

خواص

میوه و گیاهان دارویی

راهنمای شناخت و کاربرد
میوه، گیاهان و درمان بیماری‌ها



حبیب الله مسموع

سرشناسه : مسموع، حبیب الله، ۱۳۴۵ - مؤلف
 عنوان و نام پدیدآور : خواص میوه و گیاهان دارویی / مؤلف حبیب الله مسموع
 مشخصات نشر : اهواز: آیات ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری : ۵۸۴ ص (مصور، قسمی رنگی).
 شابک : ۹ - ۸۴ - ۵۴۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۱۲۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : گیاهان درمانی
 موضوع : گیاهان دارویی
 موضوع : پزشکی سنتی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ م ۴۷ / م ۱۶۴ RS
 رده بندی دیویی : ۶۱۵ / ۳۲۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۲۰۳۶۹۴



انتشارات موسسه‌ی فرهنگی آیات

خواص میوه و گیاهان دارویی

مؤلف:	حبیب الله مسموع
ناشر:	آیات (اهواز)
ناشر همکار:	مشهور (قم)
شمارگان:	۳۰۰۰
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
چاپ:	ط ۱۳۹۱
قیمت:	۱۲/۰۰۰ تومان
شابک:	۹ - ۸۴ - ۵۴۱۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸

«کلیه‌ی حقوق برای مؤلف محفوظ است.»

مراکز پخش:

- اصفهان / بلوار دانشگاه صنعتی / امامزاده سید محمد / کتابسرای فرهنگستان / ۰۹۱۳۳۰۲۷۰۲۳
- اصفهان / خمینی شهر / میدان امام / خیابان امام شمالی / کتابسرای معراج / ۰۳۱۱ - ۳۶۴۲۱۸۳
- اهواز / انتشارات آیات / ۰۹۳۵۵۴۶۵۵۲۵ - ۰۹۱۶۸۴۰۸۵۳۳
- قم / انتشارات مشهور / ۷۸۳۱۶۴۶ - ۷۷۴۶۸۰۶ - ۰۲۵۱

فهرست

۴۴.....	اذان الحمار یا گوش خر	بخش اول
۴۴.....	ارنیکه	میوه و گیاهان باروری
۴۵.....	ازگیل	آدونیس..... ۲۵
۴۶.....	اسفند یا اسپند	آذریون..... ۲۵
۴۸.....	اسپیج	آرتیشو..... ۲۶
۴۹.....	اسطوخودوس	آس بری..... ۲۷
۵۱.....	اسفرزه	آسه..... ۲۸
۵۳.....	اسفناج	آفتابگردان..... ۲۹
۵۶.....	اشنگور	آقطی سیاه..... ۳۰
۵۷.....	افدرا	آلبالو..... ۳۲
۵۸.....	افسنطین	آلو..... ۳۳
۵۹.....	اقاقیا	آناغاس..... ۳۵
۶۱.....	اکالیپتوس	آناناس..... ۳۵
۶۳.....	اکسیر ترکی	آووکادو..... ۳۸
۶۵.....	اکلیل الملك	آویشن..... ۴۰
۶۷.....	انار	ایهل..... ۴۳
۷۱.....	انبه	آپی مدیوم..... ۴۳

۱۱۶.....	بولاغ اوتی یا شاهی آبی.....	۷۱.....	انجبار.....
۱۱۷.....	بومادران.....	۷۳.....	انجیر.....
۱۱۹.....	بید مشک.....	۷۶.....	انغوزه.....
۱۲۰.....	پائودارکو.....	۷۷.....	انگور.....
۱۲۱.....	پاپایا.....	۸۱.....	انیسون.....
۱۲۳.....	پرتقال.....	۸۲.....	بابا آدم.....
۱۲۴.....	پرسیاوشان.....	۸۴.....	بابونه.....
۱۲۶.....	پسته.....	۸۸.....	بادام.....
۱۲۷.....	پنج انگشت.....	۹۱.....	بادام زمینی.....
۱۲۹.....	پنیرک.....	۹۲.....	بادرنجبویه.....
۱۲۹.....	پودنه.....	۹۵.....	بادمجان.....
۱۳۰.....	پونه.....	۹۷.....	بارهنگ.....
۱۳۱.....	پیاز.....	۱۰۰.....	باقلا.....
۱۳۴.....	پیرو.....	۱۰۲.....	بالنگ یا ترنج.....
۱۳۵.....	تاتوره.....	۱۰۳.....	بامیه.....
۱۳۶.....	ترب و تربچه.....	۱۰۴.....	بذرالبنج.....
۱۳۸.....	ترخون.....	۱۰۵.....	برزک.....
۱۳۹.....	ترنجبین.....	۱۰۶.....	برگ بو.....
۱۴۰.....	تره.....	۱۰۷.....	برنج.....
۱۴۲.....	تمرهندی.....	۱۱۱.....	بلوط.....
۱۴۳.....	تمشک.....	۱۱۲.....	بنفشه.....
۱۴۶.....	توت.....	۱۱۳.....	به.....
۱۴۷.....	توت سفید.....	۱۱۴.....	بهار نارنج.....
۱۴۹.....	توت فرنگی.....	۱۱۶.....	بوته جنسان.....

