

طب المجید

مؤلف: مهندس مجید طالب زاده

مترجم: مهندس محمد طالب زاده



انتشارات آسمان آبی

ISBN : 978-964-6042-49-0



9 789646 042490

سرشناسه: طالب‌زاده، مجید، ۱۳۴۶-

عنوان: طب‌المجید / مؤلف مجید طالب‌زاده؛ مترجم محمد طالب‌زاده؛ ویراستار آنا طالب‌زاده.
مشخصات نشر: تهران، آسمان آبی، ۱۴۰۳ مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان - ۴۹-۰-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸ EAN:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: چاپ دوم.

موضوع: گیاهان دارویی - موضوع: Medicinal plants

موضوع: پزشکی سنتی - موضوع: Traditional medicine

موضوع: گیاه‌درمانی - موضوع: Herbs -- Therapeutic use

شناسه افزوده: طالب‌زاده، محمد، ۱۳۷۷ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ط ۱۴ / ۲ RS۱۶۴ رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲ R

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۲۳۳۲۲۴



انتشارات آسمان آبی

تهران- خیابان سهروردی جنوبی- جنب چهار شيراز- پلاک ۱۲۵

تلفن: ۷۷۵۱۵۰۵۵ - فکس: ۷۷۵۱۵۰۵۵ Email: abia5@yahoo.com www.abia.ir

عنوان کتاب: طب‌المجید

مؤلف: مهندس مجید طالب‌زاده

مترجم: مهندس محمد طالب‌زاده

ویراستار: مهندس آنا طالب‌زاده

ناشر: انتشارات آسمان آبی

تیراژ: ۲۲۰ جلد

نوبت چاپ: دوم/ ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: اندیشه برتر

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۴۹-۰-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸

EAN: 978-964-6042-49-0

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

ISBN : 978-964-6042-49-0



9 789646 042490

فهرست

۴۷..... Comfray..... اذان الحمار	۱۱..... مقدمه
۴۷..... WallWort..... اذان الفار	۱۹..... اختلالات و داروها
۴۸..... Medlar..... ازگیل	۳۹..... گیاهان دارویی
۴۸..... Asarum..... اسارون	۳۹..... Peanut..... آراشید- بادام زمینی
۴۸..... Bone..... استخوان	۳۹..... Artichoke..... آرتیشو - کنگر فرنگی
۴۸..... Psyllium..... اسپرنه	۴۰..... FleaWort..... آفتاب گردان
۴۹..... Hamamelis..... اسپند	۴۰..... SamBuscus..... آقطی
۵۰..... Onnuge..... اسفناج	۴۱..... Ugar..... آگار
۵۱..... Lavender..... اسطوخودوس	۴۱..... Renunculuscetratus..... آلاله
۵۱..... AbsinTinum..... افسنتین	۴۲..... WildCherry..... آبالو
۵۲..... Opium..... افیون	۴۳..... Plum..... آلو
۵۲..... Acaccia..... افاقیا	۴۳..... PineApple..... آناناس
۵۳..... Rosomary..... اکلیل کوهی	۴۴..... StinkingAssa..... آنغوزه
۵۴..... Leguminosae..... اکلیل الملک	۴۴..... Aniswn..... آنیسون
۵۴..... Pomegranate..... انار	۴۵..... Avkado..... آوکادو
۵۶..... Mango..... انبه	۴۵..... Thyme..... آویشن
۵۶..... Fig..... انجیر	۴۷..... Savin..... ابهل



۷۷..... Violet بنفشه
 ۷۸..... MilFoil بومادران
 ۷۹..... SallowTree بید
 ۷۹..... Triticum بید گیاه
 ۸۰..... SalixAlba بیدمشک
 ۸۰..... Quince به
 ۸۱..... Papain پاپاین
 ۸۲..... Ass>sFoot پاخری
 ۸۲..... Cowslir پامچال
 ۸۳..... Orange پرتقال
 ۸۴..... Adiante پر سیاوشان
 ۸۵..... Pistachio پسته
 ۸۵..... PECTIN پکتین
 ۸۶..... Cotton پنبه
 ۸۶..... CHEESE پنیر
 ۸۷..... Mallow پنیر
 ۸۷..... پوست سدرالمرغ
 ۸۷..... پودولفین
 ۸۸..... MenthaArvensis پونه
 ۸۸..... onion پیاز
 ۹۰..... AQUILEGIAVULGARIS تاج الملوک
 ۹۱..... SolanumNigrum تاج ریزی
 ۹۱..... EGG تخم مرغ
 ۹۲..... Radish ترب
 ۹۳..... Estragon ترخون

