

گیاهان داویی و معطر

(جلد اول)

(شناخت، خواص، کاربردها، کاشت، داشت، برداشت و فراوری)

تالیف و گردآوری :

مهندس محمدعلی فرزاد

زمستان ۱۳۹۱

سرشناسه :	فرزاد، محمد علی ۱۳۲۰
عنوان و نام پدید آورنده :	گیاهان داویی و معطر - جلد اول شناخت، خواص، کاربردها، کاشت، برداشت و فرآوری / تالیف و گردآوری محمد علی فرزاد
مشخصات نشر :	تهران، سروا، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری :	۲۵۵صص مصور جدول، نمودار
شابک :	دوره : ۳-۵۰-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ : ج ۱ : ۳-۴۷-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ ج ۲ : ۰-۴۸-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ : ج ۳ : ۷-۴۹-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ ج ۱ : شناخت خواص و کاربرد های گیاهان دارویی / ج ۲ و ج ۳ : معرفی گیاهان داویی و روشهای کاشت داشت و برداشت و فرآوری آنها .
موضوع :	فیتا
وضعیت فهرست نویسی :	۱۳۹۱ ۹۶/۴۳۶/۱۶۴ RS
شماره افزوده :	۶۱۵/۳۲۱
رده بندی کنگره :	۲۲۶۲۸۹۶
رده بندی دیویی :	
شماره کتابشناسی ملی :	

نام کتاب	گیاهان داویی و معطر (جلد اول)
مترجمان	(شناخت، خواص، کاربردها، کاشت، داشت، برداشت و فرآوری)
ناشر	مهندس محمد علی فرزاد
ناشر همکار	سروا :
نوبت چاپ	آوای مسیح :
سال چاپ	اول :
شابک	زمستان ۱۳۹۱ :
شابک دوره	۳-۵۰-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ : ۳-۵۰-۵۸۳۸-۶۰۰-۹۷۸ :
چاپ	چاپ فرشیوه :
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه :
قیمت	۱۱۵۰۰۰ ریال :
ناظر و مسئول فنی چاپ :	رضا غلامی

مرکز چاپ و توزیع، نشر و پخش غلامی

انقلاب - خیابان ابوریحان - کوچه عنصری پلاک ۱۱ درب سمت راست - زنگ اول

همراه ۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲ تلفن پخش ۶۶۹۶۳۱۲۷

حق چاپ برای نشر و پخش غلامی محفوظ است

به نام خدا

معنی چند واژه

= گیاهان دارویی	<i>Medicinal Plants/Herbs</i>
= داروهای گیاهی	<i>Herbal medicines</i>
= داروهای سنتی	<i>Traditional medicines</i>
= معالجه، درمان	<i>Therapy</i>
= درمان شناس = متخصص درمان	<i>Therapeutist</i>
= گیاهان درمان کننده	<i>Therapeutic plants</i>
= گیاه درمانی - درمان با گیاه	<i>Phytotherapy</i>
= گیاه فروش، گیاه شناس،	<i>Herbalist</i>
= جمع کردن گیاهان دارویی	<i>Herbalize</i>
= گیاه شناسی سنتی	<i>Ethnobotany</i>

Plants for a future, for a healthier world

(استفاده از گیاهان دارویی برای داشتن آینده و دنیای سالمتر)

Traditional medicinal plants

گیاهان دارویی سنتی

A Garden is a poorman's pharmacy

(علف‌های) یک باغ بمنزله یک داروخانه، برای فقرا است

ضرب‌المثل آلمانی

۱۱	مقدمه مؤلف
۱۸	نکته‌های بهداشتی و مطالب مربوط به حفظ سلامتی و تغذیه سالم
۳۲	کلسترول چیست؟ عوارض زیادی آن چه می‌باشد؟ چگونه می‌توان کلسترول خون را کاهش داد؟
۳۴	بیوست
۳۵	ماست و مضرات آن
۳۵	مضرات ماست
۳۶	نمک طعام Salt و مضرات آن
۳۶	مضرات نمک طعام
۳۶	عسل
۳۸	مضرات عسل
۳۸	موم زنبور عسل
۳۸	درباره فوائد آب و مضرات آن
۳۹	در باره چشمه‌های دارای آبهای گرم معدنی و آب دریاها
۴۰	فوائد و مضرات چای و قهوه
۴۱	اهمیت شیر:
۴۲	درباره خواص و مضرات پنیر:
۴۳	درباره خواص و مضرات تخم مرغ
۴۴	اهمیت فیبرهای گیاهی (فایرها)
۴۵	مضرات سبوس
۴۶	اهمیت مصرف فیتوکمیکال‌ها (خوردن ...)
۴۸	آثار دفاعی دانه‌ها و مغزهای گیاهی در مقابله با سرطان و سایر بیماریها
۵۰	اهمیت بتاکاروتن
۵۱	در مورد ضرر سیگار و مواد دخانی و عاقبت افراد معتاد
۵۲	درباره مصرف الکل و زیان‌های آن

در مورد اهمیت ورزش کردن و تحرک داشتن برای حفظ سلامتی.....	۵۳
فواید روزه‌داری از دیدگاه پزشکی.....	۵۵
ارتباط محیط زیست با بهداشت و سلامتی افراد جامعه.....	۵۵
اطلاعات عمومی درباره مواد یا ترکیباتی که در گیاهان یا بدن حیوانات، ایجاد می‌گردد.....	۵۶
نقش اکولوژیکی ترکیبات ثانویه.....	۵۶
الف- برای گیاهان عالی.....	۵۶
ب- برای انسان.....	۵۷
شرح مواد حاصل از متابولیسم اولیه.....	۵۸
۱. کربوهیدرات‌ها $(CH_2O)_n$	۵۸
دکتروز.....	۵۹
گلوکز مایع.....	۵۹
لاکتوز.....	۵۹
کارامل.....	۵۹
نشاسته.....	۵۹
سلولز.....	۶۰
۲- لیپیدها.....	۶۰
۳- پروتئین‌ها.....	۶۱
۴- پتیدها.....	۶۳
۵- ژلاتین.....	۶۳
۶- آنزیم‌ها.....	۶۳
انواع آنزیم‌ها بر طبق واکنش شیمیایی یا عملی که انجام می‌دهند عبارتند از:.....	۶۴
آلرژن‌ها و فرآورده‌های آلرژی‌زا.....	۶۵
لستین و خواص آن :.....	۶۶
درمان بیماری‌ها با روغن تخم کتان و رژیم‌های غذایی:.....	۶۶
مواد مورد نیاز فعالیت‌های بدن و تأثیر آنها در کنترل بیماریها.....	۶۷
ویتامین‌ها و خواص درمانی آنها.....	۶۷
شرح و خواص ویتامین‌ها.....	۶۹

