

«دکتر برای خودم»

دانش‌های ایران زمین

دکتر مهدی فهمی

محقق و پژوهشگر طب سنتی ایران

رئیس و بنیان‌گذار مؤسسه بین‌المللی طب سنتی - اسلامی ایران ماد



تیمورزاده نوین

WWW.teimourzadehnovin.Com

سرشناسه : فقهی، مهدی، ۱۳۸۸-
عنوان و نام پدیدآور : دمنوش های ایران زمین / مهدی فقهی.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.
شابک : 978-600-6273-31-0
وضعیت فهرست نویسی : فبا
پادداشت : بالای عنوان: دکتر برای خودی.
پادداشت : واژه نامه.
عنوان دیگر : دکتر برای خودی.
موضوع : گیاهان دارویی.
موضوع : گیاهان دارویی.
موضوع : گیاهان دارویی.
موضوع : گیاهان دارویی.
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ آ ۵۵۳/۲۱۵TX
رده بندی دیویی : ۶۲۱/۲۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۸۶۲۷۱

اولین مرکز تخصصی مشاوره USMLE در ایران

www.USMLEIran.com

نام کتاب : دکتر برای خودی دمنوش های ایران زمین
مؤلف : دکتر مهدی فقهی
تألیف و ویرایش : مجید تهرانی
ناشر : تیمورزاده نوین
نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۳۹۰
شمارگان : ۵۰۰۰ جلد
ایتوگرافی : نمونه
چاپ و صحافی : نمونه
بها : ۶۵۰۰ تومان

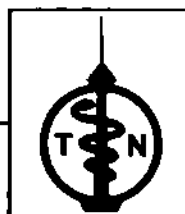


نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۲
تلفن: ۸۲۲۰۰ - ۲۱ (خط ویژه) - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۳۳ ۳۳
دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۹۹۹

پست الکترونیکی: te.book7ir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران

۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۳-۳۱-۰



با تشکر از تمام مراکز تحقیقاتی و علمی کشور که در زمینه احیای طب سنتی و گیاهان دارویی از هیچ تلاش و کوششی فروگذار نمی‌کنند و با سپاس بیکران از ریاست محترم رسانه ملی و نیز مدیریت محترم شبکه دوم سیما که افقی زیبا از طب سنتی و گیاهان دارویی به روی خانواده‌های ایرانی گشودند.

با تشکر فراوان از کسانی که نگارنده را در ارائه این اثر، یاری و همراهی نمودند.

دکتر مهدی فهیمی

فهرست

۹.....	آغاز سخن
۱۳.....	دیباچه
۱۷.....	فصل اول: دمنوش‌ها
۲۰.....	دمنوش آویشن
۲۲.....	دمنوش استوخودوس
۲۶.....	دمنوش افستین
۲۹.....	دمنوش اکلیل کوهی (رزماری)
۳۲.....	دمنوش انیسون
۳۶.....	دمنوش بابونه
۴۱.....	دمنوش بادرنجبویه
۴۳.....	دمنوش بومادران
۴۷.....	دمنوش بهارنارنج
۴۹.....	دمنوش به‌لیمو
۵۱.....	دمنوش پرسیاوشان
۵۴.....	دمنوش پنیرک
۵۷.....	دمنوش ترخون
۶۰.....	دمنوش جعفری
۶۴.....	دمنوش چای سبز
۶۸.....	دمنوش چای کوهی
۷۲.....	دمنوش چلتوک برنج
۷۵.....	دمنوش ختمی
۷۸.....	دمنوش دارچین
۸۲.....	دمنوش رازیانه
۸۶.....	دمنوش ریحان
۸۹.....	دمنوش زعفران
۹۳.....	دمنوش زنجبیل
۹۶.....	دمنوش زیرفون
۹۸.....	دمنوش زیره سیاه

۱۰۱.....	دمنوش سنبل الطیب.....
۱۰۵.....	دمنوش شنبلیله.....
۱۰۸.....	دمنوش شیرین بیان.....
۱۱۱.....	دمنوش گزنه.....
۱۱۵.....	دمنوش گشنیز.....
۱۱۸.....	دمنوش گلپر.....
۱۲۱.....	دمنوش گل ساعتی.....
۱۲۴.....	دمنوش گل سرخ.....
۱۲۸.....	دمنوش گل گاوزبان.....
۱۳۱.....	دمنوش گل همیشه بهار.....
۱۳۵.....	دمنوش مریم گلی.....
۱۳۸.....	دمنوش میخک.....
۱۴۱.....	دمنوش میوه نسترن.....
۱۴۴.....	دمنوش نعناع.....
۱۴۸.....	دمنوش هل.....

