

11 دم نوش مفید در بدن انسان



تنظیم کننده و مترجم رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

11 دم نوش مفید در بدن انسان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

دم نوش اسطوخودوس

دم نوش آویشن

دم نوش بادرنجبویه

دم نوش بهار نارنج

دم نوش بیدمشک

دم نوش خارخاسک

دم نوش خارشتر

دم نوش رازیانه

دم نوش زیره

دم نوش شنبلیله

11 دم نوش مفید در بدن انسان

مقدمه

چند وقتی است دمنوش‌های گیاهی و میوه‌ای مورد استقبال و مصرف برخی خانواده‌ها قرار گرفته است.

البته این استقبال دلایل مختلفی دارد؛ برخی برای نفع درمانی از این دمنوش‌ها استفاده می‌کنند

اغلب گیاهان بافت سفت و خشنی دارند که بدن قادر به هضم این بافت و دسترسی به ترکیبات مفید آن نیست. در نتیجه برای آن که ما بتوانیم از این ترکیبات سودمند نفع ببریم با خیساندن گیاه در آب، دم کردن یا جوشاندن به اثرات مهم آن دست می‌یابیم. البته باید بدانید دم کردن و جوشاندن گیاهان دو روش مختلف است و نوشیدنی حاصل از هر روش، خاصیت و تاثیر جداگانه ای بر بدن می‌گذارد

بیشتر ادویه‌ها، میوه‌ها، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می‌توان خشک و پودر کرد و برای تهیه دمنوش استفاده کرد.

در این روش گیاه را کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار می‌دهند و بعد صاف می‌کنند.

نوشیدنی حاصل از برگ‌های چای، گل‌گاوزبان، گل‌ختمی، به‌لیمو، سنبل‌الطیب یا انواع چای میوه ای نوعی دمنوش گیاهی است،

11 دم نوش مفید در بدن انسان

اما در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند جوشانده ای به دست می آید که خاصیت و اثر آن قوی تر از دمنوش است، چراکه حین جوشاندن مواد بیشتری از گیاه خارج می شود و توصیه آن است

برای مصارف روزانه از دمنوش استفاده شود. البته به این معنا نیست که جوشانده بر دمنوش برتری دارد و تصمیم بگیرید هر نوع گیاهی را در آب بجوشانید تا نفع بیشتری از آن ببرید

بسیاری از گیاهان باید به صورت دمکرده استفاده شود و اگر بر اثر ناآگاهی یا غفلت جوشانده شود خاصیت آن تغییر می کند و گاهی موادی از گیاه آزاد می شود که دارای عوارض ناگواری خواهد بود.

در نتیجه از جوشاندن گیاهانی که به صورت فله ای عرضه و توسط افراد ناآگاه و بی تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می شود، اجتناب کنید

گاهی هنگام مصرف برخی دمنوش های گیاهی یا میوه ای طعم و بوی تندی احساس می شود و در تماس با آب جوش رنگی قوی از آن تراوش می شود که به نظر می رسد سنتزی و مصنوعی باشد.

در این خصوص لازم است بدانید برخی دمنوش های گیاهی مثل دمنوش نعناع یا دارچین به طور طبیعی رنگ یا اسانس تندی دارند و بخصوص آن که اگر بخوبی ریز شده

و درون کیسه های کاغذی بسته بندی شده باشد، در تماس با آب جوشیده، رنگ یا ماده معطر آنها سریع استخراج می شود

11 دم نوش مفید در بدن انسان

در واقع اغلب دمنوش ها بجز چای به دلیل آن که اسانس زیادی دارد کمتر دارای رنگ و طعم مصنوعی است، اما این نشان دهنده آن نیست که همه تولیدکنندگان متعهد بوده و درون دمنوش های کیسه ای از گیاه خالص استفاده می کنند

شاید این پرسش مطرح شود آیا گیاهان یا میوه هایی که برای تهیه چای گیاهی یا همان دمنوش با هم مخلوط می شود، می تواند بر هم تاثیر منفی گذاشته یا از اثرات یکدیگر بکاهد

با توجه به این که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت کنندگی و آرام بخشی دمنوش ها افزایش یافته و گاهی هم از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می شود، اما باید بدانید در مواردی هم تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر می تواند از خواص دمنوش کاسته یا با ایجاد سمیت موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف کننده شود

با توجه به این که اغلب دمنوش ها حاوی رنگدانه، آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدسرطان، ضددیابت، ضدفشارخون و ضدبیماری های قلبی - عروقی هستند

و برخی از آنها باعث کاهش خستگی و تمدد اعصاب شده و برخی تقویت کننده معده، روده، کلیه و کبد است اغلب به صورت روزانه استفاده شده

و گاهی در مصرف آن زیاده روی می شود، اما باید بدانید دمنوش ها همچون برخی داروهای گیاهی یا شیمیایی امکان دارد

11 دم نوش مفید در بدن انسان

همچون شمشیر دولبه عمل کرده و علاوه بر مزایای سودمند، اثراتی همچون کاهش یا افزایش قند یا فشار خون از خود نشان دهن

د یا سبب بروز رخوت شوند یا با غذاهای مصرفی یا داروهای شیمیایی سازگار نبوده و به نفع شما نباشد.

در نتیجه دمنوش ها باید به میزان متعادل و در صورت بیماری با مشورت پزشک مصرف شود

برگ های خشک شده گیاهانی همچون گل گاوزبان، آویشن، اسطوخودوس، نعناع، چای کوهی و... به صورت فله ای در بیشتر عطاری ها به فروش می رسد

با توجه به این که گیاهان دم کردنی به دو شکل کیسه ای و فله ای در بازار موجودند و هر کدام طرفداران خاص خود را دارند، پیشنهاد می شود برخی گیاهان مثل دارچین، رازیانه و زیره را به شکل فله ای تهیه و خودتان به میزان مورد نیاز پودر کنید،

زیرا پس از خرد شدن، مواد موثر گیاه به مرور از بین می رود. در مورد سایر دمنوش های فله ای نیز چون از نظر کیفیت، رنگ و بو بیشتر قابل بررسی است

اگر از محل معتبری تهیه شود بهتر از انواع دمنوش های کیسه ای است، اما اگر مصرف دمنوش کیسه ای برایتان راحت تر است انواعی را که به تاریخ تولید نزدیک ترند انتخاب کنید.

دمنوش ها حاوی ترکیبات مفیدی است که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا وارد فعل و انفعالات شده و از مزیتشان کاسته می شود.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

دمنوش‌ها در محیط خشک، خنک و در سایه دو تا سه ماه قابل نگهداری بوده و بیش از این زمان اگرچه طعم آن تغییر نمی‌کند و فاسد نمی‌شود، اما به مرور از فواید آن کاسته می‌شود. مصرف دمنوش سرد بجز برای برخی گیاهان خاص توصیه نمی‌شود، زیرا بر اثر سرد شدن، برخی مواد مؤثر دمنوش از بین می‌رود و اثر نوشیدنی کم می‌شود. بهتر است دمنوش حداکثر ظرف یک تا دو ساعت میل شود.

دم نوش اسطوخودوس



11 دم نوش مفید در بدن انسان

اسطوخودوس

گیاهی است از تیره نعناع بوته ای و پرپشت و دارای ساقه میبشد

این گیاه در آسیا و اروپا و نواحی مدیترانه ای و اکثر نواحی روی زمین در تپه های خشک دامنه های کم ارتفاع و سواحل دریا میروید و از ارتفاع هزار متر بالاتر دیده نمی شود.

