روغن‌ها از دیدگاه طب سنتی

عین اله ولی زاده [الف و ب*]، سید عارف حسینی[ب]، رعنا رنجبر [ج]، وحیده آذغانی [ج]

[الف] مربی، گروه بیولوژی ، دانشگاه پیام نور ، تهران ، ایران
[ب] مرکز تحقیقات تغذیه، دانشکده بهداشت تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز
[ج] کارشناس بیولوژی دانشگاه پیام نور بنیس

چکیده

روغنهای طبیعی گیاهی ازجمله داروهای طبیعی و پرخاصیتی هستند که امروزه استفاده ازآنها برای درمان و تسکین بسیاری ازبیماریهای جسم وروح توسط درمانگران شیوه های درمانی طبیعی توصیه و تجویزمی شود. این روغنها که از دانه، مغز، میوه و پوست آنها تهیه می شود امروزه به صورت موضعی وخوراکی برای درمان بیماریهای مختلف مورداستفاده قرارمی 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 ازمتون معتبر طب سنتی مانند قانون در طب ، ذخیره خوارزمشاهی، همچنین نرم افزارکتابخانه 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 درعطاری ها یا داروخانه ها به فروش می رسند و به دلیل خواص و ویژگیهای فراوان بسیارمورد توجه خانمها قرار گرفته اند. در این مقاله برخی ازخواص درمانی و کاربردهای موضعی روغنهای طبیعی را مرور می کنیم.

تاریخ دریافت: مهر ۹۲
تاریخ پذیرش: بهمن ۹۲

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

مقدمه:

استفاده از سرنخ هایی که دانش طب سنتیمردم بومی در زمینه داروها به دست می‌دهد مسیر گذار از موجودات وحشی به محصولات تجاری را بسیار کوتاه می‌کند .این نکته قابل توجهی است که حدود ۴۷ ٪ از ترکیب های دارویی خالص که در هر جایی از جهان مصرف می‌شود 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 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 می‌شوند که از این بین دو مزاج گرم و سرد مزاج های اصلی را تشکیل می‌دهند، افراد گرم مزاج معمولا افراد پرانرژی، پرکار، فعال و برونگرا هستند که

* فرد مسئول مکاتبات: avalizade@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

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

در افراد گرم مزاج معمولا سوزش اندام ها و احساس حرارت ناگهانی بدون علت مشاهده می‌شود. نبض افراد گرم مزاج سریع می‌زند و رگ ها، برجسته و فراخ است .به طوری که افراد گرم و مرطوب، رنگ چهره شان به دلیل فراوانی خونی که در رگ ها 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 معمولا غذاهای گرم مزاج(از نظر طب سنتی)را به خوبی تحمل نمی کنند.

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، بی حال و بی حوصله 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 درون گرا بوده و احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند .افراد سرد و مرطوب مزاج تحریک پذیری پایین دارند و بی خیال و غیر حساسند .نبض درآنها 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 کاملا مشهود است. بدن افرادی که دچار غلبه سردی مزاج هستند در هوای سرد به راحتی با عوامل فیزیکی و فیزیولوژیک گرم نمی شود و سرما تا مدت زیادی در بدن این افراد باقی می‌ماند. افراد سرد مزاج معمولا غذاهای سرد مزاج(از نظر طب سنتی)را به خوبی تحمل نمی کنند !از آنجا که پاسخ بدن به استرس ها از طریق سه سیستم یعنی اعصاب سمپاتیک، اعصاب پاراسمپاتیک وغدد فوق کلیوی صورت می‌گیرد که تحریک هر کدام از این سیستم ها 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 سیستم ها در بدن افراد گرم مزاج و سرد مزاج چه تفاوت هایی با یکدیگر دارند.

تقسیم بندی افراد به گرم مزاج و سردمزاج نه تنها در طب کهن ایرانی، بلکه در تمامی طب های کهن که به این تقسیم بندی باور دارند، وجود دارد.مطابق این اصل، بدن دارای توانایی ذاتی ایجاد و نگهداری سلامتی است .در حقیقت تمام شاخه های طب مکمل به شیوه های مختلف می‌کوشند تا از قابلیت های 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 درمان های پزشکی رایج که روی شاخص های آماری جامعه متمرکز است، برنامه درمانی در طب مکمل بر اساس ویژگی های خود شخص شکل می‌گیرد و متخصصان طب سنتی بیشتر بر درمان های طبیعی مثل رژیم های غذایی، ورزش و داروهای گیاهی تکیه دارند و عمل جراحی در این روش ها بسیار نادر و آخرین راه چاره 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 وشامپوسازی بهترین روغن است. همچنین خوردن و مالیدن روغن نارگیل بر بدن برای تقویت عضلات و موی سر مفید است. از جمله روغنهایی که کرم دستگاه گوارش را دفع می‌کند روغن نارگیل است. تحقیقات محققان ایرلندی نشان می‌دهد که روغن نارگیل می‌تواند باکتریهای مسبب پوسیدگی دندا ن را از

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

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 د ندان 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 روغن های گیاهی، چربی اشباع بیشتری دارد و برای سلامت قلب مضر است.

