

نوشیدنی‌های سنتی ایران

ایرانی‌ها به ویژه نسل قدیم مردمانی پایبند به سنت‌های دیرینه هستند. از زمان‌های بسیار دور تا به امروز به اقتضای هر فصل و بنا بر طبع مزاجی خود با استفاده از عرقیات، دانه‌های گیاهی و برخی میوه‌ها، نوشیدنی‌های سالمی تهیه می‌کنند و از منافع آن سود می‌برند. در این مقاله قصد داریم تا شما را با انواع نوشیدنی‌های سنتی ایرانی آشنا کنیم.



تاریخچه‌ی نوشیدنی‌ها و دمنوش‌ها در ایران

خیلی از ما وقتی بچه‌تر بودیم و مهمان خانه مادربزرگ و پدربزرگ‌هایمان می‌شدیم علاوه بر چای که پای ثابت مهمانی‌ها و دورهمی‌های اکثر ایرانی‌ها است طعم نوشیدنی‌های بی‌نظیری مثل شربت آب‌لیمو، دمنوش بابونه، دمنوش گل‌گاوزبان و ... را می‌چشیدیم. به مرور زمان و با روی کار آمدن نوشیدنی‌های فریبنده‌ای مثل نوشابه و انواع آبمیوه دیگر کمتر کسی سراغ نوشیدنی‌های سنتی را می‌گیرد.



پادشاهی جمشید و ظهور اولین نوشیدنی ایرانی

شواهد به ما نشان می‌دهد اولین نوشیدنی‌های ایرانی هزاران سال قبل از میلاد مسیح در زمان حکومت جمشید متداول شده است. این پادشاه ایرانی به افراد دربارش دستور می‌داد تا درخت تمام میوه‌ها را از نقاط مختلف دنیا به ایران آورده و آب‌میوه آن‌ها را خارج کنند. از بین همه آب‌میوه‌ها، جمشید علاقه زیادی به آب انگور داشت و به همین خاطر دستور می‌داد تا آب انگور را داخل خمره بریزند و برای روز مبادا نگه دارند.

شربت خانه‌ها، محل نقل داستان‌های شاهنامه

در قدیم الایام، اغلب شهرها و روستاهای ایران دارای فضاهای گردهمایی مانند شربت‌خانه بودند و مردم برای گفتگو و استراحت موقت در این شربت‌خانه‌ها گرد هم جمع می‌شدند. نوشیدنی یا شربت سرو می‌کردند و درباره موضوعات روز صحبت می‌کردند. در همین شربت‌خانه‌ها بود که ایرانیان با ذوق و اشتیاق به اشعار و داستان‌های شاهنامه گوش می‌دادند.



نخستین شربت‌خانه در دوره تیموری

گمان می‌رود نخستین شربت‌خانه‌ها بعد از ظهور اسلام و منع مذهبی نوشیدن شراب، در دوره سلطنت تیمور در شهر سمرقند پدید آمد. در زمان شاه اسماعیل صفوی به اوج رسید. در نهایت در همان دوران با آمدن قهوه رو به زوال رفت. همراه با رسم شربت‌نوشی در دربار صفوی، شغل شربت‌دار با شی نیز پدید آمد که از مناصب مهم

درباری شد. شهرهایی مثل سمرقند و اصفهان از مراکز مهم شکل‌گیری شربت‌خانه‌ها بودند و بهترین نوع شربت در اصفهان ساخته می‌شد.

امروزه تنوع نوشیدنی‌های ایرانی به حدی رسیده که می‌توانید متناسب با هر فصل بر اساس ذائقه خود و خواص نوشیدنی هر روز یک مزه جدید را امتحان کنید!



قدیمی‌ترین نوشیدنی‌های ایران کدامند؟

دوغ، دمنوش گل‌گاوزبان، شربت سکنجبین، شربت زعفران، بهارنارنج، گلاب، نعنا از جمله قدیمی‌ترین نوشیدنی‌های ایرانی به حساب می‌آیند.

شربت‌های ایرانی چه فوایدی دارند؟

شربت‌های سنتی به رفع عطش، افزایش انرژی، بهبود سوءهاضمه، دل‌درد، سردرد و بهبود سرماخوردگی کمک می‌کنند.



