

## بهترین نوشیدنی پاییزی

یک متخصص گیاهان دارویی با بیان این که فصل پاییز دارای طبیعتی سرد و خشک است و باید بدن را با این هوا وفق داد، اظهار کرد: در فصل پاییز هر روز چای نعناع بنوشید.



### چای نعناع؛

#### بهترین نوشیدنی پاییزی

جام جم آنلاین: یک متخصص گیاهان دارویی با بیان این که فصل پاییز دارای طبیعتی سرد و خشک است و باید بدن را با این هوا وفق داد، اظهار کرد: در فصل پاییز هر روز چای نعناع بنوشید.

هادی گلزاری مکمل گفت: در فصل پاییز انرژی بدن رو به تحلیل رفته همچنین بیماری‌های سوزا مانند آرتروز و بیماری‌های پوستی در این فصل در افراد سوزاوی مزاج بروز می‌کند.

وی اضافه کرد: توصیه می‌شود در این فصل از مصرف زیاد مواد غذایی مانند بادمجان و برنج که دارای طبیعت سرد و خشک هستند خودداری شود.

به گفته گلزاری، در مقابل مصرف گوشت گوسفند، خشکبار و تنقلات از جمله گردو و بادام به علت دارا بودن طبیعت گرم و بدست آوردن انرژی و رطوبت از دست رفته بدن مورد تاکید قرار گرفته است.

وی تاکید کرد: مصرف مخلوط آب و عسل با لیمو و همچنین چای نعناع در پاییز علاوه بر تقویت قوای جسمی و سیستم دفاعی بدن در درمان سرما خوردگی نیز موثر است. (ایسنا)