



## این دمنوش های پرخاصیت را در برنامه روزانه خود بگنجانید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چاردیواری ضمیمه روزنامه جام جم، پای صحبت مادر بزرگ که می‌نشستیم، دنیایی از علم و اطلاع از عالم پزشکی به زبان سنتی را یاد می‌گرفتیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چاردیواری ضمیمه روزنامه جام جم، پای صحبت مادر بزرگ که می‌نشستیم، دنیایی از علم و اطلاع از عالم پزشکی به زبان سنتی را یاد می‌گرفتیم. اما با خود فکر می‌کردیم چون مادر بزرگ سواد چندانی ندارد پس اطلاعاتش هم ارزنده نیست و ترجیح می‌دادیم درمان هر چیزی را در دنیای قرص و دوا پیدا کنیم. داروهای داروخانه سریع‌تر جواب می‌داد، اما مصرف خودسرانه آن همراه با یک دنیا تن‌لرزه از ترس عوارض احتمالی بود که می‌توانست در انتظارمان باشد.

حال بعد از گذشت سال‌ها و پیشرفت علم، طب سنتی هم توانسته در عالم پزشکی قد علم کند و حرف‌هایی جدید و جذاب به میان آورد. در این شرایط باز هم برمی‌گردیم به حرف‌های مادر بزرگ و درمی‌یابیم که چرا با وجود سختی‌های آن دوران، باز هم دانستن خاصیت خوراکی‌ها و دمنوش‌ها می‌توانسته سلامتی را برای مردم حفظ کند و از آنها، افرادی قوی و توانمند بسازد. هر داروی گیاهی و هر دمنوش برای خود داروخانه‌ای کوچک است و مصرف هر یک به‌طور جدی می‌تواند بخشی از سلامتی را به انسان‌ها هدیه کند.

دمنوش‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است که تاثیر مخرب رادیکال‌های آزاد و استرس را خنثی می‌کند و به این ترتیب از بروز بسیاری از ناراحتی‌ها از جمله سرطان جلوگیری می‌کنند. فلوراید موجود در آنها به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند. ویتامین D دمنوش‌ها برای بهبود وضع استخوان‌ها مفید است و همچنین برخی آنتی‌اکسیدان‌های دمنوش به بهتر شدن قلب افرادی که یک تجربه سخته قلبی را داشته‌اند یاری می‌رساند. پس بد نیست ما هم امروز فرصتی را به شناخت چند دمنوش اختصاص دهیم و مصرف آنها را در برنامه روزانه خود بگنجانیم:

• چای نعناع فلفلی: نعناع فلفلی معطر و خوشبوست و به همین دلیل، نوشیدن یک فنجان از آن مایه آرامش روح و روان است. این دمنوش ناراحتی تهوع را درمان می‌کند، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، دمای سرفه و آسم ملایم است و دردهای مزمن را رفع می‌کند. مصرف این دمنوش برای بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.

• چای علف لیمو: به گیاه عجایب معروف است و این به دلیل فواید فراوانی است که در خود گنجانده است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد و به این ترتیب، از بروز سرطان و شکل‌گیری تومور جلوگیری می‌کند. چای علف لیمو میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون را تقلیل می‌دهد. از این گذشته، این دمنوش روند پوسیدگی دندان را به تعویق می‌اندازد، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند، سلامت بدن را در مقابل حمله ویروس‌ها حفظ می‌کند و فشار خون را نیز پایین می‌آورد. پس اگر به سلامتی‌تان اهمیت می‌دهید، در فکر دم کردن آن برای خود و خانواده‌تان باشید.

• چای بابونه: استرس را کاهش می‌دهد و هاضمه را بهبود می‌بخشد. اگر وضع خوابتان تعریفی ندارد، از این دمنوش بنوشید و راحت بخوابید. اما اگر به بابونه حساسیت دارید سراغ آن نروید.

• چای میوه گل رز: این دمنوش که از میوه گل رز گرفته می‌شود سرشار از ویتامین C است. چای میوه گل رز عملکرد آدرنالین را بهبود می‌بخشد، برای سلامتی بافت‌های بدن مفید است، دوستی خوب برای پوست شاماست و همچنین سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند.

• چای اسطوخودوس: گیاه خوشبو و خوشرنگ اسطوخودوس، این دمنوش فوق‌العاده محبوب را به ما ارائه می‌کند. به درمان مشکلات تنفسی، سرفه، آسم، برونشیت و اختلال دمای بدن کمک می‌کند و یکی از بهترین چاره‌ها برای پایین آمدن تب است. همچنین نوشیدن چای اسطوخودوس موجب خوب شدن جای زخم‌ها و بریدگی‌ها می‌شود. هر جا سخن از رنگ زیبا و عطر دل‌انگیز است، نام اسطوخودوس می‌درخشد.

• چای بادرنجبویه: هم به سلامتی جسم کمک می‌کند و هم به سلامتی روح. نوشیدن این چای شفاف‌بخش شما را از استرس‌ها و

فشارهای روانی روزمره را می‌کند و آرامش را در روح‌تان نهادینه می‌سازد. درمان تیروئید، بی‌خوابی و تشویش در نوشیدن این چای نهفته است. چای بادرنجبویه به حافظه کمک می‌کند و نشاط روحی می‌آورد. مشکلات معده، نفخ و هاضمه را با نوشیدن این دمنوش معجزه‌گر حل کنید.

