



# شربت های مفید و طبیی در طب سنتی



تهیه و تنظیم: دکتر فرشته قراط  
مریم گودرزیان

مضرات نوشیدنی های گازدار و آب میوه های تجاری بر کسی پوشیده نیست. لیکن با فرارسیدن فصل گرما مصرف نوشیدنی های خنک غیر قابل اجتناب می باشد. در این متن چند نمونه از شربت های مفید در طب سنتی ایران معرفی می گردد.

## جلاب

مواد لازم:

نبات سفید 1 کیلو، گلاب 3 کیلو، زعفران نیم مثقال.

طرز تهیه :

نبات و گلاب را با شعله ملایم بجوشانید در حین جوشیدن کف آن را بگیرید و صاف نمایید تا نصف شود. سپس زعفران را با گلاب حل کرده و به آن اضافه کنید. هنگام استفاده می توانید با آب سرد یا عرقیات مناسب و فرنجمشک و یا تخم ریحان و... بنوشند.

خواص :

جهت تقویت قلب و اعصاب و افسردگی مفید است. در بسیاری از دستورها به عنوان پایه شربت مورد استفاده قرار می گیرد.

این شربت با کاهش مقدار زعفران نوشیدنی بسیار خوبی برای فصل گرما است.

## دمنوش به

به مقوی قلب، معده و اعصاب است. و نوشیدنی بسیار مناسب برای پاییز و زمستان است. برای تهیه این دمنوش نخست باید "به" رسیده و شیرین ایرانی بخرید. "به" های وارداتی با اینکه ظاهر هندسی آراسته تری دارند در بیشتر موارد از بو و مزه لازم بی بهره اند و بیشتر برای تزئین ظرف میوه مناسب اند تا کاربرد و فایده طبی.

1. به را خوب بشویید تا پرزهای روی آن برود. اگر پوست به کاملاً زرد باشد نیازی به گرفتن آن نیست.
  2. پس از شستن "به" باید آن را با رنده فلزی خلال کنید تا قطعاتی به طول حدوداً 3 سانتی متر و قطر حدود 2 میلی متر به دست آورید. قطعات ریزتر یا درشت تر ممکن است در مراحل بعدی شما را با مشکل روبرو کنند.
  3. پس از این کار باید قطعات رنده شده به را در یک سینی بگسترانید و روی وسیله گرمایی با گرمای ملایم و پیوسته، مانند شوفاژ، قرار دهید. بسته به رطوبت هوا و دمای گرم کننده بین 1 تا 2 روز طول می کشد تا قطعات به خشک شوند. در این مرحله، خشکی نباید آنقدر شدید باشد که خلالها را بتوان مانند چوب کبریت شکست.
  4. مرحله پایانی در تهیه دمنوش به، بو دادن آنهاست که نیاز به کمی مهارت دارد و گر نه ممکن است دمنوش خوب از کار درنیاید. برای این کار باید یک ماهی تابه فلزی را روی شعله گاز بگذارید تا ظرف خوب داغ شود به قدری که اگر قطره ای آب در آن ریختید به پرش درآید و زود بخار شود. سپس خلالهای به خشک شده را یکبار در ماهیتابه ریخته و به سرعت با قاشق چوبی زیر و رو کنید تا حرارت به طور یکسان به همه خلالها برسد. این کار را تا وقتی که رنگ خلالها به قهوه ای پررنگ برسد ادامه بدهید. کمی دود بلند شدن از این خلالها هیچ عیبی ندارد و حتی به خوش رنگتر شدن دمنوش هم کمک می کند، بنابراین از برخاستن کمی دود و دم ترسید.
  5. پس از تغییر رنگ و بوداده شدن به ها، ماهیتابه را از حرارت دور کنید و بگذارید خنک شود. سپس آن را در ظرف دربسته شیشه ای نگهداری کنید و از رطوبت هم دور نگهدارید.
  6. برای تهیه دمنوش برای هر نفر حدود یک قاشق غذاخوری معمولی از آن را در یک قوری با یک لیوان آب جوش به مدت 20 دقیقه روی بخار، خوب دم کنید و سپس نوش جان کنید.
- افزودن مقدار اندکی زعفران آثار قلبی و مغزی آن را تقویت می کند و رنگ و مزه اش را هم ارتقاء می دهد. اگر به کاملاً شیرین بوده باشد نیاز چندانی به شیرین کننده ندارید ولی اگر دوست داشتید خوب است که آن را با کمی نبات شیرین کنید و بنوشید.

