

(کتاب کامل) بهترین و رایج‌ترین گیاهان دارویی در طب سنتی ایران (۱)

(۷۰ نوع ماسک و تهیه انواع ضماد)

تحقیق و تألیف:

امیرحسین خاک‌فیروز

با همکاری دکتر حامد جنیدی

(عضو هیئت علمی دانشکده منابع طبیعی دانشگاه کردستان)

پرونده بر مبنای استاندارد هفای نسل البرز



- سرشناسه : خاک فیروز، امیرحسین، ۱۳۴۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : (کتاب کامل) بهترین و رایج‌ترین گیاهان دارویی در طب سنتی ایران (۷۰ نوع ماسک و تهیه انواع ضماد) / تحقیق و تألیف امیرحسین خاک فیروز، با همکاری حامد جنیدی.
- مشخصات نشر : تهران: همای نسل البرز، ۱۳۹۲.
- مشخصات ظاهری : ۳۴۷ ص.: مصور.
- شابک : 978-600-93191-2-1
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- موضوع : گیاهان دارویی -- ایران
- موضوع : گیاهان دارویی -- نام‌ها -- واژه‌نامه‌ها
- موضوع : عرقیات -- مصارف درمانی
- موضوع : پزشکی سنتی -- ایران
- شناسه افزوده : جنیدی، حامد، ۱۳۵۵ -
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ الف خ ۹ / ۲ RS1۸۰
- رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱۰۹۵۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۰۲۰۲۶

مؤسسه انتشارات همای نسل البرز



انتشارات همای نسل البرز عرضه می نماید:

عنوان: (کتاب کامل) بهترین و رایج ترین گیاهان دارویی
در طب سنتی ایران

تحقیق و تألیف: امیر حسین خاک فیروز با همکاری
دکتر حامد جنیدی (عضو هیئت علمی دانشکده منابع طبیعی دانشگاه کردستان)
ناشر: همای نسل البرز

ویراستار: ابراهیم غفاری
طرح جلد، تایپ و صفحه آرایی: علی اکبر حکم آبادی
ناظر چاپ: بهناز حاجی بابایی
تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: سال ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۲-۱

قیمت با جلد شومیز: ۱۵۹۰۰ تومان و جلد گالینگور: ۱۷۹۰۰ تومان
مرکز پخش: تهران - نیش فروردین - انتشارات آثار سبحان ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰
(جمعری)

تلفن: ۰۹۳۵-۳۳۵۵۸۲۶ خاک فیروز

توجه: کتاب فوق نسخه پزشکی نیست

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر فوق (فقط) به انتشارات همای نسل البرز تعلق دارد.

تقدیم به:

روح بلند حکیم و اندیشمند فرزانه، فخر ایران و اسلام
شیخ ابوعلی سینا بزرگ (ره) که درود همه‌ی
گوهرشناسان عالم برایشان و خاندان بزرگشان باد.

... و تشکر از:

دوست عزیزم آقای ابوالفضل (شهرام) مولائی که در
تهیه اثر فوق مرا یاری داد و نیز شایسته است که از
مساعده‌های جناب آقای مهرداد معتمدی (مرکز قلب
تهران) نیز قدردانی و یاد نمایم.

انسان به طبیعت انسان است.

انسان به طبیعت آزاد است.

هرگاه ما چون روزگار کودکی با حضور در طبیعت به شور و شغف نیاییم، بهتر است کمی تأمل کرده و به (خودمان!) بیاییم.

(روسو)

و آلبرت انیشتن گفته:

هیچ چیز به اندازه‌ی رعایت رژیم غذایی و بخصوص گیاهخواری نمی‌تواند به سود تندرستی انسان باشد و شانس بقا (و زندگی) بیشتر او را افزایش دهد.

