

بانك اطلاعات خواص دارويي وخصوصيات اقليمي ونام علمي گياهان دارويي

		هويج Carrot نام علمي Daucus carota
---	--	---

تركيبات شيميايي

خواص دارويي

طرز استفاده

مضرات

كلييات گياه شناسي

هويج گياهي است دو ساله داراي ريشه راست و ساقه بي كرك كه نوع پرورش يافته آن در اكثر نقاط زمين كشت مي شود . قسمت مورد استفاده گياه هويج ، ريشه ، ميوه و تخم آن است .

تركيبات شيميايي:

هويج داراي 87% آب ، 5/1 مواد ازته ، 02/0 % چربي ، 8% مواد گلوسيدي ، حدود 5/1% سلولز و مقدري ماده رنگي كاروتن (ويتامين A) و دياستازهاي مختلف و ويتامين هاي A,B,C,D,E مي باشد .

خواص دارويي:

در هويج يك نوع آنسولين گياهي وجود دارد كه اثر كم كننده قند خون را در مي باشد بنابر اين عقيده قديمي كه هويج براي مبتلايان به بيمار قند خوب نيست كاملا غلط است و بيماران قند مي توانند به مقدار كم از اين گياه استفاده كنند . هويج با داشتن مواد مقوي و ويتامين ها يكي از مهمترين و مفيدترين براي بدن مي باشد . خوردن هويج مقاومت بدن را در مقابل بيماريهاي عفوني بالا مي برد

مصرف هويج در برطرف كردن بيماريهاي آب آوردن انساج بدن ، عدم دفع ادرار ، تحريك مجاري هضم و تنفسي ، سرفه هاي مقاوم ، آسم ، اخلاط خوني و دفع كرم اثر معجزه آسائي درد

از هويج مي توان در مورد زير استفاده كرد

1) براي برطرف كردن يبوست يك كيلو هويج را رنده كنيد و در مقدري آب دو ساعت بجوشانيد تا مانند زله در آيد صبح ناشتا چند قاشق بخوريد

2) سوپ هويج براي كودكان شير خوار كه معده حساس دارند : ابتدا 200 گرم هويج رنده شده را در ديگ بريزيد و روي آن يك ليتر آب اضافه كنيد و بجوشانيد تا كاملا هويج ها لهش ود . سپس آنرا صاف کرده و به نسبت مساوي باشير مخلوط کرده و در شيشه شير بچه ريخته و به او بدهيد .

3) تخم هويج را به مقدار يك قاشق غذا خوري در يك ليوان آب جوش ريخته و آنرا بمدت 5 دقيقه دم كنيد . اين دم کرده اثر نيروي دهنده، اشتها آور ف مدر ، زياد كننده شير خانم هاي شير ده و اثر قاعده آور درد

4) برگ هويج را با آب بجوشانيد اين جوشانده را غرغره كنيد براي آيسه مخاط دندان و دهان موثر است بعلاوه مي توان براي رفع ترك و خراش پوست استفاده كرد

5) هنگاميكه كودك شروع به دندان درآوردن مي كند يك قطعه هويج باريك را براي دندان زدن به او بدهيد .

6) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود .

7) اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید

8) اگر می خواهید چاق شوید بعنوان صبحانه باید آب هویج بخورید

9) هویج ویاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی موثری برای درمان بیماریهای عصبی ، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد

10) خوردن هویج برای بیماریهای بواسیر موثر است

11) برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسا درد

12) خوردن هویج جوشهای صورت را درمان می کند

13) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده ها هویج داروی موثری است

14) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماریهای کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می کنند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است

حدود 750 گرم هویج را رنده کنید و آنرا در ظرفی که مقدری آب نمک درد بریزید سپس بان یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قشلق سوپخوری کره اضافه کنید آنرا بجوش آورده و با آتش ملایم بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید

15) هویج اعمال روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند .

16) برای برطرف کردن اسهال بچه ها بهترین دارو سوپ هویج است . برای این منظور باید 500 گرم هویج را رنده کرده و آنرا در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملا پخته و نرم شود سپس آنرا در آسیاب برقی ریخته تا آنکه بصورت شربت در آید بعد بان آ اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود .

برای بچه هایی که معده حساس دارند سوپ هویج بهترین دارو است بدین ترتیب که می توان یک یا دو بار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد حتی برای بچه هایی که کمتر از سه ماه دارند می توان بطور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج و بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می شود .

17) آب هیج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می کند

18) اگر آسم یا گرفتگی صدا درید آب هویج بخورید

19) خانم هایی که پوست حساس دارند حتما باید پوست صورت و گردن خود را با آب هویج پاک کنند

20) دم کرده تخم هویج و یا جوییدن تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده ها را زیاد می کند

طرز استفاده:

هویج را نباید هیچگاه پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین های خود را از دست می دهد بلکه باید آنرا با برس شست و مصرف کرد

مضرات :

لیته با تمام خواص زیادی که هویج دارد مصرف آن نباید زیاده روی کرد دیده شده آنهاییکه هویج زیاد مصرف می کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می شود که البته خطری ندارد چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود برمی گردند ..



www.irbte.ir

هندوانه

Citrullus vulgaris

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

هندوانه گیاهی است یکساله و یک پایه ساقه آن خزنده و پیچک درد و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می باشد . گلهای آن کوچک و زرد رنگ است . میوه آن رگد یا دراز . پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز می باشد . تخمه هندوانه بر حسب انواع مختلف آن ممکن است سیاه ، قرمز ، سفید و یا زرد باشد .

ترکیبات شیمیایی:

هندوانه دارای اسید آمینه ای بنام سیترولین و موادی بنام کاروتن و لیکوپن و نوعی قند بنام مانیتول می باشد

در صد گرم هندوانه مواد زیر موجود است

آب	92 گرم
پروتئین	5/0 گرم
مواد چربی	2/0 گرم
نشاسته	6 گرم
کلسیم	7/0 میلی گرم
فسفر	10 میلی گرم
آهن	5/0 میلی گرم
سدیم	1 گرم
پتاسیم	100 میلی گرم
ویتامین آ	600 میلی گرم
ویتامین ب 1	03/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	3/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	2/0 میلی گرم
ویتامین ث	8 میلی گرم

تخم هندوانه دارای حدود 30 درصد روغن است که از نظر خواص شیمیایی مانند روغن بادام می باشد .

خواص دارویی:

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است . گرما را برطرف می کند و بهترین میوه تابستان است .

(1) هندوانه مدر است و به پائین آوردن فشار خون کمک می کند

(2) هندوانه معده را تقویت می کند

(3) پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار موثر است

(4) مغز تخمه هندوانه کرم های معده و روده را از بین می برد

(5) هندوانه برای ورم مثانه مفید است

(6) هندوانه بدن را تازه شاداب می کند

(7) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است

(8) آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است

(9) برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید

(10) برای برطرف کردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشک بخورید

(11) برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبر هندی بخورید

(12) هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یکساعت قبل از غذا . زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می کند همچنین نباید آنرا با میوه های دیگر مخلوط کرد زیرا تولید نفخ شکم می کند

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید.

مضرات :

هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و آنهاییکه دارای معده سرد می باشند مناسب نیست . اینگونه اشخاص اگر می خواهند هندوانه بخورند باید آنرا با شکر ، ویا عسل و یا گل قند بخورند .

همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می شود .



Peach

هلو

نام علمی Amygdalus persica

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت هلو از قدیم الایام در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . در قرون وسطی از آن بصورت یک داروی گیاهی استفاده می شده است . برگ درخت هلو را برای بیماری صرع و سنگینی گوش ، پوست درخت هلو را برای رفع بوی بد دهان و مغز هسته آنرا برای رفع سردرد و اختلالات دستگاه هضم ، قفس و رفع بیماریهای ادراری بکار می رود

درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریباً 5 متر که دارای شاخه های زیادی می باشد

برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای کناره های اره ای است . گلهای هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می دهد . گلهای هلو بزرگ صورتی ، قرمز یا سفید می باشد . یمونه هلو گرد و بزرگ طلایی و سرخ که روی آنرا کرکهای زیادی پوشانده است می باشد . هسته هلو بسیار سخت است و دارون آن مغز هسته قرار دارد که تلخ است .

ترکیبات شیمیایی:

گل و مغز هسته هلو دارای امیگدالین می باشد . برگها و شاخه های هلو دارای امیگدونیتریل و فلاوونول گلیکوسید است .

مغز هسته سمی است و مصرف مدام آن موجب مسمومیت می شود از این جهت برای معالجه امراض فقط مقدار کمی هسته هلو مصرف می شود و آنهم باید تحت نظر پزشک باشد.

در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است

آب	88 گرم
انرژی	35 کالری
مواد نشاسته ای	9 گرم
کلسیم	8 میلی گرم
پتاسیم	200 میلی گرم
فسفر	17 میلی گرم
آهن	5/0 میلی گرم
ویتامین آ	1400 واحد
ویتامین ب 1	02/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	05/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 1 میلی گرم

ویتامین ث 7 میلی گرم

ضمنا هلو دارای منیزیوم و برومیوم نیز می باشد .

خواص دارویی:

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و دارای خواص زیر می باشد :

- 1) هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می شود
- 2) برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید
- 3) هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود
- 4) روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است
- 5) روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد
- 6) برای برطرف کردن زخم هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می زند هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را در آورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.
- 7) خانمهای حامله اگر می خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند
- 8) مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می کند
- 9) مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است
- 10) جوشانده برگهای درخت هلو برای بیماریهای پوست مفی است پوست را با این دم کرده بنوشید
- 11) برای بیماریهای مجاری ادرار ، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگهای درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید .
- 12) دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود
- 13) هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید
- 14) برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید
- 15) بهترین ماسک زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را پوست کنده و له کنید و روی پوست قرار داده و بگذارید مدت 20 دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی بشوئید
- 16) برای برطرف کردن بواسیر مغز هسته هلو را بصورت پماد درآورده و به مقعد بمالید
- 17) جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد
- 18) خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند
- 19) برای وزن کم کردن هلو بخورید

20) کسانیکه زخم معده دارند و یا مبتلایان به ورم معده و یا روده باید با شکم خالی هلو بخورند

21) هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط براینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است آنها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجاد می کند . همیشه برای اینکه نفخ ایجاد نکند باید آنرا اقلاً نیم ساعت قبل از غذا خورد .



Cardamom

هل

Elettaria cardamomum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می روید . وطن آن هندوستان می باشد و حدود 80% مصرف هل دنیا از هندوستان صدر می شود

این گیاه پایا و علفی است که ریزوم آن ساقه های هوایی مانند برگ بهم پیچیده گاهی تا ارتفاع 4 متر خارج می شود

یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه های هوایی خارج می شود که دارای گل های کوچک بزرگ سفید یا سبز روشن می باشد

میوه هل بیضی شکل ، مانند قلب و بزرگ زرد یا سبز روشن بطول 1-2 سانتیمتر است . دانه های معطر و مطبوعی بزرگ قهوه ای مای به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها می رسد

ترکیبات شیمیایی:

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود 4% می باشد ضمناً این گیاه دارای مواد رزینی و چربی نیز است .

خواص دارویی:

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(1) چون هل بشکل قلب می باشد بنابراین تقویت کننده قلب است

(2) بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می سازد

(3) تقویت کننده بدن است

(4) ادرار آرو است

(5) قاعده آور است

(6) مقوی سیستم هضم است

(7) باعث هضم غذا می شود

(8) زخم های دهان را برطرف می کند بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید .

(9) خوشبو کننده دهان است

(10) برای تسکین گوش درد ، گرد هل را در گوش بریزید

11) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع ، از دم کرده هل استفاده کنید

12) اشتها آور است

13) تب را پائین می آورد

14) معالج سرمخوردگی است

15) برای تسکین درد رماتیسم مفید است

16) ترشی معده را برطرف می کند

17) ضد مسمومیت است

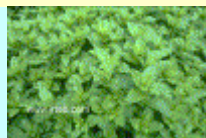
18) برای رفع بیماریهای چشم مفید است

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار 30 گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت 10 دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید . هل را همچنین می توان به چایی یا دیگر مشروبات الکلی اضافه کرد .

مضرات :

مقدار مصرف زیاد هل برای روده ها مضر است . برای رفع این اشکال آنرا باید با کتیرا خورد .



Peppermint

نعناع

Mentha Piperita

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیر زمینی که گیاه را در خاک مستقر می سازد دارای ساقه هوایی نیز هست . تز محل گره های ساقه که در تماس با زمین است ریشه های خارج شده که ساقه جدید را درست می کند بنابراین اگر شما فقط يك ساقه نعناع در باغچه خود بکارید بزودی تمام باغچه شما پر از نعناع می شود .

برگهای نعناع بیضی شکل ، نوک تیز و دندانه دار می باشند . گل های آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز ، ارغوانی یا سفید باشد . نعناع در مناطق معتدل و آفتاب گیر بخوبی رشد می کند .

نعناع از قدیم الایام بعنوان یگ گیاه معطر و اشتها آور و برای ناراحتی های دستگاه گوارش بکار رفته است بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته های خود یاد کرده است در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماریها و برای التیام زخم ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می شود

ترکیبات شیمیایی:

نعناع دارای ماده ای بنام منتول می باشد که ایجاد احساس خنکی در دهان می کند . مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از 35% تا 55% تغییر می کند که البته اگر نعناع دیر کنده شود مقدار منتول آن تا حدود 30% پائین می آید .

خواص دارویی:

نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتا گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی تر است . از نعناع اساس ، روغن و تنتور تهیه می کنند که مصارف طبیی مختلفی درد

1)نعناع باد شکن است و گاز معده و روده را از بین می برد

2)نعناع تقویت کننده معده ویدن است

3)نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است

4)يك فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می کند

5)نعناع مسکن ،آرام بخش و قاعده آور است

6)استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می کند

7)نعناع درمان سرماخوردگی و آنفوانزا می باشد

8)نعناع ناراحتی های عصبی را برطرف می کند

9)برای تسکین درد دندان نعناع را دردهان گذاشته و بجوید

10)آشامیدن چای نعناع و یا عصارع نعناع خونریزی سینه را قطع می کند

11) کمپرس نعناع درد سینه و پهلوی را از بین می برد

12) نعناع کرم های روده و معده را می کشد

13) برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعناع را با آنان ترش بخورید

14) نعناع ادرار را زیاد می کند

15) برای رفع قولنج و دردهای روده معده و هضم نشدن غذا چای نعناع بنوشید

16) برای از بین بردن گلو درد چای نعناع غرغره کنید

17) نعناع معرق است بنابراین تب را پائین می آورد

18) در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعناع بشوئید

19) یکی از فرآورده های نعناع اسانس نعناع است که از تقطیر برگ و سرشاخه های گلدار نعناع تحت اثر بخار آب تهیه می شود و دارای 50% تا 70% منتول می باشد . اسانس نعناع که در کشور انگلستان تهیه می شود شهرت خاصی دارد . این اسانس بعنوان تقویت کننده معده بادشکن ، ضد عفونی کننده ، رفع دل پیچه بچه ها و اسهال بکار می رود

برای استفاده از اسانس نعناع کافی است که مقدار یک تا سه قطره آنرا با یک لیوان آب و یا نوشابه مخلوط کرده و بنوشید .

20) اسانس نعناع را نباید بمقدار زیاد برای کودکان و نوزادان استفاده کرد زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر گذاشته و ممکن است که خطرناک باشد

21) اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع ، استفراغ و درد معده و حرکات دری را از بین می برد .

22) برای رفع سردردهای میگرنی می توان پمادی بصورت زیر تهیه کرد و در نقطه ای که درد می کند بمالید

اسانس نعناع 3 گرم

روغن زیتون 2 گرم

لانیلین 5 گرم

23) برای ضد عفونی کردن بینی محلولی بصورت زیر تهیه کرده و بمقدار پنج قطره در هر سوراخ بینی بچکانید

اسانس نعناع 1 گرم

روغن بادام شیرین 40 گرم

24) اگر بدن شما خارش درد مقدار 2 گرم اسانس نعناع را در 50 گرم وازلین ریخته ، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید

اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می برید از روغن نعناع استفاده کنید طرز استفاده از آن به این صورت است که 2 قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل های دردناک را با آن ماساژ دهید .

25) برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید بدین ترتیب که 10 قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید سپس یک پارچه که باندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی

آنها بگیرد و روی پیشانی و شقیقه ها بگذارد تا سردرد برطرف شود.

26) نعناع بهترین دوست کید است . کید را تمیز کرده و ص فرا را رقیق می کند و کلسترول خون را پائین می آورد . برای این مورد چای نعناع را قبل از غذا بنوشید

27) نعناع با تمام خواصی که گفته شد اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می کند اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آنها قطع کرده و دوباره شروع کنید

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضیح داده شد

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Chickpea

نخود

Cicer arietinum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود 30 سانتیمتر می رسد .

ساقه این گیاه پ و شیده از تارهای غده ای است . برگهای آن مرکب از 13 تا 17 برگچه کوچک و دنداندار می باشد . گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطور تک تک بر روی ساقه قرار دارد . میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک ، متورم و نوک تیز بطول 2 تا 3 سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد .

نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا ویر مصرف است

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم نخود مواد زیر موجود است :

آب	10 گرم
پروتئین	20 گرم
نشاسته	155 گرم
کلسیم	150 میلی گرم
فسفر	35 میلی گرم
آهن	7 میلی گرم
سدیم	25 میلی گرم
پتاسیم	780 میلی گرم
ویتامین آ	50 واحد
ویتامین ب 1	3/0 واحد
ویتامین ب 2	15/0 واحد
ویتامین ب 3	2 میلی گرم
مواد روغنی	5 گرم

نخود همچنین دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک ، اسید اگزالیك ، اسید استيك و اسید مالیک و املاح کمیابی نظیر بر ، لیتیوم و مس است . ضمناً دارای موادی مانند لسیتین ، گالاکتان ، ساکاروز ، دکستروز و سلولز در نخود وجود دارد

خواص دارویی:

نخود بعلت درآ بودن اسد های آمینه مختلف ،ویتامین ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است .

نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بیشماري که درد نفاخ و دیر هضم می باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد .

(1)نخود کمی ملین است

(2)نخود اثر ادرار آور و قاعده آور درد

(3)نخود کرم کش است

(4)برای برطرف کردن درد سینه وریه بای نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد .

(5)روغن نخود برای تقویت مو موثر است شب ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید

(6)روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می دهد .

(7)روغن نخود را بر روی دندانی که درد می کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد .

(8)روغن نخود را اگر به زیرشکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی موثر است

(9)افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند

(10) نخود را می توان برای دفع رسوبات دری و درمان زردی بکار برد

(11)نخود درمان کننده قولنج های کلیوی است

(12)نخود را بصورت در دارورید و روی رخم های چرکین بگذارید آنها را باز کرده و الیتام می دهد

(13)یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین های گیاهی ، ویتامین ها و مواد معدنی است هموس می باشد که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی آنهاست . گیاه خواران هموس را جانشین گوشت می کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی نامیده می شود درست می شود

طرز استفاده:

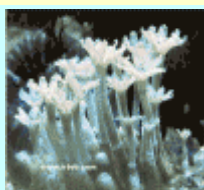
طرز تهیه هموس بقرار زیر است

حدود 300 گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود . سپس مقدار 100 گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقدری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود .

هموس را می توانید بصورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید . هموس حتی چاشت خوبی برای بچه هاست که به مدرسه می روند

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Clove

میخک

caryophyllium aromaticus

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و به علت زیبایی خاصی که دارد امروز در بیشتر نقاط دنیا بعنوان درخت زینتی پرورش داده می شود . البته در مناطق سردسیر این گیاه در گلخانه و گرم خانه نگهداری می شود . در قدیم الایام میخک ادویه ای گران قیمت بوده که تنها پادشاهان و ثروتمندان مکی توانستند از آن استفاده کنند

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچ وقت زرد نمی شود و در تمام طول سال سبز است . ارتفاع این درخت تا 10 متر می رسد . برگهای آن نوک تیز و بیضی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می دهد

گلهای میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش هایی شامل 10 تا 25 گل می باشد .

وجه تسمیه این درخت بدین دلیل است که غنچه های خشک شده آن که کوچک و بطول یک سانتی متر است بشکل میخ کوچک می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

غنچه های درخت میخک پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به قرمز شود باید چیده و خشک نمود . میخک که بعنوان ادویه و دارو بکار می رود پودر این غنچه ها می باشد .

میخک دارای 16 درصد و ساقه های درخت در حدود 5 درصد و برگهای آن دارای 2 درصد اسانس روغنی می باشد که از تقطیر این قسمت ها بدست می آید .

اسانس میخک دارای بوئی قوی و طعمی سوزاننده می باشد . این اسانس سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آن تیره و غلیظ می شود .

اسانس میخک دارای اوژنول ، کاربو فیلین ، الکل بنزیلیک ، بنزوات دو متیل ، فورفول و اتیلن می باشد .

اوژنول که ماده اصلی میخک می باشد آرام کننده و ضد عفونی کننده است و از آن در دندانپزشکی برای آرام کردن درد دندان استفاده می شود .

خواص دارویی:

میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک از دو هزار سال پیش بعنوان ادویه بکار می رفته است . میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است .

(1) برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آنرا روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید .

(2) میخک تقویت کننده مغز می باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

(3) میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می باشد .

4) برای رفع سردرد مفید است

5) در برطرف کردن فلج و لقوه موثر است

6) ضعف اعصاب را درمان می کند

7) برای رفع تنگی نفس مفید است

8) کسانی که بمتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند

9) مقوی معده و جهاز هاضمه است

10) کبد و کلیه را تقویت می کند

11) سکسکه را برطرف می کند

12) برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید 2 گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد

13) کسانی که قطره قطره ادرار می کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند

14) میخک اشتهاآرو است

15) بدن را تقویت می کند

16) برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم ، می توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید .

17) میخک تب بر است

18) میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می باشند

19) برای گردش خون و قلب مفید است

20) اسهال و دل درد را تقویت می کند

21) برای درمان کمردرد ، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چایی مخلوط کرده و بنوشید .

22) نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می برد

23) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد

طرز استفاده:

برای تهیی چایی یا دم کرده میخک مقدار 10 گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بمدت 5 دقیقه دم کنید

مضرات :

همانطور که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده ها شود اینگونه افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند .



Banana

موز

Musa sapientum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است . برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا 2 متر می رسد . گلها آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می آید .

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می شده است . در سال 1482 پرتغالیها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می شود .

موز را هنگامیکه هنوز سبز است از درخت می چینند و به مناطق مختلف می فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آنرا می رسانند .

موز انواع مختلف درد يك نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی درد .

در کشورهای استوایی معمولاً موز را می پزند و همراه با برنج و لوبیا می خورند در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می کنند

هنگامیکه موز انتخاب می کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است . موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است .

ترکیبات شیمیایی:

قندی که در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب است

در صد گرم موز مواد زیر موجود است

انرژی 100 کالری

آب 70 گرم

پروتئین 8/0 گرم

چربی 2/0 گرم

قند 5/6 گرم

کلسیم 8 میلی گرم

فسفر 25 میلی گرم

آهن 7/0 میلی گرم

سدیم 1 میلی گرم

پتاسیم 370 میلی گرم

ویتامین آ 190 واحد

ویتامین ب 1 05/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 06/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 07/0 میلی گرم

ویتامین ث 10 میلی گرم

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین ، نورویی تفرین ، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد .

خواص دارویی:

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می کند . موز انرژی زیادی درد و چون نرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می باشد

(1) بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد

(2) موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است

(3) موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند

(4) موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است

(5) موز درمان زخم معده و روده می باشد

(6) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است

(7) شیره گلهاي موز درمان کننده اسهال خونی است

(8) جوشانده موز اثر قطع خونریزی درد

(9) ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است

(10) ریشه موز دفع کننده کرم معده است

(11) موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می کند برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد

(12) موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب درد.

(13) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید

(14) موز مدر است

(15) موز بعلت درآ بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .



Greater celandine

مامیران کبیر

Chelidonium majus

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می رسد این گیاه بومی آسیا و اروپا می باشد. برگهای آن برنگ سبز کبود و دنداندار و گاهی آن زرد رنگ و به صورت چتر می باشد .

میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه ها در داخل آن قرار گرفته اند و شیره ای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا بکار می رود

این گیاه در شمال ایران ، گیلان و مازندران به حالت خودرو می ورید

ترکیبات شیمیایی:

این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن باعث تشنج می شود .

مامیران کبیر دارای آلکالوئید های مختلفی مانند چلیدونین ، هیموچلیدونین ، کلریتین ، پروتوین ، آلیکری توپین ، هربین و اسپارتین می باشد . در مامیران کبیر همچنین نمک های کلسیم ، منیزیم و آلومینوم ، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است .

خواص دارویی:

تمام قسمت های این گیاه و شیره آن مصرف دارویی دارند البته ریشه آن قوی تر از بقیه قسمت های آن است

1) جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده بکار می رود

2) در معالجه آسم اثر مفید درد

3) تشنج را برطرف می کند

4) فشار خون را پائین می آورد

5) ادرار آور و ملین است

6) درمان کننده تصلب شرائین است

7) دردهای سرطانی را ساکت می کند

8) برای معالجه آنژین دیواترین از آن استفاده می کنند

9) برای درمان آب آوردن بدن مفید است

10) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می کند

11) برای معالجه نقرس مفید است

12) داروي خوبي براي برطرف كردن بيماريهاي كبدي است

13) براي درمان زخم ها ي چركين ، ريشه له شده ماميران را مانند ضماد روي اينگونه زخم ها بگذاريد

14) شيره ماميران داروي موثري براي از بين بردن زگيل و يا ميخچه است . اين شيره را با گليسرين به سنبت مساوي مخلوط کرده و روي زگيل يا ميخچه بگذاريد تا آنرا از بين ببرد.

طرز استفاده:

جوشانده : مقدار 20 گرم برگ خشك و يا ريشه ماميران را در يك ليتر آب حل كنيد . مقدار مصرف آن يك فنجان سه بار در روز است .

دم کرده ماميران : 30 گرم برگ خشك ماميران را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد براي مدت ده دقيقه دم بکشند . سپس صاف کرده و مصرف كنيد .

تنطور ماميران : اين تنطور را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدي كنيد و يا اينكه مقدار 100 گرم برگ خشك يا ريشه ماميران را در 500 گرم الكل سفيد خيس کرده بگذاريد براي مدت دو هفته بماند . البته هر روز آنرا تكان دهيد پس از اين مدت آنرا صاف کرده و در شيشه دريستي نگاهداري كنيد . مقدار مصرف آن 10-15 قطره سه بار در روز است .

شيره ماميران : براي استفاده از شيره ماميران آنرا با عسل مخلوط کرده و استفاده كنيد .

مضرات :

همانطور كه گفته شد مصرف زياد ماميران كبير توليد مسموميت مي كند و حتي استفاده زياد آن بصورت له شده روي رخم ها نيز همين خطر را درد زيرا از راه پوست جذب بدن مي شود . بنابراين بايد مصرف آن در حد گفته شده باشد و تحت نظر متخصص مصرف شود.



Coconut

نارگیل

Cocos nucifera

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

نارگیل در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت می شده است . در حال حاضر درخت نارگیل در تمام مناطق استوایی وجود دارد .

مردم اقیانوس آرام نارگیل را بعنوان یک غذای اصلی مصرف می کنند و از تمام قسمت های این درخت استفاده می برند . ضرب المثلی در این مناطق وجود دارد که می گوید هر کس که درخت نارگیل می کارد برای خودش و برای بچه هایش ، لباس ، ظرف ، نوشابه ، غذا و خانه درست می کند .

نارگیل معمولا از هندوراس ، پاناما و جمهوری دومینیکن به کانادا وارد می شود . مقدار بسیار کمی نارگیل در فلوریدا تولید می شود که به مصرف داخلی می رسد

نارگیل درختی است که بطور قائم بالا می رود . ارتفاع آن به 30 متر و قطر تنه آن تا یک متر می رسد

برگهای آن دراز و بطول 4 تا 5 متر و مرکب از چند برگچه باریک و دراز است . طول برگچه ها حدود یک متر می باشد . رنگ ها سبز روشن است

میوه نارگیل مانند خوشه ، شامل چندین نارگیل با اندازه های مختلف است .

میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن نیز صاف و سخت می باشد . در قاعده نارگیل سه سوراخ دیده می شود که چشم های نارگیل نامیده می شود . برای استفاده از مایع داخل نارگیل که شیر نارگیل نامیده می شود این سوراخها را باید با جسم نوک تیزی باز کرد و مایع دارون آنرا بیرون آورد . سپس با چکش آنرا بشکنید و ا گوشت داخل آن استفاده کنید . البته می توانید بعد از بیرون کشیدن شیر ، نارگیل را در داخل فر در درجه حرارت 350 درجه فارنهایت بمدت نیمساعت قرار دهید تا نارگیل خود را بشکند .

درخت نارگیل در هر سال حدود پنجاه عد نارگیل می دهد . نارگیل هنگامیکه نارس است مقدار بیشتری شیر دردولی بتدریج میوه می رسد مقدارشیر آن کمتر می شود .

برای خرید نارگیل همیشه میوه ای را انتخاب کنید که سنگین باشد ضمنا آنرا تکان دهید که صدای شیر داخل آنرا بشنوید زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد حتما کهنه است و یا اینکه شیرش بیرون آمده و هوا کشیده و خراب شده است .

ترکیبات شیمیایی:

گوشت نارگیل دارای آنزیم های مختلف مانند انورتن ، اکسیداز و کاتالاز می باشد .

در شیر نارگیل اسید های آمینه مختلفی مانند هیستدین ، آرژنین ، لیزین ، تایروزین ، تربیتوفان ، پرولین ، لوسین و آلانین موجود است .

در صد گرم گوشت تازه نارگیل مواد زیر موجود است

انرژي 350 کالري

آب 50 کالري

پروتئين 5/3 گرم

چربي 35 گرم

مواد نشاسته اي 9 گرم

کلسيم 12 ميلي گرم

پتاسيم 250 ميلي گرم

سدیم 25 ميلي گرم

فسفر 95 ميلي گرم

آهن 8/1 ميلي گرم

ويتامين ب 1 05/0 ميلي گرم

ويتامين ب 2 02/0 ميلي گرم

ويتامين ب 3 5/0 ميلي گرم

ويتامين ث 2/3 ميلي گرم

همانطور که گفته شد به مایعی که در داخل نارگیل وجود دارد شیر نارگیل گفته می شود . ولي باید اضافه کرد که با له کردن و چرخ کردن گوشت سفید نارگیل نیز شیری بدست می آید که بان شیر نارگیل گفته می شود . و در اکثر مورد منظور از شیر نترگیل شیر است که از گوش نارگیل گرفته می شود .

شیر نارگیل يك غذاي کامل است که می توان آن را با شیر مدر مقایسه کرد

آب 65 گرم

پروتئين 2/3 گرم

چربي 25 گرم

مواد نشاسته اي 5 گرم

کلسيم 16 ميلي گرم

فسفر 100 ميلي گرم

آهن 5/1 ميلي گرم

ويتامين ب 1 03/0 ميلي گرم

ويتامين ب 2 01/0 ميلي گرم

ویتامین ب 3 8/0 میلی گرم

ویتامین ث 2 میلی گرم

خواص دارویی:

گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و شیر نارگیل کمی گرم و مرطوب است

- (1) نارگیل بدلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است
- (2) حرارت داخلی بدن را افزایش می دهد
- (3) برای خوشبو کردن دهان مفید است
- (4) ضعف کبد را درمان می کند
- (5) برای برطرف کردن بواسیر مفید است
- (6) ادرار را زیاد می کند
- (7) درد مثانه را رفع می کند
- (8) زخم های بدن را مدا.ا می کند
- (9) کرم معده و روده ، مخصوصا رکم کدو را از بین می برد
- (10) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است
- (11) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرار آور است
- (12) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی های کبدی مانند یرقان مفید است
- (13) دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است
- (14) برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید

خواص شیر نارگیل

- 1- شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است
- 2- برای رفع اسهال خونی مفید است
- 3- برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید
- 4- شیر نارگیل ضد سم است
- 5- برای پائین آوردن تب مفید است
- 6- برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است

خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می آید

1- برای معالجه بیماریهای پوستی بکار می رود

2- حافظه و هوش را تقویت می کند

3- درد مثانه را رفع می کند

4- کرم کدو و رگمهای دیگر روده را دفع می کند

5- در درمان کمر درد موثر است

6- معالج بواسیر است

7- محرک نیروی جنسی است

طرز استفاده:

به محث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می کند بنابراین بهتر است با شکر خورده شود

چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر اینگونه افراد باید آنرا با میوه های ترش ، لیمو و یا هندوانه بخورند . خوردن آن برای سردمزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی کند .



Asparagus

مارچوبه

Asparagus officinalis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می رسد و دارای شاخه های نسبتاً چوبی و صاف می باشد .

مارچوبه بصورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می روید برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه هایی باریک و دراز و سبز رنگ بصورت دسته های 3 تا 8 تایی خارج می شود .

بعلت زیبا بودن این گیاه را بصورت تزئینی در باغچه ها می کارند مارچوبه را در اوائل پائیز می چینند .

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می دهد .

مارچوبه را می توان بصورت مختلف مصرف کرد . باید مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در ظرف های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت . آب مارچوبه را دور نریزد و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می باشد . وقتیکه مارچوبه می خرید دقت کنید تازه باشد .

شاخه های مارچوبه تازه راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فلسهای نوک آن باز باشد نشانه این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است .

