

طب المجید



مؤلف: مهندس مجید طالب زاده

مترجم: مهندس محمد طالب زاده



www.tab.ir



۱۴۰۳



انتشارات آسمان آبی

ISBN : 978-964-6042-52-0



9 789646 042520

سرشناسه: طالب زاده، مجید، ۱۳۴۶-
 عنوان: طب المجید / مؤلف مجید طالب زاده؛ مترجم محمد طالب زاده؛ ویراستار آنا طالب زاده.
 مشخصات نشر: تهران، آسمان آبی، ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۴۲-۵۲-۰ EAN:
 وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: چاپ چهارم.
 موضوع: گیاهان دارویی - موضوع: Medicinal plants
 موضوع: پزشکی سنتی - موضوع: Traditional medicine
 موضوع: گیاه درمانی - موضوع: Herbs -- Therapeutic use
 شناسه افزوده: طالب زاده، محمد، ۱۳۷۷ - مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ط ۱۴ / ۲ RS۱۶۴ رده بندی دیویی: R ۶۱۵/۳۲
 شماره کتاب شناسی ملی: ۵۲۳۳۲۲۴



انتشارات آسمان آبی

تهران- خیابان سهروردی جنوبی- خیابان بهار شیراز- پلاک ۱۲۵
 تلفن: ۷۷۵۱۵۰۵۵ - فکس: ۷۷۵۱۵۰۵۵ Email: abia5@yahoo.com www.abia.ir

عنوان کتاب: طب المجید
 مؤلف: مهندس مجید طالب زاده
 مترجم: مهندس محمد طالب زاده
 ویراستار: مهندس آنا طالب زاده
 ناشر: انتشارات آسمان آبی
 تیراژ: ۲۲۰ جلد
 نوبت چاپ: چهارم / ۱۴۰۳
 چاپ و صحافی: اندیشه برتر
 قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۴۲-۵۲-۰ EAN: 978-964-6042-52-0
 کليه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است
 ISBN: 978-964-6042-52-0



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	آراشید - بادام زمینی Peanut
۴۸	Bone	استخوان	۳۹	آرتیشو - کنگر فرنگی Artichoke
۴۸	Psyllium	اسپرزه	۴۰	آفتاب گردان FleaWort
۴۹	Harmel	اسپند	۴۰	آقطی SamBuscus
۵۰	Spinage	اسفناج	۴۱	آگار Ugar
۵۱	Lavender	اسطوخودوس	۴۱	آلاله Renunculuscetratus
۵۱	AbsinTinum	افسنطین	۴۲	آلبالو WildCherry
۵۲	Opium	افیون	۴۳	آلو Plum
۵۲	Acaccia	اقاقیا	۴۳	آناناس PineApple
۵۳	Rosomary	اکلیل کوهی	۴۴	آنغوزه StinkingAssa
۵۴	Leguminosae	اکلیل الملک	۴۴	آنیسون Aniswn
۵۴	Pomegranate	انار	۴۵	آوکادو Avkado
۵۶	Mango	انبه	۴۵	آویشن Thyme
۵۶	Fig	انجیر	۴۷	ابهل Savin



۷۷..... Violet بنفشه
 ۷۸..... MilFoil بومادران
 ۷۹..... SallowTree بید
 ۷۹..... Triticum بید گیاه
 ۸۰..... SalixAlba بیدمشک
 ۸۰..... Quince به
 ۸۱..... Papain پاپایین
 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 پنیرک
 ۸۷..... پوست سنگدان مرغ
 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 اوپوتراپی
 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..... Brinjal 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



مکتبہ اسلامیہ

۱۳۴ Rue سداب
 ۱۳۵ Fern سرخس
 ۱۳۵ سدر
 ۱۳۵ ANTIMONY سرمه
 ۱۳۵ EvergreenCypress سرو کوهی
 ۱۳۶ Sumac سماق
 ۱۳۷ Sena سنا
 ۱۳۷ Valerian سنبل الطیب
 ۱۳۸ سنجد
 ۱۳۸ سونیترا بیسمورت
 ۱۳۹ GardenFennel سیاه دانه
 ۱۳۹ Apple سیب
 ۱۴۱ سرکه سیب
 ۱۴۱ Potato سیب زمینی
 ۱۴۱ Tuberous سیب زمینی ترشی
 ۱۴۲ Garlic سیر
 ۱۴۳ LIARIA PETIOLATA سیرک
 ۱۴۴ WildThyme سوسنبر
 ۱۴۴ HERMODECTYL سورنجان
 ۱۴۴ Fumitory شاه تره
 ۱۴۵ HempSeed شاه دانه
 ۱۴۶ CHEIRANTHUS CHEIRI شب بو
 ۱۴۶ Dill شوید
 ۱۴۷ Anais شقاقل
 ۱۴۷ PAPAVER RHOEAS شقایق

