

شفابخشی‌های نوین از دنیای گیاهان دارویی

داروخانه سبز

جیمز دیوک

ترجمه رشاد مردوخی



نشرنی

دوک، جیمز Duck, James A.
داروخانه سبز / جیمز دوک: ترجمه رشاد مردوخی. - تهران: نشر
نی، ۱۳۸۵.
۵۹۰ ص.

ISBN 964-312-837-7

فهرستی براساس اطلاعات فیبا.
بالای عنوان: شفابخشی‌های نوین از دنیای گیاهان دارویی.
عنوان اصلی:

The green pharmacy: new discoveries in herbal
remedies for common diseases..., c1997.

۱. گیاه‌درمانی. الف. مردوخی، رشاد، مترجم. ب. عنوان. ج.
عنوان: شفابخشی‌های نوین از دنیای گیاهان دارویی.
۹ د ک / ۶۶۶ RM ۶۱۵/۳۲۱
۱۳۸۵

۴۰۶۶۵-م ۸۴

کتابخانه ملی ایران



نشرنی

تهران، خیابان فاطمی، خیابان رهی معیری، شماره ۵۸، کد پستی ۱۴۱۳۷
تلفن: ۵۹ و ۸۸۰۰۴۶۵۸، صندوق پستی ۵۵۶ - ۱۳۱۴۵
www.nashreny.com

دفتر فروش: خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۵۱۲
تلفن: ۶۶۴۹۸۲۹۳، فکس: ۶۶۴۹۸۲۹۴
کتابفروشی: خیابان کریم خان، نبش میرزای شیرازی، شماره ۱۶۹
تلفن ۸۸۹۰۱۵۶۱

James Duke

جیمز دیوک

The Green Pharmacy

داروخانه سبز

Rodale, 1997

شفابخشی‌های نوین از دنیای گیاهان دارویی

ترجمه رشاد مردوخی

• چاپ اول ۱۳۸۵ تهران • تعداد ۲۲۰۰ نسخه • لیستگرافی باختر • چاپ غزال

ISBN 964-312-837-7

شابک ۷-۸۲۷-۳۱۲-۹۶۴

Printed in Iran

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

بخش اول: راهنمای داروخانه سبز

یادداشت مترجم	۹	سلامتی را مقدم بدانید	۱۷
مقدمه	۱۱	خرید و کشت داروخانه سبز	۲۱
ورود به داروخانه سبز	۱۵	استفاده از داروخانه سبز	۳۱

بخش دوم: انتخاب گیاهان شفابخش

درد	۴۱	شوره سر	۱۲۹
سردرد	۴۵	پسوریاز	۱۳۳
سرگیجه	۵۲	نیش و گزش حشرات	۱۳۸
نشانگان خستگی مزمن	۵۴	تورم	۱۴۳
بیماری رینو	۵۸	کهمیر	۱۴۷
تب	۶۱	زخم	۱۵۲
بی خوابی	۶۵	جَرَب (گال)	۱۵۶
افسردگی	۶۹	تبخال و تبخال تناسلی	۱۶۰
غش	۷۵	خشکی دهان	۱۶۶
آلرژی	۷۸	بوی بد دهان	۱۶۹
بوی بدن	۸۳	آفت دهان	۱۷۳
طاسی	۸۶	دندان درد	۱۷۶
گرفتاری های پوست	۸۸	پوسیدگی دندان	۱۷۹
سوختگی	۹۴	التهاب لثه	۱۸۲
خونمردگی	۹۸	گلودرد	۱۸۷
چین و چروک	۱۰۱	التهاب لوزه	۱۹۲
آفتاب سوختگی	۱۰۶	اضافه وزن	۱۹۵
بریدگی، خراشیدگی، و آیهه	۱۰۹	تهوع	۲۰۰
زونا	۱۱۵	سوء هاضمه	۲۰۲
زگیل	۱۱۸	سوزش سر دل	۲۰۶
میخچه	۱۲۲	زخم های گوارشی	۲۱۱
بیماری لایم	۱۲۴	نفخ	۲۱۹
شپش	۱۲۸	اسهال	۲۲۲

