



اختلالات گوارشی را با این دمنوش درمان کنید

پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین دم کرده آن برای درمان اختلالات روده بسیار موثر است.

پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین دم کرده آن برای درمان اختلالات روده بسیار موثر است.

به گزارش نصر، پونه کوهی گیاهی از خانواده نعناع به نام علمی (*Origanum Vulgare*) است و به نام های دیگری چون مرزنجوش یا آویشن کوهی نیز معروف است. پونه کوهی برگ هایی به شکل بیضی کوچک و گل هایی به رنگ سفید و یا صورتی دارد. پونه کوهی یکی از داروهای گیاهی با طبعی گرم و خشک و مصلح آن کثیرا است.

خواص پونه کوهی برای ریه

پونه کوهی با داشتن ویتامین ها و مواد مغذی موجود در آن برای سیستم ایمنی بدن ضروری و مفید است. به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به عنوان یک کاهش دهنده هیستامین (یک آمین زیستی که در واکنش های ایمنی موضعی، تنظیم عملکرد فیزیولوژیک روده و به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در سیستم عصبی مؤثر است) طبیعی عمل می کند. پونه کوهی که برای سلام ریه و ضد عفونی کردن آن مفید و مؤثر است، بر تنفس راحت از طریق بینی تأثیری مستقیم دارد. پ نه کوهی می تواند جایگزین بسیار خوبی برای آنتی بیوتیک ها باشد. به جای استفاده از داروهای شیمیایی برای ضد عفونی کردن ریه می توان از دم کرده پونه استفاده کرد. برای تهیه دم نوش پونه یک قاشق چای خوری از پونه را با یک لیوان آب جوش ترکیب کرده و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد، پس از اینکه دم کشید آن را از صافی رد کنید. برای بهتر شدن طعم این دم نوش پونه کوهی می توانید کمی عسل هم به آن اضافه کرده و سپس آن را بنوشید. برای اینکه از خاصیت ضد عفونی کنندگی پونه کوهی برای ریه برخوردار شوید باید روزی سه فنجان از این دم کرده مصرف کنید.

خواص پونه برای عفونت

پونه کوهی به عنوان یک ضد عفونی کننده قوی علیه قارچ ها و میکروب ها شناخته می شود، در واقع پونه کوهی با وجود ترکیبات تیمول و کارواکرول می تواند از بدن در برابر بسیاری از باکتری ها و عفونت ها محافظت کند. کسانی که در گوش و یا ناخن عفونت های قارچی دارند و یا خانم هایی که در ناحیه تناسلی با عفونت قارچی درگیر هستند می توانند از پونه کوهی استفاده کنند. دم کرده و ضماد پونه کاری را برای حل این مشکلات می توانید استفاده کنید. علاوه بر این پونه کوهی برای درمان عفونت ادراری نیز کاربرد دارد و دم کرده پونه کوهی از تأثیرگذارترین و مناسب ترین درمان ها برای عفونت ادراری است. پونه کوهی با تحریک گلبول های سفید خون، آن ها را افزایش داده و موجب تسریع روند بهبودی می شود.

خواص پونه کوهی برای اختلالات گوارشی

دم نوش پونه کوهی به درمان درد معده، نفخ معده، کرم معده، نفخ معده و ترش کردن معده کمک می کند. پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. دم کرده پونه کوهی برای درمان اختلالات روده و درمان اسهال بسیار مفید است.

طرز تهیه روغن پونه کوهی

برای تهیه روغن پونه، ابتدا پونه تازه را در روغن خیس کنید و با قرار دادن پونه در آفتاب و یا روی حرارت آب آن را تبخیر کنید. برای تهیه روغن پونه از ظروف در بسته استفاده نکنید زیرا اسانس آن را تغییر می دهد. بعد از آماده شدن آن را از صافی رد کنید. همچنین روغن پونه تمام خواص پونه کوهی را دارد.

خواص روغن پونه کوهی

خواص ضد سرطانی، کاهش علائم پیری، درمان تب خال و تسکین سرفه از جمله خواص روغن پونه کوهی است. یکی از خواص روغن پونه تأثیر آن در درمان عفونت ریشه مو است، برای این کار روغن پونه کوهی را با روغن بادام شیرین ترکیب کنید و آن را میل کنید. درمان برونشیت، درمان آنفولانزا، درمان برفک دهان و درمان ورم مفاصل از مجموع خواص بی نظیر روغن بادام برای سلامت بدن است.

ضد آلرژی، ضد باکتری، ضد میکروب و ضد قارچ بودن از خواص روغن پونه است که به کمک این خواص به درمان بسیاری از بیماری های عفونی کمک شایانی می کند.

به عنوان چند مورد دیگر از خواص روغن پونه کوهی می توان به مواردی مانند رهایی از شر خلط، درمان درد قفسه سینه، درمان

سلولیت، تنظیم قاعدگی، درمان آکنه، کنترل دیابت و کنترل حملات عصبی اشاره کرد. مصرف روغن پونه کوهی به صورت موضعی و گیاهی برای سلامت بدن و کمک به بهبود مشکلات آن بسیار مفید است.

روش مصرف پونه کوهی

پونه کوهی به ۲ صورت تازه و خشک قابل استفاده است. پونه کوهی تازه برای اضافه کردن به غذا و تهیه دم نوش به شدت مناسب است.

برای استفاده در غذا می توانید برگ های تازه پونه کوهی را به سالادها، سوپ ها، سس ها و غذاهای گوشتی اضافه کرده تا عطر و طعم بی نظیری به آن ها بدهد. همچنین استفاده از پونه برای دم نوش برگ های تازه پونه را در آب جوش ریخته و به مدت یک ربع دم کنید. این دم نوش برای رفع مشکلات گوارشی و بهبود سرماخوردگی بسیار مفید است. پونه کوهی خشک شده نیز برای دم نوش گزینه مناسبی است اما علاوه بر دم نوش به عنوان ادویه نیز می توان از آن استفاده کرد.

بهترین زمان های مصرف پونه کوهی

بهترین زمان های مصرف دم نوش پونه کوهی می تواند صبح ناشتا، کمک کننده به هضم و کاهش نفخ باشد، زمان دیگر مصرف پونه قبل از خواب برای بهبود کیفیت خواب فرد و کاهش استرس کمک کننده خواهد بود، همچنین مصرف پونه در طول روز به خصوص اگر سرماخوردگی یا مشکلات گوارشی دارید، بسیار اثربخش است.

مضرات پونه کوهی

زنان باردار به هیچ وجه نباید از پونه استفاده کنند. انقباضات رحم، افزایش جریان قاعدگی و افزایش خطر سقط جنین از عوارض پونه برای خانم های باردار است. زیادی روی در مصرف پونه می تواند منجر به سر درد، افزایش شدت پمپاژ قلب و افزایش فشار خون مؤثر است و همچنین از دیگر عوارض پونه که در هنگام مصرف بیش از حد نمایان می شود مسمومیت است. کسانی که به صرع و یا تشنج دچار می شوند باید از مصرف این داروی گیاهی خودداری کنند.

روغن موجود در برگ های پونه ضد عفونی کننده است اما مصرف بیش از حد در آن ممکن است باعث مسمومیت شود. بهتر است از مصرف بیش از حد پونه کوهی خودداری کنید، زیرا ممکن است عوارضی مانند سردرد، سرگیجه و حساسیت پوستی ایجاد کند. همچنین، افراد باردار و شیرده باید قبل از مصرف پونه کوهی با پزشک خود مشورت کنند.

خبرگزاری مهر