

گیاهان دارویی و مشکلات گوارشی

(نحری بر تاثیر گیاهان دارویی بر روی مشکلات و اختلالات گوارشی)

نویسنده: گاح:

عسکر قنری عدیری

مسلم فرخی بر بنو

فاطمه نریمان

کاظم آقای

کامران عبداللهی دزکی

تابستان ۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور	گیاهان دارویی و مشکلات گوارشی: نگرشی بر تاثیر گیاهان دارویی بر روی مشکلات و اختلالات گوارشی/ نویسندگان عسکر قنبری عدیوی... [و دیگران].
مشخصات نشر	شهرکرد: نیوشه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ص.
شابک	978-600-6373-57-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	نویسندگان عسکر قنبری عدیوی، مسلم فرخی برجویی، فاطمه نریمان، کاظم آقایی، کامران عبداللہی دزکی.
یادداشت	کتابنامه
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	Medicinal plants
موضوع	گوارش -- اندامها -- بیماریها -- درمان جایگزین
موضوع	Digestive organs -- Diseases -- Alternative treatment
موضوع	گیاه درمانی
موضوع	Herbs -- Therapeutic use
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
موضوع	گیاهان دارویی -- عوارض جانبی
موضوع	Medicinal plants -- Side effects
شناسه افروده	ف. ک. عدیوی، عسکر، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	RS۱۶۶، ۵۹۱۱۹۷
رده بندی دیویی	۵۷/۳۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۰۹۳۰۹

شهرکرد - میرآباد غربی، بلوار فرهنگ، پلاک ۱۳، کوچه ۱۳، شماره ۸

کد پستی: ۶۵۱۵۸ / تلفن و نمابر: ۰۳۸۱-۲۲۵۰۳۵۰

مدیر انتشارات: دکتر عباس قنبری عدیوی

همراه مدیرمسئول: ۰۹۱۳۱۸۱۷۲۰۸ / رایانامه: odivi46@yahoo.com

www.nivus.com.ir



انتشارات نیوشه

گیاهان دارویی و مشکلات گوارشی

(نگرشی بر تاثیر گیاهان دارویی بر روی مشکلات و اختلالات گوارشی)

عسکر قنبری عدیوی / مسلم فرخی برجویی / فاطمه نریمان / کاظم آقایی / کامران عبداللہی دزکی

پردازش رایانه‌ای و صفحه‌آرایی: عسکر قنبری عدیوی

طراح جلد: فندق چاپ نخست: ۱۳۹۷ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۷۳-۵۷-۷

فیلم و زینگ: لیتوگرافی فروش شهرکرد/ چاپ: نقشینه

بها: ۳۰ هزار تومان

فهرست مطالب

سخن ناشر (۷) دیباچه (۹) مقدمه (۱۱) بیماریهای شایع دستگاه گوارش (۳۳) علائم و نشانه‌های شایع بیماریهای دستگاه گوارش (۳۴) آه‌شیر (۴۱) انیسون (۴۷) بابونه (۵۱) ترخون (۵۷) جعفری (۶۱) دارچین (۶۵) رازیانه (۶۹) رزماری (۷۱) ریحان (۷۹) زعفران (۸۳) زنجفیل (۸۷) زیره سبز (۹۳) زیره سیاه (۹۷) سنا (۱۰۳) شنبلیله (۱۰۶) شش‌بوید (۱۱۳) شیرین بیان (۱۱۹) کاسنی (۱۲۷) گشنیز (۱۳۱) مرزه (۱۳۷) نعناع (۱۴۱) هل (۱۴۹) نسخه‌های ترکیبی در درمان بیماریهای گوارشی (۱۵۳) توصیه‌هایی جهت جلوگیری از بیماریهای عفونی از طریق گوارش (۱۷۵) منابع (۱۷۶)

دیباچه:

