

# دم نوش ها و سردنوش های شفا بخش

شامل:

۱۵۰ دم نوش ساده

۱۱۴ دم نوش ترکیبی

۱۱۱ عرق گیاهی

۷۵ آب میوه و سبزیجات

۶ شربت گیاهی

۴۰ شیر گیاهی

۱۸ نوشیدنی یخ

www.ketab.ir

|                     |   |                                                      |
|---------------------|---|------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | رویگر، محسن، ۱۳۵۸ -                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | : | دم‌نوش‌ها و سردنوش‌های شفابخش ... / مؤلف محسن رویگر. |
| مشخصات نشر          | : | تهران: زعیم، ۱۳۹۷.                                   |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۶۰ ص.                                               |
| شابک                | : | 978-600-240-254-7                                    |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                 |
| موضوع               | : | جوشانده‌های گیاهی -- مصارف درمانی                    |
| موضوع               | : | Herbal teas -- Therapeutic use                       |
| موضوع               | : | آشامیدنی‌ها -- مصارف درمانی                          |
| موضوع               | : | Beverages-- Therapeutic use                          |
| موضوع               | : | داروهای گیاهی                                        |
| موضوع               | : | Materia medica, Vegetable                            |
| موضوع               | : | گیاه‌درمانی                                          |
| موضوع               | : | Herbs -- Therapeutic use                             |
| رده‌بندی کلاسیک     | : | ۱۳۹۷ ر ۹۲ ج ۶۶۶ RM                                   |
| رده‌بندی دسی        | : | ۳۲۱ / ۶۱۵                                            |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۳۱۵۲۹۵                                              |

📖 **عنوان کتاب:** دم‌نوش‌ها و سردنوش‌های شفابخش

✍ **مؤلف:** محسن رویگر

✳ **صفحه‌آرایی:** اکرم پهلوان

✳ **ویراستار:** آتنا شیرازی

✳ **ناظر چاپ:** صالح خوارزمی

✳ **ناشر:** زعیم

✳ **شمارگان:** ۱۰۰۰ نسخه

✳ **نوبت چاپ:** اول ۱۳۹۷

✳ **شابک:** 978-600-240-254-7

✳ **قیمت:** ۱۶۰۰۰ تومان

**مرکز پخش:**

تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی

کوچه شهید جنتی - بن بست فرسار - پلاک ۲ طبقه ۳

تلفن: ۸۰ و ۶۶۹۲۰۰۶۰ - ۰۹۳۵۵۲۹۵۲۶۷



انتشارات زعیم

## فهرست مطالب

|                                              |                                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ۲۷..... عشقه (بیچک).....                     | ۱۱..... مقدمه.....                            |
| ۲۸..... فراسیون ابیض.....                    | ۱۳..... فصل اول: دم نوش ها.....               |
| ۲۸..... قره قات (قراقات).....                | ۱۴..... دم نوش.....                           |
| ۲۸..... غوره.....                            | ۱۴..... طرز تهیه دم نوش.....                  |
| ۲۹..... قهوه.....                            | ۱۴..... برای تهیه دم نوش بهتر است:.....       |
| ۲۹..... کیالک (سرخ ولیک).....                | ۱۴..... چند تذکر.....                         |
| ۳۰..... کاسنی.....                           | ۱۶..... بخش اول: دم نوش های با طبیعت سرد..... |
| ۳۰..... گشنیز.....                           | ۱۶..... آب قاشق.....                          |
| ۳۰..... گل تلفنی (پروانش).....               | ۱۶..... آلبالو.....                           |
| ۳۱..... گل ماهور.....                        | ۱۶..... آقطی سیاه.....                        |
| ۳۱..... گل قاصدک.....                        | ۱۷..... ارزن.....                             |
| ۳۱..... گوش خرگوش.....                       | ۱۷..... اوکالیپتوس.....                       |
| ۳۲..... لیمو ترش.....                        | ۱۷..... بارهنگ.....                           |
| ۳۲..... مهر سلیمان.....                      | ۱۸..... برگ انگور.....                        |
| ۳۲..... مورد.....                            | ۱۸..... برگ تمشک.....                         |
| ۳۳..... نیلوفر آبی.....                      | ۱۸..... برگ زردآلو.....                       |
| ۳۳..... همیشه بهار.....                      | ۱۹..... برگ توت فرنگی.....                    |
| ۳۴..... بخش دوم دم نوش های با طبیعت گرم..... | ۱۹..... برگ هلو.....                          |
| ۳۴..... آرتیشو (کنگر فرنگی).....             | ۱۹..... بنفشه.....                            |
| ۳۴..... آویشن.....                           | ۲۰..... بید.....                              |
| ۳۵..... آفتاب گردان.....                     | ۲۰..... بیدمشک.....                           |
| ۳۵..... اسطوخودوس (گل لاوند).....            | ۲۰..... پوست سبز پسته.....                    |
| ۳۵..... اسفند (گل ناخنک).....                | ۲۱..... پوست سیب زمینی.....                   |
| ۳۶..... آملیا (هی زرماری).....               | ۲۱..... پرتقال.....                           |
| ۳۶..... اسیمون.....                          | ۲۱..... پوست نارنج.....                       |
| ۳۷..... افسانچ (روان).....                   | ۲۲..... پنیرک.....                            |
| ۳۷..... انیسون (دانه ری).....                | ۲۲..... تاج الملوک.....                       |
| ۳۷..... بابونه.....                          | ۲۲..... تاج خروس.....                         |
| ۳۸..... بابا آدم.....                        | ۲۳..... چای ترش.....                          |
| ۳۸..... بادرنجبویه (مفرح العرب).....         | ۲۳..... ختمی.....                             |
| ۳۸..... برگ درخت به.....                     | ۲۳..... دم گیلان.....                         |
| ۳۹..... برگ بو.....                          | ۲۴..... خرفه.....                             |
| ۳۹..... برگ درخت زیتون.....                  | ۲۴..... دم اسب.....                           |
| ۳۹..... برگ درخت گردو.....                   | ۲۵..... ریواس.....                            |
| ۴۰..... برگ درخت گلایی.....                  | ۲۵..... رازک.....                             |
| ۴۰..... بلوط.....                            | ۲۵..... زالزالک.....                          |
| ۴۰..... بهار نارنج.....                      | ۲۶..... زرشک.....                             |
| ۴۱..... به لیمو.....                         | ۲۶..... شاه پسند وحشی.....                    |
| ۴۱..... به.....                              | ۲۷..... شیر قمرز.....                         |
| ۴۱..... بومادران.....                        | ۲۷..... شقایق.....                            |

