

## روغن‌ها از دیدگاه طب سنتی

عین اله ولی زاده<sup>الف</sup>، سید عارف حسینی<sup>ب</sup>، رعنا رنجبر<sup>ج</sup>، وحیده آذغانی<sup>د</sup>

<sup>الف</sup> مربی، گروه بیولوژی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران  
<sup>ب</sup> مرکز تحقیقات تغذیه، دانشکده بهداشت تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
<sup>ج</sup> کارشناس بیولوژی دانشگاه پیام نور بنیس

### چکیده

روغنهای طبیعی گیاهی از جمله داروهای طبیعی و پرخاصیتی هستند که امروزه استفاده از آنها برای درمان و تسکین بسیاری از بیماریهای جسم و روح توسط درمانگران شیوه های درمانی طبیعی توصیه و تجویزی شود. این روغن‌ها که از دانه، مغز، میوه و پوست آنها تهیه می شود امروزه به صورت موضعی و خوراکی برای درمان بیماریهای مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. روغنهای گیاهی منبع غنی اسیدهای چرب ضروری، ویتامینها و املاح معدنی هستند و روغنهایی چون آفتابگردان، کانولا، سویا، ذرت، کنجد و ... شناخته شده ترین روغنهای خوراکی گیاهی بوده که از انواع مغزهای آجیلی و برخی دانه ها بدست می آیند.

در این مقاله برای جمع آوری مطالب از متون معتبر طب سنتی مانند قانون در طب، ذخیره خوارزمشاهی، همچنین نرم افزار کتابخانه جامع طب سنتی - اسلامی استفاده شده است.

طب سنتی دستورات پیشگیرانه را مقدم بر درمان می داند و یکی از راههای پیشگیری از بیماریها را رعایت اصول تغذیه سالم می داند، چرا که رعایت این اصول نه تنها به سلامت جسم کمک میکند بلکه آثار روحی و روانی متعددی را در جوامع به دنبال دارد. طیف وسیعی از روغنهای گیاهی علاوه بر تغذیه، جهت مصارف آرایشی بهداشتی در عطاری ها یا داروخانه ها به فروش می رسند و به دلیل خواص و ویژگیهای فراوان بسیار مورد توجه خانمها قرار گرفته اند. در این مقاله برخی از خواص درمانی و کاربردهای موضعی روغنهای طبیعی را مرور می کنیم.

**کلید واژه‌ها:** روغنهای طبیعی، طب سنتی، تغذیه سالم.

تاریخ دریافت: مهر ۹۲  
تاریخ پذیرش: بهمن ۹۲

### مقدمه:

گرفتار غلبه کم و بیش یکی از مزاج های گرم یا سرد هستند. بر اساس مطالب کتاب های مربوط به طب کهن ایرانی از جمله کتاب قانون ابن سینا و نیز انواع دیگری از طب های کهن مانند طب کهن یونانی، طب کهن چینی (۵ مزاج)، طب کهن عربی و ... افراد به چهار مزاج گرم و خشک، گرم و مرطوب، سرد و خشک و سرد و مرطوب تقسیم می شوند که از این بین دو مزاج گرم و سرد مزاج های اصلی را تشکیل می دهند، افراد گرم مزاج معمولاً افراد پرانرژی، پرکار، فعال و برونگرا هستند که

استفاده از سرنخ هایی که دانش طب سنتی مردم بومی در زمینه داروها به دست می دهد مسیر گذار از موجودات وحشی به محصولات تجاری را بسیار کوتاه می کند. این نکته قابل توجهی است که حدود ۴۷٪ از ترکیب های دارویی خالص که در هر جایی از جهان مصرف می شود بر اساس رهنمود های طب سنتی به دست آمده است. از نظر طب کهن، از آنجا که انسان معتدل به طور مطلق به ندرت وجود دارد، بیشتر افراد

احساسات خود را سریع بروز می‌دهند به طوری که افراد گرم و خشک تحریک پذیری فوق العاده ای دارند و خیلی زود خشمگین می‌شوند.

در افراد گرم مزاج معمولاً سوزش اندام‌ها و احساس حرارت ناگهانی بدون علت مشاهده می‌شود. نبض افراد گرم مزاج سریع می‌زند و رگ‌ها، برجسته و فراخ است. به طوری که افراد گرم و مرطوب، رنگ چهره‌شان به دلیل فراوانی خونی که در رگ‌ها وارد می‌شود به سرخی گرایش دارد. بدن افراد گرم مزاج در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیک گرم می‌شود اما خنک شدن بدن آنها در هوای گرم به راحتی قابل انجام نیست. افراد گرم مزاج معمولاً غذاهای گرم مزاج (از نظر طب سنتی) را به خوبی تحمل نمی‌کنند.

