

دم کردنی های خوشه گیاهی

# نوش دارو

## دم کردنی های شفابخش گیاهی

شامپش از ۲۰۰ نوع چای گیاهی



مولفانه کاظم کیانی - بنکله درویش زاده



# فهرست مطالب

| صفحه | عنوان           |
|------|-----------------|
| ۱۶   | مقدمه           |
| ۱۸   | چای ابهل        |
| ۱۹   | چای اذخر        |
| ۲۰   | چای ابرخودوس    |
| ۲۲   | چای اسفند       |
| ۲۴   | چای اسنان       |
| ۲۵   | چای اقیمون      |
| ۲۶   | چای افستین      |
| ۲۸   | چای افاقیا      |
| ۲۹   | چای اکیلل الجبل |
| ۳۱   | چای اکیلل الملک |
| ۳۲   | چای اکسیر ترکی  |
| ۳۳   | چای آلبالو      |
| ۳۵   | چای انجبار      |
| ۳۶   | چای انجره       |
| ۳۸   | چای انجیر       |

|    |                           |
|----|---------------------------|
| ۳۹ | چای آویشن                 |
| ۴۱ | چای بابا آدم              |
| ۴۲ | چای بابونه                |
| ۴۳ | چای بادرنجبویه            |
| ۴۵ | چای سنان                  |
| ۴۶ | چای بارهنگ                |
| ۴۷ | چای بنفشه                 |
| ۴۹ | چای بسفایع                |
| ۵۰ | چای بنفشه                 |
| ۵۱ | چای بولاغ اوتی            |
| ۵۲ | چای بومادران              |
| ۵۴ | چای به (برگ به)           |
| ۵۵ | چای بهار نارنج            |
| ۵۶ | چای به لیمو               |
| ۵۷ | چای بید                   |
| ۵۸ | چای بیدمشک                |
| ۵۹ | چای پای خر (حشیشه السعال) |
| ۶۰ | چای پرسیاوشان             |

|    |               |
|----|---------------|
| ۶۱ | چای پتج انگشت |
| ۶۲ | چای پنیرک     |
| ۶۳ | چایه پونه     |
| ۶۴ | چای پولک      |
| ۶۶ | چای ریحان     |
| ۶۷ | چای ریحان     |
| ۶۸ | چای سبزه      |
| ۷۰ | چای تمشک      |
| ۷۱ | چای تیول      |
| ۷۲ | چای جعفری     |
| ۷۴ | چای جنطیانا   |
| ۷۶ | چای جین سینگ  |
| ۷۷ | چای سبز       |
| ۷۸ | چای مکّه      |
| ۷۹ | چای چنار      |
| ۸۰ | چای چوبک      |
| ۸۱ | چای خارخاسک   |
| ۸۲ | چای خارشتر    |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| ۸۴  | چای خریق سفید   |
| ۸۵  | چای خریق سیاه   |
| ۸۶  | چای خرفه        |
| ۸۷  | چای خرنوب       |
| ۸۸  | چای خضاب        |
| ۹۰  | چای خندانجان    |
| ۹۱  | چای خور سیاوشان |
| ۹۲  | چای دارچین      |
| ۹۳  | چای دارواش      |
| ۹۴  | چای درمنه       |
| ۹۶  | چای دم آلبالو   |
| ۹۷  | چای دم گیلاس    |
| ۹۸  | چای دم اسب      |
| ۹۹  | چای رازک        |
| ۱۰۰ | چای رازیانه     |
| ۱۰۱ | چای ریحان سیاه  |
| ۱۰۲ | چای ریحان سفید  |
| ۱۰۳ | چای زالزالک     |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۱۰۶ | چای زبان درقفا        |
| ۱۰۷ | چای زبان گنجشک        |
| ۱۰۸ | چای زرشک              |
| ۱۱۰ | چای زعفران            |
| ۱۱۱ | چای زعفران اخته       |
| ۱۱۳ | چای زیتون             |
| ۱۱۴ | چای زیتون شیرین       |
| ۱۱۵ | چای زنجبیل شاد        |
| ۱۱۷ | چای زنیان             |
| ۱۱۸ | چای زوفا              |
| ۱۲۰ | چای زیتون (برگ زیتون) |
| ۱۲۱ | چای زیره سبز          |
| ۱۲۳ | چای زیره سیاه         |
| ۱۲۴ | چای سیستان            |
| ۱۲۵ | چای سداب              |
| ۱۲۶ | چای سرخس              |
| ۱۲۸ | چای سرو               |
| ۱۳۰ | چای سعد کوهی          |

