

آشنایی با ۸ ادویه مفید برای زمستان



فصل زمستان زمان جولان ویروسها و میکروبها است. به همین دلیل نیز لازم است تمام تلاشتان را برای مقابله با این عوامل بیماری زا به کار بگیرید. ادویه ها جزو مخازن باارزش برای از بین بردن این عوامل بیماری زا محسوب میشوند. با ما باشید تا با این ادویه ها بیشتر آشنا شوید.

• دارچین: ضد عفونی کننده

دارچین پوست درختی متعلق به سریلانکا با خواص فعال زیادی از جمله تانین ها است. این ترکیبات خواص ضد عفونی کننده دارند. دارچین با انگل روده مقابله کرده و اسهال را تسکین میدهد. این ماده حاوی عصاره روغنی ضد عفونی کننده است که برای مقابله با سرماخوردگی و برونشیت یا آنفلوآنزا مؤثر عمل میکند. چوب یا پودر دارچین برای خوش طعم کردن انواع غذاها و مرباها و شیرینیجات و غیره به کار میرود. اگر سرما خورده اید ۱ قاشق چایخوری پودر دارچین را با ۱ قاشق چایخوری عسل و چند قطره لیموترش مخلوط کرده و مانند پاستیل در دهان بگذارید تا آب شود. این کار را هر روز دو مرتبه انجام دهید تا سرماخوردگی برطرف شود.



▪ گشنیز: تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن

گشنیز دوست آشپزی مدیترانه‌ای است و علاوه بر برگ‌ها از تخم گشنیز نیز استفاده می‌شود. عصاره روغنی موجود در تخم گشنیز با حالت اسیدی معده مقابله کرده، نفخ را از بین می‌برد و کبد را سبک می‌سازد. مزیت گشنیز در فصل سرما این است که باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری‌های ویروسی می‌شود. توصیه می‌کنیم در کنار غذاهای گوشتی، خورش‌ها، پوره‌ها و سالادها حتماً از گشنیز استفاده کنید. برای تهیه یک دمنوش سم‌زدا و ضد ویروس می‌توانید ۱ قاشق چای‌خوری تخم گشنیز را با یک لیوان آب دم کرده و با مقداری عسل شیرین و میل کنید. می‌توانید به مدت دو هفته بعد از وعده‌های غذایی از این نوشیدنی مصرف کنید.

▪ زردچوبه: ضد التهاب

زردچوبه به میزان زیادی در هند کشت و مصرف می‌شود. رنگ زرد و خواص آن مدیون رنگدانه‌ای به نام کورکومین است. این ادویه خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. به این ترتیب نیز مانع از بروز بیماری‌های دژنراتیو و سرطان‌ها می‌شود. زردچوبه برای تسکین دردهای مفصلی مربوط به سرما و رطوبت مؤثر عمل کرده و از عوارض مربوط به سرماخوردگی پیشگیری می‌کند. توصیه می‌کنیم به تمام غذاهای یان زردچوبه بزنید. مصرف روزانه یک قاشق چای‌خوری از آن بدن را سالم نگه می‌دارد. بهتر است این ادویه را به همراه فلفل سیاه مصرف کنید. در صورت سرماخوردگی می‌توانید یک قاشق چای‌خوری زردچوبه و یک نوک انگشت فلفل سیاه را یک لیوان شیر داغ حل کرده و بنوشید.

▪ سیر: آنتی بیوتیک

سیر که میلیون‌ها سال است در هند و چین کشت شده است منبع خواص است. این ماده غذایی خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی داشته و خون را رقیق می‌کند. برای کنترل کلسترول خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نیز می‌توانید به این ماده غذایی اعتماد کنید. سیر همچنین خواص آنتی بیوتیکی و ضدعفونی‌کنندگی قوی دارد و در تمیزی دستگاه ادراری و تنفسی مؤثر است. این خواص مربوط به ترکیبی به نام آلیسین است. توصیه می‌کنیم سیر را له کرده و بعد از بیست دقیقه مصرف کنید. مصرف روزانه یک حبه سیر برای بدن مفید است. برای نرم شدن سیر می‌توانید آن را پوست گرفته و به چهار قسمت تقسیم کنید و سپس در مقداری روغن زیتون با حرارت ملایم تفت دهید.