۷۱	 عنصر پتاسیم
۷۲	 خواص درمانی میوه‌ها و سبزی‌ها و آب آنها :
۷۲	 خواص میوه‌ها و آب آنها
۷۶	 خواص سبزی‌ها و آب آنها
۷۹	 خواص ادویه‌های گیاهی
۸۰	 - روغن دانه‌های گیاهی
۸۰	 خواص گیاهان دارویی
۸۳	 اثر غذا بر سلامتی و درمان بیماری‌ها با مواد گیاهی و غذائی:
۸۴	 آثار تغذیه طبیعی و تغذیه صحیح دانش آموزان
۸۷	 رژیم غذایی برای دارندگان ناراحتی‌های کلیه و مثانه و سنگ کبه صفرا
۸۷	 رژیم غذایی برای افراد دارای فشار خون بالا
۸۷	 رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به تصلب شرائین
۸۷	 رژیم غذایی برای بیماران قلبی
۸۸	 رژیم غذایی برای بیماران دارای رماتیسم و نفروز
۸۸	 رژیم غذایی برای افراد ضعیف و مبتلایان به ناراحتی‌های رموی
۸۸	 درمان ساده بیماری‌ها با مواد گیاهی و غذائی:
۹۱	 چند دستور قابل اجرا برای شاداب زیستن و داشتن نشاط و سرزندگی بیشتر
۹۱	 چگونه از زندگی لذت ببریم
۹۸	 نکاتی در باره سالمندان
۱۰۱	 اسانس‌ها و ویژگیهای آنها
۱۰۳	 ۱- اسانس‌های معطر، فاقد ترکیبات اسیدهای چرب هستند
۱۰۳	 ۲- اسانس‌ها، تند و بدبو نمی‌شوند
۱۰۳	 ۳- اسانس‌ها، بر کاغذ و پارچه، لکه چربی بر جا نمی‌گذارند
۱۰۴	 روش‌های مختلف اسانس گیری از گیاهان
۱۰۷	 ترکیباتی که در تهیه فراورده‌های آروماتراپی بکار میروند عبارتند از:
۱۰۸	 در استفاده از اسانس‌های گیاهی، باید نکاتی را رعایت کرد که عبارتند از:
۱۱۱	 پوست‌های صورت و گردن و دست، بر شش نوعند:

۱۱۲	یاد آوری از کار پزشکان در گذشته
۱۱۲	پزشک خانواده
۱۱۲	شرح مختصر چند بیماری برای آگاهی بیشتر و راه رفع آنها
۱۱۲	بیخوابی شبها
۱۱۳	چاقی و چربی خون
۱۱۳	برای لاغر شدن
۱۱۳	سرطان
۱۱۴	مواد آگروبیوتیک
۱۱۴	عوامل موثر در بروز ابتلا به سرطان عبارتند از:
۱۱۵	علائم زیر، سرطانی شدن بدن یا اثر درآ نشان میدهند:
۱۱۶	درباره ایدز AIDS و ویروس آن HIV
۱۱۸	شرح چند نمونه از بیماریهای پوستی
۱۱۹	جوش های صورت یا آکنه Acne
۱۲۰	کک و مک صورت و روی پوست
۱۲۰	جوش و لکه های پوستی عادی:
۱۲۰	خشکی پوست توأم با پوسته پوسته شدن
۱۲۰	جوش های چرکی یا کورک و دمل
۱۲۰	پرمونی صورت و بدن خانمها
۱۲۰	چین و چروک ناشی از کشش پوست
۱۲۰	ادرار سوختگی نوزادان
۱۲۱	شوره سر
۱۲۱	شپش سر
۱۲۱	ریزش مو Hair loss
۱۲۱	کچلی
۱۲۲	تب خال
۱۲۲	معنی چند واژه
۱۲۲	علل کلی بیماریهای دستگاه های مهم بدن

۱۲۲	درباره دستگاه تنفس و بیماری‌ها و درمان‌های آنها
۱۲۳	درباره دستگاه گردش خون و بیماری‌ها و درمان‌های آنها
۱۲۵	درباره دستگاه گوارش و بیماری‌ها و درمان‌های آنها
۱۲۶	بیماری روده تحریک‌پذیر
۱۲۶	درباره مفاصل و عضلات و بیماری‌ها و درمان‌های آنها
۱۲۷	دیسک کمر
۱۲۷	سیاتیک
۱۲۸	اسپاسم
۱۲۸	درباره بیماری‌ها و اختلالات شایع در زنان و درمان آنها
۱۳۰	نازائی و ناباروری
۱۳۱	درباره دستگاه عصبی و بیماری‌ها و اختلالات عصبی و درمان‌های آنها
۱۳۲	تعریف چند بیماری یا اصطلاح پزشکی
۱۳۷	کیست درموئیدی Cystodermoid
۱۳۹	شوگ
۱۴۲	سنگهای مجاری ادراری و صفراوی (سنگ کله Kidney و سنگ کیسه صفرا Gall stone)
۱۴۶	وبا Cholera
۱۴۹	تعریف بعضی از واژه‌های گیاهی و گیاهشناسی
۱۵۲	۱- سلسله مونرا
۱۵۲	گیاهان از نظر دمائی
۱۵۵	فیزیولوژی گیاهی
۱۶۰	انواع میوه از نظر وضع اجزاء متشکله
۱۶۱	اجزاء میوه:
۱۶۲	انواع روابط اکولوژیکی بین موجودات زنده
۱۶۲	تاریخچه درمان بیماری‌ها با گیاهان داروئی
۱۶۲	دارو:
۱۶۵	اطلاعات عمومی مربوط به گیاهان داروئی و معطر
۱۶۹	چند تذکر مهم برای استفاده از گیاهان داروئی جهت درمان بیماری‌ها:

