

## تابستان دل پذیر با این عرقیات گیاهی

در فصل تابستان بیشتر از فصل‌های دیگر سال تمایل به نوشیدن انواع و اقسام آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های خنک داریم...



در فصل تابستان بیشتر از فصل‌های دیگر سال تمایل به نوشیدن انواع و اقسام آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های خنک داریم و بیش از هر فصل دیگری از این نوشیدنی‌ها در سیدغذایی خود قرار می‌دهیم. نوشیدنی‌هایی که به صورت طبیعی یا صنعتی آنها را تهیه و از آن برای افزایش رطوبت و کاهش دمای بدن‌مان استفاده می‌کنیم اما علاوه بر این نوشیدنی‌ها که قالب آنها از آبمیوه و عصاره انواع و اقسام میوه‌های تابستانی تهیه می‌شود، می‌توانید از عرقیات گیاهی نیز بهره ببرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز؛ تهیه شربت از عرقیات گیاهی علاوه بر آنکه می‌تواند از عطش و دمای بدن‌تان بکاهد، می‌تواند فواید متعددی برای سلامت جسم و روح شما داشته باشد. در روزهای باقی‌مانده از تابستان این شربت‌های گیاهی را در کنار اعضای خانواده تهیه کرده و تابستانی خنک و سالم را با عرقیات گیاهی تجربه کنید.

به نوزادتان شیر می‌دهید رازیانه را فراموش نکنید

به گفته درمانگران طب سنتی خانم‌هایی که در دوران شیردهی قرار دارند و به نوزادشان شیر می‌دهند با نوشیدن عرق رازیانه یا دمنوش تهیه شده از گیاه رازیانه می‌توانند به ازدیاد میزان شیر خود و تغذیه بهتر نوزادشان امیدوار باشند. توجه داشته باشید که عرق رازیانه از جمله عرق‌های گیاهی با طبع گرم است که مصرف بیش از اندازه آن توسط افراد گرم مزاج توصیه نمی‌شود، بنابراین بهتر است برای استفاده از خواص این عرق گیاهی حتما با متخصص طب سنتی مشورت کنید. این عرق گیاهی علاوه بر این در درمان سنگ کلیه و مثانه و همین‌طور کاهش دردهای قاعدگی در زنان توصیه شده است.

گرما بدخلاق‌تان می‌کند بهارنارنج بنوشید

درمانگران طب سنتی خواص مختلفی برای عرق بهارنارنج نام برده‌اند. این درمانگران نوشیدن یک لیوان عرق بهارنارنج را در طول روز بهترین روش برای تقویت اعصاب و قلب می‌دانند و بر این باورند که نوشیدن این عصاره گیاهی در صورتی که طبیعی و خالص باشد می‌تواند آرامش‌بخش‌ترین داروها و خوراکی‌های طبیعی در جهان باشد. در روزهای گرم تابستان که دمای هوا بالا می‌رود و میزان تعریق بدن زیاد می‌شود، خلق و خوی بسیاری از آدم‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تند می‌شود. برای پیشگیری از این حالت توصیه می‌کنیم هر روز عصر نصف لیوان عرق بهارنارنج را با نصف لیوان آب و 2 قطعه یخ مخلوط کنید و آن را با یک قاشق سکنجبین شیرین کرده و میل کنید. نوشیدن عرق بهارنارنج علاوه بر تقویت اعصاب می‌تواند به تسکین و دردهای ناشی از نفخ معده کمک کند.

## متابولیسم بدن تان کند است زیره سبز را در برنامه غذایی بگنجانید

اگر در گروه افرادی قرار دارید که به دلیل متابولیسم و سوخت‌وساز کندی که دارند روند هضم و جذب مواد غذایی در آنها کند است، به شما توصیه می‌کنیم مصرف دانه‌ها و عرق زیره سبز را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. زیره سبز علاوه بر آنکه متابولیسم بدن را بالا می‌برد و به سوخت و ساز بهتر مواد غذایی در بدن کمک می‌کند، اثر ضدچاقی دارد و می‌تواند به خوبی موجب شکستن سلول‌های چربی و کاهش وزن بدن شود. افرادی که زیره سبز را یک تا دو بار در طول هفته مصرف کنند علاوه بر این خواص می‌توانند از خاصیت بادشکن و پیشگیری از تنگی نفس آن بهره بگیرند.

