

اثر گیاهان و ادویه

بر

تندرستی و زیبائی

نوشته

جین کالین gane colin

ترجمه

دکتر سیاوش آگاه

ناشر

نشر سمن

سرشناسه: کالین، جین (Colin, Jane)
عنوان و نام پدیدآور: اثر گیاهان و ادویه بر تندرستی و زیبایی / جین کالین، ترجمه سیاوش آگاه
مشخصات نشر: تهران، سمن، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۳۰۰۰ ریال، ۹۷۸۹۶۴۶۲۹۸۶۹۹
وضعیت فهرست: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Herbs and spices, for health and beauty
یادداشت: این کتاب در سال‌های گذشته در قطعه‌های مختلف توسط همین ناشر منتشر شده است.

یادداشت: بالای عنوان: ادویه درمانی
عنوان دیگر: ادویه درمانی
موضوع: گیاهان درمانی
موضوع: ادویه‌ها

شناسه افزوده: آگاه، سیاوش، ۱۲۸۹- مترجم
رده‌بندی کنگره: ۲۳۹۰ ک ۹ / TX ۸۱۹
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۶۲۵۸۶
رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۲۲۸



نام کتاب: ادویه درمانی (اثر گیاهان و ادویه بر تندرستی و زیبایی)

ناشر: نشر سمن

ناظر چاپ: علی خاتمی

نویسنده: جین کالین

مترجم: دکتر سیاوش آگاه

ویراستار: فرزانه معالی‌تاش

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰

لیتوگرافی: بهرنگ

چاپ و صحافی: مهرآفرین

شابک: ۹۷۸۹۶۴۶۲۹۸۶۹۹

قیمت: ۳۰۰۰ ریال

مرکز پخش: پخش شایع

۰۹۱۲۴۲۱۱۱۸۴ - ۶۶۴۸۲۹۳۳

فهرست

خشک کردن و ذخیره کردن	۹	گشنیز	۵۷
بعضی روشهای سنتی استفاده از گیاهان و ادویه	۱۱	گل حنا	۵۸
دسته گل آراسته	۱۲	نوع دیگری از گل گاوزبان	۶۰
آبگوشت درباری	۱۲	خیار	۶۲
گیاهان لطیف	۱۳	زیره سبز	۶۴
ترکیب کره با گیاه	۱۳	قاصدک	۶۶
مایع ترد کننده	۱۳	شبت	۶۸
پودر کاری	۱۴	اقلی یا خمان	۷۱
ادویه مخلوط	۱۵	رازپانه	۷۳
پرکتی یا بوغلمه	۱۵	سیر	۷۶
راویگوت	۱۶	زنجبیل	۷۹
چهار تخم خنک	۱۷	رازک	۸۱
چهار گلی قلبی	۱۷	ترب کوهی	۸۱
سرکه چهار دزد	۱۷	زوفا	۸۴
بادام	۱۸	سرو کوهی یا اردج	۸۵
سنبل ختانی	۲۲	اسطوخودوس	۸۷
بادیان و زنیان	۲۵	لیمو ترش	۸۹
ریحان	۲۶	گل همیشه بهار	۹۲
درخت غار	۲۹	گلپر - مرزبخوش - آویشن	۹۴
انرج	۳۱	نعناع	۹۷
گل گاوزبان	۳۲	خردل	۹۹
مشگک	۳۴	گل لادن	۱۰۱
بابونه	۳۵	جوز هندی - جوز بویا	۱۰۲
درخت کبر	۳۸	پیازها	۱۰۷
فلفل قرمز - فلفل دلمه - فلفل سبز	۳۸	جعفری	۱۱۰
زیره سیاه	۴۱	فلفل	۱۱۳
هل	۴۳	خشخاش	۱۱۴
جعفری فرنگی	۴۶	گل سرخ	۱۱۶
پیاز چه کوهی	۴۷	انجدان رومی	۱۱۹
کاکائو - شکلات	۴۹	اکلیل کوهی	۱۲۲
دارچین	۵۱	سُداب	۱۲۵
میخک	۵۴	زعفران	۱۲۶

۱۴۷	کاستی	۱۲۹	مریم علی
۱۴۸	ترخون	۱۳۲	نمک
۱۵۰	آویشن	۱۳۴	پودنه کوهی
۱۵۳	زردچوبه	۱۳۶	کنجد
۱۵۵	وانیل	۱۳۷	ترشک
۱۵۷	گل شاه پسند	۱۳۹	قند
۱۵۹	خاراگوش	۱۴۳	آفتابگردان
		۱۴۵	مرمکی شیرین

www.ketab.ir

مقدمه

در زمانهای گذشته گیاهان و ادویه به عنوان وسیله ای بر ضد سحر و جادو و نشانه ای از نیروهای مافوق طبیعت جهان به کار می رفت. ویژگیها و آثار آنها مستقیماً به خدایان، خورشید، ماه و ستارگان نسبت داده می شد و استفاده اختصاصی از آنها در مطالعه و پژوهش ستاره شناسی و پزشکی یا شیمی قرار می گرفت. ساحران گیاهان و ادویه را در تهیه طلسم و افسون و پزشک ها در درمان بیماری ها به کار می بردند این مواد در ساختن عطریات و لوازم آرایش محافظت مواد غذایی از آلودگی و گندیدگی و حفظ سلامت افراد خانواده نقش اساسی داشته است.

