

پنجره‌ای به طبیعت

حفظ تندرستی با گیاهان در دسترس

مؤلف: محبوبه کامکار

کارشناس پرستاری

دارای گواهینامه ویژه مشاوران گیاهان دارویی

زیر نظر: دکتر حمیده خرم پژوه

دستیار تخصصی طب سنتی ایران

سرشناسه : کامکار، محبوبه، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور : حفظ تندرستی با گیاهان در دستری / تألیف محبوبه کامکار
 مشخصات نشر : مشهد، عروج اندیشه، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص. : مصور.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۳-۵۴۲-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : داروهای گیاهی
 موضوع : گیاهان دارویی
 رده بندی کنگره : ۴ ۱۳۹۵ ف ۴۳۵ ج / ۱۶۴ RS
 رده بندی دیویی : ۶۱۴ / ۳۳

دفتر مرکزی:

مشهد مقدس: خیابان آزادی، کوچه شهید خوراکیان

مجموع گنجینه کتاب - تلفن: ۰۵۱ / ۳۲۲۴۲۲۴۸

شعبه ۲: چهارراه شهدا - پاساژ فیروزه - طبقه منهای یک

تلفن: ۳۲۲۴۲۲۹۹ - ۳۲۲۱۲۴۷۴



نام کتاب حفظ تندرستی با گیاهان در دسترس
 مؤلف محبوبه کامکار
 ناشر عروج اندیشه
 شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
 چاپ مهشید
 نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
 قیمت ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۶۳-۵۴۲-۰

ISBN: 978-964-163-542-0

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۲
پیشگفتار	۱۴
آشنایی با روش‌های تهیه و آماده‌سازی گیاهان دارویی در منزل	۱۷
حفظ تندرستی با گیاهان در دسترس	۲۹
آرتیشو	۳۲
آویشن	۳۳
أسطوخدوس	۳۵
اسفرزه	۳۷
أفسطین	۳۹
أکلیل کوهی	۴۰
انجیر	۴۲
انیسون	۴۳
بابونه	۴۴
بادرنجبویه	۴۶
بارهنگ	۴۷
بنفشه معطر	۴۹
به‌لیمو	۵۰
بومادران	۵۱

۵۳.....	بید.....
۵۴.....	پرسیاوشان.....
۵۵.....	پنج‌انگشت.....
۵۶.....	پنیرک.....
۵۷.....	پونه.....
۵۸.....	تاجریزی سیاه.....
۵۹.....	ترنجبین.....
۶۰.....	جو دوسر.....
۶۱.....	جوز بویا.....
۶۲.....	چای سبز.....
۶۴.....	چای قرمز.....
۶۵.....	چای کوهی.....
۶۶.....	خارمریم.....
۶۷.....	خارخاسک.....
۶۸.....	خارشتر.....
۶۹.....	خاکشیر.....
۷۰.....	خرفه.....
۷۲.....	خطمی درختی عظیم.....
۷۳.....	دارچین.....
۷۴.....	رازیانه.....
۷۶.....	زردچوبه.....
۷۷.....	زرشک.....
۷۹.....	زعفران.....
۸۰.....	زنجبیل شامی.....

۸۱.....	زنیان
۸۳.....	زوفا
۸۴.....	زیتون
۸۶.....	زیره سبز
۸۷.....	زیره سیاه
۸۸.....	سپستان
۸۹.....	سماق
۹۰.....	سنجد
۹۲.....	سیاهدانه
۹۴.....	سیر
۹۶.....	شاهتره
۹۸.....	شاهدانه
۹۹.....	شقاقل
۱۰۰.....	شکرتیغال
۱۰۱.....	شوید
۱۰۲.....	شیرین بیان
۱۰۴.....	صبر زرد
۱۰۶.....	علف جای
۱۰۷.....	عناب
۱۰۹.....	فرنجمشک
۱۱۰.....	فلفل سیاه
۱۱۱.....	فلوس
۱۱۲.....	قهوه
۱۱۴.....	کاسنی

