



تقویت سیستم ایمنی بدن با دمنوش زنجبیل

زنجبیل گیاهی زرد و دارای طبع گرم است و یکی از مواد غذایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شود که از ریشه‌ی آن به صورت خشک‌شده و یا به صورت پودر و نیز به عنوان نوعی ادویه در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود.

زنجبیل به طور کلی، بزاق انسان را تحریک و به تولید صفرا نیز کمک می‌کند و از سوی دیگر اثر مثبتی بر روی آنزیم‌هایی به نام «لیپاز پانکراس» و «تریپسین» برجای می‌گذارد و باعث پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند «سرطان کولون» و «یبوست» می‌شود.

خواص معجزه آسای زنجبیل برای سلامتی و کنترل بیماری‌های مختلف عبارتند از:

۱. مفید برای دستگاه گوارش به خصوص معده

۲. کاهش التهاب و دردهای مفصلی

۳. مفید برای درمان مشکلات ریوی

۴. کمک به برطرف شدن حالت تهوع زنان باردار

۵. کمک به گردش خون بهتر و کاهش دهنده قند خون

۶. افزایش سیستم ایمنی در برابر بیماری های ویروسی

۷. کمک به کاهش وزن و لاغری

۸. برطرف کردن حالت تهوع

طرز تهیه چای زنجبیل

• چای زنجبیل ساده

در مورد روش اول چای زنجبیل هرچند روش تهیه آسان است اما کمی زمان بر هست و تقریباً سی دقیقه برای آماده شدن زمان لازم دارد.

برای آماده کردن این چای به ۸۵ گرم ریشه زنجبیل تازه نیاز دارید که پس از شستشو کامل بهتر است پوست آن را بگیرید و آن را در لایه های نازک برش دهید. تقریباً نصف کتری (۸۰۰ میلی لیتر) را از آب پر کنید و بر روی حرارت قرار دهید تا شروع به جوشیدن کند، سپس تکه های زنجبیل را درون آب ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه در حرارت کم اجازه دهید که دم بکشند. آخرسر کمی عسل به چای اضافه کنید و سپس آن را از درون صافی عبور داده تا دم نوش زنجبیل شما خالص شود.

• چای زنجبیل سرد

در ابتدای کار زنجبیل تازه را کاملاً شسته و سپس پوست آن را گرفته و با رنده، آسیاب کنید. سپس آنها را داخل تقریباً یک لیتر آب بریزید و با گذاشتن آن روی حرارت ملایم اجازه دهید که شروع به جوشیدن ملایم کند تا آماده شود. باز هم به سراغ استفاده از لیموی تازه می‌رویم و محتویات آن را به داخل ظرف بفشارید چون این نوع چای زنجبیل را می‌خواهید سرد میل کنید پس داخل یک لیوان را مقدار زیادی یخ بریزید و سپس چای گرم را به داخل لیوان یخ بریزید. حال وقت آن است که از یک شیرین‌کننده طبیعی برای شیرین شدن نوشیدنی خود استفاده کنید. این نوشیدنی برای سرو در روزهای گرم تابستان بسیار گزینه ایدئال و مناسبی هست.