

عرقیات و دمنوش‌های گیاهی

www.ketab.ir

سرشناسه : بلاغت نیا، مسعود، ۱۳۴۸
عنوان: عرقیات و دمنوش های گیاهی
تکرار نام پدیدآور: مسعود بلاغت نیا.
مشخصات نشر: تهران، آکادمی کتاب، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۳۱۲ص.

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۹-۵

بهاء: ۲۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: اطلاعات فیبا.

موضوع: عرقیات- مصارف درمانی موضوع: جوشانده های گیاهی- مصارف درمانی موضوع: گیاهان دارویی

رده کنگره: ۱۳۹۵، ۶۸۴/ب/۹۹۹ QK

رده یی: ۶۱۵/۳۲۱

شماره مدرک: ۴۱۲۶۲۶۲



انتشارات آکادمی کتاب

نام کتاب: عرقیات و دمنوش های گیاهی

مؤلف: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: آکادمی کتاب

چاپ: اول

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۶۲-۹-۵

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه منفی یک، پلاک ۱۱

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۸۳ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۸۵۳۲

فصل اول: عرقیات گیاهی ۲۳

۲۵	 مقدمه
۲۵	 آیا این مزاج در فرد دایمی است؟
۲۶	 انواع مزاج
۲۶	 تعریف خلط
۲۷	 هرچیزی مزاجی دارد؟
۲۸	 مزاج بدن شما چیست؟
۲۹	 نشانات خود را بررسی کنید
۲۹	 بخارها و عادت‌های تان را مرور کنید
۳۱	 گیاهان دارویی و عرقیات گیاهی
۳۱	 طب مکمل
۳۲	 عرقیات شیرین
۳۲	 عرقیات تلخ!
۳۲	 سرم خوراکی
۳۳	 نکاتی درباره عرقیات گیاهی
۳۴	 عرقیات گیاهی، گرم‌زدگی را کاهش می‌دهد
۳۷	 نکاتی درباره‌ی عرقیات گیاهی
۳۷	 عرقیات دواآتشه مزیت بیشتری دارد
۳۸	 شناسایی عرق تقربی غیرممکن است
۳۸	 عرقیات گیاهی هم فاسد می‌شود
۳۸	 احتمال وجود متانول در عرقیات غیربهداشتی
۳۹	 شرایط نگهداری از عرقیات و شربت‌های گیاهی
۳۹	 آشنایی با خرید عرقیات و شربت‌های گیاهی
۴۰	 فواید عرق آویشن
۴۰	 اندام دارویی
۴۱	 عرق آویشن ضد سرماخوردگی
۴۲	 نسخه درمان سرماخوردگی
۴۳	 درمان ریزش مو با آویشن
۴۳	 طرز تهیه لوسیون آویشن
۴۳	 طرز تهیه محلول ضد ریزش مو با آویشن

- ۴۳.....طرز تهیه شامپو گیاهی آویشن
- ۴۴.....طرز تهیه سرشوی گیاهی آویشن
- ۴۴.....روغن آویشن
- ۴۴.....تسکین درد روماتیسم با آویشن
- ۴۴.....رفع کرم روده و انگل با آویشن
- ۴۴.....معالجه آسم و تنگی نفس با آویشن
- ۴۵.....درمان اختلالات عصبی با آویشن
- ۴۵.....تسکین درد دندان با آویشن
- ۴۵.....رفع بندآمدگی ادرار با آویشن
- ۴۵.....صفیه کردن خون با آویشن
- ۴۶.....رفع لایزال بدن با آویشن
- ۴۶.....رفع سفیدی چشم با آویشن
- ۴۶.....آلونه ورا و خواص گیاه آلونه ورا
- ۴۶.....ترکیب شگفت بر این گیاه چیست؟
- ۴۸.....خواص درمانی گیاه صندل
- ۵۱.....۵ دلیل عمده برای مصرف گل آلونه ورا
- ۵۲.....اشکال موجود
- ۵۳.....نحوه مصرف
- ۵۳.....نکات احتیاطی
- ۵۴.....تداخل های احتمالی
- ۵۴.....مزایایی که سبب می شود آلونه ورا استفاده شود
- ۵۵.....خواص دارویی بید
- ۵۵.....خواص درمانی
- ۵۶.....خواص و فواید گیاه دارویی بید
- ۵۹.....خواص و فواید پوست، شکوفه و عرق بید
- ۶۰.....خاصیت های درمانی عرق بید
- ۶۰.....خواص و فواید دارویی عرق بیدمشک
- ۶۰.....خاصیت های عرق بیدمشک
- ۶۱.....خاصیت برگ بید و تاریخچه آن
- ۶۱.....خواص بید در درمان خانگی
- ۶۲.....مصرف عرق بید در زنان باردار توصیه نمی شود
- ۶۳.....فواید نارنج و گل آن