فهرست

۲۵.....	سخنی چند با خوانندگان عزیز:
۳۳.....	فصل (۱) زندگینامه گیاهان و انسان
۳۶.....	تعریف گیاهان دارویی و داروهای گیاهی
۳۷.....	مواد مؤثره گیاهان
۳۸.....	انواع مواد مؤثره در گیاهان
۳۸.....	گلیکوزیدها
۳۸.....	اسانس‌ها
۳۹.....	مواد تلخ
۴۰.....	فلاون‌ها و فلاونوئیدها
۴۰.....	موسیلاژها
۴۰.....	ساپونین‌ها
۴۱.....	تانن‌ها
۴۱.....	ویتامین‌ها
۴۲.....	صمغ‌ها

۴۲.....	دامنه وسیع کاربرد گیاهان دارویی.....
۴۳.....	وضعیت گیاهان دارویی در ایران و جنبه‌های مختلف آن.....
۴۳.....	تولید داروهای گیاهی کشور.....
۴۷.....	فصل (۲) معرفی گیاهان دارویی و.....
۴۷.....	آرتیشو.....
۴۸.....	آفتاب‌گردان.....
۵۰.....	آلوسن.....
۵۰.....	آلوئه‌ورا.....
۵۲.....	اقلی.....
۵۴.....	آواکادو.....
۵۵.....	آویشن.....
۵۶.....	آلبالو.....
۵۷.....	آناناس.....
۵۸.....	آلو.....
۵۹.....	ارزن.....
۸۹.....	اسفرزه.....
۶۱.....	اسپرک.....
۶۱.....	اسپند.....
۶۲.....	استرنگ.....
۶۲.....	اسطوخودوس.....
۶۳.....	اسفناج.....
۶۵.....	اسمانتون.....

۶۶	اشنان (بضم، یا کسر همزه)
۶۶	افتمون
۶۷	افسنتین
۶۷	افیمیدون
۶۸	افلنجه
۶۸	افنیقون
۶۹	افیوس
۶۹	اقاقیا
۶۹	اقونیطون
۷۰	اوکالپیتوس
۷۰	انجبار
۷۲	انجیده سیاه (فراسیون اسود)
۷۲	انجدان رومی
۷۳	انیسون
۷۳	ارمنین
۷۳	انقوزه
۷۴	اکلیل کوهی (رزماری)
۷۵	انگور خرس
۷۵	اخیروس
۷۶	اذخر
۷۶	انار
۷۷	انجیر
۷۹	انبه (منگو)

۸۰.....	انگیل
۸۰.....	انگور
۸۲.....	انگور فرنگی
	(ب)
۸۳.....	بابا آدم
۸۳.....	بابونه
۸۴.....	بادام
۸۵.....	بادام زمینی
۸۶.....	بادام هندی
۸۶.....	بادرنجبویه (بادرنجبویه)
۸۷.....	بادنجان
۸۸.....	بادیان (بادیانه)
۸۹.....	بارهنگ
۹۰.....	باقلا
۹۱.....	بالنگ
۹۲.....	بالنگو
۹۲.....	بامیه
۹۳.....	بخور مریم
۹۳.....	برسیان
۹۴.....	برنج
۹۵.....	بلوط
۹۵.....	بنگ (حشیش)
۹۶.....	بنفشه

۹۶	بو مادران (هزار برگ)
۹۷	به
۹۸	بهار نارنج
۹۹	بید انجیر
۹۹	بید مشک
۹۹	بید گیاه
	(پ)
۱۰۰	پای خر (پاخر)
۱۰۱	پامچال
۱۰۱	پرتقال
۱۰۳	پرسیاوش (پرسیاوشان)
۱۰۳	پسته
۱۰۴	پونه
۱۰۵	پیاز
۱۰۶	پیاز چه
	(ت)
۱۰۶	تاج ریزی
۱۰۶	تاتوره
۱۰۶	تارونه
۱۰۷	تانه‌زی
۱۰۸	ترب
۱۰۸	ترتیزک

