

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

در مانگاه سبز

مؤلفین : مهدی امانی ، رضا قربانپور

سرشناسه : امانی، مهدی، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : درمانگاه سبز/ مولفین مهدی امانی، رضا قربانپور.
 مشخصات نشر : ساوه: مادو تا، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص.: جدول.
 شابک : ۴۰۰۰ ریال: ۳۰۰-۹۱۸۸۱-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : واژه نامه.
 موضوع : گیاهان دارویی
 موضوع : داروهای گیاهی
 شناسه افزوده : قربانپور، رضا، ۱۳۶۰ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ د۴ ۷۴۴ الف/ RS۱۶۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۳۱
 کتابشناسی ملی شماره : ۳۱۳۳۱۳۷



انتشارات مادو

نام کتاب : درمانگاه سبز
 مولفین : مهدی امانی، رضا قربانپور

ناشر : مادو تا

چاپ : پیشرو

نوبت چاپ : اول / ۱۳۸۹

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۴۰۰۰ تومان

تعداد صفحات : ۲۴۸ صفحه

شابک : ۳۰۰-۹۱۸۸۱-۶۰۰-۹۷۸

ناظر چاپ : پخش مبین

مرکز پخش :

قم : تلفن : ۳۷۱۵۵-۶۱۴۴-۲۵۱-۷۸۳۵۷۲۷-۲۵۱-۷۸۳۵۷۲۷
 صندوق پستی ۳۷۱۵۵-۶۱۴۴
 mobin_mr1388@yahoo.com

اصفهان: پخش خیر اندیش ۴۴۸۲۸۲۱-۳۱۱

کلیه حقوق برای مرکز پخش مبین محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	
□ مقدمه	۵	۷۸ Pistachio پسته
آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke	۷	۸۰ Onion پیاز
آفتابگردان Sunflower	۱۰	۸۳ FLAX SEED تخم کتان
آقطی سیاه (انگور کولی) Elderberry	۱۳	۸۵ Radish ترب و تربچه
آووکادو Avocado	۱۶	۸۷ Tamarind تمر هندی
اسطوخودوس (لاواندر) Lavander	۱۹	۸۹ Birch White توس (غان)
اسفناج Spinach	۲۲	۹۱ Parsley جعفری
انار Pomegranate	۲۵	۹۳ Oat جو دوسر (یولاف)
انبه Mango	۲۸	۹۴ Barley جو
انجیر Fig	۳۱	۹۶ St.johns Wort چای کوهی
انگور (vine) Grape	۳۶	۹۹ BEETS چغندر
بابا آدم Burdock	۴۱	۱۰۱ Flixweld خاکشیر
بابونه Chamomile	۴۴	۱۰۲ Marshmallow ختمی
بادام زمینی Peanut	۴۸	۱۰۴ Date خرما
بادام Almond	۵۱	۱۰۶ Cucumber خیار
بادمجان Eggplant	۵۸	۱۰۸ Cinnamon دارچین
باقلا Faba bean	۶۱	۱۱۰ Corn ذرت
برنج Rice	۶۳	۱۱۲ FENNEL رازیانه
بلوط Oakbark	۶۹	۱۱۵ Madder روناس
به Quince	۷۱	۱۱۷ Basil ریحان
پرتقال Orang	۷۵	۱۱۸ Apricot زردآلو
		۱۲۱ Turmeric زردچوبه