۵۷..... Grape انگور
 ۶۱..... GoosBerry انگور فرنگی
 ۶۲..... Optherapy اوپوترپی
 ۶۲..... Eucalyptus اوکالیپتوس
 ۶۴..... BurduckRoots بابا آدم
 ۶۴..... Chamomille بابونه
 ۶۵..... FagoniaCretica باد آورد
 ۶۶..... SweetAlmond بادام شیرین
 ۶۷..... BitterAlmond بادام تلخ
 ۶۷..... Melissa بادرنجبویه
 ۶۸..... Binjal بادنجان
 ۶۹..... Anise بادیان
 ۷۰..... Plantain بارهنگ
 ۷۰..... Bean باقلا
 ۷۱..... Cedrum بالنگ
 ۷۲..... Okra بامیه
 ۷۲..... BoldoLeave برگ بلدو
 ۷۳..... Lauraceae برگ بو
 ۷۳..... Rice برنج
 ۷۴..... PotasiumBromide بروموریتاسیم
 ۷۴..... ZinkBromide برومور روی
 ۷۴..... Linseed بزرک
 ۷۵..... Belladona بلادون
 ۷۶..... Balm بلسان
 ۷۶..... OakTree بلوط



١٠٦.....Marshmallow.....ختمی
 ١٠٧.....Melon.....خربزہ
 ١٠٨.....WhiteMustard.....خردل سفید
 ١٠٨.....BlackMustard.....خردل سیاه
 ١٠٩.....Purslane.....خرفہ
 ١١٠.....Date.....خرما
 ١١١.....Persimmon.....خرمالو
 ١١١.....Carobe.....خرنوب
 ١١٢.....OpiumPoppy.....خشخاش
 ١١٣.....Cucumber.....خیار
 ١١٣.....Cinnamon.....دارچین
 ١١٤.....SWEETCINNAMOM.....دارچین شیرین
 ١١٥.....WormSeed.....درفنہ
 ١١٥.....HorseTail.....دھانسب
 ١١٦.....MaizeCorn.....ذرت
 ١١٧.....Fennel.....رازیانہ
 ١١٧.....ANISE.....رازیانہ رومی
 ١١٨.....رز ماری
 ١١٨.....RUTIN.....روتین
 ١١٩.....CADE OIL.....روغن کاد
 ١١٩.....CASTOR OIL.....روغن کرچک
 ١٢٠.....روغن کنجد
 ١٢٠.....روغن کوسہ
 ١٢١.....روغن گردو
 ١٢١.....روغن گل سرخ

٩٣.....Sorrel.....ترشک
 ٩٣.....CITRUS LIMONIA.....ترنج
 ٩٤.....MannaOfHedYsarum.....ترنجبین
 ٩٤.....GardenLeek.....ترہ
 ٩٥.....GardenCress.....ترہ تیزک
 ٩٦.....تمر آلوچہ
 ٩٦.....Tamarind.....تمر ہندی
 ٩٦.....Raspberry.....تمشک
 ٩٧.....Mulberry.....توت
 ٩٨.....SwaWberry.....توت فرنگی
 ٩٩.....CITRUS LIMONIA.....توتیا
 ٩٩.....CrowFoot.....ثعلب
 ١٠٠.....Parsley.....جعفری
 ١٠١.....Gentian.....جنتیانا
 ١٠١.....Barley.....جو
 ١٠٢.....Tea.....چای
 ١٠٣.....چای سفید
 ١٠٣.....چای کوهی
 ١٠٣.....BeetBetroot.....چغندر
 ١٠٤.....PLATAN.....چنار
 ١٠٤.....ROOT OF SOAP PLANT.....چوبک
 ١٠٤.....Henna.....حنا
 ١٠٥.....BULUS TERKSTHIIS.....خارخسک
 ١٠٥.....CamelsThorn.....خارشتر
 ١٠٥.....LondonRocketSeeds.....خاکشیر



