

دمنوش‌های

گیاهی

به پیشنهاد:

مهندس افشار



سرشناسه	افشار، مهناز، ۱۳۶۲ -- گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	دمنوش‌های گیاهی / به کوشش مهناز افشار؛ ویراستار نغمه علی‌قلی
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص.: مصور
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۴۲ - ۱ :
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
موضوع	جوشانده‌های گیاهی - مصارف درمانی
موضوع	Herbal teas - Therapeutic use :
موضوع	داروهای گیاهی - شکل‌های مصرف
موضوع	Materia medica, Vegetable - Dosage forms :
موضوع	جوشانده‌های گیاهی
موضوع	Herbal teas :
رده بندی کنگره	RM۶۶۶ :
رده بندی دیسی	۶۱۵/۳۱ :
شماره کتاب‌شناسی ملی	۵۹۶۱۳۰۹ :



نام کتاب : دمنوش‌های گیاهی
 به کوشش : مهناز افشار
 ویراستار : نغمه علی‌قلی
 طرح جلد : کتابون تیموری
 نوبت چاپ : اول
 سال چاپ : ۱۳۹۹
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 چاپخانه : نقش‌نیزار
 قیمت : ۶۰۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۴۲ - ۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو،
 کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ - تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰؛ دورنما: ۶۶۵۶۷۷۷۱

www.bigbook.ir

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۵	نواح دمنوش‌های گیاهی
۱۷	چای ترش (چای سیاه یا چای گجرات)
۱۹	چای سبز
۲۳	چای سفید
۲۵	چای سیاه
۲۷	چای کوهی
۲۹	دمنوش آفتابگردان
۳۲	دمنوش آقطی
۳۴	دمنوش آلبالو
۳۵	دمنوش آویشن
۳۶	دمنوش اسطوخودوس
۳۹	دمنوش ایتیمون
۴۲	دمنوش افسنتین
۴۴	دمنوش اکالیپتوس
۴۶	دمنوش انار
۴۸	دمنوش انیسون
۵۰	دمنوش بابا آدم
۵۲	دمنوش بابونه
۵۴	دمنوش بادرنجبویه
۵۸	دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
۶۰	دمنوش بالنگ
۶۱	دمنوش بوادران
۶۲	دمنوش به

۶۶	دمنوش بهار نارنج
۷۰	دمنوش بیدمشک
۷۲	دمنوش پوست به
۷۲	دمنوش پوست پرتقال
۷۳	دمنوش پونه کوهی
۷۶	دمنوش تخم کاهو
۷۷	دمنوش ترخون
۷۹	دمنوش تمشک
۸۰	دمنوش جعفری
۸۲	دمنوش خوش چو
۸۳	دمنوش جینسب
۸۵	دمنوش دارچین
۸۹	دمنوش دارچین رنجبین
۹۱	دمنوش دارچین و سیاه
۹۲	دمنوش دارچین و عسل
۹۳	دمنوش دارچین و نبات
۹۳	دمنوش دارچین و نعنا
۹۴	دمنوش رازیانه
۹۶	دمنوش رزماری (اکلیل کوهی)
۹۹	دمنوش رویوس
۱۰۱	دمنوش ریحان
۱۰۳	دمنوش ریوند چینی
۱۰۵	دمنوش زالزالک
۱۰۷	دمنوش زردچوبه
۱۱۰	دمنوش زعفران
۱۱۱	دمنوش زنجبیل
۱۱۶	دمنوش زوفا
۱۱۷	دمنوش زیرفون
۱۱۹	دمنوش زیره سیاه
۱۲۲	دمنوش سدر
۱۲۳	دمنوش سرخارگل یا گیاه اکیناسه
۱۲۷	دمنوش سنبل الطیب
۱۲۸	دمنوش سیب ترش

۱۲۹	دمنوش سه برگه پاییزه
۱۳۰	دمنوش شلتوک برنج
۱۳۲	دمنوش شیرین بیان
۱۳۶	دمنوش علف چای (هوفاریقون)
۱۳۸	دمنوش عناب
۱۳۹	دمنوش غوره
۱۴۰	دمنوش فراسیون
۱۴۲	دمنوش لوس
۱۴۳	دمنوش قاصدک
۱۴۵	دمنوش قره قات
۱۴۸	دمنوش ساسنی
۱۴۹	دمنوش سداب
۱۵۴	دمنوش کشمش تدر آن
۱۵۷	دمنوش گلپر
۱۵۸	دمنوش گل پنیرک
۱۶۰	دمنوش گل تلفونی
۱۶۲	دمنوش گل ختمی
۱۶۳	دمنوش گل ساعتی
۱۶۵	دمنوش گل سرخ (گل محمدی)
۱۶۸	دمنوش گل گاو زبان
۱۷۲	دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب
۱۷۳	دمنوش گل ماهور (خرگوشک)
۱۷۵	دمنوش گل همیشه بهار
۱۷۸	دمنوش مرزنجوش
۱۸۰	دمنوش مریم کلی
۱۸۱	دمنوش میخک
۱۸۳	دمنوش نسترن
۱۸۶	دمنوش نعنا
۱۸۸	دمنوش هل
۱۹۱	دمنوش هل، دارچین و زعفران
۱۹۱	دمنوش یاس امین الدوله

