

اطلس مصور

گل های معطر

و شفا بخش

محل رویش، زمان برداشت و خواص درمانی

تحقیق و تدوین: هانیه صفری



سرشناسه	صفری، هانیه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	اطلس مصور گل‌های معطر و شفا بخش : محل رویش، زمان برداشت و خواص درمانی/ تحقیق و تدوین هانیه صفری.
مشخصات نشر	تبریز: زرقلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۳۶ص.: مصور(رنگی).
شابک	978-600-303-055-8:
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	گیاهان معطر -- اطلس‌ها
موضوع	Aromatic plants -- Atlases:
موضوع	گیاهان معطر -- مصور
موضوع	Aromatic plants -- Pictorial works:
موضوع	گیاهان معطر
موضوع	Aromatic plants:
رده بندی کنگ	۱۳۹۶ الف ۷ص/۱-SB۳
رده بندی دیویی	۶۳۵/۵۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۱۱۲۲

تلفن: ۰۲۶۰۷۲۶۱ (۰۴۱) فاکس: ۰۲۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)

ماه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



عنوان کتاب: اطلس مصور گل‌های معطر و شفا بخش ایران (تمام رنگی)

مؤلف: هانیه صفری

ناشر: انتشارات زرقلم

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۶

تعداد صفحه: ۳۳۶

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: اعظم

صحافی: نگارگران

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

تلفگرام: ۰۹۱۴۳۱۸۷۱۶۲

۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۳-۰۵۵-۸

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	مقدمه
۱۸	گل آدالسا
۱۹	گل آدونیس
۲۰	گل آدونیس ربیعی
۲۱	گل آرنیکا
۲۲	گل اسپرا
۲۳	گل اسپرول معطر
۲۴	گل آفتاب پرست
۲۵	گل آفتاب گردان
۲۶	گل آقونیطون
۲۷	گل آکاسیا
۲۸	گل آلاله
۲۹	گل آلبالو
۳۰	گل ابره الراهب
۳۱	گل ابریشم
۳۲	گل اخیون
۳۳	گل اذن الحمار
۳۴	گل اردیل
۳۵	گل ارویا
۳۶	گل اریق جبلی
۳۷	گل اسپرس

۳۸	گل اسطوخودوس
۳۹	گل اشنه
۴۰	گل اطریرفل
۴۱	گل اغیراطن
۴۲	گل اقا قیا
۴۳	گل اقحوان
۴۴	گل اقحوان اصف
۴۵	گل العائق
۴۶	گل الفول مصری
۴۷	گل انگشتانه
۴۸	گل انیسون
۴۹	گل انیسون بری
۵۰	گل اوتریکل
۵۱	گل اورچیا
۵۲	گل اورنا
۵۳	گل اوریانچی
۵۴	گل ایسانوس
۵۵	گل اینولا
۵۶	گل بابونه
۵۷	گل بابونه اصفر
۵۸	گل بابونه اقحوان
۵۹	گل بابونه رومی
۶۰	گل بابونه زرد

۶۱	گل بابونه کارنوم
۶۲	گل بابونه کبیر
۶۳	گل بادام
۶۴	گل باد آورد
۶۵	گل بادرنجبویه
۶۶	گل بادیان ختایی
۶۷	گل بادیان روی
۶۸	گل بار بیه
۶۹	گل باریل
۷۰	گل باسور
۷۱	گل باکوپ
۷۲	گل بذر البنج
۷۳	گل برگ بو
۷۴	گل برگ نو
۷۵	گل برنوف
۷۶	گل بقانس
۷۷	گل بقدونس بری
۷۸	گل بلسامیته
۷۹	گل بلیحه
۸۰	گل بنج
۸۱	گل بنفشه سه رنگ
۸۲	گل بنفشه معطر
۸۳	گل به ژاپنی