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۵۵ | علف چشمه (شاهی آبی)             |
| ۵۶ | علف لیمو (أذخر)                 |
| ۵۶ | غافت (دوای جگر)                 |
| ۵۶ | فلفل قرمز                       |
| ۵۷ | قدومه شیرازی                    |
| ۵۷ | کاکوتی                          |
| ۵۷ | کوشا (زانسیان)                  |
| ۵۸ | کیسه کشیش                       |
| ۵۸ | گزنه                            |
| ۵۸ | گل ساعتی                        |
| ۵۹ | گل سیب                          |
| ۵۹ | گلپر                            |
| ۵۹ | گل گندم (عینک شکن)              |
| ۵۹ | لادن                            |
| ۶۰ | گل گاوزبان                      |
| ۶۰ | مامیران کبیر                    |
| ۶۰ | مرزنجوش                         |
| ۶۱ | مرزه                            |
| ۶۱ | مریم گلی                        |
| ۶۲ | مریم نخودی (کلبوره)             |
| ۶۲ | میخک                            |
| ۶۲ | نرگس                            |
| ۶۲ | نعناع                           |
| ۶۳ | نعناع فلفلی (سوسنبر)            |
| ۶۳ | هل                              |
| ۶۳ | هلاریقون (علف چای)              |
| ۶۴ | خسار: دم‌نوش‌های با طبیعت معتدل |
| ۶۴ | پرسیا مار                       |
| ۶۴ | جو دو سر                        |
| ۶۴ | شاه تره                         |
| ۶۵ | شیرین بیان                      |
| ۶۵ | عتاب                            |
| ۶۵ | فلوس                            |
| ۶۶ | گل سرخ (گل محمدی)               |
| ۶۶ | میوه گل نسترن                   |
| ۶۷ | بخش چهارم: دم‌نوش‌های ترکیبی    |
| ۶۷ | اسطوخودوس + به لیمو             |
| ۶۷ | اسطوخودوس + بهار نارنج + رزماری |
| ۶۷ | اسطوخودوس + اقیمون + افسنتین    |
| ۶۷ | بهار نارنج + بابونه             |
| ۶۷ | بهار نارنج + گل محمدی           |
| ۶۸ | به + لیمو                       |
| ۶۸ | پونه کوهی + نعناع               |

