

8 گیاه معطر و روش استفاده از آنها



آویشن، رزماری، نعنا، مریم گلی و غیره. حتی اسم این گیاهان نیز مشام را پر از عطر طبیعت می‌کند. گیاهان معطر در طول قرن‌ها به عنوان دارو استفاده شده‌اند.

آویشن، رزماری، نعنا، مریم گلی و غیره. حتی اسم این گیاهان نیز مشام را پر از عطر طبیعت می‌کند. گیاهان معطر در طول قرن‌ها به عنوان دارو استفاده شده‌اند.

در این مقاله به گوشه‌ای از خواص 8 گیاه معطر اشاره کرده و توصیه می‌کنیم از طعم و خواص درمانی آن‌ها استفاده کنید. با ما همراه باشید.

آویشن: ضد عفونی کننده

ساقه‌های گل دار آویشن سرشار از ترکیبی به نام [#171 تیمول](#) است که قاتل باکتری‌ها محسوب می‌شود. آویشن ضد عفونی کننده و ضد ویروس قوی است. این گیاه معطر سرفه را تسکین می‌دهد و خلط‌ها را دفع می‌کند. زمانی که در معده‌تان احساس سنگینی می‌کنید برای هضم بهتر غذا به سراغ آویشن بروید. بهتر است بدانید آویشن حاوی آهن نیز می‌باشد.

روش استفاده

آویشن تازه عطر و طعم بیشتری دارد. توصیه می‌کنیم از این گیاه در تهیه‌ی سوپ، خورش و همچنین سس‌هایتان استفاده کنید. برای خوشمزه تر کردن مایه طعم دهنده‌ی جوجه کباب، کباب، ماهی و غیره نیز از این گیاه معطر غافل نشوید.

پودر آویشن را به غذاهایتان اضافه کنید. البته می‌توانید از جوشانده‌ی این گیاه نیز بهره‌مند شوید. در عطاری‌ها کپسول و افشروی خوراکی آویشن نیز به فروش می‌رسد.

مصرف آویشن برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند توصیه نمی‌شود. قبل از مصرف حتماً با پزشکتان مشورت کنید. افشروی خوراکی آویشن نیز برای زنان باردار، شیرده و کودکان مورد منع مصرف دارد.

رزماری: برای هضم غذا

رزماری ضد اسپاسم و ادرار آور است، به هضم غذا کمک می‌کند و مشکلات کبدی و مربوط به صفرا را تسکین می‌دهد.

روش مصرف

رزماری تازه را به قطعات خیلی ریز خرد کنید و در سس‌هایتان بریزید. این گیاه معطر به سس‌ها و مایه‌های طعم دهنده مزه‌ی خوبی می‌دهد. می‌توانید از پودر آن نیز در سالادهایتان استفاده کنید.

در صورت مشکلات کبدی می‌توانید از افشروی خوراکی رزماری استفاده کنید. البته بهتر است با داروساز، پزشک یا عطار در مورد نحوه‌ی مصرف آن مشورت کنید. البته توجه داشته باشید که استفاده‌ی بیش از حد این گیاه می‌تواند باعث تحریک کلیه‌ها شود.

گیاه مریم گلی حاوی استروژن گیاهی است و برای همین آن را گیاه دوست خانم‌ها می‌نامند. مریم گلی گرگرفتگی دوره‌ی یائسگی را کاهش می‌دهد و تعریق را کنترل می‌کند. همچنین این گیاه معطر ضدباکتری، ضدعفونی کننده، هضم کننده‌ی غذا، التیام دهنده‌ی جای زخم و غیره است.

روش مصرف

این گیاه طعم جدید و عطر و بوی خاصی به گوشت قرمز، گوشت مرغ، پنیر و همچنین روغن‌ها و سرکه می‌دهد. بهتر است که از برگ‌های خشک این گیاه استفاده کنید زیرا عطر و بوی بیشتری دارد. البته مریم گلی به صورت کپسول نیز به فروش می‌رسد. باید بدانید که گیاه مریم گلی جلوی تعریق بیش از اندازه را می‌گیرد. برای این کار 10 برگ مریم گلی و چند پیراسطوخودوس را در آب بجوشانید و هر شب پاها یا دست‌هایتان را ده دقیقه در این محلول قرار دهید. توجه داشته باشید که گیاهان دارویی نیز بی‌خطر نیستند و استفاده‌ی بیش از حد آن‌ها مسمومیت ایجاد می‌کند. در استفاده‌ی این گیاهان زیاده‌روی نکنید و اگر مشکل خاصی دارید قبل از مصرف با پزشکتان مشورت کنید.

