

به نام خدا

درمان سبز

راهنمای خود درمانی
با استفاده از داروهای گیاهی
ویتامین ها
و
درمان های خانگی

تالیف: جو گزیدن و تری گزیدن

مترجم: مینا اسماعیلی

ویراستار پزشکی: دکتر نوید محمدی

انتشارات گلبرگ

Graedon, Joe

گریدن، جو، ۱۹۴۵ - م.

درمان سبز: راهنمای خود درمانی با استفاده از داروهای گیاهی، ویتامین‌ها و درمان‌های خانگی / تألیف جو گریدن، تری گریدن؛ مترجم مینا اسماعیلی؛ ویراستار پزشکی دکتر نوید محمدی. - تهران: گلبرگ، ۱۳۸۳.
۵۴۴ ص.: مصور.

ISBN 964 - 5699 - 44 - 4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The people's pharmacy guide to home and herbal remedies.

1999.

۱. گیاه درمانی. ۲. مکمل‌های مواد غذایی. ۳. ویتامین‌ها - - مصارف درمانی. الف. گریدن، ترزا، ۱۹۴۷ - م. Graedon, Teresa
ب. اسماعیلی، مینا، ۱۳۵۱، مترجم.
ج. محمدی، نوید، ۱۳۵۰ - . د. عنوان. ه. عنوان: راهنمای خود درمانی با استفاده از داروهای گیاهی ...

۶۱۵/۳۲۱

۹ گگ / ۶۶۶ RM

۱۳۸۳

۲۴۵۷۱-۸۳م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات گلبرگ

میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۸

تلفن: ۴ - ۶۹۵۱۶۰۳ فکس: ۶۹۵۱۶۰۴

همراه: ۰۹۱۲ ۱۷۲ ۲۹۳۵

درمان سبز

راهنمای خود درمانی با استفاده از داروهای گیاهی، ویتامین‌ها و درمان‌های خانگی

نویسنده: جو گریدن و تری گریدن

ویراستار پزشکی: دکتر نوید محمدی

مترجم: مینا اسماعیلی

چاپ: اول/ ۱۳۸۴

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه: اصلانی

شابک: ۴-۴۴-۵۶۹۹-۹۶۴

ISBN : 964-5699-44-4

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

هشداري مهم به خوانندگان

از خوانندگان تقاضا مي‌کنيم در صورت بروز هرگونه ناراحتي و علامتي که نيازمند تشخيص و توجه پزشکي است، با پزشک معالج خود مشورت نمايند. درمان‌هاي خانگي غالباً امتحان خود را پس نداده‌اند و نبايد جايگزين درمان‌ها و مراقبت‌هاي پزشکي مقتضي گردند. تشخيص هر نوع علامت پايدار يا علامتي که رو به بهبودي و خامت مي‌گذارد، تنها به عهده پزشک است.

داروهاي گياهي ضمن فوايدي که دارند، گاه خطر آفرين‌اند. دانسته‌هاي فعلي در خصوص عوارض بلند مدت و تداخل آن‌ها با ديگر داروها محدود است؛ بنابراين نبايد تصور کرد عدم اشاره به عوارض جانبي يا تداخل داروهاي گياهي در اين کتاب به معنای بي‌خطر بودن آن‌ها است. اگر احتمال مي‌دهيد داروي گياهي مورد نظرتان با داروهاي گياهي يا شيميايي ديگر تداخل ايجاد خواهد کرد، حتماً در اين زمينه با متخصصان امر مشورت نماييد.

سخن ناشر

انتشارات گلبرگ افتخار دارد که با استعانت از خدای متعال، طی سالیان متمادی، کتاب‌های علمی و آموزشی زیادی - از جمله توصیه‌های پزشکی و درمان‌های خانگی - را منتشر نموده که با استقبال بی‌سابقه‌ای از طرف دوستداران کتاب مواجه و چند بار تجدید چاپ گردیده است.