۱۸۱.....	خرمالو.....	۱۵۱.....	ماسک توت فرنگی.....
۱۸۲.....	خشخاش.....	۱۵۱.....	توتون.....
۱۸۵.....	خیار.....	۱۵۲.....	ثعلب.....
۱۸۷.....	دارچین.....	۱۵۴.....	جعفری.....
۱۸۹.....	مقدار مصرف دارچین.....	۱۵۵.....	جل (غار گیلان).....
۱۸۹.....	دم اسب.....	۱۵۶.....	جلم.....
۱۹۰.....	ذرت.....	۱۵۶.....	جو.....
۱۹۲.....	ذغال اخته.....	۱۵۸.....	جودوسر.....
۱۹۳.....	رازک.....	۱۵۹.....	جینکوبیلوبا.....
۱۹۴.....	رازیانه.....	۱۶۱.....	چای.....
۱۹۶.....	رزماری یا اکلیل کوهی.....	۱۶۳.....	چای سبز.....
۱۹۸.....	رواس.....	۱۶۵.....	چغندر.....
۲۰۰.....	ریوند.....	۱۶۷.....	حرف.....
۲۰۱.....	ریحان.....	۱۶۸.....	حماض صغیر.....
۲۰۳.....	زالزالک.....	۱۶۹.....	حنا.....
۲۰۴.....	زرد آلو.....	۱۷۰.....	حنظل (هندوانه ابو جهل).....
۲۰۶.....	زرد چوبه.....	۱۷۱.....	خارخاسک.....
۲۰۷.....	زرشک.....	۱۷۲.....	خار مریم.....
۲۰۹.....	زعفران.....	۱۷۳.....	خاکشیر.....
۲۱۱.....	زنبق.....	۱۷۴.....	خال واش.....
۲۱۱.....	زنجبیل.....	۱۷۴.....	ختمی.....
۲۱۴.....	زنیان.....	۱۷۶.....	خربرزه.....
۲۱۵.....	زوفا.....	۱۷۸.....	خرزهره.....
۲۱۶.....	زیتون و روغن آن.....	۱۷۹.....	خرما.....

۲۵۰.....	شقاقل	۲۲۰.....	زیره
۲۵۱.....	شلغم	۲۲۲.....	زبروفون
۲۵۳.....	شلیل	۲۲۲.....	سابال
۲۵۳.....	شنبليله	۲۲۳.....	سپستان
۲۵۵.....	طرز تهیه پماد شنبليله	۲۲۴.....	سقل واش
۲۵۶.....	شوید	۲۲۵.....	سماق
۲۵۸.....	شیر خشت	۲۲۶.....	سنا
۲۵۹.....	شیرین بیان	۲۲۷.....	سنبل طیب یا والریان
۲۶۱.....	صبر	۲۲۹.....	سنت جان
۲۶۳.....	صبر زرد (آلونه ورا)	۲۲۹.....	سنجد
۲۶۵.....	صمغ عربی	۲۳۰.....	سوسنبر
۲۶۶.....	عدس	۲۳۱.....	سویا
۲۶۷.....	علف چای	۲۳۳.....	سیاه دانه
۲۶۹.....	علف مرغ	۲۳۴.....	سیب
۲۷۰.....	عشاب	۲۳۷.....	سیب زمینی
۲۷۱.....	عنبرک واش	۲۳۸.....	سیب زمینی ترشی
۲۷۲.....	عود	۲۳۹.....	سیر
۲۷۳.....	غازیاغی	۲۴۲.....	شایبک
۲۷۴.....	غافث	۲۴۳.....	شاه بلوط هندی
۲۷۵.....	غان	۲۴۴.....	شاه پسند
۲۷۶.....	فلفل	۲۴۵.....	شاه تره
۲۷۹.....	فلفل سیاه	۲۴۶.....	شاه توت
۲۸۰.....	فلوس	۲۴۷.....	شاهی
۲۸۱.....	فندق	۲۴۸.....	شیدر