۱۳۴.....Rue.....	سداب	۱۲۱.....	روغن ماهی
۱۳۵.....Fern.....	سرخس	۱۲۱.....	روغن مخلوط زیتون
۱۳۵.....	سدر	۱۲۱.....	روغن مخلوط کاسنی
۱۳۵.....ANTIMONY.....	سرمه	۱۲۱.....	روغن مورد
۱۳۵.....EvergreenCypress.....	سرو کوهی	۱۲۱.....	روغن نخود
۱۳۶.....Sumac.....	سماق	۱۲۱.....	روغن یاس
۱۳۷.....Sena.....	سنا	۱۲۱.....	ریحان Basil
۱۳۷.....Valerian.....	سنبل الطیب	۱۲۲.....	ریواس Rhubarb
۱۳۸.....	سنجد	۱۲۳.....	زبان پس قفلا DEPHINIUMCONSOLIDA
۱۳۸.....	سونیترا ت بیسمورت	۱۳۴.....	زبان گنجشک TheAshTree
۱۳۹.....GardenFennel.....	سیاه دانه	۱۳۴.....	زردآلو Abicot
۱۳۹.....Apple.....	سیب	۱۳۵.....	زردچوبه Cureuma
۱۴۱.....	سرکه سیب	۱۳۵.....	زرشک Barberey
۱۴۱.....Potato.....	سیب زمینی	۱۲۶.....	زعفران Saffron
۱۴۱.....Tuberous.....	سیب زمینی ترشی	۱۲۷.....	زغال اخته CORNEGIAN CHERRY
۱۴۲.....Garlic.....	سیر	۱۲۸.....	زنبق Orris
۱۴۳.....LIARIA PETICOLA.....	سیرک	۱۲۸.....	زنجبیل Ginger
۱۴۴.....WildThyme.....	سوسنبر	۱۲۹.....	زنجبیل شامی Inul
۱۴۴.....HERMODECTYL.....	سورنجان	۱۳۰.....	زنیان AMMI
۱۴۴.....Fumitory.....	شاه تره	۱۳۰.....	زوفا Hyssop
۱۴۵.....HempSeed.....	شاه دانه	۱۳۱.....	زیتون Olive
۱۴۶.....CHEIRANTHUS CHEIRI.....	شب بو	۱۳۲.....	زیرفون LindenFlowers
۱۴۶.....Dill.....	شوید	۱۳۳.....	زیره Caraway
۱۴۷.....Anais.....	شقاقل	۱۳۳.....	ساسا فراس
۱۴۷.....PAPAVR RHOEAS.....	شقایق	۱۳۴.....	سپستان Sebeste



صمغ شکر تیغال..... ۱۷۱
 صمغ صبر..... ۱۷۱
 صمغ طباشیر - خیزران..... ۱۷۱
 صبر زرد..... ALOE..... ۱۷۲
 طالبی..... CANTALOUPE..... ۱۷۳
 طباشیر..... SUGER OF BAMBOOD..... ۱۷۳
 طلا..... GOLD..... ۱۷۳
 عاقر قرحا..... PilitoyOfSpain..... ۱۷۴
 عدس..... Lentil..... ۱۷۴
 عروسک پشت پرده..... ۱۷۵
 علف چای..... Hardbay..... ۱۷۵
 عناب..... ujube..... ۱۷۵
 عقیق..... CORNELIAN STON..... ۱۷۶
 غایا غی..... CROW - FOOT..... ۱۷۶
 فراسیون..... Ferasiune..... ۱۷۶
 فرنجمشک..... Feranjeshn..... ۱۷۷
 فلفل سبز..... RedPepper..... ۱۷۷
 فلفل سیاه..... BlackPepper..... ۱۷۸
 فندق..... Filbert..... ۱۷۸
 فیروزه..... TURKOIS..... ۱۷۹
 قاصدک..... ANDELION ROOT..... ۱۷۹
 قدومه..... HEDY MUSTARD..... ۱۸۰
 قهوه..... Coffe..... ۱۸۰
 کاج..... LONGLEAF PINE..... ۱۸۱
 کاسکارا ساگرا دا..... CASCARAGRADA..... ۱۸۱

شقایق نعمانی..... ANEMONEPULSATILLA..... ۱۴۸
 شکر سرخ..... ۱۴۸
 شلغم..... TURNIP..... ۱۴۸
 شنبلیله..... Fanugreek..... ۱۴۹
 شوکران..... Hemlock..... ۱۵۰
 شیر..... MILK..... ۱۵۱
 شیر خشت..... MANNA..... ۱۵۱
 شیرین بیان..... Licorice..... ۱۵۱
 صمغ درختی..... ۱۵۳
 صمغ عربی..... Gum Arabic..... ۱۵۸
 صمغ لوبیای لوکاست..... beanGum..... ۱۶۲
 صمغ گزانتان..... Xanthan..... ۱۶۳
 صمغ دکستران..... ۱۶۳
 صمغ ژلان..... ۱۶۳
 صمغ کارایا - شیر خشت..... ۱۶۴
 صمغ کتیرا..... Tragacanth..... ۱۶۴
 صمغ حلتیت (آغوزه)..... ۱۶۸
 صمغ انزروت (صمغ درخت شایکه)..... ۱۶۸
 صمغ بید خشت..... ۱۶۸
 صمغ ترنجبین..... ۱۷۰
 صمغ جاوشیر..... ۱۷۰
 صمغ خون سیاوشان - دم الاخوین..... ۱۷۰
 صمغ راتیاج..... ۱۷۰
 صمغ سقمونیا..... ۱۷۰
 صمغ سقز - علك البطم..... ۱۷۱



