



دمنوش گل‌های بهاری را از دست ندهیم / یک جرعه آرامش

دمنوش های گیاهی جایگزین هایی مناسب، خوش طعم و مفید برای چای هستند. هر کس می تواند بر اساس سلیقه و ذائقه خود و نیز با توجه به بیماری ها یا نیازهای بدنی خویش (و حتی بر اساس فصول مختلف سال) از این نوشیدنی ها بهره ببرد.

فصل بهار، فصل رویدن گل بابونه و فصل بهار نارنج است ، دمنوش های این دو گیاه دارویی علاوه بر هزاران خاصیتی که دارد آرامش را به شما هدیه می کند. امروزه استفاده از گیاهان دارویی متداول تر از داروهای شیمیایی شده است و خوشبختانه مردم به این نتیجه رسیده اند که تاثیر گیاهان دارویی طبیعی بسیار بالاتر از داروهای شیمیایی می باشد.

چای بابونه از گیاهان خشک شده بابونه که منبع غنی از آنتی اکسیدان های مختلف است، تهیه می شود. چای بابونه علاوه بر دارا بودن خواص درمانی فراوان، از دیرباز به دلیل عطر و بوی خوش آن نیز مورد توجه بسیاری بوده است. بابونه گیاهی معطر و بادوام است که به ارتفاع حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر و گاهی تا ۶۰ سانتی متر رشد می کند. گیاه بابونه شیرازی گیاهی است که برای از بین بردن التهاب معده، اسپاسم معده و تسکین زخم های گوارشی مفید است و برای افرادی که دچار بیماری های کبدی و گوارش هستند فرآورده ها و گیاهان دارویی که اثر ضد نفخ دارند، بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند.

چای بابونه، تاثیر شگفت انگیزی روی بدن شما دارند و می توانند مثل یک داروی مسکن عمل کند. نوشیدن چای بابونه بطور منظم از پیشرفت بیماری دیابت، آسیب کلیه ها، ایجاد اختلال در سیستم عصبی و کاهش قدرت بینایی جلوگیری می کند. چای بابونه دارای خواص درمانی مانند درمان التهاب، تسریع کننده روند بهبود زخم ها و تبخال، درمان آکنه و جوش های چرکی دارد و تازه ترین یافته ها خاصیت گیاه بابونه در جلوگیری از رشد سلول های سرطانی را نشان می دهد، همچنین این گیاه شامل دو آنزیم ضروری برای سلامت بدن است که از پیشرفت بیماری و ایجاد عوارض ناشی از دیابت مانند ضعیف شدن بینایی و اختلال در عملکرد کلیه ها جلوگیری می کند. دمنوش بابونه برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و عفونت های ناشی از سرماخوردگی را از بین می برد ضمن آنکه برای رفع گرفتگی های عضلانی و نیز گرفتگی های قاعدگی در زنان مفید است. چای بابونه مسکنی فوق العاده برای سردرد، میگرن، دندان درد و دردهای عصبی است، بخور گل بابونه جهت بهبود آکنه و جوش های صورت نیز توصیه شده است.

بهار نارنج نیز که در فصل بهار در مناطق جنوبی کرمان جلوه گری می کند و در فصل بهار عطرش را احساس می کنیم نیز می تواند دمنوشی مناسب و آرامش بخشی باشد. بهار نارنج طبیعتی گرم دارد. اشتها آور و برای ضعف اعصاب مفید است. برای درمان طپش های ناگهانی قلب موثر است. نارنج دافع صفراست و سلول های کبدی را به کار و فعالیت واداشته و ضعف و نارسایی آن را درمان می کند. این دم کرده برای معالجه تورم گلو بسیار مفید است. همچنین در درمان درد سینه و سردرد مفید است. همچنین ضد یبوست می باشد. این دم کرده خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی نیز دارد.

این دمنوش تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد و اگر مشکل کم خوابی یا بی خوابی دارید، با خوردن این چای، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.