۳۱۱..... کیسه کشیش	۲۸۲..... ماسک رفع چین و چروک
۳۱۲..... کیوی	۲۸۳..... قارچ
۳۱۴..... کوشاد	۲۸۵..... قاصدک
۳۱۶..... گالگا	۲۸۶..... قدومه
۳۱۷..... گردو	۲۸۷..... قره قاط سیاه یا سیاه گیله و سیادار
۳۱۹..... گریپ فروت	۲۸۸..... قهوه
۳۲۰..... گزنه	۲۹۰..... کاج
۳۲۲..... گشنیز	۲۹۱..... کاسنی
۳۲۴..... گل ساعتی	۲۹۲..... کاسنی بری
۳۲۵..... گل سرخ یا گل محمدی	۲۹۳..... کاسنی زرد
۳۲۷..... گل گاوزبان	۲۹۴..... کافور
۳۲۹..... گل ماهور	۲۹۵..... کاهو
۳۳۰..... کلابی	۲۹۶..... کبر
۳۳۱..... گلرنگ	۲۹۸..... کتان
۳۳۲..... گندم	۲۹۹..... کدو
۳۳۴..... گند و اش	۳۰۰..... کرچک
۳۳۴..... گوجه سبز	۳۰۱..... کرفس
۳۳۵..... گوجه فرنگی	۳۰۲..... کشمش
۳۳۷..... گون	۳۰۴..... کلزا
۳۳۸..... گیلاس	۳۰۵..... کلم
۳۴۰..... لوبیا سبز	۳۰۶..... کلم بروکلی
۳۴۱..... لوز کوچک	۳۰۷..... کنار
۳۴۱..... لیمو ترش	۳۰۸..... کنجد
۳۴۶..... مارچوبه	۳۱۰..... کندر



۳۷۶.....	هویج.....	۳۴۷.....	مرزه.....
۳۷۸.....	یاسمن.....	۳۴۹.....	مریم گلی.....
۳۷۸.....	یونجه.....	۳۵۰.....	مرزنجوش.....
۳۸۰.....	یوهمبین.....	۳۵۱.....	مورد.....
		۳۵۱.....	موز.....
		۳۵۳.....	میخک.....
		۳۵۴.....	نارگیل.....
		۳۵۶.....	نارنج.....
		۳۵۷.....	نارنگی.....
		۳۵۸.....	نخود.....
		۳۵۹.....	ماسک تقویت کننده پوست.....
		۳۵۹.....	نسترن کوهی.....
		۳۶۰.....	نعناع.....
		۳۶۴.....	نیشکر.....
		۳۶۴.....	والک.....
		۳۶۵.....	ون.....
		۳۶۵.....	گیاه هزار دارو.....
		۳۶۶.....	هزار چشم.....
		۳۶۷.....	هفت بند.....
		۳۶۹.....	هل.....
		۳۷۰.....	هلو.....
		۳۷۲.....	هماور.....
		۳۷۳.....	همیشه بهار.....
		۳۷۴.....	هندوانه.....

بخش دوم:

بیماری‌ها

۳۸۳.....	آبسه.....
۳۸۳.....	آبله مرغان.....
۳۸۴.....	آپاندیست.....
۳۸۵.....	آرتروز.....
۳۸۷.....	آسم.....
۳۸۸.....	آسم در کودکان.....
۳۹۰.....	آلرژی.....
۳۹۱.....	آنزیم.....
۳۹۳.....	آنفلوآنزا یا گریپ.....
۳۹۵.....	استرس.....
۳۹۶.....	اسهال.....
۳۹۸.....	اسهال کودکان.....
۳۹۹.....	اضطراب.....
۴۰۰.....	بواسیر یا (هموروئید).....
۴۰۳.....	بوی بد دهان.....
۴۰۵.....	بی‌اشتهایی.....
۴۰۵.....	پا درد.....

