



نکات مهم در تهیه و آماده سازی دمنوش‌ها و جوشانده‌ها دمنوش‌ها :

دمنوشها : اصولاً به بخش و قسمت‌هایی از اندام هوایی گیاه مانند گلبرگ و گل‌ها که گاهی همراه با برگ‌های تازه و انتهای گیاه همراه است اطلاق می‌شود.

جوشانده‌ها: در تهیه جوشانده‌ها از اندام‌های سخت و ضخیم گیاهان مانند ریشه، ساقه و بذر استفاده می‌شود لذا نحوه آماده سازی آنها نیز با دم‌کردنی‌ها متفاوت است. قبل از مصرف قسمت‌های گیاه، باید آن را پاک نمود و چوب‌ها و گرد و خاک آن را کاملاً جدا کرد ولی تا حد امکان آن را نشویید زیرا ممکن است ساختار گیاه تغییر یابد. دم کردن گیاه باید در ظرفی انجام شود که مسیر خروج بخار آن مسدود و بسته باشد تا اسانس و جوهره و مواد موثره گیاه از طریق لوله قوری به صورت بخار خارج نشود.

برای تهیه جوشانده‌ها و دم کرده‌ها هرگز نباید از ظروف فلزی استفاده کرد، ظروف لعابی برای جوشانده‌ها مناسب‌تر هستند.

برای تهیه دمنوش باید مراقب مقدار آب مصرفی بود و میزان آن را به دقت اندازه گیری کرد.

در تهیه جوشانده‌ها باید گیاه را پس از شستشوی مختصر با آب سرد آنرا در ظرف محتوی آب سرد قرارداده و سپس گرمای آب را به مرحله جوش رساند. اگر مدت جوشاندن مشخص نشده باشد پس از آنکه محلول به مدت چند ثانیه جوشید آنرا از روی حرارت برداشته و برای مدتی آنرا به حال خود بگذارید. برای جوشاندن ریشه و ساقه و پوست گیاهان ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی است.

در تهیه دم‌کرده‌ها و جوشانده مواد گیاهی چه خشک شده و یا تازه باشند باید به یک میزان از آنها استفاده کرد به دلیل اینکه گیاه تازه دارای مقداری آب در بافت‌های خود می‌باشد ولی میزان ماده موثره آن فعال‌تر عمل می‌کند لذا اثر درمانی آن با نوع خشک شده تقریباً برابر است.

عصاره‌های حاصل از دم کرده و جوشانده را باید بطور خالص مصرف کرد اما اگر فرد دارای بیماری خاصی نباشد می‌توان آنرا با مقداری عسل شیرین نموده سپس مصرف کرد.

گیاهانی که از نظر اسانس قوی هستند، نباید، جوشانده شوند، زیرا مواد موثره گیاه از حرارت ۶۰ درجه سانتی‌گراد به بالا شروع به از بین رفتن می‌کنند. در استفاده از فرآورده‌های گیاهی نباید زیاده‌روی کرد و اصولاً مقدار معمول استفاده از اغلب آن‌ها یک تا سه لیوان در روز به مدت یک هفته در ماه است. برای مصرف طولانی مدت باید از متخصصان امر مشورت کرد.

مصرف برخی دمنوشها مانند نعناع بعد از غذا و برخی مانند گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب و دمنوش‌های مفرح و مفید برای کلیه و کبد و قلب و اعصاب پیش از وعده‌های غذایی است.

دمنوش‌هایی مانند بادرنجبویه و به‌لیمو برای اعصاب و افسردگی مفید است می‌توان روزانه بجای چای از آن استفاده کرد.

منابع:

- ۱- ناصری محسن. حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. ۱۳۹۳. انتشارات طب سنتی ایران.
- ۲- ضیایی سید علی و همکاران. احتیاط مصرف و تداخلات دارویی گیاهان دارویی بر اساس شواهد و مستندات. ویرایش دوم. ۱۳۹۴. انتشارات تیمورزاده
- ۳- تشکری نرگس. دمنوش و درمان. ۱۳۹۶. انتشارات نخبگان.
- ۴- قلی‌پور جواد علی. مزاج‌شناسی. ۱۳۹۶. انتشارات مارینا.
- ۵- فتعلی سمیه. بهداشت روان در منابع طب ایرانی. ۱۳۹۶. انتشارات ایرانیان طب.
- ۶- فتاحی محمد و فتاحی بهمن. مبانی گیاهان دارویی. ۱۳۸۹. انتشارات جهاد دانشگاهی تهران.
- ۷- دریایی محمد. درمان بیماریها با سردنوش‌ها و دمنوش‌ها. ۱۳۹۲. انتشارات سفیر اردهال.
- ۸- اعظم خان محمد. نیر اعظم در شناخت نبض و انواع آن. ۱۳۹۵. انتشارات طب سنتی ایران.
- ۹- دریایی محمد. دانش نامه طبی مسائل زنان در پرتو طب ایرانی. ۱۳۸۹. انتشارات سفیر اردهال.
- ۱۰- هافمن دیوید. نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ سال. ۱۳۸۸. انتشارات مجتمع آموزشی کشاورزی سبز ایران.

۱۱- شبعوی اسماعیل. درمان گیاهی. نشر نیکا. چاپ سوم. ۱۳۷۵

- ۱۲- مظفریان ولی.... فرهنگ نامهای ایران. فرهنگ معاصر. ۱۳۷۵.
- ۱۳- جم زاد زیبا. فلور ایران شماره ۷۶. موسسه تحقیقات جنگلها و مراتع. چاپ اول. ۱۳۹۱.
- ۱۴- محمودی بهارک. آشنایی با اسانس های معطر گیاهی و اثرات شفابخش آنها. نور دانش. چاپ اول ۱۳۸۱.
- ۱۵- زارع زاده عباس. دایرهالمعارف گیاهان دارویی. جلد اول و دوم. وصال. چاپ اول. ۱۳۸۳.
- ۱۶- علی زرگری. گیاهان دارویی. جلد پنجم. دانشگاه تهران. چاپ هفتم. ۱۳۷۶.