برگهای لاواندر باریک و دراز با لبه برگشتی و پوشیده از کرکهای پنبه ای میباشد و از کنار برگ های آن ساقه های کوتاه برگدار خارج می شود که به برگها منظره برگهای فراهم میدهد/ گلهای آن در نواحی گرم تر زمین در فروردین و نواحی سردتر در ماه خرداد ظاهر میشود.

رنگ گل معمولا ارغوانی بوده و دارای برگه های بنفش رنگ است و گلها منظره زیبایی دارند. تمام قسمت های این گیاه دارای بوی معطر و قوی است. اندام مورد استفاده ی آن برگ ها و سرشاخه های گلدار آن است.

طبیعت آن گرم و خشک بوده و گیاهی است لطیف کننده اعضای بدن و مقوی اعصاب و مفرح روح و برای افرادی که در امور جزئی زود عصبانی می شوند بسیار مفید است.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

در تنظیم کار سلولهای مغز و رفع فضولات و رطوبت زیادی مغز موثر بوده و قوای مغزی و فکر را تقویت مینماید و داروی خوبی است برای افرادی که به فراموشی و کمی حافظه مبتلا شده اند ضمناً برای افراد دارای وسواس و مالیخولیا و تشنج و استرخا نیز مفید بوده و برای معالجه این بیماریها تجویز میشود

فواید اسطوخودوس همراه با فواید دمنوش آن

افرادی که بی جهت دارای یک حالت روحی همراه با غم و اندوه هستند با خوردن این دارو غم و اندوه آنان که ناشی از نوعی ناراحتی مغزی و روحی است زایل میگردد و اگر عفونتی در بعضی از اندامهای داخلی باشد

در مداوای آن نیز موثر است. معمولاً اسطوخودوس را پودر کرده و این پودر را با شربت عسل می خورند و یا گلهای آنرا با شکر نی و یا عسل گل قند می کنند که این گل قند فوائد طبی فراوان دارد.

مثلاً اگر چند شبی مقداری از این گل قند را که حاوی پنچ گرم از پودر اسطوخودوس باشد بخورند کلیه امراض نامبره فوق بخصوص وسواس را زایل میگرداند

11 دم نوش مفید در بدن انسان

فواید اسطوخودوس همراه با فواید دمنوش آن

امروزه عصاره چای کیسه ای و روغن این گیاه به صورت صنعتی توسط کارخانه های تولید گیاهان دارویی در اختیار مصرف کنندگان قرار می گیرد.

مصرف خوراکی و موضعی این گیاه علاوه بر آنکه موجب تقویت عملکرد دستگاه عصبی بدن می شود می تواند بسیاری از اختلال ها و بیماری های جسمی مانند اسپاسم های عضلانی، ضعف عمومی و بی خوابی را درمان کند.

به اعتقاد درمانگران طب سنتی ایران، چین و هند نوشیدن روزانه یک فنجان از چای یا دمنوش گیاه لاوندرا یا اسطوخودوس می تواند در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها موثر باشد.

اسطوخودوس مصارف دارویی خیلی زیادی در طب سنتی ایران دارد. در طب سنتی از

اسطوخودوس به صورت دمنوش و گیاهان دارویی خشک استفاده می شود

11 دم نوش مفید در بدن انسان

فواید اسطوخودوس همراه با فواید دمنوش آن

- اسطوخودوس خاصیت آرام بخشی دارد
- اسطوخودوس برای رفع مشکلات گوارشی

کمپرس گیاه اسطوخودوس و کاهش درد

درمان سرگیجه و ضعف عمومی

فواید مصرف دم نوش اسطوخودوس

کنترل اسپاسم **control spasm**
کنترل آسیب خواب **Control sleep damage**
کنترل استرس **Control stress**
کنترل افسردگی **Control depression**
کنترل سرگیجه **Control vertigo**

❖ References

- ❖ Luyt D, et al. Diagnosis and management of food allergy in children. *Paediatrics and Child Health*. 2016;26:7.
- ❖ Boyce JA, et al. Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-sponsored expert panel. Bethesda, Md.: National Institute of Allergy and Infectious Diseases. <http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/clinical/Pages/default.aspx>. Accessed Sept. 19, 2016.
- ❖ Food allergy. American College of Allergy, Asthma, and Immunology. <http://acaai.org/allergies/types/food-allergies>. Accessed Sept. 19, 2016.
- ❖ Feldweg AM. Exercise-induced anaphylaxis: Clinical manifestations, epidemiology, pathogenesis, and diagnosis. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Sept. 19, 2016.
- ❖ Nowak-Wegrzyn A. Clinical manifestations and diagnosis of oral allergy syndrome (pollen-food allergy syndrome). <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Sept. 19, 2016.
- ❖ Food allergy. American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology. <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/at-a-glance/food-allergy>. Accessed Sept. 19, 2016.

- ❖ **What is celiac disease? Celiac Support association.
https://www.csaceliacs.org/celiac_disease_defined.jsp.
Accessed Sept. 27, 2016.**

دم نوش آویشن



11 دم نوش مفید در بدن انسان

آویشن حدود ۳۵۰ گونه دارد و به اوریگانوم بسیار نزدیک است. میوه آن فندق چهار قسمتی و گیاه آن، گیاهی علفی با ساقه‌های کرک‌دار و سفید است.

شاخه‌های علفی آن پوشیده از برگ‌هایی در قسمت فوقانی ساقه است. گل‌های سفید ریز آن به طور چتری و منفرد می‌رویند و سرشاخه‌های گل‌دار و برگ آن قابل استفاده می‌باشد.

آویشن از نظر طب سنتی طبعی گرم و خشک دارد. آویشن را به صورت تازه یا خشک و پودر شده در انواع غذاها، دمنوش آویشن و چای آویشن استفاده می‌کنند

خواص دمنوش آویشن

تاثیر بر دستگاه گوارش

دمنوش آویشن به هضم غذا کمک می‌کند

درد شکم را بر طرف می‌کند

در درمان نفخ به کار می‌رود

11 دم نوش مفید در بدن انسان

تاثیر بر دستگاه تنفسی

آویشن ضد سرفه و خلط آور است

در درمان برونشیت تاثیر به‌سزایی دارد

سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفس فوقانی را رفع می‌کند

در درمان آسم به کار می‌رود

تاثیر بر دستگاه عصبی

این دمنوش آرام‌بخش و خواب آور است

حافظه را تقویت می‌کند

ضد میگرن، سردرد و سرگیجه است

11 دم نوش مفید در بدن انسان

تأثیر بر دستگاه قلبی - عروقی

دمنوش یا چای آویشن تپش قلب را برطرف می‌کند

تأثیر بر دستگاه حرکتی

اگر از درد مفاصل، نقرس، ورم مفاصل و درد سیاتیک در رنج هستید دمنوش یا چای آویشن بنوشید

حمام آویشن برای مبتلایان به دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی مفید است

موارد منع مصرف آویشن و دمنوش آویشن

مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می‌تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد. بنابراین توصیه شده که خانم‌های حامله از مصرف این گیاه خودداری کنند

بر اساس تحقیقات، معلوم شده است که آویشن می‌تواند روند انعقاد خون را با تاخیر مواجه کند.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

بنابراین کسانی که عمل جراحی در پیش دارند، از دو هفته قبل از عمل جراحی نباید آویشن استفاده کنند

مصرف آویشن به افراد مبتلا به اختلالات غده تیروئید توصیه نمی‌شود

همچنین بعضی افراد ممکن است به آویشن و فرآورده‌های آن حساسیت داشته باشند، در این صورت نباید از این گیاه به صورت خوراکی یا موضعی (مثل روغن‌های پوستی و ...) استفاده کنند

