



یا من اسماء و ذکره شفاء

راز و رمز گیاهان و میوه ها

تألیف: منوچهر ایوب زاده

بهار ۱۳۹۵

سرشناسه	: ایوب زاده، منوچهر، ۱۳۰۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز و رمز گیاهان و میوه‌ها/ تالیف منوچهر ایوب زاده.
مشخصات نشر	: شیراز: منوچهر ایوب زاده، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۰ ص.
شابک	: 978-600-04-5227-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: Medicinal plants
موضوع	: سبزی‌ها -- خواص درمانی
موضوع	: Vegetables -- Therapeutic use
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی
موضوع	: Fruit -- Therapeutic use
رده بنان کنگره	: ۱۳۹۵ ۲ ۹۴۲ الف/ RS۱۶۴
رده بندی دبلیو	: ۳۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۶۷۴۶۹

اشر: مؤلف



راز و رمز گیاهان و میوه‌ها

منوچهر ایوب زاده



نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

قطع: وزیری

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سمن

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۲۲۷-۸

حروفچینی، صفحه‌آرایی و طراحی جلد: منوچهر ایوب زاده

بهاء: ۱۶۰۰۰ تومان



به نام خداوند جان و خرد

با سپاس و شکرگزاری از پیشگاه خداوندی که انسان را بیافرید و به زیور خواندن و نوشتن و اخلاق حسنه بیاراست و با سلام به تمام انبیای الهی خاصه پیامبر اعظم حضرت محمد بن عبدالله (ص) و دوازده جانشین برحقش که مشعل داران هدایت بشریتند و سلام و درود به محضر مبارک ولی نعمت عالم وجود بقیه الله الاعظم حجه ابن الحسن العسکری عج الله تعالی فرجه.

اگر می‌خواهیم در دنیا از نعمت سلامت و سعادت برخوردار و در آخرت به سعادت ابدی برسیم، باید ابتدا خود را بشناسیم که اگر خود را آن طور که باید شناختیم خدای خود را خواهیم شناخت که «مَنْ عَرَفَهُ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَهُ رَبَّهُ»

و با سپاسگزاری از خداوند و درشاهی از نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته اگر به طور شایسته ای از آن‌ها استفاده کنیم، خواهیم دانست که غذاهای ما دواهای ما هستند و ما دارویی جز غذا نداریم و این که باکتری‌ها و بیماری‌ها جز کمبود عوامل غذایی نیستند و این نکته شایان توجه است که تمام خوردنی‌ها گمش دوا و متوسطش غذا و زیادش مایه‌ی بیماری است.

تنها تغذیه‌ی حیاتی است که می‌تواند آینده‌ی خوش سلامت به ما بدهد و از آنجا که گیاهان مفید دارویی در کشور ما فراوان است و عدم آشنایی از همه آن‌ها سبب گردیده آن طور که باید استفاده‌ی کامل از آن‌ها به عمل نیاید، دانستن بر آن شدم که در این مجموعه شرح این گونه گیاهان و سایر گیاهان خوردنی و میوه‌ها و خواص درمانی و طریق استفاده‌ی بهینه از آن‌ها و همچنین مضرات و مسمومیت‌های ناشی از مصرف بی رویه آن‌ها را یاد آور شوم تا بدین وسیله خدمتی هر چند ناچیز به هم‌نوعان نموده و دینی ادا کرده باشم. امید است که استفاده از آن در مزید آشنایی خوانندگان مؤثر واقع شود و دانش پژوهان را به کار آید.

یادآور می‌شوم که نگارنده تمام مطالب این کتاب را از تعدادی کتب مختلف و نشریات علمی جمع آوری نموده و چیزی از خود به آن نیفزوده ام و مندرجات کتاب

فقط جنبه‌ی تحقیقی و آگاهی از کتاب‌های طبی قدیم و جدید دارد.

با آنکه امروزه درمان بیماری‌ها بیشتر از طریق داروهای صنعتی صورت می‌گیرد و اثرات آن‌ها در درمان بیماری‌ها موجب توسعه‌ی مصرف آن‌ها گردیده است، در عین حال با مصرف بعضی از این داروها زیان‌هایی هم به بدن می‌رسد لذا روز به روز به اهمیت گیاهان دارویی و فراورده‌های آن‌ها بیشتر توجه می‌شود و اعتماد عمومی درباره‌ی استفاده از آن‌ها تقویت می‌گردد.

