

گیاہان دارویی آرامبخش

نویسندگان:

مہرناز قہاری

رضا فروتنی

سرشناسه	: قهاری، مهرناز، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: گیاهان دارویی آرامبخش / نویسندگان مهرناز قهاری، رضا فروتنی.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۱۴-۱۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: داروهای گیاهی
موضوع	: گیاه درمانی
شناسه افزوده	: فروتنی، رضا، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲۱۶۴۲S ۱۳۸۷/۵۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۱۱۶۳۲



نشر آرنا

عنوان	: گیاهان دارویی آرامبخش
نویسندگان	: مهرناز قهاری - رضا فروتنی
ناشر	: آرنا
طرح جلد	:
چاپ	: اول ۱۳۹۲
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۶۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۱۴-۱۴-۵

www.arnapub.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	زعفران
۱۳	سنبل الطیب
۱۶	دارچین
۲۰	بابونه آلمانی
۲۲	بادرنجبویه
۲۵	تاج خروس
۲۸	ریحان
۳۱	زنجبیل
۳۴	چای سبز
۳۸	هوفاریقون (علف چای، گل راعی)
۴۱	نعنا
۴۵	گل گاوزبان
۴۸	هل

آنیسون (آنیسون، بادیان رومی) ۵۱

به لیمو ۵۳

رازیان ۵۶

کشیر ۵۹

رازک ۶۲

منابع و مآخذ: ۶۵

www.ketab.ir

مقدمه

گیاهان دارویی از ارزش و اهمیت خاصی در تأمین بهداشت و سلامتی جوامع هم به لحاظ درمان و هم پیشگیری از بیماریها برخوردار بوده و هستند. این بخش از منابع طبیعی قدمتی همپای بشر داشته و یکی از مهمترین منابع تأمین غذایی و دارویی بشر در طول نسلها بوده اند. از نقطه نظر تاریخی، گیاهان اهمیت فراوانی در توسعه جوامع داشته اند و تحقیقات وسیعی برای یافتن فرآورده ها و مواد طبیعی دارویی گیاهی در طول تاریخ انجام شده اما نکته حائز اهمیت اینجاست که تنها کمتر از ۱۰٪ از مجموع ۲۵۰۰۰۰ گونه گیاهی جهان برای بیش از یک عملکرد زیست شناختی، شناسایی و مورد استفاده قرار گرفته اند. به عبارت دیگر بر اساس آمارهای منتشره توسط (WHO)، تنها بین ۳۵ تا ۷۰ هزار گونه گیاه دارویی در طول زمان برای حداقل یک یا چند بار مورد مصرف قرار گرفته است. در حال حاضر، ۲۵٪ از داروهای موجود،

منشأ گیاهی دارند و ۱۲٪ داروها نیز از منابع میکروبی ساخته شده اند. پتانسیل تولید داروهای گیاهی در طبیعت بسیار بالاست.

برای نمونه گفته میشود ۱۲۵۰۰۰ گونه گیاه دارویی در جنگلهای استوایی جهان یافت میشود. ارزش اقتصادی و تجاری گیاهان دارویی فوق العاده زیاد است. در بعضی آمارها ارزش تجارت جهانی گیاهان دارویی بالغ بر ۴۳ میلیارد دلار در سال برآورد شده و طی آمار منتشره در اینترنت فروش فرآورده های گیاهی در سال ۱۹۹۷ بالغ بر ۲۴/۳ میلیارد دلار آمریکا بوده است.

گرایش عمومی جامعه به استفاده از داروها و درمانهای گیاهی و به طور کلی فرآوردههای طبیعی به ویژه در طی سالهای اخیر رو به افزایش بوده و مهمترین علل آن، اثبات اثرات مخرب و جانبی داروهای شیمیایی از یک طرف و ایجاد آلودگیهای زیست محیطی که کره زمین را تهدید میکند از سوی دیگر بوده است.

تقدیم به:

روح پاک پدر که عالمانه به من آموخت تا چگونه در
عرصه زندگی، ایستادگی را تجربه نمایم
و به مادرم، دریای بی کران فداکاری و عشق که وجودم
برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر



زعفران

نام علمی:

crocus sativus
(Iridaceae)

مشخصات گیاهشناسی:

زعفران گیاهی کوچک و چند ساله به ارتفاع ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر است. از وسط پیاز و یا قاعده ساقه تعدادی برگ باریک و دراز خارج می شوند. از وسط برگ ها، ساقه گلدار خارج شده که به یک تا سه گل منتهی می شود. گل ها بسیار زیبا و دارای ۶ گلبرگ بنفش رنگ هستند که ممکن است در بعضی واریته ها به رنگ گلی یا ارغوانی باشند. گل ها دارای ۳ پرچم و یک مادگی منتهی به کلاله سه شاخه به رنگ قرمز متمایل به نارنجی است.