فصل دوم: کلیات مبحث گیاهان دارویی..... ۱۵۱

۱۵۱.....	گیاهان دارویی و نام‌های مختلف آن‌ها.....
۱۵۴.....	تفاوت بین داروهای شیمیایی و داروهای گیاهی.....
۱۵۶.....	تفاوت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی.....
۱۵۷.....	تأثیر شرایط محیط بر خواص گیاهان دارویی.....
۱۶۰.....	تفاوت گیاه تازه و خشک.....
۱۶۲.....	نحوه جمع‌آوری و خشک کردن گیاهان دارویی در منزل.....
۱۶۶.....	نحوه تهیه و مصرف صحیح گیاهان دارویی.....
۱۷۱.....	فرآورده‌های گیاهی و نحوه صحیح تهیه آن.....
۱۹۱.....	موانع و محدودیت‌های استفاده از گیاه‌درمانی سنتی.....
۱۹۴.....	اخلاط اربعه (طبايع چهارگانه).....



نسر وید بر زمین هر گز گیاهی
که ننوشته‌ست بر سر گش دوایی
«نظامی»

آغاز سخن

در آن زمان که نقاش ازلی با قلم صُنع خویش بر صفحه آفرینش به نگارگری پرداخت، از چشمه فیاض عنایات خود، در وجود هر موجود ودیعه‌ای به امانت نهاد تا آن موجود در پهنه هستی سر بلند کند و به خود ببالد. از این رو، در تک‌تک گیاهان نیز خاصیتی قرار داد و از انسان به عنوان اشرف مخلوقاتش خواست تا با دیده فکر در هستی بنگرد و به شناخت تمام آن‌ها همت گمارد و از آن‌ها در جهت خدمت به خود استفاده کند.

گرچه انسان از ابتدای خلقتش این مسیر شناخت را به درستی پی‌برد و نتوانست از راه‌های مختلف به قُله‌های علم دست پیدا کند اما این علم راستین نتوانست در برابر هجوم تبلیغاتی شرکت‌های داروسازی عصر نوین و بی‌توجهی شیفتگان عصر مدرنیته دوام آورد؛ تا جایی که امروزه ردپای این علوم را فقط و فقط می‌توان در کتاب‌های غبارنخسته و مُندرس کتابخانه‌ها پیدا کرد.

آری؛ در دوره‌های گذشته، بزرگانی چون ابن‌سینا، رازی، جرجانی و... آثار گرانبهایی درباره خواص گیاهان و اثرات درمانی آن‌ها، برای ما به امانت گذاشتند تا همگان از آن



بهره‌مند شوند؛ اما چه شد؟ غربی‌ها، تا سالیان متمادی از این آثار در دانشگاه‌های خود استفاده کردند و آنچه در ازای آن به ما ارزانی داشتند چیزی بسیار کم‌ارزش‌تر از آن امانت گرانبهای اولیه بود.

حال سؤال این است که اکنون باید چه کرد و وظیفه ما در این مقطع زمانی چیست؟ در پاسخ باید گفت، امروزه چاره‌ای نیست جز غبارروبی از چهره آنچه گذشتگان و بزرگان ما، سال‌ها و قرن‌ها برای رسیدن به آن تلاش کرده‌اند.

امروزه نجارب گذشتگان در پیوند با علوم روز؛ مانند داروسازی، علوم آزمایشگاهی، تجهیزات و امکانات پیشرفته و... توانسته مستحکم‌تر و بی‌عیب و نقص‌تر رو بنماید یا به بیان دیگر، «جنبه علمی» به خود بگیرد. برای مثال، اگر زمانی جالینوس حکیم، گیاه بابونه را برای درمان بیماران سرد تجویز می‌کرد، علوم جدید نیز ثابت کرده‌اند که این گیاه، بهترین کورتن طبیعی است.

