



اجازه بدهید که طبیعت داروی شما باشد

چیزی که اغلب مردم در مورد گیاهان نمی فهمند توجه به خاصیت خوراکی آنها می باشد. گیاهان می تواند طیف گسترده ای از ویتامین ها ، مواد معدنی و مغذی را برای نیازهای مختلف بدن فراهم نماید.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، شواهد نشان می دهد که گیاهان به طور گسترده ای ، در مصر، روم و ایران باستان کاربرد دارویی و غذایی داشته است. در حقیقت صنعت داروسازی اولیه بر اساس توانایی تجزیه و جداسازی ترکیبات دارویی از گیاهان استوار شده است. گیاهان عملکرد ترمیمی فوق العاده ای دارند به شرطی که طرز استفاده صحیح از آنها آموزش داده شود.

البته به خاطر داشته باشید که تمام گیاهان برای زندگی مفید نیست زیرا دسته گسترده ای از آنها سمی و خطرناک می باشد. در همین راستا ، لیستی از گیاهان خوراکی بدون خطر و حتی دارویی وجود دارد که باید به آنها توجه کرد. بدلیل اینکه گیاهان حاوی ترکیبات فعال می باشند باید مراقب تداخل عملکردی آنها با داروهای تجویزی دیگر باشیم.

ساده ترین روش استفاده از گیاهان درست کردن چای می باشد. گیاهان از این دست به دلیل تاثیر مثبت و متعادل ، هر روز مورد استفاده قرار می گیرند. به عنوان مثال بابونه گیاهی است که می توان مثل چای استفاده نمود. این گیاه تقویت کننده اعصاب ، محرک خواب، اشتها می باشد و به سیستم گوارش یاری می رساند. همچنین در تسکین سردرد ، گرفتگی ماهیچه ای و به طور کلی درد مفید است. همچنین به عنوان ضماد و مسکن پوست استفاده می شود. به منظور درست کردن چای بابونه ، یک تا سه فاشق چای خوری گیاه بابونه را به یک فنجان آب جوشیده اضافه کنید. ابتدا آب را در کتری به جوش آورید (توجه داشته باشید که از کتری آلومینیومی برای به جوش آوردن آب استفاده نکنید زیرا واکنش سمی به همراه خواهد داشت). سپس آب جوشیده را داخل پارچ ریخته و اجازه دهید که به مدت 5 دقیقه و نه بیشتر گیاه بابونه در آن دم بکشد. اگر بیش تر از این زمان طول بکشد چای تلخ خواهد شد.

چای گیاهان بهترین روش برای استفاده از خاصیت دارویی آنها جهت ارتقا سلامت می باشد. تاریخچه نوشیدن چای به 2237 سال قبل از میلاد مسیح باز می گردد. زمانی که به طور ناگهانی با افتادن برگ چای در فنجان آب جوش امپراطور دوم چین ، چای را کشف نمود. هم اکنون چای به طور گسترده ای کاربرد دارد. شاید بهترین روش استفاده از این معجون در لحظات پر تنش زندگی باشد که با نوشیدن جرعه جرعه آن ، استرس را از تن خود بردارید.