۱۷۱	 نکاتی درباره مزاج
۱۷۱	 طبایع مزاجی افراد انسانی و طبیعت گیاهان داروئی و موادغذائی
۱۷۳	 وصف اخلاط مزاجی به شعر
۱۷۳	 نسبت اخلاط چهارگانه در فرد سالم
۱۷۳	 انواع افراد از لحاظ نوع مزاج
۱۷۴	 علائم کامل چهار خلط مزاجی (اخلاط اربعه) و دستور کلی معالجه زیادی آنها
۱۷۵	 تعریف ضد درمانی (آلویاتی) و مشابه درمانی (هومئوپاتی)
۱۷۶	 علائم اخلاط چهارگانه مزاجی برصورت و چشم و زبان و راه درمان هر کدام
۱۷۶	 طبع غذاها (غذاهای گرم و غذاهای سرد):
۱۷۷	 اسامی غذاهای گرم
۱۷۷	 اسامی غذاهای سرد
۱۷۸	 انواع روش‌های درمان
۱۷۹	 رعایت نکات مهم و ضروری در هنگام برداشت یا جمع‌آوری گیاهان داروئی
۱۸۳	 خشک کردن گیاهان داروئی و طرق آن: Herbs Drying
۱۸۴	 رعایت نکات مهم و ضروری در مورد خشک کردن گیاهان داروئی به روش طبیعی
۱۸۵	 رعایت نکات مهم و ضروری در مورد حفظ و نگهداری گیاهان داروئی خشک کرده
۱۸۷	 انواع ترکیبات شیمیائی موجود در گیاهان
۱۸۸	 عوامل موثر در زندگی و خواص گیاهان داروئی
۱۸۸	 راهتمای کلی درباره مواد مؤثره و درمانی گیاهان داروئی
۱۸۹	 Tannin تانن
۱۹۲	 شرح و خواص فلاونوئیدها: Flavonoids
۱۹۳	 انواع آلکالوئیدها از نظر کاربرد
۱۹۶	 صمغ‌ها یا گوم‌های مفید،
۱۹۶	 کتیرا،
۱۹۶	 آگار
۱۹۶	 کاراجی نان
۱۹۷	 گم‌ها (صمغ‌ها): Gums

۱۹۸	خواص آنتی‌بیوتیک‌ها:
۱۹۸	پکتین:
۱۹۹	اشکال و صور داروئی یا روش‌های تهیه داروهای گیاهی:
۱۹۹	چند نکته مهم درباره تهیه گیاهان داروئی:
۲۰۲	- جوشانده‌های چینی و طرز تهیه آن‌ها: Chinese decoctions
۲۰۴	تزریقی‌ها یا آمول‌ها و باکسترها Baxters و Injections:
۲۰۵	روش تهیه روغن دم کرده گیاهی داغ Hot infused oil:
۲۰۶	روش تهیه روغن دم کرده گیاهی سرد Cold infused:
۲۰۸	مقایسه پمادها با کرم‌ها:
۲۱۲	محلول‌های روغنی یا روغن‌های مالیدنی:
۲۱۴	طرق و وسائل سنجش یا اندازه‌گیری مقدار داروی گیاهی لازم:
۲۱۸	کاربرد داروهای مفرده گیاهی در درمان بعضی از بیماری‌ها در بزرگسالان:
۲۳۲	داروهای مفرده مقوی معده و دیگر اندامهای گوارشی:
۲۳۳	کاربرد داروهای مرکبه گیاهی در درمان بعضی از بیماری‌ها در بزرگسالان:
۲۳۵	استفاده از گیاهان داروئی و معطر برای حفظ بهداشت و آرایش وزیباتی:
۲۴۳	طرز تهیه مواد کیه‌های داروئی جهت حمام درمانی با گیاهان داروئی:
۲۴۳	خواص آب مقطر یا عرقیات گیاهان داروئی و معطر:
۲۵۳	منابع و مآخذ:

«به نام آنکه هستی نام از او یافت»

نام نیکی گر بماند ز آدمی به کزو ماند سرای زرنگار

سعدی

قرن هاست که گلهای گیاهان دارویی، عامل مهمی در درمان بیماری و تکمیل تندرستی ما هستند گیاهان، موجودات زنده و طبیعی می باشند و ما با آنها زندگی می کنیم و در همه جا و در گرداگرد محیط زندگی ما می رویند و دسترسی به آنها چندان مشکل نیست. حتی حیوانات با غریزه طبیعی خود آموخته اند که از چه گیاهی بخورند و از کدام گیاه نخورند و کدام گیاه برای آنها مفید است و کدام گیاه دارویی می باشد و مثلاً درد و سنگینی معده آنها را برطرف می کند و به طور کلی گیاهان مفید و سلامتی بخش محیط پیرامون خود را شناخته اند و چون به طبیعت توجه زیادی دارند کمتر بیمار می شوند و در صورتی که دچار بیماری شوند به همان طبیعت رجوع می کنند. طبیعت بهترین پزشک و سرشار از اعجاز و سخاوت است بشر با بهره گیری از گیاهان طبیعت، می تواند به درمان قطعی بیماری های خویش اقدام ورزد.

اگر گل و گیاهی وجود نداشت دنیا به زیبایی کنونی نبود و این گیاهان هستند که سفره رنگین هستی را به ویژه برای آدمیان و حیوانات تدارک می بینند. جالینوس حکیم گفته است که طبیعت بهترین پزشک است و $\frac{3}{4}$ بیماریها را شفا می دهد و در مورد $\frac{1}{4}$ بقیه از بیماریها پزشکان که همکاران او هستند کمک می نمایند. انسان جزئی از طبیعت است و هر چه به طبیعت نزدیک تر شود سالم تر می ماند و بیشتر عمر می کند چون از نعمتهای آن، بیشتر استفاده می کند و هیچ دردی نیست که با گیاهی درمان نشود. طبیعت جایگاه درمان جسم و روح است و تجربه برتر از علم و اندیشه می باشد. قرن بیست و یکم را قرن بازگشت به طبیعت و استفاده از مواد گیاهی و طبیعی نامگذاری نمودماند.