۶۴	مصارف علمی و دارویی
۶۵	ارزش غذایی نارنج
۶۷	خواص گل بهارنارنج
۶۷	بهارنارنج
۶۸	عرق بهارنارنج
۶۹	خواص عرق بادرنجبویه
۷۰	روش مصرف عرق بادرنجبویه
۷۰	بادرنجبویه برای مقابله با تپش قلب ناشی از مشکلات عصبی
۷۱	بادرنجبویه برای مقابله با بی خوابی
۷۱	بادرنجبویه برای رفع اسپاسم های معده و روده
۷۲	بادرنجبویه برای تسکین اعصاب
۷۲	بادرنجبویه برای رفع تبخال
۷۳	موارد منع مصرف بادرنجبویه
۷۳	خواص بادرنجبویه
۷۶	چند فرمول موثر با استفاده از گیاه بادرنجبویه
۷۷	گیاه بومادران و خواص دارویی آن
۷۹	طرز استفاده از گیاه بومادران
۸۰	خواص پونه
۸۰	تفاوت پونه با نعناع
۸۱	کاربردهای پونه
۸۱	خواص دم کرده پونه
۸۱	فواید پونه برای مقابله با بیماری ها
۸۲	عصاره پونه
۸۳	زنان باردار پونه نخورند
۸۳	روغن پونه مفید برای پوست
۸۳	پونه؛ آنتی بیوتیک طبیعی
۸۵	انواع عرقیات با طبع سرد
۸۵	عرق برگ چنار (طبیعت سرد دارد)
۸۶	عرق برگ زیتون (طبیعت سرد دارد)
۸۶	عرق برگ مورد (طبیعت سرد دارد)
۸۶	عرق بید (طبیعت سرد و خشک دارد)
۸۷	چهار عرق سرد (طبیعت سرد دارد)

- ۸۷..... عرق خارشتر (طبیعت سرد دارد).
- ۸۷..... عرق ختمی (طبیعت سرد دارد).
- ۸۸..... عرق خیار (طبیعت سرد دارد).
- ۸۸..... عرق ریواس (طبیعت سرد دارد).
- ۸۸..... عرق شاهتره (طبیعت سرد دارد).
- ۸۹..... عرق کاسنی (طبیعت سرد دارد).
- ۹۰..... عرق کیالک (سرخ ولیک یا زالزالک) (طبیعت سرد دارد).
- ۹۰..... عرق گشنیز (طبیعت سرد دارد).
- ۹۱..... عرق گل ختمی (طبیعت سرد دارد).
- ۹۱..... عرق نیلوفر (طبیعت سرد دارد).
- ۹۱..... عرق شمشاد (طبیعت سرد و خشک دارد).
- ۹۲..... انواع رقیات طبع گرم.
- ۹۲..... عرق اریش (طبیعت گرم دارد).
- ۹۳..... عرق آلاله (طبیعت گرم و خشک دارد).
- ۹۳..... عرق اسطوخودوس (طبیعت گرم دارد).
- ۹۴..... عرق اکالیپتوس (طبیعت گرم دارد).
- ۹۴..... عرق انترج (طبیعت گرم دارد).
- ۹۵..... عرق بابونه (طبیعت گرم دارد).
- ۹۶..... عرق بادرنجبویه (طبیعت گرم دارد).
- ۹۶..... عرق برگ توت سیاه (طبیعت گرم دارد).
- ۹۷..... عرق برگ گردو (طبیعت گرم دارد).
- ۹۷..... عرق بهارنارنج (طبیعت گرم و معتدل دارد).
- ۹۸..... عرق یومادران (طبیعت گرم دارد).
- ۹۹..... عرق پونه (طبیعت گرم دارد).
- ۹۹..... عرق ترب (طبیعت گرم دارد).
- ۹۹..... چهار عرق گرم (طبیعت گرم دارد).
- ۹۹..... عرق چهل گیاه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۰..... عرق چهار گیاه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۰..... عرق خارخاسک (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۰..... عرق دارچین (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۱..... عرق دارچین زنجبیل (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۱..... عرق رازیانه (طبیعت گرم دارد).