ترکیبات شیمیایی:

مارچوبه دارای آسپاراژین ف کونی فرین ، اینوزیت ، تانن ، اسدی گالیک ، آسپاراگوز ، و اسید سوکسی نیک می باشد دانه آن دارای 15 درصد مواد روغنی می باشد این روغن زرد مایل به قرمز است .

درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زیر است

آب	90 گرم
پروتئین	5/2 گرم
چربی	2/0 گرم
مواد نشاسته ای	2/4 گرم
کلسیم	22 میلی گرم
فسفر	60 میلی گرم
آهن	1/1 میلی گرم
سدیم	2 میلی گرم
پتاسیم	275 میلی گرم

ویتامین آ 900 واحد

ویتامین ب 1 2/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 2/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 5/1 میلی گرم

ویتامین ث 35 میلی گرم

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آنرا با سرکه بخورند .

مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است

(1) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند

(2) برای تقویت نیروی جنسی مفید است

(3) ضعف مثانه را برطرف می کند

(4) برای تقویت قلب مفید است

(5) ملین است و یبوست را برطرف می کند

(6) تب بر است

(7) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانیکه کم خون هستند باید از آن استفاده کنند .

(8) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می کند

طرز استفاده:

برای نگاهی در مارچوبه آنرا در پارچه های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آنرا از بین میبرد

مارچوبه را نیز می توان در سالاد ریخت و یا از آن سوپ تهیه کرد .

مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن بصورت دم کرده آن است

دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید :

چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آبجوش بریزید و مقدری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید مدت پنج دقیقه دم بکشد . از این دم کرده بمقدار دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید .

مضرات :

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند . مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست .



ليمو ترش
Lemon
نام علمی
Citrus limon

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

حتما شنیده اید که گفته اند سیب سلطان میوه هاست وی اگر خواص لیمو ترش را برای شما بشماریم مطمئنا قبول خواهید کرد که سلطان میوه ها لیمو ترش است .

ترکیبات شیمیایی:

خواص دارونی:

لیمو ترش باعث داشتن خواص اسیدی ضد عفونی کننده قوی است . حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیمو ترش را در آن بریزید . آب را کاملاً استریزه کرده و میکربهای موجود در آب را از بین می برد

کسانی که می خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیمو ترش را با یک لیوان آب مخلوط کنند و مقدار کمی عسل بآن اضافه نمایند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد .

بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه می کنند . برای تهیه کلسیم طبیعی یک تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن یک لیتمو ترش را بریزید و آنرا مدت دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید سپس تخم مرغ را در آورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم است می توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیین کرده بنوشید از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده می توانید هنوز استفاده کنید .

برای گلو درد بهترین دارو لیمو ترش است . یک قاشق چایخوری آب لیمو ترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید ورم گلو و گلو درد را برطرف خواهد کرد .

برای گرفتگی بینی و زكام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید . برای رفع کم معده و روده باید یک لیتمو ترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کده و بمدت یک ساعت قبل از خواب بنوشید .

برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید خون دماغ را برطرف خواهد کرد .

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است . بدین ترتیب که در مقدری آب لیمو نمک بزنید و آنرا با پنبه روی صورت خود بمالید لکه ها و جشوها را برطرف می کند .

بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسرین و آب لیمو است . آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بدستهای خود بمالید ببینید که چقدر پوست دستها صاف می شود . در زمستان برای جلوگیری از سرما زدگی دستهای خود را با آب لیمو ماساژ دهید . خوردن آب لیمو سنگهای کلیه را نیز دفع می کند.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Soy bean

لوبياي سويا

Soja hispida Moench

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

سویا قرنهایست که غذای مردم آسیا مخصوصا چین بوده است و چینی آن را همراه با برنج بعنوان غذای اصلی خود مصرف می کنند . ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می باشد و تقریباً دو سوم محصول کل دنیا را تولید می کند . سویا در ایران بنام (لوبیا روغنی) ، (لوبیا چینی) سوژا و دانه سویا معروف است .

سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه ، برگهای آن بیضی ، نوک تیز و سبز رنگ می باشد . میوه آن شبیه لوبیا سات که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد . رنگ دانه سویا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و برنگهای زرد ، سفید ، سیاه ، خاکستری و خالدر دیده می شود .

دانه سویا به بزرگی یک نخود کمی مسطح و گرد است . دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف درد ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن گیری استفاده می کنند . سویا بعلت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان بکار می رود .

سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور وحشی در آن کشور وجود دارد .

سویا در حدود 3500 نوع مختلف درد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می خواهد .

ترکیبات شیمیایی:

سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقدری ویتامین های C,D,E,K و کمی کاروتن می باشد . سویا همچنین دریا کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کانوالین نیز هست /

دانشمندان موفق شده اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که مورومیکس نامیده می شود و باکتریهای مضر روده را از بین می برد .

جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده ، جوانه سویا ، شیر سویا و سبوس سویا را نشان می دهد

آب گرم	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سبوس سویا
10 گرم	86 گرم	5/92		
8/62 گرم				
پروتئین گرم	34 گرم	6 گرم	4/3 گرم	6/5
چربی	7/17 گرم	4/1 گرم	5/1 گرم	3/1 گرم
مواد نشاسته ای	29 گرم	7/4 گرم	2/2 گرم	5/9 گرم
کلسیم گرم	226 میلی گرم	48 میلی گرم	20 میلی گرم	82 میلی
فسفر گرم	550 میلی گرم	67 میلی گرم	48 میلی گرم	104 میلی
آهن گرم	4/8 میلی گرم	1 میلی گرم	8/0 میلی گرم	8/4 میلی
ویتامین آ	80 واحد	80 واحد	40 واحد	7320 واحد
ویتامین ب 1	1/1 میلی گرم	25/0 میلی گرم	8/0 میلی گرم	02/0 میلی
ویتامین ب 2	3/0 میلی گرم	2/0 میلی گرم	03/0 میلی گرم	25/0 میلی
ویتامین ب 3	2/2 میلی گرم	8/0 میلی گرم	2/0 میلی گرم	4/0 میلی

همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن بعنوان جانشین گوشت استفاده می کنند . در جدول زیر سویا با گوشت مقایسه شده است

آب	سویا	گوشت گاو
87/9 %	74 %	
پروتئین	67/36 %	74/23 %
چربی	17 %	3/2 %

پتاسیم 1/3% 54%

اسید فسفریک 47/1% 66%

بنابر این همانطور که در جدول بالا دیده می شود مقدار پروتئین سویا 5/1 برابر گشوت گاو می باشد و منبعی غنی از پروتئین است . برای درست کردن شیر سویا ، دانه سویا را له کرده و بمدت 24 ساعت تحت تاثیر آب قرار می دهند سپس آنرا صاف می کنند و بدین ترتیب نوشابه ای مانند شیر بدست می آید که منبع غذایی خوبی است که می توان بجای شیر گاو مصرف کرد .

روغن سویا که از فشردن دانه های له شده وسیا بدست می آید رنگ زرد مایل به قرمز درد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت 15 درجه منجمد می شود ولی درجه حرارت معمولی حالت روان درد.

خواص دارویی:

(سویا مقوی و باد شکن است

(2)دانه سویا ، مدر ، تب بر و ضد سم است

(3)در چین دانه سویا را بعنوان ضد سم مصرف می کنند

(4)شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است

(5)نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مناسب است زیرا اولاً ارزش غذایی زیادی درد ثانیاً مواد نشاسته ای که تبدیل به قند می شود در آن کم است

(6)دانه های سبز سویا را له کرده و بصورت ضماد در آورید این ضماد برای زخم های آبله و سایر زخم ها مفید است همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید است .

(7)سویا برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و اشخاص ضعیف البنیه بسیار مفید است

(8)سوس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود

(9)سوس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت بکار می برند

(10)سوس سویا را به غذاهایی که تدرید درید سالم باشد بزنید سم آنرا خنثی می کند

(11)سوس سویا ملین ، خنک کننده و ضد سم است

(12)اگر زن حامله در معرض خطر سقط جنین باشد به او سوس سویا بدهید

(13)اگر ادرار کسی بخون آلوده است سوس سویا درمان آن است

(14)سوس سویا برای سوختگی پوست مفید است

(15)فرآورده های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است

(16)سویا به فعالیت روده ها و دفع منظم سموم کمک می کند

(17)سویا مقدار تري گلیسیدر خون را پائین می آورد

(18)برای تمیز کردن شریانها از فرآورده های سویا استفاده کنید حتی مبتلا به شرائین و در معرض خطر قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند بزودی شریانهای آنها تمیز و

جوان خواهد بود .

19)سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می سازد و اگر از فرآورده های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد اگر سنگ کیسه صفرا درید رژیم خود را به سویا تغییر دهید

20)سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زائد بسیار مفید است

21)سویا موثر برای درمان سرطان کولون است

22)سویا از سرطان سینه جلوگیری می کند

23)سویا منبع غنی هورمون استروژن است بنابراین می توان جانشین هورمونهای مصنوعی در دوران یائسگی باشد . پس خانم ها در دوران یائسگی بهتر است از فرآورده های سویا استفاده کنند .

طرز استفاده:

فرآورده های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می توانید از آنها استفاده کنید مانند شیز سویا ، شیر بریده سویا ، در سویا ، بلغور سویا ، سویای بو داده ، پروتئین سویا ، سوس سویا ، سویای تخمیر شده ، جوانه سویا و غیره

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

		لوبیا Kidney bean
		نام علمی Phasaeolous vulgaris
<u>ترکیبات شیمیایی</u>	<u>خواص دارویی</u>	<u>طرز استفاده</u>
<u>مضرات</u>		
کلیات گیاه شناسی		
لوبیا گیاهی است از تیره بقولات ، علفی وب الا رونده که بدور درختان و یگهان دیگر می پیچد . برگهای آن سبز رنگ ، پهن ، بزرگ و نوک تیز است که شامل سه برگچه بشکل قلب می باشد .		
گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه های لوبیا در آن قرار درد .		
از پوست و دانه های لوبیا هنگامیکه لوبیا سبز است استفاده می شود که بنام لوبیای سبز معروف است ولی هنگامیکه پوست غلف سفت می شود دانه های داخل آن بصورت لوبیای خشک که برنگ قرمز یا سفید می باشد مورد استفاده غذایی قرار می گیرد .		
ترکیبات شیمیایی:		
در صد گرم لوبیای سبز مواد زیر موجود است		
آب	92 گرم	
پروتئین	6/1 گرم	
چربی	2/0 گرم	

مواد نشاسته ای 5/4 گرم

سدیم	4 میلی گرم
پتاسیم	150 میلی گرم
کلسیم	50 میلی گرم
فسفر	35 میلی گرم
آهن	6/0 میلی گرم
ویتامین آ	540 واحد
ویتامین ب 1	16/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	1/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	5/0 میلی گرم
ویتامین ث	15 میلی گرم
اینوزیت	75/0 میلی گرم
ساکارز	5/1 گرم

در صد گرم لوبیای خشک مواد زیر موجود است

آب	10 گرم
پروتئین	22 گرم
چربی	5/1 گرم
سدیم	15 میلی گرم
پتاسیم	1 گرم
کلسیم	130 میلی گرم
فسفر	420 میلی گرم
آهن	7 میلی گرم
ویتامین آ	20 واحد
ویتامین ب 1	55/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	2/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	4/2 میلی گرم

برگهای لوبیدارای ماده ای بنام آلان توئین می باشد .

خواص دارونی:

لوبیا قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است و لوبیای سفید معتدل است

(1) ادرار آور است و حجم ادرار را زیاد می کند

(2) درمان کننده بیماریهای دستگاه ادراری است

(3) سنگ کلیه را برطرف می کند

(4) سینه و ریه را نرم می کند

(5) آب را از بدن خارج می سازد

(6) لوبیای سبز مقوی قلب است

(7) نیروی جنسی را تحریک می کند

(8) قاعده آور است

(9) کلسترول خون را پائین می آورد

(10) ضد سرطان است

(11) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است

(12) بدلیل داشتن مقدرزیادی الیاف روده ها را تمیز می کند

(13) فشار خون را پائین می آورد

(14) پیوست را برطرف می کند

(15) در استعمال خارجی در لوبیا را خیمر کرده و روی زخم های اگرما بگذارید تا آنها را التیام دهد .

طرز استفاده:

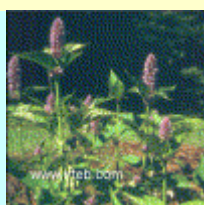
جوشانده : مقدار 30 گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس آنرا صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید

لوبیای پخته : لوبیا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً پخته و نرم شود و بمقدار یک فنجان در روز بخورید برای جلوگیری از نفخ معده می توان لوبیا را با خردل ، زیتون و آبلیمو مصرف کرد .

سوپ لوبیا : از نظر داشتن مواد پروتئینی و الیاف بسیار مفید است . سوپ لوبیا را با جعفری و گشنیز و هویج بپزید .

مضرات :

لوبیا باعث داشتن پروتئین برای شاخصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خونشان بالاست مناسب نیست . ضمناً لوبیا بدلیل اینکه گاز زیادی در معده و روده تولید می کند باید بمقدار کم استفاده شود و همچنین با طریقه پخت مناسب آنرا قابل هضم کرد . بدین منظور باید لوبیا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و بمدت چند ساعت بگذارید خیس بخورد سپس آب آنرا دور ریخته ، آب تازه روی آن بریزید و بپزید .



Hyssop

گیاه زوفا

Hyssopus Officinalis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زوفا درختچه ای است پایا با ساقه های منشعب که ارتفاع آن تا 60 سانتیمتر می رسد این گیاه بحالت خودرو در نواحی جنوب اروپا، ایران ، هند ، ترکیه و شوروی می روید . برگهای آن کوچک، خط در ، نوک تیز و سبزرنگ است که بسیار معطر می باشد . گلهای آن آبی و گاهی سفید اند که در انتهای ساقه ظاهر می شود .

ترکیبات شیمیایی:

برگهای زوفا دارای طعمی تند و مطبوع می باشد . ماده ای شیمیایی که در آن وجود دارد بنام هیسوپین معروف است . در زوفا همچنین حدود ۱ درصد اسانس وجود دارد .

خواص دارویی:

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

1)سرفه و ناراحتی های ریوی را برطرف می کند .

2)نرم کننده سینه است

3)خلط آور است

4)معده را تقویت می کند

(5) نفخ شکم را برطرف می کند

(6) ادرار آور است

(7) داروی مفیدی برای مداوای آسم است

(8) اشتها را زیاد می کند

(9) برای رفع کم خونی مفید است

(10) افسردگی را برطرف می کند

(11) برای درمان صرع مفید است

(12) برای التیام زخم برگهای زوفا را له کرده و روی زخم بگذارید

(13) برای درمان تب خال مفید است و کسانی که تب خال می زنند باید از دم کرده زوفا استفاده کنند .

(14) در قدیم از زوفا برای سقط جنین استفاده می کردند .

(15) درد شکستگی را می توان با کمپرس زوفا آرام کرد.

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار 50 گرم برگ و شاخه های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت 15 دقیقه دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است .

جوشانده : مقدار 50 گرم برگ و سرشاخه های گلدار زوفا را در یک لیتر آبجوش ودر کرده و بمدت نیمساعت بگذارید بآرامی بجوشد این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید .

تنطور زوفا ک این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن 5-10 قطره سه بار در روز مخلوط با آب است .

مضرات :

مصرف بیش از اندازه این گیاه برای کبد مضر است و همچنین چون اثر سقط جنین درد بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن پرهیز کنند .



گیاه دم اسب
Horsetail
نام علمی
Arvense Equisetum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دم اسب گیاهی است که از 270 میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه دارویی در اروپا و چین بکار رفته است .

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می باشد بنامس یلیس Silica نیز معوف است .

دم اسب دو نوع ساقه هوایی درد .ساقه ای که برنگ قرمز است و د راوائل بهار ظاهر می شود و دیگری ساقه نازا که برنگ سبز بوده و بعد از آن رشد می کند و مصرف طبیی درد .

دم اسب در کشورهای اروپا ، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران بطور خودرو می روید.

ترکیبات شیمیایی:

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک ، اسید لیوئیک ، اسید مالک ، اسید اگزالیك ، اکویس تونین ، اسید اکویس تیک ، دی متیل سولفون ، اکوتی نیک ، یک ماده تلخ ، یک ماده رزینی ، چربی ، ساپونین و همچنین دارای مقدرزیادی (در حدود 70%) سیلیس می باشد آزمایشات متعدد نشان می دهد که دم اسب مقدر بسیار کمی طلا نیز درد .

خواص دارویی:

1- برای رفع گلو درد و روم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید .

2-کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و روم مفاصل مفید است .

3-براي درمان التهاب چشم ،چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئيد .

4-ضرب خوردگي قسمت هيا بدن را با كمپرس دم اسب التيام دهيد .

طرز استفاده:

دم کرده : يك فاشق مربا خوري از گياه خشك را در يك ليوان آب جوش ريخته و براي مدت 10 دقيقه دم كنيد .

جوشانده : مقدار 80-100 گرم گياه خشك را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد براي مدت نيمساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و بمقدار يك فنجان قبل از هر غذا بنوشيد .

شراب دم اسب : 30 گرم گياه خشك را در يك ليتر شراب سفيد ريخته و بمدت دو هفته بگذاريد بماند البته هر روز آنرا تكان دهيد پس از اين مدت آنرا صاف کرده و در شيشه دريستي نگهداري كنيد . مقدار مصرف آن يك ليوان صبح ناشتا مي باشد . و معمولا براي بند آوردن خونريزي استفاده مي شود . از اين شراب براي شستشوي زخم ها نيز مي توان استفاده كرد .

گرد دم اسب : گياه خشك شده را در آسياب برقي بريزيد تا بصور پودر دارايد . مقدار مصرف پودر يك گرم قبل از هر غذا است .

مضرات :

اين گياه را نبايد اطفال خردسال و زنان حامله مصرف كنند مقدار مصرف زياد آن بنز ممكن است باعث ناراحتي معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود .



Tomato

گوجه فرنگي

نام علمی *Lycopersicum esculentum*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسي

گوجه فرنگي از هزاران سال پیش وجود داشته است ولي البته باندازه يك گيلاس بوده است و كم كم در اثر پرورش درشت تر شده است .

وطن اصلي اين گیاه آمريكاي جنوبي است . در قرن شانزدهم در كشور پرو به مقدار زياد كشت مي شده است . در قرن هفدهم گوجه فرنگي به انگلستان و هلند راه يافت و چون بسيار گران بود فقط مردم ثروتمند مي توانستند از آن استفاده كنند و بنام سيب عشق معروف شد .

گوجه فرنگي در حال حاضر در تمام مناطق دنيا كشت مي شود و تقريباً در تمام فصول سال وجود دارد گوجه فرنگي انواع مختلف درد و در حدود شانزده نوع آن در بازار بفروش مي رسد .

يك نوع آن گوجه فرنگي سفيد است كه داراي اسيد نمي باشد

گوجه فرنگي را بايد هنگاميكه كاملاً رسيده استداز بوته چيد و مصرف كرد زيرا گوجه فرنگي نارس و سبز است و براي بدن مخصوصاً كليۀ ها مضر است البته در كشورهاي صنعتي گوجه فرنگي را كال مي چينند تا هنگاميكه به مقصد مي رسد و يا در انبار مي رسد و قرمز مي شود . اگر گوجه فرنگي كاملاً قرمز باشد ولي هنگاميكه آنرا باز مي كنند تخم آن سبز باشد نشانه اين است كه گوجه فرنگي را كال چيده اند و بعداً رسيده است .

گوجه فرنگي گياهي است يكساله داراي شاخه هاي زياد كه ارتفاع آن تا حدود يك متر مي رسد

گلهاي آن زرد رنگ است كه از كنار شاخه ها و يا ساقه آن بيرون مي آيد . مويه آن گرد و يا تخم مرغی و برنگ زرد و يا قرمز ديده مي شود .

ترکیبات شیمیایی:

گوجه فرنگي از هزاران سال پیش وجود داشته است ولي البته باندازه يك گيلاس بوده است و كم كم در اثر پرورش درشت تر شده است .

وطن اصلي اين گیاه آمريكاي جنوبي است . در قرن شانزدهم در كشور پرو به مقدار زياد كشت مي شده است .

در قرن هفدهم گوجه فرنگي به انگلستان و هلند راه يافت و چون بسيار گران بود فقط مردم ثروتمند مي توانستند از آن استفاده كنند و بنام سيب عشق معروف شد .

گوجه فرنگي در حال حاضر در تمام مناطق دنيا كشت مي شود و تقريبا در تمام فصول سال وجود دارد گوجه فرنگي انواع مختلف درد و در حدود شانزده نوع آن در بازار بفروش مي رسد .

يك نوع آن گوجه فرنگي سفيد است كه داراي اسيد نمي باشد

گوجه فرنگي را بايد هنگاميكه كاملا رسيده استداز بوته چيد و مصرف كرد زيرا گوجه فرنگي نارس و سبز است و براي بدن مخصوصا كليۀ ها مضر است البته در كشورهاي صنعتي گوجه فرنگي را كال مي چينند تا هنگاميكه به مقصد مي رسد و يا در انبار مي رسد و قرمز مي شود . اگر گوجه فرنگي كاملا قرمز باشد ولي هنگاميكه آنرا باز مي كنند تخم آن سبز باشد نشانه اين است كه گوجه فرنگي را كال چيده اند و بعدا رسيده است .

گوجه فرنگي گياهي است يكساله داراي شاخه هاي زياد كه ارتفاع آن تا حدود يك متر مي رسد

گلهاي آن زرد رنگ است كه از كنار شاخه ها و يا ساقه آن بيرون مي آيد . مويه آن گرد و يا تخم مرغی و برنگ زرد و يا قرمز ديده مي شود .

خواص داروني:

گوجه فرنگي گر چه داراي اسيد سيتريك است اما بدن را قليايي مي كند

1)گوجه فرنگي درجه قليايي بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون كمك مي كند بطور كلي تصفيه كننده خون است

2)به دفع سايد اوريك كمك مي كند

3)گوجه فرنگي

4)براي درمان ورم ملتحمة چشم مفيد ملين است است

5)سنگ كليۀ را دفع مي كند

6)آقاياں با خوردن مرتب گوجه فرنگي مي توانند خود را در مقابل سرطان پروسنات بيمه كنند

7)گوجه فرنگي از ورم آپاندیس جلوگیری می کند

8)براي رفع دندان درد ، ريشه و شاخه برگهاي گوجه فرنگي را با آب بجوشانيد و اين جوشانده را مضمضه كنيد .

9)از جوشانده برگ گوجه فرنگي براي دفع شته و حشرات مي توانيد استفاده كنيد . بدين منظور بايد يك كيلو گرم برگ تازه گوجه فرنگي را در يك ليتر سرکه خيس کرده و در داخل ظرفي كه 2 ليتر آب جوش درد بريزيد و ظرف را روي چراغ قرار داده وبمدت 15 دقيقه بجوشانيد ظرف را از روي چراغ برداشته بگذاريد تا مدت دو روز بماند و گاهگاهي آنرا هم بزندي سپس آنرا با فشار صاف كنيد

10)گوجه فرنگي براي مبتلايان به نفرس و رماتيسم مفيد است

11)گوجه فرنگي ورم مفاصل را برطرف مي كند

12)از تصلب شرايين جلوگیری می کند و حتي مصرف آن براي اين مرض مفيد است

13)اوره خون را پائين مي آورد

14)ورم مخاط روده را رفع مي كند

15) برای تمیز کردن خون باید از آ گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و بمقدار سه فنجان در روز قبل از غذا و بمدت سه هفته استفاده کنید .

16) برای تمیز کردن لکه جوهر بر روی لباس يك تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی برده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آنرا بشوئید

17) اگر پوست شما كك و مك درد هر روز آنرا با آ گوجه فرنگی تمیز کنید كم كم كك و مك ها را از بین می برد

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد آنهائیکه معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند .

بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند اینگونه افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند



Pear

گلابي

Pirus communis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گلابي درختي است که بلندي آن به حدود 10 متر مي رسد و بیشتر در مناطق سردسير و کوهستاني مي ريود . این درخت بومي مناطق جنوبي دريای خزر مي باشد .

ریشه گلابي عمیق است برگهاي آن صاف و دنداندار دارمي باشد گلهاي گلابي سفید رنگ مایل به صورتي و بصورت خوشه اي است . میوه درخت گلابي مخروطي شکل ، گوشتدار ، شیرین و یا ترش و شیرین و برد است از تمام قسمتهای گلابي مانند برگهاي جوان ، پوست وس اقه میوه آن استفاده طبي بعمل مي آید .

ترکیبات شیمیایی:

برگهاي جوان درخت گلابي دارای موادي مانند تانن ، گلوکزید و هیداروکسون مي باشد . برگهاي خشك درخت گلابي دارای اسید اورسولیک است دانه گلابي دارای ماده اي بنام آمیگدالین و مقدري روغن مي باشد .

در يك صد گرم گلابي مواد زیر موجود است

انرژی 55 کالري

آب 83 گرم

مواد نشاسته اي 12 گرم

پروتئين 6/0 گرم

کلسیم 10 ميلي گرم

فسفر 12 ميلي گرم

آهن 3/0 ميلي گرم

ويتامين آ 20 واحد

ويتامين ب 1 2/0 ميلي گرم

ويتامين ب 2 4/0 ميلي گرم

ويتامين ب 3 1/0 ميلي گرم

ويتامين ث 3/0 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص ميوه گلابي

گلابي از نظر طب قديم ايران گرم و تر است

(1) گلابي سنگ مجاري ادرار را دفع مي کند

(2) آرام بخش و تب بر است

(3) در رفع عفونت مجاري ادرار موثر است

(4) مقوي بدن است

(5) تشنگي را برطرف مي کند

(6) سوزش مثانه و مجاري ادرار را رفع مي کند

(7) چون قند گلابي (لوز) است بنبراین آنهایی که مبتلا به مرض قند هستند مي توانند از آن استفاده کنند و براي آنها مضر نيست

(8) براي دفع سموم بدن بسيار موثر است

(9) براي پائين آوردن فشار خون بايد مدت چند روز فقط گلابي مصرف کنید و غذاي ديگر نخوريد . البته اين رژيم بايد تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشك متخصص باشد

خواص ديگر قسمت هاي درخت گلابي

برگ وشكوفه درخت گلابي از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است

1- شكوفه درخت گلابي مقوي معده است و خونريزي و اسهال را بند مي آورد

2- در مورد ورم چشم از ضماد شكوفه گلابي استفاده كنيد

3- تخم گلابي ضد كرم معده و روده لست

4- دم کرده برگ گلابي براي رفع اسهال مفيد است

5- براي دفع سنگ کلیه 50 گرم برگ گلابي را با 50 گرم پوست سیب در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 20

دقیقه دم کنید و آنرا بتدریج بنوشید

6- برای شستشوی زخم ها 50 رگم پوست ساقه درخت گلابی را در يك لیتر آب ریخته و بگذاری چند دقیقه بجوشد و سپس آنرا کم کم بنوشید

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

اسراف در خوردن گلابی برای سرد مزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می شود و اینگونه اشخاص باید آنرا با مربای زنجبیل بخورند .



گشنیز

نام علمی *Coriandrum sativum*

Coriander

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گشنیز گیاه بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است . در بیشتر نقاط ایران نیز می روید . از زمانهای قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری ها بوده است .

بقراط این گیاه را می شناخته و برای درمان بیماریهای مختلف از آن استفاده می کرده است . در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می کردند .

گشنیز گیاهی است علفی و یکساله ، برگ سبز که ارتفاع آن تا 80 سانتیمتر نیز می رسد . برگهای آن به دو شکل ظاهر می شود آنهایی که در قاعده ساقه وجود دارد بشکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخي شکل می باشند .

قسمت مورد استفاده گیاه ، ساقه و برگ و میوه آن است . میوه گشنیز گرد و برنگ زرد می باشد . بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است ولی بر اثر خشك شدن این بو از بین رفته و خوشبو می شود . حتی نام لاتین گشنیز از لغت یونانی Korio مشتق شده که به معنی بد بو است .

ترکیبات شیمیایی:

در یکصد گرم گشنیز مواد زیر وجود دارد

آب 5/7 گرم

مواد چرب 15 گرم

سلولز 38 گرم

اسانس 1 گرم

اسید اگزالیك 12 ميلي گرم

كلسيم 170 ميلي گرم

ويتامين آ 200 واحد

ويتامين ث 50 ميلي گرم

مواد جرب گشنيز مركب از اسيد اولئيك ، اسيد پالمتيك ، اسيد لينولئيك و اسيد پتروسه لينيك است .

ذر برگهاي خشك گشنيز مقدار زيادي ويتامين A,C يافت مي شود .

خواص داروئي:

خواص طبي گشنيز

گشنيز و تخم گشنيز از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است

خواص تخم گشنيز بقرا ر زير است

1) تخم گشنيز را پودر کرده و با نسبت مساوي با شكر و يا عسل مخلوط كنيد براي تقويت بدن بسيار مفيد است

2) معده را تقويت مي كند

3) خوردن تخم گشنيز با غذا به هضم غذا كمك مي كند

4) ادرار آور است

5) قاعده آور است

6) كرم هاي معده و روده را از بين مي برد

7) براي برطرف كردن تب تيفوئيد مفيد است

8) خاصيت ضد باكتري درد و بيماريهاي عفوني روده را برطرف مي كند

9) تب هاي نوبه اي را از بين مي برد

10) براي نرم كردن سينه از جوشانده تخم گشنيز استفاده كنيد

11) جوشانده تخم گشنيز خواب آور است

12) زكام را برطرف مي كند

12) تخم گشنيز شير را در مادران شير ده زياد مي كند

13) براي تسكين درد دندان تخم گشنيز بجويد

14) تقويت كننده قلب است

15) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بوداده اسهال خونی را برطرف می کند

خواص برگ و ساقه گشنیز

1) آ گشنیز خواب آور است

2) مسکن و آرام کننده است

3) مسمومیت های حاصله از مواد پروتئینی را برطرف می کند

4) با غذا گشنیز بخورید تا از ترش شدن غذا جلوگیری کند

5) تشنگی را برطرف می کند

6) طحال را تمیز و تقویت می کند

7) برای فتق مفید است

8) برای برطرف کردن بوب بد دهان سوپ گشنیز بخورید

9) دل درد را برطرف می کند

طرز استفاده:

فرمول برطرف کردن بواسیر

حدود 10 گرم تخم گشنیز را در ماهی تابه ریخته و بو بدهید تا رنگ آن قهوه ای شود سپس آنرا پودر کنید و با سرکه و یا شراب مخلوط کرده و چند روز آنرا بنوشید تا بواسیر از بین برود

برای برطرف کردن دندان درد

حدود 10 گرم تخم شگنیز را در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد آنرا کمی سرد کنید و در دهان مضمضه کنید تا درد دندان برطرف شود

برای شستن دهان و دندان

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و بمدت 5 دقیقه دم کنید سپس آنرا برای شستن دهان ، دندان و گلو غرغره کنید

مضرات :

گشنیز اگر باندازه بکار رود هیچ گونه ضرری ندارد ولی مصرف زیاد از حد آن تولید مستی توام با خستگی شدید می کند و گاهی به خوابی عمیق و گنگی و بی حسی منجر می شود .

تخم گشنیز را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا ایرانی و یا چینی خریداری کنید . چینی ها گشنیز را جعفری چینی Chinese Parsley می نامند .



گزنه	Nettle
نام علمی	Urtica dioica

مضرات	طرز استفاده	خواص دارویی	ترکیبات شیمیایی
--------------	--------------------	--------------------	------------------------

کلیات گیاه شناسی

گزنه گیاهی است که از دوران ماقبل تاریخ نیز وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می کردند و از خواص درمانی آن اطلاع داشته اند .

جالینوس حکیم که در قرن دوم میلادی زندگی می کرده آنرا برای رفع سرمخوردگی و بیماری دستگاه تنفسی بکار می برده است .

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می رود. این گیاه در خرابه ها ،باغها و نقاط مرطوب که چهارپایان از آن عبور می کنند بحالت خودرو می روی ریشه این گیاه خزنده بوده و در ناحیه ای که سبز می شود کم کم تمام منطقه را فرا می گیرد .

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه بدست می چسبد و پوست را می گزد که تولید خارش و سوزش می کند و شاید بهمین دلیل آنرا گزنه نامیده اند .

تخم آن نرم ، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است قسمت مورد استفاده این گیاه برگهای تازه ، ریشه ف شیر و دانه آن است .

ترکیبات شیمیایی:

گزنه دارای تانن ، لسیتین ،اسید فورمیک ، نیترات پتاسیم و کلسیم ، ترکیبات آهن درد ، ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می کند از سرشاخه های این گیاه ماده قرمز رنگی بنام اورتی سین استخراج می شود .

خواص دارویی:

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

1) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می کند ، حتی در بعضی از مورد موی سر دوباره می روید . برای استفاده از این خاصیت 6 گرم سر شاخه ها و برگها و ریشه گزنه را بتنهایی و یا با 30 گرم چای کوهی در یک لیتر آبجوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد . شبها مقدری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید .

2) برای برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید . بدین منظور یک فاشق چایخوبر بگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیمساعت بگذارید بماند . ماساژ دادن با این چای ، شوره سر را برطرف می کند.

3) دستگاه هاضمه را تقویت می کند

4) ادرار را زیاد مي کند

5) براي درمان بيماري قند مفيد است بدین منظور يك فنجان چاي گزنه را سه بار در روز ميل كنيد

6) ترشح شير را در زنان شيدره زياد مي کند

7) اخلاط خوني را برطرف مي کند

8) بيماريهاي پوستي را برطرف مي کند

9) براي باز کردن عادت ماهيانه از دانه گزنه استفاده كنيد

10) در درمان كم خوني موثر است و تعداد گلبولهاي قرمز را زياد مي کند

11) اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آنرا برطرف مي کند

12) گزنه عرق آور است

13) پاك كننده اخلاط سينه ، ريه و معده است

14) نيروي جنسي را تقويت مي کند

15) گرفتگ هاي كبدي را رفع مي کند

16) براي از بين بردن زگيل ، ضما د برگهاي تازه آنرا روي زگيل بماليد .

