



غذاها و گیاهان شناختش

از دیدگاه طب سنتی ایران

تألیف

دکتر محسن ناصری

(دانشیار فارماکولوژی، دانشگاه شاهد)

ویرایش

دکتر محسن پرویز

مقدمه

استاد دکتر فریدبرز مظهر

سرشناسه: ناصری، محسن، ۱۳۴۱ تیر -

عنوان و نام پدیدآور: غذاها و گیاهان شفابخش از دیدگاه طب سنتی ایران/ تألیف محسن

ناصری؛ با مقدمه فریبرز معطر؛ با ویراستاری محسن پرویز.

مشخصات نشر: تهران: طب سنتی ایران، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰-۱۱-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: پزشکی سنتی — ایران

موضوع: گیاهان دارویی

موضوع: گیاه درمانی

شناسه افزوده: معطر، فریبرز، ۱۳۲۰-، مقدمه نویسنده

شناسه افزوده: پرویز، محسن، ۱۳۴۲-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۴۶۴/۸/۸۱۳۷

رده‌بندی دیوین: ۶۱۰/۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۱۸۵۳۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان طب سنتی

عنوان: غذاها و گیاهان شفابخش از دیدگاه طب سنتی ایران

تألیف: دکتر محسن ناصری

مقدمه: دکتر فریبرز معطر

ویرایش: دکتر محسن پرویز

دبیر اجرایی: هما امینی

صفحه‌آرایی: اکبر سعیدی

طراحی جلد: صادق جمالی

ناشر: انتشارات طب سنتی ایران

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۳

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰-۱۱-۹

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 مستندنویسی،

و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است. مرکز

پخش انتشارات طب سنتی ایران: ۰۹۱۹۵۴۰۹۸۹۲ - ۰۹۰۱۷۹۵۶۹۰۵

www.timpub.com publisherTIM@yahoo.com

فهرست مطالب

تقریظ.....	۷
مقدمه مؤلف.....	۱۱
فصل اول: اصول عملکرد غذاها و داروها.....	۱۳
مزاج غذاها و داروها و اصل حفظ تعادل.....	۱۳
تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف.....	۱۴
روش تغذیه صحیح.....	۱۴
اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران.....	۱۵
شش مزه مهم.....	۱۹
فصل دوم: غذاها و داروهای شفابخش.....	۲۳
آب.....	۲۳
آش.....	۲۴
آلبالو / آلو.....	۲۵
آویشن شیرازی / ازگیل / اسطوخودوس.....	۲۶
اسفرزه / اسفناج / اسفند.....	۲۷
اشق / اقیمون.....	۲۸
انار.....	۲۹
انبه / انجبار / انجیر.....	۳۰
انغوزه.....	۳۱
انگور.....	۳۲
انیسون / بابا آدم.....	۳۳
بابونه / بادام شیرین.....	۳۴
بادرنجبویه.....	۳۶
بادمجان / بارهنگ.....	۳۷
باریجه / باقالی / بالنگ.....	۳۸

- ۳۹ بالنگو
- ۳۹ برنج
- ۴۱ بسفایج / بنفشه
- ۴۲ به / پاچه
- ۴۳ پرتقال / پسته
- ۴۴ پنج انگشت / پنیر
- ۴۵ پونه
- ۴۶ پیاز / تخم مرغ / ترب
- ۴۷ تربچه / ترخون / تره
- ۴۸ تمر هندی / تمشک / توت
- ۴۹ جعفری / جو
- ۵۰ چای / چشم / حنا
- ۵۱ خار خاسک / خارشتر / خاکشیر
- ۵۲ خربزه / خرفه
- ۵۳ خرما / خوشاروزه
- ۵۴ خیار / دارچین
- ۵۵ دنبه / ذرت / رازیانه
- ۵۶ ریحان / ریوند
- ۵۷ زالزالک / زردآلو / زردچوبه
- ۵۸ زرشک / زعفران
- ۵۹ زنجبیل
- ۶۰ زنیان / زیره سبز / زیره سیاه
- ۶۱ زیتون / سرکه
- ۶۲ سعد / سقز / سماق
- ۶۳ سنا

