

درمان سرماخوردگی با مصرف نعناع

25 آبان 1402

اگر علائم سرماخوردگی و یا آسم را تجربه می کنید می توانید از نعناع برای تسکین علائم خود استفاده کنید.

به گزارش آنلی مای هلت، حتماً از برگ نعناع در دستور پخت غذای خود استفاده کرده اید، اما آیا می دانستید که فواید سلامتی مختلفی می تواند برای شما داشته باشد؟ خواص طبیعی آن شامل ضد التهابی، ضد باکتری، ضد ویروسی و همچنین حاوی آنتی اکسیدان است.

این ویژگی ها برگ نعناع را به گزینه ای عالی برای رسیدگی به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مانند سرماخوردگی و مشکلات گوارشی تبدیل می کند.

رهای از سرماخوردگی با اضافه کردن نعناع

سرماخوردگی با علائم آزاردهنده ای مانند احتقان، سرفه و گرفتگی بینی می تواند بسیار آزاردهنده باشد. برگ های نعناع با خواص ضد احتقان خود و توانایی تسکین گلو درد به کمک می آیند.

چای نعنا

یکی از محبوب ترین راه ها برای تسکین سرماخوردگی با کمک نعنا، تهیه دمنوش نعناع فلفلی است که تسکین دهنده سریع علائم سرماخوردگی است. منتول موجود در برگ های نعناع فلفلی به عنوان یک ضد احتقان طبیعی عمل کرده و به تجزیه مخاط کمک می کند و احتقان را تسکین می دهد.

می توانید وقتی به سرماخوردگی مبتلا شده اید، از یک فنجان چای نعناع لذت ببرید و تسکین فوری علائم سرماخوردگی خود را شاهد باشید.

استنشاق بخار نعناع

استنشاق بخار حاصل از برگ های نعناع نیز می تواند به باز کردن مجاری مسدود شده بینی و تسکین احتقان شما کمک کند. یک قابلمه آب را بجوشانید، یک مشت برگ نعنا به آن اضافه کنید و بخار حاصل از آن را استنشاق کنید. این یک روش درمانی ساده و در عین حال موثر است.

عسل و نعناع

نعناع دم کرده و عسل یک داروی شیرین و آرامش بخش برای شما است که می تواند به تسکین سرماخوردگی نیز کمک کند. چند برگ نعناع را خرد کرده دم کنید و با عسل مخلوط کنید. این معجون را می توان به طور مستقیم مصرف کرد یا به آب گرم اضافه کرد تا یک نوشیدنی آرام بخش داشته باشد.

آبرسانی بدن

برگ‌های نعنا می‌توانند آب ساده را به یک نوشیدنی معطر و آبرسان و خوشمزه تبدیل کنند. آب دم کرده نعنا یک گزینه با طراوت برای کسانی است که به دنبال افزایش مصرف روزانه آب هستند. این به ویژه برای مبتلایان به آسم مفید است، زیرا هیدراته ماندن مناسب می‌تواند به جلوگیری از تشدید علائم آسم کمک کند.