دستگاه گوارش یکی از فعال‌ترین بخش‌های بدن انسان است که نقش مهمی در سلامتی انسان دارد. به‌طوری‌که اگر در روند فعالیت آن اختلال ایجاد شود سلامت انسان به مخاطره می‌افتد، از هنگامی که شروع به جویدن لقمه غذا می‌کنیم، کار دستگاه گوارش آغاز می‌شود. مواد غذایی پس از ورود به معده با آنزیم‌های درون معده مخلوط شده تا به اجزای ساده‌تری تجزیه شود. از آنجاکه سبک زندگی انسان بر عملکرد دستگاه گوارش وی تأثیرگذار است، دستگاه گوارش سالم، تضمین‌کننده سلامت افراد است. اختلال در این روند نه تنها بدن را از مواد مغذی محروم می‌کند بلکه باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود. یکی از مهم‌ترین مسائلی که در طول روز باید به آن توجه شود مواد غذایی مصرفی و یا بهتر بگوییم تغذیه است. تغذیه را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت جسمی و روحی افراد دانست که بر سبک زندگی انسان‌ها نیز تأثیرگذار است. در این میان، نوع و آداب تغذیه ارتباط مستقیمی با مراقبت از دستگاه گوارش دارد. اکثر روش‌ها و توصیه‌های غذایی نادرست و مضر است و توصیه نمی‌شود. به‌گونه‌ای که بیشتر این تغییرات غذایی بر گوارش آدمی تأثیرات منفی داشته و نیز شیوه و سبک زندگی وی را دگرگون کرده است.

با پیشرفت علم و تکنولوژی، بسیاری از ما آگاهی کسب کرده‌ایم اما خواسته یا ناخواسته عادت‌های غذایی نادرست وارد زندگی‌مان شده است. یکی از اصلی‌ترین این غذاها خوراکی‌هایی هستند تحت عنوان فست‌فود یا غذاهایی که سریع آماده می‌شوند. این غذاها به علت ماهیت خشکی که دارند جهت هضم‌شان نیاز به بزاق بیشتر از حالت عادی فرد را دارند و در عملیات هضم معمولاً سبب خشک شدن روده‌ها می‌گردند این غذاها رطوبت موجود در روده و معده را به خود گرفته و مانع از حرکت غذا در روده می‌شوند که این امر علایمی چون درد همراه با یبوست ظاهر می‌شوند.

خوردن غذاهای ساده و لذیذ یکی از نعمتهای بزرگی است که خداوند به انسان عطا کرده است ولی متأسفانه غافل از این همه نعمت مفید و به علت نداشتن فرصت، اقدام به صرف غذاهای بی‌کیفیت و فست‌فودی کرده و پس از بیماری زمان زیادی از زندگی را که باید صرف پختن و خوردن غذاهای لذیذ و سالم کرد باید در بیمارستان‌ها آن را گذرانند.

از سوی دیگر افزایش بیماری‌های عصبی و همچنین ناراحتی‌ها و مشکلات روانی تأثیر مستقیم بر فعالیت دستگاه گوارش دارند و سبب بروز علائم و مشکلات شدید در دستگاه هاضمه می‌شوند. محققین بر این باورند که استرس و ناراحتی‌های زندگی از جمله این عوامل تأثیر گذارند. مطالعه منابع علمی نشانگر این واقعیت است که استرس از یک سو باعث اختلال در

کارکرد معده، روده، ترشح اسید معده و ... و از سوی دیگر سبب پرخوری افراد می شود که تلفیق این عوامل سبب بروز بیماری هایی می گردد.

گیاهان دارویی ذکر شده در این کتاب گوشه ای از گیاهان پر کاربرد در زمینه درمان اختلالات گوارشی می باشند. این گیاهان نسبت به سایر گیاهان بی شترین کاربرد را در درمان مشکلات گوارشی دارند. این گیاهان به طور مستقیم و غیر مستقیم در درمان تاثیر گذارند. به صورت مستقیم می توانند سبب تنظیم میزان اسید معده، میزان غذای میل شده و به طور غیر مستقیم باعث بهبود فعالیت های عصبی بدن و سپس تاثیر بر دستگاه هاضمه شوند.

نویسندگان این کتاب با این باورند که کتاب مذکور می تواند تاثیری حتی اندک در پیشرفت سلامتی معده داشته باشد و اقدام به تالیف نمودند. امید که مطالب این مجموعه بتواند اثر خود را داشته باشد.

عسکر قنبری عدیوی

مسلم فرخی برجویی

فاطمه نریمان

کاظم آقایی

کامران عبداللہی دزکی

www.ketab.ir