

# دمنوش‌های مناسب فصل پائیز و زمستان

گردآوری و تنظیم: مجموعه ایران پویش



فرهنگ کرامی؛ این اثر با همت تیم علمی مجموعه ایران پویش تهیه و تنظیم شده است و هرگونه تکثیر و انتشار آن مورد رضایت این مجموعه نمی باشد

نسخه مخصوص موبایل

## فهرست

- ۶ ..... آشنایی با فواید و خواص انواع دمنوش های مناسب فصل پاییز
- ۸ ..... طرز تهیه دمنوش
- ۱۰ ..... دمنوش چای سبز
- ۱۱ ..... ترکیب چای سبز و لیمو
- ۱۱ ..... ترکیب چای سبز و سیب ترش
- ۱۲ ..... ترکیب چای سبز و نعناع فلفلی
- ۱۲ ..... عوارض مصرف دمنوش چای سبز
- ۱۴ ..... دمنوش چای نعنا
- ۱۶ ..... عوارض مصرف دمنوش نعناع
- ۱۸ ..... دمنوش قاصدک
- ۲۰ ..... عوارض مصرف دمنوش قاصدک
- ۲۲ ..... دمنوش گلپر
- ۲۳ ..... عوارض مصرف دمنوش گلپر
- ۲۴ ..... چای سیاه

- ۲۵ ..... عوارض مصرف دمنوش چای سیاه
- ۲۷ ..... چای سفید
- ۲۹ ..... عوارض مصرف دمنوش چای سفید
- ۳۱ ..... طرز تهیه چای سفید
- ۳۳ ..... دمنوش زنجبیل
- ۳۵ ..... عوارض مصرف دمنوش چای زنجبیل
- ۳۷ ..... چای دارچین
- ۳۸ ..... عوارض مصرف زیاد دارچین
- ۴۰ ..... دمنوش سیب و دارچین
- ۴۲ ..... دمنوش انار و دارچین
- ۴۵ ..... دمنوش گل ختمی
- ۴۶ ..... عوارض مصرف دمنوش گل ختمی
- ۴۸ ..... دمنوش ریشه شیرین بیان
- ۴۹ ..... عوارض مصرف دمنوش ریشه شیرین بیان
- ۵۱ ..... دمنوش رویوس

- ۵۳ ..... عوارض مصرف دمنوش چای رویبوس
- ۵۶ ..... چای کدو حلوایی
- ۵۷ ..... عوارض مصرف دمنوش کدو حلوایی
- ۵۸ ..... دمنوش بابونه
- ۵۹ ..... عوارض مصرف دمنوش بابونه
- ۶۰ ..... دمنوش بابونه و فرنجمشک برای درمان خواب
- ۶۲ ..... دمنوش گزنه و بابونه
- ۶۳ ..... عوارض مصرف دمنوش چای گزنه
- ۶۳ ..... تداخلات
- ۶۵ ..... چای میخک
- ۶۶ ..... عوارض مصرف دمنوش میخک
- ۶۸ ..... دمنوش مریم گلی و لیمو
- ۶۹ ..... عوارض مصرف دمنوش مریم گلی
- ۷۱ ..... چای هل
- ۷۲ ..... مضرات هل

- ۷۳ ..... چای زردچوبه
- ۷۴ ..... عوارض مصرف دمنوش زردچوبه
- ۷۶ ..... دمنوش گل گاوزبان
- ۷۹ ..... طرز تهیه چای و دمنوش گل گاو زبان
- ۸۰ ..... مقدار مصرف دمنوش گل گاو زبان در روز
- ۸۰ ..... عوارض مصرف دمنوش گل گاوزبان
- ۸۱ ..... دمنوش آویشن و پونه
- ۸۲ ..... عوارض مصرف دمنوش چای آویشن
- ۸۴ ..... چای سبز رزماری
- ۸۷ ..... دمنوش گل محمدی
- ۹۳ ..... عوارض مصرف دمنوش گل محمدی
- ۹۴ ..... طرز تهیه دمنوش گل محمدی