|     |                      |
|-----|----------------------|
| ۱۳۶ | چای سنا              |
| ۱۳۳ | چای سنبل ختایی       |
| ۱۳۴ | چای سنبل رومی        |
| ۱۳۶ | چای سنبل الطیب       |
| ۱۳۷ | چای سنبل بزرگ (سنجد) |
| ۱۳۸ | چای سوسن             |
| ۱۳۹ | چای سوسن             |
| ۱۴۰ | چای سیاه دانه        |
| ۱۴۱ | چای شاه تره          |
| ۱۴۳ | چای شاهدانه          |
| ۱۴۴ | چای شاهی             |
| ۱۴۵ | چای شب بو            |
| ۱۴۷ | چای شیدر             |
| ۱۴۸ | چای شقایق            |
| ۱۴۹ | چای شمشاد            |
| ۱۵۰ | چای شمعدانی          |
| ۱۵۱ | چای شنبلیله          |
| ۱۵۲ | چای شنگ چمنی         |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| ۱۵۳ | چای شوید            |
| ۱۵۴ | چای شیرین بیان      |
| ۱۵۶ | چای عشبیه           |
| ۱۵۷ | چای عشقه            |
| ۱۵۸ | چای لعل باستان      |
| ۱۵۹ | چای سب هفت بند      |
| ۱۶۰ | چای سب              |
| ۱۶۱ | چای عود السلب       |
| ۱۶۳ | چای غاریقون         |
| ۱۶۴ | چای غازیاغی         |
| ۱۶۶ | چای غافث            |
| ۱۶۷ | چای فاشرا           |
| ۱۶۹ | چای فراسیون         |
| ۱۷۰ | چای فرنجمشک         |
| ۱۷۱ | چای فلوس            |
| ۱۷۲ | چای فندق (برگ فندق) |
| ۱۷۴ | چای فیل گوش         |
| ۱۷۵ | چای قاصدک           |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| ۱۷۶ | چای قرنفل           |
| ۱۷۸ | چای قنبل            |
| ۱۷۹ | چای قهوه            |
| ۱۸۰ | چای قيصوم           |
| ۱۸۱ | چای کاکائو          |
| ۱۸۲ | چای کاکائو          |
| ۱۸۴ | چای کاکائو          |
| ۱۸۵ | چای کاکنج           |
| ۱۸۶ | چای کاکوتی          |
| ۱۸۸ | چای کاهو            |
| ۱۸۹ | چای کبابه چینی      |
| ۱۹۱ | چای کنان            |
| ۱۹۲ | چای کرفس            |
| ۱۹۳ | چای کنگر            |
| ۱۹۴ | چای کوکنار          |
| ۱۹۵ | چای کوله خاس        |
| ۱۹۸ | چای کیسه کشیش       |
| ۲۰۰ | چای گردو (برگ گردو) |