۱۹۳	درمان بیماری‌ها به کمک دمنوش‌های گیاهی
۱۹۵	درمان بیماری گوارشی
۱۹۸	درمان جاقی
۲۰۴	تقویت حافظه
۲۰۸	درمان کمردرد
۲۰۹	تصفیه کننده خون
۲۱۰	بالابردن سیستم ایمنی بدن
۲۱۱	دمنوش‌هایی برای روزهای امتحان
۲۱۳	بیماری‌های زنانه
۲۱۴	درمان سار خون
۲۱۵	آرامبخش
۲۲۱	ضد پیری
۲۲۵	درمان دیابت
۲۲۸	انرژی زا
۲۳۰	درمان سرماخوردگی
۲۳۶	درمان تبخال
۲۳۶	درمان یابرد
۲۳۷	درمان بیماری کلیه
۲۳۹	رفع خستگی
۲۴۲	درمان بیماری قلبی
۲۴۳	شربت‌های گیاهی

پیشگفتار

دمنوش گیاهی به نوشیدنی گرمی گفته می‌شود که از دم کردن اندام‌های گیاه خاکی تهیه شده و دارای خاصیت دارویی آن گیاه است.

پیش از این، در نقاط مختلف دنیا، دمنوش گیاهان مختلف به منظور رفع خستگی، درمان و نیز تغییرذائقه استفاده می‌گردید؛ اما پس از رواج چای، استفاده از دمنوش‌های دیگر به تدریج به فراموشی سپرده شد و مردم از منافع سرشار آن محروم شدند. این سرانجام باعث پیش رفت که واژه «چای» به عنوان جایگزینی برای معرفی تمامی دمنوش‌ها مورد استفاده قرار گرفت؛ مثلاً «چای گل‌گاوزبان» که در حقیقت دمنوش گیاه مفید به نام گل‌گاوزبان است و از دم کردن گل آن تهیه می‌شود که باید آن را به عنوان «دمنوش گل‌گاوزبان» تعریف نمود.

این‌روزها آنقدر از عوارض‌رنگارنگ داروهای شیمیایی می‌شنویم که دیگر رغبتی برای مصرفشان نمانده و افراد سعی می‌کنند با بایگ‌ریزهای گیاهی استفاده کنند.

تب مصرف دمنوش‌های گیاهی هم دیگر حساسی گشته و بازار هم که پر شده از دمنوش‌های حاضر و آماده که هر روز یک مدل با طعم جدید و جوابگوی هر طبع و ذائقه‌ای است.

بیشتر ما برای رفع خستگی یا در شب‌نشینی‌ها و مهمانی‌ها چای می‌نوشیم، در صورتی که دمنوش‌های خوشمزه و خوش آب و رنگ و پرفایده کم نیستند.

به چه نوشیدنی‌هایی دمنوش می‌گوییم؟

دمنوش، از دم کردن قسمت‌های مختلف گیاهان از جمله برگ، ساقه، ریشه و میوه به دست می‌آید که خواص زیادی دارند. معروف‌ترین دمنوش، چای است که از برگ خشک‌شده بوته چای و آب جوش به دست می‌آید.

می‌توان از تمام گیاهان برای تهیه دمنوش استفاده کرد؟

از بیشتر گیاهان دارویی، ادویه‌ها و میوه‌ها می‌توان به صورت خشک، خرد و پودر شده برای تهیه دمنوش استفاده کرد.

گیاهان چه خاصیتی دارند که برای تهیه دمنوش به کار می‌روند؟

گیاهان حاوی رنگدانه، آنتوسیانین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد فلاونویدی و ترکیبات ضد سرطان، ضد دیابت، ضد فشار خون و ضد بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. برخی از آن‌ها هم باعث کاهش خستگی می‌شوند و برخی تقویت‌کننده معده و روده‌اند.

آیا چای‌های گیاهی با کیفیت پایین‌تر تهیه می‌شوند؟

همیشه این طور نیست. البته چون می‌توانیم دمنوش‌های فله‌ای را از نظر کیفیت، رنگ، تمیزی و بر برسم، مسلماً بهتر از انواع چای‌های کیسه‌ای هستند اما حتی آن‌ها را هم باید از نظر اعتباری تهیه کرد. اگر این نوع چای‌ها را می‌خریم، بهتر است مربوط به شرکت معتبر سابقه کافی باشد. از طرفی به آن‌ها معمولاً رنگ و اسانس اضافه می‌کنند، به همین دلیل به محض قرار گرفتن در آب جوش، رنگ می‌دهند.

بهتر است چای کیسه‌ای کلاسیک تهیه کنیم. زیرا نوع طعم‌دار، حاوی اسانس‌های شیمیایی است. مثل چای سبز با طعم لیمو، حاوی عصاره لیمو نیست بلکه اسانس سنتزی آن را دارد.

دمنوش‌ها را بعد از تهیه تا چه مدت می‌توان نگه داشت؟

بهتر است دمنوش‌ها را تازه مصرف کنیم تا از ترکیب‌های آنتوسیانین، آنتی‌اکسیدانی و فلاونویدی‌شان بهره‌مند شویم زیرا فرمول این ترکیب‌ها در اثر ماندن و مواجهه با اکسیژن هوا تغییر می‌کند و ساختار شیمیایی‌شان می‌شکند. اگرچه نگهداری دمنوش بیش از یک ساعت باعث خراب شدن آن نمی‌شود اما آثار مفید آن را از بین می‌برد.