انواع نوشیدنی‌های سنتی ایرانی

دوغ اصیل ایرانی

دوغ، از جمله نوشیدنی‌های قدیمی ایرانی است که به نام کشورمان در دنیا شناخته شده است. این نوشیدنی علی‌رغم ترکیبات به ظاهر ساده خود طعم دلچسب و خواص بی‌نظیری دارد. دوغ یک محصول لبنی سالم است که هم رفع عطش می‌کند و هم همراه با غذا مورد استقبال ایرانی‌ها قرار می‌گیرد. در گذشته این نوشیدنی در خانه و به صورت سنتی تهیه می‌شد. این روش تهیه، زمان زیادی نیاز دارد و قابل نگهداری برای مدت چند روز نیست. خوشبختانه دوغ‌های باکیفیت، در شرایط استاندارد به صورت صنعتی تهیه شده و در بازار وجود دارد.



شربت سکنجبین؛ رفع عطش

شربت سکنجبین یکی از نوشیدنی‌های سنتی و اصیل ایرانی است. عطر و طعم خاطره‌انگیز این نوشیدنی، از گذشته در سفره‌های ما ماندگار شده است. سکنجبین از ترکیب برگ نعنا، سرکه و انگبین تهیه شده و یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها در ایران است. ترکیب این شربت با خیار به قدری محبوب است که امروزه در منوی بسیاری از کافه‌ها هم دیده می‌شود. سکنجبین مصارف گوناگونی داشته و خواص درمانی زیادی دارد. این نوشیدنی ایرانی برای افرادی که از نارسایی کبد رنج می‌برند (با مشورت پزشک مصرف شود) بسیار مفید بوده و باعث از بین رفتن گرمازدگی نیز می‌شود. بسیاری از ایزشکان سنتی، نوشیدن سکنجبین در فصول گرم سال را مفید می‌دانند.



چای؛ نوشیدنی رفع خستگی

چای یکی از اصلی‌ترین نوشیدنی‌های دنیاست. هر ایرانی تقریباً در تمام روزهای سال حداقل یک وعده چای را میل می‌کند. بذر این گیاه برای اولین بار از هندوستان وارد کشور شد. این گیاه در مناطق شمالی ایران کشت می‌شود. چای سیاه یکی از پرطرفدارترین انواع چای‌ها است. با این حال، بسیاری از ایرانی‌ها از گذشته، گیاهان معطر و کوهی را دم می‌کنند و آن را جایگزین چای سیاه می‌کنند. چای آلبالو، چای آویشن، چای دارچین و بابونه از محبوب‌ترین آنها هستند. این چای‌های گیاهی در مقایسه با چای سیاه کافئین نداشته و سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.



شربت بهار نارنج؛ معطر

عطر بهار نارنج بسیار خاطره‌انگیز است. هر بار نام بهار نارنج را می‌شنوید، بی‌شک به یاد باغ‌های نارنج در استان مازندران می‌افتید. در فصل بهار هم، تمام کوچه پس کوچه‌های شیراز از عطر شکوفه‌های بهار نارنج پر می‌شود. اگر به شیراز سفر کردید، نوشیدن شربت خنک بهار نارنج یا دمنوش خوش‌طعم آن را در باغ دلگشا، سعدیه و حافظیه از دست ندهید. بهار نارنج سوغات اصیل بهار شیراز است. شکوفه بهار نارنج در کنار عطر و طعم بی‌نظیری که دارد، بسیار پرخاصیت می‌باشد. بهار نارنج را هم به صورت شربت و هم به صورت دمنوش می‌توانید استفاده کنید. طریقه مصرف شربت بهار نارنج هم بسیار راحت است. کافی است آن را با مقداری آب و یخ ترکیب کنید. شربت خنک بهار نارنج به رفع عطش و خوشبو کردن دهان در فصل گرم سال کمک می‌کند.



