



WWW.KETAB.IR

دمنوش های گیاهی

WWW.KETABIR

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود-
عنوان و نام پدیدآور: دمنوش های گیاهی
مشخصات نشر: قم، ملینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: دمنوشهای گیاهی- درمان امراض
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۴۵۴/ب/۱۱۳۵ R
رده بندی دیویی: ۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۵۸۹۶۵۴

نام کتاب: دمنوش های گیاهی
نویسنده: دکتر مسعود بلاغت نیا
ناشر: ملینا
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
چاپ: ولیعصر
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۰-۸

حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد

مرکز پخش:

انتشارات ملینا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فربودی: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

۱۴	طرز تهیه داروهای گیاهی
۱۴	الف - دم کرده
۱۴	ب - جوشانده
۱۶	ج - خیسانده
۱۶	د - شیرابه
۱۶	هـ - پودر
۱۷	و - ضماد (بانداز)، کمپرس
۱۸	ز - داروهای مخصوص شستشو
۱۸	ح - استفاده از داروهای گیاهی در حمامها
۱۹	تاثیر دمنوش‌ها بر حافظه انسان
۱۹	بهترین زمان مصرف هر دارویی چه وقت است؟
۲۰	اگر از دردهای زایمان وحشت دارید این جوشانده را بخورید
۲۲	قواعد مصرف گیاهان دارویی
۲۴	همه چیز درباره انواع دمنوش‌ها
۲۸	چگونه می‌توان انواع دمنوش گیاهی را به روش صحیح تهیه کرد؟
۳۰	فواید دمنوش برای سلامت بدن
۳۱	آنتی هیستامین طبیعی
۳۲	اگر حس می‌کنید ضعیف شده‌اید
۳۲	دمنوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟

- ۳۳..... دمنوش کیسه‌ای؛ باکیفیت یا بی کیفیت؟
- ۳۴..... در مصرف دمنوش زیاده‌روی نکنید
- ۳۴..... روش دم کردن دمنوش کیسه‌ای
- ۳۵..... عوارض احتمالی دمنوش‌های مخلوط
- ۳۵..... تاریخ مصرف دمنوش مهم است
- ۳۶..... خواص و طرز تهیه انواع دمنوش ایرانی
- ۳۶..... فرق دمنوش با جوشانده در چیست؟
- ۳۷..... به دمنوش‌ها رنگ و طعم می‌زنند؟
- ۳۸..... خوب و بد دمنوش‌های مخلوط
- ۳۹..... دمنوش فله‌ای بهتر است یا کیسه‌ای؟
- ۴۰..... دمنوش گل گاو زبان - داروی آرامبخش
- ۴۱..... چرا خوب است؟
- ۴۳..... **آقطی سیاه**
- ۴۳..... کلیات گیاه‌شناسی
- ۴۴..... ترکیبات شیمیایی
- ۴۴..... خواص دارویی
- ۴۷..... مضرات
- ۴۸..... **دم نوش انار**
- ۴۸..... طرز تهیه دمنوش انار
- ۴۸..... خواص آب انار
- ۴۹..... طریقه درست کردن دمنوش انار
- ۵۰..... دمنوش و چای به.....
- ۵۰..... خواص چای به.....
- ۵۱..... مواد لازم برای دم کردن چای به.....
- ۵۲..... **دمنوش به سیب نعنا**

۵۴	 دمنوش پرتقال و زنجبیل
۵۵	 دمنوش پوست پرتقال
۵۷	 دمنوش چای سبز
۵۹	 دمنوش دارچین و سیب
۶۰	 دمنوش رزماری یا اکلیل کوهی
۶۲	 دمنوش زرشک
۶۴	 دمنوش زنجبیل
۶۶	 دمنوش فلفل سیاه
۶۷	 دمنوش گل پنیرک
۶۹	 دمنوش گلپر
۷۱	 دمنوش لیمو
۷۲	 دمنوش مریم گلی
۷۶	 دمنوش مناسب بیماران قلبی
۷۸	 دمنوش موز
۷۹	 دمنوش نعناع
۸۱	 دمنوش‌هایی عالی برای کم کردن استرس
۸۲	 دمنوش هلو
۸۴	 دمنوش‌های گیاهی بر علیه حساسیت بهاری
۸۵	 دمنوشی عالی برای کاهش فشار خون
۸۶	 نکاتی مهم برای دم کردن چای و دمنوش‌های گیاهی
۸۶	 دمای آب
۸۷	 زمان دم کشی
۸۷	 دمنوش کوهی

