

# گزیده آثار از خواص میوه ها و گیاهان

فرحناز نظری - جهانگیر نصیری - ررنندی - محمدمهدی مشکینی

ویراستار: حسین آهـانـی

|                     |   |                                                                                                                         |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشاه               | : | نظری، فرحناز، ۱۳۵۲.                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | : | گزیده‌ای از خواص میوه‌ها و گیاهان / مولفین: فرحناز نظری، جهانگیر نصیری زرنندی، محمد مهدی مشکینی؛ ویراستار: حسین آه‌جان. |
| مشخصات نشر          | : | تهران: پرتوک، ۱۳۹۵.                                                                                                     |
| مشخصات فیزیکی       | : | ۱۰۳ ص.                                                                                                                  |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۰-۹-۱                                                                                                       |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : | فیا                                                                                                                     |
| پادداشت             | : | نامه                                                                                                                    |
| موضوع               | : | گیاهان دارویی                                                                                                           |
| موضوع               | : | مصارف درمانی                                                                                                            |
| شناسه افزوده        | : | صیری، حسن، انگیر، ۱۳۵۵ - گردآورنده.                                                                                     |
| شناسه افزوده        | : | مشکینی، محمد مهدی، ۱۳۷۰ - گردآورنده.                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : | آه‌جان، حسین، ۱۳۷۳ - ویراستار.                                                                                          |
| ردمبندی کنگره       | : | ۱۳۹۵، RS164                                                                                                             |
| ردمبندی دیویی       | : | ۶۱۵/۳۲                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۴۵۸۱۴۱۹                                                                                                                 |



|                |   |                                                     |
|----------------|---|-----------------------------------------------------|
| نام کتاب       | : | گزیده‌ای از خواص میوه‌ها و گیاهان                   |
| مؤلفین         | : | فرحناز نظری، جهانگیر نصیری زرنندی، محمد مهدی مشکینی |
| ویراستار       | : | حسین آه‌جان                                         |
| ناشر           | : | پرتوک                                               |
| صفحه‌آرا       | : | موسسه کتاب‌آرا                                      |
| چاپ و صحافی    | : | سورنا                                               |
| قیمت           | : | ۸۰۰۰ تومان                                          |
| نوبت و سال چاپ | : | اول/ ۱۳۹۵                                           |
| شمارگان        | : | ۱۰۰۰ نسخه                                           |



## فهرست

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۱۵ | مقدمه                  |
| ۱۸ | آرتیشو (زیتون درخت)    |
| ۱۹ | آفتاب گردان            |
| ۲۰ | آقطی سیاه (انگور سیاه) |
| ۲۱ | آواکادو                |
| ۲۲ | آویشن                  |
| ۲۳ | اسطوخودوس (لواندر)     |
| ۲۴ | اسفناج                 |
| ۲۵ | انار                   |
| ۲۶ | آنبه                   |

|    |       |             |
|----|-------|-------------|
| ۲۷ | ..... | آنمیر       |
| ۲۸ | ..... | اوجور       |
| ۲۹ | ..... | اوجلا       |
| ۳۰ | ..... | بابونه      |
| ۳۱ | ..... | بادام       |
| ۳۲ | ..... | بادام زمینی |
| ۳۳ | ..... | باقالا      |
| ۳۴ | ..... | بلوط        |
| ۳۵ | ..... | به          |
| ۳۶ | ..... | بهار نارنج  |
| ۳۷ | ..... | پرتقال      |





|         |                 |
|---------|-----------------|
| ۳۸..... | پیسته           |
| ۳۹..... | پیاز            |
| ۴۰..... | تخم کتان        |
| ۴۱..... | تُرب و تُربچه   |
| ۴۲..... | تَرْفُون        |
| ۴۳..... | مِصْفری         |
| ۴۴..... | جو              |
| ۴۵..... | جو دوسر (یولاف) |
| ۴۶..... | چغندر           |
| ۴۷..... | فاکشیر          |
| ۴۸..... | فُرما           |

|         |         |
|---------|---------|
| ۴۹..... | فیاض    |
| ۵۰..... | افشین   |
| ۵۱..... | سب      |
| ۵۲..... | ذرت     |
| ۵۳..... | رازی    |
| ۵۴..... | رازیانه |
| ۵۵..... | روناس   |
| ۵۶..... | ریحان   |
| ۵۷..... | زرد آلو |
| ۵۸..... | زرشک    |
| ۵۹..... | زعفران  |