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۲۰۱ | چای گزنه              |
| ۲۰۴ | چای گشنیز             |
| ۲۰۶ | چای گلابی (برگ گلابی) |
| ۲۰۸ | چای گلبر              |
| ۲۰۹ | چای گل اعلی           |
| ۲۱۱ | چای گل سرخ            |
| ۲۱۲ | چای گل ماهیان         |
| ۲۱۴ | چای گل سدر            |
| ۲۱۵ | چای گلنار             |
| ۲۱۷ | چای گندم              |
| ۲۱۸ | چای گیلان             |
| ۲۲۰ | چای لادن              |
| ۲۲۱ | چای لبلاب             |
| ۲۲۲ | چای لیموترش           |
| ۲۲۴ | چای لیمو عمانی        |
| ۲۲۵ | چای مارچوبه           |
| ۲۲۶ | چای صابون             |
| ۲۲۹ | چای ماش               |

|     |                |
|-----|----------------|
| ۲۳۰ | چای مامیثا     |
| ۲۳۲ | چای مامیران    |
| ۲۳۳ | چای محلب       |
| ۲۳۵ | چای مخلصه      |
| ۲۳۶ | چای منجلی      |
| ۲۳۷ | چای مرند       |
| ۲۳۹ | چای مریم گلی   |
| ۲۴۰ | چای مریم نوری  |
| ۲۴۲ | چای مورد       |
| ۲۴۳ | چای مویز       |
| ۲۴۵ | چای میخک       |
| ۲۴۶ | چای میعه سائله |
| ۲۴۷ | چای نارگیل     |
| ۲۴۸ | چای نارنج      |
| ۲۴۹ | چای نرگس       |
| ۲۵۰ | چای نسترن      |
| ۲۵۱ | چای نعناع      |
| ۲۵۲ | چای نی         |

|     |                |
|-----|----------------|
| ۲۵۴ | چای نیلوفر     |
| ۲۵۵ | چای هل سبز     |
| ۲۵۶ | چای هل سفید    |
| ۲۵۸ | چای هلبله زرد  |
| ۲۵۹ | چای هلبله سیاه |
| ۲۶۰ | چای هلبله بهار |
| ۲۶۱ | چای یاس سفید   |
| ۲۶۲ | چای یونانی     |
| ۲۶۳ | چای ابوقرنین   |
| ۲۶۴ | چای آدونیس     |
| ۲۶۵ | چای اسپرس      |
| ۲۶۷ | چای آسه        |
| ۲۶۸ | چای آتش انگور  |
| ۲۶۹ | چای اقحوان     |
| ۲۷۰ | چای اوجا       |
| ۲۷۱ | چای پیچک       |
| ۲۷۲ | چای تیس        |
| ۲۷۳ | چای رزک        |

|     |                   |
|-----|-------------------|
| ۲۷۴ | چای سگ زبان       |
| ۲۷۵ | چای سیزاب         |
| ۲۷۵ | چای شاه پسند      |
| ۲۷۷ | چای فراسیون ایض   |
| ۲۷۸ | چای فراسیون اسود  |
| ۲۷۹ | چای فراسیون القلب |
| ۲۸۰ | چای فراسیون ماس   |
| ۲۸۱ | چای قرطم          |
| ۲۸۲ | چای قرن الغزال    |
| ۲۸۳ | چای قره تاج       |
| ۲۸۴ | چای کبوده         |
| ۲۸۵ | چای کیس راعی      |
| ۲۸۷ | چای گزنه سفید     |
| ۲۸۹ | چای گل ابریشم     |
| ۲۹۰ | چای گل آفتاب پرست |
| ۲۹۱ | چای گل آفتابگردان |
| ۲۹۲ | چای گل حنا        |
| ۲۹۳ | چای گل رازقی      |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| ۲۹۴ | چای گل سوسن     |
| ۲۹۵ | چای گل طاووسی   |
| ۲۹۶ | چای گل مغربی    |
| ۲۹۷ | چای گل مینا     |
| ۲۹۸ | چای لبلاب صورتی |
| ۳۰۰ | چای مریمیان     |
| ۳۰۱ | چای مریم        |
| ۳۰۴ | چای مریمه       |
| ۳۰۵ | چای مریره       |
| ۳۰۷ | چای نارنج (برگ) |
| ۳۰۸ | چای نیلوفر آبی  |
| ۳۰۹ | چای نیلوفر اصفر |
| ۳۱۰ | چای هفت کول     |
| ۳۱۱ | چای والک        |
| ۳۱۲ | چای ونکه        |
| ۳۱۳ | چای یاس چمپا    |
| ۳۱۵ | چای یاسمن سفید  |
| ۳۱۶ | چای یاسمن وحشی  |

## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمه

چای نام یک گیاه و نوشیدنی ساخته شده از این گیاه ماست. پای واژه‌ای است چینی که در چین و شمال هندوستان به کار می‌رود و تقریباً با همان تلفظ وارد زبان فارسی شده‌است.

این گیاه در گرایش چینی جنوبی چای و در گرایش چینی شمالی صورت بی تلفظ می‌شد و هردو تلفظی از یک واژه یگانه در چینی قدیم هستند. مردم اروپای غربی نام این گیاه را از چینیان شمالی و مردم اروپای شرقی و شمال آفریقا نام آن را از چینیان جنوبی آموختند.

نوشیدنی چای با نام کردن باها، جوانه‌ها یا شاخه‌های فرآوری شده بوته چای گونه *Camellia sinensis* به مدت چند دقیقه در آب داغ درست می‌شود. فرآوری آن می‌تواند شامل اکسیداسیون، حرارت دهی، خشکسازي و افزودن گاهان، گله‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌های دیگر به آن باشد.

چای یک منبع طبیعی از کافئین، تیوفیلین، تیازین و اسیدهای اکسیدان‌ها است، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات‌ها، یا پروتئین. آن دارای طعمی مطلوب است که کمی تلخ و گس می‌باشد.

در یک افسانه عامه چینی، شن نونگ (Shennong)،  
 امپراتور چین ابداع کننده اسطوره‌ای کشاورزی و طب چینی حدود  
 ۵۰۰۰ سال پیش در حال سفر بوده است. وی که به دلیل تبحرش در  
 روش‌های علمی مشهور بوده، بر این اعتقاد بود که مطمئن ترین  
 روش برای نوشیدن آب این است که ابتدا آن را بجوشانند. یک  
 روز متوجه شد که تعدادی برگ در داخل آبی افتاده که وی آن را  
 جوشانده بود. پادشاه نکته بین و کنجکاو جرعه‌ای از آن را نوشید و  
 از طعم مزه‌ای و خواص نیروبخش آن شگفت زده شد. برخی از  
 افسانه‌های دیگر می‌گویند که امپراتور خواص طبی برخی از گیاهان  
 را برای خود آزمایش می‌کرد، که برخی از آنها سمی بودند، اما  
 آزمایش بر روی چای نشان داد که آن نوشدارو است. داستان شن  
 نونگ در کتاب «لویو چا جینگ» نیز که یک اثر قدیمی مربوط به  
 این موضوع است، ذکر شده است.

ناظر کیانی

مهرماه ۱۳۹۷

## جای ابله

### نام های دیگر:

میوه ی سروکوهی - آورس - ارقولس - اورس - هویره - حب  
العرعر - جوزالابهل - صفینه - لمیر - ریس - ثمره العرعر - مای مرز -  
صلبا - بیاون - وهل - بزمائون - ساین و اغورس

جای ابله دارای صیت باز کننده عادت ماهانه - قابض - دافع  
اخلاط و ضد حنم می باشد. همچنین از آن در مواردی نظیر:  
عفونت زخم ها - بی بسی - ساسا - منزیت - زگیل - تنگی نفس -  
آسم - خشکی اعضاء - بواسیر - گش گوشت - بیماری های کبدی  
- بی حسی اعضا و ... استفاده درسی به عمل می آورند.

### طرز تهیه:

سه عدد از میوه ابله را در سه لیوان آب - نوش به همراه ۲  
قاشق غذاخوری عسل به مدت ۳۰ دقیقه دم نموده، صاف  
نموده و به تدریج میل کنید.