۱۰۹.....	ترخون
۱۰۹.....	ترنجبین (خارشتر)
۱۱۰.....	تره
۱۱۱.....	تمشک
۱۱۳.....	توتون (تنباکو)
۱۱۳.....	تنین
۱۱۴.....	توت (توت سفید، سیاه، فرنگی)
	(ج)
۱۱۶.....	جعفری
۱۱۸.....	جو
۱۲۰.....	جین سنگ
۱۲۲.....	جینکو (Ginko)
	(چ)
۱۲۳.....	چای
۱۲۵.....	چای سفید
۱۲۵.....	چای سبز
۱۲۶.....	چای عناب
۱۲۶.....	چای قره‌قات (قراقات)
۱۲۷.....	چای گل‌پنیرک
۱۲۷.....	چای هوفاریقون
۱۲۸.....	چاودار
۱۲۹.....	چغندر

۱۳۰.....	چناله یادام
۱۳۱.....	چلغوز
	(ح)
۱۳۱.....	حنا
	(خ)
۱۳۲.....	خاراگوش
۱۳۲.....	خارخاسک
۱۳۳.....	خارشتر
۱۳۴.....	خاکشیر
۱۳۴.....	خربزه
۱۳۵.....	خرزهره
۱۳۵.....	خرما
۱۳۶.....	خشخاش
۱۳۸.....	خطمی
۱۳۹.....	خلنگ
۱۴۰.....	خیار
	(د)
۱۴۱.....	دارچین
۱۴۳.....	دم اسب
	(ذ)
۱۴۴.....	ذرت

۱۴۶	 رازیانه
۱۴۷	 رازک
۱۴۸	 روناس
۱۴۸	 ریحان
۱۵۰	 ریواج، ریواس
	(ز)
۱۵۰	 زالزالک
۱۵۱	 زبان گنجشک
۱۵۱	 زردچوبه، زرچوبه
۱۵۳	 زرد آلو
۱۵۳	 زرشک
۱۵۵	 زرنب
۱۵۶	 زعفران
۱۵۷	 زغال اخته
۱۵۸	 زنجبیل
۱۵۹	 زیتون
۱۶۰	 زنیان
۱۶۱	 زوفا
۱۶۱	 زیره

(س)

۱۶۲	 سیستان
-----	--------------

۱۶۲.....	سدر
۱۶۳.....	سریشم
۱۶۳.....	سعتر
۱۶۴.....	سقمونیا
۱۶۴.....	سلدانیون
۱۶۵.....	سماق
۱۶۵.....	سنا
۱۶۷.....	سنجد
۱۶۷.....	سرخ ولیک (زالزالک)
۱۶۸.....	سنبل الطیب
۱۶۹.....	سنگ سبویه
۱۶۹.....	سورنجان
۱۷۰.....	سوس
۱۷۰.....	سیب
۱۷۱.....	سیب زمینی
۱۷۲.....	سیر
۱۷۴.....	سیسالیوس
۱۷۴.....	سی سنبر (سوسنبر)
۱۷۵.....	سویا
۱۷۶.....	سیاهدانه
۱۷۶.....	سنبل ختایی
	(ش)
۱۷۸.....	شاهتره

۱۷۸.....	شاهدانه
۱۷۹.....	شیرین
۱۸۱.....	شاه پسند
۱۸۲.....	شقاقل
۱۸۳.....	شلغم
۱۸۴.....	شلیل
۱۸۴.....	شوکران
۱۸۵.....	شوید
۱۸۶.....	شنبلیله
۱۸۸.....	شیرخشت
۱۸۹.....	شیرین بیان
۱۹۰.....	شيلم
	(ع)
۱۹۱.....	عدس
۱۹۱.....	عسل
۱۹۳.....	عناّب
۱۹۳.....	علف نقره
۱۹۴.....	علف هفت بند
	(غ)
۱۹۴.....	غافت
۱۹۵.....	غوره
	(ف)
۱۹۵.....	فراسیون

