



## دمنوش‌هایی برای سلامت بیشتر

بسیاری از متخصصان و درمانگران طب سنتی ایران نوشیدن دمنوش‌ها یا چای‌های گیاهی را بهترین و ساده‌ترین راه برای تسکین دردهای عمومی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها می‌دانند.

سلامت نیوز: بسیاری از متخصصان و درمانگران طب سنتی ایران نوشیدن دمنوش‌ها یا چای‌های گیاهی را بهترین و ساده‌ترین راه برای تسکین دردهای عمومی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها می‌دانند. خوشبختانه امروزه انواع چای‌های گیاهی و ارگانیک حتی tea bag یا چای کیسه‌ای مانند چای کیسه‌ای نعناع، چای قرمز، چای ترش و دمنوش بابونه در سوپرمارکت‌ها و مراکز فروش مواد غذایی قابل تهیه است.

### ضدافسردگی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایده آل؛ دمنوش بهارنارنج یکی از پرطرفدارترین چای‌های گیاهی برای درمان افسردگی و تسکین اعصاب است. بسیاری از حکمای طب سنتی این دمنوش را برای درمان افراد دچار افسردگی تجویز می‌کنند. چای بهارنارنج که به شیوه چای معمولی دم می‌شود بسیار خوشبو و خوش طعم بوده و مصرف آن اوقات آرامش‌بخشی را برای اعضای خانواده به همراه دارد.

### آنتی هیستامین طبیعی

نوشیدن چای گیاهی گشنیز بسیار توصیه شده است. دم کردن برگ‌های خشک شده گیاه گشنیز و نوشیدن آنها در فصل‌های سرد به درمان حساسیت‌های فصلی، آبریزش بینی و عطسه کمک می‌کند. نوشیدن 2 فنجان از این چای در طول روز داروی خوبی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آلرژی است.

### چای #171: پوست به» برای تسکین سرفه‌های خشک

این دمنوش یکی از مقوی‌ترین دمنوش‌ها و چای‌های گیاهی است که برای تسکین و آرامش اعصاب توسط حکمای طب سنتی و ایرانی توصیه می‌شود. این دمنوش بسیار خوش‌عطر بوده و علاوه بر تسکین اعصاب، موجب از بین رفتن بوی بد دهان نیز می‌شود. دمنوش #171: پوست به» یکی از بهترین جایگزین‌ها برای چای معمولی است که به صورت روزانه مصرف می‌شود. این چای داروی خوبی برای درمان سرفه‌های خشک است.

### دیگر جوش نزنید

دمنوش گیاهی بیدمشک یک چای ضد عفونی‌کننده و ضدباکتری است که توسط بسیاری از حکمای طب سنتی توصیه شده است. این چای ضد عفونی‌کننده خوبی برای دستگاه گوارش است و نوشیدن آن موجب تسکین جوش‌های بدن و برطرف شدن آنها می‌شود. نوشیدن این چای موجب از بین رفتن حرارت درونی بدن شده که افراد پس از نوشیدن این چای احساس خنکی می‌کنند.

نکته:

هرگز اجازه ندهید که چای بیشتر از 5 دقیقه روی حرارت بماند زیرا پس از این مدت زمان ماده ای در چای آزاد می‌شود که موجب تلخ شدن مزه آن می‌شود.

### چای ترش مخصوص گرم مزاجان

چای ترش از جمله دمنوش‌های گیاهی بسیار مفید برای درمان ناراحتی‌های قلبی و تسکین درد افرادی است که به عارضه تپش قلب و

فشارخون بالا دچارند. این چای از دم کردن شکوفه‌های خشک تهرندی تهیه می‌شود که طعمی ترش و مطبوع دارد. چای ترش برای افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مناسب و مفید است.

اگر حس می‌کنید ضعیف شده‌اید

افرادی که زود زود دچار ضعف بدنی می‌شوند، بهتر است نوشیدن روزانه 2 تا 3 فنجان دمنوش نعناع را در برنامه و رژیم غذایی خود بگنجانند. چای نعناع دارویی مناسب و بی‌خطر برای برطرف کردن ضعف جسمانی است به شرط آنکه با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط و میل شود. برای تهیه انواع چای‌های گیاهی بهتر است یک قاشق چای‌خوری از این گیاهان موردنظر را درون یک فنجان یا لیوان آب‌جوش ریخته و اجازه دهید چای به مدت 10 دقیقه درون فنجان و با حرارت آب دم بکشد.