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۴۲ | پامچال                |
| ۴۲ | پای شیر               |
| ۴۲ | پنج انگشت (فلفل کوهی) |
| ۴۳ | پوست به               |
| ۴۳ | پوست خربزه            |
| ۴۳ | پونه                  |
| ۴۴ | ترب                   |
| ۴۴ | ترخون                 |
| ۴۴ | نوق                   |
| ۴۵ | جعفری                 |
| ۴۵ | چین سنگ               |
| ۴۵ | چای کوهی چای پشمی     |
| ۴۶ | چای سبز               |
| ۴۶ | چلتوک برنج            |
| ۴۶ | حنا                   |
| ۴۷ | خار مقدس (خار شار)    |
| ۴۷ | خار مریم (ماربیتغال)  |
| ۴۷ | خار خاسک              |
| ۴۸ | درمنه دشتی            |
| ۴۸ | دارچین                |
| ۴۸ | ذرت                   |
| ۴۸ | رازیانه               |
| ۴۹ | روناس                 |
| ۴۹ | ریوند چینی            |
| ۵۰ | ریحان                 |
| ۵۰ | زبان گنجشک            |
| ۵۰ | زنبق                  |
| ۵۱ | زردچوبه               |
| ۵۱ | زعفران                |
| ۵۱ | زنیان                 |
| ۵۲ | زنجبیل                |
| ۵۲ | زوفا                  |
| ۵۲ | زیره سبز              |
| ۵۳ | زیره سیاه             |
| ۵۳ | زیرفون                |
| ۵۳ | سنبل الطیب (علف گربه) |
| ۵۴ | سنجد                  |
| ۵۴ | سنا                   |
| ۵۴ | سیب                   |
| ۵۴ | شب بو                 |
| ۵۵ | شنبلیله               |
| ۵۵ | شوید                  |
| ۵۵ | علف جارو (خلنگ)       |

دمنوش‌های مناسب ضد دیابت ..... ۷۶  
 دمنوش ضد برونشیت و آسم ..... ۷۶  
 دمنوش ضد پیری و سرطان ..... ۷۶  
 دمنوش ضد غلظت خون ..... ۷۶  
 دمنوش تصفیه کننده خون ..... ۷۷  
 دمنوش خون ساز (۱) ..... ۷۷  
 دمنوش خون ساز (۲) ..... ۷۷  
 دمنوش درمان جوش و لک صورت ..... ۷۷  
 دمنوش‌های آرام بخش و ضد افسردگی ..... ۷۷  
 دمنوش فوق العاده آرام بخش ..... ۷۷  
 دمنوش آرام بخش خواب ..... ۷۷  
 دمنوش آرام بخش ..... ۷۸  
 دمنوش ضد افسردگی و نشاط آور ..... ۷۸  
 دمنوش ضد افسردگی شدید ..... ۷۸  
 دمنوش ضد سردردهای با منشأ عصبی ..... ۷۸  
 دمنوش ضد اضطراب و استرس ..... ۷۸  
 دمنوش درمان خستگی، افزایش انرژی و ضد  
 ضعف جسمانی ..... ۷۸  
 دمنوش ضد خستگی مغزی ..... ۷۹  
 دمنوش درمان بدخوابی ..... ۷۹  
 دمنوش درمان سرگیجه ..... ۷۹  
 دمنوش نشاط آور ..... ۷۹  
 دمنوش تسکین درد زانو ..... ۷۹  
 دمنوش انرژی زا ..... ۷۹  
 دمنوش ضد باکتری و انرژی زا ..... ۸۰  
 دمنوش افزایش انرژی و توانایی‌های ذهنی و  
 مغزی ..... ۸۰  
 دمنوش ضد سردرد و تورم مفاصل (نقرس) ..... ۸۰  
 دمنوش از یاد کننده شیر مادر ..... ۸۰  
 دمنوش درمان دردهای دوران قاعدگی (۱) ..... ۸۰  
 دمنوش درمان دردهای دوران قاعدگی (۲) ..... ۸۰  
 دمنوش تحریک و تقویت حوای جنسی در  
 مردان ..... ۸۱  
 دمنوش‌های درمان سرماخوردگی ..... ۸۱  
 دمنوش ضد سرماخوردگی (۱) ..... ۸۱  
 دمنوش ضد سرماخوردگی (۲) ..... ۸۱  
 دمنوش درمان سرماخوردگی همراه با سردرد و  
 تب ..... ۸۱  
 دمنوش درمان تنگی نفس، سرماخوردگی، سیاه  
 سرفه و آسم ..... ۸۱  
 دمنوش چهارگل ..... ۸۱  
 دمنوش درمان سرفه‌های خشک ..... ۸۲  
 دمنوش ضد گریپ و آنفلوانزا ..... ۸۲

