

گنجینه سلامت

(دایره المعارف گیاهان دارویی)



نویسنده: ندا (باران) صفی خانی

سرشناسه	: صفی‌خانی، ندا،
عنوان و نام پدیدآور	: گنجینه سلامت (دایره‌المعارف گیاهان دارویی)/نویسنده ندا(باران) صفی‌خانی.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۷ص.
شابک	: ۲۸۰۰۰ ریا۳-۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: پزشکی سنتی -- به‌زیان ساده
موضوع	: Traditional medicine -- Popular works
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: Medicinal plants
موضوع	: گیاه‌درمانی
موضوع	: Herbs -- Therapeutic use
موضوع	: پزشکی سنتی -- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
موضوع	: Traditional medicine -- Formulae, receipts, prescriptions
رده بندی کنگ	: ۱۳۹۶ ۹۴۷۴ص/۱۲۵
رده بندی دربی	: ۶۱۰
شماره	: ۴۷۲۶۲۰۴
کتابشناسی مل	: کتابشناسی مل

عنوان: گنجینه سلامت (دایره‌المعارف گیاهان دارویی)

نویسنده: ندا (باران) صفی‌خانی

ویراستار علمی: محمد حسین زینلی

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۳-۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده بود و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این

کتاب غیر قانونی می‌باشد و پیگرد قانونی خواهد داشت

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۹
فرهنگ لغات	۲۳
رده‌بندی گیاهان	۳۳
ترکیبات گیاهان	۳۳
کنترل کیفیت گیاهان	۳۴
خشک کردن گیاه	۳۴
معرفی گیاه و مواد	۳۷
آس	۳۹
آمله (املج)	۴۱
آیرون کبیر	۴۲
آجر	۴۲
آرتیشو	۴۲
آرنیکا	۴۳
آفتابگردان	۴۳
آقطی	۴۳
آلبالو	۴۴
اکالیپتوس	۴۴
آلوخودرو	۴۵
آناناس	۴۵
آوو کادو	۴۵
آویش	۴۶
ابهل (سرو کوهی)	۴۶

۴۶	انبره (تئوره).....
۴۷	اتل (گز شور- شوره گز).....
۴۷	اختا (سرگین).....
۴۷	اترج (ترنج).....
۴۷	اذخر (کاه کله).....
۴۷	ارغوان (ازجوان).....
۴۸	ارزن سفید.....
۴۸	ارزن ستمی.....
۴۹	ازگیل.....
۴۹	ارازقی (کمپله).....
۴۹	اسفرزه.....
۵۱	اسپرک.....
۵۱	اقاقیا.....
۵۱	افتمون.....
۵۲	اظفار الطیب (ناخنهای خوشبو).....
۵۲	اسادون.....
۵۲	اسطوخودوس.....
۵۲	افسنتين کبير.....
۵۳	اکلیل کوهی (رزماری).....
۵۳	انار.....
۵۴	انجیر.....
۵۴	انبه هندی.....
۵۴	انجبار.....
۵۵	اسفند (اسپند).....
۵۵	انگور فرنگی سیاه.....

۵۶	انگور وحشی
۵۶	انیسون (بادیان رومی)
۵۶	انگور فرنگی خاردار
۵۷	أرس (سرو کوهی)
۵۷	انواع بید
۵۸	بابا آدم
۵۸	بابونه رومی
۵۸	بادآورد
۵۹	بادرنجبویه
۵۹	بارهنگ
۶۰	بالنگ
۶۰	بادام زمینی
۶۱	پسمانه (پوست داخلی بلوط)
۶۱	برطائقی (بستان افروز)
۶۱	بخور الاكرار
۶۱	بز کوهی (ایل)
۶۱	باشق
۶۲	برنجاسف
۶۲	بنفشه سه رنگ
۶۲	بنفشه وحشی
۶۳	بومادران
۶۳	به
۶۴	بادام تلخ
۶۴	بادام کوهی
۶۴	بادیان کوهی

۶۵	برگ مو
۶۵	بنه یا چاتلاقوش
۶۶	سیامک
۶۶	برغست (قنابری)
۶۶	بلوط
۶۷	بذر البیح (بنگ دانه)
۶۷	بارهنگ کبیر
۶۸	بارهنگ سائیزه‌ای
۶۸	باد روج (تر حراسانی)
۶۸	پای کلاغ (اشریال)
۶۸	پامچال:
۶۹	پای خر
۶۹	پرتقال
۷۰	پروانش
۷۰	پنج انگشت
۷۰	پنیرک کبیر
۷۱	پیچ امین‌الدوله
۷۱	پونه کوهی:
۷۲	پنیرک
۷۲	پیاز:
۷۳	پیچک محرابی
۷۳	بریاله
۷۳	تمشک
۷۴	تمشک وحشی
۷۴	توت