۸۴	گل به لیمو
۸۵	گل پارانسیلا
۸۶	گل پامچال کراس
۸۷	گل پر
۸۸	گل پر هندی
۸۹	گل پرنوم
۹۰	گل پروانش
۹۱	گل پلات
۹۲	گل پنبه
۹۳	گل پنج انگشت
۹۴	گل پنیرک
۹۵	گل پولیت
۹۶	گل پونه
۹۷	گل پونه کوهی
۹۸	گل پیچک صحرایی
۹۹	گل پیر بهار
۱۰۰	گل تاج الملوک
۱۰۱	گل تانسی
۱۰۲	گل ترالیس
۱۰۳	گل ترب وحشی
۱۰۴	گل تشمیزج
۱۰۵	گل تلگرافی
۱۰۶	گل تونکین

۱۰۷	گل ثعلب
۱۰۸	گل نوم بری
۱۰۹	گل جاوی
۱۱۰	گل جعدہ کاجی
۱۱۱	گل جعفری
۱۱۲	گل جلب
۱۱۳	گل جلبا
۱۱۴	گل جمال
۱۱۵	گل جنطیانا
۱۱۶	گل چای جاوه
۱۱۷	گل چوبک
۱۱۸	گل حبق بری
۱۱۹	گل حرف مشرقی
۱۲۰	گل حسل
۱۲۱	گل حشیشہ البرس
۱۲۲	گل حشیشہ الثلج
۱۲۳	گل حشیشہ السراج
۱۲۴	گل حشیشہ الملوک
۱۲۵	گل حشیشہ المہبول
۱۲۶	گل حشیشہ السنان
۱۲۷	گل حشیشہ المبارک
۱۲۸	گل حلیوب
۱۲۹	گل حمیمہ

۱۳۰	گل حنا
۱۳۱	گل درخت حنا
۱۳۲	گل حنیط
۱۳۳	گل حی
۱۳۴	گل حی صغیر
۱۳۵	گل خبازی
۱۳۶	گل خردل بیابانی
۱۳۷	گل خردل وحش
۱۳۸	گل خرزهره
۱۳۹	گل خرم
۱۴۰	گل خزامی
۱۴۱	گل خس الکلاب
۱۴۲	گل خشخاش
۱۴۳	گل خطمی
۱۴۴	گل خطمی بری
۱۴۵	گل خطمی چینی
۱۴۶	گل خطمی شبدر
۱۴۷	گل خطمی هندی
۱۴۸	گل خفج
۱۴۹	گل خل ماش
۱۵۰	گل خلر
۱۵۱	گل خلنگ
۱۵۲	گل خله

۱۵۳	گل خیارخر
۱۵۴	گل داگلین
۱۵۵	گل دغدغک
۱۵۶	گل ذوخمسہ الاوراق
۱۵۷	گل رازقی
۱۵۸	گل رازک
۱۵۹	گل رازیان
۱۶۰	گل راس التین
۱۶۱	گل راسن
۱۶۲	گل راعی
۱۶۳	گل رتہ
۱۶۴	گل رجل الحمام
۱۶۵	گل رجل الدب
۱۶۶	گل رجل القط
۱۶۷	گل رزماری
۱۶۸	گل رعرع
۱۶۹	گل رنگ
۱۷۰	گل ریالتو
۱۷۱	گل زبان پس قفا
۱۷۲	گل زردان
۱۷۳	گل زعفران
۱۷۴	گل زنبق
۱۷۵	گل زنبق اکول

۱۷۶	گل زهرالآلام
۱۷۷	گل زهر الربیع عطری
۱۷۸	گل زهره الدم
۱۷۹	گل زوفا
۱۸۰	گل زیبا
۱۸۱	گل ساعتی
۱۸۲	گل ستاره ای
۱۸۳	گل سدا
۱۸۴	گل سداب
۱۸۵	گل سذاب المعزه
۱۸۶	گل سرفل
۱۸۷	گل سریس
۱۸۸	گل سعوط
۱۸۹	گل سقمونیا
۱۹۰	گل سکه
۱۹۱	گل سکران
۱۹۲	گل سکرجا
۱۹۳	گل سگ زبان
۱۹۴	گل سماره
۱۹۵	گل سنبل الطیب
۱۹۶	گل سنفتون
۱۹۷	گل سویین
۱۹۸	گل سوراتین

