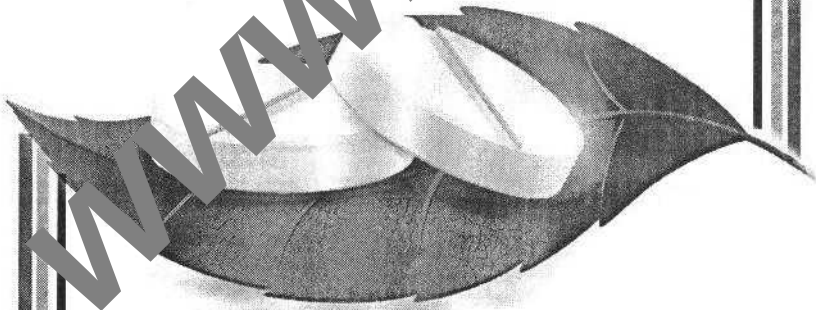


نگاہے بہ گیاہان دارویے وطب سنتے

مؤلفان:

مهندس محسن پویان - پڑشگر گیاہان داروی
دکتر مریم نواب زاده - متخصص طب سنتی از دانشگاه ارمنستان





آموزشگاه گیاهان
دارویی ابن سینا

مکاهی - گیاهان دارویی و طب سنتی

محسن پویان، مریم نواب زاده

سرشناسه: پویان، محسن، ۱۳۴۸ -

پویان و نام پدیدآور: نگاهی به گیاهان دارویی و طب سنتی / مؤلفان: محسن پویان، مریم نواب زاده.

مشخصات نشر: تهران: فکر بکر، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۴۵۶ص: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۶-۱۶-۲

ویرایش: نخست نویسی: قیفا

موضوع: پزشکی

موضوع: گیاهان دارویی

شناسه افزوده: نواب زاده، مریم -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳، ۹۰۰، ۶۱۰

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۹۲۳

خرید اینترنتی این اثر در سایت: www.fekrebekr.ir

ناشر: فکر بکر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: پائیز ۱۳۹۳

صفحه آرای: فائزه دستگردی

طرح جلد: آناهیتا پویان، نفیسه شکرانی

لیتوگرافی و چاپ: واصف

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۹۶-۱۶-۲

مرکز پخش: آموزشگاه کشاورزی و گیاهان دارویی ابن سینا، بیرجند مدرس ۲۳، تلفن: ۰۵۶۱-۴۴۲۰۶۲۶

www.stei.ir

www.Birjandteb.ir

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلفان می باشد.

فهرست مطالب:

۹	مقدمه
۱۳	تکفیر
۱۷	ارکان اربعه
۱۷	اخلاط اربعه
۱۸	مشخصات صفراوی
۱۹	نشانه های غلبه صفراوی غیرطبیعی
۱۹	مضر برای صفراوی
۱۹	مفید برای صفراوی
۲۱	نشانه های غلبه دم غیرطبیعی
۲۱	مضر برای دموی
۲۱	مفید برای دموی
۲۲	نشانه های غلبه بلغم غیرطبیعی
۲۲	مضر برای بلغمی
۲۳	مفید برای بلغمی
۲۴	ویژگی افراد سوداوی
۲۴	مضر برای سوداوی
۲۵	مفید برای سوداوی
۲۶	چند نکته
۲۷	مصلحات غذاها
۲۷	دستورات طب اسلامی در تغذیه
۲۹	ارتباط غذا با فصول سال
۲۹	قوانین نوشیدن آب

۳۰	غذای سرد
۳۰	غذای گرم
۳۱	نمونه رژیم غذایی سالم
۳۵	طبیعت و مزاج غذاها
۳۶	مشکلات تغذیه امروزی و راهکارهای رفع آن
۴۳	توصیه هایی جهت رفع سنگ کیسه صفرا
۴۴	توصیه هایی جهت رفع ورم پروستات
۴۵	توصیه هایی در بهبود سرماخوردگی و آنفلونزا
۴۵	توصیه هایی جهت تقویت حافظه
۴۷	توصیه هایی جهت افزایش رشد در اطفال
۴۸	توصیه هایی جهت رفع حرارت و التهاب کبد
۴۹	توصیه هایی جهت تعدیل صفرا
۵۱	چقدر سالم بودیم
۵۲	فهرست منابع فصل اول
۵۵	معرفی مناطق رویشی ایران
۵۶	منطقه خزری
۵۷	منطقه زاگرسی
۵۸	منطقه ایران و تورانی
۵۹	منطقه خلیج و عمانی
۶۰	منطقه ارسبارانی
۶۱	معرفی گیاهان دارویی
۴۲۵	فهرست نام فارسی گیاهان
۴۳۱	فهرست نام علمی گیاهان
۴۳۷	فهرست نام انگلیسی گیاهان
۴۴۳	فهرست منابع
۴۴۷	تصاویر رنگی گیاهان

