یک عادت بد غذایی که باعث بیماری می‌شود



بسیاری از عادت‌های منفی وجود دارند که در زندگی ما رایج شده اند و برای سلامتی بسیار خطرناک هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از عادت‌های منفی وجود دارند که در زندگی بسیاری از افراد عادی شده اند، اما آن‌ها یک "بمب ساعتی" هستند و به دنبال آن بسیاری از بیماری‌های جدی و مزمن که بر عملکرد اعضای بدن تأثیر منفی می‌گذارد، بروز می‌یابد.

سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند که سوء تغذیه یکی از رایج‌ترین عادات منفی در سراسر جهان است و آن را در بیانیه‌ای علمی به عنوان بزرگترین تهدید برای سلامت عمومی توصیف کرده است.

یک عادت خطرناک

در این زمینه، دکتر عفاف عزت استاد بیوشیمی و تغذیه در مرکز تحقیقات ملی مصر در مصاحبه‌ای خطرات سوءتغذیه و همچنین برجسته‌ترین بیماری‌های همراه آن را توضیح داد.

عفاف با تأیید اینکه بسیاری از مردم در سراسر جهان از بیماری‌های مربوط به سوء تغذیه رنج می‌برند، تصریح کرد: اکثر آن‌ها نمی‌دانند که این عادت با بسیاری از بیماری‌های مزمن بر بدن آن‌ها تأثیر می‌گذارد و بالعکس، تعادل در تغذیه، آن‌ها را در برابر بسیاری از بیماری‌ها حفظ می‌کند.

این استاد بیوشیمی و تغذیه می‌گوید: فرد باید بداند که اقدامات احتیاطی تغذیه‌ای وجود دارد که بدن ما را در برابر بیماری‌های قلبی، قند و کبد محافظت می‌کند و در ابتدا ایجاد تعادل در غذا ضروری است.

عناصر اصلی تغذیه

این متخصص تغذیه مهمترین عناصری را که رژیم غذایی یک فرد باید داشته باشد، توضیح داده و می‌گوید: غذای ما باید حاوی پروتئین گیاهی یا حیوانی باشد که این پروتئین‌ها در گوشت، ماهی و مرغ یافت می‌شوند، علاوه بر این، غذا باید حاوی کربوهیدرات باشد؛ مانند نان، سیب زمینی و ماکارونی یا برنج، همچنین مهمترین عنصر غذائی سالادها هستند که عناصر معدنی را در خود جای داده اند.

او افزود: سبزیجات تازه با سالاد به حفظ سلامت روده، دفع صحیح فضولات بدن و هضم مناسب کمک می‌کند و تأثیر فیزیولوژیکی سبزیجات تازه باعث کاهش قند خون و کاهش چربی خون می‌شود.

این کارشناس تغذیه نسبت به کمبود هر یک از عناصر فوق در رژیم غذایی هشدار می‌دهد و تأکید می‌کند: غذا باید متعادل باشد و حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن باشد، زیرا کمبود هر عنصر باعث ایجاد بیماری می‌شود.

اهمیت روغن‌ها برای بدن

دکتر عفاف عزت در مورد اهمیت روغن‌ها در غذا گفت: روغن‌ها حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند که بدن بدون روغن نمی‌تواند آن‌ها را دفع کند و مطالعات ثابت کرده اند که روغن‌های موجود در غذا به بدن کمک می‌کند تا پروتئین مربوط به کلسترول را افزایش دهد؛ به عبارت دیگر کلسترول رسوب شده در عروق و سیاهرگ‌ها را از بین می‌برد و از بروز بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند.

عادات بد غذایی

این متخصص تغذیه خطر افزایش کربوهیدرات‌ها در وعده‌های غذایی برشمرده و توضیح می‌دهد: افزایش کربوهیدرات‌ها در وعده‌های غذایی باعث ضعیف شدن کبد و سلول‌های لوزالمعده می‌شود، که قرار است انسولین مرتبط با قند را ترشح کنند و به کلاژن تبدیل شده و سپس در کبد ذخیره می‌شود. در اینجا در نتیجه خوردن مقادیر زیاد چربی فرد مبتلا به دیابت می‌شود.