گیاه آویشن در کشور ما معمولاً به صورت خشک‌شده و پودر مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ ولی در کشورهای دیگر علاوه بر پودر آن، نوع تازه را نیز در غذا مصرف می‌کنند. آویشن تازه، عطر و بوی بیشتری نسبت به خشک آن دارد

فواید مصرف دم نوش آویشن

کنترول آسم Control asthma

کنترول برونشیت Control bronchitis

کنترول تنفس دشوار Control difficult breath

کنترول سرفه Control cough

❖ References

- ❖ Cianferoni A. Wheat allergy: Diagnosis and management. *Journal of Asthma and Allergy*. 2016;9:13.
- ❖ Wheat allergy. Asthma and Allergy Foundation of America. <http://www.aafa.org/display.cfm?id=9&sub=20&cont=519>. Accessed April 3, 2018.
- ❖ Wheat allergy. American College of Allergy, Asthma & Immunology. <https://acaai.org/allergies/types/food-allergies/types-food-allergy/wheat-gluten-allergy>. Accessed April 3, 2018.
- ❖ Tintinalli JE, et al. Anaphylaxis, allergies, and angioedema. In: *Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide*. 8th ed. New York, N.Y.: The McGraw Hill Companies; 2016. <http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 30, 2018.
- ❖ Jarvinen-Seppo KM. Grain allergy: Allergens and grain classification. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 1, 2018.

❖ Burks W. Diagnostic evaluation of food allergy.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 1, 2018.

دم نوش بادرنجبویه



11 دم نوش مفید در بدن انسان

بادرنجوبه گیاهی است بسیار شبیه با نعناع که در طب سنتی یکی از پر خاصیت ترین ها برای درمان بیماری هاست.

در طب سنتی از گیاه بادرنجبویه، با نام گیاه ملیس یاد می شود و در بیشتر عطاری ها این گیاه با این نام شناخته شده و در مواردی ممکن است وقتی فردی گیاه بادرنجبویه را از عطاری می خواهد او به اشتباه، گیاهی از گونه گل گاوزبان را به او بدهد درحالی که خواص این گیاه با بادرنجبویه یا همان ملیس متفاوت است

فواید بادرنجوبه

یک متخصص طب سنتی با بیان این مسئله گفت: «تاکید می شود هنگام تهیه این گیاه از عطاری ها حتماً از واژه ملیس به جای بادرنجبویه استفاده شود.

این گیاه خواص متعددی دارد و یکی از کاربرهای آن رفع انسدادهای عروق داخل مغزی است و به گفته حکمای طب قدیم، مصرف این گیاه باعث بهبود جریان خون در مغز می شود که به تبع این خاصیت، توصیه می شود افرادی که در معرض کم حافظگی هستند یا مطالب را به خوبی به خاطر نمی آورند هفته ای 2 بار دم نوش بادرنجبویه (ملیس) را تهیه کنند و هر بار یک تا دو مرتبه در روز آن را بنوشند

11 دم نوش مفید در بدن انسان

طریقه مصرف این گیاه همانند چای است و می توان آن را مانند چای دم و روزی 2-1 فنجان « از آن جایگزین چای کرد.

مصرف طولانی مدت این گیاه، هیچ گونه سمیتی ندارد و می تواند تأثیر خوبی روی سلامت و شادابی داشته باشد.

برای این منظور می توان هر بار یک قاشق غذاخوری از برگ ملیس (5 گرم برگ خشک) را با یک لیوان آب جوش مخلوط و آن را به مدت 10-15 دقیقه دم و سپس صاف کرد و نوشید

مصرف این گیاه ممکن است در برخی افراد باعث بروز حساسیت شود،

«از آنجا که هر فردی ممکن است به هر دارویی گیاهی حساسیت داشته باشد، بهتر است هفته ای دو بار دمنوش این گیاه را برای مدت دو هفته بنوشید. اگر با نوشیدن آن دچار حساسیت نشدید و وضعیت بهتری پیدا کردید سپس به تدریج تعداد دفعات آن را بیفزایند و در نهایت به روزی یک فنجان در روز برسانید. می توانید برای یک ماه، روزانه یک بار از دمنوش بادرنجبویه استفاده کنید»

این گیاه از نظر ظاهری شبیه برگ نعناع است و وقتی آن را لای انگشتان دستتان فشار دهید، بوی پرتقال می دهد

بهبود وضعیت کبد از دیگر خاصیت های این گیاه است که می تواند منجر به کاهش چربی های کبد شود.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد این گیاه ظرفیت چربی، کلسترول و تری گلیسرید را تنظیم می کند. علاوه بر این، این گیاه خواب آور، آرام بخش است و باعث کاهش اضطراب، بهبود خلق و خو می شود و مفرح و شادی بخش است.

تأثیر این گیاه بر دستگاه گوارش هم تأیید شده و افرادی که ناراحتی های گوارشی با منشاء عصبی دارند، یک تقویت کننده، به ویژه برای تقویت معده به شمار می رود و دردهای ناشی از نفخ و ورم معده را بهبود می بخشد

مصرف بادرنجبویه در افرادی که دچار کم کاری تیروئید هستند و داروی تیروئید مصرف می کنند می تواند باعث ایجاد اختلال در نتایج آزمایش ها شود به همین دلیل باید قبل از آزمایش برای مدت یک ماه مصرف آن را قطع کنند

فواید مصرف دم نوش بادرنجبویه

کنترول سرماخوردگی control child breath

کنترول ضعف و خستگی Control weakness

کنترول تهوع Control nausea

کنترول آسیب معده Control stomach damage

❖ **References**

- ❖ **Jarvinen-Seppo KM. Milk allergy: Clinical features and diagnosis. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 21, 2018.**
- ❖ **Patel BY, et al. Food allergy: Common causes, diagnosis, and treatment. *Mayo Clinic Proceedings*. 2015;90:1411.**
- ❖ **Milk and dairy allergy. American College of Allergy, Asthma & Immunology. <https://acaai.org/allergies/types-allergies/food-allergy/types-food-allergy/milk-dairy-allergy>. Accessed April 21, 2018.**
- ❖ **Jarvinen-Seppo KM. Milk allergy: Management. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed April 21, 2018.**
- ❖ **Tintinalli JE, et al. Anaphylaxis, allergies, and angioedema. In: *Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide*. 8th ed. New York, N.Y.: The McGraw Hill Companies; 2016. <http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 30, 2018.**

- ❖ ***Ruffner MA, et al. Non-IgE-mediated food allergy syndromes. Annals of Allergy of Asthma and Immunology. 2016;117:452.***

دم نوش بهار نارنج



11 دم نوش مفید در بدن انسان

بهار نارنج، شکوفه درخت نارنج است که در عطرسازی و ساختن اسانس، انواع نوشیدنی های

فصلی و عرقیجات و تهیه مربا و... کاربرد بسیار دارد

طبیعت: بهار نارنج از نظر طب سنتی ایران طبیعتی گرم و خشک دارد

از بهار نارنج عرق تهیه می کنند که طبیعت گرم داشته و مقوی جسم و روح است

خواص روانی عرق و دمنوش بهار نارنج

عرق بهار نارنج بر روی سیستم عصبی تاثیر مثبت داشته و خاصیت آرامبخش دارد و همچنین اضطراب را از بین می برد

عرق بهار نارنج آرامش بخش و ضد هیجانانگیز استگاه عصبی است سردردهای عصبی و همچنین میگرنی را کاهش می دهد

