

دم نوش های ننه جون

عنوان و نام پدیدآور: دم نوش های ننه جون
اعظم السادات ناشن

مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۲
شابک: ۷-۵۷-۵۸۴-۶۵۰-۶۰۰-۶۷۸
موضوع: جوشانده های گیاهی
وضعیت فهرست نویسی: فیس

رده بندی کنگر: ۱۳۹۲ / ۵۲۸ / TX۴۱۵
رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۳۳ / ۲۰
شماره کتابشناسی: ۳۱۸۶۱۵

عنوان کتاب: دم نوش های ننه جون

مؤلف: اعظم السادات هاشمی تژاد
ناشر: اندیشه عصر-۱۷-۶۶۴۲۴۶۱-۶۶۹۱۴۳۰۱

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

قیمت: ۹۸۰۰ تومان
شابک: ۷-۵۷-۵۸۴-۶۵۰-۶۰۰-۶۷۸

مرکز پخش: تهران
مفتوح: خیابان ۱۲
موسسه فرهنگی و هنری پیام هنر کیان
تلفن: ۸-۸۵۴۹۲۴۷

کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به موسسه فرهنگی هنری پیام هنر کیان است.

۸	فصل اول - پیش گفتار
۱۱	فصل دوم - مزاج ها
۱۲	مزاج های چهار گانه
۱۲	صفراوی مزاج ها
۱۲	دموی مزاج ها
۱۲	سوداری مزاج ها
۱۲	بلغمی مزاج ها
۱۳	فصل سوم - هم ترش ها
۱۴	آویشن شیرازی
۱۵	آویشن کوهی
۱۶	استو قدوس
۱۷	اکلیل کوهی
۱۸	بابونه
۱۹	بادرنگبویه
۲۱	بنفشه معطر
۲۱	به دانه
۲۲	به لیمو
۲۳	پنیرک
۲۴	پوست چلتوک برنج
۲۵	پونه
۲۶	جینسینگ
۲۷	چای سبز

۲۸.....	چای سیاه
۲۹.....	چای کوهی
۳۰.....	دارچین
۳۱.....	ریحان
۳۲.....	زعفران
۳۳.....	زنجفیل
۳۴.....	زیرفون
۳۵.....	زیره سیاه
۳۶.....	سنبل الطیب
۳۷.....	عناّب
۳۸.....	قهوه
۳۹.....	گزنه سفید
۴۰.....	گل بهار نارنج
۴۱.....	گلپر
۴۲.....	گل ختمی
۴۳.....	گل سرخ
۴۴.....	گل گاو زبان
۴۵.....	مرزنگوش
۴۶.....	نسترن
۴۷.....	نعناع
۴۸.....	هل
۴۹.....	هو فاریقون

قبل از اینکه کتاب را بخوانی

دم نوش ها دم کردنی های گیاهی هستند که می توانند به عنوان نوشیدنی های گرم جانشین چای و قهوه شوند و یا بعد از سرد شدن به عنوان نوشیدنی خنک از آن ها استفاده کرد.

در دوره پیشرفت علم خوب است فراموش نکنیم طب سنتی یکی از با ارزش ترین و اصیل ترین علومی است که پس از گذشت قرن ها نه تنها از اهمیت آن کاسته نشده که بیش از پیش مورد توجه محافل علمی جهان قرار گرفته، به قول کاترین اولبریشیت از بیمارستان ماساچوست: پزشکی امروز ما با وجود تمام پیشرفت هایش بیش از آنچه افراد بدانند به پزشکی سنتی متکی است. هدف از نوشتن کتاب این است که تعداد بیشتری از مردم به استفاده از دم نوش های گیاهی ترغیب شوند با علم به اینکه تنها کافی است با کمی تغییر در ذائقه روبرو شویم که بسیار میسران انگیز است، چرا که هر گیاهی دریچه ای جدید از رنگ بو و مزه را به روی ما می گشاید.

جیم ران: اگر تغییر برای ما سخت باشد در همین وضعیت فعلی باقی می مانیم.

