

خواص دمنوش‌های گیاهی



دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی میان برخی افراد طرفدارانی حتی بیش از چای سیاه و سبز دارد. با این حال، خواص و طرز تهیه چند دمکرده و جوشانده آشنا شوید اما یادتان باشد اگر بیماری خاصی دارید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید و اگر بیمار نیستید از زیاده‌روی و مصرف بی‌پایه آنها حتما خودداری کنید.

جام جم آنلاین: دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی میان برخی افراد طرفدارانی حتی بیش از چای سیاه و سبز دارد. با این حال، خواص و طرز تهیه چند دمکرده و جوشانده آشنا شوید اما یادتان باشد اگر بیماری خاصی دارید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید و اگر بیمار نیستید از زیاده‌روی و مصرف بی‌پایه آنها حتما خودداری کنید.

دمکرده گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب: آرامبخش، خواب‌آور، ضد اسپاسم و گرفتگی عضلات، از بین برنده سنگ کلیه، افزایش‌دهنده ادرار، کاهنده فشارخون. دو قاشق غذاخوری گل‌گاوزبان را با یک قاشق سنبل‌الطیب در قوری چینی ریخته، دو لیوان آبجوش به آن بیفزایید، کمی نبات خرد شده اضافه کرده، بگذارید نیم‌ساعت دم بکشد تا رنگ آلبالویی بگیرد.

جوشانده به‌لیمو و زیرفون: تب‌بر، ضد میگرن و سردرد، ضد آسم و سرماخوردگی، رافع اسهال و تشنج، کاهنده فشارخون، خواب‌آور. یک قاشق چایخوری به‌لیمو را با یک قاشق غذاخوری زیرفون و اندکی نبات مخلوط کرده، با دو لیوان آب سرد در قوری فلزی بریزید. پس از یک ساعت جوشیدن آب، قوری را روی بخار سماور بگذارید تا محتویات آن دم بکشد.

دمکرده زعفران: مفرح، نشاط‌آور، ادرارآور، افزایش‌دهنده توان جنسی و رفع سرد مزاجی. مقداری خیلی کم از آن را در چهار تا پنج لیوان آب جوش درون قوری چینی بریزید و تا زمانی که رنگی کاملاً زرد شود و دم بکشد، صبر کنید. به یاد داشته باشید مصرف زیاد زعفران خطرناک است.

جوشانده بادرنج بویه: آرامبخش، خواب‌آور، ضد تشنج و اسپاسم، رافع بوی بد دهان و خونساز. یک قاشق چایخوری بادرنج بویه را با دو لیوان آب سرد در قوری فلزی ریخته، هنگامی که آب جوش آمد، آن را روی بخار سماور گذاشته، دقایقی صبر کنید تا دم بکشد.

دمکرده زنجبیل: خونساز، افزایش‌دهنده فشار خون، ضد ضعف عصبی، مفید برای مفاصل، ضد سرفه و تهوع. دو لیوان آب جوش را روی یک قاشق چایخوری زنجبیل کوبیده شده بریزید و ده تا 15 دقیقه آن را روی بخار سماور بگذارید. برای بهتر کردن طعم چای زنجبیل می‌توانید مقداری عسل نیز به آن بیفزایید، اما یادتان باشد مصرف زیاد این چای عوض فایده، ضرر خواهد رساند.

جوشانده دارچین: تب‌بر سریع، مقوی سینه و حنجره، افزایش‌دهنده فشارخون، رافع دلهره، ضد سرماخوردگی و بوی دهان. دو لیوان آب را روی چند تکه چوب آسیاب نشده دارچین درون قوری فلزی بریزید. پس از جوشاندن محتویات، آن را دو تا سه ساعت روی سماور بگذارید تا با بخار دم بکشد. زنان باردار از خوردن دارچین و بخصوص جوشانده آن منع شده‌اند.

دمکرده نعنای: افزایش‌دهنده هورمون‌های زنانه، کاهنده هورمون‌های مردانه، ضد پرمویی، نشاط‌آور. مقداری برگ نعنای تازه را در قوری چینی ریخته، آب جوش به آن بیفزایید و بگذارید روی بخار سماور دم بکشد. می‌توان از مخلوط پنج گرم نعنای خشک و نیم لیتر آب نیز استفاده کرد. زیاده‌روی و مصرف پشت سر هم آن مضر است.

رشید حسام - جام‌جم