



# معرفی کتاب

دکتر فریدون سیامک نژاد

نام کتاب:

یکصد گیاه معجزه گیر (درمان طبیعی)

نویسنده:

دکتر سهراب خوش بین

ناشر:

انتشارات فردوس

شمارگان:

۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ:

چهارم ۱۳۹۱

آدرس ناشر:

خیابان دانشگاه، کوچه میترا، شماره ۷، تلفن ۶۶۴۱۸۸۳۹

استفاده از گیاهان دارویی در درمان بیماری‌ها قدمتی به اندازه تاریخ بشریت دارد. انسان از آن زمانی که خود را شناخته است، از گیاهان دارویی برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده کرده است. استفاده از گیاهان دارویی به شکل سنتی همیشه توسط انسان مورد توجه بوده است. این شکل از درمان در شرق از قدمت بیشتری برخوردار بوده و به خصوص در ایران سابقه بسیار طولانی دارد. هنوز هم در روستاها استفاده از گیاهان دارویی به شکل سنتی مرسوم است. وجود عطاری‌های متعدد در شهرها نیز نشان‌دهنده رویکرد شهرنشینان به این گونه درمان می‌باشد.

بقراط در یونان و بوعلی‌سینا در ایران را شاید بتوان پرچم‌دار این گونه طبابت دانست.

در سال‌های اخیر استفاده از داروهای مختلف با پایه گیاهی امری مرسوم در بین بشر شده است. اشکال مختلف داروهای گیاهی که از شکل سنتی خارج و شکل مدرن به خود گرفته چه در غرب و چه در شرق خصوصاً در ایران امری مرسوم و رایج شده است. در مقدمه کتاب فوق نیز چنین می‌خوانیم:

بشر از بدو خلقت برای رفع گرسنگی و برطرف کردن دردها و امراض خود به طور غریزی به طبیعت متوسل شد؛ و دریافت آنچه را که در اطرافش هست برای بقا او خلق شده است. انسان کم کم با خواص گیاهان و غذاها آشنا شد و آن‌ها را سینه به سینه به نسل‌های بعد منتقل کرد.

در طول تاریخ دانشمندان و پزشکان این

اطلاعات را جمع‌آوری کرده و نتیجه تحقیقات خود را نیز به آن افزوده و گنجینه‌های ارزشمندی برای ما به یادگار گذاشته‌اند.

متأسفانه، با پیشرفت تکنولوژی در قرن اخیر و توسعه علم شیمی، انسان از طبیعت فاصله گرفته و در بند مواد شیمیایی گرفتار شده است؛ به طوری که کمتر غذایی را می‌توان یافت که عاری از ترکیبات شیمیایی باشد. علم طب نیز یکباره همه داروهای گیاهی را کنار گذاشته و مواد سمی را جانشین آن‌ها کرده، به طوری که هر دارویی اثرات جانبی زیاد داشته و باعث بیماری‌های فراوان می‌گردد، که در بعضی موارد جبران‌ناپذیر است.

خوشبختانه در سال‌های اخیر بشر سرخورده از پزشکی نوین دوباره اهمیت غذاها و گیاهان را دریافته و برای درمان امراض خود به آن‌ها روی آورده است.

کتابی که اکنون در دسترس شماست مجموعه‌ای از تجربیات بشر برای درمان بیماری‌ها در طی قرون گذشته است که از کتب قدیمی کشورهای مختلف دنیا جمع‌آوری گردیده و کارآیی آن بارها تجربه شده است.

باید در نظر داشت که هیچ کتابی نمی‌تواند جای متخصصان درمانی را بگیرد و توصیه می‌شود که دوستان عزیز قبل از استفاده از این کتاب برای درمان با پزشک خود مشورت کنند.

کتاب دارای ۳۸ قسمت است که مسایل مختلفی را در این بخش‌ها مورد بررسی قرار داده است. در

قسمتی از کتاب آمده است که:

### ■ اعصاب خود را کنترل کنید

عصبانی شدن باعث ترشح ماده‌ای در بدن می‌شود که سیستم بدن را ضعیف می‌کند و آن را مستعد قبول بیماری‌های مختلف می‌کند. فشار اعصاب برای مدت طولانی به سیستم قلب و عروق صدمه زده، فشار خون را بالا برده و بالاخره باعث مرگ می‌شود.