استاد بیوشیمی و تغذیه ادامه داد: خوردن مقدار کمی کربوهیدرات از فرد در برابر دیابت محافظت می‌کند، همچنین خوردن مقدار کافی فیبر که از دیابت، بیماری‌های قلبی و خونی جلوگیری می‌کند. ما باید بین غذا و ورزش تعادل برقرار کنیم وخواب منظم و وضعیت روحی خوبی داشته باشیم.

بیماری‌های خطرناک

عزت مهمترین عواملی را که منجر به چاقی در انسان می‌شود، معرفی کرده و افزود: چاقی به دلیل خوردن چربی زیاد رخ می‌دهد و افزایش کلسترول باعث بیماری‌های قلبی و انسداد عروق و وریدها می‌شود، علاوه بر این که افزایش نمک در غذا باعث فشار خون بالا می‌شود و افزایش چربی باعث افسردگی و کاهش ایمنی می‌شود.

او در پایان گفت: سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض آن کلسترول را افزایش می‌دهد و سپس آن را در عروق رسوب می‌دهد و باعث انسداد می‌شود.

همه این‌ها عوامل و رفتارهای غلطی هستند که باید به منظور محافظت از خود در برابر بیماری‌ها در غذای خود از آن‌ها اجتناب کرد.

۹ ماده غذایی که به پیشگیری از سفیدی مو کمک می کنند



برخی مواد غذایی هستند که می‌توانند به پیشگیری از سفیدی زودهنگام موها کمک کنند.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران به نقل از وب سایت المغربیه، موهای سفید در دهه چهل زندگی و حتی قبل از آن در صورت بروز یک عامل ژنتیکی یا رنج بردن از استرس روانی شروع به ظهور می کند و متداول ترین روش های پنهان کردن آنها به رنگ آمیزی بستگی دارد. اما آیا می دانستید که برخی از غذاها دارای اثر محافظتی هستند که ظهور موهای سفید را در هنگام گنجاندن در رژیم غذایی به تأخیر می اندازد.

غذاهای غنی از پروتئین های حیوانی و گیاهی و همچنین روی ، با تقویت تولید کراتین ، پروتئین سازنده مو ، توانایی تقویت مو را دارند. این باعث افزایش سلامت و نشاط مو می شود و همچنین پیری آن را به تاخیر می اندازد.

ویتامین های A ، C و E در این زمینه بسیار مثر هستند زیرا به بازسازی سلول های تشکیل دهنده مو کمک می کنند و باعث قوی شدن و جلوگیری از پیری زودرس می شوند.

غذاهایی که موها را جوان نگه می دارد:

توصیه می شود این غذاها را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید تا از تأثیر آنها در به تأخیر انداختن ظهور موهای سفید استفاده کنید:

۱- شکلات تلخ:

این طعم خوشمزه و توانایی آن در به تأخیر انداختن ظهور موهای سفید به دلیل غنی بودن از مس و امگا ۳ مشخص می شود، بنابراین توصیه می شود روزانه از آن به مقدار کمی بین ۱۰ تا ۲۰ گرم استفاده کنید.

۲- جگر:

این نوع گوشت سرشار از ویتامین است که در زمینه به تاخیر انداختن پیری مو کمک می کند؛ زیرا دارای خواصی است که رنگ طبیعی موها را حفظ می کند.

۳- بادام زمینی:

کمبود مس می تواند باعث ظهور زودهنگام موهای سفید شود، اما خوشبختانه این جزء را می توان از منابع مختلف از جمله بادام هندی تهیه کرد که می تواند به عنوان میان وعده برای تامین نیاز ما به مس مصرف شود.

۴- لوبیا سفید:

این نوع لوبیا سرشار از سلنیوم است که به طور موثری پیری مو را به تأخیر می اندازد.

۵- غلات کامل:

غلات کامل برای سلامتی بسیار مفید و سرشار از تیامین است که ظهور موهای سفید را به تأخیر می اندازد.