از طرف دیگر در بین افراد دارای مزاج سرد، سستی، ناتوانی، کمبود انرژی و احساس ضعف شایع است؛ به طوری که افراد سرد و مرطوب مزاج، کند، بی‌حال و بی‌حوصله بوده و تمایل چندانی به انجام کار ندارند و افراد سرد و خشک مزاج به ندرت تا پایان روز انرژی کافی برای انجام کار دارند.

به طور کلی افراد سرد مزاج درون‌گرا بوده و احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند. افراد سرد و مرطوب مزاج تحریک پذیری پایین دارند و بی‌خیال و غیر حساسند. نبض در آنها آرام بوده و رگ‌ها باریک است و خون اندکی در آنها جریان دارد. به طوری که سفیدی و رنگ پریدگی در افراد دارای مزاج سرد و مرطوب کاملاً مشهود است. بدن افرادی که دچار غلبه سردی مزاج هستند در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیک گرم نمی‌شود و سرما تا مدت زیادی در بدن این افراد باقی می‌ماند. افراد سرد مزاج معمولاً غذاهای سرد مزاج (از نظر طب سنتی) را به خوبی تحمل نمی‌کنند! از آنجا که پاسخ بدن به استرس‌ها از طریق سه سیستم یعنی اعصاب سمپاتیک، اعصاب پاراسمپاتیک و غدد فوق کلیوی صورت می‌گیرد که تحریک هر کدام از این سیستم‌ها اثرات متفاوتی روی هوموستاز (حفظ تعادل اعمال بدن) در بدن داشته و عملکرد آنها نقش مهمی در حفظ تعادل اعمال بدن دارند، در این پژوهش سعی شد نشان داده شود که فعالیت این سیستم‌ها در بدن افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند.

تقسیم‌بندی افراد به گرم مزاج و سردمزاج نه تنها در طب کهن ایرانی، بلکه در تمامی طب‌های کهن که به این تقسیم‌بندی باور دارند، وجود دارد. مطابق این اصل، بدن دارای توانایی ذاتی ایجاد و نگهداری سلامتی است. در حقیقت تمام شاخه‌های طب مکمل به شیوه‌های مختلف می‌کوشند تا از قابلیت‌های خوددرمانی بدن استفاده کنند. در این میان نقش پزشک، کمک به اجرای این مراحل است. او باید بکوشد تا با شناسایی دقیق، موانعی را که در راه جریان و روند حفظ سلامتی وجود دارد برطرف سازد. در این نگرش متفاوت، پزشک همکار طبیعت است و نقش وی کمک به افزایش سرعت درمان با برطرف کردن موانعی است که روند خوددرمانی بدن را به تعویق می‌اندازد یا از آن جلوگیری می‌کند.

در واقع بدن انسان به تنهایی قدرت بهبود و ترمیم خود را دارد و بیمار تنها نیازمند معالجاتی است که این فرآیند را تقویت کند و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن یکی از اهداف عمده تمامی این روش‌ها محسوب می‌شود. هر بیمار، یک وجود خاص است، با تاریخچه منحصر به فرد، شرایط ویژه و علتی منحصر بفرد که سبب بیماری شده است و بنابراین محتاج برنامه و روند درمانی مخصوص خود است. بر خلاف درمان‌های پزشکی رایج که روی شاخص‌های آماری جامعه متمرکز است، برنامه درمانی در طب مکمل بر اساس ویژگی‌های خود شخص شکل می‌گیرد و متخصصان طب سنتی بیشتر بر درمان‌های طبیعی مثل رژیم‌های غذایی، ورزش و داروهای گیاهی تکیه دارند و عمل جراحی در این روش‌ها بسیار نادر و آخرین راه‌چاره است.

## انواع روغن‌ها:

### روغن نارگیل (نارجیل):

گرم و خشک است مالیدن روغن کهنه نارگیل برای تسکین درد کمر، بواسیر و زانو مؤثر است و در صنعت صابون و شامپوسازی بهترین روغن است. همچنین خوردن و مالیدن روغن نارگیل بر بدن برای تقویت عضلات و موی سر مفید است. از جمله روغنهایی که گرم دست‌گاه‌گوارش را دفع می‌کند روغن نارگیل است. تحقیقات محققان ایرلندی نشان می‌دهد که روغن نارگیل می‌تواند باکتریهای مسبب پوسیدگی دندان را از

برای درمان جرب و گال، معالجه شوره سر، شپش بدن، صدای وزوز گوش، زخم‌ها و سوزش دهان مفید است. همچنین مالیدن روزانه یک مرتبه روغن به بر کف دست و پا از دفع عرق زیاد جلوگیری می‌کند.