یکی از دانشمندان می‌گوید: مُسهل معده را پاک می‌کند ولی به جدار معده هم آسیب می‌رساند؛ اعصاب را ضعیف و جهاز هاضمه را فرسوده می‌کند و با دوا میکروب از بین می‌رود ولی در عوض هم فعالیت میکروب را کم می‌کند و هم فعالیت جسم را. خواص درونی و بیرونی و داروهای گیاهی و میوه‌ها که در این کتاب نوشته شده اثر جسمانی دارند ولی چون انسان موجودی است مرکب از جسم و روح و سلامت و بیماری هر یک بر دیگری مؤثر است و انسان سالم آن است که از هر دو جهت سلامتی داشته باشد بنابراین همان‌طور که فکر و خیال و ناراحتی روحی ما مانع بهبود بیماری جسمانی ما می‌شود بیماری‌های جسمی نیز روح را بیمار می‌کند. روح و جسم گرچه هر دو موجر مستقل هستند ولی چنان با هم پیوستگی دارند که سلامت و مرض هر یک بر دیگری تأثیر دارد.

از همکاری‌های فرزند عزیزم آقای اردوان ایوب زاده در ویرایش، صفحه‌آرایی و تنظیم این کتاب سپاسگزارم و توفیقات روز افزون الهی را از پیشگاه حضرت احدیت خواهانم.

شیراز - بهار ۱۳۹۵

منوچهر ایوب زاده

محتویات کتاب

فصل اول: گیاهان دارویی.....	۱
فصل دوم: گیاهان خورده‌نی.....	۱۱۵
فصل سوم: میوه ها.....	۱۵۷
فصل چهارم: حبوبات.....	۱۹۹
فصل پنجم: لبنیات.....	۲۰۹
فصل ششم: پروتئین ها.....	۲۱۵
فصل هفتم: روغن ها.....	۲۲۱
فصل هشتم: عرقیات.....	۲۲۵
فصل نهم: رنگ ها.....	۲۲۹
فصل دهم: راهنمای اجمالی برای بیماری ها.....	۲۳۵
فصل یازدهم: مغز دانه های گیاهی و روغنی.....	۲۴۵
فصل دوازدهم: آب میوه ها.....	۲۶۳
فصل سیزدهم: ویتامین ها.....	۲۶۷
فصل چهاردهم: دانستنی های دیگر.....	۲۷۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: گیاهان دارویی
۲	آب و خواص آن
۳	آفتیمون (داروی جنون)
۴	آویشن شیرازی
۵	آویشن کوهی
۵	ابهل (میوه‌ی سرو کوهی)
۵	اذخر (گزنی درشت)
۶	ارغوان
۶	اسفند یا اسپند
۶	اسطوخودوس
۷	آفاقیا
۸	اسفرزه
۸	افستین
۹	اکلیل الملک
۹	اکلیل کوهی
۱۰	انزروت (صمغ درخت شایکه)
۱۰	اوکالیپتوس
۱۱	بابونه
۱۲	بادآور
۱۲	بارهنگ
۱۳	برگ بابا آدم
۱۴	برگ بو

۱۴		بلادر
۱۵		بلستان
۱۵		بلوط
۱۶		بنفشه
۱۶		بولاغ اوتی
۱۷		بومادران
۱۸		بهار نارنج
۱۸		به لیمو
۱۹		بیا
۲۰		بید یاه
۲۰		بیده شک
۲۱		پامچال
۲۲		پر سیاوشان
۲۳		پنبه
۲۴		پنیرک
۲۴		پیاده روی
۲۴		تاجریزی
۲۵		تباشیر
۲۷		تخم شربتی
۲۷		ترشک
۲۷		ترنجبین
۲۸		تمر هندی
۲۸		توتون و تنباکو
۲۹		تودری
۲۹		تیول (زیرفون)
۳۰		ثعلب
۳۰		جاشیر
۳۱		جوز هندی
۳۲		چای
۳۳		چنار
۳۳		چهار تخمه
۳۴		حنا

۳۴	خارخسک
۳۵	خار شتر
۳۵	خاکشیر
۳۶	ختمی
۳۷	خردل
۳۸	خُلُر
۳۸	خنده
۳۹	دارچین
۳۹	درخت نان
۴۰	رازیانه
۴۱	روزه گرفتن
۴۱	زبان گنجشک
۴۲	زعفران
۴۳	زنجبیل
۴۳	زرد چوبه
۴۴	زنبق
۴۴	زنیان
۴۵	زوفا
۴۵	زیره ی سبز
۴۶	زیره ی سیاه
۴۶	سبزاب
۴۷	سپستان
۴۷	سرخ ولیک
۴۷	سماغ
۴۸	سمنو
۴۹	سنا
۴۹	سنبل طیب
۵۰	سنجد