امروزه ماده ترکیبی اصلی که گیاهان را به عنوان ضد عفونیها داروها و کمک کننده زیبایی در می آورد در واقع عصاره و تغلیظ شده آنهاست که با کشفیات جدید داروسازی ترکیب شده است. با نگاهی به علم پزشکی در می یابیم که بشر از شر بیماریهای حاد به مقدار قابل ملاحظه و چشمگیری نجات یافته است. اما بسیاری از مردم در درمان عوارض مزمن و بیماریهای غیر جدی داروهای ملایمتری را که عوارض جانبی نداشته و بعلاوه آثار معالجه ای آنها بیشتر از داروهای پر قدرت بوده باشد ترجیح می دهند.

به ویژه جوشانده یا دم کرده چای گیاهی، اغلب اوقات برای معالجه سردرد یا سوء هاضمه موثرترند و رضایت بخش تر از داروهای قوی می باشند. همچنین است در مورد خستگیهای شدید و فشارهای عصبی - روانی بهتر است از موارد

استعمال گیاهان و ادویه گنجانده شود. از طرف دیگر باید یادآوری کنیم که این کتاب گنجایش و فرصت بحث درباره روشهای درمانی بیماریها را ندارد و به ویژه باید متوجه این نکته باشیم که خود درمانی اغلب اوقات خطرناک واقع می شود. درمانهای پزشکی گیاهی نیز بایستی توسط کارشناسان پزشکی گیاهی کارآزموده و صلاحیت دار انجام گیرد.

ادویه و گیاهانی که در این کتاب گردآوری شده است بیشتر مصارف خانوادگی داشته و برای پخت و پز بکار برده می شود. با این حال بعضی از خواص پزشکی گیاهان و ادویه در این کتاب ذکر شده و نیز قسمتی از خواص تاریخی آنها نیز شرح داده شده زیرا باور داریم که استفاده از گیاهان و ادویه میتواند به کار و وظیفه طبیعی بدن به ویژه در زمینه گوارشی کمک قابل ملاحظه ای بنماید.

گیاهان مستقیماً از لحاظ ارزش غذایی چندان غنی نیستند لیکن حاوی ویتامینها و عناصر کمیاب که وجود آنها اساس سلامت شخص را تشکیل می دهد می باشند. بالاتر از همه اینها به غذاها طعم و عطر می بخشد که موجب توجه و علاقه می گردد. طعم و مزه علامتی است که نشان می دهد غذا در بالاترین و بهترین شرایط تهیه شده و در نتیجه بر علاقه و اشتها افزوده و به کار دستگاه گوارش کمک می کند. چاشنی زدن با استفاده از ادویه و گیاهان در پخت و پز سبب می شود. که مواد غذایی طعم و مزه طبیعی و اشتهاانگیز پیدا کند. باید بگوئیم که استفاده از گیاهان و ادویه قاعده و قانون معینی ندارد. هدف ما این است با تشریح و توصیف خواص گیاهان و ادویه ذهن شما را متوجه فواید و مزایای آنها سازیم.

به این ترتیب شما کتاب آشپزی خوبی در اختیار دارید که در آن فقط صورت غذاهائی درج شده که ادویه و گیاهان مواد ترکیبی اصلی آنها را تشکیل می‌دهد. کتاب آشپزی بخاطر اینکه فکرهای تازه و اطلاعات اساسی پخت و پز غذا را به شما می‌دهد دارای اهمیت است. و تفسیر شما در مورد غذا در زندگی تان تاثیر خواهد داشت. تعداد کمی از صورت غذاها درباره مقدار گیاهان و ادویه مصرفی راهنمایی شده است زیرا گیاهان مزبور از لحاظ دارا بودن مواد عامله همواره یکسان نیستند بنابراین بسیار مشکل است که بتوان مقدار دقیق و صحیح آنها را تعیین نمود. به ویژه آنکه از لحاظ تازگی و کهنگی نیز مقادیر مورد لزوم متفاوت خواهد بود. در واقع افراد نیز از لحاظ ذائقه و واکنش نسبت به جاشنی‌های مختلف کاملاً با یکدیگر فرق دارند. به عنوان مثال بعضی از افراد به همراه غذا نمک و فلفل بیشتری مصرف می‌کنند و بعضی کمتر. بخاطر داشته باشیم کسی که در ابتدا از این مواد کمتر استفاده می‌کند، سالمتر خواهد بود.