



راهکارهای طب سنتی برای رفع خستگی / 4 دمنوش انرژی‌زا!

همه دوست دارند در طول روز انرژی کافی برای انجام کارهایشان داشته باشند و هیچ‌کس دوست ندارد در حین انجام کارهایش احساس خستگی کند و همین مساله یکی از دلایلی است که افراد به دنبال راهی می‌گردند که انرژی خود را افزایش داده و بدون احساس خستگی کار خود را به بهترین شکل انجام بدهند.

همه دوست دارند در طول روز انرژی کافی برای انجام کارهایشان داشته باشند و هیچ‌کس دوست ندارد در حین انجام کارهایش احساس خستگی کند و همین مساله یکی از دلایلی است که افراد به دنبال راهی می‌گردند که انرژی خود را افزایش داده و بدون احساس خستگی کار خود را به بهترین شکل انجام بدهند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از چاردیواری، خستگی در بیشتر افراد معمولا با احساس خواب‌آلودگی همراه است و می‌تواند در انجام کارها اختلال به وجود آورد. بسیاری از افراد برای رفع این مشکل به خوردن قهوه روی می‌آورند، گرچه قهوه می‌تواند تا حدودی برای این منظور موثر باشد ولی به‌طور کلی، کار چندانی برای برطرف کردن خستگی انجام نمی‌دهد. امروزه در بازار، انواع و اقسام محصولات شیمیایی و گیاهی وجود دارند که تولیدکنندگان آنها مدعی هستند مصرف این محصولات، می‌تواند در کاهش خستگی نقش داشته باشد. دکتر سعید صانعی، پزشک و مشاور درمان‌های گیاهی و طب سنتی، مواردی را که برای خستگی و رفع آن باید بدانید، به شما می‌گوید.

چرا خسته می‌شویم؟

یکی از عوامل مهم ایجادکننده خستگی، نداشتن تنفس خوب است. همچنین اگر قند در فرآیند سوخت و ساز بدن به‌صورت ناقص بسوزد، باعث ایجاد خستگی خواهد شد. یکی دیگر از دلایلی که می‌تواند در ایجاد خستگی نقش داشته باشد، استفاده از غذاهای اسیدی است. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که به مقدار زیاد از غذاهای پروتئینی استفاده می‌کنند، بیشتر دچار خستگی می‌شوند. از دیدگاه طب سنتی، غذاهای چرب، در ایجاد خستگی نقش دارند. تمامی این موارد، بالا رفتن مقدار اسید در بافت بدن را به همراه دارد که به خستگی منجر می‌شود. مصرف زیاد غذاهای چرب و پروتئین به‌طور کلی، امتلاء (پرشدن عروق بدن از این غذاها) را در پی دارد و خستگی و کوفتگی ایجاد می‌کند. اگر فردی از غذاهای چرب استفاده می‌کند، باید حتما فعالیت ورزشی داشته باشد چون عدم تحرک، بالا رفتن اسید در بافت بدن و تجمع چربی را ایجاد می‌کند. اگر مواد زائد نتوانند به هر دلیل از بدن خارج شوند، باید انتظار خستگی را داشت.

یکی دیگر از مواردی که در ایجاد خستگی نقش دارد، استرس و ناراحتی است که باعث اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و تولید مواد اسیدی در بدن و خستگی می‌شود.

شاید بسیاری از افراد تصور کنند که مبتلایان به کم‌خونی دچار خستگی می‌شوند در حالی که این باور نادرست است و این دسته از افراد دچار ناتوانی می‌شوند، که این مساله با خستگی تفاوت‌های زیادی دارد و علت به‌وجودآورنده ناتوانی، کمبود اکسیژن است. مصرف نمک زیاد هم می‌تواند باعث ایجاد خستگی شود، به همین دلیل افراد باید از حداقل نمک استفاده کنند.

دمنوش نعناع و چای سبز

یکی از گیاهان مفید برای رفع خستگی، نعناع است. برای رفع خستگی می‌توان دمنوش نعناع و چای سبز درست کرد. برای درست کردن این دمنوش باید یک قاشق غذاخوری چای سبز را به مدت 9 دقیقه در یک لیوان آب جوش دم کرد و بعد چند برگ نعناع را در لیوان ریخت تا به مدت یک تا دو دقیقه در لیوان حاوی چای سبز دم بکشد. نعناع تازه گزینه بهتری برای انجام این کار است ولی در صورت عدم دسترسی، می‌توان از نعناع خشک استفاده کرد.

دمنوش بهارنارنج

بهار نارنج را می‌توان به‌صورت عرق، شربت یا دمنوش، برای رفع خستگی نوشید. یک مشت بهارنارنج در یک قوری که در آن یک لیوان آب جوش وجود دارد، ترکیبی مناسب برای تهیه این دمنوش است. این ترکیب باید 15 تا 20

دقیقه دم بکشد.

دم‍نوش جنسینگ

جنسینگ دارای ماده آنتی‍اکسیدان است و می‍تواند به رفع خستگی کمک کند. جنسینگ مرغوب معمولاً کمیاب و گران‍قیمت است. برای درست کردن دمنوش جنسینگ باید از ریشه آن‍که با هاون به حالت نیم‍کوب درآمده استفاده کرد. یک قاشق چایخوری از آن در یک لیوان آب‍جوش باید به مدت 10 تا 15 دقیقه دم بکشد. جنسینگ بهتر است با چای سبز میل شود چون طعم خوبی ندارد.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل می‍تواند در کاهش خستگی نقش داشته باشد. برای درست کردن این دمنوش یک عدد زنجبیل را باید به اندازه‍های کوچک و نازک تبدیل کرد یا آن را به صورت خلالی برش داد و به اندازه 4 قاشق از آن را برای تهیه دمنوش، استفاده کرد. علاوه بر زنجبیل باید یک تکه چوب دارچین، یک مشت چای سبز، 10 تا 20 عدد برگ نعناع و یک عدد لیمو عمانی را در یک لیتر آب ریخت تا به جوش بیاید. بعد از گذشت 20 دقیقه باید این دمنوش دم بکشد و بعد از صاف کردن همراه نبات مصرف شود.