روغن بادام زمینی:

روغن آراشیه نامیده می‌شود وگرم و تر است یکی از روغن های سبک و مرغوب است وتقریباً 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 f و فقدان کلسترول خالص برای افرادی که چربی خون شان زیاد است مفید بوده و از بروز بیماری آتروم (جمع شدن چربی در جدار شریان ها)پیشگیری مینماید .اثرات رژیم غذایی حاوی بادام زمینی و کره آن در کاهش کلسترول خون، با میانگین رژیم غذایی آمریکایی ها مقایسه شد .نتایج نشان داد که خطر 6 بیماری های قلبی با مصرف متناوب و مکرر بادام زمینی (هر بار به مقدار کم)کاهش می‌یابد.

اثرات ر ژیم غذایی روغن بادام زمینی:

۱- کاهش کل کلسترول و LDL کلسترول(کلسترول بد)

۲- حفظ و نگهداری HDL کلسترول(کلسترول خوب)

۳- کاهش تری گلیسیرید

همچنین دارای مقدار زیادی چربی غیر اشباع است. بادام زمینی و کره آن، منبع خوب و با صرفه ای از پروتئین هستند و بیشتر ویتامین ها و املاحی را که به سختی بدست می‌آیند، تامین می‌کنند که این ویتامین ها و املاح شامل اسید فولیک، ویتامین E ، مس، سلنیوم، منیزیم، روی و همچنین رنگدانه های 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 برای درمان جرب و گال، معالجه شوره سر، شپش بدن، صدای وزوز گوش، زخم ها 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(الفستق):

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 زخم های ناشی از اعمال جراحی را از بین برده واز 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 سلول ها کمک کرده و برای درمان دردهای استخوانی اثر شگفت انگیزی دارد .این روغن به دلیل مقدار کم کربوهیدرات برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست و به جهت فیتواسترول های 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 خون مردگی اعضای بدن و مالیدن آن به تنهایی برای درمان شقاق و کف پا مؤثراست.

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

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

زودتر خشک شوند .روغن فندق دو کاربرد درمانی وآرایشی 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 ویتامینE 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 ۱۵گرم در دفع کرم کدو مؤثر است ضمن اینکه مخلوط مساوی روغن فندق با روغن زیتون برای سرخ کردن رنگ موها مفید است. این روغن درعطرسازی هم مصرف می‌شود. اگر این روغن را سریعا 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 نرم‌نگه‌داشتن دستها بسیار مفید است.

روغن زیتون(الزیت):

گرم و نرم است این روغن به رنگ طلایی 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 (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 پرزهای 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 نمی شود 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

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

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 چربی های ضروری را داراست لذا احتمال خطرات قلبی را کاهش می‌دهد، انعطاف رگ های خونی را زیاد می‌کند، در جلوگیری از سرطان های پروستات و سینه نقش بسزایی دارد و به علت نداشتن کلسترول برای همه افراد عموما 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 کرم های معده نافع است .همچنین جهت از بین بردن زگیل، ترک دست و پوست، درد مفاصل و تحلیل و ورم ها 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 بیماری های مجاری ادرار، زخم معده و دردهای پریود نقش بسیاری دارد.

روغن بابونه (البابونج) :

معتدل بوده ضماد روغن بابونه برای درد کمر و نقرس مفید است .چکاندن روغن بابونه شیرازی در بینی ومالیدن 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 ناحیه ای 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 برسینه اطفال جهت درمان سرفه خشک آنها بی نهایت 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 بیماری های 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 وهمچنین 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 بی حس 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 امگا۳ (دارای اسیدهای چرب اشباع نشده با چند اتصال مضاعف)، بازکننده عروق و برطرف کننده چربی

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

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 (اللوز 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 مهره های پشت را ماساژ دهند برای نقرس و خمیدگی پیرامون مفید است .جهت پرپشت شدن ابرو و مژه ها استفاده می‌شود.

