

گیاهان دارویی

منطقه‌ی سواد کوه



دکتر مهدی نوری

با همکاری:

دکتر نوبخت مراد حسینی

بیژن اسماعیلی، حمید جعفری، عبدالرضا جعفری، عبدالصالح جعفری، محسن جعفری، مریم شجاعی، حدیث فرهادی، نیلوفر مولایی

سرشناسه: نوری، مهدی، ۱۳۲۵-
عنوان و نام پدید آور: گیاهان دارویی منطقه‌ی سوادکوه؛ دکتر مهدی نوری با همکاری (به ترتیب حروف الفباء) بیژن اسماعیلی،... [و دیگران]
مشخصات نشر: تهران: طراحان ایماژ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: مصور (بخشی رنگی)
شابک: 987-600-6158-04-4
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: با همکاری (به ترتیب حروف الفباء) بیژن اسماعیلی، حیدر جعفری، عبدالرضا جعفری، عبدالصالح جعفری، محسن جعفری، مریم شجاعی، حدیث فرهادی، نیلوفر مولایی.
موضوع: گیاهان دارویی - ایران - سوادکوه
شناسه افزوده: اسماعیلی، بیژن
رده بندی کنگره: QK ۹۹/۹۳۰ الف ۹۳۹۰
رده بندی دیویی: ۵۸۱/۶۳۲۰۹۵۵۲۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۶۶۷۵۹

۹۷۸
انتشارات طراحان ایماژ

گیاهان دارویی منطقه‌ی سوادکوه

نویسندگان: دکتر مهدی نوری و همکاران

صفحه آرائی: آتلیه‌ی طراحان ایماژ

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

استفاده محدود از مطالب کتاب به شرط ذکر منبع، مجاز است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۸-۰۴-۴

978-600-6158-04-4

آدرس: تهران خیابان ۱۲ فروردین نبش کوچه ماستری فراهانی پلاک ۳۷
واحد شش تلفن: ۶۶۹۶۹۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۰۹۹۲۰۳ - فاکس: ۶۶۴۸۸۶۵۶

توضیح و قدردانی

به نام خداوند جان و خرد

چند سال پیش، در چاپ سوم کتاب «اصول تغذیه و رژیم های غذایی» خود، که از سوی دانشگاه آزاد اسلامی منتشر شد، وعده کردم جلد دوم کتاب را به شرح گیاهان دارویی ایران اختصاص دهم. با آنکه چنین کتابی را، با نام «خواص درمانی صد و ده گیاه شفا بخش ایرانی»، آماده ی چاپ کردم، گرفتاری های روزانه و لزوم صرف وقت برای تألیف کتاب های دیگر دانشگاهی، فرصت چاپ این کتاب را به دست نداد.

چند روز پیش، به هنگام دیدار با جناب آقای مهندس رضا آقایی، ایشان بحث احداث مزرعه ی پرورش گیاهان دارویی را مطرح کردند. عرض کردم اگر همراه با فعالیت هایی که برای احداث چنین بوستانی انجام می شود، کتابی علمی درباره ی گیاهان دارویی منتشر گردد، تا برای کسانی که آگاهی درست از گیاهان دارویی ندارند مفید باشد، اجر نیکو کاری ایشان دو چندان خواهد بود. آقای مهندس آقایی این پیشنهاد را پذیرفتند و با اندیشه ی خیرخواهانه هزینه ی چاپ و نشر کتاب را به عهده گرفتند. صمیمانه از ایشان سپاسگزارم.

با توجه به اینکه مزرعه ی پرورش گیاهان دارویی در سرخ آباد سواد کوه احداث می گردد، ترجیح دادم به جای کتاب «خواص درمانی صد و ده گیاه شفا بخش ایرانی» کتابی کوچک و همه خوان، با شرکت چند نفر از جوانان محلی، که تحصیلات دانشگاهی در رشته ی کشاورزی و مطالعاتی درباره ی گیاهان دارویی منطقه دارند، تهیه و به همه ی سواد کوهی های عزیز تقدیم کنم.

با این اندیشه، از عزیزی که نامشان بر روی جلد کتاب نوشته شده است دعوت کردم، که هر یک از آن ها با مطالعه بر روی یک یا دو گیاه دارویی منطقه، اطلاعاتی برای تألیف کتاب ارائه کنند. بر این اساس:

آقای عبدالرضا جعفری، که تحصیلات کارشناسی ارشد در رشته ی روابط بین الملل را به پایان رسانیده و برای مطالعات دوره ی دکترای فعالیت می کند، به معرفی سرخ آباد سواد کوه پرداخته است.

آقایان بیژن اسماعیلی و حیدر جعفری، با توجه به تحصیلات دانشگاهی و مطالعات خود گیاهان ختمی، کاسنی و یونجه را معرفی کرده اند.

