



جوشانده‌های ضدپیری را بشناسید

برای پیشگیری از مشکلات حافظه گیاه جینسینگ را دریابید. گیاه جینکو باعث افزایش میل جنسی می‌شود. گیاه آب بشقابی پوست را تقویت می‌کند و بنفشه فرنگی برای خوش آب و رنگ شدن چهره مفید است و گیاه دم اسبی برای داشتن ناخن‌های زیبا توصیه می‌شوند.

برای پیشگیری از مشکلات حافظه گیاه جینسینگ را دریابید. گیاه جینکو باعث افزایش میل جنسی می‌شود. گیاه آب بشقابی پوست را تقویت می‌کند و بنفشه فرنگی برای خوش آب و رنگ شدن چهره مفید است و گیاه دم اسبی برای داشتن ناخن‌های زیبا توصیه می‌شوند.

تیک تیک ثانیه‌ها به دقیقه می‌پیوندند و دقیق به ساعت‌ها و روزها و سال‌ها و تا به خود بجنبیم عمری سپری شده و گذر ایام تأثیراتش را روی بدن و ظاهر ما نمایان کرده است؛ پس بهتر است دست روی دست گذاشته و شاهد زوال قدرت بدنی و زیبایی خود نباشیم و تا جایی که امکان دارد رسیدن پیری را به تعویق بیندازیم. کار زیاد سختی نیست. کافی است روزی چند دقیقه برای درست کردن یک جوشانده وقت بگذارید. خالق هستی گیاهانی مثل جینسینگ، بنفشه فرنگی، گزنه، زنجبیل، گیاه دم اسبی، جینکو و... آفریده است که شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌سازد. پس با گیاهانی که معرفی می‌کنیم آشنا شوید و پیری را از خود دور کنید.

گیاه جینسینگ برای تقویت حافظه

برای پیشگیری از مشکلات حافظه گیاه جینسینگ را دریابید. ریشه‌ی این گیاه حاوی 3 الی 8 درصد ginsenosid است که باعث تقویت حافظه می‌شود.

برای این کار ریشه‌ی جینسینگ را ریز ریز کرده و به مدت 10 دقیقه با 50 سی سی لیتر آب جوش دم کنید. هر روز 2 مرتبه یک فنجان از این جوشانده را میل کنید. مدت مصرف این جوشانده 20 روز در ماه است و این دوره نباید بیش از 3 ماه طول بکشد. توجه داشته باشید که روزانه بیش از 3 گرم از ریشه‌ی این گیاه استفاده نکنید.

همچنین باید بگوییم که گیاه جینسینگ برای زنان باردار و شیرده، کودکان، افرادی که دچار چاقی مفرط اند یا فشار خون بالا دارند و همچنین برای افرادی که مشکلات بی‌خوابی دارند توصیه نمی‌شود.

گیاه دم اسبی برای داشتن ناخن‌های زیبا

ناخن‌ها با گذشت زمان زیبایی خود را از دست داده و بد شکل می‌شوند. دکتر ژینگون می‌گوید: #171؛ استفاده از گیاه دم اسبی باعث تقویت ناخن‌ها می‌شود زیرا این گیاه سرشار از سیلیس است که برای ناخن‌ها بسیار مفید است. این ماده معدنی که در ساخت ناخن‌ها نقش دارد در نگهداری و مراقبت از ناخن‌ها نیز شهرت زیادی دارد. شك نکنید! سری به عطاری بزنید و کمی گیاه دم اسبی تهیه کنید.

15 گرم ساقه‌ی خشک این گیاه را در 1 لیتر آب به مدت 30 دقیقه بجوشانید. محلول را از صافی رد کنید و روزانه بعد از غذا 3 فنجان از این جوشانده را میل کنید. اگر نیاز باشد مصرف جوشانده را تا 3 ماه دیگر به مدت 20 روز در ماه تمدید کنید.

توجه داشته باشد گیاه دم اسبی برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود و برای افرادی که دچار مشکلات قلبی و کلیوی هستند یا ناراحتی کبدی دارند مورد منع مصرف دارد.»