- ۱۰۲..... رزماری (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۲..... رزمارت (اکلیل کوهی) (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۳..... عرق زنجبیل (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۳..... عرق زنیان (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۳..... عرق زیره (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۴..... عرق زیره سیاه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۴..... عرق زیره سبز (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۵..... عرق زعفران (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۵..... عرق سنبل الطیب (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۵..... عرق سیر (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۶..... عرق شنبلیله (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۶..... عرق شلغم (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۶..... عرق شیرین بیان (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۷..... عرق شوید (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۸..... عرق طارونه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۸..... عرق کاکوتی (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۸..... عرق کنگر (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۸..... عرق کرفس (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۹..... عرق کلیپوره (طبیعت گرم دارد).
- ۱۰۹..... عرق گزنه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۰..... عرق گلبهار (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۱..... عرق مریم گلی (لپوره یا مریم نخودی) (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۱..... عرق مخلصه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۲..... عرق مرزه (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۲..... عرق مرزنجوش (طبیعت گرم و خشک دارد).
- ۱۱۲..... عرق نسترن (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۳..... عرق نعنا (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۴..... عرق هل (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۴..... عرق یونجه (اسپست) (طبیعت گرم دارد).
- ۱۱۵..... گلاب (طبیعت گرم و معتدل دارد).
- ۱۱۶..... خارخاسک و خواص مفید آن
- ۱۱۶..... گیاه خارخاسک باعث کاهش قند خون بیماران دیابتی می‌شود.

۱۱۷.....	خارخاسک و دفع سنگ‌های مجاری ادراری
۱۱۷.....	خارخاسک و ناتوانی جنسی
۱۱۸.....	غرغره‌ی جوشانده خارخاسک برای معالجه التهاب‌ها و برفک دهان
۱۱۸.....	خارخاسک برای کاهش فشارخون مفید است
۱۱۸.....	دیگر خواص این گیاه
۱۱۹.....	میزان مصرف خارخاسک
۱۱۹.....	خواص درمانی عرق خارخاسک
۱۲۰.....	خواص عرق رازیانه
۱۲۳.....	فواید رازیانه برای خانم‌ها
۱۲۳.....	رازیانه برای جوانی
۱۲۴.....	ضد سکه
۱۲۴.....	خواص معجزه‌آسای رازیانه
۱۲۵.....	مضرات رازیانه
۱۲۵.....	تنظیم هورمون‌های زنانه با رازیانه
۱۲۷.....	افزایش تولید شیر با مصرف رازیانه
۱۲۷.....	خطرات و هشدارها
۱۲۸.....	خواص زیره
۱۲۸.....	زیره و مصرف سنتی آن
۱۲۹.....	خواص زیره
۱۳۰.....	زیره سیاه و کاهش وزن
۱۳۱.....	سرکه سیب و خواص معجزه‌آسا
۱۳۱.....	سرکه؛ همیار لاغری
۱۳۲.....	سرکه با کلسترول بالا مقابله می‌کند
۱۳۲.....	سرکه به هضم غذا کمک می‌کند
۱۳۲.....	سرکه میزان قند خون را تنظیم می‌کند
۱۳۳.....	سرکه گلو درد را تسکین می‌دهد
۱۳۳.....	سرکه با گوش درد مقابله می‌کند
۱۳۴.....	سرکه با پوکی استخوان مقابله می‌کند
۱۳۴.....	سرکه خواص ضد پیری دارد
۱۳۵.....	هشت خاصیت سرکه سیب را بشناسید
۱۳۷.....	معجزه غسل و سرکه سیب برای کاهش وزن
۱۳۸.....	فواید عرق سنبل‌الطیب

