

۱۳۳۵، ۴۳ شماره ۲

چای و دمنوش

مناسب برای دانش آموزان
(ابتدایی تا دبیرستان)

مؤلف:

لیلی قهاوندی

سرشناسه:	قهاوندى، لیلی، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدید آور:	چای و دمنوش، / لیلی قهاوندى.
مشخصات نشر:	انتشارات الماس البرز، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری:	۴۳ ص. رقعی
شابک:	۳۶۰۰-۷۵۷۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیبای مختصر
شماره کتابشناسی ملی:	۳۸۲۴۸۶۲

چای و دمنوش لیلی قهاوندى



انتشارات الماس البرز

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴
طراح جلد: بهزاد جان محمدی
شمارگان: ۵۰۰
بها: ۷۰۰۰ تومان
ناشر: انتشارات الماس البرز

نمابر: ۰۲۶-۳۲۴۰۰۳۶۳
www.aa-pub.ir

همراه: ۰۹۱۲۶۹۶۳۶۲۱
aa_pub@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
معرفی نویسنده	۷
مقدمه:	۹
سخنی با خوانندگان	۱۳
روش خشک کردن به:	۱۵
روش خشک کردن سیب و هلو:	۱۶
بخش اول: چای ها	۱۷
چای میوه	۱۹
چای کوهی (با زکام و آنفولانزا خداحافظی کنید)	۲۰
چای آرامبخش	۲۲
چای پونه (تقویت حافظه)	۲۳
بخش دوم: دمنوش ها	۲۵
دمنوش به و آلبالو	۲۷
دمنوش سرخارگل	۲۸
دمنوش بادرنجبویه (کنترل تب)	۲۹
دمنوش سیب (چهره با نشاط)	۳۰
دمنوش بادرنجبویه و نعنا (روزهای امتحان)	۳۱

۳۲ دمنوش بابونه و بهارنارنج (درمان کم‌خونی)

۳۳ دمنوش به سیب نعنا (رفع خستگی و ایجاد تمرکز)

۳۴ دمنوش به (چهره‌ای مثل هلو)

Error! Bookmark not defined. دمنوش آویشن

۳۶ دمنوش استخدوس (افسردگی فصلی در زمستان)

۳۷ دمنوش به لیمو

۳۸ دمنوش کاکوتی (دل‌درد-احتقان)

۳۹ دمنوش گل پف‌شبه (گرفتگی بینی، سرفه، گلودرد)

۴۰ دمنوش پونه

۴۱ دمنوش نعنا

۴۳ منابع:

معرفی نویسنده

لیلی قهاوندی کارشناس روانشناسی بالینی
مدت ۳۰ سال در آموزش و پرورش به عنوان معلم، معاون، مدیر و
مشاور خدمت کرده و همیشه عشق خدمت به دانش‌آموزان ایران
باعث خلاقیت و حضور تأثیرگذارش در مدارس بوده است.
مطالعات بسیاری در مورد اهمیت تغذیه و تأثیرات شفافبخش
خوراکی‌ها بر جسم و روان دانش‌آموزان داشته است.
او می‌گوید: «تأثیر شگرف عادات غذایی را بر سلامتی جسم و روان
بچه‌ها دیده‌ام و در مورد عادات و انتخاب‌های غذایی خانواده‌ها
تحقیق کرده و دانش‌آموزانی را سالم‌تر و موفق‌تر دیده‌ام که در
خانواده‌ی خود عادات غذایی سالم‌تر و صحیح‌تری دارند.»

مقدمه:

دیرینگی تمدن ایرانی و موقعیت جغرافیایی آن موجب گردید که علوم پزشکی ایران به حق مهد علم و سهامدار اصلی در گردآوری و ایجاد دانش کهن باشد.

نوابی همچون زکریای رازی، شیخالرئیس ابوعلی سینا، علی بن عباس اهوازی، سید اسماعیل جرجانی، ابن هندو، ابن مندویه بیانگر نقش ارزشمند دانشمندان ایرانی در تاریخ پزشکی است.

کتب به جا مانده از حکیمان نامدار ایرانی در زمینه خواص و اثرات گیاهان دارویی و علم پزشکی تحسین پژوهشگران سراسر عالم را برمی انگیزد.

