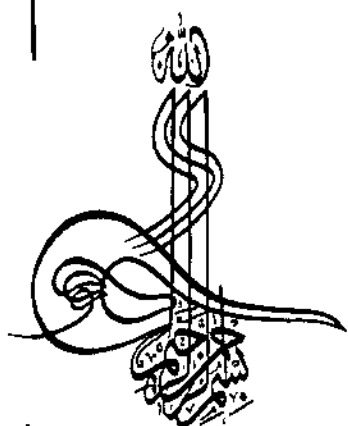




اثر گیاهان دارویی و تغذیه بر اعصاب و روان

تألیف:

دکتر طاهره رنجبری پور

انتشارات سرافراز

اثر گیاهان دارویی و تغذیه بر اعصاب و روان

✱ تالیف: دکتر طاهره رنجبری پور

✱ ناشر: سرافراز

✱ تعداد صفحات: ۲۱۴ صفحه

✱ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۳۵-۷۲-۰

✱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

✱ لیتوگرافی: بهشت

✱ قیمت: ۵۰۰۰ تومان



انتشارات سرافراز

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	رنجبری پور، طاهره
عنوان و نام پدیدآور	اثر گیاهان دارویی و تغذیه بر اعصاب و روان / تالیف طاهره رنجبری پور.
مشخصات نشر	کرج: سرافراز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۲۱۴ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۳۵-۷۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
موضوع	داروهای گیاهی
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	اعصاب -- بیماریها -- درمان جایگزین
رده بندی کنگره	۱۶۴RS / ۸۵الف ۲ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۰۴۴۰۷۲۲

مرکز پخش: نمایشگاه و فروشگاه تخصصی کتاب دانشگاهی خوارزمی
کرج - رجانی شهر - بلوار مؤذن شرقی - پلاک ۳۲ تلفن: ۴۴۲۱۵۹۵ - ۴۴۴۳۶۹۶

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
گیاهان	۲
بخش اول: بیماری‌ها و گیاهان	۳
اختلال افسردگی	۵
اسطوخودوس	۷
افتمون	۸
اکلیل کوهی	۱۰
بالنگ	۱۱
پیاز عنصل	۱۲
دارچین	۱۳
ریحان کوهی	۱۴
سنبل‌الطیب	۱۵
سوسنبر	۱۶
شاهدانه	۱۷
شاه‌پسند طبیی	۱۸
شیرین بیان	۱۹
صبر زرد	۲۰
عشقه (جیسینگ)	۲۱
علف مقدس	۲۲
مصطکی	۲۴
نسترن	۲۵
نعناع	۲۶
نارگیل	۲۷
یاد رنجبویه	۲۸
هوفاریقون	۲۹
هلو	۳۰

۳۱		هلیله کابلی
۳۲		یولاف
۳۳		اختلال اضطراب
۳۶		آلو
۳۷		بنگ دانه
۳۸		تمر هندی
۳۹		زیرفون
۴۰		شقایق زرد
۴۱		شیزاندر
۴۲		فلقل استرالیایی
۴۳		فرنجمشک
۴۴		کاهوی وحشی
۴۵		گشنیز
۴۶		هوفاریقون
۴۷		اختلال آلایمر
۴۹		آویشن
۵۰		آنگوزه
۵۱		هلیله زرد
۵۲		بلادر
۵۳		پسته
۵۴		زعفران
۵۵		صندل
۵۶		کندر
۵۷		کدو
۵۸		گلایی
۵۹		گل قند
۶۱		اختلالات جنسی
۶۲		اختلال عملکرد جنسی

