

اثرات گیاهان دارویی بر

مغز

علی سنجرانی

(دانشجوی کارشناسی رشته علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان و عضو باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان)

فتح الله مسین دادی

(دانشجوی کارشناسی رشته علوم آزمایشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی)

روح الله مسین دادی

(کارشناس رشته پرستاری بخش ICU بیمارستان بوعلی زاهدان)



۱۳۹۳

سرشناسه	: سنجرانی، علی، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثرات گیاهان دارویی بر مغز / علی سنجرانی، فتح‌الله حسین‌دادی، روح‌الله حسین‌دادی.
مشخصات نشر	: تهران: سخنوران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۹-۶۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: گیاهان دارویی
شناسه افزوده	: حسین‌دادی، فتح‌الله، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	: حسین‌دادی، روح‌الله، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف ۳/س ۱۶۴/RS
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۹۱۰۲۷



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۳۰۶

www.hvash.ir---۰۹۱۸۳۷۷۵۳۳۴

که عنوان کتاب..... اثرات گیاهان دارویی بر مغز

که مؤلف..... علی سنجرانی، فتح‌الله حسین‌دادی، روح‌الله حسین‌دادی

که صفحه آرا..... رضا کاوه

که ناشر..... سخنوران

که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه

که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۳

که قیمت..... ۵۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۹-۶۲-۱

الهی به مستان میخانه ات
به عقل آفرینان دیوانه ات
به میخانه وحدتم راه ده
دل زنده و جان آگاه ده

✽✽✽

در نگارش این اثر سعی شده است اطلاعات جامعی در مورد اثرات گیاهان دارویی بر مغز انسان در اختیار خوانندگان به خصوص دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی قرار گیرد. امیدواریم با انتشار این مجموعه توانسته باشیم نقشی در راستای خدمت به علم پزشکی ایفا کنیم.

مؤلفین

آذر ماه ۱۳۹۳

فهرست

۱۳.....	فصل اول
۱۳.....	داروهای گیاهی موثر بر مغز
۱۴.....	مقدمه
۱۶.....	آویشن
۱۶.....	انجیر
۱۷.....	چغندر
۱۷.....	خردل
۱۸.....	زعفران
۱۸.....	سعد کوفی
۱۹.....	سیر
۱۹.....	زیره سیاه
۲۰.....	رزماری
۲۲.....	گاوزبان
۲۳.....	جو دو سر (یولاف)
۲۴.....	مریم گلی
۲۵.....	جینکو (ژینکو، درخت چهل سکه)
۲۷.....	اسطوخودوس (لاواند)
۲۸.....	سنبل الطیب (علف گربه)
۳۰.....	بادام

- ۳۰..... برگ بو
- ۳۱..... شاه پسند وحشی
- ۳۲..... آویشن باغی
- ۳۲..... بادرنجبویه
- ۳۳..... نارنج
- ۳۳..... دارچین
- ۳۴..... ریحان
- ۳۴..... زوفا
- ۳۴..... گل محمدی
- ۳۵..... رازک (ککي مور، چنجل)
- ۳۶..... زنجفیل
- ۳۷..... جین سنگ (جین سینگ چینی، عشقه)
- ۳۹..... نعناع
- ۳۹..... پامچال
- ۴۰..... کرفس
- ۴۰..... خار مقدس
- ۴۲..... مشک طرامشیر
- ۴۳..... مصطکی
- ۴۴..... مغیلاں
- ۴۵..... مو
- ۴۵..... موم
- ۴۷..... ہلیہ

هلیله سیاه ۴۸

فصل دوم ۴۹

دم‌نوش‌های مفید گیاهی برای مغز ۴۹

روش تهنه ۵۰

چای گل گاو زبان - سنبل طیب ۵۱

چای به لیمو - زیرفون ۵۲

چای بادرنجبویه - زیرفون ۵۲

چای بابونه ۵۲

چای به لیمو ۵۳

چای دارچین ۵۳

چای زنجبیل ۵۴

چای میوه گل نسترن ۵۴

چای زیرفون ۵۵

چای آویشن ۵۵

چای اکلیل کوهی (رُزماری) ۵۶

چای گزنه ۵۶

چای مرزنجوش ۵۷

چای اسطوخودوس ۵۷

چای فلوس ۵۷

چای زعفران ۵۸

چای نعناع ۵۸

چای پونه ۵۹

- چای چلتوک برنج ۵۹
- چای گلپر ۵۹
- چای زیره سیاه ۶۰
- چای بادرنجبویه ۶۰
- چای بهارنارنج ۶۰
- چای هوفاریقون ۶۱
- چای کوهی (چای پشمنی) ۶۱
- چای آلبالو ۶۱
- چای ترش (چای مکه یا چای گُجرات) ۶۲
- چای گل سرخ (گل محمدی) ۶۲
- چای زرشک ۶۲
- چای قره قات (قراقات) ۶۳
- چای غوره ۶۳
- چای عناب ۶۴
- چای گل پنیرک ۶۴
- فصل سوم ۶۵
- ناگفته‌های چای سبز، سفید، قرمز و سیاه ۶۵
- چای سبزی ۶۶
- معرفی گیاه ۶۹
- ترکیبات گیاه ۶۹
- اشکال موجود ۶۹
- نحوه مصرف ۷۰

تداخل‌های احتمالی	۷۰
برخی از فواید مصرف متداول چای سبز	۷۱
۱- چای سبز و آلزایمر	۷۱
۲- چای سبز و دیابت	۷۱
۳- چای سبز و کاهش وزن	۷۱
۴- چای سبز و سلامتی استخوان	۷۱
۵- چای سبز و سیستم ایمنی بدن	۷۲
۶- چای سبز، سلامت پوست و جلوگیری از پیری آن	۷۲
۷- کاهش میزان کلسترول خون	۷۲
۸- کمک به گردش جریان خون	۷۳
۹- درمان بیماریهای کبدی	۷۳
۱۰- مبارزه با سرطان ششها	۷۳
۱۱- درمان آلرژیهای فصلی	۷۳
۱۲- کاهش اثرات مصرف سیگار	۷۴
چای سفید	۷۴
برخی از فواید چای سفید	۷۵
۱. درمان کبد	۷۵
۲. کاهش فشار خون	۷۵
۳. پیشگیری از سرطان	۷۵
۴. خواص ضد باکتری و ضد ویروسی	۷۶
۵. کاهش کلسترول خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی	۷۶
۶. مفید برای پوست	۷۷
۷. برقراری تعادل مایعات بدن	۷۷
۸. محافظت از دندان‌ها	۷۷

- ۷۷..... ۹. درمان آرتروز
- ۷۸..... ۱۰. کاهش وزن
- ۷۸..... ۱۱. مقابله با سرماخوردگی
- ۷۸..... ۱۲. کاهش علائم ایدز
- ۷۸..... ۱۳. کاهش فشار خون
- ۷۹..... ۱۴. سلامتی مغز و اعصاب
- ۷۹..... ۱۵. پیشگیری و کمک به درمان دیابت
- ۸۰..... نحوه دم کردن چای سفید
- ۸۱..... چای قرمز
- ۸۲..... خواص چای قرمز
- ۸۲..... طریقه‌ی مصرف چای قرمز
- ۸۴..... دیابتی‌ها چای ترش بخورند
- ۸۵..... چای سیاه
- ۸۹..... REFERENCES