

خواص و مضرات گیاهان

مسیوہ ہاؤسز بجات و....

www.ketab.ir

مؤلف: دکتر مسعود بلاغت

۴۷	خواص آویشن کوهی
۵۰	آشنایی با خواص ارزن
۵۱	آشنایی با خواص ازگیل
۵۳	آشنایی با خواص آویشن شیرازی
۵۶	آشنایی با خواص آناناس
۵۸	نکات خریداری آناناس
۵۹	مصرف آناناس برای سلامت پوست توصیه می‌شود
۶۰	آناناس لاغر کننده طبیعی
۶۰	خواص آناناس در آسپزی
۶۰	ماسک آناناس
۶۱	خواص داروئی آناناس
۶۳	آشنایی با خواص اسفناج
۶۶	خواص غذایی و سلامتی
۷۰	آشنایی با خواص اسپند
۷۱	آشنایی با خواص انار
۷۲	فواید انار برای سلامتی
۷۴	خواص دیگر انار
۷۵	آشنایی با خواص انبه

- ۷۶.....انواع انبه
- ۷۷.....انبه؛ میوه‌ای برای تقویت بینایی
- ۷۷.....خواص و اثرات سلامتی انبه
- ۷۹.....خواص مغز هسته انبه
- ۷۹.....دیگر خواص درخت انبه
- ۸۲.....آشنایی با خواص بابونه
- ۸۳.....خواص درختی بابونه
- ۸۶.....طرز تهیه فراورده‌های بابونه
- ۸۹.....آشنایی با خواص بادام
- ۹۰.....خواص بادام
- ۹۴.....روغن بادام تلخ
- ۹۵.....آشنایی با خواص انجیر
- ۹۸.....فواید انجیر خشک
- ۹۸.....فواید شیر انجیر
- ۹۸.....فواید برگ انجیر
- ۱۰۰.....آشنایی با خواص انگور
- ۱۰۲.....خواص طبی روغن هسته انگور
- ۱۰۲.....خواص طبی هسته انگور

۱۰۳.....	خواص طبی پوست انگور.....
۱۰۳.....	خواص طبی غوره.....
۱۰۵.....	خواص طبی برگ مو.....
۱۰۷.....	آشنایی با خواص بابا آدم.....
۱۰۷.....	خواص گیاه بابا آدم.....
۱۱۲.....	آشنایی با خواص اسطوخودوس.....
۱۱۳.....	خواص دارویی اسطوخودوس.....
۱۱۴.....	طریقه مصرف.....
۱۱۵.....	خواص چغاله بادام.....
۱۱۶.....	آشنایی با خواص اسفرزه.....
۱۱۶.....	اسفرزه سفید.....
۱۱۷.....	طریقه و مقدار مصرف.....
۱۱۸.....	نگهداری.....
۱۱۸.....	نکات قابل توجه.....
۱۲۰.....	مهم‌ترین اثرات اسفرزه.....
۱۲۰.....	نکات احتیاط آمیز در مصرف اسفرزه.....
۱۲۱.....	اسفرزه از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران.....
۱۲۲.....	خواص درمانی دیگر اسفرزه.....

۱۲۴	آشنایی با خواص اکالیپتوس
۱۲۷	اشکال موجود
۱۲۸	نحوه مصرف
۱۳۰	تداخل‌های احتمالی
۱۳۰	خواص انیسون (بادیان رومی)
۱۳۱	انیسون در طب سنتی
۱۳۲	اثرات مهم
۱۳۲	طریقه و میزان مصرف
۱۳۳	مصرف در بارداری
۱۳۳	مهمترین اثرات گزارش شده انیسون
۱۳۳	نکات قابل توجه
۱۳۵	خواص گیاه بادرنجبویه
۱۳۷	خواص درمانی بادرنجبویه
۱۳۸	خواص برگ بادرنجبویه
۱۳۸	روغن بادرنجبویه
۱۳۹	عوارض جانبی
۱۴۰	موارد منع مصرف و احتیاط
۱۴۱	آشنایی با خواص بادمجان