#### روغن پسته (الفسق):

گرم است روغن پسته قلب را تقویت می‌کند و خوشبوکننده دهان است. چکاندن چند قطره روغن پسته در بینی برای تقویت حافظه و دفع سموم مؤثر است. این روغن در عطرسازی مصرف فراوان دارد. این روغن به طور گسترده در مواد آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد. روغن پسته یک مرطوب‌کننده مطلوب بوده و به سرعت جذب می‌شود و حالت چسبندگی ایجاد نمی‌کند و برای ماساژ صورت و بدن گزینه مناسبی است. اسیدهای چرب امگا 6 آن اثر زخم‌های ناشی از اعمال جراحی را از بین برده و از چین و چروک دور چشم و صورت جلوگیری کرده و از همه مهم تر موها را شفاف می‌کند. مصرف خوراکی این روغن نیز جنبه درمانی داشته و فسفر آن هوش و حافظه را افزایش اسیدفولیک آن به رشد و تکامل سیستم عصبی جنین کمک می‌کند. روغن پسته ضربان قلب را تنظیم و به اکسیژن رسانی بهتر سلول‌ها کمک کرده و برای درمان دردهای استخوانی اثر شگفت‌انگیزی دارد. این روغن به دلیل مقدار کم کربوهیدرات برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست و به جهت فیتواسترول‌های گیاهی با کاهش کلسترول بد خون موجب سلامت قلب می‌شود.

#### روغن زرده تخم مرغ:

گرم و تر است مالیدن این روغن بر پوست سر جهت رویاندن موها بسیار مؤثر است. همچنین مخلوط روغن زرده و زعفران جهت خون‌مردگی اعضای بدن و مالیدن آن به تنهایی برای درمان شقاق و کف پا مؤثر است.

#### روغن فندق:

گرم خشک است از مغز فندق تهیه می‌شود و روغنی است به رنگ زرد روشن با طعمی ملایم که در آشپزی کاربرد دارد و اثرات درمانی آن شبیه روغن بادام است. برخی نقاشان، روغن فندق را در روغن نقاشی داخل می‌کنند تا تابلوهای رنگ روغنی

بین ببرد. محققان ایرلندی در مطالعات خود دریافتند روغن نارگیل این قابلیت را دارد که از رشد باکتری مخرب دندان جلوگیری کند و در تولید محصولات مراقبت از دندان استفاده شود. محققان ایرلندی همچنین معتقدند روغن نارگیل می‌تواند در مقابله با مخم ر بوجود آورنده برفک نقش موثری داشته باشد. روغن نارگیل از تمام انواع روغن‌های گیاهی، چربی اشباع بیشتری دارد و برای سلامت قلب مضر است.

#### روغن بادام زمینی:

روغن آراشیه نامیده می‌شود و گرم و تر است یکی از روغن‌های سبک و مرغوب است و تقریباً ۵۵٪ پروتئین دارد. این روغن به طور خالص یا مخلوط با روغن زیتون مصرف غذایی و دارویی دارد. مالیدن این روغن قبل از حمام بر پوست سر برای شوره سر و ریزش مو مفید است. روغن بادام زمینی به علت داشتن ویتامین E و فقدان کلسترول خالص برای افرادی که چربی خون‌شان زیاد است مفید بوده و از بروز بیماری آتروم (جمع شدن چربی در جدار شریان‌ها) پیشگیری مینماید. اثرات رژیم غذایی حاوی بادام زمینی و کره آن در کاهش کلسترول خون، با میانگین رژیم غذایی آمریکایی‌ها مقایسه شد. نتایج نشان داد که خطر 6 بیماری‌های قلبی با مصرف متناوب و مکرر بادام زمینی (هر بار به مقدار کم) کاهش می‌یابد.

اثرات رژیم غذایی روغن بادام زمینی:

- ۱- کاهش کل کلسترول و LDL کلسترول (کلسترول بد)
- ۲- حفظ و نگهداری HDL کلسترول (کلسترول خوب)
- ۳- کاهش تری‌گلیسیرید

همچنین دارای مقدار زیادی چربی غیر اشباع است. بادام زمینی و کره آن، منبع خوب و با صرفه‌ای از پروتئین هستند و بیشتر ویتامین‌ها و املاحی را که به سختی بدست می‌آیند، تامین می‌کنند که این ویتامین‌ها و املاح شامل اسید فولیک، ویتامین E، مس، سلنیوم، منیزیم، روی و همچنین رنگدانه‌های گیاهی و فیبر خوراکی می‌باشند.