پونه کوهی + آویشن ..... ۶۸  
 پونه کوهی + مرزنجوش ..... ۶۸  
 پونه + زنیان + نعناع ..... ۶۸  
 دارچین + زنجبیل ..... ۶۸  
 دارچین + هل + زعفران ..... ۶۹  
 دارچین + هل + میخک + چای سیاه ..... ۶۹  
 دارچین + هل + ریوند چینی ..... ۶۹  
 دارچین + هل + گل بهار نارنج + سیب ..... ۶۹  
 زیرفون + بادرنجبویه ..... ۶۹  
 سیبوس برنج + لیمو عمانی ..... ۷۰  
 گل گاو زبان + سنبل الطیب ..... ۷۰  
 گل گاو زبان + به لیمو ..... ۷۰  
 گل یاس + بنای سبز ..... ۷۰  
 میوه گل سست + گل ختمی ..... ۷۰  
 بخش پنجم: دمنوش‌های مناسب انواع بیماری‌ها  
 و ..... ۷۱  
 دمنوش‌های مناسب ضد پیری، خون ..... ۷۱  
 دمنوش‌های مناسب انواع فشارخون ..... ۷۲  
 دمنوش تنظیم فشار خون ..... ۷۲  
 دمنوش درمان فشار خون پایین ..... ۷۳  
 دمنوش پایین آورنده فشار خون و چربی خون ..... ۷۳  
 دمنوش اشتها آور ..... ۷۳  
 دمنوش تقویت کننده سیستم ایمنی بدن ..... ۷۳  
 دمنوش‌های مناسب برای دستگاه گوارش ..... ۷۳  
 دمنوش برای گوارش و مشکلات عصبی ..... ۷۳  
 دمنوش التیام زخم معده ..... ۷۳  
 دمنوش ضد نفخ شکم ..... ۷۳  
 دمنوش ضد یبوست ..... ۷۴  
 دمنوش ضد یبوست، نفخ و فشار شکم ..... ۷۴  
 دمنوش درمان ورم معده و روده ..... ۷۴  
 دمنوش ضد نفخ و درمان دلپیچه ..... ۷۴  
 دمنوش بیماری‌های گوارشی و زخم معده ..... ۷۴  
 دمنوش درمان دلپیچه ..... ۷۴  
 دمنوش درمان زخم معده ..... ۷۵  
 دمنوش درمان بیماری‌های اسهال، کرم معده و  
 روده ..... ۷۵  
 دمنوش درمان کولیت روده عصبی ..... ۷۵  
 دمنوش درمان ترش کردن معده ..... ۷۵  
 دمنوش ناراحتی‌های گوارشی، سوءهاضمه و  
 نفخ ..... ۷۵  
 دمنوش تقویت معده و روده ..... ۷۵  
 دمنوش ضد تهوع و استفراغ ..... ۷۶

|    |                     |
|----|---------------------|
| ۸۹ | عرق اسطوخودوس       |
| ۹۰ | عرق اکالیپتوس       |
| ۹۰ | عرق انیسون (بادیان) |
| ۹۰ | عرق افسنتین         |
| ۹۰ | عرق بابا آدم        |
| ۹۰ | عرق بابونه          |
| ۹۱ | عرق بادرنجویه       |
| ۹۱ | عرق بارهنگ          |
| ۹۱ | عرق برگ توت سیاه    |
| ۹۱ | عرق برگ زیتون       |
| ۹۱ | عرق برگ چنار        |
| ۹۲ | عرق برگ گردو        |
| ۹۲ | عرق برگ مورد        |
| ۹۲ | عرق برنجاسف (درمنه) |
| ۹۲ | عرق بنفشه           |
| ۹۲ | عرق بهار سنجید      |
| ۹۳ | عرق بو لاغ اوتی     |
| ۹۳ | عرق بوقناق          |
| ۹۳ | عرق بومادران        |
| ۹۳ | عرق بهار نارنج      |
| ۹۳ | عرق به              |
| ۹۴ | عرق بید             |
| ۹۴ | عرق بید کاسنی       |
| ۹۴ | عرق بیدمشک          |
| ۹۴ | عرق پرسیاوش         |
| ۹۴ | عرق ترب             |
| ۹۵ | عرق پنجه            |
| ۹۵ | عرق به              |
| ۹۵ | عرق بغفر            |
| ۹۵ | عرق جای میز         |
| ۹۵ | چهار عرق سرد        |
| ۹۶ | چهار عرق گرم        |
| ۹۶ | عرق چهل گیاه        |
| ۹۶ | عرق خارخاسک         |
| ۹۶ | عرق خارشتر          |
| ۹۶ | خار مریم            |
| ۹۷ | عرق ختمی            |
| ۹۷ | عرق خیار            |
| ۹۷ | عرق رزماری          |
| ۹۷ | عرق خرفه            |
| ۹۸ | دارچین              |
| ۹۸ | عرق رازیانه         |
| ۹۸ | عرق ریواس           |

