

میوه و گیاه درمانی

درمان بیماری‌ها به وسیله گیاهان و میوه‌ها

نویسنده: ریموند دکستره

ترجمه: دکتر سیاوش آگاه

نشر سمن

سرشناسه: دکستره، ریمون Dextreit, Raymond
عنوان و نام پدیدآور: میوه و گیاه درمانی: درمان بیماری‌ها به وسیله گیاهان و میوه‌ها/ نوشته
ریموند دکستره، ترجمه سیاوش آگاه

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۹۸-۷۰-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Herbs & Fruit therapy: treatment of the diseases by fruits & vegetables

موضوع: گیاه‌خواری

موضوع: گیاهان دارویی

شناسه افزوده: آگاه، سیاوش، ۱۲۸۹- مترجم

ردمبندی کنگره: ۶۱۳/۲۶۲ TX ۳۹۲/د ۸ م ۹ ۱۳۸۸

ردمبندی دیویی: ۶۱۳/۲۶۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۹۵۴۵۷۱



نام کتاب: میوه و گیاه درمانی (درمان بیماری‌ها به وسیله گیاهان و میوه‌ها)

ناشر: نشر سمن

ناظر چاپ: علی خاتمی

نویسنده: ریموند دکستره

مترجم: دکتر سیاوش آگاه

ویراستار: فرزانه معالی تاش

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰

لبنوگرافي: بهرنگ

چاپ و صحافي: مهر آفرين

قيمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۹۸-۷۰-۵

تلفن: ۰۹۱۲۴۲۱۱۱۸۴-۶۶۴۸۲۹۲۳

مرکز پخش: پخش شایق

هر یک از مظاهر جهان آفرینش جلوه‌گاه قدرت و عظمت ذات اقدس پروردگار است چنانکه شیخ اجل و حکیم سخنور سعدی علیه الرحمه فرموده است:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

آری طبیعت و آیات آن گنجینه‌های اسرارآمیزی می‌باشند که با پی بردن به هر یک از رموز آنها دنیایی در برابر چشمان ما متظاهر و متجلی می‌شود.

یکی از نشانه‌های قدرت لایزال الهی خلق گیاهان و درختان سرسبز و باروری است که بشر با استفاده و مصرف آنها نه فقط نیرو و انرژی به دست می‌آورد بلکه بخش عمده‌ای از آنها داروهایی موثر و معالج اغلب بیماریها می‌توانند واقع شوند.

در عصر حاضر که تمدن بشری به اعلاء درجه تکامل رسیده و صنایع دارویی به فعالیت مشغول گردیده است، اغلب مواد موثر دارویی را از ریشه و برگ و ساقه و پوست و تخم میوه درختان و گیاهان به صورت عصاره، تنطور، محلول، مواد تزریقی و اشکال دیگر در آورده در دسترس بیماران قرار داده‌اند. مثلاً «گل انگشتانه» یا پنجه علی داروی معروف و موثر قلبی به نام دیژیتال^۱ و ترکیبات دیگر آن را ساخته‌اند که همه روزه در کلیه مراکز پزشکی و بیمارستان‌ها و درمانگاههای جهان مورد استفاده بیماران قلبی واقع می‌شود.

مثال دیگر داروی موثر و معالج تازه ای در مورد سرطان به ویژه سرطان پستان و تخمدان و نیز ریه و سایر سرطانهاست که محققین در اواخر دهه ۱۹۷۰ آن را از پوست درخت جنگلی «صور» یا «سرخدار»^۱ به دست آورده و با نام تاکسول^۲ در دسترس بیماران قرار داده اند.

بنابراین چنانچه ملاحظه می شود هر یک از میوه جات و سبزیها و گیاهان دارای خواص گوناگونی هستند که توجه دانشمندان و پژوهندگان را تا حدی به خود جلب نموده که موجب پیدایش رشته وسیع گیاه شناسی از یک طرف و دارو شناسی از طرف دیگر گردیده است. نقش سبزیجات و گیاهان خوراکی و میوه جات بر روی انسان نیز رشته ی دیگری است که در علم تغذیه جایگاه رفیعی به دست آورده و اکنون خواص نیک آنها به خوبی ثابت و مبرهن گردیده است. خوشبختانه در کشور عزیز ما ایران نیز چندی است پژوهشگران هم میهن به تحقیق و شناسایی و طبقه بندی گیاهان بومی پرداخته و به ساخت داروهای مختلف دست به کار شده اند. به طوریکه امروزه بخشی از داروهای مورد مصرفی بیماران را شامل گردیده است.

