

**بنوشید و نیرو بگیرید**

با توجه به این که روزها دست در دستان سرد زمستان داریم، بد نیست چند نوشیدنی گرم کننده و نیرو بخش را به شما معرفی کنیم.



با توجه به این که روزها دست در دستان سرد زمستان داریم، بد نیست چند نوشیدنی گرم کننده و نیرو بخش را به شما معرفی کنیم.

به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از جام جم؛ نوشیدن این دمنوش ها بی تردید روزهای لذت بخشی را برای شما رقم می زند.

**چای شیر و عسل**

یک لیوان شیر را بجوشانید و در دمای کم بگذارید بماند. سپس یک قاشق چای را با کمی آب جوش و ادویه های گرمی همچون دارچین، زنجبیل، و هل و کمی ساییده جوز هندی آنقدر که تنها طعم خوشی به نوشیدنی بدهد، دم کنید تا چایی پر رنگ به دست آید. سپس کمی از آن را در یک فنجان شیر بریزید و وقتی کمی سرد شد، با یک قاشق عسل شیرینش کنید و بنوشید.

**دمنوش سیب**

یکی از ذخایر خوب برای دمنوش های زمستانی پوست میوه هاست. پوست سیب و دارچین و زنجبیل دمنوش مناسبی است که اگر آن را مثل چای دم کنید و مدت نیم ساعت بگذارید دم بکشد، دمنوشی مناسب و انرژی بخش و سرشار از ویتامین برای زمستان خواهید داشت.

**دمنوش مرکبات**

نسبت مساوی از پوست لیمو، پرتقال، چای سبز، آویشن خشک را در یک قوری آب جوش 10 دقیقه دم کنید و در آخر کمی آب لیمو در آن بچکانید.

**چای دارچین**

این نوشیدنی را می توانید با سه قطعه دارچین چوبی در یک قوری به مدت طولانی دم کنید. می توانید نیم ساعت یا 45 دقیقه منتظر باشید و سپس به این نوشیدنی بسیار گرم و نیرو بخش و ضد سرماخوردگی که کمی هم طعم تند دارد، مقداری لیموی تازه اضافه کنید و با اندکی عسل آن را بنوشید.