

درمان بیماری‌ها با طب کیا هستی

www.ketab.ir

مسعود بلاغت‌نیا

سرشناسه:	بلاغت‌نیا، مسعود / ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور:	درمان بیماری‌ها با طب گیاهی / مسعود بلاغت‌نیا
مشخصات نشر:	ملینا / ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری:	۳۵۲ ص
شابک:	۴۵۰۰ ریال؛ ۴-۶۰-۵۷۷۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	پزشکی سنتی
موضوع:	گیاه‌درمانی، گیاهان دارویی
موضوع:	بیماری‌های داخلی -- درمان
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ د ۴۸۴ ب / R۱۳۵
رده‌بندی دی‌رجی:	۶۱۰
کتابشناسی ملی:	۲۸۰۱۴۸۶

نام کتاب: درمان بیماری‌ها با طب گیاهی

مؤلف: دکتر مسعود بلاغت‌نیا

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

چاپ: امیران

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۴-۶۰-۵۷۷۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

فهرست مطالب

۲۵	 ۶ جوشانده‌ی ضد خستگی
۲۵	 جوشانده‌ی رزماری
۲۶	 جوشانده‌ی پرتقال
۲۷	 جوشانده‌ی گیاه جینسینگ
۲۸	 جوشانده‌ی جو دو سر
۲۹	 چای سبز با نعنا
۳۰	 جوشانده‌ی دارچین
۳۱	 نعنا، معبر و دیباگ
۳۱	 نعنا ضد درد است
۳۲	 نعنا برای هضم غذا خوب است
۳۳	 کم خونی، کمبود آهن؛ با نعنا عتمد کنید
۳۴	 نعنا خارش ناشی از بیماری‌های پوستی را تسکین می‌دهد
۳۴	 آیا نعنا برای قلب مفید است؟
۳۵	 نعنا دوست کبد
۳۵	 نعنا سردرد را تسکین می‌دهد
۳۶	 آیا نعنا خواص ضدسرطانی دارد؟
۳۷	 نعنا نفس شما را خوشبو می‌کند
۳۸	 همسفران سبز برای سفر
۳۸	 اختلالات خواب
۳۸	 آفت و تبخال
۳۹	 اسهال
۴۰	 گزیدگی حشرات
۴۰	 سرماخوردگی
۴۱	 بیوست

- ۱۲۰..... ۲. گشنیز
- ۱۲۰..... ۳. بادرنجبویه
- ۱۲۱..... ۴ و ۵ - دارچین و سیاه دانه
- ۱۲۴..... ۶. زیره سبز
- ۱۲۴..... ۷. هل
- ۱۲۶..... خواص گیاه یونجه
- ۱۳۱..... ترک اعتیاد با یونجه
- ۱۳۲..... یک فنجان گزنه برای کسب انرژی
- ۱۳۴..... درمان طبیعی زکام
- ۱۳۴..... نفع
- ۱۳۵..... اکالیپتوس
- ۱۳۵..... سرو کوهی یا آرس
- ۱۳۵..... چوب میخک
- ۱۳۶..... اسطوخودوس و خواص آن
- ۱۳۹..... اثرات مهم
- ۱۳۹..... داروهای گیاهی
- ۱۴۰..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده اسطوخودوس
- ۱۴۱..... اسفرزه
- ۱۴۲..... اثرات مهم
- ۱۴۳..... طریقه و مقدار مصرف
- ۱۴۵..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده اسفرزه
- ۱۴۵..... نکات احتیاط آمیز در مصرف اسفرزه
- ۱۴۶..... اسفرزه از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران
- ۱۴۷..... خواص درمانی دیگر اسفرزه

