

شریت چربی سوز و برطرف کننده بوی بد دهان

شریت انیسون (انیسون + زنیان+رازبانه+ زنجبیل+ عسل) حاوی **کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، فیبر، پروتئین، کلسیم، مس، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر، سلنیوم، اسید فولیک، اسید چرب امگا ۳**، روی، قند (ساکاروز، فرکتوز، گلوکز)، کومارین، پلی فنول، زینجیرن، ترانس آنتول، ویتامین A، گروه ویتامین های B₁، B₂، B₃، B₅، B₆، B₉، C و E است.

برای بررسی خواص شریت انیسون و اینکه مصرف این شریت برای چه افرادی مفید است، با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شریت انیسون اظهار کرد: کمک به هضم غذا، ضد نفخ و بادشکن، ضد انگل، افزایش شیر مادران، چربی‌سوز و کمک به روند لاغری، رفع بوی بد دهان، ضد باکتری و قارچ، پاکسازی ترشحات غیر طبیعی رحم، تقویت رحم، دفع رطوبت معده، تقویت دستگاه گوارش، کمک به هضم غذا، ضد التهاب، رفع آرتروز و نقرس، رفع سردرد میگرنی، تقویت کننده کلیه‌ها، رفع انسدادهای کبد، تهال، مثانه و رحم از جمله مهم‌ترین خواص این شریت است.

وی ادامه داد: این شریت خاصیت آنتی بیوتیکی دارد و موجب رفع عفونت‌های معده، روده، ریه‌ها، کلیه و مجاری ادرار، تصفیه و رقیق شدن خون، رفع دل درد و کمر دردهای ناشی از قاعدگی، بهبود کیفیت خواب و رفع بی‌خوابی می‌شود.

عظمایی گفت: شریت انیسون موجب بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه می‌شود. به علت داشتن ویتامین A، E، C و پلی‌فنول خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و بدن را در مقابل انواع بیماری‌ها مخصوصاً سرطان‌ها محافظت می‌کند.

وی درباره سایر خواص این شریت تصریح کرد: شریت انیسون موجب تقویت و استحکام استخوان‌ها می‌شود؛ همچنین خاصیت خلط‌آوری دارد و موجب رفع سرفه، برونشیت، رفع سرماخوردگی، آنفلوآنزا و رفع کم‌خونی می‌شود. این شریت ضد اسپاسم است و گرفتگی عضلات را برطرف می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: شریت انیسون موجب پیشگیری از لخته شدن خون می‌شود و از بروز صرع و تشنج پیشگیری می‌کند همچنین موجب رفع درد مفاصل (آرتروز) و دردهای روماتیسمی (آرتروز روماتوئید) می‌شود. این شریت یبوست را برطرف می‌کند.

مواد لازم برای تهیه ۲ لیتر شریت انیسون

انیسون	۷۰ گرم
زنیان	۳۰ گرم
رازبانه	۲۰ گرم
زنجبیل	۱۰ گرم
آب معدنی	۱.۵ لیتر
عسل	نیم کیلو

طرز تهیه شریت انیسون

- بذرها را نیم کوب کنید.

- آنها را داخل آب معدنی بریزید. ۴ تا ۵ ساعت بماند.

- سپس به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در حرارت ملایم بجوشانید.

- وقتی حرارت متعادل شد (۵۰ درجه سانتی‌گراد) صاف کنید، باعسل مخلوط کنید، هم بزیند تا قوام بیاید.

-شریت را داخل شیشه بریزید.

عظمایی گفت: برای تهیه ۱ لیوان شربت ۴ تا ۵ قاشق غذایی از این شربت را داخل لیوان بریزید و بقیه را آب جوش ولرم اضافه کنید و میل کنید. مقدار مصرف روزانه ۳ تا ۴ لیوان، صبح، ظهر، عصر و شب است.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/158294> **Source URL:**