### در هوای گرم دچار سردرد می‌شوید شربت خاکشی بنوشید

در روزهای گرم تابستان به ویژه روزهایی که مجبورید زیر نور و تابش خورشید به محل کار بروید یا برای خرید از خانه خارج شوید، حتما شربت خاکشی بنوشید. نوشیدن شربت خاکشی که با مقداری گلاب و شکر طعم‌دار شده باشد، تاثیر زیادی در کاهش حرارت بدن، تسکین سردرد، بی‌حالی و سرگیجه ناشی از گرما دارد. این شربت علاوه بر این مقوی معده و هاضمه بوده و در رفع التهاب‌های کلیه و مجاری آن بسیار موثر است. می‌توانید این شربت را با ترکیب آب و عرق شاهتره فراهم کنید و حتی از آب و عرق بهارنارنج نیز برای بهبود طعم و خواص درمانی این عرق استفاده کنید.

### گاز معده اذیت‌تان می‌کند عرق درمانی کنید

مردان و زنان زیادی وجود دارند که بلافاصله بعد از مصرف مواد غذایی دچار تورم و گاز معده می‌شوند و این مسئله بر زندگی آنها تاثیر منفی می‌گذارد به‌گونه‌ای که درد ناشی از دلپیچه و مشکلات جانبی آن هر بار بعد از مصرف وعده‌های غذایی به ویژه غذاهایی که در آن مواد نفاخ وجود دارد، دچار مشکل می‌شوند. عرق نعناع از آن دست نوشیدنی‌های گیاهی و دارویی است که می‌تواند تاثیر مستقیمی بر عملکرد معده و دستگاه گوارش و پیشگیری از ابتلا به گاز معده و دلپیچه داشته باشد.

### اگر در تابستان ضعف می‌کنید عرق شوید بخورید

بسیاری از مردم به ویژه افرادی که طبع و مزاج گرم و خشک دارند با شروع فصل تابستان دچار ضعف‌ها و سردردهایی می‌شوند که اصلی‌ترین و مهم‌ترین عامل آن گرمای هوا و تابش مستقیم نور خورشید است. اگر در گروه این افراد قرار دارید، می‌توانید همراه با وعده‌های غذایی تان شربت عرق شوید بخورید. برای تهیه این شربت کافی است نصف لیوان عرق شوید را با نصف لیوان آب و یک قاشق غذاخوری سکنجبین ترکیب و آن را در انتهای هر وعده غذایی میل کنید. نوشیدن این عرق گیاهی علاوه بر پیشگیری از ضعف عمومی بدن می‌تواند به هضم و جذب بهتر مواد غذایی کمک کند و با تقویت معده و دستگاه گوارش توان و انرژی بدن افراد را در تابستان تقویت کند.

### درد معده دارید روزی یک فنجان عرق نسترن بنوشید

درمانگران طب سنتی بر این باورند که نوشیدن روزانه يك فنجان عرق نسترن می‌تواند تاثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌ها و اختلال‌های دستگاه گوارش به ویژه بیماری‌های معده، کلیه و روده داشته باشد. افرادی که به تجویز متخصص طب سنتی نوشیدن يك فنجان عرق نسترن طبیعی و خالص را به برنامه غذایی روزانه‌شان اضافه کنند، می‌توانند به سادگی از ابتلا به کرم روده، درد معده و تشکیل سنگ و بلور در کلیه‌هایشان آسوده خاطر باشند. علاوه بر این نوشیدن عرق نسترن و دمنوش تهیه شده از گیاه خشک شده نسترن می‌تواند علاوه بر رفع سردی بدن به درمان اسهال‌های رایج در فصل تابستان کمک کند.

هرگز این نکات را فراموش نکنید

نگهداری از عرق و شربت گیاهی شرایط خاصی دارد که در صورتی که این شرایط رعایت نشود خواص این نوشیدنی‌ها تحت تاثیر آن کم شده یا به‌طور کلی از بین می‌رود.

بهترین روش برای نگهداری از عرقیات گیاهی قرار دادن آنها در ظروف شیشه‌ای تیره‌رنگ یا آلومینیومی است به گونه‌ای که در آنها به‌طور کامل بسته شود.

برخی عرقیات مانند گلاب و هل در مقابل نور خورشید و گرما عطر و خاصیت خود را از دست می‌دهند بنابراین سعی کنید این عرقیات را دور از تابش خورشید و در مکانی خنک قرار دهید.

عرقیات متناسب با شرایطی که تهیه و تولید می‌شوند از يك تا 3 سال تاریخ مصرف دارند، بنابراین هنگام مصرف عرقیات گیاهی به تاریخ انقضای آنها دقت کنید.

از نگهداری عرقیات گیاهی در مکان‌های گرم و مرطوب پرهیز کنید. این مکان‌ها خاصیت عرقیات را از بین می‌برند.

برای مصرف عرقیات تلخ مانند عرق نعناع، عرق بید یا عرق کاسنی و کم کردن میزان تلخی آن از عسل، نبات، سکنجبین یا کمی آبمیوه استفاده کنید.