کشور ما همانند سایر نقاط جهان، با داشتن کوههای سر به فلک کشیده، رشته های وسیع و دره های عمیق و با وجود تنوع آب و هوایی فراوان و خاک حاصلخیز و فلور غنی، محل پرورش بهترین گیاهان دارویی بوده است و امروز هم بهترین گیاهان دارویی دنیا، بدون هیچگونه اغراقی، در سرزمین ما می رویند و ما باید با تلاش و تحقیق بیشتر از وجود این گیاهان حیات بخش، به طرق علمی و عملی و کاربردی بهره ببریم و خود را از صدمات و عوارض جانبی یا خطر و مسمومیت و گرانی و ارزبری داروهای مصنوعی (سنتتیک) یا شیمیایی که با طبیعت ما سازگاری چندانی ندارد برهانیم. داروهای سنتتیک در شرایط آزمایشگاهی و بصورت مصنوعی از ترکیب مواد آلی و معدنی و یا بصورت مجزا ساخته می شوند (۸۰٪ داروهای داروخانه ها). وجود گیاهان دارویی در طبیعت، یکی از نعمتهای بزرگ خدادادی است.

چندین سال است که در کشور عزیز ما ایران، از خواص درمانی گیاهان و گلهای دارویی و معطر و شفا بخش، استقبال زیادی شده است زیرا مشخص و معلوم گردیده که گیاهان دارویی، قرن ها است بیماریها و امراض گوناگون را در انسان و حیوان و نبات و هر موجود زنده ای، مبالغه و درمان کرده و شفا بخشیده اند.

به طوری که امروزه در تمام کارخانجات داروسازی، تمام داروهائی را که برای سلامت بخشی و بهبودی بدن و روان بیماران تهیه می‌شود اعم از مایع و جامد و شربت و قرص و آمپول و پماد و بخور و تنتور و ... اساسشان گیاهان دارویی و مواد طبیعی اعضای بدن گیاهان و حیوانات است و روی همین اصل بذر و قلمه و میوه و ریشه و غده نمونه‌های طبیعی و اصلی گیاهان دارویی را از نقاط دوردست طبیعت، به مزارع مجاور زندگی خود آورده و کاشته و پرورش می‌دهند تا استفاده و بهره گیری از خواص آنها، سهل و آسان تر گردد و در جوار این مزارع، کارخانجات و آزمایشگاههای مناسبی ایجاد کرده‌اند تا زیر نظر مسئولین دارویی وزارت بهداشت و درمان کشور، عضو یا ماده دارویی گیاه را به دست آورده و بسته بندی و اتیکت یا برچسب زنی کرده، به بازار دارویی کشور و داروخانه‌های رسمی ارسال کنند و بسیاری از آنها جنبه ادویه‌ای و غذائی نیز دارند و در آنرا می‌باشند. گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی زیادی در مداوای دامها و دامپزشکی نیز بکار می‌روند. تاسیس دانشکده طب سنتی در دانشگاه تهران و دانشکده داروسازی سنتی در دانشگاه تهران و شهید بهشتی و شیراز نوید بخش پیشرفت توجه به گیاه درمانی در کشور است. و طبق آمار ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی WHO گیاهان یکی از مهمترین منابع تامین کننده دارو برای انسان هستند.

✓ نکته: چون گیاهان در مکان زندگی خود ثابت می‌باشند برای سازگار شدن با شرایط محیط زندگی، از تنوع زیادتری برخوردارند اما همه آنها قادر به انتقال مواد معدنی و آب از خاک، به اندامهای هوائی و مواد آلی از برگها، به سایر اندامها می‌باشند.

باید دقت کرد که داروها و گیاهان دارویی قله و یا بسته بندی شده را که به عنوان داروهای خارجی با خواص فوق العاده و اغواگرانه و نامشخص و پر مخاطره و در جاهای بدون صلاحیت و مسئولیت یا مخفیانه و یا در منازل خصوصی و دست به دست و یا توسط افراد دوره گرد، به فروش می‌رسد خریداری نشود زیرا مطالبی که در مورد خواص آنها اظهار می‌شود غیر واقعی بوده، و مصرف آنها خطرناک و عوارض آفرین می‌باشد و فروش آنها جنبه کلاه برداری و گول زنی دارد همانطور که افراد دکنر نما یا صاحب کلینیک زیبایی، لاغر کردن و چاق کردن، کوتاه کردن قد و یا بلند کردن قامت و تنظیم جای چشم و ابرو و بینی را در صورت و گرد یا پهن کردن باسن و سینه یا ایجاد موهای مجعد و پر پشت و بلوند و رویاندن مو و تغییر در رنگ طبیعی چهره و موهای سر و زانو شدن و پسر یا دختر زائیدن و رفع هر نوع اعتیاد را در مدت ۲۴ ساعت، در روزنامه‌ها و مجلات و شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌کنند و عده‌ای ساده دل و ناآگاه را به دام انداخته و به آنها انواع ضررها و صدمات را می‌رسانند و حتی ضمن تجاوز و خیانت، آنها را بی آبرو می‌کنند و بالاخص که غالباً خانمهای جوان در دام گسترده آنها، گرفتار می‌شوند و سلامت و سرمایه و عفت خود را از دست می‌دهند.