گیاه آب بشقابی پوست را تقویت می‌کند

گیاه آب‌بشقابی با نام علمی Centell asiatica از خانواده چتریان (Apiaceae) می‌باشد و از هزاران سال پیش در کشورهای آسیای شرقی، هندوستان، چین، اندونزی، سریلانکا و جنوب آفریقا به طور سنتی به کار می‌رود. دکتر فرانکو ژینگون، استاد طب سنتی می‌گوید: #171 گیاه آب بشقابی تولید کلاژن را تحریک می‌کند و به این ترتیب از پیری پوست پیشگیری به عمل می‌آورد. این گیاه پرخاصیت روی بافت‌های رابطی که مراقبت از پوست را تضمین می‌کنند تأثیر گذاشته و باعث تقویت پوست می‌شود. raquo;

حال که با این گیاه آشنا شدید دست به کار شوید: 4 گرم برگ و ساقه‌ی خشک گیاه آب بشقابی را در 25 سی‌سی لیتر آب جوش بریزید. در ظرف را بپوشانید و اجازه بدهید به مدت 10 دقیقه بجوشد و دم بکشد. محلول را از صافی رد کنید و به مدت 1 ماه، روزانه سه مرتبه یعنی صبح، ظهر و شب، یک فنجان از این جوشانده میل کنید. البته می‌توانید بعد از این مدت 3 ماه دیگر و هر ماه 20 روز از این جوشانده میل کنید. توجه داشته باشید این گیاه می‌تواند باعث ایجاد آلرژی و مشکلات گوارشی شود. پس به میزان مصرفی که اشاره شد بسنده کنید و از زیاده‌روی بپرهیزید. باید بدانید که گیاهان دارویی نیز می‌توانند خطراتی برای سلامتی داشته باشند.

چای سبز برای حفظ قدرت بدن

با گذشت عمر، بدن زودتر خسته می‌شود و توانش برای احیا و جبران انرژی از دست رفته‌ی کمتر می‌شود. برای بازیابی قدرت بدنی هیچ چیز مانند چای سبز و نعنا مفید نیست. دکتر فرانکو ژینگون، متخصص طب سنتی می‌گوید: #171 این گیاهان خواص تقویت‌کنندگی دارند. raquo;

برای حفظ قدرت بدنی خود 2 قاشق چای‌خوری نعنائی خشک و 2 قاشق غذاخوری برگ چای خشک را در 1 لیتر آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. به مدت 1 ماه روزانه (تا قبل از ساعت 5 بعد از ظهر) 4 فنجان از این جوشانده را میل کنید. توجه داشته باشید مصرف چای سبز برای زنان باردار و کودکان به دلیل هیجان و بی‌خوابی باید کم باشد.

بنفشه‌ی فرنگی برای خوش آب و رنگ شدن چهره

برای زه‌کشی پوست که با گذشت زمان به طور طبیعی به خطر می‌افتد و همچنین برای جلوگیری از پیری آن به جوشانده‌ی بنفشه‌ی فرنگی اعتماد کنید.

سری به عطاری بزنید و مقداری از این گیاه را تهیه کنید. 30 گرم بنفشه‌ی فرنگی خشک را با آب سرد شسته و سپس در 50 سی‌سی لیتر آب جوش بریزید و در ظرف را بپوشانید و اجازه دهید به مدت 15 دقیقه دم بکشد. جوشانده را خنک و از صافی رد کنید. به مدت 1 ماه، روزانه قبل از غذا، 2 الی 4 فنجان از آن میل کنید. می‌تونید مصرف آن را تا 3 ماه دیگر به قرار 20 روز در ماه تمدید کنید.

توجه داشته باشید که مصرف این گیاه برای کودکان ممنوع است. بنفشه‌ی فرنگی تازه می‌تواند سمی باشد. از میزان مصرفی اشاره شده زیاده‌روی نکنید چون گیاهان نیز می‌توانند خطر ساز باشد.

