

گنجینه سلامت

(عرقیجات ، دمنوشها و نسخه های ترکیبی)



نویسنده : ندا (باران) صفی خانی

سرشناسه	: صفی‌خانی، ندا،
عنوان و نام پدیدآور	: گنجینه سلامت (عرفیات، دمنوشها و نسخه‌های ترکیبی) / نویسنده ندا (باران) صفی‌خانی.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۷ ص.
شابک	: 978-600-463-048-1 ریا 160000
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پزشکی سنتی -- به زبان ساده
موضوع	: Traditional medicine -- Popular works
موضوع	: عرفیات -- مصارف درمانی
موضوع	: Beverages (Araqiāt) -- Therapeutic use*
موضوع	: آشامیدنی‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	: Beverages -- Therapeutic use
موضوع	: گیاه‌درمانی
موضوع	: Herbs -- Therapeutic use
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۶ ۹۵۴۷ ص/۱۳۵ R
رده بندی دی‌جی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۲۶۴۶۲

عنوان: گنجینه سلامت (عرفیات، دمنوشها و نسخه‌های ترکیبی)

نویسنده: ندا صفی‌خانی

ویراستار علمی: محمد حسین زینلی

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۰۴۸-۱

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده بود و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی میباشد و پیگرد قانونی خواهد داشت



فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
درمان با عرقجات گیاهان.....	۱۵
عرق درمانی.....	۱۷
عرق آلاله.....	۲۱
عرق آویشن.....	۲۱
عرق اترج.....	۲۲
عرق اسطوخودوس.....	۲۳
عرق اوکالپتوس.....	۲۳
عرق رزماری (اکیل کومی).....	۲۴
عرق بابونه.....	۲۴
عرق بادرنجبویه.....	۲۵
عرق برگ توت سیاه.....	۲۶
عرق برگ زیتون.....	۲۶
عرق برگ چنار.....	۲۶
عرق برگ گردو.....	۲۷
عرق بهار سنجید.....	۲۷
عرق بومادران.....	۲۷
عرق بهار نارنج.....	۲۸
عرق بید.....	۲۹
عرق ترب.....	۲۹
عرق پونه.....	۲۹
عرق بیدمشک.....	۲۹
عرق چهار عرق.....	۳۰

۳۰	 عرق چهل گیاه
۳۰	 عرق خارشتر
۳۰	 عرق خارخاسنگ
۳۱	 عرق دارچین زنجیل
۳۱	 عرق دارچین
۳۱	 عرق رازیانه
۳۲	 عرق رزماری
۳۲	 عرق زعفران
۳۲	 عرق زنجبیل
۳۳	 عرق زنیان
۳۳	 عرق زیره سبز
۳۳	 عرق زیره سیاه
۳۴	 عرق زیره
۳۴	 عرق سنبل الطیب
۳۵	 عرق سیب
۳۵	 عرق سیر
۳۵	 عرق شاطره
۳۶	 عرق شلغم
۳۶	 عرق شنبلیله
۳۷	 عرق شوید
۳۷	 عرق شیرین بیان
۳۸	 عرق طارونه
۳۸	 عرق عناب
۳۸	 عرق مخلصه
۳۹	 عرق مرزنجوش

۳۹	 عرق مرزه
۴۰	 عرق مریم گلی (لیوره یا مریم نخودی)
۴۰	 عرق مورد
۴۰	 عرق نسترن
۴۱	 عرق نعنا
۴۱	 عرق هل
۴۲	 عرق پنیرک
۴۲	 عرق پونه
۴۲	 عرق چهار عرق گرم
۴۳	 عرق چهار عرق
۴۳	 عرق چهار گیاه
۴۳	 عرق کاسنی
۴۳	 عرق کاکوتی
۴۴	 عرق کرفس
۴۴	 عرق کلیوره
۴۴	 عرق کنگر
۴۵	 عرق کیالک
۴۵	 عرق گزنه
۴۶	 عرق گل گاوزبان
۴۷	 عرق گلاب
۴۸	 عرق گلپهار
۴۸	 عرق افسنطین
۴۸	 عرق بابا آدم
۴۸	 عرق بیدمشک
۴۹	 عرق پرسیاوش