۱. ●●● فواص و مضرات گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات

۱۴۴	طرز استفاده
۱۴۵	آشنایی با خواص بامیه
۱۴۷	آشنایی با خواص چغندر
۱۴۹	آشنایی با خواص برنج
۱۵۴	آشنایی با خواص بلوط
۱۵۸	آشنایی با خواص عنب
۱۶۱	آشنایی با خواص پنبه و تن
۱۶۲	خواص
۱۶۳	آشنایی با خواص پرتقال
۱۶۷	آشنایی با خواص پرسیاوشان
۱۶۸	طرز تهیه دمکرده پرسیاوشان
۱۶۹	توجه
۱۷۰	آشنایی با خواص پسته
۱۷۰	خواص و فواید مغز پسته
۱۷۲	آشنایی با خواص پنیر
۱۷۵	آشنایی با خواص پونه
۱۷۶	کاربردهای پونه
۱۷۷	فواید پونه

- ۱۷۸..... مقدار مصرف
- ۱۷۹..... آشنایی با خواص پیاز
- ۱۸۴..... آشنایی با خواص ترب
- ۱۸۵..... آشنایی با خواص هندوانه
- ۱۸۸..... آشنایی با خواص شاه‌توت
- ۱۹۲..... آشنایی با خواص جعفری
- ۱۹۴..... خواص ریش جعفری
- ۱۹۴..... خواص برگ ریحان جعفری
- ۱۹۵..... آشنایی با خواص چای
- ۱۹۵..... مشخصات
- ۱۹۸..... خواص و کاربرد
- ۲۰۰..... چای به عنوان ضد ویروس
- ۲۰۱..... چای به عنوان نوشابه ضد سرطان
- ۲۰۱..... آثار چای در بیماری‌های قلبی و عروقی
- ۲۰۲..... آشنایی با خواص خاکشیر
- ۲۰۵..... آشنایی با خواص خرما
- ۲۰۷..... آشنایی با خواص خرمالو
- ۲۱۰..... آشنایی با خواص ختمی

۲۱۱.....	خواص گل ختمی
۲۱۲.....	خواص ریشه ختمی
۲۱۲.....	خواص برگ ختمی
۲۱۳.....	آشنایی با خواص خیار
۲۱۷.....	آشنایی با خواص ذرت
۲۱۹.....	خواص درختی کاکل ذرت
۲۲۰.....	آشنایی با خواص ریحان
۲۲۳.....	آشنایی با خواص زرشک
۲۲۴.....	خواص ریشه و پوست سافه
۲۲۵.....	خواص برگ زرشک
۲۲۶.....	آشنایی با خواص زعفران
۲۲۸.....	گرد زعفران
۲۲۹.....	آشنای با خواص گل گاوزبان
۲۳۱.....	آشنایی با خواص آلونه‌ورا
۲۳۲.....	صبر زرد
۲۳۲.....	استفاده‌ی مستقیم از ژل گیاه
۲۳۳.....	فهرستی از خواص دارویی آلونه‌ورا
۲۳۵.....	طرز ساختن ماسک آلونه‌ورا

۲۳۵	طرز استفاده‌ی خوراکی
۲۳۵	طرز نگهداری
۲۳۶	نکته
۲۳۶	عوارض جانبی
۲۳۷	آشنایی با خواص زنجبیل
۲۳۸	طرز استفاده
۲۳۹	آشنایی با خواص کرپ فروت
۲۴۰	خواص دارویی
۲۴۴	آشنایی با خواص زیره سبز
۲۴۶	طرز استفاده
۲۴۷	توجه
۲۴۸	آشنایی با خواص سرکه
۲۴۸	فواید سلامتی
۲۵۰	نکته‌ای درباره‌ی سرکه‌های صنعتی
۲۵۲	آشنایی با خواص سماق
۲۵۳	خواص دارویی سماق
۲۵۴	آشنایی با خواص شاتره
۲۵۴	خواص دارویی و طبیعی گیاه شاه تره