۸۷	دمنوش میوه نسترن
۸۸	دمنوش بابونه
۸۸	دمنوش به لیمو
۸۹	دمنوش آویشن
۸۹	دمنوش اکلیل کوهی
۹۰	دمنوش گزنه
۹۱	دمنوش مرزنجوش
۹۱	دمنوش ریوند چینی
۹۲	دمنوش اسطوخودوس
۹۲	دمنوش فلوس
۹۳	دمنوش زیره سیاه
۹۳	دمنوش بهار نارنج
۹۳	دمنوش برگ درخت به
۹۴	دمنوش ایتیمون
۹۵	دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب
۹۵	دمنوش زیرفون
۹۶	دمنوش بادرنجبویه
۹۶	دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
۹۷	دمنوش به لیمو و زیرفون
۹۷	دمنوش دارچین
۹۸	دمنوش زنجبیل
۹۹	دمنوش زعفران

۹۹	دمنوش نعناع
۱۰۰	دمنوش پونه
۱۰۰	دمنوش چلتوک برنج
۱۰۱	دمنوش گلپر
۱۰۱	دمنوش بادرنجبویه (درمان کم خونی)
۱۰۲	دمنوش اسطوخودوس (برای آرایش)
۱۰۳	دمنوش بابونه (ضد انگل)
۱۰۴	دمنوش به لیمو (ضد نفخ)
۱۰۵	دمنوش دارچین (تقویت سیستم ایمنی)
۱۰۶	چای ترش مخصوص گرم مزاجان
۱۰۶	دمنوش مخلوط لاغری
۱۰۷	چای هوفاریقون
۱۰۷	چای کوهی (چای پشمی)
۱۰۷	چای آلبالو
۱۰۸	چای ترش (یا چای گجرات)
۱۰۸	چای گل سرخ (گل محمدی)
۱۰۸	چای زرشک
۱۰۹	چای قره قات (قراقات)
۱۰۹	چای غوره
۱۱۰	چای عناب
۱۱۰	چای گل پنیرک
۱۱۰	دمنوش میوه گل نسترن

- ۱۱۱..... دمنوش انار و دارچین
- ۱۱۱..... دمنوش نعنای فلفلی و دارچین
- ۱۱۲..... چای ماسالا
- ۱۱۳..... سرخارگل یا گیاه اکیناسه
- ۱۱۳..... ریشه ی جینسنگ
- ۱۱۴..... فنجان دمنوش سراکالپیتوس
- ۱۱۴..... چند نوشیدنی زنانه
- ۱۱۵..... دیگر فکر و خیال نکنید
- ۱۱۵..... زیره یک بادشکن طبیعی
- ۱۱۶..... بانشاط و سرزنده شوید!
- ۱۱۶..... اگر دیابت دارید...
- ۱۱۷..... یک نوشابه انرژی زای گیاهی
- ۱۱۸..... آبی بر آتش سرماخوردگی
- ۱۱۸..... از تقویت قلب تا درمان افسردگی
- ۱۲۰..... داروی ضد فشارخون تابستانی
- ۱۲۰..... دمنوشی برای زندگی بدون استرس!
- ۱۲۱..... یک آرامبخش زمستانی
- ۱۲۱..... یک قاعده کلی برای تهیه دمنوش ها
- ۱۲۱..... خستگی جسم و جان را برطرف کنید
- ۱۲۲..... انواع دمنوش ها برای گرفتن انرژی!
- ۱۲۲..... دمنوش سیب
- ۱۲۲..... دمنوش مرکبات
- ۱۲۳..... چای دارچین

