

انواع چای های گیاهی و خواص آنها

<p>خواص: آرام بخش اعصاب، خواب آور، ضد سردردهای عصبی، ضد سودا و صفرا، ضد قولنج و اسپاسم، ضد تشنج و صرع، تقویت کننده قوای جنسی طرز تهیه: 4 قاشق چایخوری گل گاوزبان یا 1 قاشق سنبل طیب بعلاوه 1 عدد لیموعمانی</p>	<p>چای گل گاوزبان و سنبل طیب (طبیعت گرم و تر)</p> 
<p>خواص: در بعضی مزاج ها بالا برنده فشارخون، مقوی قلب و اعصاب خون ساز، تقویت کننده سلول های مغزی، خواب آور، آرام بخش، نشاط آور، ضد بوی بددهان (گیاه مورد علاقه حضرت علی (ع)) طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات تذکر: افرادی که دچار فشار خون هستند با احتیاط مصرف کنند.</p>	<p>چای بادرنجبویه (طبیعت بسیارگرم)</p> 
<p>خواص: محرک اعصاب، ضد وسواس و جنون، مؤثر در درمان ناراحتی های گوارشی، دیابت، دردهای استخوانی و سردی بدن، مفرح و تقویت امور جنسی، تقویت کبد و معده طرز تهیه: چند قلم دارچین + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای دارچین (طبیعت گرم و خشک)</p>
<p>خواص: بالا برنده فشارخون، ضدضعف اعصاب، تقویت حافظه، ضد درد مفاصل، تقویت کننده قوای جنسی، مقوی معده، خون ساز، ضد سم غذایی طرز تهیه: یک قاشق چایخوری کوبیده زنجبیل + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای زنجبیل (طبیعت گرم و خشک)</p> 
<p>خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های مغزی، ضد میگرن ضدکام و آسم و برونشیت، ضد آگزما، مؤثر در درمان روماتسیم طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای اسطوخودوس (طبیعت گرم و خشک)</p> 
<p>خواص: بالا برنده فشارخون، تقویت اعصاب، رفع کولیت های مزمن، مدر (ادرارآور)، ضد انگل و رطوبت بدن، ضد صفرا، مؤثر در درمان زکام، سرفه و آسم، اشتهاآور، کاهش دهنده غلظت خون، مقوی جهاز هاضمه (گوارش)، تقویت بینایی طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای آویشن (طبیعت معتدل)</p> 
<p>خواص: ضداسهال و استفراغ، ضد نفخ، مقوی معده، خوش بوکننده دهان، رفع خستگی، مؤثردردرمان بیماری های ریوی از جمله تنگی تنفس آسم، سرفه، مقوی قلب، مؤثردر درمان سرماخوردگی طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای نعنا یا پونه گرم (طبیعت گرم)</p> 
<p>خواص: گیاه معجزه گر، مقوی اعصاب، مدر (ادرارآور)، ضد عفونت کلیه، ضد صفرا، ضد دلهره و اضطراب، ضد زکام و سرما خوردگی، آسم، سیاه سرفه تقویت کننده بدن، مقوی معده، ضد دردهای روماتیسمی، استخوان و کمر، مؤثر در دفع سنگ های کلیه و کیسه صفرا طرز تهیه: 2 قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای اکلیل کوهی (طبیعت گرم و معتدل)</p> 
<p>خواص: آرام بخش، بهترین داروی میگرن کهنه و سردردهای، ضد نفخ، ضد سرماخوردگی، ضد اسهال، خلط آور، تب بر، اشتهاآور طرز تهیه: 1 قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای مرزنجوش (طبیعت گرم)</p> 
<p>خواص: آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، مفرح و نشاط آور طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای بهارنارنج (طبیعت گرم)</p> 
<p>خواص: تقویت کننده قوی حافظه، ضد فراموشی، ضد صرع، کمک به درمان اسهال، تقویت کننده قوه جنسی کمک به هضم غذا، اشتهاآور، ضد جوش و دمل طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + 2 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای گلپر (طبیعت گرم و خشک)</p> 
<p>خواص: اشتهاآور، کمک به هضم غذا، پایین آورنده فشارخون طرز تهیه: آلبالو رسیده بدون دم 200 گرم + 4 لیوان آب جوش + نبات</p>	<p>چای آلبالو (دم کرده میوه آلبالو)</p> 