- ۴۳۹ مواد مغذی مفید در جلوگیری از ریزش مو
- ۴۴۱ زخم معده
- ۴۴۲ مواد غذایی غیر مجاز در زخم معده
- ۴۴۳ زخمهای دهان
- ۴۴۴ زردی و یرقان
- ۴۴۶ زگیل
- ۴۴۷ سالک
- ۴۴۸ سرخک
- ۴۴۹ سرطان
- ۴۵۱ سرطان پروستات
- ۴۵۳ سرطان گردن رحم یا دهانه رحم
- ۴۵۴ سقط جنین
- ۴۵۵ سکنه‌های قلبی و مغزی
- ۴۵۷ سبک‌کوب
- ۴۵۸ سنگ کلیه
- ۴۶۱ سنگ‌های صراوی
- ۴۶۳ سوء هاضمه
- ۴۶۴ سوختگی و زخم‌ها
- ۴۶۵ سیاتیک
- ۴۶۷ سیاه زخم
- ۴۶۸ شب ادراری
- ۴۷۰ شقاق
- ۴۷۱ شوره سر
- ۴۰۶ پارکینسون
- ۴۰۸ پوست
- ۴۱۲ پوکی استخوان (استئوپروز)
- ۴۱۴ پیری، مراقبت و تغذیه
- ۴۱۶ شیوه‌های مراقبت و درمانهای خاص
- ۴۱۶ پیوره
- ۴۱۷ تب خال
- ۴۱۸ تب دانگی
- ۴۱۹ تذکراتی در خصوص داروهای لاغری
- ۴۲۰ ترش کردن معده
- ۴۲۱ تصلب شرائین (انسداد عروق) و یا ارتروز
- ۴۲۳ تقویت حافظه با ترکیبات گیاهی
- ۴۲۵ تورم
- ۴۲۶ جوش‌های صورت
- ۴۲۷ چشم و بیماریهای آن
- ۴۲۸ آب مروارید
- ۴۲۸ بیماری چشمی دوران پیری
- ۴۲۹ خشکی چشم
- ۴۳۰ خونریزی بینی
- ۴۳۱ درد دندان
- ۴۳۳ ذات الریه
- ۴۳۴ دفع ادرار و جلوگیری از عفونت‌های ادراری
- ۴۳۶ روماتیسم
- ۴۳۸ ریزش مو و تقویت مو

۵۰۵.....مخلصه	۴۷۴.....شیزو فرنی
۵۰۶.....مرض قند یا دیابت	۴۷۵.....صرع
۵۰۷.....مزاجها و اهمیت آن در درمان بیماریها	۴۷۶.....عرق بدن
۵۰۹.....منزیت	۴۷۷.....عفونت مثانه
۵۰۹.....مو خوره	۴۷۸.....فشار خون
۵۱۱.....میخچه	۴۸۰.....قارچ پوستی
۵۱۱.....میگرن	۴۸۱.....قاعدگی دردناک
۵۱۴.....ناتوانی جنسی	۴۸۳.....قلب
۵۱۶.....ناخن‌ها	۴۸۵.....کاهش کلسترول
۵۱۷.....نرمی استخوان کودکان یا راشیتیزم	۴۸۶.....کاهش وزن با مصرف میوه و گیاهان
۵۱۹.....نفخ	۴۸۷.....انواع رژیم غذایی
۵۲۰.....نقرس	۴۸۸.....کبد و بیماری هپاتیت
۵۲۱.....واریس	۴۸۹.....کچلی
۵۲۲.....وبا	۴۹۲.....کک و مک
۵۲۲.....ورور کوش	۴۹۲.....کم خونی
۵۲۳.....یائسگی	۴۹۳.....کهمیر
۵۲۵.....یبوست	۴۹۵.....گال
	۴۹۶.....گرفتگی عضلانی در دوره بارداری
	۴۹۷.....گرمادگی
	۴۹۸.....گل مژه چشمی
	۴۹۹.....گلو درد و سرماخوردگی
	۵۰۱.....گوش درد
	۵۰۲.....لک صورت
	۵۰۴.....ماسک‌ها و تمیز کننده‌های پوست گیاهی

بخش سوم

عرقیات گیاهی و خواص آنها

۵۲۹.....عرقیات گیاهی و خواص آنها
۵۲۹.....عرق آویشن
۵۲۹.....عرق اسطوخودوس
۵۳۰.....عرق اسفناج