#### روغن به:

سرد و خشک است خوردن روغن به برای درمان اسهال مزمن، زخم معده و روده مفید است. مالیدن این روغن بر بدن

(سیاتیک)، سردرد و درد دندان به کار می‌رود. همچنین به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده کاربرد دارد.

#### روغن دارچین (القرفت):

گرم و خشک است این روغن برطرف کننده پادردهای رطوبتی و دردهای رطوبتی مفاصل است. همچنین درمان کننده دردهای معده است. به خانم های حامله و کسانی که دچار زخم و ناراحتی های مشابه معده هستند باید روغن دارچین بخورند. چکاندن این روغن در گوش باعث از بین بردن سنگینی گوش می‌شود.

#### روغن برگ حنا (الحنا):

سرد و قابض بوده مقوی و مسکن درد اعصاب و مفاصل است، مخلوط آن با روغن زیتون موهای ریخته شده را دوباره می‌رویاند. برای تقویت موی سر بسیار مفید بوده و سر را ضد عفونی می‌کند، مخلوط آن با پیه جهت التیام زخم خصوصا گوشه کردن ناخن بسیار مؤثر است.

#### روغن گل حنا (الحنا):

این روغن از جوشانده آن در روغن زیتون به دست می‌آید. مقوی مو و نیکوکننده رنگ رخسار است. ترکیب روغن گل حنا با موم و روغن گل سرخ جهت درد پهلو و کوفتگی اعضا سود فراوان دارد.

#### روغن کنجد (السمسم):

طبیعت این روغن گرم است، روی پزهای معده را می‌پوشاند از این رو جهت مبتلایان به زخم معده ارزش زیادی دارد. روغن کنجد برای جلای موی سر بسیار مفید بوده، چاق کننده بدن، لطیف کننده صدا، زیادکننده استقامت بدن در برابر سموم جانوران گزنده است. همچنین مالیدن این روغن بر روی زخم سوختگی مفید است. اگر آن را با زرده تخم مرغ مخلوط کرده و روی ورم های جلدی و ورم پلک بگذارید آن را فرو می‌برد ضمن اینکه اثر ملین داشته و چون تند نمی‌شود در مصارف درمانی مرغوب تر از روغن زیتون است.

#### روغن گل سرخ (الورد):

معتدل است این روغن که از جوشاندن آب گل سرخ در روغن کنجد به دست می‌آید جهت درد اعضا و کوفتگی آن

زودتر خشک شوند. روغن فندق دو کاربرد درمانی و آرایشی دارد. به دلیل طبع گرم و خشک برای سرفه و دردسینه که از سردی باشد نافع است. بتاسیتوسترول آن اثر فوق العاده ای در پیشگیری از سرطان های سینه و پروستات داشته و اسیدچرب اولئیک آن از افزایش کلسترول بد خون جلوگیری می‌کند. این روغن به دلیل غنی بودن از ویتامین E برای سلامت ماهیچه های قلب نافع و به عملکرد طبیعی سیستم تولید مثل کمک می‌کند. روغن فندق علاوه بر ویژگی های خوراکی برای سلامتی و لطافت پوست نافع بوده و تقویت کننده موثر ابروهاست. مصرف روغن فندق به مدت دو هفته و روزانه ۱۵ گرم در دفع گرم کدو مؤثر است ضمن اینکه مخلوط مساوی روغن فندق با روغن زیتون برای سرخ کردن رنگ موها مفید است. این روغن در عطر سازی هم مصرف می‌شود. اگر این روغن را سریعاً به محل گزیدگی عقرب و رتیل بمالید زهر را از بین می‌برد.

#### روغن مغز هسته هلو (اللب الخوخ):

برای تسکین دردها و ناراحتی های بواسیر مالیدن روغن هسته هلو بر موضع مفید است. این روغن همچنین برای تسکین درد گوش مؤثر بوده و اگر آن را با عسل مخلوط نموده و شب بر روی دستها بمالید برای نرم‌نگه داشتن دستها بسیار مفید است.

#### روغن زیتون (الزیت):

گرم و نرم است این روغن به رنگ طلائی بوده خواص طبی و ارزش غذایی فراوان دارد. ملین، سهل الهضم، کاهنده میزان کلسترول برای بیماران قلبی که عروق آنان گرفته و دیابتی ها تجویز می‌شود. در معالجه بعضی بیماری های دستگاه گوارش، قولنج روده و امراض جلدی از آن استفاده می‌شود. از نظر غذایی هر گرم روغن زیتون ۹ کالری انرژی تولید می‌کند. در صورتی که هر گرم پروتئین فقط ۷ گرم کالری تولید می‌کند روغن زیتون نرم کننده پوست دست و صورت است و استفاده از آن در آشپزی باعث لذیذ شدن بیشتر غذاها می‌گردد.