عرق بهار نارنج برای رفع ضعف اعصاب مفید و نشاط آور است. افرادی که مشکل اختلال خواب دارند، می توانند پیش از خواب، آن را مصرف کنند

این دمنوش استرس را بر طرف میکند و مصرف آن باعث آرامش میشود. و به سبب آرامش بخشی و تسکین دهنده گی باعث تنظیم ساعات خواب میشود و کیفیت خواب را بهبود می بخشد

11 دم نوش مفید در بدن انسان

اثرات مفید عرق و دمنوش بهار نارنج بر سلامت جسم

نوشیدن عرق بهار نارنج می‌تواند به تسکین و دردهای ناشی از نفخ معده کمک کند

خاصیت آنتی‌اکسیدانی: عرق بهار نارنج دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیاری است که از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و در نتیجه موجب کاهش خطر ابتلا فرد به بیماری‌های جدی و مزمن می‌شود

خاصیت ضد سرطانی، ضد آلرژی و ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن

کمک به هضم غذا و درمان ناراحتی‌های معده: افزودن عرق بهار نارنج در چای موجب کمک به هضم غذا گشته و ناراحتی‌های معده را کاهش می‌دهد

عرق بهار نارنج و دم کرده‌ی آن، حکم قرص دیازپام را دارد با این تفاوت که قرص‌ها شیمیایی‌اند و این دمنوش گیاهی است

دم کرده گل بهار نارنج برای برطرف کردن قولنج‌های عصبی مفید است

در روزهای گرم تابستان که دمای هوا بالا می‌رود و میزان تعریق بدن زیاد می‌شود، به همین سبب توصیه می‌شود هر روز نصف لیوان عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب مخلوط کرده و آن را با یک قاشق سکنجبین شیرین کرده و میل نمایید

11 دم نوش مفید در بدن انسان

برای تهیه چای بهار نارنج حدود ده گرم یا دو قاشق از گل بهار نارنج را در قوری ریخته و دو لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و اجازه دهید حدود بیست دقیقه به آرامی بجوشد . سپس آن را با صافی صاف کرده و میل کنید . برای طعم دار کردن آن میتوانید از عسل و نبات استفاده کنید

فواید مصرف دم نوش بهار نارنج

کنترل اضطراب Control anxiety

کنترل یائسگی Control menopause

کنترل سردرد میگرن Control migraine headache

کنترل سنگ کلیه Control kidney stone

❖ References

- ❖ ***Peanut Allergy. Food Allergy Research and Education.***
<http://www.foodallergy.org/allergens/peanut-allergy>.
Accessed Aug. 20, 2018.
- ❖ ***Adkinson NF, et al. Food allergy management. In: Middleton's Allergy: Principles and Practice. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2014. <http://www.clinicalkey.com>.***
Accessed Aug. 20, 2018.
- ❖ ***Anagnostou K, et al. The management of peanut allergy. Archives of Disease in Childhood. 2015;100:68.***
- ❖ ***Wang J. Peanut, tree nut, and seed allergy: Clinical features. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Aug. 20, 2018.***
- ❖ ***Wang J. Peanut, tree nut, and seed allergy: Management. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Aug. 20, 2018.***
- ❖ ***FDA approves first generic version of EpiPen. United States Department of Health and Human Services.***
<https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm617173.htm>. Accessed Aug. 21, 2018.

- ❖ ***Togias A, et al. Addendum guidelines for the prevention of peanut allergy in the United States: Summary of the National Institute of Allergy and Infectious diseases sponsored expert panel. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2017; 117:788. Accessed Sept. 24, 2018.***

دم نوش بیدمشک



11 دم نوش مفید در بدن انسان

بیدمشک گیاهی است ملین و تقویت کننده قلب، اعصاب و محرک قوای جنسی. این گیاه دارویی دستگاہ گوارش را تقویت کرده و اشتها را افزایش می دهد

نبض ما - بیدمشک گیاهی است از نژاد بید که دارای سنبله‌هایی با اسانس معطر و خواص درمانی فراوان است. استفاده از عطر و طعم بیدمشک از زمانهای دور، به دلیل داشتن خواص درمانی متعدد در بین ایرانیان رایج بوده، همین مسئله باعث شده تا اکثر ایرانیان این عرق خوشبو را در خانه‌های خود داشته باشند

خواص بیدمشک شامل تقویت کننده قلب، اعصاب و محرک قوای جنسی بوده، همچنین دستگاہ گوارش را تقویت کرده و اشتها را افزایش می دهد و جوشانده برگ یا پوست درخت آن سبب دفع انگل‌ها و کرم‌های معده و روده می شود

از مهمترین خواص عرق بیدمشک نیز خاصیت آرامبخشی و خواب‌آوری است. جوشانده گل بیدمشک همراه با شکر، ناراحتی‌های عصبی، افسردگی، دردهای عصبی و روماتیسمی را بهبود می بخشد. عرق بیدمشک از سوغات شهر ارومیه است

11 دم نوش مفید در بدن انسان

خواص دارویی بید مشک در طب سنتی

طبیعت آن سرد و تر (در بعضی منابع معتدل) است. مقوی قوای دماغی و قلب، مفرح روح، ملین مزاج، سردردهای گرم مزاج را نیز تسکین می‌دهد

چنانچه زالو در حلق کسی رفته و در حلق یا اطراف آن چسپیده باشد، با غرغره عصاره برگ درخت بید مشک زالو از عضو جدا و از حلق خارج می‌شود

فواید مصرف عرق بیدمشک در بارداری

با توجه به اینکه یکی از مشکلات شایع زنان در طی بارداری، افسردگی دوران بارداری و تنش‌های روحی است، برای تسکین این تنش‌ها در صورت ضرورت می‌توان از مقدار کمی مخلوط عرق بید مشک و عرق بهارنارنج استفاده نمود

لکه بینی در بارداری

از آن جایی هرگونه تنش روحی و جسمی در سلامت آینده کودک موثر است، اهمیت به بهبود حالات مادران باردار بسیار مهم است

11 دم نوش مفید در بدن انسان

استفاده از عرق بید مشک در بارداری یکی از پرطرفدارترین عرقیجات در میان زنان باردار به شمار می‌رود،

با این وجود به دلیل طبیعت سرد آن، مصرف بیش از حد آن ممکن است به جنین آسیب وارد کند. همچنین لازم به ذکر است برای اطمینان از سالم بودن گیاهان دارویی مورد استفاده، بهتر است محصولات شرکت‌های معتبر و با علامت استاندارد استفاده شود

بیدمشک و درمان بی خوابی

برای درمان بی خوابی می‌توانید از برگ یا گل بیدمشک کمی بگیرید. ۵۰ گرم بیدمشک خشک شده را در یک لیتر آب جوش دو دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید. سپس آنرا صاف کرده و هر روز سه بار هر بار یک فنجان از آنرا بنوشید

برای دم کرده گل بیدمشک، باید ۵۰ گرم گل بیدمشک را که خشک کرده‌اید در یک لیتر آب خیلی جوش ۱۲ دقیقه دم کنید و شیرین کرده، هر روز سه بار و هر بار یک فنجان از آن را قبل از صرف غذا بنوشید

11 دم نوش مفید در بدن انسان

دمنوش بیدمشک مفید برای درمان جوش های صورت

دمنوش گیاهی بیدمشک، یک چای ضد عفونی کننده و ضدباکتری است که توسط بسیاری از حکمای طب سنتی توصیه شده است.

