

خواص میوه‌ها و سبزی‌ها

(گیاهان و نباتات شفابخش)

ترجمه و گردآوری:

غلامحسین قراگوزلو

تهران - ۱۳۸۴

قراگوزلو، غلامحسین، ۱۳۱۸ -
خواص میوه‌ها و سبزی‌ها (گیاهان و نباتات
شفابخش) / غلامحسین قراگوزلو. — [ویراسته ۲]. —
تهران: یادعارف، ۱۳۸۳.
۲۹۶ ص.: مصور.

ISBN 964-7667-41-8:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۲۹۶.
۱. گیاهان دارویی. ۲. پزشکی سنتی. ۳. پزشکی --
نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها. ۴. میوه‌ها -- مصارف
درمانی. ۵. سبزی‌ها -- مصارف درمانی. الف. عنوان.
ب. عنوان: گیاهان و نباتات شفابخش.

۶۱۵/۳۲

خ‌عق/۱۶۴ RS
۱۳۸۳

۸۳-۲۶۲۶۶م

کتابخانه ملی ایران

خواص میوه‌ها و سبزی‌ها (ویرایش جدید)
(گیاهان و نباتات شفابخش)

غلامحسین قراگوزلو

چاپ اول ۱۳۸۴، تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، لیتوگرافی: البرز

چاپ: ماه منظر، صحافی: حمید

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۸ - ۴۱ - ۷۶۶۷ - ۹۶۴ - 8 - 41 - 7667 - 964 ISBN

انتشارات یاد عارف

میدان انقلاب، اول کارگر شمالی، خیابان فرصت شیرازی، خیابان پیام‌آوران،
کوچه حق‌شناس، پلاک ۱۲، طبقه هم‌کف، تلفن: ۶۶۹۴۲۲۹۸ - ۹۹۲۳۸۴۶۸۴۶

مرکز پخش:

میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، پاساژ نادر، طبقه زیرین، تلفن: ۶۶۴۹۶۶۴۵

فهرست

بخش آ - الف	
آپیتال	۱۱
آذریه	۱۱
آذریون	۱۱
آراشید	۱۱
آرتیشو	۱۱
آفتاب گردان	۱۱
آقطی	۱۲
آلبالو	۱۳
آلو بخارا	۱۳
آلوچه	۱۴
آناناس	۱۴
آوکادو	۱۵
آویشن	۱۵
اذان الحمار	۱۷
اذن الفار	۱۷
ازگیل	۱۷
اسپرزه یا اسفرزه	۱۸
اسطوخودوس یا لاواند	۱۸
اسفناج	۱۹
اسفند یا اسپند	۲۰
افدرین	۲۱
افستین	۲۱
اقحوان	۲۳
اکلیل الملک	۲۳
انار	۲۳
انار ترش و شیرین	۲۳
انار سیاه	۲۶
انار شیرین	۲۷
انجبار	۲۷
انجیر	۲۷
انغوره	۲۹
انگور	۲۹
انگور شاهانی	۳۲
انگور فرنگی	۳۳
انیسون	۳۴
اوکالیپتوس	۳۵
بخش ب	
بابا آدم	۳۶
بابونه	۳۶
بادام	۳۸
بادام تلخ	۳۹
بادرنجونه	۴۰
بادنجان	۴۰
بادیان	۴۱
بادیان خطائی	۴۱
بامبو	۴۱
باهستان	۴۳
بادآورد	۴۳
بارهنگ	۴۳
باقلا	۴۴
بالنگ	۴۶
بذرالبخ	۴۷
برگ بو	۴۷
برنج چلتوک و سبوس برنج	۴۹

