

۱۵۱۵۹۸۴

طبیعت درمانی

نرگس تشکری



سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآور: طبیعت درمانی نرگس تشکری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۸۰ص

شابک: ۹-۶۶-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: درمان طبیعی

Naturopathy موضوع:

موضوع: طبیعت -- شفابخشی

Nature, Healing power of موضوع:

کتابشناسی: RZ4408 ت ۵۲۱۳۹۶

ر.م.بندش دیوبی: ۶۱۵ / ۵۳۵

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۶۷۶۱۰۸۲



طبیعت درمانی

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹-۶۶-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

نظارت بر چاپ: عباس جعفری

فهرست مطالب

۴۰	شکر قهوه‌ای	۴	مقدمه
۴۲	کاکائو	۵	خواص ادویه‌جات
۴۴	کنجد	۵	زردچوبه
۴۷	گندم سیاه یا چاودار	۱۰	دمنوش شیر و زردچوبه
۵۰	خواص سبزیجات	۵	زعفران
۵۰	آرتیشو (سگ‌فرنگی)	۱۱	زنجبیل
۵۳	بادمجم	۱۹	زیره
۵۷	کرفس	۲۲	سماق
۶۰	کلم بروکلی	۲۴	فلفل سیاه
۶۳	لوبیا سبز	۲۸	فلفل قرمز
۶۵	مارچوبه	۳۱	میخک
۶۷	دمنوش مارچوبه	۳۳	هل
۶۷	خواص عسل	۳۵	خواص دانه‌ها و غلات
۷۵	راه‌های تشخیص	۳۵	ارزن
۷۹	منابع	۳۸	برنج قهوه‌ای

مقدمه

باور رایج در مورد طبیعت درمانی این است که بدن انسان به کمک درمان‌های طبیعی موجود در اطرافمان، از جمله؛ هوا، نور خورشید، رژیم غذایی مناسب، آب و گیاهان دارویی قادر است بیماری‌ها را از خود دور کرده و به سلامت برسد. در این روش درمانی، بیماری عاملی نامطلوب تلقی نمی‌شود که تنها پزشک قادر به درمان آن باشد، بلکه بیماری نوعی عدم تعادل محسوب می‌شود که فرد می‌تواند با کسب آگاهی و کمک گرفتن از نیروهای موجود در طبیعت، به رفع این عدم تعادل بپردازد و توازن و تعادل از دست‌رفته‌ی خود را بازیابد. در این روش درمانی، متخصص تمرکز خود را بر استفاده از روش‌های طبیعی از جمله؛ بهبود تغذیه، تغییر سبک زندگی، مصرف گیاهان، روغن و استفاده از سایر روش‌های طبیعی قرار می‌دهد. در طبیعت درمانی وجود انسان از نام‌جاری در خوردن و آشامیدن، تنفس و دفع، انقباضات عضلات، مشکلات سیستم عصبانی، مفاصل سفت‌شده، افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی و وسواس پاک‌سازی و اصلاح می‌شود.

در واقع در این روش سبک زندگی و وارد شدن شخص مورد بازسازی قرار می‌گیرد. مهم‌ترین نگرش طبیعت درمانی، استفاده از گیاهان و مواد طبیعی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند، به‌طوری‌که طرفداران این درمان معتقدند که بسیاری از بیماری‌ها، مانند سرطان، که به آن‌ها تقویت سیستم ایمنی بدن عارض می‌شوند، قابل درمان هستند. بنابراین، در طبیعت درمانی از هر روشی برای اصلاح شیوه‌ی زندگی و بازگرداندن تعادل طبیعی بدن استفاده می‌شود. از ارتباط با طبیعت، به شکل گوش سپردن به آوای طبیعت، غرس جویباران، تنفس با دست‌ها در ورزش باد و... گرفته تا مصرف مواد خوراکی طبیعی که می‌تواند به تندرستی، باریابی، قوای از دست‌رفته و تخلیه‌ی ذهن از فشارهای روانی کمک کند. خوش‌گرازی به طبیعت، آرامش درون را برمی‌انگیزد و در پی آن، احساس شادی و لذتی را در بدن بیدار می‌کند که باعث ایجاد آرامش می‌شود. از سویی ورزش کردن، سیگار نکشیدن، استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و داشتن رژیم غذایی سالم هم در این روش از اهمیت برخوردارند. تمام این راهکارها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و تعادل انرژی بدن را بهبود می‌بخشند. از این رو، برای رسیدن به تعادل و توازن و بهره‌مندی از منابع



طبیعی موجود، این کتاب با محتوای آشنایی با خواص مواد گیاهی و خوراکی‌هایی که در طبیعت موجودند، تدوین شده است تا به محقق شدن این هدف بیانجامد.

