

..โอ..ว..ว้าว!! ชาดอกไม้ สุดยอดเครื่องดีมีสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 6 เม.ย. 2552



....ชาดอกไม้

ชาดอกไม้กับสุขภาพ

หากทำชาดอกไม้ดื่มชานี้เป็นประจำเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด หากทำได้สม่ำเสมอก็แทบจะไม่ต้องบริโภคอาหารเสริมอื่นๆเลย เพราะในน้ำร้อนจัดที่เราแช่ใบชาหรือกลีบดอกไม้ไว้ระยะหนึ่งที่เราเรียกว่าการทำ herbal infusion นั้นจะมีวิตามินและแร่ธาตุอยู่ครบถ้วน โดยเฉพาะหากเป็นชาที่ขายในรูปแบบ loose form คือไม่ใส่บรรจุในซองแช่ที่เป็นแพ็คเกจเล็กๆสำเร็จรูปด้วยแล้ว ก็จะยิ่งให้ประสิทธิภาพที่ดีกว่า เพราะทั้งใบและกลีบดอกไม้แห้งๆจะปลดปล่อยน้ำมันธรรมชาติที่มีสารโภชนาการและวิตามินได้มากกว่า และชาดอกไม้ก็อ่อนโยนพอที่จะใช้บริโภคประจำวันโดยปราศจากผลข้างเคียงให้ต้องวิตก หากคุณมีสุขภาพเป็นปกติอยู่แล้ว



ชาๆแต่หนุ่มนวล

เช่นเดียวกับการบำบัดด้วยวัสดุธรรมชาติอื่นๆ กล่าวคือ การบริโภคชาดอกไม้เหล่านี้จะไม่เห็นผลเร็วจะทันหันเหมือนการบริโภคยา แต่จะดีกว่าเมื่อบริโภคในระยะยาว ดอกไม้บางอย่างให้สรรพคุณความสงบผ่อนคลาย บางอย่างก็ช่วยคลายเมื่อยลา อยากรู้ก็ตามหากไม่แน่ใจก็ควรปรึกษาแพทย์ก่อนบริโภค โดยเฉพาะหากมีปัญหาสุขภาพประจำตัว



เครื่องดื่มสมุนไพร

ลองพิจารณาดอกไม้เหล่านี้หากคุณต้องการดูแลสุขภาพประจำวัน



หวัดและไข้หวัด คาร์เนชั่น,ดาวเรือง,ไฮยาซินธ์,ผักตบชวา

อาหารไม่ย่อย เข็ม,ดาวเรือง,บัว,ลั่นทมแดง,แก้ว

ปัญหาผิวหนังหมอง กุหลาบ,ขจร,ชบา,บัว

นอนไม่หลับ คาร์โมมายล์,ช่อนกลิ่น,พวงชมพู,มะลิ

ไอและเจ็บคอ พิกุล,แก้ว,ชบา

ปวดเมื่อย พิกุล,แก้ว

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดอกคำฝอย,บานไม่รู้โรย

ปวดท้องช่วงรอบเดือน ชบา



เก็บดอกไม้มาทำชา

เราใช้กลีบดอกไม้หรืออาจใช้ทั้งดอกหากเป็นดอกไม้ชนิดดอกเล็ก ๆ หากปลูกเองจะปลอดภัยจากสารเคมีมากที่สุด เมื่อเก็บมาแล้ว ล้างดอกไม้ให้สะอาด ผึ่งในตะแกรงโปร่งๆให้แห้ง, เด็ดเป็นกลีบๆ ตากไว้ประมาณ 8- 10 ชั่วโมง เมื่อแห้งตามที่ต้องการจึงใส่ขวดโหลเก็บไว้ (ขอเสนอแนะนะคะ..ควรผึ่งให้แดด..ไม่ใช่ตากแดด เพราะจะทำให้แห้งกรอบมาก)



สัดส่วนชาดอกไม้

ไม่มีสัดส่วนที่แน่นอนแล้วแต่ความชอบของแต่ละคน โดยปกติใช้ชาดอกไม้ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะต่อชา 1 ถ้วย ควรใส่กลีบดอกไม้ลงในถ้วยก่อนแล้วจึงเทน้ำร้อนลงผสม ไม่ควรใช้น้ำเดือดเพราะอาจทำให้ยางดอกไม้ออกมาจนเหม็นเขียวได้ ยกกาสูงๆเวลาเทน้ำร้อนเพื่อให้ออกซิเจนหมุนเวียน แช่กลีบดอกไม้ไว้ไม่ควรเกิน 5 นาที เพราะหากนานกว่านั้นอาจเหม็นเขียวได้ สำหรับดอกไม้บางชนิด ตักกลีบออกและดื่มตามชอบ หากจะทำไว้มากๆจะเทใส่ที่ทำน้ำแข็ง(ที่ไม่ใช่พลาสติก)ก็จะได้น้ำแข็งกลิ่นดอกไม้หอมชื่นใจ



วิธีชงชาดอกไม้

นี่คือเคล็ดลับในการชงชาดอกไม้ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

1. ใช้แต่น้ำกรองเท่านั้น หรือจะใช้น้ำแร่ก็ได้

ส่วนน้ำจากกอกจะมีความเป็นด่างมากเกินไปและขัดขวางพลังของสารอาหารธรรมชาติในดอกไม้



2. เก็บชาดอกไม้ไว้ในโหลแก้วที่มียางปิดสุญญากาศปิดมิดชิดเรียงการวางชาไว้ใกล้แสงสว่างหรือที่ๆมีความชื้นสูง จะเก็บชาไว้ได้นานหลายเดือน การเก็บในตู้เย็นก็ช่วยยืดอายุของชาดอกไม้ได้ดี

3. ควรปล่อยให้ชาแช่อยู่ในน้ำประมาณ 5 นาทีก่อนจึงค่อยรินออกจากถ้วย

หากต้องการเพิ่มความหวานก็ให้เติมน้ำผึ้งจะดีกว่าน้ำตาลเพื่อไม่ให้ความหอมและรสชาติดอกไม้เปลี่ยนไป...

ขอบคุณที่มาข้อมูล