امروزه علم ثابت کرده، گیاهان دارویی، خواص بسیاری در خود دارند و دارای اثرات درمانی فراوانی می‌باشند. باید اذعان کرد، حتی ساده‌ترین گیاهان، دارای حدود بیست اثر دارویی و فیزیولوژیک هستند. بعضی از این آثار بسیار غالب می‌باشند و بعضی دیگر با درجه کمتری هستند. به اثرات غالب گیاه بر روی بدن انسان، «اثرات درمانی» گفته می‌شود. اما نکته مهم این است که عدم آشنایی نسبت به ویژگی‌های این گیاهان و طریقه مصرف آن‌ها، می‌تواند بر روی بدن انسان، اثرات منفی داشته باشد؛ مثلاً اسپند، آویشن و کاسنی با وجود خواص درمانی بی‌شمار، می‌توانند در صورت استفاده غیرمتعارف، عوارض جانبی و آثار نامطلوب برای انسان ایجاد نمایند.

میزان دقیق خوراکی و یا سمی بودن بسیاری از گیاهان دارویی هنوز مشخص نشده و این موضوع یک بحث تجربی است و باید به این بخش، میزان مصرف نوزادان و کودکان و بزرگسالان را نیز اضافه کرد که هر کدام می‌تواند متفاوت باشد.



در بعضی از کتاب‌های مربوط به این رشته، گاهی اثرات بیان‌شده از گیاهان متضاد می‌باشد و باید به این نکته مهم توجه کرد که هر گیاه بسته به طبع و مزاج مصرف‌کننده آن، می‌تواند اثرات درمانی متفاوتی از خود نشان دهد.

در مورد بسیاری از گیاهان، باید محل کشت را از نظر ارتفاع محل، رطوبت، درجه خشکی، درجه رطوبت و شرایط خاک، در نظر گرفت که می‌تواند باعث تفاوت در یک گونه گیاهی شود؛ مثلاً بین گیاه پونه که در شیار یک کوه و در کنار جوی آب رشد کرده، با گیاه پونه‌ای که در ارتفاعات همان منطقه رویده، تفاوت زیادی وجود دارد. در واقع، گیاه پونه موجود در ارتفاعات گرم‌تر است و مواد مؤثر بیش‌تری دارد؛ گویی دست خلقت برای سردی وجود افراد ساکن در ارتفاعات تدبیری اندیشیده است تا مراقب سلامت آن‌ها باشد و آن‌ها را گرم‌تر نگه دارد.

با توجه به موارد ذکر شده، باید به این نکته توجه داشت که در صورت تمایل به استفاده فراگیر از گیاهان دارویی در زندگی، بهتر است از محصولات کارخانه‌ها و مراکز معتبر استفاده شود تا از آلودگی قارچی و نیز مصرف گیاهان دارویی که ممکن است از خود خواص متفاوتی بر جای گذارند پرهیز شود.

با وجود اطلاعات درمانی پیرامون گیاهان مختلف، توصیه می‌شود برای تشخیص بیماری‌ها، از نظرات پزشکان و افراد کاملاً آگاه در زمینه تشخیص بیماری‌ها در حیطه طب سنتی استفاده شود؛ زیرا با وجود عوارض محدودی که این گیاهان دارند، عدم تشخیص صحیح بیماری و استفاده نادرست از این گیاهان به عنوان داروی درمانی، می‌تواند درمان درست را به تأخیر بیندازد و گاهی باعث تشدید بیماری شود.

در مورد شناخت صحیح گیاهان دارویی، بر اساس ظاهر آن نیز باید دقت بسیاری شود؛ زیرا گاهی از اوقات، برخی از گیاهان، به یکدیگر شباهت فراوانی دارند و حتی افراد متبحر در این زمینه نیز ممکن است در تشخیص نوع آن دچار شک و شبهه شوند و برای اطمینان کامل، مجبور به استفاده از وسایل تشخیص آزمایشگاهی گردند.