شربت نعنا؛ ضد نفخ

برگ نعنا، گیاه خوش‌عطر و پرطرفداری است. گیاه نعنا در خاورمیانه در ترکیب انواع غذا، نوشیدنی، چای، بستنی و انواع دسر استفاده می‌شود. عطر و بوی نعنا برای تسکین اعصاب بسیار مفید است. استفاده از نعنا در ترکیب نوشیدنی‌های مختلف هم خواص زیادی دارد. ایرانی‌ها علاقه زیادی به استفاده از آن در انواع شربت‌ها از جمله نعنا سکنجبین، نعنا و زعفران، نعنا و لیمو و عرق نعنا و گلاب دارند. نوشیدن عرق نعنا بعد از یک وعده غذایی سنگین، به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. عرق نعنا در بهبود علائم آلرژی هم موثر است و به همین دلیل در تهیه شربت‌های مختلف از آن استفاده می‌شود. شربت نعنا در فصل تابستان، برای رفع تشنگی و عطش استفاده می‌شود.



شربت زعفران؛ نشاط آور

زعفران یکی از گران‌ترین ادویه‌های جهان بوده و مرغوب‌ترین آن در ایران و در منطقه خراسان کشت می‌شود. یکی از انواع مصرف زعفران، تهیه یک شربت خوشمزه با این ادویه است. یکی از مهم‌ترین خواص زعفران، آرام‌بخشی آن است. علاوه بر آن، زعفران فواید متعددی مثل کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به حفظ سلامت گوارش و نشاط‌آوری دارد. برای تهیه این شربت خوشمزه باید کمی زعفران را آسیاب و دم‌کرده و سپس با مقداری آب و شکر و گلاب ترکیب نموده و نوش‌جان کنید.



شربت خاکشیر؛ کاهش دمای بدن

بوته خاکشیر در نقاط مختلف کشورمان به صورت خودرو رشد می‌کند. البته گاهی کشاورزان نیز در زمین‌های کشاورزی و در کنار سایر محصولاتشان خاکشیر هم می‌کارند. دانه‌های ریز این گیاه می‌توانند همراه با آب و مقداری شکر یک شربت خوشمزه و خوش‌رنگ پدید آورند که از زمان‌های خیلی دور در کشورمان مصرف می‌شد. علاوه بر شربت خاکشیر می‌توانید دانه‌های خاکشیر را به سایر شربت‌ها مثل شربت سکنجبین، بیدمشک یا تخم شربتی هم اضافه کنید. شربت خاکشیر برای کاهش دمای بدن، کاهش وزن، رفع بی‌حالی ناشی از گرمادگی، تسکین سردرد مفید است.



شربت بیدمشک؛ تسکین دهنده

بیدمشک گیاهی از سرده بید است که سنبله‌های آن عطر و بوی دلنشینی دارد. از گیاه بیدمشک عرق بیدمشک تهیه می‌شود که به نوعی عصاره همان گیاه بیدمشک است و خواص ویژه‌ای دارد. با استفاده از عرق بیدمشک می‌توانید به سادگی در عرض چند دقیقه شربت بیدمشک را تهیه کنید. این شربت هم برطرف‌کننده عطش است و هم خواص بی‌نظیر بیدمشک را به بدن‌تان هدیه می‌کند. خواص بیدمشک زیاد است؛ اما برای مثال می‌توان به آرامش بخشی، بهبود سردرد، تقویت سیستم گوارش، درمان اسهال، افزایش اشتها، کاهش قند خون و برطرف کردن کم‌خونی اشاره کرد.



شربت آبلیمو؛ غول ویتامین

شربت آبلیمو یک نوشیدنی سرشار از ویتامین C است که هم روش تهیه خیلی آسانی دارد و هم به خاطر مزه ترش طرفداران خیلی زیادی دارد. لیمو و شربت آبلیمو برای درمان بیماری‌های عفونی، تقویت سیستم ایمنی، رفع یبوست، کاهش وزن، کمک به هضم غذا، جوان‌سازی پوست و کاهش التهاب بسیار مفید هستند.



شربت تخم شربتی؛ جالب و مفید

یکی از پرخاصیت‌ترین و جالب‌ترین نوشیدنی‌های اصیل ایرانی شربت تخم شربتی است. تخم شربتی گیاه بومی فلات ایران، هند و منطقه مدیترانه است که اوایل بهار هر سال در کوهستان‌ها و بیابان‌ها می‌روید. جالب‌ترین ویژگی تخم شربتی وقتی مشخص می‌شود که آن را با آب مخلوط کنید. تخم شربتی بعد از تماس با آب حالتی لغزنده پیدا می‌کند و حجیم می‌شود. مصرف تخم شربتی به شکل خوراکی به درمان سرماخوردگی، کاهش وزن، بهبود اسهال و یبوست، سلامت و سفیدی پوست، درمان سرفه، بیماری‌های تنفسی، کاهش فشارخون کمک می‌کند.



