



تأثیر دمنوش نعنا در بهبود سرماخوردگی

متنول موجود در برگ های نعناع فلفلی به عنوان یک ضد احتقان طبیعی عمل کرده و به تجزیه مخاط کمک می کند و احتقان را تسکین می دهد. می توانید وقتی به سرماخوردگی مبتلا شده اید، از یک فنجان چای نعناع لذت ببرید و تسکین فوری علائم سرماخوردگی خود را شاهد باشید.

نعناع یک گیاه با طبع گرم و خشک است که خواص دارویی بسیار زیادی دارد و مصرف آن به شیوه های مختلف مثل: خشک، تازه، اسانس، دم کرده، پودر و... امکان پذیر است. نوشیدن دمنوش نعنا علاوه بر اینکه احساس خنکی و مطبوعی را به همراه دارد، خواص منحصر به فردی بر سلامت بدن نیز دارد. موارد زیر برخی از مهم ترین خواص درمانی دمنوش نعنا برای سرما خوردگی می باشند:

تقویت سیستم ایمنی بدن با دمنوش نعناع

اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید و با شروع فصول سرد، به صورت مداوم دچار سرما خوردگی می شوید؛ حتماً دمنوش نعنا را به صورت داغ بنوشید، زیرا منجر به تسکین گلو درد شده و به شل شدن عضلات گلو کمک می کند و در نتیجه سرفه های خشک کاهش می یابند.

آنتی اکسیدان های موجود در دمنوش نعنا باعث افزایش گردش خون شده و در زمان بیماری، به فعالیت گلبول های سفید در دفاع از عوامل بیماری زا کمک می کند. این نوشیدنی مفید سرشار از پتاسیم، کلسیم و ویتامین B است.

کاهش درجه حرارت و تب بدن

منتول یکی از مواد مفید موجود در نعنا است که منجر به کاهش درجه حرارت بدن می شود. اگر احساس گر گرفتگی داشته و تب دارید، نوشیدن دمنوش نعنا برایتان مفید است. اکثر افرادی که دچار سرماخوردگی و آنفولانزا می شوند، علائمی مانند تب داشته و این دمنوش به صورت همزمان نسبت به بهبود تمامی نشانه های بیماری اقدام می کند.

ضد التهاب

دمنوش نعنا به دلیل داشتن منتول یک ضد التهاب بسیار قوی است به همین دلیل می تواند در درمان بیماری های التهابی دستگاه تنفسی مانند سینوزیت، آبریزش بینی و همچنین التهاب گلو، هنجره و حتی سینه درد و گلو درد و سرفه که ممکن است در هنگام سرما خوردگی ایجاد شوند، بسیار موثر باشد.

کاهش درد عضلات

درد و گرفتگی عضلات معمولا همراه با سرما خوردگی نمایان می شوند و تحمل این بیماری را سخت تر می کنند. یکی از خواص نعنا کاهش اسپاسم و درد عضلانی است. بنابراین مصرف دمنوش نعنا در دوران ابتلا به سرما خوردگی می تواند علاوه بر رفع علائم این بیماری و کمک به تسریع روند درمان آن در کاهش درد و گرفتگی عضلات ناشی از سرما خوردگی نیز موثر باشد.

باز کردن سینوس‌ها

مصرف یک نوشیدنی گرم حاوی منتول مانند دمنوش نعنا به شما کمک می‌کند تا سینوس‌های مسدود شده را تسکین دهید.

افزایش انرژی

برخی مطالعات نشان دادند که دمنوش نعنا باعث کاهش خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود، اما مقاله قطعی در این مورد وجود ندارد.

از بین بردن عفونت‌های باکتریایی

مطالعات تایید می‌کنند که نعنا به طور موثر با انواع مختلفی از باکتری‌ها، از جمله باکتری‌هایی که باعث بیماری‌های ناشی از غذا و بیماری‌های مسری می‌شوند، مبارزه می‌کند.

طرز تهیه دمنوش نعنا برای سرماخوردگی

برای تهیه دمنوش نعنا ۲ قاشق غذاخوری برگ نعنا تازه یا خشک شده را در یک قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب جوش به آن اضافه کنید.

درب قوری یا لیوان دمنوش را روی آن قرار داده و اجازه دهید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس در فنجان بریزید و میل کنید.

در صورت تمایل می‌توانید دمنوش نعنا را با کمی عسل یا نبات شیرین کنید.

می‌توان همراه برگ‌های نعنا تکه‌ای زنجبیل هم به قوری یا لیوان دمنوش اضافه کرد که به بهبود علائم سرماخوردگی بیشتر کمک کند.