

Email:
isqt@sku.ac.ir

website:
<https://isqt.sku.ac.ir>

Interdisciplinary Studies of the Quran and Theology



Medicinal Plants Mentioned in the Quran and Sunnah and Their Adaptation to Modern Medicine

Asma Alizadeh*¹ Fatemeh Hakami² Baqer Mokhtari³

¹Master's student in Quran and Hadith Studies, Quranic Studies Orientation, Shahrekord State University;

²Master's student in Quran and Hadith Studies, Quranic Studies Orientation, Shahrekord State University

³Assistant Professor, Islamic Studies Department, Shahrekord University

Article information

ABSTRACT

Article type:

Research Paper

KEYWORDS:

Medicinal plants
Quran ‘Sunnah
Treatment

Received: 2025/05/03

Accepted: 2025/06/22

*Corresponding author:

fat14001432@gmail.com

How to cite this paper:

Alizadeh, A., Hakami, F.
and Mokhtari, B. (2025).
Medicinal Plants Mentioned
in the Quran and Sunnah and
Their Adaptation to Modern
Medicine. *Interdisciplinary
Studies of the Quran and
Theology*. 2(2): 1-31.

The Holy Quran, as a book of guidance, has not only addressed religious and moral issues, but also has made references to the world of nature and plants. Which are both reminders and lessons and point to the importance of plants in human life. The Holy Quran introduces plants as an important part of divine creation, a source of sustenance and nutrition, an adornment of the earth, and examples for learning lessons that indicate the special place of plants in the intellectual and value system of Islam. Throughout history, medicinal plants have been used as valuable sources of treatment and prevention of diseases in human societies. The Holy Quran and the Prophetic Hadiths, as two authoritative religious sources, have addressed not only moral and social principles, but also issues related to health and treatment. In these texts, various medicinal plants such as olives, dates, garlic, honey and black seeds are mentioned as tools with special therapeutic properties that require careful and scientific investigation. This research is conducted using a library (documentary) method and aims to achieve goals such as comprehensive identification of medicinal plants mentioned in the Quran and Sunnah, examination and analysis of narrations and verses related to this field, identification of therapeutic potentials and new applications, and comparison of these results with modern scientific findings. This research examines the position of medicinal plants in Islamic texts and its comparison with contemporary scientific findings.

DOI: 10.22034/isqt.2025.15194.1018

گیاهان دارویی نامبرده در قرآن و سنت و تطبیق آنها با پزشکی نوین

اسماء علیزاده^{۱*}، فاطمه حکمی^۲، باقر مختاری^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات قرآن و حدیث، گرایش معارف قرآن، دانشگاه شهرکرد

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات قرآن و حدیث، گرایش معارف قرآن، دانشگاه شهرکرد

^۳ استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهرکرد

چکیده

اطلاعات مقاله

قرآن کریم، به عنوان کتاب هدایت، نه تنها به مسائل دینی و اخلاقی پرداخته، بلکه اشاراتی نیز به دنیای طبیعت و گیاهان داشته است. که هم جنبه‌ی تذکر و عبرت دارد و هم به اهمیت گیاهان در زندگی انسان اشاره می‌کند. قرآن کریم گیاهان را به عنوان بخشی مهم از آفرینش الهی، منبع رزق و تغذیه، زینت زمین و مثال‌هایی برای عبرت‌آموزی معرفی می‌کند که نشان‌دهنده‌ی جایگاه ویژه‌ی گیاهان در نظام فکری و ارزشی اسلام است. در طول تاریخ، گیاهان دارویی به عنوان منابع ارزشمند درمان و پیشگیری از بیماری‌ها در جوامع انسانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند. قرآن کریم و احادیث نبوی به عنوان دو منبع معتبر دینی نه تنها به اصول اخلاقی و اجتماعی، بلکه به موضوعات مربوط به سلامت و درمان نیز پرداخته‌اند. در این متون، گیاهان دارویی مختلفی همچون زیتون، خرما، سیر، عسل و سیاه‌دانه به عنوان ابزارهایی با خواص درمانی ویژه ذکر شده‌اند که نیازمند بررسی دقیق و علمی می‌باشند. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای (اسنادی) و با هدف دستیابی به اهدافی از جمله، شناسایی جامع گیاهان دارویی ذکر شده در قرآن و سنت، بررسی و تحلیل روایات و آیات مرتبط با این حیطه، شناسایی پتانسیل‌های درمانی و کاربردهای جدید و تطبیق این نتایج با یافته‌های علمی مدرن است. این پژوهش به بررسی جایگاه گیاهان دارویی در متون اسلامی و تطبیق آن با یافته‌های علمی معاصر می‌پردازد.

نوع مقاله: علمی پژوهشی

واژگان کلیدی:

گیاهان دارویی

قرآن، سن، درمان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۰۱

* پست الکترونیکی نویسنده
مسئول:

fat14001432@gmail.com

ارجاع: علیزاده، ا.، حکمی، ف.،

مختاری، ب.، ۱۴۰۴، گیاهان

دارویی نامبرده در قرآن و سنت و

تطبیق آنها با پزشکی نوین،

دوفصلنامه بین رشته‌ای قرآن و

الهیات، ۲(۲)، ۱-۳۱.

مقدمه

گیاهان دارویی به عنوان یک منبع با ارزش در فرهنگ‌های مختلف، به ویژه در اسلام، مورد توجه قرار گرفته‌اند. قرآن و سنت پیامبر اسلام (ص) به اهمیت و خواص درمانی چنین گیاهانی اشاره دارند و این موضوع با پیشرفت‌های علمی در حوزه پزشکی نوین نیز در هم تنیده است. درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی یکی از ویژگی‌های بارز تعلیم و تبلیغ اسلامی است. قرآن کریم یکی از بهترین کتاب‌های مرجع در بیان اهمیت گیاهان در سوره‌های مختلف همچون مومنون، الرحمن، بقره و انعام است (باباش‌پور، ۱۴۰۰: ۳).

تمام گیاهانی که از زمین می‌رویند از هر نظر مهم و آیت روشنی از عظمت خداوند می‌باشند. گیاهانی که در قرآن کریم از آنها اسم برده شده از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. چون نام این گیاهان با کلام الهی آمیخته شده‌اند به نوعی ارزشمند و مهم جلوه می‌کنند. از جمله گیاهانی که در این اثر به آنها پرداخته شده، می‌توان از: ترنجبین، گز، سدر، زیتون، درخت کافور، حنا، خیار، انار، انجیر، زنجبیل و... نام برد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۲).

مهمترین سوالات این پژوهش عبارتند از:

- ۱- کدام گیاهان دارویی در قرآن و سنت ذکر شده‌اند و خواص درمانی آنها چه هستند؟
 - ۲- این گیاهان در علم پزشکی نوین چه خواص درمانی و کاربردهایی دارند؟
 - ۳- تطابق میان آموزه‌های قرآن و سنت با یافته‌های علمی چگونه می‌تواند در بهبود روند درمان و پیشبرد علم پزشکی مؤثر باشد؟
 - ۴- تأثیرات بالقوه استفاده از گیاهان دارویی در درمان‌های مدرن چیست؟
 - ۵- آیا شواهد علمی برای تأیید خواص درمانی گیاهان مذکور وجود دارد؟
- با بررسی تطبیقی گیاهان دارویی ذکر شده در قرآن و سنت با یافته‌های علمی مدرن، این تحقیق به دنبال ایجاد پل ارتباطی بین دو حوزه مهم یعنی طب سنتی- اسلامی و علم پزشکی نوین است. این رویکرد، بسیاری از پیش‌فرض‌های جداکننده این دو حوزه را به چالش می‌کشد و نگاهی جامع و یکپارچه به مسأله سلامت می‌آورد. همچنین این پژوهش می‌تواند به شناخت پیچیده‌تری از کارایی و ایمنی گیاهان دارویی در درمان‌های پزشکی منجر شود و به تحقیقات آینده در این زمینه جهت‌دهی کند.

فراتر از صرف فهرست کردن گیاهان، این پژوهش به دنبال یافتن ارتباطات عمیق‌تر بین دانش گیاه‌درمانی در قرآن و سنت با یافته‌های پزشکی مدرن است. حال با توجه به پژوهش‌ها و تحقیقات پیشین، در این پژوهش سعی بر آن شده تا در مورد گیاهان دارویی، اولاً در قرآن و ثانیاً در سنت سخن به میان آید و از سویی این یافته‌ها با نتایج حاصل از علم پزشکی نوین تطبیق و مقایسه گردد. همچنین با توجه به اینکه این پژوهش یک پژوهش میان رشته‌ای محسوب می‌شود، در واقع وجه تمایزی با تحقیقات پیشین است. در مجموع، نوآوری این تحقیق نه تنها در جنبه‌های علمی و پژوهشی بلکه در ابعاد فرهنگی و اجتماعی نیز می‌باشد و می‌تواند به تحقق یک رویکرد جامع و همگرای سلامت دست یابد.

تأثیرات مثبت گیاهان دارویی بر سلامت انسان، بر اساس مشاهدات سنتی و تجارب طولانی مدت در طب سنتی به اثبات رسیده است. اما در دنیای معاصر و با پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی و داروشناسی، ضروری است که این ادعاها در راستای یافته‌های علمی و شواهد بالینی مورد بررسی قرار گیرند. در این راستا، توانایی علم نوین در شناسایی و تأیید خواص درمانی گیاهان دارویی به‌ویژه گیاهانی که در متون مقدس اسلامی ذکر شده‌اند، می‌تواند به توسعه و بهینه‌سازی شیوه‌های درمانی کمک شایانی کند.

پیشینه پژوهش:

یافتن داده‌های علمی از قرآن کریم روند جدیدی نیست و اخیراً مطالعه در مورد قرآن کریم همراه با تحقیقات علمی پیشرفته افزایش یافته است. تحقیقات طبی از قرآن کریم و سنت پیامبر(ص) از قرن هشتم شروع شده و تاکنون در سراسر جهان ادامه دارد. آیات زیادی در قرآن کریم وجود دارد که اهمیت گیاهان را در آنها شرح داده است (باباش‌پور، ۱۴۰۰: ۳). در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به بررسی گیاهان دارویی اسلامی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، تحقیقی که توسط نوروزی و همکاران (۲۰۱۸) انجام شده، ۷۵ نوع گیاه دارویی را که در متون اسلامی به آن‌ها اشاره شده است، شناسایی کرده و خواص درمانی آن‌ها را با استفاده از منابع پزشکی بررسی کرده است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اکثر این گیاهان از لحاظ دارویی مؤثر هستند و می‌توانند در درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

قرآن کریم به عنوان یک منبع جاودان، به وضوح به خاصیت شفابخشی خود اشاره می‌کند و آن را به مؤمنان هدیه می‌دهد. آیه «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء/۸۲) به یکی از ویژگی‌های بارز قرآن، یعنی خاصیت شفا بخشی و رحمت آن برای مؤمنان، اشاره دارد. این آیه به ما یادآوری می‌کند که قرآن تنها یک کتاب مذهبی نیست، بلکه منبعی از هدایت، آرامش و درمان مشکلات روحی و جسمی است.