#### روغن نعناع (النعناع):

گرم است این روغن که همان پماد مانتول است از اسانس نعناع گرفته می‌شود و در صورت مالش بر عضو، اثر آرام کننده بر دردهای موضعی داشته و برای رفع دردهای عصبی

بسیار مؤثر است. این روغن از دیرباز در صنعت عطرسازی به کار می‌رود. از این روغن جهت سوختگی و محل گزش حشرات استفاده می‌شود.

#### روغن سویا:

گرم و خشک است این روغن وقتی به صورت گیاهی در می‌آید از آن در تهیه سالاد و سس مایونز استفاده می‌شود. این روغن گیاهی مقدار کمی اسیدهای چرب اشباع شده دارد و عاری از کلسترول است با وجود این تمام چربی‌های ضروری را داراست لذا احتمال خطرات قلبی را کاهش می‌دهد، انعطاف رگ‌های خونی را زیاد می‌کند، در جلوگیری از سرطان‌های پروستات و سینه نقش بسزایی دارد و به علت نداشتن کلسترول برای همه افراد عموماً افراد چاق، سالخورده و فشارخون بالا مؤثر است.

#### روغن سیاه دانه (التوت الاسود):

گرم و خشک است از سپیدی زودرس موها جلوگیری کرده و در سیاهی مو نقش مؤثری دارد، در رفع کرم‌های معده نافع است. همچنین جهت از بین بردن زگیل، ترک دست و پوست، درد مفاصل و تحلیل و ورم‌ها تأثیر بسزایی دارد.

#### روغن تخم کتان (البذر الکتان):

گرم بوده به علت داشتن موسیلاژ بسیار بالا، نرم کننده بسیار خوبی است و در درمان یبوست تأثیر دارد. همچنین در درمان بیماری‌های مجاری ادرار، زخم معده و دردهای پرئود نقش بسیاری دارد.

#### روغن بابونه (البابونج):

معتدل بوده ضماد روغن بابونه برای درد کمر و نقرس مفید است. چکاندن روغن بابونه شیرازی در بینی و مالیدن آن به پیشانی جهت رفع سردرد میگرنی و یک طرفه مؤثر بوده ورم را فرو می‌نشاند و زخمهای چرکی و آبکی را خشک می‌کند؛ ترک پوست که بر اثر سرما باشد با این روغن معالجه می‌شود. مالیدن این روغن بر ناحیه‌ای که درد می‌کند باعث تسکین فوری می‌شود.

#### روغن گل بنفشه (البنفسج):

قبوضیت نداشته کمی سرد است برای درمان سردرد و بیخوابی، مالیدن روغن بنفشه بر پوست سر و پیشانی مفید است. مالیدن این روغن بر سر مانع ریزش مو شده، موخوره و خشکی مو را برطرف می‌کند، برای نرم کردن مفاصل، رفع خارش، نگهداری ناخن، مالیدن روغن بنفشه بر پوست و روی ناخن بسیار مفید است. روغن بنفشه سرد و خواب آور بوده و برای خشکی بینی استفاده می‌شود. مالیدن روغن بنفشه بر سینه اطفال جهت درمان سرفه خشک آنها بی‌نهایت مؤثر است.

#### روغن اسفند:

گرم و خشک بوده این روغن از نظر طبیعت گرم و خشک است و برای فلج، رعشه، سستی، صرع و پریدن ناگهانی اعضای بدن چه از طریق خوردن و چه از طریق ضماد مفید است. تنقیه با آن نیز برای تسکین درد کمر و سیاتیک و سردی کلیه و رحم نافع است.

#### روغن اسطوخودوس:

گرم و خشک است برای درمان بیماری‌های ریوی با دو تا سه قطره روغن اسطوخودوس و روغن بادام و زیتون، سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید. برای رفع خستگی و آرامش می‌توانید چند قطره روغن اسطوخودوس را درون آب گرم ریخته و به مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید. جهت خواب رفتن دست و پا از آن استفاده می‌شود همچنین درمان کننده روماتیسم، آرتروز و نقرس است.

#### روغن سنجد (الخدمت):

این روغن از جوشاندن برگ سنجد در روغن زیتون به دست می‌آید. مالیدن این روغن جهت تسکین درد و ورم مفاصل و اعضای بی‌حس شده نافع است. مالیدن آن بر سر باعث بلندی موی سر می‌شود و گذاشتن آن بر روی دمل چرکی چرک را از بین برده و زخم آن را التیام می‌دهد.

#### روغن گردو (الجوز):

گرم و خشک بوده روغنی است با رنگ طلایی و طعم مطبوع گردو، حاوی امگا ۳ (دارای اسیدهای چرب اشباع نشده با چند اتصال مضاعف)، بازکننده عروق و برطرف کننده چربی

های مضر است. برای رفع درد مفاصل ۷ قاشق غذاخوری به صورت استعمال خارجی مصرف می‌شود.