17) براي پاك کردن مٲانه ، رفع عفونت مٲانه و دفع سنگ از مٲانه برگ گزنه را همراه با ريشه شيرين بيان دم كنيد و بنوشيد

18) براي التيام زخم ها و زخم هاي سرطاني از ضما د تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده كنيد

19) براي برطرف کردن كهير از جوشانده گزنه بمقدر سر فنجام در روز بنوشيد

20) درد نقرس را كاهش مي دهد

21) براي برطرف کردن ناراحتي هاي زنانه قبل از عادت ماهيانه از چاي گزنه استفاده كنيد

22) ناراحتي هاي كليۀ را برطرف مي کند

23) ضما د آن درد عضلاني را برطرف مي کند

24) کرم معده و روده را مي کشد

25) درمان كننده بواسير است

26) براي برطرف کردن درد رماتيسم ، برگهاي تازه آنرا روي پوست بماليد .

طرز استفاده:

1- دم کرده گزنه : مقدار 40 گرم برگ گزنه را در يك ليتر آبجوش ريخته و بمدت 10 دقيقه دم كنيد . مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست .

2- جوشانده گزنه : مقدار 30 گرم گزنه را در يك ليتر آب ريخته و بمدت 10 دقيقه آنرا بجوشانيد . اين جوشانده

برای تصفیه خون مفید است . مقدار مصرف آن يك فنجان بين غذاها در روز است .

3-تنطور گزنه :يك قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الكل 50 درجه طبي مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و بمدت 15 روز هر روز آنرا تکان دهید بعد از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداري کنید . مقدار مصرف آن 10-15 قطره سه بار در روز مي باشد .

مضرات :

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد بنابراین بهتر است با صمغ عربي و کنیرا خورده شود

مقدار مصرف بیش از 10 گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود . زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودددي کنند .



گريپ فروت **Grapefruit**

نام علمی **Citrus paradisi**

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می نامند این است که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می روید . این میوه که یکی از مرکبات می باشد بیشتر از 4000 سال پیش در هئی و مالزی کاشته می شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیاییها آنرا به کشورهای دیگر بردند .

جالب است که بدانید آمریکا 97% مصرف گریپ فروت دنیا را تامین می کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم 90% گریپ فروت آمریکا را تولید می کنند .

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا 12 متر می رسد برگهای آن سبز و گل آن سفید است . میوه گریپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برگ زرد روشن است . اگر در چیدن گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می شود و مقدری از آب خود را از دست می دهد . گریپ فروت رسیده برد و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می باشد . نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می گویند .

گریپ فروت در حال حاضر در چین ، هند ، خاورمیانه و در ایران هم در شمال و هم جنوب پرورش داده می شود.

گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B1 می باشد . پوست گریپ فروت دارای مقدار زیادی پکتین است مهمترین ترکیبات شیمیایی گریپ فروت ناری گین ، لیموئین ، سسکی ترین ، آلدئید ، ژرانیول و کادینین می باشد .

در صد گرم گریپ فروت مواد زیر موجود است

انرژی	30 کالری
آب	88 گرم
پروتئین	3/0 گرم
چربی	13/0 گرم
کلسیم	5/11 میلی گرم
فسفر	12 میلی گرم

پتاسیم 130 میلی گرم

آهن 2/0 میلی گرم

ویتامین آ 1 واحد

ویتامین ب 1 02/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 01/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 01/0 میلی گرم

ویتامین ث 30 میلی گرم

گریپ فروت يك میوه اسیدی است و بهتر است که آنرا همراه دیگر مرکبات مصرف کرد و هنگامیکه آنرا می برید زود آنرا مصرف کنید زیرا در اثر ماندن مواد موثر خوردا از دست داده و تلخ می شود .

گریپ فروت از لیمو ترش کمتر اسیدی است بنابراین آنهائیکه نمی توانند از لیمو ترش استفاده کنند بهتر است که این میوه را بجای لیمو ترش مصرف کنند .

خواص دارونی:

1) گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهایی است که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند . گریپ فروت از پرتقال کمتر قند درد .

2) گریپ فروت تمیز کننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعاً دفع می کند و دلیل آن این است که هنگامیکه از گریپ فروت استفاده می کنید بعلت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود.

3) گریپ فروت داروی خواب است . اگر می خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید يك گریپ فروت و یا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب آنرا بخورید .

4) گریپ فروت ضد سرمخوردگی است و تب را پائین می آورد در هنگام سرمخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید .

5) گریپ فروت بدلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می کند پس باید آنرا قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید .

6) آنهائیکه کلیه و مثانه و کیسه صفراشان سنگ تولید می کند حتما باید گریپ فروت بخورند زیرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می کند .

7) مهمترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ فروت شفافبخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربیها و مواد رسوب کرده پاک می کند و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می سازد .

تحقیقاتی که جدیداً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده است نشان داده است که مصرف 2 عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را بطور متوسط 10% پائین می آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید است بالا می برد . بنابراین کسانیکه مبتلا به عارضه کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد .

8) خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را بنحو بارزی کاهش می دهد بنابراین کسانیکه در خانواده شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتما باید از گریپ فروت استفاده کنند .

9) تحقیقاتی که در روی خوکها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثر معجزه آسائی درد . دانشمندان به يك دسته از خوکها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت . دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری

از تصلب شرائین مخصوصا در شریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد در حالیکه دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین و کلسترل بالا شده بودند .

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایشهایی در مورد اثر گریپ فروت روی سرطان بر روی موشها انجام دادند . به موشهایی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریپ فروت تزریق کردند و با کمال تعجب مشاهده نمودند که رشد غده سرطانی در آنها متوقف شد و پس از چندی همه آنها بهبود یافتند . آنها نتیجه گرفتند که در گریپ فروت و مخصوصا در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد .

10) هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری درد زیرا میکرب کش ، ضد قارچ و ضد Yeast است البته عصاره هسته گریپ فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها موجود است می توانید خریداری کرده و مصرف کنید و یا اینکه هسته های گریپ فروت را جمع آوری کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آنرا با آب میل کنید یا اینکه همانطوریکه گفته شد همه گریپ فروت را با پوست سفید آن دو هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

گریپ فروت را نباید به همراه تعدادی از داروها خورد زیرا اثر آنها را چند برابر می کند مثلا کسیکه داروی فشار خون مصرف می کند اگر آنرا با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتیر شده و شخص فشارخونش بشدت پائین می آید و خطرناک است.



WALNUT

گردو

Juglans regia

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گردو درختی است زیبا و سایه افکن که بعنوان درخت زینتی بکار می رود . این درخت در مناطق معتدل دنیا رشد و پرورش می یابد .

گل‌های نر و ماده روی یک پایه قرار دارند سنبله گل‌های نر بصورت آویخته است ولی گل‌های ماده آن بوضع قائم روی شاخه قرار دارد .

میوه گردو ، گرد و در دارون مغز قرار دارد و در فاصله های پدیده های نازکی قرار گرفته است . قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می باشد

درخت گردو هنگامیکه به سن بیست سالگی می رسد شروع به میوه دادن می کند و بالاترین باروری خود را در سن پنجاه سالگی دارد .

از تمام قسمت‌های درخت گردو استفاده طبیبی به عمل می آید .

ترکیبات شیمیایی:

مغز گردو دارای چند اسید آلی ، مقدار کمی اسانس ، اگزالات آهک و ویتامین‌های A,B,C,D,E می باشد . همچنین مغز گردو دارای مقدار کمی (12%) ارسنیک است .

برگ درخت گردو دارای 3 درصد اینوژیت ، اسید الازیک ، اسید گالیک و اسانس‌های با بوی مخصوص و مقدری پارافین ، تانن ، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم ، پتاسیم ، منیزیم ، باریوم و همچنین کاروتن است .

پوسته گوشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون ، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک ، اسید مالیک ، فسفات‌ها و اگزالات کلسیم است .

عصاره برگ درخت گردو خاصیت میکروب کشی و باکتری کشی دارد .

در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است

آب 5/3 گرم

پروتئین 8/14 گرم

مواد چربی 65 گرم

مواد نشاسته ای 13 گرم

کلسیم 100 میلی گرم

فسفر 380 ميلي گرم

آهن 3 ميلي گرم

سدیم 2 ميلي گرم

پتاسيم 50 ميلي گرم

ویتامين آ 30 واحد

ویتامين ب 1 35/0 ميلي گرم

ویتامين ب 2 12/0 ميلي گرم

ویتامين ب 3 1 ميلي گرم

ویتامين ث 2 ميلي گرم

خواص داروني:

گردو از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است روغن گردو كه از قديم براي پختن غذاها از آن استفاده مي شد است روغني است به رنگ زرد روشن كه داراي طعم مطبوع و ملايم است و باساني تند (اكسيده) مي شود.

(1) گردو خون ساز و تصفيه كننده خون است

(2) گردو درمان كننده بيماريهاي ريوي است

(3) گردو مسكن دل پيچه است

(4) اگر از گردو و غسل و مبرا درست كنيد براي اشخاص لاغر و تقويت و تحريك نيروي جنسي مفيد است.

(5) مرياي گردو ملين بوده و آبانديس را تقويت مي كند

(6) خوردن گردو از تشكيل سنگ كليه و سنگ كيسه صفرا جلوگيري مي كند

(7) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

(8) خوردن گردو براي تقويت جنسي مفيد است

(9) گردو را با انجير و موز بخوريد مقوي حواس و مغز است

(10) اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بماليد لثه و دندان را تقويت مي كند

(11) دم كرده برگ درخت گردو براي درمان ورم مفاصل مفيد است

(12) 50 گرم برگ گردو را در يك ليتر آبجوش ريخته و بمدت چند دقيقه بجوشانيد اين جوشانده براي شست و شوي زخم ها و التيام آنها بسيار مفيد است .

(13) دم كرده برگ درخت گردو براي درمان ترشحات زنانه و بيماري سل مفيد است

(14) جوشانده برگ درخت گردو درمان كننده سر درد ، سرمازدگي و بيماريهاي پوستي است

15) شیرۀ قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد

16) قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهایی خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد .

17) برگ تازه درخت گردو حشرات موزی مانند بید و ساس را از بین می برد.

18) اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد

19) چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند

طرز استفاده:

گردوی تازه برنگ سفید با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود .

مضرات :

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود . مخصوصاً گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولاً بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند . مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود .



Borage

گاوزبان

officinalis Borage

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گاو زبان گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن تا 60 سانتیمتر می رسد ساقه آن شیار دار و خاردار می باشد . برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است . گلهای آن بزرگ آبی ، سفید ، بنفش و آبی می باشد .

گاو زبان احتمالاً از شمال آفریقا بنواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه ، نواحی شمال آفریقا و قسمت هایی از خاورمیانه می روید . گل ، برگ و سرشاخه های گلدار آن بمصرف دارویی می رسد .

ترکیبات شیمیایی:

گل گاو زبان و برگ های آن دارای لعاب فراوان است . این گیاه دارای نیترات پتاسیم ، رزین ها ف مالات کلسیم ، منگنز ، منیزیم ، اسید فسفریک و آلانتوئین می باشد .

خواص دارویی:

گاو زبان از نظر طب قدیم ایران سرد است

(1) گل گاو زبان و برگ های تصفیه کننده خون است

(2) آرام کننده اعصاب است

(3) عرق آور است

(4) ادرار آور است

(5) کلیه ها را تقویت می کند

(6) سرمخوردگی را برطرف می کند

(7) برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید

(8) در درمان برونشیت موثر است

(9) بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند

(10) التهاب و ورم کلیه را درمان می کند

(11) در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است

(12) ضماد برگ های گاو زبان برای رفع ورم موثر است

(13) برگهای گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید

(14) برگهای تازه گل گاو زبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد و در بعضی از کشورها آنرا داخل سالاد

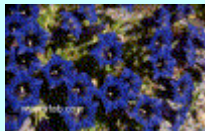
می ریزند .

طرز استفاده:

به میحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

گاوزبان بعلت داشتن آکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است



کوشاد (ژانسیان) Gantian

نام علمی Gentiana Lutea

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

چون اولین بار پادشاه روم بنام جنتیوس که در سالهای 167-180 قبل از میلاد حکومت می کرد بوسیله این دارو شفا یافت نام آنرا جنطیانا گذاشتند .

محمد بن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز از این گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می کرد .

کوشاد گیاهی است علفی ، چند ساله و بسیار زیبا ، دارای ساقه ای استوانه ای و سبز که بلندی آن به حدود 5/1 متر می رسد . این گیاه بحالت خودرو در دشت ها و کوهستانهای اروپا و آسیا می روید . برگهای کوشاد سبز رنگ ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده اند و برگهای بالایی ساقه بدون دمبرگ می باشد . گلهای آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگهای ظاهر می شود .

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است . این ریشه ضخیم ، گوشتی و برنگ زرد تیره و یا قهوه ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بویی نامطبوع است .

برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلا سه ساله باشد تا اثر داشته باشد .

ترکیبات شیمیایی:

کوشاد دارای ماده ای شیمیایی بنام آماروجنتین می باشد که بسیار تلخ است . بطوریکه اگر این ماده را با 5000 قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخ آن حس می شود .

ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر می باشد :

جنتوپیکرین ، جنتوپیکروزید ، جنتامارین ، جتی سین ، اسید جنتی سیک و جنتونوسید . کوشاد همچنین دارای مقدری تانن ، اسانس ، پکتین و چربی می باشد.

خواص دارویی:

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(1) اشتها را تحریک می کند

(2) کوشاد گلبولهای قرمز و سفید خون را زیاد می کند بنابراین برای معالجه کم خونی و بیماریهای عفونی بکار می رود .

(3) اثر ضد تورم درد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می شود

(4) تب بر است

(5) بیماری مالاریا را برطرف می کند

(6) درد نقرس را برطرف می کند

(7) حرارت و رطوبت را از بدن خارج می سازد

(8) فشار خون را پایین می آورد

(9) ناراحتی های کبدی را برطرف می کند

(10) تقویت کننده معده و بدن است

(11) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می کند

(12) گرفتگی روده ها را باز می کند

(13) ادرار آور است

(14) ضماض کوشا با سرکه برای از بین بردن لکه های پوست مفید است

(15) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است

(16) ورم طحال را برطرف می کند

(17) خون را تصفیه و تمیز می کند

(18) درمان کننده زردی و یرقان است

طرز استفاده:

جوشانده : مقدار 20 گرم ریشه خرد شده کوشا را در یک لیتر آبجوش ریخته بگذارید برای مدت 20 دقیقه بآرامی بجوشد ، سپس آنرا صاف کنید . مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است .

دم کرده : مقدار 5 گرم ریشه کوشاد را در یک لیتر آبجوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند . سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید .

تنطور : این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن 10-15 قطره همراه با آب سه بار در روز است .

مضرات :

مصرف بیش از حد کوشا ممکن است باعث تحریک معده و بوجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگی شود . زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند .



آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke

نام علمی Cynara scolymus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت یم شود .

رومی ها در حدود 2000 سال پیش این گیاه را پرورش می دادند و بعنوان سبزی در سالاد استفاده می کردند .

آرتیشو در قرن شانزدهم در انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد . اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می باشد .

کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articocco مشتق شده که بمعنی میوه کاج می باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است .

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان درد .

آرتیشو گیاهای است چند ساله درای ساقه ای راست که ارتفاع آن یحدود یک متر می رسد . برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که برگ سبز تیره است . در انتهای ساقه میوه آن که بشکل میوه کاج یا سیب فلس در است مشاهده می شود . گلبرگهای آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگها ضخیم تراست که مصرف خوراکی درد .

برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگها با نشده و سفت و سبز باشد . هنگامیکه برگهای آرتیشو قهوه ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می باشد .

فصل آرتیشو معمولا ماههای فروردین و دربهشت (آپریل و می) است .

ترکیبات شیمیایی:

برگهای خوردنی آرتیشو درای اینولین ، اینولاز و ماده ای تلخ بنام سینارین Cynarine می باشد .

سینارین خاصی زیاد کننده ترشحات صفرا را درد و علت صفرا بری آرتیشو داشتن این ماده است .

در صد گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است :

انرژی 14 کالری

پروتئین 5/1 گرم

آب 86 گرم

مواد چرب 1/0 گرم

مواد نشاسته ای 5 گرم

کلسیم 22 میلی گرم

فسفر 40 میلی گرم

آهن 6/0 میلی گرم

سدیم 30 میلی گرم

پتاسیم 25 0 میلی گرم

ویتامین آ 40 واحد بین المللی

ویتامین ب 1 04/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 02/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 6/0 میلی گرم

ویتامین ث 2/5 میلی گرم

خواص دارویی:

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است . قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و قسمت سوط آن است که بنام قلب آرتیشو معروف می باشد . آرتیشو :

(1) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند .

(2) ترشح صفرا را افزایش می دهد .

(3) از جمع شده چربی در کبد جلوگیری می کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند

(4) یرقان مزمن را درمان می کند .

(5) تقویت کننده بدن است .

(6) موجب دفع ادرار می شود .

(7) تب بر است .

(8) در درمان رماتیسم موثر است .

(9) یبوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.

(10) در درمان ورم روده موثر است .

(11) باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود .

(12) نیروی جنسی را افزایش می دهد .

(13) کلیه و مثانه را گرم می کند .

- (14) گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .
- (15) باعث هضم غذا می شود .
- (16) بیماریهای کبدی را درمان یم کند .
- (17) کلسترول خون را پائین می آورد .
- (18) داروی لاغری است و کسانیکه می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند .
- (19) سرگیجه را برطرف می کند .
- (20) آنهائیکه گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند .
- (21) مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .
- (22) در درمان میگرن موثر است .
- (23) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد .
- (24) نقرس را برطرف می کند .
- (25) آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند .
- (26) در برطرف کردن آگزمت موثر است .
- (27) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید درد .
- (28) سموم بدن را دفع می کند .
- (29) زخم های ریه و روده را درمان می کند .
- (30) برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید .
- (31) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید .
- (32) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند .
- (33) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید .

طرز استفاده:

به میحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

آرتیشو چون گرم است ممکن است در بعضی از اشخاص تولید سودا کند لذا بهتر است با سرکه خورده شود ضمنا طعم آرتیشو را دوست ندارند . اینگونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کننده تنطور قرص یا کپسول آرتیشو مصرف نمایند .



Sesame کنجد

Sesamus indicum نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

کنجد گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است . برگهای آن بیضی ، باریک و نوک تیز است . گلهای آن برنگ سفید و یا قرمز بطور تک تک در کناره برگ های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می شود .

میوه این گیاه بصورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است .

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است . در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می باشد . هندوستان و حبشه از نظر تولید بعد از چین قرار دارند . در ایران نیز مقدری کنجد تولید می شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا دره می رسد

ترکیبات شیمیایی:

کنجد دارای پروتئین ، ویتامین های B,D,E,F و لسیتین Lecithin می باشد . مقدار روغن آن در حدود 50% است روغن کنجد مرکب از حدود 70% اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید ، اولئیک اسید و مقدری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید می باشد .

روغن کنجد یکی از روغن های شایع نشده و مفید برای بدن است و در آمریکای شمالی و کانادا بمقدار زیاد مصرف می شود و دلیل آن اسن که این روغن نه فقط کلسترول بدن را بالا نمی برد بلکه آنرا کاهش می دهد .

برای تهیه روغن کنجد معمولا دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود سپس دانه ها را آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آن که سبک روی آب بیاید که آنرا می گیرند . بعد دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند . این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود . این روغن را روغن سرد فشار اول می نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که بنام روغن گرم یا فشار دوم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد .

تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولا برای علوفه دام ها بکار می برند . مخصوصا این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی غذای خوبی برای گاوهای شیرده است .

اگر می خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد فشار اول باشد که بنام First cold pressed معروف است زیرا در اثر حرارت دادن روغن کنجد خواص خود را از دست می دهند .

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم ایران کنجد گرم و تر است . کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر بعنوان جانشین گوشت بکار می رود .

1) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است

2) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و بمقدار نصف وزن کنجد ، مغز بادام پوست

کنده را بآن اضافه کنید آنها را پودر کنید و هر روز بمقدار يك قاشق سوپخوري از آن بخورید .

(3) کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد .

(4) نرم کننده معده و روده است

(5) کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه دره می باشد غذای خوبی برای رشد بچه هاست .

(6) برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی موی سر می شود

(7) دره نرم کننده معده و روده هاست

(8) کنجد فشار خون را کاهش می دهد

(9) کنجد ضد رماتیسم است

(10) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است

(11) دم کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف می کند

(12) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است

(13) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند

(14) از روغن کنجد بجای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید

(15) کنجد با همه خواصی که درد برای معده ای ضعیف مناسب نیست زیرا ثقیل الهضم است . اینگونه اشخاص باید آنرا با عسل و سرکه بخورند .

طرز استفاده:

به میحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



کدو Squash

نام علمی *Lagenaria vulgaris*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

کدو گیاهی است یکساله و خزنده که برگهای آن بشکل قلب و پهن و پوشیده از کرک ریز می باشد . گل‌های زرد رنگ است و گل نر و گل ماده آن روی یک پایه قرار دارد . ریشه آن باریک و بلند ، کمی شیرین و خوردن جوشانده آن مستی آور است . کدو انواع مختلف درد مانند کدوی حلوائی ، کدوی تنبل یا کدوی زرد ، کدوی خورشیدی یا کدوی سبز .

نوعی از کدوی حلوائی در کانادا و آمریکا و بعضی نقاط دنیا می روید که بسیار بزرگ می شود و گاهی وزن آن میراتا 60 کیلوگرم نیز می رسد . در آمریکا و کانادا این کدوها را برای شب هالوین بکار می‌نبرند و با آن ر و کیک درست می کنند .

ترکیبات شیمیایی:

در یکصد گرم کدو مواد زیر را می توان یافت :

کدو سبز	کدو حلوائی	
18	18	کالری
94 گرم	91 گرم	آب
1/1 گرم	1 گرم	پروتئین
1/0 گرم	1/0 گرم	چربی
6/3 گرم	4/5 گرم	نشاسته
28 میلی گرم	21 میلی گرم	کلسیم
3 0 میلی گرم	45 میلی گرم	فسفر
5/0 میلی گرم	8/0 میلی گرم	آهن
2/2 میلی گرم	24 میلی گرم	پتاسیم
400 واحد	1600 واحد	ویتامین آ
05/0 میلی گرم	5/0 میلی گرم	ویتامین ب 1
09/0 میلی گرم	11/0 میلی گرم	ویتامین ب 2
1 میلی گرم	6/0 میلی گرم	ویتامین ب3
20 میلی گرم	9 میلی گرم	ویتامین ث

در صد گرم تخم کدو مواد زیر موجود است :

آب	94 گرم
پروتئین	1/1 گرم
چربی	1/0 گرم
نشاسته	6/3 گرم
کلسیم	28 میلی گرم
فسفر	30 میلی گرم
آهن	4/0 میلی گرم
پتاسیم	2/2 میلی گرم
ویتامین آ	400 واحد
ویتامین ب 1	05/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	09/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	1 میلی گرم
ویتامین ث	22 میلی گرم

خواص دارویی:

خواص کدو و تخم کدو :

کدو از لحاظ طب قدیم ایران سرد و تر یعنی خنک کننده و مرطوب کننده است و از لحاظ شیمیایی بدن را قلیایی می کند . کدو هم مانند بادمجان چون دارای کالری است بنابراین مهمترین غذا برای کسانی است که می خواهند وزن کم کنند .

1) تخم کدوی خام اثر دفع کرم روده درد و چون سمی نیست اطفال نیز می توانند از آن استفاده کنند . برای این منظور باید مقدار 50 گرم تخم کدو را پودر کرده و با عسل مخلوط نموده و مصرف کنید و باید بعد از چهار ساعت یک مسهل مانند روغن کرچک بخورید که کرمها را دفع کند .

2) کدو اثر ملین ، مدر و رفع یبوست و رفع سوء هاضمه را درد

3) به اشخاصی که تب دارند کدو می دهند تب را پائین می آورد

4) کدو برای اشخاص گرم مزاج و صفراوی غذای خوبی است

5) کدو خونساز است و برای استفاده از این خاصیت کدو باید آنرا همراه با آب غوره و یا سرکه در روغن زیتون پخت و مصرف نمود

6) برای رفع دندان درد آب کدو قرقره کنید

7) برای درمان گوش درد چند قطره آب کدو در گوش بچکانید

8) برای برطرف کردن التهاب معده ، کبد و کلیه کدوی پخته را روی این اعضاء بگذارید

9) پوست کدو را خشک کنید خوردن آن درمان بواسیر و خونریزی معده و روده است

10) تخم کدو درمان کننده سرفه و برطرف کننده اخلاط خون است

11) برای زخم روده ها و مثانه و سوزش مجرای ادرار تخم کدو مصرف کنید

12) روغن تخم کدو برای رفع تب و دل پیچه مفید است

13) کدو و تخم کدو هر دو برای پیشگیری سرطان مفید می باشند

14) تخم کدو علاج کننده سرطان پروستات و برطرف کننده ورم پروستات می باشد در مادران بالاتر از سن چهل معمولا غده پروستات شروع به بزرگ شدن می کند و بنابراین این اشخاص باید چند روز در هفته کدو حلواپی یا تخم کدو بخورند .

15) کدو و تخم کدو در پیشگیری سرطان ریه بسیار موثر است و اشخاص سیگاری و حتی آنهاییکه با این اشخاص زندگی می کنند و باصطلاح سیگاری دست دوم هستند برای اینکه مریض نشوند باید از کدو استفاده کنند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

همانطور که گفته شد کدو سرد است و در خوردن کدو در مناطق حاره و گرم سیر بسیار مفید است و بدن را سالم نگاه می درد .

کدو برای کسانیکه طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می کنند خوب نیست زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می کنند . و بنابراین اشخاص اگر بخواهند کدو بخورند حتما باید آنرا با ادویه های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند .



کاهو **Lettuce**

نام علمی ***lactuca sativa***

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

کاهو یکی از قدیمیترین سبزیجات دنیا است منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکزی می باشد . کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است . کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد بطوریکه از اوائل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می شده است . کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگهای پهن و دراز و سبز روش می باشد و با طعم کمی شیرین .

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می شود حدود 16 نوع می باشد که در تمام طول سال وجود دارد رویهمرفته دو دسته کاهو وجود دارد :

1- کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می شود که کاهوی گرد Head Lettuce و کاهوی ایرانی Romano Lettuce از انواع مهم آن است .

2- کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو

کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است . کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد زیرا دارای مقدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می کند .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم کاهوی ایرانی مواد زیر موجود است :

آب	94 گرم
انرژی	18 کالری
پروتئین	2/1 گرم
موادنشاسته ای	1/0 گرم
کلسیم	65 میلی گرم
فسفر	25 میلی گرم
آهن	5/1 میلی گرم
چربی	2/0 گرم
کلسیم	18 میلی گرم
سدیم	10 میلی گرم
پتاسیم	250 میلی گرم

ویتامین آ	500 واحد
ویتامین ب 1	5/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	08/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	4/0 میلی گرم
ویتامین ث	10 میلی گرم
ارسنیک	02/0 میلی گرم
اسید اگزالیك	003/0 میلی گرم

کاهو ضمنا داراي مواد معدني مانند نیکل ، کبالت ، سولفور و مس مي باشد

مواد شیمیایی کاهو عبارتند از : لاکتوکاروم Lactucarum (که ماده ای است مخدر) موم ، رزین ، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید ، لاکتوم کاروم خواب آور و مسکن است .

از لاکتوم کاروم بعنوان داروي خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمك چشم استفاده میشود .

از کاهو همچنین ماده ای بنام تریداس Thridace گرفته می شود که مسکن و ضد درد است . برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده و شیره آنرا با فشار خارج می سازند . این شیره را سپس حرارت داده تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد می شود در نتیجه مایعی صاف بدست می آید . این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلاء حرارت داده که تریداس بدست می آید . این مایع را می توان خشک کرد و بصورت پودر درآورد .

خواص دارویی:

خواص گیاه کاهو

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است

- (1) کاهو تمیز کننده خون است
- (2) کاهو بعلت داشتن آهن خونساز است
- (3) ضد تورم است
- (4) کاهو خواب آور و آرام بخش است
- (5) کاهو برای ضعف اعصاب مفید است
- (6) کاهو ملین و ادرار آور است
- (7) خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است
- (8) کاهو زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند
- (9) اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند اشتها آور است

10) کاهو اثر ضد تشنج درد

11) درد معده را تسکین می دهد

12) کاهو قوای جنسی را تقویت می کند

13) برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید

14) زنان شیرده اگر می خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند

15) ورم غدد لنفاوی را برطرف می کند

خواص تخم کاهو

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

1- تخم کاهو مخرب و خواب آور است

2- خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می کند

3- تخم کاهو برای درد سینه مفید است

4- خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهاییکه قطره قطره ادرار می کنند باید تخم کاهو بخورند (در حدود 10 گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید



Coffee

قهوه

نام علمی Coffea arabica

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

قهوه درختی است که ارتفاع آن تا هشت متر میرسد دارای ساقه ای استوانه ای شکل و برگهای نوک تیز ، متقابل ، بیضوی و همیشه سبز می باشد . گلهای قهوه برگ سبید و بطور رگوهی در کنار برگها ظاهر می شود . میوه آن که به نام قهوه معروف است بشکل تخم مرغی و برگ سبز بوده که تدریجا زرد و سپس قرمز می شود . بهترین نوع قهوه ، قهوه عربی است که بحالت خودرو در حبشه ،سودان و مناطق استوایی آفریقا وجود دارد ولی اکنون کشت آندر برزیل ، ونزوئلا ، جزائر آنتیل و دیگر مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است .

ترکیبات شیمیایی:

در بازار دو نوع قهوه وجود دارد که بنام قهوه سبز (خام) و قهوه بو داده معروف است و از نظر ترکیب شیمیایی با هم متفاوتند .

در صد گرم قهوه مواد زیرموجود است

آب 10 گرم

چربی 8 گرم

مواد قندی 7 گرم

سلولز 15 گرم

کافئین 5/1 گرم

البته مقدار کافئین نسبت به نوع آن مختلف است و بین 7/0 درصد تا 5/1 درصد تغییر می کند . هر فنجان قهوه معمولا دارای 80 میلی گرم کافئین می باشد .

البته در قهوه بغیر از کافئین ، آلكالوئیدهای دیگری مانند آدنین ، گزانتین ،هایپوگزانتین و گوانین وجود دارد .

قهوه ای که به مصرف نوشیدن می رسد قهوه بو داده است زیرا قهوه سبز را نمی توان مصرف کرد

قهوه پس از بودادن عطری مطبوع پیدا می کند وبرنگ قهوه ای در می آید و تغییرات شیمیایی بسیاری در آن بوجود می آید .

قهوه بو داده را باید در ظروف در بسته نگهدری کرد زیرا تدریجا رطوبت خود را از دست داده و اکسیدمی شود و بوی مطبوع آن از بین یم رود .

چون قهوه برای مبتلایان به بیماری قلبی و عصبی ضرر درد بنابراین برای اینگونه افراد قهوه بدون کافئین که بنام Decafinated Coffee معروف است ودر بازار آمده اند که ضرر آن بیش از قهوه معمولی است زیرا برای رگفتن کافئین از حلال های شیمیایی نظیر دی کلرواتیلن ، تري کلور اتیلن و کلرور اتیلن استفاده می کنند که مقدری از آن در قهوه می ماند و این مواد سمی و سرطان زا هستند

خواص داروئي:

قهوه از نظرطب قديم ايران سرد و خشك است و چون جزء دسته آلكالوئيدها مي باشد بنابر اين بايد در مصرف آن احتياط كرده و فقط آنرا بعنوان دارو مصرف كدن كسانيكه به آن معتاد هستند بايد سعي در ترك آن داشته باشند .

(1)قهوه محرك است و هضم را آسان مي كند

(2)تب بر است مخصوصا تب هاي نويه اي را برطرف مي كند

(3)به بدن نيروي كاذب مي دهد

(4)سردرد را برطرف مي كند

(5)مسموميت هاي نشاي از مصرف الكل زياد را درمان مي كند

(6)براي برطرف كردن يرقان مفيد است

(7)ادرار آور است

(8)در درمان سرفه اي كه با بلغم همراه باشد موثر است

(9)دردهاي عصبي را درمان مي كند

(10)در درمان سياه سرفه مفيد است

(11)ضد عفوني كننده است

(12)گرد قهوه براي سوختگي ها مفيد است

(13)قهوه ضد افسردگي است

(14)مقاومت ورزشكاران رازياد مي كند

(15)برونشها را باز مي كند براي مبتلايان به بيماري آسم مفيد است

(16)براي برطرف كردن تب يونجه مفيد است

(17)از كرم خوردگي دندان جلوگيري مي كند

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

-قهوه فشار خون را بالا مي برد و آنهائيكه فشارخونشان بالاست بايد از نوشيدن قهوه خورددني كنند

2-باعث تحريك و ضعيف شدن قلب مي شود

3-باعث بيماري قلبي مي شود . تجربه ثابت كرده است كسانيكه قهوه مي نشوند احتمال بيمار قلبي در آنها سه برابر كساني است كه قهوه نمي خورند .

4-کلیسترول خون را افزایش می دهد .

