

راه‌های تندرستی با گیاهان دارویی

(جلد اول)

مؤلفان

مهندس هوشنگ رستم‌زا

دکتر مهسا رستم‌زا

(مدرس دانشگاه)



رستم‌زا، هوشنگ، ۱۳۲۳-	سرشناسه
راه‌های تندرستی با گیاهان دارویی/مولفان هوشنگ	عنوان و نام پدیدآور
رستم‌زا، مهسا رستم‌زا.	
تهران : سفیر اردهال ، ۱۳۹۹ -	مشخصات نشر
ج.	مشخصات ظاهری
ج. ۷۱-۳۱۳۷۸۳-۶۰۰-۹۷۸-	شابک
فیبا	نوعیت فهرست نویسی
واژه‌نامه.	داشت
کتابنامه.	ادد
گیاه‌مانی	موضوع
Herbs -- Therapeutic use.	وسو
گیاهان دارویی	موضوع
Medicinal plants	موضوع
پزشکی سنتی	موضوع
Traditional medicine	موضوع
رستم‌زا، مهسا، ۳-	شناسه افزوده
RM۶۶۶	رده بندی کنگره
۶۱۵/۳۲۱	رده بندی دیویی
۶۱۸۱۴۵۷	شماره کتابشناسی ملی



راه‌های تندرستی با گیاهان دارویی

مؤلفان: دکتر مسیح رسنم زاده، دکتر مهسا رسنم زاده (مدرس دانشگاه)

شابک: ۷-۷۸۳-۳۱۲-۶۷۸-۶

صفحه آرایشی، طراحی جلد: واحد آماده‌سازی سفیر اردهال

لیتوگرافی: نویس | چاپ: عتروت | طراحی: مشعر

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹ | قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۵۵۰ نسخه | شمارگان: ۸۱۸-۱

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، رو به روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۹۳۴۲-۸۸۳۱۳۸۹۸ | کد پستی: ۷۴۷۱۵-۱۵۸۱۸

www.safirardehal.ir | e-mail: safirardehal@yahoo.com

© حق چاپ: ۱۳۹۹

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۱۱ مقدمه

پوست

۱۵ طافت، چین و چروک، منافذ و رنگ پوست

۳۱ جوش صورت و پوست (غرور جوانی)

۳۷ درمان ترک دست و پا

۴۲ درمان لک و مک

۴۹ درمان خه ای بدن

۵۵ درمان بیماری بدن یا پیری

۶۱ بیماری بهک سیاه

۶۱ درمان خارش بدن

۶۶ خارش واژن و رحم

۶۷ درمان کهیر

۷۱ درمان بیماری جرب (گال، گری)

۷۷ گند تاول

۷۸ باد سرخ

۸۰ شبه باد سرخ

۸۱ درمان بیماری پسوریازیس

۸۴ درمان پوسته پوسته شدن پوست بدن

۸۷ درمان زخم های بدن

۱۰۴ زرد زخم

۱۰۷ سیاه زخم

۱۱۰ درمان زخم های خوره ای و انواع دیگر زخم ها

۱۱۳ آفتاب سوختگی

۱۱۶ درمان سوختگی با آتش



- ۱۲۱..... درمان بوی بد عرق بدن
 ۱۲۳..... درمان عرق نکردن بدن
 ۱۲۵..... درمان میخچه، زگیل و خال گوشتی
 ۱۲۵..... میخچه
 ۱۲۷..... زگیل
 ۱۳۲..... خال‌های گوشتی
 ۱۳۳..... درمان دمل و کورک
 ۱۴۱..... کفگیرک
 ۱۴۳..... درمان گزیدن سگ هار قبل از رساندن به پزشک
 ۱۴۵..... دره از سودا یا اکزما
 ۱۵۲..... امراض جلدی (بثورات جلدی)
 ۱۵۹..... قو
 ۱۶۱..... رشگک
 ۱۶۱..... بیماری قارچی
 ۱۶۵..... مبارزه با ویروس
 ۱۶۷..... درمان آبله مرغان، سرخک و مملک
 ۱۶۷..... آبله مرغان
 ۱۷۰..... سرخک
 ۱۷۳..... مملک
 ۱۷۵..... زونا (تاول‌های پوست)
 ۱۷۷..... بیماری جذام
 ۱۸۰..... سل پوستی (قرحه آکله)
 ۱۸۱..... درمان بیماری سالک
 ۱۸۴..... درمان آبله
 ۱۹۰..... درمان غده‌های زیر پوست
 ۱۹۱..... بیماری پلاگر

