

۱۳۹۶۳۴۲



روغن‌های دارویی



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: روغن‌های دارویی / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۶۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روغن‌های نباتی
موضوع	: روغن‌های نباتی — خواص درمانی
رده بندی کنگره	: [TP ۶۸۰/م۷۹ ۱۳۹۴]
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۹۵۲۴

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: روغن‌های دارویی
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: علیرضا رضایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۴
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۲۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۶۰-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سرمایه گذاران می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
فصل اول - اصول و مبانی روغن‌های دارویی.....	۱۱
..... مقدمه	۱۱
..... روغن و ترکیبات موجود در آن‌ها	۱۲
..... اسیدهای چرب	۱۵
..... لیپوپروتئین‌ها	۱۵
..... کلسترول	۱۵
..... ویژگی‌های یک روغن خوب	۱۷
..... اسیدهای چرب اشباع	۱۸
..... اسیدهای چرب تک غیراشباع	۲۱
..... اسیدهای چرب چند غیر اشباعی	۲۱
..... ویتامین F (اسیدهای چرب غیر اشباع)	۲۱
..... توکوفرول‌ها	۲۲
..... اسیدهای چرب امگا - ۳	۲۲
..... چربی‌های زیان بخش	۲۶
..... چربی‌های سلامتی بخش	۲۹
..... رژیم غذایی سلامتی بخش	۳۳
..... مقدار مجاز مصرف چربی	۳۳
..... ویژگی‌های کیفی انواع روغن‌های گیاهی	۳۴
..... سایر ویژگی‌های کیفی محصولات روغنی	۴۱
..... ویژگی‌های کیفی خاص (تعیین کننده خلوص و ثقل)	۴۲
..... آشنایی با خواص سالم‌ترین روغن‌های خوراکی	۴۲
..... کدام روغن برای کدام شیوه طبخ غذا مناسب است؟	۵۰
..... روغن‌های مخصوص سرخ کردن	۵۱
..... به کارگاه روغن کشی خوش آمدید	۵۳
..... مبانی روغن‌های دارویی	۵۶
..... نیاز به پژوهش‌های بیشتر در زمینه تولید روغن‌های دارویی احساس می‌شود	۵۷



۵۹	فصل دوم - روغن‌های دارویی گیاهی
۵۹	آشنایی با خواص روغن زیتون
۷۳	آشنایی با خواص روغن کانولا
۷۵	آشنایی با خواص روغن نارگیل
۸۴	آشنایی با خواص روغن هسته انگور
۱۰۲	آشنایی با خواص روغن بذر کتان
۱۰۳	آشنایی با خواص روغن بادام
۱۰۵	زردآلو و خواص روغن هسته آن
۱۰۶	روغن کنجد هزار خاصیت دارد
۱۰۷	خواص شگفت انگیز روغن کدو
۱۱۶	سیاه دانه، درمان برای هر بیماری که بجز از ریه
۱۲۰	خواص اسانس‌ها و روغن‌ها در یک نگاه
۱۲۱	خواص دارویی روغن‌های سنتی و گیاهی
۱۲۲	۱- روغن نارگیل
۱۲۳	۲- روغن بادام زمینی
۱۲۳	۳- روغن به
۱۲۳	۴- روغن پسته
۱۲۹	۵- روغن فندق
۱۳۳	۶- روغن مغز هسته هلو
۱۳۴	۷- روغن زیتون
۱۳۴	۸- روغن نعناع
۱۳۶	۹- روغن دارچین
۱۳۶	۱۰- روغن برگ حنا
۱۳۷	۱۱- روغن گل حنا
۱۳۷	۱۲- روغن کنجد
۱۳۷	۱۳- روغن گل سرخ
۱۳۷	۱۴- روغن سویا
۱۳۷	۱۵- روغن سیاه دانه
۱۳۸	۱۶- روغن تخم کتان



۱۳۸	۱۷- روغن بابونه.....
۱۳۸	۱۸- روغن گل بنفشه.....
۱۳۹	۱۹- روغن اسفند.....
۱۳۹	۲۰- روغن اسطوخودوس.....
۱۴۲	۲۱- روغن سنجید.....
۱۴۲	۲۲- روغن گردو.....
۱۵۱	۲۳- روغن زنجبیل.....
۱۵۲	۲۴- روغن بادام تلخ.....
۱۵۲	۲۵- روغن تخم کدو.....
۱۵۹	۲۶- روغن شاهدانه.....
۱۵۹	۲۷- روغن جوانه نخود.....
۱۵۹	۲۸- روغن کرچک.....
۱۶۰	۲۹- روغن گیاه گل مغربی.....
۱۶۰	۳۰- روغن گل گاو زبان.....
۱۶۰	۳۱- روغن جو.....
۱۶۱	۳۲- روغن بنگ دانه.....
۱۶۲	۳۳- روغن رزماری.....
۱۶۲	۳۴- روغن گل یاس.....
۱۶۳	۳۵- روغن سیر.....
۱۶۸	۳۶- روغن رازیانه.....
۱۶۹	۳۷- روغن زردچوبه.....
۱۷۰	۳۸- روغن کندر.....
۱۷۱	۳۹- روغن هویج.....
۱۷۲	۴۰- روغن خشخاش.....
۱۷۲	۴۱- روغن کاکائو.....
۱۷۳	۴۲- روغن زعفران.....
۱۷۴	۴۳- روغن جلبک ها (تک سلولی).....
۱۷۴	۴۴- خواص برخی دیگر از روغن های گیاهی.....