یخ در بهشت؛ خنک کننده

یخ در بهشت برای ایرانیان یادآور گیلان و شهرهای شمالی است. نوشیدنی سنتی ایرانی و تگری که از تکه‌های خرد شده یخ با طعم‌های مختلف تهیه می‌شود. امروزه با گسترش و یکدست شدن فرهنگ این نوشیدنی خوشمزه را می‌توانید در تمام شهرهای کشور پیدا کنید. برای تهیه این نوشیدنی تابستانی باید مقداری یخ را خرد کرده و به حالت پوره درآورد. در مرحله بعدی شربت با طعم دلخواه را به یخ‌ها اضافه کرده و مخلوط کرد.



قهوه عربی؛ انرژی بخش

قهوه عربی در جنوب ایران بسیار رواج داشته و یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ایران است. در تهیه این نوع قهوه از هل، زیره، گل میخک و زعفران استفاده شده که طعم و عطری بی‌نظیری به این نوشیدنی می‌دهد. این نوشیدنی گرم جایگاه ویژه‌ای در مهمانی‌ها و پذیرایی‌های اعراب دارد. قهوه عربی را در ظرفی به نام دله تهیه کرده و در همان ظرف سرو می‌کنند. برای نوشیدن قهوه عربی از فنجان‌های کوچک بدون دسته استفاده می‌شود. قهوه سنتی عربی جایگاه ویژه‌ای بین عرب‌های ایرانی دارد.



شربت گلاب؛ خوش عطر

گلاب یکی از پرکاربردترین انواع عرقیات سنتی ایرانی است. گلاب در واقع عصاره گل محمدی می باشد. در بسیاری از شهرهای کویری ایران در فصل بهار عصاره این گل خوش عطر را می گیرند که خواص درمانی بسیاری دارد. گلاب بهترین عصاره برای خوشبو کردن محیط و کاهش استرس و اضطراب است. عصاره این گل به تسکین اعصاب کمک می کند و از گلاب در تهیه انواع شربت استفاده می شود.



شربت به لیمو؛ تغییر خلق

نوشیدنی پر سود دیگر شربت به لیمو است. برگ های به لیمو بوی نافذ و مطبوعی همچون لیمو دارد. مانند گلاب با تحریک گیرنده های اعصاب بویایی موجب بروز رفتارهای احساسی و عاطفی می شود. شربت آن مقوی معده و مسکن سردرد و خستگی ناشی از گرمی هواست و داغی بدن را رفع می کند. در طب سنتی از این نوشیدنی به عنوان آرام بخش، رفع کننده سرگیجه و تپش قلب استفاده می شود.



شربت آلبالو؛ رفع عطش

شربت آلبالو یکی از شربت های سنتی ایرانی بسیار پر طرفدار در فصل تابستان است. خواص و طبع آلبالو خصوصا برای گرم مزاجان بسیار مناسب می باشد. شربت آلبالو یکی از میوه های بسیار مناسب برای تامین آب و کاهش خشکی بدن در تابستان است. در حقیقت شربت میوه آلبالو در تسکین تشنگی و مقابله با گرمزدگی بسیار موثر می باشد. افراد می توانند این میوه را به صورت خام یا شربت کم شیرین استفاده کنند.



شربت زرشک؛ درمانگر

شربت زرشک خون را تصفیه و فشار، قند و چربی خون را تنظیم می‌کند. این شربت موجب بهبود گردش خون می‌شود. از بروز سکته‌های قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند. شربت زرشک کبد و کلیه را شست‌و‌شو می‌دهد و تأثیر چشمگیری در شادابی، شفاف شدن پوست و رفع جوش صورت و بدن دارد. این شربت به درمان بیماری پسوریازیس (نوعی اگزمای شدید پوستی که با تخریب پوست همراه است) هم کمک می‌کند.



