

# نکات و طرز مصرف دمنوش گیاهی

- برای بهره‌مندی حداکثری از خواص دمنوش‌های گیاهی، لازم است به نکات زیر توجه داشته باشید:
- منظم بودن مصرف دمنوش‌ها: برای مشاهده نتایج مطلوب، مصرف دمنوش‌ها باید به طور منظم و حداقل به مدت یک هفته ادامه یابد.
- استفاده از مواد تازه و باکیفیت: همیشه از گیاهان دارویی تازه و بدون آلودگی استفاده کنید.
- میزان مصرف مناسب: زیاده‌روی در مصرف دمنوش‌ها می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی یا افت فشار خون شود.
- ترکیب با عسل یا لیمو: برای بهبود طعم و افزایش خواص درمانی، می‌توانید دمنوش‌ها را با عسل یا آبلیمو ترکیب کنید.
- مشورت با پزشک: اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید، قبل از مصرف دمنوش‌ها با پزشک مشورت کنید.