- روغن‌های طبیعی مخصوص لاغری ۱۷۷
- ۱- ترخون ۱۷۷
- ۲- گیاه شمعدانی ۱۷۸
- ۳- نارنگی ۱۷۸
- ۴- اسانس لیموترش ۱۷۸
- ۵- گیاه سدر افس ۱۸۷
- ۶- هویج ۱۸۸
- ۷- نعناقلی ۱۸۸
- ۸- سروکوهی ۱۸۸
- ۸ معجزه‌ای که روغن‌های گیاهی می‌توانند ۱۸۹
- روغن‌های دارویی کودکان ۱۹۰
- ۱۴ روغن ضروری برای درد میگرن ۱۹۲
- برای تقویت کم کاری تیروئید این ۵ روغن ضروری است ۱۹۴
- روغن نعنای و دارچین زخم‌های مزمن را التیام می‌دهد ۱۹۵
- روغن هسته میوه‌ها ۱۹۵
- خواص روغن هسته‌های انگور، انار، تمشک و گریپ فروت ۱۹۸
- بهترین خواص درمانی و آرایشی روغن‌های گیاهی ۲۰۰
- معرفی روغن‌هایی که برای پوست خشک بسیار عالی هستند ۲۰۳
- روغن‌های گیاهی مفید در درمان و از بین بردن ترک‌های پوستی ۲۰۴
- بهترین روغن‌های ضروری برای چین و چروک ۲۰۵
- روغن‌های طبیعی برای پاکسازی پوست ۲۰۶
- آیا روغن‌های گیاهی لازم برای مراقبت از مو را می‌شناسید؟ ۲۰۷
- موهایتان را با روغن‌های گیاهی پرپشت کنید ۲۰۷
- درمان موها با روغن‌های گیاهی (مودرمانی) ۲۰۸
- آروماتراپی: ۳ روغن ضروری برای رهایی از استرس ۲۰۹
- روغن‌های ماساژ درمانی ۲۱۰
- کرم ضد سلولیت خانگی ۲۱۸
- کرم گل کلم ۲۱۸
- کرم خانگی برای اگزمای پوست ۲۱۹



۲۲۱	فصل سوم - روغن‌های دارویی حیوانی
۲۲۱	مقدمه
۲۲۴	روغن ماهی و خواص بشمار آن
۲۲۶	روغن کوسه ماهی
۲۲۸	روغن شتر مرغ چه فوایدی برای سلامتی دارد
۲۲۹	روماتسم مفصلی و درمان آن با روغن کوهان شتر
۲۳۱	حقایقی درباره روغن مار
۲۳۲	رفع موهای زائد با کف مورچه‌ها
۲۳۴	خواص روغن پیه و شخم
۲۳۶	روغن حیوانی
۲۳۸	روغن کرمانشاهی
۲۳۹	روغن زرده تخم مرغ
۲۴۰	آیا روغن کوسه، صابون، خرچنگ و روس الاغ مورد؟
۲۴۲	روغن زالو (علیق)
۲۴۹	روغن کرم خاکی (روغن خراطین)
۲۵۰	روغن ورمی کمپوست
۲۵۱	آشنایی با کرم خاکی آیزینیا فوتیلا
۲۵۴	روغن الاغ
۲۵۴	روغن وازلین پماد پر خاصیت
۲۵۷	منابع مورد استفاده

پیشگفتار

روغن‌های گیاهی همواره مورد استفاده بشر بوده و در خواص و قدرت درمانی آنها نیز جای هیچ شکی نیست. از دیرباز از روغن‌های طبیعی به عنوان دارو استفاده می‌شد. این روغن‌ها برای سلامت بدن مفید هستند. در گذشته حکیمان و طبیبان ایرانی مانند ابن سینا از انواع و اقسام مواد طبیعی مانند روغن‌های گیاهی، حیوانی و عصاره گیاهان مختلف برای درمان بیماران خود یاری می‌گرفتند و بسیاری از آن‌ها را با همین محصولات درمان می‌کردند.

