



طبیعت در فنجان شماست: همه چیز درباره انواع دمنوش‌ها

دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی، نوشیدنی‌هایی هستند که اغلب افراد، نوشیدن آنها را زمان‌هایی مناسب حالشان می‌دانند که بیماری خاصی دارند و از دردی رنج می‌برند یا استرس و اضطراب و تنش روحی، آرام و قرارشان را گرفته است. از این گذشته، اغلب دمنوش‌ها را می‌توان مانند چای به صورت روزانه صرف کرد.

جام جم سرا- دمنوش‌ها و جوشانده‌های گیاهی، نوشیدنی‌هایی هستند که اغلب افراد، نوشیدن آنها را زمان‌هایی مناسب حالشان می‌دانند که بیماری خاصی دارند و از دردی رنج می‌برند یا استرس و اضطراب و تنش روحی، آرام و قرارشان را گرفته است. از این گذشته، اغلب دمنوش‌ها را می‌توان مانند چای به صورت روزانه صرف کرد. قبل از آن که شما را با خواص برخی دمنوش‌های گیاهی آشنا کنیم، باید بدانید برخلاف باورعامه، دمنوش با جوشانده فرق می‌کند. به عبارتی، دم کردن و جوشاندن گیاهان، دو روش مختلف است که هر روش تاثیر جداگانه‌ای بر بدن می‌گذارد. برای تهیه دمنوش، ادویه، میوه، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می‌توان خشک و پودر، در نهایت دم کرد. در این روش، گیاه را می‌کوبند و در آب جوشیده برای 15 تا 20 دقیقه در ظرف در بسته روی بخار ملایم قرار می‌دهند و بعد صاف می‌کنند. نوشیدنی حاصل از برگ چای، گل گاوزبان، گل ختمی، به‌لیمو، سنبل‌الطیب یا چای میوه‌ای، نوعی دمنوش است. بسیاری از متخصصان و درمانگران طب سنتی ایران، نوشیدن روزانه دمنوش یا چای را بهترین و ساده‌ترین راه تسکین دردهای عمومی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها می‌دانند.

تفاوت جوشانده و دمنوش

اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند، جوشانده‌ای به دست می‌آید که خاصیت و اثر آن قوی‌تر از دمنوش است و در مقایسه با عرقیات گیاهی، خواص تقویتی و همچنین عطر خارج شده از گیاه بیشتر است. البته تحقیقات نشان داده است جوشانده برخی گیاهان به دلیل تاثیر قوی و فوری بر برخی ارگان‌های مختلف بدن، عوارض ناگواری به دنبال دارد و می‌تواند به مسمومیت یا حتی مرگ منجر شود. در نتیجه توصیه می‌شود، برای مصارف روزانه به میزان متعادل از دمنوش استفاده و مصرف جوشانده بخصوص جوشانده گیاهان ناشناخته بدون نظر و تجویز متخصصان این حرفه اجتناب شود.

معرفی چند دمنوش گیاهی

دمنوش بابونه

بابونه برای مصریان و رومیان باستان یک گیاه شناخته شده بود و آن را داروی همه دردها می‌دانستند. از دمنوش این گیاه به عنوان آرامبخش و تسکین‌دهنده اعصاب استفاده می‌شود، ضمن این که به افزایش ترشح شیر در دوران شیردهی، دفع سنگ مثانه و رفع سردرد و تب کمک می‌کند و نیز ضدآلرژی و تقویت‌کننده مغز است. بابونه برای التیام زخم معده و ورم آن مفید است و به همین دلیل، توصیه می‌شود، یک لیوان دمنوش آن را صبح و ناشتا بنوشید و سپس در رختخواب به مدت 4 دقیقه به پشت بخوابید و پس از یک ربع صبحانه را میل کنید. برای دریافت نتیجه بهتر، این کار را مدت دو هفته انجام دهید و برای رفع بی‌خوابی و برخورداری از خواب آرام، 10 دقیقه قبل از خواب یک فنجان چای بابونه میل کنید. اگر به هر گونه اختلال و گرفتاری معده مبتلا باشید، این دمنوش آرامش را به شما بازمی‌گرداند.

