

و اسطوخدوس نیز برای اثرگذاری بیشتر می‌توانید استفاده کنید.

دمنوش گل گاوزبان

گل گاوزبان تسکین دهنده اعصاب است. از ترکیب لیمو عمانی و گل گاوزبان دمنوشی مناسب برای سرماخوردگی تهیه می‌شود. تسکین‌گلو درد و اختلالات تنفسی، تنظیم ضربان قلب و تقویت سیستم ایمنی بدن از اثرات این دمنوش است. بهترین روش تهیه دمنوش گل گاوزبان که خواص آن را بیشتر نمایان می‌کند این است که نیم ساعت آن را بجوشانید و سپس بگذارید ده دقیقه روی حرارت غیرمستقیم دم بکشد.

دمنوش به‌لیمو

به لیمو خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و ضد اسپاسم دارد. این گیاه معطر بویی شبیه به بوی لیمو دارد. از خواص درمانی این گیاه می‌توان به رفع تپش قلب، استرس و خستگی‌های روحی، بی‌خوابی، سرماخوردگی و سرفه اشاره کرد. همچنین دمنوش این گیاه را می‌توان برای کاهش تورم و التهاب در بدن، محافظت از ماهیچه‌ها، تسکین درد معده و کاهش تب مورد استفاده قرار داد. این دمنوش نیز دم‌کردنی است البته نکته قابل توجه این است که این دمنوش برای افراد باردار و شیرده منع مصرف دارد.

دمنوش دارچین

دارچین خواص ضد التهاب و ضد عفونی‌کنندگی دارد و اگر با گیاه گزنه ترکیب شود دمنوشی می‌سازد که برای درمان بیماری‌های باکتریایی بسیار مفید است. طبع گرم دارچین در گردش خون بیشتر و در نتیجه پیشگیری و درمان سرماخوردگی مؤثر است و در ترکیب با گزنه، سیستم ایمنی بدن را نیز بخوبی تقویت می‌کند.

طعم دمنوش دارچین کمی تند است و با لیمو و عسل می‌توانید علاوه بر بهتر کردن طعم دمنوش، اثرگذاری آن را نیز بیشتر کنید. برای تهیه این دمنوش چند تکه چوب دارچین را به همراه لیمو در آب جوش بریزید و بگذارید پانزده تا بیست دقیقه روی حرارت کتری دم بکشد. هنگام نوشیدن عسل را به آن اضافه کنید.

دمنوش اسطوخدوس

اسطوخدوس یا لاوندر گیاهی زیبا و خوش‌عطر است که خاصیت ضد اضطراب دارد. دمنوش این گیاه در سلامت سیستم قلبی عروقی، درمان اختلالات کبد و مجاری ادراری و تسکین سرفه، سردرد و سرگیجه مؤثر است. همچنین دمنوش اسطوخدوس در رفع افسردگی فصلی که در فصل‌های سرد راجح‌تر است بخوبی عمل می‌کند. برای تهیه این دمنوش حرارت غیرمستقیم لازم نیست و کافی است مقداری از گیاه را در لیوانی آب جوش بریزید و چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. از ترکیب بابونه

دمنوش مریم‌گلی

برگ‌های گیاه مریم‌گلی خاصیت ضد التهابی و ضد عفونی دارد و دمنوش این گیاه خلط‌آور است. نوشیدن این دمنوش در زمان سرماخوردگی به تسکین گلودرد کمک می‌کند. همچنین این دمنوش در هضم غذا و تسکین درد معده، نفخ، اسهال و سوزش سردل مؤثر است. برای تهیه دمنوش مریم‌گلی مقداری از گیاه را پانزده دقیقه روی حرارت بسیار کم بجوشانید. این دمنوش را در دوران بارداری و شیردهی مصرف نکنید و از مصرف طولانی مدت آن به دلیل احتمال بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب بپرهیزید.

دمنوش هل و زعفران

زعفران یک گیاه نشا‌ط‌آور است و دارای طبعی گرم. این گیاه تقویت‌کننده قلب و کلیه‌ها، ضد سرفه و حساسیت است و برای کاهش سردرد نیز کاربرد دارد. همچنین با بالا بردن گردش خون در بدن دمای بدن را مخصوصاً در ناحیه شکم بالا می‌برد. ترکیب زعفران با هل می‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند.

دمنوش بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی خوشبو است که دارای کافئین است. دمنوش این گیاه برای سرماخوردگی و آبریزش بینی مفید است. همچنین کاهش استرس، التیام زخم‌ها، درمان دندان‌درد و گوش‌درد، درمان تب و تهوع و درمان آنفلوآنزا از خواص دیگر این دمنوش است. برای درمان خستگی و آلرژی‌های فصلی نیز می‌توان از این دمنوش استفاده کرد. برای تهیه دمنوش بادرنجبویه می‌توان از برگ‌های خشک یا تازه گیاه استفاده کرد. مقداری از گیاه را در آب جوش بریزید و بگذارید ده تا پانزده دقیقه دم بکشد.

دمنوش رزماری

رزماری خاصیت سم‌زدایی دارد. دمنوش

این گیاه برای تسکین فشارهای عصبی و عضلانی و درمان خستگی مفید است و ادرارآور بودن از خواص دیگر این گیاه است. طرز تهیه دمنوش رزماری به این شکل است که آب در حال جوش را در قوری بریزید و به آن ۳۰ ثانیه استراحت بدهید.

سپس مقداری از گیاه را در آن بریزید و بدون گذاشتن روی حرارت اجازه دهید پانزده دقیقه دم بکشد. نوشیدن این دمنوش با خرما، عسل و توت خشک خواص آن را افزایش می‌دهد.

اسطوخدوس یا لاوندر گیاهی زیبا و خوش‌عطر است که خاصیت ضد اضطراب دارد. دمنوش این گیاه در سلامت سیستم قلبی عروقی، درمان اختلالات کبد و مجاری ادراری و تسکین سرفه، سردرد و سرگیجه مؤثر است

