

گرم‌نوش‌ها

نرگس تشکری



سرشناسه : تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور : گرمنوش ها / نرگس تشکری.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۸۰ص. : جدول. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
شابک : ۳-۳۱-۶۲۲۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : جوشانده های گیاهی - مصارف درمانی
موضوع : Herbal teas -- Therapeutic use

موضوع : درمان گیاهی
موضوع : Materia medica, Vegetable

موضوع : درمان طبیعی
موضوع : Naturopathy

رده بندی کنگره : RM۶۶۶

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۸۴۷۱۶

انتشارات
نخبگان

گرمنوش ها

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۳-۳۱-۶۲۲۱-۶۲۲-۹۷۸

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	اجزای مورد استفاده گیاه به عنوان دمنوش
۶	نکات مهم قبل از مصرف دمنوش‌ها
۱۱	روش تهیه دمنوش‌ها
۱۲	تداخل برخی از گیاهان با داروها
۱۸	خواص گیاهان و میوه‌ها
۱۸	آقطی سیاه
۲۰	آلفا آلفا (جانه شیر یا یونجه)
۲۲	آلوئه‌ورا
۲۴	آنگوزه
۲۸	افدرا (ریش بز)
۳۳	افسن‌تین
۳۵	بابونه آلمانی
۳۹	بابونه گاوی (گاوچشم)
۴۳	بنفشه
۴۸	پای خر (پای کره اسبی)
۵۰	پنجه شیطان
۵۳	پنجه گربه
۵۱	پوست انار
۶۰	پوست بید
۶۸	جوشیر
۶۹	جینکو
۷۲	خارشتر
۷۶	خار مریم
۸۰	منابع

از آنجایی که درد و درمان هر دو در دل طبیعت موجودند، طی اعصار، دانشمندان و محققان زیادی، عمر گرانیامیه خود را صرف مطالعه و تحقیق در این حوزه نموده‌اند تا یافته‌های ارزشمندشان در ارتباط با درمان‌های طبیعی را در اختیار دیگر انسان‌ها قرار دهند. بی‌شک یکی از دستاوردهای ارزشمند این حوزه، کتاب «قانون در طب» ابن‌سینا است که گرچه قرن‌ها از نوشتن آن می‌گذرد ولی از ارزش علمی آن کاسته نشده، و حتی بیش از پیش بر ارزش و اعتبار آن افزوده شده است، زیرا بر پایه طبیعت انسان و منابع موجود در طبیعت، به رشته تحریر درآمده و در همه زمان‌ها قابل استفاده و استناد است. در کشور ما، کتاب‌هایی نظیر آن با ارزش و اعتباری مشابه، حاصل تحقیقات دیگر دانشمندان و محققان نیز کم نیستند و این روزها که آثار زیان‌بار داروهای شیمیایی بیشتر دمنوش شده است، ضرورت انس بیشتر با طبیعت و درمان‌های برگرفته از دل آن، بیش از پیش احساس می‌شود. یکی از روش‌های برخورداری از درمان‌های طبیعی، استفاده از گیاهان و میوه‌هاست که می‌تواند به شکل خام، دمنوش و یا جوشانده مورد استفاده قرار گیرد.

گرم‌نوش، نوعی نوشیدنی است که به شکل گرم مصرف می‌شود و حاصل دم کردن جزئی از گل، برگ، ساقه، ریشه، دانه، پوست میوه یا اجزای دیگر گیاهان دارویی، ادویه‌جات یا میوه‌هاست که در آب جوش حل می‌شوند و به صورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار می‌گیرند. دم کردن به معنی گرفتن عصاره گیاه یا میوه به وسیله آب، متداول‌ترین و قدیمی‌ترین روش کاربرد آنها است. در سال‌های اخیر در کشور ما دمنوش‌های گیاهی و میوه‌ای به دلیل داشتن تنوع به عنوان یک نوشیدنی با مصرف روزانه یا در میهمانی‌ها و یا به دلیل خواص درمانی‌شان، بیشتر مورد استقبال و مصرف خانواده‌ها قرار گرفته‌اند.

با این حال، گرچه گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کمتری ایجاد می‌کنند، اما مصرف بی‌رویه یا غیرعلمی برخی از آنها می‌تواند موجب عوارض ناخواسته یا حتی مسمومیت‌های شدید گردد؛



بنابراین مصرف دمنوش‌ها نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و پس از اطلاع از ساز و کار آنها صورت گیرد، مثلاً مصرف گل‌گاوزبان ایرانی به تنهایی در افرادی که فشارخون بالا دارند، می‌تواند به شدت مخاطره‌انگیز و بالابرنده فشارخون باشد. مادران باردار یا شیرده نیز، تنها پس از مشاوره با پزشک، مجاز به مصرف دمنوش‌ها هستند.

لازم به ذکر است که بین دمنوش و جوشانده تفاوت وجود دارد. در دمنوش گیاه را کمی کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت چند دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار داده و بعد صاف می‌کنند. نوشیدنی حاصل از گل‌گاوزبان گل ختمی، به‌لیمو، سنبل‌الطیب و... که به این شیوه بدست می‌آید، نوعی دمنوش است. در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند، جوشانده‌ای بدست می‌آید که خاصیت و اثر آن قوی‌تر از دمنوش است. چون سیر جوشاندن مواد بیشتری از گیاه خارج می‌شود و هر روش تأثیر جدگانه‌ای بر بدن می‌گذارد. بسیاری از گیاهان باید به صورت دم‌کرده استفاده شوند و اگر با آگاهی یا غفلت جوشانده شوند، خاصیت‌شان تغییر کرده و گاهی موادی آزاد می‌کنند که دارای عوارض ناگواری است. بسیاری از متخصصان و درمانگران طب سنتی، نوشیدن روزانه دمنوش را بهترین و ساده‌ترین راه تسکین دردهای عمومی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها می‌دانند.

این کتاب، درحد بضاعت خود، به معرفی برخی گیاهان میوه‌ها، خواص درمانی و روش استفاده از آنها می‌پردازد که امید است مورد استفاده قرار گیرد، با این حال، خواننده را از مطالعه بیشتر و مشاوره با متخصصان و پزشکان این حوزه بی‌نیاز نمی‌کند و توصیه می‌شود در مواجهه با بیماری، حتماً قبل از استفاده از محتوای این کتاب، با پزشکان طب سنتی گفتگو و مشورت شود.