۱۹۶.....WILD- SAFFRON... گل حسرت
 ۱۹۶.....TOUCH ME NOT... گل حنا
 ۱۹۷.....Golpar..... گل پر
 ۱۹۷.....Passiflora..... گل ساعتی
 ۱۹۸.....DamaskRose..... گل سرخ
 ۱۹۸.....MUDE- CLAY..... گل سر شوی
 ۱۹۹.....CornFlower..... گل گندم
 ۱۹۹.....FEVEPRIMEROSEPLANT..... گل مغربی
 ۲۰۰.....Wheat..... گندم
 ۲۰۱.....Tomato..... گوجه‌فرنگی
 ۲۰۲.....Cherry..... گیلاس
 ۲۰۲.....RDEN NASTURTIUM..... لادن
 ۲۰۲.....Lemon..... لیمو ترش
 ۲۰۴.....KidneyBean..... لوبیا
 ۲۰۵.....Asparagus..... سارچوبه
 ۲۰۵.....Gallnut..... مارو
 ۲۰۵.....Youghurt..... ماست
 ۲۰۵.....Vatch..... ماش
 ۲۰۶.....Magnolia..... ماگنولیای سفید
 ۲۰۶.....Suprgeflax..... مازیون
 ۲۰۶.....Chelidoine..... امیران
 ۲۰۷.....ماهودانه
 ۲۰۷.....Marjoram..... مرزنگوش
 ۲۰۸.....Savory..... مرزه
 ۲۰۹.....TheMask..... مشک

۱۸۱.....Chicory..... کاسنی
 ۱۸۲.....CAMPHOR..... کافور
 ۱۸۳.....CACAO..... کاکائو
 ۱۸۳.....CORN SILK..... کاکل ذرت
 ۱۸۳.....Lettuce..... کاهو
 ۱۸۴.....Linen..... کتان
 ۱۸۵.....CUM TRAGACANTH..... کتیرا
 ۱۸۵.....Squash..... کدو
 ۱۸۵.....Cafton..... کرچک
 ۱۸۶.....Celery..... کرفس
 ۱۸۷.....Cabbage..... کلم
 ۱۸۸.....COLUMBO..... کلمبو
 ۱۸۸.....Sesame..... کنجد
 ۱۸۹.....ToyWood..... کیسه کشیش
 ۱۸۹.....KIWI..... کیوی
 ۱۸۹.....CAPREBUCH..... کور کبر
 ۱۹۰.....COCA..... کوکا
 ۱۹۰.....Cowslip..... گاوزبان
 ۱۹۱.....Walnut..... گردو
 ۱۹۲.....GREPEFRUIT..... گریپ‌فروت
 ۱۹۲.....Tamarisk..... گز
 ۱۹۳.....Mettle..... گزنه
 ۱۹۳.....Coriander..... گشنیز
 ۱۹۵.....Pear..... گلابی
 ۱۹۵.....گل ارضی



۲۲۳.....WaterMelon.....هندوانه
 ۲۲۳.....Carrot.....هویج
 ۲۲۴.....WhiteDasmin.....یاسمن سفید
 ۲۲۵.....Alfalfa.....یونجه
 ۲۲۷.....مروری بر طب های سنتی جهان
 ۲۴۰.....منابع و مأخذ

۲۰۹.....Maslich.....مصطکی
 ۲۰۹.....Roelliwm.....مقل
 ۲۱۰.....Sage.....مریم گلی
 ۲۱۰.....Errucasativa.....منداب
 ۲۱۰.....Myttle.....مورت
 ۲۱۱.....Banana.....موز
 ۲۱۱.....موسیر
 ۲۱۲.....Bees Wax.....موم زنبور عسل
 ۲۱۲.....Clover.....میخک
 ۲۱۳.....Nargil.....نارگیل
 ۲۱۳.....SourOrange.....نارنج
 ۲۱۴.....SugerCandy.....نبات
 ۲۱۴.....Pea.....نخود
 ۲۱۴.....DogRose.....نسترن
 ۲۱۵.....Peppermint.....نعناع
 ۲۱۶.....CorimonSalt.....نمک طعام
 ۲۱۶.....WaterLily.....نیلوفر آبی
 ۲۱۷.....Woad.....وسمه
 ۲۱۷.....Vervaine.....ورون
 ۲۱۷.....KnotGrass.....هفت بند
 ۲۱۸.....Cardamon.....هل
 ۲۱۸.....Pyrobalans.....هلیله
 ۲۱۸.....YellowPyrobalans.....هلیله زرد
 ۲۲۰.....BlackPyrobalans.....هلیله سیاه
 ۲۲۲.....Peach.....هلو