- ۱۹۳..... نرم و خوش حالت شدن مو
 ۱۹۴..... مجعد شدن مو



- ۱۹۵.....جلوگیری از چرب شدن مو
 ۱۹۶.....جلوگیری از شکنندگی مو
 ۱۹۸.....جلوگیری از سفید شدن مو
 ۲۰۰.....جلوگیری از شوره سر
 ۲۰۴.....درمان موخوره و دوشاخه شدن مو
 ۲۰۷.....جلوگیری از رویش موی زائد
 ۲۱۰.....جلوگیری از ریزش مو
 ۲۲۲.....خارش سر
 ۲۲۳.....جلوگیری از جوش پوست سر و قارچ پیاز مو
 ۲۲۵.....درمان کچلی
 ۲۲۸.....طاسی
 ۲۳۴.....روشافتن رنگ مو طبیعی و تافت مو

لله

- ۲۴۵.....درمان سردرد
 ۲۶۰.....درمان سرگیجه

مغزو اعصاب

- ۲۶۵.....تسکین اعصاب
 ۲۸۰.....بالابرنده‌های هوش
 ۲۸۴.....کم خوابی و بی خوابی
 ۲۹۲.....راه رفتن در خواب
 ۲۹۴.....درمان ترس، دلهره و اضطراب
 ۲۹۶.....درمان دل شوره
 ۲۹۸.....عصبانیت
 ۲۹۹.....درمان وسواس
 ۳۰۲.....درمان افسردگی و غم
 ۳۰۷.....اختلال حواس و خبط دماغ
 ۳۰۹.....فراموشی (نسیان)



- ۳۱۲.....جنینیدن مغز سر (تکان خوردن مغز)
- ۳۱۵.....کودکان عقب افتاده
- ۳۱۵.....پريدن و جستن غير ارادی اعضای بدن (اختلاج)
- ۳۱۸.....درمان گرم‌زدگی
- ۳۱۹.....اثرات زیان‌بخش الکحل بر روی روان و اعصاب
- ۳۲۱.....برطرف کردن مستی
- ۳۲۳.....درمان سیاتیک (عرق النساء)
- ۳۳۱.....درمان جنون
- ۳۳۴.....درمان مالیخولیا
- ۳۳۷.....سکته رمی
- ۳۴۰.....الزایمر
- ۳۴۴.....بیماری ام اس (بیماری رم‌ز مغز و اعصاب)
- ۳۴۵.....بیماری پارکینسون
- ۳۴۹.....درمان فلج
- ۳۵۶.....درمان غش و صرع (هیستری)
- ۳۵۶.....صرع
- ۳۵۸.....غش
- ۳۶۳.....درمان تشنج کودکان و بزرگسالان
- ۳۶۶.....درمان مننژیت

چشم

- ۳۷۱.....تقویت قوه بینایی
- ۳۷۵.....تقویت مژه‌ها و ابرو
- ۳۷۷.....جلوگیری از کم و سفید شدن مژه چشم
- ۳۷۹.....کم نوری چشم
- ۳۸۱.....خستگی چشم



