



شربت برای رفع عطش روزه داران

یک کارشناس گیاهان دارویی، گفت: شربت "گیاه راوند" نوشیدنی است که علاوه بر رفع عطش، قدرت ایستایی بدن را در طی روز، افزایش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت و سم زدایی می‌کند.

سلامت نیوز: یک کارشناس گیاهان دارویی، گفت: شربت "گیاه راوند" نوشیدنی است که علاوه بر رفع عطش، قدرت ایستایی بدن را در طی روز، افزایش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت و سم زدایی می‌کند.

احمد دانایی کارشناس گیاهان دارویی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به مصادف شدن ماه مبارک رمضان با یکی از گرم‌ترین ماههای سال که در آن تعریق بدن به شدت بیشتر می‌شود، افزود: استفاده از نوشیدنی‌هایی که عطش را رفع و قدرت و توان بدن را افزایش می‌دهد در این ماه ضرورت دارد.

وی شربت گیاهی راوند را یک شربت مفید برای ایام روزه داری عنوان کرد و گفت: این شربت از عصاره چندین گیاه نظیر عصاره چای سبز، عصاره دارچین، برگ به لیمو و... تشکیل شده و به علت دارا بودن اسید گلوکرونیک، سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

دانایی همچنین گفت: شربت راوند به دلیل دارا بودن نوعی آنتی بیوتیک قوی باعث می‌شود که مواد زائد و سموم بدن دفع شود.

این کارشناس طب سنتی با بیان اینکه یکی از بیماری‌های شایع در ماه رمضان که از کمبود آب و املاح معدنی در بدن ایجاد می‌شود تنبلی روده است، افزود: شربت راوند به دلیل دارا بودن اسید گلوکرونیک، املاح معدنی، اسید سیتریک، ویتامین‌های گروه B، و... در درمان این بیماری و جلوگیری از ابتلا به آن نقش مهمی را ایفا می‌کند.

وی ادامه داد: از آنجا که طعم شربت راوند ترش مزه است، افراد بنا بر ذائقه خود می‌توانند آن را با عسل طبیعی شیرین کنند.

دانایی خاطرنشان کرد: در روزهای عادی بهترین زمان مصرف این شربت قبل از صبحانه و عصرها است اما برای افراد روزه دار 30 دقیقه بعد از صرف افطار و در مرحله دوم بعد از وعده سحر زمان مناسبی برای نوشیدن این شربت گیاهی است.

وی اظهار کرد: مقدار مصرف معمول این شربت در هر وعده یک استکان معمولی است.

این کارشناس طب سنتی با اشاره به دیگر فواید گیاه راوند افزود: جلوگیری از ریزش موها، چین و چروک پوست و سخت شدن رگها، مفاصل و عضلات از دیگر فواید این گیاه دارویی است.