

طب العصاره

عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی

موسس و تدوینگر

فرحناز صرم بافنده

با همکاری

پونه پورامینی

کارشناس ارشد گیاه پزشکی



سرشناسه: صارم بافنده، ۱۳۶۰
 عنوان و نام پدیدآور: طب العصاره: عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی / مولف فرحناز صارم بافنده، با همکاری پونه پورامینی.
 مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۳۹۶ص:، مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۲۸-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 عنوان دیگر: عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی
 موضوع: گیاهان دارویی
 موضوع: Medicinal Plants
 موضوع: داروهای گیاهی
 موضوع: Materia medica vegetalis
 شناسه ورودی: پونه، ۱۳۶۷
 رده‌بندی: ۱۳۹۵/۲۲ ص/۱۶۴ RS
 رده‌بندی: یوبی: ۶۱۵/۳۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۲۷*



طب العصاره

(عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی)

نویسنده و پژوهشگر: فرحناز صارم بافنده با همکاری پونه پورامینی

چاپ اول: ۱۳۹۶

۵۰۰ جلد رقعی

بها: ۲۴۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کاظمی، پلاک ۲، بن‌بست یکم، ۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

www.Ketabdarmani.com
info@Ketabdarmani.com

کلیه‌ی حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۹..... فصل دوم

فصل اول

ماده موثره در گیاهان دارویی

- ۲۲..... طبقه‌بندی ماده موثره در گیاهان دارویی
- ۲۲..... آلکالوئیدها
- ۲۳..... گلیکوزیدها
- ۲۴..... اسانس‌ها
- ۲۵..... ترکیبات تلخ
- ۲۶..... فلاون‌ها و فلاونوئیدها
- ۲۷..... موسیلاژها
- ۲۷..... ساپونین‌ها
- ۲۸..... اسید سیلیسیک
- ۲۹..... تانن‌ها
- ۲۹..... ویتامین‌ها
- ۳۰..... نحوه جمع‌آوری، خشک کردن و نگهداری گیاهان دارویی

فصل دوم طبایع و مزاج‌ها

- ۳۴..... طبع (مزاج) چیست؟
- ۳۶..... تأثیر طبیعتی مزاج‌ها در هر فرد
- ۳۶..... چگونگی طبع (مزاج) خود را بشناسیم؟
- ۳۷..... علت طبع گرم و سرد چیست؟
- ۳۹..... سردی گرمی
- ۳۹..... ارتباط طبع با بیماری‌های سوخت و ساز
- ۴۰..... طبع مزه‌ها

فصل دوم عرقیات گیاهی

- ۴۲..... عرق آلوئه‌ورا
- ۴۵..... عرق آویشن
- ۴۷..... عرق اترج
- ۴۸..... عرق اسطوخودوس
- ۵۰..... عرق افسنتین
- ۵۲..... عرق انیسون (بادیان رومی)
- ۵۳..... عرق اوکالیتوس
- ۵۵..... عرق بارهنگ
- ۵۷..... عرق بنفشه سحرنگ (فرنگی)
- ۵۸..... عرق بابونه
- ۵۸..... بابونه رسمی

۵۹	بابونه گاوی
۶۰	بابونه وحشی
۶۱	بابونه رومی
۶۱	عرق بابا آدم
۶۳	عرق بادرنجبویه
۶۳	بادرنجبویه ترکی
۶۵	عرق برگ زیتون
۶۷	عرق برگ چنار
۶۸	عرق برگ اردو
۶۹	عرق برگ تمشک
۷۱	عرق بید
۷۳	عرق بیدگاه (مرغ)
۷۴	عرق بیدمشک
۷۵	عرق بهارنارنج
۷۷	عرق بادیان
۷۷	عرق بومادران
۸۰	عرق به لیمو
۸۱	عرق بولاغ اوتی
۸۳	عرق پونه
۸۴	عرق پنیرک
۸۶	عرق پولک
۸۷	عرق تارونه (غلاف گل نخل)
۸۷	عرق ترخون
۸۹	عرق جنطیانان (ژانسیان)