۲۵۸	آشنایی با خواص سنجد
۲۶۰	آشنایی با خواص سویا
۲۶۱	فواید سویا
۲۶۳	آشنایی با خواص سیاه‌دانه
۲۶۶	فراوان روغن سیاه‌دانه
۲۶۶	اثر سیاه‌دانه روی تنگی نفس
۲۶۷	استفاده از سیاه‌دانه در درمان سرطان
۲۶۷	اثر سیاه‌دانه روی بیماری‌های کلیه
۲۶۸	آشنایی با خواص سیب
۲۸۰	خواص سیب ترش
۲۸۱	آشنایی با خواص سیب‌زمینی
۲۸۴	آشنایی با خواص سیر
۲۸۹	آشنایی با خواص شدر قرمز
۲۹۱	آشنایی با خواص شلغم
۲۹۵	آشنایی با خواص شلیل
۲۹۷	توجه
۲۹۸	آشنایی با خواص شنبلیله
۳۰۰	آشنایی با خواص شوید

۳۰۲	آشنایی با خواص شیرین بیان
۳۰۴	طرز استفاده
۳۰۵	آشنایی با خواص گزنه
۳۰۸	طرز استفاده
۳۰۹	آشنایی با خواص طالبی
۳۱۰	فواید تغذیه‌ای طالبی
۳۱۰	خواص درمانی گرمک و طالبی
۳۱۱	آشنایی با خواص عا س
۳۱۴	آشنایی با خواص عسل
۳۱۶	آشنایی با خواص علف چای
۳۱۷	موارد استفاده در طب سنتی
۳۱۷	اثرات مهم
۳۱۹	آشنایی با خواص فلفل
۳۱۹	اشکال موجود
۳۲۳	خواص مفید فلفل‌ها
۳۲۳	خواص ویژه فلفل
۳۲۴	خواص فلفل سیاه
۳۲۷	خواص فلفل سبز

- ۳۲۸..... خواص درمانی فلفل قرمز تند
- ۳۳۱..... آشنایی با خواص فلوس
- ۳۳۲..... آشنایی با خواص فندق
- ۳۳۴..... آشنایی با خواص قهوه
- ۳۳۷..... کافور برای نوزادان دو عارضه ایجاد می‌کند
- ۳۳۸..... مغز و اعصاب
- ۳۳۸..... خون
- ۳۳۹..... لاغری
- ۳۳۹..... فیرو کیستیک
- ۳۳۹..... آشنایی با خواص خواص قاصدک
- ۳۴۱..... آشنایی با خواص کاکائو
- ۳۴۴..... آشنایی با خواص کاهو
- ۳۴۶..... خواص تخم کاهو
- ۳۴۷..... آشنایی با خواص تخم کتان
- ۳۴۹..... آشنایی با خواص کدو
- ۳۵۱..... آشنایی با خواص دارچین
- ۳۵۳..... آشنایی با خواص کلم بروکلی
- ۳۵۵..... آشنایی با خواص کنجد

۳۵۵	خواص طبی کنگد
۳۵۶	سایر خواص کنگد
۳۵۸	آشنایی با خواص کنگر
۳۶۰	آشنایی با خواص کنگر فرنگی
۳۶۰	بخش‌های مورد استفاده
۳۶۱	اثرات آنی اکسیدانی
۳۶۱	کاهش پتاسیم و کلسیم
۳۶۱	کاهش احتمال بروز تصلب شرایین
۳۶۱	کاهش قند خون
۳۶۲	درمان
۳۶۲	کاهش اشتها
۳۶۳	آشنایی با خواص گردو
۳۶۶	آشنایی با خواص گشنیز
۳۶۷	خواص طبی گشنیز
۳۶۸	خواص برگ و ساقه گشنیز
۳۶۹	آشنایی با خواص میوه گلابی
۳۷۰	خواص دیگر قسمت‌های درخت گلابی
۳۷۱	آشنایی با خواص درمانی گلپر