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۸۲ | دمنوش ضد عفونت و چرک خشک کن         |
| ۸۲ | دمنوش درمان تب همراه با بثورات      |
| ۸۲ | دمنوش ضد رعشه، لرزش و تشنج          |
| ۸۲ | دمنوش درمان شب ادراری کودکان        |
|    | دم نوش های درمان بیماری های کلیوی و |
| ۸۳ | مجارى ادرارى                        |
| ۸۳ | عفونت و التهاب مثانه و کلیه         |
| ۸۳ | التهاب مثانه و کلیه                 |
| ۸۳ | تسکین درد کلیه                      |
| ۸۳ | ورم کلیه                            |
| ۸۳ | دفع سنگ کلیه (۱)                    |
| ۸۳ | دفع سنگ کلیه (۲)                    |
| ۸۳ | ورم کلیه و رشح‌های زنانه            |
| ۸۳ | آرام کننده در خانه ادراری           |
| ۸۳ | دم نوش دفع اسید اوریک               |
| ۸۳ | دمنوش رفع سوزش ادرار                |
| ۸۴ | دمنوش تقویت قلب                     |
| ۸۴ | دمنوش تنظیم سیستم عصبی              |
|    | دمنوش پاکسازی کل بدن با خصوصیات و   |
| ۸۴ | قلب                                 |
|    | دمنوش تقویت سیستم قلب و آرام بخش    |
| ۸۴ | دمنوش چربی سوز                      |
| ۸۴ | دمنوش لاغری                         |
| ۸۵ | دمنوش مناسب گروه خونی A             |
| ۸۵ | دمنوش مناسب گروه خونی AB            |
| ۸۵ | دمنوش مناسب گروه خونی B             |
| ۸۵ | دمنوش مناسب گروه خونی O             |
| ۸۵ | دمنوش مفید برای حافظه               |
| ۸۵ | دم نوش مناسب فصل زمستان             |
| ۸۵ | دم نوش میوه‌ای لیموترش              |
| ۸۶ | دمنوش درمان نازایی                  |
| ۸۶ | دمنوش پاکسازی کبد و تقویت بینایی    |
| ۸۶ | دمنوش‌های مناسب فصل بهار            |
| ۸۶ | دمنوش‌های مناسب فصل تابستان         |
| ۸۶ | دمنوش‌های مناسب فصل پائیز           |
| ۸۶ | دمنوش‌های مناسب فصل زمستان          |
| ۸۶ | دمنوش واکسن طبیعی، شربت امام رضا    |
| ۸۷ | فصل دوم: عرقیات گیاهی               |
| ۸۸ | عرق                                 |
| ۸۹ | عرق آلوئه ورا                       |
| ۸۹ | عرق آویشن                           |
| ۸۹ | عرق آلاله                           |
| ۸۹ | عرق اترج                            |

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| ۱۰۷..... | عرق مرزه                      |
| ۱۰۷..... | عرق ناخنک                     |
| ۱۰۷..... | عرق نعناع                     |
| ۱۰۸..... | عرق همیشه بهار                |
| ۱۰۸..... | عرق نعناع فلفلی               |
| ۱۰۸..... | عرق نیلوفر                    |
| ۱۰۸..... | عرق هل                        |
| ۱۰۸..... | عرق هوفاریقون                 |
| ۱۰۹..... | عرق یونجه                     |
| ۱۰۹..... | عرق‌های ترکیبی                |
| ۱۰۹..... | عرق‌های لازم                  |
| ۱۰۹..... | طرز مصرف                      |
| ۱۱۰..... | فصل سوم: آب میوه‌ها و سبزی‌ها |
| ۱۱۱..... | آب میوه                       |
| ۱۱۱..... | آب آرتیشو                     |
| ۱۱۱..... | آب آلبالو                     |
| ۱۱۲..... | آب آلو                        |
| ۱۱۲..... | آب آلو بخارا                  |
| ۱۱۲..... | آب اسفناج                     |
| ۱۱۲..... | آب آناناس                     |
| ۱۱۲..... | آب انبه                       |
| ۱۱۳..... | آب انار                       |
| ۱۱۳..... | آب انجیر                      |
| ۱۱۳..... | آب انگور                      |
| ۱۱۳..... | آب باقلا                      |
| ۱۱۴..... | آب بولاق اوتی                 |
| ۱۱۴..... | آب پرتقال                     |
| ۱۱۴..... | آب پاز                        |
| ۱۱۴..... | آب ریحان                      |
| ۱۱۵..... | آب ترب                        |
| ۱۱۵..... | آب تربچه                      |
| ۱۱۵..... | آب تره                        |
| ۱۱۵..... | آب ترشک                       |
| ۱۱۶..... | آب تمشک                       |
| ۱۱۶..... | آب توت                        |
| ۱۱۶..... | آب توت سیاه                   |
| ۱۱۶..... | آب توت فرنگی                  |
| ۱۱۶..... | آب جعفری                      |
| ۱۱۷..... | آب چغندر                      |
| ۱۱۷..... | آب خربزه                      |
| ۱۱۷..... | آب خیار                       |
| ۱۱۷..... | آب ریحان                      |
| ۱۱۸..... | آب رازیانه                    |