۴۹	 عرق خار خشک
۴۹	 عرق خاکشیر
۴۹	 عرق زوفا
۴۹	 عرق سیاه دانه
۵۰	 عرق فلفل سیاه
۵۰	 عرق گشنیز
۵۰	 عرق گل بنفشه
۵۰	 عرق گلپر
۵۰	 عرق گل خرمی
۵۱	 عرق گل نیلوفر
۵۱	 عرق میخک
۵۱	 عرق ناخنک
۵۱	 عرق یونجه
۵۱	 عرق بید
۵۳	 گیاهان موثر برای امراض
۶۳	 دمنوشها
۶۵	 روش تهیه کلیه دمنوشهای قابل ذکر
۶۵	 دمنوش به لیمو - زیرفون
۶۵	 دمنوش بادرنجبویه زیرفون
۶۶	 دمنوش بابونه
۶۷	 دمنوش به لیمو
۶۷	 دمنوش دارچین
۶۷	 دمنوش زنجبیل
۶۸	 دم نوش میوه گل نسترن
۶۸	 دمنوش زیرفون

۶۹		دمنوش آویشن
۶۹		دمنوش رزماری یا گل کوهی
۷۰		دمنوش گزنه <i>Verticadiaoica</i>
۷۱		دمنوش مزرنجوش
۷۱		دمنوش اسطوخودوس <i>lavandulastoechas</i>
۷۱		دمنوش فلوس
۷۲		دمنوش زعفران
۷۲		دمنوش نعناع <i>mentha</i>
۷۳		دمنوش پونه کوهی <i>ariganum vulgare</i>
۷۳		دمنوش چلتوک برنج
۷۴		دمنوش گلپر <i>Heracleum persicum</i>
۷۴		دمنوش زیره سیاه <i>Bunium persicum</i>
۷۵		دمنوش بادرنجبویه <i>melissa officinalis</i>
۷۵		دمنوش بهار نارنج
۷۶		دمنوش هوفاریقون یا پای کوهی
۷۷		دمنوش کوهی - چای پشمی
۷۷		دمنوش آلبالو
۷۷		چای ترش چای مکه یا چای لجرت
۷۸		دمنوش گل سرخ - محمدی <i>Rose</i>
۷۸		دمنوش زرشک <i>Bexberries vulgaris Barbery</i>
۷۹		دمنوش قره قات - قراقات
۷۹		دمنوش غوره
۸۰		دمنوش عناب <i>ziziphusjuba</i>
۸۰		دمنوش گل پنیرک <i>Malva Sylvestris</i>
۸۱		دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

۸۱	چای سبز green tea
۸۳	دمنوش گل ختمی Althaea Officinalis
۸۳	دمنوش کاسنی Cichoriumintybus
۸۴	دمنوش انار
۸۵	دمنوش به
۸۵	دمنوش ترخون
۸۶	دمنوش بومادران
۸۷	دمنوش پرمیاوش
۸۸	دمنوش جگری
۸۹	دمنوش رازیانه
۹۰	دمنوش ریحان
۹۱	چای سفید Wailth Tea
۹۲	دمنوش جینسینگ
۹۳	دمنوش گل داوودی
۹۳	دمنوش گل همیشه بهار Calendula Officinails
۹۳	دمنوش کاکوتی
۹۴	دمنوش یونجه
۹۵	دمنوش سیب و دارچین
۹۵	دمنوش به سیب نعنا
۹۶	دمنوش شیرین بیان
۹۷	دمنوش افسنطین
۹۸	دمنوش شنبلیله
۹۹	دمنوش شوید
۹۹	دمنوش شقایق
۹۹	دمنوش شب بو