- ۶۴سنجد / سیاه دانه.
- ۶۵سیب
- ۶۶سیب زمینی / سیر
- ۶۷سکنجبین
- ۶۸شاتره / شاتوت / شتر مرغ
- ۶۹شربت به لیمو / شریت زعفران
- ۷۰شقاقل / شکر / شلغم
- ۷۱شینبلیله / شیر
- ۷۲شیرین بیان / صبر / طالبی
- ۷۳عدهس / عسل
- ۷۴عناب / غوره
- ۷۵فرنی / فلفل
- ۷۶فلوس / فندق / قارچ
- ۷۷قولنجان / قهوه / کاسنی / کافشه
- ۷۸کاهو
- ۷۹کتان / کتیرا / کدو مسمایی
- ۸۰کرچک / کرفس / کره
- ۸۱کشک / کلم
- ۸۲کنجد / کنگر
- ۸۳گاوزبان / گردو
- ۸۴گرمک / گشنیز / گلپر
- ۸۵گل سرخ / گلنار پارسی
- ۸۶گندم
- ۸۷گوجه فرنگی
- ۸۸گوشت

- گیلاس / لویا / لیموترش ۸۹
- لیمو شیرین / ماءالشعیر طبعی / مازو / ماست ۹۰
- ماش ۹۱
- مصطکی / مقل / مورد / موز ۹۲
- میگو / نارگیل / نارنج ۹۳
- نارنگی / نان ۹۴
- نخود ۹۶
- نشاسته / نعناع ۹۷
- نمک / هل ۹۸
- هل / هلبله / همیشه بهار ۹۹
- هندوانه / هواچوبه ۱۰۰
- هویج ۱۰۱
- یونجه ۱۰۲
- نمایه ۱۰۳

به نام خداوند جان و خرد

طب سنتی، بخش بسیار مهمی از پزشکی است که امروزه مورد توجه خاص جهانیان قرار گرفته و در حقیقت یکی از امیدهای اصلی دانشمندان متفکر در حوزه سلامتی است که به کمک آن بتوانند بسیاری از معضلات پزشکی نوین را برطرف کرده و گام‌های با ارزش و مؤثری در تأمین سلامتی و تندرستی آحاد بشر بردارند.

پیشرفت حیرت‌انگیز علم پزشکی در قرن بیستم شناخت علمی بیماری‌های مختلف و عرضه داروهای متنوع شیمیایی برای درمان عوارض گوناگون بشر را متأسفانه با پدیده جدیدی به نام اثرات سوء داروها مواجه ساخت، که در بسیاری از موارد از بیماری مورد درمان خطرناک‌تر و صعب‌العلاج‌تر می‌نمود.

در این راستا بازگشت به طبیعت و استفاده از طب سنتی و داروهای گیاهی و طبیعی به کار رفته در این مکتب مورد توجه مجدد محققین و متفکرین علم پزشکی و درمان قرار گرفت، و در اکثر کشورهای پیشرفته جهان پژوهش‌های گسترده‌ای برای استفاده از منابع اصیل طب سنتی شروع و ادامه یافت.

کشور بزرگ و عزیز ایران که از پایه‌گذاران تمدن بشری محسوب می‌گردد با منابع و مآخذ بسیار مکتوب در زمینه شناخت بیماری‌ها و درمان آن‌ها جزء معدود کشورهایی چون چین و هند قرار دارد که دارای مکتب خاص و ویژه‌ای در طب

ستی بوده و قرن‌های متمادی پزشکی شرق و غرب را تحت تأثیر قرار داده است.

