

نوشیدنی ها و دم گردنی ها

چای کوهی یک نوشیدنی آرام بخش برای رفع خستگی و ضد افسردگی

چای کوهی که به آن توکلیجه نیز می گویند، از تیره ی گیاهان معطر و آرامش بخش اعصاب است. گل این گیاه که به صورت سنبله ای از گل های ریز صورتی مایل به سرخ رنگ است، در

میان کاسبرگ هایی با رنگ سبز روشن نقره ای و پشمالو قرار دارد. از این رو در زبان آذری به آن توکلیجه یا پشمالو گفته می شود.

خواص و نوع مصرف چای کوهی: چای کوهی یک تونیک (تقویت کننده ی) قوی برای اعصاب است. این گیاه مفرح، نشاط انگیز و شادی آور بوده و دارای خاصیت ضد درد به ویژه دردهای مفصلی، رماتیسمی، سردرد، سرگیجه و دردهای عصبی است. مصرف این گیاه خستگی ذهنی را برطرف می سازد و به علت انرژی زایی و نشاط انگیزی می تواند برای رفع خستگی و بی حوصلگی در افراد افسرده مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این ها چای کوهی اشتها آور و مدر ملایم است. هم چنین در تنظیم اعمال گوارشی و تقویت کبد به ویژه کمک به هضم غذا کاربرد دارد.

این گیاه در درمان بیماری های معده و روده با منشاء روانی و بیماری های اسهال توأم با تحریکات عصبی، نقش موثر و آرامش بخشی دارد.

میزان مصرف و طرز تهیه ی چای کوهی

یک قاشق مرباخوری پر از چای کوهی را در یک لیوان آب جوش ریخته و با قاشق خوب به هم بزنید. آن گاه روی آن را با یک نعلبکی بیوشانید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و با شکر سرخ میل کنید.

این چای، یک نوشیدنی خوش رنگ، خوش مزه و دل چسب است که در شب های سرد پاییزی و زمستان، پس از یک روز کار و تلاش با ایجاد آرامش و رفع خستگی، انرژی از دست رفته را به شما باز می گرداند.

نعنا، آرام کننده ی سیستم عصبی

نعنا گیاهی است علفی با گل هایی به رنگ آبی که انواع وحشی آن به فراوانی در طبیعت یافت می شود. مصرف این گیاه قدمت چندین هزار ساله دارد و قدیمی ترین نسخه ی درمانی این گیاه در دیوار معبد ادفو است که پر از نسخه ها و دستوراتی به خط هیروگلیف مصر باستان است و درباره ی طرز تهیه ی بخورها و عطریات مختلفی نگاشته شده که در مراسم مذهبی از آن ها استفاده می شده است.

خواص نعنا

پیشینیان بالاترین خاصیت را در گروه داروهای گیاهی به عنوان ضد تشنجات عصبی و محرک برای نعنا قائل شده اند. طب گیاهی امروزی نیز خواصی را که در گذشته به نعنا نسبت داده اند تأیید کرده و نیز تأکید می کند که آن را به صورت تونیک و مقوی معده، ضد تشنج، بادشکن و ضد اسهال به کار برند.

نعنا سموم را از بدن می راند، صافی را به خون باز می گرداند و این ها همه از خواص ضد میکروبی و ضد عفونی این گیاه است.

نعنا محرکی است قوی که اثر آرام کننده ای بر سیستم عصبی دارد. علاوه بر این ها دم کرده ی نعنا برای کسانی که از عصبانیت، به هم خوردگی سیستم سمپاتیک، صرع، سکسکه، استفراغ های عصبی، خستگی و به هم ریختگی عمومی رنج می برند، توصیه می شود.

