



معرفی چند دمنوش مناسب فصل سرما

# سرد و گرمی چشیده‌ام که می‌پرس

فصل سرما دما بدن را بالا نگه دارد. به همین دلیل دمنوش زنجبیل برای بالا بردن ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار مؤثر است. ترکیب زنجبیل و لیمو به دلیل وجود ویتامین C این تأثیر را بیشتر می‌کند، چراکه ویتامین C خود به تنهایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. عسل نیز به عنوان یک ضدسرفه می‌تواند به این ترکیب طعم و تأثیرگذاری بهتری بدهد.

دمنوش زنجبیل را می‌توان با زردچوبه نیز ترکیب کرد. حاصل این ترکیب دمنوشی است که با آنتی‌اکسیدانی قوی، در درمان سرماخوردگی بسیار مؤثر عمل می‌کند.

دمنوش زنجبیل را می‌توان با تکه‌های زنجبیل تازه یا خشک شده و همچنین با پودر زنجبیل درست کرد. اگر برای تهیه این دمنوش از زنجبیل تازه استفاده می‌کنید می‌توانید مقداری زنجبیل را رنده کنید و دم کنید. اما یادتان باشد که پس از دم کشیدن حتماً دمنوش را از صافی رد کنید.

## دمنوش نعنا

نعنا خاصیت ضدنفخ دارد و در فصل زمستان که خوردن غذاهایی با طبع سرد ممکن است به دردهای شکمی منجر شود، در رفع این دردها مؤثر است. همچنین دمنوش این گیاه در رفع گلودرد و گرفتگی بینی بخوبی عمل می‌کند و بهبود دهنده حالت تهوع و تب است.

به دلیل طعم تند گیاه نعنا اغلب دمنوش آن را در ترکیب با گیاهان و مواد دیگر درست می‌کنند. رازیانه، زنجبیل و عسل در ترکیب با نعنا دمنوش بی‌نظیری به دست می‌دهند که نه تنها نفخ و دردهای شکمی، دردهای عضلانی و سردرد را از بین می‌برد، بلکه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و مقاومت در برابر سرماخوردگی را افزایش می‌دهد. این دمنوش نیز به صورت دم‌کردنی تهیه می‌شود.

بخشیدن، دمنوش بابونه سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. طرز تهیه دمنوش بابونه به این صورت است که مقداری گل بابونه خشک یا تازه را در قوری می‌ریزید و آب جوش را به آن اضافه می‌کنید. سپس می‌گذارید ده دقیقه دم بکشد. می‌توانید این دمنوش را با عسل و آب لیمو بنوشید.

## دمنوش گل بنفشه

گل بنفشه خاصیت ضدسرفه دارد. هرچند شربت‌های گل بنفشه برای تسکین سرفه در داروخانه‌ها موجود هستند اما دمنوش این گیاه نیز در درمان سرفه‌های خشک بسیار مؤثر است. این دمنوش بسیار خوش طعم است و ترکیب آن با گل سرخ طعم آن را بی‌نظیر می‌کند.

برای تهیه این دمنوش می‌توانید گل بنفشه را با آب جوش ترکیب کنید و ده دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. برای شیرین کردن آن می‌توانید از عسل استفاده کنید.

## دمنوش آویشن

آویشن خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و ضدسرفه دارد. در زمان سرماخوردگی این دمنوش برای باز شدن راه بینی نیز مناسب است.

برای تهیه دمنوش آویشن، آویشن خشک را در آب جوش بریزید و روی حرارت غیرمستقیم به مدت ده تا پانزده دقیقه قرار دهید. ترکیب آویشن و پونه می‌تواند روند درمان سرماخوردگی را تسریع کند و تنگی نفس و سرفه را زودتر بهبود ببخشد.

## دمنوش زنجبیل

زنجبیل دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی است. این گیاه طبع بسیار گرمی دارد و می‌تواند در

فاطمه زارع جعفری  
نویسنده

بسیاری از افراد از تمام شدن فصل تابستان و خلاصی از گرمای طاقت فرسای آن خوشحال هستند. اما پاییز و زمستان فقط هوای خنک و برف و باران‌های زیبا نیست.

با شروع فصل سرما، نه تنها میل انسان به نوشیدن مایعات کم می‌شود و این بی‌میلی خشکی پوست و کم شدن آب بدن را به همراه می‌آورد، بلکه سیستم ایمنی بدن نیز در فصل سرما ضعیف‌تر می‌شود و ویروس‌ها مجال برای جولان دادن می‌یابند. افزایش آلودگی هوا در کلان‌شهرها نیز در این فصل آسیب‌های جدی به سلامت شهروندان وارد می‌کند. برای حفظ سلامت، تنظیم میزان مایعات بدن، پیشگیری از بیماری‌ها و کمک به درمان آنها، چیزی در دسترس‌تر و مؤثرتر از نوشیدن دمنوش‌های گیاهی نیست.

دمنوش‌ها از گل، ساقه، برگ و گاهی ریشه گیاهان ساخته می‌شوند. معمولاً دمنوش‌ها را با توجه به نوع گیاه به صورت جوشیدنی یا دم‌کردنی استفاده می‌کنند.

هر دمنوش خواص متفاوتی دارد اما تقویت سیستم ایمنی بدن، خاصیت مشترک بسیاری از دمنوش‌های گیاهی است. در ادامه چند دمنوش گیاهی مناسب برای فصل سرما و تقویت سیستم ایمنی بدن را به شما معرفی خواهیم کرد و خواص هر یک را بر خواهیم شمرد.

## دمنوش بابونه

گیاه بابونه خاصیت آرام‌بخشی دارد. در شب‌های بلند زمستانی که بعضی افراد با بد خوابی و کم‌خوابی مواجه می‌شوند، دمنوش بابونه می‌تواند تأثیر خوبی بر تنظیم خواب افراد بگذارد. علاوه بر آرامش

زنجبیل دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد

ویروسی است. این گیاه طبع بسیار گرمی دارد و می‌تواند در فصل سرما دمای بدن را بالا نگه دارد

گیاه بابونه خاصیت

آرام‌بخشی دارد. در شب‌های بلند زمستان که بعضی افراد با بد خوابی و کم‌خوابی مواجه

می‌شوند، دمنوش بابونه می‌تواند تأثیر خوبی بر تنظیم خواب افراد بگذارد