

گیاهان آیورودیک ایران

تالیف و گردآوری:

دکتر فیهیمه سلیم پور

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

دکتر گلناز تجدد

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

سرشناسه: سلیم پور، فهیمه، ۱۳۴۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: گیاهان آیورودیک ایران / تالیف و گردآوری فهیمه سلیم پور،
 گلناز نجدد و ویراستار علمی: نسرین عنایت مهر.
 مشخصات نشر: تهران: نشر گوی، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص. - معصوم: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۳۵-۵۸-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: کتابخانه.
 موضوع: پزشکی آیورودایی
 Medicine, Ayurvedic
 گیاهان دارویی -- ایران
 Medicinal plants -- Iran
 گیاهان -- ایران
 Herbs -- Therapeutic use -- Iran
 گیاهان دارویی -- طب -- گلناز، ۱۳۵۰ -
 شناسه افزوده: نسرین عنایت مهر و ویراستار ۱۳۴۸، ویراستار
 رده بندی کنگره: ۱۶۰/۵۳
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۵۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۵۶۷۵

عنوان کتاب: گیاهان آیورودیک ایران

تالیف و گردآوری: فهیمه سلیم پور - گلناز نجدد

ویراستار علمی: نسرین عنایت مهر

ناشر: گوی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۳۵-۵۸-۵

تیراژ: ۱۰۰۰

استفاده از مطالب کتاب با ذکر منبع، بلامانع است. کلیه حقوق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
فصل ۱: اطلاعات پایه ای	۱۵
فصل ۲: اطلاعات گونه ها	۲۷
Abutilon theophrasti Medic.	۲۸
Acacia acuminata Benth.	۳۰
Acacia farnesiana (L.) Willd.	۳۲
Achillea millefolium L.	۳۴
Achyranthes aspera Pennel.	۳۶
Aconitum napellus L.	۳۸
Acoros calamus L.	۴۰
Adiantum capillus – veneris L.	۴۲
Aegle marmelos Correa.	۴۴
Asparagus plumosus Baker.	۴۶
Ailanthus excelsa (Mill.) Swingle.	۴۸
Albizia lebbeck (L.) Benth.	۵۰
Alhagi mauruum Dest.	۵۲
Alhagi persarum Boiss. & Buhse.	۵۴
Allium cepa L.	۵۶
Allium sativum L.	۵۸
Aloe vera L.	۶۰
Alpinia galanga Hance.	۶۲
Amygdalus communis L.	۶۴
Ananas sativus Schult .F.	۶۶
Artemisia lehamaniane Bunge.	۶۸
Atropa acuminata Royle ex. Miers.	۷۰

۷۲		<i>Avicennia marina</i> (Fossk) Vierh.
۷۴		<i>Baccopa monnieri</i> (L.) Baccopa.
۷۶		<i>Betula Jacquemontii</i> Spach
۷۸		<i>Boerhavia diffusa</i> L.
۸۰		<i>Camellia sinensis</i> (L.) Ktze.
۸۲		<i>Capparis spinosa</i> L.
۸۴		<i>Cassia fistula</i> L.
۸۶		<i>Catharanthus roseus</i> (L.) G. Don.
۸۸		<i>Celastrus</i> L.
۹۰		<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban.
۹۲		<i>Cichorium intybus</i> L.
۹۴		<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Ness.
۹۶		<i>Clerodendrum acerbifolium</i> (Visian) Boiss.
۹۸		<i>Colchicum kurdicum</i> (Bornm.) Stefanor.
۱۰۰		<i>Cordia myxa</i> L.
۱۰۲		<i>Coriandrum sativum</i> L.
۱۰۴		<i>Crocus sativus</i> L.
۱۰۶		<i>Cymbopogon martinii</i> (Roxb) Watson.
۱۰۸		<i>Cyperus rotundus</i> L.
۱۱۰		<i>Datisca cannabina</i> L.
۱۱۲		<i>Datura stramonium</i> L.
۱۱۴		<i>Daucus carota</i> L.
۱۱۶		<i>Digitalis purpurea</i> L.
۱۱۸		<i>Dodonaea viscosa</i> (L.) Jacq.
۱۲۰		<i>Diospyros kaki</i> L.
۱۲۲		<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Marton
۱۲۴		<i>Eugenia jambolana</i> Lam.
۱۲۶		<i>Ferula foetida</i> (Bunge.) Regel.

