

سبزی درمانی

نقش و خواص آن در درمان بیماریها

آریا فلاحتگر لیش

فلاحتگر لیش، آریا، ۱۳۲۹.
سبزی درمانی / مؤلف آریا فلاحتگر لیش. - قم: گرگان، ۱۳۹۰.
۱۹۲ ص.

ISBN: 978-964-7225-93-9

۳۷۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۱۸۹ - ۱۹۱.

۱. سبزیها - مصارف درمانی. ۲. گیاهان دارویی. الف. عنوان

۲ ص ۸ / ف ۱۶۲ PS

۲ ص ۸ / ف ۵۵۷ TX

۶۱۵ / ۳۲



انتشارات گرگان

نام کتاب سبزی درمانی
مؤلف آریا فلاحتگر لیش
ناشر انتشارات گرگان
ناشر همکار نیلوفرانه، عباد الرحمن، مثل
نوبت چاپ اول / ۱۳۹۰
تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ بقیع
امور فنی کریم اصل روستا
قیمت ۳۷۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۴۰، پلاک ۱۶

تلفن: ۷۷۴۱۸۳۳ - ۰۹۱۲۱۵۳۷۶۹۱

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۵	فهرست مطالب
۹	مقدمه
۱۱	آب تره
۱۴	آرتیشو
۱۹	اسفناج
۲۴	بادرنجبویه
۳۰	بادنجان
۳۳	بامیه
۳۵	پونه
۳۷	پیاز
۴۲	ترب
۴۶	ترب کوهی
۴۹	ترخون
۵۱	ترشک (حماض شیرین)
۵۵	تره

۵۹	تره تیزک
۶۲	چغندر
۶۵	جعفری
۷۰	جعفری فرنکی
۷۳	خُرفه
۷۵	خیار
۷۹	ریحان
۸۵	ریواس
۸۷	سوسن بر
۹۰	سیب زمینی
۹۳	سیب زمینی وحشی
۹۸	سیر
۱۰۴	شلقم
۱۰۷	شتبلیله
۱۱۱	شنگ
۱۱۳	شوید
۱۱۵	غازیاغی
۱۱۸	فلفل سبز
۱۲۴	قارچ های خوردنی
۱۲۶	کاسنی
۱۲۹	کاسنی بری
۱۳۴	کاکوتی
۱۳۶	کاه

۱۴۰	کاهوی وحشی
۱۴۳	کدو
۱۴۶	کرفس
۱۵۱	کلم
۱۵۶	کشنیز
۱۶۰	کوجه فرنگی
۱۶۴	مارچوبه
۱۶۷	مرزنکوش
۱۷۰	مرزنکوش وحش
۱۷۳	مرزه
۱۷۶	نعناع فلفلی
۱۸۰	والک
۱۸۲	هویج
۱۸۶	منابع و مآخذ فارسی
۱۸۷	منابع و مآخذ خارجی
۱۹۱	یادداشت

مقدمه

از دیرباز مردمانی که در دامنه دشت ها و کوهپایه ها و کوهها زندگی می کردند، با خردش و اثرات درمانی گیاهان رویشگاه های طبیعی آشنا بوده و دوی دردهای جسمی خود را در گونه های گیاهی می یافتند. بیمارانی که از داروهای شیمیایی مورث جویز پزشکی جدید مأیوس می شوند به افراد مطلع طب گیاهی مراجعه کرده و مدد وای خود را از نسخ گیاهی آنان می جویند. بنابر عقیده کارشناسان گیاهی این گیاهان در مداوای انواع امراض عفونی، داخلی، پوستی، ریوی، کلیوی، عصبی و... کاربرد دارد.

کارشناسان معتقدند در حالی که در کشورهای اروپایی و صنعتی کار شناسائی و تولید گیاهان داروئی همه گیر شده است، اما در ایران تا سقانه در این زمینه اقدامی جدی صورت نگرفته است.

ارتباط بشر با گیاهان دارویی و استفاده از آنها با سرآغاز آفرینش انسان هم زمان است. انسان با گذشت زمان به تدریج با قدرت معجزه آسای گیاهان در درمان بیماریها و امراض آشنا شد و شواهد باستانی زمان این آشنایی را به پنجاه هزاره قبل از میلاد مسیح به ثبت رسانده است.

در ایران طبیبان و پزشکان توانمندی هم چون محمد بن زکریای رازی، علی بن عباس اهوازی، ابوریحان، ابوعلی سینا، سید اسماعیل جرجانی و...

بوده‌اند که استفاده‌های دارویی فراوانی از این گیاهان برده‌اند. متأسفانه ظهور طب نوین در غرب و بسط و گسترش آن در نقاط عالم سبب شد تا دانش و مهارت استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی تحت الشعاع آموزه‌های جدید قرار گرفته و به کلی از برنامه آموزشی پزشکی حذف شود. اما رویکرد دوباره بشر به این روش درمانی باعث شد امروزه بیش از ۸۰ درصد تحقیقات در مراکز تحقیقات دارویی دنیا معطوف به استفاده از مواد گیاهی و طبیعی شود.