

سرشناسه: هاوکی، سو (Hawkey, Sue)

عنوان و نام پدیدآور: گیاهدرمانی: استفاده از گیاهان برای تسکین فشارهای روانی و

بیماری‌های شایع / مؤلف سید هاوکی؛ مترجم جواد ثابت‌نژاد.

مشخصات نشر: کاشان: مرسل؛ ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۶ ص.: مصور (رنگی).

شابک: 978-964-972-261-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

Herbalism: using herbs for stress relief
and common ailments

موضوع: گیاهدرمانی

شناسه افزوده: ثابت‌نژاد، جواد. ۱۳۴۰ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹۰۲/گ RM۶۶۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۸۴۰۳۶

■ گیاهدرمانی

■ مترجم: جواد ثابت‌نژاد

■ آماده‌سازی متن: واحد فنی و تحقیقات انتشارات مرسل

■ طراح جلد: مصطفی توفیقی

■ چاپ اول / ۱۳۹۱ / ۲۰۰۰ نسخه

■ لیتوگرافی: آفتاب

■ چاپخانه: فاضل

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۲۶۱-۰

■ قیمت: ۵۸۰۰ تومان

■ حق چاپ محفوظ است و تکثیر کل یا بخشی از این کتاب

بدون مجوز و قانوناً مجاز نمی‌باشد.

انتشارات مرسل
ناشر برگزیده

هجدهمین و بیست و سومین
نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران

www.morsalpub.com

ص پ: ۸۷۱۳۵/۱۳۳۵

همراه: ۰۹۱۳ ۱۶۱ ۳۵۴۶

۰۲۱-۸۸۹۶۰۳۰۳

www.adinebook.com

www.iketab.com

تلفکس: ۰۳۶۱-۴۴۵۴۵۱۳

پخش: تهران - پکتا

فروش اینترنتی:

گیاه‌درمانی

استفاده از گیاهان برای
تسکین فشارهای روانی و بیماری‌های شایع



مترجم:

مواد ثابت‌نژاد

مؤلف:

سیه‌هاوکی



انتشارات مرسل

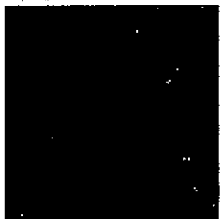
فهرست مطالب



مقدمه ۷



تهیه کردن گیاهان ۱۳

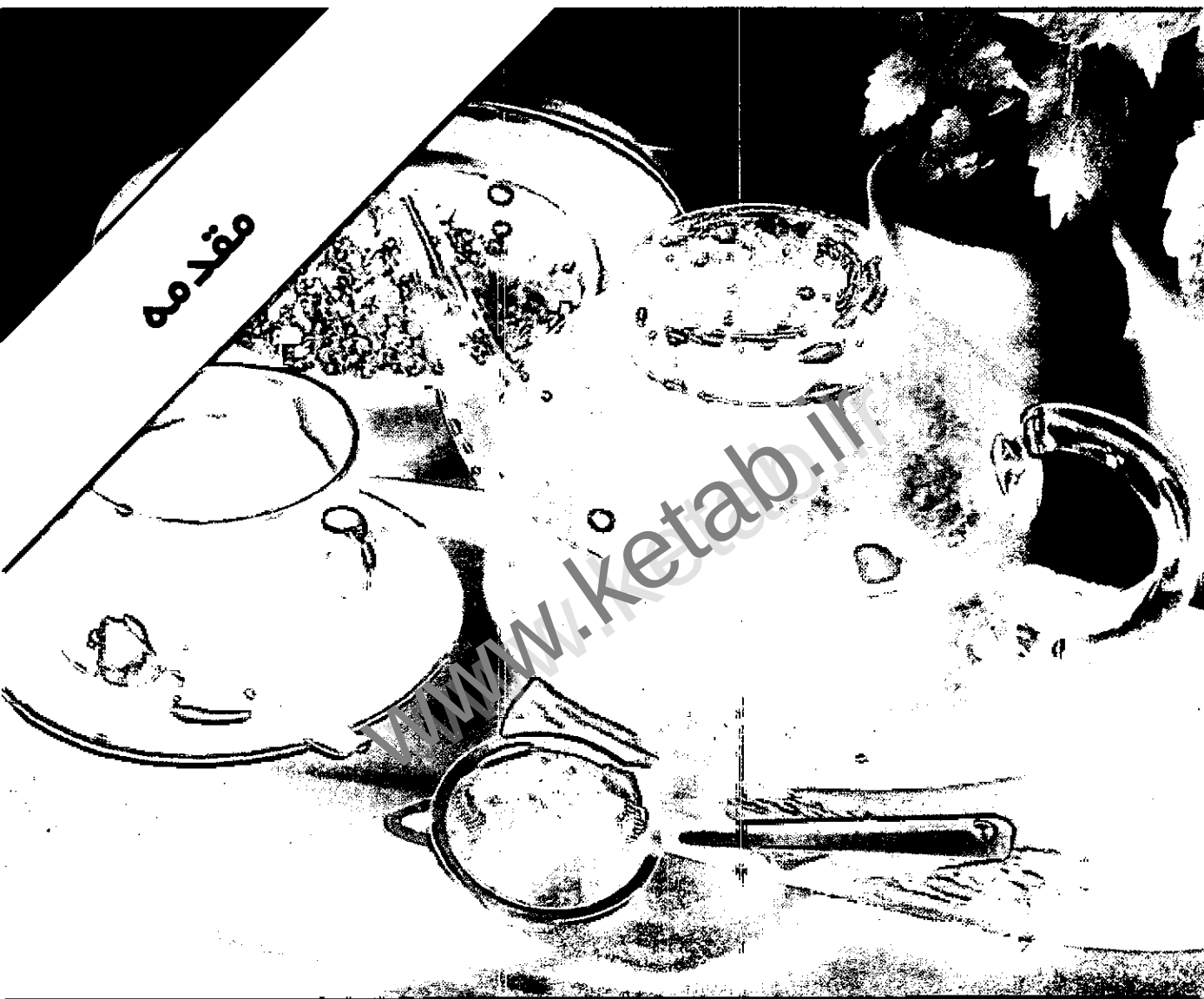


معرفی گیاهان و کاربرد آنها ۲۳



درمان گیاهی ۴۷

مقدمه



از توان بهتری برخوردار می‌شوید.

با استفاده از گیاهان تازه و خشک، به‌طور بسیار ساده می‌توان ناراحتی‌ها را درمان کرد و با جانشین کردن دم‌کرده‌ی گیاهی به‌جای نوشیدنی‌هایی مثل چای، قهوه و نوشابه به آرامش رسیده، به کاستن از تنش خودتان کمک کنید.

گیاهان هم مانند انسان‌ها پیچیده و متنوعند و ساختمان وجودی آنها از بخش‌های مختلف تشکیل شده است. هر گیاه حاوی اجزاء سازنده زیادی است که از ترکیب آنها مزه‌ی خاص و یک سلسله خاصیت‌ها حاصل می‌شود. به‌ویژه اینکه داروسازان، اجزاء سازنده گیاهان را تفکیک و برای تولید داروهایی مثل آسپرین نمونه‌برداری می‌کنند. با این وصف، استفاده از گیاه، تأثیر زیرین‌تری دارد و عوارض جانبی کمتری ایجاد می‌کند. گیاه‌شناسان ترجیح می‌دهند که از تمامی گیاه برای درمان بدن و ذهن انسان استفاده نکنند. هر انسانی منحصر به‌فرد است و در مقابل زندگی به روش‌های گوناگون واکنش نشان می‌دهد. درست همان‌طور که هر یک از ما به غذاهای مختلف علاقه‌مند است، هر کدام از انسان‌ها هم به گیاهان خاصی بهتر جواب می‌دهند. در حوزه وسیعی از مشکلات - اعم از فشارهای جسمی و عاطفی - گیاهان برای درمان یاری‌دهنده هستند. کتاب حاضر تلاشی است برای معرفی گیاهانی که برای رفع فشارهای عاطفی و مشکلات دیگر به کار می‌روند و زمینه‌ای را فراهم می‌کند تا داروهای گیاهی که شاید برایتان مفید باشد به