- ۳۸۲.....خارش، سرخی و آبریزش چشم
- ۳۸۵.....لکه‌ها و کبودی‌های زیر چشم
- ۳۸۸.....لکه سفید در چشم
- ۳۸۹.....لکه خون و چرک در چشم
- ۳۹۱.....سفیدک و زخم چشم
- ۳۹۳.....گل‌مژه و جوش پلک چشم
- ۳۹۵.....پرش پلک چشم
- ۳۹۶.....بیرون زدن چشم از حلقه
- ۳۹۷.....پیرچشمی
- ۳۹۸.....شب‌بدری
- ۴۰۰.....رم‌سحبه چشم
- ۴۰۸.....آب‌نورارید
- ۴۱۰.....آب‌سیاه چشم
- ۴۱۲.....درمان تراخم
- ۴۱۳.....ناخنک چشم
- ۴۱۴.....زردی و آبله چشم

گوش



- ۴۱۷.....درد، سنگینی و وزوز گوش
- ۴۲۴.....ناشنوایی گوش
- ۴۲۷.....خارش گوش
- ۴۲۹.....خارج کردن آب از گوش
- ۴۳۰.....خارج کردن حشرات از گوش
- ۴۳۱.....عفونت گوش
- ۴۳۶.....پولیپ گوش
- ۴۳۶.....درمان اوریون (گوشک)

مقدمه

گیاهان دارویی از ارزش و اهمیت خاصی در تأمین بهداشت و سلامت جوامع برخوردار بوده و هستند. از نظر تاریخی، گیاهان اهمیت فراوانی در توسعه جوامع داشته‌اند و تحقیقات وسیع برای یافتن فرآورده‌ها و مواد طبیعی داروهای گیاهی در طول تاریخ انجام شده است.

گرایش عمومی جامعه به استفاده از داروها و درمان‌های گیاهی و به طور کلی فرآورده‌های طبیعی به ویژه در طی سال‌های اخیر رو به افزایش بوده است. اثبات اثرات مخرب و جانبی داروهای شیمیایی از یک طرف و ایجاد آلودگی‌های زیست محیطی که کره زمین را تهدید می‌کند، از مهم‌ترین علل آن است. ضمن اینکه طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، بالغ بر ۸۰ درصد مردم جهان به ویژه در کشورهای در حال توسعه و نواحی فقیر و دور افتاده، بیشترین نیازهای درمانی خود را از گیاهان دارویی تأمین می‌کنند. از سوی دیگر گیاهان دارویی جزء دخایر منابع طبیعی هستند و بسیاری از کشورها، کم یا زیاد، از چنین منبعی برخوردارند.

امروزه انسان‌ها با کوچک‌ترین عطسه و سرفه‌ای به سراغ داروهای شیمیایی و گاهی آنتی‌بیوتیک می‌روند. کسی منکر ضروری بودن این داروها نیست، ولی می‌توان برای زندگی سالم‌تر از راه حل‌های ساده گیاهی نیز استفاده کرد. چه بسا که راه حل‌های گیاهی، عوارض جانبی حاصل از داروهای شیمیایی را نیز به همراه ندارند و با سیستم ایمنی بدن سازگارترند.

گیاهان دارویی گیاهانی هستند که یک یا برخی از اندام‌های آن‌ها حاوی ماده مؤثره است. این ماده که کمتر از ۱ درصد وزن خشک گیاه را تشکیل می‌دهد. دارای خواص دارویی بسیار است. شناخت گیاهان دارویی و مواد زیستی در محدوده وسیعی از جهان، بررسی خواص مفردات، مرکبات، ترکیبات و تعریف طبایع آن‌ها را در برمی‌گیرد؛ بنابراین صفات گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد و خشک، همان گونه که برای اشیاء تعریف می‌شد برای انسان، گیاهان دارویی و مواد زیستی در نظر گرفته شد. بر اساس این نظریه، مصرف غذا و داروهای گیاهی سبب ایجاد یک خلط غالب شامل بلغم، خون، صفرا و یا سودا در بدن شده که این خلط موجب بروز اثر دمانی عوارض جانبی می‌گردد.