۶- لوبیا سبز:

این نوع حبوبات علاوه بر ویتامین A سرشار از ویتامین B ، C و E است. همچنین سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم ، کلسیم ، منیزیم ، روی ، مس و سلنیوم است.

این مواد غذایی در زمنیه تاخیر در ظهور موهای سفید بسیار مفید باشد.

۷- چای سبز:

خواص این نوشیدنی برای سلامتی و مو بسیار مفید است غنی بودن آن از پیری زودرس محافظت می کند.

۸- زرده تخم مرغ:

تخم مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین است و همین امر باعث می شود تا رنگ طبیعی مو تا حد ممکن حفظ شود و از سفید شدن آن جلوگیری شود.

۹- آووکادو:

آووکادو علاوه بر ویتامین A ، که به موها اجازه می دهد رنگ طبیعی خود را حفظ کنند، از سفیدی زودرس محافظت می کند و سرشار از ویتامین C ، K و B است.

با مصرف روزانه کدو سبز چه اتفاقاتی در بدن شما رخ می‌دهد؟

کدو سبز از نظر محتوای ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید حد متوسطی دارد، اما خوردن مداوم آن اثر مثبتی بر عملکرد روده خواهد داشت.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، اسوتلانا فوس متخصص تغذیه در روسیه معتقد است که کدو سبز خطرات تصلب شرایین و تشکیل سنگ صفرا را کاهش می‌دهد.کدو سبز یکی از کم خوراکی‌ترین مواد غذایی در جهان است که باید به ان توجه بیشتری شود و استفاده بیشتری از آن کرد.



کدو سبز، سرشار از کاروتنوئیدها، لوتئین و ایزومر زیگزانتین آن است (در ۱۰۰ گرم - ۳۵/۴ درصد از ارزش روزانه زیگزانتین بدن را تامین می‌کند). این مواد قادر به جمع شدن در بافت‌های چشم هستند و از بینایی محافظت می‌کنند.

اسیدهای اسکوربیک و فولیک زیادی در کدو سبز وجود دارد - به ترتیب ۱۷ و ۴-۵ درصد از نیاز روزانه و همچنین، ۱۱ درصد نیاز روزانه پتاسیم را تامین می‌کنند.

همچنین حاوی فیبر غذایی و آب لازم برای عملکرد طبیعی روده است.

کدو سبز منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌های لوتئین و زئاگزانتین است که ضد پیری هستنند و از سلول‌های بدن و پوست، در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و با خوردن هر روز کدو سبز، شما بیشتر جوان خواهید ماند.

غذاهایی که کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند

برخی از افراد به دلیل حساسیت نمی‌توانند شیر بنوشند و هضم آن برایشان دشوار است، بنابراین به دنبال منابع دیگری برای تامین کلسیم هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از وب سایت پزشکی"Healthshots"، کلسیم برای ساختن استخوان‌ها و دندان‌های قوی، ارسال و دریافت سیگنال‌های عصبی، انقباض ماهیچه ها، ترشح هورمون ها، جلوگیری از لخته شدن خون و حفظ ضربان قلب طبیعی عمل مؤثر است.

محصولات لبنی یکی از غنی‌ترین منابع کلسیم هستند اما کارشناسان معتقدند که وقتی از حساسیت به شیر رنج می‌برید، بسیاری از منابع دیگر را می‌توان با این محصولات جایگزین کرد، مانند:

۱- جو دوسر: نصف فنجان جو دوسر حاوی بیش از ۲۰۰ میلی گرم کلسیم است که برای کاهش وزن ایده آل است.

۲- دانه‌های چیا: دانه‌های چیا را می‌توان به اسموتی یا ماست اضافه کرد. دو قاشق غذاخوری دانه چیا حاوی ۱۷۹ میلی گرم کلسیم است.

۳- شیر سویا: شیر سویا جایگزین سالم تری است؛ زیرا شیر سویا دستکم ۵۰۰ میلی گرم کلسیم در هر وعده دارد.



۴- توفو: توفو یا کشک لوبیا حاوی مقدار کمی کلسیم است اما منبع خوبی از پروتئین و هر ۹ اسید آمینه ضروری است.

