

## خواص ۹ جای گیاهی

چای‌های گیاهی دارای خواص بسیاری هستند که در این جا به ۹ مورد از آنها اشاره می‌کنیم.



چای‌های گیاهی دارای خواص بسیاری هستند که در این جا به ۹ مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

### چای برگ زیتون خواص

\* مناسب برای سیستم گردش خون

\* مفید در رفع اختلالات خواب

شیوه مصرف

2 قاشق چای‌خوری از برگ زیتون را در 2 لیوان آب جوش دم کنید. بعد از 10 دقیقه آن را صاف و در صورت تمایل با عسل شیرین کرده و میل نمایید (هر شب یک فنجان قبل از خواب).

### چای بومادران

خواص

\* مفید در رفع ناراحتی‌های معده و مشکلات صفراوی

\* مثر در برطرف نمودن بی‌اشتهایی

شیوه مصرف

یک قاشق چای‌خوری بومادران خردشده را با یک فنجان آب جوش دم کنید. بعد از 15 دقیقه آن را صاف نمایید. روزانه 2 تا 3 فنجان از آن را بنوشید.

توجه

\* چنان چه بعد از مصرف این چای دچار خارش یا قرمزی پوست شدید، فوراً مصرف آن را قطع کنید.

\* در صورتی که ناراحتی خاصی دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایید.

### چای تخم کتان

خواص

\* غرغره آن برای درمان گلودرد مفید است.

شیوه مصرف

یک قاشق چای‌خوری از آن را در یک چهارم لیتر آب بریزید. گاهی هم بزنید. بعد از یک ساعت، آن را از صافی رد کنید. هر بار قبل از مصرف، کمی آن را گرم کنید. روزانه 5 بار آن را غرغره نمایید.

چای میوه گل نسترن

خواص

\* دارای عناصر بسیار با ارزش

\* حاوی ویتامین «ث»

\* مثر در تقویت سیستم ایمنی بدن

شیوه مصرف

2 قاشق چای‌خوری از میوه خردشده گل نسترن را در یک چهارم لیتر آب سرد بریزید. سپس آن را روی حرارت قرار داده، به مدت 10 دقیقه بجوشانید. بعد، آن را از صافی رد کنید. آن را با مقداری عسل شیرین کرده و روزانه 3 فنجان از آن بنوشید.

توجه

افراد مبتلا به دیابت بهتر است آن را بدون افزودن عسل میل نمایند.

چای گشنیز

خواص

\* ضد نفخ

\* تسهیل‌کننده هضم

شیوه مصرف

یک قاشق چای‌خوری گشنیز خردشده را با یک فنجان آب جوش به مدت 5 دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کرده و به صورت گرم (بعد از غذا) بنوشید.

چای گزنه

خواص

\* مفید در تسکین روماتیسم عضلانی

\* مفید در رفع کمردرد

\* مفید در درمان نقرس

شیوه مصرف

مقداری از آن را با آب جوش دم کرده و بنوشید.

توجه

افراد مبتلا به ادم، مشکلات کلیوی و قلبی باید در مصرف این چای محتاط باشند. قبل از مصرف با پزشک مشورت شود.

### چای شکوفه بهارنارنج

#### خواص

\* مفید در رفع خستگی روزانه

\* مثر در رفع بی‌خوابی

در صورتی که برگ بادرنجبویه (20 گرم)، میوه گل نسترن (10 گرم) و گل ختمی (5 گرم) را به شکوفه بهارنارنج بیفزایید، خواص آن بیشتر خواهد شد

#### شیوه مصرف

2 قاشق چای‌خوری آن را در 2 لیوان آب جوش دم کنید. بعد از 10 دقیقه، آن را صاف کرده، با یک قاشق چای‌خوری عسل شیرین نموده و قبل از خواب مقداری بنوشید.

#### توجه

### چای دارچین

#### خواص

\* کمک به هضم

#### شیوه مصرف

یک قاشق چای‌خوری چوب دارچین را با یک چهارم لیتر آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف نمایید. نهایتاً آن را بنوشید.

### چای تمشک خشک

#### خواص

\* مثر در درمان اسهال ناشی از مسمومیت (تمشک خشک)

#### شیوه مصرف

2 قاشق غذاخوری تمشک خشک شده را در 2 لیوان آب سرد ریخته و به مدت 10 دقیقه بجوشانید. بعد آن را صاف کرده و بنوشید.

#### توجه

مصرف تمشک تازه نه تنها در درمان اسهال مفید نیست بلکه ممکن است باعث تشدید آن شود.

منبع: نشریه تغذیه و سلامتی