این استقبال و تشویق غیر مستقیم ما را بر آن داشت تا این بار نیز با توکل به خداوند و انگیزه و دلگرمی بیشتر با تلاش مضاعف و وسواس بسیار نشر کتاب حاضر را که حاصل کار گروهی جمعی از دوستان گرامی است را با موفقیت به پایان برسانیم. در اینجا از شما اساتید، دانش‌پژوهان، مؤلفین و مترجمین محترم درخواست می‌شود که همچون گذشته نظرات و پیشنهادات خود را به ما یادآوری نمایید. همچنین برای چاپ و نشر آثار خود با ما تماس بگیرید.

در پایان به خاطر وجود خطاهای احتمالی از خوانندگان محترم پوزش خواسته و تقاضا داریم نظرات خود را گوشزد نمایند تا در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد. ضمناً وظیفه خود می‌دانیم تا از تمام کسانی که در جهت چاپ و نشر این کتاب همکاری صمیمانه خود را از ما دریغ ننمودند، تشکر و سپاسگزاری نماییم.

بی‌مزد بود و منت، هر خدمتی که کردم یا رب مباد کس را، مخدوم بی‌عنایت

انتشارات گلبرگ

پیش گفتار مترجم

گرایش روزافزون به آشنایی و بکارگیری هر چه بیشتر درمان‌های تکمیلی، در کنار درمان‌های رایج پزشکی، تغییری است چشمگیر که در جوامع مختلف در حال شکل‌گیری است. درمان‌های گیاهی نیز، به عنوان یکی از درمان‌های تکمیلی از این قاعده مستثنی نیستند. احساس نیاز به وجود منبعی که به معرفی گیاهان دارویی و درمان‌های خانگی اختصاص یافته باشد، همچنین کمبود یا نبود مرجعی که علاوه بر معرفی گیاهان دارویی و موارد مصرف آن‌ها، به مواد مؤثر، موارد احتیاط در مصرف آن‌ها، تداخل‌های دارویی و عوارض جانبی ناشی از هر گیاه دارویی به گونه‌ای دقیق و نسبتاً جامع پرداخته باشد، عامل ترغیب مترجم در برگردان کتاب حاضر شد.

کتاب 'درمان سبز' شامل دو بخش است. در فصل نخست، انواع بیماری‌ها و درمان‌های گیاهی مناسب هر یک ارائه شده‌اند. در این فصل، علاوه بر معرفی درمان‌های رایج، به برخی روش‌ها، وسایل طبی و بهداشتی و درمان‌های خانگی و سنتی مناسب هر بیماری اشاره شده است. در مواردی که استفاده از محصول طبی و بهداشتی ویژه‌ای توصیه شده، آدرس اینترنتی و یا شماره تلفن شرکت تولید کننده آن در اختیار خواننده قرار گرفته است (بدیهی است امکان تغییر برخی از آدرس‌ها و شماره‌های تلفن تا زمان ترجمه و نشر کتاب - و حتی پس از آن - وجود دارد).

فصل دوم کتاب شامل فهرستی از گیاهان دارویی رایج در آمریکا، به همراه موارد مصرف، مقدار مصرف، تداخل‌های دارویی احتمالی و عوارض جانبی مربوط به آن‌هاست. از آنجا که اسامی تجارتي داروهای صناعی در ایران برای عموم مردم (و حتی برخی از پزشکان) نامأنوس و یا کاملاً ناآشنا است، هنگام برگردان متن، از نام ژنریک داروها استفاده شد و نام تجارتي هر دارو مقابل نام ژنریک آن، بین دو هلال آورده شد.