زنجبیل برای مقابله با ضعف میل جنسی زنان

برای مقابله با کاهش طبیعی میزان استروژن که اغلب با کاهش میل جنسی در زنان همراه است مقداری نعنا، زنجبیل و cardamom تهیه کنید. این گیاهان باعث تنظیم میزان استروژن می‌شوند.

1 قاشق چای‌خوری نعنا، 2 قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه رنده شده و 2 قاشق چای‌خوری تخم cardamom در یک لیوان بزرگ حاوی آب جوش بریزید و اجازه بدهید دم بکشد. به مدت یک ماه 1 الی 2 فنجان از این دم کرده بنوشید. اگر لازم بود می‌تواند به مدت 3 ماه و هر ماه 20 روز از این جوشانده استفاده کنید.

گیاه دم اسبی، گزنه، گیاه آب بشقابی؛ ضد ریزش مو

برای مقابله با ریزش مو، راه چاره گیاه دم اسبی، شوید و گیاه آب بشقابی است. دکتر فرانکو ژینگون، متخصص طب سنتی در این باره می‌گوید: #171 گیاه دم اسبی سرشار از سیلیس است که رشد مو را فعال می‌کند. گزنه حاوی میزان زیادی مواد معدنی است که موها را تقویت می‌کند و گیاه آب بشقابی باعث تحریک جریان خون در موبرگ‌ها می‌شود. raquo;

حالا که با خواص این گیاه نیز آشنا شدید دست بکار شوید. 150 گرم ساقه‌ی دم اسبی، 100 گرم برگ گیاه آب بشقابی و 50 گرم برگ رزماری را با هم مخلوط کرده و در 1 لیتر آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. محلول را از صافی رد کنید. به مدت 1 ماه، بعد از غذا

(صبح، ظهر و شب) 1 فنجان از این جوشانده میل کنید.

توجه داشته باشید که این جوشانده برای زنان باردار و شیرده و برای افرادی که دچار مشکلات قلبی یا کلیوی اند یا از بیماری‌های کبد یا کلیه‌ها رنج می‌برند توصیه نمی‌شود.

چای سیاه برای مقابله با پوکی استخوان

دکتر ژینگو معتقد است فلاونوئیدهای موجود در چای سیاه از پوکی استخوان پیشگیری کند و یا آنرا کاهش دهد. محققان بریتانیایی با مطالعاتی که از سال‌های 1990 تا 2004 انجام داده‌اند ثابت کرده‌اند که هر چه مصرف چای بیشتر باشد (4 فنجان در روز) تأثیر آن در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بیشتر خواهد بود. 1 قاشق چای‌خوری چای سیاه یا یک عدد چای کیسه ای را با 1 فنجان آب جوش به مدت 5 دقیقه دم کنید. روزانه 4 تا 6 فنجان چای بنوشید. توجه داشته باشید مصرف چای برای زنان باردار و کودکان به دلیل ایجاد بی‌خوابی یا هیجان باید بعد از ساعت 5 بعد از ظهر محدود باشد.

گیاه جینکو باعث افزایش میل جنسی می‌شود

گیاه جینکو جریان خون را در مویرگ‌های دستگاه تناسلی تحریک می‌کند و گیاه گزنه ترشح هورمون تستوسترون را در مردان افزایش می‌دهد که این امر به افزایش میل جنسی آن‌ها کمک می‌کند.

کافی است مقداری گیاه جینکو و گزنه تهیه کنید و سپس 40 گرم برگ خشک گیاه جینکو و 30 گرم گزنه را به مدت 1 ساعت در یک لیتر آب بجوشانید. محلول را صاف کرده و به مدت 1 ماه بعد از صرف غذا یک فنجان از آن بنوشید. می‌توانید این جوشانده را به مدت 3 ماه و هر ماه 20 روز مصرف کنید.

توجه داشته باشید مصرف این گیاه برای افراد هموفیلی یا افرادی که عمل جراحی در پیش دارند توصیه نمی‌شود.