۱۳۹	تأثیرات سنبل الطیب بر روی اعصاب مرکزی (CNS).....
۱۴۰	تأثیرات سنبل الطیب بر دستگاه گوارش.....
۱۴۱	تأثیرات سنبل الطیب بر قلب و گردش خون.....
۱۴۱	خواص درمانی سنبل الطیب.....
۱۴۳	خواص عرق شاتره.....
۱۴۵	خواص شنبلیله چیست؟.....
۱۴۵	ترکیبات شیمیایی.....
۱۴۵	خواص دارویی.....
۱۴۶	شنبليله گیاهی با خواص متعدد.....
۱۴۷	شنبليله گیاهی سرشار از فیبر محلول.....
۱۴۸	اثرات ضد التهاب شنبليله و دانه شنبليله.....
۱۴۸	دانه شنبليله و درمان سوزش سر دل.....
۱۴۹	چگونگی اثر آب به وسیله گیاه شنبليله.....
۱۴۹	سایر اثرات درمانی گیاه شنبليله.....
۱۵۰	اثرات جانبی.....
۱۵۰	موارد احتیاط در مصرف شنبليله.....
۱۵۱	شنبليله، منع مصرف در زمان بارداری.....
۱۵۱	سهولت زایمان با عصاره گیاه شنبليله.....
۱۵۱	افزایش شیردهی با کمک شنبليله.....
۱۵۲	بهبود گرگرفتگی در دوران یائسگی، با شنبليله.....
۱۵۲	درمان یوکی استخوان به وسیله شنبليله.....
۱۵۳	۲۳ فایده پودر شنبليله برای پوست و مو و سلامتی.....
۱۵۳	فواید پودر شنبليله برای سلامتی.....
۱۵۵	عرق طارونه.....
۱۵۶	عرق طارونه یا آب طلع.....
۱۵۷	خواص طارونه.....
۱۵۷	عرق شیرین بیان.....
۱۵۷	خواص درمانی.....
۱۵۷	مواد موثره عرق شیرین بیان.....
۱۵۷	مقدار مصرف عرق شیرین بیان.....
۱۵۸	مورد احتیاط مصرف عرق شیرین بیان.....
۱۵۸	جهت درمان زخم معده و ورم معده پرهیز شود.....

۱۵۸	شیرین بیان
۱۵۸	شیرین بیان انواع مختلف دارد
۱۵۹	خواص شیرین بیان
۱۶۱	کاربردهای درمانی
۱۶۱	ورم معده، زخم معده و بیماریهای التهابی روده
۱۶۲	آرتريت التهابی
۱۶۲	زخم‌های دهانی، گلودرد، برونشیت و سرفه
۱۶۲	عفونت‌های ویروسی
۱۶۲	تقویت کننده غدد آدرنال
۱۶۳	ضرات مصرف زیاد شیرین بیان
۱۶۴	آمیه ده شیرین بیان
۱۶۴	عصاره شیرین بیان
۱۶۵	فرآورده‌های شیرین بیان
۱۶۶	عرق شوید
۱۶۶	موارد مصرف عرق شوید
۱۶۷	شوید در دامپزشکی
۱۶۷	موارد استعمال در طب قدیم
۱۶۷	دیگر فواید
۱۶۸	مصرف زیاد شوید
۱۶۸	تخم شوید
۱۶۸	تخم شوید
۱۶۹	خواص درمانی شوید
۱۶۹	یبوست اطفال
۱۷۰	بواسیر
۱۷۰	فشار خون
۱۷۰	بازکننده عروق
۱۷۰	مصرف در دوران بارداری
۱۷۰	مصرف در دوران شیردهی
۱۷۱	تداخلات دارویی
۱۷۱	عرق کاسنی
۱۷۲	زیاده‌روی نکنید
۱۷۲	کاسنی در طب سنتی

