

۹۶۷۱۷
۹۶۷۱۷

بسم الله الرحمن الرحيم

دمنوش ها

نرگس تشتری

www.ketab.ir

سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: دمنوش‌ها/ گردآورنده نرگس تشکری.
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۲۲-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: جوشانده‌های گیاهی -- مصارف درمانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴: ۵۹۳/ج۹ RM۶۶۶
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۹۰۹۳۱



دمنوش‌ها
نرگس تشکری
ناشر: نخبگان

چاپ و صحافی: نخبگان
طراح جلد: محمود محراب
طراح و صفحه آرا: مریم وزیری
سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵، اول
ناظر فنی: سارا هنر کار خسرو
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۲۲-۵
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

در طب سنتی ایران، گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌های مختلف و حفظ تندرستی جایگاه ویژه‌ای دارند. استفاده‌ی درست از این علم نیاز به شناخت شکل و ظاهر و خواص گیاه و شناخت طبع چهارگانه دارد.

اگر بدو، شناخت طبع بدن، اقدام به درمان با گیاهان دارویی کنیم، نه تنها امکان دارد به نتیجه‌ی دلخواه نرسیم، بلکه ممکن است آسیب‌های جدید نیز به بدن وارد کنیم؛ چراکه درمان در طب سنتی بر اساس شناخت بدن بیمار است، نه شناخت بیماری. بنابراین، اولین قدم برای استفاده‌ی درندگان از طب سنتی شناخت درست بدن‌شان است و سپس استفاده از داروهای گیاهی. راه حل دیگر، شاور گرفتن از متخصص طب سنتی است. بنابراین، ارائه‌ی یک راهکار کلی برای بیماری به همه‌ی افراد که نادرست است که درمانگر را به نتیجه‌ی مطلوب نمی‌رساند. در این کتاب، ابتداء به ارائه‌ی طبیعیات چهارگانه (به‌طور خلاصه) می‌پردازیم، سپس خواص درمانی بعضی از گیاهان را معرفی می‌کنیم.

یکی از شیوه‌های استفاده از گیاهان دارویی، مصرف ششوش هاست که اساس محتوای این کتاب را تشکیل می‌دهد. امید است مطالب ارائه شده برای همگان مفید و قابل استفاده باشد.



صفحه

فهرست

۲۸	دمنوش بابونه
۲۹	دمنوش بادرنجبویه (ملیس)
۳۰	دمنوش بارهنگ
۳۱	دمنوش برگ بو
۳۲	دمنوش برگ توت فرنگی
۳۲	دمنوش برگ چغندر
۳۳	دمنوش برگ درخت زبان گنجشک
۳۳	دمنوش برگ زیتون
۳۴	دمنوش برگ شاه پسند
۳۴	دمنوش برگ مو
۳۵	دمنوش بهارنارنج
۳۵	دمنوش به
۳۵	دمنوش به لیمو
۳۶	دمنوش بید مشک
۳۶	دمنوش پوست پرتقال
۳۷	دمنوش پونه
۳۷	دمنوش پمن امین الدوله (یاس)
۳۷	دمنوش حبیب
۳۷	دمنوش ترب
۳۸	دمنوش ترخون
۳۹	دمنوش جعفری
۳۹	دمنوش جو

صفحه

فهرست

۸	شناخت طبایع چهار گانه
۸	انواع مزاج ها
۹	چای و خواص آن
۹	تاریخچه چای در ایران
۱۰	انواع چای
۱۴	چای سبز
۱۴	چای ترش (چای مکه)
۱۵	چای کوهی (چای پستری)
۱۵	چای ماسالا
۱۷	انواع دمنوش
۱۷	دمنوش آلبالو
۱۷	دمنوش آووکادو
۱۸	دمنوش آویشن (پودنه کوهی)
۱۹	دمنوش اسطوخودوس (لاوندر)
۲۱	دمنوش اسفرزه
۲۲	دمنوش ایتیمون
۲۲	دمنوش اقاقیا (آکاسیا)
۲۳	دمنوش اکالپتوس
۲۴	دمنوش انار
۲۵	دمنوش انجدان رومی
۲۶	دمنوش انیسون
۲۷	دمنوش بابا آدم



۵۵	دمنوش سنا
۵۶	دمنوش سنبل الطیب
۵۷	دمنوش سیاهدانه
۵۸	دمنوش شاه تره
۵۹	دمنوش شاه توت
۶۰	دمنوش شیرین بیان
۶۱	دمنوش شوید
۶۱	دمنوش شیر، برگ
	وپوست درخت توس (غان)
۶۲	دمنوش عناب
۶۲	دمنوش غوره
۶۳	دمنوش فاوانیا
۶۳	دمنوش فلفل سیاه
۶۳	دمنوش فلوس
۶۴	دمنوش قاصدک (طرخشقون)
۶۵	دمنوش قدومه شیرازی
۶۶	دمنوش قره قات
۶۷	دمنوش قره سبز
۶۷	دمنوش کسنه (گل قاصدک)
۶۹	دمنوش کاس فرت
۷۰	دمنوش کاکری

۴۰	دمنوش جوز هندی
۴۱	دمنوش جینسینگ (نوش دارو)
۴۲	دمنوش چلتوک برنج
۴۳	دمنوش خرفه (پرپین)
۴۳	دمنوش خولنجان (خسرودارو)
۴۴	دمنوش ارچین
۴۴	دمنوش رازیانه (بادیان)
۴۶	دمنوش رزماع
۴۷	دمنوش رناس
۴۸	دمنوش ریحان
۴۸	دمنوش ریواس
۴۹	دمنوش زرشک
۵۰	دمنوش زعفران
۵۰	دمنوش زغال اخته
۵۱	دمنوش زوفا
۵۱	دمنوش زیرفون
۵۲	دمنوش زنجبیل
۵۲	دمنوش زیره سبز
۵۲	دمنوش زیره سیاه
۵۳	دمنوش سداب
۵۴	دمنوش سرخارگل (اکیناسه)



۷۰

دمنوش کرفس

۷۱

دمنوش کنگر (آرتیشو)

۷۱

دمنوش گزنه

۷۲

دمنوش گلپر

۷۲

دمنوش گل بنبرک

۷۲

دمنوش گل ختمی

۷۳

دمنوش گل سرخ (گل محمدی)

۷۴

دمنوش گل نسترن

۷۴

دمنوش گل همیشه بهار

۷۵

دمنوش لیموترش

۷۶

دمنوش مارچوبه

۷۷

دمنوش مازو

۷۷

دمنوش مامیران کبیر (مرمیران - ر دجوب)

۷۸

دمنوش مرزنگوش

۷۸

دمنوش مرزه

۹

دمنوش مریم گلی (مریمی)