مطالعه و تأمل در آیات قرآن به انسان‌ها آرامش خاطر، امید و نور را می‌بخشد و می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و روانی آن‌ها کمک کند. در واقع، قرآن با آموزه‌هایش، راهنمایی ماندگار برای عبور از بحران‌ها و مشکلات زندگی است و هر کسی که با صدق و اخلاص به آن رجوع کند، می‌تواند شفا و آرامش را در کلام الهی بیابد. این شفا نه تنها محدود به بیماری‌های جسمی نیست، بلکه به عمق روح و روان انسان نفوذ می‌کند و به حقیقت متعالی وجود او حیات و بالندگی می‌بخشد. در تفسیر مجمع البیان ذکر شده است که قرآن نه تنها در درمان بیماری‌های جسمی، بلکه در رفع بیماری‌های روحی و اخلاقی نیز کاربرد دارد. این تفسیر نشان می‌دهد که تأثیر قرآن فراتر از جسم است و به جان و روح انسان نیز ارتباط دارد (طبرسی، ۱۳۷۲: ۳۴۲). علامه طباطبایی در تفسیر خود بر این نکته تأکید دارد که شفا و رحمت قرآن به مؤمنان اختصاص دارد، به این معنا که کسانی که قرآن را با ایمان و صدق می‌پذیرند، از اثرات مثبت آن بهره‌مند می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۶۰: ۷۹).

مفاهیم

شفا: واژه «شفا» در آیات مختلف، به معنای درمان و بهبودی است. قرآن به عنوان کلام خداوند، می‌تواند به قلب‌ها و روح‌های پریشان آرامش بخشد و آن‌ها را از سختی‌ها و مشکلات نجات دهد. انسان‌ها در زندگی در معرض چالش‌ها و بحران‌های روحی قرار دارند و قرآن، با کلام بایسته و آموزه‌های عمیقش، به آن‌ها راه‌حلی ارائه می‌دهد.

گیاه دارویی: گیاهان دارویی (Herbal plants) به گیاهی گفته می‌شود که حداقل یک قسمت از آن (ریشه، ساقه، برگ، گل، میوه، دانه و غیره) دارای خواص دارویی و درمانی و حاوی مواد موثره باشد و برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌ها یا بهبود سلامت استفاده شود. این خواص می‌تواند به دلیل وجود ترکیبات شیمیایی فعال مانند آلکالوئیدها، فلاونوئیدها، تانن‌ها، روغن‌های فرار و ... در گیاه باشد. استفاده از گیاهان دارویی به تاریخ بشر بازمی‌گردد و در طب سنتی بسیاری از فرهنگ‌ها نقش مهمی داشته است. امروزه نیز پژوهش‌های زیادی برای شناخت بهتر ترکیبات فعال گیاهان دارویی و اثرات درمانی آن‌ها انجام می‌شود و در برخی موارد، ترکیبات فعال خالص شده از این گیاهان به عنوان دارو استفاده می‌شود.

جایگاه گیاهان دارویی در قرآن و سنت

در قرآن و احادیث اسلامی، به برخی میوه‌ها و گیاهان دارویی مانند زیتون، انجیر، خرما، انار، زنجبیل، ریحان، گز، ترنجبین، سدر و ... اشاره شده است. این گیاهان نه تنها برای تغذیه، بلکه برای درمان بیماری‌ها نیز توصیه شده‌اند. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت: علم گیاه شناسی و خواص گیاهان دارویی در تمدن اسلامی بر اساس راهبردهای قرآنی و روایات ائمه اطهار شکل گرفت و آثار متعددی در این زمینه نوشته شد. کاربرد گیاهان دارویی در قرآن، نشان‌دهنده نقش مهم آن‌ها در توسعه پزشکی و حفظ سلامتی انسان‌ها در طول تاریخ است. امروزه، با پیشرفت علم، گیاهان دارویی همچنان به عنوان منبعی ارزشمند برای تولید داروهای جدید و بهبود سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در قرآن کریم، به طور مستقیم به گیاهان دارویی اشاره نشده است، اما به برخی از گیاهان و محصولات طبیعی اشاره شده که دارای خواص درمانی و غذایی هستند و در طب سنتی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. این گیاهان و محصولات به عنوان نعمت‌های الهی یاد شده‌اند و می‌توانند در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند. در زیر به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد:

۱- خرما / التمر/ Dates (نخل)

نام علمی: Phoenix dactylifera

۱-۱- کاربرد در قرآن

در قرآن مجید نام بسیاری از میوه‌ها و درختان میوه و داروهای گیاهی آمده است. ولی نام نخل بیش از همه اینها تکرار شده است. کلمه نخل و جمع آن نخیل در بیست آیه قرآن آمده است شایان ذکر است که این کلمه در

هشت آیه به تنهایی و در دوازده آیه در جمع با میوه‌های دیگر همچون زیتون، انار و انگور ذکر شده است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

{ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ } (انعام / ۹۹)

(و اوست که از آسمان آبی فرستاد، و به وسیله آن گیاهان گوناگون را [از زمین] رویاندیم، و از آن ساقه‌ها و شاخه‌های سبز درآوردیم، و از آن دانه‌های متراکم را خارج می‌کنیم، و از شکوفه درخت خرما خوشه‌های سر فروهسته [به وجود می‌آوریم]، و باغ‌هایی از انگور و زیتون و انار شبیه به هم و بی‌شباهت به هم [بیرون می‌آوریم]؛ به میوه‌اش چون میوه دهد و به رسیدن و کامل شدنش با تأمل بنگرید، مسلماً در این [امور] برای قومی که ایمان می‌آورند، نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] است).

نام این خوراکی همچنین در آیات ۱۱ و ۶۷ نحل، ۳۲ کهف، ۲۳ و ۲۵ مریم ۷۱ طه، ۱۹ مومنون، ۱۴۸ شعراء، ۳۴ یس، ۱۰ ق، ۲۰ قمر، ۱۱ و ۶۸ الرحمن، ۷ حاقه و ۲۹ عبس، ۱۴۱ انعام، ۴ رعد نیز آمده است.

۱-۲- کاربرد در سنت

پیامبر اسلام (ص) فرمودند: خانه‌ای که در آن خرما نیست، مانند خانه‌ای است که در آن غذا نیست (مجلسی، ۱۳۸۵). پیامبر اسلام (ص) فرمودند: در خرما نه فایده است؛ از شیطان جلوگیری می‌کند (که برخی شیطان را تعبیر از میکروب دانسته‌اند)، پشت را قوی می‌کند، قوه باه را زیاد می‌کند، شنوایی و بینایی را تقویت می‌کند، انسان را به خدا نزدیک و از شیطان دور می‌کند، غذا را هضم می‌کند، دردها را نابود و دهان را خوشبو می‌کند (حرعاملی، ۱۳۷۴: ۱۷/ ۱۰۹-۱۰۵).

به نقل از ابو عمرو از امام صادق (ع): (بهترین خرما، شما، خرما، برنی است. دردها را می‌برد و خود، بیماری نمی‌زاید، خستگی را می‌زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می‌برد و با هر خرمایی، سازگار است). در روایتی دیگر است که فرمود: ((غذا را) گوارا و سبک می‌کند، خستگی را می‌برد، سیر می‌کند) (قزوینی، ۱۳۸۴: ۱۷۳-۱۷۰).

از خواص خرما همین بس که امام رضا (ع) در کتاب طب الرضا خواص آن را اینگونه تبیین می‌فرمایند: هر که می‌خواهد از درد نشیمنگاه در امان باشد و باد بواسیر به او آسیب نرساند، باید هفت مرتبه خرما، برنی با روغن گاو هر شب بخورد و بیضه‌های خودش را با روغن زنبل خالص چرب کند. شیر و شراب خرما که برخی از افراد شایسته آن را می‌نوشتند؛ هرگاه با هم جمع شوند نقرس و پیسی تولید می‌کنند (رضوانی، ۱۳۹۳).

۱-۳- خواص از نظر طب اسلامی

خواص زیر برای میوه خرما از لحاظ طب اسلامی قابل ذکر و اثبات است:

- تقویت عمومی بدن: خرما به عنوان یک غذای کامل و مقوی برای تقویت عمومی بدن و افزایش انرژی توصیه می‌شود.

- تقویت قلب: خرما برای تقویت قلب و بهبود عملکرد آن مفید است.
- درمان کم‌خونی: خرما به دلیل داشتن آهن، برای درمان کم‌خونی و افزایش سطح هموگلوبین خون توصیه می‌شود.
- بهبود عملکرد دستگاه گوارش: خرما به دلیل داشتن فیبر، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.
- تسکین درد: خرما دارای خواص تسکین‌دهنده درد است و می‌تواند برای کاهش دردهای عضلانی و مفصلی مفید باشد.
- تقویت اعصاب: خرما برای تقویت اعصاب و بهبود عملکرد سیستم عصبی توصیه می‌شود.
- بهبود سلامت پوست: خرما به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی، به بهبود سلامت پوست و مو کمک می‌کند.
- تسهیل زایمان: مصرف خرما در دوران بارداری به تسهیل زایمان و کاهش درد زایمان کمک می‌کند.
- افزایش شیر مادر: خرما برای افزایش شیر مادران شیرده توصیه می‌شود.
- تقویت بینایی: در برخی روایات آمده است که خرما برای تقویت بینایی نیز مفید است.

۴-۱- تطبیق با علم نوین

اولین نکته در حوزه طب نوین، بیان ارزش غذایی هر خوراکی است. در جدول ۱ به ارزش غذایی خرما اشاره خواهیم کرد:

جدول ۱: ارزش غذایی خرما

ارزش غذایی خرما (به ازای ۱۰۰ گرم)	
کالری	۲۷۷
کربوهیدرات	۷۵ گرم
پروتئین	۲ گرم
چربی	۲/۰ گرم
پتاسیم	۶۹۶ میلی گرم / ۱۵٪ نیاز روزانه
منیزیم	۵۴ میلی گرم / ۱۳٪ نیاز روزانه
مس	۴/۰ میلی گرم / ۲۱٪ نیاز روزانه
منگنز	۰/۳ میلی گرم / ۱۵٪ نیاز روزانه
آهن	۱ میلی گرم / ۶٪ نیاز روزانه
ویتامین B6	۰/۲٪ / ۱۲٪ نیاز روزانه

خرما شامل بیش از ۶۰٪ قند تبدیل شده و دکستروز به اضافه مقدار زیادی تانین، سلولز، نشاسته، ترکیبات معدنی، سدیم، کلسیم، فسفر و... است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

طبق یافته و نتایج حاصل از تحقیقات علم مدرن، خرما منبع غنی انرژی است. این میوه می‌تواند بر بهبود عملکرد سیستم گوارش، تقویت سلامت قلب، بهبود عملکرد مغز، تقویت سیستم ایمنی، سلامت استخوان، تنظیم قند خون

تأثیرات بسیاری داشته باشد. همچنین خاصیت ضد التهابی داشته و در زایمان آسان بانوان مفید است. خرما دارای ترکیبات شیمیایی همچون ساکاروز، مواد آلبومینوئیدی، املاح گوگرد پکتین و نیاسین است (زمزم، ۱۳۸۰). خرما برای تقویت و درمان بیماری‌های کلیه و مثانه، اعصاب، شست و شوی خون، تعادل یون، حساسیت و آلرژی مفید است (پاک نژاد، ۱۳۶۳: ۶۷). همچنین قوه بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند. نجار و همکاران (۱۳۸۸) خرما برای افرادی که بسیار گرسنه می‌شوند، بسیار مفید است و در ضمن غذایی زود هضم است و مواد مورد نیاز بدن را در مدت زمان کوتاهی به بدن می‌رساند (دریایی، ۱۳۸۵). علم نوین همچنین هورمونی شبیه اکسی توسین را در خرما کشف کرده است که انقباض رحم را در هنگام زایمان افزایش می‌دهد (وش، ۱۳۹۴: ۱۲-۲۰). داروهایی که در پزشکی نوین با عصاره خرما ساخته شده‌اند:

پالمیناویر: شربت پالمیناویر در درمان عفونت‌های حاد ویروسی دستگاه تنفس کاربرد دارد. شربت پالمیناویر محتوی عصاره برگ نخل خرما و ویتامین سی است که به دلیل وجود فنولیک اسید موجود در برگ درخت خرما اثرات ضد ویروس دارد. تب، سرفه و نفس تنگی ناشی از ویروس کرونا را نیز کاهش می‌دهد.