## شربت گل محمدی

حدود یک و نیم الی دو کیلو گلبرگ گل محمدی را در ظرف شیشه ای ریخته و 4 الی 5 لیتر آب داغ به آن اضافه نمایید و در آن را بسته بگذارید یک شبانه روز بماند. سپس گلبرگ ها را خارج کرده و بفشارید تا عصاره آن وارد آب شود و تفاله را دور بریزید. و بعد 4 کیلو شکر را با این آب مخلوط کرده و روی حرارت ملایم بگذارید تا غلیظ شود. شربت آماده است در یخچال نگهداری و در زمان مصرف با مقدار مورد نظر آب خنک آمیخته و میل نمایید. این شربت نشاط آور و برای رفع تشنگی مناسب بوده و به خواب نیز کمک می کند.

## شربت انجیر

### روش اول :

تعدادی انجیر خشک را در یک ظرف آب گرم بریزید و یک شبانه روز بخیسانید سپس می توانید آب آن را جداگانه به صورت خنک و انجیرها را هم جدا مصرف کنید.

مصرف انجیر خیسانده به ویژه قبل از غذا به عنوان یک ملین بسیار خوب و بدون عارضه شناخته می شود. شربت انجیر نیز یک نوشیدنی مقوی و برای فصل گرما مناسب است. می توان این خیسانده را با مقداری گلاب همراه کرد که خنک تر می شود.

### روش دیگر تهیه :

مواد لازم

- انجیر خشک 500 گرم
- شکر 750 گرم
- آب 5/1 لیتر
- گلاب یک قاشق غذاخوری
- جوهر لیمو یک قاشق چایخوری

## طرز تهیه شربت انجیر

دستورالعمل حاضر یکی از سریعترین و اقتصادی ترین روش ها برای تهیه شربت انجیر بوده که به سادگی این امر برای هر فردی که علاقمند به تهیه این ماده شفابخش است را در کوتاه ترین زمان ممکن امکانپذیر می کند. ابتدا انجیر را پس از بررسی، پاکسازی و جدا کردن دم در آب به مدت 2 ساعت خیس کرده و سپس با استفاده از مخلوط کن آنها را کاملاً به صورت یکدست خرد و نرم کنید. مخلوط را داخل قابلمه فلزی ریخته روی حرارت ملایم قرار داده و شکر را اضافه کنید، پس از گذشت زمانی از جوش آمدن مخلوط کف بر روی سطح مخلوط جمع می شود که باید آنها را از مخلوط جدا کرده و به خارج از قابلمه منتقل کنید که این امر باعث جلوگیری از سر ریز و همچنین تغییر طعم می شود. پس از اینکه مخلوط کاملاً قوام آورد گلاب و جوهر لیمو را اضافه کرده و با استفاده از یک صافی که سوراخ های ریز داشته باشد مخلوط بدست آمده را صاف و پس از آنکه خنک شد به بطری های مورد نظر منتقل و در جایی دور از نور مستقیم و خنک نگهداری می کنیم.

### روش مصرف

می توان روزانه یک تا سه نوبت ، هر نوبت یک قاشق غذاخوری به همراه یک لیوان آب سرد میل نمود. نکات مهم

- برای افراد دیابتی به دلیل وجود قند فراوان مناسب نبوده و این افراد در صورت تمایل با داشتن برنامه تغذیه ای مناسب و کنترل صحیح قند خون خود می توانند استفاده کنند.
- افرادی که مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هستند باید از مصرف این شربت خودداری کنند.