#### روغن زنجبیل (الزنجبیل):

گرم و خشک است روغنی با رنگ طلایی متمایل به مسی با طعم مطبوع زنجبیل. قابلیت ضد انعقاد خون، ضد هیستامین، مفید جهت سرگیجه و تقویت نیروی جنسی. ماساژ آن ضد شوره و قارچ موی سر میباشد. مصرف آن در مصارف خانگی و شیرینی بسیار مطبوع است.

#### روغن بادام شیرین (اللوذ محبوب):

معتدل مقوی اعصاب، رفع بیخوابی، مفید برای سرفه خشک و صاف کردن صدا می‌باشد. مالیدن آن به پلک چشم باعث رفع خستگی و دید بهتر می‌شود. اگر مدتی مهره‌های پشت را ماساژ دهند برای نقرس و خمیدگی پیرامون مفید است. جهت پریشاد شدن ابرو و مژه‌ها استفاده می‌شود.

#### روغن بادام تلخ (اللوذ فتاک):

گرم و خشک بوده روغنی با رنگ طلایی تقریباً روشن و بوی ضعیف تلخی. جهت رفع لکه و صاف شدن چین و چروک پوست، رفع خشکی و ترک دست و پا و برطرف کردن درد و صدای گوش نافع است.

#### روغن تخم کدو (البذر القرع):

سرد و تر است مغز را قوی کند روغنی با رنگ سبز تیره با طعم تلخ کدو، که در مقابل نور، عقیقی رنگ می‌شود. جهت درمان پروستات مفید است. همچنین برای مغز و اعصاب تأثیر مثبت دارد. مقدار توصیه شده از یک قاشق مرباخوری تا یک قاشق غذاخوری در روز می‌باشد. اگر خارش حرارتی در اندامهای ظاهری است روغن کدو را بر آن بمال، اگر حرارت در کلیه و مثانه است از بالا روغن بمال و بگذار بیمار از آن بخورد و نان خورش قرار دهد، اگر حرارت در سراسر بدن است از آن تناول کند و نان خورشش باشد، اگر خارش ناشی از حرارت در سراسر بدن، روغن کدو را بر سر بمالند و به بینیکشند و عطسه کنند و بالاخره اگر درد حرارت در رودهها است و از اثر شدت ماده زهره است، از آن تناول کنند، که در همه احوال مفید است.

#### روغن شاهدانه (التوت الملک):

سرد و خشک است روغنی با رنگ سبز و طعم مطبوع شاهدانه خام نشاط آور بوده و در رفع استرس نقش مؤثری دارد. برای تنظیم خواب مفید است. مسکن دردهای عصبی، گرفتگی عضلانی است. برای سوختگی‌های شدید مفید بوده و ضد آفتاب است.

#### روغن جوانه نخود (الحمص):

گرم و خشک بوده خون‌ساز، اشتهاآور و مغذی است. افزایش دهنده حرارت غریزی بدن بوده و تقویت کننده نیروی جوانی است. یک تا دو قاشق غذاخوری از آن در تقویت مو و رفع سردرد مفید است.

#### روغن کرچک (الخروج):

گرم بوده و جهت افزایش رشد موی سر، مژه و ابرو بسیار سودمند است. نوع خوراکی آن در درمان یبوست نقش مؤثرتری دارد. همچنین در رفع دل‌درد و دل‌پیچه بسیار نافع است. مالیدن آن بر سر کودکانی که در حال دندان در آوردن هستند حرارت سر کودک را کاهش داده و دندان در آوردن را راحت میکند. بلغم‌های سست از تن فرود آورد و کرمهای شکم را بکشد و اماس معده را سود آورد و بادهای سرد را از سر بیرون کشد و سردی پشت را نیک بود.

#### روغن سداب:

گرم است برای درد پشت و کمر درد پا درد مثانه درد ساق پا مفید است ادرار آور و حل‌کننده بادها و درد گوش است و برای صرع و درد سر نیز به طور مالیدن و یا خوردن و یا ریختن در گوش و تنقیه کردن مفید است.

#### روغن جوانه گندم (الحنطه):

این روغن در محصولات آرایشی و بهداشتی برای درمان ناراحتی‌های پوستی مثل آگزما و پسوریازیس استفاده می‌شود. روغن جوانه گندم سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است و درصد بالای ویتامین E آن آثار زیانبار رادیکال‌های آزاد پوست را خنثی کرده و از پیری زودرس و چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. این روغن، محافظت پوست در برابر پرتوی ماورای بنفش خورشید بوده و ماسک آن سبب

لطافت و نرمی پوست صورت به خصوص در دوران یائسگی می‌شود.