۲- ترنجبین / گزانگبین / المنّ / Turmeric:

نام علمی: Leguminosac

ترنجبین یک ماده شیرین است که از گیاه خارشتر (Alhagi maurorum) و برخی دیگر از گیاهان خانواده Fabaceae به دست می‌آید. این ماده در فصل گرما و اواخر تابستان، به صورت شبنم یا قطرات سفت‌شده روی شاخه‌ها و برگ‌های گیاه ظاهر می‌شود و از دیرباز در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است (نظرپور، ۱۴۰۰: ۸). علامه یوسف علی در قرآنی که ترجمه کرده بیان می‌کند که «منّ» صمغی شیرین بود که از درختان گز در صحرای سینا به دست می‌آمد. در کتاب لغة القرآن عبدالرشید نعمانی آمده، «منّ» ماده‌ای شبیه شهد گیاهی توصیف شده است که بر برگ بعضی درختان می‌نشیند و صبحدم جمع آوری می‌شود.

ابوریحان محمد بن احمد بیرونی اولین فردی بود که ثابت کرد ترنجبینی که از گیاهی به نام "الحاج" به دست می‌آید همان "منّ" قرآن است. او نیز بیان کرد حشرات بسیار کوچکی که روی بعضی از این درختان زندگی می‌کنند مولّد ترنجبین است. کلمه ترنجبین "معرب کلمه فارسی "ترانگبین" است (تر یعنی تازه و انگبین به معنای عسل است) (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

۲-۱- کاربرد در قرآن

{ وَظَلَلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى كُلُّوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ } (بقره / ۵۷)

[و [در صحرای سوزان سینا] ابر را بر سر شما سایبان قرار دادیم؛ و بر شما گزانگبین و بلدرچین نازل کردیم؛ [و گفتیم: از خوراکی‌های پاک و پاکیزه‌ای که روزی شما قرار داده‌ایم بخورید و آنان [در تجاوز و طغیان‌شان و ناسپاسی و کفرانشان] بر ما ستم نکردند، بلکه همواره بر خود ستم می‌ورزیدند].

۲-۲- کاربرد در سنت

سعید بن زید از رسول خدا روایت کرده است که فرمودند: دنبان گیاهی از من است و آب آن شفای چشم می‌باشد. امام حسن عسکری (علیه السلام) در تفسیر و بیان احادیث آیه ۵۷ سوره بقره توضیح دادند که منظور از «من»، همان ترنجبین است که به شکل صمغی شیرین از آسمان بر درختان می‌ریخت و بنی اسرائیل می‌توانستند از آن بهره‌برداری کنند.

۲-۳- خواص از نظر طب اسلامی

ترنجبین گاهی جهت شیرین کردن جوشانده گیاهی استفاده می‌شود که معمولاً اگر به همراه فلوس استفاده شود خاصیت عفونت‌زدایی دارد. در ایران ترنجبین را برای درمان زردی نوزادان استفاده می‌کنند از دیگر خواص این دارو تب بر بودن آن است که به علت طعم شیرینش خوراندن آن به کودکان خردسال آسان‌تر است. مصرف ترنجبین در نوزادان که به‌طور سنتی برای درمان زردی صورت می‌گیرد می‌تواند منجر به اسهال و از دست دادن آب بدن نوزاد و بروز کم‌آبی در شیرخواران گردد (میرحیدر، ۱۳۷۳: ۳۳/۸).

- ملین و مسهل: مهم‌ترین خاصیت ترنجبین در طب اسلامی، خاصیت ملین و مسهل آن است که برای درمان یبوست و پاکسازی دستگاه گوارش استفاده می‌شود.
- تصفیه خون: ترنجبین به عنوان یک تصفیه‌کننده خون شناخته می‌شود و می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.
- درمان بیماری‌های کبد: در طب سنتی اسلامی، ترنجبین برای درمان بیماری‌های کبد و بهبود عملکرد آن توصیه می‌شود.
- تسکین تب: ترنجبین دارای خاصیت خنک‌کننده است و می‌تواند به تسکین تب کمک کند.
- درمان زردی نوزادان: یکی از کاربردهای رایج ترنجبین در طب سنتی اسلامی، درمان زردی نوزادان است.
- درمان بیماری‌های پوست: ترنجبین به خوبی می‌تواند در درمان بیماری‌هایی چون خارش، جرب، پسوریازیس، اگزما موثر باشد.

۲-۴- تطبیق با علم نوین

ترنجبین حاوی ترکیبات قندی مختلفی همانند گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و تری ساکارید است که به راحتی در آب حل می‌شود (مرادیان نیری، ۱۳۸۷). ملزیتوز، ساکاروز، فروکتوز و موسیلاژ برخی از مهمترین ترکیبات این گیاه است (حیدریان، ۱۳۸۸: ۸۷). ترنجبین خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و میکروب‌ها را از بین می‌برد، به همین علت برای درمان بیماری‌های عفونی مفید است (وش، ۱۳۹۴: ۱۲-۲۰). این گیاه اگر به مقدار کم مصرف شود، ملین و اگر زیاد استفاده شود مسهل است. همچنین روغن برگ‌های آن برای روماتیسم بسیار مفید است (مرادیان نیری، ۱۳۸۷). دم کرده برگ ترنجبین درمان اسهال و خونریزی رحم است و از ترشحات رحم جلوگیری

می‌کند. همچنین بخور آن برای زکام، خشک کردن زخم‌های تر و آبله کاربرد دارد به درمان ناراحتی‌های کلیوی، کم کاری کبد و سنگ کلیه کمک می‌کند. در تسکین سرفه، درد سینه و تب موثر است. ترنجبین یک گیاه با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. ترنجبین حاوی ترکیباتی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و می‌توانند در مقابله با رادیکال‌های آزاد و حفظ سلامت سلول‌ها موثر باشند. همچنین طبق برخی از یافته‌های علم مدرن، ترنجبین درمان موثری برای زردی نوزادان است. اگرچه این روش به طور گسترده در بین مردم رواج دارد، اما اثربخشی آن از نظر علمی به طور کامل تایید نشده است و باید با احتیاط و تحت نظر پزشک استفاده شود. قابل ذکر است که قند موجود در ترنجبین برای مبتلایان به دیابت مضر نمی‌باشد. به عنوان خلط آور به خصوص در تب‌های عفونی اطفال و سرخک به کار می‌رود (حیدریان، ۱۳۸۸: ۸۷). ترنجبین به همراه شیر جوشیده به درمان آفت دهان و نارسایی کبد کمک می‌کند. التهابات را تسکین می‌دهد، سینه و گلو را نرم می‌کند و غصه و غم را از بین می‌برد (طحانی مقدم، ۱۳۸۷).

داروهایی که در طب نوین با عصاره ترنجبین سخته شده‌اند:

عصاره و شربت ترنجبین: برخی از خواص این شربت و محلول عبارتند از: درمان یبوست، آنتی‌اکسیدانی، ضد تومور، ضد دیابت، ضد پیری، درمان مشکلات پوستی.

۳- انار / رمان / Pomegranate

نام علمی: Punica granatum

۳-۱- کاربرد در قرآن

{ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ } (انعام / ۹۹)

(و اوست که از آسمان آبی فرستاد، و به وسیله آن گیاهان گوناگون را [از زمین] رویاندیم، و از آن ساقه‌ها و شاخه‌های سبز درآوردیم، و از آن دانه‌های مترکم را خارج می‌کنیم، و از شکوفه درخت خرما خوشه‌های سر فروهشته [به وجود می‌آوریم]، و باغ‌هایی از انگور و زیتون و انار شبیه به هم و بی شباهت به هم [بیرون می‌آوریم]؛ به میوه‌اش چون میوه دهد و به رسیدن و کامل شدنش با تأمل بنگرید، مسلماً در این [امور] برای قومی که ایمان می‌آورند، نشانه‌هایی [بر توحید، ربوبیت و قدرت خدا] است).

{ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ } (الرحمن / ۶۸)

(در آنها میوه‌های فراوان و درخت خرما و انار است).

۳-۲- کاربرد در سنت

امام صادق (ع) فرمودند: به فرزندان خود انار بخورانید، چرا که جوانی را سرعت می‌بخشد (حر عاملی، ۱۳۷۴: ۱۰۹-۱۰۵).

امام صادق (ع) فرمودند: به درستی که پدرم دوست نداشت با کسی در خوردن انار شریک باشد چون در هر انار، دانه‌ای از بهشت است» (مجلسی، ۱۳۸۵: ۹۴/۶۳).

امام رضا (ع) فرمودند: خوردن انار نطفه مرد را زیاد می‌کند و فرزند را زیبا می‌گرداند (برقی، بی تا: ۶۵). همچنین از امام رضا (ع) در کتاب طب الرضا نقل شد که فرمودند: آب انار ملس را بمک که انسان را نیرومند و خون را زنده می‌کند (رضوانی، ۱۳۹۳: ۱۹).

۳-۳- خواص در طب اسلامی

انار به عنوان یک ماده غذایی مغذی با طبعی گرم و تر (دم) شناخته می‌شود و از این طریق به تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش انرژی کمک می‌کند. همچنین به دلیل دارا بودن فیبر بالا، به تنظیم حرکات روده و کاهش مشکلات گوارشی کمک کرده و باعث تسهیل در فرآیند هضم غذا می‌شود. به دلیل دارا بودن خاصیت کاهش حساسیت نسبت به انسولین باعث تعدیل قند خون می‌شود. انار به عنوان یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های بدن کمک می‌کند. ضد التهاب طبیعی، تولید خلط صالح، افزایش اشتها، تصفیه خون، تقویت کبد، رفع طپش قلب و درد سینه برخی دیگر از فواید و خواص انار از دیدگاه طب اسلامی است. بر اساس طب ایرانی هر ماده‌ای که قبض داشته باشد باعث تقویت می‌شود و در هر عضو که وارد شود علاوه بر تقویت عملکرد آن عضو مانع ورود سموم به آن می‌شود. بنابراین انار در تقویت معده، کبد، ممانعت از خونریزی، بهبود زخم، ممانعت از ایجاد سردردهای مشارک با، بهبود بیماری‌های گوش و حلق و بینی، برطرف کردن ترشحات پشت حلق، اثرات ضد آلرژی و ضد میکروبی و ضد بیماری‌های قلبی عروقی، ضد سرطانی و ضد التهابی، کنترل دیابت، درمان برخی مشکلات پوستی موثر می‌باشد (نوجوان و همکاران، ۱۳۹۶: ۸/۸۷-۸۶). آب انار برای انواع بیماری‌ها از قبیل کم خونی، یرقان، بواسیر و درد مفاصل موثر استوارگر همراه با عسل خورده شود صفرا را از بین می‌برد. همچنین در بسیاری از بیماری‌هایی که با روش هومیوپاتی^۱ معالجه و درمان می‌شوند، میوه انار نیز تجویز می‌شود (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

۳-۴- تطبیق با علم پزشکی نوین^۱

انار دارای مقادیر بسیاری از ویتامین از جمله B₁، B₂، B₃ است. از املاح موجود در انار نیز می‌توان به آهن، پتاسیم، کلسیم و سدیم اشاره کرد. انار شامل ۶۵٪ آب و ۱۵٪ مواد قندی است. همچنین شامل مقدار زیادی ریپوفلاوین پتامین، پناسین و فسفر می‌باشد. پروتئین و چربی آن نیز بسیار اندک است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

^۱ هومیوپاتی یعنی همانند بیماری و به تعبیری دیگر درمان با همانند، یا درمان بدست عامل همانند بیماری است (نقطه مقابل درمان به ضد). مهم‌ترین ویژگی این روش درمانی نگرش کلی به انسان‌ها از دید جسمی، روانی و احساسی است. با این حال بعضی از تحقیقات علمی اثری فراتر از شبه داروها را برای داروهای هومیوپاتی قائل نشده‌اند.

