

سالم‌ترین انواع دمنوش های گیاهی برای سلامتی

دمنوش های گیاهی، سال های زیادی است که در خانه تقریباً همه ما ایرانی ها وجود دارند و از خواص زیاد آنها استفاده می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، حالا این برچسب دمنوش چیزی است که در سال های اخیر به آن زده شده و شکلی مدرن به آن داده است. همان جوشانده های مادربزرگ ها که هر کدام برای یک درد یا مرضی خوب هستند، امروز در بسته بندی ها و فرم های کیسه ای یا باز در فروشگاه ها عرضه می شوند.

دمنوش بابونه

کمی بابونه را در یک قوری آب جوش دم کنید و بنوشید. بابونه، طبیعت گرم دارد و آرام بخش و تقویت کننده اعصاب، معده و روده است. ضدتب، ضدانگل، ضدیبوست، مقوی اعصاب و مغز، اشتهاآور، ضدبلغم و صفرا و شست و شو دهنده کلیه ها نیز هست.

دمنوش به‌لیمو

به‌لیمو را به همراه نبات در قوری دم کنید و بنوشید. به‌لیمو طبیعت گرم دارد، خواب آور، آرام بخش، ضدمیگرن، ضدسردرد، ضد تپش قلب، تقویت کننده حافظه، ضد نفخ، تقویت کننده معده و ضدآسم است.

دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

گل گاوزبان را با سنبل الطیب و لیمو عمانی دم کنید. این نوشیدنی آرام بخش، خواب آور و برای رفع سردردهای عصبی و دردهای کلیوی مفید است. گل گاوزبان و سنبل الطیب هر دو طبیعت گرم دارند. سنبل الطیب ضدقولنج و اسپاسم، ضدتشنج و ضد صرع نیز هست.

دمنوش میوه گل نسترن

۱۵ عدد میوه نسترن را در یک قوری آب دم کنید. میوه نسترن، طبیعت خشک دارد و پایین آورنده فشارخون، ضد قند خون، ضد ورم و درد کلیه، شست و شو دهنده کلیه، سرشار از ویتامین ث، ضد سرماخوردگی، مقوی معده و ضد اسهال است.

دمنوش به‌لیمو و زیرفون

به‌لیمو و کمی زیرفون را در یک قوری دم کنید. این دمنوش خواب آور، ضدمیگرن، آرام بخش، ضدتپش قلب، ضدسردرد، تقویت کننده حافظه، تقویت کننده معده، ضدآسم، پایین آورنده فشارخون، ضداسهال و شست و شو دهنده کلیه است.

دمنوش بادرنجبویه و زیرفون

بادرنجبویه را همراه زیرفون در یک قوری دم کنید. این دمنوش طبیعت خیلی گرم دارد، در بعضی مزاج ها بالا برنده فشارخون، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول های مغزی و آرام بخش است. مقوی مغز، ضد صدای گوش، خواب آور، نشاط آور، ضد بیماری های کلیه است و بوی بد دهان را برطرف می کند و برای رفع کابوس های شبانه مفید است.

دمنوش زنجبیل

یک قاشق مرباخوری کوبیده زنجبیل را در یک قوری آب دم کنید. زنجبیل طبیعت گرم دارد، افزایش دهنده فوری فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت کننده حافظه، تنظیم کننده ادرار، ضد رطوبت مزاج، ضد بلغم و صفرا، خون ساز، ضد درد مفاصل، تقویت کننده قوه باه، مقوی جهاز هاضمه، ضد سم غذایی، مقوی معده، مسکن و مقوی قوای رئیسه بدن است.

یک قاشق غذاخوری آویشن را در یک قوری آب دم کنید.
آویشن طبیعت معتدل دارد و بالا برنده فشار خون، تقویت کننده اعصاب، رفع کولیت های مزمن، شست و شو دهنده کلیه، ضد انگل، ضد رطوبت بدن، ضد صفرا، ضد زکام و سرفه و آسم، اشتهاآور، ضد غلظت خون، مقوی جهاز هاضمه و تقویت کننده بینایی است.