۶۲ علل ناتوانی جنسی

۶۴ بارهنگ پهن برگ

۶۵ تمشک

۶۶ توت مار

۶۷ توکلیجه

۶۸ جوزبوا

۶۹ خار مریم

۷۰ داوودی

۷۱ زبان گنجشک

۷۲ زالزالک

۷۳ زنجبیل

۷۵ اختلال خواب

۷۷ تاجریزی

۷۸ خشخاش

۷۹ رازک

۸۰ کالنج

۸۱ بی‌اشتهایی عصبی

۸۳ آویشن

۸۴ ازگیل

۸۵ زرشک

۸۶ شنبلیله

۸۷ لیمو شیرین

۸۸ نارنگی

۸۹ وانیل

۹۰ هل

۹۱ ترس

۹۳ سنبل باتلاقی

۹۴ طباشیر

۹۵	پارکینسون
۹۷	آب بشقابی
۹۸	اسطوخودوس
۹۹	سداپ
۱۰۰	عاققرها
۱۰۱	سرردهای عصبی
۱۰۳	بیدمشک
۱۰۴	به
۱۰۵	میخک
۱۰۶	نیلوفر آبی
۱۰۷	یاس
۱۰۹	سندرم خستگی مزمن
۱۱۱	آستاگالوس
۱۱۲	بابونه اروپایی
۱۱۳	پونه
۱۱۵	صرع
۱۱۷	بسفایج
۱۱۸	بلسان
۱۱۹	جوز رومی
۱۲۰	حنظل
۱۲۱	دیودار
۱۲۲	بلادن
۱۲۳	کندش
۱۲۴	مرزنجوش
۱۲۵	لگنت زبان
۱۲۷	خولنجان
۱۲۸	عاققرها
۱۲۹	وسواس

عاققرها	۱۳۰
سیب	۱۳۲
سنای مکی	۱۳۳
گل گاوزبان	۱۳۴
هلیله سیاه	۱۳۵
هندوانه	۱۳۶
فهرست گیاهان به ترتیب حروف لاتین	۱۳۷
فهرست داروها	۱۴۹

بخش دوم: نقش تغذیه در سلامت روان..... ۱۵۳

مقدمه	۱۵۴
بدن انسان	۱۵۶
ترکیب بدن انسان	۱۵۶
مواد سازنده غذاها	۱۵۶
متابولیسم پایه	۱۵۷
کربوهیدراتها	۱۵۷
کربوهیدراتها در تغذیه انسان	۱۵۸
پروتئینها	۱۵۸
پروتئینها در تغذیه انسان	۱۵۹

چربیها (لیپیدها) ۱۶۰

چربی در تغذیه انسان	۱۶۰
---------------------------	-----

آب و املاح ۱۶۱

اختلالات حاصل از کمبود و یا افزایش عناصر معدنی	۱۶۲
عواملی که موجب کمبود عناصر معدنی در بدن می‌شوند	۱۶۳
اثرات فیزیولوژیکی عناصر معدنی	۱۶۳
عوامل موثر در جذب ویتامینها	۱۶۵
ویتامینهای محلول در چربی	۱۶۶
ویتامینهای محلول در آب	۱۶۷
منابع ویتامینها و مواد معدنی	۱۶۹