^۱ Punicotanic acid

^۲ Pelletierin

قسمت‌های مختلف درخت، انار، به خصوص پوست، ریشه و ساقه آن دارای حدود ۲۰٪ تانن و اسید پونی کوتانیک^۲ می‌باشند پوست درخت انار دارای الکلوئیدی به نام پله تیه رتین^۳ است.

برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می‌شود. انار اشتها آور است آب انار اسهال را از بین می‌برد، معده و روده را پاک، قلب و معده را تقویت و دمای بدن را پایین می‌آورد. سوءهاضمه را درمان و غذا را هضم می‌کند و همچنین انار قندهای زاید را نیز از بدن دفع می‌کند (حکیم، ۱۳۸۸: ۴۷-۴۳).

مصرف طولانی مدت آب انار به مدت ۳ سال، تنگی عروق کاروتیدی را کاهش می‌دهد و از پرفشاری خون و اکسیداسیون LDL پیشگیری می‌کند. آب انار تولید LDL اکسیده را کاهش و سنتز نیتریک اکساید در سلول‌های اندوتلیال عروق کرونری را افزایش می‌دهد. عصاره انار تصفیه کننده خون است، در بیماران دیابتی بر لیپیدهای سرمی و ماکروفاژهای التهابی خواص آنتی اکسیدانی دارد و در بهبود اثرات آنتی اکسیدانی در سالمندان بهتر از عصاره سیب عمل می‌کند. اولین استفاده پزشکی مدرن از انار در شیمی درمانی و به علت ویژگی‌های ضدالتهاب هر دو فاز آبی و روغنی انار بوده است. عصاره انار بیان پروستاگلندین را در انسان‌ها افزایش می‌دهد و تولید آن را در سلول‌های اندوتلیال آئورت بالا می‌برد. منافع عصاره انار در کاهش فعالیت سیتوکینی در بیماران دچار التهاب لته دیده شده است (محبوب، ۱۳۸۸: ۶۰-۵۸).

فرآورده‌های حاصل از انار می‌توانند بر روند التهاب اثر بگذارند و به عنوان عامل پیشگیری و درمان التهاب مطرح شوند. عصاره غنی از اسیدفنولیک روغن دانه انار، آنزیم‌های لیپواکسیژناز و سیکلواکسیژناز را مهار می‌کند. اثر حفاظتی ضد استروژن عصاره انار و عصاره دانه انار می‌تواند به عنوان مکمل غذایی در زنان یائسه دچار پوکی استخوان و افسردگی کاربرد دارد. امروزه عصاره انار در کنترل آلرژی، بیماری‌های قلبی - عروقی، عفونت دهان و نیز پماد چشمی، تولید صابون کاهش وزن و افزایش رنگ‌های رادیوتراپی مورد استفاده قرار می‌گیرد (محبوب، ۱۳۸۸: ۶۰-۵۸).

انار همچنین داروی مقوی قلب است و برای التهاب معده و جلوگیری از دل درد خوب است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸). انار، رنگ صورت را شاداب، گرفتگی صدا را باز و غم و غصه را برطرف می‌کند (حکیم، ۱۳۸۸: ۴۷-۴۳). پوسته انار خواص آنتی اکسیدانی و آنتی موتازنی دارد و پوسته سفید داخل آن، مهارکننده رادیکال‌های آزاد است و خواص ضد آنزیم تیروزیناز دارد و از مقاومت به انسولین پیشگیری می‌کند. پوسته و ریشه انار خواص ضد انگلی دارند و در درمان اسهال و آفت دهان به کار می‌روند. انار شیرین کبد و کلیه را تقویت می‌کند، خون را تصفیه و در تعادل مایعات بدن به خصوص خون، نقش مهمی را ایفا می‌کند. خون‌ساز است و فشار خون را کاهش می‌دهد. همچنین برای درمان یرقان نیز مفید است. همچنین خواصی از جمله درمان جوش صورت و پوست، حساسیت، زخم بینی، خون بواسیر، خارش ناشی از حساسیت، تنظیم زمان قاعدگی خانم، رفع شوره سر، رفع خون بینی، استسقاء اسهال خونی، زخم معده، خون معده و شب ادراری کودکان را نیز برای انار بر شمرده‌اند (رئیزی، ۱۳۸۸: ۲۱).

استرس اکسیداتیو، محرک متابولیک غیراختصاصی برای التهاب و افزایش رشد رگ‌ها می‌باشد و می‌تواند عامل شروع سرطان باشد. کفایت آنتی اکسیدانی انار، زیست دستری ترکیبات فعال را کاهش می‌دهد. عصاره پوسته انار باعث کاهش ۳۰-۱۰۰ درصدی بروز تومور می‌شود و دوره کمون تومور را کاهش می‌دهد. روغن دانه انار نیز شدت و تعداد تومورهای کولونی را کاهش می‌دهد. تغییرات مفید چرخه سلولی بعد از مواجهه سلول‌های لنف انسانی با عصاره پوسته انار دیده شده و سلول‌های سرطانی انسان در معرض روغن دانه انار تغییر مثبتی می‌یابند. احتمالاً اثرات ضدسرطانی عصاره انار در تمایز سلول‌هاست که در سلول‌های پستان و پروستات دیده شده است (وش، ۱۳۹۴: ۱۲-۲۰).

داروهایی که در طب مدرن با عصاره انار ساخته شده‌اند:

- سافت ژل الاژیک اسید: سافت ژل الاژیک اسید عصاره انار حاوی ماده موثره الاژیک اسید می‌باشد. اسید الاژیک یک پلی فنول با خواص آنتی اکسیدانی است که در میوه‌های مختلف از جمله انار یافت می‌شود. این به دلیل فواید بالقوه برای سلامتی مانند خواص ضد التهابی و ضد سرطانی شناخته شده است. موارد مصرف مکمل الاژیک اسید عصاره انار کمک به حفظ سلامت قلب، شادابی پوست و خاصیت آنتی اکسیدانی بالا جهت پیشگیری از بیماری‌ها می‌باشد.
- شربت باریج: شربت اشتهاآور باریج علاوه بر تقویت اشتها خواص دارویی دیگری هم دارد. انار (Punicagranatum) به عنوان جزء غالب این فرآورده، به دلیل داشتن ترکیبات پلی فنل، تانن، آنتوسیانین و فلاونوئید بهترین منبع وجود الاژیک اسید (Ellagic acid) است. مطالعات جدید نشان داده‌اند که الاژیک اسید دارای خواص آنتی اکسیدان و ضدالتهاب است و در دفع سموم از بدن نقش دارد. همچنین آب انار سرشار از ویتامین‌های A, B, C, E، کلسیم، آهن و ... می‌باشد.

۴- انجیر / التین / Fig

نام علمی: Ficus carica

۴-۱- کاربرد در قرآن:

{وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ}، (سوگند به انجیر و زیتون)؛ (تین / ۱)

کلمه تین (انجیر) تنها یک بار در قرآن به کار رفته است اما بنابر قول مولانا عثمانی، سوگند خداوند بر انجیر در این آیه دلیلی بر سودمندی آن است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

۴-۲- کاربرد در سنت:

امام رضا (ع) فرمودند: انجیر همانندترین چیز به گیاهان بهشت است (رضوانی، ۱۳۹۳: ۱۹).

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: انجیر بخورید؛ زیرا اگر بگویم میوه‌ای از بهشت آمده، آن انجیر است؛ چرا که میوه‌ای است که هسته ندارد. همچنین فرمودند: انجیر برای هر دردی دواست و در جای دیگری نیز فرمودند: انجیر بخورید که درمان بواسیر است و برای نفرس سودمند است (مجلسی، ۱۳۸۵: ۹۴/۶۳).

پیامبر (ص) فرمودند: انجیر را تر و خشک بخورید که جماع را زیاد می‌کند (آشتیانی، ۱۳۹۰: ۸۸).
امام علی (ع) فرمودند: انجیر انسدادها را نرم می‌کند و برای باد قولنج مفید است. در روز از آن بسیار و در شب اندک بخورید (مجلسی، ۱۳۸۵: ۹۴/۶۳).

ابوحمزه ثمالی از امام باقر (ع) نقل می‌کند که وقتی پادشاه قبطی خروج کرد و خواست بیت را خراب کند، مردم به اطراف حزقیل پیغمبر جمع شده و به وی شکایت نمودند. حزقیل، شب با خدا مناجات کرد و خداوند به ملک مسئول هوا و حی فرمود که نفوس و ارواح آنان را بگیرد و همگی مردند. حزقیل، این خبر را به قومش رساند. آنان بیرون رفتند و دیدند همه آنان مرده‌اند، اما عجب و خودپسندی بر حزقیل عارض شد و با خود فکر کرد که سلیمان (ع) بیش از من فضیلتی ندارد، چون به من اختیار هوا نیز داده شده است. در این حال زخمی بر کبد حزقیل عارض شد و او را اذیت نمود. حزقیل با خدا مناجات و خشوع کرد و روی خاکستر نشست. خداوند به وی وحی نمود که شیره انجیر را بگیر و از بیرون بر سینه خود بمال حزقیل چنین کرد و خوب شد. (برقی، ۱۳۷۱: ۲۵۳/۲)

۴-۳- خواص در طب اسلامی:

انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد، دهان و استخوان را محکم می‌کند، سبب رویش مو می‌شود، درد را از بین می‌برد و با وجود آن به دوائی نیاز نیست (کلینی، ۱۳۶۵: ۲۸۳/۶).

آیت‌الله تبریزیان و سایر علمای طب اسلامی، انجیر را به عنوان یک میوه بسیار مغذی و دارای خواص درمانی فراوان معرفی می‌کنند.

انجیر به عنوان یکی از میوه‌های قرآنی، خواص بسیاری دارد. از جمله مهم‌ترین خواص آن عبارتند از:

- ✓ تعدیل غلبه سودا: سودا یکی از مزاج‌های چهارگانه بدن است که در صورت غلبه می‌تواند مشکلات فراوانی از جمله انواع کیست‌ها را ایجاد کند. یکی از راه‌های درمان غلبه سودا و مشکلات مربوط به آن انجیر است.
- ✓ تقویت عمومی بدن: انجیر به عنوان یک مقوی عمومی برای بدن شناخته می‌شود و به افزایش انرژی و توان جسمی کمک می‌کند.

- ✓ بهبود عملکرد دستگاه گوارش: انجیر ملین طبیعی است و به رفع یبوست کمک می‌کند. همچنین، گفته می‌شود که انجیر به بهبود هضم غذا و کاهش مشکلات معده کمک می‌کند.

- ✓ تقویت استخوان‌ها: انجیر حاوی کلسیم و سایر مواد معدنی است که برای تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان مفید است.

- ✓ درمان بواسیر: در طب اسلامی، انجیر به عنوان یکی از درمان‌های موثر برای بواسیر شناخته می‌شود.

✓ افزایش شیر مادر: مصرف انجیر به مادران شیرده توصیه می‌شود، زیرا معتقدند که باعث افزایش شیر مادر می‌شود.

✓ تقویت حافظه و تمرکز: برخی از محققان طب اسلامی معتقدند که انجیر می‌تواند به تقویت حافظه و افزایش تمرکز کمک کند.