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| ۹۸.....  | عرق ریحان                      |
| ۹۹.....  | عرق زرشک                       |
| ۹۹.....  | عرق زعفران                     |
| ۹۹.....  | عرق زنجبیل                     |
| ۹۹.....  | عرق زنیان                      |
| ۹۹.....  | عرق زیره سبز                   |
| ۱۰۰..... | عرق زیره سیاه                  |
| ۱۰۰..... | عرق زوفا                       |
| ۱۰۰..... | عرق سیب                        |
| ۱۰۰..... | عرق سنبل الطیب                 |
| ۱۰۰..... | عرق سیاه دانه                  |
| ۱۰۱..... | عرق سیر                        |
| ۱۰۱..... | عرق شاه‌بران                   |
| ۱۰۱..... | عرق شاه‌سیرم (شاهسیرم)         |
| ۱۰۱..... | عرق شقایق                      |
| ۱۰۱..... | عرق شاه‌تره                    |
| ۱۰۲..... | عرق شلغم                       |
| ۱۰۲..... | عرق شلتوک                      |
| ۱۰۲..... | عرق شنبلیله                    |
| ۱۰۲..... | عرق شوید                       |
| ۱۰۲..... | عرق شیرین بیان                 |
| ۱۰۳..... | عرق طارونه                     |
| ۱۰۳..... | عرق عناب                       |
| ۱۰۳..... | عرق غازیاغی                    |
| ۱۰۳..... | عرق کاکوتی                     |
| ۱۰۳..... | عرق کلیپوره                    |
| ۱۰۴..... | عرق کاسنی                      |
| ۱۰۴..... | عرق کاهو                       |
| ۱۰۴..... | عرق کندر                       |
| ۱۰۴..... | عرق کرفس                       |
| ۱۰۴..... | عرق کنگر                       |
| ۱۰۴..... | عرق گلبهار                     |
| ۱۰۵..... | عرق کیالک (زالزالک - سرخ ولیک) |
| ۱۰۵..... | عرق گلپر                       |
| ۱۰۵..... | عرق گل‌گاوزبان                 |
| ۱۰۵..... | عرق گزنه                       |
| ۱۰۶..... | عرق گشنیز                      |
| ۱۰۶..... | عرق مخلصه                      |
| ۱۰۶..... | عرق گل‌سرخ (گل‌لاب)            |
| ۱۰۶..... | عرق مریم‌گلی                   |
| ۱۰۶..... | عرق مرزنجوش                    |
| ۱۰۷..... | عرق میخک                       |
| ۱۰۷..... | عرق نسترن                      |