آقای صالح جعفری، که کارشناس رشته ی مهندسی تولیدات گیاهی می باشد، درباره ی گزنه و گل قاصد مطالعه کرده و آقای محسن جعفری به معرفی گیاهان دارویی گاوبان و پرسیاوشان پرداخته است.

خانم مریم شجاعی، که علاوه بر تحصیلات دانشگاهی در رشته‌ی زیست گیاهی، در امر جمع‌آوری و عرضه‌ی گیاهان دارویی نیز تجربه دارد، مطالب مربوط به گیاهان آویشن و مریم گلی را جمع‌آوری کرده است. خانم حدیث فرهادی، با مدرک کارشناسی ارشد در رشته‌ی مهندسی بیوتکنولوژی کشاورزی، در تهیه‌ی مطالب مربوط به بنفشه و سرخ و لیک نقش داشته و خانم نیلوفر مولایی نیز با توجه به رشته‌ی تحصیلی خود درباره‌ی گیاهان سیر و نسترن مطالعه کرده است.

تنظیم بخشی از فهرست نام گیاهان به عهده‌ی آقای احسان جعفری بوده و خانم سپیده رمضانی به عنوان منشی گروه خدمت کرده است. مسئولیت هر گونه نقص و کاستی در کتاب نیز به عهده‌ی اینجانب می‌باشد. از همه‌ی این باریان و نیز آقایان احمد باوند سواد کوهی و سعید خدایاری، که بیشتر عکس‌های گیاهان این کتاب از ایشان است، سپاسگزارم. همچنین وظیفه دارم از آقایان حسینی و موسایی پور در سازمان چاپ طرح و نقش و نیز آقای مجتبی احمدی و خانم نمین یافتیان و خانم زهرا چمبانی در موسسه‌ی طراحان ایماژ تشکر کنم. امید است این کتاب کوچک مورد استفاده‌ی خوانندگان محترم واقع شود.

دکتر مهدی توری

ارژنگ پارک سرخ آباد - سواد کوه

۱۳۹۰/۶/۱۸

فهرست مطالب

صفحه

۹	مقدمه
۲۰	سرخ آباد کجاست
۲۹	آویشن
۳۲	بابونه
۳۵	بنفشه معطر
۳۷	پرسیاوش
۳۹	پنیرک
۴۱	جعفری
۴۳	ختمی
۴۶	زالزالک
۴۹	سیر
۵۲	شاه تره
۵۴	شنبلیله
۵۷	شوید
۵۹	علف چای
۶۲	فراسیون
۶۴	کاسنی
۶۸	گاوزبان

۷۱	گزنه
۷۴	گشنیز
۷۷	گل سرخ
۷۹	گل قاصد
۸۲	مریم گلی
۸۴	نسترن
۸۷	همیشه بهار
۹۱	یونجه
۹۴	منابع
۹۶	فهرست نام علمی گیاهان
۹۸	پیوست ها
۱۱۵	واژه نامه
۱۱۹	تصاویر رنگی

مقدمه

در ایران گیاهان دارویی فراوان می‌روید و مردم با نام بسیاری از آن‌ها آشنا هستند. اصولاً استفاده از گیاهان شفابخش برای حفظ تندرستی و نیز درمان بیماری‌ها در همه‌ی کشورها معمول بوده است و پژوهشگران و پزشکان سنتی درباره‌ی خواص و کاربرد گیاهان دارویی کتاب‌های ارزشمندی نوشته‌اند. کتاب گیاهان دارویی هند، اطلاعات ثبت شده در مورد گیاهان طبی چین و نوشته‌های مربوط به کاربرد گیاهان شفا بخش در مصر قدیم و ایران در روزگاران کهن از جمله مدارک معتبری است که استفاده از گیاهان دارویی را برای سالم زیستن انسان و درمان بیماری‌ها نشان می‌دهد.

علاوه بر اطلاعاتی که حدود پنج هزار سال پیش در مورد گیاهان شفا بخش ثبت شده است بقراط، جالینوس، تیوفراست و دیوسکورید نیز روش‌های علمی استفاده از گیاهان دارویی را شرح داده‌اند. دانشمندان معروف ایرانی مانند محمد زکریای رازی، ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی و سید اسماعیل جرجانی نیز سهم بسیار ارزنده‌ای در پیشرفت دانش پزشکی و استفاده‌ی منطقی از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌ها داشته‌اند. جالب است که بسیاری از نظریه‌های علمی این دانشمندان با موازین علمی امروز تفاوت زیادی ندارد و تألیفات مهم آن‌ها، که شامل اطلاعات طبی بسیار ارزنده و در واقع یک دانشنامه‌ی پزشکی می‌باشد، پس از ترجمه به زبان لاتین و زبان‌های دیگر، ده‌ها سال در اروپا تدریس شده و کتاب مرجع برای پژوهشگران بوده است. تنها دو چند سال آخر قرن پانزدهم میلادی کتاب قانون ابن سینا پانزده بار به زبان لاتین به چاپ رسیده و تا قرن هفدهم در دانشگاه‌های معتبر جهان تدریس می‌شده است. به همین ترتیب کتاب حاوی کبیر محمد زکریای رازی، کتاب ذخیره‌ی خوارزمشاهی سید اسماعیل جرجانی، کتاب الصيدنه‌ی ابوریحان بیرونی و چند کتاب مهم دیگر نیز به زبان‌های علمی ترجمه شده و مورد استفاده‌ی دانشجویان رشته‌ی پزشکی بوده است.