۱۷۰ عملکرد دستگاه گوارش

۱۷۱ معده

۱۷۳ غذاهای مضر برای معده

۱۷۲ کبد

۱۷۴ متابولیسم پروتئین‌ها در کبد

۱۷۴ رابطه با متابولیسم چربی اعمال کبد

۱۷۵ غذاهای مضر برای کبد

۱۷۵ علائم تشخیص بیماری کبد

۱۷۶ مواد نافع

۱۷۷ کلیه

۱۷۷ اعمال کلیه‌ها

۱۷۷ مواد مضر برای کلیه

۱۷۷ اثرات نارسایی کلیه بر مایعات بدن - اورمی

۱۷۸ روده‌ها

۱۷۹ اعمال روده‌ها

۱۷۹ مواد مضر برای روده‌ها

۱۸۰ مواد نافع

۱۸۱ تغذیه و استرس‌های زندگی

۱۸۲ مقدمه

۱۸۲ تعریف استرس

۱۸۲ نشانه‌های عاطفی استرس

۱۸۲ نشانه‌های جسمی استرس

۱۸۲ نشانه‌های رفتاری استرس

۱۸۳ اثرات نامطلوب استرس بر سلامتی

۱۸۳ اثر استرس روی هورمون‌ها

۱۸۴ اثر استرس روی متابولیسم چربی‌ها

۱۸۴ اثر استرس روی متابولیسم پروتئین‌ها

۱۸۴ اثر استرس روی متابولیسم ویتامین‌ها و مواد معدنی

۱۸۴ اثر استرس روی قلب و عروق

تغذیه و استرس ۱۸۵

۱۸۶ آیا غذا در کنترل استرس موثر است یا نه؟

۱۸۷ چه مواد غذایی استرس را شدت می‌بخشد؟

۱۸۸ چه مواد غذایی در کاهش استرس موثرند؟

۱۸۹ موادی که عوارض استرس را کاهش می‌دهد؟

۱۹۱ نکات قابل توجه در جلوگیری از استرس

۱۹۲ چه باید کرد

بخش سوم ترکیبات مفید غذایی ۱۹۵

۱۹۶ حبوبات آجیل و دانه‌ها

۱۹۸ انواع سبزیجات

۱۹۸ ارزش غذایی سبزیجات

۲۰۰ قارچ‌ها

۲۰۰ ادویه

۲۰۰ میوه‌جات

۲۰۴ نیاز بدن انسان به انرژی

۲۰۵ چاقی

۲۰۶ جیره غذایی

۲۰۶ مضرات گوشت

۲۰۸ عرقیات موثر بر اختلالات عصبی و عوارض مرتبط با اختلالات عصبی

۲۱۳ منابع

مقدمه

نروید در زمین هرگز گیاهی که ننوشته است بر برگش دوايي همان‌طور که انسان در هنگام تولد با سلامت کامل قدم به دنياي خاكي مي‌گذارد، در صورت رعايت بعضي اصول در طی مراحل بعدي زندگي نیز همچنان سلامت خود را حفظ خواهد کرد. اگر سیستم ظریف و دقیق و بسیار زیبای بدن انسان را براساس شرایط لازم و طبیعی آن نگهداری کنیم شاید هرگز بیماری به سراغ ما نیاید. هنوز هم تعداد کسانی که هماهنگ با ساختار طبیعی خود زندگي می‌کنند و تقریباً هیچ‌گاه بیمار نمی‌شوند کم نیست. بیماری به‌طور معمول، حاصل نوعی اشکال در ذهن، تغذیه، عملکرد و یا در اثر بعضی حوادث یا اپیدمی‌های خاص به‌وجود می‌آید.

هیچ‌کس بهتر از خود فرد نمی‌تواند مراقب سلامتی خود باشد؛ انسان می‌تواند با کسب مقداری دانش، بیماری‌های ساده خود را بهتر از هر کس دیگر درمان کند.

ولی باید توجه داشت حتماً ما پزشک معالج خود را در جریان استفاده از داروهای گیاهی قرار دهیم. زیرا گاهی با داروهای شیمیایی امکان تداخل وجود دارد.

با رعایت نکته فوق خود شخص، می‌تواند بیماری‌های ساده را با استفاده از گیاهان دارویی و طبق روش‌های درمان طبیعی درمان کند. اغلب این گیاهان در باغچه منزل شما می‌تواند پرورش یابد و فرد می‌تواند بدون پرداخت هزینه‌ای دارویی تهیه کرده، و به درمان بپردازد.

از هزاران سال پیش تاکنون تمدن‌های بزرگ همچون ایران و چین و هند و یونان و ... مهد پرورش طبیبان حاذقی بوده است که با شناسایی و استفاده از گیاهان مفید دارویی، به مداوای بیماران براساس روش‌های درمان طبیعی پرداخته‌اند خوشبختانه به‌دلیل سابقه طولانی این روش درمانی در ایران، تعداد کسانی که هم اکنون در کشور ما به این روش درمانی علاقه دارند بسیار زیاد است و متخصصان زیادی نیز با احاطه زیادی که به این علم کهن دارند، به درمان براساس روش درمان طبیعی مشغولند.