روغن بادام تلخ (اللوز فتاک):

گرم و خشک بوده روغنی با رنگ طلایی تقریبا روشن و بوی ضعیف تلخی .جهت رفع لکه و صاف شدن چین وچروک 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 .اگرخارش حرارتی در اندامهای ظاهری است روغن کدو را برآن بمال، اگر حرارت در کلیه و مثانه است ازبالا روغن بمال و بگذار بیمار از آن بخورد و نان خورش قرار دهد، اگرحرارت در سراسر بدن است از آن تناول کند و نان خورشش باشد، اگر خارش ناشی از حرارت در سراست،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 سوختگی های شدید مفید بوده و ضد آفتاب است.

روغن جوانه نخود (الحمص):

گرم و خشک بوده خون ساز، اشتهاآور و مغذی است. افزاینده 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 موثرتری دارد .همچنین در رفع دل درد و دل پیچه بسیار نافع است . مالیدن آن بر سر کودکانی که در حال دندان در آوردن هستند حرارت سر کودک را کاهش داده و دندان در اوردن را راحت میکند.بلغم های ستبر از تن فرود اورد و کرمهای شکم را بکشد و اماس معده را سود اورد وبادهای 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 اور و حل کننده 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 ناراحتی های پوستی مثل اگزما و پسوریازیس استفاده می‌شود . روغن جوانه گندم سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است و درصد بالای ویتامین E آن آثار زیانبار رادیکال های 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

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

لطافت و نرمی پوست صورت بـه خصـوص در دوران یائسـگی می‌شود.

روغن گلرنگ:

خاصیت مسهلی دارد.ممکـن اسـت بلغلـم را خـارج کنـد تقویت کننده اعصاب است استفاده از روغن گلرنـگ در غـذاها کلسترول را پایین می‌اورد و در برطرف کردن تصـلب شـرایین مفید است تقویت کننده عمومی بدن است.دردها و ناراحتی‌های قبل از عادتهای ماهیانه را برطرف میکنـد. خلـط‌آور اسـت و در برطرف کردن بیماریهای ریوی مانند ذات الریه 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، بـرای بازسـازی پوسـت لازم است و تاثیر نرم کننده ای روی پوسـت و مـو دارد .ایـن روغـن می‌تواند به عنوان منقبضـکننده و تقویـت کننـده پوسـت مـورد استفاده قرار گیرد. مصرف این روغـن بـرای رفـع سـیاهی دور چشم نیز مفید است .

روغن هسـته انگـور کلسـترول مضـر (LDL)را کـاهش و کلسترول مفید) HDL (را افزایش می‌دهد.از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند .خاصیت آنتی اکسیدانی آن با رادیکال های آزاد مضر موجود در بـدن مقابلـه مـی‌کنـد. بررسـی هـای متعددی نشان داده که این روغن از گسترش سلول های سرطانی در ریه، روده، پروسـتات و معـده جلـوگیری مـی‌کنـد.ترکیـب موجـود در آن از آسـیب رسـیدن بـه مـویرگ هـا جلـوگیری می‌کند.مصرف این روغن جریان خون و انعطاف پذیری مفصل ها را بهبود می‌بخشد. با جلوگیری از ترشح هیستامین در سیستم ایمنی بدن هنگام واکنش آلرژی زا، علائـم مربـوط بـه آلـرژی و آسم را کاهش می‌دهد .این روغن در کاهش قند موجود در خون مفید است.

روغن زنیان:

گـرم و خشـک بـوده روغـن طبیعـی آن خاصـیت ضـد باکتریایی، ضد قارچی و بی حس کننده دارد سرشار از فیبر، ماده معدنی، ویتامین و آنتی اکسـیدان اسـت نفـخ، سـوء هاضـمه و عفونت را برطرف می‌کند، کافی است یـک قاشـق مربـاخوری زنیان و مقدار کمی نمک را در یک لیوان آب ولرم حـل کنیـد و بنوشید.برای التیام از سرماخوردگی و میگرن، مقداری زنیـان را در پارچه بپیچید و بو کنید.مصرف آن همراه با آب جوش، قلب را تحریک می‌کند.برای رفع درد پا و زانو، کمی روغـن طبیعـی زنیان را به پا و زانوی خود بمالید.استنشاق دود دانـه هـای ایـن گیاه در حال سوختن برای درمان دندان درد موثر است.روزی 3 بار غرغره با جوشـانده ایـن گیـاه و کمـی نمـک دنـدان درد را برطرف می‌کند.برای رفع سرفه کمی دانه زنیانزبجویـد و سـپس آب ولرم بنوشید.

