

هو الشافی

طب سنتی خانوادہ

راہ در بلوچستان

مؤلف: اشرف گرگیچ



موسسه فرهنگی انتشاراتی نسیم حجاز

طب سنتی خانواده (رایج در بلوچستان)

نویسنده: اشرف گرگیج

طرح جلد و صفحه‌آرایی و حروف چینی: اشرف گرگیج

چاپ: ثامن

نوبت: چاپ اول زمستان ۱۳۹۲

قطع: ۱۴*۱۸

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۱-۳۲-۰۰

تلفن: ۰۹۳۰۹۰۰۵۰۲ (براهویی)

© حق چاپ برای موسسه فرهنگی انتشاراتی نسیم حجاز می باشد

سرشناسه: اشرف گرگیج (۱۳۴۸ هـ. ش)

عنوان: طب سنتی (رایج در بلوچستان)

مشخصات نشر: مشهد: ثامن، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۳۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۱-۳۲-۰۰

فهرست نویسی: فیا

موضوع: گیاهان دارویی ایران (بلوچستان)

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره: ۶۱۳۹۲ ۹۴۴ الف Qk۹۹۷

رده بندی دیویی: ۵۸۱/۶۳۴۰۹۵۵۷۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۳۴۹۰۶

فهرست

ضعف اعصاب.....	۷	خونریزی در زمان حاملگی و سقط جنین.....	۱۴
افسردگی.....	۷	برای خانم‌هایی که سقط جنین داشته‌اند.....	۱۶
آبرس.....	۷	نازائی.....	۱۶
رسواس.....	۷	عفونت بدن.....	۱۷
بی خوابی.....	۷	مسمومیت و عفونت روده کودکان.....	۱۸
ریشه.....	۸	بی نظمی قاعدگی.....	۱۹
فراموشی.....	۸	عفونت ادرار یا سوزاک.....	۱۹
سرگیجه.....	۸	سنگ مثانه و کلیه و عفونت کلیه.....	۱۹
میگرن.....	۸	قند خون.....	۲۰
صرع.....	۸	فشار خون و چربی.....	۲۱
تب.....	۹	کرم دل.....	۲۲
آرام بخش و ضد التهاب پوست.....	۹	دانه‌ها و نوزاد.....	۲۲
سردرد.....	۹	نکستگی و زخم.....	۲۲
سردرد بر اثر سرماخوردگی.....	۹	سوختگی.....	۲۴
درد و عفونت دندان و معده و لته.....	۱۰	جوشانده برای شستشوی سوختگی.....	۲۴
مُروانک (مزواک).....	۱۱	میکروب‌کش اتاق.....	۳۴
مسواک.....	۱۱	ریزش بینایی.....	۳۴
رفع خستگی.....	۱۲	تنگی نفس یا آسمان.....	۳۵
تسکین اعصاب، زیبایی پوست.....	۱۳	اسهال.....	۳۵
سرماخوردگی و زکام.....	۱۳	شب ادراری.....	۳۵
جوشانده برای خانم‌های زانو.....	۱۳	زردی یا یرقان.....	۳۵

چای آویشن.....	۳۰	چای مریم گلی.....	۲۶
سیرچای.....	۳۰	چای گل گاوزیان.....	۲۶
چای ۱۵ گیاه.....	۳۰	چای گل بنفشه.....	۲۶
چای برای خانم‌های زائو.....	۳۱	چای کاسنی.....	۲۶
سرکه برای چشم.....	۳۱	چای بابونه.....	۲۷
		چای نعنا.....	۲۷
		چای تخم شنبلیله.....	۲۷
		چای سیاه.....	۲۷
		چای زیره.....	۲۷
		چای زینان.....	۲۷
		چای زنجبیل.....	۲۸
		چای زعفران.....	۲۸
		چای روزماری.....	۲۸
		چای اسطوخودوس.....	۲۸
		چای به لیمو.....	۲۸
		چای اکالیپتوس.....	۲۹
		چای زرنگه.....	۲۹
		چای دارچین.....	۲۹
		چای رازیانه.....	۲۹
		چای تخم گشنیز.....	۲۹
		چای تخم کرکس.....	۳۰