۵۳۵..... عرق زنجبیل	۵۳۰..... عرق اکالیپتوس
۵۳۵..... عرق زنیان	۵۳۰..... عرق بابونه
۵۳۵..... عرق زیره	۵۳۰..... عرق بادرنجبویه
۵۳۵..... عرق سنبل الطیب	۵۳۰..... عرق بادیان
۵۳۶..... عرق سیر	۵۳۱..... عرق بالنگ
۵۳۶..... عرق شاه تره (شاطره)	۵۳۱..... عرق برگ چار
۵۳۶..... عرق شبدر	۵۳۱..... عرق برگ زیون
۵۳۶..... عرق شنبلیله	۵۳۱..... عرق برگ گردو
۵۳۷..... عرق شوید	۵۳۱..... عرق برگ مورد
۵۳۷..... عرق شیرین بیان	۵۳۱..... عرق بهار نارنج
۵۳۷..... عرق طارونه	۵۳۲..... عرق بولاغ اوتی
۵۳۷..... عرق کاسنی	۵۳۲..... عرق بومادران
۵۳۷..... عرق کاکوتی	۵۳۲..... عرق بید
۵۳۸..... عرق کرفس	۵۳۲..... عرق بیدمشک
۵۳۸..... عرق کمالک	۵۳۳..... عرق بید گیاه
۵۳۸..... عرق گاو زبان	۵۳۳..... عرق پونه
۵۳۸..... عرق گزنه	۵۳۳..... عرق چهار عرق
۵۳۸..... عرق گشنیز	۵۳۳..... عرق چهل گیاه
۵۳۹..... عرق گل ختمی	۵۳۳..... عرق خارشتر
۵۳۹..... عرق گل گاو زبان	۵۳۴..... عرق خارخاسک
۵۳۹..... عرق گلاب	۵۳۴..... عرق دارچین
۵۳۹..... عرق گلپوره	۵۳۴..... عرق رازیانه
۵۳۹..... عرق مرزنگوش	۵۳۴..... عرق ریحان
۵۴۰..... عرق مرزه	۵۳۵..... عرق زعفران

درمان سردرد..... ۵۴۶	عرق میخک..... ۵۴۰
درمان سرفه..... ۵۴۶	عرق نسترن..... ۵۴۰
رفع بوی بد بدن..... ۵۴۷	عرق نعنا..... ۵۴۰
رفع سوزش ادرار..... ۵۴۷	عرق هل..... ۵۴۰
سرگیجه..... ۵۴۷	عرق یونجه..... ۵۴۰
سوختگی..... ۵۴۸	
عفونت مثانه..... ۵۴۸	
فراموشی..... ۵۴۸	
گریپ..... ۵۴۸	
گلو درد..... ۵۴۸	
میگرن..... ۵۴۹	
فواید خوردن سبزی..... ۵۴۹	
فلاوونوئیدها..... ۵۵۰	
فیبرهای گیاهی..... ۵۵۱	
مقدار مصرف فیبر گیاهی fiber clear..... ۵۵۱	
لیکوپن..... ۵۵۲	
منابع گیاهی استا..... ۵۵۲	
فهرست منابع و مآخذ..... ۵۵۳	
	بخش چهارم:
	توصیه‌های سلامتی
	بتاکاروتن..... ۵۴۳
	برطرف کردن گرمی بدن..... ۵۴۳
	بی‌خوابی..... ۵۴۳
	بی‌خوابی و توقف رشد مغز..... ۵۴۴
	خواب راحت..... ۵۴۴
	پیشگیری از سرطان..... ۵۴۴
	پیشگیری از سکته..... ۵۴۴
	تقویت حافظه..... ۵۴۴
	جلوگیری از تهوع..... ۵۴۵
	جلوگیری از سرماخوردگی..... ۵۴۵
	جلوگیری از سکته..... ۵۴۵
	درد زانو..... ۵۴۶
	دردهای عضلانی..... ۵۴۶

پیشگفتار

خدای را سپاس که اینک کتاب خواص میوه و گیاهان دارویی در کشور عزیزمان جامه‌ی طبع به خود پوشید و به پیشگاه مردم شریفمان عرضه گردید.