برنج	۵۱	بخش ت	ترب	۸۱
بزرک	۵۲		تره یا گندنا	۸۳
بسفایج	۵۲		تره بیابانی	۸۴
بلادن یا شاه بیزک	۵۲		تره کوهی	۸۵
بلسان	۵۲		تره فرنگی	۸۵
بلوط	۵۲		تره تیزک یا «شاهی»	۸۶
بنفشه	۵۴		ترنج	۸۷
بنفشه فرنگی یا بنفشه سمرنگ	۵۵		ترنجبین	۸۷
بنگ	۵۶		ترخون	۸۷
بولاغ اوتی	۵۶		ترشک	۸۷
بومادران	۵۶		ترنجان یا بادرنجوبه	۸۸
بهارنارنج	۵۶		تریاک	۸۹
به	۵۶		ثمره نندی	۸۹
به ترش	۵۶		تمشک	۸۹
به دانه	۵۷		تنباکو و توتون	۹۰
بید	۵۹		توت	۹۲
بیدخشت	۵۹		توت ترش	۹۲
بیدگیاه	۵۹		توت فرنگی	۹۳
بیدمشک	۵۹	بخش پ	توتیا	۹۵
پاپریکا	۶۱		توسرخ	۹۶
پای خر	۶۱		تیول	۹۶
پامچال	۶۱		توکلیجه	۹۶
پرتقال و نارنج توسرخ	۶۲		بخش ث	
پرتقال توسرخ	۶۳		ثعلب	۹۷
پرتقال خونی	۶۵		بخش ج	
پره تیزک	۶۶		جراه	۹۸
پرستو	۶۶		جعفری	۹۸
پرسیاوشان	۶۶		جنتانیا	۱۰۰
پسته	۶۷		جو	۱۰۱
پسته شام	۶۸		جوزبویا	۱۰۳
پونه کوهی	۶۹		بخش چ	
پونه	۷۰		چای	۱۰۴
پنیرک	۷۱		چرس	۱۰۴
پیاز	۷۱			
پوارو	۷۹			
پیچک	۷۹			

بخش ذ	چغندر..... ۱۰۴
ذرت ۱۲۷	چنار ۱۰۵
	چهار تخمه ۱۰۵
بخش ر	
رازک ۱۲۹	بخش ح
رازیانه ۱۲۹	حشیش ۱۰۶
راسن ۱۳۰	حشیش الجاموس ۱۰۶
روناس ۱۳۱	حنا ۱۰۶
ریش بز (ملکه چمن یا اسپید فرنگی) ۱۳۱	
ریواس یا ریواج و یا ریاس ۱۳۱	بخش خ
ریحان یا سپرغم ۱۳۲	خارخاسک ۱۰۸
	خار سپید ۱۰۸
بخش ز	ختمی ۱۰۸
زبان گنجشک ۱۳۳	خیازی ۱۱۰
زردآلو ۱۳۴	خاکشیر ۱۱۰
زردچوبه یا هرد ۱۳۶	خرمالو ۱۱۰
زرشک ۱۳۶	خریزه ۱۱۰
زردک ۱۳۹	خرما ۱۱۲
زعفران ۱۳۹	خرمای خشک یا قسب ۱۱۴
زنبق ۱۴۱	خردل ۱۱۴
زوفا ۱۴۳	خرفه ۱۱۶
زیتون ۱۴۳	خرزهره ۱۱۷
زنجبیل ۱۴۵	خشخاش ۱۱۷
زنسیان یا نانخواه یا سیاه تخمه یا	خلنگ ۱۲۰
سیاهدانه ۱۴۶	خمیر ترش طبی ۱۲۰
زیره ۱۴۶	خمیله بری ۱۲۱
زیره سبز ۱۴۷	خیزی ۱۲۱
زیرفون یا تیول یا نمدار ۱۴۸	خیار ۱۲۱
	خیار وحشی ۱۲۳
بخش س	خیار چنبر ۱۲۳
سبوس غلات ۱۴۹	
سبزاب ۱۴۹	بخش د
سپرغم یا ریحان ۱۴۹	درمنه ترکی ۱۲۵
سپستان ۱۴۹	دانچه یا دانژه ۱۲۶
سرخ ولیک ۱۵۰	دیوزمه یا بوکو ۱۲۶
سدر یا درخت کنار ۱۵۰	دارچین ۱۲۶
سرو کوهی ۱۵۰	
سرکه ۱۵۰	

۱۸۸	شکر سرخ یا شکر مازندران
۱۸۸	شلفم یا لقت
۱۹۲	شنبليله
۱۹۳	شونیز
۱۹۳	شوکران کبیر
۱۹۳	شیرخشت
۱۹۳	شیرگیاه
۱۹۳	شیرسگانه
۱۹۴	شیرین بیان