ابن سینا، در کتاب دوم قانون، گیاهان دارویی مؤثر در درمان بیماری‌های کبد و کیسه‌ی صفرا را معرفی کرده و خواص درمانی و کاربرد گیاهانی مانند زرشک، کاسنی، شاه‌تره، زیره، ترتیزک و تمر هندی را به درستی شرح داده است.

در کتاب‌هایی مانند حاوی رازی، تحفه‌المؤمنین حکیم محمد مؤمن و صیدنه‌ی ابوریحان بیرونی نیز بسیاری از گیاهان شفا بخش معرفی شده است. ابومنصور هروی نیز در کتاب "الابنیه عن الحقایق الادویه" خود که در قرن چهارم هجری قمری به زبان فارسی نوشته است و یکی از قدیمی‌ترین کتاب‌های خطی در دسترس می‌باشد به شرح گیاه درمانی پرداخته است.

سید اسماعیل جرجانی پزشک نامدار ایرانی با نوشتن کتابی بزرگ به زبان فارسی تحوّل ویژه‌ای در طب سنتی به وجود آورده است که پیش از او سابقه نداشته است. این دایره‌المعارف بزرگ پزشکی با بیش از ۴۵۰ هزار کلمه و وزنی حدود پنج کیلوگرم قرن‌ها کتاب درسی طب بوده است. جرجانی در این کتاب به شرح انواع بیماری‌ها، مزاج‌ها، روش‌های درمان، خواص داروها، تشریح اعضای بدن و نیز اثر درمانی گیاهان معطر و عطرهای مختلف پرداخته است.

در این‌جا اشاره به این نکته ضرورت دارد که اصولاً در ایران امر بهداشت، درمان، مفردات پزشکی و حتی دامپزشکی بسیار اهمیت داشته است. مطالعاتی اسناد معتبر نشان می‌دهد که در ایران باستان حتی تغذیه‌ی بد، که سبب ناتوانی جسمی و روانی و بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود، نه تنها برای انسان بلکه برای دام نیز مکروه بوده است.

با مطالعه‌ی مکتب‌های پزشکی مزدسینا و اکباتان می‌توان به این نتیجه رسید که هردو مکتب پزشکی به بهداشت تن و روان و پاک‌ی و پاکیزگی فرد توجهی خاص داشته و به دانشجویان پزشکی توصیه می‌کردند که با پیروی از خرد، همواره پرهیزکاری و پاکیزگی را رعایت کنند. در این مکتب‌ها پزشکان به سه گروه تقسیم می‌شدند. در گروه اول روان پزشکان جای داشتند. گروه دوم شامل گیاه پزشکان بود و جراحان نیز در گروه سوم جای داشتند. پزشکانی که از روش

گیاه درمانی (Orevaru Baechazou) استفاده می‌کردند، با این باور که خداوند برای درمان هر بیماری حداقل یک گیاه شفا بخش آفریده است، میدان عمل وسیع برای درمان بیماری‌ها داشتند.

جالب است که برخی از گیاه پزشکان این دوره برای ضد عفونی کردن اشیاء و محیط نیز از گیاهان بهره می‌گرفتند و از بوی خوش گل‌ها و گیاهان معطر و نیز بخور گیاهان به رایحه درمانی هم می‌پرداختند. عده‌ای از گیاه پزشکان نیز با استفاده از بخور گیاهان شفا بخش اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دادند و با سوزاندن عود و عنبر در عود سوز و عنبر سوز سبب وجد روانی و نشاط فرد می‌شدند.

در واقع مطالعه‌ی وندیداد (یکی از بخش‌های اوستا) نشان می‌دهد که ایرانیان بر این باور بودند که خداوند هزاران گیاه دارویی برای درمان بیماری‌ها آفریده است. در باب بیستم وندیداد گیاهان دارویی مورد ستایش قرار گرفته و دستورات خاصی برای بهره‌گیری از آن‌ها داده شده است. برای مثال در این باب آمده است که: "... من - که اهورامزدایم - گیاهان دارویی را - که صدها و هزارها و ده‌هزارها فرو فرستادم - همه‌ی این گیاهان دارویی را با بزرگداشت و آفرین و نیایش برای درمان تن مردمان فرا می‌خوانیم.