در سرتاسر جهان، در کلیه‌ی فرهنگ‌ها و در همه‌ی دوران‌ها، بشر از گیاهان نه‌تنها به‌صورت غذا بلکه در جهت مقاصد درمانی نیز استفاده کرده است. دانش سنتی درمان‌های گیاهی، همواره از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. این در حالی است که امروزه اغلب مردم، رابطه‌ای با فرهنگ عامه راجع به گیاه‌درمانی ندارند. ما در جوامع صنعتی جدید، کمتر از گذشتگانمان از گیاهان طبیعی استفاده می‌کنیم و متأسفانه سبک زندگی ما از آنها فاصله گرفته است. در حال حاضر انسان‌ها با دشواری‌های طبیعی زندگی درگیر هستند و به‌دلیل فشارهای عصبی بر ذهن و جسم، ما با بسیاری از آلودگی‌ها نیز درگیر هستیم.

خوشبختانه هنوز هم خارج از شهرها گیاهان زیادی می‌رویند و بسیاری از آنها را می‌توان در خانه پرورش داد. با آشنایی و شناخت از گیاهان اطراف می‌توانید از آنها لذت ببرید. چنانچه از ویژگی‌های آنها مطلع شوید و برای کسب سلامتی بیشتر از آنها استفاده کنید، در برابر مشکلات روزمره





قدم زدن معمولی در میان اسطوخودوس معطر باعث
انبساط خاطر می‌شود.

و جریان گوارش و دفع را آسان می‌کند. به‌طور کلی زندگی از یک ریتم طبیعی پیروی می‌کند. به‌طوری‌که یک دوره فعالیت، یک دوره استراحت به دنبال دارد. این چیزی است که باید وجود داشته باشد. تحریکات فوق‌العاده زیاد و واکنش شدید به آنها منجر به حالتی از فشار عصبی می‌شود.

چنانچه در یک زمان زیاد تحریک می‌شوید، دستگاه سمپاتیک شما فعال است و تحریک زیاد منجر به حالتی از عادت به اضطراب می‌شود و از توان شما برای مواجهه یا نشان دادن واکنش در برابر فشارهای عصبی جدید می‌کاهد و چه‌بسا باعث فراموشکاری، هراس، هیجان یا اعمال غیرارادی فزاینده و بیماری‌های عفونی می‌شود. همچنین دستگاه پاراسمپاتیک ناتوان، باعث همه‌گونه ناهنجاری اعم از سوء هاضمه و ناتوانی برای جذب غذا می‌شود. ناهنجاری‌های پوستی، عضلانی یا مفصلی نیز ناشی از دستگاه پاراسمپاتیک ناتوان است.

شما معرفی کنید. بمخاطر داشته باشیم که درمانگرهای گیاهی، در دانش داروها و ترکیبات گیاهی، مجرب و متخصص هستند. هرگاه مشکلی توسط درمان‌های موجود در این کتاب جواب ندهد، حتماً باید به درمانگری واجد شرایط مراجعه شود.

فشار روانی و دستگاه عصبی

دستگاه عصبی خودکار و غیرارادی دو بخش دارد. اعصاب سمپاتیک با اعمال انسان ارتباط دارد و شما را برای پاسخ دادن به «جنگ» یا «گریز» آماده می‌کند. اعصاب پاراسمپاتیک مسئول نگهداری بدن است و به هانمهی بهتر، جذب مواد غذایی، سم‌زدایی و حذف و دفع مواد اضافی کمک می‌کند. دستگاه سمپاتیک به بدن شما امکان می‌دهد تا به تحریکات پاسخ دهد. قلب و ریه شما را به کار بهتر وامی‌دارد



روغن اسطوخودوس را به شقیقه‌ها بمالید تا بیاساید
و از شر سردرد رها شوید.

گیاهان و دستگاه عصبی

هستند. برحسب اینکه آیا ناهنجاری عصبی شما ناشی از فعالیت زیاد یا بی‌قراری باشد، داروهای آرام‌بخش انتخاب کنید یا اینکه مایوس یا خسته باشید از داروهای هیجان‌زای عصبی استفاده کنید.