در کشورهای چین و هند و فرانسه و آلمان و سوئیس و ... در قرون گذشته، به اهمیت و خواص دارویی و درمانی گیاهان پی برده شده و کارخانجاتی جهت استحصال خاصیت درمانی یا ماده مؤثره گیاهان دارویی ساخته شده و درآمد فراوانی را از راه تهیه داروهای گیاهی و فروش به دیگر کشورها، کسب نموده‌اند و به سلامت و تندرستی و ایمنی افراد ساکن در سرزمین خود و کشورهای دیگر، کمک‌های زیادی کرده‌اند زیرا پی برده‌اند که:

که نوشته است بر رویش دوانی
«نظامی گنجوی»

نروید بر زمین شاخ گیاهی

آدمسی شکر کرد نتواند
دانند آنکس که نیک و بد بداند

قال ابن سینا: کُلِّ بَدَاوِی عَلٰی نَبْتٍ بَلَدِه
ایمنسی را و تندرستی را
در جهان این دو نعمتی است بزرگ

«رودکی»

در کشف الطنون آمده است که «هیچ دردی نیست که با داروی گیاهی درمان نشود» و حکیمان قدیمی ایران نیز، به این گفته یقین و باور داشته‌اند.

✓ نکته: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی WHO، طب سنتی یا درمان طبیعی عبارت است از کلیه روش‌هایی که قبل از ظهور علم پزشکی مدرن و داروهای شیمیایی، برای پیشگیری و درمان بیماریها، استفاده میشده است و می‌شود. و تا حدود در صد مردم دنیا برای مراقبت‌های بهداشتی و تامین سلامتی، از طب سنتی یا روش‌های درمان طبیعی استفاده میکنند.

کشور ما ایران، در مورد طب سنتی و استفاده از گیاهان دارونی در درمان بیماریها، گذشته پر افتخاری دارد و وجود دانشمندی چون ابن سینا و رازی و ابوریحان بیرونی و حکیم جرجانی و... از چهره‌های درخشان و پیشکسوت این رشته در این مرز و بوم بودند و قرن‌ها روش و اطلاعات پزشکی آنها، مورد استفاده طبیبان سایر کشورها بود.

کشور ایران در زمینه علم پزشکی و داروسازی و گیاهان دارونی، از سابقه درخشان و ذخائر علمی بالقوای در خصوص دانش داروشناسی سنتی برخوردار است تا آنجا که آثار دانشمندان بزرگی چون ابوریحان بیرونی و ابوعلی سینا بعنوان معتبرترین منابع قدیمی در داروشناسی سنتی و یا حتی مدرن محسوب می‌شود.

نکته: در حال حاضر استفاده بیش از حد سموم زراعی و باغی آفت کش، علف کش، قارچ کش و... و

کودهای شیمیایی و هورمون‌های مختلف در تهیه سبزیجات و میوه جات و استفاده از **بذور ترانسژنیک و دستکاری شده ژنتیکی** (برای افزایش مقدار محصول و افزایش مقاومت در برابر شرایط نا مساعد محیطی و آفات و امراض و برای افزایش زمان ماندگاری با حفظ ارزش غذایی و... که سبب تغییر در مواد موثر بیواکتیو و بیولوژیک آنها می‌شود و قدرت شفابخشی آنها از دست می‌رود و امکان دارد در دراز مدت ایجاد عوارض هم بکنند زیرا تبعات بعدی استفاده از تکنولوژی ژنی هنوز بر رسی نشده است.) در نظام کشاورزی رایج و استفاده از هورمون‌های غذایی و داروهای شیمیایی در دامپروری جهت تامین گوشت قرمز و سفید و تخم مرغ و مواد لبنی و سایر فرآورده‌های دامی و استفاده از مواد و غذاهای آماده و کنسروی و حاوی مواد نگهدارنده اکثرا سمی و زمضر برای سلامتی، و استفاده از مواد و فلزات پلاستیکی در بسته بندی مواد غذایی یا نگهداری و حمل و جابجایی آنها و افزایش غلظت آلاینده‌های صنعتی در محیط زیست و آب دریا و استخرهای پرورش ماهی و میگو و همچنین مصرف فراوان داروهای با منشأ شیمیایی، بدلیل بروز اختلالات هورمونی و ناهنجاریهای مختلف و اثرات سوء دیگر، در ساختار سیستم ایمنی بدن انسان، سلامتی و بهداشت بشر و حیوان و گیاه و محیط

زیست را به مخاطره انداخته است در حالی که مصرف مواد غذائی تهیه شده بطور طبیعی و سبزیجات و میوه‌هایی که بدون استفاده از سم و کود شیمیائی و هورمون (یاسیزی و میوه و فراورده‌های غذائی اورگانیک)، برای بدن هیچگونه ضرری ندارند و عواملی نظیر عدم دسترسی اکثریت مردم بالاخص جوامع کم درآمد به خدمات بهداشتی و درمانی و هزینه‌های زیاد تولید داروهای شیمیائی، کاهش اثرات درمانی داروهای شیمیائی به دلیل مقاومت عوامل بیماریزا به آنها و ایجاد عوارض جانبی، موجب شده تا روز به روز رویکرد جوامع بشری به طب سنتی و درمان با گیاه، مثبت تر یا پر طرفدار تر شود. چون گیاهان یکی از مهمترین منابع تامین کننده دارو برای انسان هستند و ۸۰ درصد مردم جهان، برای تامین سلامتی و بهداشت بدن خود، به گیاهان دارویی یا منابع ارزشمند طبیعی بومی نیاز دارند و درمان‌های گیاهی با سیستم ایمنی بدن ما سازگارترند.

