

۱۴۳۸۱۱۶

دمنوش های گیاهی و کاربردهای آن

گردآورنده: مرتضی
معصومه نروشی

انتشارات پشتیلان

تهران - پاییز ۱۳۹۵



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

: درویشی، معصومه، ۱۳۶۳ -
: دمنوش‌های گیاهی و کاربردهای آن/
گردآوری و تألیف معصومه درویشی ؛
ویراستار علمی لاله رحیمی‌میلاشی؛
ویراستار ادبی لیلا عشرتی‌پور.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری

: تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۳۹۵.
: ۸۸ ص.: ۱۹×۵/۹ س.م.
: ۵۰۰۰۰ ریال-1-41-8415-600-978:

شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

: فیبا
: کتابنامه.
: جوشانده‌های گیاهی - مصارف درمانی

موضوع

: Herbal teas -- Therapeutic use

موضوع

: جوشانده‌های گیاهی

موضوع

: Herbal teas

عنوان

: ۱۳۹۵ ۶۹۵۴ ج/۶۶۶ RM

رده یابی کنگره

: ۶۱۵/۳۲۱

رده بندی دیویی

: ۴۳۸۹۹۰۶ شماره کتابشناسی ملی



نام کتاب: دمنوش‌های گیاهی و کاربردهای آن

گردآوری و تألیف: معصومه درویشی

ویراستار علمی: لاله رحیمی‌میلاشی

ویراستار ادبی: لیلا عشرتی‌پور

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۵

ناشر: انتشارات پشتیبان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۶۶۲۳ - ۸۶۰۳ - ۰۲۱ - تلفکس: ۶۶۳۸ - ۸۶۰۳ - ۰۲۱

سامانه پیام کوتاه: ۱۳۹۳ ۱۰۰۰

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشتیبان: www.PoshtibanPress.ir

■ فروشگاه اینترنتی (سراسر کشور) و بزرگترین انتشارات پشتیبان در

تارنمای خانه کتاب: www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۳	پیشگفتار
۵	مقدمه
۷	دمنوش ها که بهار که (آنتی اکسیدان ها)
۲۱	دمنوش ها که تابستان که (خنک کننده)
۲۵	دمنوش ها که پاییز که (آرام بخش)
۲۷	دمنوش ها که زمستان که (گرم کننده)
۸۷	منابع

پیشگفتار

به نام خداوند که به لطف فیض دمادمش، هستی ستاره باران نور و تازگی است و درود بی پایان او بر پیامبر اسلام و خاندان پاک او که حیات آفرینند.

در اکثر جمع‌ها وقتی صحبت از درمان بیماری با دواهای گیاهی می‌شود اکثریت افراد رغبت چندانی نشان نمی‌دهند و در مورد عصر تکنولوژی و سفر به فضا صحبت می‌کنند. اما اگر چه طب نوین با پیشرفت‌های زیاد در مفاصل تشخیص و درمان بنایی عظیم و با شکوه آفریده است، اما روهان بعضا پیر عارضه کم نیستن و دلیل این واقعه از آنجا قرار دارد که هم زبانی با طبیعت صاحب شعور و قوه تدبیر به دست فراوشی سپرده شده است. در طب سنتی ایران تعادل غش نکته را دلیل سلامتی انسان می‌دانند که یکی از مهم ترین آنها آب و هوا است.

در این کتاب سعی بر این داریم با معرفی دمنوش‌ها و متناسب با طبع فصول گامی کوچک در جهت کاهش استفاده از مراد شیمیایی، درمان و پیشگیری بیماریها برداریم.

در خاتمه قدردانی صمیمانه از زحمات و همدلی های
همه عزیزانی که در خلق و نشر این اثر یارمان بودند را بر
دمه خود می دانیم: استاد بزرگوارم سید محمد حسام الدین
ذاکرین و همکاران خوبم در شهرداری منطقه ۱۳، آفتاب
عزت همواره تابنده باد.

www.ketab.ir

مقدمه

استفاده از دمنوش های طبیعی به جای نوشیدنی های صنعتی به حفظ سلامت بدن شما کمک به سزایی می کند. می توانید بنا به سلیقه ی خود آنها را قبل یا بعد از غذا، همراه غذا، برای پذیرایی از مهمان یا برای ترتیب دادن یک عصرانه متفاوت مورد استفاده قرار بدهید. این دمنوش ها را می توانید تا ۳ لیوان در روز بنوشید.

۱ دمنوش های میوه ای بهاری (آنتی اکسیدان ها) :

دمنوش های میوه ای با طبع معتدل خود برای فصل بهار بسیار مناسبند. همچنین میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان و مواد جوان کننده پوست هستند و این آنها را به بهترین انتخاب برای فصل جوانی طبیعت مبدل می کند.

دمنوش های میوه ای وقتی سرد شوند، عنوان شربتی برای پذیرایی از مهمان هم قابل استفاده می باشد. برای تهیه آنها باید از میوه های خشک شده استفاده نمود. مررها را ترجیحاً با پوست و در قطعات نازک خشک نمایید.

۲ دمنوش های تابستانی (خنک کننده) :

تهیه و نوشیدن دمنوش و شربت از گیاهانی با رایحه های سبک و خنک در روزهای گرم تابستان بدن ما را از خطر

گرم‌آزدگی و کم آب شدن مضمون می‌دارد. گیاهانی که
رایحه سبک و خنک و طعم‌های ملایم دارند برای این
منظور انتخاب خوبی هستند.

۳ دمنوش‌های پاییزی (آرام بخش):

پاییز فصل پرتلاطمی است و به همان نسبت بدن و ذهن
شما هم در تلاطم است. در پاییز در معرض بیماری‌های
بیشتری هستید لذا به قوای جسمی و ذهنی خود برای
مقابله با آن نیازمندید و نیاز بیشتری برای آرام کردن خود
دارید. در ضمن برای بعضی‌ها پاییز فصل افسردگی و
رخوت است. بنابراین دمنوش‌های آرام‌بخش انتخاب
مناسبی برای این فصل هستند.

۴ دمنوش‌های زمستانی (گرم کننده):

گیاهان و ادویه جات معطر، رایحه گرم و دلپذیر خود
برای گرم کردن بدن در روزهای سرد زمستان انتخاب
مناسبی هستند و با افزودن رایحه‌ای متفاوت و هیجان‌انگیز
کمک می‌کنند که بر احساس کسالت و سنگینی پیراهن‌های
کوتاه و شب‌های بلند زمستانی غلبه کنیم.