

## معرفی خنک کننده های گیاهی بدن و راه های کاهش حرارت بدن



**مقدمه:** کسانی که طبع گرمی دارند و در هوای گرم بدنشان دچار حرارت زیادی می شود می توانند با خنک کننده های گیاهی مثل عرقیجات و ادویه های سرد بدنشان را خنک کنند. افرادی که دچار گرمزدگی می شوند علاوه بر آب، مقداری از نمک بدن خود را هنگام عرق کردن از دست می دهند. نوشیدن آب به تنهایی در افراد گرمزده نمی تواند املاح از دست رفته بدن آنان را بازگرداند. شربت های آبلیمو و خاک شیر علاوه بر اینکه آب از دست رفته بدن را جبران می کند تامین کننده املاح از دست رفته بدن نیز هستند.

### ۱. نعناع



برگ های نعناع حاوی بالاترین مقدار آنتی اکسیدان نسبت به سایر گیاهان موجود می باشند . نعناع آرامش بخش است و خاصیت پاک کنندگی و سم زدایی دارد ، از التهاب در معده جلوگیری می کند و فرآیند هضم را تقویت می کند. همچنین دارای خواص ضد خارش و ضد عفونی کنندگی است ، به پیش گیری و درمان عفونت های پوستی کمک می کند. باعث افزایش انرژی در بدن می شود تا /فسردگی و خستگی را بکاهد.

## ۲. گشنیز



گشنیز ملین بسیار خوبی است و برای تابستانها توصیه می شود چون به خنکی بدن بسیار کمک می کند. خواص ضد عفونی کننده، ضد قارچی و آنتی اکسیدانی گشنیز، برای درمان بیماری های پوستی مانند اگزما، خشکی پوست و عفونت های قارچی مناسب است. باعث کاهش میزان کلسترول بد (LDL) در عروق خونی و رگ ها می شوند. همچنین برای جلوگیری از تهوع، استفراغ و بیماری های معده، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون مورد استفاده قرار می گیرد.

## ۳. هل



هل ادویه ی مناسب برای خنک نگه داشتن بدن در تابستان است. هل شادی آور است و برای افرادی که دچار افسردگی هستند، مفید است. هل انرژی ها را در بدن افزایش می دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می کند. همچنین متابولیسم را تحریک می کند و حاوی ویتامین C است. خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی دارد. به هضم غذا کمک می کند و از بیماری های دستگاه گوارش مانند رفلکس اسید، سوزش سر دل، اسهال جلوگیری می کند.

## ۵. خاک شیر



خاک شیر علاوه بر خنک کنندگی بدن برای رفع التهاب زخم ها، باز شدن صدا و از بین رفتن کهپیر مورد استفاده قرار گیرد. خاکشیر تب بر است، سنگ کلیه را دفع میکند. برای برطرف کردن جوشهای صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می شود مفید است.

## ۵. شربت سکنجبین



این شربت دارای طبیعت سرد و خنک است و به صفا بر مشهور است. برای رفع تشنگی و التهاب ناشی از گرما و خنک شدن بدن ترکیب شربت سکنجبین و خیار رنده سودمند است. سکنجبین از عسل و سرکه ساخته شده که نفوذ غذا را به سلول های بدن از جمله سلول های کبد افزایش می دهد.

## ۶. بیدمشک



برای خنک کردن طبیعی بدن از بیدمشک استفاده کنید که علاوه بر کاهش دما دستگاه گوارش را تقویت می کند. عرق بیدمشک، آرامبخش و خواب آور است. جوشانده گل بیدمشک همراه با شکر، ناراحتی های عصبی، افسردگی، دردهای عصبی و روماتیسمی را بهبود می بخشد، همچنین برای تقویت اعصاب و افزایش اشتها نیز مفید است.



## ۷. عرق کاسنی



عرق کاسنی با طبع سرد ، خنک کننده بدن و برگ آن مقوی اعصاب است. گیاه کاسنی با تاثیراتی که بر روی کبد دارد، زمینه دفع صفرا از بدن را فراهم کرده و زردی را می‌زداید و بهترین تصفیه کننده خون است و باعث درخشندگی پوست می شود. برای حفظ تناسب اندام و کاهش وزن مناسب است و موجب کاهش دردهای مفصلی - استخوانی می شود.

## ۸. بابونه



بابونه دارای خواص خنک کنندگی است و برای رفع عطش و تشنگی و گرمای بالای بدن مورد استفاده قرار می گیرد. بابونه مقوی مغز است. ادرارآور و قاعده آور است، همچنین سنگ مثانه را خرد و دفع می کند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و عفونت های ناشی از سرماخوردگی را از بین می برد. این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می دهد. بابونه درمان کننده بی اشتهایی است.

## ۹. چای سبز



چای سبز برای رفع حرارت و گرمادگی استفاده می شود. دمنوش گیاهی چای سبز عطش را کاهش می دهد و تولید مایعات بدن را افزایش می دهد ، خاصیت آرامش بخشی دارد. همچنین به افزایش متابولیسم بدن کمک کرده و برای کاهش وزن و تنظیم سوخت و ساز بدن مفید است .

اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی ، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو زابل

### منابع :

میری، عبدالحسین، گنجعلی، عباس، بهره، مجتبی، حیدری، فروغ، فاخری، حنا، ۱۳۹۷. بررسی میدانی ویژگی های حرفه ای و سطح دانش عطاران در سیستم فناوری گیاهان دارویی ایران. 69-57: 1(1)

اکبریور، محسن، کریمیان، نرگس، ثمری، زهرا. ۱۳۹۹. تأثیر مصرف مکمل تخم گشنیز و تمرین هوازی بر برخی از عوامل خطرزایی قلبی - عروقی زنان مبتلا به دیابت نوع دو دارای اضافه وزن. تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران. 71-59: 36(1)