این چای ضد عفونی کننده خوبی برای دستگاه گوارش است و نوشیدن آن موجب تسکین جوش های بدن و برطرف شدن آنها می شود. نوشیدن این چای موجب از بین رفتن حرارت درونی بدن شده که افراد پس از نوشیدن این چای احساس خنکی می کنند

طرز تهیه شربت بیدمشک

برای تهیه شربت بیدمشک، شکر یک پیمانه، آب دو پیمانه و عرق بیدمشک نصف پیمانه مورد نیاز است.

به این منظور، آب را درون ظرف ریخته، حرارت می دهیم تا به جوش آید، زمانی که آب به جوش آمد، شکر را به آن اضافه کرده و اجازه می دهیم به مدت دو دقیقه بجوشد، سپس آن را از روی حرارت برداشته تا سرد شود

پس از اینکه شهد کمی خنک شد، آب، شهد و عرق بیدمشک را به میزان دلخواه مخلوط کرده و در پایان کمی گلاب و زعفران به شربت بیدمشک اضافه کنید تا خوش عطری تر شود.

11 دم نوش مفید در بدن انسان از شربت بیدمشک یه عنوان داروی ضد گرمزدگی استفاده میشود

مضرات بیدمشک

عرق بید مشک، قند خون را پایین می‌آورد و نوشیدن آن بدون مواد شیرین کننده به مقدار قابل توجهی قند خون را کاهش می‌دهد. مصرف بیدمشک در کودکان زیر دو سال، زنان باردار و مادران شیرده بایستی با احتیاط صورت گیرد.

همچنین افراد با سن کمتر از ۱۶ سال که مبتلا به سرماخوردگی، آنفونزالا یا آبله مرغان هستند و اشخاصی که مبتلا به زخم‌های دستگاه گوارشی، گاستریت و نفخ هستند، بایستی از مصرف بید مشک و عرق آن خودداری کنند

فواید مصرف دم نوش بیدمشک

کنترل کم خونی Control anemia

کنترل ضعف Control weakness

کنترل درد عضلات Control muscle pain

کنترل افزایش قند خون Control hyperglycemia

❖ References

- ❖ Burks W. Clinical manifestations of food allergy: An overview. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Feb.1, 2018.
- ❖ Soy allergy. Food allergy research and education. <https://www.foodallergy.org/common-allergens/soy>. Accessed Jan. 28, 2018.
- ❖ Soy allergy. Asthma and Allergy Foundation of America. <http://www.kidswithfoodallergies.org/page/soy-allergy.aspx>. Accessed March 26, 2014.
- ❖ Patel BY, et al. Food allergy: Common causes, diagnosis, and treatment. *Mayo Clinic Proceedings*. 2015;90:1411.
- ❖ Leung DYM, et al., eds. Immunotherapeutic approaches to the treatment of food allergy. In: *Pediatric Allergy: Principles and Practice*. 3rd ed. Edinburgh, U.K.: Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Jan. 30, 2018.

دم نوش خارخاسک



11 دم نوش مفید در بدن انسان

خارخسک یک گیاه علفی است. بوته‌ای دارد که ساقه‌های آن به عرض روی سطح زمین پخش می‌شوند و رشد می‌کنند و از یک بوته شعبه‌های زیادی از این ساقه‌ها خارج می‌شود و پراکنده می‌شوند.

خارخسک برگ‌هایی دارد که دوبه‌دو رو به روی هم در ساقه قرار دارند و این برگ‌ها خود شامل برگ‌های ریزتر و کوچک‌تری می‌شوند که در اطراف دم برگ پایه می‌رویند.

یک گل زردرنگ خیلی زیبا که اکثراً ۵ گلبرگ دارد، حاصل رشد خارخسک هست. وقتی رشد خارخسک به حد نهایی رسید میوه‌ای به رنگ سبز متمایل به زرد تولید می‌کند که شکل خاصی دارد و چندبندی با گوشه‌های تیز و خاردار است.

شرایط محیطی و منطقه‌ای با آب‌وهوای گرم و کویری مناسب رشد خارخسک هستند

خارخسک گیاهی با طبیعت گرم و خشک است

خارخسک را در صورتی استفاده کنید که

قند خونتان بالاست یا دیابت دارید و ناچارید همیشه داروهای شیمیایی مختلف مصرف کنید تا دچار عارضه‌های این بیماری نشوید.

استفاده از خارخسک را به‌عنوان داروی گیاهی مؤثر در کاهش قند خون و درمان دیابت جایگزین داروهای شیمیایی کنید و نتیجه اثربخش آن را مشاهده کنید

11 دم نوش مفید در بدن انسان

از عفونت مجاری ادراری رنج می‌برید، در دفع ادرار مشکل دارید طوری که می‌توان گفت بندآمده است، به دلیل مشکلات کلیوی درد می‌کشید یا سنگی در کلیه و مثانه‌تان است و باید دفع شود.

خاصیت ادرار آور بودن خارخاسک موجب می‌شود تا سنگ کلیه و مثانه سریع‌تر دفع شود و علاوه بر آن عفونت‌های مجاری ادرار از بین برود و در نهایت موجب آرامش و کاهش درد در این نواحی شود

از نظر قدرت و توان جنسی ضعیف شده‌اید و دنبال راه درمانی برای رفع یا کاهش این مشکل هستید.

استفاده از دانه یا تخم خارخاسک جهت درمان و تقویت قوای جنسی مفید است یا می‌توانید مقداری نخود خام را در آبی که خارخاسک در آن جوشانده شده است، خیس کنید و اجازه دهید مدتی بماند تا نخود نرم شود.

مصرف این نخود اگر به صورت کنترل شده و طبق برنامه باشد در افزایش نیروی جنسی بسیار مؤثر است

به تازگی زایمان داشته‌اید و بدن شما ضعیف شده است و باید تقویت شود. خارخاسک استفاده کنید تا باعث تقویت و افزایش قدرت و توان جسمی و عمومی بدن شما شود

به دلایل مختلفی ممکن است زخم و یا آفتی در دهان داشته باشید و درد به لثه‌ها رسیده باشد و این مشکل نواحی دهان را متورم کرده است.

جهت درمان گیاهی زخم دهانی می‌توانید عصاره خارخاسک را با عسل ترکیب کنید و این ترکیب را در دهان مزه مزه کنید تا زخم، عفونت و ورم را از بین ببرد

11 دم نوش مفید در بدن انسان

برای حفظ یا افزایش تناسب اندام خود سراغ باشگاه‌های بدن‌سازی رفته‌اید و از تغذیه خاصی به نام مکمل‌ها استفاده می‌کنید تا عضله‌های تنومند و قوی داشته باشید و به ظاهری متعادل برسید. شاید تعجب کنید اگر بشنوید استفاده از خارخاسک در کنار این مکمل‌ها همان کار تقویت ماهیچه، عضله و افزایش قدرت و توان بدنی را انجام می‌دهند.