5-زنان باردار به هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می شود

6-خوردن قهوه در خانم ها ممکن است باعث کیست در سینه شود

7-ایجاد سردرد می کند

8-قهوه بی خوابی می آورد

9-ممکن است باعث حرکات غیر دري عضلانی شود

10-ایجاد ناراحتی های روده ای و معده ای می کند

11-لرزش و رعشه می آورد

12-سوء هاضمه می آورد

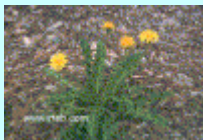
13-دیرخپي مصرف زیاد تولید اسهال می کند

14-باعث تضعیف قوای جنسی می شود .

مضرات :

اگر در خوردن کاهو افراط نکنند این گیاه بهیچوجه مضر نیست زیاده روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی ، فراموشی و کم شدن حافظه ، ضعف دید چشم و نفخ شکم میشود .

برای برطرف کردن این عوارض می توان کاهو را با نعناع ، کرفس و زیره میل کرد .



قاصدك

نام علمی Taraxacum officinale

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گل قاصدك كه بنام هاي هند بابري ، خبر آرو و كاسني بري نيز معروف است گیاهی است علفی و دائمی كه ساقه آن بارتفاع 40 سانتی متر می رسد .

این گیاه دارای ریشه ای است برنگ قهوه ای مایل به زرد كه پر از شیرابه سفید رنگی می باشد .

در انتهای ساقه گل آن قرار درد . برگهای گل قاصدك سبز رنگ و بریدگیهای مثلث شكل و نوک تیزردد و بر روی سطح زمین می باشد .

گل قاصدك در وسط چمن ، حاشیه شوره زار ، کنار جاده ها و اراضی بایر و بطور کلی در همه جا می روید و شاید دلیل آن این است كه طبیعت می خواهد به انسان بگوید كه درهر نقطه ای زندگی می كند احتیاج به این گیاه درید و هنگامیکه آنرا با وسائل مکانیکی و شیمیایی از بین می برید دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می آورد .

گل قاصدك در حدود 15 نوع مختلف درد

زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست درد و شهد زیادی از آن بدست می آورد . برگهای جوان گل قاصدك را معمولا به سالاد می خورند و چون خیلی تلخ است باید آنرا با ترشی یا آبلیمو مصرف كرد . از قسمت های مختلف گیاه مانند ریشه ، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می شود .

ترکیبات شیمیایی:

تلخی برگها این گیاه مربوط به يك ماده متبلور تلخ بنام تاراكسین است ضمنا این گیاه دارای ساپونین ، قندهای مختلف و اسید های چرب است .

این گیاه بالاترین حد ویتامین آ را در بین گیاهان درا ست و همچنین دارای مقدر زیادی پتاسیم است

در صد گرم برگ گیاه گل قاصدك مواد زیر موجود است

آب	85 گرم
پروتئین	7/2 گرم
مواد چرب	7/0 گرم
نشاسته	10 گرم
كلسیم	185 میلی گرم
فسفر	65 میلی گرم
آهن	3 میلی گرم

سدیم 75 میلی گرم

پتاسیم 400 میلی گرم

ویتامین آ 14000 واحد

ویتامین ب 1 2/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 25/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/1 میلی گرم

ویتامین ث 45 میلی گرم

خواص دارویی:

این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از قدیم الایام برای درمان بیماریهای کبدی بکار می رفته است .

(1) قابض و مقوی معده است

(2) خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می کند

(3) قاعده آور است

(4) برای ازدیاد شیر نافع است و خانم های شیر ده باید مقدری از آنرا با سالاد بخورند

(5) خنک کننده و معرق است

(6) ترشح صفرا را زیاد می کند

(7) خون را تصفیه می کند

(8) از عصاره آن شیاف درست می کنند که برای رفع ورم های داخل آلت تناسلی خانم ها و رحم مفید است

(9) خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است

(10) ضماد ریشه آن را در محل نیش عقرب یا زنبور و یا مار می گذارند که بسیار مفید است

(11) اوره را رفع می کند

(12) کلسترول خون را کاهش می دهد

(13) درمان کننده اگزما و بیماریهای پوستی است

(14) درمان کننده کم خونی است

(15) رماتیسم و نقرس را درمان می کند

(16) برای درمان نارسایی اعمال کبد و تمیز کردن کبد از مخلوط زیر استفاده کنید

شیره ریشه گل قاصد 100 گرم

الكل 90 درجه

18 گرم

گلیسرین

15 گرم

آب

17 گرم

مواد گفته شده را با یکدیگر مخلوط کنید و به مقدار يك قاشق سوپخوري سه بار در روز مصرف نمایند.

17) دم کرده این گیاه را نیز برای تمیز کردن کبد بکار می برند . مقدار مصرف آن يك فنجان سه یا چهار بار در روز است

طرز استفاده:

برای تهیه این دم کرده باید 50 گرم گیاه خشك شده را در يك لیتر آبجوش ریخته و به مدت 5 دقیقه بگذارید بماند و سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید .



فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

فندق درختچه ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع 6متر نیز می رسد .

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است

برگهای درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ریدف دندان ، برگ سبز و یا دمبرگی بطول تقریباً یک سانتیمتر می باشد فندق دارای دو نوع گل نر و ماده است که بصورت سنبله آویخته در پائیز ظاهر می شود .

فندق گرد 5/1-5/2 سانتیمتر است . دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می گردد.

ترکیبات شیمیایی:

مغز فندق در حدود 60 درصد روغن درد که برگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی می باشد . این روغن بمصرف تغذیه ، عطر سازی و نقاشی می رسد . مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر می باشد

در صد گرم مغز فندق مواد زیر موجود است :

انرژی	625 کالری
آب	8/5 گرم
پروتئین	5/12 گرم
مواد نشاسته ای	15 گرم
مواد چرب	60 گرم
کلسیم	200 میلی گرم
فسفر	320 میلی گرم
آهن	5/3 میلی گرم
سدیم	2 میلی گرم
پتاسیم	700 میلی گرم
ویتامین ب 1	5/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	1 میلی گرم

خواص دارویی:

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . برگ و شکوفه ، گل و پوست آن (مخصوصا پوست ریشه آن) قابض است

(1)فندق بدلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته ای است ضمناً دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم ، پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، سدیم و آهن می باشد غذای بسیار خوبی بای مبتلایان به بیماری قند است

(2)فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصا دوره نقاهت است .

(3)فندق مقوی روده ها و معده است .

(4)فندق سموم را از بدن خارج می سازد

(5)فندق فشار خون را بالا می برد

(6)خانم هائیکه در بین دو عادت ماهانه خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند .

(7)روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است .

(8)روغن فندق برای کبد نافع است

(9)برای جلوگیری از ریزش مو پوست فندق را ب سوزانید و خاکستر آنرا با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت هایی را که مو ریخته با آن ماساژ دهید .

(10)فندق بو داده مخلوط انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی جنسی مفید است

(11)آنهائیکه کارهای فکری می کنند باید فندق بخورند زیرا بدلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می کند.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه ییجی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

فندق اگر به مقدار کم خورده شود بهیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و استفراغ تولید می کند برای جلوگیری آنهائیکه سرد مزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سکنجبین بخورند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



فلوس Cassia

نام علمی Fistula Cassia

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

فلوس درختی است به ارتفاع 10-15 متر که به حالت خودرو در بیشتر نقاط گرمسیر دنیا مانند آفریقا ، هند و جنوب می روید . فلوس در بعضی از نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیار شنبر نیز معروف است .

میوه فلوس به طول 30 تا 50 سانتیمتر و به قطر 2-3 سانتیمتر است . اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود تیغه های متعدد در آن دیده می شود که فلوس را به خانه های متعدد گاهی تا 100 خانه تقسیم می کند

در داخل این خانه ها مایع چسبنده تیره رنگی وجود دارد که عسل خیار شنبر نامیده می شود . طعم این مایع کمی شیرین ولی نامطبوع است . برای استفاده از فلو غلاف آنرا کمی روی آتش گرم می کنند تا عسل خارج شود . معمولا این عسل با روغن بادام مخلوط شده و به عنوان مسهل استفاده می شود البته می توان مغز فلوس را با قند یا شکر مخلوط کرده و در درجه حرارت معتدلی پخت که به آن فلوس پخته می گویند .

ترکیبات شیمیایی:

مغز فلوس دارای اکسی آنتراکینون ، مواد قندی ، صمغ ، اسانس و مواد روغنی است . خاصیت مسهلی فلوس مربوط به چند ماده شیمیایی است که از مشتقات آنتراکینون می باشد .

صور دارویی فلوس

جوشانده فلوس : 10 گرم عسل فلوس را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و آنرا صاف می کنند و به مریض می دهند . این جوشانده مسهل خوبی است . مقدار عسل فلوس را می توانند مورد پیوسته های سخت تا 60 گرم نی افزایش داد . البته برای بهتر کردن طعم آن می توان مقدری شربت گیلان یا انجیر به آن اضافه کرد .

مربای فلوس : 5 گرم عسل فلوس را با همان مقدار آب مقطر مخلوط کرده و سپس مقدار 125 گرم قند کوبیده را به آن اضافه کنید بعد آنرا حرارت دهید تا به آرامی آب آن بخار شود و وزن آن به 100 گرم برسد و غلیظ شود . این مربا نیز مسهل بسیار خوبی است مقدار مصرف آن 50-100 گرم در روز است .

خواص دارویی:

فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

1) یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست می باشد زیرا مصرف آن عوارضی ندارد بنابراین حتی برای زنان حامله و اطفال مناسب نیست

2) برای درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع دردمالید

3) برای کلیه ها مفید است مخصوصا آنهایی که کلیه شان سنگ ساز است در صورت استفاده از آن مبتلا به سنگ کلیه نمی شوند

4) جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می کند

(5) نرم کننده سینه است

(6) برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه ، فلوس را مخلوط با ریشه ختمی بکار برید .

(7) برای معالجه دیفتیر ، فلوس را با آب گشنیز مخلوط کرده و به بیمار بدهید تا غرغره کند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

فلوس برای معده مضر است چون به روده ها می چسبد و ایجاد دل درد و ناراحتی های روده می کند بنابراین بهتر است با مصطکی و انیسون روغن بادام خورده شود .



عناب Jujube Tree

نام علمی Zizyphus jujuba Mill

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

عناب درختی است که ارتفاع آن تا 8 متر می رسد نوعی از این درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر بصورت کج و معوج بالا می رود .

عناب بومی مناطق گرمسیر است کشت آن در شمال آفریقا ، جنوب اروپا و نواحی مدیترانه رواج دارد .

برگهای این درخت کوچک ، زیبا ، شفاف ، متناوب و دندانه دار است . گلهای آن کوچک و برگ سبز مایل به زرد می باشد. میوه این درخت که عناب نامیده می شود برگ قرمز و بشکل تخم مرغ و دارای یک هسته است .

طعم عناب کمی شیرین است

ترکیبات شیمیایی:

عناب دارای لعاب فراوان ف حدود 5% مواد پروتئینی ، 4% مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C و املاح می باشد . در عصاره آبی چوب عناب اسید زی زی فیک و اسید زی زی فوماتیک وجود دارد .

خواص دارویی:

عناب از نظر طب قدیم ایران معتدل است . البته ابو علی سینا اعتقاد داشت که عناب کمی سرد است .

(1) عناب بدلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است

(2) ملین است مخصوصا اگر آنرا با آب و یا شیر بجوشانید

(3) ادرار را زیاد می کند

(4) عناب آرام کننده اعصاب است

(5) خون را تمیز می کند

(6) ضد سرفه است

(7) خواب آور است و بیخوابی را برطرف می کند

(8) جوشانده پوست درخت عناب دارویی ضد اسهال است

(9) آسم و تنگی نفس را برطرف می کند

(10) برای معالجه و التیام زخمهای کهنه گرد ریشه خشک شده عناب را روی آنها بپاشید .

(11) هسته عناب خواب آرو است

12) خستگي شديد را برطرف مي کند

13) رشد موي سر را زياد مي کند

14) جوشانده عنب گرفتگي صدا را برطرف مي کند

15) جوشانده عنب براي سرفه و درد سينه مفيد است

16) براي برطرف کردن ورم چشم ، عنب را به چشم بماليد

17) دستگاه هاضمه را تقويت مي کند

18) حافظه را تقويت مي کند

19) کم اشتهايي را برطرف مي کند

20) هرگاه که احساس غمگيني کرده و رگيه یم کنید يك فنجان دم کرده عنب لبخند به لبهاي شما مي آورد

21) و بالاخره براي درمان سرطان آب عنب را با کاهو بخوريد .

طرز استفاده:

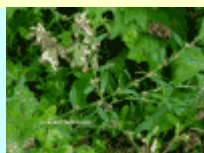
جوشانده عنب : 50 گرم عنب را در يك ليتر آب ريخته و بجوشانيد تا حجم آن دو سوم شود.

جوشانده عنب و جو : 14 دانه عنب را با 25 گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در 2 ليتر آب ريخته و آنقدر بجوشانيد تا جو باصطلاح شکفته شود و 5/1 ليتر آب باقي بماند . اين جوشانده را بگذاريد تا ته نشين شود . سپس روي آنرا برداريد و بنوشيد .

خيس کرده عنب : تعداد 20 دانه عنب را با 30 دانه مویز دانه گرفته و 30 دانه سپستان و 17 گرم شاخه گلدار بنفشه در نيم ليتر آب خيس کنيد و بگذاريد تا صبح بماند سپس آنرا صاف کرده و با 50 گرم شير خشت و 50 گرم ترنجبين مخلوط کنيد تا كاملا حل شود سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشيد .

مضرات :

عنب در اشخاص سرد مزاج توليد گاز و نفخ مي کند . اينگونه اشخاص بايد عنب را با شکر و مویز بخورند . ضمناً عنب نيروي جنسي را کم مي کند بنابراين بايد با غذاهاي محرك مانند عسل خورده شود .



علف هفت بند Knotgrass

نام علمی Polygonum aviculare

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

علف هفت بند گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به 50 سانتیمتر می رسد . برگهای آن ریز ، نوک تیز و گلهای آن ریز و کوچک و برنگ صورتی است . این گیاه در اکثر نواحی آسیا ، اروپا و آفریقا و آمریکا می روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است . بطوریکه حتی اگر لگدمال شود باز هم از بین نرفته است .

علف هفت بند در چمنزارها ، کنار جاده ها ، اراضی متروک و خرابه ها ، مناطق سایه در و بین تخته سنگ ها می روید . این گیاه در اکثر نقاط ایران نیز وجود دارد

ترکیبات شیمیایی:

علف هفت بند دریا اسید پوگلیونیک ، اسید اگزالیك ، آرابینوسید ، اسانس ، مواد رزینی ، مواد قندی و موسیلاژ می باشد

خواص دارویی:

گیاه هفت بند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(1) قابض است و برای رفع اسهال و اسهال خونی بکار می رود

(2) در بند آوردن خونریزی مفید است

(3) آسم و برونشیت را درمان می کند

(4) تب را پائین می آورد

(5) برای برطرف کردن اگزما بکار می رود

(6) ورم روده بزرگ را برطرف می کند

(7) برای رفع ترشحات زنانه فمید است

(8) آنهائیکه به بیماری قند مبتلا هستند با استفاده از این گیاه می توانند قند خون خود را کنترل کنند

(9) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد

(10) برای رفع دردهای معده مفید است

(11) برای درمان استسقاء مفید است

(12) در معالجه میگرن موثر است

(13) درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می کند

(14) نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می کند

(15) تاول و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید

(16) برای تسکین دردهای نقرس و رماتسم از کمپرس این گیاه استفاده کنید

(17) برای درمان زخم های چرکی ، گرد این گیاه را روی زخم ها بریزید

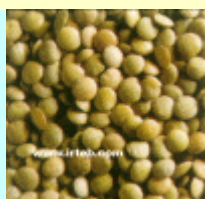
طرز استفاده:

جوشانده : مقدار 30 گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت 10 دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا صاف کرده باشکر و یا عسل مخلوط کنید . مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است .

شراب : مقدار 40 گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید بآرامی بجوشد و سپس آنرا صاف کنید . مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است .

مضرات :

این گیاه محرك سلسله اعصاب بوده و ممکن است استفاده زیاد از آن باعث تشنج شود



عدس Lentil

نام علمی Lens culinaris medic

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

عدس یکی از حبوبات است که از قدیم الایام در اکثر نقاط دنیا کشت می شده است . گیاه شناسان اعتقاد دارند که عدس حتی قبل از تاریخ نیز وجود داشته است . عدس از نظر مقدار پروتئین بسیار غنی است و در بین گیاهان فقط لوبیای سویا بیشتر از عدس پروتئین دارد .

عدس گیاهی است یکساله که ارتفاع آن بیش از 30 سانتیمتر نیست . برگهای آن دارای 6 تا 14 برگچه می باشد که در انتهای آن پیچک قرار دارد . گلهای عدس رنگ سفید و دارای رگه هایی به رنگ بنفش است . میوه آن غلاف کوچکی است و معمولاً در هر غلاف 1 تا 3 عدس وجود دارد .

عدس دو نوع است :

1) عدس رسمی که دانه آن گرد و سبزه درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است .

2) عدس ریز یا عدس قرمز که دانه های آن ریز و به رنگ قرمز می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین های گروه B می باشد .

مواد موجود در 100 گرم عدس بقرار زیر است :

انرژی 340 کالری

پروتئین 25 گرم

چربی 1 گرم

مواد نشاسته اي 60 گرم

كلسيم 80 ميلي گرم

فسفر 380 ميلي گرم

آهن 7 ميلي گرم

پتاسيم 8 ميلي گرم

ويتامين آ 600 واحد بين المللي

ويتامين ب 1 4/0 ميلي گرم

ويتامين ب2 2/0 ميلي گرم

ويتامين ب 3 2 ميلي گرم

آرسنيك 1 ميلي گرم

خواص داروني:

عدس از نظر طب قديم ايران معتدل و خشك است و مانند ديگر گياهان پوست و دانه آن داراي اثرات متضاد يكدیگر مي باشد . يعني پوست عدس گرم و خود عدس قابض است . بعبارت ديگر پوست آن ملين و مغز آن ضد اسهال مي باشد .

عدس يك غذاي كامل است و انرژي لازم را براي كارهاي بدني براي انسان تامين مي كند .

عدس داراي خواص زير است

1) عدس زياد كننده ترشحات شير است و مادران شيدره حتما بايد از آن استفاده كنند .

2) عدس را در كنيد و روي پوست ملتهب بگذاريد التهاب را برطرف مي كند .

3) براي درمان زخم هاي دهان و گلو و ديفتري عدس را پخته و آب آنرا غرغره كنيد .

4) براي تقويت معده و برطرف كردن گاز معده عدس پخته را با سرکه ميل كنيد .

5) آش عدس با روغن بادام براي دوران نقاهت بهترين غذاست.

6) پماد در عدس با سرکه براي ترك دست و پا كه بعلت سرما عارض شده سودمند است .

7) عدس را مي توان بعنوان مسهل هم مصرف كرد چون داراي لعاب زيادي است كه در درمان ناراحتي هاي روده نيز موثر است .

8) عدس پخته را بعنوان مرهم براي زخم نيز مي توان بكار برد .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

عدس با تمام مزایایی که درد نباید زیاد مصرف شود و در خوردن آن اسراف گردد زیرا اولاً دیر هضم است و تولید نفخ می کند ثانیاً قابض است و جریان خون را در رگها آهسته می کند . البته می توان برای جلوگیری از این عوارض عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و با سرکه خورد . ضمناً عدس باعث داشتن میکروپروتئین برای افرادی که ناراحتی کلیه مخصوصاً تقویت کلیه دارند زیانبخش است .



صبر زرد Aloe

نام علمی Aloe vera

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

صبر زرد یکی از گیاهانی است که قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است . کلتوباترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می داد که از شر آتاپ مصر در امان باشد وحتی مصریان آنرا برای مومیائی مدرگان خود بکار می بردند . در کتاب مقدس ام این گیاه بکرات آمده است .

صبر زرد فاقد ساقه بوده و لی برگهای آن دراز و تا ارتفاع 30 سانتیمتر می رسد . گلهاي این گیاه برنگ زرد می باشد که در انتهای ساقه ای که از وسط برگها خارج می شود می روید .

ترکیبات شیمیایی:

صبر زرد موادی نظیر آلونین فامودین ، آنترا کیون ، ایزوباربالونین و مقدري در حدود 12 درصد صمغ می باشد .

خواص دارویی:

صبر زرد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشك است شیرابه آن به مصرف طببي می رسد .

(1)تقویت کننده بدن است

(2)یبوست را برطرف می کند و روده ها را تمیز می کند

(3)برای معالجه آسم مفید است

(4)سوء هاضمه را برطرف می کند

(5)در معالجه صرع مفید است

(6)اثر ضد کرم درد

(7)خون را تصفيه مي کند

(8)براي برطرف کردن خارش ناشي از گزیدگي حشرات شیرابه آنرا روي پوست بمالید

(9)اگزما را درمان مي کند

(10)براي معالجه اسهال خوني مفید است

(11)براي رفع ريزش مو ، شیرابه آنرا به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید

(12)گرفتگي کبدی را برطرف مي کند

(13)براي التیام زخم ها شیرابه آنرا روي زخم بمالید

(14)صبر زرد بهترین کرم مرطوب کننده است برگها را بشکنید و ژله آنرا به پوست بمالید

(15)مبتلایان به بیماری قند مي توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند

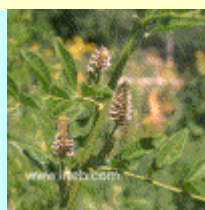
(16)براي شستن چشم و زخم ها شیرابه صبر زرد را با آب مخلوط کرده و استفاده کنید

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

صبر زرد اگر باندازه مصرف شود خطري ندارد ولي مقدار زیاد آن باعث اسهال خوني مي شود ضمناً زنان شیدره نباید از آن استفاده کنند زیرا صبر زرد از طریق شیر ودر بدن طفل مي شود و ایجاد اسهال مي کند . این گیاه نیز برای زنان حامله خوب نیست زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.



شیرین بیان - Licorice - Liquorice

نام علمی Glycyrrhiza glabra

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شیرین بیان گیاه بومی ناطق مدیترانه است و در ایران در اکثر نقاط کشور می روید . شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه ای بطول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می رسد . برگهای آن مرکب از تعدادی برگچه های فدر و سبزرنگ می باشد . گلهای آن برنگ بنفش ، سفید ، زرد است میوه آن مانند نیام و محتوی 5 تا 6 دانه می باشد .

ریشه شیرین بیان بطور خیلی عمیق در زمین فرو می رود . پوست ریشه قهوه ای سیر وس یاه است . مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته بانواع مختلف تغییر می کند . مثلاً شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم درد در حالیکه شیرین بیان یونان دارای طعم تلخ است .

ترکیبات شیمیایی:

ریشه شیرین بیان دارای گلوکز ، ساکاروز ، آسپاراژین ، مواد آلبومیدی ، رزین و کمی اسانس میباشد . ماده اصلی که باعث شیرینی این گیاه است گلیسرین خوانده می شود . در شیرین بیان ماده ای بنام لکوریتی جننی چالکون وجود دارد که خاصیت دفع اسپاسم عضلات را دراست .

خواص دارویی:

شیرین بیان از مظر طب قدیم ایران معتدل است .

شیرین بیان را بصورت قطعات کوچک به قطر 5/0 سانتیمتر و طول 5/1 سانتیمتر بفروش می رسانند .

(1)مهمترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است و در آلمان و اروپا و آمریکا ساتفاده می شود درمان کننده زخم معده و سرطان معده است برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز بمقدار یک قاشق غذا خوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا 4 ماه تکرار کنید شخص معالجه خواهد شد .

(2)برای تقویت عمومی بدن مفید است

(3)خوردن آن از پیری جلوگیری می کند

(4) برای نرم کردن سینه موثر است

(5) زخم ها و تاول های پوست را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود .

(6) ملین است و معمولاً آنرا با گیاهان دیگر مخلوط می کنند که انقباضات را کم می کند

(7) مدر و عرق آور است

(8) برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را بمکید .

(9) سرفه را برطرف می کند

(10) ورم معده را برطرف می کند

(11) تنگی نفس را تسکین می دهد

(12) برای درمان سوء هاضمه مفید است

(13) برای از بین بردن نفخ شکم مفید است

(14) چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می کند برای این منظو از فرمول زیراستفاده کنید :

2 گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید سپس آنرا در آب خیس کرده و هر روز بخورید.

(15) برای درمان موخوره چای شیرین بیان را به سر بمالید .

(16) برای رفع بوی بد زیر بغل و پا از برگ های شیرین بیان پماد درست کرده و در این قسمت ها بگذارید .

طرز استفاده:

دم کرده شیرین بیان : مقدار 50 گرم ریشه بدون پوست شیرین بیان را آسیاب کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت 10 دقیقه دم بکشد .

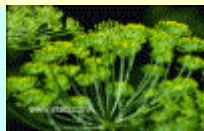
جوشانده شیرین بیان : 20 گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و در 100 گرم آب ریخته و آنقدر بجوشانید که دو سوم آن باقی بماند .

شربت شیرین بیان : ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود

تکه های شیرین بیان : مانند آب نبات می توانید در دهان گذاشته و بمکید .

مضرات :

استفاده زیاد از شیرین بیان برای طحال مضر است و اگر می خواهید از شیرین بیان برای برطرف کردن بیماری و برای مدت طولانی استفاده کنید بهتر است آنرا با کتیرا بخورید .



شوید Dill

نام علمی Aniethum graveolens

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شوید گیاهی است یکساله یا دوساله که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز میرسد . ریشه آن راست و مخروطی شکل و سفید است . این گیاه در اکثر نقاط دنا منجمله قسمتهای جنوب اروپا ، مصر ، آمریکا و چین پرورش داده می شود .

میوه شوید بیضوی ، مسطح وب طول 4 میلیمتر و عرض 3 میلیمتر است . رنگ آن قهوه ای روشن و در سطح آن برجستگیهایی برنگ زرد و در کناره های آن لبه بال مانندی به رنگ زرد روشن دیده می شود .

ترکیبات شیمیایی:

تخم شوید دارای 3درصد روغن می باشد .

خواص دارویی:

تخم شوید اثرات درمانی زیادی درد منجمله بعنوان ضد تشنج ، ضد درد، نفخ شکم ، ادرار آورو رای تقویت معده بکار می رود .

برای کسانیکه اشتهاى زیادی به غذا ندارند و لاغر هستند تخم شود بهترین دارو است زیرا اشتها را زیاد کرده معده را تقویت می کند و انرژی به بدن می دهد . تخم شوید را می توان برای ناراحتی معده ، بی خوابی و ضد گاز معده بکار برد . خانمهای شیر ده کهنش پر آنها کم است باید حتما روی چند بار دم کرده تخم شوید یا در تخم شود بخورند و در غذای خود مصرف کنند بطور معجزه آسائی شیر آنها زیاد خواهد شد .

طب گیاهی ایران خواص زیادی را برای شودقائل است مثلا در مورد درد شدید و ورم معده از دم کرده شوید استفاده می کردند که اثر تسکین فوری درد .

از شوید برای دل درد در حیوانات نیز استفاده می شود ودام درن قدیم بخوبی به این موضوع واقف بودند . مثلا برای گوسفند و بز کافی است که مقدار 30 گرم تخم شوید به آنها داد که نفخ و دل درد را ساکت کنند .

در مورد بیمارانی که مبتلا به استفراغ شدید هستند و هیچ غذایی حتی آب را نمی توانند در معده خود نگاهدارند بهترین درمان شود است . این نوع بیماران باید دم کرده شود را آهسته آهسته بنوشند .

در چین حتی شود را برای کمردردهایی که بعلت انقباض عضلانی باشد بکار میبرند .

یک نسخه قدیمی چینی برای باد فتق نیز از تخم شوید استفاده می کنند

طرز استفاده:

برای باد فتق که از تخم شوید استفاده می کنند دستور آن باین صورت است که باید حدود 40 گرم تخم شوید را بدهید تا کاملا قهوه ای شود سپس آنرا کاملا آسیاب کنید تا بصورت پودر درآید و بعدا آنرا با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



شلغم TURNIP

نام علمی Brassica Napus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شلغم گیاهی است با برگهای ناصاف و بریدگیهای زیاد به رنگ سبز و سفید . ریشه آن غده ای و به شکل های گرد و یا دراز به رنگ سفید با لکه های بنفش می باشد .

میوه شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد . شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می کند و شاید علت آن باشد که برای درمان بیماریهایی که در فصل سرما زیاد است و بیماریهای تنفسی بکار می رود .

ترکیبات شیمیایی:

آب	91 گرم
پروتئین	1 گرم
مواد چربی	2/0 گرم
مواد نشاسته ای	6/6 گرم
کلسیم	40 میلی گرم
فسفر	30 میلی گرم
آهن	5/0 میلی گرم
سدیم	50 میلی گرم
پتاسیم	270 میلی گرم
ویتامین ب 1	04/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	07/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	6/0 میلی گرم
ویتامین ث	40 میلی گرم

خواص دارویی:

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است

خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده درد تمام باغچه های خانه خود را شلغم میکاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند .

1) شلغم مقوي است

2) شلغم اشتها آور است

3) شلغم ضعف جنسي را درمان کرده و اسپرم را زياد مي کند

4) شلغم سرفه را تسكين مي دهد

5) ترشي شلغم بهترين نوع ترشي است زيرا مقوي معده و روده ها و اشتها آور است

6) آب شلغم قند خون را پائين مي آورد

7) تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخوريد براي ضعف جنسي موثر است

8) اگر گلو درد دريد آب پخته شلغم را قرقره كنيد

9) خوردن آب شلغم درمان كننده جوش صورت است

10) آنهايي كه حافظه ضعيف دارند حتما بايد شربت بخورند زيرا ثابت شده است كه شلغم حافظه را تقويت مي كند

11) شلغم شب كوري را درمان مي كند

12) شلغم بعلت داشتن ويتامين B1 علاج كم خوني است

13) شلغم براي رشد و نمو استخوانها مفيد است بنابر اين زنان باردار وش پدريه حتما بايد از آن استفاده كنند .

14) زن حامله اي كه در مدت بارداري شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد كرده ، زودتر حرف مي زند و حتي زودتر راه مي افتد و در مقابل امراض مقاومت بيشتري خواهد داشت .

15) آنهايي ك غده تيروئيدشان كم ترشح مي كند بايد حتما شلغم بخورند زيرا شلغم بعلت دانشن يد فراوان ترشحات غده تيروئيد را تنظيم مي كند .

16) شلغم مهمترين گياه ضد سرطان است و حتي گسترش سرطان را متوقف مي كند .

17) شلغم درمان بسياري از بيماريهاي پوستي است

18) شلغم پخته بهترين دارو براي برونشيت است

و بالاخره سعي كنيد كه در فصل زمستان براي پيشگيري از سرماخوردگي و بيماريهاي تنفسي اقلا چند بار در هفته شلغم بخوريد شلغم پخته بهترين پيچانه است . بدن را تميز كرده و مواد سمّي را از بدن خارج مي سازد . البته آب شلغم خام خواص بيشتري از شلغم پخته درد بشروطي كه معده شما را ناراحت نكند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .



Red Clover

شبدر قرمز

Trifolium Pratense

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شبدر قرمز گیاهی است علفی و چند ساله که در مناطق معتدله کره زمین می روید . در شرایط مساعد این گیاه هفت ساله است ولی در آب و هوای گرم فقط دو سال عمر می کند .

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم است و بیشتر از 15 سانتیمتر نمی شود . برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای سه برگچه است و بهمین علت در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده زیرا آنرا سمبل خداوند ، مسیح و روح المقدس می دانستند .

این گیاه از نظر داشتن مواد مغذی برای علوفه حیوانات بکار می رود .

ترکیبات شیمیایی:

گل شبدر دارای مواد شیمیایی مانند تریفولین ، ایزوتریفولین و اسانس روغنی می باشد . این گیاه دریای املاح معدنی مانند سلیس ، آهن ، فسفر ، گوگرد ، پتاسیم ، منیزیم ، منگنز ، روی ، مس ، سرب ، نیکل و کوبالت می باشد .

خواص دارویی:

شبدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است .

(1) مهمترین خاصیت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است .

(2) تمیز کننده خون و بدن است

(3) سرفه را برطرف می کند

(4) دردهای عضلانی را برطرف می کند

(5) تورم پوستی را از بین می برد

(6) شبدر تازه بعنوان مسهل بکار می رود

(7) درمان کننده آسم است

(8) برای درمان آب آوردگی بدن مفید است

(9) دل پیچه را برطرف می کند

(10) برای درمان آرتروز ، رماتسم و ورم بیضه باید برگ شبدر را در روغن زیتون جوشانیده و روی قسمت های دردناک بمالید .

(11) برای طول عمر و جلوگیری از بیماریهای قلبی شبدر قرمز بخورید .

(12) تشنج را علاج مي کند

(13) براي التيام زخم ها ، ضماد شبدر قرمز را روي زخم ها بگذاريد

(14) براي از بين بردن خارش شبدر را له کرده وروي پوست بماليد

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار 30 گرم گياه خشك را در يك ليتر آبجوش ريخته و به مدت 5 دقيقه دم كنيد . مقدار مصرف آن يك فنجان سه بار در روز است .

جوشانده شبدر : مقدار 50 گرم سرشاخه هاي گلدار شبدر قرمز را در مقدري شير يا آب ريخته و بگذاريد مدتي بجوشد و پس از سردشدن بصورت ضماد روي پوست و يا قسمتهاي دردناك بدن بگذاريد .

مضرات :

مقدور مصرف زياد شبدر خطرناك است زيرا داراي اسيد سيانيدريك مي باشد ولي استفاده متعادل از آن هيچگونه خطري نداشته و بسيار مفيد است .