- ۹۰..... عرق جعفری
- ۹۱..... عرق چای سبز
- ۹۳..... تفاوت چای سیاه، چای سبز و چای سفید
- ۹۴..... عرق خارشتر
- ۹۵..... عرق خارخاسک
- ۹۶..... عرق خرفه
- ۹۷..... عرق خواجه بادام
- ۹۷..... عرق حبه
- ۹۹..... عرق دارچین
- ۱۰۰..... عرق درمنه (برنجاسف)
- ۱۰۲..... عرق رازیانه
- ۱۰۶..... عرق رزماری (اکلیل کوهی)
- ۱۰۷..... عرق ریحان
- ۱۱۰..... عرق زرشک
- ۱۱۱..... عرق زنجبیل
- ۱۱۵..... عرق زنیان
- ۱۱۶..... عرق زیره
- ۱۱۷..... زیره سیاه
- ۱۱۸..... عرق زردچوبه
- ۱۱۹..... عرق زعفران
- ۱۲۰..... عرق زوفا
- ۱۲۱..... عرق زنبق
- ۱۲۲..... عرق زول
- ۱۲۳..... عرق سقز

۱۲۳	عرق سنبل الطیب
۱۲۵	عرق سیر
۱۲۷	عرق سیاه دانه
۱۲۸	عرق سرخ ولیک
۱۳۰	عرق شاتره (شاهتره)
۱۳۱	عرق شاهسفرم (شاهسپرم)
۱۳۲	عرق ثنبیله
۱۳۵	عرق شوید
۱۳۸	عرق شیرین بیان
۱۴۱	عرق شلتوک برنج
۱۴۱	عرق عناب
۱۴۷	عرق غازباغی
۱۴۷	عرق قره قات (قره قاط)
۱۴۸	عرق کاسنی
۱۵۰	کاسنی زرد
۱۵۱	کاسنی بری
۱۵۱	عرق کاکوتی
۱۵۲	عرق کلیپوره (مریم نخودی)
۱۵۳	عرق کرفس
۱۵۵	عرق کنگر فرنگی (آرتیشو)
۱۵۷	عرق گاوزیان
۱۵۸	عرق گزنه
۱۶۱	عرق گشنیز
۱۶۳	عرق گل سرخ

۱۶۵		عرق مرزه
۱۶۷		عرق مریم گلی
۱۶۹		عرق مرزنجوش (مرزنگوش)
۱۷۲		عرق مخلصه
۱۷۳		عرق مهره
۱۷۴		عرق میخک
۱۷۵		عرق نعنا
۱۷۷		عرق نعنا فلفلی
۱۷۸		عرق نسترن
۱۷۹		عرق هل
۱۷۹		عرق همیشه بهار
۱۸۱		عرق یونجه

فصل چهارم

دمنوش‌های گیاهی

۲۰۲		دمنوش آفتاب گردان
۲۰۲		دمنوش آقطی
۲۰۲		دمنوش آلبالو
۲۰۳		دمنوش آویشن
۲۰۵		دمنوش اسطوخودوس
۲۰۷		دمنوش افستین
۲۰۸		دمنوش انار و لیمو
۲۰۹		دمنوش انیسون (رزماری)
۲۱۰		دمنوش برگ اوکالیتوس

۲۱۰	 دمنوش بابونه
۲۱۳	 دمنوش بارهنگ
۲۱۳	 دمنوش بومادران
۲۱۵	 دمنوش به
۲۱۵	 دمنوش به لیمو
۲۱۶	 دمنوش بهارنارنج
۲۱۷	 دمنوش بیدمشک
۲۱۸	 دمنوش بیدگدا (مرغ)
۲۱۸	 دمنوش برگ پرتس
۲۱۸	 دمنوش برگ توت سیاه
۲۱۸	 دمنوش برگ توت فانی
۲۱۹	 دمنوش برگ تمشک
۲۲۰	 دمنوش برگ درخت گردو
۲۲۱	 دمنوش برگ زیتون
۲۲۱	 دمنوش برگ سنا
۲۲۲	 دمنوش پامچال
۲۲۲	 دمنوش پنیرک
۲۲۳	 دمنوش پونه
۲۲۴	 دمنوش پولک
۲۲۴	 دمنوش پنج انگشت
۲۲۴	 دمنوش ترخون
۲۲۵	 دمنوش تخم سداب
۲۲۵	 دمنوش تخم کرفس
۲۲۵	 دمنوش جعفری