دمنوش برگ و میوه به

می‌توان گفت این دمنوش خوش‌رنگ‌تر و دلچسب‌تر از چای و نسبت به سایر دمنوش‌ها معطرتر و بهترین نوع آن است. این دمنوش، سرفه خشک را درمان می‌کند، آرامبخش، باعث تقویت قوای مغزی و نیز مقوی قلب و کاهش‌دهنده استرس و نشاط‌آور است. از خواص دیگر آن تقویت قلب، کبد، معده، اعصاب، رفع‌کننده بوی بد دهان، ضدسرماخوردگی و التیام‌دهنده سردردهای مزمن است و به هضم غذا کمک می‌کند.

دمنوش به‌لیمو

این دمنوش بویی شبیه لیمو دارد. آرامبخش، رفع‌کننده خستگی و مناسب درمان بی‌خوابی شبانه است؛ میگرن، سردرد و تپش قلب را بهبود می‌بخشد و ضمن تقویت معده، مقوی حافظه است و به تنظیم گردش خون کمک می‌کند.

دمنوش نعنا

نعنا از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی است. یونانیان باستان برای افزایش قوای جسمانی خود برگ نعنا را روی بازو می‌مالیدند. این دمنوش به تقویت معده کمک می‌کند، ضدتنشج و سرفه، آرامبخش و درمان‌کننده سرماخوردگی و آنفلوآنزاست و به رفع سسکه، حالت تهوع و رفع قولنج و درد معده کمک می‌کند. یک فنجان چای گرم نعنا سینه درد را آرام می‌کند و توصیه می‌شود، برای رفع گلو درد، چای آن را غرغره کنید. دمنوش نعنا اگر همراه عسل خورده شود، دارویی مناسب و بی‌خطر برای برطرف کردن ضعف جسمانی است.

دمنوش بهار نارنج

این دمنوش به شیوه چای دم می‌شود و حکمای طب سنتی، آن را برای درمان افسردگی تجویز می‌کنند. بسیار خوشبو، خوش طعم، آرامش‌بخش، شاداب‌کننده و اشتهاآور است، به تقویت جسم کمک می‌کند و تسکین‌دهنده سردرد عصبی و کاهش‌دهنده کلسترول خون است.

دمنوش گل گاو زبان

تجویز دمنوشی سنتی مانند گل گاوزبان می‌تواند مرهمی قوی برای سرفه‌های فصل سرما باشد. این دمنوش، آرامبخش و نشاط‌آور است، رنگ رخساره را باز می‌کند، تنگی نفس، گلودرد، دلهره و وحشت را از بین می‌برد و از غم و غصه می‌کاهد. مصرف گل گاوزبان با عسل برای رفع تنگی نفس تجویز می‌شود و چون گفته شده حاوی منیزیم است از سرطان پیشگیری می‌کند. از دیگر خواص گل گاوزبان، تقویت قلب و اعصاب و جلوگیری از تپش قلب است. همچنین تقویت‌کننده کلیه و پیشگیری‌کننده از ورم و عفونت است و به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند. مصرف این دمنوش برای زنان باردار و کودکان توصیه نمی‌شود.

دمنوش چای ترش

موطن اصلی چای ترش، غرب آفریقا است و در بیشتر مناطق گرمسیر کشت می‌شود. در برخی منابع آمده است، چای ترش از شکوفه تمبر هندی تهیه می‌شود. این دمنوش به چای مکه یا چای قرمز نیز معروف است و به دلیل طبع سردی که دارد، باعث کاهش فشار خون و حرارت کبد و سبب خنکی و تهویه بدن می‌شود و می‌تواند قند خون را کنترل کرده، موجب تمدد اعصاب و جریان بهتر خون شود. گفته شده چای ترش غنی از آهن است، اما به نظر می‌رسد با داشتن اسیدهای آلی و ویتامین C به جذب بهتر آهن غذاهای گوشتی کمک می‌کند و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. افرادی که قند، چربی و فشار خون بالا دارند، می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای ترش اختصاص دهند، اما مصرف زیاد آن سبب رخوت و سستی می‌شود.