Vervain

شاه پسند وحشي

verbena Officinallis

نام علمي

تركيبات شيميايي

خواص داروني

طرز استفاده

مضرات

كليات گياه شناسي

شاه پسند وحشي از گياهاني است كه در روم قديم مورد پرستش و تقديس مردم بود و از آن براي تبرك خانه ها و معايبه استفاده مي كردند . چون داراي خاصيت ضد خونريزي است گفته مي شود كه آنرا روي زخم هاي مسيح ريختند و خونريزي قطع شد و روي اين اصل در قديم به آن گياه صليب Herb of the Cross مي گفتند .

اين گياه در نواحي جنوب آسيا ، آفريقا و اروپا در حاشيه جاده ها و دشت ها و مزارع مي رويند در ايران در مناطق شمال ايران و اطراف طهران ، فارس ، شيراز و نواحي جنوب مي رويد .

قسمت مورد استفاده اين گياه برگها و سر شاخه هاي سبز آن است در اثر مالش دادن بوي مطبوعي در تمام قسمت هاي اين گياه منتشر مي شود ولي طعم آن گس و تلخ است

تركيبات شيميايي:

شاه پسند وحشي داراي مواد شيميايي مختلفي نظير تانن ، موسيلاژ ، ساپونين ، وربي نالين Verbenalin ، بتاكارتون و ماده اي تلخ مي باشد .

خواص داروني:

شاه پسند وحشي از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است

(1) قابض و ضد تشنج است

(2) براي از بين بردن آب آوردگي بدن مفيد است و بدین منظور بايد آنرا با ملاس چغندر خورد .

3) برای تقویت قلب مفید است

4) خون را تمیز و تصفیه می کند

5) عرق آور است

6) مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می کند

7) کرم معده را کشته و از بین می برد

8) خلط آور است

9) برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است

10) کمبود ویتامین C را درمان می کند

11) برای درمان ناراحتی های پوستی مفید است

12) بیماری زردی را برطرف می کند

13) برای رفع خونریزی لثه مفید است

14) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد

استفاده خارجی

2- برای ورم مخاط دهان و گلو ، جوشانده آنرا غرغره کنید .

2- کمپرس آنرا روی ضرب دیدگی بگذارید

3- زخم و بریدگیها را با ضماد آن درمان کنید

4- برای رفع خستگی پس از کار روزانه از حمام شاه پسند استفاده کنید بدین منظور مقدار 200 گرم برگهای گیاه را در دولیتر آب ریخته و حرارت دهید تا بجوش آید سپس آنرا روی چراغ برداشته و بگذارید مدت 15 دم بکشد بعد آنرا صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت 20 دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود .

طرز استفاده:

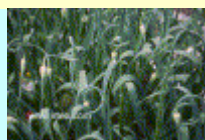
دم کرده : یک قاشق چایخوری برگهای خشک شده این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و برای مدت 10 دقیقه دم کنید سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید .

جوشانده : مقدار 40-50 گرم برگهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت 5 دقیقه بارامی بجوشد سپس آنرا صاف کنید .

اسانس : قوی تر از تنطوره می باشد و از مغازه برخی از داروخانه ها می توان خریداری کرد مقدار مصرف آن یک تا دو قطره در یک لیوان آب می باشد .

مضرات :

خوردن زیاد این گیاه ضریان قلب را کم می کند و باعث تحریک روده ها و رحم می شود بنابراین کسانی که ناراحتی قلبی دارند و یا خانم های حامله باید در خوردن آن احتیاط کنند .



Garlic

سیر

sativum Allium

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع 40 سانتیمتر نیز می رسد . قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از 5 تا 12 قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف برگ خاکستری مایل به سفید می باشد . برگهای آن باریک و نواری شکل برگ سب تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می شود .

سیر و پیاز رابطه ای نزدیک با هم دارند که شاید بدلیل بوی بد آنها می باشد .

نام سیر در کتاب مقدس آمده ست و در مصر قدیم برای مومیائی مدرگان و خوش طعم کردن غذاها بکار می رفته است . هومر شعر باستان در نوشته های خود از آن یاد برده است .

مردم در اروپا و اسپانیا از قبل از میلاد مسیح آنرا می شناختند و از آن استفاده می کردند .

بقراط پدر علم طب در نوشته های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم 61 خاصیت مختلف برای سیر قائل شده است .

سه نوع سیر وجود دارد :

1-سیر آمریکایی بنام Greole نامیده می شود . این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی تر است .

2-سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آن به 8 سانتیمتر می رسد .

حضرت محمد (ص) برای سیر 70 خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرمایند :

از سبزی سیر تا می توانید استفاده کنید زیرا سیر دوائی هفتاد درد است اما آنکس که سیر و پیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود .

ترکیبات شیمیایی:

سیر دارای ترکیبات گوگردی می باشد که خاصیت ضد عفونی کننده میکرب کشی و جرم کشی باین گیاه می دهد .

سیر همچنین دارای مواید بنام آلیسین ، آلیساتین می باشد که میکرب های حصبه و پاراتیفوئید را از بین می برد

در صد گرم سیر خام مواد زیر موجود است :

آب 61 گرم

انرژی 6 کالری

موادشناسته اي 29 گرم

چربي 2/0 ميلي گرم

كلسيم 30 ميلي گرم

فسفر 200 ميلي گرم

پتاسيم 530 ميلي گرم

آهن 5/1 ميلي گرم

سدیم 20 ميلي گرم

ويتامين آ 20 واحد

ويتامين ب 1 25/0 ميلي گرم

ويتامين ب 2 8/0 ميلي گرم

ويتامين ث 15 ميلي گرم

خواص داروئي:

سير از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است اسانس سير كه در اثر تقطير سير با بخار آب حاصل مي شود مركب از مواد سولفورده بوده و مايعي است به رنگ قرمز نارنجي و دريا بوئي كمتر كه از خودش ير كه براي تغيير طعم غذا مصرف مي شود .

(1) سير بادشكن وضد عفوني كننده است .

(2) خوردن سير مصونيت بدن را در مقابل بيماريها افزايش مي دهد .

(3) سير كرم كش است .

(4) سير محرك و تقويت كننده بدن است .

(5) سير داروي سرمخوردگي و زكام است .

(6) سير اثر خوبي در معالجه سل درد

(7) سير خون را رقيق مي كند

(8) سير اثر خوبي در تنگي نفس درد

(9) خوردن مداوم سير لقوه ور عشه را از بين مي برد .

(10) سير چون گرم و خشك است بنا بر اين رطوبت معده را از بين مي برد و دردهاي مفاصل را خوب مي كند.

(11) سير درمان كننده دردهاي نفاصل ، سياتيك و نقرس مي باشد .

(12) سير براي تقويت نيروي جنسي و افزايش توليد اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسيار مفيد است .

13) آنهائي كه قطره قطره ادرار مي كند بايد حتما سير بخورند تا بيماري آنها درمانش ود .

14) سير زخم هاي ريه و درد معده را زا بين مي برد .

15) سير سنگ هاي كلييه را شكسته و خارج مي سازد .

16) سير را با زيره بپزيد براي تقويت دندان مفيد است .

17) ماليدن سير پخته به دندان ، درد دندان را تسكين مي دهد .

18) سير را بسوزانيد ويا غسل مخلوط كنيد و ضمادي از آن درست كنيد اين ضماذ براي رفع خون مدرگي زير پلك چشم مفيد است .

19) سير بعلت مدر بودن براي رفع آب آوردن انساج مفيد است .

20) براي از بين بردن ميخچه كف پا از ضماذ سير استفاده كنيد .

21) جهت رفع دردهاي رماتيسمي و عصبي ضماذ سير بسيار موثر است .

22) جهت ضد عفوني كردن دستگاه تنفسي در هنگام بيماريهاي مربوطه از شربت سير استفاده كنيد :

مقدر 100 گرم سير را با 200 گرم آب و 200 گرم شكر يا قند مخلوط کرده و آنرا بجوشانيد تا له شود . مقدر مصرف براي اين منظور سه قاشق سوپخوري در روز است .

23) جديداً در يكي از بيمارستان هاي آمريكا براي ضدعفوني كردن فضاى بيمارستان از سير استفاده كنيد .

24) پاستور پزشك معروف فرانسوي آزمايشات زيادي روي سير انجام داد و اثر باكتري كشي سير را تائيد کرده است .

25) سير ضد انعقاد و لخته شدن خون است .

26) در شوروي سير بنام پني سيلين معروف است و معمولا هنگاميكه آنفولانزا شيعه درد مصرف آنب الا مي رود درچندسالي پش كه آنفولانزا شيعه پيدا كرد مردم شوروي 500 تن سير مصرف كردند .

27) خوردن سير سلولهاي سرطاني را از بين مي برد .

28) يكي از دانشمندان آمريكايي كه در دانشگاه فلوريدا روي مرض ايدز تحقيقي مي كند معتقد است كه سير روي مرض ايدز اثر مثبت درد .

29) مصرف سير مقدر كلسترول خون را پائين مي آورد . مقدر LDH را كاهش مي دهد . مقدر مصرف سير براي اين منظور 30 گرم در روز است . جالب است كه با مصرف سير در چند ماه اول مقدر كلسترول ممكن است بالا رود و اين بدین علت است كه كلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون مي شود كه از آنجا دفع گردد بعد از اينكه كلسترول بحالت نرمال رسيد بايد براي نگاهدري آن روزي نصف سير خام مصرف كرد . گ

30) خوردن سير از سرطان جهاز اهضمه جلوگيري مي كند .

31) چيني ها قرن هاست كه براي پائين آوردن فشار خون از سير استفاده مي كنند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

سیر با آنکه خواص بسیاری درد باید بحد اعتدال مصرف شود زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد ، ضعف نیروی جنسی ، ضعف چشم و عوارض بواسیر می شود . سی برای آنهاییکه اسهال دارند مضر است .

آنهاییکه معده ضعیف دارند و بطور کلی سیستم هاضمه آنها ضعیف است نباید در خوردن سیر افراط کنند .

کسانیکه پیوست دارند نباید سیر بخورند و برای رفع مضرات آن سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی بان روغن بادام یا کرده اضافه کنید تا مضر نباشد .

اشخاصی که گرم مزاج هستند اگر می خواهند سیر بخورند طبق توصیه ابن سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند یا از سیر ترشی استفاده کنند .

برای پختن سیر پس از پوست کردن آنرا بمدت سه دقیقه بخار دهید . اشخاصی که دارای فشار خون پائین هستند نیز نباید سیر بخورند و همینطور کسانیکه آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند.



سیب زمینی POTATO

نام علمی tuberosum Solanum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

سیب زمینی گیاه بومی آمریکای جنوبی است و هنوز هم بصورت وحشی در شیلی و آرژانتین می روید .

در قرن شانزدهم بوسیله اسپانیولی ها به اروپا برده شد و اکنون در اروپا و آمریکا از نظر مصرف اولین سبزی است .

سیب زمینی درتمام طول سال وجود دارد .

سیب زمینی بدلیل داشتن مقدار ویتامین C ضد بیماری اسکوربیت است و کشورهاییکه از این گیاه استفاده می کردند هیچگاه مردم آنجا به این بیماری دچار نمی شدند .

ساقه هوایی سیب زمینی دارای بریدگیهایی مرکب از 7 تا 12 برگچه اصلی است و در فواصل این برگچه نیز برگچه هایی کوچکتر وجود دارد .

انواع مختلف سیب زمینی بر حسب رنگ گل و پوست غده های زیر زمینی آن تقسیم بندی می شود .

در روی پوست سیب زمینی سوراخهای کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه ها ست که منشاء گیاه تازه است .

ترکیبات شیمیایی:

سیب زمینی دارای اسیدهای آلی مانند اسید سولانییک ، اسید نپتوتانییک و ساید فولیک می باشد .

در صد گرم سیب زمینی خام مواد زیر موجود است :

75 گرم

آب

انرژی 60 کالری

پروتئین 8/1 گرم

چربی 1/0 گرم

مواد نشاسته ای 18 گرم

سلولز 5/1 میلی گرم

کلسیم 6 میلی گرم

فسفر 50 میلی گرم

پتاسیم 500 میلی گرم

آهن 6/0 میلی گرم

سدیم 4 میلی گرم

ویتامین آ 10 واحد

ویتامین ب 1 1/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 35/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 1 میلی گرم

ویتامین ث 15 میلی گرم

سیب زمینی نارس و همچنین برگ ، گل و میوه سیب زمینی دارای کمی آلكالوئید سمی بنام سولانین است

بنابراین باید از مصرف سیب زمینی نارس و نیز برگ و گل و میوه سیب زمینی خودداری کرد .

خواص دارویی:

(1) برگ و میوه سیب زمینی باعث داتشم سولانین مخدر و آرام بخش است ولی باعث سمی نبودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید فقط بعنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود .

(2) سیب زمینی باعث داشتن ویتامین C زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربیت بکار می رود .

(3) برای تسکین سوختگی ها ، سیب زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد روی قسمت سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه آنرا عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید .

(4) سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده می باشد بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصا سیب زمینی در این مورد از شیر یا سویا قوی تر است .

(5) پوست سیب زمینی مانده پوست میوه ها و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلولها و نیز از بوجود آمدن سلولهای سرطانی جلوگیری می کند .

(6) سیب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است و اینگونه اشخاص باید سیب زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب یز و س رخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده

تولید اسید در بدن می کند .

7) سیب زمینی دارویی خوبی برای از بین بردن تورم است . برای این منظور سیب زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ بیانداژید و بگذارید تقریباً نیم پز شده و سپس آنرا بخورید .

8) سیب زمینی بعلت درآ بودن پتاسیم زیاد تمیز کننده کبد نیز می باشد .

9) سیب زمینی بدن را جوان می کند .

10) سیب زمینی دارویی بیماریهای قلب نیز می باشد .

11) سیب زمینی قرمز درمان کننده بواسیر خونی و دردناک می باشد . برای این منظور سیب زمینی را به طور باریک بریده و بصورت شیاف دارورید و روی آن کمی روغن ویتامین E و یا وازلین مالیده و پس از قضا حجت بداخل معقد بگذارید . این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می شود .

12) برای درمان اسهال سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آنرا میل کنید . اسهال سریع متوقف می شود .

طرز استفاده:

برای استفاده از سیب زمینی اگر آنرا تکه می کنید باید فوراً از آن استفاده کنید زیرا خیلی زود اکسیده می شود و خواص خود را از دست می دهد .

سیب زمینی را همیشه باید با بخار و یا در ف بپزید و یا خام آنرا میل کنید زیرا خواص آن سدت نخورده باقی می ماند .

سیب زمینی سرخ شده غیر از اینکه خاصیتی ندارد بلکه برای بدن مضر هم است زیرا سرخ کردن سیب زمینی بار وغن آنرا ثقیل الهضم می سازد و باعث بیماریهای مختلفه می شود .

مضرات :

سیب زمینی برای اشخاصی که مبتلا به قند هستند مضر است زیرا بعلت داتشن نشاسته قند خون را بالا می برد و اینگونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سیب زمینی استفاده کنند باید آنرا تحت نظر پزشك یا متخصص تغذیه مصرف کنند ویا از مصرف آن خودداری کنند .



Apple

سیب

Nigella Sativa

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می شود و سیب میوه ایست که می توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آنرا می شناسند.

در کشور عزیز ما ایران این درخت بصورت وحشی در جنگل های شمال وجود دارد در لاهیجان و رودسر آنرا آسیب ، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می گویند .

سیب انواع مختلف درد . انواع وحشی آن كوچك و پرورش یافته آن درشت و برد می باشد . سیب نوع ترش و شیرین درد .

ترکیبات شیمیایی:

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی‌مناسبت نیست که یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند.

موادی که در یک سیب متوسط وجود دارد بشرح زیر است :

انرژی	258 کالری
پروتئین	2/1 گرم
چربی	6/1 گرم
مواد نشاسته‌ای	6/59 گرم
کلسیم	24 میلی‌گرم
فسفر	10 میلی‌گرم
آهن	2/1 میلی‌گرم
ویتامین آ	360 واحد
ویتامین ب 1	15/0 میلی‌گرم
ویتامین ب 2	08/0 میلی‌گرم
ویتامین ب 3	1/0 میلی‌گرم
ویتامین ث	18 میلی‌گرم

ناگفته نماند که ویتامین‌های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آنهایی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آنرا با پوست میل کنند و اگر می‌خواهید پوست آنرا بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنید

خواص دارویی:

1) سیب یک میوه قلبیایی است و تمیزکننده بدن است و بعلت درآ بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد

2) سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد . بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود . سیب را می‌توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما ازطرف لعابی یا تفلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود.

3) شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد . برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.

4) سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

5) خوردن سیب بی‌پوست را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است

- (6) دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.
- (7) نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
- (8) سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
- (9) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را درد
- (10) سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است .
- (11) سیب حرارت را از بدن خارج می سازد .
- (12) سیب را رنده کنید و در دستمال بیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.
- (13) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.
- (14) کسانی که می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند .
- (15) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است
- (16) سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد
- (17) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می باشد
- (18) آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.
- (19) پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این اجئی بهترین دوست کلیه است .
- (20) آب سیب را با ابمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم ای خود را از دست می دهد .
- (21) آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی درد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.
- استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بیزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید .

خواص سیب ترش

- 1- سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.
- 2- سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است
- 3- آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می رود
- 4- رب سیب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است
- 5- مریای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است
- 6- سیب ترش برای آنهاییکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهاییکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند

سیب در قدیم معالج نفرس و بیماریهای عصبی بوده است

طرز استفاده:

[به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید](#)

مضرات :

همانطور که قبلا گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد سیب هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا بفروش می رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می باشد بنابراین حتما این سیب ها را بدقت بشوئید آنهاییکه دریا معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین ها و ویتامین های آن از بین نرود .



سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

نام علمی valeriana Officinalis

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

سنبل الطیب گیاهی است علفی و چن ساله که ساقه آن بطور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می رود . این گیاه بصورت وحشی در جنگل های کم درخت ، در حاشیه جویبارها و گودال ها در بیشتر مناطق آسیا و ایران می روید .

سنبل اطیب دارای بویی مطبوع است و گربه بوی این گیاه را از فاصل دور تشخیص داده بطرف آن یم رود و در اطراف آن به جست و خیز می پردازد و از بوی آن مست می شود.

گلهای سنبل الطیب برنگ سفید یا صورتی و بصورت خوشه ای می باشد .

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولا از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر ددر استفاده می شود .

سنبل الطیب پس از خشك شدن برنگ قهوه ای در می آید . طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است . عطر آن پس از خشك شدن بیشتر می شود .

ترکیبات شیمیایی:

ریشه سنبل الطیب حاوی 1% اسانس است . این اسانس درریشه تازه بیشتر است و بتدریج که ریشه خشك می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود . اسانس تازه برنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ میشود .

آثار دارویی ریشه تازه آن سه برابر خشك شده آن است . سنبل الطیب باید در حرارت کم خشك شود و در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می رود .

خواص داروئي:

ریشه سنبل الطیب از نظرطب قدیم ایران گرم و خشك است خواص مهم آن به شرح زیر می باشد

- (1) اثر ضد تشنج ددر
- (2) در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است
- (3) ضد اسپاسم و آرام بخش است
- (4) تب بر است
- (5) در معالجه صرع اثر مفید ددر
- (6) بیخوابی را درمان می کند
- (7) ضد کرم معده و روده است
- (8) گاز معده را از بین می برد
- (9) ضد هیجان است
- (10) میگرن را برطرف می کند
- (11) سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الكل را رفع می کند
- (12) برای برطرف کردن دلهره ف تشویش و نگرانی مفید است
- (13) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید ددر
- (14) در برطرف کردن ددر سیاتیک موثر است
- (15) ددر معده را برطرف می کند
- (16) سکسکه مداوم را از بین می برد
- (17) تقویت کننده بنروی جنسی است
- (18) ترشح ادرار را زیاد می کند
- (19) ددر سینه را برطرف می کند
- (20) استفراغ را برطرف می کند
- (21) دهان را خوشبو می کند
- (22) در معالجه مرض قند موثر است
- (23) گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید ا التیام یابند .

طرز استفاده:

- (1) گرد سنبل الطیب : ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در حرارت 40 درجه خشك کنید . سپس آنرا آسیاب

کنید و از الك ریز در کنید . یان گرد بعنوان ضد تشنج بکار می رود . مقدار مصرف آن 5-10 گرم در ورز است .

(2) مخلوط سنبل الطیب : 4 گرم گرد ریشه سنبل الطیب را با 4 گرم رازیانه و 4 گرم قند سائیده و مخلوط کنید این مخلوط را چهار قسمت کرده و در طول روز بفواصل مساوی بخورید .

(3) تنطور والریان : 100 گرم ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی 60 درجه بریزید و بگذارید بماند . هر ورز چند بار آنرا بهم بزنید و پس از 15 روز آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید . مقدار مصرف آن 10-30 قطره می باشد.

مضرات :

چون سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آنرا با کنیرا خورد .

زیره سبز	Cumin Seed
نام علمی	Cuminum cyminum

مضرات	طرز استفاده	خواص دارویی	ترکیبات شیمیایی
--------------	--------------------	--------------------	------------------------

کلیات گیاه شناسی

زیره گیاهی است یکساله کوچک و علفی که ارتفاع آن 60 سانتیمتر است ریشه آن دراز و باریک برگ سفید ، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخي شکل و برگ سبز می باشد .

گلهای زیره سفید یا صورتی بصورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شود . این گیاه بطور وحشی در مناطق مدیترانه می روید . زیره برگهای زرد تیره ، سبز و خاکستری وجود دارد .

ترکیبات شیمیایی:

زیره دارای تانن ، روغن زرین و اسانس است .

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند . این اسانس مایعی است بیرنگ که در اثر ماندن ابتدا برگ زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود .

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است . مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین 30 تا 50 درصد است .

خواص دارویی:

(1) قابض و خشک کننده است

(2) ضد تشنج است

(3) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است

(4) در دفع گاز معده موثر است

(5) قاعده آور است

(6) عرق آور است

(7) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید

8) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است

9) ترشحات زنانه را برطرف می کند

10) برای تحریک اشتها زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید

11) برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید .

12) برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید

13) برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.

14) هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید .

15) و بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده زیره : مقدار 5 گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت 10 دقیقه دم کنید .

مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدار یک گرم عسل مخلوط کرده و استفاده کنید .

اسانس زیره : این اسانس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن 2 قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Olive

زیتون

Olea europaea

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زیتون درختچه ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامیکه در شرایط مساعد پرورش می یابد ارتفاع آن حدود 12 متر و قطر تنه اش به 3 متر میرسد .

چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است . رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه ای رنگ در آن وجود دارد . از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می شود . برگهای آن سبز رنگ ، بیضی و دراز و بوضع متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته اند .

منشاء درخت زیتون احتمالاً منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است .

زیتون معمولا در اوائل تابستان شروع به گل دادن می کند و میوه آن کم کم ظاهر می شود . در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می رسد . در این هنگام زیتون سبز است و بتدریج تبدیل به بنفش و قهوه ای و سپس سیاه می شود بطوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن بکلی تیره است .

ترکیبات شیمیایی:

زیتون رسیده در حدود 30 درصد روغن درد . این روغن مخلوطی از اولئیک اسید Oleic acid ، لینولئیک اسید Linolenic acid و پال میتیک اسید Palmitic acid می باشد .

روغن زیتون مایعی است زلال برنگ زرد روشن مایل به سبز یا زرد طلایی برای استخراج روغن زیتون میوه ها را له کرده و در داخل کیسه ای می ریزند و سپس کیسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود.

البته از باقیمانده تفاله زیتون که روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش حرارات و فشار روغن زیتون معمولی را استخراج می کنند که ارزش روغن فشار اول را ندارد .

زیتون دارای سدیم ، ویتامین A و E و آهن می باشد .

خواص دارویی:

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است و میوه نارس زیتون سرد و خشک است و روغن زیتون گرم و خشک است . برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می باشد .

1)دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می باشد . بدین منظور باید 20 عدد برگ زیتون را داخل 300 گرم آب ریخته و آنرا بمدت 15 دقیقه بجوشانید . سپس کمی قند یا اضافه کرده و بمقدار یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید . بعد از دو هفته باید بمدت 8 روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید .

2)روغن زیتون نرم کننده و صفا بر است .

3)روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفا است برای این منظور باید آنرا با آبلیمو مصرف کرد .

4)روغن زیتون کرم کش است .

5)روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است .

6)برای رفع خارش گزیدگی حشرات ، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید .

7)بدن بچه هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی درد

8)برای رفع پیوره لته ، روغن زیتون را بر روی لته بمالید .

9)برای برطرف کردن خراش و ترک پوست ، گلیسرین و روغن زیتون را بمقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید .

10)دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است .

11)جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است .

12)برای سرباز کردن جوشها و کورک ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید .

13)دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است .

14) پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است

15) جوییدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است

16) برای رفع سستی فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید 80 گرم روغن زیتون را با 14 گرم کندر و 16 گرم سیاه دانه مخلوط کرده و بمدت سه روز از آن بخورید

17) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی وس رطان جلوگیری می کند .

18) و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارات خراب نمی شود.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند فقط میوه تازه و یا قوتی آن معده راسست می کند و ممکن است تولید استفراغ کنند .

		زنجبیل	
		Ginger	نام علمی
		Zingibar	officinale

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زنجبیل از قدیم الایام مورد مصرف مردم ایران ، هند و چین بوده است .

ترکیبات شیمیایی:

خواص دارویی:

این گیاه همراه با گیاهان دیگر بعنوان تقویت کننده معده و بدن بادشکن و ضد نفخ بکار می رود . همچنین پزشکان چینی جدیداً کشف کرده اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می باشد.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل با چای زنجبیل در بدن گرما تولید کرده و بدین وسیله مواد سمی و زائد بدن را بصورت عرق از بدن خارج می سازد . این گیاه برای خانم هائیکه عادت ماهیانه آنها عقب می افتند تجویز شده است .

زنجبیل بهترین داروی سرماخوردگی و گلو درد میباشد . هنگامی که حس کردید دچار سرماخوردگی شده اید چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلو درد درید علاوه بر آنکه چای آنرا میل می نمائید با آن نیز قرقره کنید .

زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می توان استفاده کرد که سموم بدن را خارج می سازد . برای این منظور ابتدا چای زنجبیل استفاده کنید دستمالی را با آن آغشته و آب اضافی آنرا فشار داده در محل زخم یا درد بگذارید .

شربت زنجبیل برای زخم معده بسیار مفید است . مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا يك قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشید زخم معده آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت .

طرز استفاده:

يك قاشق چايخوري پودر خشك زنجبيل و يا دو قاشق چايخوري زنجبيل رنده شده تازه را در داخل قوريرخته رويان آب جوش بريزيد و به مدت پنج دقيقه آنرا با حرارت ملايم دم كنيد و سپس آنرا با عسل شيرين كرده و ميل كنيد .

چاي زنجبيل هر چقدر بيشتر بماند و دم بكشد تند تر مي شود . حتي مي توان چاي زنجبيل را بعد از سد شدن در داخل يخچال گذاشت و خنك كرد و مانند يك نوشابه سرد استفاده نمود .

براي تهيه شربت زنجبيل يك قسمت زنجبيل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط كرده و در شيشه در بسته در يخچال نگهدري كنيد و هر موقع خواستيد مصرف كنيد .

براي درست كردن تنتور زنجبيل مي توانيد از الكل 50 درجه استفاده نماييد . يك قسمت زنجبيل رنده شده را با سه قسمت الكل 50 درجه مخلوط كرده و داخل يك شيشه تيره رنگ بريزيد و بمدت چهارده روز آنرا چند بار در روز تكان دهيد . بعد از اين مدت آنرا صاف كرده و در جاي خشك و خنك نگهدري كنيد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .



Saffron

زعفران

Crocus sativus

نام علمی

تركيبات شيميايي

خواص داروئي

طرز استفاده

مضرات

كليات گياه شناسي

زعفران گياهي است پايا با ارتفاع تقريبا 30 سانتيمتر كه داراي برگهاي دراز و سبز مانند تره است . ساقه زير زميني آن از دو پياز تشكيل يم شود . اين پيازها سخت و مدور و گوشته دار و پوشدهاز غشاء هاي نازك قهو هاي رنگ مي باشد . گلهاي زعفران ارغواني ، منظم و شامل لوله اي دراز است كه به سه گلبرگ و كاسبرگ منتهي مي شود .

زعفران خيلي مرغوب قسمت كلاله گل يعني قسمت انتهائي خامه است و ميله خامه ، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشكيل مي دهد .

برداشت زعفران بدین ترتیب است كه قسمت كلاله هر گل را بر میدارند و بين كاغذ قرار مي دهند تا خشك شود و سپس بستهب ندي مي كنند . استاندارد زعفران كه در فرانسه صورت گرفته است اعلام يم درد كه بايد 50 عدد از الياف زعفران بيشتر از 277/0 گرم وزن داشته باشد و در صد رطوبت آن 13 درصد باشد . همچنين هر ميلي گرم آن بايد بتواند 700 سانتيمتر مكعب آب را بطور محسوس رنگي كند .

تركيبات شيميايي:

زعفران داراي مواد چرب ، املا معدني ف موسيلاژو اسانس هاي فراوان مي باشد . رنگ زعفران مربوط به ماده اي بنام كروسين است كه در آن وجود دارد پياز زعفران سمی است و مصرف ييش از حد آن براي حيوانات كشنده است .

خواص داروئي:

زعفران از نظر طبقدیم ایران گرم و خشك است . مهمترين خاصيت زعفران كه از قديم الایام از آن استفاده يم شده است درمان افسردگي مي باشد . اين خاصيت مهم حتي در شعر شاعران ينز انعكاس يافته است . شاهد آن شعر خاقاني است كه مي گويد :

گر کسی را زعفران شاید فزاید گو فزای

چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور

زعفران دارای بویی قوی و طعم تلخ می باشد :

(1) خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می شود

(2) اثر مسکن درد درد

(3) قاعده آور است .

(4) باعث تحریک اعصاب می شود

(5) زعفران خون سازاست و گردش خون را آسان می سازد

(6) مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را از بین می برد .

(7) قوای جنسی را تقویت می کند

(8) کبد را تصفیه و قوی می سازد

(9) سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت درد

(10) کلیه و مثانه را پاک می کند

(11) آرام بخش و خواب آرو است

(12) زعفران ضد تشنج است

(13) گاز معده را برطرف می کند

(14) ادرار آور است

(15) و اگر بالاخره می خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید

(16) فرمول قدیمی زعفران برای تنظیم عادت ماهیانه خانم ها و بازکردن قاعدگی سال هاست که بکار می رود و اثر بسیار مفیدی درد

تارتارات آهن و پتاسیم 5/0 گرم

گرد زعفران 5/0 گرم

پودر درچین 2 گرم

از این مخلوط چهار بار در روز استفاده کنید .

طرز استفاده:

از زعفران می توان به شکل های مختلف استفاده کرد

دم کرده زعفران یا چای زعفران

2 گرم زعفران را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت نيمساعت روي آتش بسيارملايم بگذاريد تا دم بکشد .

تنطور زعفران

يك گرم زعفران را سائيده و با 10 گرم الكل سفيد 80 درجه مخلوط كرده و در شيشه ريخته و در آنرا ببنديد . اين شيشه را در جاي تاريكي گذاشته و هر روزه آنرا تكان دهيد پس از دو هفته آنرا صاف كرده و از آن استفاده كنيد .

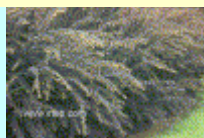
گرد زعفران

زعفران را در فر با حرارت 25 درجه سانتیگراد خشك كرده و سپس آسیاب كنيد و از الك خيلي ريز در كنيد تا گرد نرمی بدست آيد .

مضرات :

چون زعفران بر روي سيستم توليد مثل اثر درد بنابرین زنان حامله بايد از خوردن آن احتراز كنند زيرا ممكن است باعث سقط جنين مي شود . خوردن زياد زعفران براي كليه ها مضر است . اشتها را كم مي كند و ايجاد سردرد مي كند و باعث اختلال حواس مي شود .

زعفران را بايد در شيشه هاي دريسته و دور از نور نگهدري كرد زيرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست مي دهد .



زرشك Barberry

نام علمی Berberis

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زرشك درختچه اي است داراي ساقه اي خاردار كه ارتفاع آن تا 4 متر نيز ميرسد . چوب اين درخت قهوه اي ، قرمز و يا زردرنگ مي باشد . برگهاي آن بيضي شكل با دندانه هاي اره اي و گلهاي آنخوشه اي و زردرنگ است

شاخه هاي زرشك تيغ زباني درد . ميوه زرشك قرمز رنگ ، گوشتي بيضوي شكل و داراي طعمي ترش است قسمت مورد استفاده اين گیاه ریشه ، پوست ریشه و ساقه ، برگ گل و میوه آن است .

ترکیبات شیمیایی:

در تمام قسمت هاي اين گیاه آلکالوئیدهاي بربرین Berberine ، اکسیاکانتین Oxyacanthine ، بریامین Berbamine وجود دارد . مقدار آلکالوئید در پوست ریشه زرشك بیشتر از قسمت هاي دیگر این گیاه است .

میوه زرشك داراي حدود 4% مواد قندي ، 65 اسيد ماليك و اسيد تارتاريك و مقادير صمغ مي باشد .

زرشك گونه هاي مختلف درد كه مهم تر از همه آنها دو نوع است كه يكي بنام زرشك بي هسته و دیگری زرشك با هسته (داراي دو هسته) میباشد .

خواص دارویی:

خواص طبي زرشك

زرشك از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است ميوه زرشك خواص زير را درد:

(1) قابض است

(2) تقويت كننده قلب و كبد است

(3) بواسير خوني را درمان مي كند

(4) خونريزي را برطرف مي كند

(5) براي برطرف كردن بيماريهاي كبدي مفيد است

(6) صفرا بر است

(7) دم كرده زرشك را براي برطرف كردن ناراحتي هاي دهان غرغره كنيد .