به منظور ایجاد سهولت بیشتر در استفاده از کتاب حاضر، فهرستی از نام‌های ژنریک و تجارتي داروهای صناعی و نیز واژه‌نامه‌ای مشتمل بر شرح مختصر برخی از بیماری‌ها و

اصطلاحات تخصصی پزشکی به بخش پایانی کتاب افزوده شد. تصاویر تعدادی از گیاهان دارویی که در بخش پایانی کتاب ملاحظه می شوند، برای آشنایی بیشتر خوانندگان با شکل و ظاهر گیاهان دارویی آورده شده‌اند. به علاوه، در این بخش فهرستی از پایگاه‌های اینترنتی مربوط به شرکت‌های سازنده داروهای گیاهی و محصولات بهداشتی، به همراه فهرستی از کلیه داروهای گیاهی تولید شده در ایران (که از طریق وزارت بهداشت در اختیار ناشر قرار گرفت) گنجانده شده است.

مؤلفان کتاب، جو و تری گریدن، بیشتر به گردآوری اطلاعاتی در خصوص گیاهان بومی آمریکا و گیاهانی که در این کشور کشت و تولید می‌شوند پرداخته‌اند. از این رو، معدودی از این گیاهان در ایران موجود نبوده و استفاده از آن‌ها برای همه میسر نیست. با این وجود، بسیاری از درمان‌های خانگی و گیاهی پیشنهاد شده در کتاب حاضر به راحتی قابل استفاده‌اند. با آن که استفاده از داروهای گیاهی گاه بی‌خطرتر از مصرف داروهای صناعی و شیمیایی به نظر می‌رسد، نباید خودسرانه و بدون تأیید پزشک به مصرف بی‌رویه آن‌ها - به ویژه هم‌زمان با داروهای دیگر - اقدام نمود.

در پایان لازم است از جناب آقای محمود فرهادی، مدیر محترم انتشارات گلبرگ، که در نهایت بردباری فرصتی را برای برگردان این کتاب در اختیارم نهادند؛ جناب آقای دکتر نوید محمدی، که با دقت بسیار بازخوانی و ویراستاری پزشکی متن و تالیف واژه‌نامه پایانی کتاب را عهده‌دار شدند، و وزارت محترم بهداشت و درمان و آموزش پزشکی که با ارائه فهرست کامل گیاهان دارویی موجود در کشور باعث غنی‌تر شدن اطلاعات موجود در کتاب شد، قدردانی کنم. امید است توانسته باشیم گامی، هر چند کوتاه، در جهت سلامت هر چه بیشتر عزیزان خواننده برداشته باشیم.

مینا اسماعیلی

تایستان ۸۳

پیش گفتار مؤلفین



پدر بزرگ جو^(۱)، جو آرس، یکی از داروسازان اواخر قرن نوزدهم بود. گیاهان دارویی وسیله کسب و کار او بودند. وی با استفاده از هاون، دسته هاون و نیز دانش خود درباره گیاهان، برای درمان انواع بیماری‌ها ترکیبات گیاهی می‌ساخت. در آن زمان، آسپیرین تازه ساخته شده بود و بسیاری از داروهایی که امروزه در نظر ما پیش پا افتاده جلوه می‌کنند کشف نشده بودند. هفتاد سال بعد، زمانی که جو گریدن وارد دانشکده داروشناسی دانشگاه میشیگان شد، به

او آموختند که داروهای گیاهی دیگر قدیمی شده‌اند و یادگاری عجیب از دوران گذشته‌اند. گیاه‌درمانگران از نظر داروشناسان افرادی به درد نخور و بی‌مصرف بودند.

در مکزیک یعنی جایی که جو به دانشجویان داروشناسی درس می‌داد و تری^(۲) رساله دکترای خود را در زمینه انسان‌شناسی پزشکی تألیف می‌کرد، مردم از گیاهان برای درمان خود استفاده می‌کردند. تری به شدت به طب سنتی علاقمند شد. گیاه‌شناسان و گیاه‌درمانگران اوکساکا دانش وسیعی درباره گیاهان دارویی پیرامون خود داشتند. آن طور که ما دریافته‌ایم تفاوت داروهای گیاهی و داروهای ساخت بشر چندان زیاد نیست. داروهای ساخت

بشر نیز درست توسط همان آنزیم‌هایی که طی هزاران سال در اثر تطبیق با گیاهان پیرامون انسان تکامل یافته‌اند سوخت و ساز می‌شوند.