- گل حسرت؛ گیاهی بر علیه نقرس ۱۵۰
- تاریخچه ۱۵۱
- ترکیبات مهم ۱۵۱
- دارو شناختی و اثرات مهم ۱۵۲
- سمیت و عوارض جانبی ۱۵۲
- آلئوئهورا؛ خوراکی یا موضعی؟ ۱۵۴
- چکیده فواید ۱۵۴
- آلئوئهورا؛ برای چه کسانی؟ ۱۵۵
- بهترین شیوه مصرف این گیاه چیست؟ ۱۵۶
- چگونه مصرف کنیم؟ ۱۵۸
- مصرف خوراکی ۱۵۸
- شرط و شروط مصرف آلئوئهورا ۱۵۹
- خواص گیاه خرفه و تخم آن ۱۶۲
- خواص گیاه خرفه در طب سنتی ۱۶۳
- خواص تخم خرفه ۱۶۶
- خواص غذایی و درمانی جوزهندی ۱۶۷
- آرام کننده درد معده ۱۶۹
- مسکن دندان درد ۱۶۹
- لکه زدایی از پوست ۱۷۰
- تسهیل کننده خواب ۱۷۰
- دیگر خواص جوزهندی ۱۷۱
- زیاده روی نکنید ۱۷۳
- حنا؛ گیاهی برای موهای شما ۱۷۴
- مهم ترین اثرات حنا ۱۷۷

- ۱۷۷..... آثار فارماکولوژیکی
- ۱۷۹..... آویشن و خواص مفید آن
- ۱۸۰..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده آویشن باغی
- ۱۸۲..... مصرف در حاملگی و شیردهی
- ۱۸۳..... جینکو حافظه‌تان را تقویت می‌کند
- ۱۸۵..... مقدار و طریقه‌ی مصرف
- ۱۸۵..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده جینکو
- ۱۸۷..... شنبلیله گیاهی خنک برای دیابتی‌ها
- ۱۹۰..... مهم‌ترین اثرات گزارش شده دانه شنبلیله
- ۱۹۲..... ۱۰ درمان خانگی برای ۱۰ بیماری
- ۱۹۳..... زغال اخته برای مقابله با عفونت‌های دستگاه ادراری
- ۱۹۴..... شوید برای حالت تهوع
- ۱۹۴..... گل گاوزبان تب را کاهش می‌دهد
- ۱۹۵..... برای سوختگی زود به سراغ عسل بروید
- ۱۹۶..... آواکادو پوست را مرطوب می‌کند
- ۱۹۷..... اکالیپتوس برطرف کننده‌ی زکام
- ۱۹۸..... برای بی‌خوابی، جوشانده‌ی زیرفون کارساز است!
- ۱۹۸..... جو دو سر؛ تسکین دهنده‌ی روماتیسم
- ۱۹۹..... درخت انجیر؛ خداحافظ زگیل
- ۲۰۰..... گیاه رزماری را بیشتر بشناسیم
- ۲۰۱..... اثرات مهم
- ۲۰۳..... مصارف موضعی
- ۲۰۴..... مهم‌ترین اثرات اکلیل کوهی

- گزنه؛ از ریزش مو تا دیابت..... ۲۰۶
- خواص دارویی..... ۲۰۷
- نکاتی در مورد مصرف گزنه..... ۲۱۰
- طرز استفاده..... ۲۱۰
- تقویت حافظه..... ۲۱۲
- گیاه جینسینگ برای تقویت حافظه..... ۲۱۳
- گیاه دم اسبی برای داشتن ناخن‌های زیبا..... ۲۱۴
- گیاه آب بنقابی پوست را تقویت می‌کند..... ۲۱۵
- چای سبز برای حفظ قدرت بدن..... ۲۱۶
- بنفشه‌ی فرنگی برای خوش آب و رنگ شدن چهره..... ۲۱۷
- زنجبیل برای مقابله با صدف های جنسی زنان..... ۲۱۷
- گیاه دم اسبی، گزنه، گیاه آب بنقابی؛ ضد ریزش مو..... ۲۱۸
- چای سیاه برای مقابله با پوکی استخوان..... ۲۱۹
- گیاه جینکو باعث افزایش میل جنسی می‌شود..... ۲۱۹
- پرسیاوشان؛ گیاهی برای درمان سرفه..... ۲۲۱
- گونه‌های دارویی..... ۲۲۲
- خواص طبی..... ۲۲۳
- کندر؛ گیاهی برای آرامش و تقویت حافظه..... ۲۲۴
- فواید کندر و روغن کندر..... ۲۲۵
- والک؛ دوست قلب و ریه..... ۲۲۸
- خواص و اثرات دارویی..... ۲۲۸
- ختمی؛ دوست پوست و دشمن یبوست..... ۲۳۲
- ریشه ی ختمی..... ۲۳۲