۱۲۱ روغن ماهی
 ۱۲۱ روغن مخلوط زیتون
 ۱۲۱ روغن مخلوط کاسنی
 ۱۲۱ روغن مورد
 ۱۲۱ روغن نخود
 ۱۲۱ روغن یاس
 ۱۲۱ Basil ریحان
 ۱۲۲ Rhubarb ریواس
 ۱۲۳ DEPHINIUMCONSOLIDA زبان پس قفا
 ۱۳۴ TheAshTree زبان گنجشک
 ۱۳۴ Abricot زرد آلو
 ۱۳۵ Cureuma زردچوبه
 ۱۳۵ Barberey زرشک
 ۱۲۶ Saffron زعفران
 ۱۲۷ CORNEGIAN CHERRY زغال اخته
 ۱۲۸ Orris زنبق
 ۱۲۸ Cinger زنجبیل
 ۱۲۹ Inul زنجبیل شامی
 ۱۳۰ AMMI زنیان
 ۱۳۰ Hyssop زوفا
 ۱۳۱ Olive زیتون
 ۱۳۲ LindenFlowers زیرفون
 ۱۳۳ Caraway زیره
 ۱۳۳ ساسا فراس
 ۱۳۴ Sebeste سپستان



۱۷۱..... صمغ شکر تیغال
 ۱۷۱..... صمغ صبر
 ۱۷۱..... صمغ طباشیر - خیزران
 ۱۷۲..... ALOE..... صبر زرد
 ۱۷۳..... CANTALOUPE..... طالبی
 ۱۷۳..... SUGER OF BAMBOOD..... طباشیر
 ۱۷۳..... GOLD..... طلا
 ۱۷۴..... Pilitoy Of Spain..... عاقر قرحا
 ۱۷۴..... Lentil..... عدس
 ۱۷۵..... عروسک پشت پرده
 ۱۷۵..... Hardbay..... علف چای
 ۱۷۵..... ujube..... عنب
 ۱۷۶..... CORNELIAN STON..... حقیقی
 ۱۷۶..... CROW - FOOT..... غار یاغی
 ۱۷۶..... Ferasiune..... فراسیون
 ۱۷۷..... Feranjeshmake..... فرنجمشک
 ۱۷۷..... Red Pepper..... فلفل سبز
 ۱۷۸..... Black Pepper..... فلفل سیاه
 ۱۷۸..... Filbert..... فندق
 ۱۷۹..... TURKOIS..... فیروزه
 ۱۷۹..... ANDELION ROOT..... قاصدک
 ۱۸۰..... HEDY MUSTARD..... قدومه
 ۱۸۰..... Coffe..... قهوه
 ۱۸۱..... LONGLEAF PINE..... کاج
 ۱۸۱..... CASCARAGRADA..... کاسکارا ساگرا

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



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 گوجه فرنگی
 ۲۰۲.....Cherry گیلاس
 ۲۰۲.....RDEN NASTURTIIUM لادن
 ۲۰۲.....Lemon لیمو ترش
 ۲۰۴.....KidneyBean لوبیا
 ۲۰۵.....Asparagus مارچوبه
 ۲۰۵.....Gallnut مازو
 ۲۰۵.....Youghurt ماست
 ۲۰۵.....Vatch ماش
 ۲۰۶.....Magnolia ماگنولیای سفید
 ۲۰۶.....Suprgeflax مازربون
 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.....Castor 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 گریپ فروت
 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 مآخذ

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.....SugarCandy.....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



◀ مقدمه

درد بر شما عزیزانِ علاقمند به علوم گیاهان دارویی، همانطور که می‌دانید؛ دانش بشر در طول زمان به طب‌سنتی دست یافته و در طی آن به راز و رمز بدیع، ناشناخته و مسلم پدیده‌های عالم هستی آگاهی پیدا کرده و با مطالعه یافته‌های خویش و از همه مهم‌تر امیدواری به آینده‌ای پربار 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، پژوهندگان 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 دارویی 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 برپایه 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 شفا بخش طبیعت دانسته و حال معلوم می شود او آگاه 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 داده، نگرش و روش علمی در طب سنتی و درمان بیماری‌هاست. وی را باید آغازگر ضبط و ثبت ادبیات طب دانست، انسان می تواند 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 غیر قابل تجزیه می سازد، 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 تقسیم بندی است. از این جهت تنها به وسیله تقسیم بندی می توان با چگونگی افعال انسان آشنا شد. بقراط، مزاج آدمی را این گونه تفکیک نموده است.

مزاج دموی - خونی Sanguin، گرم و مرطوب

مزاج صفراوی - صفرا Billieux، گرم و خشک

مزاج بلقمی - لنف Phlegmatique، سرد و مرطوب

مزاج سودایی - طحال Melancolique Atrabillaire، 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، بلقمی، سودایی است.