دمنوش چای کوهی

چای کوهی را می‌توان در اغلب عطاری‌ها پیدا کرد و بیشتر همراه سبزی‌های صحرا در فصل بهار از کوه جمع‌آوری و خشک می‌شود. این چای بیشتر مورد اقبال اهالی محلی روستاها و آرامبخش، مقوی اعصاب، ضدحساسیت و بازکننده گرفتگی روده است و بدن را مقاوم می‌کند.

دمنوش رازیانه

این دمنوش طعم خوشی ندارد و اغلب به صورت دارو می‌توان آن را نوشید. آرامبخش است و بر تسکین درد قاعدگی، افزایش شیر مادران و رفع اختلالات ماهانه تاثیر بسیار دارد.

دمنوش دارچین

چون این ادویه چاشنی غذاهای خانگی است، در دسترس‌ترین دمنوش محسوب می‌شود. دارچین درد کمر، پا و مفاصل را کاهش می‌دهد و از دلهره و بوی بد دهان می‌کاهد و موجب افزایش فشار خون شده و رفع‌کننده سردمزاجی است. این دمنوش محرک اعصاب است و به دلیل طبیعت گرم و خشکی که دارد، قوای جسمانی را افزایش می‌دهد. البته انواع دمنوش زیره سیاه، گزنه، سنبل‌الطیب، نعنا، زنجبیل و هل نیز این خواص را دارند.

دمنوش گشنیز

نوشیدن دمنوش گشنیز در فصل سرما به درمان حساسیت فصلی، آبریزش بینی و عطسه کمک می‌کند. نوشیدن دو فنجان آن در طول روز داروی خوبی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آلرژی است و مانند آنتی‌هیستامین طبیعی عمل می‌کند.

دمنوش بیدمشک

حکمای طب سنتی می‌گویند، دمنوش بیدمشک ضدعفونی‌کننده و ضدباکتری و برای دستگاه گوارش سودمند است و نوشیدن آن موجب رفع جوش‌های بدن، باعث کاهش حرارت درونی بدن و سبب خنکی می‌شود.

دمنوش گل همیشه بهار

براساس برخی پژوهش‌های جدید، دمنوش و عصاره گل همیشه بهار ترکیباتی دارد که می‌تواند به سلول‌های بدخیم و سرطانی حمله کند و سلول‌هایی را که در شکل‌گیری سرطان پوست، سرطان دهانه رحم و لوسمی مزمن (نوعی سرطان خون) نقش دارند، مهار کند. به باور کارشناسان این دمنوش به دلیل مقادیر زیاد ترکیبات فنولیک، خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهاب نیز دارد، اما زیاده روی در مصرف آن می‌تواند سمی و خطرناک باشد.

دمنوش میوه‌ای

اغلب دمنوش‌های میوه‌ای طعم و بوی تند و در تماس با آب جوش، رنگی قوی دارند. اگر این طعم و رنگ بیش از حد باشد به تقلبی بودن آن شک کنید.

از خواص دمنوش میوه می‌توان به خاصیت ضدسرماخوردگی، کم کردن فشار و غلظت خون، کمک به عملکرد مطلوب کبد، انرژی‌زایی و برطرف‌کنندگی خستگی اشاره کرد ضمن این که دمنوش میوه‌ای در مقایسه با دمنوش گیاهی ویتامین بیشتری دارد، غنی از آنتی‌اکسیدان است و به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند و مقوی اعصاب است. برای آن که بیشترین سود را از دمنوش میوه‌ای ببرید، می‌توانید آن را به صورت خانگی تهیه کنید.

دمنوش مخلوط آرامبخش

این دمنوش می‌تواند حاوی گل گاوزبان، اسطوخودوس، سنبل‌الطیب و بهارنارنج باشد که ترکیب آن معجونی آرامبخش به شما هدیه می‌دهد.