بخش ص

۱۹۷	صبر زرد
-----	---------

بخش ط

۱۹۸	طرخون
-----	-------

بخش ع

۱۹۹	عدس
۲۰۰	عرعر
۲۰۰	عناب
۲۰۲	غار

بخش غ

۲۰۲	غازیاقی
۲۰۳	غوره

بخش ف

۲۰۴	فرازیه
۲۰۴	فراسیون
۲۰۴	فرنچشمک
۲۰۴	فستق
۲۰۴	فلفل
۲۰۵	فلفل سبز
۲۰۵	فلوس
۲۰۶	فندق
۲۰۸	فونل
۲۰۸	فیل گوش

۱۵۳	سرکه شیر
۱۵۳	سرکه سیب
۱۵۶	سرخس نر
۱۵۶	سفردشتی
۱۵۷	سفز (قندرون)
۱۵۸	سکنجبین یا سرکنگین
۱۵۹	سماق
۱۶۰	سمنو
۱۶۰	سنا
۱۶۱	سنبل طیب یا والریان
۱۶۲	سنجد
۱۶۳	سنفیتون
۱۶۳	سوژا یا لوییا ژاپنی
۱۶۳	سوسنبر یا نعناع فلفی
۱۶۵	سوسن زرد یا وج
۱۶۶	سیب درختی
۱۷۲	سیاه دانه یا شونیز
۱۷۲	سیب زمینی
۱۷۵	سیب زمینی ترشی
۱۷۵	سیر

بخش ش

۱۸۱	شاه بیزک
۱۸۱	شاه پسند طبی
۱۸۱	شاهتره
۱۸۲	شاهدانه
۱۸۳	شاهی
۱۸۳	شاهی آبی یا بولاغ اوتی
۱۸۵	شاه بلوط هندی
۱۸۵	شیت یا شوگر
۱۸۶	شیدر
۱۸۶	شقایق
۱۸۷	شقاقل
۱۸۷	شکر و نیشکر
۱۸۷	شکر خام
۱۸۷	شکر چغندر
۱۸۷	شکر مصنوعی و شکر طبیعی
۱۸۸	شکر تیغار

۲۴۰	گزانگین	بخش ق	۲۰۹	قارچ
۲۴۰	گشنیز		۲۱۰	قاصدک
۲۴۱	گل سرخ و گنژب		۲۱۰	قدومه
۲۴۲	گلاب		۲۱۰	قرنفل
۲۴۴	گلایه یا امرود		۲۱۰	قره قات
۲۴۶	گل دکمه ای		۲۱۰	قندرون
۲۴۷	گل سوسن		۲۱۰	قهوه
۲۴۷	گل طاووسی	بخش ک		
۲۴۷	گل سرخ دریائی	۲۱۳		کادی
۲۴۷	گل کبری	۲۱۳		کاسنی
۲۴۷	گل قاصدک یا قاصدک	۲۱۴		کاکائو
۲۴۷	گل لاوی یا (گل شب فروز)	۲۱۵		کاولی
۲۴۸	گل لادن	۲۱۶		کاهو
۲۴۸	گل میخک	۲۱۷		کاکوتی
۲۴۸	گندم	۲۱۷		کنان
۲۵۱	گنه گنه	۲۱۸		کنانجک
۲۵۲	گوجه فرنگی	۲۱۸		کدو
۲۵۲	گوجه سبز	۲۲۱		کرچک
۲۵۲	گوجه جنگلی	۲۲۱		کرفس
۲۵۳	گوش خر	۲۲۴		کشمش و مویز
۲۵۳	گوش موش	۲۲۴		کلم
۲۵۳	گیاه پرستو	۲۲۶		کلم بروکسل
۲۵۳	گیاه سرفه	۲۲۸		کنجد
۲۵۳	گیاه غار	۲۳۱		کندس
۲۵۳	گیلاس	۲۳۱		کنگر فرنگی
	بخش ل	۲۳۲		کنگر
۲۵۵	لاواند	۲۳۳		کنف
۲۵۵	لاله نعمانی	۲۳۳		گنار
۲۵۵	لیلاب	۲۳۳		کوکا
۲۵۵	لوبیا ژاپنی	۲۳۳		کوکنار
۲۵۵	لوبیا			
۲۵۵	لوبیای سفید	بخش گ		
۲۵۵	لوبیای قرمز	۲۳۴		گاوریس
۲۵۵	لوبیای سبز	۲۳۴		گل گاوزیان
۲۵۶	لیموترش	۲۳۶		گردو
۲۶۰	لیمو شیرین	۲۳۸		گزنه

