

عرقیات کیا ہی آذریا جان

تختہ تہ تدوین

زہرا پور ابوطالب

زیر نظر

دکتر یوسف یکسا پور

سرشناسه	: پورابوطالب، زهرا، ۱۳۷۳
عنوان و نام پدیدآور	: pourabutaleb, Zahra
مشخصات نشر	: عرفیات گیاهی آذربایجان/ تحقیق و تدوین زهرا پورابوطالب ؛ زیر نظر یوسف بیگ باباپور.
مشخصات ظاهری	: تهران: منشور سمیر: بنیاد شکوهی، ۱۳۹۷
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۲۷۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۷.
موضوع	: گیاهان دارویی -- ایران -- آذربایجان
موضوع	: Medicinal plants -- Iran-- Azerbaijan
موضوع	: عرفیات -- مصارف درمانی
موضوع	: Beverages (Araqiat) -- Therapeutic use*
شناسه افزوده	: بیگ باباپور، یوسف، ۱۳۵۷
شناسه افزوده	: beigbabapour, Yousef
رده بند کنگرد	: ۷۹۳۱ پ۹ الف / QK۹۹



عرفیات گیاهی آذربایجان

تحقیق و تدوین: زهرا پورابوطالب

زیر نظر یوسف بیگ باباپور

ناشر: منشور سمیر با همکاری بنیاد شکوهی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۹۸

بهای چاپ: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۲۸۳-۲

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۹	 آویشن (ککلیک اورد)
۱۴	 أترج
۱۶	 اسطوخودوس
۱۸	 اقحوان
۲۲	 بابونه کبیر
۲۷	 بابونه صغیر
۲۹	 بابونه رومی
۳۱	 بادرنجویه (بادرشبو)
۳۴	 بادیان
۳۶	 بوقناق (زول)
۳۸	 بومادران
۴۱	 بولاغ اوتی
۴۴	 بید

۴۸.....	بیدمشک
۵۰.....	بید گیاه (مرغ)
۵۳.....	پنیرک (خُجازی)
۵۷.....	پونه
۶۰.....	برگ چنار
۶۲.....	نارخسک
۶۴.....	خاِستر
۶۶.....	رازیانه
۶۸.....	زنبق
۷۲.....	زنجیل
۷۵.....	زنیان
۷۷.....	زیره
۸۰.....	سنبَل الطَّیْب
۸۲.....	سیر
۸۸.....	شاهتره
۹۰.....	شاهسُفَرَم
۹۲.....	شنبلیله
۹۶.....	شَویِد
۹۹.....	شیرین بیان
۱۰۳.....	کاسنی
۱۰۸.....	کاکوتی
۱۱۰.....	کرفس

۱۱۵.....	گردو و (گردکان) و برگ آن
۱۲۰.....	گزنه
۱۲۶.....	یونجه
۱۲۹.....	گل سرخ
۱۳۲.....	گل گاوزبان
۱۳۴.....	ناخنک
۱۳۶.....	گشنیز
۱۳۹.....	مرزنگوش
۱۴۱.....	مرزه
۱۴۳.....	میخک
۱۴۶.....	نعنا
۱۴۹.....	هوفاریقون (توکلوچه)
۱۵۴.....	یمیشان (زالزالک)
۱۵۷.....	منابع