- سیاه دانه
 سی سنبر یا آویشن وحشی
 سیر صحرایی (والک)
 شاه پسند طبی
 شاه تره
 شاهدانه
 شمدر
 شافا
 شقایق
 شکر تین
 شوکران
 شیر خشت
 شیرین بیان
 صمغ عربی
 صندل
 عسل
 عناب
 عود
 غاز یاغی
 غوره
 فرنجمشک (باد رنجبویه)
 فلفل سبز
 فلفل سیاه
 فلفل قرمز
 فلوس (مغز)
 فوفل
 فیل گوش
 قاصدک

۷۰	قدومه‌ی شیرازی
۷۰	قره قات
۷۰	قسط
۷۱	قطران
۷۱	قهوه
۷۲	کاسنی
۷۳	کاکائو
۷۳	کاکوتی
۷۳	کاکل ذرت
۷۴	کانج
۷۴	کبابه (چینی)
۷۴	کتان
۷۵	کرچک
۷۵	کف دریا
۷۶	کنار
۷۶	کندر
۷۸	کنگر فرنگی
۷۹	کنگر صحرایی
۷۹	کورک
۸۰	کوکا
۸۱	کولا
۸۲	گزانبین
۸۳	گزنه
۸۴	گلاب
۸۴	گل ارمنی
۸۴	گلپر
۸۵	گل تاج خروس (بستان افروز)
۸۵	گل ساعتی

- ۶ گل سرخ
- ۷ گل گاوزبان
- ۷ گل مریم
- ۸ گل یخ
- ۸ گنه گنه
- ۹ گون یا کتیرا
- ۹ گیاه سابل
- ۱ زن
- ۱ آب
- ۱ لیف
- ۲ مارچوبه
- ۳ مازو
- ۳ ماگنولیا
- ۴ ماهور (علف خرگوش)
- ۴ مامیران (نوعی زردچوبه)
- ۴ محلب یا آلبالوی تلخ
- ۵ مر (مرمکی)
- ۵ مرزنگوش
- ۶ مریم گلی
- ۷ مریم نخودی
- ۷ مستکی (مصطکی) یا کندر رومی
- ۸ مشک
- ۸ مُقل
- ۹ ملاس سیاه
- ۹ ملک المروج (سلطان مراتع) اسپرزه
- ۹ منداب
- ۰ مورد
- ۰ موسیر یا سیرکوهی

۱۰۰	موم غسل
۱۰۱	مومیایی
۱۰۱	مهر گیاه
۱۰۱	میخک یا قرنفل
۱۰۲	مینای چینی (گل مینا)
۱۰۲	نارون
۱۰۳	نرگس
۱۰۳	نسترن
۱۰۴	نشاسته
۱۰۵	نمک طعام
۱۰۵	نمک‌های معدنی
۱۰۵	نمک ید دار
۱۰۶	نیشکر و شکر گرفته شده از چغندر خند
۱۰۷	نیلوفر
۱۰۷	نیلوفر آبی
۱۰۸	وانیل
۱۰۹	هیل
۱۰۹	هلبله
۱۱۰	همیشه بهار (گل)
۱۱۰	هندوانه‌ی ابوجهل (خربرزه روباه یا حنظل)
۱۱۱	یاس بنفش
۱۱۱	یاس زرد
۱۱۲	یاس سفید (یاسمن)
۱۱۲	یاس کبود
۱۱۳	یونجه
۱۱۵	فصل دوم: گیاهان خوردنی
۱۱۶	اسفناج

۱۱۷	بادنجان
۱۱۸	بامیه
۱۱۹	بلال
۱۲۰	پونه
۱۲۰	پیاز
۱۲۳	ترب
۱۲۴	ترخون
۱۲۵	تره
۱۲۵	تره یزک (شاهی)
۱۲۶	جعفری
۱۲۷	چغندر
۱۲۸	خرفه
۱۲۹	خیار
۱۳۰	ریحان
۱۳۰	ریواس
۱۳۱	سیب زمینی
۱۳۲	سیب زمینی ترشی
۱۳۳	سیر
۱۳۵	شلغم
۱۳۷	شنبلیله
۱۳۸	شوید
۱۳۹	فلفل سبز
۱۴۰	فلفل قرمز
۱۴۳	قارچ خوراکی
۱۴۳	کاهو
۱۴۴	کدو
۱۴۶	کدو حلوائی
۱۴۷	کرفس