شربت عناب؛ جلوگیری از جوش پوستی

شربت عناب یکی دیگر از شربت‌های سنتی ایرانی بسیار خوش طعم است که خواص دارویی اعجاب‌انگیزی دارد. به سادگی می‌توانید آن را در خانه تهیه کنید. شربتی که از عناب تهیه می‌شود، بهترین نوشیدنی شست‌و‌شو دهنده و پاک‌کننده مجاری است. مواد زائد را از کبد پاکسازی می‌کند، همچنین شربت عناب برای جلوگیری از جوش‌های پوستی و آلرژی‌ها بسیار مفید است. این شربت بهترین نوشیدنی برای فصل بهار و تابستان است.



شربت عرق کاسنی؛ سم زدا

کاسنی یک گیاه دارویی با گل‌های بنفش-آبی است. شربت عرق کاسنی در طب سنتی به عنوان یکی از مفیدترین انواع شربت خانگی و البته یک شربت ضد عطش بسیار محبوب است. این شربت سنتی خواص دارویی فراوانی دارد. همانند یک آرام بخش طبیعی بدن شما را آرام کرده و از دردها و فشارهای عصبی دور می‌کند. از دیگر خواص شگفت‌انگیز عرق کاسنی می‌توان به درمان کم‌خونی و پاکسازی کبد اشاره کرد.



شیر عسل؛ گرما بخش

ترکیب شیر گرم و عسل علاوه بر طعم خوب، باعث افزایش قوای جسمانی نیز می‌شود. این نوشیدنی جذاب علاوه بر ایران در بسیاری از کشورهای دیگر نیز شناخته شده است. سرمای طاقت‌فرسای زمستان را می‌توان با نوشیدن یک لیوان شیر عسل گرم قابل تحمل کرد.



انواع دمنوش‌های اصیل ایرانی

دمنوش یا چای گیاهی؛ به دم‌کرده برگ، میوه، ساقه، گل، پوست و ریشه گیاهان گوناگون گفته می‌شود که خشک یا خرد شده است. دمنوش‌ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. می‌توان از آن‌ها به عنوان نوشیدنی بدون کافئین در طول شبانه روز استفاده کرد. تهیه دمنوش بسیار ساده و هضم آن نیز راحت است. از

آنجا که تعداد دمنوش های اصیل ایرانی خیلی زیاد است؛ سعی می کنیم گلچینی از بهترین ها و معروف ترین ها را به شما معرفی کنیم.



دمنوش بابونه؛ مسکن طبیعی

گیاه بابونه یکی از قدیمی ترین و پرمصرف ترین گیاهان دارویی در دنیا است. دمنوش این گیاه یکی از پرفرودارترین دمنوش های اصیل ایرانی است. این دمنوش ضد اضطراب است و برای درمان بی خوابی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، بهبود عملکرد کبد، رفع گرفتگی های عضلانی و درد شکم بسیار مفید است. از دمنوش بابونه می توان به عنوان یک مسکن طبیعی و بدون عوارض برای دندان درد، سردرد و دردهای عصبی هم استفاده کرد.



دمنوش گل گاوزبان؛ آرامش بخش

معروف‌ترین نوشیدنی آرامش‌بخش بین ایرانیان دمنوش گل گاوزبان است. این دمنوش ایرانی که در طب سنتی نیز توجه ویژه‌ای به آن شده، تاثیر به‌سزایی در کاهش افسردگی و عصبانیت دارد. برای تهیه این دمنوش باید کمی از این گل را به‌تنهایی و یا همراه با لیمو یا برگ‌بو دم کرده و با نبات میل کرد. از خواص گل گاوزبان باید به پیشگیری از سرطان، کمک به سلامت پوست و درمان سرماخوردگی اشاره کرد. البته توجه داشته باشید که مصرف آن برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود.



