

چای این میوه هم نوشیدن دارد

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: مصرف روزانه یک فنجان چای زالزالک بدن را در برابر تنش‌های روحی مقاوم کرده و به کنترل دلواپسی‌ها کمک می‌کند.



یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: مصرف روزانه یک فنجان چای زالزالک بدن را در برابر تنش‌های روحی مقاوم کرده و به کنترل دلواپسی‌ها کمک می‌کند.

«علی فرضی‌نژاد» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی ایلام، اظهار کرد: زالزالک موجود در ایلام از نوع زرد بوده و تا 8 متر ارتفاع دارد و میوه آن عموماً در ایلام زردرنگ است و چای آن آرام‌بخش است، بنابراین افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند و یا دچار انقباضات مکرر عضلانی می‌شوند بهتر است این نوشیدنی را بیشتر مصرف کرده و آن را جایگزین چای در محل کار خود کنند.

این کارشناس گیاهان دارویی تصریح کرد: اگر چه در بسیاری مناطق، چای زالزالک به صورت کیسه‌ای و آماده در دسترس مردم قرار دارد، اما تهیه این نوشیدنی از میوه تازه همراه با طعم خوش، خواص بیشتری دارد به این ترتیب که با افزودن یک تا دو قاشق غذاخوری میوه خرد شده زالزالک به یک فنجان آب جوش، پس از 10 تا 15 دقیقه، این دم‌کرده گیاهی آماده مصرف است. از آنجا که گل و برگ‌های این میوه نیز خواص فراوانی دارد، افزودن یک قاشق برگ و گل خشک‌شده زالزالک به چای آن توصیه می‌شود.

فرضی‌نژاد مصرف منظم چای زالزالک برای افرادی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند را مفید دانست و بهبود خون‌رسانی به قلب را از اثرات آن دانست و ادامه داد: این دمنوش خوش‌عطر، کمترین خطر را برای مصرف‌کنندگان دارد و برای افرادی که از افزایش فشارخون رنج می‌برند، مفید است.

وی ادامه داد: پژوهش‌ها بیانگر این است که چای زالزالک تقویت‌کننده مؤثری برای قلب است، از همین رو به بهبود بی‌نظمی‌های ضربان قلب و بسیاری از اختلالات مربوط به آن کمک می‌کند.

این کارشناس گیاهان دارویی تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل لخته و پیشگیری از سکت قلبی را از دیگر خواص این میوه برشمرد که به دم‌کرده زالزالک نسبت داده می‌شود و این نوشیدنی در تنظیم عملکرد دستگاه گوارش نیز مؤثر است و علاوه بر تنظیم میزان کلسترول خون، به کاهش علائم بیماری اسهال کمک می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: مصرف روزانه یک فنجان چای زالزالک بدن را در برابر تنش‌های روحی مقاوم کرده و به کنترل دلواپسی‌ها کمک می‌کند.