هیچ دم نوشی آن قدر بد مزه نیست که نتوان امتحانش کرد و تهیه هیچکدام بیشتر از چند دقیقه وقت ما را نمی گیرد اما مطمئناً اثرات بسزایی در سلامتی ما دارند.

راز کاهش تنش و استرس ها، خواب راحت تر، آرامش بیشتر، رفع بی حس و حالی، همه و همه را در این گیاهان می توان پیدا کرد. می توانید روز خود را با یک فنجان چای سبز یا جینینگ شروع کنید که خاصیت انرژی زایی دارند و شب هنگام با دم نوشی از

بادرنجبویه یا گل گاوزبان خواب راحتی را تجربه کنید.
گسترده‌گی انواع دم‌نوش‌ها امکان انتخاب را برای شما آسان می‌کند.
با تنوع بخشیدن به برنامه نوشیدنی‌های روزانه، سلامت خود را بیمه کنید. در دوره‌ای که بیشتر مواد غذایی ما را فست‌فودها، غذاهای کنسروی و میوه‌ها و سبزیجات گلخانه‌ای تشکیل داده‌اند، بهتر است بیشتر به فکر سلامتی خود باشیم و روش‌های پیشگیری و درمان با شیوه‌های طب سنتی و گیاه‌درمانی را در زندگی خود بگنجانیم.
دم‌نوش‌ها را با توجه به مزاج‌تان انتخاب کنید، تا آن مزاج را به حد اعتدال نگه دارد و در مواردی که نیازمند به استفاده از دم‌نوشی با طبع ناسازگار با مزاج‌تان هستید، برای اعتدال آن از مصلح استفاده نمایید. مثلاً در سرد مزاج‌تان جای و جای سبز را با عسل، خرما یا مویز میل نمایید.

ضمناً در مصرف گیاهان دارویی و دم‌نوش‌ها بهره‌بردن از اثرات آن باید حوصله به خرج داد، در اکثر گیاهان این‌طور نیست که با یک بار مصرف کردن آن دم‌نوش اثرات آن حتماً ظاهر شود.

نکته حائز اهمیت اینکه در صورت مبتلا بودن به بیماری‌هایی از قبیل فشارخون، دیابت، مشکلات غده تیروئید و سایر بیماری‌های هورمونی و همچنین مصرف داروهای شیمیایی، قبل از مصرف دم‌نوش‌ها حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید.

برای تهیه دم‌نوش‌ها بهتر است از قوری چینی یا شیشه‌ای استفاده کنید (خصوصاً بابونه و جینسینگ). بعد از مخلوط کردن مواد، قوری را روی حرارت کم بگذارید و پس از جوش آمدن برای دم‌کشیدن روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید. اضافه کردن کمی عسل یا نبات به دم‌نوش آن را دلنشین‌تر می‌کند.

گوارای وجود

ارکان چهارگانه

بدن انسان از چهار ماده اصلی به نام چهار رکن ساخته شده است که عبارتند از خاک، آب، هوا و آتش. این ارکان با آب، خاک، هوا و آتش که در اطراف ما وجود دارد متفاوت بوده و هر یک دارای کیفیت خاص خود می باشد.

هوا: گرم و تر

آتش: گرم و خشک

خاک: سرد و خشک

آب: سرد و تر

اگر بدن انسان از قادیر متناسب خاک، آب، هوا و آتش ترکیب شده باشد مزاج معتدل به وجود می آید و اگر یکی بر دیگری برتری داشته باشد مزاج های چهار گانه اصلی یعنی سوداوی، بلغمی، دموی و صفراوی ایجاد می شود. در شخص سوداوی سردی و خشکی، در انسان بلغمی سردی و تری، در فرد دموی گرمی و تری و در شخص صفراوی گرمی و خشکی غلبه دارد. این کیفیت های سردی، گرمی، تری و خشکی موجب بروز علائمی در فرد می گردد که از آن ها می توان مزاج فرد را مشخص کرد. لزومی ندارد تمامی علائم در شما صدق نماید و اگر بیشتر علائم یکی از چهار گروه با شما تطابق دارد، کافیست.