۷۵	توت فرنگی
۷۵	توس
۷۶	تاج الملوک
۷۶	تُرب:
۷۷	توسکا:
۷۷	تمبر هندی
۷۸	جنتیان:
۷۸	جزر شیطانی
۷۸	جو:
۷۹	جو دوسر (یولاف)
۸۰	جعفری فرنگی (سرفویل)
۸۰	جفجغه
۸۰	جغندر
۸۱	جینسینگ
۸۳	جوانه گندم
۸۳	جوز هندی:
۸۴	جای سبز
۸۴	خربره
۸۵	خرما:
۸۵	خرمالو
۸۶	خطمی
۸۶	گل خواصی
۸۶	خلنگ
۸۷	خیار
۸۷	خاکشیر

۸۸	پونه وحشی
۸۸	خش (خاس)
۸۹	پنجه شیطانی:
۸۹	خیارخر:
۹۰	خربق
۹۰	خرزهره:
۹۱	خاکشیر
۹۱	خرمندی - کلهر
۹۲	خردل سفید
۹۲	خُرف:
۹۳	حنا
۹۴	حندقوق - یونجه کوهی
۹۴	دَم اسب:
۹۵	دمیر آغاجی
۹۵	داغداغان
۹۶	درخت ابریشم
۹۶	درخت سماق:
۹۷	دُره یا کنار فارسی
۹۸	داتوره
۹۸	درخت چنار:
۹۹	درخت گز
۹۹	داروش
۱۰۰	ذرت:
۱۰۰	دارچین
۱۰۱	رازک:

- ۱۰۱..... زالزالک
- ۱۰۱..... زردآلو:
- ۱۰۲..... زغال اخته
- ۱۰۲..... زنبق
- ۱۰۳..... زوفا
- ۱۰۳..... زیتون
- ۱۰۳..... زیرفون
- ۱۰۴..... زرشک
- ۱۰۴..... زیره سیاه:
- ۱۰۵..... زیره سبز
- ۱۰۵..... زیره کوهی
- ۱۰۶..... زعفران
- ۱۰۶..... زبان گنجشک:
- ۱۰۷..... ریواس
- ۱۰۷..... رُز مریم
- ۱۰۸..... رازیانه:
- ۱۰۸..... روناس:
- ۱۰۸..... ریش پیر
- ۱۰۹..... راوند (ریوند جینی)
- ۱۰۹..... سروکاد - مای مرز - اریس
- ۱۱۰..... سنبل ختایی:
- ۱۱۰..... سوسن سفید
- ۱۱۱..... سیب
- ۱۱۱..... سیزآب
- ۱۱۱..... سدر یا کنار

- ۱۱۲.....سنجد
- ۱۱۳.....سورنجان یا گل حسرت
- ۱۱۳.....سیسیان:
- ۱۱۴.....سی سنبر
- ۱۱۴.....سپیدار:
- ۱۱۵.....سنبل الطیب
- ۱۱۵.....سیر
- ۱۱۶.....سیب زمینی
- ۱۱۷.....سُرَاب
- ۱۱۷.....سویا (لوبیای سویا)
- ۱۱۸.....سیاه‌دانه (جبه‌السموم)
- ۱۱۸.....شلغم (لفت)
- ۱۱۹.....شیرین بیان
- ۱۱۹.....شوید:
- ۱۲۰.....شنبليله
- ۱۲۰.....شاه‌پسند طبی:
- ۱۲۱.....شاهدانه یا بنگ گیاهی
- ۱۲۱.....شبدرد (شبدورد)
- ۱۲۲.....شقاقل (هویج وحشی)
- ۱۲۲.....شنگ
- ۱۲۳.....شاه‌پسند وحشی
- ۱۲۴.....شاه توت
- ۱۲۴.....شقایق
- ۱۲۴.....عروس پشت پرده
- ۱۲۵.....عشقه

۱۲۵.....	عشقۀ زمینی
۱۲۶.....	علف بواسیر
۱۲۶.....	علف مروارید
۱۲۶.....	علف جای (گل راعی)
۱۲۷.....	غانث (دوای جگر)
۱۲۷.....	فرنندل
۱۲۸.....	فندق
۱۲۸.....	فندق هندی
۱۲۹.....	فلفل سبز
۱۲۹.....	فلوس (خونوب هند)
۱۳۰.....	قره قاط سیاه
۱۳۰.....	قنطریون صغیر
۱۳۰.....	قره غات
۱۳۱.....	قاسوس (لادن)
۱۳۱.....	کاج
۱۳۲.....	کوله خاس
۱۳۲.....	کی وی
۱۳۲.....	کاسنی وحشی
۱۳۳.....	کاکوتی
۱۳۳.....	کاهوی وحشی
۱۳۴.....	کزبره صغیره
۱۳۴.....	کیش یا شمشاد وحشی جنگلی
۱۳۵.....	کرچک
۱۳۵.....	کهلیک اوتی
۱۳۶.....	کور

