



نوشیدنی های خنک کننده در فصل تابستان

یکی از راههای کم کردن حرارت بدن در فصل تابستان استفاده از نوشیدنیهایی است که به عنوان خنک کننده بدن تاثیر گذارند. خنک ماندن در تابستان بسیار مهم است چرا که دمای بالای بدن ممکن است باعث گرمزدگی شود و برای این منظور استفاده از خنک کننده گیاهی بدن تاثیر گذارند.

چای سبز یکی از چای ها و نوشیدنیهای خنک کننده است، زیرا اکسیداسیون پایینی دارد. در طب سنتی چینی، از این چای برای رفع حرارت و گرمزدگی استفاده می شود. چای سبز همچنین عطش را کاهش می دهد و تولید مایعات بدن را افزایش می دهد و این به این معناست که بدن از طریق عرق، بیشتر خنک می شود.

چای سفید که در بین چای ها، از همه کمتر اکسیده شده است، طبیعت سردی دارد و برای تابستان توصیه می شود. این چای بسیار سبک و نشاط آور است.

گل داوودی طبیعت سردی دارد و دمنوش آن برای روزهای گرم تابستان مناسب است. بابونه هم همچون گل داوودی دارای خواص خنک کنندگی است و به عنوان یک ضدالتهاب از آن استفاده می شود.

دانه های سنا برای خنک کردن حرارت گاز معده و کبد مفید بوده و مصرف آنها برای تابستان بسیار مناسب هستند، زیرا گرما و خشکی این فصل می تواند باعث یبوست شود.

نعنا فلفلی یا به طور کلی، نعنا بسیار خنک است. می توانید از آن برای تهیه ی انواع نوشیدنی های گرم و سرد استفاده کنید. اگر از برگ های خشک آن استفاده می کنید، آن را در آب جوش بیاندازید تا خواص آن آزاد شوند.

خاک شیر از جمله نوشیدنی خنک کننده گیاهی است که دارای اسید استتاریک است و برای رفع التهاب زخم ها، باز شدن صدا و از بین رفتن کھیر نیز مفید است . همچنین بیدمشک گیاهی که دستگاه گوارش را تقویت می کند و بالا برنده اشتها بوده و ناراحتی های عصبی را درمان می کند. یکی دیگر از دمنوش های گیاهی با طبع سرد عرق کاسنی است. بهترین تصفیه کننده خون بوده و عرق کاسنی خنک کننده بدن و برگ آن مقوی اعصاب است.