موضوع بسیار جالبی که مربوط به وجود حس و درک در گیاهان است این است که ایرانیان در این دوره حداقل برای گیاه مقدسی توان سخن گفتن قایل بودند. در بند دوم از هات ۹ یسنا گیاهی به نام هوم به زرتشت می‌گوید: "ای زرتشت من هوم هستم، دور دارنده‌ی مرگ! به جستجوی من بر آی و از من نوشابه بگیر. در بند سوم هات مذکور زرتشت به هوم می‌گوید: "درود بر هوم...". این موضوع نویسنده را به یاد پژوهش‌هایی می‌اندازد که اخیراً از سوی عده‌ای از دانشمندان برای ثابت کردن وجود حس و ادراک در گیاهان انجام شده است. برخی از این پژوهشگران با بهره‌گیری از دستگاه دروغ‌سنج که در مورد انسان کاربرد دارد درصدد حل این معما برآمده‌اند و به نتایج بسیار جالبی هم رسیده‌اند که

شرح آن از حوصله‌ی این خلاصه خارج است. شاید بصیرت اشراقی مولانا جلال‌الدین به این امر سبب شده است که در مثنوی بگوید:

نطق آب و نطق خاک و نطق گل هست محسوس حواس اهل دل
با تو دیوار است و با ایشان دراست با توسنگ و با عزیزان گوهر است
و یا

جمله‌ی ذرات عالم در نهان با تومی گویند روزان و شبان
ما سمیعیم و بصیریم و هوشیم با شما نامحرمان ما خاموشیم
چون شما سوی جمادی می‌روید محرم جان جمادان کی شوید
از جمادی در جهان جان روید غلغل اجزای عالم بشنوید

برخی از پژوهشگران گیاه هوم یا هوم المجوس را همان گیاه افدرا (EPHEDRA VULGARIS) دانسته‌اند. گیاه افدرا، که در سوادکوه نیز می‌روید، بوته مانند و یا به صورت درختچه‌ای کوچک به بلندی ۴۰ تا ۹۰ سانتی‌متر است. افدرا ساقه‌های بند بند فاصله دار دارد و در محل بندهای گیاه برگ‌های کوچک فلس مانند و نازک دیده می‌شود. آلکالوئید معروف این گیاه همان افدرین است که مصرف آن سبب بالا رفتن فشارخون، تنگ شدن مجاری عروق و گشاد شدن مردمک چشم می‌شود.

گیاه افدرا موجب تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شود و با بازکردن مجاری برونش‌ها احتقاق را برطرف می‌سازد. از این خاصیت گیاه در موارد سرماخوردگی، آسم و تب یونجه استفاده می‌شود. بدیهی است استفاده از خود گیاه نسبت به مصرف آلکالوئیدهای آن عوارض کم‌تری دارد.

به هر صورت همان طور که اشاره شد از چند هزار سال پیش طب گیاهی در ایران گسترش داشته و از گیاهانی مانند آویشن، بادرنجبویه، بنفشه، ترتیزک، زعفران، زیتون، سیاه دانه، سوسن، سوسنبر، شبدر، کرفس، کاسنی، کنجد، کندر، مورد، میخک، یونجه و ده ها گیاه دارویی دیگر برای درمان بیماری ها استفاده می شده است. با عنایت به این بند از فرگرد بیستم وندیداد که اهورا مزدا می گوید: "... همه ی این گیاهان دارویی را با بزرگداشت و آفرین و نیایش برای درمان تن مردمان فرا می خوانیم"، ایرانیان باور داشتند که حتی اگر گیاه شفا بخشی برای درمان بیماری خاصی هم وجود نداشته باشد به فرمان پروردگار گیاه شفا بخش خواهد روید. فردوسی در این باره گفته است:

بساعت گیاهی از آن خون برست جزایزد که داند که آن چون برست
گیاه را دهم من کتونت نشان که خوانی همی خون اسیاوشان

خواننده ی محترم توجه دارد که استفاده ی گسترده از گیاهان دارویی برای درمان بیماری ها براساس مطالعه، تجربه و آزمایش و تأیید آن در مجمعی از دانشمندان هر دوره بوده است. در واقع گیاهان دارویی در طب سنتی ایران بر مبنای علمی تجویز می شده است. به نوشته ی یکی از پژوهشگران معاصر: «طب سنتی ایران طب حکیم علفی ها و عقاید پیرزن های عوام و نیز طبابت عطاری ها و دهاتی های بی مواد نیست، بلکه یک مکتب اصیل پزشکی مستند به یک سلسله اصول و نظرات علمی و منکی به مشاهدات و تجربیات دقیق چند هزار ساله است که همواره طی قرون و اعصار مورد تأیید عموم پزشکان قدیم ایران و سایر ملل باستانی بوده و مجموعه ی عقاید مزبور در کلیه ی متون طبّی ثبت و ضبط شده است»^۱.