کافی است یکبار امتحان کنید و از آن به بعد برای همیشه در برنامه خود داشته باشید

در زمره کسانی هستید که اضافه‌وزن دارید یا چاق محسوب می‌شوید. برای رسیدن به وزن ایده آل و حفظ زیبایی و تناسب مصرف خارخاسک را به شکل جوشانده به‌عنوان راه درمانی گیاهی انتخاب کنید

همانند بسیاری از افراد گرفتار درد مفاصل و کمردرد هستید. از بین فراورده‌های مختلفی که از خارخاسک حاصل می‌شود اگر این نواحی از بدن که درد دارید را با روغن خارخاسک ماساژ دهید تأثیر چشمگیری در کاهش یا رفع درد دارد

احساس می‌کنید هر چه غذا می‌خورید بازهم بدن شما طالب غذای بیشتری است و می‌توان گرفتار زیاده‌خواری شده‌اید، ممکن است با مصرف غذایی خاص دچار مسمومیت شده باشید یا کبد ضعیفی دارید و جهت بهبود عملکرد آن باید مداوا شوید. استفاده از خارخاسک یک‌راه درمانی

گیاهی بسیار مفید جهت رفع این مشکلات و بیماری‌ها است

11 دم نوش مفید در بدن انسان

فشارخون بالایی دارید و برای درمان و به رسیدن به مقدار تعادل آن ناگزیر از مصرف داروهای مختلف شیمیایی هستید. خوب است بدانید که ترکیباتی در خارخاسک وجود دارد که اثر شگرفی در کاهش فشارخون دارد؛ بنابراین گیاه دارویی خارخاسک را جایگزین داروهای شیمیایی پرخطر کنید

سایر ویژگی‌ها و خواص مفید خارخاسک را می‌توان در مواردی درمان قولنج، درمان مشکلات کلیوی، درمان نقرس، رفع حساسیت‌های پوستی، درمان آگزما، ملین، افزایش‌دهنده منی و افزایش نعوظ، صاف کننده خون و افزایش نشاط و شادابی پوست فهرست کرد

عرق خارخاسک: از عرق خارخاسک هم به‌عنوان راه درمانی برای مشکلاتی که ذکر شد استفاده می‌شود؛ اما از لحاظ اقتصادی مصرف خارخاسک به‌صورت دمنوش و چای کم‌هزینه‌تر است. علاوه بر آن چون حالت طبیعی‌تری دارد از مضرات احتمالی استفاده از عرقیات گیاهی به دلیل فراوری شدن در کارخانه‌های مختلف در امان خواهید بود.

البته این نکته را هم می‌توان ذکر کرد که عرق خارخاسک در دسرهای آماده کردن چای و دمنوش را ندارد و بدون فوت وقت می‌توان از آن استفاده کرد؛ بنابراین شاید گاهی به این دلیل بخواهید از عرق این گیاه استفاده کنید

فواید مصرف دم نوش خارخاسک

کنترل کاهش قند خون Control hypoglycemia

کنترل ضعف جنسی Control impotence

کنترل فشار خون Control hypertension

کنترل کلسترول Control cholesterol

❖ References

- ❖ Romano A, et al. Antibiotic allergies in children and adults: From clinical symptoms to skin testing diagnosis. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology in Practice*. 2014;2:3.
- ❖ Pichichero ME, et al. Penicillin and cephalosporin allergy. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. 2014;112:404.
- ❖ Romano A, et al. Antibiotic allergy. *Immunology and Allergy Clinics of North America*. 2014;34:489.
- ❖ Anaphylaxis. Merck Manual Professional Version. http://www.merckmanuals.com/professional/immunology_allergic_disorders/allergic_autoimmune_and_other_hypersensitivity_disorders/anaphylaxis.html?qt=anaphylaxis&alt=sh. Accessed Sept. 25, 2017.
- ❖ Joint Task Force on Practice Parameter. Drug allergy: An updated practice parameter. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. 2010;105:259.
- ❖ Chiriac AM, et al. Drug allergy diagnosis. *Immunology and Allergy Clinics of North America*. 2014;34:461.

❖ **Penicillins. Merck Manual Professional Version.**

<http://www.merckmanuals.com/professional/infectious-diseases/bacteria-and-antibacterial-drugs/penicillins>.

Accessed Sept. 29, 2017.

❖ **Adkinson NF, et al. Drug Allergy. In: Middleton's Allergy:**

Principles and Practice. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders

Elsevier; 2014. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Sept.

25, 2017.

دم نوش خارشتر



11 دم نوش مفید در بدن انسان

خارشتر از زیرخانواده باقالاها

و یکی از بنشن‌ها بشمار می‌رود. نام دیگر آن علف ترنجبین است

میوه این خانواده ناشکوفاست.

بوته‌های آن نیمه‌درختچه‌ای و نیمه‌چوبی است که تا ارتفاع 50 تا 150 سانتی‌متر می‌رسد.

ساقه‌های آن سبزرنگ با خارهای تیز نوک‌زرد است.

ادرارآور و ضد سیاه‌سرفه و تب و لرز است. * کاسبرگ آن بدون کرک، زنگ‌مانند و با پنج دندانه

مثلثی کوتاه نوک تیز است. دانه‌های آن در درون نیامک پهلوی هم قرار دارند

خارشتر از نظر پزشکی سنتی دارای طبع سرد است و برای رفع صفرا و سنگ کلیه و مثانه

مؤثر است.

خارشتر یکی از علوفه‌های خوراکی برای دامها بویژه بزها است.*

این گیاه مقاوم به سرما و دارای ریشه عمیق است و به آب کمی نیاز دارد.

خارشتر برای گیاهانی مانند غلات و چغندر به عنوان علف هرز بشمار می‌آید

ریشه خارشتر بسیار عمیق، قوی و گسترده است؛ به طوری که یکی از عوامل تخریب بناهای

باستانی به‌شمار می‌رود. این گیاه معمولاً در بیابان‌ها و مناطق کویری می‌روید؛ اما به‌صورت یک

علف‌هرز سیمج در اکثر مزارع، باغ‌ها و زمین‌های دست‌ورزی‌شده، به‌سرعت گسترش پیدا می‌کند

و حتی گاهی آسفالت را نیز شکافته و از آن سر بر می‌آورد.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

طبیعت خارشتر از نظر حکمای طب سنتی، خیلی گرم و خشک است و به عنوان مُدَرّ و مُسهل از آن بهره می‌برند.

همچنین، جوشانده آن مُعَرِّق است و مالیدن روغن برگ‌های آن برای روماتیسم مفید است. گل‌های آن نیز برای التیام بواسیر مؤثر است.

بر طبق تحقیقات جدید مشخص شده است که مواد موجود در ریشه خارشتر می‌تواند در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر واقع شود و لذا گزینه مناسبی برای درمان و مهار بیماری ایدز به‌شمار می‌رود.

برخلاف باور رایج و برخی مطالب مکتوب و مجازی، عرق خارشتر هیچ تأثیری در از بین بردن سنگ‌های کلیوی و مثانه ندارد.

بر همین اساس، بر طبق تحقیقاتی که به سرپرستی آقای دکتر ایرج افتخار شاهرودی، پزشک متخصص کلیه و مجاری ادراری انجام شده است، تأثیر عرق خارشتر بر دفع سنگ‌های کلیه و مثانه، به لحاظ علمی تأیید نشده است.

فواید مصرف دم نوش خارشتر

کنترل چاقی **Control obesity**

کنترل سنگ کلیه **Control kidney stone**

کنترل یبوست **Control constipation**

❖ **References**

- ❖ **Luyt D, et al. Diagnosis and management of food allergy in children. Paediatrics and Child Health. 2016;26:7.**
- ❖ **Boyce JA, et al. Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-sponsored expert panel. Bethesda, Md.: National Institute of Allergy and Infectious Diseases. <http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/clinical/Pages/default.aspx>. Accessed Sept. 19, 2016.**
- ❖ **Food allergy. American College of Allergy, Asthma, and Immunology. <http://acaai.org/allergies/types/food-allergies>. Accessed Sept. 19, 2016.**

دم نوش رازیانه



11 دم نوش مفید در بدن انسان

رازیانه یا بادیان گیاهی است با طبیعتی گرم و خشک که سرشار از ترکیبات مشابه هورمون زنانه استروژن (فیتواستروژن‌ها) می‌باشد. گیاه رازیانه، بومی جنوب غربی آسیا و جنوب اروپا به ویژه بخش مدیترانه است.

