

طِبُّ الْمَجِيدِ

مؤلف، مهندس مجید طالب زاده

مترجم، مهندس محمد طالب زاده



۱۴۰۳



انتشارات آسمان آبی

ISBN : 978-964-6042-48-3



9 789646 042483

سرشناسه: طالبزاده، مجید، ۱۳۴۶ -
 عنوان: طب المجید / 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: ۳-۴۸-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸ EAN:
 وضعیت فهرست نویسی: فیا یادداشت: چاپ سوم.
 موضوع: گیاهان دارویی - موضوع: Medicinal plants
 موضوع: پزشکی سنتی - موضوع: Traditional medicine
 موضوع: گیاه درمانی - موضوع: Herbs -- Therapeutic use
 شناسه افزوده: طالبزاده، محمد، ۱۳۷۷ -، مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ط ۱۴۲/۲ RS۱۶۴
 رده‌بندی 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 طالبزاده
 مترجم: مهندس محمد طالبزاده
 ویراستار: مهندس آنا طالبزاده
 ناشر: انتشارات آسمان آبی
 تیراژ: ۲۲۰۰ جلد
 نوبت چاپ: سوم / ۱۴۰۳
 چاپ و صحافی: اندیشه برتر
 قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۳-۴۸-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸
 EAN: 978-964-6042-48-3
 کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

ISBN : 978-964-6042-48-3



◀ 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 - Renunculusscetratus
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 _____ او کالیپتوس
 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 _____ PotasioumBromide _____ برومور پتاسیم
 ۷۴ _____ ZinkBromide _____ برومور روی
 ۷۴ _____ Linseed _____ بزرک
 ۷۵ _____ Belladona _____ بلادون
 ۷۶ _____ Balm _____ بلسان
 ۷۶ _____ OakTree _____ بلوط



١٠٦.....Marshmallow.....ختمی	٩٣.....Sorrel.....ترشک
١٠٧.....Melon.....خربزه	٩٣.....CITRUS LIMONIA.....ترنج
١٠٨.....WhiteMustard.....خردل سفید	٩٤.....MannaOfHedYsarum.....ترنجبین
١٠٨.....BlackMustard.....خردل سیاه	٩٤.....GardenLeek.....تره
١٠٩.....Purslane.....خرفه	٩٥.....GardenCress.....تره تیزک
١١٠.....Date.....خرما	٩٦.....Tamarind.....تمر هندی
١١١.....Persimmon.....خرمالو	٩٦.....Raspberry.....تمشک
١١١.....Carobe.....خرنوب	٩٧.....Mulberry.....توت
١١٢.....OpiomPoppy.....خشخاش	٩٨.....StraWberry.....توت فرنگی
١١٣.....Cucumber.....خیار	٩٩.....CITRUS LIMONIA.....توتیا
١١٣.....Cinnamon.....دارچین	٩٩.....CrowFoot.....ثعلب
١١٤.....SWEETCINNAMOM.....دارچین شیرین	١٠٠.....Parsley.....جعفری
١١٥.....WormSeed.....درمنه	١٠١.....Gentian.....جنتیانا
١١٥.....HorseTail.....دم اسب	١٠١.....Barley.....جو
١١٦.....MaizeCorn.....ذرت	١٠٢.....Tea.....چای
١١٧.....Fennel.....رازیانه	١٠٣.....چای سفید
١١٧.....ANISE.....رازیانه رومی	١٠٣.....چای کوهی
١١٨.....رز ماری	١٠٣.....BeetBetroot.....چغندر
١١٨.....RUTIN.....روتین	١٠٤.....PLATAN.....چنار
١١٩.....CADE OIL.....روغن کاد	١٠٤.....ROOT OF SOAP PLANT.....چوبک
١١٩.....CASTOR OIL.....روغن کرچک	١٠٤.....Henna.....حنا
١٢٠.....روغن کنجد	١٠٥.....BULUS TERKSTHIIS.....خارخسک
١٢٠.....روغن کوسه	١٠٥.....CamelsThorn.....خارشتر
١٢١.....روغن گردو	١٠٥.....LondonRocketSeeds.....خاکشیر
١٢١.....روغن گل سرخ	



