

فواید دمنوشها

برخی گیاهان علاوه بر داشتن طعم خوب و دلچسب ذهننتان را آرام کرده و سرحالتان می‌آورند.



برخی گیاهان علاوه بر داشتن طعم خوب و دلچسب ذهننتان را آرام کرده و سرحالتان می‌آورند.

گیاهان خواص متعددی دارند که بدن را در مسیر سلامتی و تندرستی قرار می‌دهند و به درمان بسیاری از ناخوشی‌ها و مشکلات کمک می‌کنند. بعضی از این گیاهان می‌توانند احساس آرامش، آسودگی و خوشی ایجاد کنند. در واقع برخی از این گیاهان علاوه بر داشتن طعم خوب و دلچسب ذهننتان را آرام کرده و سرحالتان می‌آورند. اگر مدتی است که احساس کسالت و افسردگی و بی‌حالی می‌کنید توصیه می‌کنیم این دمنوش را آماده کرده و نوش جان کنید.

معجونی از چای سفید، نعناع، دارچین

ترکیبات اصلی این دمنوش را چای سفید، نعناع فلفلی، بادرنجبویه، هل، دارچین و وانیل تشکیل می‌دهد که هر یک خواص مخصوص خود را دارند و در ترکیب با هم یک نوشیدنی آرامبخش و شادی‌آور برایتان آماده می‌کنند.

چای سفید

چای سفید نیز مانند چای سبز بدون تخمیر تهیه می‌شود و در مقایسه با آن طعم ملایم‌تری دارد. خوشبختانه این چای نیز خواص بی‌شماری دارد و برای سلامتی مفید است. چای سفید کاهش‌دهنده‌ی کلسترول و فشارخون، ضدویروس و ضدباکتری، تقویت‌کننده‌ی لته، کاهش‌دهنده‌ی قندخون، ضدسرطان، آرام‌بخش اعصاب، مقوی قلب و عروق، مقابله‌کننده با پوکی استخوان و مبارزه کننده با آنفلوانزا می‌باشد. چای سفید چای مورد علاقه‌ی امپراتورهای چینی بوده است.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی باعث تسکین بدن و افزایش هوش می‌شود. این سبزی معطر به خوبی با چای (چای سبز و سفید) ترکیب شده و طعم خوب و دلچسبی به آن می‌دهد. نعناع تقویت‌کننده و نیروبخش است، به هضم غذا کمک و عملکرد معده، کبد، صفرا و روده‌ها را کنترل می‌کند. از این گذشته این سبزی معطر ضد درد بوده و با حالت تهوع مقابله می‌کند.

بادرنجبویه

بادرنجبویه یا همان گیاه ملیسا باعث هضم راحت شده و اعصاب را آرام می‌کند.

این گیاه همچنین برای تنظیم عملکرد تیروئید نیز مفید است. بادرنجبویه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و دم کرده‌ی آن نیز آرامش‌بخش است و با اضطراب مقابله می‌کند.

هل

هل، سیستم عصبی، دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی را آرام می‌کند. علاوه بر این برای تقویت هوش و افزایش قدرت جنسی مفید است. در طب چینی از آن برای مقابله با مشکلات معده و روده‌ها استفاده می‌کنند. افزودن هل به دمنوش مورد نظر علاوه بر دگرگون کردن عطر و طعم آن باعث آرامش بیشتر می‌شود.

دارچین

از دارچین هر چه بگوییم کم است. این ادویه‌ی مفید برای تنظیم قند خون مفید است و خواص ضداسپاسمی دارد. دارچین ضد میکروب و ضد التهاب بوده و انرژی‌تان را افزایش می‌دهد. اگر از نفخ یا بی‌اشتهایی رنج می‌برید نیز می‌توانید به دارچین اعتماد کنید.

به عقیده‌ی متخصصان بوییدن عطر وانیل باعث می‌شود مغز امواج آلفا تولید کند که باعث ایجاد آرامش روحی می‌شود. این امواج زمانی که افراد مدیتیشن کار می‌کنند نیز تولید می‌شوند.

مواد لازم برای داشتن «مقداری» اعصاب آرام:

چای سفید: 3 قاشق چای‌خوری

نعناع فلفلی: 2 قاشق چای‌خوری

بادرنجبویه: 2 قاشق چای‌خوری

هل: 5 حبه شکسته شده

چوب دارچین: یک چهارم

عصاره‌ی وانیل: 4 قطره (پودر وانیل نصف قاشق)

آب جوش: 2 فنجان

روش تهیه

برای تهیه‌ی این دمنوش دو فنجان آب جوش را روی مواد اشاره‌شده بریزید و اجازه دهید به مدت 3 تا 4 دقیقه دم بکشد. دمنوش‌تان را صاف‌کرده و مطابق میل‌تان با عسل یا شیرهی استویا شیرین کرده و نوش جان کنید.

نسخه‌ی گیاهی

آقای موریس مسگه، عطار فرانسوی، برای همه‌ی افرادی که از اضطراب، افسردگی، خستگی یا کسالت در عذاب هستند یک پیشنهاد ویژه دارد. دمنوش ویژه‌ی آقای مسگه باعث تقویت سیستم قلبی، سیستم ایمنی و دستگاه گوارش می‌شود.

برای تهیه‌ی این دمنوش به یک لیتر آب و دو نوک انگشت از چهار گیاه شاه‌پسند، نعناع، زیرفون و بابونه نیاز دارید.

کافی است دو نوک انگشت از هر یک از گیاهان اشاره‌شده را داخل یک لیتر آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. نعنای این دمنوش اعصاب‌تان را آرام و تنش‌های روزانه را از جانتان دور می‌کند.

در داستان‌های شاه و پریان شاه‌پسند جادوی هر ساحره و جادوگری بود که با آن هر زخم و جراحی را درمان می‌کردند و عمر جاودانی به آدم‌های خوب و شجاع می‌دادند. این گیاه خواص فوق‌العاده‌ای دارد. دستگاه گوارش را تسکین می‌دهد و بعد از اینکه کلی از مغزتان کار کشیدید انرژی از دست رفته را جبران می‌کند. درخت زیرفون و بابونه نیز برای سیستم عصبی فوق‌العاده است. این دو گیاه با بی‌خوابی، اضطراب و نگرانی مقابله می‌کنند. این دمنوش باعث می‌شود که شما دنیا را رنگی ببینید و دل‌مردگی را کنار بگذارید.