

دمنوشهای آرام بخش

صفحه	فهرست	صفحه	فهرست
۳۲	دمنوش زیره سیاه	۲	نکات اولیه برای تهیه دمنوشها
۳۳	دمنوش بهار نارنج	۳	دمنوش کل کاوزبان و سنبل الطیب
۳۴	دمنوش آلبالو	۴	دمنوش بادرنجبویه
۳۵	دمنوش گل محمدی	۵	دمنوش زیر فون
۳۶	دمنوش آویشن	۶	دمنوش بادرنجبویه و زیر فون
۳۷	دمنوش عناب	۷	دمنوش به لیمو
۳۸	دمنوش زرشک	۸	دمنوش اسطوخدوس
۳۹	دمنوش قره قاط	۹	دمنوش گل همیشه بهار
۴۰	دمنوش جعفری	۱۰	دمنوش دارچین
۴۱	دمنوش گل قاصدک	۱۱	دمنوش دارچین و سیب
۴۲	دمنوش شنبلیله و زنجبیل	۱۲	دمنوش برگ اوکالیپتوس
۴۳	دمنوش چای سبز	۱۳	دمنوش شاهتره
۴۴	دمنوش گل گندم (قنطاریون)	۱۴	دمنوش گزنه
۴۵	دمنوش گیاه کلرنک	۱۵	دمنوش بومادران
۴۶	دمنوش بابونه شیرازی	۱۶	دمنوش رزماری
۴۷	دمنوش خار مریم	۱۷	دمنوش ختمی
۴۸	دمنوش برگ درخت به و میوه به	۱۸	دمنوش زنجبیل
۴۹	دمنوش چای قرمز یا چای ترش	۱۹	دمنوش دارچین و زنجبیل
۵۰	دمنوش چلتوک برنج	۲۰	دمنوش کل نسترن
۵۱	دمنوش چای کوهی (هوفاریقون) یا گل راعی	۲۱	دمنوش کل سرخ
۵۲	دمنوش گل میخک	۲۲	دمنوش گل پنیرک
۵۳	دمنوش ریشه جینسینگ	۲۳	دمنوش میوه های مخلوط
۵۴	دمنوش دانه وچوب میخک	۲۴	دمنوش پوست پرتقال
۵۴	توصیه هایی در مورد نوشیدن انواع چای	۲۵	دمنوش برگ توت سیاه
۵۵	دمنوش بادیان رومی	۲۶	دمنوش برگ درخت گردو
۵۶	دمنوش ریشه بابا آدم	۲۷	دمنوش مرزنجوش یا مرزنگوش
۵۷	دمنوش گیاه آقطی	۲۸	دمنوش زعفران
۵۸	دمنوش آرتیشو یا کنگر فرنگی	۲۹	دمنوش نعناع
۵۹	دمنوش آنانار	۳۰	دمنوش پونه
		۳۱	دمنوش کلپر



هستند، اما در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانید جوشانده‌ای به دست می‌آید که خاصیت و اثر آن قوی‌تر از دمنوش است، چراکه حین جوشاندن مواد بیشتری از گیاه خارج می‌شود و توصیه می‌شود برای مصارف روزانه از دمنوش استفاده شود، البته به این معنا نیست که جوشانده بر دمنوش برتری دارد و تصمیم بگیرید هر نوع گیاهی را در آب بجوشانید تا نفع بیشتری از آن ببرید. بسیاری از گیاهان باید به صورت دم کرده استفاده شود و اگر در اثر ناآگاهی یا غفلت جوشانده شوند خاصیت آنها تغییر می‌کند و گاهی موادی از گیاه آزاد می‌شود که دارای عوارض ناگواری خواهد بود. در نتیجه از جوشاندن گیاهانی که به صورت فله‌ای عرضه می‌شود توسط افراد ناآگاه و بی‌تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می‌شود اجتناب کنید.

تذکرات اولیه برای تهیه دمنوشها:

- ۱- برای دم کردنی‌های گیاهی بهتر است از قوری‌های چینی یا شیشه‌ای و یا سرامیکی استفاده شود.
 - ۲- قوری را روی حرارت غیر مستقیم‌تری یا سماور قرار دهید.
 - ۳- برای دم کشیدن ۱۵ دقیقه کافی است اما هر چه بیشتر دم بکشند بهتر است.
 - ۴- همیشه دمنوش را صاف کنید و میل نمائید.
 - ۵- دم کشیده و صاف کرده این چای‌ها تا چند روز قابل مصرف می‌باشد.
- نکات مهم دیگری که در زمینه تهیه دمنوش اهمیت زیادی دارد این است که حتماً باید گیاهان تمیز باشند. یعنی خاک و گل نداشته باشند. مقدار و زمان طبخ و میزان حرارت باید رعایت شود که امروزه شمع وارمر برای دم کردن دمنوشها روشی استاندارد می‌باشد.



