خواص جادویی دمنوش زنجبیل

16 مهر 1403

استفاده از زنجبیل به عنوان یک درمان سنتی به ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد. یکی از راه‌های محبوب مصرف زنجبیل به صورت دمنوش است که با ریشه تازه درست می‌شود. نوشیدن دمنوش زنجبیل ممکن است برای هضم غذا، التهاب و سرماخوردگی مفید باشد.

دمنوش زنجبیل چیست؟

دمنوش زنجبیل یک نوشیدنی گیاهی تسکین دهنده است که از ریشه گیاه زنجبیل (Zingiber Officinale) تهیه می‌شود. چای زنجبیل که به خاطر طعم تند و گرمش شناخته می‌شود، برای قرن‌هاست که در فرهنگ‌های مختلف به دلیل فواید سلامتی و خواص دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ین دمنوش سرشار از آنتی اکسیدان است و به کاهش علائم سرماخوردگی، بهبود گردش خون و کاهش درد عضلانی کمک می‌کند. شما می‌توانید دمنوش زنجبیل را به صورت گرم یا سرد و با اضافه کردن لیمو یا عسل برای افزایش طعم و مزایای سلامتی بیشتر میل کنید. بدون شک، با شناخت خواص دمنوش زنجبیل بهتر می‌توانید از این نوشیدنی برای بهبود سلامتی خود استفاده کنید.

خواص دمنوش زنجبیل

زنجبیل حاوی ترکیباتی مانند شوگاول و جینجرول است که برای سلامتی مفید هستند. طبق یک بررسی در سال 2015 میلادی، شوگاول و جینجرول هر دو فعالیت‌های ضد سرطانی، ضد میکروبی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ضد حساسیت دارند. یک مقاله در سال 2019 میلادی بیان می‌کند که زنجبیل تازه حاوی سطوح بالاتری از جینجرول نسبت به زنجبیل خشک است. به همین دلیل، نوشیدن چای زنجبیل به شدت توصیه می‌شود. در ادامه به خواص دمنوش زنجبیل اشاره می‌کنیم:

مبارزه با سرطان

زنجبیل با مهار رشد سلول‌های سرطانی خاص و کاهش التهاب در بدن، پتانسیل تکمیل درمان‌های سنتی سرطان را افزایش می‌دهد. مطالعات روی زنجبیل نشان داده‌اند که جینجرول ممکن است از برخی سرطان‌ها مانند سرطان تخمدان، روده بزرگ و پانکراس جلوگیری کند. در حالی که نوشیدن دمنوش زنجبیل یک درمان نیست، اما خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی آن می‌تواند به محافظت از بدن شما کمک کند.

زنجبیل همچنین یک گزینه بی‌خطر برای کاهش علائم تهوع و درد است. این نشانه‌ها اغلب با درمان سرطان همراه هستند. هنگامی که تحت شیمی درمانی هستید، افزودن زنجبیل به رژیم غذایی به مبارزه با

عوارض جانبی درمان تهوع یا سرگیجه کمک می‌کند. در حالی که زنجبیل نباید به عنوان یک درمان مستقل برای سرطان در نظر گرفته شود، ترکیب آن در یک رژیم غذایی متعادل ممکن است حمایت بیشتری از شما برای مقابله با سرطان ارائه دهد.

افزایش سلامت قلب و کنترل فشار خون

خواص دمنوش زنجبیل در ویژگی‌های ضد التهابی آن نهفته است. زنجبیل علاوه بر کمک به سلامت قلب، به عنوان یک رقیق کننده خون عمل می‌کند که می‌تواند در پیشگیری از مشکلات قلبی عروقی مفید باشد. رقیق‌کننده‌های خون خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهند تا خطر حمله قلبی یا سکته کم شود.

یکی دیگر از راه‌هایی که زنجبیل از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، کاهش فشار خون و کلسترول است. انباشته شدن کلسترول می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و خطر مشکلات قلبی را افزایش دهد. علاوه بر این، نشان داده شده است که زنجبیل به طور مثبتی بر متابولیسم لیپیدها تأثیر می‌گذارد و باعث تجزیه چربی‌ها در جریان خون می‌شود. این به نوبه خود می‌تواند به حفظ سطح کلسترول سالم و جلوگیری از تجمع پلاک در شریان‌ها کمک کند. زنجبیل همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد و قند خون را کاهش می‌دهد.

کاهش درد و تورم

زنجبیل یک مسکن طبیعی است که انواع دردها از جمله درد عضلانی و ناراحتی ناشی از درد قاعدگی را کاهش می‌دهد. با بررسی خواص دمنوش زنجبیل متوجه می‌شوید که این نوشیدنی جایگزین بسیار خوبی برای داروهای مسکن بدون نسخه است، زیرا جینجرول‌ها به عنوان یک ضد التهاب عمل می‌کنند. همچنین جینجرول‌ها برای از بین بردن ترکیباتی که باعث درد می‌شوند، اثرات مفیدی زیادی ارائه می‌دهند.

انتشارات رویای آبی

خواص ضد التهابی زنجبیل باعث کاهش درد مرتبط با آرتریت و افزایش تحرک مفاصل می‌شود. مبتلایان به آرتریت اغلب برای کاهش علائم خود داروهای ضد التهابی تجویز می‌کنند، اما زنجبیل به عنوان یک جایگزین طبیعی عمل می‌کند. همچنین با انتقال دهنده‌های عصبی تعامل دارد و حتی می‌تواند سیگنال‌های درد را در مغز مهار کند. این عمل دوگانه، زنجبیل را به یک داروی همه کاره و جامع برای درمان‌های معمولی مدیریت درد تبدیل می‌کند.

کاهش حالت تهوع

یکی از شناخته شده‌ترین خواص دمنوش زنجبیل، توانایی آن در تسکین حالت تهوع است. درحقیقت، زنجبیل به آرام کردن ناراحتی معده کمک می‌کند. ترکیبات زیست فعال آن اثرات ضد تهوع دارد که با سیگنال‌هایی مغز و روده که باعث تهوع و استفراغ می‌شود را مسدود می‌کند. این کار را از طریق خواص ضد التهابی، واکنش بهتر گوارشی و هورمون‌هایی که فشار خون را برای آرام کردن بدن تنظیم می‌کنند، انجام می‌دهد. چه آن را از طریق ریشه زنجبیل تازه یا دمنوش زنجبیل مصرف کنید، این امکان را دارید از تمام فواید تسکین دهنده این گیاه مغذی استفاده کنید.