

طب العصاره

عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی

مؤلف: د. و. سکر

فرحناز مدرم بافنده

با همکاری

پونه پورامینی

کارشناس ارشد گیاه پزشکی



سرشناسه: صارم بافنده، ۱۳۶۰
عنوان و نام‌پدیدآور: طب‌العصاره: عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی / مولف فرحناز صارم بافنده، با همکاری پونه پورامینی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص: 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, Vegetabilia

شابک افزوده: پورامینی، پونه، ۱۳۶۷

رده‌بندی: دنگره: ۱۳۹۵ ۲۷ص/ ۱۶۴ RS

رده‌بندی دیویی: ۶۰۰/۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۱۳۷



طب‌العصاره

(عرقیات، دمنوش‌ها، جوشانده‌ها و شربت‌های گیاهی)

نویسنده و پژوهشگر: فرحناز صارم بافنده با همکاری پونه پورامینی

چاپ دوم: ۱۳۹۸

۲۰۰ جلد رقی

بهاء: ۵۵۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان - توجه: کامیاب

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۱۰۰۰۰۰

بن‌بست یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه 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.....	پیش‌گفتار
---------	-----------

فصل اول

آده 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	 تقسیم‌بندی مزاج‌ها در هر فرد
۳۶	 چگونه طبع (مزاج) خود را بشناسیم؟
۳۷	 علت طبع گرم و سرد چیست؟
۳۹	 سردی و گرمی
۳۹	 ارتباط طبع گرم با جریان سوخت و ساز
۴۰	 طبع مزه‌ها

فصل سوم

علائم گیاهی

۴۲	 عرق آلوئه‌ورا
۴۵	 عرق آویشن
۴۷	 عرق آترج
۴۸	 عرق اسطوخودوس
۵۰	 عرق افسنطین
۵۲	 عرق انیسون (بادیان رومی)
۵۳	 عرق اوکالپتوس
۵۵	 عرق بارهنگ
۵۷	 عرق بنفشه سه‌رنگ (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 ریتون
۶۷	 عرق برگ چنار
۶۸	 عرق برگ گرو
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 جنطیانا (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 خرغه
- ۹۷..... عرق خاچه باریک
- ۹۷..... عرق خاچه
- 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 شاسفر (شاهسپرم)
۱۳۲	عرق شانیله
۱۳۵	عرق شوی
۱۳۸	عرق شیرین بان
۱۴۱	عرق شلتوک برنج
۱۴۱	عرق عناب
۱۴۷	عرق غازیغی
۱۴۷	عرق قره قات (قره قاط)
۱۴۸	عرق کاسنی
۱۵۰	کاسنی زرد
۱۵۱	کاسنی بری
۱۵۱	عرق کاکوتی
۱۵۲	عرق کلیوره (مریم نخودی)
۱۵۳	عرق کرفس
۱۵۵	عرق کنگر فرنگی (آرتیشو)
۱۵۷	عرق گاوزبان
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 مورد
۱۷۴	 عرق میخک
۱۷۵	 عرق نع
۱۷۷	 عرق نعناعی
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 ^۲
۲۰۵	 دمنوش اسطوخودوس
۲۰۷	 دمنوش افسنتین
۲۰۸	 دمنوش انار و لیمو
۲۰۹	 دمنوش انیسون (رزماری)
۲۱۰	 دمنوش برگ اوکالیپتوس

۲۱۰		دمنوش بابونه
۲۱۳		دمنوش بارهنگ
۲۱۳		دمنوش بومادران
۲۱۵		دمنوش به
۲۱۵		دمنوش به لیمو
۲۱۶		دمنوش بهارنارنج
۲۱۷		دمنوش بهمشک
۲۱۸		دمنوش بدگاه (ب)
۲۱۸		دمنوش برگ رتقال
۲۱۸		دمنوش برگ توت سنا
۲۱۸		دمنوش برگ توت فرنگی
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 بونه
۲۲۴		دمنوش پولک
۲۲۱		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 خارخارک
- ۲۳۰ دمنوش ناز مری
- ۲۳۰ دمنوش خرفه
- 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 شببو
۲۴۶	دمنوش شدر
۲۴۷	دمنوش شایق
۲۴۷	دمنوش شلیله
۲۴۸	دمنوش شوید
۲۴۸	دمنوش شیرین بیان
۲۵۰	دمنوش شاتره (شاهتره)
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
۲۵۱	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 سیرینج
۲۶۴	 دمنوش صندل
۲۶۵	 دمنوش نعنا
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 نعنا
۲۷۴	 جوشانده دارچین

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

فصل ششم

شربت‌ها

۲۷۷	شربت الباله
۲۷۸	انواع شریت آلر
۲۷۸	شریت آب انار
۲۷۹	شریت اسفرزه
۲۷۹	شریت انجیر
۲۷۹	انواع شریت انگبین
۲۸۰	شریت بادرنجبویه
۲۸۱	شریت به لیمو
۲۸۱	شریت بهار نارنج
۲۸۱	انواع شریت بیدمشک
۲۸۲	شریت تخم شربتی
۲۸۲	شریت توت فرنگی
۲۸۲	شریت چهار تخم
۲۸۳	شریت خاکشیر
۲۸۴	شریت خیار و آلبیمو
۲۸۴	شریت ریواس
۲۸۵	شریت 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 نه‌بوت
- ۲۸۷ شربت عسل
- 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

پیش‌سخن

در طول تاریخ انسان از گیاهان به‌عنوان سم، طعم‌دهنده، شیرین‌کننده، رنگ‌های طبیعی، حشو، مواد آرایشی و همچنین درمان بیماری‌های‌شان استفاده می‌کرده‌اند. اما رمان حقیق آن کاملاً مشخص نیست و مسلماً به زمان‌های بسیار دور بر می‌گردد که سینه‌ها، سب‌ها، منتقل‌گشته، با آداب و سنین مختلف در هم آمیخته و در اختیار ما قرار داشته 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" مکتب درمان 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. حرارت‌زدن‌های جانبی آن‌ها، با مشورت پزشک مصرف شوند. زیرا گیاهان دارویی و فواید‌های جانبی آن‌ها در افراد گوناگون حالات متفاوتی ایجاد می‌کند. گاهی مصرف هر زدن گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی می‌تواند در فرد مسمومیت ایجاد کند. برابر همه افراد به خصوص 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 مؤثره در گیاهان دارویی، طبع و مزاج‌ها و همچنین اصطلاحات و مفاهیم کلی در حوزه گیاه درمانی اطلاعات مفیدی 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 محتواتر نمایند.