



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.

طبیعت: گرم و تر

-چای گل گاو زبان و سنبل الطیب:

خواص: خواب آور، آرام بخش 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 غذا خوری (یک مشت کوچک) سنبل الطیب + دو لیوان آب جوش + نبات، نیم ساعت دم بکشد تا به رنگ قرمز آلبالویی در آید.

طبیعت: گرم

-۲ چای زیر فون:

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 زیر فون + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشد سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد.

طبیعت بسیار گرم

-۳ چای بادرنج بویه:

خواص: مقوی قلب و اعصاب، خونساز، تقویت کننده سلولهای مغز، فوق العاده آرام بخش، 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.

طبیعت: گرم

-۴ چای بادرنج بویه و زیر فون:

خواص: تقویت قلب و اعصاب، خواب آور، نشاط آور، آرام بخش، 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.

طبیعت: گرم

۵- چای به لیمو و زیرفون

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.

طبیعت: گرم

۶- چای دارچین

خواص: ادرار آور، مفرح، محرک اعصاب، تقویت معده، کبد، قوه باه، قلب و عروق؛ 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.

طبیعت: گرم و خشک

۷- چای زنجبیل

خواص: تقویت حافظه، قوه باه، جهاز هاضمه، معده، 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 نماید.

طبیعت: گرم

۸- چای زعفران

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

۹- چای نعناع

طبیعت: گرم

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسکن ناراحتی های گوارشی، کمک به هضم غذا، مقوی اعصاب معده، بادشکن، اشتها آور، 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
طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۰- چای پونه

طبیعت: اوایل بهار : گرم؛ پاییز: خشک

خواص: قوی ترین آنتی بیوتیک، بادشکن، رقیق کننده خون، ادرار آور، 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، آشفستگی، 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.

۱۱- چای چلتوک برنج

طبیعت: گرم

خواص: سرشار از ویتامین های ب، تقویت مغز و اعصاب و قلب، ضد یبوست 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.

۱۲- چای گلپر

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق؛ اشتها آور، کمک به هضم غذا، شفابخش بیماری یرقان، پاکساز کبد و دفع صفرا، تداوم آن برای سوزاندن چربی های بدن مفید است؛ ضد: صرع قوی، فراموشی، اسهال، تنبلی 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.

۱۳- 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.

۱۴- 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.

۱۵- 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.

۱۶- چای به لیمو

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، صدای

قلب، نفخ، آسم، اسپاسم

گوش، ضد: میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش

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

۱۷- 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.

طبیعت: گرم و معتدل

۱۸- چای اکلیل کوهی

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.

طبیعت: گرم و خشک

۱۹- چای گزنه

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، سنگ 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.

طبیعت: گرم

۲۰- چای مرزنجوش

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

طبیعت: گرم و خشک به سمت تری

۲۱- چای ریوند چینی

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 و رحم.

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

طبیعت: گرم و خشک

۲۲- چای استخودوس

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 ، اسه، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه ، اگرما، 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.

طبیعت: معتدل

۲۳- چای فلوس

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

۲۴- چای زیره سیاه

خواص :لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظه، 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: ۱ قاشق مربا خوری + دو لیوان آبجوش ، با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۵-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.

۲۶-چای برگ درخت به طبیعت: گرم ومعتدل

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

طرز تهیه ۱۰ تا ۱۵ عدد برگ را ۲۰ 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 ۱/۳ بخار شد چای آماده است. (می توانید از هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید)

۲۷-چای افیمون طبیعت: گرم و خشک

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 جوشانده، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.