کد خبر: ۴۴۵۰۷۵
سه شنبه ۱۳ دی ۱۴۰۱ ۱۳:۱۹

داشتن حال خوب با خوردن چند دمنوش نشاط آور

اگر یک روز ناراحت کننده سپری کرده‌اید و یا اخبار و رویدادهای تلخ روح و روانتان را آزرده است، می‌توانید با تهیه یک دمنوش خانگی نشاط آور تا حدودی این حال بدتان را تغییر دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، گاهی دوری از غم، خشم و ناراحتی به آسودگی امکان پذیر نیست و باید به کمک برخی مواد گیاهی و طبیعی به بدن و اعصاب کمک کرد تا این لحظات را سپری کرده و به آرامش برسد. اگر شما هم دوران سختی را سپری می کنید و یا برای بهتر شدن حال روحی و جسمی تان به دنبال راهکارهای سالم و طبیعی هستید، این مطلب را تا انتها بخوانید. ما شما را در این مطلب با بهترین دمنوش های طبیعی نشاط آور آشنا می کنیم.

دمنوش زعفران

اولین و معروفترین خوراکی شادی آور در طب سنتی زعفران است. اغلب دوست داران زعفران تأثیر آن را در ایجاد نشاط و خنده‌آوری تجربه کرده‌اند. به همین خاطر اولین پیشنهاد ما به شما استفاده از دمنوش های زعفران است. شما با هر ترکیبی که خودتان دوست دارید می توانید دمنوش زعفران آماده کنید اما دمنوش زنجبیل و زعفران یکی از موثرترین دمنوش های شادی آور است.

مواد لازم

زعفران : چند رشته ترجیحا پودر شده

آب : چند پیمانه

زنجبیل: به مقدار دلخواه

عسل : دو قاشق چای خوری

پودر دارچین: به مقدار لازم

طرز تهیه

آب را در قوری بریزید و بگذارید بجوشد.عسل، زنجبیل و دارچین سابیده شده را به آن اضافه کنید. اکنون زعفران پودر شده را بریزید و درب ظرف را ببندید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد و دم بکشد. دمنوش شما آماده است. از طعم فوق العاده آن لذت ببرید.

دمنوش چای سفید

چای سفید هم مثل چای سبز بدون تخمیر تهیه می شود.این چای در مقایسه با چای سبز طعم ملایم تری دارد و یکی از خواص بی نظیرش در کاهنده کلسترول و فشارخون، ضدویروس و تقویت کننده لثه، آرام بخش و شادی آور است.

مواد لازم

آب: به مقدار لازم

برگ چای سفید: ۲قاشق چای‌خوری

طرز تهیه

آب سرد را داخل کتری بریزید و بگذارید کم کم دمای ان زیاد شود اما نباید به جوش بیاید. بهترین دمای آب برای درست کردن دمنوش چای سفید بین ۷۷ تا ۸۵ درجه سانتی گراد است. در لیوان و یا قوری مناسب برگ چای را بریزید و آب جوش را روی آن بریزید. چای سفید باید یک تا ۵ دقیقه دم بکشد. رنگ چای سفید بسته به زمان دم کشیدن ان می تواند از زرد کم رنگ تا نارنجی کم رنگ تغییر کند.

اگه می خواهید چای سفید شما عطر و طعم قوی تر و سنگین تری داشته باشد توصیه می کنیم زمان دم کشیدن را بیشتر کنید اما توجه داشته باشید که در این صورت مزه چای کمی به سمت تلخی میرود. شما می توانید این چای را ساده و یا با عسل میل کنید.

دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان دارای طبیعت گرم و نشاط آور و آرامش بخش است. برای درمان افسردگی ها، یا افزایش انرژی افرادی که بنیه کمی دارند، می توان از دمنوش گل گاوزبان استفاده کرد و فقط باید حواستان باشد که این دمنوش پتانسیل بالا بردن فشار خون را دارد، افرادی که اصولا افزایش فشار خون را دارد، بهتر است از دمنوش های جایگزین استفاده کرده یا یک بار این دمنوش را مصرف کنند.