▪ چوب میخک: ضدویروس

چوب میخک گیاهی با منشأ اندونزی است. بوی تندی دارد و خواص مسکنی، ضدعفونی‌کنندگی، ضدالتهابی و ضدویروسی آن معروف است. این گیاه برای مقابله با عفونت‌های دهان و دندان و همچنین عفونت‌های گوش، حلق و بینی، مشکلات تنفسی و اختلالات ویروسی روده مفید است. چوب میخک نیز همانند دارچین معطر است. می‌توانید از دم کرده آن استفاده کنید.

▪ هل: خلط آور

در کشور هند هل را به عنوان پادشاه ادویه‌ها می‌شناسند. هل حاوی دانه‌های کوچک و سیاه رنگی است که خواص آن‌ها نزدیک به خواص زنجبیل است. هل برای دستگاه گوارش فوق العاده است و در عین حال ضدسرفه و خلط آور نیز محسوب می‌شود. چون ترشحات تنفسی را دفع می‌کند. این ادویه تقویت‌کننده عمومی است و باعث تعادل روانی می‌شود. هل با طعم شور نیز همخوانی دارد بنابراین برای تهیه ماهی، گوشت سفید و غیره قابل استفاده است. بدون شک از این ادویه در تهیه دمنوش‌های مختلف استفاده می‌شود. هل برای تسکین سرفه مفید است و می‌توانید با جوشاندن یک قاشق چای‌خوری هل آسیاب شده سرفه‌ایتان را برطرف کنید. همچنین توصیه می‌شود هل را به چای یا قهوه‌تان اضافه کنید.



▪ زنجبیل: ضد تهوع

زنجبیل یکی از ستون‌های طب سنتی هند است. ترکیبات معطر آن خواص گوارشی قوی دارند، بادشکن است و اسپاسم را از بین می‌برد. از آنجایی که این ادویه باعث رقیق شدن خون می‌شود در نتیجه به گردش خون مناسب کمک کرده و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. به این ترتیب می‌توانید زنجبیل را ادویه‌ای دوستار قلب بدانید. زنجبیل همچنین به تقویت قوای جنسی کمک زیادی می‌کند. زنجبیل باعث تسکین حالت تهوع مربوط به دوران بارداری نیز می‌شود. سازمان بهداشت جهانی نیز این خاصیت زنجبیل را تأیید کرده است. می‌توانید از زنجبیل تازه در تهیه غذاهایتان استفاده کنید. این گیاه مفید باعث خوش عطر شدن غذاها می‌شود. توصیه می‌کنیم در تهیه سالاد میوه و کمپوت نیز از این گیاه بی‌ بهره نمانید. می‌توانید بعد از غذا برای بهبود گوارش یا تسکین حالت تهوع از زنجبیل استفاده کنید.

▪ جوز هندی: ضد اسپاسم

جوز هندی از یک درخت حاره‌ای به دست می‌آید و شهرت زیادی در سرتاسر جهان دارد. این ادویه علاوه بر اینکه ضدالتهاب و مسکنی طبیعی (در استفاده موضعی) است خواص ضداسپاسمی قوی دارد. جوز هندی با اسهال و همچنین گاسترو آنتریت (التهاب معده‌ای روده‌ای) زمستانی که با استفراغ و اسهال همراه است مقابله می‌کند. این ادویه همچنین برای ایجاد خوابی راحت مؤثر است. البته توجه داشته باشید که جوز هندی حاوی ترکیباتی است که پتانسیل سمی شدن را دارند. بنابراین نباید میزان مصرف روزانه آن به بیش از نصف قاشق چای‌خوری برسد. جوز هندی طعم ملایم و خواص ویژه‌ای برای دستگاه گوارش دارد. می‌توانید از جوز هندی رنده یا پودر شده در تهیه غذاها و سسها استفاده کنید. این

ادویه پوره هویج و پوره سیب زمینی را نیز بسیار خوشمزه می‌کند.
برای داشتن خوابی آسوده می‌توانید شب‌ها آب لیموترش ولرم را با عسل
و یک نوک انگشت جوز هندی مخلوط کرده و میل کنید.