

# بهترین دمنوش های تابستانی برای حفظ سلامت

دمنوش های تابستانی می توانند یک راهکار فوق العاده برای حفظ سلامتی در هوای گرم تابستان باشند.

**گروه بهداشت و سلامت -** انواع چای های گیاهی، جوشانده و دمنوش مزایای زیادی برای سلامتی دارند از کاهش استرس گرفته تا بهبود هضم و سبب زدایی کل بدن. در این نوشتار با ۵ دمنوش تابستانی عالی و طراوت بخش و یخ چای (آیس تی) که همگی برای سلامتی مفید هستند. می توانید این نوشیدنی ها را تابستان امسال امتحان کنید و راحت تر به جنگ گرما بروید. با ما همراه باشید.

- دمنوش بابونه**  
بابونه مقدر فراوانی از فلاونوئیدها، آنتی اکسیدانها، ویتامین A و مواد معدنی (کلسیم، فلوراید و...) دارد. دمنوش بابونه باعث کاهش استرس می شود، سطح قند خون را کنترل می کند و گرفتگی و درد قاعدگی را تسکین می دهد. این دمنوش هم مانند بسیاری از دیگر دمنوش های گیاهی، دارای خواص ضد پیری و ضد التهابی است. این دمنوش مفید تابستانی همچنین می تواند به صورت موضعی برای درمان جاسای جوش و آکنه مورد استفاده قرار گیرد. برای تهیه دمنوش معمولاً از گل بابونه خشک استفاده می شود به این ترتیب که آب جوش را روی گل ها می بریزید و پنج تا هشت دقیقه صبر می کنید تا دم بکشد. برای تهیه دمنوش می توانید چند برش آناناس یا حتی چند تکه پوست پرتقال به آن اضافه کنید.
- دمنوش وویوس یا چای سرخ**  
وویوس یا چای سرخ که به طور عمده در آفریقای جنوبی پرورش داده

است با داروهای شما تداخل داشته باشد؛ بنابراین در صورتی که بیماری خاصی دارید، توصیه می شود قبل از مصرف چای های گیاهی با پزشک خان تان مشورت کنید تا خیال تان راحت شود که انواع جوشانده و دمنوش تابستانی مشکلی برای شما ایجاد نمی کنند. یخ چای های طراوت بخش مخصوص روزهای گرم تابستانی احتیاطاً طی همین چند روزی که از تابستان گذشته گرما را حسابی حس کرده اید و بارها در فکر راهی برای خنک شدن بوده اید. علاوه بر دمنوش های که در بالا قید شد، چند یخ چای هم به شما آموزش خواهیم داد که لذت این فصل گرم را برای تان چند برابر کنند. ماه های گرم تابستان که از راه می رسند، می توانید چند لیوان یخ چای در یخچال داشته باشید و هر بار که از سر کار به خانه برمی گردید یا خسته از کار هستید میل کنید و لذت ببرید.

- یخ چای لیمو و توت**  
مقداری چای سیب (حدود ۱۰ گرم) را به یک لیتر آب سرد اضافه کنید و مقداری ترشه پوست لیمو هم داخل آب بریزید. این مواد را هم بزنید و بعد آن را در یخچال قرار دهید تا به مدت ۱۲ الی ۱۶ ساعت بماند و طعم و مزه پوست لیمو و چای سبز وارد آب شود. بعد از گذشت این زمان ترکیب را صاف کنید. بعد یک پارچ بردارید و داخل آن یخ و نعنای چای را بریزید و بعد ترکیب چای را اضافه کنید. شما می توانید عسل ذوب شده در آب هم به مخلوط اضافه کنید تا طعم آن شیرین شود.