دروود بر شما عزیزانِ علاقه‌مند به علوم گیاهان داروئی، همانطور که می‌دانید؛ دانش بشر در طول زمان به طب‌سنتی دست یافته و د. طی آن به راز و رمز بدیع، ناشناخته و مسلم پدیده‌های عالم هستی آگاهی پیدا کرده و با مطالعه رشته‌های خویش و از همه مهم‌تر امیدواری به آینده‌ای پر بار باعث پیشرفت این علم شده است. شناختی که انسان از ماهیت روش‌های درمانی پیدا کرد در آغاز پیدایش، بر پایه روش منظمی استوار نبود اما با گذشت زمان روش‌های علمی مناسبی را شناسایی کرد و به تدریج با کاربرد این روش‌ها و نتیجه مطلوب، این‌سندگان این علم را به ادامه راه تشویق نمود، این قبیل کوشش‌ها در قلمرو طب‌سنتی زمینه بسیار مساعدی را در تأسیس مراکز علمی فراهم ساخت. برخی طب‌سنتی را به کلدانیان، برخی به افسونگران یمن، بعضی به ایرانیان باستان و مدرسه جندی‌شاپور و برخی دیگر به هندی‌ها، یونانیان و مردم چین نسبت داده‌اند. اما آثار به جا مانده از پیش‌تازان طب‌سنتی در دوره‌های گذشته، نشانه‌های پرارزشی بر این مدعاست که همه پژوهش‌گران گیتی در پیشرفت این علم سهیم بودند و تجربیات خویش را به یکدیگر انتقال داده‌اند. یکی از ارکان اصلی طب‌سنتی که از هزاره‌های قبل به یادگار مانده، شناخت گیاهان داروئی توسط بشر و چگونگی استفاده از آن‌ها است که در درمان بیماری‌های مختلف بسیار مفید می‌باشند.

البته طب‌سنتی بر مبنای درمان طبیعی و سپس درمان با داروهای طبیعی و گیاهی پی‌ریزی گردیده و بقراط اساس درمان را بر چهار نوع مزاج آدمی (دموی، صفراوی، بلغمی، سودایی) استوار و به دنبال آن تأثیر روانی مزاج‌ها در اخلاق و روان نیز به اثبات رسید، زیرا جنبه‌های وجود انسان اعم از جسمی یا روانی، در چگونگی حالات آدمی، شناخت لازم را از انسان پدید می‌آورد. لذا در طب‌سنتی همواره به خلق و خوی انسان به عنوان عامل برخاسته از ویژگی‌های بدنی توجه شده و پیشگیری و درمان بر اساس این ویژگی‌ها شکل گرفته و پیوسته نیروی شفادهنده که در داخل جسم



وجود دارد به عنوان عامل مؤثر در پذیرش داروهای طبیعی به حساب می آیند. در طب سنتی بین مواد غذایی و مصرف دارو هماهنگی لازم در تأمین سلامتی انسان وجود دارد.

بقراط معتقد است که تعادل بدن آدمی بر پایه مایعات مختلف مانند خون، بلغم، صفرا و سودا استوار است و اختلالات مزاجی را به بروز ترشحات مختلف بدن مانند ترشحات لزج بینی هنگام سرماخوردگی یا خارج شدن خلط از سینه یا دفع شدن مدفوع به شکل اسهالی در پاره‌ای از امراض، نسبت داده است. بهترین وسیله برای تأمین سلامتی، رژیم خاص شامل مقدار معینی غذا و مقداری ورزش بدنی است. رابطه موجود میان آب، هوا و تندرستی که همواره مورد توجه مورخان پزشکی بوده و به جای مانده است و همچنین استحمام در آب‌های معدنی بر این اصل استوار گردیده است. بقراط نخستین وظیفه پزشک و طبیب را در بکارگیری نیروی شفابخش طبیعت دانسته و حال معلوم می‌شود که نام بوده که این کمک طبیعت همان گونه که جنبه بدنی دارد، از جنبه روانی نیز برخوردار است. لذا به آرامش روح و تأمین سلامت روان توجه کرده و به روان درمانی نیز معتقد بوده است و به همین دلیل به پزشکان توصیه کرده، که با بیمار خود به مهربانی رفتار کنید.

مهم ترین کاری که بقراط انجام داد، نگرش و روش علمی در طب سنتی و درمان بیماری‌هاست. وی را باید آغازگر ضبط و ثبت ادبیات طب دانست، انسان می‌تواند در محیط خود به مثابه وجود یک روح در حال تغییر اثر گذارد، جسم و روحش نیز بدون وقفه در حال تغییر باشد. بنابر این ماهیت انسان (جسم، روان و محیط زیستی) سیستمی قابل تجزیه می‌سازد، که اجزای درون آن بر یکدیگر تأثیر متقابل داشته، از سوی دیگر وجود انسان شامل عناصر اکتسابی است، بدین لحاظ مزاج آدمی متغیر و قابل تقسیم‌بندی است. از این جهت تنها به وسیله تقسیم‌بندی می‌توان با چگونگی افعال انسان آشنا شد. بقراط، مزاج آدمی را این گونه تفکیک نمود.

مزاج دموی - خونی Sanguin: گرم و مرطوب

مزاج صفراوی - صفرا Billieux: گرم و خشک

مزاج بلغمی - لنف Phlegmatique: سرد و مرطوب

مزاج سودایی - طحال Melancolique Atrabiliaire: سرد و خشک

عموماً ۳ دسته در قالب ۱۲ نوع مزاج وجود دارد که عبارتند از:

۱- مزاج های ساده - مفرد: شامل مزاج گرم، سرد، خشک، مرطوب است.