از دوران کهن یکی از اولین و در دسترس‌ترین منابع برای درمان بیماریها گیاهان بوده است. و انسان اولیه برای رمایی از دردهای خود اجباراً و بعضاً تصادفاً به خواص آنها پی برده و بکارشان گرفته است. و در دنیای مدرن امروز، اگر چه مصرف گیاهان دارویی با توسعه و پیشرفت داروهای شیمیایی، محدود و کم رنگ شده ولی جایگاه خود را از دست نداده و محققان و پژوهشگران علاقمند در سرتا سرگیتی سرسختانه پژوهش، آزمایش و تحقیق می‌کنند تا خواص و ارزش آنها را به همگان ارائه نمایند و تاکنون در بعضی از کشورها به موفقیت‌های فراوانی دست یافته‌اند. مثلاً در کشور چین حدود ۸۰۰ کارخانه در زمینه صنعت داروهای گیاهی فعالیت دارند و سود حاصله از این صنعت بخش عمده‌ای از درآمد این کشور پهناور را تشکیل می‌دهد. این رویکرد جدید به گیاهان دارویی با استقبال عموم همگام شده و در حال حاضر همه روزه در تحول و پیشرفت می‌باشد. در این رویکرد کشور ما علیرغم داشتن امکانات لازم برای ورود به بازارهای جهانی تاکنون پیشرفت چشمگیری نداشته است. این در حالی است که تنوع اقلیمی ویژه، شرایط خوب جهت رشد انواع کمیاب گیاهان دارویی، داشتن پیشینه بسیار کهن و دانشمندان به نام در طب سنتی زمینه بسیار خوبی برای رسیدن به این مهم و دستیابی به بازارهای جهانی برای گیاهان دارویی وجود دارد.



خداوند برای سلامتی و بقاء همه موجودات زنده گیاهان و رستنی‌های گوناگونی خلق کرده که پی بردن به خواص و فواید آن‌ها به تحقیقات مداوم بستگی دارد. همان‌طور که قبلاً بیان شد مردمان ما جزء پیشگامان طب سنتی بوده‌اند که اطلاعات آن‌ها سینه به سینه و نسل به نسل به همدیگر منتقل شده است، اما متأسفانه در حال حاضر به علت نبودن حلقه‌های مناسب بین تولید، فرآوری و بازاریابی این دانستنی‌ها به رونق و نتیجه قابل قبولی در تولید، توزیع و صادرات نرسیده است. علاوه بر گیاهان، میوه‌جات دارای خواص فوق‌العاده‌ای هستند که شناخت خواص آن‌ها برای اطلاعات عمومی و بهره‌گیری از آن بسیار مفید و با ارزش بوده و در رشد و سلامتی انسان نقش بسزایی دارند. اطلاع‌رسانی در زمینه‌ی تأمین و نحوه‌ی مصرف میوه و گیاهان دارویی هنوز در کشور کامل نیست. این مهم نیاز به نظارت و کنترل بیشتر از سوی مسئولین دارد. در واقع نگهداری صحیح و ترویج فرهنگ استفاده بهتر و بهینه‌ی میوه و گیاهان دارویی باید پیش از هر امر دیگری مورد توجه قرار گیرد. بدیهی است که ارتقاء سطح آگاهی و اطلاعات عموم در نحوه‌ی تأمین انرژی مورد نیاز بدن و شیوه‌ی صحیح مصرف مواد غذایی (گیاهان و میوه‌جات) اثر قابل چشم‌گیری در سلامت افراد جامعه خواهد داشت. رسانه‌های گروهی از جایگاه ویژه‌ای در این خصوص برخوردارند. چرا که با آشنایی بیشتر مردم از میوه‌ها و گیاهان به خصوص گیاهان دارویی و معرفی خواص و اثرات مفید آن‌ها، از بروز بسیاری از بیماری‌ها در انسان جلوگیری می‌گردد. در این راستا سعی شده در حد امکان به شناساندن گیاهان و میوه‌ها پرداخته شود تا از خواص هر کدام از آن‌ها بدون دخالت در امر پزشکی برای درمان بیماری‌ها بصورت سنتی بهره‌برداری شود.

سبزیجات و میوه‌ها

سبزیجات و میوه‌ها از منابع بسیار عالی فیبر قابل حل در آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن و همچنین آنتی اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها (موادی که بدن را از آسیب اکسیداسیون رادیکال‌های آزاد ایمن می‌کنند) هستند و از آنجائیکه کالری

بالایی ندارند و استفاده خام از آنها امکان پذیر است، از مناسب ترین و امن ترین مواد غذایی به شمار می آیند، البته باید توجه داشت که در تمام مواد مربوط به میوه ها و سبزی ها رعایت نکات زیر از اهمیت ویژه ای برخوردار است:

- ۱- حتی الامکان از این منابع غذایی مفید به شکل خام استفاده کنید و در صورت بخارپز یا آب پز کردن حتماً درب ظرف را بگذارید و آب سبزیجات را مورد استفاده قرار دهید.
- ۲- مواد غذایی حاوی ویتامین را کمتر حرارت دهید تا از تلف شدن مواد مغذی در آنها کاسته شود.
- ۳- سبزی ها را با کره و خامه مخلوط نکنید.
- ۴- دست کم روزانه ۷-۶ وعده میوه و سبزی تازه به عنوان میان وعده بخورید. در واقع اثر کاهش دهنگی کلسترول، توسط فیبرهای قابل حل در آب، و در نتیجه قابلیت آنها در تشکیل موادی شبیه ژل در روده است که اسیدهای صفراوی را قبل از باز جذب و به خود متصل و از طریق مدفوع از بدن دفع می کند. از انواع فیبر قابل حل در آب، پکتین و موسیلاژها را می توان نام برد. در واقع، این مواد هضم چربی را کند و باعث کم شدن جذب کلسترول به وسیله روده می شوند. غذاهای غنی از فیبر قابل حل عبارتند از: انواع لوبیا، نخود، جو دوسر، غلات (به ویژه انواع جو)، مرکبات، سیب درختی، ذرت سبوس و بلغور که برای کاهش کلسترول مناسب می باشند. ضمناً طبق نظریه کارشناسان برای مبارزه با کلسترول بد (LDL)، قرار دادن حداقل روزی ۶ گرم فیبر قابل حل در رژیم غذایی، مقدار مناسبی است. مصرف سبزیجات باعث کاهش فعالیت سرم که ماده ای تورم زا در رگ ها است، می شود. لذا همواره توصیه می شود که افراد در تغذیه روزانه خود حداقل پنج وعده میوه و سبزی در نظر بگیرند. ارزش غذایی سبزیجات با توجه به خام و پخته بودن تغییر می کند. سبزیجات خام سرشار از آب، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. هر چه پوست میوه و سبزی ضخیم تر باشد، ویتامین ها بهتر حفظ می شوند.

انواع سبزیجات

سبزیجات به ۶ گروه طبقه‌بندی شده‌اند:

- ۱- سبزی‌جاتی که ریشه آن‌ها مصرف می‌شود مانند هویج، چغندر، شلغم، برگ ترب و پیاز.
- ۲- سبزی‌جاتی که ساقه‌ی آن‌ها خورده می‌شود مانند کرفس، مارچوبه، ریواس و...
- ۳- سبزی‌جاتی که میوه‌ی آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد مانند خیار، گوجه‌فرنگی و کنگر فرنگی
- ۴- سبزی‌جاتی که از گل آن‌ها استفاده می‌شود مانند گل کلم
- ۵- سبزی‌جاتی که برگ آن‌ها قابل مصرف است مانند کاهو، اسفناج و کلم
- ۶- انواع قارچ‌ها

حقایق درباره مصرف داروهای گیاهی

با توجه به این که مصرف داروهای شیمیایی همواره مورد تایید پزشکان و متخصصان کشور بوده است به همین دلیل اغلب افراد گیاهان دارویی را فاقد خواص درمانی می‌دانند و یا در مورد آن اظهار تردید و نگرانی بیشتری می‌کنند. بیشتر مردم در هنگام بیماری به سراغ داروهای شیمیایی می‌روند، اما این سوالی است که ذهن بسیاری از بیماران را به خود مشغول کرده است، که آیا داروهای گیاهی موثرترند یا داروهای شیمیایی؟

آنچه اثر بخشی داروهای گیاهی را مورد تایید قرار داده است از عدم آماده سازی صحیح و اصولی داروهای گیاهی ناشی می‌شود، در نتیجه خواص درمانی گیاه از بین رفته یا کاهش می‌یابد که این مساله سبب عدم تاثیرپذیری مناسب گیاه در درمان بیماری و ایجاد عوارض جانبی قابل توجهی می‌شود.

همچنین استفاده نادرست، مداوم و ناآگاهانه داروهای شیمیایی سبب به وجود آمدن عوامل میکروبی مقاومی می‌شود که داروهای شیمیایی بر آنها بی‌اثر یا کم اثر هستند و بیماران را ملزم به مصرف داروهای قوی‌تر می‌کنند. این در حالی است که

گیاهان دارویی ارزش و اهمیت خاصی در تأمین بهداشت و سلامت جامعه داشته و در درمان و پیشگیری از بیماری‌ها نقش بسزایی دارند. از گذشته‌های دور تاکنون این گروه از گیاهان به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع تأمین غذا و داروی مورد نیاز انسان‌ها مطرح بوده‌اند و نقش مهمی در توسعه جامعه، بشری داشته‌اند. اگر چه تحقیقات و مطالعات وسیعی برای یافتن فرآورده‌ها و مواد دارویی طبیعی از گیاهان انجام شده است اما تنها تعداد اندکی از گونه‌های گیاهی از عملکرد مناسبی برای درمان بیماری‌ها برخوردار بوده‌اند.