از زمان نخستین چاپ کتاب حاضر در سال ۱۹۹۹، افزایش چشمگیری در چاپ و انتشار مطالعات علمی و بالینی در مورد گیاهان دارویی حاصل شده است. برای نمونه، در یکی از این تحقیقات، تأثیر هوفاریقون^(۱) بر سوخت و ساز بسیاری از داروها مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات نشان می‌دهند که هیچ یک از ما نمی‌توانیم هنگام مصرف داروهای گیاهی سهل انگارانه عمل کنیم. ممکن است بسیاری از پزشکان و درمانگران از این روش‌های درمانی بی‌اطلاع بوده و یا فرصت کافی برای آشنایی با متون مربوط به طب گیاهی را نداشته باشند. هدف ما از تألیف کتاب حاضر تشویق مردم به درمان با گیاهان دارویی است. اما لازم است قبل از اقدام به هرگونه گیاه‌درمانی و مصرف هم‌زمان گیاهان دارویی و داروهای تجویزی طبیب، با پزشک معالج مشورت نمود.

در ویرایش نخست این کتاب، یکی از بخش‌هایی که بسیار مورد استقبال خوانندگان واقع شد بخش درمان‌های خانگی بود. بسیاری از خوانندگان ما را در جریان داروها و درمان‌های مورد علاقه خود قرار دادند؛ از این رو به نگارش روش‌های خوددرمانی در ویرایش‌های بعدی و نیز در ستون پزشکی روزنامه ادامه دادیم. کتاب حاضر بسیاری از درمان‌های خانگی‌ای را که مردم طی سال‌ها با ما در میان گذاشته‌اند، بی‌واسطه انعکاس می‌دهد و نیز حاصل گرایش روزافزون مردم به طب گیاهی طی دو دهه اخیر در کشور آمریکاست. کتاب حاضر برای ما بازگشتی است به اصلمان - برای جو بازگشت به داروخانه گیاهی پدر بزرگش و برای تری به روش‌های سنتی شفابخش رایج در سراسر دنیا.

جو و تری گردیدن

فهرست مطالب

فصل اول

۱۳۴ ترک لب ۱۳۴ نیش خشره‌ای شبیه به کنه ۱۳۷ کلسترول و سلامت قلب ۱۵۳ سرماخوردگی ۱۶۲ تبخال ۱۶۷ پیوست ۱۷۶ سرفه ۱۸۱ بریدگی و خراش ۱۸۷ شوره سر ۱۸۹ افسردگی ۱۹۷ اسهال ۱۹۹ سندرم روده تحریک پذیر ۲۰۶ اسهال مسافرتی ۲۰۹ پوست خشک ۲۱۴ گوش درد ۲۱۸ گوش درد در هواپیما ۲۲۰ گوش شناگران ۲۲۲ خشکی و ترک ناخن ۲۲۵ نیش کک ۲۲۷ نفخ ۲۴۰ نقرس ۲۴۳ تحریک لثه ۲۴۶ سردرد ۲۴۸ سوزش معده ۲۵۶ بواسیر (هموروئید)	درمان‌های مورد علاقه جو و تری ۱۳ تداخل‌های خطرناک داروهای گیاهی با ۲۵ داروهای دیگر ۳۱ مقدمه ۳۹ روش استفاده از کتاب حاضر ۳۹ گیاهان دارویی و درمان‌های خانگی ۴۵ شفابخش ۴۵ آلرژی ۵۰ آلزایمر و نقصان حافظه ۵۹ اضطراب و فشار عصبی ۶۴ اضطراب صحنه ۶۴ ترس مرضی ۶۵ التهاب مفاصل (آرتريت) ۸۲ آسم ۸۷ کچلی پا (پای ورزشکاران) ۹۲ کمردرد، دردهای عضلانی، کشیدگی عضله و پیچ‌خوردگی مفاصل ۹۹ بوی بد دهان ۱۰۴ طاسی ۱۰۹ تاول ۱۱۱ نیش حشرات ۱۲۱ سوخستگی ۱۲۸ زخم دهان ۱۲۸
---	---

