

## بهترین دمنوش ها



دمنوش کوهی خواص: آرام بخش، ضد: حساسیت، ادرار آور، باز کننده گرفتگی های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب وش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

دمنوش کوهی

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، ضد: حساسیت، ادرار آور، باز کننده گرفتگی های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب وش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

دمنوش میوه نسترن

طبیعت: معتدل و خشک

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون، ضد: قند خون، درد و ورم کلیه، اسهال

طرز تهیه: پانزده عدد را در یک قوری + دو لیوان آب سرد، با شعله مستقیم جوش آید سپس شعله را کم کنید تا با همان شعله مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود سپس با شعله غیر مستقیم سه ساعت دم بکشد.

بابونه

طبیعت: معتدل، دیم آن گرم و خشک

خواص: آرام بخش اعصاب و مغز و معده و روده و تقویت آنها، افزایش شیر مادر، اشتها آور، ادرار آور قوی، ضد: تب و لرز، انگل، بیوست، سردرد، سنگ مثانه، بلغم و صفرا

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

به لیمو

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، صدای

گوش، ضد: میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، نفخ، آسم، اسپاسم

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

آویشن

طبیعت: گرم

خواص: تقویت اعصاب بینایی، جهاز هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا برنده فشار خون، باز کننده انسداد، خشک کننده، تحلیل بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور، جاری کننده

حیض، تنقیه ریه، معده روده ها و کبد از رطوبت بلغم، رفع کولیت های مزمن، افزایش شیر مادر، پاک کننده سینه، باز کننده گرفتگی های روده، ضد: انگل، رطوبت بدن، صفرا، زکام، سرفه، آسم، تنگی

نفس، غلظت خون و ضد عفونی کننده و میکروب کش (شش برابر آنتی بیوتیک)

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

اکلیل کوهی

طبیعت: گرم و معتدل

خواص: گیاه معجزه گر قوی مقوی اعصاب، ادرار آور، پاک کننده ریه ها، بادشکن، تسکین درد کبد، برای تنگی نفس، مفید برای بیماریهای عصبی و تشنج، تقویت معده و بدن، ضد عفونت کلیه، صفرا،

بلغم، دلهره، اضطراب، آسم، زکام، سیاه سرفه، دردهای رماتیسمی استخوان و کمر، سنگ کلیه و مثانه، کیسه صفرا، میگرن، بیخوابی، غلظت خون.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

گزنه

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تحلیل ورم های سخت، چاق کننده بدن، باز کننده انسداد کبد و طحال، ورم رحم، تنقیه کننده ریه و معده، افزایش نیروی جنسی، ضد قند خون، غلظت خون، چربی، صفرا، بلغم، سنگ کلیه،

سرطان، امراض کلیوی و خون در ادرار، خونریزی ها، ریزش مو، خستگی، انگل، کرم روده

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

مرزنجوش

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه و درد شقیقه ها و سردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت عمومی بدن، ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضره، سرما خوردگی.

طرز تهیه: 1 مشت کوچک + دو لیوان آبجوش در کتر ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

ریوند چینی

طبیعت: گرم و خشک به سمت تری

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم روده، استفراغ، یرقان، مسهل اخلاط غلیظه و رقیقه، مدر، ضد دردهای کلیه، مثانه و رحم.

طرز تهیه: چند تکه از آن را + مقداری آب که آن را بپوشاند با شعله مستقیم آرام جوش آورده بعد آن را با شعله غیر مستقیم 2 الی 3 ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی در آید.

استخودوس

طبیعت: گرم و خشک

خواص: آرام بخش اعصاب ، تقویت کننده سلولهای مغز، افزایش شیر مادر، تحلیلی نفخ و گاز روده، فرح آور، باز کننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا خصوصا سودای مغز، ضد میگرن، زکام ، اسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه ، اگزما، ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، در اکثر بیماریها کاربرد دارد.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش ،در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

فلوس

طبیعت:معتدل

خواص: مسهل صفر، دافع اخلاط فاسد، ضد: افسردگی ، صرع، میگرن ، بواسیر، یبوست مزاج؛ تقویت: اعصاب، قلب، مجاری ادرار، دستگاه تنفسی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب سرد؛ با شعله مستقیم کمی بجوشد بعد با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

زیره سیاه

طبیعت: بسیار گرم

خواص: لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظ، بالا برنده فشار خون، سوزاننده چربی اضافی، تصفیه خون، مدر، افزایش شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها؛ تقویت: قلب وعروق معده.

طرز تهیه: 1 قاشق مربا خوری + دو لیوان آبجوش ، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

بهار نارنج

خواص: آرامبخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور؛ تقویت: قلب، اعصاب، نیروی جنسی؛ رفع دل پیچه و گاز معده، تسکین درد سینه و سردرد های عصبی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش ، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

دمنوش برگ درخت به

طبیعت: گرم ومعتدل

خواص: قابض ، نرم کننده سینه، مقوی قلب، مفرح، نشاط آور.

طرز تهیه: 10 تا 15 عدد برگ را 20 دقیقه خیسانده و بشویید و در یک لیتر آب در قوری ترجیحا ظرف مسی حرارت دهید و به محض اینکه به جوش آمده فوراً شعله را ملایم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ ها را بر هم بزنید زمانیکه 1/3 بخار شد چای آماده است. (می توانیداز هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید)

اف تیمون

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تحلیل برنده ورم ها، لطیف کننده، بازکننده انسداد و مفرح قلب، جهت بیماری های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کاووس و وسواس و بیماری های مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفر می باشد.

از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده اف تیمون بخورید. تاثیر آن روی سر خوب است. برای آلزایمر نیز مفید است.

هشدار: مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

طرز تهیه: هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.

\*ترجیحا این دمنوش ها را با عسل، خرما یا توت میل کنید.اگر مبتلا به دیابت هستید با عسل میل کنید.همچنین آنها را را می توان با چند قطره آبلیموی تازه میل کرد.