میزان مصرف: چای نعنا را می توان روزی ۲ الی ۳ بار مصرف کرد. برای تهیه این چای می توان در هر بار یک مشت نعنا تازه و یا یک قاشق مرباخوری پر از پودر برگ های خشک شده ی نعنا را در یک لیوان آب جوش ریخته و مانند چای به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده، صاف نموده و میل کرد. هم چنین برای تعدیل طعم تلخ آن می توان چند قطره آب لیموی تازه در آن چکانده و با کمی عسل مخلوط کرده نوش جان کرد!

چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی

پونه یکی از گیاهان معطر خانواده ی منت است که همانند نعنا علاوه بر مصرف خوراکی، کاربرد داورپی نیز دارد. این گیاه یک آنتی بیوتیک قوی است و در درمان ناراحتی های دستگاه تنفسی نقش موثری دارد.

پونه خاصیت ضد سم، ضد درد، ضد تهوع، ضد اسهال و در آرام ساختن دردهای معده و روده ناشی از مسمومیت، مورد استفاده قرار می گیرد.

مصرف چای پونه کوهی در سردردهای ناشی از سرماخوردگی به ویژه سینوزیت اثر آرام کننده دارد.

طریقه ی مصرف و طرز تهیه چای پونه: برای رفع سردرد و دیگر ناراحتی ها، می توان روزانه ۴ - ۳ فنجان از چای پونه را مصرف کرد. برای هر فنجان مقدار ۱ قاشق مرباخوری از پودر برگ های این گیاه را در آب جوش ریخته، به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده، سپس با کمی نبات یا شکر قرمز میل کنید.

آرام بخش های گیاهی برای سردردهای عصبی و میگرنی

چای برگ بو: برگ بو درختی است به ارتفاع ۶ - ۲ متر که گاهی ارتفاع آن تا ۱۰ متر هم می رسد. گل های آن به صورت خوشه ای و به رنگ زرد مایل به سبز است. این گیاه دارای برگ های سبز تیره رنگ و بسیار معطر است که علاوه بر مصرف غذایی، دارای کاربرد دارویی در درمان بی اشتهاپی، آنژین، برونشیت، دردهای روماتیسمی، درد معده، تنظیم عادت ماهیانه ی خانم ها و زایمان بی درد، کاربرد دارد.

هم چنین این گیاه داروی موثری در درمان دردها و ناراحتی های عصبی و تسکین سردردها به ویژه سردردهای میگرنی است.

میزان مصرف و طریقه ی استفاده چای برگ بو:

برای تهیه چای برگ بو، می توان برای هر فنجان آن، ۵ گرم برگ بو را به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش دم کرده و روزانه بعد از هر غذا با عسل آمیخته و نوشید.

چای بابونه، بهترین آرام بخش دستگاه گوارش

بابونه گیاهی است با گل های سفید، زرد و ارغوانی که در روزگاران قدیم به عنوان بهترین آرام بخش تشنجات معده و ناراحتی های هضمی به کار می رفته است.

این گیاه علاوه بر جنبه ی دارویی، کاربرد غذایی نیز داشته و همراه با سبزیجات دیگر مورد استفاده قرار گرفته است.

موارد مصرف: این گیاه داروی خوبی برای مصارف متعدد است. از این گیاه در درمان انواع ناراحتی های دستگاه گوارش اعم از معده و روده مانند اسهال، استفراغ و دل دردها می توان استفاده کرد. بابونه اشتهاآور و تصفیه کننده است، به علاوه خاصیت ضد انگلی دارد. هم چنین در

درمان ضعف ها و خستگی های عمومی، آسم، تب های متناوب، کولیت و سنگ های مجاری ادراری کاربرد دارد.

این گیاه دارای خاصیت ضد فشردگی عصبی است و به عنوان آرام بخش در سردردهای عصبی و میگرنی شناخته شده است. حمام بابونه شهرت دارد که موها را زیبا کرده و از سیاه شدن موهای بور جلوگیری می کند.