درباره کاربردهای سستی گیاهان دارویی ذکر شده ممکن است برخی از اثرات، ذکر نشده باشد؛ ولی به علاقه‌مندان این مباحث توصیه می‌شود با مطالعه بیش‌تر در این زمینه، از یافته‌های جدید، پیرامون این اثرات بهره‌گیری نمایند.

در پایان، لازم به ذکر است، تجارب ملل مختلف در زمینه اثرات درمانی گیاهان دارویی، به دو دسته تقسیم می‌شوند: اول اثرات درمانی «اثبات‌شده» که مورد تحقیق قرار گرفته‌اند و دیگر، اثرات درمانی «ادعاشده» که هنوز اثبات نشده‌اند و در این باره باید به این نکته توجه داشت که هیچ‌کدام از ادعاهای طب سستی و یا پزشکی جدید، بدون تحقیق و بررسی، قابل رد یا قبول نمی‌باشند. از این رو، در این کتاب سعی شده، از زوایای مختلف، به موضوع گیاهان دارویی نگریسته شود و به سؤالات مختلف که ممکن است در ذهن مصرف‌کنندگان این نوع گیاهان پدید آید، پاسخ داده شود.



دیباچه

گیاهان دارویی به گستره وسیعی از گیاهان اطلاق می‌شود که در درمان بیماری‌ها و یا در پیش‌گیری از بروز آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از این نوع گیاهان، به منظور درمان، با تاریخ زندگی انسان هم‌زمان بوده است و از هزاران سال قبل تاکنون به عنوان دارو، مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند.

در طب سنتی ایران، گیاهان دارویی با عصاره‌ها و طبایع مختلف، به عنوان دارو محسوب می‌شدند و از آن‌ها در درمان استفاده می‌گردیده است. این موضوع در طب چینی نیز به صورت «ین و یانگ» مطرح شده است که اساس تفکر درمانی این مکتب می‌باشد.

طبق تحقیقات به عمل آمده در قرن ۲۱، در علوم گیاه‌شناسی، داروسازی و شیمی، هیچ گیاهی بدون ماده مؤثره نیست. مشاهدات امروزی نشان می‌دهد که بسیاری از گیاهان معمولی خوراکی، زینتی و یا حتی انگلی و هرز مزارع و گیاهان سمی و خارها که به نظر زاید و بی‌فایده هستند، دارای مواد مؤثره بسیار ارزشمندی در درمان می‌باشند.

امروزه علوم همچون فیتوشیمی (شیمی گیاهی)، فارماکولوژی (مطالعه تأثیرات مواد دارویی بر بدن انسان)، گیاه‌شناسی و... به بررسی ساختمان، وضعیت و تأثیرات گیاهان دارویی می‌پردازند و در این زمینه به نتایج قابل توجه و مهمی دست یافته‌اند.

در سال ۱۸۲۸ میلادی، اولین فرآورده و داروی سنتتیک یا شیمیایی به دست «فریدریش وهرلر» ساخته شد و آن فرآورده، «اوره» نام داشت. بعد از این موفقیت، در غرب، شوز و شعف زایدالوصفی برای ساخت سایر مواد شیمیایی پدید آمد. این امر، پایه و اساسی شد برای سبقت گرفتن بشر از طبیعت و خلقت عظیم و بی‌نظیر الهی.



این سبقت علمی از طبیعت، توانست بعد از ۱۵۰ سال، تغییرات عجیب و گاه ناگواری در زندگی بشر به وجود آورد که بسیاری از این تغییرات، دیگر قابل جبران نیستند.

در واقع، اگرچه در نیم قرن گذشته استفاده از داروهای شیمیایی و سنتزی به شدت رواج یافت ولی به سرعت آثار زیان‌بار آن‌ها بر زندگی انسان سایه افکند و سبب گرایش مجدد به گیاهان دارویی گردید؛ به گونه‌ای که حتی متفکران و اندیشمندان غربی نیز در نوشته‌ها و مقالات خود، خواستار رجعت و بازگشت بشر به سمت استفاده از گیاهان دارویی شدند. هم‌اکنون نیز برخی از کشورهای پیشرفته، بیش از ۹۰ درصد از داروهای مصرفی داخلی‌شان را با منشأ گیاهی تهیه می‌کنند.