۲- مزاج های ساده - مرکب: شامل مزاج گرم و مرطوب، گرم و خشک، سرد و مرطوب، سرد و خشک است.

۳- مزاج های مادی: شامل مزاج دموی، صفراوی، بلغمی، سودایی است.



برخی از خصوصیات افرادی که دارای مزاج ها مادی هستند، عبارتند از:

اشخاص دموی: پرحرارت، پرتحرک و فوق العاده فعال که هرگز آرام نمی گیرند. از بیکاری رنج می برند و بیکار نشستن، مانع شکفتن و شادابی روحشان می گردد. دوستان خوبی هستند و اصولاً خوشبین می باشند. در آفرینش دارای خلق و خوی دلپسند و هنرمند می باشند و با روحیه شاداب خویش پیوندها را تحکیم می بخشند. ورزش را دوست دارند و از هوای سالم و رقابت های دوستانه لذت می برند. به سرعت خشمگین می شوند و به راحتی آرام می گیرند. آن ها سینه های پهن، چهره های به شکل لوزی و اندامی قوی دارند.

اشخاص صفراوی: افرادی فعال اما بدبین و گوشه گیر هستند. دارای اندامی باریک و قدی بلند، نیم رخ میوزون، چهره های مستطیل شکل مایل به مربع، وسواسی و دقیق می باشند. اراده و پرخاشجویی شدید و جاه طلبی آن ها که اغلب زیاد می باشد و کمک کردن را دوست دارند و در حرفه خود موفق هستند. همواره خود را از دیگران بالاتر می دانند. پرتحرک، خشن، دارای آستانه تحمل پایین، جاه طلب اما ثابت قدم هستند.

اشخاص بلغمی: افرادی خوشبین، آرام، صبور و دارای تحرک منظم اما کند می باشند. به لذایذ مادی علاقه فراوان دارند و طرفدار عمل و به دنبال منفعت می باشند. آنها همواره مایل هستند که در کمال آسایش از زندگی بهره ببرند. به معاشرت علاقه دارند، اما در مقابل سخت ناراحت می شوند. افرادی چاق با چهره های گرد و حجیم، کم بنیه، خوش برخورد، خون سرد، کند ذهن و سست عنصر می باشند.

اشخاص سودایی: افرادی با چهره های شکسته و سست، مجموعه ای بزرگ و پیشانی ای بلند و اصولاً فعالیت در نزد این گونه افراد، ذاتی است. بیشتر در عالم رویا و خیال سیر و با تخیلات زندگی می کنند. آن ها گوشه گیر و بدبین اما شیفته بحث های فلسفی بوده و اصولاً یک نویسنده فوق العاده و با استعداد می باشند. افرادی باریک اندام و سپید چهره، مضطرب، ناراضی و بدبین می باشند. بر حسب ضرورت به آگاهی از ویتامین ها در طب سنتی اشاره ای به آنها می گردد.

ویتامین ها: نقش اصلی کمک به انجام اعمال ترکیبی، ساخت و ترشح هورمون ها و آنزیم ها، ایمن سازی و مقاوم سازی بدن در برابر بیماری ها است. ویتامین ها شامل ۱۳ نوع می باشند که K - E - D - A - محلول در چربی و محل ذخیره آنها در نسوج بدن است و گروه ویتامین های B و C محلول در آب، مورد مصرف در بدن بوده و قابل تجمع نیستند. ویتامین ها به اختصار عبارتند از:

A رتینول = در کبد ذخیره و برای ایمنی بدن، کم خونی، بینایی و باروری مهم است.

D: جذب با تابش آفتاب، از پوکی و نرمی استخوان، افسردگی و ام اس جلوگیری می کند.

E: مناسب اعصاب و روان، تولید مثل، شکستگی استخوان، تقویت عضلات است.

K: عامل انعقاد خون در بدن و به استخوان ها در جذب بهتر مواد معدنی کمک می کند.

C: برای سرماخوردگی، خستگی، لته، دندان، عضلات، تب، پوست، روان، ضروری است.



B کمپلکس = حفظ و سلامت سیستم ایمنی، هاضمه، پوست، مو و تبدیل غذا به انرژی.

B1 تیامین = تولید انرژی، بی اشتها، فعالیت مغز، کاهش وزن، قلب، اعصاب است.

B2 ریبوفلاوین = برای حساسیت به نور، خارش، ریزش اشک، شفافیت بینایی، ترک خوردگی لب، ضایعات پوستی ضروری است.

B3 نیاسین = سوخت و ساز کربوهیدرات ها، ساخت تسوتسترون و هورمون ها و گلبول های قرمز خون و سیستم عصبی و هاضمه و حفظ سلول های بدن ضروری است.

B5 پانتوتیک اسید = در سنتز کربوهیدرات ها و پروتئین ها و چربی ها موثر و در ساخت هموگلوبین و اعمال و کارکرد هاضمه را در بدن ضروری است.