شکی نیست که به کار بری طب سنتی در زندگی روزمره و خو گرفتن با غذا و ادویه سنتی با فرهنگ مردم ایران عجین شده، به همین دلیل علاقه آنان به دانش و تجربه طب سنتی بیش از پیش افزایش یافته است.

امروزه در تمام دنیا دانشمندان، گرایش عول بررسی راه حل‌های گیاهی مفید برای بیماری‌های امروزی بشر هستند. اینکه بدانید گیاهی برای یک ناراحتی و بیماری مفید است به تنهایی کافی نیست. روش‌های استفاده، دوره درمان و زمان مصرف گیاهان نیز بسیار مهم هستند و ما را در رسیدن به نتیجه مطلوب یاری خواهند کرد. همچنان که در مصرف دارو باید زمان و مقدار مصرف مشخص باشد و ممکن است پزشک برای شما پرهیزهایی را در نظر بگیرد، در مصرف گیاهان دارویی نیز این موارد وجود دارند و باید به همان اندازه دقیق و حساس بود. هیچ‌گاه نباید تصور کرد که گیاهان دارویی بی‌ضررند و نباید بدون داشتن اطلاعات کافی، از گیاهان دارویی استفاده کرد. باید بدانید که چه مقدار از یک گیاه دارویی را با چه روشی آماده کنید، در چه فواصل زمانی استفاده نمایید و تا چه مدت این کار را ادامه دهید.

ده‌ها پزشک حاذق و نامی با زحمات زیاد کوله‌بار تجربیات خود را یک به یک به شاگردان خود منتقل کردند. از این میان، پزشکان نامی کشور عزیزمان ایران همچون ابوعلی سینا و رازی سهمی بسزا در این مهم داشته‌اند که همگی پایه درمان‌ها را بر اخلاط چهارگانه گذاشته‌اند. ما مؤلفان با مطالعه بالغ بر بیش از ۳۵۰ کتب سنتی

و مدرن و آزمودن تجربیات نسخ گیاهی به اهمیت این مقوله پی بردیم و اقدام به نگارش کتابی کردیم تا صحت این موضوع را ثابت و پزشکان امروزی و مردم علاقه‌مند به طب سنتی را به مطالعه و به کار بستن دستورهای آن ترغیب کنیم.

در این مجموعه سعی کرده‌ایم که با تدوین مطالب مفید و ارائه درمان‌های طبیعی مفید به بهبود وضعیت جسمانی و روحی هموطنان عزیز کمک کرده باشیم. برای جستجوی مطالب مورد نظر سعی کرده‌ایم عناوین اصلی را به یکی از اعضای بدن اختصاص داده، سپس راه حل‌های گیاهی مربوط به تقویت آن عضو، راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های آن را در زیر مجموعه آن عنوان اصلی قرار دهیم تا پیدا کردن مطالب آسان‌تر شود. این کتاب که حاصل ۱۵ سال مطالعه مؤلفان، جمع‌آوری مطالب و بازنویسی آن‌ها است، برای چاپ در دو جلد برنامه‌ریزی شده است. جلد اول کتاب در پیش روی شما است به اعضای مانند پوست، مو، سر، مغز و اعصاب، چشم و گوش و در جلد دوم به اعضای مانند بینی، دهان، دستگاه‌هایی مانند تنفس، گردش خون، گوارش، ادراری و تناسلی، اعضای آن‌ها، بیماری‌های مربوط به آن‌ها و راه حل درمان آن‌ها کمک گیاهان دارویی می‌پردازد. امید است این کوشش، قدمی جهت شناخت و بهره‌وری بیشتر از گیاهان دارویی باشد و مورد استفاده عموم ایرانیان عزیز قرار گیرد.

مهندس هوشنگ رستمی، دکتر مهسا رستم‌زاد

شماره تماس با مؤلف: ۰۹۱۲۵۱۲۶۹۵