۳۹۰	پینه شست پا	۲۲۵	یبوست
۳۹۳	نقرس	۲۲۹	کرم
۳۹۸	ضعف بینایی	۲۳۲	انگل های روده
۴۰۲	گل مزه	۲۳۶	بیماری التهابی روده
۴۰۴	آب مروارید	۲۴۰	دیورتیکولیت
۴۱۰	آب سیاه (گلوکوم)	۲۴۳	بواسیر
۴۱۴	وزوز گوش	۲۴۸	بیماری های کبدی
۴۱۶	گوش درد	۲۵۵	سنگ صفرا و سنگ کلیه
۴۲۰	بیماری حرکت	۲۶۰	عفونت مثانه
۴۲۲	سرماخوردگی و آنفلوآنزا	۲۶۴	دیابت
۴۲۹	سینوزیت (التهاب سینوس ها)	۲۷۱	پُرکاری تیروئید (بیماری گریوز)
۴۳۳	سرفه	۲۷۵	کم کاری تیروئید
۴۳۶	سیگار کشیدن	۲۷۸	عدم تمایل جنسی در زنان
۴۴۰	التهاب حنجره (لارنژیت)	۲۸۳	مشکلات نعوظ
۴۴۴	پرئیتیت	۲۹۰	ناباروری
۴۵۰	آسم	۲۹۵	بزرگی پروستات
۴۵۷	آمفیژم	۳۰۱	التهاب مهبل
۴۶۳	ذات الریه	۳۰۴	عفونت های مخمری
۴۶۷	سل	۳۰۸	آندومترئوز
۴۷۰	درد قفسه سینه	۳۱۱	نشانگان پیش قاعدگی
۴۷۵	بیماری قلبی	۳۱۴	چنگه قاعدگی
۴۸۲	بی نظمی قلب	۳۱۸	بی قاعدگی
۴۸۹	زیادی کلسترول خون	۳۲۱	یانسگی
۴۹۵	نشار خون بالا	۳۲۷	آبستنی و زایمان
۵۰۰	بیماری ارتفاع (ارتفاع زدگی)	۳۳۲	بیماری صبحگاهی
۵۰۳	تصلب متعدد (MS)	۳۳۵	مشکلات شیردهی
۵۰۷	بیماری پارکینسون	۳۳۹	بزرگ شدن پستان
۵۱۱	سکته مغزی	۳۴۲	نشانگان تونل مچ دست
۵۱۸	بیماری آلزایمر	۳۴۷	پوکی استخوان
۵۲۴	پیچک سمی، بلوط سمی، و سماق سمی	۳۵۱	پشت درد (کمردرد)
۵۲۸	عفونت های قارچی	۳۵۷	التهاب مفاصل
۵۳۲	عفونت های ویروسی	۳۶۶	التهاب جمود مفصلی مهره ها
۵۳۷	ایدز (عفونت HIV)	۳۷۱	بورسیت و تاندینیت
۵۴۵	پیری	۳۷۵	درد سیاتیک
۵۵۱	پیشگیری از سرطان	۳۷۹	واریس
۵۵۷	فهرست گیاهی	۳۸۳	لنگیدن متناوب
۵۷۳	نمایه	۳۸۵	پای ورزشکار

فهرست الفبایی مطالب

بیماری ارتفاع (ارتفاع زدگی)	۵۰۰	آبستنی و زایمان	۳۲۷
بیماری التهابی روده	۲۳۶	آب سیاه (گلوکوم)	۴۱۰
بیماری پارکینسون	۵۰۷	آب مروارید	۴۰۴
بیماری حرکت	۴۲۰	آسم	۴۵۰
بیماری رینو	۵۸	آفتاب سوختگی	۱۰۶
بیماری صبحگاهی	۳۳۲	آفت دهان	۱۷۳
بیماری قلبی	۴۷۵	آلرژی	۷۸
بیماری لایم	۱۲۴	آمفیزم	۴۵۷
بیماری های کبدی	۲۴۸	آندومتريوز	۳۰۸
بی نظمی قلب	۴۸۲	اسهال	۲۲۲
پای ورزشکار	۳۸۵	اضافه وزن	۱۹۵
پُرکاری تیروئید (بیماری گریوز)	۲۷۱	افسردگی	۶۹
پورپاز	۱۳۳	التهاب جمود مفصلی مهره ها	۳۶۶
پشت درد (کمردرد)	۳۵۱	التهاب حنجره (لارنژیت)	۴۴۰
پوسیدگی دندان	۱۷۹	التهاب لثه	۱۸۲
پوکی استخوان	۳۴۷	التهاب لوزه	۱۹۲
پیچک سمی، بلوط سمی، و سماق سمی	۵۲۴	التهاب مفاصل	۳۵۷
پیری	۵۴۵	التهاب مهبل	۳۰۱
پیشگیری از سرطان	۵۵۱	انگل های روده	۲۳۲
پینه شست پا	۳۹۰	ایدز (عفونت HIV)	۵۳۷
تب	۶۱	برنشیت	۴۴۴
تبخال و تبخال تناسلی	۱۶۰	بریدگی، خراشیدگی، و آبرسه	۱۰۹
تصلب متعدد (MS)	۵۰۳	بزرگ شدن پستان	۳۳۹
تورم	۱۴۳	بزرگی پروستات	۲۹۵
تهوع	۲۰۰	بواسیر	۲۴۳
جَرَب (گال)	۱۵۶	بورسیت و تاندینیت	۳۷۱
چنگنه قاعدگی	۳۱۴	بوی بد دهان	۱۶۹
چین و چروک	۱۰۱	بوی بدن	۸۳
خشکی دهان	۱۶۶	بی خوابی	۶۵
خونمردگی	۹۸	بی قاعدگی	۳۱۸
درد	۴۱	بیماری آلزایمر	۵۱۸

