

برترین خواص گیاهان دارویی و

میوه ها

به انضمام

دندنه‌ش های گیاهی

پدید آورنده : عابدالدین رضائی

سرنام	رضایی . عابدالدین . ۱۳۵۰
عنوان و نام پدید آور	برترین خواص گیاهان دارویی و میوه ها به انضمام دمنوش های گیاهی / پدیدآورنده عابدالدین رضایی
مشخصات نشر	تهران بی نهایت . ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص: مصور
شابک	۹۷۸۶۰۰۵۰۴۹۲۵۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	Medicinal plants
موضوع	میوه ها -- مصارف درمانی
موضوع	Fruit -- Therapeutic use
موضوع	جوشانده های گیاهی -- مصارف درمانی
موضوع	Herbal teas -- Therapeutic use
موضوع	گیاه درمانی
موضوع	Herbs -- Therapeutic use
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۴۶۱۶۴/۶ RS
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳
شمار کتابشناختی ملی	۱۳۰۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۹-۲۵-۱

نام کتاب : برترین خواص گیاهان دارویی و میوه ها (به انضمام دمنوش های گیاهی)
پدید آورنده : عابدالدین رضایی

طرح جلد : فائزه حسن پور

ناشر: بی نهایت (وابسته به موسسه فرهنگی و هنری هنرتایب نهایت)

ویراستار: مهدی کریمی

قطع: رقعی

نوبت چاپ : اول- ۱۳۹۵

شمارگان : ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای پدید آورنده محفوظ است

تهران - دبیرخانه شمالی - خ نسرین - شماره ۲۷ - واحد اول غربی

تلفن: ۸۸۸۹۹۷۰۶ نمایر: ۸۸۸۹۳۲۱۹

پخش: ۰۹۱۲۵۲۱۷۱۷۵

فهرست

..... مقدمه : ۱

..... آرتیستر (کافر فرنگی) ۲

..... آفتابگردان ۴

..... آفتی سیاه (گور کوا، خمانکیر) ۵

..... آوو کادو ۷

..... اسفناج ۸

..... اسطوخودوس (لاواندر) ۱۰

..... انار ۱۲

..... انبه ۱۳

..... انجیر ۱۴

..... انگور ۱۶

..... بابا آدم (فیلگوش، اراقیطون) ۱۷

..... بادمجان ۱۸

..... بادام ۲۱

..... بادام زمینی ۲۲

..... بابونه ۲۳

..... باقلا ۲۴

۲۵..... برنج

۲۶..... بلوط

۲۸..... به

۳۲..... بسته

۳۳..... برتقال

۳۴..... بیاز

۳۷..... تخم کتان

۳۷..... ترب و ترچه

۳۹..... تمبره‌ندی

۴۰..... توس (غان)

۴۲..... جعفری

۴۳..... جو

۴۴..... جودوسر (یولاف)

۴۵..... خاکشیر

۴۷..... ختمی

۴۸..... خرما

۴۹..... خیار

۵۰..... چای کوهی

۵۱..... چغندر

۵۲..... دارچین

- گیاه دم اسب ۵۳
- ذرت ۵۴
- رازیانه ۵۶
- ریحان ۵۸
- روغن ۵۹
- زرد پوبه ۶۰
- زرد آلو ۶۱
- زرشک ۶۲
- زعفران ۶۵
- زنجبیل ۶۶
- زیتون ۶۸
- زیره سبز ۷۰
- زوفا ۷۲
- سیب ۷۳
- سیب زمینی ۷۵
- سبیل الطیب ۷۶
- سیر ۷۷
- شاه پسند وحشی ۷۹
- شیدر قرمز ۸۱
- شلغم ۸۲

