



آیا می دانستید چه گیاهان دارویی را باید

دم کرد، جوشاند و خیساند؟

 Tebeirani_kerman

روابط عمومی دانشکده طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

☕ در هنگام خرید دقت کنید که قطعات گیاه سالم باشند، تغییر رنگ، آلودگی خاک و شن و یا قارچ و کپک نداشته باشند.

☕ در منزل گیاهان را درون ظروف شیشه ای در بسته و به دور از نور نگهداری کنید و گیاهان و ادویه ها را حداکثر برای مصرف شش ماه پودر کنید. (گیاه پودر شده در طولانی مدت خواص خود را از دست می دهد.)

☕ انتخاب روش تهیه و آماده سازی گیاهان بستگی به نوع گیاه، میزان نرمی بافتهای آن، نوع مواد موثره موجود در گیاه، امکانات موجود و نوع مصرف گیاه (خوراکی یا موضعی) دارد.

دکتر محبوبه رئیس زاده

متخصصی داروسازی سنتی دانشکده طب ایرانی کرمان

دم کرده:

یکی از متداول ترین روش هاست که آب جوش را به گیاه اضافه کرده و روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار کتری به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قرار می دهیم.

بهرتر است پس از دم کشیدن تفاله گیاه صاف شده و همان موقع دمنوش مصرف شود. این روش برای گیاهان اسانسی دار (معطر) و بافتهای لطیف مانند برگ و گلبرگ مناسب است.

مانند: بابونه، گل سرخ، چای سبز، گاوزبان، اسطوخودوس و آویشن

جوشانده:

آب سرد را به گیاه افزوده و روی حرارت مستقیم می گذاریم تا گرم شود و به جوش آید و مدتی بجوشد، سپس شعله را خاموش کرده تا حرارت جوشانده کم شود و آن را صاف می کنیم.

دکتر محبوبه رئیس زاده

متخصص داروسازی سنتی دانشکده طب ایرانی کرمان

این روش برای بافتهای سخت تر مانند میوه ها، دانه ها، پوست ساقه و ریشه مناسب است. گاهی لازم است که بافتهای خیلی سخت از قبل نیمکوب و یا خیسانده شوند.

مانند: ریشه شیرین بیان، رازیانه، تخم شوید و زیره

خیسانده 

می تواند با توجه به ترکیبات گیاه و هدف درمانی در آب سرد و یا گرم انجام شود.

مدت زمان خیساندن هم می تواند از نیم ساعت تا یک شبانه روز با توجه به بافت گیاه متفاوت باشد.

اغلب گیاهان به صورت خیسانده شده طعم بهتری نسبت به دمنوش یا جوشانده دارند و این روش به خروج ترکیبات محلول در آب گیاه کمک می کند.

مانند: تخم شربتی، تخم اسفرزه، عناب، زرشک، کلپوره

دکتر محبوبه رئیس زاده

متخصص داروسازی سنتی دانشکده طب ایرانی کرمان

🍵 در روش دیگری از خیساندن از مخلوط آب و الکل (تنتور) استفاده می شود. این روش به خروج ترکیبات نامحلول در آب گیاه هم کمک می کند و می توان فراورده به دست آمده را برای مدت طولانی تری (حتی تا یک سال) نگهداری کرد.

دکتر محبوبه رئیس زاده
متخصص داروسازی سنتی دانشکده طب ایرانی کرمان



روابط عمومی دانشکده طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

 Tebeiranikerman