

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای سلامتی با گیاهان

« گیاه درمانی »



تألیف: پرستور دکتر ابراهیم عدنان شراج اوغلو

ترجمه: مهرداد بن نعیمة وفاتی

انتشارات عمیدی

سرشناسه : سراج‌اوغلو، ابراهیم عدنان Ibrahim Adnan, Saraçoğlu
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای سلامتی با گیاهان / ابراهیم عدنان سراج‌اوغلو ؛ مترجم نعیمه وفایی.
 مشخصات نشر : تبریز: عمیدی، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۳۶۷ص: مصور .
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۰۸-۴۱-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : گیاهان دارویی
 موضوع : داروهای گیاهی
 شناسه افزوده : وفایی، نعیمه، ۱۳۵۷ - مترجم
 رده بندی کنگره : RS/۱۶۴س/۲ر ۱۳۹۰
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲

- نام کتاب : راهنمای سلامتی با گیاهان
- تألیف: پروفیسور دکتر ابراهیم عدنان سراج‌اوغلو
- ترجمه: مهندس نعیمه وفایی
- نوبت و تاریخ چاپ : اول ۱۳۹۰
- تعداد صفحات : ۳۶۷ صفحه وزیری
- شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ : اعظم
- ناشر : انتشارات عمیدی
- شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۰۰۸-۴۱-۰
- حق چاپ محفوظ است.

مراکز پخش :

تبریز، خیابان امام ، بازار بزرگ تربیت ، طبقه پایین ، پلاک ۴۰، انتشارات عمیدی ، تلفن : ۵۵۳۵۹۶۱
 تهران، خیابان لافی نژاد ، بین فروردین و اردیبهشت پلاک ۲۰۶ نوپردازان ، تلفن : ۶۶۴۱۱۱۷۳
 تهران، میدان انقلاب، خیابان دکتر قریب، بعد از فرصت شیرازی، پلاک ۷، کتابیران ۲، تلفن: ۶۶۵۶۶۵۰۹

پیشگفتار نویسنده

خوانندگان گرامی، کتاب حاضر تاکنون به تعداد زیادی به چاپ رسیده است و به خاطر تقاضاهای زیادی که از طرف خوانندگان و به خصوص پزشکان از اینجانب شده است، لیست مواد مؤثر گیاهانی را که بر روی آن‌ها تحقیقات انجام شده در قسمت آخر کتاب آورده‌ام.

توصیه می‌کنم که از این کتاب نه تنها با جستجوی فهرست، موضوع مورد علاقه‌تان را، بلکه هر موقع که فرصت داشتید تمامی موضوعات را مطالعه فرمایید.

داخل کتاب دانشی‌های جدید زیادی خواهید یافت که در هیچ جای دیگری نوشته نشده است، این اطلاعات هر جایی که مناسب بوده آورده شده و بنا به موضوع مربوطه، به آن پرداخته شده است.

فراموش نکنید که در پشت تمامی جملاتی که شما در یک نفس خوانده و رد می‌شوید، تحقیقات و بررسی‌های چندین ساله وجود دارد. در طی نزدیک به ۳۸ سالی که تحقیق کردم، قدرت گیاهان را هم در پیشگیری، هم در محافظت و هم در درمان بیماری‌ها دیدم. به همین دلیل طی پانزده سال گذشته به صورت فعال تلاش کرده‌ام تا درمان پیشگیرانه و اهمیت فوق‌العاده آن را به تمامی دنیا بشناسانم.

خوانندگان گرامی، در این دنیا هیچ چیزی بی‌علت آفریده نشده است و آفرینش هر چیزی براساس سبب و حکمتی است. هر بیماری که مادرزادی نباشد قابل مداوی است. بدون شک و تردید باور کنید که چاره و درمان هر بیماری در طبیعت وجود دارد. من به عنوان یک دانشمند همه شما را با احترام تقدیر می‌کنم.

آنتالیا؛ ۲۰۰۶

پروفسور دکتر ابراهیم عدنان سراج اوغلو

پیشگفتار مترجم

عصر حاضر، عصر علم و تکنولوژی است. هر روز که می‌گذرد بر شگفتی‌های حاصل از تکنولوژی روز افزوده می‌شود. بشر با در دست داشتن سلاح فکر و اندیشه، توانسته است بر بسیاری از مشکلات و محدودیت‌های زندگی روزمره فائق آید و این راه و رویه همچنان ادامه دارد. هدف بسیاری از پیشرفت‌ها، آسایش بیشتر بشر است ولی این پیشرفت‌ها خالی از عیب نیز نیستند و در کنار محاسنی که دارند معایبی را نیز به دنبال دارند. این معایب سبب می‌شوند که برخی از افراد، طرز زندگی گذشتگان را ترجیح دهند و روش‌های قدیمی را در زندگی به کار ببرند.

