

دمنوش آرامش بخش برای فرار از خستگی

دمنوش های گیاهی خود را در خانه بسازید

هر روز که خسته از کار به خانه برمی گردید، قطعا دوست دارید نوشیدنی گرمی بنوشید تا خستگی روز از تن به در شود و چه بهتر فنجانی از دمنوشی باشد که از گیاهان خانگی خودتان باشد. نکته جالبی که در مورد ساخت دم کرده های خانگی وجود دارد این است که می توانید از طعم دهنده های مختلفی مانند به لیمو، مریم گلی و برگ های نعناع استفاده کنید تا دمنوش کاملاً گیاهی داشته باشید. در انواع چای کیسه ای گیاهی می توان از گل های طعم داری مانند گل گاوزبان و بابونه یا حتی از میوه های خشک شده ای مانند لیمو، توت فرنگی و آلبالو استفاده کرد. در این مطلب علاوه بر اینکه مراحل درست کردن تیگ دمنوش را یاد می گیرید، با دمنوش هایی آشنا می شوید که می توانید تیگ آنها را بسازید.

دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان دارای طبیعت گرم و نشاط آور و آرامش بخش است. برای درمان افسردگی و افزایش انرژی افرادی که بنیه ضعیفی دارند، می توان از دمنوش گل گاوزبان استفاده کرد. فقط باید حواستان باشد که این دمنوش پتانسیل بالا بردن فشار خون را دارد.



۹ مرحله تولید تیگ دمنوش

۱. نوع چای یا دمنوش خود را انتخاب کنید. به عنوان مثال از برگ های نعناع برای چای نعناع استفاده کنید.
۲. با دقت و آرام برگ های دم دست و برگ هایی را که از نظر ظاهری زیبا نیستند بچینید.
۳. برگ های چیده شده را با هر روشی که می داندید بگذارید خشک شوند و رطوبت خود را از دست بدهند.
۴. بعد از خشک شدن، آنها را در هاون بریزید و خرد کنید.
۵. روی دمنوش و چای دست ساز خود بر چسب بزنید تا بتوانید در روزهای آینده هم از آن استفاده کنید.
۶. بر چسب ها را به دسته یا نخ آویزان شده از تیگ بچسبانید.
۷. با توجه به اندازه تیگ مقداری از برگ خشک پودر شده دمنوش را درون آن بریزید. به برگ ها فضای کافی بدهید تا بچرخند و دم بکشند.
۸. قسمت بالایی تیگ را ببندید. بهتر است از تیگ هایی استفاده کنید که برای بسته شدن راه چاره ای داشته باشند.
۹. مقداری آب جوش درون لیوان خود بریزید و چای کیسه ای گیاهی را درون آن بیندازید.

دمنوش زعفران

اولین و معروف ترین خوراکی شادی آور در طب سنتی زعفران است. شما با هر ترکیبی که خودتان دوست دارید می توانید دمنوش زعفران آماده کنید. دمنوش زنجبیل و زعفران یکی از مؤثر ترین دمنوش های شادی آور است.



دمنوش چای سفید

چای سفید در مقایسه با چای سبز طعم ملایم تری دارد و از خواص بی نظیرش می توان به کاهنده کلسترول و فشار خون، ضد ویروس و تقویت کننده لته، آرام بخش و شادی آور اشاره کرد.



مشهورترین خنک کننده طبیعی بدن

یکی از کاربردهای دمنوش در فصل تابستان به عنوان خنک کننده و سردنوش است. دمنوش تابستانی امروزه یکی از نوشیدنی های پر طرفدار فصل تابستان است. به گفته محمدرضا نصیری، کارشناس طب سنتی، خاکشیر مشهورترین خنک کننده طبیعی بدن است و از آن برای رفع التهاب زخم ها، باز کردن صدا و از بین بردن کهمیر استفاده می شود.

شربت خاکشیر علاوه بر اینکه آب از دست رفته بدن را جبران می کند، تأمین کننده املاح از دست رفته بدن نیز هست. وقتی خاکشیر با آب و گلاب مخلوط شود، هم خوشمزه خواهد بود و هم لعاب آن متبعی برای تأمین آب بدن است.



دمنوش مریم گلی

مریم گلی طبع گرم و خشک دارد و در کاهش استرس مؤثر است و می توان آن را یک دمنوش شادی آفرین دانست. علاوه بر این دمنوش مریم گلی، رفع کننده سوء هاضمه، نفخ معده، درد شکم و در رفع خستگی ذهنی و افزایش قدرت تمرکز مفید است.



دمنوش بادرنجبویه

بادرنجبویه طبیعت گرم و خشک دارد و به عنوان یک داروی مسکن بردستگاه عصبی مرکزی عمل می کند و آرام بخش و نشاط آور است. این گیاه خواص آنتی اکسیدانی دارد و با اضطراب مقابله می کند.



دمنوش اسطوخودوس

مصرف اسطوخودوس فواید و خواص بی شماری برای بدن دارد. این گیاه برای آرامش عصبی مفید است و برای درمان مشکلات گوارشی مورد استفاده قرار می گیرد.



وسایل مورد نیاز

- + گیاه مناسب برای دمنوش
- + دستگاه خشک کن، گاز و یا هر چه بتوان مواد دمنوش را خشک کرد.
- + هاون
- + کاغذ سفید برای لیبیل و بر چسب اسم
- + قیچی
- + چسب
- + تیگ های قابل پر شدن (پارچه توری مخصوص)