۲۷۱ همیشه بهار/ تنباکوی کوهی
 ۲۷۲ کون
 ۲۷۷ قره قاط/ سیاه کیله
 ۲۸۰ قاتل البق
 ۲۸۲ کندر
 ۲۸۵ کاسکارا
 ۲۸۷ دراسنا/ گیاه پنجه کربه
 ۲۸۹ فلفل قرمز/ فلفل سبز
 ۲۹۲ بابونه
 ۲۹۶ فلفل کوهی
 ۲۹۹ قره قاط سرخ
 ۳۰۱ سنبل خطایی
 ۳۰۴ اکیناشیا/ اکیناسه
 ۳۰۹ آقطی
 ۳۱۱ کل مغربی/ علف خر
 ۳۱۴ رازیانه
 ۳۱۷ بابونه اروپایی
 ۳۲۰ سیر
 ۳۲۳ زنجبیل
 ۳۲۷ جینکو
 ۳۳۱ جین سینگ
 ۳۳۷ مهرطلایی
 ۳۴۰ آب بشقابی
 ۳۴۳ دانه انگور
 ۳۴۵ چای سبز
 ۳۵۰ مقل
 ۳۵۲ زالزالک
 ۳۵۵ رازک
 ۳۵۷ شاه بلوط هندی
 ۳۵۹ ارس

۲۶۰ سکسکه
 ۲۶۲ سوءهاضمه و ناراحتی معده
 ۲۷۱ بی خوابی
 ۲۸۲ سندرم خارش مقعد
 ۲۸۶ خارش کشاله ران
 ۲۸۸ گرفتگی عضله ساق پا
 ۲۹۴ شپش
 ۲۹۹ یائسگی
 ۳۰۹ دردهای قاعدگی
 ۳۱۲ میگرن
 ۳۱۹ حال بهم خوردگی در سفر (بیماری حرکت) و تهوع
 ۳۲۲ قارچ ناخن
 ۳۲۹ پیچک سمی (سماق سمی)
 ۳۳۳ سندرم پیش از قاعدگی
 ۳۳۸ ناراحتی ها و مشکلات پروستات
 ۳۴۲ مشکلات جنسی
 ۳۴۸ زوائد پوستی
 ۳۴۹ بوی پا
 ۳۵۱ عرق دست
 ۳۵۲ کلودرد
 ۳۵۴ فرو رفتن تراشه در بافت
 ۳۵۵ گل مژه
 ۳۵۶ عفونت های قارچی مهبل (واژن)
 ۳۶۱ رگ های واریسی
 ۳۶۲ زگیل

فصل دوم

راهنمای استفاده از داروهای گیاهی .. ۳۶۷
 صبر زرد .. ۳۶۸

۴۹۱.....	شیدر قرمز	۴۶۲.....	کاوا
۴۹۳.....	سایالمتو	۴۶۴.....	وارنگ بو
۴۹۶.....	بشقابی	۴۶۷.....	شیرین بیان
۴۹۸.....	سنا	۴۷۳.....	افدرا/ارمک
۵۰۱.....	جین سینک سیبریایی	۴۷۶.....	خار مریم
۵۰۵.....	نارون	۴۷۹.....	ماهونیا
۵۰۷.....	هوفاریقون	۴۸۱.....	گل ساعتی
۵۱۲.....	گزنه دو پایه	۴۸۴.....	پادارکو
۵۱۵.....	سنبل الطیب	۴۸۶.....	نعناع کوهی
۵۱۹.....	ضمایم	۴۸۹.....	اسفرزه