اسطوخودوس برای درمان ضعف اعصاب و برطرف کردن غم و اندوه سودمند است. از خواص سنبل‌الطیب، بهار نارنج و گل گاوزبان هم رفع‌کننده ناراحتی‌های عصبی، دلهره و تشویش و درمان‌کننده بی‌خوابی و میگرن است.

دمنوش مخلوط انرژی‌زا

این دمنوش می‌تواند حاوی گشنیز، هل، دارچین، زنجبیل، میخک و جنسینگ باشد. جنسینگ نیروزا و مقوی است و به عنوان گیاه جوانی در جهان شهرت دارد و در بهبود حافظه و نشاط و تقویت قوای ذهنی و جسمی موثر است. میخک مقوی مغز است و از سرطان جلوگیری می‌کند. زنجبیل نیروبخش و مقوی معده و هل، معطر و مقوی بدن و دارچین نیز شادی‌آور است.

دمنوش مخلوط لاغری

این دمنوش حاوی چای سبز، سنا، زیره و گل محمدی است. چای سبز سوخت و ساز چربی بدن را تسریع می‌کند. سنا به دلیل ملین بودن و برخورداری از خواص هورمونی و زیره سبز به دلیل انرژی‌زایی و افزایش جنب و جوش و گل محمدی به دلیل نشاط‌آور بودن، نوشیدنی مناسبی محسوب می‌شود.

ناگفته نماند این دمنوش آن طور که فکر می‌کنید لاغرکننده نیست و تا حدودی از اضافه وزن جلوگیری می‌کند.

دمنوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟

معمولا گیاهان یا میوه‌هایی را که برای تهیه دمنوش فله‌ای و کیسه‌ای استفاده می‌کنند، شست‌وشو نمی‌دهند. البته دمنوش‌های کیسه‌ای را با بخارات کلر، گوگرد یا اشعه گاما ضدعفونی می‌کنند تا بار میکروبی محصول به حداقل رسیده و در درازمدت دچار کپک‌زدگی نشود.

دکتر عزیزی، متخصص علوم و صنایع غذایی درباره دمنوش‌های فله‌ای می‌گوید: افرادی که مایل به استفاده از دمنوش فله‌ای هستند، برای تهیه آن باید گیاهی را انتخاب کنند که به صورت برگ کامل است و هرگز از دمنوش پودری استفاده نکنند، چراکه معلوم نیست پودر چه گیاهی است، چه کیفیتی دارد و با چه موادی ترکیب شده است. به گفته عزیزی برای رعایت بهداشت دمنوش فله‌ای و رنگ‌دهی بیشتر بهتر است قبل از دم کردن، گیاه مورد نظر را کمی با آب شست‌وشو دهید تا گرد و خاک و میکروب احتمالی آن تقلیل یابد.

این استاد دانشگاه درباره دمنوش‌های ارگانیک می‌گوید: این که یک محصول گیاهی را در شرایط ویژه و کنترل شده پرورش دهند و نام ارگانیک روی آن بگذارند، بعید به نظر می‌رسد، زیرا سازمان ناظری نداریم که بخواهد در طول تولید، شرایط مربوط به ارگانیک بودن محصول را مورد تأیید قرار دهد.

دمنوش کیسه‌ای؛ باکیفیت یا بی‌کیفیت؟

تا چندی پیش، دمنوش‌های گیاهی را به صورت فله‌ای عرضه می‌کردند، اما با پیشرفت صنایع غذایی، همین دمنوش‌ها درون کیسه جای گرفت و شیوه بسته‌بندی و عرضه آن متفاوت شد.

دکتر محمدحسین عزیزی، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس درباره کیفیت دمنوش‌های کیسه‌ای می‌گوید: به دلیل آن که برای تهیه دمنوش کیسه‌ای، گیاه را خرد و پودر می‌کنند، کیفیت اولیه گیاه را ندارد، اما اگر تولید کارخانه معتبر و با مهر استاندارد و پروانه بهداشت باشد، باکیفیت محسوب می‌شود.