۱۲۴	دمنوش برگ و میوه به.....
۱۲۴	به؛ کمک به تنظیم زمان قاعدگی.....
۱۲۴	شیره انگور؛ درمان ضعفهای قاعدگی.....
۱۲۵	چای بابونه.....
۱۳۰	شربت عناب.....
۱۳۱	گلاب.....
۱۳۴	خاکشیر.....
۱۳۷	چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی.....
۱۳۹	۱۰ دمنوش سنتی معجزه آسا.....
۱۳۹	۱- چای گل گاوزبان و سنبل الطیب.....
۱۳۹	۲- چای به لیمو و زیرفون.....
۱۴۰	۳- چای بادرنجبویه و زیرفون.....
۱۴۰	۴- چای بابونه.....
۱۴۱	۵- چای به لیمو.....
۱۴۱	۶- چای زنجبیل.....
۱۴۱	۷- چای میوه گل نسترن.....
۱۴۲	۸- چای آویشن.....
۱۴۲	۹- چای اکلیل کوهی.....
۱۴۲	۱۰- چای گزنه.....
۱۴۳	شب ادراری در کودکان.....
۱۴۳	دمنوش دارچین، جوانی را به شما باز می گرداند.....
۱۴۵	دستورالعمل ۳ جوشانده گیاهی برای رفع خستگی.....
۱۴۵	جوشاندهی رزماری.....
۱۴۶	چای سبز با نعناع.....

- ۱۴۷..... چند نوع دمنوش برای شب‌های پاییز
- ۱۴۸..... دمنوش پاییزی نشاط آور
- ۱۴۹..... دستور تهیه ۱۰ جوشانده گیاهی ضد سرماخوردگی
- ۱۵۰..... درمان سرماخوردگی با دم نوش آویشن
- ۱۵۰..... جوشانده اسطوخودوس علیه سرماخوردگی
- ۱۵۱..... درمان سرفه‌های خشک با جوشانده دارچین
- ۱۵۱..... دم نوش زمستانی
- ۱۵۲..... جوشانده ضد خستگی
- ۱۵۳..... جوشانده مخصوص خانم‌ها
- ۱۵۳..... جوشانده لاغری
- ۱۵۴..... جوشانده ضد دیابت
- ۱۵۴..... پاکسازی یا بخور گیاهی
- ۱۵۵..... دم کرده داروهای گیاهی مفیدتر از جوشانده
- ۱۵۶..... خواص ۶ جوشانده ضد خستگی را بشناسید
- ۱۵۶..... جوشانده رزماری
- ۱۵۷..... جوشانده پرتقال
- ۱۵۷..... جوشانده گیاه جینسینگ
- ۱۵۸..... جوشانده جو دو سر
- ۱۵۹..... چای سبز با نعنا
- ۱۵۹..... جوشانده دارچین



به نوشیدنی‌هایی که معمولاً از دم کردن گیاهان مختلف به دست می‌آیند اطلاق می‌شود. این گیاهان معمولاً خاصیت دارویی نیز دارند و بخشی از داروهای طب سنتی را تشکیل می‌دهند. دم کردن یا گرفتن عصاره به وسیله آب متداول‌ترین و قدیمی‌ترین روش به کار بردن داروهای گیاهی است.

دم‌نوش نوعی نوشیدنی است که در آن جزیی از گل، برگ، ساقه، ریشه، دانه، پوست میوه یا اجزای دیگر گیاهان دارویی که قابل حل در آب است، بصورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

طرز تهیه:

روش تهیه به این صورت است که ابتدا روی گیاه که به طرز صحیحی خرد شده آب جوش می‌ریزند، سپس آن را به مدت چند دقیقه در یکی ظرف در بسته شیشه‌ای یا چینی می‌گذارند و گاهی آن را هم می‌زنند و سپس مایع را از کاغذ صافی یا الک با شبکه ریز عبور می‌دهند.