۱۰۰	دمنوش سنا
۱۰۰	دمنوش سرخ ولیک (کیالک)
۱۰۰	دمنوش زیتون
۱۰۰	دمنوش زوفا
۱۰۱	دمنوش زنبق (ایرسا)
۱۰۱	دمنوش رازک
۱۰۱	دمنوش ذرت
۱۰۲	دمنوش خارمر
۱۰۲	دمنوش خرفه (پرپین)
۱۰۲	دمنوش خارخاسک
۱۰۲	دمنوش توت فرنگی
۱۰۳	دمنوش تمشک
۱۰۴	دمنوش پامچال (پنج انگشت، پنج برگ)
۱۰۴	دمنوش پرتقال
۱۰۴	دمنوش بید مشک
۱۰۵	دمنوش آفتابگردان
۱۰۵	دمنوش اقطی (سبوقه)
۱۰۵	دمنوش آنیسون (زنیان) یا نانخواه
۱۰۶	دمنوش لیمو ترش
۱۰۷	دمنوش گل ساعتی
۱۰۷	دمنوش گل بنفشه
۱۰۷	دمنوش قاصدک
۱۰۸	دمنوش هل
۱۰۸	دمنوش مریم نخودی (گلپوره)
۱۰۹	دمنوش موز

۱۰۹	 دمنوش جو
۱۱۰	 دمنوش گیاهی لاغری
۱۱۰	 دمنوش افیمون
۱۱۰	 دمنوشی ترش
۱۱۱	 دمنوش ریوند چینی
۱۱۳	 نسخه های تک دارویی و ترکیبی (مرکب)
۱۱۵	 نسخه های مرکب بیماری پوست و مو
۱۲۱	 نسخه های تک دارویی - داروهای ضد اسهال
۱۲۴	 نسخه های مرکب ضد اسهال
۱۲۵	 نسخه تک دارویی - ممالی داروهای ضد دیابت
۱۲۸	 نسخه تک دارویی - داروهای بیماری های قلبی
۱۳۰	 نسخه های تک دارویی - داروهای ضد فشار خون بالا
۱۳۲	 نسخه های تک دارویی - داروهای ضد التهاب و درد
۱۳۵	 نسخه های تک دارویی - داروهای ممالی بیماری های چشم
۱۳۷	 نسخه های تک دارویی - داروهای معالجات زخم و سوختگی ها
۱۴۲	 نسخه های تک دارویی - داروهای معالجات استسقاء و آب آوردن
۱۴۴	 نسخه های تک داروئی - داروهای بند آورنده خونریزی
۱۴۶	 نسخه های تک دارویی - داروهای ضد عفونی کننده و ضد باکتری
۱۴۷	 نسخه های تک دارویی - داروهای استفرغ آور
۱۴۸	 نسخه های تک دارویی - داروهای تقویتی
۱۵۰	 داروهای تک نسخه ای - داروهای زیاد کننده شیر مادر
۱۵۱	 داروهای تک نسخه ای - داروهای ضد سرطان
۱۵۳	 نسخه تک دارویی - داروهای مقوی قوه بقاء - محرک جنسی
۱۵۵	 نسخه تک دارویی - داروهای کم کننده میل جنسی
۱۵۷	 فهرست منابع

دمنوشها و عرقیجات گیاهی در تغذیه روزانه و سلامت خانواده میتواند بیشترین نقش را ایفا کند. بسیاری بیماری ها ، احساس کسالتها و خستگی های روزمره را میتوان به راحتی با این نویندنیهای طبیعی از بین برد. سلامتی افراد مستقیم و غیر مستقیم وابسته به مواد مصرفی در رژیم روزانه می باشد. کیفیت خوراکی با توجه به افزودنی های مضر عامل بسیاری از بیماری ها شده است و نیز عدم شناخت انواع خوراک ها و نوشیدنی های مفید و طبیعی و فواید آنها نقش آنها را در تغذیه سالم کم رنگ کرده است.

با مطالعه این کتاب علاوه بر شناخت انواع خوراک ها،طرز تهیه دمنوش ها و عرقیجات های طبیعی و سالم نیز به صورت کاربردی آموزش داده شده است.که در کل در سلامت و اقتصاد خانواده موثر خواهد بود.