فرهنگ پزشکی این سرزمین قبل از ظهور دین مبین اسلام از گستردگی بالایی برخوردار بوده و همانطور که در اسناد و منابع معتبر مندرج است فرضیه اخلاط و طبایع در ایران پایه‌گذاری و از این کشور به شرق و غرب منتقل و در یونان مورد توجه قرار گرفته و بعد از گسترش اسلام به اکناف جهان، و انتقال علوم غرب به شرق، به غلط تحت نام طب یونانی در جهان منتشر و در منابع علمی پزشکی آن زمان مندرج گردیده است.

مسئله‌ای از عوامل مهم و تأثیرگذار دیگری که افزون بر سابقه برخورداری از فرهنگ غنی پزشکی موجب پیشرفت و غنای طب سنتی ایران گردیده، تنوع خاص آب و هوایی است که به لطف حضرت حق شامل این سرزمین گردیده و اختلاف درجه حرارت در اغلب فصول سال در نواحی مختلف ایران باعث گردیده که این کشور از غنای بسیار وسیعی از فلور طبیعی برخوردار گردد، به طوری که برخی از محققین تعداد گیاهان این سرزمین را تا ۶ برابر کل قاره اروپا تخمین می‌زنند.

عوامل ذکر شده فوق موجب گردیده که بعد از اسلامی شدن ایران و توجه به مبانی پیشرفته آن که برای تحصیل علم بالاختصاص علم پزشکی که در خدمت بشریت می‌باشد ارزش و اهمیت والایی قائل می‌باشد، محققین و متفکرین ایران اسلامی با اتکا به فرهنگ غنی پزشکی خود، استفاده از منابع ترجمه شده از علوم یونان و روم، توجه و استفاده از غنای گیاهی و طبیعی این سرزمین و بالاختصاص اتکا به تعالیم عالیه اسلام، تلاش بسیار

گسترده و وسیعی را برای پیشبرد پزشکی تجربی انجام و نتایج پژوهش‌ها و تجربیات خود را در آثار مکتوب و متنوع ابتدا به زبان علمی آن روز عربی و بعدها به زبان فارسی منتشر و در اختیار جامعه جهانی قرار داده‌اند.

علاقمندان به علم پزشکی کاملاً مطلع می‌باشند که آثار با ارزش دانشمندان اسلامی که اکثراً ایرانی بوده‌اند چون ملکی، رازی، بیرونی، ابن‌سینا، هروی، جرجانی و غیره پس از ترجمه به زبان لاتین در اختیار محققین غربی قرار گرفته و تا ظهور رنسانس در غرب پایه اصلی پزشکی و سایر علوم در مغرب زمین بوده است.

استاد بزرگ و گرامی جناب دکتر محسن ناصری که به حق یکی از نوادر روزگار ما محسوب می‌گردند، با توجه به اینکه از مزایا و ویژگی‌های تحصیل حوزوی برخوردار می‌باشند و تحصیل کامل پزشکی نوین و طب بوعلی و سستی و سال‌های متمادی تحقیق و تفحص در متون با ارزش طب ایرانی و اسلامی و بالخصوص توجه علمی به مطالب طب گذشته و سالیان متمادی تدریس اصول و مبانی طب ایرانی و اسلامی و تربیت گروهی از علاقمندان و فرهیختگان پزشکی معتقد به این علم، در حقیقت یکی از شاخص‌ترین محققینی می‌باشند که می‌توانند نظرات علمی و تجربی خود را که حاصل سال‌های متمادی پژوهش در مبانی طب سستی است تدوین نمایند.

خوشبختانه استاد گرامی درخواست‌های بسیار دوستان و علاقمندان به طب سستی را قبول و جهت قابل استفاده نمودن این علم شریف که حاصل آن‌ها تجربه و ممارست

بزرگان پزشکی این سرزمین بوده است، کتاب حاضر را به زبانی کاملاً ساده و قابل فهم برای استفاده عموم علاقمندان، تألیف و در اختیار قرار دادند.