ویژگی مهم کتاب، ارائه دانش کهن گیاه درمانی با روش و الگوی جدید است. مقادیر مصرف این گیاهان بسیار دقیق مشخص شده است. برای پرهیز از اشتباه ناشی از گویش‌های مختلف اسم علمی گیاهان نیز همراه نام محلی گیاه آورده شده است.

خاستگاه ما، این مجموعه‌ی عظیم است که به استعاره آن را طبیعت می‌نامیم. طبیعت به تعبیری مادر ماست که در آغوش او پرورده می‌شویم و لازم است با او رابطه‌ای براساس محبت و نه قهر برقرار کنیم. ما در آغوش و دستان پر مهر او بالیدایم و او همواره در این میانه غذا و

سر پناه ما را تأمین کرده است. از لحظه‌ای که کودکی به دنیا می‌آید. غذا و آنتی بادی‌های پیشگیری از بیماری، توسط شیر مادر برای او مهیا است. پس از رشد نیز در صورت بروز بیماری، طبیعت فرزند خود را تنها نمی‌گذارد و مرهم و روش‌های درمان بیماری‌های او را از پیش مهیا کرده است.

طبیعت از سیستم بسیار هوشمندی برخوردار است و همه چیز تابع نظم دقیقی است. انسان در نگرش و عملکرد خود در جهان از آزادی‌های زیادی برخوردار است. اگر ما انسان‌ها همواره با این جهان هوشیار گام برداریم، پاس دارنده نعمات باشیم و محیط زیست زیبای زمینی‌مان را این جنس در مقیاس‌های باور نکردنی با دودهای سیاه جهل‌آلوده نکنیم هرگز گرفتار صاعقه‌های بلا نخواهیم شد و مشکلاتی چون گرسنگی و ... به سراغمان نخواهد آمد.

موظفیم که زیبایی‌های طبیعت را برای نسل‌های آینده نیز حفظ کنیم؛ جهان زیر این آسمان را چنان پاک نگهداریم که شبانگاهان، چشمان گرسنه زیبای کودکانمان نیز بتواند نظاره‌گر خورشدهای زیبای ستاره‌های آسمان باشند. بگذاریم همواره کناره‌های دریا، اعماق جنگل، صلابت کوهستان و آسمان این مانند همیشه به ما آرامش عمیق ارزانی دارند.

باشد تا در حرکت متوازن و یوگای نامحدود هستی شوری از عشق در کام جان خویش تجربه کنیم و در این رنگین کمان عشق هم صدا با خروش و جنگل و کوه، در هنگامه هیاهو و چرخش مستانه سیارات، ما نیز به حالت سپاس، دستی افشانده سفیری مستانه از جان برآوریم. در این جا لازم می‌بینم از خانم سمیه سمیاری و فاطمه حسینی‌زاده که در گردآوری مطالب با من همکاری نموده‌اند تشکر نمایم.

● گیاهان

گیاهان عموماً راه مطمئنی برای تقویت و بهبود سیستم بدن هستند؛ در هر درمانی مسئله مهم این است که قبل از شروع درمان، مشکل شما تشخیص داده شود.

گیاهان را می‌توان به صورت عصاره‌ی خشک (چای، پودر، کپسول)، عصاره گلیسرینه یا تنتی (عصاره الکلی) استفاده کرد.

چای باید با استفاده از یک قاشق چایخوری گیاه در یک فنجان آب داغ تهیه شود. جوشاندن به مدت پنج تا ده دقیقه جهت برگ‌ها و گل‌ها و ده تا بیست دقیقه جهت ریشه‌ها ضروری است. دو تا چهار فنجان هر روز بنوشید.

تنتور ممکن است به‌تنهایی یا به صورت ترکیبی مصرف شود.

چای را سه تا چهار فنجان هر روز و تنتو را ده تا بیست قطره، چهار تا شش بار در روز بنوشید.