دمنوش زیرفون؛ خواب راحت

یکی از دمنوش‌هایی که برای داشتن خواب راحت‌تر می‌توانید مصرف کنید دمنوش زیرفون یا همان چای لیندن است. علاوه بر این از دمنوش زیرفون می‌توانید برای رفع استرس، دفع سموم از بدن، بهبود مشکلات گوارشی، کمک به سلامت چشم‌ها و حفظ زیبایی و سلامت پوست و مو هم استفاده کنید. طبع زیرفون گرم است و آن را می‌توانید به‌تنهایی یا در کنار سایر گیاهان دارویی مصرف کنید و از طعم آن لذت ببرید. نکته جالب درباره گیاه زیرفون این است که مردم آلمان و ایتالیا این گیاه را در خانه‌های خود می‌کارند. معتقدند که زیرفون شیطان را از خانه دور می‌کند.



دمنوش بادرنجبویه؛ خوش بو کننده

گیاه بادرنجبویه از خانواده نعنا است و بومی مناطق جنوب اروپا محسوب می‌شود. این روزها در بسیاری از نقاط جهان کشت می‌شود. در بین ایرانی‌ها نیز معروف می‌باشد. برگ‌های بادرنجبویه بویی بسیار معطر شبیه لیمو دارد. همین باعث می‌شود که از آن بتوانید به‌تنهایی یا در کنار چای و سایر گیاهان دارویی استفاده کنید. بادرنجبویه خاصیت ضد باکتریایی دارد. از بدن در برابر بیماری‌های کلیوی محافظت می‌کند. بوی بد دهان را از بین می‌برد، و تمرکز را بیشتر و تندخویی را کمتر می‌کند.



دمنوش دارچین؛ راز جوانی

همه ما دارچین را با بوی معطرش می‌شناسیم. گیاهی که دارچین از آن تهیه می‌شود به شکل یک درختچه کوچک رشد می‌کند. تقریباً همه بخش‌های آن بوی خوبی دارد اما قسمتی که ما از آن در تهیه دمنوش یا موارد دیگر استفاده می‌کنیم پوست قهوه‌ای رنگ این درخت است. چینی‌ها باور دارند اگر نصف سال مرتباً دارچین بخورید همیشه جوان خواهید ماند. دارچین را می‌توانید با اکثر گیاهان دارویی دیگر ترکیب و یک دمنوش معطر آماده کنید. کنترل قند خون، کاهش سطح کلسترول، کاهش احتمال بروز سرطان و جلوگیری از آلزایمر بخشی از خواص دارچین و دمنوش آن است.



دمنوش گل نسترن؛ سحرآمیز

در کمال تعجب گل نسترن گاه تا ۲۰ برابر لیموترش ویتامین سی دارد. خاستگاه گیاه نسترن اروپا است ولی در حال حاضر در نقاط مختلف دنیا کشت و از خواص بی‌نظیر آن استفاده می‌شود. گل‌های گیاه نسترن بعد از رشد تبدیل به میوه‌هایی قرمز رنگ می‌شوند. البته برای تهیه دمنوش نسترن نه تنها از میوه‌های این درخت بلکه می‌توانید از گل‌ها نیز استفاده کنید. دمنوش میوه گل نسترن برای تصفیه و کاهش فشارخون، بهبود اسهال و اسهال خونی، کمک به رفع تپش قلب، کاهش ورم و درد کلیه، مثانه، تقویت معده گزیننده خوبی است.



دمنوش مریم گلی؛ جلوگیری از آلزایمر

دمنوش مریم گلی یکی دیگر از انواع دمنوش طبیعی ایرانی است که به دلیل تاثیرات مهمی که بر سلامت دارد به سراسر جهان صادر می شود. از خواص این گیاه می توان به افزایش توانایی های ذهنی اشاره کرد که شامل افزایش توجه و تقویت حافظه می شود. دمنوش مریم گلی با تحریک کانال های عصبی از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می کند. ذهن را در سنین پیری شاداب و جوان نگه می دارد. این گیاه سرشار از ویتامین C است و برای سلامت استخوان ها بسیار موثر می باشد. با مصرف مرتب این دمنوش می توانید دیابت و کلسترول بالای خون خود را کنترل کنید. تاثیر این گیاه در تقویت سیستم ایمنی بدن، مراقبت از پوست و بی خوابی غیر قابل چشم پوشی است.



