

۶ راست و دروغ درباره‌ی دمنوش‌ها

دمنوش‌ها باید لیتری مصرف شوند تا افاقه کنند. این باور غلط است. متخصصان طب گیاهی معتقدند که روزانه ۳ فنجان از هر دمنوشی کافی است.



دمنوش‌ها باید لیتری مصرف شوند تا افاقه کنند. این باور غلط است. متخصصان طب گیاهی معتقدند که روزانه ۳ فنجان از هر دمنوشی کافی است.

به گزارش جام جم آنلاین، کیفیت گیاهان دارویی به کمیت آن‌ها ارجحیت دارد. گیاهانی که در خاک سالم یعنی به دور از افت کش‌ها و سرشار از ترکیبات ارگانیکی و مواد معدنی رشد میکنند تاثیر و خواص بیشتری دارند.

۱- دمنوش‌ها باید لیتری مصرف شوند تا افاقه کنند

این باور غلط است. متخصصان طب گیاهی معتقدند که روزانه ۳ فنجان از هر دمنوشی کافی است. کیفیت گیاهان دارویی به کمیت آن‌ها ارجحیت دارد. گیاهانی که در خاک سالم یعنی به دور از افت کش‌ها و سرشار از ترکیبات ارگانیکی و مواد معدنی رشد میکنند تاثیر و خواص بیشتری دارند.

برای این که یک گیاه انرژی و خاصیت بیشتری داشته باشد باید به ریتم بیولوژیکی آن احترام گذاشت. بهتر است عصر در مصرف دمنوش زیاده رویی نشود، زیرا ممکن است باعث شود در طول شب بیدار بمانید و کیفیت خوابتان به هم بخورد.

۲_ همه دمنوش‌ها باید شب مصرف شوند

این باور نیز اشتباه است. بدون شک دمنوش بابونه یا گیاه شاه پسند که خواص آرام بخشی و ضد اسپاسمی دارند برای هضم بهتر غذا و خواب راحت استفاده میشوند را آخر شب مصرف میکنند، اما بیشتر دمنوش‌ها و گیاهان باید در طول روز مصرف شوند مانند سرکه قرمز برای تسکین پا درد / نعنا برای بهبود دل درد.

توصیه میشود گیاهانی مثل جیسینگ / زنجبیل / اویشن و... که خواص تقویت کنندگی دارند صبح مصرف شوند.

۳- دمنوش‌های گیاهی مزه‌ی دارو میدهند

درست است. اما راهایی هم وجود دارد تا طعم تلخ و بد بعضی از گیاهان را عوض کنید. اولاً که لازم نیست برای یک فنجان دمنوش مشت مشت از گیاه مورد نظر استفاده کنید. ثانیاً میتوانید گیاه مورد نظر را با گیاهان دیگر که طعم بهتری دارند مخلوط کنید مثل جعفری؛ و البته میتوانید به جای قند برای طعم دمنوش از عسل استفاده کنید.

۴- افراط در مصرف دمنوش‌ها می‌تواند به سلامتی آسیب بزند

کاملاً درست است. هر ماده غذایی گیاهی یا دارویی که مصرف میکنید ممکن است عوارض جانبی داشته باشد.

خیلی‌ها معتقدند دارو‌های گیاهی عوارض ندارند و با اعتماد به اینکه (اگر درمان نکنند ضرری هم ندارند) هر دمنوشی را به هر میزان که میخواهند مصرف می‌کنند. اما این باور نادرستی است. مصرف بیش از اندازه‌ی دمنوش‌ها و گیاهان دارویی نیز میتواند به سلامتی شما آسیب بزند. توصیه می‌شود دوره‌ی مصرف یک دمنوش بیشتر از ۹ روز نباشد.

۵- تاثیر دمنوش‌ها از قرص‌ها یا روغن‌های گیاهی ضروری کم‌تر است

این باور هم درست است و هم نا درست.

گیاهان مختلف خواص مختلفی هم دارند. برای مثال دمنوش نعنا مشکلات گوارشی را بر طرف میکند در صورتی که روغن ضروری همین گیاه اگر روی شقیقه‌ها مالیده شود میگرن را تسکین میدهد. برای همین نمیتوان گفت: کدام محصول بر دیگری برتری دارد. دمنوش‌ها اب بدن را تامین و همزمان توکسین‌ها را دفع میکند.

۶- دمنوش‌ها درمان کننده اند.

درست است. امروزه محققان بیش از هر زمان دیگر روی خواص درمانی گیاهان مطالعه می‌کنند. مطالعات نشان داده است که نوشیدن روزانه دوفنجان دمنوش مریم گلی کلسترول افراد دیابتی را پایین می‌آورد.

برخی از گیاهان سرشار از انتی اکسیدان‌ها هستند و همین امر باعث می‌شود که عوارض جانبی آن‌ها به حداقل برسد و درمان سرطان را سرعت ببخشد. در واقع محققان ثابت کرده اند که دمنوش‌ها تن‌ها برای درمان زکام استرس و بی خوابی نیستند بلکه می‌توانند خواص درمانی شگفت انگیز دیگری نیز داشته باشند.