طریقه ی مصرف چای بابونه همانند دیگر آرام بخش ها همچون تهیه ی چای است و می توان روزانه تا ۳ فنجان از آن را در موارد لزوم تهیه و استفاده کرد. مقدار آن برای هر فنجان ۱ قاشق غذاخوری از گل بابونه است که باید در آب جوش ریخته و مدت ۱۵ دقیقه صبر کرد تا دم بکشد و بعد از هر غذا و یا قبل از خواب با کمی عسل آمیخته و مصرف کرد.

قابل ذکر است که در سال های اخیر بسیاری از چای های گیاهی را برخی از شرکت های سازنده ی داروهای گیاهی در بسته بندی های بهداشتی و کیسه ای تهیه کرده اند که در صورت لزوم می توان برای هر بار مصرف ۱ کیسه ی کوچک از چای گیاهی مورد نظر را در ۱ لیوان آب جوش انداخته و مانند چای های کیسه ای مورد استفاده قرار داد.

چای تیول آرام بخش قلب و سردردهای میگرنی و عصبی

تیول درخت زیبایی است با سایه ای بس فرح بخش و لطیف که در باغ ها، پارک ها و جنگل ها وجود دارد و برای این مکان ها نوعی ترین محسوب می شود. دم کرده ی گل، برگ و دانه ی این گیاه، یکی از رایج ترین دم کرده ها در طب گیاهی قدیم و جدید است.

خواص و موارد مصرف تیول

در مکتب گیاه درمانی قدیم برای تیول خاصیت آرام کننده ی اعصاب و قلب، و برطرف کننده ی تشنج قائل بوده اند و آن را آرام کننده ی سردرد، سر گیجه و به ویژه سردردهای میگرنی و فلج می دانسته اند.

تحقیقات اخیر نیز اثر پایین آورندگی فشار خون و ضد فشارخون بودن آن، هم چنین آرام بخش اعصاب، تقویت قلب و نیز قدرت صفراآوری و تصفیه کنندگی آن را مورد تایید و تاکید قرار داده است. در درمان های مختلف گیاهی از قسمت هایی مختلف این گیاه اعم از چوب، تنه، ساقه، برگ و گل آن استفاده می کنند.

اما دم کرده ی تیول (گل و برگ آن) بیش تر در مواردی که به آرامش اعصاب و حتی خوابی ملایم احتیاج است، مانند سردردهای عصبی و میگرنی، و ناراحتی های عصبی مختلف، حالات

تهوع عصبی، بی خوابی ها و به هم خوردگی نظم خواب، قلب درد، خستگی های عضوی و دردهای سیاتیکی کاربرد دارد.

طرز تهیه چای تیول: در موارد سردردهای عصبی و میگرنی باید به دفعاتی حتی روزانه ۵ - ۶ مرتبه از این گیاه را دم کرده و نوشید. اما برای رفع خستگی، روزی ۲ - ۱ بار می توان آن را مصرف کرد.

برای تهیه ی ۱ فنجان چای تیول، بسته به شدت ناراحتی، می توان یک قاشق چای خوری و یا یک قاشق مرباخوری از پودر برگ، گل و دانه ی این گیاه را در ۱ فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرد، سپس صاف نموده و با کمی عسل و یا شکر سرخ نوشید. این نوشیدنی با ایجاد آرامش و رفع درد و خستگی، خواب خوش را به همراه خود می آورد.

شیر داغ پاستوریزه و ملاس سیاه

برای احساس آرامش، خوابی خوش و عمیق و رفع خستگی، نوشیدن یک فنجان شیر داغ (خیلی داغ) قبل از خواب توصیه می شود.

طرز تهیه ی نوشیدنی: در یک فنجان محتوی شیر خیلی داغ، دو قاشق قهوه خوری ملاس بریزید و به هم بزنید و آهسته آهسته آن را بخورید و بخوابید (شستن دندان ها را فراموش نکنید). با نوشیدن این آشامیدنی گرم، احساس آرامش کرده و خیلی زود به خواب عمیقی فرو رفته و خواب های خوشی خواهید دید.

