آب لیمو برای پایین آوردن تب

16 آبان 1401

لیمو و عسل به دلیل خواص دارویی خود شناخته شده اند. محتوای ویتامین C لیمو به بهبود ایمنی کمک می‌کند و عسل تغذیه می‌کند. ترکیب این مواد در کاهش تب بسیار موثر است.

برخی از ترکیبات گیاهی اصلی موجود در لیمو عبارتند از:

اسید سیتریک: یکی از غنی ترین اسیدهای آلی موجود در لیمو، اسید سیتریک می‌تواند از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.
هسپریدین: این آنتی اکسیدان گردش خون را در اندام‌های حیاتی بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.
دیوسمین: این ترکیب گیاهی عملکرد عضلات را بهبود می‌بخشد و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.
اریوسیترین: این آنتی اکسیدان در پوست و آب لیمو به وفور یافت می‌شود.
دی لیمونن: که عمدتاً در پوست یافت می‌شود، سوزش سر دل و رفلاکس معده را کاهش می‌دهد.

طرز تهیه نوشیدنی با آب لیمو برای پایین آوردن تب

از آب لیموی تازه برای پایین آوردن سریع تب می‌توان استفاده کرد. می‌توانید لیموناد تازه درست کنید، از آب لیمو در حمام خود استفاده کنید، یا با مواد ضد تب اضافی مانند سیر و زنجبیل، یک بسته دارویی خوشمزه و قدرتمند درست کنید.

ترکیب عسل و لیموترش برای کاهش علائم ویروسی

ترکیب کامل عسل و لیموترش برای کاهش علائم ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا مفید است. در حالی که عسل یک تامین کننده فوری انرژی است، آب لیموترش با افزایش تعریق به کاهش تب کمک می‌کند.

برای تهیه این آب میوه، دو قاشق چایخوری عسل و لیمو را مخلوط کنید. یک قاشق چایخوری آب زنجبیل را به مخلوط لیمو و عسل اضافه کنید. حداقل سه تا چهار بار در روز از این دمنوش بنوشید.

پیشنهادات برای درمان تب عبارتند از: پاراستامول یا ایبوپروفن را در دوزهای مناسب مصرف کنید تا به کاهش دمای بدن کمک کند. مایعات به خصوص آب زیاد بنوشید. از مصرف قهوه خودداری کنید زیرا این نوشیدنی می‌تواند باعث کم آبی بدن شود.