

بسم الله الرحمن الرحيم

چکاماه معجزه کر

مؤلف

آمنه کوهستانی

کارشناس ارشد فراور گیاهان دار



www.siyanat.ir

سرشناسه	کوهستانی، آمنه
عنوان و نام پدیدآور	پنج گیاه معجزه گردانایف آمنه کوهستانی
مشخصات نشر	مشهد: صیانت، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۷۲ ص: مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۵-۱۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص ۷۲
موضوع	داروهای گیاهی
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	جوشانده‌های گیاهی
موضوع	پزشکی سنتی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۹ ۸۵ ک: ۱۶۴۴ RS
رده بندی دیویی	۶۱۵:۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۲۸۴۹۴



www.siyanat.com

عنوان: پنج گیاه معجزه گردانایف آمنه کوهستانی

نویسنده: آمنه کوهستانی

ناشر: صیانت

حروف چینی: فاطمه شایعی

چاپ: شتاب

صحافی: حافظ

نوبت چاپ: اول - ۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۵-۱۱۰-۸

ISBN: 978-600-255-110-8

دفتر مرکزی مشهد: ۳۴۲۸۲۳۳-۳۴۳۹۲۴۳-۰۵۱۱

دفتر فروش تهران: ۵ و ۶۶۹۷۶۲۷۴-۰۲۱

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱

فصل اول: خواص و کاربرد گیاهان دارویی

انواده نعناع ۹

نعناع فلفلی ۱۰

تیره - مغری با چتریان (APIACEAE) UMBELLIFERAE ۱۲

مغری ۱۳

ریحان ۱۶

زنجبیل ۱۹

پودر کاری ۲۲

استفاده از ادویه کاری با بهبود سرماخوردگی ۲۳

پودر کاری، ادویه‌ای مناسب برای لاغری بدن ۲۴

پودر کاری را به غذاهای پرپروتئین اضافه کنید ۲۶

پودر کاری با افسردگی مقابله می‌کند ۲۷

فصل دوم: آشنایی با انواع دمنوش‌ها (بویدنی‌های گرم)

دمنوش گل گاوزبان و لیمو عمانی ۳۰

دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب ۳۱

دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب و بادرنجبویه ۳۳

دمنوش زعفران ۳۵

دمنوش هل و دارچین و زعفران ۳۶

دمنوش خارخسک و زعفران و دارچین و زنجبیل ۳۷

دمنوش بابونه ۳۸

- ۴۱.....دمنوش گل بابونه و گل بهار نارنج.....
- ۴۲.....دمنوش رازیانه.....
- ۴۵.....دمنوش رازیانه و دارچین.....
- ۴۶.....دمنوش دارچین.....
- ۴۸.....دمنوش زنجبیل.....
- ۴۹.....دمنوش دارچین و زنجبیل.....
- ۵۰.....دمنوش بادرنجبویه.....
- ۵۱.....دمنوش اسطوخودوس - بادرنجبویه و گل ساعتی.....
- ۵۲.....دمنوش اسطوخودوس.....
- ۵۳.....دمنوش اسطوخودوس.....
- ۵۴.....دمنوش پونه کوهی و اویشن شیرازی.....
- ۵۵.....دمنوش زرشک آب گری.....
- ۵۷.....دمنوش گلپر.....
- ۵۸.....دمنوش چای سبز.....
- ۶۱.....دمنوش به لیمو و زیرفون.....
- ۶۲.....دمنوش چای کوهی (چای پشمی).....
- ۶۳.....دمنوش چلتوک برنج (پوست برنج).....
- ۶۷.....دمنوش کاکوتی.....
- ۶۸.....دمنوش دم اسب.....
-دمنوش سیب.....
-دمنوش مرکبات.....
- ۷۱.....چای شیر و عسل.....
- ۷۲.....منابع.....

پیشگفتار

سابقه‌ی استفاده از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌ها و به دست آوردن سلامتی به چند هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. مصریان و رومیان و نیز چینی‌ها از جمله جوامع انسانی پیشرو در مصرف گیاهان دارویی بوده‌اند که از خواص گیاهان اطلاع داشته و آن را مکتوب نموده‌اند. امروزه بشر شاهد پیشرفت صنعت گیاهان دارویی در دنیا می‌باشد که شامل مباحث و مبانی شناخت و طبقه‌بندی گیاهان دارویی، خواص و کاربرد، مواد موثره، روش استفاده و عوارض احتمالی، فیزیولوژی، متابولیسم، متابولیت، ثانویه و... است. در کشورهای توسعه یافته هر کشور از نظر ارزش و اهمیت به صورت جداگانه و تخصصی رشد و تکامل یافته و اطلاعات و دانش مربوط به آن به صورت کتاب‌های مرجع و با عناوین مختلف به دسترس عموم قرار گرفته و عرضه شده است. در حال حاضر در ایران کتاب‌های متعددی در زمینه گیاهان دارویی و خواص و کاربرد آن‌ها وجود دارد که بسیاری از آن‌ها براساس منابع و کتب قدیمی بزرگان مانند ابوعلی سینا دانشمند بزرگ ایرانی تهیه و چاپ شده است و تعداد محدودی نیز به وسیله اساتید دانشگاهی تألیف، ترجمه و منتشر شده است. با توجه به پیشرفت علم و دانش گیاهان دارویی در سال‌های اخیر و انتشار کتاب‌های مرجع و تخصصی فزاینده در این زمینه در فصل اول این کتاب که یکی از ویژگی‌های مشخص آن به فرد می‌باشد به بررسی خواص و کاربرد پنج گیاه دارویی پرداخته شده است. فصل دوم، آشنایی با انواع دمنوش‌ها (نوشیدنی‌های گرم) و سرد تهیه شده صحیح و خواص آنها قید شده است. علاقه مندان گیاهان دارویی با مطالعه و یادگیری مکانیسم اثر مواد موثره قادر به شناخت کامل

گیاهان دارویی و جلوگیری از عوارض احتمالی مصرف آنها می‌شوند. با توجه به اینکه اینجانب خود پیراپزشک می‌باشم پیرو مکتب گیاهان دارویی هستم و نظر بر رد داروهای شیمیایی یا گیاهی ندارم. بلکه گیاه درمانی را بعنوان مکمل در کنار داروهای شیمیایی لازم و ضروری می‌دانم و با توجه به عوارض گیاهان دارویی خواهمشمندم که داروهای گیاهی خودسرانه مصرف نشوند و گیاه درمانی باید توسط یک مشاوه گیاه درمانی که پیراپزشک باشد صورت گیرد و یا توسط پزشک با استی صورت گیرد.

خاتمه من آروزی قبولی این خدمت ناچیز به خوانندگان عزیز، بر خود می‌دانم که از برادرم جناب آقای علی اصغر کوهستانی که در کلیه امور اتصال اینجانب، همکاری ویژه‌ای داشته‌اند، کمال سپاس را داشته و همچنین از مدیر عامل محترم درمانگاه خیریه حضرت ابوالفضل العباس (ع) جناب حاج آقای هادی کوهستانی که همکاری ویژه‌ای در امر گیاه درمانی داشته‌اند، سپاسگزارم؛ و نیز از ناشر محترم جناب آقای سید احمد عزاد جواهری که در آماده‌سازی و ارائه زیبای آن به خوانندگان عزیز اقدام نمودند کمال تشکر را دارم.

آه کوهستانی