مقدمه:

سرزمین پهناور ایران به دلیل دارا بودن اقلیم های گوناگون و با اختلاف درجه حرارتی بیش از ۵۰ درجه سانتی گراد و دارا بودن سرزمین های وسیعی، کوهستانی و کویری و با برخورداری از حداقل ۳۰۰ روز آفتابی در سال با مقایسه اکثر سرزمین های جهان مانند قاره اروپا با درجه حرارت و شرایط اقلیمی یکسان و مه آلود بودن اکثر ماه های سال به عنوان یکی از بزرگترین گنجینه های گیاهان دارویی و معطر دنیا به شمار آمده و یکی از منابع غنی گیاهان دارویی جهان محسوب می شود. فلور ایران بین ۷۵۰۰ تا ۱۰۰۰۰ گونه گیاهی یعنی رقمی معادل ۲ تا ۳ برابر گیاهان تمام قاره اروپا را در بر می گیرد که تعداد بسیار زیادی از آنها با گیاهانی تشکیل می دهند که به دلایلی دارویی نامیده می شوند. ایران به دلیل برخورداری از تنوع بسیار گیاهی و خصوصیات توپوگرافی از جمله مناطق مهم رویش گیاهان دارویی در جهان است.

جهش صادرات غیر نفتی در توسعه اقتصادی- اجتماعی- فرهنگی کشور از اولویت خاصی برخوردار است. تحقق این امر نه تنها به باروری استعداد های اقتصادی کشور و رشد تولید ملی کمک به سزایی دارد بلکه در رفع مهم ترین معضل و دغدغه اقتصادی یعنی بیکاری مؤثر خواهد بود. با این وصف تلاش و برنامه ریزی برای رونق و تنوع بخش صادرات غیر نفتی از اهمیت به سزایی برخوردار است.

در کشور ما تحقیق پیرامون شناسایی گیاهان دارویی و تعیین مواد مؤثره آنها در چند سال گذشته با جدیت بیشتری به مرحله اجرا در آمده است. ولی متأسفانه با وجود این گونه منابع در کشور ما و اهمیت گیاهان دارویی به فراوری آنها واقف نبوده و بسیاری از این منابع را بلا استفاده گذاشته یا دور می‌ریزیم.

یک گیاه دارویی گیاهی است با چندین ماده مؤثره که می‌تواند از بیماری جلوگیری کند و یا سبب درمان و یا تخفیف بیماری شود، با پیشرفت علم و تکنولوژی در امر ساخت مواد مؤثره گیاهی، امروزه این مواد با یکدیگر مقایسه و تقسیم بندی شده اند.

طب گیاهی از قدیمی ترین شیوه‌های درمانی در جوامع بشری بوده که خیلی پیش تر از طب مدرن در استفاده ملل مختلف بوده و رشد و نمو خود را مدیون سنت، فرهنگ، آداب و رسوم ملل مختلف است. اگرچه طب مدرن نیز به طور بسیار گسترده رشد و نمو داشته اما طب سنتی گیاهی هم در بسیاری از کشورها جایگاه خود را حفظ کرده است. طب گیاهی ریشه در تئوری‌های بومی و قوم‌مبتقادات و باورها و تجربه ملتها دارد که نسل به نسل تا به امروز منتشر شده و به ما رسیده است و شامل مجموعه‌ای از شیوه‌هایی است که به حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها می‌انجامد. به تنگنا با گیاهان، حیوانات، مواد معدنی و تکنیک‌های فیزیکی دارد، این فرآیند در جوامع در حال توسعه از محبوبیت بسیار بالایی برخوردار است و روند رشد آن در کشورهای توسعه یافته صنعتی بسیار سریع است.

سالانه ۹۰ درصد از تولیدات گیاهان دارویی ایران به کشورهای اروپای غربی ارسال می‌گردد، در بسیاری از کشورهای در حال توسعه روش‌های درمانی سنتی یکی بر گیاهان هنوز اعتبار دارد. آمار نشان می‌دهد که ۷۰ تا ۸۰ درصد جمعیت کشورهای در حال توسعه به طور نسبی یا کامل به درمان‌های گیاهی متوسل می‌شوند.