به همین ترتیب نسخه های پایروسی مربوط به حدود سه هزار و پانصد سال پیش مصر نیز از چنین اعتباری برخوردار بوده است. برای مثال پایروس ابرز (توسط جرج ابرز دانشمند آلمانی

۱- مصطفوی، جلال، مقایسه طب قدیم ایران با پزشکی نوین ایران، موسسه ی انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۵۸

مصرشناس کشف شده است)، که در آن به خواص گیاهان شفابخش و درمان بیماری‌ها اشاره شده و نوعی فرهنگنامه‌ی پزشکی به شمار می‌آید، در نظام پزشکی آن روزگار به تأیید سازمان ویژه‌ای - مانند فرهنگستان امروز- رسیده است.

موضوع حایز اهمیت در این پژوهش‌ها این است که با شناخت ترکیبات شیمیایی گیاهان دارویی در سال‌های اخیر درست بودن بسیاری از نظریه‌های قدیم تأیید می‌شود. مثلاً ابن‌سینا در کتاب قانون نوشته است: سیب درختی معده را تقویت می‌کند و پخته‌ی آن در لای خمیر اشتهاانگیز است و پوست خشک‌شده‌ی آن مقوی معده است و از استفراغ جلوگیری می‌کند. مطالعات جدید نیز نشان داده است که سیب ورم حاد و مزمن رودها را کاهش می‌دهد و آنتریت و کلیت را بهبود می‌بخشد. ابن‌سینا در کتاب قانون نوشته است که سیب هم اسهال را درمان می‌کند و هم یبوست را برطرف می‌سازد. بنابراین او به دو اثر متضاد سیب آگاه بوده و نظریه‌اش با اصول پزشکی نوین برابر است. درست است که ابوعلی‌سینا از ترکیبات شیمیایی گیاهان آگاهی نداشته و مثلاً نمی‌دانسته است که یک سیب درختی بزرگ حدود ۱۵ گرم موادفکدی، ۱ گرم فیبر، ۹۰ میلی گرم بتا کاروتن، ۸ میلی گرم کلسیم، ۱۱۶ میلی گرم پتاسیم، ۵ میلی گرم منیزیم، ۱۰ میلی گرم فسفر، ۳۰ میلی گرم سولفور، ۸۴ گرم آب و اندکی آهن، روی و ویتامین‌های گروه ب و اسیداسکوربیک (ویتامین ث) دارد. اما ابوعلی‌سینا، به خوبی از خواص درمانی سیب آگاه بوده و وقتی سیب را برای تقویت معده تجویز کرده و آن را هم ملین و هم ضداسهال دانسته و برای آن اثر ادرارآور، آرام‌کننده و ضداستفراغ قایل شده، به خطا نرفته است.

به همین ترتیب وقتی ابن‌بطلان، که از پزشکان قرن پنجم هجری قمری است، در کتاب تقویم‌الصحه می‌نویسد که انگورخونی سالم تولید می‌کند و موجب شادابی فرد می‌شود و برای مسلولین مفید است نباید بر عقیده‌ی علمی او خط بطلان کشید. شک نیست که ابن‌بطلان از ترکیبات شیمیایی انگور آگاهی نداشته و نمی‌دانسته که اسیدهای آلی موجود در انگور نه تنها سبب حالت اسیدی نمی‌شود، بلکه با قلیایی کردن خون به شادابی و سلامتی انسان کمک می‌کند و تانن موجود در انگور سبب بهبود مسلولین می‌شود. اما تجویز او، که مبتنی بر تجربه

