



دمنوش های گیاهی که در زمستان مانند بخاری به بدنتان گرما می بخشند

استفاده از برخی دمنوش های گیاهی سبب افزایش گردش خون و گرمایش در بدن می شود.

یونس حیدری پژوهشگر طب سنتی گفت: استفاده از ادویه های مختلف در فصل سرد مفید است.

وی در ادامه اظهار داشت: مصرف ادویه ها باعث ایجاد گرما و افزایش گردش خون در بدن می شود. همچنین در فصل زمستان استفاده از زعفران موجب ایجاد گرمایش در بدن شده که توصیه می شود افراد هفته ای یکبار حتما از آن استفاده کنند.

این پژوهشگر طب سنتی عنوان کرد: هر چیزی که موجب تسریع گردش خون در بدن شود موجب افزایش حرارت بدن و ایجاد نشاط می شود و خواب را هم کاهش می دهد.

حیدری بیان کرد: استفاده از دمنوش بابا آدم همراه با عسل در فصل سرما بسیار مفید است. همچنین دمنوش ترکیب زعفران، هل، چای کوهی نوشیدنی مفید در فصل سرما است.

وی تصریح کرد: چای کوهی، دارچین و زنجبیل یک دمنوش حرارت بخش است که در افراد مبتلا به فشار خون باید با احتیاط مصرف کنند.

این پژوهشگر طب سنتی تاکید کرد: نوشیدنی کامبوجا یک ترکیب فوق العاده انرژی زا، آرامش بخش و گرم کننده بدن است و همچنین استفاده از ترکیب آب گرم و عسل صبح ناشتا به باز شدن صدا، احیای تارهای صوتی و گرم شدن بدن کمک می کند.

حیدری اظهار داشت: ماساژ با روغن های خالص مختلف مثل ماساژ با روغن نارگیل، میخک و روغن های آرامش بخش که گرم کننده هستند مانند وانیل در فصل سرد توصیه می شود که برخی از آنها ضد درد ناشی از سرما هستند.

وی یادآور شد: دمنوش گل زوفا، مرزنجوش، چای کوهی و آویشن یک ترکیب فوق العاده است که به افزایش گردش خون و درمان سرماخوردگی کمک می کند و حاوی آنتی بیوتیک است.

همچنین دمنوش ترکیبی چای سفید، هل سبز، هل باد و سنبل الطیب یک دمنوش مفید زمستانی است و استفاده از دمنوش گل گاوزبان، سنبل الطیب و لیمو امانی به عنوان یک دمنوش آرامشبخش و گرم کننده بدن توصیه می شود.