- به یاد داشته باشید که مصرف هیچگونه مایعات قبل و بلافاصله بعد از غذا توصیه نمی شود.

## مربا و شربت بهارنارنج

بهارنارنج طبع گرم و خشک داشته و بسیار نشاط آور است، شربت خنک آن در تابستان مورد استفاده است.

### مواد اولیه:

بهار نارنج ۴ لیوان

شکر ۳ لیوان

آب ۳ لیوان

آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری

پودر هل سبز نصف قاشق مرباخوری

ابتدا بهار نارنج را برگ برگ کنید و آن را کاملاً بشویید و بعد داخل قابلمه ریخته و روی آن آب بریزید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید و چند قل بزند. سپس آن را آبکش کرده و با آب سرد بشویید. این کار را برای ۲ مرتبه دیگر هم انجام دهید تا تلخی این گیاه از بین برود. سپس داخل قابلمه آب سرد بریزید و بهار نارنج آبکش شده را اضافه کنید و شکر را لابه لای بهارنارنج بپاشید سپس روی آن را بپوشانید و ۱۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

پس از ۱۲ ساعت قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید سپس حرارت را کم کنید تا مربا آرام آرام بجوشد و غلیظ شود و گلبرگ ها شیشه ای شوند ، در پایان آبلیمو و پودر هل سبز را اضافه کنید و چند جوش که زد از روی حرارت بردارید ، روی قابلمه را با پارچه بپوشانید و اجازه دهید مربا خوب سرد شود سپس داخل شیشه بریزید.

می توانید آب بیشتری استفاده کرده و شهد به دست آمده را به عنوان شربت استفاده نمایید.

همچنین می توان از عرق بهار نارنج برای تولید شربت استفاده کرد.

### مواد لازم:

عرق بهارنارنج دو پیمانه

شکر پنج پیمانه

آب سه پیمانه

آبلیمو یک ق.س

### طرز تهیه :

شکر-آب-عرق بهارنارنج را در ظرفی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. حدوداً ده دقیقه به قوام آمدن شربت مانده ، آبلیمو را اضافه کنید و اجازه دهید تا ده دقیقه بجوشد و قوام آید( کمی رقیق تر از شربت مربا باشد)سپس از روی حرارت بردارید و بعد از سرد شدن سرو کنید. شربت بهار

## شربت به لیمو

یک نوشیدنی گوارا با عطری متفاوت و بسیار مناسب برای فصل گرما و افراد گرم مزاج  
زمان آماده سازی: کمتر از 1 ساعت

به راحتی می‌توانید این شربت را در منزل تهیه کنید و از آن لذت ببرید. زمان آماده سازی مواد این شربت 20 دقیقه است و زمان پخت و سرو آن هم 20 دقیقه به طول می‌انجامد.

### مواد لازم:

به: 2 کیلوگرم

شکر: 2 کیلوگرم

آب لیمو: نصف استکان

آب: 4 پیمانه

### طرز تهیه:

به را تمیز می‌کنیم و خوب می‌شوئیم. آن را رنده یا 4 قاچ می‌کنیم. مغز و تخم آن را می‌گیریم. به‌ها را چرخ می‌کنیم تا شبیه به پوره شود، سپس در صافی می‌ریزیم و آب آن را می‌گیریم و کنار می‌گذاریم. با ابمیوه گیری نیز می‌توان این کار را انجام داد. شکر را با 4 لیوان آب مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم 2 تا 3 جوش بزند و بعد شربت را از صافی رد می‌کنیم.

آب به که قبلاً گرفته‌ایم را با شربت از صافی رد شده، مخلوط می‌کنیم و روی اجاق گاز می‌گذاریم تا چند جوش بزند و شربت قوام بیاید.

سپس آب لیمو را اضافه می‌کنیم و بعد از یکی دو جوش شربت را از روی اجاق برمی‌داریم و در شیشه‌های تمیز و استریزه که درب آنها محکم می‌شود می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم شربت خنک شود بعد در آن را می‌گذاریم.