و آزمایش و اطلاعات با ارزش پژوهشگران پیشین بوده است، خطا نیست. به همین ترتیب نمی‌توان پس از مطالعه‌ی کتاب طبی نسخه‌ی عطار، که در آن به خاصیت دم‌کرده و جوشانده‌ی شنبلیله برای پایین آوردن فشار خون اشاره شده است با دیده تحقیر و تمسخر نگاه کرد^۲ و یا این باورها را عقاید مادر بزرگ‌ها دانست و شنبلیله را علفی بی‌خاصیت به شمار آورد. در واقع پزشکان سنتی گیاهان را تجزیه نمی‌کردند و ترکیبات شیمیایی آن‌ها را نمی‌دانستند، اما از خواص درمانی آن‌ها به درستی آگاهی داشتند. برای جلب توجه خواننده‌ی جوان به ارزش گیاهان شفا بخش بی‌مناسب نیست که در این‌جا به مطلبی که یکی از نویسندگان و مترجمان نامی معاصر در مقدمه ترجمه‌ی کتاب جایگزین‌های طبیعی برای داروهای شیمیایی تألیف دکتر میشل موری، پزشک آمریکایی، نقل کرده است اشاره شود. آقای دکتر عبدالرحیم گواهی در مقدمه‌ی این کتاب نوشته‌اند: «آقای دکتر حق می‌گفت وقتی در آمریکا درس می‌خواندم آقای دکتر نجفی وزیر سابق آموزش و پرورش و... دچار درد شدید کلیه شد و پزشکان پس از عکس برداری نظر دادند که چندین سنگ ریز و درشت دارد و باید فوراً با صرف چندین هزار دلار هزینه و دردسر فراوان جراحی کند. اما من - دکتر حق - به ایشان گفتم اگر چند رووی را تحمل کنید با زحمت به مراتب کمتر و هزینه‌ی تقریباً صفر مشکل را حل می‌کنم. فوری به خانواده‌ام در شیراز تلفن کردم که مقداری از داروهای گیاهی سنتی برایم بفرستند، آن‌ها هم همین کار را کردند و به محض رسیدن گیاهان آن‌ها را جوشاندیم و آقای دکتر نجفی با خوردن جوشانده‌ها در عرض یکی دو روز همه‌ی سنگ‌ها را دفع کردند...».

این مطلب نشان می‌دهد که اگر گیاه دارویی درست انتخاب شود و به جا مصرف گردد می‌تواند شفا بخش باشد. از این رو در این کتاب به خواننده توصیه می‌شود که شخصاً بیماری خود را تشخیص ندهد و خودسرانه برای درمان بیماری از گیاهان دارویی استفاده نکند و بپذیرد که مشاوره با پزشکی متخصص و کل‌نگر راهی خردمندانه و مؤثر خواهد بود.

۲. برای آگاهی بیشتر از اثر شنبلیله بر روی فشار خون به پایان نامه‌های دکترای دارو سازی مراجعه شود.

در این جا ضرورت دارد به این نکته اشاره شود که مصرف نابجا و نادرست برخی از گیاهان دارویی می تواند خطرناک و حتی کشنده باشد. در واقع همان طور که گفته شد بیشتر گیاهان دارویی مشتی علف بی خاصیت نیستند که مقدار مصرف آن ها اهمیت نداشته باشد. در برخی از گیاهان دارویی مواد مؤثری وجود دارد که اثر آن ها بسیار فراتر از ماده ای بی خاصیت است. در واقع می توان گفت که بسیاری از سم های کشنده منشاء گیاهی دارند. برای مثال خشخاش نیز یک گیاه علفی است که حدود یک متر ارتفاع دارد. از این گیاه علفی ماده ای به دست می آید که یک تا یک و نیم گرم آن می تواند سبب مرگ انسان شود. پس از تیغ زدن به کپسول نارس خشخاش شیرابه ای به دست می آید که تریاک نام دارد و از تریاک نیز آلکالوئیدهای زیادی جدا می شود که مهمترین آن ها مرفین و کدیین است. از مرفین نیز موادی به دست می آید که یکی از آن ها هرویین است.

به همین ترتیب شاهدانه نیز گیاهی است علفی اما از آن بنگ و چرس و حشیش به دست می آید. حشیش، که همان گرد شاخه های گلدار شاهدانه است، ماده ای مؤثری به نام کانابینول دارد که بر مغز و فکر و عاطفه ی فرد اثر می گذارد و عوارض متعدد ایجاد می کند. استرکنین نیز ماده ای مؤثر گیاهی به نام استریکونوس نوکس و ماکا است که آن را به عنوان سمی کشنده برای جانوران زیان کار مصرف می کنند.

این مختصر کافی است تا همواره به یاد داشته باشیم که اگرچه بیشتر گیاهان دارویی با نیروی شفا بخشی خود کار کرد دستگاه های بدن را بهبود می بخشند و از این راه به سلامت بدن و روان کمک می کنند، اما گیاهان دارویی زیادی نیز هستند که ماده ای مؤثر آن ها سمی و خطرناک است و نباید بدون آگاهی از ترکیب شیمیایی گیاهان و خواص آن ها خودسرانه مصرف شوند.

نویسنده در کتاب ”تغذیه و رژیم های غذایی“ خود که توسط دانشگاه آزاد اسلامی چاپ و منتشر شده است، به دو نکته ی مهم اشاره کرده ام:

اول – تغذیه ی صحیح و متعادل، نه تنها پدیده ی رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو

و طول عمر می‌انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی نیز می‌گردد.