### ■ روغن ماهی بخورید

روغن ماهی دارای موادی است که بدن را در مقابل اکسیدکننده‌ها حفظ می‌کند. سعی کنید هر روز مخصوصاً در زمستان اقلماً روزی دو قاشق سوپخوری یا این که دو قرص روغن ماهی مصرف کنید. روغن ماهی می‌تواند بدن را تمیز کرده و مواد اکسیده و سمی را از بدن خارج سازد.

### ■ مقدار زیادی سبزیجات و غذاهای گیاهی بخورید

سبزیجات و مواد گیاهی نه فقط دارای مقدار کمی چربی هستند بلکه دارای پروتئین گیاهی بوده که می‌توانند مقدار کلسترول بدن را ثابت نگاه دارند. به یاد داشته باشید که ترشیدن چربی‌های حیوانی در بدن دلیل ساخته‌شدن اکسیدکننده‌ها است. مواد گیاهی و سبزیجات دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدانت هستند که بدن را تقویت کرده و

مصونیت بدن را در مقابل امراض بالا می‌برد. اگرچه در مقدمه کتاب هم اشاره شده بود که این کتاب نمی‌تواند جایگزین مراجعه به دست‌اندرکاران درمان بیماری‌ها شود، ولی در بخش‌هایی به درمان بیماری‌ها پرداخته است. در بخش معالجه مرض قند (دیابت) با غذا و داروهای گیاهی چنین می‌خوانیم:

### ■ معالجه مرض قند با غذا و داروهای گیاهی

همان‌طور که گفته شد نوع اول بیماری قند را نمی‌توان با داروهای گیاهی و رژیم غذایی معالجه کرد و شخص حتماً باید از انسولین استفاده کند ولی با استفاده از یک رژیم صحیح غذایی و گیاهی می‌توان مقدار انسولین دارویی را کاهش داد. ولی نوع دوم بیماری قند را کاملاً می‌توان با رژیم غذایی و گیاهان دارویی معالجه کرد و شخص احتیاجی به دارو نخواهد داشت.

در مرحله اول کسانی که اضافه وزن دارند باید وزن خود را پایین بیاورند و از خوردن شکر، شیرینی مواد نشاسته‌ای تصفیه شده و ساده اجتناب نمایند؛ و به جای آن از غذاهایی که دارای الیاف زیاد هستند مانند: جو دو سر (Oat)، حبوبات (نخود و لوبیا)، بامیه، شاهی (Watercrest) و گز روغنی (Horseradish) استفاده کنند.

سیب دارای ماده‌ای به نام پکتین Pectin می‌باشد که مملو از الیاف قابل حل در آب است. خوردن دو عدد سیب قبل از غذا مقدار انسولین مصرفی را کاهش می‌دهد.

یک لیوان آن جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه جوشانده و بعد از هر نوبت غذا بنوشید. گیاهان دیگری که در پایین آوردن قند خون موثرند عبارتند از: برگ درخت گردو، گزنه (Stinging Nettle) و گل قاصدک، (Dandillion)، شیرین بیان Licorice، سوما (Suma) و قره‌قات Bilberry. در خاتمه، ذکر این نکته ضروری است که مطالعه این کتاب می‌تواند ذهن انسان را نسبت به مصرف داروهای گیاهی متعال تر نماید. بنابراین، مطالعه آن را به مخاطبان رازی توصیه می‌کنیم.

آب آرتیشو (Jerusalem Artichoke) در پایین آوردن قند خون بسیار موثر است، زیرا دارای Inulin و Inulase می‌باشد. چربی‌های اشباع نشده مانند روغن کتان (Flax Seed Oil)، روغن ماهی سالمون (Salmen Oil) و Evening Primrose Oil در متعادل کردن قند خون اثر مفید دارند. از گیاهانی که قند خون را پایین می‌آورند می‌توان از تخم شنبلیله (Fenugreek Seeds و Goat's Rue) نام برد که ترشح انسولین را در بدن افزایش می‌دهد. یک قاشق چایخوری از گیاه Goat's Rue را در