۱۹۶.....	فرغون
۱۹۷.....	فلفل
۱۹۸.....	فلوس
۱۹۸.....	فندق
	(ق)
۲۰۱.....	قارچ
	قدومه
۲۰۳.....	قهوه
۲۰۴.....	قره قات
	(ک)
۲۰۵.....	کاج (سیلستر)
۲۰۶.....	کاسنی
۲۰۷.....	کاکوتی
۲۰۸.....	کافور
۲۰۸.....	کاهو
۲۰۹.....	کتان
۲۱۰.....	کتیرا
۲۱۱.....	کدو
۲۱۲.....	کرچک
۲۱۳.....	کرفس
۲۱۴.....	کلم
۲۱۶.....	کنجد

۲۱۷.....	کنگر
۲۱۷.....	کنده
۲۱۸.....	کنگر
۲۱۹.....	کوکاCoca
۲۲۰.....	کیالک
۲۲۱.....	کیوی
	(گ)
۲۲۲.....	گل گاوزبان
۲۲۳.....	گاوگشک
۲۲۳.....	گردو
۲۲۵.....	گریپ فروت
۲۲۵.....	گزنه
۲۲۶.....	گشنیز
۲۲۷.....	گلاب
۲۲۸.....	گلابی
۲۲۹.....	گل پر (گلپر)
۲۲۹.....	گل انار
۲۳۰.....	گل بنفشه
۲۳۱.....	گلپوره
۲۳۱.....	گل سرخ صدپر (محمدی)
۲۳۲.....	گل شقایق (شقایق سیاه)
۲۳۴.....	گل صدتومانی
۲۳۵.....	گل قاصد

۲۳۶	گل لادن
۲۳۷	گل نسترن
۲۳۷	گل نیلوفر
۲۳۸	گل همیشه بهار
۲۳۸	گندم
۲۴۱	گنه گنه
۲۴۱	گواوا
۲۴۲	گوجه فرنگی
۲۴۵	گوجه سبز
۲۴۷	گیلاس
	(ل)
۲۴۸	لوبیا
۲۵۰	لیمو
	(م)
۲۵۱	مارچوبه
۲۵۲	مازیرون - ماذریون
۲۵۳	ماگنولیا
۲۵۳	ماش
۲۵۴	مامیران
۲۵۵	ماهودانه
۲۵۵	مرزنگوش
۲۵۶	مرزه

۲۵۷.....	مریم کلی
۲۵۸.....	مریم نخودی
۲۵۹.....	مورد (مورت)
۲۵۹.....	موز
۲۶۱.....	موسیر
۲۶۱.....	میخک
	(ن)
۲۶۲.....	ناخنک
۲۶۳.....	نارگیل
۲۶۵.....	نارنگی
۲۶۶.....	نانخواه
۲۶۶.....	نخود
۲۶۷.....	نعناع (نعنا)
	(هـ)
۲۷۱.....	هل
۲۷۲.....	هلو
۲۷۳.....	هندوانه
۲۷۵.....	هویج
	(ی)
۲۷۷.....	یونجه (اسپست)
۲۷۸.....	یولاف

۲۸۱	فصل سوم (۳) عصاره‌ها و عرقیات شفا بخش
۲۸۱	عصاره‌ها (عرقیات) گیاهان
۲۸۱	عرق آویشن
۲۸۲	عرق آتج
۲۸۲	عرق اکالستوم
۲۸۲	عرق اسطوخودوس
۲۸۳	عرق بابونه
۲۸۳	عرق بادرنجبویه
۲۸۴	عرق برگ چنار
۲۸۴	عرق برگ گردو
۲۸۵	عرق برگ زیتون
۲۸۵	عرق بولاق اوتی
۲۸۵	عرق بهار نارنج
۲۸۶	عرق بومادران (هزار برگ)
۲۸۶	عرق بید
۲۸۷	عرق بید گیاه (مرغ)
۲۸۷	عرق بید مشک
۲۸۷	عرق پنیرک (ختمی خبازی)
۲۸۸	عرق پونه
۲۸۸	عرق تولوق اوتی
۲۸۸	عرق تمشک (لویکن)
۲۸۸	عرق تره
۲۸۹	عرق ترنج