عقاید و نظرات متفاوتی درباره مصرف گیاهان دارویی ارائه شده است. اما اعلام خبرهایی مبنی بر بی‌اثر بودن و یا حتی خطرناک بودن مصرف این نوع داروها می‌تواند نگرانی‌ها و تردیدهای بسیار زیادی را درباره مصرف گیاهان دارویی ایجاد کند.

با سفری کوتاه به گذشته‌های دور و بررسی سیر تحول تدریجی داروهایی که از گذشته تاکنون برای درمان انواع بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته‌اند پی می‌بریم که منشاء اصلی و اولیه داروهای شیمیایی نیز ترکیبات موجود در گیاهان بوده است. گیاهان حاوی ترکیباتی هستند که از قابلیت واکنش ما با بافت بدن موجودات زنده برخوردار هستند و به همین دلیل استفاده از این ترکیبات می‌تواند مانع از پیشرفت و گسترش بیماری شود. این در حالی است که ترکیبات می‌توانند دارای عوارض جانبی نیز باشند. امروزه بسیاری از ترکیبات استخراج شده از گیاهان که قابلیت واکنش با بافت زنده را دارند، در ساخت داروهای شیمیایی مانند آسپرین مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنچه داروهای گیاهی را از داروهای شیمیایی متفاوت می‌سازد، وجود مقدار مشخص شده‌ای از ترکیبات مؤثر گیاهی در داروهای شیمیایی است که به گفته کارشناسان از عوارض جانبی کمتری برخوردار است، اما بسیاری از مردم عدم وجود مواد شیمیایی در گیاهان دارویی را به عنوان یکی از مهمترین ویژگی‌های این گروه از داروها می‌دانند و بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی از عوارض جانبی کمتری برخوردار خواهد بود.

تعیین مقدار دقیق مصرف:

ویژاوکسین ترکیبی است که در گیاه گل انگشتانه وجود دارد و در درمان انقباضات نامنظم رشته‌های عضلانی دهلیزی قلب که نوعی بی‌نظمی را در عملکرد قلب ایجاد می‌کند، بسیار موثر است. متأسفانه در مصرف مقدار مناسب این ترکیب باید دقت زیادی اعمال شود، در غیر این صورت بیمار به راحتی با احتمال خطر مرگ مواجه خواهد شد. از زمان پی بردن خاصیت درمانی گیاه محققان و داروسازان در تلاش بوده‌اند مقدار دقیق ترکیب دژاوکسین که بتواند سلامت بیمار را تضمین کند، به صورت استاندارد مشخص کرده و از آن در ساخت داروهای شیمیایی مناسب برای درمان بی‌نظمی‌های قلبی استفاده کنند.

در سال‌های اخیر به علت اثبات مضرات مصرف داروهای شیمیایی در بدن و عوارض جانبی ناشی از خوردن این داروها، استفاده از داروها و درمان‌های گیاهی بشدت افزایش یافته است. همچنین با توجه به افزایش آلودگی‌های زیست محیطی نگرش انسان‌ها نسبت به مصرف مواد غذایی طبیعی تحت تاثیر قرار گرفته است و مصرف مواد غذایی و سبزی و میوه برنامه غذایی روزانه از جایگاه خاصی برخوردار شده است بر اساس آمار اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی بیش از ۸۰ درصد مردم جهان که در کشورهای در حال توسعه و نواحی فقیر و دور افتاده سکونت دارند، عمده‌ترین نیازهای درمانی خود را از گیاهان دارویی تأمین می‌کنند. استفاده مناسب از گیاهان دارویی در کشورهای مختلف به دلیل وجود روش‌های ساده‌تر و کم هزینه‌تر تولید داروهای گیاهی در مقایسه با داروهای شیمیایی می‌تواند بخش قابل توجهی از نیازهای بهداشتی و درمانی جامعه را تأمین کند.

بنابراین در صورت وجود شناخت کامل نسبت به این داروها و اجرای روش‌های علمی و صحیح در مراحل مختلف کاشت، داشت، برداشت و بهره‌برداری از گیاهانی که از خواص دارویی و درمانی برخوردارند می‌توان استفاده از آن را در جوامع مختلف افزایش داد.