

۱۴ ۹ ۳ ۳ ۵۸



۱۴۰۱ م نويس شده است

محسن رویکر

سرشناسه: محسن رویگر
عنوان و نام پدیدآور: ۱۴۰ دم‌نوش شفابخش / محسن رویگر
مشخصات نشر: تهران: انتشارات زعیم، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۱۷۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتاب‌نامه
موضوع: جوشانده‌های گیاهی - مصارف درمانی
موضوع: گیاهان دارویی
رصد: گیاه درمانی
رده‌بندی ده‌گانه: ۶۶۶ RM ۱۳۹۵ ۹۳۹۳ ج /
ردیف: ۶۱۵ / ۳۲
شماره ثبت: ۴۳۵۶۱۹۶

مؤلف و گردآورنده: محسن رویگر

ناشر: زعیم

سال چاپ: اول ۱۳۹۵

ویراستار: آتنا شیرازی

طرح جلد: حسین قنبری

شمارگان: ۴۰۰ جلد

چاپ و صحافی: شریف

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۰-۱۷۸-۶

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران- میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی
کوچه شهید جنتی- بن بست فرسار- پلاک ۲ طبقه ۳
تلفن: ۶۶۹۲۰۰۶۰ - ۰۹۳۵۵۲۹۵۲۶۷



انتشارات زعیم

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 دم نوش های ساده
۱۲	 آداب گردان - آویشن
۱۳	 آلبالو - اوکالپتوس
۱۴	 اسفند - (گل لاوند) - اکلیل کوهی (رزماری)
۱۵	 درنجبیه (مفرح القلوب) - بارهنگ
۱۶	 برگ درخت زیتون
۱۷	 برگ درخت گلابی - برگ انگور
۱۸	 برگ زردآلو - برگ نارنج
۱۹	 به - به لیمو
۲۰	 بنفشه - پرتقال
۲۱	 پنیرک - پوست خربزه - پوست زرد پسته
۲۲	 پونه - ترب - ترخون
۲۳	 جین سینگ - جعفری
۲۴	 چای کوهی - چلتوک برنج - چای ترش
۲۵	 خُرفه - دم گیلان
۲۶	 دارچین - رازیانه
۲۷	 ریحان - ریوند چینی
۲۸	 زرشک - زیرفون
۲۹	 زنجبیل

- ۳۰ زبان گنجشک - زیره سبز - زیره سیاه
- ۳۱ زنیان - زعفران
- ۳۲ منا - سنبل الطیب (علف گربه)
- ۳۳ سنجد - سیب
- ۳۴ شیرین بیان
- ۳۵ شنبلیله
- ۳۶ غوره - مرقات (قراقات)
- ۳۷ عناب - کاکوتی - کاکل ذرت
- ۳۸ کاسنی - گشنیز
- ۳۹ گل ختمی - گل سرخ
- ۴۰ گزنه - گل گندم (عینک شک)
- ۴۱ گلپر - گل گاوزیان
- ۴۲ لیمو ترش - نعناع
- ۴۳ میخک - مرزنجوش
- ۴۴ مرزه - میوه گل نسترن - مریم گلی
- ۴۵ هل

۴۶ دم نوش های مناسب انواع بیماری ها

- ۴۸ دم نوش های مناسب ضد چربی خون
- ۴۹ دم نوش های مناسب ضد فشار خون
- ۵۰ دم نوش های مناسب ضد دیابت - دم نوش اشتها آور

- دم‌نوش تنظیم فشار خون - دم‌نوش درمان فشار خون پایین ۵۱
- دم‌نوش تقویت کننده سیستم ایمنی بدن ۵۱
- دم‌نوش بیماری های اسهال، کرم معده و روده ۵۱
- دم‌نوش التیام زخم معده ۵۱
- دم‌نوش ضد سوزش، نفخ و فشار شکم ۵۲
- دم‌نوش درمان ورم معده و روده - دم‌نوش درمان ترش کردن معده ۵۲
- دم‌نوش ناراحتی های گوارشی، سوء هاضمه و نفخ ۵۲
- درمان بیماری های اسهال، کرم معده و روده ۵۲
- دم‌نوش ضد تهوع و اسهال - دم‌نوش ضد پیری و سرطان و چربی ۵۳
- دم‌نوش تصفیه کننده خونی - دم‌نوش ضد غلظت خون ۵۳
- دم‌نوش خون ساز ۵۳
- دم‌نوش درمان جوش و لک صورت ۵۴
- دم‌نوش ضد برونشیت و آسم ۵۴
- دم‌نوش فوق العاده آرام بخش - دم‌نوش ضد سردگی و نشاط آور ۵۴
- دم‌نوش ضد افسردگی شدید - دم‌نوش ضد سردرد های با منشأ عصبی ۵۴
- دم‌نوش ضد استرس - دم‌نوش درمان خستگی و ضد ضعف جسمانی ۵۴
- دم‌نوش ضد خستگی مغزی - دم‌نوش درمان بد خوابی ۵۵
- دم‌نوش درمان سرگیجه ۵۵
- دم‌نوش افزایش انرژی و توانایی های ذهنی ۵۶
- دم‌نوش نشاط آور و مقوی قلب و اعصاب ۵۶