در این کتاب حاضر که به وسیله یکی از دانشمندان فرانسوی^۳ به نوشته تحریر درآمده خواص هر یک از سبزیجات و میوه جات مورد استفاده و مصرف عموم به خوبی شرح داده شده به طوریکه عموم طبقات بتوانند از آن استفاده کنند. علاوه بر

Yew tree - ۱

Taxol - ۲

Raymond Dextreit - ۳

آن مطالبی دربارهٔ ویتامین ها و نیازمندیهای غذایی گنجانده شده است. از آنجا که این جانب احساس کردم مطالعه اثر مزبور موجب بالا رفتن سطح اطلاعات هموطنان عزیز از هر طبقه می گردد آن را به زبان ساده ای به فارسی برگردانده ام که امید است این اثر مورد توجه عموم واقع شود. جای تردید نیست با مطالعهٔ این کتاب خواننده به فواید و خواص میوجات و سبزیجات گوناگون پی برده و از منافع بی حد و حصص آنها تحت تاثیر قرار می گیرد و سعی خواهد کرد حداکثر استفاده از آنها را وجهٔ همّت خود قرار دهد تا سلامت دایمی خود و خانواده خویش را تامین کند و به سایر افراد سالم و شاداب جامعه‌ی تندرست ببیوندد.

دکتر سیاوش آگاه

مقدمه

در این مجموعه ابتدا به شرح تفصیلی و جامعی دربارهٔ ویتامین ها و کلروفیل پرداخته سپس به توصیف خواص درمانی و میوه جات و سبزیجات مختلف که بیش از یک صد و پنجاه نوع می باشند دست می یازیم و نیروی درمانی و غذایی هر یک از آنها را به دقت مورد توجه قرار داده و شرح می دهیم.

برای معرفی و نشان دادن جزئیات مربوط به خواص هر یک از گیاهان، از تقسیم بندیهای معمول گیاه شناسی چشم پوشیده و به شکل آنها را تنظیم کرده ایم که خوانندگان به آسانی بتوانند سبزی یا میوه مورد نظر خود را بیابند. مثلاً در اینجا بادمجان و گوجه فرنگی و طالبی را جزو میوه جات و سیر و پیاز را در شمار بقولات و گیاهان معطر قرار داده ایم.

با مطالعه این کتاب خواننده به فواید و خواص میوه جات گوناگون پی برده و از منافع بی حد و حصر آنها تحت تأثیر قرار می گیرد و سعی خواهد کرد حداکثر استفاده از آنها را وجه همت خود قرار دهد تا سلامتی دائمی خود و خانواده خویش را تامین کند.

قبل از آنکه بدین راه قدم گذاریم وظیفه خود می دانیم نسبت به کسانی که چنین راه روشنی را در پیش پای ما قرار داده اند و ما را از فواید و محاسن طبیعی گیاهان و میوه های گوناگون مطلع کرده اند ادای احترام کنیم و بخصوص به شخصیت هایی چون دکتر بیرشربنر^۱ که کشفیاتش در زمینه تغذیه بسیار ارزشمند و قابل توجه است و همچنین دکتر لکرک^۲ که نوشته هایش در این باره اکنون مرجع و سند معتبری شناخته شده است درود بفرستیم.

فهرست

۳۱	آهن	۱۱	نیازمندیهای غذایی
۳۱	فلونور	۱۲	مخمرها یا آنزیمها
۳۱	یُد	۱۴	وضع محیط روده ها
۳۲	منیزیم	۱۵	کلروفیل
۳۲	منگنز	۱۷	اسیدها و قلیائی ها
۳۳	مواد لعاب دار	۱۸	اسیدهای آمینه
۳۳	نیکل	۱۹	ویتامینها
۳۳	شوره	۲۰	ویتامین A (اکزوفول)
۳۴	پکتین	۲۲	ویتامین B
۳۴	فسفر	۲۵	ویتامین B پ
۳۴	پتاسیم	۲۵	ویتامین ث (اسید آسکوربیک)
۳۵	املاح پتاسیم (پتاس)	۲۶	ویتامین د (کولکالسیفرول)
۳۵	روبییدیم	۲۶	ویتامین ا (آلفا توکوفرول)
۳۵	سلنیم	۲۷	ویتامین کا
۳۶	سیلیسیم	۲۸	ویتامین ب (سیتین)
۳۶	سدیم	۲۸	ویتامین U (کابازن)
۳۶	املاح سدیم		
۳۷	گوگرد		
۳۷	روی		
۳۷	عناصر کمیاب		
۳۸	کالریها	۲۹	آرسنیک
۳۹	پختن	۲۹	سیر
۴۰	سوپ بقراط	۳۹	برم
۴۱	به کار بردن سبزیجات خام	۳۹	کلسیم
۴۳	نوشابه های سالم	۳۰	کلور
۴۳	گیاهان معطر	۳۰	کروم
۴۴	اسیدهای میوه جات	۳۰	کوبالت
۴۵	میوه جات و سبزیجات درمان کننده	۳۰	مس
۴۸	طرز گرفتن آب میوه		