۱۳۶.....	کدو
۱۳۷.....	کور- کورک
۱۳۷.....	کاملیا
۱۳۸.....	کاسنی
۱۳۹.....	کتان
۱۳۹.....	کنگر
۱۴۰.....	کنجد
۱۴۱.....	کاهو
۱۴۲.....	کدو (دای)
۱۴۲.....	کیسه کشیش
۱۴۴.....	گریپ فروت
۱۴۴.....	گزنه (انجره)
۱۴۵.....	گاوس (گلایی یا کمثری)
۱۴۵.....	گل سرخ
۱۴۶.....	گل گاوزبان
۱۴۷.....	گل گندم
۱۴۷.....	گل ماهور
۱۴۸.....	گل مینا
۱۴۸.....	گیلاس
۱۴۹.....	گشنیزها
۱۵۰.....	گل رنگ
۱۵۰.....	گیاه نوروزی
۱۵۱.....	گل آتشین
۱۵۲.....	گزنه سفید
۱۵۲.....	گاوزبان

۱۵۳.....	گوجه‌فرنگی
۱۵۳.....	گل حانیز
۱۵۴.....	گل همیشه بهار
۱۵۴.....	گل حسرت (سورنجان)
۱۵۵.....	گل مینای چمنی
۱۵۶.....	گردو
۱۵۶.....	گل گندم
۱۵۷.....	گل زوفا
۱۵۸.....	گل ختمی
۱۵۹.....	لادن
۱۶۰.....	لیموترش
۱۶۰.....	لیموشیرین
۱۶۱.....	لوبیا
۱۶۲.....	هامیران
۱۶۲.....	مریم گلی
۱۶۳.....	مسیکه کوچک
۱۶۳.....	کله چمن
۱۶۴.....	موز
۱۶۴.....	ماحاندری (آکار)
۱۶۵.....	مارچوبه
۱۶۶.....	ماش
۱۶۶.....	حلب یا آلبالوی وحشی
۱۶۷.....	خریزه
۱۶۸.....	مرغ
۱۶۸.....	حاحیران

میخک	۱۷۰
نعنا	۱۷۱
نیلوفر آبی	۱۷۱
نسترن	۱۷۲
نارون (اوجا)	۱۷۲
ناخنک	۱۷۳
نارگیل	۱۷۳
نارنج	۱۷۴
نارنگی	۱۷۴
هلو	۱۷۵
همیشه‌بهار	۱۷۵
نیلوفر سفید اروپایی	۱۷۶
والک	۱۷۶
هندوانه	۱۷۷
هوفاریقون (گل راعی - علف چای)	۱۷۷
هفت کول	۱۷۸
هویج	۱۷۸
هل	۱۷۹
یونجه	۱۸۰
یونجه زرد	۱۸۰
نسخه های گیاهی	۱۸۱
داروهای مسهل	۱۸۳
داروهای ملین	۱۸۴
نسخه های مرکب ملین	۱۸۵
داروهای ضد دل درد	۱۸۶

۱۹۴	داروهای محرک معده
۱۹۴	نسخه‌های مرکب محرک معده
۱۹۷	داروهای ضد کرم و انگل
۱۹۸	داروهای مرکب ضد کرم و انگل
۲۰۰	داروهای ضد بیماری‌های صفراوی و یرقان
۲۰۳	داروهای مرکب ضد بیماری یرقان و صفراوی
۲۰۶	داروهای معرق و ضد معرق
۲۰۷	داروهای مندر
۲۰۹	داروهای مرکب مندر
۲۱۱	داروهای معالج بیماری‌های کلیه و مثانه
۲۱۳	داروهای مرکب معالج بیماری‌های کلیه و مثانه
۲۱۴	داروهای ضد سرفه و بیماری‌های تنفسی
۲۱۸	نسخه‌های مرکب ضد سرفه و بیماری‌های تنفسی
۲۲۵	داروهای ضد تهوع و استفراغ
۲۲۶	داروهای معالج بیماری‌های دهان و دندان
۲۲۷	نسخه مرکب معالج بیماری‌های دهان و دندان (ساروج محرک)
۲۳۰	داروهای بخور مرکب
۲۳۲	نسخه مرکب: دارو جهت «محرک متابولیسم»
۲۳۲	نسخه مرکب: «جهت واریس»
۲۳۲	دارو جهت رفع چاقی و چربی زیادی
۲۳۳	دارو جهت رفع کم‌خونی
۲۳۳	دارو جهت بیماری اترئواسکروز
۲۳۴	دارو جهت بی‌اختیاری ادراری
۲۳۴	دارو جهت بیماری‌های کبد
۲۳۷	نسخه‌های مرکب بیماری‌های کبد