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 Evergreen Cypress سرو کوهی	۱۲۱ روغن نخود
۱۳۶ Sumac سماق	۱۲۱ روغن یاس
۱۳۷ Sena سنا	۱۲۱ ریحان Basil
۱۳۷ Valerian سنبل الطیب	۱۲۲ Rhubarb ریواس
۱۳۸ سنجد	۱۲۳ DEPHINIUM CONSOLIDA زبان پس قفل
۱۳۸ سونیترا بیسمورت	۱۳۴ The Ash Tree زبان گنجشک
۱۳۹ Garden Fennel سیاه دانه	۱۳۴ Abricot زرد آلو
۱۳۹ Apple سیب	۱۳۵ Cureuma زرد چوبه
۱۴۱ سرکه سیب	۱۳۵ Barberey زرشک
۱۴۱ Potato سیب زمینی	۱۲۶ Saffron زعفران
۱۴۱ Tuberous سیب زمینی ترشی	۱۲۷ CORNEGIAN CHERRY زغال اخته
۱۴۲ Garlic سیر	۱۲۸ Orris زنبق
۱۴۳ LIARIA PETIOLATA سیرک	۱۲۸ Cinger زنجبیل
۱۴۴ Wild Thyme سوسنبر	۱۲۹ Inul زنجبیل شامی
۱۴۴ HERMODECTYL سورنجان	۱۳۰ AMMI زنیان
۱۴۴ Fumitory شاه تره	۱۳۰ Hyssop زوفا
۱۴۵ Hemp Seed شاه دانه	۱۳۱ Olive زیتون
۱۴۶ CHEIRANTHUS CHEIRI شب بو	۱۳۲ Linden Flowers زیرفون
۱۴۶ Dill شوید	۱۳۳ Caraway زیره
۱۴۷ Anais شقاق	۱۳۳ ساسا فراس
۱۴۷ PAPAVER RHOEAS شقایق	۱۳۴ Sebeste سپستان



صمغ شکر تیغال..... ۱۷۱	شقایق نعمانی ۱۴۸ ANEMONE PULSATILLA
صمغ صبر..... ۱۷۱	شکر سرخ..... ۱۴۸
صمغ طباشیر - خیزران..... ۱۷۱	شلغم..... ۱۴۸ TURNIP
صبر زرد..... ۱۷۲ ALOE	شنبلیلہ..... ۱۴۹ Fanugreek
طالبی..... ۱۷۳ CANTALOUPE	شوکران..... ۱۵۰ Hemlock
طباشیر..... ۱۷۳ SUGER OF BAMBOOD	شیر..... ۱۵۱ MILK
طلا..... ۱۷۳ GOLD	شیر خشت..... ۱۵۱ MANNA
عاققرحہ..... ۱۷۴ Pilitoy Of Spain	شیرین بیان..... ۱۵۱ Licorice
عدس..... ۱۷۴ Lentil	صمغ درختی..... ۱۵۳
عروسک پشت پرده..... ۱۷۵	صمغ عربی..... ۱۵۸ Gum Arabic
علف چای..... ۱۷۵ Hardbay	صمغ لوبیایی لوکاست ۱۶۲ Locust bean Gum
عنا ب..... ۱۷۵ ujube	صمغ گزانتان..... ۱۶۲ Xanthan
عقیق..... ۱۷۶ CORNELIAN STON	صمغ دکستران..... ۱۶۳
غازایا غی..... ۱۷۶ CROW - FOOT	صمغ ژلان..... ۱۶۳
فراسیون..... ۱۷۶ Ferasiune	صمغ کارایا - شیرخشت..... ۱۶۴
فرنجمشک..... ۱۷۷ Feranjeshmake	صمغ کتیرا..... ۱۶۴ Tragacanth
فلفل سبز..... ۱۷۷ Red Pepper	صمغ حلتیت (آغوزہ)..... ۱۶۸
فلفل سیاه..... ۱۷۸ Black Pepper	صمغ انزروت (صمغ درخت شایکه)..... ۱۶۸
فندق..... ۱۷۸ Filbert	صمغ بیدخشت..... ۱۶۸
فیروزہ..... ۱۷۹ TURKOIS	صمغ ترنجبین..... ۱۷۰
قاصدک..... ۱۷۹ ANDELION ROOT	صمغ جاوشیر..... ۱۷۰
قدومه..... ۱۸۰ HEDY MUSTARD	صمغ خون سیاوشان - دم الاخوین..... ۱۷۰
قهوه..... ۱۸۰ Coffe	صمغ راتیاج..... ۱۷۰
کاج..... ۱۸۱ LONGLEAF PINE	صمغ سقمونیا..... ۱۷۰
کاسکارا ساگرا دا..... ۱۸۱ CASCARAGRADA	صمغ سقر - 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_ گوجه فرنگی
 ۲۰۲.....Cherry_ گیلاس
 ۲۰۲.....RDEN NASTURTIUM_ 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_ مازریون
 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_ کُور 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.....نیات
 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 عزیزان! علاقمند به علوم گیاهان داروئی، همانطور که می دانید؛ دانش بشر در طول زمان به طب سنتی دست یافته و در طی آن به راز و رمز بدیع، ناشناخته و مسلم پدیده های عالم هستی آگاهی پیدا کرده و با مطالعه یافته های خویش و از همه مهم تر امیدواری به آینده ای پر بار باعث پیشرفت این علم شده است. شناختی که انسان از ماهیت روش های درمانی پیدا کرد در آغاز پیدایش، بر پایه روش منظمی استوار نبود اما با گذشت زمان روش های علمی مناسبی را شناسایی کرد و به تدریج با کاربرد این روش ها و نتیجه مطلوب، پژوهندگان این علم را به ادامه راه تشویق نمود، این قبیل کوشش ها در قلمرو طب سنتی زمینه بسیار مساعدی را در تأسیس مراکز علمی فراهم ساخت. برخی طب سنتی را به کلدانیان، برخی به افسونگران یمن، بعضی به ایرانیان باستان و مدرسه جندی شاپور و برخی دیگر به هندی ها، یونانیان و مردم چین نسبت داده اند. اما آثار به جا مانده از پیشتازان طب سنتی در دوره های گذشته، نشانه های پرارزشی بر این مدعاست که همه پژوهش گران گیتی در پیشرفت این علم سهیم بودند و تجربیات خویش را به یکدیگر انتقال داده اند. یکی از ارکان اصلی طب سنتی که از هزاره های قبل به یادگار مانده، شناخت گیاهان داروئی توسط بشر و چگونگی استفاده از آن ها است که در درمان بیماری های مختلف بسیار مفید می باشند.