B6 پیرو دکسین = تعادل سوخت و ساز، حفظ نیتروژن، گلیکوژن و تولید بافت های عصبی، آنتی بادی ها و محرر ساختن بدن برای افزایش استفاده از پروتئین ها موثر است.

B12 کوبال آمین = متابولیسم چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، سنتز و تولید اسید آمینه ها و اسیدهای چرب مورد نیاز و حفظ هموگلوبین و رشد و حفاظت از سلول های عصبی و ضد استرس می باشد.

به هر صورت یکی از ویژگی های طب سنتی، استفاده از داروهای طبیعی و گیاهان دارویی برای درمان بیماری ها است. نیاکان ما پی بردند هر دردی را درمانی است. بنابر این در جستجوی عامل اصلی درمان و داروی مورد نیاز آن به رسانی دارو وحشی که سرشار از مواد طبیعی و آلی هستند و به فراوانی نیز در دامن طبیعت یافت می شوند، روی آوردند و چگونگی استفاده از گیاهان را در درمان بیماری ها و حفظ تندرستی بررسی کردند. لذا دروس درمان توسط گیاهان را به کار گرفتند و اثرات معجزه آسای آنها را مشاهده کردند و در راه تکامل طب سنتی، به این روش علمی و حیاتی دست یافتند و سپس مقدار مورد نیاز گیاه دارویی را تجویز کردند.

به همین جهت و با توجه به بررسی هایی که روی گیاهان از قرن ها پیش شده و آنها مصرف پزشکی داشته و اثرات درمانی و بی ضرر بودنشان ثابت شده و در طول سال های متمادی مورد استفاده قرار گرفته اند. اهمیت دیگری که در گیاهان است و همراه با ماده مؤثر اصلی درمانی در گیاه، مواد مؤثر دیگری که دارای اثرات درمانی است در گیاه وجود دارد، اثر درمانی را تقویت می کند و حتی در بسیاری از مواقع از عوارض سمیت و دیگر اثرات ناخواسته آن جلوگیری می نماید.

در طب سنتی مهم استفاده صحیح و دقیق از گیاهان است، تعداد گیاهان دارویی نیز به حدی زیاد است که در هر گیاه، درمان بسیاری از دردها را می توان یافت. گیاهان دارویی معمولاً به تنهایی و یا همراه دو یا چند گیاه دارویی دیگر، در درمان بیماری ها استفاده می شوند. اصولاً کلیه



گیاهان دارویی باید قبل از استفاده خرد شوند تا حلال مورد نظر که معمولاً آب می باشد، بتواند در سلول های گیاهی نفوذ کرده و مواد مؤثر و درمانی گیاه را در خود حل کند تا در درمان اثر نماید. برخی از دانه های دارویی مانند دانه اسفرزه، بدون خرد کردن مصرف می شوند. چون داروهای گیاهی به صورت جوشانده، دم کرده و یا خیسانده تهیه می شوند و بهتر است که آنها را برای یک بار مصرف تهیه شوند و روزانه دو تا سه بار از آن مصرف گردد. به جز در مواردی که مصرف دارو به طور گرم توصیه شده می توان داروی مصرفی یک روز را تهیه و در جای خنک نگهداری کرد. توصیه می شود که حتی المقدور از مصرف داروهای سمی که اثرهای درمانی دارند، بدون دستور پزشک خودداری شود و از مصرف داروهای سقط جنین اجتناب گردد.

لازم به ذکر است که داروهای گیاهی باید از محل مورد اطمینان تهیه شوند، توصیه می شود که مواد دارویی توسط شخص رؤسای تهیه شوند، زیرا تهیه این داروها مستلزم داشتن اطلاعات دقیق فنی می باشد. کلیه داروهایی که برای درمان زخم ها، سوختگی ها، ناراحتی های پوستی و به طور کلی برای استعمال خارجی تجویز گردید باید از محل های معتبر و شناخته شده تهیه و طبق دستور پزشک معالج استفاده شود. در تهیه و تجویز دارو باید سعی شود که همواره گیاهانی را به دیگران پیشنهاد کرد که از لحاظ تجربی، خواص درمانی آنها ثابت شده باشد و درحدی تجویز گردد که اثر لازم را پدید آورد.

تجربه ارزشمند گذشتگان جستجوگر ما نشان می دهد که در ردی را درمانی است و هر درمان در مصرف دارویی میسر است.

دم کردن، جوشاندن، خیس کردن سه روش شناخته شده در طب سنتی است که اثر گیاهان دارویی را به شکلی ثمربخش نمایان می سازد. داروهای گیاهی به این گونه که در شرح زیر می آید، تهیه و استفاده می شوند.