<p>خواص: این نوشیدنی برای تسکین دردهای دوران پرئود خانم ها بسیار مفید است. طرز تهیه: چوب دارچین خرد شده یک قاشق غذاخوری + زنجبیل به اندازه یک بندانگشت یا یک قاشق چایخوری پودر آن + ۲ لیوان آب جوش ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم دم بکشد، در زمان مصرف بهتر است با کمی عسل شیرین شود.</p>	<p>چای دارچین و زنجبیل</p> 
<p>خواص: این نوشیدنی برای فصل پاییز و زمستان بسیار مناسب بوده و خاصیت ضد عفونی کننده دارد، برای سرماخوردگی و دردهای پرئود خانم ها بسیار مناسب است. طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری آویش + یک قاشق غذاخوری پونه + ۲ لیوان آب جوش (بهتر است در زمان مصرف با عسل شیرین شود)</p>	<p>چای پونه کوهی و آویش</p> 
<p>خواص: پایین آورنده فشار خون و قندخون، سرشار ویتامین ث، ضد سرماخوردگی، مقوی معده، ضد اسهال طرز تهیه: میوه گل نسترن (۱۵ عدد) در یک قوری (۲ لیوان آب جوش) به همراه مقداری نبات دم کرد میل شود.</p>	<p>چای میوه گل نسترن (طبیعت گرم)</p> 
<p>خواص: ضد سرطان، محرک سیستم ایمنی بدن، کاهش پرفشاری خون، ضد افسردگی، سبب پایین آمدن خطر بیماری انسداد شریانها می شود، خطر لخته شدن خون و سگته ها را کاهش می دهد. تذکر: در اصل گیاه چای سبز و سیاه یکی است. در صورتی که برگ تازه چای را به سرعت خشک کنند چای سبز به دست می آید ولی زمانی که برگ چای مورد تخمیر قرار گیرد تغییراتی در رنگ و بو، مزه و مواد و اثرات آن نسبت به چای سبز ایجاد می شود و چای سیاه به دست می آید.</p>	<p>چای سبز</p> 
<p>خواص: خواص چای سیاه یا همان چای معمولی کمتر از چای سبز است. عوارض چای سیاه: 1. افزایش ترشح اسید معده که باعث تشدید ناراحتی های معده می شود. 2. چای سیاه مانع از جذب آهن شده و کم خونی ناشی از فقر آهن را تشدید می کند. 3. کافئین موجود در چای سیاه احتمال ایجاد بیماری سیستیت در پستان خانم ها را افزایش می دهد. 4. از نظر طب اسلامی و سنتی چای سیاه باعث افزایش تولید خلط سودا در بدن می شود.</p>	<p>چای سیاه (چای معمولی)</p>

تذکرات در مورد چگونگی دم کردن چای های گیاهی:

1. برای دم کردن چای های گیاهی بهتر است از قوری های چینی یا شیشه ای استفاده شود.
2. قوری را روی حرارت غیر مستقیم کتری یا سماور قرار دهیم.
3. برای دم کشیدن ۱۵ دقیقه کافی است اما هر چه بیشتر دم بکشد بهتر است.
4. چای را صاف نموده و میل نمائید.
5. دم کشیده و صاف کرده این چای ها تا چند روز قابل مصرف است.



توصیه ها در مورد نوشیدن انواع چای

1. زیاد روی در مصرف هیچکدام از چای ها مفید نیست ولی آنچه شامل همه ی آنها می شود اینست که انواع چای ها خاصیت ضدپیری دارند.
2. بهتر است از چای هایی استفاده شود که بدون مواد افزودنی همچون رنگ دهنده و طعم دهنده ها باشد.
3. جهت کاهش مضرات چای بهتر است با مصلح آن مصرف شود مصلح چای دارچین و یا هل است.
4. هرگز فراموش نکنید که مصرف یک نوع چای گیاهی به طور مداوم باعث بروز عوارض زیادی می شود. از این رو پیشنهاد می شود در طول هفته چای های گیاهی مختلفی که برای شما مفید هستند را بنوشید تا دچار عوارض ناشی از مصرف زیاد آن نشوید. بطور مثال: خوردن چای معمولی به طور مداوم باعث خشکی روده و معده، خشکی سر و سرد شدن مغز، بیماریهای کبدی، استسقاء، گرفتگی عضلات و کمبود آهن می شود. خوردن قهوه به طور مداوم باعث اعتیاد به کافئین، نآرامی، سردرد، بیماری های کبدی میشود. خوردن گل گاوزبان به طور مداوم باعث تپش قلب، کم شدن سوئی چشم می شود.