امروز نیز طب سنتی یکی از کاربردی‌ترین روش‌های درمانی است و تا حد قابل توجهی موثر عمل کرده ولی متأسفانه بعضی از افراد سودجو با استفاده از نام این طب محصولات را وارد بازار می‌کنند که پایه و اساس درستی نداشته و به‌دلیل نداشتن جالب اینکه بعضی از این محصولات به صورتی تبلیغ می‌شوند که انگار می‌توانند به تنهایی انواع و اقسام بیماری‌ها و مشکلات را درمان کنند.

روغن کوس، صابون خردنگ، روغن الاغ، مار، عصاره جلبک دریایی از این قبیل محصولات هستند. تشخیص اینکه کدام محصول، واسط و کدام محصول، دروغین و تبلیغاتی است، آسان نیست و نیاز به آزمون‌های آزمایشگاهی دقیق دارد.

اثبات اینکه ترکیبات موجود در این محصولات کاربرد درمانی دارند نیاز به مطالعات دانشگاهی و پژوهش‌های موسکافانه دارد عموماً به دلیل کمبود این محصولات مورد توجه قرار می‌گیرند و تولیدکنندگان خاصی برای آنها مطرح می‌کنند که گاهی پایه علمی نداشته و اثبات نشده است. به دلیل کمیابی و بالطبع گرانی این روغن‌ها موارد تقلبی آن‌ها نیز زیاد تولید می‌شود.

برخی متخصصین خواص درمانی روغن‌های غیر موسوم را رد می‌کنند و مهم‌ترین خاصیت آن‌ها را تنها چرب کنندگی آن‌ها می‌دانند عنوان شده است این روغن‌ها هیچ از حیث نسبت به دیگر روغن‌ها ندارد و ترکیبات آن‌ها مشابه ترکیبات روغن‌های دیگر است.

به دلیل تبلیغات زیادی که در ارتباط با این روغن‌ها می‌شود باید آگاهی خود را در مورد استفاده از این روغن‌ها بالا ببریم. درحال حاضر هیچ مطالعه بالینی یا تحقیقاتی روی این روغن‌ها صورت نگرفته و هیچ کتاب علمی در مورد فواید آن نوشته نشده است.

روغن‌های دارویی اغلب روغن‌های گیاهی بوده و برای استفاده از آنها حتماً باید یک روغن رقیق تر مخلوط شوند تا برای ماساژ و دیگر مصارف قابل استفاده باشند.

البته تعدادی از این روغن‌های دارویی در برخی مواقع به تنهایی و با همان غلظت بالا استفاده می‌شوند؛ مثلاً وقتی می‌خواهیم به عنوان ضماد روی جراحت‌هایی نظیر نیش زنبور، بریدگی یا سوختگی‌ها به کار ببریم. تهیه روغن‌هایی دارویی خالص بسیار حائز اهمیت است. روغن‌های قلابی و ترکیبی ممکن است عوارض جانبی خطرناک و ناخوشایندی داشته باشند.

گاهی اوقات روغن‌های دارویی را با الکل، مواد مصنوعی یا روغن‌های دارویی ارزان تر ترکیب می‌کنند! هدف از نگارش کتاب معرفی تمامی روغن‌های دارویی نیست، بلکه این است که بیشتر روغن‌های دارویی پُر استفاده معرفی شود. در واقع بیش از ۲۰۰ گیاه وجود دارند که روغن‌های دارویی از آن‌ها تهیه می‌شود.



* توجه داشته باشید مصرف هر نوع داروی گیاهی یا روغن آن باید با مشورت پزشک صورت گیرد. کتابی که پیش رو دارید مجموعه‌ای است که برای نخستین بار به صورت جامع و تخصصی در زمینه روغن‌های دارویی منتشر گردیده و مشتمل بر سه فصل است. در فصل نخست کلیات، اصول و مبانی و ترکیبات پایه روغن‌های دارویی توضیح داده شده است. ویژگی‌ها و کاربردهای درمانی انواع روغن‌های دارویی گیاهی در فصل دوم و روغن‌های حیوانی در فصل سوم شرح داده شده است.

عدم دسترسی پژوهشگران و دانشجویان مقاطع مختلف رشته‌های پزشکی، داروسازی، تغذیه، شیمی، طب سنتی و بسیاری از رشته‌های مرتبط، همچنین کارشناسان و خوانندگان علاقه‌مند به منبع علمی و کاربردی در ارتباط با شناخت ماهیت و چگونگی کاربرد انواع روغن‌های دارویی، ضرورت ارائه چنین مجموعه‌ای را توصیه می‌نماید.

امید است در آینده مجری باشد تا مجموعه‌ای کامل‌تری در این زمینه توسط نویسنده کتاب جهت استفاده علاقه‌مندان به نگار در آید.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، جایی و غیرجایی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به اصلاح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