✓ درمان مشکلات تنفسی: انجیر به عنوان یک درمان طبیعی برای مشکلات تنفسی مانند سرفه و آسم توصیه می‌شود.

۴-۴- تطبیق با پزشکی نوین:

از ویتامین‌های موجود در انجیر میتوان به ویتامین B2، B6، A، B1 و C اشاره کرد. همچنین املاح بسیاری در انجیر وجود دارد که می‌توان آهن، پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم را نام برد.

جدول ۲: ارزش غذایی انجیر

ارزش غذایی یک عدد انجیر (۴۰ گرم)	
8g	کربوهیدرات
1g	فیبر
3%-DV ¹	مس
2%-DV	منیزیم
2%-DV	پتاسیم
2%-DV	ریبوفلاوین
2%-DV	تیامین
3%-DV	ویتامین B6
2%-DV	ویتامین k

طب مدرن نیز خواص متعددی برای انجیر قائل است که بسیاری از آن‌ها با دیدگاه‌های طب اسلامی همپوشانی دارند.

انجیر دارای کلسیم و فسفر است که برای نیروی فکر و رشد بدن لازم است. برای التهاب دستگاه تنفس و جوشانده آن برای گلو درد و سرما خوردگی و سرفه مفید است و همچنین برای اسهال خونی نیز خوب است (رضایی، ۱۳۸۴: ۵۵-۵۴).

پتاسیم آن برای کم خونی مفید است و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. وجود گوگرد در انجیر باعث ازدیاد مو شده و از ریزش آن جلوگیری کرده و شوره سر را درمان می‌کند. انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند، حرارت بدن را کاهش می‌دهد، خستگی را از بین می‌برد و حافظه را تقویت می‌کند، برای درمان یبوست حاد مفید است، کلسترول خون را کاهش می‌دهد و دستگاه هاضمه و کبد را تقویت می‌نماید.

انجیر غنی از فیبر است و در حفظ وزن بسیار مؤثر است، خطر بروز سرطان به خصوص سرطان سینه را کاهش می‌دهد. تریپتوفان^۲ موجود در انجیر، خواب آور است و اختلالات خواب مانند خوابی را از بین می‌برد، سنگ کلیه و صفرا را برطرف می‌کند و در رفع انسداد خفیف کبد و طحال مؤثر است. آب جوشانده انجیر برای معالجه فتق، سرطان و آب جوشانده ریشه آن برای کاهش ترشح ادرار و کاهش مثانه کاربرد دارد (عقیلی، ۱۳۸۸: ۲۵-۲۶).

پتاسیم موجود در انجیر به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و از این طریق، خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. از خواص دیگر انجیر می‌توان به از بین بردن حرارت و تشنگی، تقویت نیروی جنسی، درمان نرمی سینه، یبوست، استسقاء، تورم لثه و تحریکات گلو، سیاه سرفه، سینه پهلوی، عفونت ریوی و آئزین، تنظیم زمان قاعدگی خانم، لاغری، ورم طحال و سردردهای ناشی از زیاد خوابیدن اشاره کرد (رئسی، ۱۳۸۸: ۲۱).

برگ انجیر نیز خاصیت درمانی دارد و مصرف آن توسط بیماران دیابتی باعث کاهش مصرف انسولین می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انجیر می‌توانند به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری زودرس کمک کنند. جوشانده انجیر خشک، درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، ذات الریه، ذات الجنب، سرخک، مخملک و آبله می‌باشد (سرورالدین، ۱۳۸۳: ۳۲).

شیره درخت انجیر نیز برای معالجه بیماری‌های پوستی مثل زگیل و میخچه مفید است. داروهایی که در طب مدرن با عصاره انجیر ساخته شده‌اند:

۱. فیژیتول: شربت فیژیتول، ملین طبیعی ضد یبوست حاوی عصاره انجیر و سوریتول، موثر در افزایش حجم مدفوع و نرم کردن آن از طریق جذب آب، کمک به تقویت باکتری‌های مفید روده و حفظ سلامت دستگاه گوارش، بهبود حرکات روده بزرگ و تسهیل دفع مدفوع
۲. سوریتول: سوریتول نوعی کربوهیدرات است که در دسته‌ای از الکل‌های قندی به نام پلیول‌ها قرار می‌گیرد. این ماده به صورت طبیعی در برخی از میوه‌ها مثل سیب، زردآلو، خرما، توت، هلو، آلو، گلابی و انجیر وجود دارد.

۵- انگور / عنب / Grape

نام علمی: *Vitis vinifera*

۵-۱- کاربرد در قرآن:

انگور ۱۱ مرتبه در ۱۱ سوره با نام عنب و اعناب در قرآن به کار رفته است.

^۲ تریپتوفان یکی از بیست و دو اسید آمینه‌ی اصلی یاخه‌های زنده و از اسیدهای آمینه ضروری در رژیم غذایی انسان است که در موش‌ها نیز به عنوان یک فاکتور رشد شناسایی شده‌است.

{ أَيْوَدُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَةٌ ضُعْفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ } (بقره/ ۲۶۶)

(آیا یکی از شما دوست دارد که او را بوستانی از درختان خرما و انگور باشد که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است و برای وی در آن بوستان از هر گونه میوه و محصولی باشد، در حالی که پیری به او رسیده و دارای فرزندان ناتوان [و خردسال] است، پس گردبادی که در آن آتش سوزانی است به آن بوستان برسد و یک پارچه بسوزد؟ [ریا و منت و آزار به همین صورت انفاق را نابود می کند] این گونه خدا آیاتش را برای شما توضیح می دهد تا بیندیشید).

۵-۲- کاربرد در سنت:

رسول خدا (ص) می فرماید: بهار امت من انگور و خربزه است (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۸۳/۶)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله): «انگور بخورید که پشت را محکم می کند و بلغم را می برد و خلق را نیکو می سازد.»

امام علی (ع) فرمودند: «انگور هم قاتق است و هم میوه و هم غذا و هم شیرینی است.»

امام صادق (ع) فرمودند: پیامبری از پیامبران، به درگاه خداوند عزوجل از اندوه، شکایت برد خداوند عزوجل او را به خوردن انگور امر فرمود (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۸۳/۶).

به نقل از عیسی بن عبدالرحمان، از پدرش، ابن عکاشه بن محسن اسدی، بر امام باقر (ع) وارد شد، در حالی که امام صادق (ع) نیز در حضور ایشان ایستاده بود، امام باقر (ع) انگوری پیش او نهاد و فرمود: «انگور را پیر کهن سال و کودک خردسال، دانه دانه می خورند و کسانی که گمان می کنند سیر نخواهند شد، سه دانه سه دانه و چهار دانه چهار دانه می خورند؛ اما تو دو دانه دو دانه بخور، که همین مستحب است.»

امام رضا (علیه السلام): «انگور بخورید، زیرا اندوه را از بین می برد. همچنین از ایشان نقل است: «انگور هفتاد و دو نوع دوا دارد (رضوانی، ۱۳۹۳: ۱۹).

۵-۳- خواص از نظر طب اسلامی:

انگور در طب اسلامی ایرانی به عنوان یک غذای با خواص درمانی فراوان شناخته می شود و سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. دکتر حسن اکبری، محقق طب اسلامی ایرانی با اشاره به اینکه انگور دارای مقدار زیادی پتاس و مواد دیگر مثل آهن، ید، منگنز، کلر، فسفر و سیلیس است، گفت: این میوه دارای مقدار زیادی قند، تانن و اسید تارتاریک و غیره است. فروکتوز انگور به طور مستقیم و آسان وارد خون شده و در عضلات و کبد ذخیره می شود در حالی که سایر قندها باید ابتدا تبدیل شده و سپس جذب خون شوند. انگور PH خون و مایعات بدن را کم می کند و به این روش با سرطان مبارزه می کند. انگور معده و روده را لایروبی و اعصاب را تقویت می کند. نشاط آفرین است و اندوه را برطرف می کند.

انگور قدرت میکروب کشی قابل توجهی دارد و عامل موثری برای مبارزه با سرطان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۲۰).

انگور ملین طبیعی است و به رفع یبوست کمک می کند. همچنین، گفته می شود که انگور به بهبود هضم غذا و کاهش مشکلات معده کمک می کند. انگور برای تقویت کبد و بهبود عملکرد آن مفید است. به تصفیه خون و دفع سموم از بدن کمک می کند. حاوی آهن است و به درمان کم خونی کمک می کند. انگور حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. برای بهبود سلامت پوست و رفع مشکلات پوستی مفید است.

در برخی از روایات، انگور به عنوان درمان برای برخی از بیماری ها (مانند بیماری های کلیوی و مثانه) معرفی شده است.

انگور معده و روده را لایروبی و اعصاب را تقویت می کند. نشاط آفرین است و اندوه را برطرف می کند. انگور قدرت میکروب کشی قابل توجهی دارد و عامل موثری برای مبارزه با سرطان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۲۰). انگور دو برابر گوشت در بدن ایجاد حرارت می کند، علاوه بر این ضد سم است، خون را تصفیه می کند و رماتیسم و نقرس و اوره زیاد خون را درمان می کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۱۷۲/۱۱).

در طب اسلامی شواهد زیادی بر درمان بیماری های هر عضوی با میوه مشابه آن عضو وجود دارد (هر چند این مسأله عمومیت ندارد). در روایات اشاره شده که خوشحالی انسان در ریه (شُش) اوست و خوشه انگور شبیه به ریه است و در روایات انگور عامل خوشی و غم زدائی است.

۴-۵- خواص از نظر پزشکی نوین:

انگور دارای مقدار زیادی پتاس و فلزات دیگری مثل آهنک، منیزیم، آهن، منگنز، کلر، ید، آرسنیک، فسفر و سیلیس و همچنین قند تانن، اسید تارتاریک و عوامل زنده ای مانند دیاستازها و فرمان ها می باشد. این میوه انواع ویتامین های A، B، C و D و مواد رادیواکتیو را نیز دارد (جزایری، ۱۳۷۶: ۳۱).

جدول ۳: ارزش غذایی انگور

ارزش غذایی انگور (۱۰۰ گرم)	
69kk	انرژی
18g	کربوهیدرات
15g	قند
0.9g	فیبر
0.2g	چربی
0.7 g	پروتئین
10 % DV	ویتامین C
25%DV	ویتامین K
5%DV	پتاسیم

10%DV	مس
5% DV	مگنز

انگور به علت مدر بودن، بهترین دافع سموم بدن بوده و برای اکثر بیماران مفید است. انگور برای بیماری‌های ریه، کلیه و قلب نافع است و برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است (مهرین، ۱۳۷۸: ۷۷-۷۸). علاوه بر ترکیبات شیمیایی مذکور، اخیراً ترکیب دیگری به نام ویتامین p از انگور تهیه می‌شود که برای جلوگیری از خونریزی‌های ناشی از دیابت کاربرد دارد. فلاوونوئید موجود در آب انگور، سطح LDL را در بدن پایین می‌برد و از ایجاد انسداد در شریان جلوگیری کرده و سلامت قلب را حفظ می‌کند. همچنین به دلیل وجود ریزوراتول از تشکیل تومور و سرطان (مخصوصاً سرطان سینه) جلوگیری می‌کند. در درمان برخی از امراض جلدی، شریانی و وریدی، فشار خون ترش کردن معده، سوء هاضمه خونریزی معده، تقویت معده، روماتیسم، سنگ کلیه و مثانه، مسمومیت با جیوه و سرب، کم خونی، زیادی چربی خون، درمان اسهال مزمن و خون دماغ مفید است. ادرارآور است و ترشحات صفرا را تعدیل می‌کند (جزایری، ۱۳۷۶: ۳۱). انگور همچنین برای برونشیت مزمن، جلوگیری از تشنج، تورم وریدی و تصلب شرائین^۱، تب و یرقان مفید و موثر است (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

داروهایی که در پزشکی نوین بر پایه انگور ساخته شده‌اند:

کوئترول: وئترول یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، کمک به سلامت قلب و عروق و محافظت از پوست و به تاخیر انداختن روند پیری است. گراپکس: مقالات زیادی در خصوص فواید و خواص درمانی آن مانند درمان و پیشگیری از سرطان‌های گوناگون، آلزایمر، آرتریت روماتوئید، آترواسکلروزیس، بیماری‌های قلب و عروق رتینوپاتی، شب کوری، دیابت، ترومبوفلیت، مشکلات انعقادی خون و ده‌ها بیماری صعب‌العلاج دیگر همانند فیروز ریوی ناشی از عوامل محیطی یا عوارض داروهای شیمی درمانی، ترمیم جراحات پوستی، به چاپ رسیده و مورد تأیید قرار گرفته است.