۲۲۶	 دمنوش جو
۲۲۷	 دمنوش جین سینگ
۲۲۷	 دمنوش چای سبز
۲۲۸	 دمنوش چای ترش (چای مکه)
۲۲۹	 دمنوش چای سفید
۲۲۹	 دمنوش چای کوهی
۲۲۹	 دمنوش چای کدو
۲۳۰	 دمنوش خا، ریم
۲۳۰	 دمنوش خرف
۲۳۰	 دمنوش دارچین
۲۳۲	 دمنوش دارواش
۲۳۲	 دمنوش رازک
۲۳۳	 دمنوش رازیانه
۲۳۴	 دمنوش ریحان
۲۳۵	 دمنوش ریشه بابا آدم
۲۳۶	 دمنوش رزماری (اکلیل کوهی)
۲۳۶	 دمنوش زالزالک
۲۳۷	 دمنوش زیره سیاه
۲۳۸	 دمنوش زرشک
۲۳۹	 دمنوش زعفران
۲۴۰	 دمنوش زنبق
۲۴۰	 دمنوش زنجبیل
۲۴۲	 دمنوش زوفا
۲۴۳	 دمنوش زیرفون

۲۴۳	 دمنوش سرخ ولیک (کیالک)
۲۴۴	 دمنوش سنبل الطیب
۲۴۵	 دمنوش سوسنبر
۲۴۶	 دمنوش سیر
۲۴۶	 دمنوش شب بو
۲۴۶	 دمنوش شیدر
۲۴۷	 دمنوش سقایق
۲۴۷	 دمنوش سنبلله
۲۴۸	 دمنوش شید
۲۴۸	 دمنوش شیرین بیان
۲۵۰	 دمنوش شاتره (شاه تهره)
۲۵۰	 دمنوش عناب
۲۵۱	 دمنوش علف چای
۲۵۲	 دمنوش قاصدک
۲۵۳	 دمنوش قره قات
۲۵۳	 دمنوش کاکوتی
۲۵۳	 دمنوش کاسنی
۲۵۴	 دمنوش کاکل ذرت
۲۵۴	 دمنوش کیوی
۲۵۴	 دمنوش کلپوره (مریم نخودی)
۲۵۵	 دمنوش گزنه
۲۵۶	 دمنوش گل بنفشه
۲۵۷	 دمنوش گل ختمی
۲۵۸	 دمنوش گل ساعتی

۲۵۹	دمنوش گل سرخ
۲۶۰	دمنوش گل گاوزبان
۲۶۱	دمنوش گلپر
۲۶۱	دمنوش لیموترش
۲۶۲	دمنوش مرزنگوش
۲۶۳	دمنوش مرزه
۲۶۳	دمنوش میوه‌ای
۲۶۴	دمنوش نعناع
۲۶۵	دمنوش نعناع
۲۶۶	دمنوش هل
۲۶۷	دمنوش همیشه بهار

فصل پنجم

جوشانده‌های گیاهی

۲۷۰	جوشانده آویشن
۲۷۰	جوشانده آب بشقابی
۲۷۱	جوشانده اسطوخودوس
۲۷۱	جوشانده بابونه
۲۷۲	جوشانده بادرنجبویه
۲۷۲	جوشانده بنفشه سه‌رنگ (فرنگی)
۲۷۳	جوشانده به لیمو و زیرفون
۲۷۳	جوشانده پرتقال
۲۷۴	جوشانده جو دوسر
۲۷۴	جوشانده چای سبز با نعناع
۲۷۴	جوشانده دارچین

۲۷۵	جوشانده دم اسب
۲۷۵	جوشانده رزماری
۲۷۵	جوشانده زیره
۲۷۶	جوشانده قره‌قات

فصل ششم

شربت‌ها

۲۷۷	شربت آلبالو
۲۷۸	انواع شربت الو
۲۷۸	شربت آب انار
۲۷۹	شربت اسفرزه
۲۷۹	شربت انجیر
۲۷۹	انواع شربت انگبین
۲۸۰	شربت بادرنجبویه
۲۸۱	شربت به لیمو
۲۸۱	شربت بهار نارنج
۲۸۱	انواع شربت بیدمشک
۲۸۲	شربت تخم شربتی
۲۸۳	شربت توت فرنگی
۲۸۳	شربت چهار تخم
۲۸۳	شربت خاکشیر
۲۸۴	شربت خیار و آب‌لیمو
۲۸۴	شربت ریواس
۲۸۵	شربت زرشک