سخن مؤلف:

علم طب سنتی را می توان از کهن ترین علوم نامید، که انسان به آن توجه فراوان و بیش از اندازه می کرد. بشر از آغاز برای سلامتی خود جنگید و سعی کرد به کاوش و تجربیات خود بیفزاید. طبیب از زمان قدیم بوده و مردم برای او احترام خاصی می گذاشتند. اما متأسفانه در حال حاضر در بعضی نقاط این علم کهن بکار گرفته نمی شود و بشر به داروهای شیمیایی رو برده. من در تجربیات و مطالعاتی که داشتم و تحقیقاتی که کردم به جرأت می گویم طب سنتی یا همان طب گیاهی بسا عارضه تر از داروهای شیمیایی می باشد. پس سعی داشتم باشیم این علم قدیمی را همیشه زنده نگه داریم.

از آنجا که بلوچستان یک شهر کهن با مردمانی متمدن است، گیاهان دارویی خاص خود را دارد. این شهر بدان دلیل درون رفتیم در دامنه کوهها و تپهها، کنار جاده و حتی در کنویر بی آب گیاهانی پیدا می شود که خاص مخصوص خود را داراست.

بیشتر گیاهان در طب استان مثل منطقههای گوهرکوه، کورن، خانش، پشت کوه، سنگان، ایرانشهر، سرپان، و... به خصوص دامنه کوه تفتان یافت می شود و همین طور در جاهای دیگر بلوچستان که از قد افتادند.

در منطقه بلوچستان بیش از طب سنتی، در دستان زن بلوچ رایج است. زن بلوچ به کوه و کمر می زند و گیاهان دارویی را جمع آوری کرده و با دستان شفا بخش طبابت می کند.

زن بلوچ با توجه به پیشرفت علم و تکنیک سعی می کند طب سنتی که از گذشته گان به ارث برده حفظ کند و در زندگی روزانه بکاربرد کند که از دست هر قوم و قبیله ای بر نمی آید. زن بلوچ علاوه بر سوزن دوزی، گل، تصفیه، صیرافی، بافت فرش بلوچی، درست کردن ادویه های گوناگون مثل آچار که در غذا بخصوص آبگوشت بکار می رود. (آچار ادویه ای است از گیاهانی که خاصیت دارویی دارند درست می شود).

کشک زرد که در زمستان غذای خوشمزه، ترد و مغذی برای دکان و بزرگ سالان است. گندم شیر، کشک سفید، شیرنک، سبزی، کولی، خوشه جوش شیرین، خیل، از هنرهای دیگری که دارند طب سنتی را در خانواده بکار می گیرند.

عمه من یک طبیب بزرگ و کلیاتوی به تمام معنا بوده. او بیشتر گیاهان می را می شناسد. از کودکی شاهد طبابت او بودم و آرزو می کردم کاش من روزی مانند او شوم و برای مردم خدمتی بکنم. همانند او از جاتم مایه بگذارم. بیماران را به خاطر رضای خدا مدد کنم. بدان هیچ چشم داشتی و حتی اگر ثروتی داشتم در راه طبابت خرج نیازمندان کنم. متأسفانه این تحقیق اصیب من نشد. این کتاب شاید قطره ای از این علم سنتی ما نیست. من مختصری از خواص گیاهان را نوشته ام که انشاء الله اگر خداوند توفیق دهد مجموعه ای جمع آوری کرده با بار علمی حاصل از بیست و نه سال تحریر در آورده در خدمت شما عزیزان خواننده بگذارم امیدوارم نهایت استفاده را از این کتاب ببرید.

و من الله توفیق