



چای آویشن برای تسکین آرتрит روماتوئید و ام اس

از زمان‌های قدیم آویشن برای مقابله با عفونت‌ها و درمان زخم‌ها نیز استفاده می‌شده است. هم اکنون نیز در طب سنتی فرهنگ‌های مختلف از این گیاه معطر برای تسکین فیبرومیالژی (درد پراکنده)، آرتريت روماتوئید، ام اس و غیره استفاده می‌شود.

همیشه‌ری آنلین: از زمان &zwjz& های قدیم آویشن برای مقابله با عفونت &zwjz& ها و درمان زخم &zwjz& ها نیز استفاده می‌&zwjz& شده است. هم اکنون نیز در طب سنتی فرهنگ &zwjz& های مختلف از این گیاه معطر برای تسکین فیبرومیالژی (درد پراکنده)، آرتريت روماتوئید، ام اس و غیره استفاده می‌&zwjz& شود.

آویشن سرشار از اسانس &zwjz& های روغنی است که از سالیان پیش برای درمان بیماری &zwjz& های مختلفی مانند آنفلوانزا، صرع و غیره استفاده شده است. در قرون وسطی، مردم عادت زیادی به مصرف آویشن داشتند و آن را با اسطوخودوس مخلوط کرده و کف کلیسا را می‌&zwjz& پوشاندند تا بوی بد از بین برود. در ادامه مروری کوتاه داریم بر خواص این گیاه دارویی فوق العاده.

خواص آویشن

اسانس &zwjz& های روغنی موجود در آویشن به &zwjz& ویژه تیمول خواص درمانی دارند و ضدپروس، ضدانگل و ضدعفونی کننده هستند.

استفاده منظم از این گیاه در پیشگیری از برخی بیماری &zwjz& ها مانند آنژین مؤثر است. علاوه بر این به نظر می‌&zwjz& رسد که آویشن به بهبود وضعیت سلامتی در برخی بیماری &zwjz& ها مانند لوپوس، ام اس و همچنین بیماری هاشیموتو (نوعی التهاب مزمن تیروئید) کمک می‌&zwjz& کند. بنابراین به نظر می‌&zwjz& رسد که نوشیدن روزانه یک فنجان چای آویشن مفید است.

آویشن همچنین منبع آهن و ویتامین K است. آهن برای حمل اکسیژن به بافت &zwjz& ها و ساخت گلبول &zwjz& های قرمز خون ضروری است و ویتامین K نقش مهمی در انعقاد خون و ساخت استخوان دارد.

آویشن برای مقابله و پیشگیری از مشکلاتی مانند التهاب لثه، لارنژیت، آسم، عفونت &zwjz& ها و زخم &zwjz& های گلو و التهاب دهان نیز مفید است

برخی مولکول &zwjz& های موجود در آویشن نیز اثراتی در مقابله با برخی سرطان &zwjz& ها دارند. آویشن حاوی اسیدهای چرب امگا 3 و دیگر ترکیبات مفید است و مصرف منظم آن برای عملکرد خوب مغز، کلیه &zwjz& ها و قلب مفید است.

اسانس &zwjz& های گیاهی آویشن خواص خلط آوری دارند و به همین دلیل به تمیزی و باز کردن برونش &zwjz& ها کمک می‌&zwjz& کنند.

در نهایت اینکه آویشن برای مقابله و پیشگیری از مشکلاتی مانند التهاب لثه، لارنژیت، آسم، عفونت &zwjz& ها و زخم &zwjz& های گلو و التهاب دهان نیز مفید است.

البته این مورد را هم در نظر داشته باید کسانی که فشار خون بالا دارند و دچار پرکاری و یا کم کاری تیروئید هستند و همچنین زنان باردار باید در مصرف آویشن احتیاط کنند.

روش تهیه و استفاده از چای آویشن

به یک مشت آویشن، آب و قوری برای دم کردن نیاز دارید. به این ترتیب که برای هر لیوان آب، 2 قاشق چای &zwjz& خوری گیاه آویشن خشک بریزید. اگر گیاه تازه در اختیار دارید از میزان بیشتری استفاده کنید. کمی بعد از جوش آمدن آب، آن را روی آویشن بریزید. در قوری را ببندید و اجازه دهید به مدت 5 دقیقه دم بکشد. چایتان را صاف کرده و میل کنید. بهتر است این کار را صبح انجام دهید.