۱۴۷	کلم
۱۵۰	کلم گُل
۱۵۰	گشنیز
۱۵۱	گوجه فرنگی
۱۵۱	مرزه
۱۵۲	نخود فرنگی
۱۵۳	نعنا
۱۵۵	هویج
۱۵۷	فصل سوم. میوه ها
۱۵۸	آلبالو
۱۵۸	آلو
۱۵۹	آلو بخارا
۱۵۹	آناناس
۱۶۰	آوو کادو
۱۶۱	ازگیل
۱۶۲	انار
۱۶۳	انبه
۱۶۴	انجیر
۱۶۵	انگور
۱۶۶	به
۱۶۷	پاپایا (خربزه ی درختی)
۱۶۸	پرتقال
۱۶۹	تمشک
۱۷۰	توت
۱۷۱	توت فرنگی
۱۷۲	تو سبز
۱۷۳	جام

۳	خرنجه
۳	خرما
۵	خرمالو
۵	دارابی
۶	زالزالک
۶	زردآلو
۷	زرشک
۸	زغال اخته
۸	زیب
۱	شلیل
۱	طالبی
۲	کشمش
۲	کیوی
۳	گرمک
۴	گریپ فروت
۵	گلابی
۷	گوجه سبز
۷	گیلاس
۸	گیلاس باربادوس
۸	لیچی
۹	لیمو ترش
۱۱	لیمو شیرین
۱۱	لیمو عمانی
۱۲	لیمو هندی (سلطان مرکبات)
۱۲	موز
۱۳	مویز
۱۳	نارگیل (جوز هندی)
۱۴	نارنج

۱۹۵	نارنگی
۱۹۵	هلو
۱۹۷	هندوانه
۱۹۹	فصل چهارم: حبوبات
۲۰۰	ارزن
۲۰۰	باقلا
۲۰۱	برنج
۲۰۱	جو
۲۰۲	جو دوسر (یولاف)
۲۰۳	عدس
۲۰۴	گندم (دانه طلایی)
۲۰۵	لوبیا (قرمز سفید چشم لبل چیتا)
۲۰۷	ماش
۲۰۸	مالت جو یا سمنوی جو (کمپلکس مالتی)
۲۰۸	نخود
۲۰۹	فصل پنجم: لبنیات
۲۱۰	پنیر
۲۱۰	دوغ
۲۱۱	شیر
۲۱۲	قره قروت
۲۱۲	کره
۲۱۳	کشک
۲۱۳	ماست
۲۱۵	فصل ششم: پروتئین‌ها
۲۱۶	پاچه‌ی گوسفند
۲۱۶	تخم مرغ

- ۷..... دل (قلب) - قلوه (کلیه)
- ۷..... سوسیس و کالباس
- ۸..... گوشت
- ۸..... ماهی
- ۱..... فصل هفتم: روغن ها
- ۵..... فصل هشتم: عرقیات
- ۶..... ع ها خواص آن
- ۹..... فصل نهم: رنگ ها
- هفت رنگ اصلی
- رنگ زرد
- رنگ طلایی
- رنگ آبی
- رنگ بنفش
- رنگ سبز
- رنگ نارنجی
- رنگ قرمز
- رنگ صورتی
- رنگ سفید
- رنگ فیروزه ای
- رنگ نیلی
- رنگ سیاه
- رنگ ارغوانی
- رنگ خاکستری
- رنگ کهربایی
- ۵..... فصل دهم: راهنمای اجمالی برای بیماری ها
- ۵..... فصل یازدهم: مغز دانه های گیاهی و روغنی

۲۴۶	آراشید (پسته زمینی)
۲۴۶	آفتاب گردان
۲۴۷	بادام
۲۴۸	بادام تلخ
۲۴۸	بادام زمینی
۲۵۰	بادام کوهی (ارژن - بخورک)
۲۵۰	بنه
۲۵۱	پسته
۲۵۱	ذرت
۲۵۳	زیتون
۲۵۵	سوژا (سویا)
۲۵۷	فندق
۲۵۸	کُزْلا
۲۵۹	کنجد
۲۶۰	گردو
۲۶۳	فصل دوازدهم: آب میوه‌ها
۲۶۷	فصل سیزدهم: ویتامین‌ها
۲۶۸	نیازمندی به ویتامین‌های مختلف
۲۶۸	ویتامین‌ها
۲۶۸	ویتامین A یا رتینول
۲۶۹	ویتامین‌های گروه B
۲۷۵	ویتامین C
۲۷۶	ویتامین D
۲۷۷	ویتامین E
۲۷۸	ویتامین K
۲۷۹	فصل چهاردهم: دانستنی‌های دیگر

- ۸۰..... آنچه باید در مورد بیماری‌های قلب و عروق آن بدانیم
- ۸۷..... راهنمای مصرف دارو در اطفال و اشخاص بالغ
- ۸۸..... نگهداری از مواد غذایی
- ۸۹..... به این نکات توجه کنیم
- ۹۱..... منابع

www.ketab.ir