۲۸۹.....	عرق چهار زیره
۲۹۰.....	عرق چهل گیاه
۲۹۰.....	عرق چهار گیاه
۲۹۰.....	عرق خرفه
۲۹۱.....	عرق خواجه‌باشی
۲۹۱.....	عرق خارخاسک
۲۹۲.....	عرق خارشتر
۲۹۲.....	عرق دارچین
۲۹۳.....	عرق رازیانه
۲۹۳.....	عرق رزماری
۲۹۳.....	عرق زنجبیل
۲۹۴.....	عرق زنیان
۲۹۴.....	عرق زیره
۲۹۵.....	سرکه سیب
۲۹۶.....	عرق سیر
۲۹۶.....	عرق شاه‌تره
۲۹۷.....	عرق شنبلیله
۲۹۷.....	عرق شلتوک
۲۹۷.....	عرق شیرین بیان
۲۹۸.....	عرق شوید
۲۹۸.....	عرق شاه اسپرم (شاهسترن)
۲۹۹.....	عرق کاسنی
۲۹۹.....	عرق کرفس

۲۹۹.....	عرق کاکوتی
۳۰۰.....	عرق کیالک
۳۰۰.....	عرق کلپوره
۳۰۰.....	عطر گلاب
۳۰۱.....	عرق گزنه
۳۰۱.....	عرق گل کاوزیان
۳۰۲.....	عرق گشنیز
۳۰۲.....	عرق مرزه
۳۰۳.....	عرق مخلصه
۳۰۳.....	عرق مرزنجوش
۳۰۳.....	عرق میخک
۳۴.....	عرق نسترن
۳۰۴.....	عرق نعنا
۳۰۵.....	عرق هل
۳۰۵.....	عرق یونجه (اسپست)
۳۰۷.....	مطالب خواندنی و مختلف

فصل چهارم (۴)

۳۰۷.....	نقش پُراهمیت ویتامین‌ها و املاح در نظام حاکم بر بدن انسان
۳۰۸.....	ویتامین A
۳۰۹.....	ویتامین B و زیرگروه‌های آن
۳۱۲.....	نقش ویتامین C در بدن
۳۱۳.....	فسفر و ساختار آن در بدن

- ۳۱۴..... نقش آهن در ساختار بدن
- ۳۱۵..... ویتامین H یا بیوتین و عملکرد آن در ساختار بدن
- ۳۱۵..... نقش برم در ساختار بدن
- ۳۱۶..... نقش ید و عملکرد در بدن انسان
- ۳۱۶..... نقش مس، منیزیم و سدیم و عملکرد آن در بدن انسان
- ۳۱۷..... نقش اسیدهای آمینه (اسکوتینیک) و اسیدفولیک در ساختار بدن
- ۳۱۸..... اسیدفولیک
- ۳۲۰..... غسل
- ۳۲۱..... غسل کلید عمر طولانی
- ۳۳۱..... داروهای خانگی
- ۳۳۲..... داروهای ضدسرفه
- ۳۳۳..... داروهای خلط‌آور
- ۳۳۴..... برونشیت‌های مزمن
- ۳۳۶..... نقش و جایگاهی که روغن‌های سنتی در طب قدیم ایران داشته و دارند
- ۳۴۰..... گیاهان، سبزیجات و میوه‌ها
- ۳۴۲..... ماسک میوه و گیاهان دارویی شگفت‌انگیز
- ۳۴۲..... مداوای جوش و دمل، لک و ...
- ۳۴۲..... چند ماسک مؤثر
- ۳۴۴..... نرم کردن و سفید کردن دست‌ها
- ۳۴۶..... ماسک پاک‌سازی پوست
- ۳۴۷..... منابع و مأخذ