۵- تخمه آفتابگردان: یک فنجان تخمه آفتابگردان حاوی ۱۰۹ میلی گرم کلسیم و سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌هاست.

۶- کلم بروکلی: کلم بروکلی سزاوار توجه است؛ زیرا سرشار از کلسیم، فیبر، پروتئین، آهن، پتاسیم، سلنیوم و منیزیم و همچنین ویتامین‌های A، C، E، K و گروه B و اسید فولیک است.

۷- پرتقال: کارشناسان پرتقال را یکی از غنی‌ترین میوه‌ها می‌دانند؛ زیرا یک پرتقال ۱۵۰ گرم حاوی حدود ۶۰ میلی گرم کلسیم است.

۸- شلغم: ۲ فنجان کلم پیچ حاوی ۱۸۰ میلی گرم کلسیم و سرشار از ویتامین C و K، اسید فولیک و منگنز است.

۹- لوبیا: لوبیا قدرت کلسیم را افزایش می‌دهد. یک فنجان لوبیا سفید حاوی ۱۹۱ میلی گرم کلسیم است و این بیش از نصف فنجان شیر است که ۱۴۹ میلی گرم کلسیم دارد.

۱۰- ویتامین D: برخی از مطالعات نشان می‌دهد که کلسیم به همراه ویتامین D دارای مزایایی فراتر از سلامت استخوان است؛ به گونه‌ای که در برابر سرطان، دیابت و فشار خون بالا محافظت می‌کند.

ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را جذب و ذخیره کند.

معجزه مصرف همزمان زیتون و انجیر برای سلامتی



یک مجله تخصصی در زمینه بهداشت و غذا فواید بسیار خوبی را که از مخلوط زیتون با انجیر به دست می آمد، گزارش داد.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وب سایت «البیان»، انجیر و زیتون در جهان عرب به طور کلی و در جهان اسلام به طور خاص، به دلیل حضور در قرآن کریم، به ویژه در سوره تین، از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌شوند.

با کمال تعجب، چندین مقاله در تعدادی از مجلات منتشر شده است که در مورد وجود گروهی از فواید زیاد خوردن انجیر و زیتون با هم صحبت می‌کنند، اما برخی از این مقالات به وجود یک عنصر «جادویی» ناشی از این مخلوط تمرکز کرده اند که ارتباط مستقیمی با سلامت مغز دارد.طبق مقاله منتشر شده در مجله samazing lynutritiou، این دستورالعمل یکی از مفیدترین وعده‌های غذایی در رژیم غذایی معروف مدیترانه‌ای محسوب می‌شود و علیرغم تفاوت انجیر و زیتون از نظر شکل ظاهری، اما ویژگی‌های شگفت انگیز مشترکی دارند و یکی از قدیمی‌ترین رژیم‌های غذایی طبیعی به شمار می‌روند.

فواید گسترده زیتون و انجیر

در این مقاله آمده است: خوردن انجیر و زیتون می‌تواند برای سلامت قلب، استخوان‌ها، مو و پوست بسیار مفید باشد. انجیر و زیتون همچنین می‌توانند به شما در کاهش کلسترول و کنترل سطح قند خون کمک کنند و حتی از انواع خاصی از سرطان جلوگیری می‌کند.

طبق گزارش وب سایت healthfoodorganic که مقاله‌ای تحت عنوان (آیا می‌دانید اگر با هم انجیر و زیتون بخورید برای بدن شما چه اتفاقی می‌افتد؟ معجزه می‌شود) را منتشر کرده، یک تیم ژاپنی با مخلوط انجیر و زیتون عنصر «متالوئیدها» را استخراج کرده است.

متالوئیدها شبه فلزات و غیر فلزاتی از سری شیمیایی‌ها هستند و از نظر یونیزاسیون و پیوند با خصوصیات خاصی مشخص می‌شوند. این شبه فلزات دارای خواص متوسطی بین فلزات و غیر فلزات هستند.

متالون مسئول حفظ طراوت و شادابی بدن و حفظ جوانی است و مغز این ماده را در سنین ۱۵ تا ۳۵ سالگی در بدن انسان ترشح می‌کند و سپس نسبت آن پس از ۴۰ سالگی به تدریج کاهش می‌یابد.به گزارش اسپوتنیک، این مقاله تعدادی از فواید حاصل از وجود این ماده یا از طریق عناصر موجود در انجیر و زیتون را منتشر کرده است.