- ۲۳۳..... اثرات مهم
- ۲۳۳..... طریقه و مقدار مصرف
- ۲۳۴..... مهم‌ترین اثرات ریشه ختمی
- ۲۳۴..... گل و برگ ختمی
- ۲۳۵..... ختمی در طب سنتی
- ۲۳۷..... آکنه و گیاهان دارویی
- ۲۴۰..... گون (گیاه مولد کتیرا)
- ۲۴۱..... نکات قابل توجه
- ۲۴۳..... پنیرک؛ ضد درد، ضد التهاب و ضد عفونی کننده
- ۲۴۴..... الف: گل پنیرک
- ۲۴۵..... مهمترین اثرات گل پنیرک
- ۲۴۵..... ب: برگ پنیرک
- ۲۴۷..... پنیرک در طب سنتی
- ۲۵۰..... گیاهان دارویی موثر بر سندرم پیش از قاعدگی
- ۲۵۱..... درمان گیاهی
- ۲۵۲..... گل صدتومانی
- ۲۵۳..... خواص گیاه بادرنجبویه
- ۲۵۴..... خواص درمانی بادرنجبویه
- ۲۵۵..... خواص برگ بادرنجبویه
- ۲۵۶..... روغن بادرنجبویه
- ۲۵۷..... جوشانده یا شربت بادرنجبویه
- ۲۵۷..... دم کرده بادرنجبویه
- ۲۵۷..... چند نسخه گیاهی از بادرنجبویه برای تقویت قلب

- خواص شیرین بیان ۲۶۲
- ترکیبات شیرین بیان ۲۶۲
- خواص شیرین بیان ۲۶۳
- مضرات مصرف زیاد شیرین بیان ۲۶۴
- چه کسانی باید از مصرف شیرین بیان خودداری کنند؟ ۲۶۵
- ۱۱ گیاه دارویی پایین آورنده قند خون ۲۶۶
- پیاز و سیر ۲۶۶
- خیار خشک ۲۶۷
- شنبلیله ۲۶۷
- سیاه گیله ۲۶۸
- خار مریم ۲۶۸
- هندوانه ابوجهل ۲۶۹
- پسیلیوم ۲۷۰
- عدس الملک ۲۷۰
- چای سبز ۲۷۱
- دم کرده گزنه ۲۷۱
- کلپوره همدانی، مریم نخودی همدانی ۲۷۲
- گیاهان دارویی افزاینده یا کاهنده قوای جنسی ۲۷۳
- افزاینده جنسی: ۲۷۳
- کاهنده میل جنسی: ۲۷۳
- گیاهان دارویی مفید برای اعصاب ۲۷۴
- گیاهان دارویی مفید برای پوست ۲۷۴
- معرفی برخی گیاهان دارویی ۲۷۵