- ۵۶..... دم‌نوش ضد درد و تورم مفاصل - دم‌نوش تسکین درد زانو
- ۵۶..... دم‌نوش ازدیاد کننده شیر مادر - دم‌نوش ضد باکتری و انرژی زا
- ۵۷..... دم‌نوش درمان درد دوران قاعدگی و کمر درد
- ۵۷..... دم‌نوش تحریک و تقویت قوای جنسی در مردان
- ۵۷..... دم‌نوش ضد سرماخوردگی - دم‌نوش درمان سرماخوردگی ...
- ۵۸..... دم‌نوش ضد عفونت و چرک خشک کن
- ۵۸..... دم‌نوش درمان تب همراه با بشورات
- ۵۸..... دم‌نوش ضد رشح، آرش و تشنج
- ۵۸..... دم‌نوش درمان تنگی نفس، سرفه و آسم - دم‌نوش چربی سوز
- ۵۹..... دم‌نوش لاغری - دم‌نوش ضد عفونت و التهاب مثانه و کلیه
- ۵۹..... دم‌نوش تسکین درد کلیه - دم‌نوش رفع ورم کلیه
- ۵۹..... دم‌نوش دفع سنگ کلیه
- ۵۹..... دم‌نوش ضد ورم کلیه و ترشحات زنان
- ۶۰..... دم‌نوش آرام کننده دستگاه ادراری - دم‌نوش دفع اسید اریک
- ۶۰..... دم‌نوش رفع سوزش ادرار - دم‌نوش تقویت قلب و عروق
- ۶۰..... دم‌نوش پاک سازی کل بدن به خصوص ریه و قلب
- ۶۰..... دم‌نوش تقویت سیستم قلب و آرام بخش
- ۶۱..... دم‌نوش تنظیم سیستم عصبی قلب
- ۶۱..... دم‌نوش درمان شب ادراری کودکان
- ۶۱..... دم‌نوش مناسب گروه خونی A - دم‌نوش گروه خونی AB

- دم‌نوش مناسب گروه خونی B - دم‌نوش گروه خونی O ۶۲
- دم‌نوش مفید برای حافظه ۶۲
- دم‌نوش واکسن طبیعی، شربت امام رضا (علیه السلام) ۶۲
- منابع ۶۳

مقدمه

به دم کردن قسمت‌های مختلف گیاه مانند ریشه، ساقه، برگ و میوه، دم‌نوش یا دم کرده گفته می‌شود که بهترین روش استفاده از گیاهان می‌باشد. برای تهیه دم‌نوش‌ها میزان خاصی از گیاه را در یک یا چند لیوان آب جوش ریخته و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض حرارت غیرمستقیم قرار می‌دهند تا عصاره‌اش خارج شده و مورد استفاده قرار گیرد. ای تهیه دم‌نوش بهتر است:

- ✓ در مری ای چینی، شیشه‌ای، لعابی یا مسی استفاده شود و نباید از فرساده‌های اسید و آلومینیومی استفاده نمود.
- ✓ هنگام دم کردن در دما، قوری را بپوشانید تا اسانس‌ها و مواد مؤثره موجود در گیاه خارج نشوند.
- ✓ قبل از استفاده از گیاه، موافقت صافی موجود در آن را جدا کرده و برای از بین بردن گرد و خاک، آن را با آب بشوید.
- ✓ دم‌نوش‌ها را تازه مصرف کنیم. برخی ترکیب‌های موجود در آن‌ها در اثر ماندن و تماس با اکسیژن هوا، واکنش داده و باعث کاهش کیفیت و خواص دم‌نوش می‌شوند.
- ✓ برای تهیه دم‌نوش می‌توان از تمامی قسمت‌های گیاه به صورت تازه، خشک، پودر و خرد شده استفاده کرد.
- ✓ بهتر است گیاهان را دور از نور، رطوبت و حشرات در شیشه‌های در بسته و در جای خشک نگهداری کرد.

✓ در طی هفته از دمنوش های متنوع استفاده کنید تا از مزایای این دمنوش ها استفاده کرده و دچار عوارض ناشی از مصرف یک نوع گیاه خاص نشوید.

برای شیرین کردن دمنوش ها، می توانید از عسل، شیر، توت یا انگور استفاده کرده و تر است از قند و شکر استفاده نشود.
دمنوش ای زیاده بهتر است مصرف نکنید:

- دمنوش نعناع

- دمنوش بادام

- دمنوش مانده ارسب

- دمنوش دوباره گرم شده

- دمنوش سرد، چون باعث اختلال در معده می شود.

نوش های که در این کتاب معرفی می شوند - یگزین بسیار مناسب، شطرم و مفید برای گیاه مضر جای می باشند همچنین در این کتاب، مزاج، اصل، طرز تهیه، نحوه مصرف و برخی عوارض احتمالی گیاهان معرفی شده، گردیده تا هر فرد بر اساس نیاز، مزاج، فصل، بیماری و وقت خود، بهترین دمنوش را انتخاب نماید.

محسن میر

پاییز ۹۵