**۴. یخ چای لیمویی کلاسیک**  
برای تهیه این یخ چای پوست یک لیمو را رنده کنید و آن را همراه با ۱۲ گرم چای به آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید چای به مدت ۵ دقیقه دم بکشد و بعد آن را صاف کنید. برای اینکه آیس تی شیرین داشته باشید، کمی آب گرم به عسل اضافه کنید و هم بزنید تا عسل خوب حل شود. اجازه دهید ترکیب کاملاً خنک شود. در یک پارچ یخ و برش های لیمو را قرار دهید. چای و میوه را با عسل راز اضافه کنید و قبل از نوشیدن یخ چای آن را هم بزنید.  
**۵. یخ چای شیر و عسل**  
برای آماده کردن این یخ چای، ۴ فنجان آب را بجوشانید. بعد ظرف چای به آب بپزایید و ۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. ترکیب را صاف کنید، کمی شیر و مقداری عسل برای خودتان را بسازید.

**۶. یخ چای انار و لیمو**  
برای آماده کردن یخ چای حاری انار، داشتن آب انار کفایت می کند. ابتدا ۸ فنجان آب را بجوشانید و ۶ گرم چای سفید به آب اضافه کنید. تا ۷ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و بعد ترکیب را صاف کنید. ۱/۴ فنجان پسرش لیمو را به یک پارچ پر از یخ اضافه کنید و در نهایت ترکیب یخ را هم داخل پارچ بریزید.

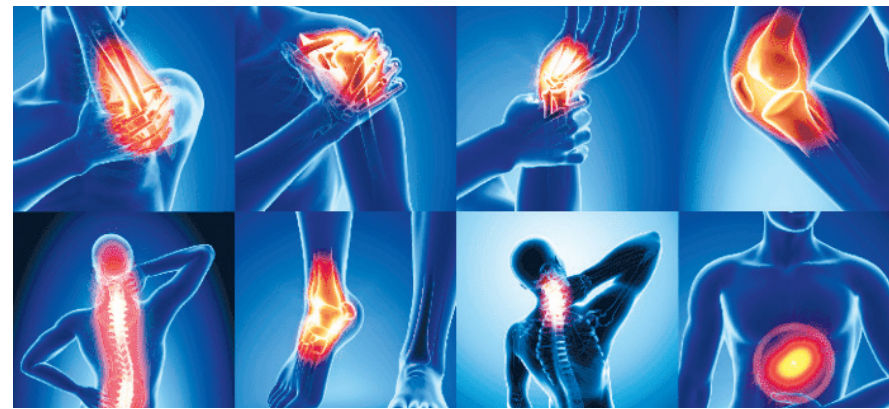
در صورتی که تمایل داشته باشید می توانید مقدار زیادی یخ چای را آماده کنید و به مرور طی دو الی سه روز بنوشید. حتی می توانید میوه یا دمنوش مورد علاقه تان را انتخاب کنید و یخ چای مخصوص خودتان را بسازید.



روند چربی سوزی را تسهیل می کند. یک تکه ریشه زنجبیل را بردارید و بشویید. سپس آن را در آب جوش بیندازید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت پایین بجوشد. مقداری عسل هم به آن اضافه کنید و لذت ببرید. همچنین برای داشتن یک دمنوش زنجبیلی متفاوت، می توانید چند برش سیب و چند برگ نعناع هم به آن اضافه کنید.

**۴. دمنوش نعنای فلفلی**  
گیاه نعناع فلفلی منبع خوبی از ویتامین های A و C، آهن، مس، کلسیم و منگنز است. دمنوش نعناع فلفلی استرس را کاهش می دهد، مشکلات سینوس را درمان می کند، درد و گرفتگی قاعدگی را تسکین می دهد و به خواب بهتر شما کمک می کند. این دمنوش همچنین تمرکز را بالا می برد، هضم را بهبود می دهد و سیستم ایمنی را تقویت می کند. برای تهیه این دمنوش طراوت بخش، برگ های نعنای فلفلی (خشک یا تازه) را به آب جوش اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۷ دقیقه دم بکشد. بعد ترکیب را صاف کنید و کمی آب لیمو و عسل را در آن بیزید. این اضافه کنید. همچنین با رادیکال های آزاد مبارزه کرده، سوء هاضمه را درمان و