افزایش انرژی وکنترل فشار خون

این مخلوط انرژی و نشاط را برای بدن فراهم می‌کند و به کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول مضر همچنین بهبود متابولیسم بدن و تقویت قلب کمک می‌کند.

انجیر حاوی پتاسیم است که فشار خون را کاهش می‌دهد و حاوی درصدی سدیم است که باید با نسبت‌های مشخصی در بدن نگهداری شود، زیرا افزایش آن منجر به بیماری قلبی می‌شود.

کاهش وزن

انجیر به کاهش وزن و حفظ ثبات وزن سالم برای بدن انسان کمک می‌کند، زیرا سرشار از فیبر است که باعث احساس سیری در فرد می‌شود و هضم غذا را بهبود می‌بخشد. انجیر حاوی درصد بالایی فیبر است که عملکرد روده‌ها را تنظیم می‌کند و هضم غذا و اختلالات را کاهش می‌دهد و در نتیجه باعث کاهش یبوست در سیستم گوارش می‌شود.

پیشگیری از سرطان سینه و تقویت استخوان

در این مقاله به زنان توصیه شده است که این مخلوط را بعد از یائسگی مصرف کنند، زیرا می‌تواند بروز سرطان سینه را کاهش دهد و این مخلوط حاوی آنتی اکسیدان است که به کاهش ابتلا به بیماری‌های بدخیم کمک می‌کند؛ انجیر حاوی کلسیم و مواد معدنی لازم برای ساخت و تقویت استخوان‌ها و در نتیجه جلوگیری از بروز پوکی استخوان است.

بهبود بینایی

در مقاله ذکر شده که این مخلوط ممکن است به بهبود بینایی کمک کند؛ زیرا حاوی ویتامین A است و وجود آهن در زیتون باعث ایجاد سلول‌های قرمز خون می‌شود و این مخلوط از چشم در برابر بیماری‌های مختلف مانند گلوکوم (آب سیاه) و سایر موارد محافظت می‌کند.

محافظت از پوست

مخلوط انجیر و زیتون می‌تواند از پوست انسان در برابر اشعه ماورا بنفش محافظت کرده و از این اندام در برابر سرطان و پیری زودرس محافظت کند؛ زیرا حاوی ویتامین E، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان است.

کاهش فشار خون و جلوگیری از بیماری‌های قلبی

زیتون و انجیر همچنین ممکن است احساس درد را کاهش دهند؛ زیرا حاوی ماده Olecthanal بوده و این مخلوط برای کاهش سطح فشار خون بالا و محافظت در برابر بیماری‌های قلبی به طور کلی مؤثر است.

سم زدایی کلیه‌ها با معجونی شگفت انگیز



برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی، سم زدایی از این عضو بدن ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،کلیه‌ها روزانه ۱۲۰ تا ۱۵۰ لیتر خون را فیلتر می‌کنند تا مواد زائد را از طریق ادرار از بدن خارج کنند.

متأسفانه، سبک زندگی ناسالم می‌تواند منجر به تجمع این سموم شود و عملکرد کلیه‌ها را مختل کند. از این رو، برای حفظ عملکرد مناسب کلیه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های کلیوی، سنگ کلیه و تجمع سموم در بدن، باید هیدراته بمانید و همین طور هر چند وقت یکبار دست به کار شوید و کلیه‌های خود را سم زدایی کنید.

جعفری چطور می‌تواند به بهبود سلامت کلیه‌های شما کمک کند،

جعفری دارای مقدار زیادی ویتامین A، C، K، آهن و فولات است که برای سلامت کلیه‌ها ضرورت دارند. جعفری خاصیت ضد میکروبی، ضد آنمی (کم خونی)، ضد انعقاد، دیورتیک (ادرارآور)، ضد چربی خون و ضد فشار خون دارد. همچنین از سمی شدن کبد جلوگیری کرده و به مدیریت

سال‌هاست که از جعفری در طب سنتی برای درمان سنگ کلیه استفاده می‌شود. جعفری می‌تواند تولید و جریان ادرار را افزایش دهد و به این ترتیب کلیه‌های شما را تمیز می‌کند. به علاوه، این توانایی را دارد که از جذب نمک به بافت کلیه جلوگیری کرده و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.