مواد اولیه

گل گاو زبان: ۳ قاشق غذاخوری

گل محمدی خشک:۴ عدد

آب جوش: یک لیوان

لیمو ترش: یک عدد

نبات: یک تکه

طرز تهیه

برای تهیه دمنوش آرامش ابتدا گل گاوزبان را داخل فرنچ پرس می ریزیم. در صورتی که فرنچ پرس در دسترس نداریم گل گاو زبان را داخل یک قوری کوچک می ریزیم، سپس گل محمدی ها را به آن اضافه می کنیم. در این مرحله آب جوش را اضافه می کنیم و فرنچ پرس را کنار می گذاریم تا گل گاو زبان دم بکشد و رنگ آن بنفش شود. در صورتی که بخواهیم این دمنوش را درون قوری درست کردیم پس از اینکه مواد را داخل قوری ریختیم آن را روی حرارت قرار می دهیم. بهتر است قوری را روی بخارآب کتری یا سماور قرار دهیم تا دمنوش دم بکشد. پس از گذشت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دمنوش ما اماده است.

دمنوش برگ و میوه به

می توان گفت دمنوش برگ و میوه به خوشرنگ تر و دلچسب تر از چای و نسبت به سایر دمنوش ها معطرتر و بهترین نوع آن است. این دمنوش کاهش دهنده استرس و نشاط آور است. از خواص دیگر آن تقویت قلب، کبد، معده، اعصاب، رفع کننده بوی بد دهان، ضدسرماخوردگی و التیام دهنده سردردهای مزمن است و به هضم غذا کمک می کند.

مواد اولیه

هل:۲ عدد

آب جوش:۲ لیوان

چوب دارچین: یک تکه

به خشک:۲ قاشق غذاخوری

غنچه گل محمدی خشک:۲ عدد

طرز تهیه

برای تهیه دم نوش به خوشمزه در ابتدای کار به را خشک می کنیم. برای این منظور به ها را شسته و از وسط نصف می کنیم. سپس هسته های آن را جدا کرده و با دندانه های درشت رنده، رنده می کنیم. در ادامه یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار داده و به رنده شده را به آن می افزاییم، سپس تفت می دهیم تا به تغییر رنگ داده و قهوه ای شود. توجه داشته باشید به را بیش از حد تفت دهید می سوزد.

حالا تابه را از روی حرارت برداشته و به را درون یک سینی مناسب می ریزیم، سپس کاملا پخش کرده و اجازه می دهیم در معرض هوا بماند تا کاملا خشک شود. در ادامه درون یک قوری مناسب صافی قرار می دهیم.

در این مرحله به خشک را به همراه دانه هل، چوب دارچین و غنچه گل محمدی درون صافی می ریزیم، سپس آب جوش را به قوری می افزاییم. در ادامه قوری را روی حرارت سماور یا کتری قرار داده تا کاملا دم بکشد. پس از گذشت ۳۰ دقیقه زمانی که دم نوش کاملا دم کشید، قوری را از روی کتری بر می داریم، سپس درون لیوان های سرومان می ریزیم.

دمنوش مریم گلی

مریم گلی طبع گرم و خشک دارد و در کاهش استرس موثر است و می توان آن را یک دمنوش شادی آفرین دانست. علاوه براین دمنوش مریم گلی، ضدتشنج، رفع کننده سوءهاضمه، نفخ معده، درد شکم و در رفع خستگی ذهنی و افزایشی قدرت تمرکز مفید است.

مواد اولیه

گیاه مریم گلی: ۲ قاشق

آب جوش: به مقدار لازم

عسل: به دلخواه

طرز تهیه

دو قاشق غذاخوری مریم گلی را در یک قوری بریزید و آب جوش به آن اضافه کنید تا ۲۰ دقیقه دم بکشد. برای شیرین کردن این دمنوش می توانید از عسل استفاده کنید.

دمنوش بادرنجبویه

بادرنجبویه طبیعت گرم و خشک دارد و یک داروی مسکن بر دستگاه عصبی مرکزی عمل می کند و آرام بخش و نشاط آور است. این گیاه برای تنظیم عملکرد تیروئید نیز مفید است. بادرنجبویه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و با اضطراب مقابله می‌کند.

مواد لازم

بادرنجبویه: یک قاشق

آب جوش: به مقدار لازم

عسل: به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا یک قاشق بادرنجبویه را درون قوری ریخته و آب جوش اضافه کنید تا ۱۵ دقیقه دم بکشد سپس با عسل میل کنید.

منبع:ایرنا