مبارزه کرده، سوء هاضمه را درمان و



## چرا گاهی تمام بدن مادر می کند؟

استادان رگ های خونی می تواند باعث سوزش، گرفتگی و یا بروز درد در یک یا هر دو پا شود. برای این افراد داروهای خاص تجویز می شود. راه رفتن مکرر، ترک استعمال دخانیات و کاهش مصرف چربی های اشباع شده از دیگر توصیه های پزشکان به این افراد است.  
**۴- آرتروز**  
اگر ز چهر آمریکایی بزرگسال، یک نفر به بیماری آرتروز مبتلاست. این بیماری یکی از اصلی ترین دلایل بروز درد مزمن در افراد است. آرتروز علاوه بر ایجاد درد در بدن، باعث سفتی، تورم و محدودیت در حرکات مفاصل آسیب دیده می شود. استفاده از دارو،

باشد که احساس کنید تمام بدنتان درد می کند. درد بدن می تواند هر فعالیت از انجام امور روزمره تا خوابیدن را برای فرد دشوار کند. این درد می تواند از کار سنگین یا

## دکه مطبوعات

این بخش شامل چندین کاور مجله می باشد:

- اقتصاد کیش:**
  - موضوع: **پیچ بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
- اقتصاد کیش:**
  - موضوع: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
- اقتصاد کیش:**
  - موضوع: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
- اقتصاد کیش:**
  - موضوع: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**
  - عناوین: **بیک بیماری کرونا در هر مزگان رو به افول است**

## میوه ای که به شدت برای خانم های باردار توصیه می شود

**گروه بهداشت و سلامت -** خانم ها در دوران بارداری به انواع ویتامین ها و ترکیبات مغذی نیازمندند که برخی از میوه ها سرشار از این مواد هستند. مصرف این میوه ها به معمولاً به خانم های باردار توصیه می شود، چرا که غنی از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله آهن، اسید فولیک، ویتامین ث، ویتامین A، ویتامین B6، پتاسیم و منیزیم است که برای زنان باردار ضرورت دارند. اینه یکی از خواصی هاست که بهترین مواد مغذی سرشار است و مصرفش به خانم های باردار بخاطر تاثیرات چشمگیری، توصیه می شود. پیشگیری از کم خونی در دوران بارداری کم خونی از جمله اختلالاتی است که معمولاً زنان باردار تجربه می کنند. زنان باردار برای پیشگیری از بروز کم خونی باید از مکمل های آهن استفاده کنند، اما به جای استفاده از این مکمل ها، آنه می توانند رژیم غذایی خانم های باردار را غنی از آهن کنند. ملاوت بر مصرف روزانه دو عدد تبه باعث افزایش تعداد گلبول های قرمز خون زنان باردار می شود؛ به این ترتیب، آنه می توانند از فواید اینه برای پیشگیری از کم خونی بهره مند شوند.

**اسید فولیک**  
از مهمترین فواید اینه در دوران بارداری که برای پیشگیری بسیار ضروری است، غنی بودن آن از اسید فولیک است. اینه غنی از اسید فولیک است که برای بهبود رشد مغز جنین و استکه در سه ماهه نخست بارداری ضروری است. اسید فولیک به تشکیل استخوان ها و دندان های کودک کمک می کند و برای رشد مناسب و سلامت قوه بینایی و دستگاه ایمنی بدن کودک نیز ضروری است. اگر زنان در دوران بارداری به اندازه ای کافی ویتامین A مصرف نکنند، کودکان دچار مشکلات بینایی خواهد شد. با وجود این، به میزان مصرف ویتامین A نیز

**تعمیرات تخصصی**  
ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید  
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴  
KishIslandIT