• چای گل بامیه: گل بامیه را خشک می‌کنند و آن را دم می‌کنند. چای گل بامیه کلسترول و فشارخون را تقلیل می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن، بدن را درمقابل تخریب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

• چای خارشیر: این دمنوش کبد را پاک می‌کند و ترکیبات آن عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. خارشیر صفرا تولید می‌کند و به همین دلیل، وضع هاضمه را اصلاح می‌نماید.

• چای گل قاصدک: همیشه وقتی قاصدکی را در هوا می‌بینیم به یاد خبری خوش می‌افتیم، اما قاصدک بیش از تنها یک خبر را در خود گنجانده است. این چای از گل و برگ گل قاصدک (نام دیگر آن خبرسانک) دم می‌شود. چای گل قاصدک سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است. دمنوش قاصدک موجب جریان یافتن مایعات در بدن می‌شود، درد آرتروز را تخفیف می‌دهد، بهبوددهنده هاضمه است و عملکرد کبد را اصلاح می‌کند.

• چای کیالک: معمولا پایه چای هلو یا توت، کیالک است و در واقع چای کیالک را با هلو یا توت خوش طعم کرده‌اند. این دمنوش وضع جریان خون را بهبود می‌بخشد و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. چای کیالک بنوشید تا از استرس رها شوید و رسوبات حاصل از مصرف نمک اضافی از بدنتان دفع شود.

• چای زنجبیل: چای زنجبیل انرژی را افزایش می‌دهد و همچنین مانند یک محرک عمل می‌کند. این دمنوش به هضم غذا کمک می‌کند و دل‌آشوب را درمان می‌کند. خواص ضدالتهابی آن به سلامت افرادی که دچار آرتروز هستند یاری می‌رساند.

• چای هل: آن را با گل‌های سفیدرنگ خشک شده هل یا خود دانه‌های هل دم می‌کنند. خودتان بخوبی با هل آشنا هستید و می‌دانید که چه عطردل‌انگیز و اغواگری دارد. چای هل سوءهاضمه و دل‌درد را کاهش می‌دهد و به درمان نفخ و دل‌آشوب کمک می‌کند. این دمنوش مفید همچنین علاج سرفه است و اختلالات ریوی را اصلاح می‌کند. نوشیدن آن موجب دفع کافئین از بدن می‌شود. به خانم‌ها توصیه می‌شود این چای را در دوران عادت ماهیانه بخورند تا روحیه شاداب‌تری پیداکنند.

• چای شبدر قرمز: این چای با دم کردن شکوفه‌های خشک شده گیاه بادوام شبدر قرمز آماده می‌شود. نوشیدن آن به آرام گرفتن در مقابل ناراحتی‌های حاصل از دوران یائسگی کمک می‌کند. اگر می‌خواهید خوابی خوش و فارغ از هر نوع استرس داشته باشید، چای شبدر قرمز بنوشید. همچنین نوشیدن آن به سلامت استخوان‌ها و بهبود کیفیت حافظه کمک می‌کند.

• چای رویوس: یکی از محبوب‌ترین دمنوش‌ها در سرتاسر جهان. این چای سرشار از انواع ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی است. چای خوش‌عطر رویوس به فراغت شما از استرس کمک می‌کند و خوابی راحت را برایتان فراهم می‌آورد.

• چای دارچین: خوشبختانه ما ایرانی‌ها بخوبی با دارچین و خواصش آشنا هستیم و این ادویه معطر را در انواع پلو و خورش‌های خوشمزه‌ای که داریم مصرف می‌کنیم. چای دارچین هم از قدیم برای ما آشنا بوده و آن را گهگاه مصرف می‌کرده‌ایم. اما از این به بعد باید جدی‌تر به نوشیدن آن فکرکنیم.

چای دارچین به کاهش وزن کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند، از بدن در مقابل ویروس‌ها محافظت می‌نماید، قندخون را کنترل می‌کند و چندین خاصیت فوق‌العاده دیگر را نیز در خود می‌گنجاند. دم کردن آن بسیار راحت است و شما دیگر هیچ عذر و بهانه‌ای برای آماده کردن آن نخواهید داشت. اگر می‌خواهید تاثیرش را به اوج برسانید، این چای را همراه عسل نوش‌جان کنید.

• چای گزنه: این دمنوش با برگ‌های گزنه درست می‌شود. چای گزنه کم‌خونی را درمان می‌کند، فشارخون را کاهش می‌دهد، درد رماتیسم را آرام می‌کند، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و چاره سرفه و عطسه است. مشکلات عفونت ادرار، کلیه و مثانه را با نوشیدن این دمنوش مفید حل کنید.

حال که کمی اطلاعات در مورد خواص دمنوش‌ها کسب کردید، دیگر در جایگزین کردن آنها برای فنجان‌های مکرر چای یا قهوه روزانه شک نکنید. دمنوش‌ها هریک دنیایی از خاصیت و فایده‌اند، اما بیشتر آنها همچنان برای ما مهجور باقی مانده‌اند و در برنامه تغذیه‌مان جایگاهی قابل قبول پیدا نکرده‌اند. حال که این مقاله را مطالعه کرده‌اید، فعلا برای مصرف یکی دو تا از آنها تصمیمی جدی بگیرید و بتدریج خودتان را به نوشیدن انواع دمنوش‌ها عادت دهید.