دوم - انسان، برخلاف حیوانات وحشی که براساس قانون خلقت و بنا به دستور غریزه‌ی خود دچار عدم تعادل غذایی نمی‌شوند، غریزه‌ی طبیعی تشخیص نیازهای حیاتی خود را از دست داده است و باید از طریق علمی راهنمایی شود. درواقع عادت به طعم و مزه و خوش‌خوری و تصفیه‌ی مواد غذایی به منظور مطبوع ساختن آن‌ها و جوشاندن بیش از حد سبزی‌ها و تغذیه از آرد سفید و قند صنعتی از جمله اشتباهاتی است که سبب بروز عوارض متعددی در انسان می‌شده است.

هر راسته از جانوران، برحسب طبیعت و ساختمان بدن خود، غذای لازم را به دست می‌آورند. برخی از جانوران مواد غذایی را مستقیماً از گیاهان سبز، که خود غذایشان را از مواد موجود در خاک و آب و هوا کسب کرده‌اند، تأمین می‌کنند و به گیاه‌خوار معروف هستند. جانورانی نیز از گوشت جانداران دیگر تغذیه می‌کنند و گوشت‌خوار نام دارند. در عین حال برخی از جانوران مانند خرس و گراز هر نوع غذایی را می‌خورند و همه‌چیزخوار نامیده می‌شوند. همه‌چیزخواران واقعی دهان و دندان و شیریه‌ی گوارشی برای همه چیزخواری دارند و معده و روده‌ی آن‌ها با انسان تفاوت دارد، اما انسان، که ظاهراً خود را همه‌چیزخوار کرده است و از همه گونه مواد خوراکی زمینی و هوایی و دریایی و حتی در برخی از مناطق از سوسک و کرم هم تغذیه می‌کند، همه چیزخوار خلق نشده است. خواننده‌ی نکته‌سنج توجه دارد که گوشت‌خواران دندان‌های نیش نوک تیز و بلند و مناسب برای پاره کردن گوشت و دندان‌های آسیای مخصوص گوشت و استخوان خوردن دارند. شیریه‌ی معده‌ی آن‌ها به شدت اسیدی است و گوشت و پی و استخوان تجزیه می‌کند. روده‌ی آن‌ها نیز، برای جلوگیری از فساد و گندیدگی مواد گوشتی، کوتاه است. دندان‌های علف‌خواران نیز برای چیدن گیاه و آسیاب کردن علوفه اختصاص یافته و شیریه‌ی معده و مجموعه‌ی دستگاه گوارش آن‌ها برای هضم سلولز گیاهان مناسب است. سری دندان‌های ویژه‌ی همه‌چیزخواران مانند خرس و گراز نیز به کار همه چیز خوردن می‌آید.

دستورالهی: "انسان باید به غذای خود بنگرد" برای این است که انسان ببیند ساختمان بدن او چگونه است و با این ساختمان فیزیکی و روانی چه غذایی را انتخاب کند که مناسب رشد و تندرستی و کمال آدمی باشد. پیوست‌هایی که در پایان این کتاب آورده شده به خواننده کمک می‌کند تا برای حفظ تندرستی خود رژیم غذایی روزانه را آگاهانه‌تر انتخاب نماید.

به این ترتیب، با آنکه در طبیعت هزاران گیاه دارویی وجود دارد که مصرف بسیاری از آن‌ها کارکرد دستگاه‌های بدن را بهبود می‌بخشد و از این راه به سلامت جسم و جان کمک می‌کند و بسیاری از آن‌ها نیز با اثر شفابخشی خود بیماری‌ها را درمان می‌کنند اما استفاده از همه‌ی گیاهان دارویی باید با شناخت و آگاهی و تجویز پزشک انجام شود تا نتیجه‌ی مطلوب حاصل گردد. گل‌ها و گیاهان شفا بخش را باید شناخت، آن‌ها را از تولید کنندگان معتبر تهیه نمود و دقت کرد که گیاهان زیر نظر کارشناسان و افراد صلاحیت‌دار جمع‌آوری و خشک شده باشد. در این صورت می‌توان امیدوار بود که با استفاده‌ی صحیح گیاهان دارویی راهی مؤثرتر و پایدارتر برای درمان و حفظ تندرستی انتخاب شود.

در گیاهان دارویی مواد فراوانی وجود دارد که مقدار این مواد بر حسب منطقه‌ی رویش و پرورش گیاه، شرایط کاشت و برداشت گیاهان پرورشی و نحوه‌ی جمع‌آوری و نگهداری آن‌ها متفاوت است. بخشی از مواد موجود در گیاهان به نام مواد مؤثره‌ی گیاه معروف است که اثر درمانی برخی از آن‌ها به خوبی مطالعه شده و مورد تأیید قرار گرفته است. برخی از ترکیبات فعال گیاهان شفابخش را می‌توان به نام گلیکوزیدها، آلکالوئیدها، تانن‌ها، اسانس‌ها و روغن‌ها، رزین‌ها، موسیلاژ و اسیدهای عالی معرفی کرد.