۲۳۷.....	داروهای مخصوص بیماری‌های زنان
۲۴۱.....	داروهای مرکب بیماری‌های زنان
۲۴۳.....	درمان با گیاه داروهای صاف‌کننده خون
۲۴۵.....	نسخه‌های مرکب صاف‌کننده خون
۲۴۷.....	تک‌نسخه‌ای - داروهای ضد تب و تب‌بر - تک‌دارویی
۲۴۹.....	نسخه‌های مرکب ضد تب و تب‌بر
۲۵۱.....	نسخه‌های مرکب داروهای آرام‌بخش قلب و اعصاب
۲۵۴.....	نسخه‌های تک‌دارویی - داروهای معالجه بیماری‌های عصبی
۲۵۷.....	نسخه‌های مرکب جهت بیماری‌های عصبی
۲۶۱.....	نسخه تک‌دارویی داروهای معالجه بواسیر یا هموروئید
۲۶۲.....	نسخه‌های مرکب معالجه بواسیر یا هموروئید
۲۶۴.....	نسخه تک‌دارویی داروهای ضد روماتیسم و نقرس
۲۷۰.....	نسخه‌های مرکب معالجه روماتیسم و نقرس
۲۷۳.....	نسخه تک‌دارویی داروهای معالجه بیماری پوخت و مو
۲۷۷.....	فهرست منابع

مقدمه

امروزه با پی بردن به اهمیت و توانایی های طب سنتی و گیاهان دارویی ، استفاده ی خانگی از این نوع گیاهان نیز فزونی یافته است که ابتدا لازم است به این نکته اشاره کرد که قبل از هرگونه استفاده ی خودسرانه از گیاهان دارویی حتما با یک کارشناس و پزشک متخصص در این زمینه مشورت کرد تا بهترین بهره را از این علم بتوان برد.

گیاهان دارویی شاس بخش هایی از گیاه است که پس از خشکاندن، بدون ایجاد هرگونه تغییری در معطره و عطاری ها به فروش می رسد. گیاهان دارویی مثل زیره، رازیانه، هل یا دارچین گیاهی هستند که برخی خواص درمانی آن ها که عمدتاً بی ضرر یا کم ضرر هستند، به اثبات رسیده است اما داروهای گیاهی حاصل تبدیل برخی گیاهان به دارو در کارخانه های داروسازی و طی فرآیندی خاص و استریل هستند. با این توضیحات و ذکر تفاوت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی باید گفت که عطاری ها تنها حق فروش گیاهان دارویی را دارند گیاهی که تعداد شان مشخص است و طی سالیان دراز فواید و بی عارضه یا کم عارضه بودن آن به اثبات رسیده است. مسلم است که مصرف بی رویه و بیش از حد نیاز هر نوع گیاهی اعم از گیاهی یا شیمیایی می تواند برای بدن ضرر داشته باشد .

در ایران حدود ۸۰۰۰ گونه گیاهی موجود است که از این تعداد ۲۳۰۰ گونه جزء گیاهان معطر و دارویی هستند و از این تعداد ۴۵۰ گونه در عطاری های ایران به فروش می رسد .

بر اساس تحقیقی که از طرف دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد شایعترین گیاهان دارویی خریداری شده از عطاری‌ها در شهر تهران در سال ۱۳۸۷ انجام شده است، شایعترین گیاهان خریداری شده از عطاران:

- در فصل بهار به ترتیب، گل گاو زبان ایرانی، سنبل الطیب، خاکشیر، بنفشه
- در فصل تابستان به ترتیب: خاکشیر، کاسنی، شاه تره، تخم شربتی
- در فصل پاییز، به ترتیب: آویشن، پنیرک، گل ختمی، بنفشه
- در فصل زمستان به ترتیب: دارچین، زنجبیل، چهارگل (ترکیبی از زعفران، پونه، گل ختمی، سیستان، پرسیاوشان، عناب و گل بنفشه) و آویشن برهمنی است.

در ادامه در این کتاب اطلاعات ارزشمندی از خواص گیاهان، میوه‌ها و مواد خوراکی برای درمان بیماری‌ها ارائه شده و در انتها نیز برخی نسخ درمانی برای برخی بیماری‌ها ذکر گردیده است، این اطلاعات حتی امروزه هم کاربرد دارد، در این کتاب نزدیک به هزار نوع گیاه دارویی و خواص آنهاست، به ترتیب حروف الفبا ذکر شده و خواص هر کدام آنها در درمان بیماری‌ها توضیح داده شده است.

این اطلاعات برگرفته از کتب طبیبان سرشناس ایران شامل ابوریحان بیرونی و ابن سینا و ذکریا رازی و... است.