تمام دمنوشها جایگزین‌هایی مناسب، خوش طعم و مفید برای چای هستند. هر کس می‌تواند بر اساس سلیقه و ذائقه خود و نیز با توجه به بیماریها یا نیازهای بدنی خویش (و حتی بر اساس فصول مختلف سال) از این نوشیدنی‌ها بهره‌برد. با بکار بردن کمی ذوق و سلیقه می‌توانید ترکیبات گوناگونی از این نوشیدنی‌ها را تهیه نمایید؛ برای مثال اگر با خوردن چای با درنجبویه احساس می‌کنید دچار افزایش فشارخون می‌شوید؛ با اضافه کردن چند برگ چای ترش به دمنوش خود، ضمن رفع مشکل، یک چای جدید با طعمی متفاوت را تجربه کنید به یاد داشته باشید که با ترکیب چای‌های مختلف، هر کدام از مواد تشکیل دهنده آن چای، خواص خود را به طور جداگانه حفظ خواهند کرد. این دمنوشها برخلاف چای معمولی تا چند روز قابل مصرف می‌باشند. بدیهی است، بر خلاف چای سیاه هر قدر زمان دم کشیدن چای بیشتر باشد، کیفیت آنها مطلوب‌تر خواهد بود. ترجیحاً این دمنوشها را با عسل، خرما یا توت میل کنید. در صورت تمایل می‌توانید چای را با چند قطره آب لیموترش تازه میل کنید.

فرق دمنوش با جوشانده در چیست؟

اغلب گیاهان بافت سفت و خشنی دارند که بدن قادر به هضم این بافت و دسترسی به ترکیبات مفید آن نیست. در نتیجه برای آنکه ما بتوانیم از این ترکیبات سودمند نفع ببریم با خیساندن گیاه در آب دم کردن یا جوشاندن به اثرات مهم آن دست می‌یابیم. البته باید بدانید دم کردن و جوشاندن گیاهان دوروش مختلف است و نوشیدنی حاصل از هر روش، خاصیت و تاثیر جداگانه‌ای بر بدن می‌گذارد. بیشتر ادویه‌ها، میوه‌ها، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می‌توان خشک و پودر کرد و برای تهیه دمنوش استفاده کرد. در این روش گیاه را کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالیکه درب ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار دهید بعد صاف کنید. نوشیدنی حاصل از برگهای چای، گل‌گاوزبان، گل ختمی به لیمو، سنبل‌الطیب یا انواع چای میوه‌ای نوعی دمنوش گیاهی



دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب



خواص: طبیعت گرم و تر

با دم کردن یک چای گیاهی مفید و پر خاصیت از گل های کوچک و بنفش رنگ گیاه گاو زبان می توانید از خواص بیشمار این گیاه بهره مند شوید. گل گاو زبان خواب آور و آرام بخش اعصاب است. برای رفع سرفه و گلودرد و تنگی نفس بسیار مفید می باشد. این گیاه موجب کاهش فشار خون می شود. گل گاو زبان نیز ادرار آور است. سردردهای عصبی و تشنج ها با مصرف صحیح و مداوم آن بهبود می یابند. نوشیدن چای گل گاو زبان مقوی معده و کبد سرد می باشد. قولنج را درمان کرده و درد کلیه را تسکین می دهد، بطور کلی گل گاو زبان یک مسکن گیاهی می باشد.

چای گل گاو زبان یکی از بهترین ها برای آرامش اعصاب است که البته تعداد زیادی از افراد برگ بنفش رنگ این گیاه را به همراه لیمو عمانی و یا لیموی تازه مصرف می نمایند. یکی دیگر از گیاهانی که مصرف آن به همراه گل گاو زبان رایج است ریشه گیاه سنبل الطیب می باشد که به صورت ترکیبی با یکدیگر مصرف می شوند.