این متخصص می‌افزاید، اغلب دمنوش‌های کیسه‌ای رنگ زرد ملایمی دارند، بجز دمنوش چای ترش، میوه‌های استوایی یا دمنوش آلبالو که قرمز پررنگ است. اگر دمنوشی رنگ قوی و طعم و بوی تند و غیرطبیعی داشته باشد، به تقلبی بودن آن شک کنید. این دمنوش‌ها تا وقتی خشک و فاقد رطوبت باشند، فسادپذیر نخواهند بود. بهتر است دمنوش انتخابی، تولید داخل باشد چراکه احتمال دارد برخی انواع دمنوش‌های وارداتی مورد تأیید وزارت بهداشت نبوده و حاوی رنگ، اسانس و مواد نگهدارنده باشد.

در مصرف دمنوش زیاده‌روی نکنید

دمنوش‌ها مانند برخی داروهای گیاهی یا شیمیایی همچون شمشیر دولبه عمل می‌کنند و علاوه بر مزایای سودمند، اثراتی همچون کاهش یا افزایش قند یا فشار خون از خود نشان می‌دهند یا سبب بروز رخت می‌شوند یا مصرف آن با غذا یا داروهای شیمیایی سازگار نیست. در نتیجه باید به میزان متعادل و در صورت بیماری با مشورت پزشک مصرف شوند. به گفته متخصصان، مصرف روزانه دمنوش‌هایی مانند زیره، رازیانه و گشنیز به مقدار مناسب بدون اشکال است، اما دمنوش گل گاوزبان که سبب کاهش یا افزایش فشار خون یا دیگر فاکتورهای خونی می‌شود، محدودیت مصرف دارد و باید روی بسته‌بندی آن مقدار، نوع مصرف، خواص درمانی و عوارض احتمالی درج شود.

روش دم کردن دمنوش کیسه‌ای

آب داغ را روی دمنوش کیسه‌ای بریزید و اجازه دهید چند دقیقه این نوشیدنی درون ظرف در بسته و دور از منبع حرارت باقی بماند تا عصاره‌اش خارج شود. دمنوش کیسه‌ای چون حاوی گیاه پودر شده است، طی 5 تا 10 دقیقه دم می‌کشد و رنگ و اسانس آن خارج می‌شود اما گیاهانی که به صورت برگ، ساقه و ریشه کامل هستند، گاهی تا 20 دقیقه دم کشیدن آن زمان می‌برد. مصرف دمنوش سرد جز دمنوش برخی گیاهان خاص توصیه نمی‌شود زیرا بر اثر سرد شدن، برخی مواد موثر دمنوش از بین می‌رود. بهتر است دمنوش را طی یک تا دو ساعت میل کنید.

عوارض احتمالی دمنوش‌های مخلوط

با توجه به این که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت‌کنندگی و آرامبخشی دمنوش افزایش می‌یابد و گاهی از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می‌شود، اما گاهی تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر می‌تواند از خواص دمنوش بکاهد یا با ایجاد مسمومیت، موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف‌کننده شود.

در نتیجه بدون آگاهی و خودسرانه از مخلوط کردن چند نوع گیاه با یکدیگر بپرهیزید و سعی کنید دمنوش‌های مخلوطی را

انتخاب کنید که به صورت بسته‌بندی و تأیید شده عرضه می‌شوند.

تاریخ مصرف دمنوش مهم است

دمنوش‌ها حاوی ترکیبات مفیدی هستند که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا فعل و انفعال پیدا می‌کنند و از مزیتشان کاسته می‌شود. به همین دلیل، دمنوش را در محیط خشک، خنک، در سایه و به مدت 2 تا 3 ماه نگهداری کنید. بیش از این مدت نگهداری، با وجود آن که احتمال دارد طعم و بو تغییر نکند و فاسد نشود، اما به مرور از فواید آن کاسته می‌شود، ضمن این که دمنوش‌های فله‌ای بی‌نام و نشان اغلب تاریخ مصرف مشخصی ندارند و احتمال غیربهداشتی بودن آنها زیاد است.

فاخره بهبهانی