کارشناسان بتوانند نامی مناسب برای آن‌ها پیدا کنند، سرو کله گیاهان و سبزی‌های غربی با نام لاتین آن‌ها در سوپرمارکت‌ها و عطاری‌ها پیدا می‌شود، و متأسفانه مواردی هم با نام انگلیسی در بازار ظاهر شده‌اند که خود، نام‌های زیبای فارسی دارند، مثل آلو ورا (صبر زرد)، رُزماری (اکلیل کوهی)، سیبج (مریم گلی)، و

برای دانشجویان و علاقه‌مندان به دانستن نام‌های انگلیسی و علمی گیاهان و ترکیبات شیمیایی موجود در آن‌ها، فهرست و نمایه‌ای از این‌ها نیز به کتاب افزوده شده است. در یافتن معادل فارسی گیاهان، از منابع زیر کمک گرفته‌ام:

۱. آئینه‌چی، دکتر یعقوب، مفردات پزشکی و گیاهان دارویی ایران، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۵.

۲. زاهدی، اسمعیل، واژه‌نامه گیاهی (نام علمی گیاهان به انگلیسی فرانسه - آلمانی - عربی - فارسی)، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.

۳. شمالی، مهندس مهرداد، واژه‌نامه گیاهی، تبریز: انتشارات عمیدی، ۱۳۶۹.

۴. گل‌گلاب، حسین، گیا (راهنمای گیاهی)، تهران: دهخدا، ۲۵۳۶.

۵. ماه‌وان، احمد، فرهنگ گیاهان ایران، مشهد: ماه‌نشر، ۱۳۸۰.

۶. مظفریان، ولی‌الله، فرهنگ نام‌های گیاهان ایران، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۷۵.

۷. ولاگ، ژان و استودلا، ژیری، گیاهان دارویی، ترجمه ساعد زمان، تهران: فقنوس، ۱۳۷۴.

در پایان، یادآوری می‌کنم که این کتاب فقط راهنمایی برای بالابردن سطح آگاهی خوانندگان نوشته و ترجمه شده‌است، نه به‌عنوان مرجعی برای خوددرمانی یا جانشین درمان زیر نظر پزشک. اگر بیماری خاصی دارید، یا احساس ناخوشی می‌کنید، رعایت دستورات پزشک معالج خود را مقدم بر هر چیز دیگر بدانید.

رشاد مردوخ

پاییز ۸۴

مقدمه

به داروخانه سبز خوش آمدید.

این کتاب حاصل چندده سال کار با گیاهان دارویی در سراسر جهان و سال‌ها جستجوی گیاهان از چین تا کاستاریکا، از پرو تا پنسیلوانیا، و از تپه‌های ویرجینیا تا دست‌نیافتنی‌ترین جاهای آمازون است.

در حدود ۳۰ سال کار اداری، به عنوان گیاه‌شناس متخصص در گیاهان دارویی برای وزارت کشاورزی آمریکا کار کردم، و به عنوان کارشناس چگونگی استفاده از گیاهان به عنوان غذا و دارو در جوامع مختلف شناخته شده‌ام. در طی این سال‌ها، شخصاً تأثیر گیاهانی را در درمان بیماری‌هایی دیده‌ام که داروهای ساخته‌شده با بالاترین تکنولوژی‌ها نتوانسته‌اند با آن‌ها برابری کنند.

من بسیاری از این شفابخش‌های دارویی را امتحان کرده، و در موارد مناسب به دوستان و خویشاوندانم توصیه کرده‌ام. واضح است که فقط در شرایطی این توصیه‌ها را کرده‌ام که اطمینان کامل از نیروی شفابخشی گیاهان و بی‌خطر بودن آنها داشته‌ام. در بخش‌های اول و دوم این کتاب توصیه‌ها و هشدارهای مرا خواهید خواند. اینها بر اساس تجارب شخصی من و نیز بانک اطلاعاتی گسترده‌ای از اطلاعات علمی دربارهٔ مواد شیمیایی مختلف و ترکیبات موجود در گیاهان ارائه شده‌اند.

در بخش دوم کتاب، «انتخاب گیاهان شفابخش»، روشی طبقه‌بندی را برای گیاهان ارائه کرده‌ام که معتقدم برای هر بیماری و ناخوشی بهتر است. مؤثرترین گیاه را با سه برگ *** مشخص کرده‌ام و جایگزین‌ها را به ترتیب با دو برگ ** و یک برگ * نشان داده‌ام. (می‌توانستم از علامت معمول ستاره استفاده کنم، ولی شکل برگ برای کتاب داروخانه سبز به نظرم مناسب‌تر آمد.)

در سرتاسر کتاب نظرات شخصی‌ام را گفته‌ام. برخی حکایات از تجاربم با گیاهان دارویی و شفابخشی‌های طبیعی را نیز بیان کرده‌ام. امیدوارم شما هم از این تجارب شخصی بهره ببرید.