

گیاهان دارویی برای سلامت زنان

راه‌حل‌های گیاهی برای ناراحتی‌های زنان،

از عوارض قاعدگی و یائسگی تا عفونت‌های ادراری-تناسلی

ماری بوو

لیندا کاستارلا

ترجمه و تألیف:

میرمجید خلخال‌زاویه



مؤسسه انتشارات سید مرتضی

سرشناسه	بوه، مری Bove Mary
عنوان و نام پدیدآور	گیاهان دارویی برای سلامت زنان: راه‌حل‌های گیاهی برای ناراحتی‌های زنان، از عوارض قاعدگی و یائسگی تا عفونت‌های ادراری - تناسلی / ماری بو، لیندا کاستارلا: ترجمه و تألیف میرمجید خلخال‌زایی
مشخصات نشر	تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۳
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۲۴۵-۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت عنوان اصلی:	Herbs for women's health: Herbal help for the female cycle from PMS to menopause, 1997
عنوان دیگر	راه‌حل‌های گیاهی برای ناراحتی‌های زنان، از عوارض قاعدگی و یائسگی تا عفونت‌های ادراری - تناسلی
موضوع	تولیدمثل -- اندام‌های مادینه -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	گیاه‌درمانی
موضوع	پراکتیک از سلامت شخصی
شناسه افزوده	کاستارلا، لیندا
شناسه افزوده	Costarella, Linda
شناسه افزوده	خلخال‌زایی، رومی، میرمجید، ۱۳۴۵، مترجم
رده‌بندی کنگره	RG1۲۵۹۰۳۹۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۰.۰۴۶
شماره کتابشناسی	۳۷۲۶۰۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۲۴۵-۰۰



تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه‌روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
 © حق چاپ: ۱۳۹۳، انتشارات سفیراردهال www.safirardehal.ir

گیاهان دارویی برای سلامتی زنان

(راه‌حل‌های گیاهی برای ناراحتی‌های زنان، از عوارض قاعدگی و یائسگی تا عفونت‌های ادراری - تناسلی)

تألیف: ماری بو - لیندا کاستارلا

ترجمه و تألیف: میرمجید خلخال‌زایی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

صفحه‌آرایی و طرح جلد: واحد آماده‌سازی سفیراردهال

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سفیر قلم

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شماره نشر: ۱- ۳۸۹ بهای: ۲۵۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، 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.

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه مترجم
۱۵	مقدمه
۱۹	ساختمان دستگاه تناسلی زنان
۱۹	نخمدان‌ها
۲۰	رحم
۲۱	گردن رحم
۲۱	فرج و مهبل
۲۲	پستان
۲۳	مجاری ادرار
۲۵	سیکل طبیعی تولید مثل در زنان
۲۶	مراحل مختلف سیکل تناسلی
۲۸	دوره قاعدگی
۲۹	غدد فوق کلیوی
۲۹	کبد
۳۳	در مورد قرص‌های ضد حاملگی چگونه؟
۳۵	مشکلات مربوط به قاعدگی
۳۵	فقدان دوره‌های قاعدگی
۳۹	دوره‌های قاعدگی نامنظم
۴۳	خونریزی‌های قاعدگی شدید

۴۸	خونریزی‌های بین دوره‌ای
۵۱	قاعدگی‌های دردناک
۵۷	سندرم پیش از قاعدگی
۶۵	ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی زنان
۶۵	کیست‌های تخمدان
۶۸	فیبروئیدهای رحم
۷۲	آندومتریوز
۷۶	بیماری فیبروسیتیک پستان
۸۱	یائسگی
۸۹	عفونت‌های مهبل (واژینال)
۹۷	عفونت‌های مجاری ادرار
۱۰۳	دانستنی‌های مفید درباره گیاهان دارویی
۱۰۳	تهیه فرآورده‌های گیاهی
۱۰۷	ذخیره گیاهان دارویی
۱۰۹	ضمیمه الف: فیتو استروژنها چه نوع ترکیباتی هستند
۱۱۲	منابع غذایی فیتواستروژن‌ها
۱۱۲	گیاهان حاوی فیتواستروژن‌ها
۱۱۴	رژیم غذایی ضد استروژنی
۱۲۰	کتابشناسی
۱۲۳	ضمیمه ب: برخی دیگر از داروهای گیاهی مفید برای زنان
۱۲۷	ضمیمه ج: مشخصات و خواص دارویی گیاهان دارویی
۱۳۶	انگور فرنگی سیاه
۱۴۴	انگور کبک
۱۴۸	بادیان رومی
۱۴۸	بارهنگ
۱۶۲	بداغ آمریکایی
۱۶۷	بداغ جنگلی