۱۹۹	گل سوسن
۲۰۰	گل سوسن آزاد
۲۰۱	گل سیاب
۲۰۲	گل سیرک
۲۰۳	گل سیکلامن
۲۰۴	گل سینکوله
۲۰۵	گل سیهار
۲۰۶	گل شاه چرم
۲۰۷	گل شب بو
۲۰۸	گل شب خسب
۲۰۹	گل شبت بری
۲۱۰	گل شبدر زرد
۲۱۱	گل شجره الدم
۲۱۲	گل شفت
۲۱۳	گل شقایق
۲۱۴	گل شقایق نعمانی
۲۱۵	گل شلغم
۲۱۶	گل شلیم
۲۱۷	گل شمره الخنازیر
۲۱۸	گل شمعدانی
۲۱۹	گل شنجار
۲۲۰	گل شنگ
۲۲۱	گل شیوری

۲۲۲	گل شیخ خراسانی
۲۲۳	گل شیر پنیر
۲۲۴	گل شیکران مایی
۲۲۵	گل صابونی
۲۲۶	گل صدتومانی
۲۲۷	گل صریمه الجدی
۲۲۸	گل صعتر
۲۲۹	گل طاووسی
۲۳۰	گل طرنه
۲۳۱	گل عاقرقرحا
۲۳۲	گل عرق الدم
۲۳۳	گل عشبه الحمراء
۲۳۴	گل عشقه
۲۳۵	گل علد
۲۳۶	گل علیق
۲۳۷	گل عود الصلیب
۲۳۸	گل عین البقر
۲۳۹	گل عین الثور
۲۴۰	گل عین الجمل
۲۴۱	گل عینون
۲۴۲	گل عینون زرقا
۲۴۳	گل غافث
۲۴۴	گل غرا

۲۴۵	گل فارستی
۲۴۶	گل فراسیون ایض
۲۴۷	گل فراسیون اسود
۲۴۸	گل فرفور
۲۴۹	گل فرنندل
۲۵۰	گل قسط
۲۵۱	گل فنجک
۲۵۲	گل فودنی جلی
۲۵۳	گل فول العرب
۲۵۴	گل فیلین دولا
۲۵۵	گل قار کون
۲۵۶	گل قاصد
۲۵۷	گل قناء
۲۵۸	گل قرصنه
۲۵۹	گل قرفه البضاء
۲۶۰	گل قره تاج
۲۶۱	گل قسوس
۲۶۲	گل قصب ذهبی
۲۶۳	گل قطرم
۲۶۴	گل قطف
۲۶۵	گل قفیل
۲۶۶	گل قنب الکونیس
۲۶۷	گل قنب کندا

۲۶۸	گل قنطریون صغیر
۲۶۹	گل قیسون
۲۷۰	گل کاتال پا
۲۷۱	گل کاد هندی
۲۷۲	گل کارلینا
۲۷۳	گل کاسیا
۲۷۴	گل کانتری زر
۲۷۵	گل کایوت
۲۷۶	گل کبرراث
۲۷۷	گل کراون ویچ
۲۷۸	گل کرفس
۲۷۹	گل کرفس بری
۲۸۰	گل کلم
۲۸۱	گل کم بهار
۲۸۲	گل کنف
۲۸۳	گل کاذب
۲۸۴	گل کاکج
۲۸۵	گل کبر
۲۸۶	گل کتان
۲۸۷	گل کتان مسهلی
۲۸۸	گل کرکاش
۲۸۹	گل کرونیلا
۲۹۰	گل کرویا

۲۹۱	گل کماذریوس
۲۹۲	گل کنس
۲۹۳	گل کوکنار
۲۹۴	گل کیس راعی
۲۹۵	گل گاو زبان
۲۹۶	گل گرمیل آبی
۲۹۷	گل گز
۲۹۸	گل گشنین
۲۹۹	گل گندم
۳۰۰	گل گوجه وحشی
۳۰۱	گل گون
۳۰۲	گل لادن
۳۰۳	گل لازولا
۳۰۴	گل لاسریتوم
۳۰۵	گل لاسیروس
۳۰۶	گل لاله سرنگون
۳۰۷	گل لاناتا
۳۰۸	گل لبسانه
۳۰۹	گل لبلاب
۳۱۰	گل لبلاب احرش
۳۱۱	گل لبلاب الارض
۳۱۲	گل لبلاب المعجوس
۳۱۳	گل لسان الثور