زندگی ماشینی و مخاطرات آن در همه زمینه‌ها و روند افزایش جمعیت جهان و رفت و آمد افراد کشورهای مختلف به داخل کشورهای دیگر، به صورت گردشگر و به جهت مطالعات علمی و فنی و فرهنگی و شغلی و انتقال و اشاعه بیماری‌ها و افزایش امراض و بروز بیماری‌های جدید و تأسیس کارخانجات صنعتی و تولید دوده و غبار و ذرات آلاینده و سرو صدا و پساب و آلودگی‌های مربوط به تولیدات و فعالیت کارخانجات و فاضلاب‌ها و ضایعات و پس مانده‌های آنها و سموم و کودهای کشاورزی مورد مصرف در مزارع و باغات و صیفی کاریها و وجود امکان آلوده و آب و مواد غذائی و میوه جات و سبزیجات آلوده و فاسد و استفاده از مواد کنسرو دارای مواد نگهدارنده و مضر و افزایش ساختمان سازی‌ها و زندگی ماشینی و ... همه علل پیدایش بیماری‌های گوناگون و ابتلا آحاد افراد جامعه به آنها موجب می‌شود. که در فکر تامین و تهیه انواع دارو به مقدار بیشتری باشیم یا دلارهای زیادی را بر داریم تا آنها را از کشورهای دیگر بخریم و وارد کنیم. لذا تولید دارو یک امر ضروری و اجتناب ناپذیر است و درآمدزایی آن نیز حتمی است و مسائل حصر اقتصادی و ممانعت از فروش دارو به کشورهای خاص در مواقعی جنگ و خصمانه شدن روابط فیما بین و مسائلی از این قبیل را نیز باید همواره مورد نظر داشت و کشور را باید از لحاظ دارو خودکفا کرد و با اینکه کشور ما سابقه درخشانی در استفاده از گیاهان دارویی دارد و استفاده بالقوه اقلیمی و اکولوژیکی مناسب و گوناگون و نزدیک به ۷۵۰۰ تا ۱۲۰۰۰ گونه گیاه خاص یا دارویی را دارا می‌باشد (بیش از پنج برابر کل گیاهان دارویی تمام کشورهای اروپا). یکی از مناسب ترین مناطق جهانی، برای تولید و تهیه گیاهان دارویی و دارو و صادرات آن و اشتغال آفرین نیز می‌باشد.

لذا کشور با استفاده از تحقیقات علمی جدید، در زمینه خواص درمانی گیاهان، باید به جمع آوری و پرورش گیاهان دارویی هر منطقه در مزارع و حفظ و حراست مناطق فعلی رویش آنها اقدام و در تولید و کاربرد داروهای گیاهی، همچنان پیشقدم و آینده نگر و کارآفرین و درآمدزا و حیات بخش و موجب تندرستی مردم جهان باشد. ضمناً حفاظت و مراقبت از مناطق طبیعی رویش گیاهان دارویی خودرو و مزارع کاشتنی آن گیاهان و برداشت عضو دارویی آنها مانند برگ و گل و میوه و دانه و ریشه و پوست و اسانس و عصاره آن گیاهان. برای تولید دارو و فروش و صدور به منزله استخراج یک معدن خداداد روی زمین با ذخیره ماده معدنی خیلی زیاد و با عمر برداشت و استحصال ابدی می‌باشد. و چون گیاهان دارویی میراث‌های بومی هستند و از اهمیت فراگیر وجهانی برخوردارند و منابع اصلی ساخت داروها می‌باشند و یکی از سرمایه‌های ملی هر

کشور بحساب می‌آیند، نباید مورد بی‌توجهی مسئولان و مدیران کشور قرار گیرند زیرا سلامتی بخش یا مداواکننده و سودآور می‌باشند و بسیاری از کشورها از تولید آنها سود و درآمد زیادی را بدست می‌آورند و بطور خلاصه خود ما انسانها و پیشرفت تکنولوژی نباید سبب از بین رفتن نعمت‌های موجود در طبیعت یا نظام طبیعت بشویم. در زمان‌های خیلی قدیم گیاه خواری و گیاه درمانی متداول بوده و به مصرف گیاهانی مثل زیره، بابونه، سیر، پیاز، گردو، بید مشک، گل محمدی و عرقیات گیاهی جهت درمان بیماریهای قلبی، کلیوی، گوارشی و تقویت روح و روان توصیه و تاکید میشده است.

کتابی را که در پیش رو دارید در سه مجلد و شامل حدود ۴۰۰ گیاه دارویی به صورت بوته یا درختچه یا درخت می‌باشد که ضمن معرفی چگونگی ظاهر گیاه و اندامهای آن شامل ارتفاع و برگ و گل و میوه و دانه و ریشه و ... و مناطق مساعد رویش و طرز تکثیر، به بیان طبع یا طبیعت گیاه و ترکیبات شیمیایی و خواص دارویی و درمانی و موارد مصرف آنها پرداخته و به همراه چند دستور مصرف، به فرآورده‌های آنان به شکل دارو در بازار و در نهایت به مضرات و خطرات مصرف سر خود و غلط آنها به مقدار زیاد و به صورت طولانی مدت و تاکید در رابطه با ممنوع بودن کودکان و جوانان و زنان باردار و شیر دهنده و افراد سالخورده و دارندگان بعضی از بیماریها در استفاده از آنها و حدود مقدار مصرف بی خطر آنها در شبانه روز و شکل دارویی و قابل مصرف آنها، اشاره نموده و پرداخته است. (لطفاً، ابتدا مضرات و خطرات هر گیاه دارویی را بخوانید و به عوارض آن بیندیشید سپس به خواص آن رجوع کنید و بدون مراجعه به دکتر و بدون تجویز دکتر متخصص، هیچ گیاه دارویی یا هیچ داروی شیمیایی را، مصرف ننمائید. متشکرم).

در جلد ۱، ضمن بیان نکات و دستورات بهداشتی کلی و عمومی و چند دستور برای شاداب زیستن و بیان عناصر و مواد سازنده یا موجود در بدن و ذکر خواص میوه جات و سبزیجات و گیاهان ادویه‌ای و دانه‌ها و مغزها، به شرح مواد غذایی مورد مصرف و اهمیت