املاح معدنی مهم و مواد مختلف مورد نیاز بدن

خواص و فواید میوه جات - غلات - بقولات

گیلاس	۷۷	زردآلو	۵۰
قارچها	۷۹	سیر	۵۰
شاه بلوط	۷۹	جلبک ها	۵۴
کاسنی	۸۰	زالزالک	۵۴
کلم	۸۱	بادام	۵۵
گل کلم	۸۵	آناناس	۵۸
لیمو ترش	۸۶	گلپر	۵۸
کدوی تنبل (کدو و کدو حلوائی)	۹۰	انیسون سبز بادیان (زاربان)	۵۹
میخک	۹۲	پسته زمینی	۵۹
بِه	۹۳	آرتیشو	۵۹
خیار	۹۴	مارچوبه	۶۱
گشنیز	۹۴	بادمجان	۶۲
شاهی آبی	۹۵	آوکادو	۶۲
زیره	۹۷	جو صحرائی یا جو دوسر	۶۳
میوه گل نسترن	۹۸	زغور	۶۴
خرما	۹۹	موز	۶۴
اسفناج	۱۰۴	ریحان	۶۵
لرزشک	۱۰۶	برگ چغندر	۶۵
ترخون	۱۰۷	چغندر قرمز	۶۶
باقلا	۱۰۷	گندم	۶۷
انجیر	۱۰۸	گل گاوزبان	۷۰
توت فرنگی	۱۰۹	دارچین	۷۱
تمشک	۱۱	هویج	۷۱
سرو کوهی، عرعر	۱۱۲	فلوس	۷۴
انار	۱۱۳	کرفس - برگ و ساقه	۷۵
انگور فرنگی	۱۱۳	کرفس - ساقه	۷۶
لوبیا سبز	۱۱۴	جعفری فرنگی	۷۶
دانه های لوبیاسبز	۱۱۵		
عنب	۱۱۷		
خرمالو	۱۱۷		

۱۴۷	 هلو	۱۱۷	 کیوی
۱۴۹	 جعفری	۱۱۸	 کاهو
۱۵۰	 فلفل قرمز	۱۲۰	 عدس
۱۵۰	 علف ادراری	۱۲۱	 شیرینک
۱۵۲	 پسته	۱۲۲	 ذرت
۱۵۲	 گلایی	۱۲۳	 نارنگی
۱۵۳	 تره فرنگی	۱۲۳	 انبه
۱۵۵	 نخود	۱۲۳	 پنیرک
۱۵۶	 پاپریکا	۱۲۴	 خربزه، طالبی
۱۵۶	 سیب	۱۲۴	 نمناغ
۱۵۹	 سیب زمینی	۱۲۵	 اوزن
۱۶۱	 خرفه	۱۲۶	 توت
۱۶۲	 آلو	۱۲۶	 شاتوت
۱۶۲	 ترب و تربچه	۱۲۷	 مورد صحرانی
۱۶۳	 انگور	۱۲۹	 شلغم
۱۶۷	 کشمش	۱۳۱	 ازگیل
۱۶۷	 ربوواس	۱۳۱	 فندق
۱۶۸	 برنج	۱۳۲	 گردو
۱۶۹	 زعفران	۱۳۴	 جوزیا
۱۷۰	 شنگ	۱۳۴	 پیاز
۱۷۰	 سگاله	۱۳۹	 زیتون
۱۷۱	 سویا	۱۴۰	 پرتقال
۱۷۳	 گوجه فرنگی	۱۴۱	 جو
۱۷۵	 سیب زمینی ترشی	۱۴۳	 گزنه
۱۷۵	 وانیل	۱۴۶	 ترشک
		۱۴۷	 گریپ فروت