۱۲۸		<i>Ficus carica</i> L.
۱۳۰		<i>Fumaria vaillantii</i> Loisel.
۱۳۲		<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.
۱۳۴		<i>Humulus lupulus</i> L.
۱۳۶		<i>Hyosyamus niger</i> L.
۱۳۸		<i>Ipomea pes-capreae</i> (L.) R.Br.
۱۴۰		<i>Laurus nobilis</i> L.
۱۴۲		<i>Lawsonia inermis</i> L.
۱۴۴		<i>Linum usitatissimum</i> L.
۱۴۶		<i>Magonolia grandiflora</i> L.
۱۴۸		<i>Malva sylvestris</i> L.
۱۵۰		<i>Melia azedarach</i> L.
۱۵۲		<i>Mentha piperita</i> L.
۱۵۴		<i>Morus alba</i> L.
۱۵۶		<i>Myrtus communis</i> L.
۱۵۸		<i>Nigella sativa</i> L.
۱۶۰		<i>Nardostachys jatamansii</i> Johns.
۱۶۲		<i>Ocimum sanctum</i> L.
۱۶۴		<i>Parietaria judaica</i> L.
۱۶۶		<i>Peganum harmala</i> L.
۱۶۸		<i>Piper cubeba</i> L.F.
۱۷۰		<i>Pistacia vera</i> L.
۱۷۲		<i>Plantago ovata</i> Forssk.
۱۷۴		<i>Plumbago europaea</i> L.
۱۷۶		<i>Prosopis spicigera</i> L.
۱۷۸		<i>Prunus americana</i> L.
۱۸۰		<i>Prunus cerasus</i> L.
۱۸۲		<i>Punica granatum</i> L.

مقدمه

آیورودا از دو واژه سانسکریت مشتق شده است: ایور به معنای زیستن و دا به مفهوم دانش. بنابراین (آیورودا) به معنای دانش زیستن ایا دانش طول عمر است. هدف آیورودا این است که به انسان امروزی بیاموزد چگونه می توان بر دوران زندگی خود اثر بگذارد و آن را کنترل کند.

به عبارتی براساس (آیورود) انسان باید بتواند بین ذهن و جسم خودیک تعادل هوشیارانه برقرار کند که این تعادل بیش از هر سیستم ایمنی جسمانی دیگری، موجب داشتن سلامتی کامل برای هر فرد است.

براساس تعریف بالا، طب آیورودا شکل گرفته است که در کشور هندوستان دارای قدمتی طولانی است. در این طب راز داشتن بدنی سالم به انسان آموزش داده شده است. در طب آیورودا، هر فرد از پنج عنصر اصلی شامل: خلاء، هوا، آتش، آب و زمین تشکیل شده است.

این عناصر در بدن انسان ترکیب می شوند و سه نیرو یا انرژی حیاتی ایجاد می کنند که دوشا نامیده می شود. دوشاها نحوه عملکرد بدن را تنظیم می کنند. یعنی تا زمانی که تعادل بین این نیروها حفظ شود، می توان از هر اخلاقی در بدن و نیز در روح و ذهن جلوگیری کرد.

طبق این طب، هر شخص ترکیبی منحصر به فرد از سه دوشا را به ارث می برد اما یک دوشا معمولاً از سایر دوشاها قوی تر است. هر دوشا عملکرد بدنی متفاوتی را کنترل می کند و اعتقاد بر این است که راز سلامتی، تعادل بین این سه دوشا است. بنابراین اگر از نوع بدن خود اطلاع داشته باشیم، می توانیم به میزان بالایی از سلامتی دست یابیم. به عبارتی با شناخت بدن خود، وبه کار بردن رژیم غذایی مناسب و شیوه های درمانی که پزشک آیورودایی ارایه می دهد، سلامتی بدن به دست می آید.