- ۱۱۶..... کاکوتی
 ۱۱۷..... کتان
 ۱۱۹..... کتیرا
 ۱۲۰..... کرچک
 ۱۲۲..... کلپوره
 ۱۲۴..... کُنار
 ۱۲۵..... کنجد
 ۱۲۷..... کُندر
 ۱۲۸..... گزنه
 ۱۲۹..... گل گاوزبان
 ۱۳۱..... گل گندم
 ۱۳۲..... گل محمدی
 ۱۳۴..... گلپر
 ۱۳۶..... گلنار
 ۱۳۷..... لیمو عمانی
 ۱۳۸..... مرزنجوش
 ۱۳۹..... مریم گلی باغی
 ۱۴۰..... مَصطکی
 ۱۴۱..... مُورد
 ۱۴۲..... موسیر
 ۱۴۳..... میخک
 ۱۴۴..... ناخنک
 ۱۴۵..... نارنج
 ۱۴۷..... نسترن

مقدمه

برنام حضرت دوست که هر چه داریم از اوست

سابقه استفاده از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌ها به تاریخ تولد بشر برمی‌گردد. از هزاران سال پیش در تمدن‌های بزرگ دنیا مثل روم باستان و ایران، پزشکان با به کارگیری گیاهان مفید دارویی، به مداوای بیماران می‌پرداختند. با روی آوردن بشر به جامعه صنعتی و جدا شدن او از آغوش طبیعت، نقش استفاده از گیاهان، کم‌رنگ شد. در چند سال اخیر در پی ناکامی‌های مختلف در کاربرد داروهای شیمیایی و مصنوعی، گرایش مردم به سوی داروهای با منشأ گیاهی به‌طور روزافزون افزایش یافته است. امروزه در مکتب طب ایرانی-اسلامی، از سه دیدگاه به گیاه دارویی نگاه می‌شود:

۱. ویژگی گیاه بر اساس نظر حکما و پزشکان ایرانی.
 ۲. ویژگی گیاه بر اساس بررسی‌های آزمایشگاهی و ماده مؤثره استخراج شده از آن.
 ۳. ویژگی گیاه در بیان احادیث منسوب به پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) که در لابلای کتب دینی و فرهنگ مردم رسوخ نموده است.
- در طب سنتی ایران، برای هر گیاه دو نوع ویژگی مورد نظر است:
- اول:** ویژگی عمومی یا خاصیت مزاجی آن که شامل: گرمی، سردی، خشکی و تری می‌باشد.
- دوم:** ویژگی اختصاصی یا خاصیت ذاتی گیاه بدون در نظر گرفتن مزاج آن.

به عنوان مثال اسطوخدوس گیاهی است با طبیعت گرم و خشک که خاصیت ذاتی آن تقویت مغز و اعصاب می‌باشد. لازم به توضیح است مزاجی که برای هر گیاه ذکر می‌شود بر اساس اثر آن گیاه در بدن فرد معتدل المزاج (فرد سالم و معتدل) می‌باشد، در نتیجه یک گیاه ممکن است در بدن افراد با مزاج‌های مختلف اثرات متفاوتی داشته باشد؛ مثلاً مصرف زنجبیل که یک گیاه گرم و خشک است، می‌تواند در فردی با مزاج گرم و خشک، کھیر و آلرژی ایجاد کند و در فرد دیگری با مزاج سرد و تر، اثرات درمانی بی‌نظیری داشته باشد. بنابراین، نوع گیاه انتخابی و مقدار مصرف آن باید با نظر پزشک متخصص در طب سنتی صورت گیرد.

کتاب حاضر که حاصل تلاش‌های علمی و محققانهٔ سرکار خانم محبوبه کامکار می‌باشد، اثری وزین، کاربردی و قابل فهم برای عموم مردم بوده که ویژگی گیاهان پرکاربرد خانگی را با زبانی ساده، شیوا و البته مختصر، برای استفادهٔ روزمرهٔ مخاطب، گردآوری نموده است.

امیدواریم این تلاش، مورد توجه شما خوانندهٔ عزیز قرار گیرد و ما را از نقد و نظر خود، بی‌بهره نگذارد.

دکتر حمیده خرم پزوه

دستیار تخصصی طب سنتی ایران

تابستان ۱۳۹۵