۱۷۳	 عرق کيالك
۱۷۴	 خواص درمانی
۱۷۴	 گزنه
۱۷۵	 طرز استفاده از گزنه
۱۷۵	 مضرات گزنه
۱۷۶	 خاصیت پیشگیری از بیماری‌ها
۱۷۶	 با گزنه لوسیون ضد ریزش مو درست کنید
۱۷۷	 خواص داروئی گیاه گزنه
۱۷۸	 جواننده گزنه برای پیشگیری از پوکی استخوان
۱۷۹	 ریش گزنه برای مقابله با مشکلات پروستات
۱۷۹	 دانه‌های گزنه برای مقابله با اسهال
۱۸۰	 گزنه برای پوسه‌های چرب
۱۸۰	 گزنه برای نرم زدن آردن
۱۸۱	 گزنه برای مقابله با تب یونانی
۱۸۱	 گزنه برای مقابله با عفونتی
۱۸۲	 گزنه ادرارآور است
۱۸۲	 مریم گلی
۱۸۲	 مریم گلی، گیاهی برای تقویت حافظه‌ی شما
۱۸۳	 مریم گلی، برای مقابله با گرگرفتگی
۱۸۳	 مریم گلی برای مقابله با نفخ
۱۸۴	 مریم گلی، دوست پاییزی برای نرم کردن گلو
۱۸۴	 گیاه مریم گلی برای تسکین تبخال
۱۸۴	 مریم گلی برای بهبود جای زخم
۱۸۵	 عرق مخلصه
۱۸۵	 روش مصرف عرق مخلصه
۱۸۶	 خواص درمانی مخلصه
۱۸۷	 خواص درمانی مخلصه
۱۸۸	 مضرات
۱۸۸	 فرآیند تولید عرق نعناع چگونه است؟
۱۸۹	 خاصیت عرق نعناع چیست؟
۱۸۹	 دوست دستگاه گوارش
۱۹۰	 دهان شویه خوشبو کننده

- ۱۹۰..... آیا میزان مصرف مشخصی برای عرق نعناع وجود دارد؟
- ۱۹۱..... آیا عرق نعناع ضد درد است؟
- ۱۹۱..... آیا منع مصرفی هم برای استفاده از عرق نعناع در افراد خاصی وجود دارد؟
- ۱۹۱..... بهترین ظرف و مکان برای نگهداری از عرق نعناع چیست؟
- ۱۹۲..... بهترین زمان مصرف و نشانه فساد عرق‌های گیاهی چیست؟
- ۱۹۲..... چه افرادی نباید عرق نعناع بخورند؟
- ۱۹۳..... خواص نعناع
- ۱۹۴..... یونجه؛ سلطان گیاهان دارویی
- ۱۹۵..... ضروری بر خواص یونجه
- ۱۹۶..... روش تهیه شربت یونجه
- ۱۹۷..... خواص ارثی

فصل دوم: دمنوش‌های گیاهی ۲۰۱

- ۲۰۳..... طرز تهیه دمنوش گیاهی
- ۲۰۳..... الف - دم کرد
- ۲۰۴..... ب - جوشانده
- ۲۰۴..... ۱- جوشاندن ملایم
- ۲۰۴..... ۲- جوشانده معمولی
- ۲۰۴..... ۳- جوشانده قوی
- ۲۰۵..... ج - خیسانده
- ۲۰۵..... خیسانده با آب سرد
- ۲۰۵..... د - شیرابه
- ۲۰۵..... هـ - پودر
- ۲۰۶..... و - ضماد (بانداز)، کمپرس
- ۲۰۶..... بانداز یا کمپرس مرطوب نوع اول
- ۲۰۶..... بانداز یا کمپرس مرطوب نوع دوم
- ۲۰۶..... کمپرس‌های گرم و خشک
- ۲۰۶..... ز - داروهای مخصوص شستشو
- ۲۰۷..... ح - استفاده از داروهای گیاهی در حمامها
- ۲۰۷..... تاثیر دمنوش‌ها بر حافظه انسان
- ۲۰۸..... بهترین زمان مصرف هر دارویی چه وقت است؟
- ۲۰۸..... اگر از دردهای زایمان وحشت دارید این جوشانده را بخورید
- ۲۰۹..... قواعد مصرف گیاهان دارویی