۶- زیتون / زیتون / Olive

نام علمی: Olea europaea

۶-۱- کاربرد در قرآن:

{اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مَصْبَاحٌ الْمَصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ

۱. تصلب شرائین: تصلب شرایین، بیماری‌ای است که در آن رگ‌های خونی سخت و تنگ می‌شوند. این بیماری به مرور زمان و با تجمع چربی، کلسترول، کلسیم و سایر مواد در دیواره داخلی رگ‌ها اتفاق می‌افتد. این تجمع به صورت پلاک‌هایی دیده می‌شود که باعث تنگ شدن رگ‌ها و کاهش جریان خون می‌شوند.

يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ { (نور / ۳۵) خدا نور آسمان‌ها و زمین است؛ وصف نورش مانند چراغدانی است که در آن، چراغ پر فروغی است، و آن چراغ در میان قندیل بلورینی است، که آن قندیل بلورین گویی ستاره تابانی است، [و آن چراغ] از [روغن] درخت زیتونی پربرکت که نه شرقی است و نه غربی افروخته می‌شود، [و] روغن آن [از پاکی و صافی] نزدیک است روشنی بدهد گرچه آتشی به آن نرسیده باشد، نوری است بر فراز نوری؛ خدا هر کس را بخواهد به سوی نور خود هدایت می‌کند، و خدا برای مردم مثل‌ها می‌زند [تا حقایق را بفهمند] و خدا به همه چیز داناست.

۶-۲- کاربرد در سنت:

اسید انصاری (ره) روایت کرده است که پیامبر(ص) فرمود: روغن زیتون را بخورید و آن را به بدن خود بمالید که آن شجره مبارک است.

امام علی (ع) فرمودند: با روغن زیتون، بدن را چرب کنید و با آن خورش درست کنید، چرا که روغن زیتون، روغن نیکان و خورش برگزیدگان است، دو بار به آن تقدس داده شده و در آن، چه در آغاز فصلش و چه در پایان آن، برکت نهاده شده است و با وجود آن، هیچ بیماری‌ای زیان نمی‌رساند (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۸۳/۶).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: زیتون غذای خوبی است. دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، چهره را باز، اعصاب را محکم می‌کند، مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند (مجلسی، ۱۳۸۵: ۹۴/۶۳).

امام صادق (ع) فرمودند: محبوب‌ترین خورشت‌ها نزد پیامبر(ص) سرکه و روغن زیتون بود؛ و حضرتش فرمود این غذای پیامبران است (برقی، ۱۳۷۱: ۲۵۳/۲).

۶-۳- خواص در طب اسلامی:

از نظر حکمای طب اسلامی زیتون به دلیل داشتن چربی‌های مفید، به حفظ تندرستی قلب و عروق کمک می‌کند. زیتون از نظر طب اسلامی به عنوان ماده‌ای مفید برای قلب معرفی شده است. امام رضا (ع) در احادیث خود به خواص زیتون و تأثیر مثبت آن بر سلامت قلب اشاره کرده‌اند (ابن بابویه، ۱۴۰۹: ۱۶۵-۱۶۸). زیتون به عنوان یک ماده حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. در متون طب اسلامی، مصرف زیتون به منظور تقویت بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماری‌ها توصیه شده است (رضا، ۲۰۱۰م: ۶).

روغن زیتون به عنوان یک ضد التهاب قوی در نظر گرفته می‌شود و می‌تواند در کاهش التهابات مفاصل و عضلات موثر باشد. ابن سینا در کتاب «قانون» به خواص زیتون و تأثیر آن در کاهش التهاب اشاره کرده است (ابن سینا، ۱۳۸۱). زیتون در طب اسلامی به عنوان غذایی مؤثر در کنترل قند خون شناخته شده است. در احادیث آمده است که مصرف زیتون باعث تنظیم قند خون و جلوگیری از افزایش آن می‌شود (خزاعی، ۲۰۰۸م: ۵۴). همچنین روغن زیتون در طب اسلامی برای محافظت و بهبود سلامت پوست توصیه شده است. ابن سینا در آثار خود به اهمیت روغن زیتون برای تغذیه و نرم کردن پوست اشاره دارد (ابن سینا، ۱۳۸۱: ۱۷۳) همچنین در طب اسلامی، زیتون به عنوان یک ماده خنک‌کننده و مرطوب‌کننده برای پوست و اندام‌ها محسوب می‌شود.

۶-۴- تطبیق با پزشکی مدرن:

۶۷٪ آب، ۲۳٪ ماده روغنی، ۵٪ پروتئین، ۱٪ املاح معدنی مانند کلسیم و آهن و نیز ویتامین A، D، B و G در زیتون وجود دارد (عبدالله، ۱۳۵۷: ۸۰). در هر ۱۰۰ گرم زیتون، ۱۱-۱۵ گرم چربی، ۱/۴ چربی اشباع، ۶-۸ گرم کربوهیدرات و ۳-۵ گرم فیبر وجود دارد. روغن زیتون عمدتاً حاوی اسیدهای چرب غیراشباع مانند اسید اولئیک با حدود ۵۵-۸۳ درصد است. همچنین زیتون دارای فیتوکمیکال‌هایی مانند اولئوروپین، هیدروکسی تیروزول و اولئین است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند.

ترکیبات اصلی روغن تازه شامل اسید اولئیک (۸۰٪)، مقدار کمی جوهر نخل و اسیدهای دیگری مانند اسید استیریک، لینولئیک، آراشیدیک و میریستیک می‌باشد (پناهی و فیض آبادی، ۱۳۸۳). زیتون برای کم‌کاری کبد و مرض قند، تقویت اعصاب دفع عوارض کلیه، سنگ صفراوی و اشتها آور بودن مؤثر است (عبدالله، ۱۳۵۷: ۸۰؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۲۲۱/۱۴).

زیتون از بیماری قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند (حکیم، ۱۳۸۸: ۴۷-۴۳)، دستگاه گوارش را تقویت و پوست را لطیف می‌کند. ضد سموم بدن و تسکین دردهای شکم است و برای تقویت مو و امراض پوستی و تقویت اعصاب مفید است. (عبدالله، ۱۳۵۷: ۸۰) روغن زیتون (کهنه، مانده هفت ساله) در تسکین دردهای مفاصل مفید است (شیرازی، ۱۳۷۳) و به خاطر خاصیت ضد التهابی خود می‌تواند در کاهش نشانه‌های التهابی مانند درد مفاصل و آرتروز مفید باشد (Calder, 2011).

مالیدن روغن زیتون برای بچه دارای استخوان نرم و کم‌خونی مفید است (رضایی، ۱۳۸۴: ۵۵-۵۴). روغن زیتون برای برطرف کردن یبوست و تقویت چشم و ریزش آب چشم بسیار مفید است. لکه ناخن را از بین می‌برد، کرم کش و ضد سم سرب نیز می‌باشد و خوردنش برای افراد چاق و بلغمی سفارش شده است. زیتون به دلیل وجود چربی‌های غیر اشباع و اسیدهای چرب مانند اسید اولئیک، به کاهش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) و افزایش HDL (کلسترول خوب) کمک می‌کند که در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد (Kris-Etherton et al., 1999).

روغن زیتون برای فشار خون مؤثر است و تب‌بر نیز می‌باشد (رضایی ۱۳۸۴: ۵۵-۵۴؛ جزایری، ۱۳۷۶: ۳۱) روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است. ویژگی مهم روغن زیتون آن است که اسیدهای چرب آن غیر اشباع هستند و مانع از بالا رفتن کلسترول خون می‌شود و مصرف کنندگان را از ابتلا به امراض قلبی، سرطان تصلب شرایین، تراکم چربی روی عضله و مغز مصون می‌ماند.

همان‌طور که قبلاً هم ذکر شد، زیتون حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند هیدروکسی تیروزول و اولئوروپین است که از آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کند (Servili & Baldi, 2009). این خواص می‌توانند به مقابله با بیماری‌های مزمن کمک کنند.

داروهایی که در طب مدرن با عصاره زیتون ساخته شده‌اند:

قرص وازوگل: یک محصول طبیعی و مؤثر است که برای کمک به کنترل فشار خون ملایم و به عنوان مکمل داروهای ضد فشار خون و ادرار آور مورد استفاده قرار می‌گیرد. این قرص حاوی عصاره خشک برگ زیتون است که به واسطه خواص ضد فشار خون طبیعی خود، می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند. مصرف وازوگل به خصوص برای افرادی که فشار خون بالای ملایم دارند یا به دنبال یک روش طبیعی برای کنترل آن هستند، توصیه می‌شود. این محصول با مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو ارائه می‌شود و در عین حال که تأثیرات مثبتی بر کاهش فشار خون دارد، به دفع بهتر مایعات بدن نیز کمک می‌کند. وازوگل انتخابی مناسب برای افرادی است که به دنبال ترکیبات طبیعی و مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی خود هستند.

۷- سدر / سدره / Cedar

نام علمی: Cedrus libani

۷-۱- کاربرد در قرآن:

{ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ } (واقعه / ۲۸)

(در سایه درخت سدر بی خارند،)

۷-۲- کاربرد در سنت:

پیامبر (ص) فرمودند: هر کس سرش را با برگ سدر بشوید، خداوند وسوسه شیطان را ۷۰ روز از او دور می‌کند و هر که ۷۰ روز وسوسه شیطان از او دور شود، معصیت خدا نکند و هر که معصیت خدا نکند، داخل بهشت می‌شود (غفاری، ۱۳۸۵).

عبدالله بن حبشی (ره) از پیامبر خدا نقل کرده که فرمود: کسی که درخت سدر را قطع کند، خدا او را با سر وارد آتش کند (فاروقی، ۱۳۸۳: ۳۸).

۷-۳- خواص از نظر طب اسلامی:

شستشوی مو با پودر این گیاه به ویژه برای افرادی که پوست و موی چرب دارند توصیه می‌شود. این ترکیب اثرات ضد عفونی‌کنندگی و پاک‌کنندگی قوی دارد. در طب سنتی به این گیاه قابض (سفت‌کننده) می‌گویند؛ همین خاصیت سدر باعث فشردگی و تقویت اعضا می‌شود و در اصل اعضا را از سستی و شلی در می‌آورد. در متون اسلامی، سدر به عنوان یکی از گیاهان مورد استفاده در طهارت و غسل ذکر شده است. روایاتی وجود دارد که استفاده از سدر را برای غسل و پاک‌سازی توصیه می‌کنند (حر عاملی، ۱۳۷۴: ۱۷/۲۲۴-۲۲۵).