- ۲۷۵..... بابا آدم؛ درمان کننده بیماری های پوستی.....
- ۲۷۵..... برگ زیتون؛ کاهش دهنده فشار خون.....
- ۲۷۶..... بومادران؛ بهبود دهنده سرماخوردگی.....
- ۲۷۷..... برگ گردو؛ ضد اسهال و مفید برای پوست.....
- ۲۷۹..... مهم ترین اثرات پوست و برگ گردو.....
- شرایط مناسب جمع آوری و خشک کردن گیاهان دارویی در منزل.. ۲۸۰
- ۲۸۱..... گل ها.....
- ۲۸۳..... قسمت هوایی و برگ ها.....
- ۲۸۴..... پوست.....
- ۲۸۴..... میوه ها.....
- ۲۸۵..... ریشه ها.....
- ۲۸۵..... دانه ها.....
- ۲۸۶..... پیازها.....
- معرفی برخی داروهای گیاهی صنعتی..... ۲۸۷
- ۲۸۷..... شربت گیاهی لیکوریس.....
- ۲۸۸..... شربت گیاهی سینکس.....
- ۲۸۸..... شربت برونکوتیدی.....
- ۲۸۹..... شربت تیمکس.....
- ۲۸۹..... لوسیون موضعی رزماری.....
- ۲۹۰..... قطره میرتکس.....
- ۲۹۱..... قطره خوراکی اورتیدین.....
- ۲۹۳..... قطره خوراکی لومکس.....
- ۲۹۴..... قرص سیر.....
- گیاه درمانی در بیماری های قلبی - عروقی..... ۲۹۵
- ۲۹۵..... دیژیتالیس پورپورا.....

- گیاه گل مار ۲۹۶
- گیاه چهار کاسبرگی ۲۹۶
- ریشه و دانه گیاه جینکویلوبا ۲۹۷
- برگهای گیاه رزماری ۲۹۷
- در مورد میوه‌ها هم دو مورد استثناء وجود دارد: ۳۰۰
- گیاهان دارویی مفید برای حساسیت‌های فصلی و غذایی ۳۰۱
- سرخارگل، برای مقابله با سرماخوردگی ۳۰۴
- آشنایی با اکیناسه ۳۰۴
- اکیناسه (Echinacea) چیست؟ ۳۰۴
- آیا عارضه‌ای هم دارد؟ ۳۰۶
- کدام گیاه برای کدام بیماری؟ ۳۰۷
- گیاهان دارویی آرام‌بخش، ضد درد، مقوی اعصاب و محافظ اعصاب ۳۰۸
- گیاهان دارویی ادرارآور ۳۰۸
- گیاهان دارویی افزایش دهنده‌ی قوای جسمی ۳۰۸
- گیاهان دارویی استروژنیک و ضد استروژن (تنظیم کننده اختلالات هورمونی) ۳۰۹
- گیاهان دارویی شیرافزا ۳۰۹
- گیاهان دارویی ضد آلرژی (ضد حساسیت) ۳۰۹
- گیاهان دارویی ضد آلزایمر ۳۰۹
- گیاهان دارویی ضد اسهال ۳۰۹
- گیاهان دارویی ضد اکسیدان ۳۱۰
- گیاهان دارویی ضد تعریق و عطش ۳۱۰
- گیاهان دارویی ضد درد و التهاب ۳۱۰
- گیاهان دارویی ضد سرطان ۳۱۰
- گیاهان دارویی ضد سم ۳۱۱
- گیاهان دارویی ضد میکروب، ضد قارچ و ضد ویروس ۳۱۱

- گیاهان دارویی قاعده آور ۳۱۱
- گیاهان دارویی کاهش دهنده اسید اوریک ۳۱۱
- گیاهان دارویی کاهش دهنده ترشح شیر ۳۱۲
- گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون ۳۱۲
- گیاهان دارویی کاهش دهنده میل جنسی ۳۱۲
- گیاهان دارویی محرک سیستم دفاعی بدن ۳۱۲
- گیاهان دارویی مسهل ۳۱۳
- گیاهان دارویی موثر بر بهداشت و سلامت پوست ۳۱۳
- گیاهان دارویی موثر بر اختلالات دستگاه تنفس ۳۱۳
- گیاهان دارویی موثر بر قلب و عروق (کاهش چربی، کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و مواد دیگر) ۳۱۳
- گیاهان دارویی موثر بر دستگاه گوارش (ضد درد، نفخ و اسپاسم، ضد یبوست، مقوی و محرک هضم) ۳۱۴
- گیاهان دارویی موثر در اختلالات کبدی ۳۱۴
- گشنیز؛ گیاهی مفید برای سوء هاضمه ۳۱۵
- کاربرد های گشنیز ۳۱۵
- تخم شوید، موثر در کاهش خونریزی پس از زایمان ۳۱۹
- اطلاعاتی درباره دم کرده های گیاهی ۳۱۹
- درمان لکهای پوستی با شیرین بیان ۳۲۱
- مصرف خود سرانه گیاهان دارویی خطرناک است ۳۲۲
- اثر آلوئه ورا بر پوسیدگی دندان ۳۲۳
- گیاهان دارویی مفید برای کیسه صفرا ۳۲۴
- گیاهان دارویی متعددی وجود دارند که می توانند کیسه صفرا را تقویت کنند: ۳۲۴
- با «گل ساعتی»، ساعتی بیشتر استراحت کنید! ۳۲۶