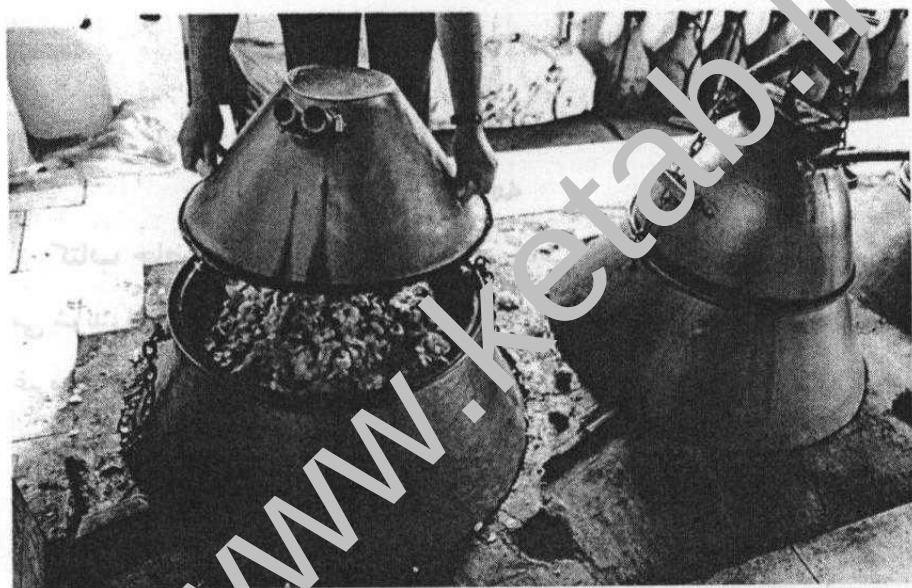
مقدمه

کتاب حاضر از حیث ساختار، در وهای گیاهی که به صورت عرقیات مصرف می شوند، از دیدگاه خواص، مصرف، روش های فراوری، جایگزین های دارویی و غیره می تواند به عنوان طب مکمل در درمان و سلامت جامعه مفید باشد. عرقیات یکی از پرمصرف ترین شکل های سنت شده از گیاهان است. امروزه در منطقه آذربایجان بیش از ۴۰ نوع گیاه وجود دارد که عرق گیری شده و به صورت طبی مورد استفاده قرار می گیرند.

عرقیات طبی در واقع رایحه، عطر یا اسانس گیاهانی می باشند که آن را به آب اضافه می نمایند، داروهای معطری می باشند که رایحه آنها می تواند گیرنده های عصبی بویایی را تحریک نموده و بر روند ساخته شدن هورمون ها، حرارت بدن، سوخت و ساز بدن، سطح هورمون های استرس و جنسی، سامانه دفاعی بدن، افکار و رفتارهای عاطفی و جسمانی ما اثر بگذارند. این مواد معطر که مقدار آنها در عصاره یا روغن گیاهان شفاف بخش بیشتر وجود دارد با تحریک مغز و ترشح انتقال دهنده های عصبی موجب حالات روانی خاصی در انسان می شود و احساس سلامت، سرخوشی، خوشنودی و خرسندی به وجود می آورند. این بوها می توانند

استرس و تا حدودی درد را کاهش داده و موجب تعادل عاطفی شوند. از جمله عرقیات پرمصرف معطر می‌توان از گلاب، عرق نعنا، عرق بهارنارنج و عرق بیدمشک و... نام برد.

از طرفی، چه بسا مصرف داروهای شیمیایی تخریب‌هایی در سلامت افراد دارد که غالباً قابل جبران نیستند. اما تجربه نشان داده که در طول تاریخ پزشکی و درمان، استفادهٔ صحیح از داروهای طبیعی کمترین مضرات و بیشترین فواید را داشته است.