با توجه به خواص ضد باکتریایی و ضد عفونی‌کننده، سدر در درمان زخم‌ها و عفونت‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند از رشد باکتری‌ها جلوگیری کند. سدر با توجه به طبع و خاصیت خود، صفا بر بسیار خوبی است (جزایری، ۱۳۷۶: ۳۱).

آیت الله تبریزیان معتقدند که سدر می‌تواند در درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس مؤثر باشد. ایشان استفاده از سدر را برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو و پاک‌سازی بدن از سموم توصیه می‌کنند. همچنین

ایشان سدر را به عنوان یک گیاه آرامش‌بخش معرفی می‌کنند که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. جوشانده پوست ریشه آن، جهت التیام و درمان زخم‌های تازه به کار می‌رود (زرگری، ۱۳۸۹: ۵-۱۲۶). (۱۲۷)

۷-۴- تطبیق با پزشکی نوین:

از جمله ترکیبات شیمیایی سدر می‌توان مواد محلول در آب، موسیلاژ و عناصری نظیر کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، فسفر، کلر و مواد آلی نظیر پروتئین، ساپونین، فلاونوئید، تانن و... را نام برد (وش، ۱۳۹۴: ۱۲-۲۰). تحقیقات مدرن نشان داده‌اند که سدر دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است. این خواص باعث می‌شوند که سدر به عنوان یک درمان طبیعی برای کاهش التهاب و تقویت سلامت عمومی بدن مؤثر باشد (طیبی‌سرا، <https://tabibsara.com/Blog/103-cedrus>).

سدر می‌تواند به بهبود عملکرد مغزی کمک کرده و به عنوان یک تسکین‌دهنده طبیعی در کاهش استرس و نگرانی عمل کند. سدر به دلیل خواص تقویت‌کننده، در بهبود سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن مؤثر است. آب میوه سدر بازکننده سینه و معده است و همچنین کشنده کرم است. میوه تازه‌اش دارای تانن فراوان بوده و جمع‌کننده شکم است. عطش را فرو می‌نشاند (جزایری، ۱۳۷۶). شستشوی سر با سدر مانع پیشرفت ریزش مو و ازدیاد شوره می‌گردد و در درمان برخی عفونت‌ها و مشکلات پوستی اثر شگرفی دارد (ائینه چی، ۱۳۷۰: ۵۴-۵۷).

تقویت‌کننده عمومی و مقوی معده است و قند خون را پایین می‌آورد. برای تسکین دندان به صورت دهان شویه استفاده می‌شود. میوه آن برای برونشیت، سرفه و سل؛ جوشانده برگ آن برای درمان سرماخوردگی و افزایش فشار خون استفاده می‌شود. به عنوان ضد عفونی و ضد قارچ، مصرف موضعی دارد.

داروهایی که در طب مدرن با عصاره سدر ساخته شده‌اند:

۱. عصاره‌ی موضعی سدر دکتر زرقانی (۱۰۰ سی سی). DZ با خاصیت: درمان بیماری‌های پوستی، برطرف‌کننده شوره و شکنندگی موی سر، تقویت‌کننده مو و پوست سر و لایه برداری از پوست
۲. عصاره هیدروگلیکولی سدر: به دلیل وجود برخی ترکیبات فعال در سدر، فرآورده‌های حاصل از آن در ساخت داروهای انسانی و دامی، محصولات غذایی و محصولات بهداشتی استفاده می‌شود. شرکت دارویی زردبند از برگ این گیاه جهت استخراج مواد موثره استفاده می‌کند که عصاره به دست آمده مورد استفاده در صنعت آرایشی و بهداشتی می‌باشد.

۸- زنجبیل / زنجبیل / Ginger

نام علمی: Zinhiber officinale

۸-۱- کاربرد در قرآن:

{ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِنْ أَجْهَا زَنْجَبِيلًا } (انسان / ۱۷)

(و در آنجا جامی که نوشیدنی اش آمیخته به زنجبیل است، به آنان می نوشانند).

۸-۲- کاربرد در سنت:

امام رضا علیه السلام فرمودند:

«کسی که می خواهد فراموشی اش کم شود و اهل حفظ باشد، هر روز سه قطعه زنجبیلی بخورد که با عسل مربا شده است و هر روز وقتی غذا درست می کند به آن خردل اضافه کند» (رضوانی، ۱۳۹۳: ۱۹).

۸-۳- خواص از نظر طب اسلامی:

در طب سنتی و اسلامی، زنجبیل طبیعتی گرم و خشک دارد. به همین دلیل، برای افرادی که مزاج سردی (بلغم و سودا) دارند مفید است. زنجبیل به هضم غذا کمک می کند، نفخ را از بین می برد و دل پیچه را کم می کند. خاصیت ضد التهابی دارد و باعث کاهش دردهای مفصلی و عضلانی می شود. زنجبیل به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و از بدن در برابر بیماری ها محافظت می کند. بادشکن و ضد نفخ است. درمان سوء هاضمه، استفراغ، تشنج موضعی، قولنج، حالت های دردناک معده و تنگی نفس بسیار موثر است (پناهی و همکاران، ۱۳۸۹: ۲۹).

زنجبیل به بهبود گردش خون کمک می کند و می تواند برای افرادی که دست و پاهای سردی دارند مفید واقع شود. زنجبیل به کاهش تهوع، به خصوص در دوران بارداری و بعد از عمل جراحی کمک شایانی می کند. همچنین به دلیل خاصیت ضد میکروبی و ضد التهابی، بهترین داروی گلو درد و سرماخوردگی می باشد و گلو درد، سردرد، تب و درد ناشی از انواع سرماخوردگی و آنفولانزا را درمان می کند (وش، ۱۳۹۴: ۱۲-۲۰).

۸-۴- تطبیق با پزشکی مدرن:

نشاسته، پروتئین و گروه لیپیدها است. زنجبیل برای هضم غذا موثر است. شربت آن بهترین دارو برای درمان زخم معده است. تقویت کننده حافظه است. برای ضعف اعصاب موثر است. همچنین برای غدد فوق کلیوی مفید بوده و ترشح هورمون کورتیزول را از این غدد افزایش می دهد. زنجبیل ضد سرطان است به گونه ای که از رشد سلول های سرطانی به خصوص در روده بزرگ جلوگیری می کند. تحقیقات اخیر در حوزه پزشکی نوین نشان داده است که زنجبیل در درمان آسم برونشیت و دیگر مشکلات تنفسی موثر است.^۴

یک منبع تحقیقاتی نشان داده است عصاره زنجبیل به اندازه داروی ایبوپروفن در اولین دوره درمان یک تحقیق مقطعی موثر بوده است. محققان در مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ نشان دادند که تورم و درد را بعد از جراحی زانو در مصرف کنندگان زنجبیل به طور موثر کاهش می یابد.

محققان در سال ۲۰۰۱ دریافتند که دوزهای بالای عصاره زنجبیلی در درمان افراد مبتلا به آرتروز زانو موثر هستند. قبل از شروع این مطالعه، شرکت کنندگان درد زانو متوسط تا شدید را تجربه کردند. عصاره زنجبیل به کاهش درد زانو در ایستادن و بعد از پیاده روی کمک کرد. به طور کلی، عوارض جانبی گزارش شده در درجه اول به

۱. لیپیدها رده ای از ترکیبات آلی دارای هیدروکربن هستند که از مواد بنیادین برای ساختار و کارکرد سلول های زنده به شمار می آیند و از مولکول های زیستی هستند.

درد شکمی خفیف محدود بودند. تحقیقات ارائه شده نشان می‌دهد که زنجبیل ممکن است به پیشگیری، مبارزه و یا درمان سرطان، تومورها، عفونت باکتریایی، میگرن، دیابت و زخم‌ها کمک کند. داروهایی که در پزشکی نوین بر پایه زنجبیل ساخته شده‌اند:

جینجرول: بر اساس مطالعات آزمایشگاهی و بالینی پماد زنجبیل دارای خواص التیام و درمان درد مفاصل، دردهای عضلانی، روماتیسم و دیسک، دردهای موضعی ناشی از گرفتگی عضلات، درد سیاتیک، آسیب دیدگی مفاصل و ضایعات استخوانی و همچنین بازسازی غضروف مفاصل است.

جینجرول با مهار آنزیم‌های سیکلوکسیژناز و لیپوکسیژناز منجر به کاهش تولید لوکوترین و پروستاگلندین و در نتیجه رفع تورم و التهاب، تسکین درد، محافظت ساختارهای مفصلی و بهبود جریان خون در موضع و حفظ عملکرد مفصل می‌شود. اثر ضدالتهابی زنجبیل بر طبق تحقیقات انجام شده با داروهای مهارکننده سنتز پروستاگلندین برابری می‌کند. ضمن اینکه مصرف موضعی این پماد فاقد عوارض جانبی سیستمیک است و در مصرف خوراکی می‌تواند باعث کاهش پلاکت‌های خون و تداخل با داروهای ضد انعقاد باشد.

۹- ریحان / ريحان / Sweet basil

نام علمی: Ocimum basilicum

۹-۱- کاربرد در قرآن:

{ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ } (الرحمن / ۱۲)

(و دانه‌های با سبوس و کاه و گیاهان خوشبوست)

۹-۲- کاربرد در سنت:

امام صادق (ع) فرمودند:

ریحان سبزی انبیا است و در آن هشت خاصیت است: هضم کننده است، رگ‌ها و مجاری را باز می‌کند، بازدم را خوشبو می‌سازد، بدن را بوی خوش می‌بخشد، اشتها آور است، درد را از بدن بیرون می‌برد، از جذام در امان می‌دارد و چون وارد معده شود درد را به کلی از بین می‌برد (کلینی، ۱۳۶۹: ۲۸۳/۶).

۹-۳- خواص از نظر طب اسلامی:

ریحان به عنوان یک داروی طبیعی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها در طب اسلامی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی کمک کند و در درمان بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت مؤثر باشد (شرافت، ۱۳۸۲: ۴۰-۴۳).

برخی از مهمترین خواص ریحان از دیدگاه طب اسلامی عبارتند از:

ریحان تسکین‌دهنده درد و محافظت‌کننده از بیماری‌هایی مانند جذام است. جهت تسکین اعصاب و رفع اضطراب مفید است. درمان سردرد و میگرن، نارسایی‌های تنفسی، محرک اشتها و خونساز است.

استفاده از ریحان به عنوان یک آرام‌بخش طبیعی در طب اسلامی مطرح شده است. این گیاه دارای اثرات ضد اضطراب است و می‌تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک کند (فخرایی، ۱۳۹۰: ۳۶). ریحان به تقویت سیستم گوارشی و کاهش مشکلاتی مانند نفخ و سوءهاضمه کمک می‌کند. در طب اسلامی، این گیاه به عنوان یک آرام‌بخش معده شناخته می‌شود و می‌تواند به بهبود هضم غذا کمک کند (طبری، ۱۳۹۵: ۵۸). دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند در درمان التهاب‌ها و دردهای مفصلی مؤثر باشد. در طب اسلامی، استفاده از روغن ریحان برای تسکین دردهای عضلانی و مفصلی توصیه شده است (نکیسا، ۱۳۹۷). همچنین ریحان به عنوان یک خواب‌آور طبیعی در طب اسلامی به کار می‌رود. استفاده از دمنوش ریحان قبل از خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند (صالحی، ۱۳۸۳: ۲۲).