برای مثال غذاهای آماده مخصوص و همگام با زندگی امروزی است. در بازار رقابت مواد غذایی، ذائقه خریدار و ماندگاری کالا، در رأس اهمیت قرار دارند و تکنولوژی به خدمت گرفته شده است که بهترین شرایط را برای بشر فراهم آورد ولی برای برآوردن این دو فاکتور و فراهم کردن آن در یک غذای آماده و کنسروی، گاهی سلامتی فرد مصرف کننده نادیده گرفته می‌شود و مواد افزودنی که گاهی نوعی سم هستند به مواد غذایی افزوده می‌شود و یا برای کیفیت بهتر و برتر میوه‌ها و سبزیجات بر روی بذور آنها دستکاری ژنتیکی انجام می‌شود و یا از هورمون‌های مختلف در پرورش آنها استفاده می‌شود. استفاده از سموم زراعی نیز همچنان جایگاه خود را دارد و هنوز راه‌حل‌های مبارزات بیولوژیک نمی‌تواند جایگزین آن باشد. اینها همگی مواردی هستند که بشر را از طبیعت دور و دورتر می‌کنند و همواره این نگرانی را در پی خواهد داشت که آیا مواد غذایی مان حاوی سموم و مواد مضر برای بدنمان می‌باشند یا نه. این در حالیکه مضر بودن مواد غذایی، اگر به صورت طبیعی پرورش یافته باشند محال است. بدلیل همین مسائل، امروزه در برخی از کشورها، افراد ترجیح می‌دهند که میوه‌ها و سبزیجات خود را در حدامکان در باغچه منزل پرورش دهند و از این طریق مطمئن باشند که در پرورش مواد غذایی‌شان بذور ترانسژنیک استفاده نشده و سمی به کار برده نشده است.

وضعیت در دنیای دارو و درمان نیز به همین شکل است. امروزه انسان‌ها با کوچکترین عطسه و سرفه‌ای، به سراغ داروهای شیمیایی و گاهی آنتی‌بیوتیک می‌روند. کسی منکر ضروری بودن این داروها نیست ولی ما می‌توانیم برای زندگی سالم‌تر و برای حل مشکلات کوچکمان از راه‌حل‌های ساده گیاهی نیز استفاده نمائیم. چه بسا که راه‌حل‌های گیاهی، عوارض جانبی حاصل از داروهای شیمیایی را نیز به همراه ندارند و با سیستم ایمنی بدن سازگارترند.

تمام داروهای شیمیایی امروزی نیز از گذشته‌های دور با تحقیق بر روی داروها و درمان‌های گیاهی پایه‌گذاری شده‌اند ولی پیشرفت تکنولوژی سبب صنعتی شدن این رویه شده است. البته شایان ذکر است که درمان‌های گیاهی گذشته نیز پاسخگوی نیاز امروز نیست. همچنان که برخی از بیماری‌های قدیمی ریشه‌کن شده‌اند، بیماری‌هایی نیز در عصر حاضر وجود دارند که در گذشته وجود نداشتند. گیاهان نیز طی روند تکاملی و تحت تأثیر شرایط محیطی، امروزه نسبت به زمان‌های گذشته دچار تغییرات شده‌اند و دارای تأثیرات و مواد مؤثر متفاوتی هستند بنابراین فقط تکیه کردن به افکار و روش‌های قدیمی طب گیاهی و گیاه درمانی کار صحیحی نیست.

امروزه در تمام دنیا، دانشمندان بزرگی مشغول بررسی راه‌حل‌های گیاهی مفید برای بیماری‌های امروزی بشر هستند. اینکه بدانیم گیاهی برای یک ناراحتی و بیماری مفید است به تنهایی کافی نیست. روش‌های استفاده، دوره درمان و زمان مصرف گیاهان نیز بسیار مهم هستند و ما را در رسیدن به نتیجه مطلوب یاری خواهند کرد. همچنان که در مصرف دارو، باید زمان و دوز مصرف مشخص باشد و ممکن است پزشک برای شما پرهیزهایی را نیز در نظر بگیرد، در مصرف گیاهان دارویی نیز، این موارد وجود دارد و باید به همان اندازه دقیق و حساس بود. هیچگاه نباید تصور کنیم که گیاهان دارویی بی‌ضررند و نباید بدون داشتن اطلاعات کافی، از یک گیاه دارویی استفاده نمائیم. باید بدانیم که چه مقدار از یک گیاه دارویی را به چه روشی آماده کنیم و در چه فواصل زمانی استفاده نمائیم و تا چه مدت این کار را ادامه دهیم. طب گیاهی قدیمی پاسخگویی بسیاری از این موارد نیست و باید طب گیاهی را نیز با علم روز دنبال کنیم تا بتوانیم از آن بهره بیشتری ببریم. بنابراین برای رسیدن به این هدف باید نتایج حاصل از تحقیقات دانشمندانی که در این زمینه مطالعه و بررسی می‌نمایند را دنبال نمائیم و از آنها بهره ببریم.