۸۴.....	شویذ
۸۵.....	شیرین بیان
۸۷.....	شنبلیله
۸۸.....	صبرزرد
۸۹.....	عذیس
۹۰.....	سلف مت بند
۹۱.....	غناپ
۹۴.....	فلوس
۹۵.....	فندق
۹۶.....	قاصدک
۹۸.....	قهوه
۹۹.....	کاهو
۱۰۱.....	کدو
۱۰۳.....	کنجد
۱۰۴.....	کوشاد (ژانسیان)
۱۰۶.....	گل گاوبیان
۱۰۷.....	گردو
۱۰۸.....	گریب فروت
۱۱۰.....	گزنه
۱۱۲.....	گشنیز

۱۱۵.....	گلایی
۱۱۶.....	گوجه فرنگی
۱۱۸.....	لوبیا
۱۱۹.....	لوبیا سویا
۱۲۱.....	لیمو ترش
۱۲۳.....	ما، ربه
۱۲۴.....	مامیران کبر
۱۲۶.....	موز
۱۲۷.....	میخک
۱۲۹.....	نار گیل
۱۳۲.....	نخود
۱۳۳.....	نعناع
۱۳۶.....	هل
۱۳۸.....	هلو
۱۳۹.....	هندوانه
۱۴۱.....	هویج
۱۴۲.....	یونجه
۱۴۵.....	دمتوشهای گیاهی
۱۴۵.....	دمتوش :
۱۴۵.....	جوشانده :

- چند تذکره برای تهیه دمنوشها ۱۴۶
- جای گل گاوزبان و سنبل الطیب (مقوی معده ، خواب آور) : ۱۴۷
- جای زیرفون (رفع بی خوابی و کاهنده غلظت خون) : ۱۴۷
- جای بادرنجبویه (خون ساز) : ۱۴۸
- جای بادرنجبویه و زیرفون (ضد بوی بد دهان) : ۱۴۸
- جای ' طوخودوس و به لیمو (رفع ناراحتی های عصبی) : ۱۴۹
- جای به لیمو و زیرفون (شستشو دهنده کلیه) : ۱۴۹
- جای دارچین (تهوع ، اسهال ، ادرار آور) : ۱۵۰
- جای زنجبیل (مادر برو ، سرطار) : ۱۵۰
- جای زعفران (محرک ترشح مغز) : ۱۵۱
- دم کرده گل گاوزبان و لیمو عمانی (تقویت قلب) : ۱۵۱
- دم کرده میوه آلبالو (اشتها آور) : ۱۵۲
- دم کرده هل ، دارچین و زعفران (درمان روماتیسم و آرتروز) : ۱۵۳
- دم کرده دارچین ، هل ، سیب و گل بهارنارنج (تقویت اعصاب) : ۱۵۳
- دم کرده سیبوس و برنج و لیمو عمانی (ضد ریزش و سفیدی مو) : ۱۵۴
- دم کرده دارچین و زنجبیل (ضد دردهای دوره قاعدگی) : ۱۵۴
- دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی (ضد عفونی کننده بدن) : ۱۵۵
- دم کرده کاکوتی (رفع خستگی) : ۱۵۶
- دم کرده گل بابونه و بهارنارنج (نشاط آور) : ۱۵۶
- دم کرده گل محمدی و بهارنارنج (مناسب لاغری) : ۱۵۷