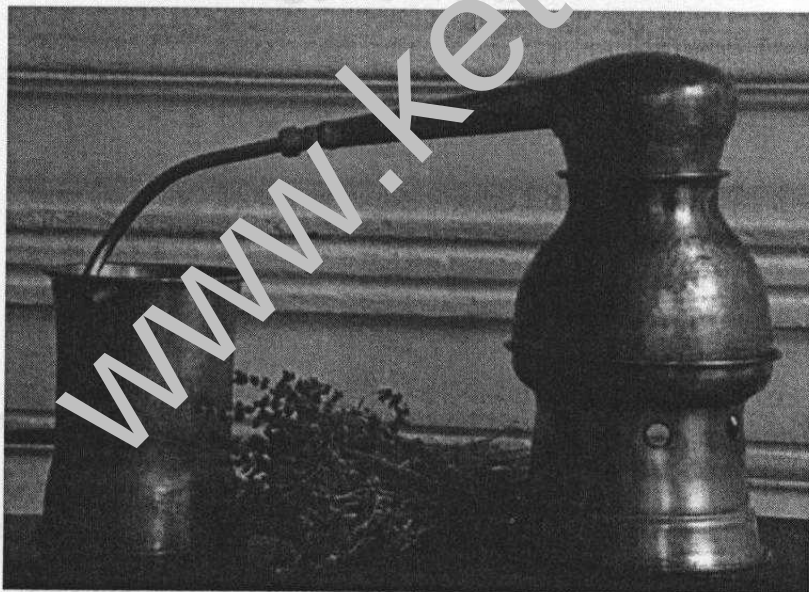


در آذربایجان در حدود ۴۰ نوع عرقیات گیاهی مفرده و ۷۰ عرقیات گیاهی ترکیبی تولید می‌شود که بعضاً جنبهٔ بومی دارند و گیاهانی هستند که مختص این منطقه‌اند؛ و از دیرباز تاکنون همه ساله اواخر مردادماه و اوایل شهریور با آغاز برداشت گیاهان دارویی یکی از سنت‌های قدیمی خانواده‌های آذربایجان که عرق‌گیری از گیاهان دارویی است، نیز آغاز و عطر و بوی خاصی به فضای شهرها می‌بخشد و یکی از مهمترین این فعالیت‌ها عرق‌گیری از گیاه بادرنجبویه یا بادرنجبویه است که از گیاهان دارویی است و در مناطق مختلف آذربایجان کشت می‌شود.

بادرشبو، بویی خوش و دلپذیر همچون بوی بادرنجبویه دارد، که آن را التیام بخش زخم می‌دانند و از عرق بادرشبو به عنوان تقویت کننده قلب و آرامبخش استفاده می‌شود.

عرق گیری از گیاهان بومی اغلب توسط بانوان و با حضور جمعی از همسایگان و خویشاوندان صورت می‌گیرد و حاصل تلاش بانوان پس از چند ساعت تبدیل به عرقبات خربشویی می‌شود که علاوه بر مصرف درمانی، بعضاً نوشیدنی گوارایی نیز محسوب می‌شوند و در مراسم‌ها و مجالس خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

هر دارویی و بالطبع عرق گیاهی تولید شده از آن گیاه، دارای طبع و مزاجی است که قبل از مصرف باید با طبع و مزاج انسان مورد توجه و تطابق قرار گیرد تا موجب عوارض جانبی نشود.



ما در این کتاب سعی کرده‌ایم به زوایای مختلف هر گیاه و عرق حاصل از آن توجه کنیم تا کتاب راهنمای جامعی و در عین حاصل مختصری باشد برای مراجعات روزانه و دانستن خواص و مضرات این نوع دارو و جایگاه آن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها و سلامت عمومی جامعه. هرچند بر این امر اعتراف

داریم که کاستی‌های زیادی دارد که می‌توان بعداً بدان افزود.
از خوانندگان و علاقه‌مندان محترم تقاضا داریم تا اگر مواردی به نظرشان رسید
ما را راهنمایی فرمایند.

در آخر از استاد گرامی، آقای دکتر یوسف بیگ باباپور، مدیرعامل محترم بنیاد
شکوهی، تشکر و قدردانی می‌نمایم که اطلاعات ارزشمندی در این خصوص در
اختیار ما قرار دادند و موجبات ویرایش و چاپ این کتاب را فراهم آوردند.
همچنین از مدیر محترم انتشارات منشور سمیر، سرکار خانم سمیرا علیخانی و
مدیر اجرایی آن، آقای مهندس محمدمهدی شعبانی که زحمت نشر این کتاب را
تقبل فرمودند.

و من الله توفیق

زهره پورابوطالب

زمستان ۱۳۹۷