□ □ □

خواص ادویه‌جات

ادویه به قسمت معطر گیاه می‌گویند، این قسمت می‌تواند تنه‌ی درخت دارچین، یا میوه‌ی آن مانند فلفل سیاه و یا دانه مانند جوز هندی باشد. ادویه بیش‌تر برای معطر کردن و خوش‌طعم کردن غذا استفاده می‌شود ولی برخی از ادویه‌ها، مانند زعفران، به غذا رنگی تازه هم می‌بخشند. ادویه‌ها و گیاهان معطر قرن‌هاست که به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این حال باید دانست که مصرف زیاد و بی‌مورد گیاهان معطر و ادویه‌ها، دستگاه گوارش، به‌خصوص معده، آسیب می‌رساند. ادویه‌ها و گیاهان معطر علاوه بر این که مقدار مناسبی ویتامین، املاح و فیبر به غذا اضافه می‌کنند، حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که عوامل تخریب‌کننده‌ی سلول‌ها، یعنی رادیکال‌های آزاد، را خنثی می‌کنند. ادویه‌های زیر توسط انجمن ملی سرطان به‌عنوان مواد ضد سرطان معرفی شده‌اند: پونه، آبلش، رزماری (یا اکلیل کوهی)، رازیانه، زردچوبه، زیره سیاه، بادپون (رازیانه گسنیز)، زیره بزرگ و ترخون. در ادامه به خواص

□ □ □

زردچوبه

زردچوبه، با طبع گرم و خشک، یکی از مؤثرترین و اصلی‌ترین غذای است که مزایای بسیاری برای بدن و سلامت مغز دارد. این ادویه به‌عنوان ادویه اصلی در طبخ بسیاری از غذاها کاربرد دارد و ریشه‌ی آن نیز مزایای دارویی بسیاری دارد. در طب سنتی و از گذشته‌های دور از زردچوبه به‌عنوان داروی درمانی برای درمان آرتروز، سوزش سردل (سوءهاضمه)، درد معده، اسهال، گازهای روده، نفخ مزمن، دست دادن اشتها، زردی، مشکلات کبدی و اختلالات کیسه صفرا استفاده می‌شده است. امروزه از این گیاه برای درمان سردرد، برونشیت، سرماخوردگی، عفونت ریه، جذام، تب، مشکلات قاعدگی، سرطان و فیبرومیالژیا (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمنی که با درد در سطح گسترده، نقاط حساس، خستگی و اختلال خواب همراه



است) استفاده می‌شود. دیگر کاربرد زردچوبه عبارت است از رفع افسردگی و بیماری آلزایمر و درمان اختلالات کلیوی.

در ادامه با ۷ مورد از مؤثرترین خواص زردچوبه و خاصیت‌های دارویی این گیاه آشنا می‌شوید.

۱. بهبود عملکرد دستگاه گوارش

یکی از قدیمی‌ترین کاربردهای زردچوبه درمان ناراحتی‌های دستگاه گوارش است؛ درمان ناراحتی‌هایی از قبیل درمان نفخ معده، رفع گازهای روده‌ای، درمان سوءهاضمه، درد معده و اسهال و... علاوه بر موارد بیان شده، زردچوبه تنظیم‌کننده‌ی کلسیم خون، درمانی مسکن و استروئیدی است. آرده‌ای از داروها هستند شامل هورمون‌ها، تستوسترون و گروهی از تستوسترون‌های صنعتی (هورمون‌های دست‌کاری شده اندروژن) که در مقادیر مختلف برای بدنسازی و افزایش حجم عضلات به کار می‌روند. این داروها در زمینه‌های مختلف پزشکی هم‌چون درمان بیماری‌های عضلانی خاص، بعضی که خونریزی، بیماری ایدز، سرطان پیشرفته پستان و پوکی استخوان مصرف می‌شوند. در درمان بسیاری از دیگر بیماری‌ها نیز بسیار مؤثر است. در واقع خواص زردچوبه بسیار وسیع بوده و طیف دارویی بسیاری دارد.

۲. درمان آرتروز

از آن‌جا که زردچوبه دارای خواص ضدالتهابی قوی است، آرتروز نیز یکی دیگر از بیماری‌های التهابی است، بنابراین زردچوبه می‌تواند به‌طور مؤثری علائم و نشانه‌های این بیماری را کاهش داده و درد ناشی از آن را تسکین دهد. به طوری که این گیاه در رده داروهای تجویز شده در درمان ورم مفاصل و آرتروز قرار می‌گیرد.