- دم کرده دارچین (برطرف کننده ناراحتی های گوارشی) : ۱۵۷
- دم کرده زرشک آبگیری (رفع چربی و غلظت خون) : ۱۵۸
- دم کرده بادرنجیویه وزیرفون (مقوی قلب) : ۱۵۹
- دم کرده بابونه (ضد تب) : ۱۵۹
- دم کرده به لیمو (ضد میگرن و سردرد) : ۱۵۹
- دم کرده میوه گل نسترن (ضد سرماخوردگی) : ۱۶۰
- دم کرده زنجبوش (ضد نفخ و ورم معده) : ۱۶۰
- دم کرده اسطوخودوس (ضد کام و مسکن) : ۱۶۱
- دم کرده فلوکس (ضد صغرا) : ۱۶۱
- دم کرده زعفران (مفرح و مقوی قلب) : ۱۶۱
- دم کرده نعناع با پونه (ضد اسهال و اسهال) : ۱۶۲
- دم کرده پونه کوهی و نعناع (ضد سرفه) : ۱۶۲
- دم کرده پونه کوهی و آویشن (رفع عفونت سرماخوردگی) : ۱۶۳
- دم کرده پونه، زنبار و نعناع (هضم کننده غذا) : ۱۶۳
- دم کرده گلپر (ضد صرع) : ۱۶۴
- دم کرده زیره سیاه (کاهنده اشتها و چربی سوز) : ۱۶۴
- دم کرده بهارنارنج (آرام بخش و اشتها آور) : ۱۶۴
- دم کرده چای کوهی (ضد آلرژی) : ۱۶۵
- دم کرده چای کوهی و کاکوتی (مقوی سیستم ایمنی بدن) : ۱۶۵
- دم کرده به (رفع تشنگی، ضد تهوع) : ۱۶۶

- ۱۶۶..... دم کرده گل یاس و چای سبز (تنظیم سیستم گوارش بدن) :
- ۱۶۷..... دم کرده ضد سرماخوردگی:
- ۱۶۷..... درمان سرماخوردگی بادمش آویشن:
- ۱۶۸..... جوشانده اسطوخودوس علیه سرماخوردگی:
- ۱۶۸..... دمنش سرفه های خشک با جوشانده دارچین:
- ۱۶۹..... دمنش زمستانی:
- ۱۶۹..... دمنش انرژی:
- ۱۷۰..... دمنش آرام بخش معده:
- ۱۷۰..... دمنش تصفیه کننده خون:
- ۱۷۰..... دمنش ضد پیری و سرطان:
- ۱۷۱..... دمنش تقویت حافظه:
- ۱۷۱..... جوشانده ضد خستگی:
- ۱۷۲..... جوشانده مخصوص خانمها:
- ۱۷۲..... جوشانده لاغری:
- ۱۷۳..... جوشانده ضد دیابت:
- ۱۷۳..... جوشانده بادرنجویه:
- ۱۷۴..... آب ریزش بینی کلافه تان می کند:
- ۱۷۵..... سرفه های خشک آزارتان می دهد:
- ۱۷۵..... اگر سرماخوردگی زود سراغتان می آید:
- ۱۷۶..... برای شما که زود احساس خستگی می کنید:

داروی طبیعی کاهش کلسترول و دردمعده : ۱۷۷

از ابتلا به افسردگی فصلی نگرانید : ۱۷۷

منابع و مآخذ ۱۷۹

www.ketab.ir

استفاده از گیاهان دارویی از دیرباز در سرزمین ما مرسوم بوده و مردم در گذشته صرفاً از گیاهان دارویی جهت رفع بیماریها یا جلوگیری از بروز بعضی بیماریها از این گیاهان معجزه آسا استفاده می کردند .

ضمن اینکه در کشور ایران حدود هشت هزار گونه گیاه دارویی وجود دارد که از دوران گذشته تا کنون بی از آن ها به صورت دم نوش یا چای مورد استفاده قرار گرفته است .

دمنوش ها نوشیدنی هایی هستند که اغلب افراد نوشیدن آن را برای زمان هایی مناسب می دانند که بیماری خاصی دارند یا از دردی رنج می برند یا استرس و اضطراب و تنش روحی آرام و قرارشان را گرفته ، اما خوب است بدانید که اغلب دمنوش ها را می توان مانند چای به صورت روزانه نیز صرف کرد .

در این کتاب برترین خواص گیاهان دارویی و میوه ها ذکر شده همچنین دمنوش هایی که از همین گیاهان و میوه ها می توان درست کرد به میل نمود از خواص دارویی آن بهره برد .

عابدالدین رضایی