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| ۱۲۷ | آب هویج و فلفل دلمه       |
| ۱۲۸ | آب هویج و چغندر           |
| ۱۲۸ | آب هویج، مارچوبه و کرفس   |
| ۱۲۸ | آب هویج، کلم و کاهو       |
| ۱۲۹ | <b>فصل چهارم: شربت‌ها</b> |
| ۱۳۰ | شربت                      |
| ۱۳۱ | شربت آلبالو               |
| ۱۳۱ | شربت آویشن                |
| ۱۳۱ | شربت آلو قطره طلا         |
| ۱۳۱ | شربت اسفرزه               |
| ۱۳۲ | شربت آلو بخارا            |
| ۱۳۲ | شربت اقیموم               |
| ۱۳۲ | شربت انار                 |
| ۱۳۲ | شربت انار و سیب           |
| ۱۳۳ | شربت انار و غوره          |
| ۱۳۳ | شربت انبه                 |
| ۱۳۳ | شربت انار و نعناع         |
| ۱۳۳ | شربت انگور                |
| ۱۳۴ | شربت انجیر                |
| ۱۳۴ | شربت بادرنجبویه           |
| ۱۳۴ | شربت بنفشه                |
| ۱۳۴ | شربت به                   |
| ۱۳۵ | شربت بهارنارنج            |
| ۱۳۵ | شربت بیدمشک               |
| ۱۳۵ | شربت به لیمو              |
| ۱۳۵ | شربت تخم شربتی            |
| ۱۳۶ | شربت ترنج (بالنگ)         |
| ۱۳۶ | شربت مشک                  |
| ۱۳۶ | شربت توت رنگ              |
| ۱۳۶ | شربت چهاررحم              |
| ۱۳۷ | شربت جَلاب                |
| ۱۳۷ | شربت خاکشیر               |
| ۱۳۷ | شربت ختمی                 |
| ۱۳۷ | شربت خیار                 |
| ۱۳۸ | شربت زردآلو               |
| ۱۳۸ | شربت زعفران               |
| ۱۳۸ | شربت زرشک                 |
| ۱۳۸ | شربت زغال اخته            |
| ۱۳۹ | شربت ریواس                |
| ۱۳۹ | شربت سرکه شیر             |
| ۱۳۹ | شربت سکنجبین ساده         |
| ۱۴۰ | شربت سکنجبین عنصلی        |
| ۱۴۰ | شربت سکنجبین عام          |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۱۸ | آب زردآلو             |
| ۱۱۸ | آب زرشک               |
| ۱۱۹ | آب سیب                |
| ۱۱۹ | آب سیب زمینی          |
| ۱۱۹ | آب سماق               |
| ۱۱۹ | آب سیر                |
| ۱۲۰ | آب شلغم               |
| ۱۲۰ | آب شاه توت            |
| ۱۲۰ | آب غوره               |
| ۱۲۰ | آب کاهو               |
| ۱۲۱ | آب کرفس               |
| ۱۲۱ | آب کلم                |
| ۱۲۱ | آب کنگر               |
| ۱۲۱ | آب گریب فرو           |
| ۱۲۲ | آب طالبی              |
| ۱۲۲ | آب گلابی              |
| ۱۲۲ | آب گل قاصدک           |
| ۱۲۲ | آب گوجه سبز           |
| ۱۲۲ | آب گوجه فرنگی         |
| ۱۲۳ | آب گیلان              |
| ۱۲۳ | آب لیمو ترش           |
| ۱۲۳ | آب لیمو شیرین         |
| ۱۲۳ | آب موز                |
| ۱۲۳ | آب نارنگی             |
| ۱۲۴ | آب نارنج              |
| ۱۲۴ | آب هلو                |
| ۱۲۴ | آب هویج               |
| ۱۲۴ | آب هندوانه            |
| ۱۲۵ | آب میوه‌های ترکیبی    |
| ۱۲۵ | آب آناناس و توت فرنگی |
| ۱۲۵ | آب آناناس و پرتقال    |
| ۱۲۵ | آب آناناس و انگور     |
| ۱۲۵ | آب انگور و گیلان      |
| ۱۲۵ | آب پرتقال و سیب       |
| ۱۲۶ | آب پرتقال و لیموترش   |
| ۱۲۶ | آب سیب و انار         |
| ۱۲۶ | آب سیب و کرفس         |
| ۱۲۶ | آب سیب و گلابی        |
| ۱۲۶ | آب هویج و کلم سبز     |
| ۱۲۷ | آب هویج و سیب         |
| ۱۲۷ | آب هویج و جعفری       |
| ۱۲۷ | آب هویج و اسفناج      |
| ۱۲۷ | آب هویج و خیار        |

|                                        |                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------|
| ۱۵۲..... شیر فندق                      | ۱۴۰..... شربت سکنجبین ساده با نبات |
| ۱۵۲..... شیر فندق و با دام هندی وانیلی | ۱۴۱..... شربت سیب                  |
| ۱۵۲..... شیر گردو                      | ۱۴۱..... شربت سیب و زرشک و لیمو    |
| ۱۵۳..... شیر مغز هسته زردآلو           | ۱۴۱..... شربت شاه توت              |
| ۱۵۳..... شیر مخصوص نیروزا              | ۱۴۱..... شربت شقایق                |
| ۱۵۳..... شیرموز گیاهی                  | ۱۴۲..... شربت شهد جالینوس          |
| ۱۵۴..... فصل ششم: نوشیدنی‌های دیگر     | ۱۴۲..... شربت عسل                  |
| ۱۵۵..... دوغ                           | ۱۴۲..... شربت عنب                  |
| ۱۵۵..... دوغ گیاهی                     | ۱۴۲..... شربت غوره (۱)             |
| ۱۵۵..... سرکه سیب                      | ۱۴۳..... شربت غوره (۲)             |
| ۱۵۵..... سرکه انگور                    | ۱۴۳..... شربت کرفس                 |
| ۱۵۶..... شیر بز                        | ۱۴۳..... شربت گل گاوزبان           |
| ۱۵۶..... شیر خر                        | ۱۴۳..... شربت گل سرخ               |
| ۱۵۶..... شیر شتر                       | ۱۴۴..... شربت گل زبان و بادرنجبویه |
| ۱۵۶..... شیر گاو                       | ۱۴۴..... شربت گیاهی                |
| ۱۵۶..... شیر گاو میش                   | ۱۴۴..... شربت گوجه سبز             |
| ۱۵۶..... شیر گوسفند                    | ۱۴۴..... شربت گیلان                |
| ۱۵۷..... شیر و عسل                     | ۱۴۵..... شربت آب لیمو              |
| ۱۵۷..... کامبوجا                       | ۱۴۵..... شربت نارنگی               |
| ۱۵۷..... کفیر                          | ۱۴۵..... شربت نارنج                |
| ۱۵۸..... ماءالجبن (آب پنیر)            | ۱۴۵..... شربت نعناع                |
| ۱۵۸..... ماءالشعیر                     | ۱۴۵..... شربت نعناع و بونه         |
| ۱۵۹..... ماء العسل (۱)                 | ۱۴۶..... شربت مارچوبه              |
| ۱۵۹..... ماء العسل (۲)                 | ۱۴۶..... شربت میوه گل نسترن        |
| ۱۵۹..... ماء القراطن (عسلاب طبی)       | ۱۴۶..... شربت میوه (۱)             |
| ۱۶۰..... سایر                          | ۱۴۷..... شربت میوه (۲)             |
|                                        | ۱۴۷..... شربت هلو                  |
|                                        | ۱۴۷..... شربت هل و دارچین          |
|                                        | ۱۴۷..... شربت هویج                 |
|                                        | ۱۴۸..... فصل پنجم: شیرهای گیاهی    |
|                                        | ۱۴۹..... شیر بادام (۱)             |
|                                        | ۱۴۹..... شیر بادام (۲)             |
|                                        | ۱۴۹..... شیر بادام (۳)             |
|                                        | ۱۴۹..... شیر خرما                  |
|                                        | ۱۵۰..... شیر بادام چرب             |
|                                        | ۱۵۰..... شیر پسته                  |
|                                        | ۱۵۰..... شیر تخمه آفتاب گردان      |
|                                        | ۱۵۰..... شیر کاکائو گیاهی          |
|                                        | ۱۵۱..... شیر تخمه کدو              |
|                                        | ۱۵۱..... شیر تخمه هندوانه          |
|                                        | ۱۵۱..... شیر چهارمغز               |
|                                        | ۱۵۱..... شیر چلفوزه                |
|                                        | ۱۵۲..... شیر سویا                  |