دمنوش این گیاه برای آرامش اعصاب و کاهش اضطراب بسیار موثر است. این ۸ ماده غذایی نیز به کاهش اضطراب در بدن کمک می‌کنند.

طرز تهیه چای جعفری برای سم زدایی کلیه‌ها

مواد لازم:

- ۱ دسته برگ جعفری تازه
- ۸ فنجان آب تصفیه شده
- ۲ قاشق غذاخوری عسل خام و ارگانیک
- آب نصف لیمو، تازه

طرز تهیه:

جعفری را بشویید و به قطعات بزرگ خرد کنید.

آب را روی حرارت متوسط قرار بدهید و وقتی به جوش آمد برگ‌ها را اضافه کرده و حرارت را کم کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد سپس ترکیب را صاف کرده و بگذارید سرد شود. می‌توانید کمی لیمو و عسل نیز برای بهتر شدن طعمش به آن اضافه کنید.

توصیه می‌شود روزانه ۱-۲ فنجان از این ترکیب را بنوشید. می‌توانید این چای را در ظروف شیشه‌ای و در یخچال تا یک هفته نگهداری کنید.

نکته بسیار مهم این است که اگر به بیماری کلیوی یا سایر بیماری‌ها مبتلا هستید یا داروهای تجویزی مصرف می‌کنید، قبل از نوشیدن چای جعفری برای سم زدایی طبیعی کلیه‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.به زنان باردار نیز توصیه می‌شود که از این چای استفاده نکنند، زیرا می‌تواند باعث خونریزی و سقط جنین شود.

معجزه سم زدایی بدن با یک نوشیدنی گیاهی

فواید برگ گزنه که شما را حیرت زده می کند

یکی از گیاهانی که می‌تواند فواید فراوانی را برای بدن شما به ارمغان آورد، چای گزنه است.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه «ان دی تی وی» هند، دنیای دمنوش‌های گیاهی، دنیای وسیعی است.

شما می‌توانید طیف وسیعی از دمنوش‌ها را در خانه دم کنید که آرامش بخش هستند. یکی از این موارد، چای گزنه است که از برگ گزنه تهیه می‌شود.

برگ‌های گزنه در حالت تازه و طبیعی، برای کسی که آن را بگیرد یا در دست نگه دارد، درد آور است؛ چرا که باعث سوزش دست‌ها می‌شود؛ اما در صورتی که با دقت چیده شوند، می‌تواند برای درمان بیماری‌هایی از جمله تب یونجه، بیماری‌های مرتبط با استخوان و آلرژی به کار روند.

گزنه که از لحاظ علمی «Urtica dioica» نام دارد، دارای سابقه دارویی طولانی مدتی از قرون وسطی است و در آن زمان، به عنوان گیاهی ادرار آور علاوه بر استفاده در درمان درد مفاصل و عضلات استفاده می‌شد. امروزه از گزنه به عنوان درمان عفونت‌های مجاری ادرار، پیچ خوردگی عضلات و مفاصل و نیش حشرات در کنار مشکلات پوستی مانند اگزما، پسوریازیس و آکنه استفاده می‌شود.

گزنه در شکل‌های متفاوتی در بازار موجود است که از عصاره مایع گرفته تا قرص و پماد و کرم هست. با این حال، بهترین و در دسترس‌ترین شکل مصرف گزنه، مصرف دمنوش آن است.

دمنوش گزنه به تدریج محبوبیت زیادی کسب کرده که بخشی از آن به دلیل خاصیت سم زدایی آن است.

بهترین راه برای مصرف آن، استفاده از مدل‌های کیسه‌ای آن است. شما می‌توانید دمنوش گزنه را حداقل دو بار در روز - یا بیشتر در هر موقعی که می‌خواهید- بخورید.