۳۷۳	 آشنایی با خواص گوجه‌فرنگی
۳۷۳	 ارزش غذایی گوجه‌فرنگی
۳۷۳	 خواص درمانی گوجه‌فرنگی
۳۷۴	 گوجه‌فرنگی دشمن سرطان
۳۷۵	 آشنایی با خواص لیمو ترش
۳۷۸	 آشنایی با خواص مارچوبه
۳۸۱	 آشنایی با خواص انار
۳۸۳	 آشنایی با خواص سیب
۳۸۴	 برخی از خواص درمانی موسس هارتند از:
۳۸۶	 آشنایی با خواص میخک
۳۸۹	 آشنایی با خواص نارگیل
۳۹۲	 خواص شیر نارگیل
۳۹۲	 خواص روغن گوشت نارگیل
۳۹۳	 آشنایی با خواص گل نسترن
۳۹۴	 خواص طبّی
۳۹۶	 آشنایی با خواص نعنای
۴۰۰	 آشنایی با خواص هلو
۴۰۳	 آشنایی با خواص آووکادو

- ۴۰۶..... آشنایی با خواص جو
- ۴۱۰..... آشنایی با خواص سنبل الطیب (علف گربه)
- ۴۱۲..... آشنایی با خواص هل
- ۴۱۴..... آشنایی با آقطی سیاه (انگور کولی)
- ۴۱۸..... آشنایی با خواص مامیران کبیر
- ۴۲۰..... آشنایی با خواص کوشاد (ژانسیان)
- ۴۲۳..... آشنایی با خواص دانه دم اسب
- ۴۲۴..... آشنایی با خواص گیاه روم
- ۴۲۶..... آشنایی با خواص علف هفت بهار
- ۴۲۸..... آشنایی با خواص روناس
- ۴۲۹..... آشنایی با خواص گز علفی
- ۴۳۰..... خواص گز علفی
- ۴۳۱..... آشنایی با خواص به
- ۴۳۱..... خواص دارویی میوه به
- ۴۳۲..... خواص به دانه
- ۴۳۳..... خواص دم کرده گل و شکوفه به
- ۴۳۳..... خواص روغن به
- ۴۳۴..... خواص برگ و شاخه‌های به

- ۴۳۵ آشنایی با خواص چای کوهی
- ۴۳۷ آشنایی با خواص آفتابگردان
- ۴۴۱ آشنایی با خواص تمر هندی
- ۴۴۲ آشنایی با خواص زردچوبه
- ۴۴۵ آشنایی با خواص شاه پسند وحشی
- ۴۴۷ آشنایی با خواص توس (غان)

www.ketab.ir

مقدمه

قرن بیست و یکم، قرن بازگشت به طبیعت نام گرفته و اکثر محققین علوم دارویی و پزشکی دانشگاهها و مؤسسات پژوهشی معتبر دنیا و کارخانجات عظیم داروسازی توجه خود را به بررسی و پژوهش در زمینه شناخت مواد مؤثره، خواص فارماکولوژیک، کاربرد درمانی و ساحت اشکال دارویی از گیاهان دارویی معطوف نموده اند. در این راستا شناسایی گیاهان دارویی بکار رفته در طب سنتی از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است.

به منظور آشنایی بیشتر با گیاهان دارویی در این نوشتار برخی از گیاهان متداول در طب سنتی در فارماکوپل گیاهی ایران معرفی گردیده است.

لازم به ذکر است که در استفاده از گیاهان دارویی همانند سایر رشته های پزشکی ضروری است به پزشک مطلع مراجعه کرد و بعد از تشخیص بیماری و تجویز توسط پزشک معالج اقدام به مصرف گیاهان دارویی نمود تا از تداخل اثر با مصرف سایر داروها و یا عوارض احتمالی جلوگیری به عمل آید.