## نوشه‌های مرکز گیاهی که نوشتت برکش دوايي

«نظامی»

ایرانیان در گذشته در مہمانی‌ها، راسم‌ها و خانه‌های خود، از دم نوش‌ها، شربت‌ها، عرقیات و آب میوه‌های مختلف بست به راز، فصل، مزاج و... استفاده می‌نمودند اما در سده گذشته با ورود چای به ایران، آهسته آهسته فراموشی استفاده از دم نوش‌ها جای خود را به نوشیدن فراوان ماده سیاه و زیان آور چای داد و با ورود و رواج انواع نوشابه‌های گازدار به خصوص پس از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ و تأسیس کارخانه‌های مختلف مانند کوکاکولا، پپسی، کانادا درای، سون آپ و... و به مدد تبلیغات و قیمت بسیار ارزان و تعیین جوایز مختلف در خرید محصولات به تدریج ذائقه مردم تغییر داده شد و نوشیدنی‌های ایرانی به فراموشی سپرده شدند.

خوشبختانه در چند سال گذشته و با افزایش سطح دانش و آگاهی مردم نسبت به زیان‌های چای و نوشیدنی‌ها صنعتی، شور و هیجان و عطش زیادی در مردم برای بازگشت به سبک زندگی پیشینیان و استفاده از انواع دم نوش‌ها و نوشیدنی‌های گیاهی و مفید ایجاد شده است. در پاسخ به این شور و خواست همگانی نسبت به جایگزینی نوشیدنی‌های مفید و سنتی، در این کتاب بیش از ۲۶۰ دم‌نوش معرفی شده است.

دم‌نوش‌هایی که در این کتاب آمده است جایگزین بسیار مناسب، خوش طعم و مفید برای گیاه مضر چای می‌باشند که می‌توانید بر اساس مزاج، ذائقه، سلیقه و با توجه به نیازهای بدنی و فصل‌های سال و بیماری‌ها از این دم‌نوش‌ها استفاده نمایید.

در این کتاب، مزاج، خواص، طرز تهیه، نحوه مصرف و برخی عوارض احتمالی گیاهان معرفی شده، ذکر گردیده تا هر فرد بر اساس نیاز، مزاج، فصل، بیماری و وقت خود مناسب‌ترین دمنوش را انتخاب نماید. در این کتاب نیز ۲۹۰ سردنوش و نوشیدنی معرفی شده است که جایگزین بسیار مناسب و مفیدی برای انواع نوشیدنی‌های صنعتی و زیان آور به حساب می‌آیند.

ان شاء الله با مصرف این نوشیدنی‌ها و حذف مصرف نوشیدنی‌های صنعتی و گازدار به کاهش بیماری‌ها و گسترش سلامت و بهبود زندگی خود و خانواده خویش کمک نمائیم. در پایان از کلیه کسانی که در نگارش و چاپ کتاب به اینجانب کمک نمودند از جمله خانواده عزیزم و جناب آقای خوارزمی تقدیر و تشکر می‌نمایم.

محسن رویگر

تابستان ۱۳۹۷