گیاه پیامبران

- پیامبر اسلام (صل الله علیه و آله و سلم) : بادرنجبویه گیاهی بهشتی و مورد علاقه ی پیامبران است.
- امیرالمومنین (علیه السلام) به این گیاه علاقمند بوده و می فرمایند: دوست داشتنی ترین گیاه از میان سبزیجات نزد پیامبر اسلام (صل الله علیه و آله و سلم) بادرنجبویه است.
- امام صادق (علیه السلام) با ذکر خواص گوناگون از بادرنجبویه به این نکته اشاره می کنند: اگر بادرنجبویه در بدن انسان قرار بگیرد، همه ی بیماری ها را درمان می کند.
- امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: اگر غذا را با بادرنجبویه آغاز کنم بعد از آن هر چه را که بخورم، ترسی از زیان و عارضه ی آن ندارم.

• بادرنجبویه جزو گیاهان پرترفدار در غرب و شرق جهان است. از آمریکای شمالی تا اروپا، از آسیای صغیر تا هند و کشورهای جنوب شرق آسیا، همگی به طور طبیعی و یا فرآوری شده به صورت قرص، پماد و قطره از این گیاه معجزه آسا استفاده می کنند.

• تاریخ کشت این گیاه به ۲ هزار سال پیش می رسد و به دلیل کثرت مصرف دمنوش آن در فرانسه به «چای فرانسه» نیز شهرت یافته است.

• اما این گیاه بیشتر در جهان به «ملیسا MELISSA» معروف است یعنی برگ زنبور عسل، چرا که این گیاه، به شدت مورد علاقه ی زنبورهای عسل می باشد.

ابوعلی سینا به سبب خواص این گیاه، بادرنجبویه را «مفرح القلب» نامیده است. شادی آور و آرامش بخش. ضد اضطراب و افسردگی. تقویت کننده ذهن، فکر و حافظه. مقوی برای قلب و اعصاب. کاهش دهنده ی سکتته های مغزی و قلبی. موثر در درمان بیماری های عصبی. موجب تقویت حواس. تقویت کننده ی کبد، معده و سیستم گوارشی. پیشگیری کننده ی دل پیچه، اسهال و دیگر بیماری های گوارشی. موثر در درمان تنگی نفس و آسم. تسکین دهنده ی درد مفاصل. التیام بخش محل گزیدگی حشرات سمی، زخم ها و جراحات. مستحکم کننده ی لثه و دندان ها. خوشبو کننده ی دهان .

بادرنجبویه برای این خواص معجزه آسا در طول تاریخ نوشیدنی ایرانیان بوده و هست !

چند نکته

ترجیحا این چای ها را با عسل، خرما یا توت میل کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید با عسل میل کنید. چای را می توان با چند قطره آبلیموی تازه میل کرد.

-چای گل گاو زبان و سنبل الطیب: طبیعت: گرم و تر

خواص: خواب آور، آرامبخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای، سینه، تنگی نفس، گلو درد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، افزایش ترشح ادرار، ضد سردرد های عصبی، درد کلیه، قولنج، اسپاسم، تشنج، صرع، سودا، صفرا، وسواس و سنگ کلیه

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری (یک مشت) گل گاو زبان + یک قاشق غذاخوری (یک مشت کوچک) سنبل الطیب + دو لیوان آب جوش + نبات، نیم ساعت دم بکشد تا به رنگ قرمز آلبالویی در آید.

2-چای زیر فون :طبیعت:گرم

خواص: آرام بخش، ضد ناراحتی های عصبی، تشنج، میگرن های مزمن، بی خوابی ، سردرد، بیماری های ریوی، زکام، غلظت خون، استفراغ، رماتیسم، آرتروز، نقرس، سیاتیک
مصرف زیاد موجب پایین آمدن فشار خون خواهد شد.

هشدار: برای خانم های باردار ممنوع است.

طرز تهیه: یک مشت زیرفون + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد.