اما هنگامی که به روند حرکت کشورمان در این مسیر می‌نگریم، با کمال تأسف مشاهده می‌کنیم که در دهه‌های اخیر به دنبال حرکت شتابناک غربی‌ها به سمت تولید داروهای مصنوعی و شیمیایی، کشور ایران نیز که خود دارای طب سنتی مستقل بود و از داعیه‌داران این مسأله در جهان محسوب می‌شد، آن را به فراموشی سپرد و به دامن طب شیمیایی شتافت و کم‌کم، طب سنتی به جز در نواحی بومی و کوچک، فراموش شد و استفاده از داروهای شیمیایی در ایران رواج یافت.

اما باید نوید این را داد که خوش‌بختانه وجدان بشر، زمان زیادی در این خواب فرو نرفت و کم‌وبیش در حال هشیار شدن است تا جایی که بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیش از ۸۰ درصد از مردم جهان برای درمان انواع بیماری‌ها، از دویست گونه گیاه دارویی متداول در جهان استفاده می‌کنند.

در همین راستا، در کشور ایران نیز طبق آمارهای به‌دست‌آمده طی سال‌های اخیر، اقبال بیش‌تری به طب سنتی و استفاده از گیاهان دارویی شده است.

کشورمان، ایران، از نظر آب و هوا، موقعیت جغرافیایی و زمینه رشد گیاهان دارویی یکی از بهترین مناطق جهان محسوب می‌شود و بر ماست که از این ثروت خدادادی به نحو احسن استفاده نماییم.



در واقع با تکیه بر این میراث گرانبها، وقت آن فرا رسیده تا بشر، به خانه اجدادی خود بازگردد تا با نوشیدن شربت‌های گوارا در بهار و تابستان و دمنوش‌های لذت‌بخش در پاییز و زمستان، به جسم و روح خود حیاتی دوباره ببخشد و در عصر سرد و یخبندان مدرنیته، پای اجاق گرم طب سنتی، با طبیعت آشتی کند و تولدی دوباره یابد.

از این رو، با توجه به این که تاکنون در هیچ اثر مدونی، به طور کامل در خصوص «دمنوش‌ها» سخنی به میان نیامده بود و وجود چنین اثری در طب سنتی ما به شدت احساس می‌شد، بر خود فرض دانستم تا به این نیاز پاسخ گویم و در این اثر، ضمن پرداختن به تعدادی از مهم‌ترین دمنوش‌هایی که در طب سنتی ما مورد تأکید قرار گرفته‌اند و سرشار از خواص مختلف می‌باشند درباره کلیات مبحث گیاهان دارویی، نحوه جمع‌آوری، شرایط خشک کردن و نگهداری و... توضیح دهم؛ اما این هرگز به این معنا نیست که دمنوش‌ها، تنها در این تعداد مذکور خلاصه می‌شود.

شایان ذکر است که در معرفی هر یک از این دمنوش‌ها، ضمن معرفی آن گیاه، خواص درمانی و نحوه تهیه آن نیز بیان شده است؛ امید است که مورد پسند مخاطبان عزیز قرار گیرد.

در پایان، بار دیگر به این نکته مهم اشاره می‌شود که علاوه بر این که تهیه گیاهان دارویی و فرآورده‌های آن‌ها باید از مراکز معتبر صورت گیرد، استفاده و طریقه مصرف آن‌ها نیز باید حتماً تحت نظر افراد متخصص صورت گیرد؛ زیرا از یک سو استفاده از فرآورده‌های گیاهی در سنین مختلف و در افراد گوناگون، باعث ایجاد حالت متفاوت می‌شود و از سوی دیگر، مصرف آن‌ها هم‌زمان با داروهای شیمیایی و یا با دوزهای متفاوت می‌تواند باعث ایجاد عوارض جانبی و مسمومیت‌های دارویی گردد. از این رو، توصیه می‌شود همواره و پیش از استفاده از داروهای گیاهی با افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید.

دکتر مهدی فهیمی