- ۳۲۷..... چگونه با زنجبیل، تهوع را کم کنیم؟
- ۳۲۷..... از زنجبیل برای بهبود کدام تهوع‌ها می‌توان استفاده کرد؟
- ۳۲۸..... چگونه از زنجبیل برای درمان تهوع استفاده کنیم؟
- ۳۳۰..... گیاهان دارویی انرژی‌زا
- ۳۳۲..... گیاه قاصدک برای درمان سنگ کلیه و کیسه صفرا
- ۳۳۵..... داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل
- ۳۳۵..... پنجه‌سنان
- ۳۳۵..... زردچوبه
- ۳۳۶..... تصور می‌شود که عومین خواص ضد التهابی دارد.
- ۳۳۶..... زنجبیل
- ۳۳۷..... اثرات گیاه آلوئه بر زخم پوستی
- ۳۳۷..... آلوئه‌ورا
- ۳۳۹..... درمان یبوست با برگ سنا
- ۳۴۰..... درمان اسهال با چای
- ۳۴۲..... کاسنی؛ مقوی کبد و معده
- ۳۴۵..... اثرات مفید گلاب در سلامتی بدن
- ۳۴۶..... اثرات مفید گلاب بر پوست بدن
- ۳۴۷..... سایر خواص درمانی گلاب
- ۳۴۹..... خواص برگ و شیره درخت انجیر
- ۳۴۹..... خواص برگ انجیر
- ۳۵۰..... خواص شیره درخت انجیر

www.ketab.ir

مقدمه

تداوم زندگی انسان بستگی به برآورده شدن نیازهایش از طبیعت دارد. این امر در صورتی تحقق می‌یابد که آدمی دارای شناختی نسبی از محیط خود و عوامل مؤثر در آن باشد و راه و رسم استفاده از آن را بداند. نیازهای مادی اولیه‌ی انسان، خوراک و پوشاک است که برای تأمین آن از روزگار گذشته تا به حال به طور مستقیم و غیرمستقیم از گیاهان استفاده شده است. آنگاه اکنون از خود پرسیده‌ایم که مواد آلی مورد نیاز ما یعنی قندها، لیپیدها و پروتئین‌ها از چه منبعی به دست می‌آیند و چگونه ساخته می‌شوند؟ یا هوایی را که تنفس می‌کنیم و از اکسیژن آن می‌کاهیم و بر CO_2 آن می‌افزاییم، چگونه رسانی می‌شود؟

بله، از گیاهان؛ گیاهانی که خداوند برای راحی بشر خلق کرده تا به همه منظور از آن بهره بگیریم. حال که زندگی ما و تمام جانوران بستگی به وجود گیاهان دارد، شرط عقل نیست که نسبت به شناخت آنها بی‌اعتنا باشیم.

بسیاری از پژوهشگران زندگی خود را وقف مطالعه و پژوهش درباره‌ی زندگی گیاهان کرده‌اند، زیرا به خوبی می‌دانند که از این راه می‌توانند بخش بزرگی از مشکلات جوامع بشری را برطرف سازند.

یکی از شرایط لازم برای موفق شدن در معالجه بیماری‌ها و مراقبت‌های اولیه بهداشتی، وجود و مصرف داروهای مناسب است.

