

نسخه پیچی گیاهی در زمستان با نوشیدن دمنوش



[heading] با فرا رسیدن فصل سرما افراد با نوشیدن دمنوش می‌توانند بدن خود را گرم نگه دارند. [/heading]

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ سرمای هوا را دیگر کاملاً می‌توان احساس کرد. سرمای که ناخودآگاه سبب می‌شود گرما برایمان عزیز و ارزشمند شود! برای همین است که در فصل سرما می‌رویم سراغ گرما. این گرما با یک نوشیدنی خوشمزه برایتان مهیا می‌شود البته به شرطی که فوتوفن تهیه یک نوشیدنی گرم و مفید را بدانید.

انواع دمنوش‌های ایرانی کنار آتش زیبای شومینه زندگی را هرچند برای دقایقی کوتاه لذت‌بخش می‌کند. شاید دوست داشته باشید یک فنجان قهوه میل کنید. شاید هم جزو آدم‌هایی هستید که دوست دارید کنار آتش گرم شومینه یک نوشیدنی خنک بنوشید.

به جای خوردن نوشیدنی‌هایی که پر از اسانس‌های سالم و غیرسالم است، می‌توان از دمنوش‌هایی که از گیاهان طبیعی درست شده‌اند، استفاده کرد تا از خواص بسیار آن هم بهره‌مند شد و هم با نوشیدن یک دمنوش سالم بدنی ایمن و قوی در برابر انواع باکتری‌ها داشت.

این دمنوش‌ها علاوه بر داشتن خاصیت زیاد، سبب گرم نگه داشتن بدن شده و همین امر سبب می‌شود که در فصول سرد سال از لباس کمتری استفاده کنیم.

دکتر مظهری متخصص طب سنتی در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران

جوان با اشاره به علل گرمای تولید شده به وسیله گیاهان اظهار داشت: زمانی در بدن حرارت تولید می‌شود که افراد در اثر خوردن مواد غذایی، سوخت و سازشان سبب تولید انرژی و بالطبع دمای داخلی بدن بالا می‌رود و فرد احساس گرما می‌کند.

گیاهان شوفاژ طبیعی‌اند

وی بیان کرد: انواع مواد غذایی که سرشار از انرژی بوده که این ناشی از دریافت گرمای خورشید از طریق فتوسنتز است که به صورت ترکیباتی که در این مواد ایجاد می‌کند باعث شده که این مواد مبدل به انرژی زیادی شود و این خود سبب تولید گرما و افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود.

قندهای مرکب ذخیره کننده انرژی خورشیدی این متخصص طب سنتی افزود: موادی مانند پروتئین، چربی، قندهای مرکب دارای انرژی زیادی بوده و سبب گرمایی فراوان در بدن به خاطر خاصیت سوخت و ساز زیادی در بدن خواهد شد که همچنین از این دسته موادی مانند حبوبات و غلات نیز از طریق ذخیره خورشید را در خود تهیه و این انرژی خورشیدی در بدن افراد پخش و سبب تولید گرما می‌شود.

کاهش هزینه خانوار با خوردن غلات

مطهری ادامه داد: موادی مانند مویز، کشمش، خرما و بادام زمینی دارای انرژی زیادی بوده به طوری که افراد با خوردن این مواد غذایی همچنین غلات باعث گرم شدن بدنشان می‌شود و در فصول سرد سال احساس سرما نکرده و این کار سبب مصرف کمتر انرژی و سوخت‌های فسیلی در محیط زندگی می‌شود.

وی در پایان گفت: با مصرف حیواناتی که از این دسته گیاهان مصرف می‌کنند، به علت خاصیت ایجاد شده در گوشتشان باعث تولید انرژی گرمایی در بدن می‌شود و مصرف کننده در فصول سرد سال احساس سرمای کمتری خواهد کرد.

دکتر بسکی متخصص تغذیه در گفتگو با اشاره به دمنوش‌های گرم کننده بدن اظهار داشت: دمنوش‌هایی مانند هل، زعفران، دارچین و آویشن به علت خاصیت و طبع گرمشان در بدن انرژی زیادی را تولید و در نتیجه سبب می‌شود که فرد مصرف کننده احساس گرما می‌کند و نیازی به مصرف سوخت‌های فسیلی کمتری می‌کند.

زنجبیل عشق شما به همسران را زیاد می‌کند!

وی بیان کرد: دمنوش مثل زنجبیل علاوه بر گرم نگه داشتن بدن باعث تقویت حافظه و افزایش هورمون های افراد شده و ادرار افراد را تنظیم می‌کند و همچنین این دمنوش خون ساز و خلط آور است.

این متخصص افزود: زیره بسیار گرم تر از زنجبیل بوده و برای افرادی که از افت فشار خون رنج می‌برند، بسیار مناسب است و انرژی زیادی را در بدن تولید و همین امر سبب گرم شدن فرد مصرف کننده خواهد شد.

اعتدال نوشیدنی دمنوش قانون طبیعت

بسکی تصریح کرد: از دیگر دمنوشهایی که طبعی گرم دارند، بادرنج بویه و شیرین بیان است و افراد با مصرف این گیاهان طبعی علاوه بر بهره‌گیری از خواص زیادشان می‌توانند بدن را در فصل‌های سرد سال گرم نگه داشته و انرژی کمتری استفاده کنند.

دمنوش‌ها را معمولاً بین ۴ تا ۲ فنجان بیشتر نباید مصرف کرد زیرا مصرف بیش از حد آن‌ها باعث بالا رفتن فشار و مشکل ساز شدن کبد افراد می‌شود.

وی در پایان گفت: افرادی که مزاج گرمی دارند بیشتر به سمت مواد غذایی با طبع سرد تمایل دارند و همچنین افراد سرد مزاج بیشتر به خوردن گیاهان با طبع گرم علاقه نشان می‌دهند.

گفتنی است؛ با خوردن دمنوش هم یک نوشیدنی سالمی داشته و هم می‌توانیم با گرم کردن بدن در فصول سرد در کنار خانواده از پرداخت هزینه‌های اضافی مصرف گاز پرهیز کرده و پول آن را می‌شود در مسائل واجب‌تری خرج کرد.

گزارش از حمید جنیدی