۳-چای بادرنج بویه: طبیعت بسیار گرم

خواص: مقوی قلب و اعصاب، خونساز، تقویت کننده سلولهای مغز، فوق العاده آرامبخش، محرک معده، خواب آور، نشاط آور، ضد صدای گوش، تشنج، اسپاسم، بیماری های کلیوی، بوی بد دهان و خواب های وحشتناک (چای مورد علاقه حضرت علی علیه السلام)

طرز تهیه: یک مشت کوچک بادرنج بویه + دو لیوان آب سرد روی شعله مستقیم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد سپس با شعله غیر مستقیم خوب دم بکشد.

4-چای بادرنج بویه و زیرفون :طبیعت:گرم

خواص: تقویت قلب و اعصاب، خواب آور، نشاط آور، آرامبخش، خونساز، ضد بوی بد دهان، خواب های وحشتناک، بیماری های کلیه، صدای گوش

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری زیرفون + یک قاشق مرباخوری بادرنج بویه + دو لیوان آب جوش، با شعله مستقیم و ملایم حدود یک ساعت بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

5-چای به لیمو و زیرفون :طبیعت:گرم

خواص: آرامبخش، کاهش دهنده فشار خون، تقویت حافظه، و معده، خاب آور در شب، تب بر، شستشو دهنده کلیه، ضد سرماخوردگی، تشنج، نقرس، رماتیسم، سردرد، و سرگیجه، ناراحتی های عصبی، میگرن، غلظت خون، آسم، اسهال، سینوزیت، صدای گوش و خستگی بدن

طرز تهیه: یک مشت بزرگ زیرفون + یک مشت کوچک به لیمو + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم و ملایم، حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

6-چای دارچین

طبیعت:گرم

خواص:ادرارآور،مفرح،محرک اعصاب،تقویت معده،کبد،قوه باه،قلب وعروق؛کاهش درد کمر و مفاصل،تسریع جریان خون،نیرو بخش،باز کننده انسداد مجاری،پاک کردن سینه و حنجره،بالا بردن فشار خون،ضد:اخلاط رطوبتی،پا درد های رطوبتی،سرفه های رطوبتی،دلهره،بوی بد دهان،دردهای استخوانی،دیابت،سردی بدن

هشدار:برای زنان باردار مضر است.

طرز تهیه:چند عدد چوب دارچین + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم آرام جوش آورده سپس با شعله غیر مستقیم دو الی سه ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی درآید.

7-چای زنجبیل

طبیعت:گرم و خشک

خواص:تقویت:حافظه،قوه باه،جهاز هاضمه،معدده،قوای ریسه بدن؛خونساز،تنظیم ادرار،خلط آور،ملین،درمان اسهال ساده و خونی،مانع بروز سرطان،کاهش چربی خون،بالا بردن فشار خون،مفید برای قطع حیض؛ضد:ضعف اعصاب،رطوبت مزاج،بلغم،درد مفاصل،بیماری های مفصلی،کمر درد،مسمومیت غذایی،سرفه،تهوع و آشفستگی در مسافرت و انعقاد خون

هشدار:زیاده روی در مصرف باعث فشار خون و ضعف نیروی جنسی است.

طرز تهیه:نصف قاشق چای خوری زنجبیل(بسته به ذائقه خود)در یک لیوان آب جوش ریخته و در ظرف را گذاشته تا حدود ده دقیقه بماند سپس با کمی عسل مخلوط کرده،میل نمایید.