۹-۴- تطبیق با پزشکی نوین:

مهمترین ترکیبات شیمیایی ریحان عبارتند از: فیل پروپانوئیدی، اوژنول، متیل اوژنول، فیل سینامات، متیل، ویتامین C. از خواص این گیاه می‌توان به درمان برونشیت، سرفه، درد گوش و ورم سینوس‌ها، درمان سوءهاضمه، نفخ شکم و رفع حالت تهوع، درمان سرماخوردگی، تب، آنفولانزا و بیماری‌های عفونی، درمان اضطراب و افسردگی، ضعف، خستگی و حمله‌های میگرنی اشاره کرد (Svoboda, 1999).

ریحان حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند اورسولیک اسید و ویتامین C است که به محافظت سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. برخی تحقیقات آزمایشگاهی نشان از اثر ضد التهابی ریحان دارند. داروهایی که در پزشکی نوین بر پایه ریحان ساخته شده‌اند:

شربت پردیخان سنابل: شربت پردیخان (سیب و ریحان) سنابل یک شربت با پایه گیاهی است که از ترکیب عصاره ریحان و سیب و سایر گیاهان دارویی تهیه می‌شود. این محصول جهت هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب استفاده می‌شود.

نتیجه‌گیری

این مقاله با بررسی آیات قرآن و روایات نبوی به معرفی و بررسی گیاهان دارویی مهمی که در این منابع ذکر شده‌اند، پرداخت. تطبیق این گیاهان با یافته‌های پزشکی نوین، نشان می‌دهد که بسیاری از خواص درمانی سنتی این گیاهان، از جمله خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدباکتریایی و ضدسرطانی، توسط تحقیقات علمی معاصر نیز تأیید شده‌اند. گیاهان دارویی ذکر شده در قرآن و سنت، نه تنها از نظر معنوی دارای اهمیت هستند، بلکه از نظر علمی نیز خواص درمانی متعددی برای آن‌ها به اثبات رسیده است. عسل، زیتون، خرما، زنجبیل، سیاه‌دانه و بسیاری دیگر از این گیاهان، سرشار از مواد مغذی و ترکیباتی هستند که می‌توانند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها مؤثر باشند.

پزشکی نوین نیز با بهره‌گیری از روش‌های علمی و تحقیقات آزمایشگاهی، به بررسی دقیق خواص این گیاهان پرداخته و مکانیسم اثر آن‌ها را شناسایی کرده است. این تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از گیاهان دارویی

می‌توانند به عنوان مکمل درمانی در کنار روش‌های درمانی مرسوم مورد استفاده قرار گیرند و به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کنند. این تطابق، نه تنها اهمیت میراث غنی طب سنتی اسلامی را برجسته می‌کند، بلکه می‌تواند راهنمایی ارزشمند برای تحقیقات بیشتر در زمینه کشف و توسعه داروهای جدید با منشأ طبیعی باشد. با این حال، لازم به ذکر است که استفاده از گیاهان دارویی باید با احتیاط و تحت نظر متخصصان صورت گیرد، زیرا مصرف بی‌رویه یا نادرست آنها می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

در نهایت، این مقاله بر ضرورت تلفیق دانش سنتی و پزشکی نوین در زمینه گیاهان دارویی تأکید می‌کند تا بتوان از ظرفیت‌های بالقوه این گیاهان در راستای ارتقاء سلامت جامعه بهره برد. همچنین، پیشنهاد می‌شود که مطالعات بالینی بیشتری برای ارزیابی دقیق اثربخشی و ایمنی این گیاهان در درمان بیماری‌های مختلف انجام شود.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۴۰۹)، من لا یحضره الفقیه. قم، مؤسسه علامه طباطبائی.
۳. ابن سینا، حسین بن عبدالله، (۱۳۸۱)، قانون در طب، تهران، انتشارات زوار.
۴. امین شیرازی، احمد، (۱۳۷۳)، اسلام پزشکی بی دارو، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۵. آشتیانی، احمد، (۱۳۹۰)، ۱۱۷ حدیث از مکارم الاخلاق (محسن آشتیانی، تصحیح و تحقیق)، تهران، هفته.
۶. آئینه چی، یعقوب، (۱۳۷۰)، مفردات پزشکی و گیاهان دارویی ایران، تهران، دانشگاه تهران.
۷. باباش پور اصل، مرضیه، (۱۴۰۰)، گیاهان دارویی در قرآن و کاربرد درمانی آن‌ها، بی جا، نشریه قرآن و طب.
۸. برقی، احمد بن محمد، (بی تا)، پزشکی در ایران باستان، مجله کهکشان، بی جا، بی نا.
۹. برقی، احمد بن محمد، (۱۳۷۱)، المحاسن، انتشارات الکتب الاسلامیه، قم، بی نا.
۱۰. پاک نژاد، رضا، (۱۳۶۳)، اولین دانشگاه آخرین پیامبر، تهران، مکتب الاسلامیه و بنیاد فرهنگی شهید.
۱۱. پناهی، حسین، فیض آبادی، حمیده، (۱۳۸۳)، بیولوژی در قرآن، بی جا، انتشارات فیض دانش.
۱۲. جزایری، غیاث الدین، (۱۳۷۶)، خودشناسی اسرار خوراکی‌ها، تهران، امیرکبیر.
۱۳. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۷۰)، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البیت علیهم السلام لا حياء التراث.
۱۴. حرعاملی، محمد بن حسن، (۱۳۷۴)، وسائل الشیعه (تصحیح ربانی شیرازی)، تهران، فرهنگ اسلامی، چاپ هفتم.
۱۵. حکیم، عذراسادات، (۱۳۸۸)، میوه درمانی با بهره گیری از دستورهای اسلامی، قم، عصرغیبت.
۱۶. حیدریان، محمدحسین، (۱۳۸۸)، شناخت مزاج و طبع‌ها، گرمیسردی خشکی و تری... به همراه شناخت طبیعت داروهای مفرد و مرکب گیاهی، مشهد، نوند.
۱۷. خزاعی، مهدی، (۲۰۰۸م)، خواص زیتون و روغن زیتون از منظر طب اسلامی، مجله طب اسلامی، بیجا، بی نا.

۱۸. دریایی، محمدرسلول، (۱۳۸۵)، معجزات درمانی گیاهان دارویی در طب ایرانی، تهران، تجسم خلاق.
۱۹. رجب نژاد، محمد رضا، پاکزاد، احمد رضا، پاکزاد، پردیس، (۱۳۹۸)، مجله تاریخ پزشکی - علمی پژوهشی، دوره ۱۱ ش ۳۹، ص ۱۰.
۲۰. رضا، حسن، (۲۰۱۰م)، زیتون در طب سنتی، مجله پژوهش‌های پزشکی اسلامی، بی جا، بی نا.
۲۱. رضایی، حسن رضا، (۱۳۸۴)، آموزه‌های تندرستی در قرآن، قم، عصر آگین، بی جا، بی نا.
۲۲. رضوانی، جابر، (۱۳۹۳)، طب الرضا، انتشارات کتابسرای عادل، بی جا، بی نا.
۲۳. رئیسی، ملیحه، (۱۳۸۸)، میوه درمانی، تهران، انتشارات زنبق.
۲۴. زرگری، علی، (۱۳۸۹)، گیاهان دارویی، تهران، دانشگاه تهران، موسسه انتشارات.
۲۵. سروالدین، محمد، (۱۳۸۳)، طب الکبیریا، فرشته نجات، تهران، عطائی، آشیانه کتاب.
۲۶. شرافت، حسن، (۱۳۸۲)، سلامت در طب اسلامی، تهران، انتشارات عرفان.
۲۷. شیخ صدوق، ابن بابویه ابی جعفر محمد بن علی بن الحسین قمی، (۱۳۸۵)، مترجم محمدجواد غفاری، تهران دارالکتب الاسلامیه.
۲۸. صالحی، علی، (۱۳۸۳)، طب اسلامی و جایگاه آن در درمان بیماری‌ها، اصفهان، انتشارات آفتاب.
۲۹. طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۳۶۰)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی.
۳۰. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت - لبنان، نشر دارالمعرفه.
۳۱. طبری، سید حسین، (۱۳۹۵)، گنجینه طب اسلامی، قم، پژوهشگاه علوم اسلامی.
۳۲. عبدالله، محمد محمود، (۱۳۵۷)، الطب القرانی، غذاودوا، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۳۳. عقیلی خراسانی، حاجی شریف، مخزن الادویه اسرار گیاهان دارویی (کوشش، کاظم احمد مقدم)، بی جا، شرکت باورداران - حافظ نوین - محدث.
۳۴. فاروقی، محمد اقتدار حسین، (۱۳۸۳)، گیاهان در قرآن (احمدنمایی، مترجم)، مشهد، آستان قدس رضوی، چاپ سوم.
۳۵. فخرایی، مرضیه، (۱۳۹۰)، خواص گیاهان دارویی، تهران، نشر دانشگاهی.
۳۶. قزوینی، سید محمد کاظم، (۱۳۸۴)، طب امام صادق، قم، انتشارات قلم الشرق.
۳۷. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۹)، الکافی، بیروت، نشر دارالتعارف للمطبوعات.
۳۸. گروه واژه‌گزینی، (بی تا)، دفتر سیزدهم، فرهنگ واژه‌های مصوب فرهنگستان، تهران، انتشارات فرهنگستان زبان و ادب فارسی (ذیل سرواژه گیاهان دارویی).
۳۹. مجلسی، محمد تقی، (۱۳۸۵)، بحار الانوار، تهران، المکتب الاسلامیه.
۴۰. محبوب، سلطانعلی، (۱۳۸۸)، انار، غذا یا دارو، دنیای تغذیه، بی جا، بی نا.
۴۱. مرادیان، نیری، (۱۳۸۷)، ترنجبین، بازیابی ۲۴، بی جا، بی نا.
۴۲. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، ج ۱۱، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

۴۳. مهرین، مهرداد، (۱۳۸۷)، خواص میوه ها و خوراکی ها، بی جا، انتشارات خشیار.
۴۴. میرحیدر، حسین، (۱۳۷۳)، معارف گیاهی تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۴۵. نجار، زغلول، (۲۰۰۷)، الاعجاز العلمی فی السنه النبویه، قاهره، نهضه مصر.
۴۶. نظریور، رضا، (۱۴۰۰)، داروخانه تخصصی طب اسلامی، بی جا، انتشارات ارمغان طبوبی.
۴۷. نکيسا، رضا، (۱۳۹۷)، داروهای سنتی و خواص آن‌ها، شیراز، انتشارات حکمت.
۴۸. نوجوان، فاطمه، دانش، عطیه السادات، (۱۳۹۶)، مروری بر خواص انار از دیدگاه طب سنتی ایران و پزشکی مدرن، مجله طب سنتی اسلام و ایران، جلد ۸، ش ۱، ص ۸۶-۸۷.
۴۹. وش، حسین، (۱۳۹۴)، خواص درمانی گیاهان و میوه‌های قرآنی، بی جا، انتشارات سخنوران.
۵۰. ولاگ، ژان؛ استودولا، ژیری، (۱۳۹۲)، گیاهان دارویی، ترجمه ساعد زمان، تهران، انتشارات ققنوس.
51. Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., & Appel, L. J. (1999). "Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease." *Circulation*.
52. Calder, P. C. (2011). "Omega-3 fatty acids and inflammatory processes." *Nutrients*.
53. Servili, M., & Baldi, S. (2009). "The role of olive oil in a healthy diet." *Journal of Nutritional Biochemistry*.
54. Svoboda KP and Hampson JB. (1999), Bioactivity of essential selected oils of temperate aromatic plants ،antibacterial, antioxidant, antiinflammatory and other related pharmacological activities. IENICA Conference, Specialty Chemicals for the 21st Century ، Intermediary Products, Cosmetics, Perfumes, and Medicinal Applications.