### روغن گلرنگ:

خاصیت مسهلی دارد. ممکن است بلغم را خارج کند تقویت کننده اعصاب است استفاده از روغن گلرنگ در غذاها کلسترول را پایین می‌آورد و در برطرف کردن تصلب شرایین مفید است تقویت کننده عمومی بدن است. دردها و ناراحتی‌های قبل از عادت‌های ماهیانه را برطرف می‌کند. خلط‌آور است و در برطرف کردن بیماری‌های ریوی مانند ذات‌الریه موثر است برای معالجه بیماری یرقان مفید است استفراغ خونی را مداوا می‌کند و خاصیت ضد تورمی دارد.

### روغن دانه انگور (التوت العنب):

اسید لینولئیک موجود در آن، برای بازسازی پوست لازم است و تاثیر نرم کننده‌ای روی پوست و مو دارد. این روغن می‌تواند به عنوان منقبضکننده و تقویت کننده پوست مورد استفاده قرار گیرد. مصرف این روغن برای رفع سیاهی دور چشم نیز مفید است.

روغن هسته انگور کلسترول مضر (LDL) را کاهش و کلسترول مفید (HDL) را افزایش می‌دهد. از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن با رادیکال‌های آزاد مضر موجود در بدن مقابله می‌کند. بررسی‌های متعددی نشان داده که این روغن از گسترش سلول‌های سرطانی در ریه، روده، پروستات و معده جلوگیری می‌کند. ترکیب موجود در آن از آسیب رسیدن به مویرگ‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف این روغن جریان خون و انعطاف پذیری مفصل‌ها را بهبود می‌بخشد. با جلوگیری از ترشح هیستامین در سیستم ایمنی بدن هنگام واکنش آلرژی‌زا، علائم مربوط به آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد. این روغن در کاهش قند موجود در خون مفید است.

### روغن زنیان:

گرم و خشک بوده روغن طبیعی آن خاصیت ضد باکتریایی، ضد قارچی و بی‌حس کننده دارد سرشار از فیبر، ماده معدنی، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است نفخ، سوء هاضمه و

عفونت را برطرف می‌کند، کافی است یک قاشق مرباخوری زنیان و مقدار کمی نمک را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و بنوشید. برای التیام از سرماخوردگی و میگرن، مقداری زنیان را در پارچه بپیچید و بوی کنید. مصرف آن همراه با آب جوش، قلب را تحریک می‌کند. برای رفع درد پا و زانو، کمی روغن طبیعی زنیان را به پا و زانوی خود بمالید. استنشاق دود دانه‌های این گیاه در حال سوختن برای درمان دندان درد موثر است. روزی 3 بار غرغره با جوشانده این گیاه و کمی نمک دندان درد را برطرف می‌کند. برای رفع سرفه کمی دانه زنیان بجوید و سپس آب ولرم بنوشید.

### روغن مرزنگوش (مرزنجوش):

گرم بوده پادشاه آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی روغن مرزنگوش است که تحقیقات مختلف تاثیر آن را اثبات می‌کنند. البته، در این مورد هم مثل چیزهای دیگر، میزان قدرت محصول قابل تغییر است به همین دلیل بهتر است قبل از خریداری حتماً در مورد آن تحقیق کنید. در سه تحقیق که توسط پاول بلاشی انجام گرفت، مشخص شد که روغن مرزنگوش ۹۶ درصد از همه باکتری‌های پنوموکوک، ۹۵ درصد از باکتری‌های نایسریا، پروتئوس و استافیلوکوک را از بین می‌برد. بعضی رشته‌های نایسریا در بیماری‌هایی مثل سوزاک یا مننژیت مسئول است. پروتئوس نیز نوعی عفونت روده است و استافیلوکوک مسئول برخی انواع مسمومیت‌های غذایی است. روغن مرزنگوش ۳۳٪ از استپتوکوک‌ها و ۳۴٪ از انتروکوک‌ها را که با گلودرد استرپتوکوکی، تب مخملک، تب روماتیسمی، سندرم شوک سمی، کیست، عفونت‌های زخمی و آنورکسیا در ارتباط هستند را نیز از بین می‌برد.