8-چای زعفران

طبیعت:گرم

خواص:منضج و مصلح عفونت بلغمی،محرک نیروی جنسی و قوای مفزی،مفرح،نشاط آور،خنده آور،ادرار آور،خلط آور،آرامبخش،مقوی کبد و جهاز تنفسی،آشامیدن یک مثقال آن جهت تسریع در زایمان،تسکین آسم و سیاه سرفه،ضد:سرفه،حساسیت و کرم خوردگی دندان

9-چای نعناع

طبیعت:گرم

خواص:لطیف کننده خون،مفرح و مقوی قلب،مسکن ناراحتی های گوارشی،کمک به هضم غذا،مقوی اعصاب معده،بادشکن،اشتهاآور،دفع صفرا،پاکسازی و تقویت کبد و طحال،برای سرما خوردگی و بیماری های حلق و گلو(از پونه قوی تر است)ضد:نفخ،سکسکه ،تهوع،اسهال،دل پیچه ،بواسیر،دردشکم،تب

طرز تهیه:یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

10-چای پونه

طبیعت: اوایل بهار؛ گرم؛ پاییز: خشک

خواص: قوی ترین آنتی بیوتیک، بادشکن، رقیق کننده خون، ادرارآور، خلط آور، صفرابر، انرژی زا، بسیار مفید برای درد سینه و آزاد کردن اخلاط، تقویت: معده، قلب، جهاز هاضمه؛ ضد: تب ادراری، سرفه، حساسیت، نفخ، نقرس، سکسکه، آشفتگی، دل بهم خوردگی، خستگی، مفید جهت به تاخیر انداختن عادات ماهیانه

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

11-چای چلتوک برنج

طبیعت: گرم

خواص: سرشار از ویتامین های ب، تقویت مغز و اعصاب و قلب، ضد بیوست مزمن، جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش، با شعله مستقیم پنج دقیقه بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم یک ساعت دم بکشد.

هشدار: برای خانم ها ممنوع است.

12-چای گلپر

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق؛ اشتها آور، کمک به هضم غذا، شفا بخش بیماری یرقان، پاکسازس کبد و دفع صفرا، تداوم آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید است؛ ضد: صرع قوی، فراموشی، اسهال، تبلی معده، جوش و دمل

طرز تهیه: یک قاشق مربا خوری رادر یک لیوان آب جوش ریخته، ظرفی را در آن گذاشته، می گذارید پانزده دقیقه بماند تا به رنگ زرد درآید.

13-چای کوهی

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، ضد: حساسیت، ادرار آور، باز کننده گرفتگی های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب وش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

14-چای میوه نسترن

طبیعت: معتدل و خشک

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون، ضد: قند خون، درد و ورم کلیه، اسهال

طرز تهیه: پانزده عدد را در یک قوری + دو لیوان آب سرد، با شعله مستقیم جوش آید سپس شعله را کم کنید تا با همان شعله مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود سپس با شعله غیر مستقیم سه ساعت دم بکشد.

15- چای بابونه طبیعت: معتدل، دیم آن گرم و خشک

خواص: آرام بخش اعصاب و مغز و معده و روده و تقویت آنها، افزایش شیر مادر، اشتها آور، ادرار آور قوی، ضد تب و لرز، انگل، یبوست، سردرد، سنگ مثانه، بلغم و صفرا

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

16- چای به لیمو طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، صدای گوش، ضد میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، نفخ، آسم، اسپاسم

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

17- چای آویشن طبیعت: گرم

خواص: تقویت اعصاب بینایی، جهاز هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا برنده فشار خون، باز کننده انسداد، خشک کننده، تحلیل بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور، جاری کننده حیض، تنقیه ریه، معده روده ها و کبد از رطوبت بلغم، رفع کولیت های مزمن، افزایش شیر مادر، پاک کننده سینه، باز کننده گرفتگی های روده، ضد انگل، رطوبت بدن، صفرا، زکام، سرفه، آسم، تنگی نفس، غلظت خون و ضد عفونی کننده و میکروب کش (شش برابر آنتی بیوتیک)