گیاهان یکی از منابع عمومی داروها بوده‌اند و هستند؛ چه به صورت طب سنتی و چه به شکل تهیه فرآورده‌های خالص دارویی جدید.

یکی از مشکلات بزرگی که طب جدید با وجود امتیازهای ظاهری آن نسبت به طب سنتی با خود به ارمغان آورده، مصرف روزافزون داروهای شیمیایی است. متأسفانه روز به روز شکل حادث‌تری به خود می‌گیرد.

در رابطه با پیام‌های این مسأله می‌توان به دو مورد بسیار مهم اشاره کرد:

نخست این که به تدریج بر اثر مصرف مداوم، بی‌رویه و گاهی بدون توجه به طریقه‌ی خاص مصرف برخی داروها، پسماندهای به نام خودایمنی در میکروب‌ها و ویروس‌ها ایجاد می‌شود. از این طریق تأثیر این داروها را ضعیف و حتی خنثی می‌سازد که در نتیجه باعث افزایش مصرف و روی آوردن به داروهای قوی‌تر می‌شود.

دوم اینکه گرچه استفاده از داروهای شیمیایی در رابطه با بیماری‌های خاصی که مورد نظر است، مفید واقع می‌شود. ولی مصرف طولانی و در برخی موارد حتی مصرف مقطعی آنها، عوارض خاصی از خود برجا می‌گذارد. چون مواد شیمیایی داروها به بدن انسان صدماتی زده و اثرات

نامطلوبی به بار آورده است؛ همین امر باعث شده که مردم از آنها روی گردان شوند و به طرف داروهای گیاهی علاقه بیشتر نشان دهند.

به علت این که مواد مؤثره‌ی موجود در داروهای گیاهی به دلیل همراه بودن آنها با مواد دیگر، پیوسته از یک حالت تعادل بیولوژیکی برخوردار می‌باشد. لذا در بدن اثرات جانبی به بار نمی‌آورند. طی سالیان متمادی داروهای طبیعی، خصوصاً گیاهان دارویی، اساس و حتی در برخی موارد تنها درمان محسوب می‌شد و مواد اولیه‌ی موجود در آنها در صنعت دارویی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

دانش جدید امروزی نتایج را که انسان انتظار داشت، برآورده نکرد؛ زیرا سالانه درصد فراوانی از افراد بشری شده در بیمارستان‌ها را مبتلایان به عواض جانبی حاصل از مصرف داروهای شیمیایی تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر؛ داروهای جدید که به دست آمده است آنها را سموم مخفی بنامیم، کاملاً مرموزانه اقتصاد، نیروی انسانی و بهداشت مردم را به پرتگاه فنا می‌کشد.

اصولاً خداوند جهان را طوری خلق کرده که هرچه را انسان نیاز دارد در محیط اطرافش به صورت طبیعی آفریده و در دسترس او قرار داده است. به هر حال همانگونه که بسیاری از متخصصان این رشته نیز معتقدند، بایستی اساساً بیماران را به سوی مصرف گیاهان دارویی که امتیازهای متعددی نسبت به داروهای شیمیایی دارند، سوق داد که این

کار توسط بعضی کشورها انجام شد و نتایج چشمگیری را پیدا کرده‌اند. سازمان بهداشت جهانی نیز تأکید نموده است که شاید درصد زیادی از مردم دنیا برای مراقبت‌های اولیه بهداشتی ترجیح دهند که عصاره‌های گیاهان یا ماده‌ی مؤثر آنها را مصرف نمایند.

از طرف دیگر، اکنون دانشمندان در چین و ژاپن، توجه مخصوصی نسبت به تهیه‌ی داروهای گیاهی مبذول داشته‌اند. ملل کشورهای پیشرفته نیز به تدریج برای معالجه بیماری‌ها، علاقه بیشتری به داروهای گیاهی نشان می‌دهند که در ایران نیز چندی است که قدم‌هایی برای آرج نهادن به طب گیاهی برداشته شده است.

www.ketabo.ir