دمنوش اسطوخودوس؛ آرامش بخش



دمنوش اسطوخودوس یکی از انواع موثر دمنوش طبیعی ایرانی برای آرامش است. اسطوخودوس گیاهی است که خواب آرامی را پس از یک روز پرمشغله برای شما به ارمغان می آورد. در بسیاری از کشورهای جهان، دمنوش اسطوخودوس را به منظور کاهش اضطراب و بهبود مشکلات گوارشی توصیه می کنند. گیاه اسطوخودوس که عطر بسیار زیادی نیز

دارد در رایحه درمانی نیز به کار گرفته شده و به بهبود گردش خون در بدن کمک کند. دمنوش طبیعی اسطوخودوس یک نوشیدنی کامل است. می توانید برای بهتر کردن طعم دمنوش آن از گیاهان دیگر مانند گل گاوزبان یا برگ به لیمو استفاده کنید یا آن را با مقداری عسل میل کنید.

دمنوش زنیان؛ درمان دندان درد



دمنوش زنیان یک دمنوش طبیعی ایرانی با طبع گرم است. دمنوش زنیان سرشار از کلسیم، پتاسیم، سدیم، فسفر، آهن، تیامین، نیاسین، تیمول و اسیدهای چرب است. به دلیل مواد مغذی موجود دمنوشی موثر در درمان سرماخوردگی، معده درد، کاهش وزن است و به درمان جوش صورت نیز کمک می کند. از خواص دیگر این گیاه می توان به درمان درد دندان اشاره

کرد. غرغره کردن با دمنوش زنیان موجب بهبودی سلامت دهان و دندان می شود. تیمول موجود در زنیان ضد باکتری است. خطر پوسیدگی دندان را کاهش می دهد و از بیماری لثة جلوگیری می کند.

چای زنیان عطر و طعم تندی دارد و به همین دلیل اغلب همراه با چای سبز مصرف می‌شود. این دمنوش را می‌توانید با کمی عسل میل کنید. توصیه می‌شود برای خوشمزه‌تر شدن و افزایش خواص درمانی دمنوش زنیان از پودر زنجبیل، رازیانه، زیره و آویشن استفاده کنید.

دمنوش آویشن؛ آنتی‌اکسیدان

دمنوش آویشن شناخته‌ترین دمنوش طبیعی ایران در فصل پاییز و زمستان است. آویشن حاوی ویتامین‌های A و C و منبعی غنی از آهن، کلسیم، منگنز، پتاسیم، منیزیم و سلنیوم است. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آویشن، آن را به سپری در برابر بیماری‌ها تبدیل کرده است. از گذشته تا کنون از دمنوش آویشن به علت خواص آنتی‌بیوتیک و آنتی‌سپتیک آن در درمان عفونت‌ها استفاده می‌کردند. به همین دلیل مصرف آن در دوران سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود. مصرف دمنوش آویشن می‌تواند بهبود مشکلات گوارشی را به دنبال داشته باشد. آویشن به هضم غذا کمک می‌کند و در نتیجه شکم درد، نفخ و درد معده نخواهید داشت.



دمنوش گزنه؛ پیشگیری از سرطان

برای تهیه چای گزنه از برگ‌ها، ریشه و سرشاخه‌های گیاه گزنه استفاده می‌شود. خواستگاه این دمنوش روستاهای مازندران است. دمنوش یا چای گزنه برای درمان آلرژی فصلی، کم‌خونی، سرماخوردگی، دردهای ناشی از آرتروز، التهاب و عفونت‌ها و بواسیر موثر است. کارایی این گیاه در کاهش قند خون و پیشگیری از سرطان برای همه روشن شده است.



دمنوش زنجبیل؛ آنتی اکسیدان

این گیاه و دمنوشی که از آن تهیه می‌شود در درمان انواع بیماری‌ها خصوصا عوامل ویروسی موثر است. دمنوش سنتی زنجبیل به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان می‌تواند در جلوگیری از بروز تومور، التهاب و عفونت‌های میکروبی خیلی موثر باشد. همچنین می‌توانید از دمنوش زنجبیل برای بهبود عملکرد سیستم گوارشی، کاهش اشتها، کاهش قند خون و البته پیشگیری از چاقی استفاده کنید.



در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://naarmoshk.ir/>
<https://hyperfamili.com/>
<https://pinorest.com/>
<https://www.behpu.com/>

تهیه و تنظیم: آسان پژوهان فر

ویرایش: تیم تولید محتوای عالی گرد