۱۷۲	بزرگ
۱۸۳	بلوط سفید
۱۸۷	بومادران
۱۹۵	پای شیر
۲۰۱	پنج انگشت
۲۰۹	ترشک معجد
۲۱۷	نک شاخ کاذب
۲۲۱	تمشک قرمز (وحشی)
۲۲۹	توس
۲۳۴	جعفری
۲۴۲	چاپارل
۲۴۶	دارچین
۲۵۴	درخت مرگ ماهی جامائیکایی
۲۵۸	درخت موم
۲۶۲	دم اسب
۲۷۲	دم شیر
۲۷۹	رازیانه
۲۹۲	ریشه در خون
۲۹۷	زردچوبه
۳۰۵	سرخاب کولی
۳۱۱	سرو خمره‌ای آمریکایی
۳۱۶	سنبل ختائی
۳۲۲	سنغیتون
۳۲۹	شاه‌پسند آبی
۳۳۴	شبدرد قرمز
۳۴۰	شقایق نعمانی
۳۴۷	شمعدانی خال‌دار

۳۵۱		شنبلیله
۳۵۹		شین دان
۳۶۴		علف شیر
۳۷۰		علف گربه
۳۷۵		کرفس
۳۸۲		کنگر فرنگی
۳۸۸		کوهوش آبی
۳۹۳		کیسه کشیش
۳۹۸		گل فاصل
۴۰۸		گل مغربی
۴۲۰		مامبران
۴۲۶		مَر
۴۳۴		مرزنگوش
۴۴۰		مهر طلا
۴۴۹		نارون لیز
۴۵۵		ون خاردار
۴۶۱		هاماملیس
۴۷۱		ضمیمه د: اسامی معادل گیاهان دارویی
۴۸۱		ضمیمه ه: تصاویر گیاهان دارویی
۵۰۹		نمایه

درباره مؤلف

دکتر ماری بوو^۱ یک پزشک متخصص در زمینه درمان‌های طبیعی و یک ماما است که سابقه فعالیت در زمینه پزشکی خانواده و زایمان طبیعی در بارتلبورو^۲ در ایالت ورمونت آمریکا را دارد. او از مدرسان شناخته شده در حوزه پزشکی گیاهی و از اعضای انستیتوی ملی پزشکان گیاه درمانگر در لندن و از اعضای سابق هیئت علمی گروه پزشکی گیاهی در دانشگاه باستیر^۳ در ایالت واشنگتن است. دکتر بوو مؤلف کتاب *دایرةالمعارف شفای طبیعی برای کودکان و اطفال* است. او در سرتاسر آمریکا دروسی را درباره پزشکی گیاهی، گیاه درمانگری و طب حاملگی و زایمان طبیعی تدریس می‌کند.

دکتر لیندا کاستارلا^۴ یک پزشک متخصص در زمینه درمان‌های طبیعی است که در ساکستونز ریور^۵ ایالت ورمونت آمریکا مشغول به کار است. او دکترای خود را در رشته پزشکی طبیعی از دانشگاه باستیر گرفته است. دکتر کاستارلا عضو هیئت علمی کالج ورمونت در دانشگاه نوریچ آمریکا است و به عنوان رئیس دانشکده در کالج هنر و علوم شفابخش نورت‌ایست در ساکستونز ریور ایالت ورمونت فعالیت می‌کند. دکتر کاستارلا در جاهای متعددی تدریس می‌کند و مقالاتی در ژورنال پروتکلی پزشکی گیاهی ارائه داده است.

