

۸ دمنوش خوش طعم برای تسکین گلودرد

با برخی از محبوب‌ترین انواع چای و دمنوش برای تسکین درد گلو بیشتر آشنا می‌شویم.



با برخی از محبوب‌ترین انواع چای و دمنوش برای تسکین درد گلو بیشتر آشنا می‌شویم.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «پریونشن» نوشت: «زمانی که با احساس خراشیدگی در گلو مواجه هستید و سرفه به سراغ شما می‌آید، نخستین چیزی که برای نوشیدن انتخاب می‌کنید، احتمالاً یک فنجان بزرگ چای گرم است. چای یا نوشیدنی‌های گرم دیگر می‌توانند به تسکین التهاب، پاکسازی مسیرهای بینی و کاهش مقدار مخاط که از مسیرهای بینی سرچشمه می‌گیرد و ممکن است گلو را هر چه بیشتر تحریک کند، کمک می‌کند. برخی انواع چای در تسکین درد نقش داشته و برخی دیگر به تنظیم تولید مخاط کمک می‌کنند.

با این وجود یک نوع چای را نمی‌توان برای تسکین علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا نسبت به بقیه بهتر و مفیدتر دانست. شما می‌توانید نوعی را که بیشتر از آن لذت می‌برید، انتخاب کنید.

در ادامه با برخی از محبوب‌ترین انواع چای برای تسکین درد گلو بیشتر آشنا می‌شویم.

دمنوش ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان همان گونه که از نام آن مشخص است، مزه ای شیرین دارد و از گیاه *Glycyrrhiza glabra* به دست می‌آید. در شرایطی که این نوع چای ممکن است به واسطه خواص تسکین دهنده مشکلات گوارشی، مانند سوزش سر دل شناخته شده باشد، مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ به خواص ضد میکروب و ضد ویروس آن اشاره داشت که می‌تواند عاملی کلیدی در مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌های مسبب گلودردهای عفونی باشد.

دمنوش ریشه مارشمالو

ریشه مارشمالو با نام علمی *Althaea officinalis* یک گیاه دارویی است که ماده ای چسبنده و ژل مانند به نام لعاب را ترشح می‌کند که می‌تواند گلو را پوشش داده و اثری تسکین دهنده داشته باشد. مطالعه ای کوچک در سال ۲۰۱۴ نشان داد که ریشه مارشمالو از خواص تسکین دهنده درد - به ویژه زمانی که با التهاب همراه است - سود می‌برد. التهاب از نشانه‌های بارز گلودرد است.

دمنوش بابونه

اگر در پی یک دمنوش دارویی کلاسیک برای تسکین درد گلو خود هستید، دمنوش بابونه همراه با مقدار کمی عسل انتخابی ایده آل است. این چای بسیار آرامش بخش و تسکین دهنده است. بابونه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که نشان داده اند به بهبود خشکی و درد گلو کمک می‌کنند.

دمنوش زنجبیل

زنجبیل و گالانگال (ریشه ای مشابه با زنجبیل) به واسطه آثار ضد التهاب خود شناخته شده هستند. در شرایطی که درمان التهاب و عفونت احتمالی مرتبط با گلودرد شرایطی خوب را رقم می‌زند، افزودن اندکی دارچین به این چای می‌تواند اثرگذاری آن را هر چه بیشتر افزایش دهد. دارچین از خواص ضد باکتری برخوردار است و عطر و طعم فوق العاده ای نیز به این چای می‌بخشد.

دمنوش زردچوبه

زردچوبه که به خانواده ای مشابه با زنجبیل تعلق دارد، دیرزمانی است که به واسطه خواص ضد عفونی کننده خود در

کشورهای آسیای استفاده می شود. دمنوش زردچوبه می تواند خواص ضد التهاب و ضد میکروب را ارائه کند. این چای توانایی خود در تسکین ناراحتی معده را نیز نشان داده است.

دمنوش نعناع بیابانی

اگر در پی اثر خنک کنندگی هستید، نعناع بیابانی می تواند به این نیاز شما پاسخ دهد. نعناع بیابانی سرشار از منتول است که مسئول حس خنک کنندگی مرتبط با نعناع است. نعناع بیابانی و منتول از خواص ضد باکتری برخوردار هستند و می توانند به تسکین گلودرد ناشی از عفونت باکتریایی کمک کنند.

دمنوش نارون لغزنده

این دمنوش گیاهی از بخش داخلی پوست درخت نارون لغزنده که یک درخت بومی آمریکای شمالی است، تهیه می شود. همانند ریشه مارشمالو، نارون لغزنده سرشار از لعاب تولید می کند که می تواند گلو را پوشش و تسکین دهد. در تولید برخی قرص های مکیدی برای تسکین گلودرد از این ماده استفاده می شود.

دمنوش چای سبز

احتمالا چیزهای بسیاری درباره فواید فوق العاده چای سبز شنیده اید اما تکرار آنها همچنان می تواند ارزشمند باشد. این نوشیدنی محبوب سرشار از اسیدهای آمینه، ویتامین ها و مواد معدنی است اما ستاره واقعی محتوای آنتی اکسیدانی آن است. بر همین اساس است که چای سبز با پیشگیری از بیماری و سلامت بهتر قلب پیوند خورده است. خواص ضد التهاب، ضد باکتری و ضد ویروس این نوشیدنی برای بدن انسان معجزه می کنند. برای بهبود عطر و طعم چای سبز می توانید اندکی عسل یا دارچین به آن اضافه کنید.