در چهار ماه اول سال ۱۳۸۵ صادرات گیاهان دارویی و صنعتی ایران ۶۰۰ تن به ارزش ۲۰/۶۶۳/۰۰۰ دلار بوده است که در همین زمان ایتالیا عمده ترین وارد کننده گیاهان دارویی ایران بوده است، پس از آن کشور تایوان، امارات متحده عربی، پاکستان و آلمان قرار داشتند، این در حالی است که کشور سوئیس ۲۲۸۰ تن گیاه آکالوئید دار به مبلغ ۵۸ میلیون فرانک وارد و پس از فراوری به ارزش ۴۸۶ میلیون فرانک صادرات داشته است. به همین دلیل کشورهای صنعتی

بزرگترین واردکننده و صادرکننده گیاهان دارویی هستند، در سال ۱۹۹۰ میلادی ۶۵ درصد از بازار ۲۱۴ میلیون دلاری سنبل الطیب را به خود اختصاص داده است و در سال ۱۹۹۹ در کشور آمریکا حدود ۵/۰ گرم از پودر ریشه سنبل الطیب به صورت کیسول حدود ۸ دلار به فروش می‌رسیده است و ۱۵ میلی لیتر اسانس آویشن ۲۰ دلار و عصاره درخت بید ۲۱ دلار ارزش داشته است. این آمار و آمار مشابه آن نشان می‌دهد که در فرآیند بهره‌وری از گیاهان دارویی فراوری آنها با رویه‌های علمی بالینی در تقدم اول قرار می‌گیرد و تعلل در این زمینه باعث از دست دادن بازار جهانی گیاهان دارویی می‌شود، در این راستا تمرکز بر شناسایی گیاهان دارویی لازم ولی کافی نیست و این عزمی ملی و همکاری همه جانبه‌ای را طلب می‌کند.

محسن پویان - مریم نواب زاده

پائیز ۱۳۹۳

www.ketab.ir

پیشگفتار:

سلامتی نعمتی است با ارزش و بیشتر کسی که آن را از دست داده قدرش را می داند. در علوم امروزی راه و روش های زیادی برای حفظ سلامتی توصیه شده است. در طب سنتی ایران نیز بعنوان یک مکتب درسی مورد توجه به این مقوله بسیار پرداخته است و در مبحث حفظ الصحة و همچنین درمان دستورات زیاده گاهان زیادی را با خواص مختلف جهت درمان یا به عنوان پیشگیری از خیلی از مشکلات جسمانی (مثل یبوست) معرفی می کند و با اصطلاحات دلنشینی به بیان مطلب می پردازد مانند: منضج، مسهل، ملین، مبرد، ... در این کتاب سعی شده با کلیات و مقدمات طب ایرانی آشنا شوید باشد تا با تکیه بر این مطالب زندگی را با نعمت سلامتی بگذرانید.

طب سنتی ایران، یک مکتب طبی جامع است که جهان را آفریده خالق تمام عالم می داند و پزشک را بابت تسلط و احاطه او به علوم مختلف و درک صحیح او از حقایق طبیعی "حکیم" نامیده است. ریشه های مکتب طب سنتی ایران به حدود ده هزار سال قبل می رسد و در حقیقت نظر سیل الگود مورخ طب:

"پزشکی قبل از طب یونانی وجود داشته و ایرانیان اصول آن چیزی را که طب یونانی نامیده شده، به یونانیان تعلیم دادند و در ایران قدیم وضعیت طب پیشرفته تر از آشور بود."

بزرگان طب سنتی ایران مثل ابن سینا، رازی، علی بن عباس اهوازی، سید اسماعیل جرجانی و میر محمد مومن حسینی تنکابنی و.. حدود هشت قرن هدایت دانشگاه های طب در غرب و شرق را عهده دار بودند.

دکتر نرمن هاوارد جونز در مجله سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۷۲ می نویسد: "مهمترین مولف کتابهای طبی در اسلام بوعلی حسین بن سینا می باشد... کتاب طبی او به نام قانون موسوم است و تا کنون هرگز کتابی به این اندازه شهرت نداشته است، مدت ۵۰۰ سال در دانشکده های پزشکی اروپا و آسیا تدریس می شده است."

بله به هر حال ما وارث علمی هستیم که جهانیان به دیده حیرت به آن نگریسته اند ما غنای طب اسلامی ایرانی را مدیون ارتباط آن با منشاء لایزال خلقت می دانیم و علومى که گاه با الهام و ارتباط افراد روشن ضمیر با مبدا خلقت کسب شده اند و در این علوم هیچ خلل و نقصی وجود ندارد.

پس بیاییم با آموزش اصول اولیه این دانش عظیم از آن بهره کامل ببریم و نعمت سلامتی را این هم برای خود و اطرافیانمان حفظ کنیم.

مریم نوابزاده

m_navab2008@yahoo.com