خواص ريشه و پوست ساقه

(1) صفرا بر و مسهل است

(2) كبد را پاك و تقويت مي كند

(3) اعمال دستگاه گوارش را منظم مي كند

(4) وء هاضمه را از بين مي برد

(5) بي اشتهايي را برطرف مي كند

(6) براي رفع يبوست مفيد است

(7) در درمان يرقان و زردي موثر است

(8) نفرس و رماتيسم را برطرف مي كند

(9) خانم هائيكه بين دو عادت ماهيانه خونريزي دارند بايد براي برطرف كردن آن از ريشه و ساقه زرشك استفاده كنند .

(10) آنهائيكه مبتلا به ورم طحال هستند مي توانند براي معالجه از اين گياه كمك بگيرند .

(11) واريس را درمان مي كند .

(12) براي معالجه بواسير نافع است .

(13) براي برطرف كردن سوزش ادرار مفيد است .

(14) فشار خون را پائين مي آورد

(15) براي شست وش وي چشم مي توانيد از جوشانده ريشه و ساقه و زرشك استفاده كنيد .

خواص برگ زرشك

1- آب آوردگی بدن را برطرف می کند .

2- اسهال های مزمن را درمان می کند .

3- برگ زرشک دري مقدار زيادي ويتامين C مي باشد بنابراین در درمان بيماري اسكوريوت اثر مفيد درد .

4- جویدن برگ زرشک باعث محك شدن لثه و دندان مي شود .

5- درموقع آنژین و گلو درد ، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید .

طرز استفاده:

جوشانده زرشك : مقدار 10-20 گرم پوست ريشه يا ساقه و يا ميوه زرشك را در يك ليتر آب ريخته و آنرا بجوش بياوريد سپس آنرا از روي اجاق برداشته بگذاريد براي مدت 10 دقيقه بماند . اين جوشانده را صاف کرده و با شکر يا عسل شيرين کنید . مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بين غذاهاست .

تنطور زرشك : اين تنطور را مي توانيد از فروشگاهاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدي کنید . مقدار مصرف آن 10-20 قطره سه بار در روز مي باشد .

دم کرده زرشك : مقدار 40 گرم زرشك را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد مدت 10 دقيقه بماند سپس آنرا با شکر يا عسل مخلوط کنید . مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بين غذاهاست .

مضرات :

مصرف مقدار زياد زرشك و يا ساقه و برگ آن براي زنان حامله مناسب نيست زيرا رحم را تحريك مي کند و ممكن است باعث سقط جنين شود.



Turmeric

زردچوبه

longa Curcuma

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل بارتفاع حدود يك متر و نیم که دارای ساقه متورمی است . گلهاي زردچوبه بصورت سنبله و برنگ سبز مایل به زرد مي باشد .

زردچوبه در هندوستان و چین و نقاط حاره زمین می روید . از کنار بگهای غلاف در قاعده ساقه ، شاخه های کوچک و ساتوانه ای شکل ضخیمی خاج می شود که بصورت مورب در زمین فرو رفته و هر يك ایجاد ریشه می کنند و مرتباً پایه های جدیدی بوجود می آورند .

قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه های آنرا جدا می کنند و در آب جوش قرار می دهند و پس از تیمز کردن بمدت چند روز آنرا خشک می کنند .

زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای درد بوي آن معطر و طعم آن تلخ است.

ترکیبات شیمیایی:

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک ، کاپرلیک و فلاندون می باشد و همچنین دارای ساپی

نین ، سینثول ، بورنئول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می باشد که رنگ زرد زردچوبه بعلت خمین ماده کورکومین می باشد.

خواص دارویی:

زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده درمانی می توان آنرا مانند چائی دم نمود و استفاده کرد البته جدیداً در بازار کانادا و آمریکا کپسول آن هم به بازار آمده است :

زردچوبه دارای خواص درمانی زیر است :

- 1) گرفتگی و انسداد صدا را باز می کند و برای تمیز کردن کبد بکار می رود .
- 2) مخلوط یک قاشق غذا خوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است .
- 3) برای رفع دندان درد آنرا در دهان انداخته و بجوید .
- 4) زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور استفاده می کنند که می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار 2 کپسول سه بار در روز استفاده کرد.
- 5) برای خشک کردن زخم ها و رفع درد آنها می توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت.
- 6) زردچوبه بادشکن ، تصفیه کننده خون ، تب بر ، محرک و انرژی زا می باشد .
- 7) زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است .
- 8) خانم هائیکه عادت ماهیانه آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند .
- 9) از زردچوبه برای درمان کمر درد ، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می شود .
- 10) برای درمان اسهال و اسهال خونی حتما از دم کرده زردچوبه استفاده کنید .
- 11) زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل بکار می رفته است .
- 12) برای درمان التهاب لثه ، زردچوبه را دم کرده و آنرا قرقره کنید .
- 13) تحقیقات اخیر دانشمندان نشان دادن است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می کند بنابراین حتماً سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده وری در زردچوبه برای قلب مضر است ولی البته اگر آنرا با لیمو ترش استفاده کنید اثرات مضر آنرا خنثی می سازد .



Apricot

زردآلو

bulgar Armeniaca

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت زردول بومی نواحی چین می باشد و هنوز هم بصورت وحشی در این مناطق می روید این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت .

درخت زردآلو تا ارتفاع 6 متر می رسد برگهای آن مانند قلب نوك تیز و برگ سبز روشن مایل به زرد می باشد . گلهای زردآلو درشت و برگ سفید متمایل به قرمز است .

میوه آن گوشتی و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان میرسد.

هسته زردآلو صاف ، قهوه ای و بیضی شکل است در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم زردآلوی بدون هسته مواد زیرموجود است

انرژی	54 کالری
آب	81-84 گرم
مواد قندی	10-12 گرم
پروتئین	1 گرم
کلسیم	18 میلی گرم
فسفر	23 میلی گرم
سدیم	1 میلی گرم
پتاسیم	280 میلی گرم
آهن	5/0 میلی گرم
ویتامین آ	2700 واحد
ویتامین ب 1	03/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	04/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	6/0 میلی گرم
ویتامین ث	10 میلی گرم
اسید سالیسیلیک	5/1 گرم
مواد نشاسته ای	35/6 گرم
آلبومین	45/0 گرم

مغز زردآلو دارای 40% روغن، مقدری پروتئین، قند، اسانس و ویتامین های A و C و B17 کبالت می باشد. ویتامین B17 که Laetrile و acid Pangamic پانگامیک اسید نامیده می شود طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالجات سرطان است و این ویتامین بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف می شود ولی متأسفانه فروش آن در کانادا قدغن است زیرا دري مقدار بسیار کمی سیانید می باشد.

خواص دارویی:

خواص درمانی زردآلو

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

(1) تصفیه کننده خون است

(2) عروق را باز می کند

(3) ملین است

(4) بوی بد دهان را رفع می کند

(5) تب بر است

(6) بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است

(7) روم مفاصل را برطرف می کند

(8) ضد نرمی استخوان است

(9) برای قلیایی کردن بدن مفید است

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است.

1- مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است

2- روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند.

3- روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است

4- روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است

5- روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.

6- دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است

7- برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

زردآلو بطور کلي دير هضم ، ثقیل و نفاخ است . شاخاص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند . همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آنرا نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آنرا آن آسان مي سازد .



Basil

ریحان

نام علمی basilicum Ocimum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا 60 سانتیمتر می رسد . برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره های دندانه‌دار می باشد . گل‌های آن معطر و کوچک به رنگ‌های سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می شود .

تخم آن سیاه و ریز است . برگ ریحان و سرشاخه های جوان آن بمصرف تغذیه می رسد ریحان در ایران و افغانستان بطور خودرو می روید . در اکثر نقاط دنیا کاشته می شود

ترکیبات شیمیایی:

از ریحان اسانس‌سی تهیه می شود بنام اسانس بازلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد . اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول و اوس من درد . دانه ریحان دارای ماده ر و غنی است که حالتی روان درد .

خواص دارویی:

چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است .

1) دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر است .

2) دم کرده برگ ریحان معالاج سردردهای میگرن و عصبی است .

3) خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

4) نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین میبرد .

5) برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند.

6) جویدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است .

7) جوشانده ریحان تب بر است .

8) دم کرده تخم ریحان مسکن است .

9) اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است .

10) تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است .

11) برگ ریحان اثر زیبا کننده شیر در دو مادران شیر ده حتما باید از این گیاه استفاده کنند .

12) دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود .

13) دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است .

14) برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است .

15) اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می دهد و آنها و در خانه نخواهند شد .

طرز استفاده:

اسانس ریحان را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا Helath Food خریداری کنید این اسانس بنام Essential Oil Basil معروف است لطفا دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از 2 تا 3 قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .



روناس

نام علمی

روناس

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گیاهی است که به حالت خودرو در مناطق مدیترانه ، در شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می روید . ساقه این گیاه پوشیده از خارهای ریز می باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می رسد .

روناس با استفاده از خارهای ریزی که درد به دیوار و درختان می چسبد و بالا می رود .

برگهای آن بیضی ، نوک تیز و دراز ویده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می آید . گلهای روناس کوچک و به رنگ زرد مایل ه سبز می باشد . میوه آن گشوتی و به رنگ تیره است .

ریشه آن به نام روناس معروف است به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز ، باریک و استوانه ای می باشد . دارای طعمی تلخ و گس بوده و قسمت مهم این گیاه از نظر طببی محسوب می شود .

از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می شده است .

ترکیبات شیمیایی:

ریشه روناس دارای ماده ای رنگی به نام آلیزارین می باشد که برای رنگرزی بکار می رفت ولی بعد از اینکه

توانستند این ماده را به طریقه شیمیایی تهیه کنند کشت آن برای تهیه آلیزارین متوقف گردید .

خواص دارویی:

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

(1) باز کننده گرفتگی ها در بدن است

(2) درآ آور است و حبس البول را درمان می کند .

(3) برای معالجه بیماری فلج آنرا با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید .

(4) ترشح شیر راز یاد می کند.

(5) درد سیاتیک را رفع می کند.

(6) یبوست های سخت را معالجه می کند .

(7) اشتها آور است.

(8) قاعده آرو است .

(9) خارش پوست را برطرف می کند بدین منظور می توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آنرا در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید .

(10) اوره خون را پائین می آورد .

(11) جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می کند .

(12) تورم را در بدن از بین می برد .

13 از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده : یک قاشق مربا خوری ریشه خرد شده روناس را در یک لیوان آب جوش ریخته . بگذارید به مدت 10 دقیقه دم بکشد . مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است .

جوشانده روناس : 10 گرم ریشه روناس را د یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد . این جوشیده را در وان حمام بریزید و برای رفع بیماریهای پوستی در آن استراحت کنید .

مضرات :

همانطور که گفته شد روناس ترشح ادرار را زیاد می کند و فشار آنرا بالا می برد بنابراین ممکن است در اثر استفاده زیاد ایجاد خون در ادرار کند و در یانصورت بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود .

بازگشت به لیست گیاهان دارویی



FENNEL

رازپانه

vulgare Foeniculum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

رازپانه گیاهی است معطر ، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا 2 متر می رسد ساقه آن دارای شیارهای هم دریف و موازی می باشد برگهای آن نازک و نخي مانند شود است گلهاي رازپانه زرد وبصورت خوشه در انتهاي ساقه ظاهر می شود . پوه رازپانه کوچک و بطول حدود 8 میلیمتر و عرض 3 میلیمتر بوده و دارای بوئي معطر و طعمي شیرین می باشد .

رازپانه درمناطق مدیترانه ای بخوبی رشد می کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه های کوههای البرز بطور خورد می روید .

ترکیبات شیمیایی:

رازپانه دارای حدود 10% روغن ، کیم مواد قندی و مسویلاژ و حدود 4% اسانس می باشد . روغن رازپانه دریا 4% اسید پال میتیک ، 22% اسید اولئیک ، 14% اسید لینوئیک و 60% اسید پتروسلینیک می باشد.

اسانس رازپانه ه از تقطیر میوه آن بوسیله بخار با بدست یم آید مایعی ات زرد .

در صد گرم برگ رازپانه تازه مواد زیر موجود است :

آب	90 گرم
پروتئین	5/2 گرم
چربی	4/0 گرم
مواد نشاسته ای	5/4 گرم
کلسیم	100 میلی گرم
فسفر	50 میلی گرم
آهن	5/2 میلی گرم
پتاسیم	400 میلی گرم
ویتامین آ	3500 واحد
ویتامین ث	30 میلی گرم

خواص دارویی:

- رازبانه از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است . ريشه رازبانه گرمتر از بقيه قسمت هاي گياه است .
- (1) رازبانه اثر زياد كنده شير را در زنانش ير ده درد و بدين منظور مي توان از دم كرده رازبانه استفاده كرد .
- (2) اشتها آور و مقوي است .
- (3) نفخ و گاز معده را از بين مي برد .
- (4) قاعده آور است .
- (5) برگهاي رازبانه ادرار آور است .
- (6) جوشانده ريشه رازبانه ملين مسهل است .
- (7) روغن تخم رازبانه كرم روده را از بين يم برد .
- (8) حالت تهوع را بر طرف مي كند .
- (9) براي برطرف كردن اُسم ، سرفه و تنگي نفس از دم كرده تخم رازبانه بمقدر سه فنجان در روز استفاده كنيد .
- (10) براي رفع اسهال رازبانه را با يزره سبز به سبب مساوي دم كرده و به مريض بدهيد .
- (11) ميتوان از رازبانه داروي ضد نفخ بصورت زير تهيه كرد :
- 5 گرم پودر انيسون و 5 گرم پودر زيره كرمان ، 5 گرم پودر تخم گشنيز و 5 گرم پودر رازبانه را با هم مخلوط كرده در يك ليتر آب جوش بريزيد و آنرا بمدت 10 دقيقه دم كنيد سپس آنرا صاف كرده و كم كم بنوشيد .
- (12) رازبانه بعلت داشتن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو مي اندازد .
- (13) رازبانه مغز را فعال مي كند .
- (14) ريشه رازبانه داراي كومارين Coumarin مي باشد . چون اين ماده رقيق كننده خون است بنابر اين آنهايي كه مبتلا به تصلب شرايين يا انسداد رگها هستند مي توانند از جوشانده ريشه رازبانه استفاده كنند .
- (15) دردهاي مفاصل را برطرف مي كند .
- (16) اشتها را زياد مي كند .
- (17) براي از بين بردن درد آرتروز روغن رازبانه را در محل درد بماليد .

طرز استفاده:

- (1) دم كرده رازبانه : مقدار يك قاشق چايخوري رازبانه را كوبيده و در يك ليوان آب جوش بريزيد و آنرا بمدت 10 دقيقه دم كنيد .
- (2) شراب رازبانه : 40 گرم رازبانه را در يك ليتر شراب بريزيد و بمدت يك هفته بگذاريد ماند سپس آنرا صاف كرده و در شيشه دريست نگهدري كنيد . مقدار مصرف شراب رازبانه دو قاشق چايخوري بعد از غذا است .
- (3) دم كرده برگ رازبانه : 30 گرم برگ رازبانه را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت ده دقيقه دم كنيد . اين دم كرده مقوي اعصاب بوده و هضم غذا را سريع مي كند .

مضرات :

رازبانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و اینگونه افراد باید آنرا با سکنجبین بخورند بطور زیاده روی در مصرف رازبانه معده راسست کرده و تشنج می آورد



Corn

ذرت

Zea mays

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ذرت که بفارسی بلال نیز نامیده می شود گیاهی است یکساله و یک پایه دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن تا چهارمتر می رسد.

ذرت گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است .

برگهای ذرت متناوب و دراز می باشد . گلهای نر ذرت بصورت خوشه ای بوده که مرکب از سنبل های قرمز روشن می باشد . گلهای ماده آن از 2 تا 4 گل تشکیل شده در کنار برگ های ذرت قرار دارد .

غشایی که روی بلال را می پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می باشد . دانه های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته اند . این دانه ها برنگ زرد یا قهوه ای می باشند .

ترکیبات شیمیایی:

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین Zeine و زیازانتین Zeaxanthine می باشد .

در صد گرم دانه ذرت خام مواد زیر موجود است :

انرژی	350 کالری
آب	13 گرم
پروتئین	9 گرم
چربی	4 گرم
مواد نشاسته ای	72 گرم
کلسیم	22 میلی گرم
سدیم	1 میلی گرم
پتاسیم	285 میلی گرم

فسفر 265 میلی گرم

آهن 2 میلی گرم

ویتامین آ 490 واحد

ویتامین ب 1 4/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 12/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/2 میلی گرم

ارسنیک 30 میلی گرم

کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف و املاح پتاسیم و کلسیم می باشد .

در صد گرم کاکل ذرت مواد زیر موجود است :

گوگرد 8/2 میلی گرم

کلر 6/3 میلی گرم

فسفر 2/5 میلی گرم

سیلیسیم 4 گرم

آهن 06/0 میلی گرم

کلسیم 7/1 میلی گرم

منیزیم 4/1 میلی گرم

سدیم 2/0 میلی گرم

پتاسیم 5/26 میلی گرم

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است و بعلاوه وجود این ماده معدنی است که کاکل ذرت ادرار آور است .

خواص دارویی:

خواص درمانی ذرت

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است در آن بعلاوه نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد . بنابراین برای تهیه نان ذرت در آنرا با در سایر غلات مخلوط می کنند .

ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است "

1) پماد ذرت خشک کننده زخم ها می باشد .

2) ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است.

3) استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند .

4) روغن ذرت کلسترول خون را پائین می آورد .

5) روغن ذرت برای درمان آگزما و بیماریهای پوستی مفید است.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن می چینند و بسرعت خشک می کنند . کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه ای پیدا می کند .

برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت ، مقدار 30 گرم از آنرا در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم می کنند .

1-دم کرده کاکل ذرت ادرار آور است و آرام کننده دستگاه ادراری است .

2-درد و ناراحتی های دستگاه ادراری را تسکین می دهد .

3-سنگ مثانه ، التهاب ، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می برد .

4-کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می کند .

بغیر از کاکل ذرت از برگ و ریشه و ساقه بلال نیز استفاده طبّی بعمل می آید .

1)جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی از بینی را بند می آورد.

2)برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگهای بلال استفاده کنید .

3)جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادراری مفید است .

4)جوشانده وسط بلال درد شکم و معده را از بین می برد .

5)در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می کردند .

طرز استفاده:

به بحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Cinnamon

دارچین

نام علمی zelanicum Cinnamomum

کلیات گیاه شناسی

دارچین از قدیم الایام در دنیا بکار میرفته است در مصر حتي قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر براي درمان امراض مختلفه مصرف مي شده است .

اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربي Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبي يهوديان بکار مي رفته است .

دارچین پوست درختي است که تا 10 متر ریشه مي کند برگ این درخت سبز سیر و دارای گلهاي برگ سفید مي باشد . پوست این درخت را کنده و معمولا پوارد مي کنند و در غذا یا بعنوان چاي از آن استفاده مي کنند .

ترکیبات شیمیایی:

خواص دارویی:

دارچین رمز جواني است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه مي درد .

دارچین براي زياد شدن و بازیافتن نیروي جنسي نیز بکار مي رود کلیه را گرم مي کند و ضعف کمر و پاها را ازبین مي برد و کم خوني را درمان مي کند .

دارچین بهترین دارو براي دردهاي عضلاني است و جدیداً در آمریکاي شمالي و کانادا کرم هايي بيازار آمده که دارای دارچین است و براي رفع درد بکار مي رود .

حتماً تا بحال متوجه شده اید که بعد از خوردن يك دونات دارچین در همه چیز را زیبا مي بینید و چقدر آرام هستید . این خاصیت دارچین است زیرا دارچین اثر آرام کنده و شاد کننده درد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است . و در حقیقت مي توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده اي است بنام Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش درد .

اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب مي باشد و حتي امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده اند که بعنوان تب بر بکار مي رود . شما مي توانید با سانی با نشویدن يك فنجان چاي دارچین تب را بسرعت پائین بیاورید . دارچین رگها را باز مي کند و اثر خوبی در گردش خون درد .

دارچین خاصیت عجیب دیگری درد و آن قوي کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتي مي توان گفت که اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدار زیادی درآ است . اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید چاي درچین را فراموش نکنید و حتي اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید درید چاي دارچین بهترین دارو است .

يکي از دانشمندان انگلیسي در کتابي که قرن نهم تالیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوي مي کند . بنابراین اگر ناراحتي معده درید حتماً از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی درد . حتي اگر چاي معمولي مي نوشید آنرا با يك قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آنرا بهتر کند

بي دليل نيست که در گذشته سلماني ها که در حقيقت دکترهاي طب قدیم بودند به مشتريهاي خود چاي دارچین مي دادند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



Cucumber

خيار

Cucumis sativus

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

خيار گیاه بومى هندوستان است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می کرده اند .

ایالت فلوریدا مهمترین تولید کننده خيار در آمریکا است و حدود يك سوم خيار كل آمریکا را تولید می کند .

خيار گیاهی است علفی و یکساله دارای ساقه خزنده وپوشیده از خارهای نازك و خشن است . برگهای آن بزرگ و دارای زاویه و دنداندار است . گلهاي آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روی يك پایه قرار دارند میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است كوچك و یا دراز باشد .

ترکیبات شیمیایی:

خيار دارای ساپونین و آنزیم های مختلفی مانند پروتئولی تیک و غیره و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف می باشد .

در صد گرم خيار مواد زیر موجود است .

انرژی 8 کالری

آب 95 گرم

پروتئین 6/0 گرم

مواد چربی 1/0 گرم

مواد نشاسته ای 5/2 گرم

فسفر 30 میلی گرم

آهن 2/0 میلی گرم

کلسیم 25 میلی گرم

پتاسیم 160 میلی گرم

ویتامین آ 250 واحد

سدیم 6 میلی گرم

ویتامین ب 1 03/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 04/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/0 میلی گرم

ویتامین ث 7 میلی گرم

خواص دارویی:

خيار از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و خنك كننده بدن مي باشد و به هضم غذا كمك مي كند .

(1)خيار حل كننده اورات و اسيد اوريك است بنابراين مرض نقرس را درمان مي كند .

(2)خيار ادرار آور است .

(3) خيار ادرار آور است .

(4)خيار خون را تصفيه مي كند.

(5)سوپ خيار حبس البول را از بين مي برد .

(6)عصاره برگهاي له شده خيار ايجاد تهوع مي كند بنابراين در مسموميت ها و اختلالات دستگاه جهاز هاضمه مصرف مي شود .

(7)خيار عطش را تسكين مي دهد .

(8)خيار ملين است .

(9)خيار را حلقه حلقه کرده و روي پوست صورت بگذاريد چين و چروكهاي صورت را از بين يم برد و صورت را جوان مي كند.

(10)اگر پوست شما چرب است خيار را با آب مقطر بپزيد و با اين آب صورت خود را شستشو دهيد .

(11)اگر مي خواهيد هميشه لطافت پوست خود را حفظ كنيد همه روزه از لوسيون زير استفاده كنيد :

يك خيار معمولي را با دو ليون آب بجوشانيد تا حجم آن يك ليوان شود سپس آنرا صاف كنيد و بگذاريد سرد شود بعد 50 گرم بادام خام و پوست كننده را آسياب کرده و با اين آب مخلوط كنيد و بهم بزنيد و با پارچه صاف كنيد و به محلول صاف شده 250 گرم الكل سفيد و يك گرم اسانس گل سرخ اضافه كنيد و كاملا هم بزنيد هر روز از اين لوسيون طبيعي به صورت خود بزنيد تا پوست شما هميشه جوان بماند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

اشخاصي كه ناراحتي معده دارند نبايد در مصرف خيار زياده روي كنند زيرا ممكن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد .

خيار نفاخ است چون سريعاً در معده فاسد مي شود هميشه بايد آنرا قبل از غذا خورد كه به هضم غذا كمك كند . كسانيكه نمي توانند خيار را خوب هضم كنند بايد آنرا با نمك بخورند .



Date

خرما

نام علمی Phoenix dactylitera

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

خرما میوه ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس 42 بار تکرار شده است . این میوه پرخاشیت برای مردم شکورهای راویایی و آمریکایی تا حدی نا آشنا است و آنرا فقط در کیک و شیرینی مصرف می کنند ولی در خاورمیانه و مخصوصا در کشورهای عربی بعنوان یک غذای اصلی بکار می رود .

یهودیان معتقدند درخت خرما در فلسطین و یا اسرائیل امروزی بفرآوانی وجود داشته است بطوریکه در ناحیه بین دریای گاليله و دریای مدره جنگل بزرگی از درخت خرما بوده است .

مسلمانان معتقدند که حضرت محمد (ص) این درخت را خلق کرده اند . در دیانت مسیح ، برگ درخت خرما سنبل و نشانه شهادت و روح شهادتی است که در راه دیانت حضرت مسیح جان باخته اند .

ترکیبات شیمیایی:

خرما دارای 25 درصد ساکاروز ، 50درصد گلوکز ، و مواد آلبومینوئیدی ، پکتین و آب می باشد . بعلاوه دارای ویتامینهای مختلف منجمله ویتامین A,B,C,E و مقدری املاح معدنی می باشد .

خواص دارویی:

درخت خرما خواص بیشماري درد و می توان گفت که از تمام قسمتهای این درخت می توان استفاده کرد و یک ضرب المثل عربی می گوید که خواص درخت خرما باندازه روزهای سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبب و فرش تهیه می کنند . از هسته آن نان و از میوه خرما شراب و عسل . همانطور که می دانیم خرما تنها میوه ایست که در صحرا وجود دارد و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آنر فع می کنند .

مردم صحرا هسته درخت خرما را در کرده و از آن نان می پزند یا در این هسته را بو داده و از آن بعنوان قهوه استفاده می کنند زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است و یا حتی این در را در آب برای چند روز خیس کرده و بعنوان غذای مقوی به شترهای خود می دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی تر است .

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می کنند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می شود .

اعراب از خرماي کال نیز استفاده می کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری درد من جمله خرماي سبز تقویت کننده اعمال جنسی و انرژی را یم باشد . حتی هسته خرماي سبز را نیز در کرده و پمادی از آن تهیه می کنند که برای زخمهای آلات تناسلی بکار یم رود .

اثر دیگر معجزه آساي هسته خرما از بین بردن تورم پلك های چشم است برای این منظور پمادی از در هسته خرما درست کرده و آنرا روی چشم می گذارند این پماد برای رشد مژه های چشم نیز بهترین دارو است .

زندگی پرمشغله و ناراحتی های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را باین اشخاص باز می گرداند . در زمانهای قدیم همواره خرما را برای قدرت و انرژی بکار می برده اند و هنوز بهترین میوه برای بازیافتن انرژی و قدرت جوانی است .

گل‌های درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند . طعم گل‌های درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی درد .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

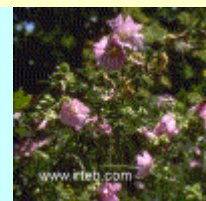
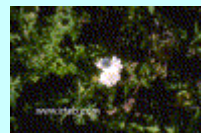
مواظب باشید در خوردن آن افراط نکنید زیرا دارای قند زیادی است . در این صورت آنهایی که لوزالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند

Marshmallow

ختمی

officinalis Althaea

نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است .

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود 2 متر می رسد ساقه آن از کرک‌های ریز که به رنگ خاکستری می باشد پوشیده شده است .

برگ‌های ختمی دندانه دار ، پهن و مانند قلب می باشد . گل‌های آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که بصورت دسته های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می شود .

ختمی به علت داشتن گل‌های زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه ها کاشته می شود . تمام قسمت‌های این گیاه استفاده طبی درد .

ترکیبات شیمیایی:

ختمی دارای لعاب و موسیلاژیادی است . این گیاه دارای مواد نشاسته ای ، چربی ، اسانس ، آنتوسیانین Anthocyanin ، آل تئین Altheine ، دای اکسی بنزوئیک اسید Dloxybenzoic Acid و سیانیدین Cyanidin می باشد .

خواص دارویی:

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و بطور کلی روی تمام اعضای بدن مخصوصا روده ها ، ریه ها ، معده ، کلیه ها و مثانه موثر است .

خواص گل ختمی

1) ملین و برطرف کننده یبوست است .

2) بیماریهای تنفسی را برطرف می کند.

3) سرفه های خشک را از بین می برد .

4) برای رفع گلو درد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید .

5) عادت ماهیانه را منظم می کند .

خواص ریشه ختمی

1) ناراحتی های پوستی را برطرف می کند و پوست را نرم می سازد .

2) سرفه های خشک را از بین می برد.

3) تب را پائین می آورد .

4) اسهال خونی را شفا می بخشد .

5) ادرار را زیاد می کند.

6) کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می کند.

7) تورم را رفع می کند.

8) ناراحتی های دستگاه ادراری را برطرف می کند.

9) قند خون را تنظیم می کند.

خواص برگ ختمی

1- ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل ها و ورم پستان و روم معده موثر است .

2- برای التیام شکستگی ها ، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید .

3- ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است .

4- رعشه را برطرف می کند.

5- ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.

طرز استفاده:

1- خیسانده ریشه ختمی : 10 گرم ریشه ختمی را پوست کنده و خرد کرده و در یک لیتر آب سرد خیس کنید و پس از 8 ساعت آنرا صاف کرده و نگهداری کنید این مایع در رفع اسهال خونی بسیار موثر است .

2- دم کرده ختمی : در حدود 20 گرم ریشه ختمی را تمیز کرده و خرد کنید و آنرا در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آنرا صاف کرده و با عسل مخلوط کنید .

3- دم کرده گل ختمی : 20 گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد

شود سپس آنرا با قند یا عسل شیرین بکنید .

4-محلول شست وشوي چشم : نیم گرم گل خشك ختمي را در 150 گرم آب ریخته و به مدت 5 دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا سرد کنید و 5 قطره الكل كامفه در آن بریزید.

مضرات :

ختمي گیاه مفید و بي ضرري است فقط زنان باردار و مادرانش یدره باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند .
کسانیکه سرد مزاج هستند باید ختمي را با عسل بخورند .

FLixweld

خاکشیر

نام علمی Descurainia sophia



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

خاکشیر گیاهی است علفی یکساله یا دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می رسد . پائین گیاه کرک دراست در حالیکه بالای آن بدون کرک می باشد .

تخم این گیاه که همان خاکشیر است ریز و کمی دراز و معمولا به دو رنگ وجود دارد یکی از آنها قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری برنگ قرمز تیره می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیک ،اسید لینولنیک ، اسید اولئیک ،اسید پالمیتیک و اسید استئاریک می باشد . ضمنا در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است

خواص دارویی:

خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .

1)التیام دهنده زخم و جراحات است .

2)جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است .

3)خاکشیر ادرار آور است .

4)خاکشیر تب بر است .

5)برای دفع کرم مفید است .

6)التهاب کلیه را برطرف می کند.

(7) سرخك و مخمك را دوا مي كند .

(8) خاكشیر صدا را باز مي كند .

(9) برای از بین بردن کھیر و التهابات پوستی از خاكشیر استفاده كنید .

(10) از گلهای و برگهای گیاه می توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد .

(11) سنگ کلیه را دفع می کند.

(12) برای دفع سنگ کلیه می توان خارشتر ، خاكشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد .

(13) برای برطرف کردن جوشهای صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می شود باید جوشانده يك قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاكشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا بمدت دو هفته آنرا میل میل كنید تا جوشها از بین برود.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

بعضی از افراد هنگامیکه خاكشیر می خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه شاخص باید خاكشیر را با کنیرا بخورند .

BEETS

چغندر

vulgaris Beta

نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

چغندر را از قدیم شناختند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد بخواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می کرده اند .

چغندر بطور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می شود .

چغند دو نوع می باشد يك نوع آن چغندر معمولی است برنگ بنفش تیره و یا قرمز است و نوع دیگر آن چغندر قند است برنگ زرد روشن می باشد که بمقدربسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن شکت می شود .

چغندر خوب آن است که زیاد در خاک نمانده باشد و یا باصطلاح جوان باشد زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می شود . چغند پیر معمولاً گردنی باریک درد و شیارهایی روی آن بوجود می آید .

ترکیبات شیمیایی:

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها است .

در جدول زیر مقدار مواد آن در صد گرم چغندر آمده است .

انرژی	33 کالری
پروتئین	2/1 گرم
چربی	06/0 گرم
هیداروکربن	2/7 گرم
کلسیم	1/11 میلی گرم
فسفر	20 میلی گرم
آهن	8/0 میلی گرم
ویتامین آ	5000 واحد
ویتامین ب 1	015/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	025/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	33/0 میلی گرم
ویتامین ث	62/17 میلی گرم

خواص دارویی:

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد

1- بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می رود

2- تقویت کننده کلیه است

3- درمان کننده التهاب مجاری ادرار است

4- بعنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می شود.

چغندر مخلوط با آب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست .

شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت کننده بدن و دافع سموم بدن است .

طرز استفاده:

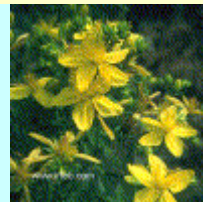
برای درست کردن شربت چغندر با آب میوه گیری آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آنرا با یک لیوان آب معدنی گاز در مخلوط کنید این شربت بسیار خوشمزه و انرژی زا است .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

St.johns Wort چاي کوهي

Hypericum perforatum نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

چاي کوهي بمقدار زياد در آمريکا و اروپا پرورش مي يابد و معمولاً بصورت خودرو در ميان مزارع گندم و ذرت يافت مي شود . چاي کوهي در اروپا و آمريکا بنام سنت جونز شهرت درد و مدتي است که بسيار معروف شده و تقريباً براي هر بيماري بکار ميرود .