محصولات گیاهی را به اشکال مختلف تجویز می‌کنند. استفاده از چای‌های گیاهی، جوشانده‌ها، خیسانده‌ها، عصاره‌ها، عرقیات، شربت و پودر جامد خشک گیاهان دارویی کم و بیش معمول و شناخته شده است.

دم کردن گیاهان دارویی راحت‌ترین، معمول‌ترین و بهترین روش برای استفاده از خواص

آنهاست. برای تهیه‌ی دم نوش‌های گیاهی باید مقدار تعیین شده از گیاه (معمولاً گل‌ها، برگ‌ها و سرشاخه‌های گیاه) را در قوری چینی ریخت و با افزودن آب جوش مناسب بر روی آن اجازه داد به مدت ۱۰ دقیقه دم کشیده شود تا مواد مؤثر آن در آب آزاد گردد. این دم‌کرده را پس از صاف کردن می‌نوشند.

برخی از گیاهان دارویی سفت و سخت (بیشتر ریشه‌ی گیاهان شفابخش) را باید طبق دستور درمانگر جوشانید و پس از صاف کردن مصرف نمود. برای تهیه‌ی یک جوشانده‌ی ملایم باید گیاه خرد شده‌ی مورد نظر را درون قوری ریخت و به آن آب سرد مورد نیاز را اضافه کرد. سپس با روشن کردن اجاق آن را به مدت ده تا پانزده دقیقه جوشانید. این جوشانده را می‌توان با افزودن عسل به آن و یا بدون شیرین کردن مصرف کرد.

با خیساندن گیاهان دارویی در آب سرد یا الکل اتیلیک، مواد مؤثر گیاه در محلول مورد نظر آزاد می‌گردد که با تجویز درمانگر قابل مصرف می‌باشد.

علاوه بر استفاده از پودر و عرقیات گیاهان دارویی می‌توان برخی از آنها را (مانند گل همیشه بهار) با تجویز پزشک به صورت ضماد به کار برد یا از کمپرس آنها استفاده کرد.

در این کتاب کوچک به موارد مذکور و ترکیبات شیمیایی گیاهان دارویی و کاربرد آنها اشاره شده است. امید است مطالب آن مورد استفاده‌ی خوانندگان عزیز قرار گیرد.

دکتر مهدی نوری

سرخ آباد کجاست؟

که مازندران شهر ما یاد باد همیشه بر و بومش آباد باد
که در بوستانش همیشه گل است به کوه اندرون لاله و سنبل است

«فردوسی»

ستایش فردوسی از سرزمینی که نخستین ساکنانش اقوام «تپور» و «آمارد» بوده‌اند به خاطر هوای خوشگوارش است و زمین پرنگارش. مازندران سرزمین باران و راز و رمز است. دیاری نمناک و مملو از رود و جنگل و کوه در شمال ایران. چه بسا به همین دلیل در روزگاران کهن «فرشوادگر» می‌خواندندش. «فرش - واد - گر» یعنی دشت - کوهستان - دریا. نام طبرستان و مازندران نیز برگرفته از چنین ویژگی‌هایی است. «طبر» یعنی کوه و «طبرستان» یعنی کوهستان. «ماز» هم نام کوهی بود در حدود گیلان که تا تالار قصران و جاجرم امتداد داشت. این گونه بود که سرزمین درون کوه ماز مزین شده به نام «مازندران».

کوه که نقطه‌ی اشتراک اسامی این سرزمین است، به جهت مجاورت صخره با لاله، هم نماد صلابت است و هم سمبول لطافت. صلابت از آن جهت که مردمانش درس آزادمردی آموخته و پایداری. آزاد مردی چو آرش در مازندران بود که «چو ایران نباشد تن من مباد» بگفت و تیر از کمان رها نید و جان از بدن هم، تا ایران بماند و بدرخشد بر جهان. غیور مردانی چو اسپهبد شروین باوند و اسپهبد خورشید در این خاک بودند که اعراب را به زانو درآوردند و متواری.

.... و لطافت از آن جهت که درس میزبانی داده است و میهمان نوازی. طبریان به همان اندازه که در مقابل لشگریان اعراب پایداری نمودند و جانفشانی، داعیان علوی و سادات بنی فاطمه را پذیرایی کردند و میزبانی. این گونه بود که طبرستان شد دیار علویان. این سرزمین نه به زور شمشیر، که با استشاق شمیم عطر گل‌های محمدی به آیین اسلام معطر گشت.