

۹۲۱۴۸۲

«بر نام خدا»

عرقیات گیاهی

مؤلف:

حسین ایران دوست

نشر مهرگان دانش

سرشناسه : ایراندوست، حسین، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : عرقیات گیاهی / مولف حسین ایراندوست؛ ویراستار اسماعیل هنرمندنیا.
 مشخصات نشر : قزوین: مهرگان دانش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : [۶۴] ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978-622-6944-50-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : عرقیات -- مصارف درمانی
 موضوع : Beverages (Araqiat) -- Therapeutic use*
 رده بندی کنگره : RM۶۶۶
 رده بندی دیویی : ۳۲/۶۱۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۱۹۰۲۵۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا



انتشارات مهرگان دانش
 mehregan.danesh@yahoo.com

آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۲۱۰، طبقه ۲، ۰۹۰۲۸۵۶۰۲۷۶، ۰۲۸-۳۳۲۲۹۵۸۸

عرقیات گیاهی

• **تألیف: حسین ایران دوست**

• **ویراستار: اسماعیل هنرمندنیا**

• **صفحه‌آرا: لیلا ایاز**

• **ناشر: مهرگان دانش**

• **نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰**

• **شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۴۴-۵۰-۲**

• **شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه**

• **قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان**

فهرست

۷	مقدمه
۹	 عرق آلوئه‌ورا
۱۰	 عرق آویشن
۱۱	 عرق اسطوخودوس
۱۲	 عرق بابا آدم
۱۳	 عرق بابونه
۱۴	 عرق بادرنجبویه
۱۵	 عرق بارهنگ
۱۶	 عرق بالنگ
۱۷	 عرق برگ زیتون
۱۸	 عرق بنفشه
۱۹	 عرق بومادران
۲۰	 عرق بولاغ‌اوتی
۲۱	 عرق بهار نارنج
۲۲	 عرق بیدمشک
۲۳	 عرق پونه
۲۴	 عرق تمشک
۲۵	 عرق جعفری
۲۶	 عرق چهل گیاه

۲۷	 عرق خارخاسک
۲۸	 عرق خارشتر
۲۹	 عرق خارمریم
۳۰	 عرق دارچین
۳۱	 عرق رازیانه
۳۲	 عرق رزماری
۳۳	 عرق ریحان
۳۴	 عرق زرشک
۳۵	 عرق زعفران
۳۶	 عرق زنیان
۳۷	 عرق زیره
۳۸	 عرق زنجبیل
۳۹	 عرق سنبل الطیب
۴۰	 عرق سیر
۴۱	 عرق شنبلیله
۴۲	 عرق شوید
۴۳	 عرق شیرین بیان
۴۴	 عرق عناب
۴۵	 عرق کاکوتی
۴۶	 عرق کاسنی
۴۷	 عرق کرفس
۴۸	 عرق کیالک یا زالزالک

مقدمه

ایران یکی از مراکز زیستگاه بسیاری از گیاهان دارویی است و نیاکان ما گیاهان دارویی زیادی را می‌شناخته و به فواید و آثار درمانی آن‌ها آشنایی داشته‌اند. از دیرباز و بخصوص در چند سال اخیر گرایش مردم به گیاهان دارویی بیشتر شده و دیده می‌شود که برخی پزشکان جهت معالجه‌ی بسیاری از بیماری‌ها ترجیح می‌دهند از داروهایی با منشأ گیاهی استفاده نمایند. جالب است که استفاده از گیاهان معطر در کشورهای توسعه یافته نیز به شدت در حال افزایش است و هم‌اکنون تعداد بی‌شماری از مردم این کشورها از داروهایی با منشأ گیاهی استفاده می‌کنند.

عرقیات یکی از پر مصرف‌ترین شکل‌های استفاده از گیاهان دارویی است که از جوشانیدن یک گیاه و یا مخلوطی از گیاهان مختلف در برابر بخار آب و سرد کردن بخارات حاصله به دست می‌آید. به عبارت دیگر عرقیات گیاهی به فرآورده‌های گفته می‌شود که از تقطیر مواد فرار موجود در گیاهان همراه با بخار آب به دست می‌آیند. از معمولی‌ترین خواص درمانی عرقیات می‌توان به خاصیت ضد درد، ضد میکروب، ضد انگل، ضد قارچ، ضد اسپاسم و آنتی‌اکسیدانی آن‌ها اشاره کرد. هم‌چنین به دلیل آن که عرقیات طبی در واقع رایحه، عطر یا اسانس گیاهانی می‌باشند که آن را به آب اضافه می‌نمایند، داروهای معطر می‌باشند که رایحه‌ی آن‌ها می‌تواند گیرنده‌های عصب بویایی را تحریک نموده و بر روند ساخته شدن هورمون‌ها، حرارت بدن، سوخت‌وساز بدن، سطح هورمون‌های استرس و افکار و رفتارهای عاطفی و جسمانی ما اثر بگذارند. این مواد معطر که مقدار

آن‌ها در عصاره یا روغن گیاهان شفابخش بیشتر وجود دارد با تحریک مغز و ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی موجب حالات روانی خاصی در انسان می‌شود و احساس سلامت، سرخوشی، خشنودی و خرسندی به وجود می‌آورند. این بوها می‌توانند استرس و تا حدودی درد را کاهش داده و موجب تعادل عاطفی شوند. علاوه بر این تنفس رایحه‌های خوش‌بو همچنین بر تحریک پیاز بویایی به درون ریه‌ها نفوذ کرده و به مولکول‌های اکسیژن می‌چسبد و بدین‌وسيله در درون خون راه یافته و موجب خودبهبودی و خوددرمانی اعضاء و بافت‌های بدن می‌شوند.

عرقیات زمانی می‌توانند بیشترین اثر را داشته باشند که به طور کامل در آب پراکنده شده و یا به اصطلاح دو آتشه گردند. از تقطیر مجدد عرقیات معمولی فرآورده‌ی دو آتشه حاصل می‌شود که نوع مرغوب‌تری از عرق بوده و مزه و بوی تلخ و تندتری نسبت به عرقیات معمولی دارند. به این ترتیب اگر فرآورده‌ی حاصله را مجدداً تقطیر نمایند از مقدار آب آن بسیار کاسته شده و به آن «اسانس‌گیری» می‌گویند.

آنچه پیش‌روی شماست حاصل مدت‌ها تلاش و کوششی است برای آشنایی شما خواننده‌ی گرامی با انواع عرقیات به همراه مهم‌ترین خواص آن‌ها که امید است مورد قبول واقع گردد.

در پایان لازم می‌دانم از آقای اسماعیل هنرمند دنیا و جناب آقای حسین مافی که در چاپ این مجموعه یاری‌ام نموده‌اند تشکر و قدردانی نمایم.

حسین ایران‌دوست

بهار ۱۴۰۰