- ۶۰..... انجیر
- ۶۱..... زردآلو
- ۶۲..... زیتون
- ۶۳..... زیره سیاه
- ۶۴..... سنبل الطیب (عشقه تریه)
- ۶۵..... سیب
- ۶۶..... سیب زمینی
- ۶۷..... سیر
- ۶۸..... شاه پسته
- ۶۹..... شنبدر قرمز
- ۷۰..... شلغم

|         |             |
|---------|-------------|
| ۷۱..... | شانه        |
| ۷۲..... | شیرین       |
| ۷۳..... | صبر         |
| ۷۴..... | عدس         |
| ۷۵..... | علف هفت بند |
| ۷۶..... | عَنَاب      |
| ۷۷..... | فلوس        |
| ۷۸..... | فَلَدَق     |
| ۷۹..... | قاصدک       |
| ۸۰..... | قهوه        |
| ۸۱..... | کاهو        |







|         |               |
|---------|---------------|
| ۸۲..... | گرفس          |
| ۸۳..... | کنجد          |
| ۸۴..... | کوشاد (پایان) |
| ۸۵..... | گردو          |
| ۸۶..... | گریپ فروت     |
| ۸۷..... | گشنیز         |
| ۸۸..... | گل سرخ (رز)   |
| ۸۹..... | گل کاه زبان   |
| ۹۰..... | کلابی         |
| ۹۱..... | گوجه فرنگی    |
| ۹۲..... | لیمو ترش      |

|     |       |         |
|-----|-------|---------|
| ۹۳  | ..... | ما      |
| ۹۴  | ..... | مامیرا  |
| ۹۵  | ..... | م       |
| ۹۶  | ..... | نارگیل  |
| ۹۷  | ..... | نارنگی  |
| ۹۸  | ..... | نَعا    |
| ۹۹  | ..... | ه       |
| ۱۰۰ | ..... | ه       |
| ۱۰۱ | ..... | هندوانه |
| ۱۰۲ | ..... | هویج    |





## مقدمه:

همزمان با پیدایش انسان‌ها، استفاده از گیاهان دارویی نیز آغاز شد. گیاهان دارویی میراث منطقه‌ای ولی با اهمیت جهانی هستند که ثروت عظیمی به جهان ارزانی داشته‌اند. گیاهان دارویی در طول تاریخ همیشه با انسان قرابت خاصی داشته‌اند و آثا، دارویی و موارد استفاده آن بر هیچ‌کس پوشیده نیست. علاقه‌مندان به گیاهان دارویی معتقدند همان‌طور که گیاهان در باغ نباتات خوب رشد می‌کنند، باید سعی شود

زمینه علمی به این گیاهان در قلب‌های انسان‌ها نیز فراهم و افزون گردد. سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. گیاهان دارویی تنها به گیاهانی که تسکین‌دهنده آلام مردم هستند اطلاق نمی‌شود بلکه این گیاهان زیرگروه غذا به عنوان طعم‌دهنده‌ها، نوشیدنی‌ها، شیرین‌کننده‌ها، رنگ‌های طبیعی و حشره‌کش‌ها و همچنین به عنوان ماده اولیه محصولات آرایشی و بهداشتی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طی



دهه‌های گذشته گسترش وسیعی در طیف درمان‌های گیاهی صورت گرفته که ریشه در تاریخ تقاضا برای داروهای گیاهی و بالتبع گیاهان داروئی در دنیا به دنبال داشته است. گیاهان دارویی در باغ خدا می‌رویند. در دشت‌ها، مراتع وسیع، جنگل‌ها ... پیدا می‌شوند، به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آبیاری نشده است. هزاران سال است که بدین منوال در چرخه‌ی حیات بود و طبیعت را آرایش می‌دهند. حکمت خلقت در این است که هر جا بیماری هست قطعا نوع گیاه دارویی آن نیز یافت می‌شود.