جالب است بدانيد که روغن چاي کوهي براي مدت سه قرن در انگلستان تنها داروي زخم ها بوده است .

چاي کوهي در ايران در دامنه کوههاي البرز ، کرج ، چالوس و مازندران و نقاط غرب ايران به حد زياد مي رويد .

در اروپا نانوائيهـا اين گياه را خوب مي شناسند زيرا کمي از آنرا به در اضافه مي کنند که نان را بهتر و خوش طعم تر مي کند .

گلهاي چاي کوهي بـرنگ سفيد يا زرد مي باشند که در بالاي ساقه بصورت مجتمع بچشم مي خورد . اين گلها کمي معطر و داراي بوي مخصوصي مي باشد . ميوه چاي کوهي بشکل کپسول است .

ترکیبات شیمیایی:

مهمترین ماده شیمیایی چاي کوهي هايپرین Hyperin و همچنین ماده قرمز رنگي بنام هايپرسین Hypericin است چاي کوهي داراي تانن و اسيد نيکوتي نیک نیز مي باشد.

خواص دارویی:

از نظر طب قديم ايران اين گياه گرم و خشک است . ماده قرمز رنگي که در برگهاي چاي کوهي وجود دارد وب فشار دادن برگها از آن استخراج مي شود براي التيام زخم ها و درمان سوختگي ها بکار مي رود .

براي تهيه جوشانده و يا دم کرده اين گياه بايد حدود يك قاشق چايخوري برگ و گل خشک گياه را در دو فنجان آب جوش ريخته و آنرا آنقدر بجوشانيد تا يك فنجان باقي بماند سپس آنرا مصرف کنيد .

بطور خلاصه مي توان به مورد زير اشاره کرد :

(1) ضد کرم معده و روده مي باشد.

(2) ادرار آور وقاعده آور است .

(3) گرفتگي صدا را باز مي کند و خلط آور است.

(4) براي درمان مرض کزاز بکار مي رود.

(5) اگر برگ آنرا بصورت پودر داروريد و روي زخم هاي عميق و متعفن بپاشيد اين نوع زخم ها را خوب مي کند.

6)درمان کننده اسهال و اسهال خوني است .

7)براي درد دنبالچه بهترين دارو است .

8)اگر مشکوک به خونريزي مغزي هستيد و يا احتمال خونريزي مغزي وجود دارد حتما از اين دارو استفاده کنید .

9)ضعف جنسي را درمان مي کند.

10)درمان کننده بيماري مننژيت است .

11)براي درمان فلج بكار مي رود .

12)سياه سرفه را از بين مي برد.

13)درد پشت و گردن و خشكي گردن را درمان مي کند .

14)براي كم خوني مفيد است .

15)چاي کوهي اشتها را باز مي کند بنابراین مي توان آنرا به بچه ها و افراد مسن که اشتها ندارند داد.

16)ضد افسردگي مي باشد .

17)درمان کننده بيخوابي است .

18)در درمان سرماخوردگي معجزه مي کند .

19)براي درمان تب و اثر نيش سمی حشرات بكار ميرود.

و بالاخره با تحقيقات جديدي که دانشمندان روي اين گياه معجزه آسا انجام داده اند و دريافته اند دريافته اند که چاي کوهي مي تواند ويروسها را از بين ببرد و حتي روي ويروس بيماري AIDS نيز اثر درد .مدتي است که بيماران مبتلا به ايدز از اين گياه استفاده ميکنند که سيستم دفاعي بدن آنها را تقويت کرده وييماري را تخفيف مي دهد .

دانشمندان مدتي است که روي اثر چاي کوهي بر ريو سرطان خون تحقيقات دامنه دري را شروع کرده اند و به نتايج درخشاني دست يافته اند .

همانطوریکه قبل گفته شد اين دارو اثر بسيار خوبي بر روي افسردگي درد البته اگر سه متوالي از اين دارو استفاده شود حالات افسردگي را از بين برده بيخوابي را مداوا مي کند و بيماران اعتماد بنفس خود را باز مي يابند .

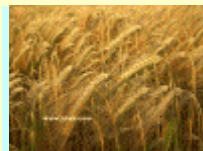
طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

کسانیکه از قرص ضد بارداري ، داروهای آسم و ضد سرماخوردگي و حساسيت استفاده مي کنند نمي توانند چاي کوهي مصرف کنند .

جو
Barley
نام علمی
Hordeum vulgare



مضرات طرز استفاده خواص دارویی ترکیبات شیمیایی

کلیات گیاه شناسی

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته بانواع مختلف آن تا یک متر می رسد . برگهای آن متناوب و باریک و دراز و به رنگسبز تیره می باشد .

جو از نظر کاشت به دو دسته تقسیم می شود : جو بهاره و جو پائیزه .

جو بهاره در بهار کشت می شود و احتیاج به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می دهد در حالیکه جو پائیزه در پائیز کشت می شود و محتاج سرمای زمستان است .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم جو مواد زیر موجود است :

آب	11 گرم
پروتئین	8گرم
مواد نشاسته ای	78 گرم
کلسیم	16 میلی گرم
فسفر	189 میلی گرم
آهن	2 میلی گرم
سدیم	3 میلی گرم
پتاسیم	160 میلی گرم
ویتامین ب 1	12/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	05/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	3 میلی گرم

ضمناً جو دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک می باشد .

خواص دارویی:

جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می شود

(1) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده

(2) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است

3) جو سفید که پوست وس بوس آن رگفته شده است و بنام جو مرواریدی معروف است .

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

مواد مقوي آن کمتر از گندم بوده ولي قابض و شخك كننده است .

1)غذايي بسيار مقوي براي افراد ضعيف است .

2)خاصيت نرم كننده درد .

3)در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می کردند .

4)براي نقرس مفيد است .

5)جوشانده جو داروي خوبي براي مبتلايان به تب و كم خوني و سوء هاضمه است .

6)ماء الشعير براي درمان سل ،زخم هاي ريوي و سردرد گرم مفيد است .

7)ماء الشعير خون ساز است و زود هضم مي شود.

8)ماء الشعير را با خشخاش كوبيده براي سردرد مفيد است .

9)براي درمان نقرس پماد در جو را با آب برروي قسمت هاي دردناك بگذاريد .

10)در جو را با شكر مخلوط كرده غذاي خوبي براي اطفال است .

11)بيسكوبيت جو بهترين دارو براي درمان يبوست است و حتي نفخ و شكم درد را از بين مي برد.

12)سرد مزاجان بايد جو را با شكر بخورند.

13)كشك الشعير براي مزاج هاي گرم و اسهال هاي صفراوي مفيد است .

14)براي برطرف كردن گلو درد و ورم گلو كشك الشعير را قرقره كنيد .

15)براي پائين آوردن كلسترول از جو استفاده كنيد .

16)جو چون داراي پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند .

طرز استفاده:

سمنو یا مالت جو : جو را می توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارات معتدل نگاهدري کنید تا جوانه بزند و هنگامیکه جوانه به حد معيني رسيد از آن مالت نگهदري کنید . مالت جو داراي ويتامين هاي C است .

ماء الشعير : جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می شویند سپس آن را در آب جوش ریخته و چند دقیقه می جوشانند و آنقدر آنرا می پزند تا دانه های جو کاملاً باز شود و بعد آنرا با پارچه بدون اینکه له شود صاف می کنند و می گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می کنند .

كشك الشعير : جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آنرا آنقدر می جوشانند تا کاملاً باز شود سپس آنرا له می کنند و صاف می کنند که خود جو نیز داخل آب شود كشك الشعير شبیه آش جو می باشد .

عصاره مالت جو : از جوشاندن مالت جو در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء عصاره مالت جو بدست می آید که داراي مقدار 60 درصد مالتوز ، 10 درصد ساکاروز ، 20 درصد دکسترین و مقدري مواد معدني و ويتامين هاي B1 و B2 است

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

Parslery جعفري

Petroselinum sativum نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

جعفري گیاهی است علفي ، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا 70 سانتیمتر می رسد . برگهای آن برگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزي یا مثلث شکل با تقسیمات رفعي است .

گلهاي جعفري کوچک برگ مایل به سبز و بصورت چتر یم باشد میوه آن کوچک به درازاي 2 میلیمتر و به قطر يك میلیمتر و دارای بوئي معطر است

ترکیبات شیمیایی:

از برگ و تخم جعفري بوسیله تقطیر با بخار اسانس می گرفته می شود که بسیار معطر است و ر غذاها بکار می رود . اسانس برگ جعفري چون به مقدار بسیار کم بدست می آید گران است .

اسانس تخم جعفري کمی بوي تلخ درد که زیاد مرغوب نیست . از 100 کیلوگرم تخم جعفري حدود 2 کیلوگرم اسانس بست می آید که از آن در صنعت عطر سازی و کنسروسازی استفاده بعمل میآید .

ریشه جعفري معطر طعم آن تقریبا مانند برگ آن است .

در صد گرم برگ جعفري مواد زیر موجود است :

آب 85 گرم

پروتئین 5/3 گرم

مواد چرب 6/0 گرم

مواد نشاسته اي 7 گرم

کلسیم 200 میلی گرم

فسفر 65 میلی گرم

آهن 2/6 میلی گرم

سدیم 25 میلی گرم

پتاسیم 725 میلی گرم

ویتامین آ 8500 واحد بین المللي

ویتامین ب 1 12/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 25/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/1 میلی گرم

ویتامین ث 170 میلی گرم

خواص دارویی:

خواص تخم جعفری

تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

(1) ضد نفخ شکم است .

(2) شریان ها و رگ ها را تمیز می کند .

(3) ادرار آور و قاعده آرو است .

(4) برای درمان تب نویه بکار می رود .

(5) در قدیم الایم برای سقط جنین شیاف تخم جعفری را در داخل مهبل قرار می دادند.

خواص ریشه جعفری

(1) ریشه جعفری اشتها آور است .

(2) ادرار آور و قاعده آرو است .

(3) سنگ کلیه را دفع می کند .

(4) برای درمان اسهال باید 20 گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب دم کرده و تنقیه کنید .

(5) دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس بکار می رود.

(6) برای درمان سرخک مفید است .

خواص برگ و ساقه جعفری

1- برای رفع لکه ها و جوش های صورت دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید .

2- برای روشن شدن رنگ پوست مقدری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت 5 دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشوئید بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می شود.

3- دم کرده جعفری ضد تب است .

4- دم کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است .

5- خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می کند .

6-بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.

7-جعفری نفس را خوشبو می کند.

8-برای درمان ضرب خوردگی و خون مدرگی له شده برگ و ساقه جعفری را روی عضو ضرب دیده بگذارید .

طرز استفاده:

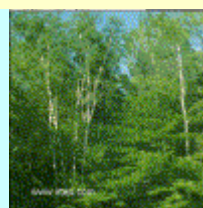
به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Birch White توس (غان)

Betula alba نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا 30 متر می رسد . عمر آن دراز و حدود 100 سال است . این درخت بومی در قسمت های بالای نیم کره شمالی (اروپا ، آمریکای شمالی) وجود دارد . در ایران این درخت بصورت خودرو در جنگل های چالوس می روید .

برگ های درخت توس بشکل لوزی ، نوک تیز و دندانه داراست . میوه آن بصورت شاتوت دراز می باشد که در آن در پائیز و ماده آن در بهار ظاهر می شود . پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی بصورت نوارهایی شبیه کاغذ از آن جدا می شود .

برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی درد .

ترکیبات شیمیایی:

پوست و برگ درخت توس دارای يك ماده شیمیایی بنام بتولین Betulin بمقدر حدود 14% می باشد .

خواص دارویی:

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

الف : خواص آب یا شیره درخت توس

(1)بعنوان کمپرس برای از بین بردن لکه های پوستی و بیماریهای پوستی استفاده می شود.

(2)ناراحتی های مثانه و ورم آترو از بین می برد.

(3)بهترین داروی نفرس است .

ب : خواص برگ و پوست درخت توس

- (1) تصفیه کننده خون است .
- (2) تب بر است .
- (3) عرق آور می باشد .
- (4) داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است .
- (5) دستگاه هاضمه را تقویت می کند و برای هضم غذا مفید می باشد.
- (6) سرگیجه و سردرد را برطرف می کند.
- (7) جوشانده آنرا می توان برای شست و شوی زخم ها بکار برد.
- (8) آگزا را برطرف می کند برای این کار جوشانده پوست و یا برگ درخت توس را روی زخم ها بمالید.
- (9) دردهای رماتیسم و نقرس رار فع می کند .
- (10) کسانی که پایشان عرق می کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند .

طرز استفاده:

شیره یا آب درخت نوغان : مصرف درمانی زیادی در دو طبق نظر طبای قدیم برای اکثر امراض مفید است . از شیره درخت غان نوعی شراب نیز تهیه می شود . برای تهیه این شراب به شیره درخت غان مقداری عسل یا شکر و کمی مخمر اضافه کرده و می گذارند بمدت یکماه تخمیر شود .

این شراب طعمی مطبوع و تر و شیرین دارد .

جوشانده برگ درخت توس : مقدار 200 گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد . مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان و نیم ساعت قبل از هر غذا است

دم کرده : مقدار 50 گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده هم مانند جوشانده سه فنجان در روز است .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Tamarind **تمبر هندی**

indica Tamarindus **نام علمی**



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

تمبر هندی که از Hindi Tamaria مشتق شده و به معنای میوه هندی می باشد . تمبر هندی درختی است بلند که منشا آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می

یابد .

برگهای آن متناوب و مرکب شامل 10 تا 20 جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است . گل‌های آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود .

میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام و با کمی خمیدگی است . این غلاف به طول 10 سانتیمتر می باشد که در آن بین 3 تا 10 دانه قرار درد .

برای تهیه تمبر هندی ها میوه ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می کنند .

خشک کردن تمبر هندی طرق مختلفی درد و در هر منطقه فرق می کند . مثلاً در جزایر آنتیل قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنرا حل کند .

ترکیبات شیمیایی: قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک ، اسید مالیک ، تارتارات و اسید پتاسیم می باشد . در پوست درخت تمبر هندی مقدری تانن وجود دارد . سرشاخه های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین های گروه B می باشد.

خواص دارویی:

تمبر هندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

(1) خوردن تمب هندی باعث پائین آمدن تب می شود .

(2) به هضم غذا کمک می کند .

(3) تمبر هندی خنک کننده بدن است .

(4) برای رفع تشنگی مفید است .

(5) دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می کند .

(6) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

(7) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

(8) بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را درآب خیس کنید و سپس آنرا صاف کرده و با نبات بخورید .

(9) دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین درد . برای تهیه دم کرده يك قاشق غذا خوري تمبر هندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت يك ساعت بگذارید بماند سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید .

(10) تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید . این ضماد را روی ورم و قسمتهای دردناک بدن بگذارید .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

تمبر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند . اینگونه اشخاص بهتر است که تمبر هندی را با کتیرا و یا خشخاش بخورند .

ترب و تربچه
Radish
نام علمی **sativus Raphanus**



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ترب گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می رسد . برگهای آن پهن ، ناصاف ، کُرک در دو با بریدگیهای نامنظم می باشد . گلهای آن بَرنگ سفید ، زرد روشن ، آبی روشن و بنفش است که در انتهای شاخه ظاهر می شود .

بطور کلی دو نوع ترب وجود دارد :

1- ترب سیاه که معمولا در پاییز برداشت می شود .

2- تربچه که به رنگهای مختلف قرمز و صورتی و بصورت های دراز و گرد وجود دارد .

ترکیبات شیمیایی:

طعم تند ترب مربوط به ماده ای است بنام سنوول Senovol و رنگ قرمز بنفش آن در اثر وجود ماده ای بنام کلراید Malvin Chloride است .

در صد گرم ترب خام مواد زیر موجود است :

آب	90 گرم
پروتئین	1 گرم
چربی	1/0 گرم
مواد نشاسته ای	5/3 گرم
کلسیم	30 میلی گرم
فسفر	30 میلی گرم
پتاسیم	330 میلی گرم
آهن	1 میلی گرم
سدیم	18 میلی گرم
ویتامین آ	10 واحد
ویتامین ب 1	03/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	03/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 03/0 میلی گرم

ویتامین ث 25 میلی گرم

خواص دارویی:

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمانهای بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماریها بکار می رفته است .

(1) ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است .

(2) ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می برد .

(3) ترب برای درمان قنرس و رماتیسم مفید است .

(4) برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می کند .

(5) آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است .

(6) ترب برای درمان یرقان مفید است .

(7) تخم ترب درد را تسکین می دهد .

(8) در صورت مسمومیت غذایی مقدری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید باعث استفراغ می شود و معده را پاک می کند .

(9) برای مداوای زخم های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید .

(10) دم کرده ترب ادرار آور است و برای درمان حبس البول بکار می رود .

(11) تخم ترب ادرار آور و قاعده آور است .

(12) اگر دست یا پای شما سرما زده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود بطئریکه دست را نسوزاند سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید .

(13) دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است .

(14) برای دفع سنگ کیسه صفرا و سرفه های تشنج آور از ترب بصورت زیر استفاده کنید :

در يك ترب بزرگ حفره ي ایجاد کرده و همچنین در ته آنهم سوراخ ریزی بوجود آورید بطوریکه آب قطره قطره از آن خارج شود . سپس مقداریر شکر در حفره ریخته و آنرا با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود . این آب را چند بار در روز بنوشید .

(15) خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می کند .

(16) ودرن ترب رنگ چهره را باز می کند.

(17) جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است .

(18) تخم ترب اشتهاآور است.

19) برای از بین بردن تب تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید .

20) تخم ترب بصورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می شود .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است .

تخم کتان FLAX SEED

نام علمی usitatissimum Linum



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آفریقا می روید . از این گیاه استفاده های زیادی بعمل می آید . از الیاف آن برای یافتن پارچه استفاده می شود . پارچه کتان برای البسه مخصوصا در تابستان نوعی مناسب بشمار می رود .

کتان گیاهی است که از قدی الایام شناخته شده و بکار میرفته است . حتی پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح معمول بوده است .

ترکیبات شیمیایی:

از دانه های کتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی بدست می آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن بزرگ اشتباه نشود) نامیده می شود .

خواص دارویی:

روغن تخم کتان علاوه بر داشتن Omega-3 دارای ویتامین E نیز می باشد و حتی اگر بمقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت .

خاصیت مهم دیگر روغن کتان اثر ضد تورم آن می باشد . میگرنهای دردناک را شفا دانه و عادات ماهانه دردناک را از بین می برد .

مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا ببرد . استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می کند .

تخم کتان به علت داشتن موسیلاژ زیاد نرم کننده بسیار خوبی است و در رفع یبوست می توان از آن استفاده کرد . بدین منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و با مقدری آب آنرا بدون جویدن بلعید و با می توان تخم کتان را در آب خیس کرده و صبح ناشتا خورد .

دم کرده تخم کتان نیز معجزه گر است . دم کرده آن علاج بیماریهای مجاری ادرار ، زخم معده و ورم روده ، یبوست ، ورم مثانه ، سنگ کلیه ، سرفه ، دردهای پرید و حتی مرض قند می باشد .

می توان تخم کتان را با مقداری آب جوشانید و سپس جوشانده آنرا در داخل وان حمام ریخت و در آن دراز

کشید . خارش پوست را فوراً از بین می برد .

طرز استفاده:

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می شود و می توان آن را از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کرد که البته در یخچال نگهداری شود و باید دقت کرد که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

بازگ

Onion پیاز
cepa Allium نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

پیاز گیاهی است دو ساله دارای برگهای توخالی و استوانه ای شکل . ساقه پیاز تا ارتفاع یک متر هم می رسد که آنهم استوانه ای و توخالی است . گلهای پیاز برنگ سفید یا بنفش بصورت چتر در انتهای ساقه دیده می شود .

پیاز انواع مختلف درد مانند پیاز سفید ، پیاز بنفش ، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش .

پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود ولی گفته می شود که منشأ آن از ایران و افغانستان بوده است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا راه یافته است .

پیاز از زمانهای ماقبل تاریخ وجود داشته است . مردم مصر و کلدان از آن در غذاهایشان استفاده می کرده اند .

مخصوصاً در مصر پیاز در مراسم مذهبی بکار می رفته و احترام خاصی داشته است . یونانیان و رومیان نیز آنرا می شناخته و مصرف می کرده اند

ترکیبات شیمیایی:

پیاز دارای ترکیبات گوگردی ، قند ، کلسیم ، املاح سدیم و پتاسیم ، ید ، سیلیس ، آهن ، فسفر و یوتامینهای A.B.C می باشد . پیاز دارای اسانس مخصوصی می باشد که در اثر پختن از بین می رود .

پیاز خام فعالیت معده را زیاد می کند و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می کند . بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معده خود حس کنند . اینگونه اشخص باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دشتگاه هاضمه را منظم کرده اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می کند .

خواص دارویی:

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است که در یک مقاله نمی توان گنجاند .

1- پیاز ادرار آوری قوی است و خام و پخته آن هر دو این اثر را دارند .

2- برای رفع گاز معده از تنتور پیاز می توان استفاده کرد . مقدار مصرف آن 10 تا 15 قطره است که باید در آ حل کرده و مصرف نمود .

3- برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است شربت پیاز به این صورت تهیه می شود :

100 گرم پیاز خام را با 400 گرم آب مخلوط کرده و بپزید تا له شود سپس 400 گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که جوش بزند تا قند حل شود سپس آنرا صاف کنید و در یخچال قرار دهید .

4- همانطور که گفته شد پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آنق ند خون را پائین می آورد . بیماران مبتلا به مرض قند باید حتما هر روزه از آن استفاده کنند .

5- اگر پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می کند .

6- پیاز نیم پز برای سوختگی ها نیز موثر است .

7- پیاز خام محرك قلب است .

8- پیاز باکتری کش است .

9- پیاز تقویت کننده و نرم کننده سینه است . برای این منظور پیاز را آب پز کرده و بخورید .

10- پیاز سنگ کلیه را خرد می کند .

11- پیاز پخته ملین است .

12- برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید .

13- برای درمان سنگینی گشو آب پیاز را در گوش بچکانید .

14- ماسک پیاز روی صورت خون را بطرف صورت می کشاند و رنگ صورت را درخشان می کند .

15- پیاز چون گرم است برای کسانیکه طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می شود .

16- پیاز لثه ها را محکم می کند .

17- پیاز کلسیم درد دندانها و استخوانها را تقویت می کند و از نرمی استخوان جلوگیری می کند .

18- پیاز معالاج عفونتهای مجاری تنفسی از قبیل ورم گلو ، برنشیت ، گریپ و آسم می باشد .

19- برای رفع سموم بدن پیاز توصیه می شود .

20- برای آنکه پیاز زود هضم شود و آنهایی که معده حساس دارند بتوانند آنرا بخورند و از خواص آن استفاده کنند باید موقع پختن پیاز مقادیر شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان تر خواهد کرد .

21- برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید بدین صورت که پوست پیاز را بشوئید و در مقدری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید ، سپس آنرا در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیره آن گرفته شود . بعدا این شیره را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بشوئید تا اسهال کاملا از بین برود .

22- اگر پشه یا زنبور شما را گزید فوراً يك پیاز را بریده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فوراً ساکت

مي شود .

23- پياز ترشي را براي از بين بردن يرقان و تقويت معده و روده و زياد شدن استها مصرف مي کنند .

24- اگر از بوي پياز ناراحت مي شويد مي توانيد بعد از خوردن پياز براي رفع بوي آن باقلا پخته و يا گردوي پخته و يا نان سوخته بخوريد .

25- تخم پياز گرم و خشك است و براي ازدياد نيروي جنسي مصرف مي شود .

36- اگر از تخم پياز پمادي درست كنيد و روي سر ببنديد از ريختن مو جلوگیری مي كند .

37- حتما شنیده اید که در قدیم برای اینکه کسی از اسرار علمي سر درآورد آنها را با مركب نامرئي مي نوشتند و مركب نامرئي چيزي غير از آب پياز نيست .

38- در خاتمه براي اینکه بوي پياز شما را ناراحت نکند و اشك از چشمان شما جاري نشود مي توانيد پياز را زير آب شير پوست بگيريد يا اینکه پياز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهيد و درآب آنرا پوست بکنيد .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پيچي گياهان دارويي براي بيماري مورد نظر مراجعه نماييد

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

Orange

رتقال

Citrus sinensis

نام علمی



www.irteb.com

تركيبات شيميايي

خواص دارويي

طرز استفاده

مضرات

کليات گياه شناسي

پرتقال درخت كوچكي است داراي برگهاي سبز و گلهاي سفيد پوست پرتقال نارنجي رنگ ، كمی ناصاف و میوه آن بسته بانواع مختلف شیرین و ترش ، زرد رنگ و یا قرمز می باشد .

پرتقال يکي از قديمي ترين میوه هايي است که بشر از آن استفاده مي کرده است و در حدود 500 سال قبل از ميلاد مسيح کنفوسیوس از آن نام برده است .

در حال حاضر بيشتر از 200 نوع پرتقال در آمريکا کشت مي شود و آمريکا نصف کل محصول پرتقال دنيا را توليد مي کند .

پرتقال اوليه ، کوچک ، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربيت مهندسي ژنتيکي و همچنين انتخاب نوع بهتر و کود کافي درشت تر و شیرین تر شده است .

پرتقال ابتدا از چين به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط ديگردنيا راه يافت .

تركيبات شيميايي:

پرتقال يکي از غني ترين منابع ويتامين C مي باشد . البته بايد دقت کرد که ويتامين C در اثر سرما و رگماي زياد از بين مي رود . اسانسبي که از گلهاي پرتقال گرفته مي شود بنام روغن نرولي Neroli Oil معروف است که درياب وئي بسيار مطبوع بوده و خيلي گران است و در عطر سازي از آن استفاده مي شود .

در 100 گرم پرتقال پوست کنده مواد زیر موجود است :

آب	86 گرم
پروتئین	1 گرم
نشاسته	2/0 گرم
کلسیم	12 گرم
فسفر	40 میلی گرم
آهن	20 میلی گرم
سدیم	4/0 میلی گرم
پتاسیم	1 میلی گرم
ویتامین آ	200 میلی گرم
ویتامین ب 1	200 واحد
ویتامین ب 2	1/0 واحد
ویتامین ب 3	04/0 میلی گرم
ویتامین ث	50 میلی گرم

در صد گرم پوست پرتقال مواد زیر موجود است :

آب	70 میلی گرم
پروتئین	5/1 میلی گرم
مواد چربی	2/0 میلی گرم
مواد نشاسته ای	25 میلی گرم
کلسیم	160 میلی گرم
فسفر	20 میلی گرم
آهن	8/0 میلی گرم
سدیم	3 میلی گرم
پتاسیم	210 میلی گرم
ویتامین آ	420 واحد
ویتامین ب 1	12/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 1/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 1 میلی گرم

ویتامین ث 135 میلی گرم

خواص دارویی:

موسسه مبارزه با بیماری سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می کنند . البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است .

(1) دانشمندان سوئدی کشف کرده اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند .

(2) خوردن پرتقال کلسترول را پائین می آورد .

(3) پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است .

(4) اسانس پرتقال ضد عفونت های میکروبی است .

(5) پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است .

(6) پرتقال ضد سم ، ادرار آور و نرم کننده سینه و ضد استفراغ است .

(7) جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم ها و کاهش درد مفید است .

(8) خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است .

(9) اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن بکار می برند .

(10) پرتقال خون را تمیز می کند .

(11) برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از 15 دقیقه با آب بشوئید .

(12) از پرتقال برای کم کردن وزن می توانید استفاده کنید . طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و 3 عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آنرا داخل دیگی ریخته و با نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت 10 دقیقه بجوشانید . سپس سه قاشق عسل با آب اضافه کرده و مجددا بمدت 5 دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید . از این شربت 3 فنجان در روز بنوشید . تا زون شما بمقدار ایده آل درآید .

(13) پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصی قلیایی به بدن می دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است .

(14) برای استفاده بیشتر از مواد غذای پرتقال بهتر است که پوست زرد رنگ آنرا بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می کند .

(15) خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر مارکت ها این خواص را ندارند .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Pistachio پسته

Pistaca نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

پسته درخت دویایه ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می رسد و بحالت خودرو در ایران و افغانستان می روید .

برگهای درخت پسته متناوب و مرکب از 2 یا 3 برگچه نوک تیز با یک برگچه انتهایی است و برگ سبز روشن می باشد . گلهای آن خوشه ای است گل نر آن فاقد گلبرگ است .

ترکیبات شیمیایی:

پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است .

در صد گرم مغز پسته مواد زیر موجود است :

آب 2/5 گرم

پروتئین 20 گرم

مواد چرب 54 گرم

مواد نشاسته ای 15 گرم

کلسیم 130 میلی گرم

فسفر 500 میلی گرم

آهن 5/7 میلی گرم

پتاسیم 950 میلی گرم

ویتامین آ 230 واحد

ویتامین ب 1 7/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 5/1 میلی گرم

خواص دارویی:

خواص مغز پسته

مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

(1) مغز پسته بعلت داشتن آهن خون ساز است و آنهائیکه مبتلا به کم خونی هستند باید حتما روزانه مقداریر پسته بخورند .

(2) خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می کند .

(3) مغز و ذهن را تقویت می کند .

(4) برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است .

(5) برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می شود .

(6) پسته معده را تقویت می کند .

(7) برای تسکین سرفه مفید است .

(8) اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می کند .

(9) جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است .

(10) جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است

خواص پوست سبز پسته

پوست سبز پسته تازه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص زی می باشد :

1- برای رنگرزی بکار می رود.

2- بهترین دارو رای رفع بوی ید دهان است .

3- جویدن آن باعث التیام زخم های داخل دهان می شود.

4- برای استحکام لثه آنرا روی لثه بمالید و یا بجوید .

5- دم کرده پوست سبز پسته حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می برد.

6- دم کرده آن برای رفع اسهال مفید است .

7- برای رفع سسکسه پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آنرا بنوشید .

خواص پوست سفید پسته

پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون زدن مقعد مفید است . برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آنرا داخل لگنی بریزید و شخصی را که این بیماری را درد برای چند دقیقه در آن بنشیند . باعث تسکین درد و تخفیف بیماری می شود .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مغز پسته چربی زیادی درد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آنرا با زردآلو بخورند .

ضمنا مغز پسته گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کھیر و دانه های قرمز رنگ در پوست می شود . برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه ، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف نمود .

به Quince

نام علمی Cydonia



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

به درخت کوچکی است که پوست ساقه و تنه آن قهوه‌ای بوده و در اکثر نقاط اروپا ، نواحی مدیترانه ، آسیا و آفریقای شمالی می‌روید .

برگهای آن پوشیده از کرک و صاف است . گل‌های آن درشت ، برگ سفید و یا صورتی و دارای پنج گلبرگ می‌باشد . میوه رسیده زردرنگ ، گرد و یا بشکل گلابی است و در سطح آن پوشیده از کرک بوده و دریا طعمی مطبوع ، شیرین و با کمی ترش است .

ترکیبات شیمیایی:

در 100 گرم میوه به مواد زیر وجود است :

آب	83 گرم
مواد قندی	10 گرم
مواد نشاسته‌ای	5 گرم
کلسیم	10 میلی گرم
فسفر	17 میلی گرم
آهن	8/0 میلی گرم
پتاسیم	195 میلی گرم
سدیم	5 میلی گرم
ویتامین آ	40 واحد

ویتامین ث 15 میلی گرم

ویتامین ب 1 02/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 03/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/0 میلی گرم

خواص داروئی میوه به :

از نظر طب قدیم ایران به شیرین کیم گرم و تر و ترش و سرد و خشک است . روغن به سرد ، تر و قابض و به دانه سرد و تر است .

(1) به تقویت کننده قلب است .

(2) ادرار آور است.

(3) نرم کننده سینه است .

(4) مقوی معده و دستگاه هاضمه است .

(5) قابض است .

(6) خونریزی را بند می آورد .

(7) به ترش مسهل است .

(8) به ترش برای تنگی نفس مفید است .

(9) به ترش استفراغ را بند می آورد .

(10) اسهال های ساده و اسهال خونی را درمان می کند .

(11) به بهترین و مفید ترین میوه برای مسلولین است .

(12) خونریزی از رحم را متوقف می کند .

(13) اثر مفید روی بواسیر درد .

(14) برای هضم غذا مفید است .

خواص به دانه

1- لعاب به دانه را روی زخم ها و سوختگی ها بگذارید تا باعث شفای سریع آنها شود .

2- ضد تب است .

3- اسهال خونی و ساده را درمان می کند .

4- برای درمان جراحات گلو موثر است .

5- سرفه را برطرف می کند .

6- براي درمان تورم هاي داخلي بدن مفيد است .

7-براي التيام ترك پوست دست و بدن ، نوك پستان ، لب و بواسير لعاب به دانه را روي موضع بماليد .

8-براي درمان خشكي زبان و دهان مفيد است .

9-آفتاب زدگي را با ماليدن لعاب به دانه بر روي پوست درمان كنيد .

10-جويدن به دانه براي تقويت نيروي جنسي مفيد است .

خواص دم کرده گل و شکوفه به

1-سردرد را برطرف مي کند.

2- مقوي معده است .

3-سپينه را صاف و تقويت مي کند.

4-سرفه کودکان را برطرف مي سازد .

5-براي درمان بي خوابي دم کرده گل را با آب بهار نارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشيد .

خواص روغن به

1)براي برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفيد است

2)سرگیجه را برطرف مي کند

3)براي مداوای زخم هاي دهان مفيد است .

4)خونريزي ريوي را درمان مي کند .

