

دمنوش گل گاوزبان و دارچین (Borage & Cinnamon Tea)

معرفی دمنوش

دمنوش گل گاوزبان و دارچین ترکیبی است از آرامش و گرما؛ ترکیب لطافت گل‌های بنفش گاوزبان با رایحه‌ی شیرین و پرانرژی دارچین. گل گاوزبان از خانواده‌ی گاوزبانیان است و از گذشته در طب سنتی ایران به‌عنوان داروی آرامش‌بخش، نشاط‌آور و تقویت‌کننده‌ی قلب شناخته می‌شده.

دارچین نیز در طب چینی و هندی نماد انرژی، گرمی و جریان بهتر خون است. ترکیب این دو گیاه، دمنوشی خلق می‌کند که هم ذهن را آرام می‌کند و هم بدن را گرم و پرانرژی نگه می‌دارد. از دیدگاه علمی، گل گاوزبان دارای آلکالوئیدها و فلاونوئیدهای آرام‌بخش است و دارچین سرشار از سینام‌آلدئید و پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدان است که در بهبود گردش خون و تقویت متابولیسم نقش دارند.

ترکیبات اصلی و اثرات علمی

- فلاونوئیدها (گل گاوزبان) → ضد اضطراب، ضد افسردگی و آرام‌بخش
- پلی‌فنول‌ها و سینام‌آلدئید (دارچین) → تقویت گردش خون، ضد التهاب، تنظیم قند خون
- اسید گاما لینولنیک (GLA) → تعادل هورمونی و ضد التهابات عصبی
- مواد معدنی طبیعی (کلسیم، منیزیم، پتاسیم) → تقویت قلب و سیستم عصبی

خواص درمانی

- آرام‌بخش قوی و کمک به کاهش استرس
- بهبود کیفیت خواب و رفع بی‌خوابی
- تقویت عملکرد قلب و کاهش تپش ناشی از اضطراب
- کمک به کاهش التهاب مفاصل و دردهای عصبی
- افزایش گردش خون و گرمای بدن
- تقویت روحیه، نشاط و تمرکز
- کمک به تنظیم هورمون‌ها (به‌ویژه در خانم‌ها)

روش مصرف و بهترین زمان

- طرز تهیه:
- ۱ قاشق غذاخوری گل گاوزبان خشک

- ¼ قاشق چای خوری دارچین (یا ½ چوب دارچین کوچک)
- ۱ لیوان آب جوش (۲۰۰ میلی لیتر)
- دم کردن روی حرارت غیرمستقیم به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه
- سپس صاف کرده و میل شود.
- می توان ۱ قاشق چای خوری عسل یا چند قطره گلاب به آن افزود.
- بهترین زمان مصرف: عصر یا پیش از خواب برای آرامش و تعادل اعصاب.

ترکیب های خلاقانه زافا (Borage & Cinnamon Tea)

1. گل گاوزبان + دارچین + زعفران → شادی آور و تقویت کننده قلب
 ♦ مقدار: ۱ قاشق گاوزبان + ¼ چای خوری دارچین + چند رشته زعفران
 ♦ روش: ۲۰ دقیقه دم شود، سپس با عسل میل شود.
2. گل گاوزبان + دارچین + عسل طبیعی → انرژی بخش و آرام کننده اعصاب
 ♦ مقدار: ۱ قاشق گاوزبان + ½ چوب دارچین
 ♦ روش: ۱۵ دقیقه دم، سپس با ۱ قاشق چای خوری عسل ترکیب شود.
3. گل گاوزبان + دارچین + به لیمو → ضد اضطراب و نشاط آور
 ♦ مقدار: ۱ قاشق گاوزبان + ¼ قاشق دارچین + ۱ قاشق چای خوری برگ به لیمو
 ♦ روش: دم کردن ۱۵ دقیقه و مصرف گرم پیش از خواب.

نکات مهم

- مصرف بیش از ۲ فنجان در روز ممکن است باعث افزایش فشار یا تپش قلب شود.
- برای زنان باردار یا افراد با فشار خون بالا توصیه نمی شود.
- افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، باید با پزشک مشورت کنند.

جمع بندی کاربردی

- برای آرامش و خواب راحت: گل گاوزبان + دارچین + به لیمو
- برای نشاط و انرژی روزانه: گل گاوزبان + دارچین + عسل
- برای تقویت قلب و روحیه: گل گاوزبان + دارچین + زعفران
- برای کاهش استرس و اضطراب: گل گاوزبان خالص یا با چوب دارچین ملایم