فیبرها یا الیاف گیاهی *Fibers* و اثرات مهم عناصر کم مصرف (اولیگو المان‌ها) و ویتامین‌ها در سلامت فعالیت‌های اندام‌های بدن و تاریخچه درمان بیماریها با گیاهان دارویی (اسانس‌ها) (رایحه درمانی) و زمان و نحوه برداشت اندامهای دارویی گیاهان دارویی و نکات مربوط به جمع‌آوری و خشکاندن و طرق و شرایط نگهداری آنها و طبایع چهارگانه یا مزاج‌های اربعه انسانی و گیاهان دارویی و تعریف بعضی واژه‌های گیاهی و شرح مختصر طرز کار دستگاههای مهم بدن و معرفی بعضی از بیماریها و اطلاعاتی در مورد مواد یا ترکیبات درون گیاهان و حیوانات و شرحی درباره پروتئیدها و لی پیدها و قندها و ویتامین‌ها و آنزیمها و نکات مربوط به اشکال و صور دارویی مورد مصرف و پیمانه‌های اندازه گیری مقدار داروهای گیاهی و طرز تهیه انواع فرآورده‌های دارویی از گیاهان به شکل جامد و پودر و دانه و عرقیات و پماد و قرص و تنتور و دم‌کرده و ... و چند دستور دارویی مفرد و مرکب درمانی و آرایشی و بهداشتی و خواص عرقیات گیاهان دارویی و معطر و مقدار مصرف آنها پرداخته است و منظور و مقصود من اطلاع رسانی و آگاه کردن خوانندگان این کتاب و علاقه‌مندان، به ارزش و اهمیت، و به طرز پرورش گیاهان دارویی برای ایجاد داروی طبیعی و شغل و درآمد و یا برای استفاده‌های مناسب دارویی و درمانی از آنها، تحت نظر پزشک متخصص، بوده

است. لذا برای هر نوع بیماری یا درد و ناراحتی که دارید بدون مراجعه به پزشک و به طور خودسرانه از طریق مطالب و خواص گفته شده برای گیاهان، شروع به مداوا ننمائید.

جلد ۲ و ۳ به معرفی کامل گیاهان داروئی و شرح طرز تکثیر و پرورش و خواص داروئی و موارد استفاده درمانی و مضرات آنها می پردازد (گیاهان، بر حسب نام فارسی و بترتیب حروف الفبای فارسی مرتب شده اند) و لازم به ذکر است که ارائه نام و موارد مصرف گیاهان داروئی بجهت آشنا شدن خوانندگان محترم با اهمیت این گیاهان و داروها و به دور از هر نوع جنبه تجویزی است و مصرف جدی آنها باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود و نیز اطلاعات داده شده در هر زمینه در این کتاب، بمنزله قطره ای از دریا می باشد و نظر اطباء سنتی هم متفاوت است و شرایط بدنی بیمار و مقدار گیاه و نحوه تهیه و درست کردن داروی گیاهی و روش استفاده و مقدار مصرف و مواقع و دفعات مصرف در هر روز یا هفته و طول درمان و مقدار فاصله دمی بعد از چند بار مصرف و... باید توسط پزشک تعیین شود و کتاب هم از نقص و ایراد و اشکالات و اشتباهات علمی و نگارشی، خالی نیست در همین جا از نواقص و اشکالات و اشتباهات موجود در متن کتاب، از استاذان و پزشکان و متخصصان و محققان و کارشناسان محترم گیاهان داروئی ورشته های مرتبط با آنها، پوزش میطلبم و از این لحاظ امید آغماض دارم. و سفارش می نمایم قبل از هر گونه اقدام به مصرف گیاهان داروئی، به سمیت و خطرات و مضرات استعمال ناجور و کاربرد صحیح آنها و میزان دقیق و چگونگی آماده سازی و نحوه مصرف آنها به نظر پزشک متخصص معالج خود توجه داشته باشید و در نظر بیاورید که گیاهان داروئی در رفع یا معالجه برخی از بیماریها اثر قطعی و در بعضی اثر کمک کننده و در برطرف کردن تعدادی از بیماریها، قادر به کمک فوری و تأثیر سریع و مفید و مؤثر نمی باشند و دیگر اینکه اگر بدانیم گیاهی برای رفع یک ناراحتی یا بیماری مفید است به تنهایی کافی نیست و باید از عوارض جانبی و خطرات مصرف غلط و سر خود آن نیز آگاه باشیم و بدانیم که یک گیاه درمان کننده بیماری یک نفر، ممکنست برای بیمار مشابه، بدلیل شرایط بدنی و نوع زندگی و تغذیه متفاوت و متابولیسم بدن و ساختار ژنتیکی و سن سال و وزن یا مرد یا کودک بودن و... درمان کننده نبوده و حتی ممکنست مضر باشد و دیگر اینکه یک گیاه داروئی معین با توجه به محل رویش و زمان برداشت و نحوه خشک کردن و کهنگی و تازگی و... با گیاه مشابه و همانم خودش که در محل دیگری روئیده باشد از نظر مواد موثره درونی یکسان نمی باشد... و یا بهبودی کامل و قطعی اکثر بیماریها با بهره گیری از روش های طب مدرن یا علوم پزشکی جدید و استفاده از داروهای شیمیائی یا مصنوعی یا داروخانه ای، سریعتر انجام می شود و هنوز روشهای پزشکی جدید، در درمان بیماریهای افراد خاصه، مقبول عامه و مورد قدرشناسی قرار دارند ولی در درمان بیماریها، بدلیل عوارض جانبی و گرانی داروهای شیمیائی باید بهره گیری از گیاهان داروئی و طبیعی، به طور علمی و بدستور پزشک متخصص در اولویت قرار گیرد و شایان ذکر است که استفاده نابجا و سرخود و بدون مشورت با پزشک از گیاهان داروئی و خود درمانی، نیز دارای خطر و ضرر است و منظور و مقصود من از ارائه خواص و مضرات تعدادی از گیاهان داروئی در متن کتاب، فقط و فقط آشنائی خوانندگان محترم با این گیاهان و به دور از هر نوع جنبه تجویزی است و توصیه های درمانی و چگونگی مصرف و مقدار و موارد استفاده از آنها، بمعده پزشک متخصص می باشد.

✓ نکته: در ایران، گیاهان داروئی زیادی در استانهای آذربایجان، اصفهان، اراک، اردبیل، کردستان، کرمانشاه و گیلان و گلستان و خوزستان، فارس، خراسان، مازندران، و هرمزگان و... می‌رویند.

