

## چای شب: Night Tea



چای شب سها جیسا ترکیبی است از: ملیس (بادرنجبویه) ، به لیمو، گل گاو زبان، چای ترش و چای سیاه.

این دم نوش به دلیل دارا بودن گیاه ملیس (بادرنجبویه) ، آرام بخش، ضد فشارهای عصبی، ضد خستگی و کمبودهای جسمانی است ، به عنوان یک آرام بخش در ناراحتی عصبی و سرگیجه کاربرد دارد. دم کرده ملیس برای آرامش اشخاص عصبی، زودرنج و حساس مناسب است. افرادی که ناراحتی های گوارشی با منشأ عصبی دارند، می توانند از ملیس به عنوان یک تقویت کننده، به ویژه برای استفراغ های عصبی و دلپیچه ها، استفاده نمایند. از خواص دارویی گیاه گل گاو زبان موجود در این فرآورده می توان به آرام بخشی ، و مسکن سردرد های عصبی، اشاره کرد. از چای ترش نیز علاوه بر رنگ و مزه، به دلیل اثراتی از قبیل مسهل ملایم، کنترل کننده قند و کلسترول خون استفاده می شود. به لیمو علاوه بر طعم مناسب، در درمان اختلالات گوارشی و سوء هاضمه، نفخ و دردهای عصبی مورد استفاده قرار می گیرد. در مجموع ترکیب این دم نوش با ایجاد حس آرامش جهت مصرف در شب توصیه می شود. در حد متعادل دارای عوارض جانبی نبوده و می تواند ' فواید بسیاری را بر بدن اعمال کند. بهتر است در دوران بارداری، شیردهی و در کودکان زیر ۶ سال، مصرف نشود. هیچگونه عارضه ای برای این چای تاکنون گزارش نشده است.