دم کرده: بهترین روش تهیه، دم کردن است. مواد مؤثر گیاهان در اثر جوشیدن از بین می روند. برای دم کردن باید مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با آب جوش مخلوط نموده و حداکثر پس از گذشت ده دقیقه از زمان صاف کردن، دارو را مصرف کرد.

جوشانده: مقدار معینی از گیاه خرد شده را می توان با آب جوش مخلوط کرد و حرارت داد، سپس دارو را از حرارت دور ساخته و چند دقیقه صبر نمایید تا دم بکشد و آنگاه آن را صاف کرده، مصرف نمایید. در جوشانده های معمولی یا قوی، باید گیاه خرد شده را با آب سرد مخلوط کرد و با حرارت جوشاند و سپس از حرارت دور ساخت و تحمل نمود تا دم بکشد و پس از صاف کردن از آن استفاده کرد. باید توجه داشت که معمولاً ریشه گیاهان دارویی به صورت جوشانده تأثیرپذیری زیادی دارند.



خیسانده: مقدار معینی از گیاه خرد شده را در آب سرد ریخته و پس از شش تا دوازده ساعت، عصاره به دست آمده را مصرف می کنند. چنانچه نوع داروی خیسانده الکلی باشد، باید مقدار معینی از گیاه خرد شده را در الکل ریخت و پس از چند روز از آن استفاده کرد.

شیرابه: گیاه تازه را در هاون به خوبی بکوبید و سپس آن را داخل یک پارچه تمیز بفشارید تا شیرابه آن خارج گردد.

پودر: گیاه خشک شده را خرد کرده و در هاون بکوبید. از الک ریز عبور داده و سپس طبق دستور پزشک معالج از آن استفاده نمایید.

ضماد: گیاه خشک شده را دم نموده و سپس آن را صاف کرده و به صورت کمپرس استفاده می کنند. در مواردی که کمپرس مرطوب تجویز شده است، باید گیاه دارویی را داخل یک کیسه پارچه ای کرده و آن را در آب جوش قرار دهید و به صورت کمپرس از آن استفاده کنید. اگر کمپرس گرم و خشک توصیه شده باشد، باید گیاه خرد شده را در داخل کیسه پارچه ای نمود و حرارت داد و به صورت کمپرس روی عضو قرار داد. در کمپرس های گرم و مرطوب باید یک پارچه غیر قابل نفوذ که بر روی آن دستمال گرم قرار می دهند بر روی ضمد قرار داد.

شست وشو دهنده: داروی گیاهی معینی را به روش جوشانده آماده می کنند و پس از سرد شدن عصاره آن را برای شست وشو زخم ها مصرف می کنند.

باتوجه به موارد ذکر شده که مؤید اثرات بارز داروهای گیاهان می باشد و نیز با در نظر گرفتن این که سرزمین ما دارای فرهنگ بسیار غنی پزشکی و درمانی و طب سنتی است و دانشمندان گران قدری چون **علی بن عباس مجوسی، ابوبکر رازی، ابوعلی سینا، ابومنصور موفقی هروی، سید اسماعیل جرجانی، حکیم محمد مؤمن، حسینی تنکابنی و علوم پزشکی و درمانی جهان را** تحت تأثیر خود قرار داده و آثار آن ها مورد تدریس و تحقیق بزرگ ترین مراکز علمی جهان بوده و جملگی بر اثرات نیکوی گیاهان دارویی، صحه گذارده اند.

لذا اینجانب برحسب علاقه به گیاهان شفابخشی و دارویی که بزرگان ما در قالب طب سنتی به صورت گنجینه های گران بها به فرزندان خویش هدیه و به عنوان میراثی ارزشمند حفظ و ضمن احیاء آنها را کامل تر و غنی تر به نسل های آینده سپرده و گنجینه های که آسان به دست ما نرسیده و حاصل هزاران سال تجربه، مطالعه و استفاده از گیاهان دارویی به عنوان یک عامل علمی تجربه و از بروز بسیاری از بیماری ها و گسترش و عواقب آن می کاهد و به عنوان عامل درمان طبیعی و بی ضرر است و می تواند مورد توجه باشد را با استفاده از منابع ذکر شده در انتهای کتاب به صورت خلاصه و چکیده به نگارش در آوردم. ضمناً بخشی را به جهت راحتی برای علاقمندان به امراض و درمان



شخصاً در ابتدای کتاب با عنوان اختلالات و داروها به ترتیب حروف الفبا تنظیم و موارد گیاهان دارویی در خصوص آن بیماری به اختصار آورده شده است، که پس از مشخص شدن گیاه مورد نظر در فهرست کتاب صفحه مربوط به آن گیاه آورده و به صورت جامع، نام علمی گیاه، خواص و طریقه مصرف آن در دسترس می باشد.

این کتاب را جهت مطالعه و استفاده مفید به حضورتان تقدیم می نمایم. امید است برای شما ایرانیان عزیز در جهت سلامت، شادابی و تندرستی قرار گیرد.

www.ketab.ir