طبع گرم این گیاه، تاثیر بسزایی بر شادابی و شفافیت و از بین بردن لکه‌های پوستی دارد. به علاوه، گیاه رازیانه در رفع چین و چروک‌های پوست بانوان مؤثر بوده و باعث تداوم جوانی چهره خانم‌ها می‌شود.

گیاه رازیانه به علت خاصیت ضد بلغمی که دارد، موجب از بین رفتن کیسه‌های زیر چشم نیز می‌شود

رازیانه یک گیاه دارویی پرخاصیت است و تمام بخش‌های آن از دانه و برگ گرفته تا ریشه همه خوراکی بوده و هر یک به نوعی برای بدن مفید هستند.

دانستن این نکته ضروری است که روغن دانه رازیانه بسیار سمی بوده و حتی مصرف مقدار بسیار کمی از آن، منجر به ایجاد دانه‌های پوستی، مشکلات تنفسی، حالت تهوع و ... می‌شود. طعم رازیانه تلخ، شیرین و تند و تا حدی شبیه به نعناع است. برخی افراد، از رازیانه در پخت کیک و نان استفاده می‌کنند، برخی دیگر نیز رازیانه را در سالاد می‌ریزند و یا پس از غذا جویده آن را می‌جویند.

برخی نیز آن را به صورت چای دم کرده و از خواص دمنوش رازیانه بهره‌مند می‌شوند

11 دم نوش مفید در بدن انسان

خواص رازیانه

گیاه رازیانه التیامبخش بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرفه و سرماخوردگی است

مصرف گیاه رازیانه باعث افزایش شیر مادر و کاهش وزن می‌شود

رازیانه دارای مقادیر فراوانی پتاسیم است که باعث کاهش فشارخون می‌شود و به همین دلیل برای افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند، مفید است

گیاه رازیانه سموم بدن را پاک می‌کند

بیماری التهاب دهان را می‌توان با استفاده از رازیانه از بین برد

رازیانه به خاطر خاصیت خلط‌آوری که دارد، برای درمان سرماخوردگی و سرفه مفید است

بخار ناشی از جوشاندن برگ‌های رازیانه، بیماری آسم و برونشیت را تسکین می‌دهد

رازیانه باعث تقویت چشم شده و حساسیت چشمی را از بین می‌برد

گیاه رازیانه جزو قاعده‌آورهای طبیعی است

دم‌نوش رازیانه مغز را فعال کرده و تهوع را از بین می‌برد

11 دم نوش مفید در بدن انسان

مضرات رازیانه

- مصرف بیش از اندازه این گیاه، ممکن است منجر به تشنج عضلانی و حتی توهم شود
- زیاده‌روی در مصرف رازیانه باعث ضعیف شدن معده می‌شود
- مصرف بیش از حد رازیانه باعث تشنج می‌شود
- مصرف رازیانه برای افراد گرم مزاج خوب نیست و باید آن را همراه با سکنجبین بخورند
- مصرف رازیانه برای زنان باردار توصیه نمی‌شود

فواید مصرف دم نوش عرق رازیانه

Control period disorder

کنترول اختلالات پریود ماهیانه زنان

❖ **References**

- ❖ **Luyt D, et al. Diagnosis and management of food allergy in children. Paediatrics and Child Health. 2016;26:7.**
- ❖ **Boyce JA, et al. Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-sponsored expert panel. Bethesda, Md.: National Institute of Allergy and Infectious Diseases.**

دم نوش زیره



11 دم نوش مفید در بدن انسان

زیره سیاه گیاهی است دو ساله که ارتفاع آن به 30 تا 80 سانتیمتر می رسد، ریشه‌اش راست و دوکی شکل و گوشت دار و ساقه‌اش بی کرک و شفاف است و برگ های آن به رنگ سبز است. گل آذین آن چتر مرکب و گل هایش کوچک و سفید رنگ است و میوه‌اش بیضی شکل به رنگ قهوه‌ای تیره یا مایل به زرد و شفاف است.

طبیعت: زیره سیاه از نظر طب سنتی ایران، طبیعتی بسیار گرم و خشک دارد

زیره یک داروی سنتی برای رفع سوءهاضمه خصوصاً نفخ شکم است. مصرف دم کرده زیره سیاه و یا جویدن آن در رفع و کاهش دردهای ناشی از قاعدگی، دردهای روده و بی اشتهاهی بسیار مؤثر است.

بدن را گرم می کند و به هضم غذا کمک می نماید. خاصیت ضد عفونی کننده و میکروب‌کشی دارد.

جویدن زیره بعد از غذا برای از بین بردن بوی بد دهان ناشی از مصرف سیر و یا پیاز بسیار مناسب می باشد. همچنین خواص ضد میکروبی آن باعث از بین رفتن باکتری های دهان می شود که خود یکی از عوامل بوی بد دهان محسوب می شود

خواص دم‌نوش زیره سیاه برای کاهش وزن + طرز تهیه دم‌نوش زیره

زیره یک داروی سنتی برای رفع سوءهاضمه خصوصاً نفخ شکم است. مصرف دم کرده زیره سیاه و یا جویدن آن در رفع و کاهش دردهای ناشی از قاعدگی، دردهای روده و بی اشتهاهی بسیار مؤثر است.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

بدن را گرم می کند و به هضم غذا کمک می نماید. خاصیت ضد عفونی کننده و میکروب کشی دارد. جویدن زیره بعد از غذا برای از بین بردن بوی بد دهان ناشی از مصرف سیر و یا پیاز بسیار مناسب می باشد. همچنین خواص ضد میکروبی آن باعث از بین رفتن باکتری های دهان می شود که خود یکی از عوامل بوی بد دهان محسوب می شود

درمان آکنه و جوش صورت روغن زیره برای درمان آکنه و جوش صورت مفید بوده و جای جوش را هم درمان می کند،

همچنین زیره برای پوست چرب مفید است و چربی پوست صورت را کاهش می دهد.

درمان ریزش مو و شوره سر روغن زیره عفونت های پوست سر را درمان کرده و برای درمان ریزش مو و شوره سر مفید می باشد.

همچنین زیره می تواند باعث تقویت و افزایش رشد مو شود.

فواید دارویی و درمانی زیره برای سلامتی

مردان مقادیر بالای روی موجود در زیره سبز و زیره سیاه باعث افزایش اسپرم شده و برای درمان ناباروری در مردان مفید می باشد.

پودر زیره را در یک لیوان شیر بریزید و کمی عسل به آن اضافه کنید و بخورید تا ناتوانی جنسی را درمان کند.

