



دمنوش گل محمدی منبع آنتی اکسیدان و ضد سرطان

گل محمدی "Rosa damascena" گونه خاصی از گل سرخ بوده و ریشه آن را به کشور چین نسبت می دهند؛ اما گونه گل محمدی اصالتاً متعلق به ایران است و گفته می شود که پس از حمله اسکندر مقدونی به ایران، به سایر نقاط جهان راه یافت.

خواص دارویی رز سالها است که شناخته شده و مورد بهره برداری قرار می گیرد ابوعلی سینا برای اولین بار از گل سرخ، گلاب گرفت و از خواص درمانی آن بهره برد. همچنین رومیان باستان خاصیت دارویی برای رز قائل بودند. ساکنان اولیه آمریکای شمالی نیز برای تسکین سوزش سر معده و ناراحتی های معده چای دم شده با گلبرگ های رز می نوشیدند.

چای گل محمدی برای مقابله با انواع مشکلات تنفسی ناشی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است. بنابراین توصیه می شود با فرا رسیدن روزهای سرد سال از این چای غافل نباشید. دمنوش گل محمدی عوارض و نشانه های سرماخوردگی، آنفلوآنزا، زکام و گرفتگی های برونشی را از بدن دور می کند. غرغره کردن دم کرده یا دمنوش گل محمدی گلو درد را برطرف می کند.

مصرف منظم چای گل محمدی در گام اول به سم زدایی و پاکسازی بدن کمک می کند. چون روی کبد و صفرا تأثیر داشته و باعث تمیزی آن ها می شود. این نوشیدنی معطر ادرارآور است و به کنترل حالت احتباس آب در بدن کمک می کند. البته باید گفت که با یک گل بهار نمی شود. یعنی با نوشیدن یک فنجان چای گل محمدی

نمی توانید از این خواص بی نظیر بهره مند شوید. باید این نوشیدنی را به صورت منظم و یک دوره درمانی میل کنید.

استفاده از آنتی اکسیدان ها را می توان یکی از اصلی ترین عوامل برای مقابله با ابتلا به سرطان برشمرد. به همین سبب پزشکان دائما افراد را به مصرف مواد خوراکی حاوی آنتی اکسیدان توصیه می کنند. چای گل محمدی از جمله غنی ترین منابع آنتی اکسیدان است. وجود کاتچین در این چای می تواند عاملی بسیار مفید در مقابله با سرطان باشد. آنتی اکسیدان ها از بدن در برابر اثرات مضر رادیکال های آزاد محافظت کرده و به این ترتیب از بروز سرطان ها پیشگیری می کند. ترکیبات آنتی اکسیدانی نه تنها از آسیب های رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند بلکه بدون آسیب رساندن به سلول های سالم اطراف، باعث نابودی سلول های سرطانی می شود. در واقع این گل باعث بهبود سلامت درون و بیرون بدن و حفظ جوانی آن می شود.

اگر تب دارید می توانید به این چای اعتماد کنید. چای گل محمدی باعث کاهش دمای بدن شده و تب را کاهش می دهد. این چای برای پاکسازی بدن و کاهش التهاب و همچنین برطرف کردن ضایعات پوستی نیز موثر است. نتایج بررسی ها نشان می دهد که گل سرخ از تشدید عفونت جلوگیری می کند.

اصلی ترین خاصیتی را که درباره خواص چای گل محمدی می شناسیم خاصیت آرام بخش بودن این دمنوش است. نوشیدن چای گل محمدی تاثیر بسیار شگفت انگیزی بر اعصاب انسان دارد. نوشیدن دمنوش گل محمدی می تواند خستگی یک روز کاری را بطور کلی از تن شما بیرون کند و شما با انرژی دوچندان ساعاتی خوش را در کنار خانواده بگذرانید. همچنین این نوشیدنی توانایی از بین بردن خستگی و بی خوابی را نیز در خود جای داده است. عطر این گل به قدری خوش است که حال و هوای تان را کاملا عوض می کند. به همین علت اگر دچار افسردگی هستید، می توانید روزانه نوشیدن یک لیوان دمنوش گل محمدی را در برنامه غذایی خود قرار دهید. ناگفته نماند که افشردگی گل محمدی ضد استرس است و برای فشارهای عصبی مفید به حساب می آید.

طبیعت چای و دمنوش گل محمدی معتدل می باشد. دمنوش گل محمدی حاوی مقادیر بالای ویتامین C، پلی فنل ها، ویتامین A، مواد معدنی مختلف، اسید مالیک، پکتین و اسید سیتریک، نئولول، گرانول، میرن، کورستین و دیگر آنتی اکسیدان ها می باشد. بهترین زمان مصرف گل محمدی ۱ تا ۲ ساعت پیش از غذا یا پس از غذا، می باشد.

مفید برای بانوان: گل سرخ یا همان گل محمدی برای بانوان بسیار مفید است. کاهش دردهای قاعدگی، کاهش علائم یائسگی، تنظیم قاعدگی و مفید برای بارداری از جمله خواص گل محمدی برای بانوان محسوب می‌شود. اگر از سندرم پیش از قاعدگی رنج می‌برید حتماً این چای را در برنامه روزانه تان بگنجانید. به عقیده برخی متخصصان این گل همچنین در تنظیم قاعدگی نامنظم یا شدید موثر است.

کاهش وزن: کاهش وزن و لاغری از دیگر خواص گل محمدی به حساب می‌آید. نوشیدن یک لیوان چای یا دمنوش گل سرخ به کاهش وزن و لاغری شما بسیار کمک می‌کند. چرا که جلوی اشتهای شما را گرفته و به هضم غذا و چربی بدن هم بسیار کمک می‌کند.

سلامت چشم: اگر دچار سوزش یا قرمزی چشم شدید، برای سلامت چشم می‌توانید چند قطره از آب گل محمدی را داخل چشمان تان ریخته تا قرمزی یا سوزش چشم تان برطرف شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن: برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن و به عبارتی تقویت آن، می‌توانید روزانه دمنوش گل محمدی را برای خود دم کرده و نوش جان کنید. گل محمدی ویتامین ث بسیار بالایی دارد و بدن را در برابر بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا محافظت می‌کند.

درمان بی‌خوابی: از آنجایی که گل محمدی آرامش بخش اعصاب است، برای درمان بی‌خوابی هم فوق‌العاده کاربرد دارد. اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، می‌توانید شب‌ها قبل از خواب یک لیوان دمنوش گل محمدی بنوشید تا خوابی راحت و در کمال آرامش داشته باشید.

درمان یبوست: نوشیدن چای گل محمدی چربی‌های بدن را کاهش می‌دهد. به همین علت با نوشیدن دمنوش گل سرخ، دیگر دچار یبوست نمی‌شوید یا اگر دچار یبوست هستید، با نوشیدن یک لیوان دمنوش گل سرخ مشکل تان برطرف می‌شود.

رفع بوی بد دهان: اگر از مشکل بوی بد دهان رنج می‌برید، می‌توانید صبح‌ها بعد از بیدار شدن آب گل محمدی را قرقره کنید تا مشکل تان حل شود.

کاهش تب، تقویت معده و روده، رفع گرمادگی، التیام بخش زخم‌های سطحی، درمان استرس و اضطراب و مقابله با عفونت‌ها جزو دیگر خواص گل محمدی محسوب می‌شوند. ناگفته نماند که گل سرخ ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E، آهن و کلسیم اشاره کرد.