کتب: قانون، اختیارات بدیعی، تحفه حکیم مؤمن ذخیره خوارزمشاهی، طب الکبیر و کتب جامع سنتی راههای مناسب امروز برای پژوهش در زمینه سلامت و زندگی برتر انسانهاست.

این روزها که خیلی ها هم از درد بیماری و هم عوارض ناشی از داروهای شیمیایی رنج می برند، بر آن شدم تا تجربیات شخصی خود در استفاده از دمنوش های ساده و قابل دسترس را در اختیار مادران قرار دهم.

بنده شخصاً دمنوش‌ها را از کودکی در خانواده تجربه کرده‌ام و نتیجه و تأثیر فوق‌العاده‌ی آن را دیده‌ام.

فرزندم کمتر از همکلاسی‌های خود بیمار می‌شود.

وقتی همه آنفولانزای شدید می‌گیرند او فقط به یک سرماخوردگی ساده مبتلا خواهد شد و بسیار زود بهبودی پیدا می‌کند. از آن‌جا که معلم هستم و در فصل پاییز و زمستان شاهد بیماری‌های فصلی دانش‌آموزان می‌باشم و می‌بینم که تا خانواده‌ها فرصت کنند فرزندشان را نزد پزشک ببرند این بچه‌ها باید رنج بیماری و عواقب و درد آن را تحمل کنند که هم گاهی اوقات بسیار خطرناک و گاه دیگر دیر است.

ضمن معرفی این دمنوش‌ها توصیه می‌کنم مادران عزیز هر کدام از گیاهان را به مقدار کم از عطاری معتبر تهیه کنند و در منزل داشته باشند. تا در فرصت مناسب از خواص آن بهره‌مند گردند. استفاده از چای‌های سنتی در خانواده ضمن عادت به نوشیدن مایعات سالم، بازسازی فرهنگ اصیل خانواده ایرانی خواهد بود که ما، مادران در آن نقش به‌سزایی خواهیم داشت.

سال‌هاست اروپاییان برای هر سرماخوردگی و بیماری از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها و پنی‌سیلین‌ها استفاده نمی‌کنند و سال‌هاست در دانشگاه‌های معتبر آن‌جا، بوعلی‌سینا را قدر بیشتر می‌دانند. و سال‌هاست چای گیاهی با انواع مختلف و بسته‌بندی‌های شکیل، جایگزین قهوه و... در منازل آنان شده است. متأسفانه ما سعی داریم نقش آنان را بازی کنیم و قهوه، هات‌گلاس و هات‌چاکلت بنوشیم.

به اعتقاد بنده مسئولیت‌پذیری تک‌تک ما زنان در قبال تندرستی خود و خانواده‌ایمان ضامن سلامت آینده‌مان خواهد بود. امیدوارم از نوشیدن چای‌های سنتی و دمنوش‌های سالم و خوشمزه کنار خانواده لذت ببرید.

با احترام

سخنی با خوانندگان

خوانندگان محترم و مادران عزیز این دمنوش‌ها که معرفی می‌شوند کنار درمان پزشک مفیدتر می‌باشند و مکمل درمان پزشک هستند و به عنوان درمان قطعی توصیه نمی‌شود.

- این دمنوش‌ها برای کودکان توصیه شده و ضرری ندارد و بزرگترها هم می‌توانند استفاده کنند.
- گیاهان را از عطاری معتبر تهیه فرمائید.
- حتماً گیاهان را در ظرف شیشه‌ای درب‌دار نگهداری کنید.
- هرگز در مصرف آن‌ها زیاده روی نفرمائید.
- به خواص همه‌ی دمنوش‌ها، خاصیت و فواید عسل هم اضافه می‌شود و شخص از خواص بی‌نظیر عسل هم بهره‌مند می‌گردد.
- هنگامی که دمنوش خیلی داغ است عسل را اضافه نکنید، چون حرارت خواص عسل را از بین می‌برد و فقط طعم شیرین آن باقی می‌ماند.
- برای دمنوش‌هایی که حرارت غیرمستقیم یا ملایم نیاز دارند بهتر است از قوری چینی یا سرامیکی استفاده شود.