طرز تهیه:

دو قاشق غذا خوری گل گاو زبان

یک قاشق غذا خوری گیاه سنبل الطیب (در صورت تمایل)

یک عدد لیمو عمانی، یا لیموی تازه

مقدار مشخص از گیاه گل گاو زبان را به همراه دو لیوان آب جوش داخل یک قوری چینی ریخته و روی حرارت غیر مستقیم (کتری یا سماور) به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا دم بکشد. در ۱۰ دقیقه آخر می توانید یک عدد لیمو عمانی و یا آب لیموی تازه را به آن اضافه کنید. در صورت تمایل برای درست کردن دمنوش گل گاو زبان می توانید به نسبتی که گفته شد گیاه سنبل الطیب را نیز اضافه نمایید.

دمنوش بادرنجبویه

طرز تهیه:

یک مشت کوچک بادرنجبویه + دو لیوان آب سرد داخل قوری بریزید روی شعله مستقیم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد، سپس از روی حرارت بردارید و روی شعله غیر مستقیم بالای سماور یا کتری اجازه دهید خوب دم بکشد.

سپس تا گرم است آن را صاف کرده با کمی عسل یا نبات سفید یا نبات زعفرانی واقعی، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت بعد از غذا روزی دو بار بنوشید.

منع و احتیاط مصرف:

مصرف برگ بادرنجبویه در مبتلایان کم کاری تیروئید مجاز نیست. در بارداری نیز به خاطر اثرات منقبض کننده رحمی و اثرات ضد تیروئیدی بر روی جنین نباید مصرف شود.



بادرنجبویه یا بادرنگبویه گیاهی معطر و علفی است و از دسته لب گلی ها و تیره نعنائیان است، ساقه های این گیاه چهار گوش و کمی کرکدار است و بلندی آن به ۳۰ تا ۷۰ سانتیمتر می رسد. برگهای زرد مایل به سبز آن به شکل بیضی و یا قلبی شکل هستند، لبه های برگ دندانانه دندانانه می باشد.

خواص:

دمنوش برگ بادرنگبویه یا بادرنجبویه (*Melissa officinalis*): بی تردید این یکی از بهترین دمنوش های روزانه برای افراد افسرد می باشد. البته در افسردگی تدابیر درمانی باید به صورت کامل و جامع و طی مدت زمان کافی و با ویزیت های دوره ای انجام شود ولی نوشیدن این دمنوش را برای کمک نسبی به بیماران می توان توصیه کرد.

بادرنجبویه با ایجاد آرامش عضلانی و رفع گرفتگی آن ها به داشتن خواب راحت نیز کمک می کند.

زمانی که بدن تحت استرس و فشارهای عصبی قرار می گیرد عضلات معده و روده نیز در امان نمی مانند و دچار گرفتگی و اسپاسم می شوند بادرنجبویه علاوه بر رفع این اسپاسم ها باعث کاهش سنگینی معده شده و به کبد کمک می کند تا صفرای بیشتری تولید کند.

به بیان حکیمان ایرانی، بادرنجبویه در تقویت قلب و مغز و پاکسازی این دو عضو حیاتی گیاه سودمندی است.

نکته مهم این است که هنگام خرید آن باید بسیار هوشیار باشید زیرا متاسفانه در بسیاری از عطاری ها به جای برگ بادرنجبویه، اشتباهاً برگ گیاه دیگری عرضه می شود! از مشخصات برگ بادرنجبویه اصلی این است که اگر آن را در کف دست مالش دهید و بو کنید، بوی لیمو شیرین از آن به مشام می رسد.



سرشناسه	: ذاکری، اکرم، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: دنیای هنر دمنوشهای آرام بخش
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات بین المللی حافظ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص. : مصور (رنگی)؛ ۲۲×۲۲ سم.
فروست	: دنیای هنر
شابک	: 978-600-277-048-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیهای مختصر
یادداشت	: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۹۷۶۸۵



انتشارات بین المللی حافظ
HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر دمنوشهای آرام بخش

مؤلف: اکرم ذاکری

طراحی: مریم سادات عبدالن

نوبت چاپ: چهارم

تاریخ چاپ: ۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: فرین

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-277-048-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۷-۰۴۸-۶

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان دماوند (تهران نو) - بین ایستگاه وحیدیه و سبلان

مقابل کلینیک تخصصی قدس - پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸-۷۷۸۱۲۱۵۵ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو - خیابان بلال حبشی - چهار راه حافظ - پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