مسئلاً تکنگراری‌هایی که به طور خلاصه و موجز در عین سادگی با نهایت صلابت و صحت علمی در مورد گیاهان مختلف دارویی و استفاده از آنها توسط استاد ناصری تنظیم شده، راهنمایی بسیار ارزشمندی برای استفاده شیفتگان و معتقدین به پزشکی گذشته بوده و ان شاء الله موجب تحول چشمگیری در استفاده علمی، عملی و بهینه از پزشکی گذشته و طب سنتی این سرزمین خواهد گردید.

نگارنده حقیر که خوشه‌چین معرفت بزرگان طب سنتی این سرزمین بوده و سال‌های طولانی افتخار آشنایی و تلمذ از محضر پر فیض و برکت استاد دکتر ناصری را داشته است، از درگاه حضرت احدیت آرزو می‌نماید، که این بزرگمرد پزشکی این سرزمین را سلامتی و عمر طولانی و توفیق مستمر عنایت فرماید، که همچنان در خدمت به سلامتی و تندرستی مردم عزیز و شریف ایران و جهان موفق باشد. در خاتمه این بیت از استاد سخن را بسیار شایسته احوال استاد دید:

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبت است در جریده عالم دوام ما

فمن اله التوفیق و علیه التکلان

فربرز معطر

استاد فارماکونوزی و عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی ایران

مقدمه مؤلف

گیاهان و مفردات در طب سنتی ایران هم غذا و هم دوا هستند. انسان با آگاهی از مزاج و عملکرد این مواهب الهی می‌تواند زندگی بهتر و شادتری داشته باشد و وظایف خود را بهتر انجام دهد. گیاهان، حیوانات و مواد معدنی از آیات الهی هستند و نظر و توجه به آنان عظمت جهان آفرینش را نشان می‌دهد و روحیه شکرگزاری را در بشر افزایش می‌دهد. با توجه به تفاوت‌های بین فردی و یکسان نبودن اثر سرانگشتان، جهان آفرینش سفره گسترده‌ای با غذاهای متفاوت و رنگارنگ را در مقابل انسان پهن نموده است. خداوند دانای مطلق موارد حرام را تا روز قیامت مشخص نموده است و انسان می‌تواند با شناخت از خود و مزاج خود و نقطه قوت و ضعف اندام‌های خود و با توجه به نظرات اندیشمندان، مقدار و چگونگی استفاده از محتویات سفره را برای غذا و دوا یاد بگیرد.

بسیاری از بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح به وجود می‌آیند، ولی متأسفانه نقش کلیدی در این رابطه به عامل عفونی و مهاجم داده می‌شود. «آموزش تغذیه صحیح و استفاده از خوراکی‌ها و گیاهان و مفردات شفا بخش» یک ابزار مهم دستیابی به سلامتی است. باید دانست بسیاری از موادی که امروزه در سبد تغذیه روزمره افراد قرار دارد، از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران حکم دوا داشته و در فرد سالم، بدن را بر حسب کیفیت خود (گرمی، سردی، تری یا خشکی) از اعتدال مزاج خارج می‌کند.

کتاب غذاها و گیاهان شفا بخش برای آگاهی کلی جامعه از مزاج و عملکرد کلی گیاهان، حیوانات و مواد معدنی آماده گردیده است. امید است مردم عزیز با افزایش اطلاعات خود در این زمینه و عدم مصرف خود سرانه و ناآگاهانه گیاهان و مفردات دارویی که می توانند در صورت استفاده غیر صحیح و خودسرانه مشکلاتی ایجاد کنند، بتوانند گامی در جهت حفظ و ارتقای سلامتی خود و خانواده خود بردارند.

در پایان از زحمات و تلاش های بی دریغ همسر فرزانه ام سرکار خانم دکتر غفاری تقدیر و تشکر می نمایم؛ بدون مساعدت های ایشان پیمودن این راه مقدور نبود. همچنین، از زحمات و همراهی خانم ها نوشین امینی و الهام براری برای مطالعه کتاب و تکمیل بعضی مطالب کتاب تشکر و سپاسگزاری می کنم.

محسن ناصری

پاییز ۱۳۹۳، تهران