۳. درمان سرطان

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بسیاری در زردچوبه وجود دارد که اثر ضد سرطانی قوی دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی با پوسته‌ی الکترونی ناقص که در همه‌جا، هوایی که تنفس می‌کنیم، در موادی که در اطراف ما هستند و در



داخل بدن ما وجود دارند و می‌توانند با تخریب سلول‌های بدن و انتشار مواد سمی به بافت‌های اطراف خود خسارات جبران‌ناپذیری وارد کنند (مضر بدن مقابله کرده و از بدن در برابر آسیب‌های ناشی از آن‌ها محافظت می‌کنند. بنابراین، یکی از مهم‌ترین خواص زردچوبه پیشگیری و درمان سرطان است.

۴. ضد افسردگی

آزمایش‌های انجام شده بر روی حیوانات نشان داده است که زردچوبه موجب اصلاح علائم افسردگی می‌شود. این گیاه می‌تواند به‌طور مؤثری علائم افسردگی را مدیریت کند تا جایی که به‌طور کلی می‌تواند افسردگی‌های خفیف را درمان کند.

۵. ضد التهاب

یکی از قدرت‌مندترین خواص زردچوبه توانایی کنترل و بهبود التهابات است. در این گیاه ترکیبات ضدالتهابی قوی وجود دارد که میزان کمی از این ترکیبات در آسپرین و ایبوپروفن نیز یافت می‌شوند. بنابراین، زردچوبه یکی از قوی‌ترین داروهای گیاهی ضدالتهاب در سراسر جهان به‌شمار می‌رود. بسیاری از بیماری‌های امروز مانند سرطان، ورم مفاصل، کلسترول بالا و دردهای مفاصلی در نتیجه التهاب ایجاد می‌شوند. بنابراین، با استفاده از خواص ضد التهابی زردچوبه، می‌توان این بیماری‌ها را درمان یا از به‌وجود آمدن آن‌ها پیشگیری کرد.

۶. ضد انعقاد / ضد پلاکت

یکی از مهم‌ترین خواص زردچوبه خاصیت ضد انعقادی و ضد پلاکت خون است (پلاکت‌ها اجزای کوچک مسطحی هستند که در خون وجود دارند و در صورت بروز خونریزی، سلول‌های خونی بسیار کوچک‌ترند. این ساختارها حاوی آنزیم‌هایی هستند که باعث انعقاد خون می‌شوند و وظیفه اصلی آن‌ها جلوگیری از خون‌ریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است). افرادی که به انعقاد خون و افزایش پلاکت‌های خونی مبتلا هستند، ممکن است برای درمان از داروهای مانند آسپرین، کلوپیدوگرل (پلاویکس)، دیکلوفناک، ایبوپروفن و... استفاده کنند. این داروها دارای عوارض بسیاری هستند و

ممکن است در درمان قطعی نیز مؤثر نباشند. اما زردچوبه یکی از داروهای گیاهی مؤثر در درمان این نوع بیماری است. این گیاه اثر مشابهی با اثر این داروها دارد اما بدون عوارض جانبی، مگر این که بیش از حد مصرف شود.

۷. مہار دیابت

یکی از مؤثرترین روش‌های درمان برای کاهش قند خون و مقاومت بازگشت انسولین، استفاده از زردچوبه در رژیم غذایی است. تحقیقات بسیاری نشان داده که زردچوبه در بهبود دیابت نقش مؤثری دارد. ترکیبات فعال موجود در زردچوبه باعث بهبود حساسیت به انسولین شده و می‌تواند در درمان دیابت نوع دوم کمک کند. همچنین این ادویه عوارض ناشی از دیابت را به حداقل می‌رساند.

□ □ □

منوش شیر و زردچوبه

زردچوبه این روزها به «منویه» مشهور است که از درمان گلو درد و شکم درد گرفته تا درمان مشکلات پوستی و فعالیت‌های ضدباکتری و ضد ویروسی را به آن نسبت می‌دهند. اما همین که در ده سال پیش، نوشیدنی شیر گرم و زردچوبه را به عنوان علاج شب‌های سرد و آسیب‌های سرماخوردگی کشف کرده بودند و از آن استفاده می‌کردند.

مواد مورد نیاز برای دو لیوان شیر و زردچوبه:

- دو پیمانه شیر تازه
- دو حبه هل ساییده
- یک تا دو عدد میخک (قرنفل)
- یک قاشق چای‌خوری زردچوبه
- یک قاشق چای‌خوری دارچین
- یک قاشق غذاخوری عسل (بهتر است محلی باشد)
- دو عدد عناب خشک
- دو حبه زنجبیل تازه