### بحث و نتیجه‌گیری:

طب گیاهی قدیمی‌ترین شکل درمان است که از سوی بشر شناخته شده و از دیرباز مورد استفاده قرار می‌گرفته است. استفاده از این روش درمانی در تمامی تمدن‌ها سابقه دارد و یک جز مهم در پیشرفت علم پزشکی رایج به شمار می‌رود. گرایش مجدد مردم به داروهای گیاهی و تولید روزافزون این فرآورده‌ها

حدود ۵ درصد از داروهای تجویز شده از سوی پزشکان در ایالات متحده حداقل شامل یک جزو مشتق از گیاهان هستند. بعضی از این داروها از عصاره گیاهان تهیه شده و گروهی دیگر از ترکیبات شیمیایی با منشأ گیاهی ساخته می‌شوند. آمار استفاده از داروهای گیاهی در سالهای اخیر قابل توجه است.

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که در حال حاضر ۳۸ درصد جمعیت جهان یعنی حدود ۷ میلیارد نفر از طب گیاهی در درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند. WHO خاطر نشان می‌سازد که از حدود ۱۱۹ داروی گیاهی حدود ۴۷ مورد آن دقیقاً همانند کاربرد آنها در طب سنتی مورد استفاده پزشکان قرار می‌گیرد. همین موضوع موجب شده است که هم اکنون تحقیقات گسترده‌ای از سوی شرکت‌های داروسازی خواص درمانی گیاهان مناطق مختلف جهان انجام گیرد. هم اکنون مواد مشتق از گیاهان نقش عمده‌ای در صنعت داروسازی دارند. چنین داروهایی برای درمان بیماری قلبی، فشار خون بالا، انواع دردهای مزمن، آسم و دیگر بیماری‌ها به کار می‌رود. به عنوان مثال افدرا گیاهی است که در طب سنتی چینی بیش از ۵ هزار سال برای درمان بیماری‌های تنفسی مورد استفاده بوده است. وافدرئین که جزو فعال این داروی گیاهی است. سابقاً در تهیه داروهایی برای تسکین آسم به کار می‌رفت. مثال دیگر گیاه Foxglove (گل انگشتانه) است. خواص درمانی آن از سال‌ها پیش شناخته شده و در طب گیاهی استفاده فراوانی دارد. در طب رایج پودر برگ این گیاه به عنوان داروی قلبی برای میلیون‌ها بیمار تجویز می‌شود.

از سوی شرکت‌های معتبر داروسازی جهان بهانه‌ای است برای توجه بیشتر به درمان‌های گیاهی.

استفاده از گیاهان به عنوان دارو برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها از روزگاران کهن مورد توجه متخصصان طب سنتی قرار داشته و تا ابتدای قرن شانزدهم معتبرترین روش برای درمان بیماری‌ها به شمار می‌رفته است. ابوعلی سینا از نخستین دانشمندانی است که در کتاب قانون به شرح و بررسی علمی خواص درمانی گیاهان پرداخته است.

قانون ابن سینا همراه با کتاب الحاوی که از سوی رازی به رشته تحریر درآمد، منابع ارزشمند طب گیاهی بوده و قرن‌ها به عنوان کتاب مرجع مورد استفاده دانشمندان غربی بوده اند. قرن شانزدهم با آغاز نگرش‌های نوین در علم پزشکی همراه بود. در نتیجه ظهور این دیدگاه‌های جدید درمان، کم‌کم روش‌های درمان بیماری‌ها با گیاهان کنار گذاشته شد و استفاده از داروهای شیمیایی جانشین گیاه درمانی شد؛ اما داروهای تازه هم مشکلات خاص خود را داشت. عوارض جانبی بسیار زیاد داروهای شیمیایی و گرانی آنها موجب گرایش مجدد مردم به طب گیاهی شد. در قرن اخیر پیشرفت عمده‌ای در بهره‌گیری از گیاهان دارویی حاصل شده است و آزمایشگاه‌های مجهز در سراسر جهان برای بررسی اثرات این داروها به کار و فعالیت مشغولند.

#### طب سنتی در عصر جدید:

شاید برای بسیاری از مردم قابل تصور نباشد که وجود انواع داروهای شیمیایی در بسته‌بندی‌های رنگارنگ حاصل تحقیق بر روی اجزای موثر گیاهان دارویی است. بد نیست بدانید



## References:

- ۱ . قانون در طب ابن سینا مولف: شیخ الرئيس مترجم: عبدالرحمن شرفکندری چاپ اول ۶۴، انتشارات سروش
- ۲ . دقائق العلاج جلد اول و دوم مولف: محمد کریم خان کرمانی مترجم: عیسی ضیا ابراهیمی، چاپ اول ۶۴
- ۳ . الابنیه عن حقایق الادویه مولف: موفق الدین ابومنصور علی الهروی مترجم: حسین محبوبی اردکانی، چاپ اول
- ۴ . کفایه الطب مولف: ابوالفضل جیش التفلیسی مترجم: زهرا پارساپور ناظر چاپ: مجید اسماعیل زاده، چاپ عترت