البته طب سنتی بر مبنای درمان طبیعی و سپس درمان با داروهای طبیعی و گیاهی پی ریزی گردیده و بقراط اساس درمان را بر چهار نوع مزاج آدمی (دموی، صفراوی، بلغمی، سودایی) استوار و به دنبال آن تأثیر روانی مزاج ها در اخلاق و روان نیز به اثبات رسید، زیرا جنبه های وجود انسان اعم از جسمی یا روانی، در چگونگی حالات آدمی، شناخت لازم را از انسان پدید می آورد. لذا در طب سنتی همواره به خلق و خوی انسان به عنوان عامل برخاسته از ویژگی های بدنی توجه شده و پیشگیری و درمان بر اساس این ویژگی ها شکل گرفته و پیوسته نیروی شفا دهنده 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 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 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 غیر 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 نموده است.

مزاج دمو - خونی **Sanguin**، گرم و مرطوب

مزاج صفراوی - صفرا **Billieux**، گرم و خشک

مزاج بلغمی - 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 دمو، صفراوی، بلغمی، سودایی است.



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

اشخاص دُموی، 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 ای پهن، چهره ای به شکل لوزی و اندامی قوی دارند.

اشخاص صغراوی، افرادی فعال اما بدبین و گوشه گیر هستند. دارای اندامی باریک و قدی بلند، نیم رخ میوزون، چهره ای 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 که 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 سؤال سخت ناراحت می شوند. افرادی چاق با چهره ای گرد و حجیم، کم بنیه، خوش برخورد، خون سرد، کند ذهن و مست عنصر می باشند.

اشخاص سودایی، افرادی با چهره ای شکسته و کشیده، جمجمه 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.

برحسب 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 - A - D - 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 تستوسترون 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 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 بهرشار 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 مانشان 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 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 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 جوشاندن 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 تأثیر پذیری 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 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 موفقی هروی، سید اسماعیل جرجانی، حکیم محمد مؤمن، حسین تنکابنی و علوم پزشکی و درمانی جهان را تحت تأثیر خود قرار داده و آثار آن ها مورد تدریس و تحقیق بزرگترین 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 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