۲۷۹.....نشاسته	۲۶۱.....لیمو عمانی
۲۷۹.....نمدار	
۲۷۹.....نرگس	
۲۸۰.....نعناع	۲۶۳.....مامیران یا گیاه پرستو
۲۸۱.....نیل پرتاوسی	۲۶۳.....مارچوبه
۲۸۲.....نیلوفر	۲۶۴.....ماش

بخش و

۲۸۳.....والریان	۲۶۵.....ماهور
۲۸۳.....والک	۲۶۵.....مرغ
۲۸۳.....وانیل	۲۶۶.....مفرا
۲۸۳.....وج	۲۶۶.....مریم گلی
۲۸۳.....ورون	۲۶۷.....مخمر آبجو
	۲۶۸.....مریا
	۲۶۹.....مرزنگوش
	۲۷۰.....مرزه

بخش ه

۲۸۵.....هزار چشم	۲۷۱.....مصطکی
۲۸۵.....هفت‌بند (علف)	۲۷۱.....منداب
۲۸۶.....هل	۲۷۱.....مردم گیا یا مسان
۲۸۶.....هلو	۲۷۲.....ملکه چمن
۲۸۸.....هندوانه	۲۷۲.....موز
۲۸۹.....همیشه بهار یا میشن بهار یا خیری	۲۷۳.....موسیر
۲۸۹.....هلبله زرد	۲۷۴.....مویز
۲۸۹.....هلبله سیاه	۲۷۴.....مورد
۲۹۰.....هوم	۲۷۴.....میخک
۲۹۰.....هویج و زردک	۲۷۴.....میش
۲۹۰.....هویج	

بخش ی

۲۹۴.....یاسمن
۲۹۴.....یونجه
۲۹۴.....یاس کبود

بخش ن

۲۷۵.....نار
۲۷۵.....نارگیل
۲۷۶.....نان
۲۷۷.....نخود
۲۷۸.....نخود سیاه

به نام خدا

پیش‌گفتار

چون بشر از ابتدا پی به خواص درمان بخشی گیاهان برده و بدینوسیله کلیه بیماریها را درمان و سلامت خود را تأمین می‌نموده این موضوع مبنی بر این اصل است که چون انسان یک موجود طبیعی است پس درمان هر نوع درد و ناراحتی او را نیز بایستی در طبیعت جستجو کرد. لذا بطوری که می‌دانیم از هزاران سال پیش بشر اولیه و بعد هم انسان متمدن امروزی با موفقیت از گیاهان برای درمان خود استفاده کرده‌اند و با پیشرفت زمان از همین داروهای گیاهی دست به تهیه داروهای شیمیائی زده‌اند که به مراتب خواص آن ضعیف‌تر از ماده اصلی یعنی گیاه شفابخش اصل می‌باشد.

در حال حاضر پس از اینهمه آزمایشات دقیق و متعدد عده‌ای از مشهورترین پزشکان جهان معتقد شده‌اند که در بسیاری از موارد استفاده از گیاهان به مراتب بهتر از بکار بردن مواد شیمیائی است که کارخانه‌های داروسازی تهیه و عرضه می‌دارند.

در یکی از جلسات پزشکی یکی از استادان فن عصر حاضر دکتر ایرج لاله‌زاری رئیس دانشکده داروسازی دانشگاه تهران که اظهار می‌دارد، در احیای طب سنتی بایستی به گیاهان داروئی توجه بیشتری کنیم زیرا پایه‌های طب در داروسازی خلاصه می‌شود و بر طبق مدارک و اسنادی که در دست است در کتب پیشینیان به کرات خواص گیاهان داروئی شرح داده شده. و حال پس از اینکه دنیا سالهای متمادی از ترکیبات مصنوعی (سنتتیک) در پزشکی استفاده کرده، می‌بینیم که دوباره به طرف گیاهان داروئی روی آورده.