## آشنایی با فواید و خواص انواع دمنوش های مناسب فصل پاییز

دمنوش های مناسب هر فصل می تواند از انواع گیاهان دارویی تهیه شوند که خواص آنها برای سلامتی ثابت شده باشد از این رو دمنوش های مورد علاقه می توانند زیبایی فصل پاییز را برای افرادی که از آن استفاده می کنند، بیشتر نماید. دمنوش های متعددی وجود دارند که ایمنی بدن افراد را تقویت نموده و این رو مسئله ای که با سردتر شدن هوا و نزدیک شدن به فصل سرما حائز اهمیت است، آنفولانزا و بیماری های نظیر آن است. از دیگر مزایای دمنوش های گیاهی می توان به فاقد کافئین بودن و یا میزان کم کافئین موجود در آنها اشاره نمود. در فصل پاییز که فصل سرد و خشکی محسوب می شود از این رو در پاییز می بایست با غذا و دمنوش های با طبع گرم استفاده گردد و به طور کامل از مواد غذایی و دمنوش های گیاهی با طبع سرد و خشک دوری گردد. در فصل پاییز صبح و شب ها سرد و اواسط روز گرم است. همین امر موجب می شود افراد نسبت به سرمای این فصل بی توجه باشند و از بدن خود محافظت نکنند. عدم مراقبت از بدن باعث

مبتلا شدن به بیماری های مختلف و در نتیجه خطرات احتمالی ناشی از آن دچار گردند و با بیماری هایی آزار دهنده ای مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد، تب، آبریزش بینی و سرفه های طولانی مدت و دیگر بیماری هایی که در این فصل سرما رواج دارد مواجه می شوند. اما پیش از ابتلا به این مشکلات و بیماری ها، می بایست راه های پیشگیری و مقابله با آنها آموخت. نوشیدن یک فنجان دمنوش پاییزی با طعم و عطر خاص آرامش بخش بوده و لحظات آرام و خاطره انگیزی را در کنار دوستان و آشنایان به ارمغان می آورد از این رو در فصل پاییز می توانید دمنوش های ترکیبی که مناسب این فصل هستند را انتخاب نموده تا افرادی که به استفاده از آنها علاقه مند هستند بتوانند از آنها بهرمنند شوند.

استفاده از دمنوش های گیاهی همچون میخک، دارچین، بابونه، نعناع، زنجبیل و چای سیاه جهت گرم نگه داشتن بدن و جلوگیری از بروز و یا درمان سنتی بیماری ها همواره، مفید بوده است.

افرادی که تمایل به نوشیدن یک دمنوش مناسب سلیقه و نیازهای روزانه خود دارند هیچ اجباری به خرید چای کیسه ای ندارند، زیرا می توانند انواع آنها را در خانه درست نمایند و از عطر و طعم آن ها و فوایدشان بهره مند گردند.



### طرز تهیه دمنوش

معمولاً دمنوش را از گیاهان خشک شده یا تازه، همراه با آب جوش تهیه می گردد. از این رو علاقه مندان می توانند برای تهیه دمنوش از یک گیاه



یا ترکیب چند گیاه استفاده نمایید. هر گیاه یا طمع دهنده دمنوش، در مزه و فواید بیشتر آن تأثیر می‌گذارد. برای تهیه هر دمنوش می‌توان از یک گیاه یا چندین گیاه با توجه به خاصیت و مزه انتخاب نموده و با آب جوش مخلوط گردد و پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه و یا تا زمانی که بصورت کامل دم بکشد. برای تهیه دمنوش‌ها توصیه می‌شود از شکر یا قند مصنوعی استفاده نگردد.

## دمنوش چای سبز



چای سبز یک دمنوش عالی برای استفاده علاقه مندان به آن برای تمامی فصول می باشد. این دمنوش از برگ های خشک و خوشمزه ای که طعم گیاهی و شبیه گل دارند، تهیه می شود. افرادی که از چای سبز استفاده می کنند، می توانند به آن چوب دارچین و لیمو اضافه نمایند تا علاوه بر لذت بردن از طعم خاص، از مزایای آنها برای سلامتی نیز بهره مند شوند.