

یک فنجان گزنه برای کسب انرژی

گزنه سیستم دفاعی بدن را تحریک کرده و با خستگی مقابله می‌کند.



سلامت نیوز: گزنه سیستم دفاعی بدن را تحریک کرده و با خستگی مقابله می‌کند.

مدت‌های طولانی نگاه‌ها به گزنه منفی بوده و محققان به دیدهی شک و تردید به این گیاه نگاه می‌کردند. اما امروزه از گزنه در حوزه‌ی سلامتی استفاده‌ی زیادی می‌شود.

می‌توان گیاه گزنه را به صورت کپسول و جوشانده مصرف کرد.

گزنه سیستم دفاعی بدن را تحریک کرده و با خستگی مقابله می‌کند. گزنه به داشتن خواص نیروبخشی و ضدخستگی معروف است.

همه بخش‌های این گیاه مفید و قابل استفاده است. در فیتوتراپی از ریشه، ساقه، برگ‌ها، گل و دانه‌های گزنه برای درمان ناراحتی‌هایی از قبیل مشکلات گوارشی، آرتريت، آگزما، بیماری‌های مربوط به پروستات، عفونت‌های ادراری، آسم، آکنه، شوره‌ی سر و غیره استفاده می‌شود.

البته خاصیت نیروبخشی و ضدخستگی گزنه مربوط به برگ‌های گیاه می‌باشد.

مصرف گیاه گزنه باعث احساس سرزندگی می‌شود و همچنین مقاومت بدن ما را در برابر استرس‌های گوناگون زندگی بالا می‌برد.

این گیاه سرشار از کلروفیل، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... است که باعث کسب انرژی شده و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

در بیشتر عطاری‌ها این گیاه را به صورت خشک شده و یا کپسول ارائه می‌دهند و از آنجایی که در طول سال می‌روید کافی است دستکش به دست کرده و در طبیعت به دنبال گزنه‌ی تازه باشید.

از ریشه، ساقه، برگ‌ها، گل و دانه‌های گزنه برای درمان ناراحتی‌هایی از قبیل مشکلات گوارشی، آرتريت، آگزما، بیماری‌های مربوط به پروستات، عفونت‌های ادراری، آسم، آکنه، شوره‌ی سر و غیره استفاده می‌شود.

اگر احساس خستگی می‌کنید هر روز دم کرده‌ی این گیاه را مصرف کنید. یک یا دو مشت برگ گزنه‌ی تازه و در صورت نبود آن یک قاشق غذاخوری برگ خشک این گیاه را در یک لیتر آب داغ ریخته و دم کنید. روزانه 3 تا 4 فنجان و به مدت دو هفته از این دم کرده میل کنید.

توجه داشته باشید که مصرف این گیاه برای خانم‌های باردار و افرادی که از مشکلات کلیوی و قلبی عروقی رنج می‌برند مورد منع مصرف دارد.

اگر می‌خواهید کپسول این گیاه را مصرف کنید توجه داشته باشید که بیشتر از دوز تجویز شده، مصرف نکنید.