



خواص مصرف برخی دمنوشهای مفید در ماه مبارک رمضان

دمنوش‌های گیاهی می‌تواند بسیار برای روزه‌داران مفید باشد، هنگام افطار به جای این‌که یک لیوان آب خنک بنوشید، آن را با یک فنجان دمنوش جایگزین کنید .

در ایام ماه مبارک رمضان بسیاری از افراد به دنبال نوشیدنی‌هایی برای رفع عطش هستند، در این ماه گنجاندن نوشیدنی‌های طبیعی و دمنوش‌های گیاهی در سفره‌های افطار بهترین گزینه برای روزه‌داران است، زیرا روزه‌داران با نوشیدن این دمنوش‌ها می‌توانند ضمن آن که توانایی بدن‌شان را در طول روز افزایش دهند، مقاومت بدن خود را تضمین می‌کند.

خاکشیر، کاسنی، به‌لیمو، بادرنجبویه و چای سبز در ماه مبارک رمضان را می‌توان به صورت دمنوش برای رفع نیاز بدن استفاده کرد .

از خوردن آبلیمو و نوشیدنی‌های گازدار در فاصله افطار تا سحر پرهیزید. دمنوش و عرق کاسنی یکی از بهترین عرقیات برای کاهش دمای بدن است، علاوه بر آن می‌تواند باعث مقاومت بدن در برابر گرما باشد .

با نوشیدن این عرق عملکرد معده و اندام گوارشی نیز بهتر می‌شود. می‌توانید یک یا ۲ استکان از آن را در فاصله افطار تا سحر بنوشید. اما توجه داشته باشید اگر فشار خون‌تان پایین است آن را با شکر یا گلاب مخلوط کرده و سپس استفاده کنید.

دمنوش نعناع برای بهبود اختلال سیستم گوارشی و نفخ بسیار مؤثر است، به همین دلیل مصرف آن در ماه رمضان که معده برای مدت طولانی خالی است، توصیه می‌شود. علاوه بر آن از کاهش بوی بد دهان و همچنین کاهش دمای بدن نیز استفاده می‌شود .

از چای سبز به عنوان تببر و برای رفع گرمزدگی استفاده می‌شود، علاوه بر آن، این دمنوش گیاهی از عطش می‌کاهد و باعث تولید عرق بیشتر در بدن و خنک شدن آن می‌شود. در ایام ماه رمضان به دلیل خالی بودن معده، ممکن است دچار بوی بد دهان شوید. چای سبز برای از بین بردن باکتری‌های دهان مفید بوده و باعث خوشبو شدن آن می‌شود. روزه‌داران توجه داشته باشند که اگر فشار خون پایینی دارید بهتر است این چای را همراه با عسل بنوشند.

همچنین خوردن دمنوش بابونه و عرق بهارنارنج در ایام ماه رمضان توصیه می‌شود. بابونه یک گیاه با خاصیت ضدالتهابی است به همین دلیل برای جلوگیری از گرگرفتگی و عطش در روزهای ماه رمضان می‌توانید از آن استفاده کنید. علاوه بر آن، به تسکین ورم معده کمک کرده و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد؛ این گیاه خاصیت خواب‌آوری و آرام‌کننده اعصاب هم دارد .