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

18- چای اکلیل کوهی طبیعت: گرم و معتدل

خواص: گیاه معجزه گر قوی مقوی اعصاب، ادرادآور، پاک کننده ریه ها، بادشکن، تسکین درد کبد، برای تنگی نفس، مفید برای بیماریهای عصبی و تشنج، تقویت معده و بدن، ضد عفونت کلیه، صفرا، بلغم، دلهره، اضطراب، آسم، زکام، سیاه سرفه، دردهای رماتیسمی استخوان و کمر، سنگ کلیه و مثانه، کیسه صفرا، میگرن، بیخوابی، غلظت خون.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

19- چای گزنه طبیعت: گرم و خشک

خواص: تحلیل ورم های سخت، چاق کننده بدن، باز کننده انسداد کبد و طحال، ورم رحم، تنقیه کننده ریه و معده، افزایش نیروی جنسی، ضد قند خون، غلظت خون، چربی، صفرا، بلغم، سنک کلیه، سرطان، امراض کلیوی و خون در ادرار، خونریزی ها، ریزش مو، خستگی، انگل، کرم روده

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش ، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

20-چای مرزنجوش طبیعت:گرم

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه و درد شقیقه ها و سردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت عمومی بدن، ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضره، سرما خوردگی .

طرز تهیه: ا مشت کوچک + دو لیوان آبجوش در کتر ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

21-چای ریوند چینی طبیعت:گرم و خشک به سمت تری

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم رودهف استسقاء، یرقان، مسهل اخلاط غلیظه و رقیقه، مدر، ضد دردهای کلیه، مثانه ورحم.

طرز تهیه: چند تکه از آن را + مقداری آب که آن را بپوشاند با شعله مستقیم آرام جوش آورده بعد آن را با شعله غیر مستقیم ۲ الی ۳ ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی در آید.

22-چای استخودوس طبیعت: گرم و خشک

خواص: آرام بخش اعصاب ، تقویت کننده سلولهای مغز، افزایش شیر مادر، تحلیلی نفخ و گاز روده، فرح آور، باز کننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا خصوصا سودای مغز، ضد میگرن، زکام ، اسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه ، آگزما، ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، در اکثر بیماریها کاربرد دارد.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش ، در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

23-چای فلوس طبیعت:معتدل

خواص: مسهل صفرا، دافع اخلاط فاسد، ضد: افسردگی ، صرع، میگرن ، بواسیر، یبوست مزاج؛ تقویت: اعصاب، قلب، مجاری ادرار، دستگاه تنفسی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب سرد؛ با شعله مستقیم کمی بجوشد بعد با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

طبیعت: بسیار گرم

24-چای زیره سیاه

خواص: لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظ، بالا برنده فشار خون، سوزاننده چربی اضافی، تصفیه خون، مدر، افزایش شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها؛ تقویت: قلب و عروق معده.

طرز تهیه 1: قاشق مربا خوری + دو لیوان آبجوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

25-چای بهار نارنج

خواص: آرامبخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور؛ تقویت: قلب، اعصاب، نیروی جنسی؛ رفع دل پیچه و گاز معده، تسکین درد سینه و سردرد های عصبی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آبجوش، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

طبیعت: گرم و معتدل

26-چای برگ درخت به

خواص: قابض، نرم کننده سینه، مقوی قلب، مفرح، نشاط آور.

طرز تهیه 10: تا 15 عدد برگ را 20 دقیقه خیسانده و بشوید و در یک لیتر آب در قوری ترجیحا ظرف مسی حرارت دهید و به محض اینکه به جوش آمده فوراً شعله را ملایم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ ها را بر هم بزنید زمانیکه 1/3 بخار شد چای آماده است. (می توانید از هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید)

طبیعت: گرم و خشک

27- چای افیمون

خواص: تحلیل برنده ورم ها، لطیف کننده، بازکننده انسداد و مفرح قلب، جهت بیماری های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کاووس و وسواس و بیماری های مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفا می باشد.

از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده افیمون بخورید. تاثیر آن روی سر خوب است. برای آلزایمر نیز مفید است.

هشدار: مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

طرز تهیه: هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.