۲۸۵	شربت زردآلو
۲۸۵	شربت زغال اخته
۲۸۶	شربت سرکه و عسل
۲۸۶	شربت سیب
۲۸۶	شربت سرکه شیره
۲۸۷	شربت سکنجبین و خیار
۲۸۷	شربت شاه نون
۲۸۷	شربت مس
۲۸۸	شربت کرفس
۲۸۸	شربت گلاب
۲۸۸	شربت گلابی
۲۸۸	شربت گیلاس
۲۸۹	شربت گل سرخ
۲۸۹	انواع شربت لیمو
۲۹۰	انواع شربت مخلوط میوه
۲۹۰	انواع شربت نعنا
۲۹۱	شربت نارنج
۲۹۱	شربت هلو

پیش سخن

در طول تاریخ انسان‌ها از گیاهان به‌عنوان سم، طعم‌دهنده، شیرین‌کننده، رنگ‌های طبیعی، حشره‌کش، مواد آرایشی و همچنین درمان بیماری‌هایشان استفاده می‌کرده‌اند. در زمان‌های قدیم، گیاهان کاملاً مشخص نیست و مسلماً به زمان‌های بسیار دور بر می‌گردد که سینه به سینه منتقل گشته، با آداب و سنین مختلف در هم آمیخته و در اختیار سایر فرهنگ‌ها گرفته است.

با توجه به شواهد باستان‌شناسی به‌نظر می‌رسد مصری‌ها و چینی‌های باستان نخستین افرادی بودند که بیش از ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح از گیاهان به‌عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند و برخی از گیاهان را برای درمان بیماری‌ها کشت می‌داده‌اند. یونانی‌ها نیز با خواص دارویی گیاهان آشنا بودند. به‌طوری‌که یکی از شاگردان ارسطو به نام "تئوفراستوس" مکعب درختان را با گیاه را بنیان‌گذاری کرد.

دانشمندان ایرانی مانند ابن‌سینا، ابوریحان، رازی و دیگران نیز در کتاب‌های خود در مورد گیاهان دارویی و تاثیر آن‌ها در درمان بیماری‌ها مطالب بسیاری نوشته‌اند. با شروع قرن بیستم و مشاهده عوارض جانبی داروهای شیمیایی، که گاهی پس از چند نسل ظاهر می‌شوند، استفاده از طب گیاهی در همه کشورها و

همچنین در کشور ما مورد توجه قرار گرفت.

گیاهان دارویی با توجه به منطقه‌ای که در آن می‌رویند، میزان رطوبت محیط، شرایط خاک و ارتفاع محل رویش، دارای خواص گوناگونی هستند. بعضی از این خواص غالب و بعضی دیگر با درجه‌ی کمتری قابل مشاهده می‌باشند.

با وجود عوارض معدودی که گیاهان دارویی دارند اما بهتر است برای تشخیص صحیح بیماری و در امان ماندن از شر عوارض استفاده نادرست از گیاهان دارویی را فراموش کرد. برای جانی آن‌ها، با مشورت پزشک مصرف شوند. زیرا گیاهان دارویی را افراد به‌کار می‌برند. جانی آن‌ها در افراد گوناگون حالات متفاوتی ایجاد می‌کند. گاهی مصرف نادرست گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی می‌تواند در فرد مسمومیت ایجاد کند. بنابراین همه افراد به‌خصوص زنان باردار، شیرده، کودکان و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص قبل از استفاده از گیاهان دارویی و مشتقات آن‌ها با پزشک خود مشورت نمایند.

این کتاب در شش فصل تدوین شده است. در فصل‌های اول تا سوم در ارتباط با ماده موثره در گیاهان دارویی، طبایع و خواص و همچنین اصطلاحات و مفاهیم کلی در حوزه گیاه درمانی اطلاعات و منابع در اختیار شما قرار خواهد گرفت. در فصل‌های بعد با خواص گیاهان دارویی، انواع عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها، طرز تهیه انواع شربت‌ها و میزان استفاده از آن‌ها برای درمان بیماری‌های گوناگون آشنا خواهید شد.

امیدواریم این کتاب بتواند به علاقمندان به طب سنتی و گیاهی کمک کند تا با استفاده از گیاهان دارویی به پیش‌گیری و درمان بیماری‌های‌شان بپردازند و کمتر از داروهای شیمیایی استفاده کنند و از عوارض آن‌ها در امان بمانند. همچنین با داشتن اطلاعات درست از گیاهان دارویی علاوه بر بهره بردن از خواص آن‌ها، محافل، میهمانی‌ها و سفرهای خود را شادتر و پر محتوای‌تر نمایند.