✓ نکته: استان سرسبز گلستان، مینیاتوری از ایران بزرگ و سرشار از موهبت‌های طبیعی است و در کنار باغات میوه و سبزی و مزارع و جنگلها، کوهها و دریا، نعمتهای طبیعی دیگری به نام گیاهان داروئی زیادی در آن می‌روید سید اسماعیل جرجانی، در روی گیاهان داروئی منطقه فعالیت داشته است. استان گلستان خاک زراعی مناسب و حاصلخیز و آب و هوای متنوعی دارد و بمنزله بستر مناسبی می‌تواند یکی از قطبهای طبیعی گیاهان داروئی در کشور را نظر گرفته شود و گیاهان داروئی زیاد با خواص درمانی متفاوت را در خود برویند زیرا در مراتع وسیع و جنگلهای آن و در مجاورت آنها و در دامنه‌ها و کوهپایه‌ها، انواع گیاهان داروئی و بالغ بر ۴۰۰ نوع و از هر نوع چندین گونه آن می‌روید و اقدام به جمع‌آوری و یا کاشت و پرورش و استحصال قسمت داروئی گیاهان خودرو، می‌تواند نجات بخش جان بیماران و اشتغال زا، و سودآور باشد گفته می‌شود صنعت داروسازی پس از صنعت اسلحه‌سازی، دومین صنعت پرسود جهان است و باید گیاه‌شناسان و داروشناسان و روستانشینان و معنای و چیدمانان و اساتید مراکز آموزشی و دانشگاهی استان، بصورت آکادمیک و با بهره‌گیری از همکاری و کمک‌های شبکه ملی پژوهشی و فناوری و پژوهشکده‌ها و انجمن‌های علمی و محققین، در تشخیص و معرفی گیاهان داروئی و آزمایش روی خواص داروئی اصلی و کاربرد آنها در مداوای بیماریها و ایجاد دانشکده و مزارع پرورش و آزمایشگاه و کارخانه برای تولید کافی و انبوه و استخراج مواد مؤثره و پرورش افراد تحصیلکرده و آگاه و آشنا در رشته پرورش و خواص درمانی گیاهان داروئی و معطر از امکانات خدادادی و طبیعی منطقه، بهره‌برداری و کشور را از لحاظ تولید داروهای گیاهی و طبیعی، خودکفا نمایند و اگر بهره‌برداری از گیاهان مفیدی که دارای گل و ریشه و پوست و برگ و میوه و دانه و... شفابخش می‌باشند صورت نگیرد پس از گلدهی، پژمرده می‌شوند و هرسال ثروت زیادی را که خدا و طبیعت به ما ارزانی داشته از دست خواهیم داد و واردات فراورده‌های گیاهی مسافت همچنان ادامه خواهد یافت.

خداوند در سوره لقمان می‌فرماید " ما برای شما گیاهان شفابخش آفریدیم " پیغمبر گرامی ما وقتی گیاهی را در دست می‌گرفت چنین می‌فرمود: خداوند حکمت کاربردی این نعمت را به من نشان بده. لذا وظیفه دانشمندان است که روی گیاهان داروئی و معطر و مواد مؤثر شفابخش آنها (حکمت خلق این نعمت) بررسی و تحقیق و نتایج را به بشریت تقدیم کنند

آن عالم که نافع است آموختنی است هر سکه که رایج است آموختنی است
آن زنده که کاری نکند مرده به است هر شاخه که باری ندارد سوزختنی است

مهندس محمدعلی فرزاد

گرجان ۱۳۹۱

نکته‌های بهداشتی و مطالب مربوط به حفظ سلامتی و تغذیه سالم

یکی از شرایط های زندگی سالم تغذیه سالم. با علم به اینکه کدام مواد غذایی سالم هستند و چگونه تولید یا فرآوری یا تهیه و طبع شده‌اند و به چه اندازه و به چه زمانی و به چه شکل و ضمن رعایت سن و سال و بیماریها، باید مورد استفاده قرار گیرد شروع می‌شود لذا برای داشتن زندگی سالم، باید تغذیه صحیح و سالم را بیاموزیم.

روزانه از ۳ واحد شیر، ماست، گوشت، تخم مرغ استفاده کنید. (یک واحد لبنیات، یعنی یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ). و یک واحد گوشت، یعنی ۳۰ گرم گوشت پخته و بدون چربی یا باندازه یک قوطی کبریت.

روزانه بیش از ۶ واحد نان و غلات میل نمایند (یک واحد نان و غلات، برابر ۳۰ گرم نان یا برابر مساحت یک کف دست می‌باشد).

روزانه ۴ واحد میوه میل نمایند (یک واحد میوه یعنی یک عدد میوه متوسط مانند سیب یا پرتقال و امثال آنها).

روزانه ۵ واحد سبزی میل کنید (یک واحد سبزی برابر یک لیوان سبزی خام و تازه و کاملاً بهداشتی می‌باشد)

- روزانه، در مسواک زدن دندانها بعد از هر بار غذا خوردن و شستن دستها با آب و صابون پیش از صرف غذا (و مخصوصاً بعد از هر بار توالت رفتن)، کوتاهی نکنید.
- روزانه، به مقدار زیادی سبزی و سالاد و میوه بخورید (بیشتر از ۳۰۰ گرم در روز)
- از میوه‌های شیرین خشک شده، مثل انجیر و کشمش و توت و مویز و ... کمتر استفاده کنید، چون قند آنها زیاد است.

- مصرف سبزی و میوه جات تازه و سالم و زندگی در هوای سالم و انجام ورزش به طور مرتب و عدم استفاده از سیگار و الکل و عدم استفاده زیاد از گوشت قرمز و مواد غذایی سرخ کرده و روغن‌های حیوانی و ... سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت بیشتر می‌شود.

- آب میوه‌های بازاری را ابتدا رقیق کنید و سپس میل نمایید چون قند خون را بالا می‌برند و نباید به آنها شکر اضافه کنید و باید تازه باشند و خیلی سرد نباشند.

- آب میوه‌ها را تازه بگیرید و به قدر نیاز تهیه کنید و فوراً بنوشید، زیرا در اثر نگاهداشتن آب میوه برای زمانی بعد، خاصیت ویتامینی آن، بر اثر تماس مستقیم با هوا از بین می‌رود لذا نگاهداشتن آب میوه اضافی حتی در یخچال، برای روز بعد، کار درستی نیست.

- سبزیهای پختنی را، در کمی آب بجوشانید و سریعاً بپزید (کار پختن سبزیها را طولانی نکنید چون در اثر