۱۸۳..... Gantian	کوشاد (ژانسیان)	۱۲۳..... Barberry	زرشک
۱۸۵..... Borage	گاوزبان	۱۲۵..... Saffron	زعفران
۱۸۷..... WALNUT	گردو	۱۲۸..... Ginger	زنجبیل
۱۹۰..... Grapefruit	گریپ فروت	۱۲۹..... Olive	زیتون
۱۹۳..... Nettle	گزنه	۱۳۱..... Cumin Seed	زیره سبز
۱۹۶..... Coriander	گشنیز	۱۳۳..... Valerian	سنبل الطیب (علف گربه)
۱۹۹..... Pear	گلابی	۱۳۵..... POTATO	سیب زمینی
۲۰۱..... Tomato	گوجه فرنگی	۱۳۹..... Apple	سیب
۲۰۴..... Horsetail	گیاه دم اسب	۱۴۳..... Garlic	سیر
۲۰۵..... Hyssop	گیاه زوفا	۱۴۷..... Vervain	شاه پسند وحشی
۲۰۷..... Soy bean	لوبیای سویا	۱۴۹..... Red Clover	شبدر قرمز
۲۱۰..... Kidney bean	لوبیا	۱۵۱..... TURNIP	شلغم
۲۱۴..... Lemon	لیمو ترش	۱۵۲..... Fenugreek	شنبلیله
۲۱۵..... Asparagus	مارچوبه	۱۵۴..... Dill	شوید
۲۱۷..... Greater celandine	مامیران کبیر	۱۵۵..... Liquorice	شیرین بیان
۲۲۰..... Banana	موز	۱۵۸..... Aloe	صبر زرد
۲۲۲..... Clove	میخک	۱۵۹..... Lentil	عدس
۲۲۵..... Coconut	نارگیل	۱۶۲..... Knotgrass	علف هفت بند
۲۲۹..... Chickpea	نخود	۱۶۳..... Jujube Tree	عناب
۲۳۱..... Peppermint	نعناع	۱۶۶..... Cassia	فلوس یا خیار شنبر
۲۳۴..... Cardamom	هل	۱۶۷..... Hazelnut	فندق
۲۳۶..... Peach	هلو	۱۶۹..... Dandelion	قاصدک
۲۳۹..... Watermelon	هندوانه	۱۷۲..... Coffee	قهوه
۲۴۱..... Carrot	هویج	۱۷۵..... Lettuce	کاهو
۲۴۴..... Alfalfa	یونجه	۱۷۸..... Squash	کدو
		۱۸۱..... Sesame	کنجد

□ مقدمه

از جمله بهترین مواهب خداوندی برای رشد، استحکام و حفظ سلامت و تن درستی انسان سبزیها، میوه‌ها و سایر گیاهان می‌باشند، اینها علاوه بر اینکه بهترین منبع غذایی برای تأمین انرژی و ویتامینهای بدن به شمار می‌آیند، از جمله بهترین و سالم‌ترین ابزارها و وسایل برای معالجه و درمان انواع بیماریها و دردها نیز محسوب می‌گردند.

وسیله‌ای که سالیان طولانی بشر از آن سود برده و با استفاده از آنها، خود را در مقابل هجوم انواع میکروبها و بیماریها بیمه نموده و در دفع امراض و دردها از آنها بهره جسته است.

در این راستا، از آنجا که بسیاری از افراد بر اثر عدم شناخت خواص و آثار داروئی آنها، تمایلی به مصرف آنها از خود نشان نمی‌دهند و به این ترتیب یکی از عناصر مهم طبیعی برای حفظ سلامت و تن درستی و نشاط خود را از دست می‌دهند، بر آن شدیم تا در معرفی خواص و اثرات داروئی و تغذیه‌ای گامی نهیم تا راه و رسم زندگی و حفظ تن درستی و سلامتی را بیاموزیم هدف ما در این کتاب افزایش و وسعت اطلاعات و

دانش همگان در زمینه سبزیها، میوهجات و سایر گیاهان و آثار و خواص آنهاست . امیدواریم در این مجموعه شما را با دنیای شگفت و اعجاب آور سبزیها، میوهها و سایر گیاهان که هر روز نام همه آنها را می شنویم و یا می بینیم آشنا سازیم تا از این نعمت بزرگ الهی استفاده برده، دوستان و آشنایان خود را نیز از خواص و آثار آنها آگاه ساخته و در اوقاتی که دور هم نشسته اید، از آنها سخن بگوئید و گوهر گرانبهای عمر را بیهوده صرف نکنید و سخنانی بگوئید که صلاح دنیا و آخرت را به دنبال داشته باشد و مسئله ای از مسائل و رازی از رازهای جهان آفرینش را دریابید .

مولفین

زمستان ۱۳۸۷