توجه شود - البته معتقد نیستیم که به جای پنی‌سیلین، از جوشانده گل گاوزبان مصرف شود ولی هرگاه با دید وسیعتری مسئله را مورد توجه قرار دهیم می‌بینیم که بسیاری از مواد ارزنده برای خوددرمانی با این گیاهان در طبیعت موجود است. حتی به‌طوری که مشاهده می‌شود برای درمان سرطان امروز گیاهان مختلفی را که پیشینیان برای درمان این بیماری (تا این تاریخ بدون

علاج) به کار می بردند مورد آزمایش قرار داده و نتایج جالبی بدست آورده اند.

دکتر صالحیان استاد دانشکده داروسازی می گوید همین پنی سیلین را که کاشف آن الکساندر فلمینگ بوده و داروئی برای برطرف کردن عفونت می باشد ابن سینا دانشمند مشهور در هزار سال پیش بنحو دیگری تجویز کرده بود.

ابن سینا توصیه کرده بود، کسانی که مبتلا به چرک کردن گوش و بیماریهای عفونی دیگر هستند از (کپک) قارچ استفاده کنند.

اکنون با وجود اینکه سالها از تهیه و پیدایش داروهای مصنوعی می گذرد تازه متوجه شده اند که بعضی از این داروهای شیمیائی عوارض ثانوی در بر دارند لذا با برخورد به این عوارض اجباراً از استعمال آنها خودداری کرده اند. برای نمونه می توان انواع آنتی بیوتیک ها را نام برد.

در نتیجه امروزه بسیاری از کارخانه های داروسازی دست به تهیه خمیردندانهای زده اند که منشاء گیاهی دارند. دکتر سلطانی استاد دیگر دانشگاه می گوید در هفتاد سال پیش ادوارد براون مستشرق انگلیسی، دانشجویان را به مطالعه مراد طب سنتی و قدیم ترغیب می کرده، حال حیف نیست ما که خود وارثان ابوعلی سینا هستیم بعزت غرب زندگی طب سنتی رازی ها و ابوعلی های خودمان را فراموش کنیم.

اغلب مشاهده شده یک داروی گیاهی ساده و ارزان و بدون زیان و عارضه بعدی، بیماری را که ماهها دچار مثلاً سستی کمر و بی اختیار ادراری حتی در رختخواب بوده و از دارو و مداوای جدید نتیجه نگرفته درمان بخشیده.

حال ما که از لحاظ منبع معلومات و هم از لحاظ داروهای مورد نیاز گیاهی کاملاً غنی و بی نیاز هستیم چرا نباید از آنها استفاده کنیم. در حالیکه احياناً اگر هم مفید واقع نگردد عارضه ثانوی و زیان بعدی نخواهد داشت. لذا با شرح موارد فوق اقدام به تنظیم این کتاب با نسخه برداری و مطالعه و یادداشت نگاری از کتب دانشمندان و استادان و محققان قدیم و عصر حاضر کردم.

در این مجموعه برای اولین بار ابتکار به نگارش شرح گیاهان داروئی و فوائد هر یک بترتیب الفباء گردیده است. تا علاقمندان بتوانند بسهولة گیاه مورد نظر خود را بیابند و از خواص آن اطلاع حاصل کنند. البته مکمل این کتاب، کتاب دیگری بنام طب العموم می باشند که در آن نام کلیه بیماریها را به ترتیب الفباء به زبانی ساده نگاشته ام و شرح درمان گیاهی ساده آن ها را داده ام. در خاتمه لازم می دانم با کمال خضوع از استادان و محققین محترمی که به منظور تکمیل این مجموعه مدارک کتب و نتیجه تحقیقات آنها را مورد استفاده قرار داده ام سپاسگزاری کنم.

غلامحسین قره گز لو