- همه چیز درباره انواع دمنوش‌ها..... ۲۱۱
- تفاوت جوشانده و دمنوش..... ۲۱۱
- دمنوش فله‌ای بهتر است یا کیسه‌ای؟..... ۲۱۲
- اما چرا برخی دمنوش‌ها عطر و رنگ ندارند و به اصطلاح مزه آب می‌دهد؟..... ۲۱۳
- آیا دمنوش‌ها حاوی ترکیبات مفیدی هستند و عارضه ندارند؟..... ۲۱۳
- آیا می‌توان دمنوش را به صورت دمکرده نگهداری کرد؟..... ۲۱۳
- آیا نگهداری از گیاهان دارویی به صورت فله‌ای زمان خاصی دارد؟..... ۲۱۴
- چگونه می‌توان انواع دمنوش گیاهی را به روش صحیح تهیه کرد؟..... ۲۱۴
- آیا می‌توان گیاهان دارویی مختلف را با هم ترکیب و مصرف کرد؟..... ۲۱۵
- فواید دمنوش برای سلامت بدن..... ۲۱۵
- صدافسردگی..... ۲۱۵
- آنتی هیپرتانسیو..... ۲۱۶
- چای «پوکت به» برای تسکین سرفه‌های خشک..... ۲۱۶
- دیگر جوش برید..... ۲۱۶
- اگر حس می‌کنید صاف شدن..... ۲۱۷
- دمنوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟..... ۲۱۷
- دمنوش کیسه‌ای؛ باکیفیت یا بی‌کیفیت؟..... ۲۱۸
- در مصرف دمنوش زیاده‌روی نکنید..... ۲۱۸
- روش دم کردن دمنوش کیسه‌ای..... ۲۱۹
- عوارض احتمالی دمنوش‌های مخلوط..... ۲۱۹
- تاریخ مصرف دمنوش مهم است..... ۲۱۹
- خواص و طرز تهیه انواع دمنوش ایرانی..... ۲۲۰
- فرق دمنوش با جوشانده در چیست؟..... ۲۲۰
- به دمنوش‌ها رنگ و طعم می‌زنند؟..... ۲۲۱
- خوب و بد دمنوش‌های مخلوط..... ۲۲۲
- دمنوش فله‌ای بهتر است یا کیسه‌ای؟..... ۲۲۲
- دمنوش گل گاو زبان - داروی آرامبخش..... ۲۲۳
- چرا خوب است؟..... ۲۲۳
- آقطی سیاه..... ۲۲۴
- کلیات گیاه‌شناسی..... ۲۲۴
- ترکیبات شیمیایی..... ۲۲۵
- خواص دارویی..... ۲۲۵

۲۲۸	مضرات
۲۲۸	دم نوش انار
۲۲۸	طرز تهیه دمنوش انار
۲۲۸	خواص آب انار
۲۲۹	طریقه درست کردن دمنوش انار
۲۳۰	دمنوش و چای به
۲۳۰	خواص چای به
۲۳۱	مواد لازم برای دم کردن چای به
۲۳۱	طرز تهیه دمنوش به
۲۳۱	دمنوش به سیب نعنا
۲۳۲	طرز تهیه دمنوش به سیب نعناع
۲۳۲	دمنوش پرتقال و زنجبیل
۲۳۳	دمنوش پوست پرتقال
۲۳۴	خواص دمنوش پوست پرتقال
۲۳۴	طرز تهیه دمنوش پوست پرتقال
۲۳۵	دمنوش چای سبز
۲۳۵	خواص دمنوش چای سبز
۲۳۶	طریقه دم کردن چای سبز
۲۳۶	دمنوش دارچین و سیب
۲۳۷	مواد اولیه تهیه دمنوش سیب و دارچین
۲۳۷	طرز تهیه دمنوش سیب و دارچین
۲۳۸	دمنوش رزماری یا اکلیل کوهی
۲۳۸	خواص رزماری
۲۳۸	طرز تهیه چای رزماری
۲۳۹	دمنوش زرشک
۲۳۹	طرز تهیه چای ترش زرشک
۲۳۹	خواص دمنوش زرشک
۲۴۰	طرز تهیه دمنوش زرشک
۲۴۰	دمنوش زنجبیل
۲۴۰	چای زنجبیل
۲۴۰	خواص دمنوش زنجبیل
۲۴۱	طریقه مصرف زنجبیل