برخی از خصوصیات افرادی که دارای مزاج‌ها مادی هستند، عبارتند از:

اشخاص دُموی: بر حرارت، پرتحرک و فوق‌العاده فعال که هرگز آرام نمی‌گیرند. از بیکاری رنج می‌برند و بیکار نشستن، مانع شکفتن و شادابی روحشان می‌گردد. دوستان خوبی هستند و اصولاً خوشبین می‌باشند. در آفرینش دارای خلق و خوی دلپسند و هنرمند می‌باشند و با روحیه شاداب خویش پیوندها را تحکیم می‌بخشند. ورزش را دوست دارند و از هوای سالم و رقابت‌های دوستانه لذت می‌برند. به سرعت خشمگین می‌شوند و به راحتی آرام می‌گیرند. آن‌ها سینه‌ای پهن، چهره‌ای به شکل لوزی و اندامی قوی دارند.

اشخاص صفراوی: افرادی فعال اما بدبین و گوشه‌گیر هستند. دارای اندامی باریک و قدی بلند، نیم‌رخی موزون، چهره‌ای مستطیل شکل مایل به مربع، وسواسی و دقیق می‌باشند. اراده و پرخاشجویی شدید و جاه‌طلبی آن‌ها که اغلب زیاد می‌باشد و کمک کردن را دوست دارند و در حرفه خود موفق هستند. همواره خود را از دیگران بالاتر می‌دانند. پرتحرک، خشن، دارای آستانه تحمل پایین، جاه‌طلب اما ثابت قدم هستند.

اشخاص بلغمی: افرادی خوشبین، آرام، صبور و دارای تحرک منظم اما کند می‌باشند. به لذایذ مادی علاقه فراوان دارند و طرفدار عمل و به دنبال منفعت می‌باشند. آن‌ها همواره مایل هستند که در کمال آسایش از زندگی بهره ببرند. به معاشرت علاقه دارند، اما در مقابل سؤال سخت ناراحت می‌شوند. افرادی چاق با چهره‌ای گرد و حجیم، کم‌بینه، خوش‌برخورد، خون‌سرد، کندذهن و سست‌عنصر می‌باشند.

اشخاص سودایی: افرادی با چهره‌ای شکسته و کشیده، مجموعه‌ای بزرگ و پیشانی‌ای بلند و اصولاً فعالیت در نزد این گونه افراد، ذاتی است. بیشتر در عالم رویا و خیال سیر و با تخیلات زندگی می‌کنند. آن‌ها گوشه‌گیر و بدبین اما شیفته بحث‌های فلسفی بوده و اصولاً یک نویسنده فوق‌العاده و با استعداد می‌باشند. افرادی باریک اندام و سپیدچهره، مضطرب، ناراضی و بدبین می‌باشند. بر حسب ضرورت به آگاهی از ویتامین‌ها در طب سنتی اشاره‌ای به آن‌ها می‌گردد.

ویتامین‌ها: نقش اصلی کمک به انجام اعمال ترکیبی، ساخت و ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌ها، ایمن‌سازی و مقاوم‌سازی بدن در برابر بیماری‌ها است. ویتامین‌ها شامل ۱۳ نوع می‌باشند که K - E و A - D - محلول در چربی و محل ذخیره آن‌ها در نسوج بدن است و گروه ویتامین‌های B و C محلول در آب، مورد مصرف در بدن بوده و قابل تجمع نیستند. ویتامین‌ها به اختصار عبارتند از:

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

D: جذب با تابش آفتاب، از پوکی و نرمی استخوان، افسردگی و ام‌اس جلوگیری می‌کند.

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

K: عامل انعقاد خون در بدن و به استخوان‌ها در جذب بهتر مواد معدنی کمک می‌کند.

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 اشتهائی، 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 نیترژن، گلیکوژن و تولید بافت های عصبی، آنتی بادی ها و مجبور 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 رستنی های وحشی که سرشار از مواد طبیعی و آلی هستند و به فراوانی نیز در دامان طبیعت یافت می شوند، روی آوردند و چگونگی استفاده از گیاهان را در درمان بیماری ها و حفظ تندرستی بررسی کردند. لذا روش 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 داروساز 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 گردیده 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 در حدی تجویز گردد که اثر لازم را پدید آورد.

تجربه ارزشمند گذشتگان جستجوگر ما نشان می دهد که هر دردی 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 کردن: 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 گذشتن 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 دهید بر روی ضمد قرار داد.

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

باتوجه به موارد ذکر شده که مؤید اثرات بارز درمانی گیاهان می باشد و نیز با در نظر گرفتن این که سرزمین ما دارای فرهنگ بسیار غنی پزشکی و درمانی در طب سنتی است و دانشمندان گران قدری چون علی بن عباس مجوسی، ابوبکر رازی، ابوعلی سینا، ابومنصور موفق هروی، سید اسماعیل جر جانی، 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 بر حسب 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 ای 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