جنین، قاعدگی و زنان باردار زیره یکی از داروه های گیاهی مفید برای شروع قاعدگی بوده و گرفتگی عضلات و درد پریود را کاهش می دهد.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

زیره سبز و زیره سیاه تولید شیر مادران شیرده در دوران شیردهی را افزایش می دهد. مصرف زیره برای درمان عوارض ناشی از یائسگی در زنان مفید می باشد. پیش از مصرف زیره در دوران بارداری و شیردهی با پزشک خود نیز مشورت کنید

موارد منع مصرف دمنوش زیره

زیاده روی در مصرف زیره باعث طبع گرم ممکن است باعث کھیر شود

زیره تاثیر بسزایی روی ترشحات هورمون تیروئید دارد و باعث افزایش میزان ترشحات می شود. بنابراین برای افرادی که از بیماری کم کاری تیروئید رنج می برند بسیار مفید است. اما افرادی که لاغر هستند و تیروئید دارند نباید در مصرف آن زیاده روی کنند، زیرا دچار پرکاری تیروئید می شوند

فواید مصرف دم نوش عرق ریزه

کنترل چاقی **Control obesity**

کنترل کلسترول **Control cholesterol**

کنترل اترواسکلروزیس **Control atherosclerosis**

❖ **References**

- ❖ **Cianferoni A. Wheat allergy: Diagnosis and management. Journal of Asthma and Allergy. 2016;9:13.**
- ❖ **Wheat allergy. Asthma and Allergy Foundation of America.
<http://www.aafa.org/display.cfm?id=9&sub=20&cont=519>.
Accessed April 3, 2018.**
- ❖ **Wheat allergy. American College of Allergy, Asthma & Immunology. <https://acaai.org/allergies/types/food-allergies/types-food-allergy/wheat-gluten-allergy>. Accessed April 3, 2018.**

دم نوش شنبلیله



11 دم نوش مفید در بدن انسان

شنبلیله گیاهی است که عموماً در نواحی اطراف دریای مدیترانه و جنوب آسیا رشد می‌کند و در کشورهای هند، چین، پاکستان، ایتالیا، مصر، یونان و ... به وفور یافت می‌شود.

همچنین از گیاهان بومی کشور ایران به شمار می‌آید. لازم به ذکر است که علاوه بر برگ‌های سبز گیاه شنبلیله، دانه شنبلیله نیز سرشار از مواد مغذی می‌باشد و ارزش غذایی بالایی دارد. خواص شنبلیله برای سلامت بدن دارای

فواید درمانی شامل درمان کم‌خونی، تب، شوره سر، اختلالات تنفسی، زخم‌های دهان، سوزش گلو، دیابت، تورم، زخم و بدخوابی می‌باشد.

این سبزی همچنین پس از بارداری برای زنان شیرده مفید است و باعث بهبود عملکرد هضم غذا و همچنین سلامت مو می‌شود.

شنبلیله همچنین قادر به حفظ سلامت قلب و کاهش کلسترول است و بطور همزمان عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از بدن شما در برابر عفونت‌های مختلف و تب حفاظت

می‌کند

شنبلیله سرشار از مواد معدنی چون: مس، پتاسیم، کلسیم، آهن، سلنیوم، روی، منگنز و منیزیم می‌باشد و از نظر ویتامینی نیز دارای انواع ویتامین‌های گروه

B

مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پیریدوکسین، فولیک اسید و نیز ویتامین

A و C

11 دم نوش مفید در بدن انسان

می باشد.

علاوه بر موارد ذکر شده، دانه های این گیاه سرشار از پروتئین، لیزین، تریپتوفان، استروئید ساپونین و دیوسژنین (ترکیبی که خواص شبه استروژنی دارد) می باشد

این گیاه علاوه بر پوست برای مو نیز مفید است و رشد مو را تقویت می کند و ریزش مو و آسیب دیدگی را کاهش می دهد.

لکه های پوستی را کاهش می دهد . این گیاه باعث تصفیه خون و پوست صاف تر می شود. علاوه بر مصرف خوراکی استفاده از آن به طور موضعی نیز مفید است.

شستن مو با دمنوش آن ریزش مو را کاهش می دهد و مشکلات متعدد مو مانند طاسی و شوره سر را برطرف می کند.

برای ابریشمی شدن مو دانه شنبلیله پودر شده را با ماست و روغن زیتون مخلوط کنید و به موها بمالید و به مدت نیم تا یک ساعت بگذارید بماند سپس شست و شو دهید .

ماست برای مو بسیار مفید است و به عنوان نرم کننده عمل می کند، در حالی که پودر شنبلیله باعث رشد و شادابی مو می شود. برای به دست آوردن نتیجه خوب این ماسک را هفته ای یک بار استفاده کنید

11 دم نوش مفید در بدن انسان

شنبليله برای تقویت مو و درمان مشکلات فولیکولی بسیار مؤثر است. شنبليله حاوی هورمون هایی است که رشد مو را افزایش می دهند و به بازسازی فولیکول های مو کمک می کنند

این گیاه حاوی پروتئین و نیکوتینیک اسید است. تأثیر برنامه های غذایی سرشار از پروتئین، بر جلوگیری از ریزش مو و تحریک رشد مو شناخته شده است

میزان بالای پروتئین موجود در شنبليله، دلیل اصلی اثر درمانی آن روی طاسی سر است. لسیتین موجود در شنبليله هم به تقویت موهای خشک و آسیب دیده کمک می کند

شنبليله تقویت کننده ای طبیعی است، مو را مرطوب می کند و درخشندگی و شادابی مو را به آن بازمی گرداند. به همین دلیل است که تخم شنبليله یکی از ترندهای کهن هندی برای افزایش رشد مو محسوب می شود

بهترین درمان طبیعی برای مشکلات پوستی و نیز ضخیم و پرپشت شدن موها، استفاده موضعی از پودر دانه شنبليله می باشد. برای این منظور لازم است پودر دانه شنبليله را با آب داغ مخلوط نمایید و سطح آسیب دیده پوستی و یا مو را با این مخلوط بپوشانید

تخم شنبليله یک داروی ضد پیری طبیعی نیز هست و به مقابله با رادیکال های آزاد بدن، ترمیم سلول های پوستی آسیب دیده و تولید سلول های پوستی جدید کمک می کند.

به این ترتیب، علایم پیری پوست همچون چروک، لکه های پوستی، خطوط و آسیب های پوستی را به تاخیر می اندازد

دو قاشق چای خوری از خمیر شنبليله را بردارید. یک قاشق چای خوری شیر جوشیده و یک قاشق چای خوری عسل به آن اضافه کنید.

11 دم نوش مفید در بدن انسان

همه ی این مواد را به خوبی مخلوط کنید تا خمیری نرم به دست آورید. این خمیر را به مدت 20 دقیقه روی صورت بگذارید

هفته ای دو بار می توانید از این ترکیب برای تقویت پوست صورت خود استفاده کنید در رابطه با اثر مواد شیمیایی موجود در شنبلیله بر تستوسترون که هورمون مردانه می باشد، اختلاف نظر وجود دارد.

شنبلیله سرشار از تستوفن می باشد که در بدن تبدیل به تستوسترون می شود. گفته می شود مصرف این گیاه تنها تستوسترون آزاد در بدن را افزایش می دهد.

از طرفی دیگر تستوفن، باعث افزایش سطح پرولاکتین می شود که برای شیردهی در مادران شیرده لازم است و نیز باعث افزایش اندازه سینه می گردد که در مردان نامطلوب است.

به نظر می رسد اثر شنبلیله بر افزایش سطح هورمون های زنانه بسیار بیشتر از هورمون های مردانه مانند تستوسترون می باشد

فواید مصرف دم نوش عرق شنبلیله

Control blood glucose

کنترول قند خون

❖ **References**

- ❖ **Peanut Allergy. Food Allergy Research and Education.**
<http://www.foodallergy.org/allergens/peanut-allergy>.
Accessed Aug. 20, 2018.
- ❖ **Adkinson NF, et al. Food allergy management. In: Middleton's Allergy: Principles and Practice. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2014.** <http://www.clinicalkey.com>.
Accessed Aug. 20, 2018.
- ❖ **Anagnostou K, et al. The management of peanut allergy. Archives of Disease in Childhood. 2015;100:68.**