روغن مرزنگوش(مرزنجوش):

گرم بوده پادشاه آنتی یوتیک های طبیعی روغن مرزنگوش است که تحقیقات مختلف تاثیر آن را اثبات می‌کننـد .البتـه، در این مورد هم مثل چیزهای دیگر، میزان قـدرت محصـول قابـل تغییر است به همین دلیل بهتر است قبل از خریـداری حتمـاً در مورد آن تحقیق کنید. در سه تحقیق که توسط پاول بلاشی انجام گرفت، مشخص شد که روغـن مرزنگـوش ۹۶ درصـد از همـه باکتری های پنوموکوک، ۹۵ درصـد از بـاکتری هـای نایسـریا، پروتئوس و استافیلوکوک را از بین می‌برد. بعضـی رشـته هـای نایسریا در بیماری هایی مثل سوزاک یا مننژیت مسـئول اسـت . پروتئوس نیز نوعی عفونت روده است و استافیلوکوک مسـئول برخی انواع مسمومیت های غذایی است .روغن مرزنگوش ٪۳۳ از اسـتپتوکوک هـا و۳۴٪ از انتروکـوک هـا را کـه بـا گلـودرد استرپتوکوکی، تب مخملک، تـب روماتیسـمی، سـندرم شـوک سمی، کیست، عفونت های زخمی و آنورکسیا در ارتباط هستند را نیز از بین می‌برد.

بحث و نتیجه‌گیری:

طب گیاهی قدیمی ترین شکل درمان است که از سوی بشر شناخته شده و از دیرباز مورد اسـتفاده قـرار مـی‌گرفتـه اسـت . استفاده از این روش درمانی در تمامی تمدن ها سابقه دارد و یک جز مهم در پیشرفت علم پزشکی رایج به شمار می‌رود. گرایش مجدد مردم به داروهای گیاهی و تولید روزافزون این فرآورده ها

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

از سوی شرکتهای معتبر داروسازی جهان بهانه ای است برای توجه بیشتر به درمان های گیاهی.

استفاده از گیاهان به عنوان دارو برای پیشگیری و درمان بیماری ها از روزگاران کهن مورد توجه متخصصان طب سنتی قرار داشته و تا ابتدای قرن شانزدهم معتبرترین روش برای درمان بیماری ها 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 نگرش های نوین در علم پزشکی همراه بود. در نتیجه ظهور این دیدگاه های جدید درمان ، کم کم روشهای درمان بیماری ها با گیاهان کنار گذارده 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 عمده ای در بهره گیری از گیاهان دارویی حاصل شده است و آزمایشگاه های 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 بسته بندی های رنگارنگ حاصل تحقیق بر روی اجزای موثر گیاهان دارویی است .بد نیست بدانید 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 بیماری ها استفاده می‌کنند. WHOخاطرنشان می‌سازد که از حدود ۱۱۹ داروی گیاهی حدود ۴۷ مورد آن دقیقا همانند کاربرد آنها در طب سنتی مورد استفاده پزشکان قرار می‌گیرد. همین موضوع موجب شده است که هم اکنون تحقیقات گسترده ای از سوی شرکتهای داروسازی خواص درمانی گیاهان مناطق مختلف جهان انجام گیرد. هم اکنون مواد مشتق از گیاهان نقش عمده ای در صنعت داروسازی دارند . چنین داروهایی برای درمان بیماری قلبی ، فشار خون بالا، انواع دردهای مزمن ، آسم و دیگر بیماری ها به کار می‌رود. به عنوان مثال افدرا گیاهی است که در طب سنتی چینی بیش از5 هزار سال برای درمان بیماری های 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 میلیون ها بیمار تجویز می‌شود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]

References:

۱ . قانون در طب ابن سینا مولف:شیخ الرئیس مترجم:عبدالرحمن شرفکندری چاپ اول٤٦، انتشارات سروش

۲ . دقایق العلاج جلد اول و دوم مولف:محمد کریم خان کرمانی مترجم:عیسی ضیا ابراهیمی، چاپ اول٤٦

۳ . الابنیه عن حقایق الادویه مولف:موفق الدین ابومنصور علی الهروی مترجم:حسین محبوبی اردکانی، چاپ اول

٤ . کفایه الطب مولف:ابوالفضل جیش التفلیسی مترجم:زهرا پارساپور ناظر چاپ:مجید اسماعیل زاده، چاپ عترت

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-11]