1. Mary Bove
2. Bartleboro
3. Bastyr
4. Linda Costarella
5. Saxton's River

مقدمه مترجم

بدون شک، شایع ترین ناراحتی ها در میان زنان در سنین بین بلوغ تا یائسگی مشکلات مربوط به دستگاه تناسلی است؛ از ناراحتی های مربوط به قاعدگی (شامل سندرم پیش از قاعدگی، قاعدگی های دردناک، خونریزی های شدید و امثالهم) گرفته تا کیست های تخمدان، فیبروئیدهای رحم، آندومتریوز، اختلالات هورمونی و ناراحتی های خاص دوران یائسگی. اگر عفونت های شایع مهبل (واژن) و مجاری ادرار را نیز به این موارد بیافزاییم، می توان گفت که قسمت اعظم مشکلات پزشکی زنان در این سنین از این دایره خارج نیست. با توجه به تناوبی بودن دوره های قاعدگی، می توان تصور کرد که بروز مشکلات و ناراحتی های مکرر در این چرخه زیستی گریزناپذیر در زنان تا چه حد می تواند آزاردهنده و فرساینده باشد. در کنار اینها، مصرف داروهای هورمونی نظیر قرص های ضدبارداری نیز می تواند با برهم زدن تعادلات هورمونی بدن زنان، شرایط را از آنچه که هست حادثر کند. از طرف دیگر، ورود زنواستروژن ها¹ و هورمون های رشد به بدن هم به پیچیدگی بیشتر اوضاع کمک می کند. هورمون های رشد از طریق مصرف فراورده های دامی نظیر گوشت و لبنیات به دست آمده از حیواناتی که برای افزایش بازدهی به آنها هورمون های رشد داده می شود، وارد بدن ما می شوند.

1. xenostrogen به گروهی از ترکیبات شیمیایی نظیر PCB (بی فنیل های پلی کلرینه)، BPA (بیس فتال A) و فتالانها گفته می شود که اثرات استروژنی دارند ولی با مواد استروژنی طبیعی بدن که توسط خود بدن تولید می شوند تفاوت دارند.

در چنین شرایطی، زنان مجبور می‌شوند مکرراً به پزشک مراجعه کنند و به مصرف انواع داروها روی بیاورند، و لذا به طور مداوم در نگرانی از عود مجدد این ناراحتی‌های دوره‌ای و عوارض جانبی این داروها به سر می‌برند. اما در این میان راه دیگری نیز وجود دارد که همانا استفاده از درمان‌های طبیعی و گیاهان دارویی است که می‌توانند قسمت اعظم این مشکلات را به راحتی و با حداقل عوارض جانبی برطرف کنند.

کتابی که اکنون پیش‌روی شماست تلاش کرده است تا با معرفی جایگزین‌های گیاهی مناسب برای داروهای شیمیایی و ارائه پیشنهاداتی در جهت اصلاح شیوه زندگی و رژیم غذایی، زنان را در جهت غلبه بر ناراحتی‌های شایع مربوط به دستگاه تناسلی و مجاری ادرار یاری دهد. پس از انتشار کتاب «گیاهان دارویی برای سلامت مردان» انتشارات انتشارات روزنه، در سایه توجهات خدای منان موفق حاصل شد که این کتاب که به نوعی مکمل آن برای زنان است توسط انتشارات وزن منیر اردبیل به زیور طبع آراسته گردد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گیاهان دارویی پیشنهاد شده توسط مؤلفین می‌توانید به ضمایم ب و ج کتاب که توسط مترجم تألیف مراجعه نمایید.

لازم به ذکر است که هدف از ارائه این کتاب به هیچ وجه تشویق خوانندگان به خود-درمانی نیست، چرا که تشخیص و درمان بیمارها در صلاحیت پزشکان و متخصصان حوزه سلامت است و لازم است که خوانندگان محترم به این نکته توجه کافی داشته باشند.

امید است که این سلسله کتاب‌ها زمینه‌ساز آشنایی بیشتر مردم با ارزش‌های درمانی انکارناپذیر گیاهان دارویی شوند و شرایطی فراهم آورند که اکثریت بیماران بتوانند ناراحتی‌های خود را بدون گرفتار شدن به عوارض جانبی متعدد داروهای شیمیایی درمان کنند.

جهت ارائه هرگونه پیشنهاد یا انتقاد، طرح پرسش و یا تبادل نظر در خصوص مطالب ارائه شده در این کتاب می‌توانید با مترجم به آدرس پست الکترونیک majid_khalkhali@yahoo.com مکاتبه نمایید.

میرمجید خلخالی زاویه

تهران - تابستان ۱۳۹۱