

دمنوش‌های پاییزی برای مهار سرماخوردگی



این روزها هر چه به آخر پاییز نزدیک می‌شویم، هوا تمایل بیشتری به زمستانه شدن پیدا می‌کند. آب و هوای خشک مجراهای تنفسی بینی را خشک می‌کند و ویروس‌ها و باکتری‌های بیشتری را به بدن ما راه می‌دهد.

این روزها هر چه به آخر پاییز نزدیک می‌شویم، هوا تمایل بیشتری به زمستانه شدن پیدا می‌کند. آب و هوای خشک مجراهای تنفسی بینی را خشک می‌کند و ویروس‌ها و باکتری‌های بیشتری را به بدن ما راه می‌دهد.

به همین دلیل میزان ابتلا به سرماخوردگی، گلو درد، آب ریزش بینی و سرفه‌های آزاردهنده بسیاری از افراد را راهی بیمارستان می‌کند. برای درمان ماندن از میهمان ناخوانده زمستانی دمنوش‌های گیاهی را فراموش نکنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، زردچوبه یکی از همان ادویه‌های گیاهی است که سرشار از کورکومین و روغن‌های فرار بوده و نقش حفاظتی و درمانی در افراد مبتلا به سرماخوردگی دارد. به محض اینکه در گلویتان احساس خارش کردید، برای جلوگیری از تشدید گلو درد و سرفه مخلوط زردچوبه و شیر گرم انتخاب خوبی است. برای تهیه چای زردچوبه، یک قاشق غذاخوری از پودر زردچوبه را در 4 فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه روی اجاق بگذارید تا بجوشد سپس از یک صافی آن را رد کرده و با کمی عسل و لیمو مخلوط کنید. چای زردچوبه دارویی برای رهایی از سرفه‌های شدید است.

دمنوش گیاهی دیگری که برای درمان سرفه و آنفلوانزا توصیه می‌شود، ترکیبی از اثرات سودمند مواد مختلفی مانند فلفل، زنجبیل و دارچین است. 4 حبه هل، 4 دانه فلفل سیاه، 4 گرم میخک، چند برش کوچک از زنجبیل تازه و یک قطعه کوچک از دارچین را در آب بریزید و بعد از اینکه جوشید دمنوش را از صافی رد کنید و آن را با کمی شیر و عسل بنوشید.