



آویشن معجزه طبیعت

آویشن یک گیاه معجزه‌گر است و جا دارد که در هر آشپزخانه‌ای وجود داشته باشد. باید بدانید که این گیاه می‌تواند درمانی طبیعی و بی‌خطر برای نفخ معده، بوی بد دهان، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه، تعریق و غیره باشد.

سلامت نیوز : آویشن یک گیاه معجزه‌گر است و جا دارد که در هر آشپزخانه‌ای وجود داشته باشد. باید بدانید که این گیاه می‌تواند درمانی طبیعی و بی‌خطر برای نفخ معده، بوی بد دهان، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه، تعریق و غیره باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ در این مطلب سعی داریم گوشه‌ای از خواص درمانی این گیاه معجزه‌گر را نشان داده و روش استفاده آن را بیان کنیم. با ما همراه باشید.

آویشن برای مقابله با نفخ معده

آویشن حاوی ترکیبات تلخ مزه‌ای است که می‌تواند به هضم غذا کمک کند. اگر دچار نفخ، سنگینی، گرفتگی عضلات معده و در حالت کلی هر نوع مشکل مربوط به دستگاه گوارش هستید بعد از غذا از آویشن استفاده کنید.

روش مصرف

یک نوک انگشت برگ خشک آویشن را در یک فنجان بریزید و با آب‌جوش پُر کنید. در فنجان را بیوشانید و اجازه دهید که به مدت 5 تا 10 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کنید. بعد از دو وعده اصلی، یک فنجان از این جوشانده میل کنید. این دوره درمانی را بیش از 3 هفته ادامه ندهید.

آویشن و تعریق زیاد پاها

آویشن یک دئودورانت یا بوگیر طبیعی و فوق‌العاده موثر محسوب می‌شود.

روش استفاده

50 گرم آویشن خشک را در دو لیتر آب ریخته و بجوشانید. سپس در ظرف را بگذارید و شعله را خاموش کنید. اجازه دهید محلول به مدت 15 تا 20 دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و داخل تشت یا وان حمام بریزید. به مدت 10 دقیقه پاهایتان را در این محلول قرار دهید. هر هفته 1 تا 3 بار این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که آویشن خاصیت ضدعفونی‌کنندگی نیز دارد و برای همین می‌تواند از بروز قارچ‌های احتمالی روی پا نیز پیشگیری کند.

آویشن و درمان آفت

آویشن یک گیاه ضدعفونی‌کننده و التیام بخش است. برای همین می‌توان از آن برای درمان آفت‌ها و التهاب لثه و همچنین برای پایان دادن به کابوس بوی بد دهان استفاده کرد.

روش استفاده

برای غرغره کردن یک لیوان آب را بجوشانید و سپس یک قاشق چای‌خوری آویشن را در آن ریخته و به مدت 1 تا 2 دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و روزانه چند بار غرغره کنید.

مقابله با برونشیت

آویشن برای مقابله با عفونت‌های مجاری تنفسی فوق‌العاده است. این گیاه شگفت‌انگیز باعث تعریق بیشتر می‌شود و همین امر تب را کاهش می‌دهد. آویشن با سرماخوردگی مقابله کرده و ضد اسپاسم است برای همین سرفه را از بین می‌برد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف شربت آویشن باعث کاهش دوره و شدت علائم برونشیت شده و ضدسرفه است.

روش مصرف

برای مقابله با سرفه یک مشت آویشن تازه یا خشک را در یک لیتر آب ریخته و به مدت 20 تا 25 دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. هر دو ساعت یک بار یک فنجان از این جوشانده میل کنید. توجه داشته باشید که این دوره درمانی را نباید بیش از 3 هفته دنبال کنید.

تمیز کردن مجاری تنفسی

یک قطره افشره خوراکی آویشن را در یک پیاله آب گرم (نه جوش) بچکانید. حوله‌ای روی سرتان انداخته و بخور بگیرید. می‌توانید از برگ‌های خشک آویشن نیز بخور درست کنید. برای این کار یک قاشق غذاخوری آویشن خشک را در یک لیوان آب سرد به مدت یک ساعت بخیسانید و سپس با شعله کم آن را داغ کنید. بعد بخور بگیرید. توجه داشته باشید اگر علائم سرماخوردگی، برونشیت و غیره برطرف نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

جلوی ضعف را می‌گیرد

آویشن خاصیت تقویت‌کنندگی دارد. برای همین توصیه می‌کنیم اگر دچار خستگی، ضعف، کاهش قوای بدن، کم‌خونی و افسردگی شده‌اید به سراغ آویشن بروید.

روش استفاده

در 150 میلی‌لیتر آب جوش یک قاشق چای‌خوری کوچک آویشن بریزید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت 10 تا 15 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و روزانه دو فنجان از این جوشانده میل کنید. از این گذشته می‌توانید در حمام نیز از خواص این گیاه استفاده کنید. برای این کار 60 گرم آویشن را در یک لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد. در ظرف را بگذارید و زیر شعله را کم کنید و بگذارید به مدت 15 تا 20 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و در آب وان بریزید. 15 دقیقه در وان آب دراز بکشید تا خستگی‌تان از بین برود. توجه داشته باشید که حمام آویشن برای تسکین دردهای روماتیسم هم مفید است.

تسکین گلودرد

آویشن برای کاهش التهاب گلو ناشی از لارنژیت یک درمان موثر محسوب می‌شود.

روش مصرف

غرغره کردن با محلول آویشن التهاب گلو را کاهش می‌دهد. برای این کار 5 گرم برگ خشک آویشن را در 100 سی‌سی آب جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه بجوشانید. دهان‌تان را با این محلول شست‌وشو دهید. این دوره را بیش از 3 هفته دنبال نکنید. در صورت برطرف نشدن علائم بیماری به پزشک مراجعه کنید.

موارد منع مصرف

توجه داشته باشید که در مورد گیاهان و داروهای گیاهی نیز همیشه مورد منع مصرف وجود دارد. مصرف آویشن برای افراد آلرژیک مورد منع مصرف دارد. از این گذشته زنان باردار، شیرده و کودکان نیز نباید از افشره خوراکی آویشن استفاده کنند.