۲۴۱	طرز تهیه دمنوش زنجبیل
۲۴۲	دمنوش فلفل سیاه
۲۴۲	طرز تهیه دمنوش فلفل سیاه و عسل
۲۴۲	دمنوش گل پنیرک
۲۴۲	خواص درمانی
۲۴۳	موارد منع مصرف
۲۴۴	دمنوش گلپر
۲۴۴	موارد منع مصرف گلپر
۲۴۵	دمنوش لیمو
۲۴۶	دمنوش لیمو مناسب برای سرماخوردگی
۲۴۶	دمنوش مریم گل
۲۴۶	تأثیر بر روی دستگاه عصبی
۲۴۷	تأثیر بر روی دستگاه گوارش
۲۴۷	تأثیر بر روی دستگاه قلبی و عروقی
۲۴۷	تأثیر بر روی غدد
۲۴۸	تأثیر بر روی دستگاه تنفسی
۲۴۸	تأثیر بر روی دستگاه ادراری و تناسلی
۲۴۸	تأثیر بر روی پوست و مو
۲۴۸	خواص دیگر
۲۴۸	موارد منع مصرف و عوارض جانبی
۲۴۹	طبیعت
۲۴۹	دمنوش مناسب بیماران قلبی
۲۵۰	دمنوش موز
۲۵۱	طرز تهیه دمنوش پوست موز
۲۵۱	دمنوش نعناع
۲۵۲	خواص چای نعناع
۲۵۳	طرز تهیه دمنوش نعناع
۲۵۳	دمنوش‌هایی عالی برای کم کردن استرس
۲۵۴	دمنوش هلو
۲۵۴	آموزش تهیه دمنوش هلو
۲۵۵	دمنوش‌های گیاهی بر علیه حساسیت بهاری
۲۵۶	دمنوشی عالی برای کاهش فشار خون

۲۵۷	نکاتی مهم برای دم کردن چای و دمنوش های گیاهی
۲۵۷	دمای آب
۲۵۷	زمان دم کشی
۲۵۸	دمنوش کوهی
۲۵۸	دمنوش میوه نسترن
۲۵۸	دمنوش بابونه
۲۵۹	دمنوش به لیمو
۲۵۹	دمنوش آویشن
۲۵۹	دمنوش اکلیل کوهی
۲۶۰	دمنوش گزنه
۲۶۰	دمنوش درریم
۲۶۱	دمنوش بوند چینی
۲۶۱	دمنوش اسطوخودوس
۲۶۲	دمنوش فالوس
۲۶۲	دمنوش زیره سیاه
۲۶۲	دمنوش بهار نارنج
۲۶۳	دمنوش برگ درخت به
۲۶۳	دمنوش افیمون
۲۶۴	دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب
۲۶۴	دمنوش زیرفون
۲۶۵	دمنوش بادرنجبویه
۲۶۵	دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
۲۶۵	دمنوش به لیمو و زیرفون
۲۶۶	دمنوش دارچین
۲۶۶	دمنوش زنجبیل
۲۶۷	دمنوش زعفران
۲۶۷	دمنوش نعناع
۲۶۸	دمنوش پونه
۲۶۸	دمنوش چلتوک برنج
۲۶۸	دمنوش گلپر
۲۶۹	دمنوش بادرنجبویه (درمان کم خونی)
۲۷۰	دمنوش اسطوخودوس (برای آرایش)

۲۷۱	دمنوش بابونه (ضد انگل)
۲۷۲	دمنوش به لیمو (ضد نفخ)
۲۷۲	دمنوش دارچین (تقویت سیستم ایمنی)
۲۷۳	چای ترش مخصوص گرم مزاجان
۲۷۳	دمنوش مخلوط لاغری
۲۷۳	چای هوفاریقون
۲۷۳	چای کوهی (چای پشمی)
۲۷۴	چای آلبالو
۲۷۴	چای نعشی (به چای گجرات)
۲۷۴	چای گل سرخ (گل محمدی)
۲۷۴	چای زرشک
۲۷۵	چای قره قای (قراقا)
۲۷۵	چای غوره
۲۷۵	چای عتاب
۲۷۶	چای گل پنیرک
۲۷۶	دمنوش میوه گل نسترن
۲۷۶	دمنوش انار و دارچین
۲۷۷	دمنوش نعنای فلفلی و دارچین
۲۷۷	چای ماسالا
۲۷۸	سرخارگل یا گیاه اکیناسه
۲۷۸	ریشه‌ی جینسنگ
۲۷۹	فنبجان دمنوش سراکالیپتوس
۲۷۹	چند نوشیدنی زنانه
۲۸۰	دیگر فکر و خیال نکنید
۲۸۰	زیره یک بادشکن طبیعی
۲۸۰	بانشاط و سرزنده شوید!
۲۸۱	اگر دیابت دارید
۲۸۱	یک نوشابه انرژی‌زای گیاهی
۲۸۲	آبی بر آتش سرماخوردگی
۲۸۲	از تقویت قلب تا درمان افسردگی
۲۸۳	داروی ضد فشارخون تابستانی
۲۸۳	دمنوشی برای زندگی بدون استرس!