ریحان: ادرار آور

ریحان باد شکن و ادرار آور است. این گیاه معطر با اسپاسم یا گرفتگی عضلات معده و روده مقابله کرده و جریان خون را بهتر می‌کند. ریحان ضدالتهاب است یعنی درد را تسکین می‌دهد و سیستم عصبی را تقویت می‌کند.

روش مصرف

بهتر است که از ریحان تازه استفاده کنید. ریحان خشک طعم خود را از دست می‌دهد. ترکیب ریحان خرد شده، سیر و روغن زیتون به غذاها طعم خاصی می‌دهد. اگر می‌خواهید ریحان را روی برنج یا پاستاها و غیره بریزید در آخرین مرحله این کار را بکنید تا طعم آن حفظ شود.

سیر: ضدعفونی کننده و محافظ سلامتی

بدون شک سیر یکی از پرطرفدارترین و مفیدترین گیاهان معطر موجود است. سیر حاوی آلیسین (طعم سیر مدیون همین اسانس گوگردی است)، گوگرد، مس، روی، منگنز، سلنیوم، آهن، ید و غیره است. سیر روده‌ها را تمیز می‌کند، محافظ سیستم قلبی عروقی، آنتی‌اکسیدان و ضد رادیکال‌های آزاد است. این سفید خوشمزه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، میزان کلسترول بد خون را کاهش و میزان کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد.

روش مصرف

در مورد روش مصرف سیر نیازی به توصیه‌های ما ندارید. سیر را در غذاهایتان بریزید و از طعم و خواص آن استفاده کنید.

زنجبیل: انرژی زا

نه تنها از ریزوم (بخش زیر زمینی زنجبیل) به عنوان ادویه در آشپزی استفاده می‌شود بلکه در طب سنتی نیز کاربرد فراوانی دارد. زنجبیل انرژی زا و نیروبخش است، به هضم غذا کمک و همچنین با سرماخوردگی، سردرد و حالت تهوع مقابله می‌کند.

روش استفاده

زنجبیل منبع مواد معدنی است اما میزان سدیم آن کم است. اگر مجبور هستید که رژیم غذایی بدون نمک داشته باشید زنجبیل تازه یا پودر آن باعث خوش طعم شدن گوشت، ماهی و غذاهای دیگر می‌شود. می‌توانید پودر زنجبیل را در چای یا شیر نیز بریزید و از عطر و طعم آن استفاده کنید. برای مقابله با حالت تهوع صبحگاهی یک تکه ریشه‌ی زنجبیل را بجوید یا جوشانده‌ی آن را تهیه و میل کنید. توجه داشته باشید که گیاهان دارویی نیز بی‌خطر نیستند و استفاده‌ی بیش از حد آن‌ها مسمومیت ایجاد می‌کند. در استفاده‌ی این گیاهان زیاده‌روی نکنید و اگر مشکل خاصی دارید قبل از مصرف با پزشکتان مشورت کنید.

نعنا مفید برای هضم غذا

نعنا تقویت‌کننده و نیرو بخش بوده و به هضم غذا کمک می‌کند. نعنا مانند بمب عمل می‌کند و عملکرد معده، کبد، صفرا و روده‌ها را کنترل می‌کند. از این گذشته این گیاه معطر خوشمزه روده‌ها را ضد عفونی و با حالت تهوع مقابله می‌کند.

برگ‌های تازه‌ی نعنا به غذا، چای، نوشیدنی‌های خنک مثل دوغ و غیره طعم بی‌نظیری می‌دهد. شاید هیچ عصارانه‌ی دیگری مثل نان و پنیر و چند پر نعنا، ریحان و گردو فوق‌العاده نباشد!

البته عرق، دم کرده و یا افشردی خوراکی نعنا نیز وجود دارد که می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید. اگر مشکل بی‌خوابی دارید قبل از خواب نعنا نخورید زیرا باعث بی‌خوابی می‌شود.

اسطوخودوس: آرامش بخش

از اسطوخودوس می‌توان برای فراری دادن حشرات استفاده کرد. باید بدانید این گیاه معطر ضد عفونی‌کننده است، جای زخم و جراحات‌های سطحی را زود خوب می‌کند، ضد اسپاسم، آرام‌بخش، خواب آور بوده و سردرد را تسکین می‌دهد.

روش مصرف

می‌توانید گل‌های اسطوخودوس را به سالاد اضافه کنید. توجه داشته باشید که اسطوخودوس بسیار معطر است و چند پر از گل آن کافی است. اگر می‌گرن دارید پیشانی یا شقیقه‌هایتان را با یکی دو قطره افشردی خوراکی اسطوخودوس ماساژ دهید.