۳۱۴	گل لسان العصافیر المر
۳۱۵	گل لوره
۳۱۶	گل لیان
۳۱۷	گل مارس دنیا
۳۱۸	گل مارون
۳۱۹	گل محمدی
۳۲۰	گل مخلصه
۳۲۱	گل مرس
۳۲۲	گل مشک
۳۲۳	گل مثور بری
۳۲۴	گل منسوب
۳۲۵	گل مهر گیاه
۳۲۶	گل میعه
۳۲۷	گل نعناع
۳۲۸	گل نیل
۳۲۹	گل هاریسونا
۳۳۰	گل هاسپیدو
۳۳۱	گل ورد الحمام
۳۳۲	گل ورد الشمس
۳۳۳	گل یاس
۳۳۴	گل یاسمن سفید
۳۳۵	گل یسار

اگر بخواهیم از خواص گل های معطر بگوییم باید بیان کنیم زمانی که فعالان دهه ی ۱۹۶۰ که شعار می دادند «قدرت گل» ایده ی مهمی در ذهن داشتند، حتی مهم تر از آن چه خودشان بدانند. گل ها، درست مثل صلح و آرامش، برای سلامت روانی ما مفید هستند.

تحقیقات به طور مداوم گل های معطر که داخل خانه نگهداری می شوند را با تندرستی ارتباط می دهند. پارک و ماتسون در سال ۲۰۰۸ آن چه را که همیشه ملاقات کنندگان افراد بیمار به طور درون یافتی انجام می دهند، تایید کردند.

آنها در فند که بیماران بستری شده در بیمارستان ها که به دلیل وجود گل و گیاهان معطر شاد و پرنشاط می شدند، نیاز کمتری به دارو برای تسکین درد پس از جراحی داشتند، فشار خون سیستولیک و ضربان قلب پادین تری داشتند، کم تر خسته و نگران بودند، و به طور کلی در مقایسه با بیمارانی که در اتاق شان گل و گیاه نداشتند، در یک حالت روانی مثبت تری قرار داشتند.

داشتن گل در آشپزخانه نیز ایده ی خوبی است، محققان دانشگاه واکینگن در هلند کسانی را که در رستوران شام می خوردند مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند کسانی که روی میز شان گل های طبیعی بود، خلق و خوی بهتری داشتند.

راناس، ایونسون، ریچ، سیاستورم و اتس، نشان دادند که عملکرد شناختی در اداراتی که گل و گیاه دارند بهتر است از اداراتی که هیچ گل و گیاه در آنها وجود ندارد.

به نظر می رسد که استنشام رایحه ی گل ها نیز به باطن و حال خوبی می دهد و باعث می شود که کم تر احساس اضطراب داشته باشیم. واضح است که گل ها ترانژنانت ناز به دارو را حذف کنند، اما آنها می توانند در طول امتحانات و یا قبل از یک ارائه ی مهم هیجان اضطراب را نیز کم کنند.

هنگامی که در حال چیدن یک دسته گل از باغچه ی حیاطتان یا در پارک یا در کنار یک باغچه محلی هستید، به یاد داشته باشید که رنگ های ملایم تر و روشن تر به طور کلی آرامش بیشتری می دهد، در حالی که رنگ های تند و جسورانه به شما انرژی می دهد.

خلاصه مطلب این که گل های معطر هم از نظر خواص بسیار ارزشمند هستند و هم از نظر تنوع وسعت دارند و از آنجایی که گنجاندن همه گل های معطر سیاره ما و نیز نگارش همه ی خواص آنها در این کتاب مقدور نمی باشد، لذا ما فقط سعی کردیم در این مجموعه به گل های معطر و شفا بخشی که در کشورمان به طور وحشی یا پرورشی یافت می شوند اشاره نماییم.