اینجانب کتاب «راهنمای سلامتی با گیاهان» نوشته پروفیسور ابراهیم عدنان سراج اوغلو را برای مطالعه شخصی خودم تهیه نموده بودم ولی بعد به این نتیجه رسیدم که بهتر است با ترجمه و چاپ این کتاب، به علاقه‌مندان این علم نیز کمکی کرده باشم و دانسته‌هایی را که از این کتاب به دست آورده‌ام با هموطنانم نیز در میان گذارم امیدوارم که توانسته باشم با این کار کمک و خدمتی هر چند ناچیز به هموطنانم کرده باشم.

مهندس نعیمه وفائی

بهار ۱۳۹۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
گیاهان شفابخش.....	۱۳
تکنولوژی اسلحه‌ای که به سوی خود گرفته‌ایم!.....	۱۶
فرمول (kür) گیاهی چیست؟.....	۱۷
بیماری وجود ندارد بیمار وجود دارد.....	۲۴
اطلاعات جدید.....	۲۵
سبزیجات ترانسژنیک.....	۲۸
پروژه ژنوم انسان.....	۲۹
سبزیجات هورمون‌دار.....	۳۲
نکاتی که در آماده‌سازی فرمول‌ها (kür) باید بدان دقت کرد.....	۳۲
استخراج و تأثیرات مواد مؤثر.....	۳۵
فاکتورهایی که روی گیاهان تأثیر منفی می‌گذارند.....	۴۰
پیشگیری از سرطان.....	۴۲
آنتی‌اکسیدان‌ها.....	۴۴
از سرطان نترس از تشخیص دیر آن بترس.....	۴۶
سرطان و ساختار ژنتیکی.....	۴۸
سرطان و توازن هورمونی.....	۴۸
بیماران سرطانی و خستگی مضاعف.....	۵۰
اشتباهات انجام شده در تحقیقات مربوط به سرطان.....	۵۱
برای یک زندگی سالم.....	۵۲
جعفری.....	۵۳
مریم گلی دارویی (سلوی).....	۶۷
پنیرک.....	۷۲
بابونه.....	۷۵
اسطوخودوس فرانسوی.....	۷۸
کلم پیچ.....	۷۹

۹۷	کلم بروکلی
۱۱۴	کلم گل
۱۲۰	سیبزمینی
۱۲۷	گزنه
۱۴۶	هویج
۱۶۶	اسفناج
۱۷۶	گوجهفرنگی
۱۸۵	کرفس ریشه
۱۹۹	آرتیشو
۲۰۶	آب
۲۱۱	ترهفرنگی
۲۱۴	خرنوب
۲۲۹	انگور سفید تازه
۲۳۷	سیوس یولاف
۲۴۲	عدس
۲۴۵	چشم‌شیر
۲۵۸	اسطوخودوس
۲۷۷	بومادران
۲۸۱	پیاز
۲۸۴	اسپند
۲۸۶	ساق خشک شده گیلان
۲۸۹	معلومات کوتاه
۲۹۷	توضیحات
۲۹۷	توضیح ۱: چرا برخی از مواد غذایی سبب نفخ می‌شوند؟
۲۹۸	توضیح ۲: داروهای لاغر کننده
۳۰۱	توضیح ۳: سولانین و سیبزمینی
۳۰۳	توضیح ۴: برخی نکاتی که در تغذیه سالم باید به آنها دقت نمود

۳۰۵.....	توضیح ۵: انرژی و تغذیه.....
۳۰۶.....	توضیح ۶: سیگار.....
۳۰۸.....	توضیح ۷: ویتامین‌ها.....
۳۰۸.....	برخی اطلاعات کوتاه و مهم راجع به ویتامین‌ها.....
۳۱۱.....	تاریخچه کوتاه ویتامین‌ها.....
۳۱۳.....	طبقه‌بندی ویتامین‌ها.....
۳۱۴.....	ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E و K).....
۳۱۴.....	ویتامین د (D).....
۳۱۵.....	ویتامین ائی (E).....
۳۱۶.....	ویتامین آ (A) (رتینول).....
۳۱۹.....	ویتامین کا (K) (فیلوکینون).....
۳۲۱.....	ویتامین‌های محلول در آب (C, B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂).....
۳۲۱.....	ویتامین B ₁₂ (ب ۱۲) (کوبالامین).....
۳۲۳.....	ویتامین B ₁ (ب ۱) (تیامین).....
۳۲۴.....	ویتامین B ₂ (ب ۲) (ریبوفلاوین).....
۳۲۴.....	ویتامین B ₆ (ب ۶) (پیریدوکسین).....
۳۲۵.....	ویتامین C (ث) (اسکوربیک اسید).....
۳۳۱.....	توضیح ۸: ناراحتی‌های دوران قاعدگی خانم‌ها.....
۳۳۳.....	توضیح ۹: مواد افزودنی موجود در مواد غذایی آماده.....
۳۳۶.....	توضیح ۱۰: پروستات و P.S.A.....
۳۴۰.....	برخی مواد مؤثر موجود در کلم‌پیچ.....
۳۴۵.....	برخی مواد مؤثر موجود در خرنوب.....
۳۴۷.....	برخی مواد مؤثر موجود در هویج.....
۳۵۶.....	برخی مواد مؤثر موجود در تره‌فرنگی.....
۳۶۰.....	واژه‌نامه.....