داروهای تحریک‌کننده

- جو دوسر (Wild oats)
- هوفاریقون (St. John's wort)
- دامیان (Damiana)
- مریم‌گلی دارویی (Sage)
- برنجاسف (Mugwort)

داروهای آرام‌بخش

- بشقاب (Skullcap)
- شاه‌پسند (Vervain)
- سنبله‌ای (Wood betony)

محرك‌ها

گیاهانی مثل چای و قهوه بدون آنکه دستگاه عصبی را تغذیه کنند، آن را تحریک می‌کنند. محرك‌های قوی باعث فرسودگی عصبی می‌شوند و لذا باید از محرك‌های گیاهی پرهیز کرد. با این حال، داروهای محرك ملایم، اهمیت خاص خود را دارند. به‌عنوان مثال، برنجاسف در دوره نقاهت، سودمند و رزماری به وسیله به جریان انداختن خون به‌سوی

دستگاه عصبی، فعالیت‌های پیچیده و مختلف را هماهنگ و پیوسته ما را با تغییر شرایط هماهنگ می‌کند. کتاب حاضر تعدادی از گیاهان زیبا را که علاوه بر کمک به دستگاه عصبی دارای خواص دیگری نیز هستند، معرفی می‌کند. گیاه‌شناسان، گیاهان فوق را برای اعصاب مؤثر می‌دانند.

داروهای مقوی اعصاب

در دوره نقاهت که به مدت طولانی تحت فشار عصبی بوده، رنجور و ناتوان هستیم، گیاهان به بهبودی ما کمک می‌کنند. گیاهان با نیرو بخشیدن و تغذیه‌ی بافت‌های عصبی، سلامتی و کار آنها را بهبود می‌بخشند.

برخی گیاهان، قدری محرك و برخی دیگر تسکین‌دهنده



نوشیدن دم‌کرده گیاهی، روشی ساده و ملایم برای

● گاوزبان (Borage)

● درخت پاکدامن (Chaste tree)

● گل مغربی (Evening primrose)

گزینش داروها

انتخاب داروهای عصبی هم مانند سایر داروها مستلزم یک سری فعالیت هاست؛ یعنی انتخاب دارویی که متناسب با علائم عصبی شماست و به آن گرایش دارید. شما با شناختن، پروراندن، چیدن و خشک کردن گیاهان، رابطه‌ی خود با آنها را گسترش داده و آنها را مفید خواهید یافت. چه بسا یک بیماری که باعث ناراحتی شما می‌گردد، با چندین داروی مختلف درمان شود. شما با مطالعه و بررسی کلیه‌ی خصوصیات گیاهی که می‌شناسید، به‌سوی یافتن گیاهی که مناسب برای سایر ناهنجاری‌ها نیز مفید است، سوق می‌یابید. بدین‌سان داروی مفید و مؤثر برای شما پیدا می‌شود.



بویدن گیاهان واقعاً برای هیجانات، مفید است.

آرام‌بخش‌ها و مسکن‌ها

با استفاده از داروهای آرام‌بخش می‌توان خود را آرام و از تحریکات بیش از اندازه جلوگیری کرد. گیاهان زیر باعث خواب و آرامش می‌شوند:

● گل لیمو (Lime blossom)

● اسطوخودوس (Lavender)

● فرنجمشک (Leman balm)

● مرزنگوش (Marjoram)

● بابونه (Chamomile)

● بداغ جنگلی (Cramp bark)

● سنبل‌الطیب (Valerian)

● دم شیر (Motherwort)

● نعناع (Peppermint)

● پای شیر (Lady's mantle)

● فنجان طلا (California poppy)

● رازک (Hops)

● گل ساعتی (Passionflower)

● گل آنمون (Pasque flower)

● جینسینگ کره‌ای (Korean ginseng)

● جینسینگ سیبری (Siberian ginseng)

گیاهان مفید دیگر

● شیرین‌بیان (Licorice)