۲۸۴	یک آرامبخش زمستانی.....
۲۸۴	یک قاعده کلی برای تهیه دمنوش‌ها.....
۲۸۴	خستگی جسم و جان را برطرف کنید.....
۲۸۵	انواع دمنوش‌ها برای گرفتن انرژی!.....
۲۸۵	دمنوش سیب.....
۲۸۵	دمنوش مرکبات.....
۲۸۶	چای دارچین.....
۲۸۶	دمنوش برگ و میوه به.....
۲۸۶	به کمک به تنظیم زمان قاعدگی.....
۲۸۷	شیره انگور؛ درمان ضعف‌های قاعدگی.....
۲۸۷	چای بابونه.....
۲۸۷	عصاره آبلیمو.....
۲۸۹	روغن لیمو.....
۲۹۱	شریت عناب.....
۲۹۲	گلاب.....
۲۹۴	چه کسانی باید در مصرف گلاب احتیاط کنند؟.....
۲۹۴	خاکشیر.....
۲۹۴	بهبود اسهال.....
۲۹۵	جلوگیری از گرمازدگی.....
۲۹۵	مراقبت‌ها.....
۲۹۶	چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی.....
۲۹۶	طریقه‌ی مصرف و طرز تهیه چای پونه.....
۲۹۶	آرام بخش‌های گیاهی برای سردردهای عصبی و میگرنی.....
۲۹۷	میزان مصرف و طریقه‌ی استفاده چای برگ بو.....
۲۹۷	چای بابونه، بهترین آرام بخش دستگاه گوارش.....
۲۹۷	۱۰ دمنوش سنتی معجزه آسا.....
۲۹۸	۱- چای گل گاوزبان و سنبل الطیب.....
۲۹۸	۲- چای به لیمو و زیرفون.....
۲۹۸	۳- چای بادرنجبویه و زیرفون.....
۲۹۸	۴- چای بابونه.....
۲۹۹	۵- چای به لیمو.....
۲۹۹	۶- چای زنجبیل.....

۲۹۹	۷- چای میوه گل نسترن
۲۹۹	۸- چای آویشن
۳۰۰	۹- چای اکلیل کوهی
۳۰۰	۱۰- چای گزنه
۳۰۱	شب ادراری در کودکان
۳۰۱	دمنوش دارچین، جوانی را به شما باز می گرداند
۳۰۱	دستورالعمل ۳ جوشانده گیاهی برای رفع خستگی
۳۰۲	جوشانده ی رزماری
۳۰۲	چای سبز با نعناع
۳۰۳	چای دمنوش برای شب های پاییز
۳۰۳	دمنوش پاییزی نشاط آور
۳۰۴	دستور تهیه ۱۰ جوشانده گیاهی ضد سرماخوردگی
۳۰۵	دم نوش ضد سرماخوردگی
۳۰۵	درمان سرماخوردگی با دمنوش آویشن
۳۰۶	جوشانده اسطوخودوس برای سرماخوردگی
۳۰۶	درمان سرفه های خشک با جوشانده دارچین
۳۰۶	دم نوش زمستانی
۳۰۷	جوشانده ضد خستگی
۳۰۷	جوشانده مخصوص خانم ها
۳۰۸	جوشانده لاغری
۳۰۸	جوشانده ضد دیابت
۳۰۹	پاکسازی یا بخور گیاهی
۳۰۹	دم کرده داروهای گیاهی مفیدتر از جوشانده
۳۱۰	خواص ۶ جوشانده ضد خستگی را بشناسید
۳۱۰	جوشانده رزماری
۳۱۰	جوشانده پرتقال
۳۱۱	جوشانده گیاه جینسینگ
۳۱۱	جوشانده جو دو سر
۳۱۲	چای سبز با نعناع
۳۱۲	جوشانده دارچین