# با مصرف این دمنوش‌ها از شر سرماخوردگی و آنفلوآنزا خلاص شوید

2 آبان 1401

فصل سرما است و سرماخوردگی و آنفلوآنزا در حال حاضر در اوج خود است و به سختی و سریع ضربه می‌زند برای جلوگیری از چنین علائم و سرماخوردگی چه باید کرد؟

بسیاری از ما در فصل پاییز اقداماتی را برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا انجام می‌دهیم، می‌توانید با داروهای گیاهی این کار را انجام دهید و البته در صورت قابل دسترس نبودن برخی گیاهان، می‌توانید خشک شده آن‌ها را استفاده کنید.

چای‌ها و دمنوش‌های گیاهی نه تنها بسیار مقرون به صرفه هستند بلکه مزایای شگفت‌انگیزی هم دارند که گاهی حتی بهتر از دارو جواب می‌دهند.

### دمنوش ریحان و زنجبیل

برگ ریحان معده را آرام می‌کند، عفونت، اختلالات تنفسی و افسردگی را نیز از بین می‌برد. خواص آنتی‌بیوتیکی و آنتی اکسیدانی دارد. خوشبختانه تهیه این دمنوش بسیار آسان است، زیرا ریحان حتی در فصل زمستان هم در دسترس است.

برای هر فنجان آب جوش، تنها به تعداد کمی برگ تازه ریحان نیاز دارید. آن‌ها را بشویید و به فنجان اضافه کنید. می‌توانید از چند تکه زنجبیل تازه هم استفاده کنید. در نهایت با کمی عسل به آن طعم دهید و چند فنجان در روز بنوشید. توجه داشته باشید که ریحان هم ممکن است با برخی از داروهایی که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشد و اثرات داروهای ضد انسداد و فشارخون را افزایش می‌دهد.

### دمنوش عسل، لیمو و زنجبیل

این دمنوش بسیار متفاوت است و می‌توانید آن را در مقدار بیشتر تهیه کنید و در یخچال نگهداری کنید. برای تهیه آن لیمو را بشویید و برش دهید. زنجبیل را پوست کنده و برش بزنید. زنجبیل و لیمو را در یک فنجان عسل روی هم قرار داده، در ظرف را به خوبی ببندید و حدود ۱۲ ساعت در یخچال بگذارید. هر وقت خواستید دمنوش تهیه کنید حدود ۲ قاشق چای‌خوری از این مواد را در یک فنجان آب داغ بریزید و بنوشید. این مخلوط را می‌توانید تا ۲ ماه در یخچال نگهداری کنید.

### دمنوش دارچین

دارچین برای درمان سرفه‌های مزمن، علائم سرماخوردگی و پاک کردن سینوس‌ها مفید است. شما می‌توانید برای تهیه دمنوش دارچین هم از چوب دارچین و هم از پودر آن استفاده کنید و با کمی عسل به

آن طعم دهید. ترکیب دارچین و زنجبیل هم می‌تواند دمنوش مفید و اثرگذاری باشد.

### دمنوش بابونه

تحقیقات نشان می‌دهد که دمنوش بابونه دارای ترکیباتی است که می‌تواند با سرماخوردگی مبارزه کند. برای جلوگیری از درد و خستگی نیز مفید است. چای بابونه خواص ضد التهابی دارد که برای کاهش تورم و قرمزی مفید است. خواص آنتی اکسیدانی آن هم برای بهبود بافت‌ها و سلامت مفید است. بابونه ضد اسپاسم است و سرفه را نیز کاهش می‌دهد.

### دمنوش آویشن

آویشن یکی دیگر از دمنوش‌های گیاهی مفید برای مبارزه و تقویت بدن در برابر سرماخوردگی و آنفلوانزا است. برای تهیه آن کافیست یک قاشق چای خوری برگ آویشن تازه به آب جوش اضافه کنید و خیال‌تان هم از مصرف روزانه آن راحت باشد، زیرا هیچگونه عوارض جانبی ندارد.