5)اسهال مزمن را برطرف مي کند.

6)دوست کبد است و روم کبد را رفع مي کند .

7)زخم روده ها را درمان مي کند .

خواص برگ وشاخه هاي به

1)جوشانده برگ درخت به ورم چشم را مداوا مي کند .

2)زخم ها را با جوشانده برگ به بشوئيد .

3)قابض است .

4)ضماد برگ درخت به براي ورم چشم مفيد است .

طرز استفاده:

1) شيره به : 50 گرم به را خرد کرده با 50 گرم عسل يا شکر مخلوط كنيد و در يك ليتر آب جوش بريزيد و آنرا

روي چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقليل يابد .

(2) شراب به : 50 گرم به خورد شده را در يك ليتر شراب ريخته و بگذاريد دو هفته بماند و سپس از آن استفاده كنيد .

(3) جوشانده دانه به : 30 گرم به دانه را در يك ليتر آب جوش ريخته و آنقدر بجوشانيد تا بصورت ژله در آيد .

(4) جوشانده برگ درخت به : 30 گرم برگ درخت به را در يك ليتر آبجوش ريخته و مدت چند دقيقه بجوشانيد .

(5) دم کرده گل به : 30 گرم گل به را در يك ليتر آبجوش ريخته و بمدت پنج دقيقه بگذاريد تا دم بکشد .

(6) لوسيون پوست به : ايو لوسيون براي از بين بردن چين و چروكهاي پوست از هر گرم ديگري موثر تر است .

(7) روغن به : به را تکه تکه کرده و پيزيد سپس آب آنرا بگيريد و با دو برابر وزن آن روغن زيتون مخلوط کرده و آنقدر بجوشانيد تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقي بماند البته قدت كنيد كه روغن نسوزد .

مضرات :

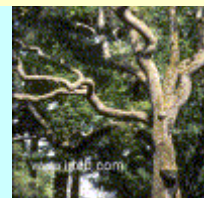
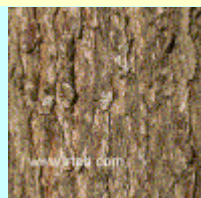
خوردن به بصورت خام خوب نيست و مضر مي باشد زيرا به خام رگهاي بدن را مسدود مي سازد و چون گرم است براي كسانيكه گرم مزاجند خوب نيست .

گز علفي

Oak Bark
(شيره بلوط)

بلوط

نام علمي Quercus



تركيبات شيميايي

خواص داروئي

طرز استفاده

مضرات

كلييات گياه شناسي

بلوط درخت بومي در مناطق معتدله است و در ايران در جنگهاي كردستان ، لرستان و كهكلويه مي رويد . ارتفاع اين درخت در بعضي نواحي تا 50 متر و قطر تنه آن به 3 متر نيز مي رسد . برگهاي درخت بلوط پنجه اي و مانند انگشتان دست مي باشد . ميوه درخت بلوط كه به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پياله اي جاي مي گيرد .

تركيبات شيميايي:

پوست و برگ درخت بلوط داراي تانن ، قند ، اسيد گاليك ، اسيد ماليك ، كوئرسين Quercine ، موسيلاژ ، يكتين ، رزين و روغن است .

خواص داروئي:

بلوط از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است .

خواص ميوه بلوط

ميوه بلوط از قديم الايام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده مي کرده اند . حتي اگر آنرا خشك و در کرده و با در گندم مخلوط مي كنند و از آن نان تهيه مي نمايند .

مي توان بلوط را بوداده و سپس آنرا در کرده و از آن چائي تهيه كرد . مقدار مصرف آن يك قاشق چايخوري در يك ليوان آب جوش مي باشد . اين دم کرده را مي توان براي مورد زير بكار برد .

1- بواسیر را برطرف می کند .

2- اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می کند .

3- درد معده و گاز معده را برطرف می کند .

4- برای رفع کم خونی موثر است .

5- نرمی استخوان را درمان می کند .

6- برای تقویت عمومی بدن موثر است .

7- برای معالجه اسهال اطفال ، در بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آنرا به اطفال می دهند .

خواص درخت بلوط

برای استفاده از پوست درخت بلوط یم توان آنرا در کرده و با عسل مخلوط کنید و یا اینکه يك فاشق در آنرا در يك لیوان آبجوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید .

1- خونریزیها را متوقف می سازد .

2- درمان کننده بواسیر خونی است .

3- خاصیت ضد عفونی درد .

4- ادرار را زیاد می کند .

5- ترشحات زنانه را از بین می برد .

مصارف خارجی پوست درخت بلوط

برای استفاده خارجی از جوشانده پوست درخت استفاده می شود . بدین منظور باید 15 گرم پوست درخت را در يك لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم تقلیل یابد .

از این جوشانده می توان بعنوان کمپرس استفاده کرد و یا آنرا در وان حمام ریخته و در آن سآتاحت نمود .

1)خون مدرگی را درمان می کند .

2)اگزما را از بین می برد.

3)برای درمان بیماریهای پوستی در وان حمام که در آن جوشانده پوست درخت بلوط را ریخته اید به مدت یکربع ساعت استراحت کنید .

4)اگر واریس درید این قسمتها را با جوشانده پوست بلوط کمپرس کنید .

گز علفی

در اثر نیش زدن حشره ای مخصوص به برگ و یا شاخه های درخت بلوط ماده ای به بیرون تراوش می کند

که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه هایی به قطر 2 سانتیمتر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می شود . برای استفاده از گز شاخه های درخت را تکان می دهند تا دانه های گز به زمین بریزد . البته این دانه ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است که باید تمیز شود .

گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . برای استفاده طبیبی از گز علفی می توان آنرا با عسل مخلوط کرد و یا جوشانده آنرا تهیه نمود . (50 گرم در یک لیتر آب جوش)

خواص گز علفی

- (1) قابض است .
- (2) خونریزیها را متوقف می سازد .
- (3) مقوی معده است .
- (4) تقویت کننده دستگاه تنفسی است .
- (5) سینه را نرم و صدا را صاف می کند .
- (6) سرفه ها را برطرف می کند .
- (7) تنگی نفس را درمان می کند.
- (8) برای معالجه بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و بر روی بواسیر بگذارید .

طرز استفاده:

به بحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

RICE برنج

Oryza نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

برنج گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا 5/1 متر میرسد و در مناطق گرم و مرطوب و پرآب می روید . ساقه آن راست و برگهای آن بزرگ و نوک تیز است . هر سنبله برنج دارای دنباله کوتاه و یک گل درد . میوه آن بشکل خوشه ای متشکل از سنبله ها درانتهای ساقه قرار درد و یک دانه برنج در آن است شلتوک می نامند . برنج از غلات مهم است و تقریباً غذای اصلی نصف مردم کره زمین می باشد و منشأ برنج از آسیا است و در حدود 3000 سال قبل از میلاد در هند و چین زراعت می شده است . برنج بعداً از آسیا به ژاپن ، سیلان و دیگر نقاط استوایی کره زمین راه یافت و در قرت هفتم میلادی مصریان نیز شروع به کشت آن کردند .

برنج انواع مختلف درد و این انواع را تا حدود 150 نوع مختلف تخمین می زنند . نمونه های مرغوب آن در شمال و جنوب ایران و نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می شود .

بطور کلی دو نوع برنج وجود دارد :

نوعی که دانه آن دراز و کشیده و باریک است که بنام برنج صدری معروف است و دیگری که دانه آن ریز و گرد می باشد و بنام برنج چینی یا ژاپنی شهرت درد .

آن نوع برنجی که ایرانیان و مردم بیشتر کشورها مصرف می کنند برنجی است که شلتوک و پوسته خارجی آن گرفته شده است . رنگ اصلی برنج وقتی که در پوسته است قهوه ای است و بنام برنج قهوه ای Brown Rice نامیده می شود .

برای بدست آوردن برنج سفید ، دانه های برنج را در دستگاههای مخصوصی می ریزند و این دستگاهها پوسته خارجی برنج را از آن جدا کرده و سپس با اصطکاک دادم برنج بدون پوسته با یکدیگر غشای خارجی آن نیز از بین می رود و برنج برنگ سفید و شفاف بدست می آید که عاری از ویتامین ب 1 است و اشخاصی که منحصر از برنج تغذیه می کنند و غذای دیگری مصرف نمی کنند به بیماری بری بری Beri-Beri دچار می شوند .

بنابراین برای استفاده از تمام ویتامین ها و موادمعدنی برنج بهتر است که از برنج قهو های که غشاء خارجی آن گرفته نشده است استفاده کرد ولی البته باید توجه داشت که هضم برنج قهو های کمی مشکل تر از هضم برنج سفید می باشد .

یکدیگر از انواع برنج نوع وحشی از آن است که سیاه رنگ و باریک تر و دراز تر از برنج صدری است . این نوع برنج هم دارای مواد معدنی و ویتامین های بیشمار است ولی البته هضم آن کمی مشکل است و بهتر است که مخلوط با برنج سفید بکار برده شود .

ترکیبات شیمیایی:

در برنج ماده ای بنام اوریدین Oridine وجود دارد که خاصیت ضد التهاب عصبی را دراست . برنج از لحاظ مواد غذایی بسیار غنی است . البته همانطور که گفته شد هنگامیکه پوسته قهوه ای آنرا می گیرند مقدری از ویتامین های خود را از دست می دهد . در جدول زیر واد موجود در صد گرم برنج قهو ه ای و برنج سفید با هم مقایسه شده است.

مواد	در صد گرم برنج قهو های	در صد گرم برنج سفید
انرژی	360 کالری	362 کالری
آب	12 گرم	12 گرم
پروتئین	5/7 گرم	6/6 گرم
نشاسته	76 گرم	80 گرم
کلسیم	32 میلی گرم	25 میلی گرم
فسفر	220 میلی گرم	95 میلی گرم
آهن	6/1 میلی گرم	8/0 میلی گرم
سدیم	10 میلی گرم	5 میلی گرم

پتاسیم	215 میلی گرم	90 میلی گرم
ویتامین ب 1	35/0 میلی گرم	06/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	05/0 میلی گرم	03/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	8/4 میلی گرم	5/1 میلی گرم

همانطور که دیده می شود مقدار ویتامین B1 در برنج سفید شده یک ششم و ویتامین B2 نصف و ویتامین B3 بمقدار یک سوم برنج قهوه ای می باشد و مواد معدنی آن بمقدار بسیار زیادی کاهش می یابد .

پوست و یا شلتوک برنج که در مراحل کوبیدن از آن جدا می شود سبوس برنج Rice Bran نامیده می شود که آنهم منبع ویتامین ها و مواد معدنی است .

در صد گرم سبوس برنج مواد زیر وجود دارد :

انرژی	275 کالری
آب	7/9 گرم
پروتئین	5/13 گرم
چربی	5/15 گرم
نشاسته	50 گرم
کلسیم	75 گرم
فسفر	1400 میلی گرم
آهن	20 میلی گرم
پتاسیم	1500 میلی گرم
ویتامین ب 1	25/2 میلی گرم
ویتامین ب 2	25/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	30 میلی گرم

غشای قهوه ای رنگ برنج نیز که در اثر بهم سائیدن در دستگاههای مخصوص و یا در موقع شستن زیاد از برنج جدا می شود سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین است . جدول زیر مقدار مواد موجود در صد گرم این غشای قهوه ای رنگ را نشان می دهد .

کالری	265
آب	8/9 گرم
پروتئین	12 گرم
چربی	8/12 گرم

نشاسته 60 گرم

کلسیم 70 میلی گرم

فسفر 1100 میلی گرم

آهن 16 میلی گرم

پتاسیم 715 میلی گرم

ویتامین ب 1 85/1 میلی گرم

ویتامین ب 2 18/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 28 میلی گرم

خواص دارویی:

برنج از نظر طب ایرانی ، معتدل و خشک است البته بستگی درد آنرا چگونه درست کنید برنج آبکش شده سرد است و آب آن گرم در حالیکه برنج کته شده گرم است .

برنج دارای ماده ای بنام Amidon می باشد ولی از نظر اینکه ماده گلوتن آن کم است یعنی کاملاً بهم نمی چسبید نان درس کردن از آن کمی مشکل است . در خاور دور از برنج نوعی الکل درست می کنند که بنام ساکه معروف است که سمیت آن از الکل معمولی کمتر است و بمصرف دارویی می رسد .

برنج غیر از اینکه یک غذای سهل الهضم است بسیار مقوی است و ضمناً خواص درمانی بسیاری را دراست که به تعدادی از آن اشاره می شود .

(1)برنج قهوه ای خاصیت ضد التهاب عصبی را درد .

(2)خوردن برنج تحریکات معده و روده را کم می کند .

(3)از جوانه برنج نوعی مالت تهیه می شود که بعنوان مقوی معده بکار می رود .

(4)اگر برنج را در آب بپزید آب درمان کننده اسهال و اسهال خونی است . آب برنج را می توان به اطفال شیرخوار نیز داد .

(5)برای شست و شوی زخم ها از آب برنج استفاده کنید .

(6)آب برنج را می توان برای درمان ورم های روده ای و استفراغهای خونی بکار برد .

(7)دم کرده ریشه و ساقه های زیر زمینی برنج برای زیاد شدن ترشحات ادرار مصرف می شود .

(8)برای درمان تب ، بدن و سر را با در برنج کمپرس کنید .

(9)برنج خواب آور است .

(10) برنج تشنگی را برطرف می کند .

(11)زیاده روی در خوردن برنج موجب ازدیاد وزن می شود .

(12)خوردن برنج تولید اسپرم می کند .

13) برنج را اگر با شیر و شکر مخلوط کنید و بخورید بسیار مقوي است و نيروي جنسي را تقويت مي کند .

14) براي برطرف کردن دل بهم خوردگي و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخوريد .

15) اگر برنج سفيد را در آب خيس کنید آب آن براي درمان اسهال و قطع قاعدگي مفيد است .

16) آب جوشانده برنج را که آبکس مي کنید دور نريزيد با اين آب جواهرات خود را بشوئيد که آنها را جلا مي دهد

17) براي رفع التهاب پوست ، در برنج را با نشاسته يا پودر تالك مخلوط کرده و به پوست بماليد .

18) دانشمندان ثابت کرده اند که خوردن برنج براي درمان فشار خون بسيار مفيد است .

19) خوردن برنج ، قند خون را در حالت تعادل نگاه مي درد .

20) يکي از اطباء آمريکايي رژيم برنج را براي درمان فشار خون توصيه مي کند او به بيماران تائيد مي کند که برنج بدون نمک همراه با ميوه هاي مختلف بخورند . البته هنوز دانشمندان نمي دانند که در برنج چه ماده اي وجود دارد که باعث پائين رفتن فشار خون مي شود .

21) رژيم برنج براي اختلالات کليوي مفيد است .

22) رژيم برنج براي مبتلايان به بيماري سوراخي سييس Psoriasis نيز بسيار مفيد است .

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضيح داده شده است

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

شنبليله Fenugreek

نام علمی Trigonella gracum



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسي

شنبليله سبزي اصلي قورمه سبزي ، غذاي مطبوع ايراني است . اين گياه در نواحي مختلف ايران ، مصر ف هند ف الجزيره ، ايتاليا و اسپانيا مي رويد . شنبليله داراي مواد چرب ف مواد نشاسته اي ، مواد ازته ، مواد فسفره و مادهاي بنام گونل لين مي باشد .

ترکیبات شیمیایی:

البته اين گياه داراي طعم و اسانس معطر مي باشد . تحقيقات جديد نشان داده است که شنبليله داراي اسيد نيکوتينيك يا نياسين که ويتامين B3 نيز ناميده مي شود ، مي باشد . اين ويتامين عامل جلوگيري کنند ه از بيماري پلاگرا مي باشد و همچنين اثر گشاد کننده عروق را نيز درا است .

خواص دارونی:

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبليله انجام درد دریافت که شنبليله در رفع سل استخواني اطفال بسیار موثر است . شنبليله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف مي شده است . برای این منظور حتي از دانه شنبليله استفاده شده است و بیماریها سریعاً بهبود پیدا مي کند .

شنبليله چون داراي مواد فسفره ، آهن ، ازته و یاستازهاي مختلف مي باشد تقویت کننده لوزالمعده نیز مي باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را بکار انداخته و لاغري هاي مفرط را از بین مي برد .

شنبليله بطور کلی شفادهنده بیماریهاي روحي و جسمي است و حتي اثرات مفیدي در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ريوي و استخواني درد . در قدیم شنبليله برای مداوای بیماری قند بکار مي رفته است دانه شنبليله با این همه خواص مفید داراي بوي ناپسند است بنابراین برای استفاده از آن دانه در شده آنرا با مواد معطر باید مخلوط نمود که بوي بد آن را تا اندازه اي برطرف کنند .

طرز استفاده:

برای تهیه پماد شنبليله 3 تا 4 قاشق سوپخوري در دانه شنبليله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهابهاي سطحي پوست بدن مصرف کنید . برای تقویت عمومي بدن بهتر است که دانه شنبليله و گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

باقلا *Faba bean*
نام علمی *Faba vulgaris*



ترکیبات شیمیایی

خواص دارونی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

باقلا گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن تا 80 سانتیمتر می رسد . برگهای آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه هایی بشکل تخم مرغ می باشد . گلهاي باقلا درشت و سفید که دارای لکه های سیاه و یا بنفش است . میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک بطول تقریباً 12 سانتیمتر است . در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد . گل و شاخه گلدار ، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم دانه باقلا سبز و خام مواد زیر موجود است :

آب 72 گرم

پروتئین 4/8 گرم

مواد چرب	4/0 گرم
نشاسته	8/15 گرم
کلسیم	28 میلی گرم
فسفر	155 میلی گرم
آهن	2/2 میلی گرم
سدیم	40 میلی گرم
پتاسیم	470 میلی گرم
ویتامین آ	220 میلی گرم
ویتامین ب 1	3/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	18/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	5/1 میلی گرم
ویتامین ث	30 میلی گرم
ارسنیک	02/0 میلی گرم

ضمنا باقلا داراي ماده اي بنام فیتین Phytine مي باشد که بسيار مغذي است و تقويت کننده بدن است .
این ماده کلسیم بدن را تامین مي کند باقلا غذاي خوبي است براي دوران نقاهت .

خواص داروئي:

باقلا از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و گل آن گرم مي باشد

- (1) دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرار آور است .
- (2) دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع مي کند و براي قولنج هاي کليوي مفيد است.
- (3) جوشانده باقلا براي ورم مثانه مفيد است.
- (4) جوشانده باقلا اثر خوبي در رفع رماتیسم درد .
- (5) از جوشانده باقلا براي درمان نفرس استفاده کنید.
- (7) باقلا را اگر با آب سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان مي کند.
- (8) براي رفع گرفتگی صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید .
- (9) براي رفع کوفتگی و روم پستان ، در باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و نعناع بپزید و ضمادي را که بدست مي آید روي ورم و کوفتگی قرار دهید .
- (10) ضماد در باقلا را با شنبلیله و عسل براي نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفيد است.

11) جوشانده باقلا شکم روشهای مزمن را برطرف می کند.

12) ضماد باقلا جوش و کورک را می رساند و چرک را خارج می کند.

13) برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.

14) جوشانده سر شاخه های باقلا مستی مشروبات الکلی را برطرف می کند.

15) برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را بمدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.

16) نان خوشمزه بمقدار 2% در باقلا بآن اضافه کنید.

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می کند برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آنرا دور بریزید . سپس بان مقدری آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند درچین و فلفل بخورید .

مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می شود بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و خام احتیاط کنید . معمولا اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.

بادمجان Eggplant

نام علمی Solanum Melongena

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

این گیاه که بهر بی بادنجان نامیده می شود گیاهی است یکساله و دارای ساقه نسبتا ضخیم و پوشیده از کرک . ارتفاع ساقه آن تا 70 سانتیمتر می رسد . برگهای آن بیضی شکل با نوک باریک و گلهای آن بنفش رنگ است . میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد ، برنگهای بنفش ، سیاه ، زرد و سفید دیده می شود .

بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است از زمانهای بسیار قدیم در هند کشت می شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد . تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه ودر انگلستان کردند و آنرا بنام کدوی گینه ای مینامیدند .

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و در آمریکا ، ایالات فلوریدا ، تگزاس ، لوئیزیانا و نیوجرسی بیشتر محصول بدمجان آمریکا را کشت می کنند .

ترکیبات شیمیایی:

همانطور که در جدول زیر دیده می شود بادمجان دارای ویتامین های A.B.C و مواد معدنی زیادی است .

د صد گرم بادمجان مواد زیر موجود است

انرژی	30 کالري
آب	92 گرم
پروتئين	3/1 گرم
چربي	2/0 گرم
نشاسته	6/4 گرم
کلسيم	12 ميلي گرم
فسفر	15 ميلي گرم
گوگرد	15 ميلي گرم
منيزيم	12 ميلي گرم
پتاسيم	220 ميلي گرم
آهن	7/0 ميلي گرم
سدیم	3 ميلي گرم
منگنز	2/0 ميلي گرم
روي	3/0 ميلي گرم
مس	1/0 ميلي گرم
يد	002/0 ميلي گرم
بتاکاروتن	05/0 واحد بين المللي
ویتامين ب 1	05/0 ميلي گرم
ویتامين ب 2	05/0 ميلي گرم
ویتامين ب 3	7/0 ميلي گرم
ویتامين ث	5 ميلي گرم

خواص داروني:

از نظر طب قديم بادمجان گرم و خيلي خشك است . بادمجان بر خلاف آنچه كه عوام اعتقاد دارند كه بي بو و خاصيت است داراي خواص زيادي است . مهمترين خاصيت آن كم كالري بودن آن است كه غذاي بسيار خوبي براي كساني است كه مي خواهند وزن كم كنند زيرا داراي ويتامين و مواد معدني نيز مي باشد .

1) بادمجان را حتما بايد بحالت كاملا رسيده مصرف كرد زيرا خام آن طعم تلخ درد و در آنهائيكه آسم و برونشيت دارند باعث تحريك اين بيماريها مي شود.

2) بادمجان اثر نرم كننده و مدر درد .

3) بادمجان بعلت درآ بودن آهن در رفع کم خونی دارویی موثری است .

4) بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت .

5) دانه بادمجان ایجاد پیوست می کند .

6) ریشه بادمجان و شاخه های خشک شده و برگهای آن اثر بند آورنده خون را دراست و قابض بوده و می توان در آن برای درمان احتلام بانه و انواع خونریزیها استفاده کرد.

7) بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است .

8) خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می درد .

9) بادمجان برطرف کننده پیوست است .

10) برگها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند این جوشانده درمان اسهال خونی است .

11) جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است.

12) بادمجان مقوی معده است .

13) آب زردرنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می شود برای خشک کردن عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتب عرق می کند باید دست و پای خود را با آن چند بار در روز بشویند تا از شر این مرض آسوده شوند.

14) اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند زگیل کنده خواهد شد .

15) از بادمجان می توان به عنوان مسکن برای تسکین در استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد بدین طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید که نیم پز شود و سپس آب آنرا با فشار بگیرید و بعد بمقدار نصف این مقدار آب به آن شکر قهوه ای اضافه کنید آنرا هم بزنید و بنوشید

16) با تحقیقاتی که جدیداً روی موشهای آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته اند که بادمجان دارای يك ماده ضد تشنج است که در درمان بیماری صرع اثر بسیار خوبی درد . بنابراین اشخاصی که تشنج دارند و یا مبتلا به این بیماری می باشند بهتر است که از بادمجان استفاده کنند.

طرز استفاده:

بادمجان دارای آلکالوئیدی بنام سولانین Solanine می باشد که ممکن است در معده های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت کند . بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت است که خانم های ایرانی درست می کنند . یعنی بادمجان را باید پوست کند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلای آنرا نمک باشید تا آب آن که زرد رنگ و محتوی سولانین است خارج شود ، سپس آنرا فشار داده و پخت .

البته بهترین طریقه پخت بادمجان آب پز کردن و یا پختن در فر است زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده های ضعیف مناسب نیست .

مضرات :

بادمجان با همه خواصی که گفته شد نباید مورد استفاده اشخاصیکه بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آنها را تشدید می کند . اینگونه اشخاص اگر می خواهند بادمجان بخورند بهتر است آنرا با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند .

بادام زميني Peanut

نام علمي Arachid



ترکيبات شيميايي

خواص داروني

طرز استفاده

مضرات

کليات گياه شناسي

بادام زميني گياه بومي برزيل بوده و از آنجا به نقاط ديگر دنيا راه يافته است. آب و هواي گرم براي کشت اين گياه مناسب مي باشد. بادام زميني گياهي است يکساله داراي ساقه اي راست که ارتفاع آن در حدود 30 سانتيمتر مي باشد. برگهاي آن مرکب از دو زوج برگچه است گلهاي آن دو نوع متفاوت برنگ زرد مي باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک مي رسد و سپس بتدريج در خاک فرو رفته و ميوه در داخل خاک تشکيل مي شود.

ميوه بادام زميني بطول تقريبي 4 سانتيمتر است و دريا پوسته شکننده برنگ خاکستري مایل به زرد مي باشد.

بر روي پوسته يك تا سه برجستگي مشاهده مي شود که هر يك محل دانه ها را نشان مي دهد.

دانه بادام زميني تقريبا مانند فندق برنگ سفيد مایل به زرد بوده ولي تخم مرغی شکل است. پوسته نازکي دانه را پوشانده که برنگ قرمز قهوه اي است.

ترکيبات شيميايي:

بادام زميني داراي موادي مانند آراشين Arachin، کوناراشين Conarachin، چربي، پروتئين و ويتامين هاي مختلف است.

در صد گرم بادام زميني بدون پوست مواد زير موجود است:

آب	6 گرم
پروتئين	26 گرم
چربي	48 گرم
مواد نشاسته اي	16 گرم
کلسيم	600 ميلي گرم
فسفر	400 ميلي گرم
آهن	2 ميلي گرم

سدیم 5 میلی گرم

پتاسیم 670 میلی گرم

ویتامین ب 1 1 میلی گرم

ویتامین ب 2 15/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 16 میلی گرم

بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین 40 تا 50 درصد روغن دارد که بنام روغن آراشید معروف است . این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک ، اسید پالمیک و اسید های چرب اشباع نشده مانند اسید لینوئیک تشکیل شده است . مقدار چربیهای اشباع شده در روغن آراشید تقریباً 30 درصد می باشد . برای تهیه روغن آراشید ابتدا پوسته آن را شکسته و دانه ها را جدا می کنند . سپس پوسته نازک قرمز رنگ را نیز خارج کرده و دانه ها را در ماشین های مخصوصی خرد کرده و بصورت خمیری در می آورند و بعد آنرا در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن آنرا با فشار خارج می کنند که بنام روغن فشار اول معروف است . برای بدست آوردن روغن فشار دوم ، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و میگذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می کنند . از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما روغنی بدست می آید که بنام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون سازی می رسد . روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و برنگ زرد روشن می باشد .

خواص دارویی:

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است . چون بادام زمینی دري پروتئين مي باشد بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است .

1-برای تقویت ریه و طحال مفید است .

2-کلسترول خوب خون را بالا می برد .

3-درد معده را از بین می برد .

4-نرم کننده سینه است .

5-سرفه خشک را برطرف می کند .

6-شیر را در مادران شیر ده زیاد می کند.

7-ملین است .

8-بسیار مقوی است .

9-برای تقویت قوای دماغي مفید است .

10-به هضم غذا کمک می کند .

طرز استفاده:

طرز تهیه کره بادام زمینی Peanut butter

500 گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقدري آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولي له نشود) سپس 400 گرم روغن نارگیل را بان اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقي ریخته تا کاملاً بصورت کره در آید . سپس کمی نمک به آن اضافه کنید .

کره بادام زمینی را میتوان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد . کافی است که بجای روغن نارگیل آب اضافه کنید .

مضرات :

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است بعلت اینکه دارای روغن های اشباع شده می باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرایین می شود . بنابراین آنهاییکه دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونسشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند .

اگر کره بادام زمینی میخرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد زیرا در بعضی مواد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید ، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین Aflatoxin می شود که سرطان زا بوده و باعث سرطان کبد می شود .

Almond **ادام**

Amygdolus **نام علمی**



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت بادام به بلندی 8 متر می رسد . درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصا افغانستان و ایران ، سوریه و فلسطین پرورش مییافته است . ریشه درخت بادام بسیار قوی است . این درخت می تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند . برگهای آن بیضی ، باریک ، نوک تیز و برگ سبز می باشد . گلهای آن بسیار زیبا و برگ صورتی است . در اوائل بهار شکوفه های بادام ظاهر می شود .

بطور کلی دو نوع بادام وجود دارد :

1- بادام شیرین Sweet Almond

2- بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام بصورت شفت می باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد . در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ و گوشت در است که پوشیده از کرک است و هنوز بردستی رشد نکرده که آنرا چغاله بادام Amandon می نامند که دارای خواص مخصوص می باشد . پس از رسیدن بادام بتدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می شود .

مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یکطرف آن نوک تیز است . مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آنرا بکمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفیدرنگ در داخل آن است .

مغز بادام شیرین و طعم ملایم و خوشمزه ای درد و بسهولت از بادام تلخ تشخیص داده می شود .

از کلیه قسمت های درخت بادام شیرین مانند شکوفه ، برگ و میوه آن استفاده طبی می شود .

ترکیبات شیمیایی:

بادام شیرین دارای 50 تا 55 درصد و بادام تلخ دارای 40 تا 45 درصد روغن می باشد . بادام همچنین دارای 25 درصد مواد سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine) ، قند ، صمغ ، موسیلاژ و مواد معدنی می

باشد

بادام تلخ داراي ماده مخصوصي (1 تا 3 درصد) بنام آمیگدالین (Amygdlin) مي باشد که از اثر آب بر روي این ماده اسيد سيانيدريك و آلدئيد بنزوئيك (benzoic Aldehyde) و گلوکز حاصل مي شود .

اسانس بادام تلخ (آلدئيد بنزوئيك) در عطر سازي بكار مي رود و همچنين از آن رنگ سبزي بنام مالاشيت Malachite درست مي کنند .

اسانس بادام تلخ بدليل اینکه داراي اسيد سيانيدريك است کمي تلخ مي باشد . مقدار اسيد سيانيدريك در بادام تلخ 000025/0 درصد است .

در صد گرم مغز بادام شيرين خشك شده مواد زير يافت مي شود :

آب	7/4 گرم
انرژي	598 کالري
پروتئين	6/18 گرم
روغن هاي اشباع نشده	2/54 گرم
نشاسته	5/19 گرم
کلسيم	320 ميلي گرم
فسفر	500 ميلي گرم
آهن	7/4 ميلي گرم
پتاسيم	770 ميلي گرم
ويتامين ب 1	25/0 ميلي گرم
ويتامين ب 2	9/0 ميلي گرم
ويتامين ب 3	5/3 ميلي گرم

خواص داروئي:

بادام شيرين از نظر طب قديم ايران کمي گرم و تر است .

1) بادام ملين بوده و روغن بادام ضد يبوست است مخصوصا از روغن بادام مي توان رفع يبوست براي بچه ها استفاده کرد .

2) بادام سينه را نرم مي کند .

3) شير بادام براي رفع سرفه ، ناراحتي حنجره و تنگي نففس مفيد بوده و خلط آور است .

4) بادام براي درمان زخم روده ها و مثانه و اسهال مفيد است .

5) بادام بو داده مقوي معده بوده و قابض است .

6) بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می کند .

7) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است .

8) چغاله بادام لته و ریشه دندان را تقویت می کند .

9) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است .

10) شکوفه بادام را دم کنید و بعنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید .

11) دم کرده پوست قهوه ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است .
(مقدر مصرف 5 گرم در 100 گرم آب)

12) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است .

13) روغن بادام خواب آور است و بیخوابی را از بین می برد .

14) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید .

15) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دل پیچه بچه ها خواهد بود . ضمناً این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می کند .

16) برای درمان نفرس و رفع خمیدگی پیران ، مهره های پشت را با روغن بادام چرب کنید .

17) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضد کرم است .

18) برگ خشک شده درخت بدام قابض بوده و اسهال را از بین می برد.

19) روغن بادام شیرین بدلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم ها و پمادها بکار می رود.

20) برای رفع بیماریهای سینه ، روغن بادام شیرین را با هموزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که بصورت خمیر یکنواختی دارید سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آنرا بفاصله هر سه ساعت بخورید .

21) برای رفع خارش پوست بچه هائیکه که سرخک و مملک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آنها بمالید خارش را تسکین می دهد .

22) مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می کند.

23) روغن بادام اگزما را رفع می کند .

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را بعمل آورد .

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است

1- بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد می باشد همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است .

2- خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس ، سرفه و ورم ریه مفید است .

3-بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می کند .

4-برای رفع درد کلیه ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید .

5- بادام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است .

6-برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی های کلیه ، بادام تلخ را با شیر انگور مخلوط کرده و بخورید .

7-اگر عادت ماهیانه خانم ها عقب می افتد بهترین طرز درمان آن قرار دادن شیاف بادام تلخ در مهبل است .

8-برای از بین بردن لکه های صورت ، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید .

9-ضماد بادام تلخ برای درمان زخم های کهنه خارش و مخملک بکار میرود .

10- ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است .

11-ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال ، کلیه و دفع کرم روده بکار می رود .

12-دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال ، و دفع کرم روده بکار می رود .

13-روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی درد .

14-روغن بادام تلخ برای تنگی نفس ، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است .

15-برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش يك قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید .

16-مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت ، لکه ها و چین و چروک را از بین می برد .

17-روغن بادام تلخ ترك دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می برد .

18-آنهايي که مبتلا به آگزما هستند اگر از بادام تلخ خميري درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطي که مبتلا به آگزما است استفاده کنند بزودي بهبود می یابند .

19-خمير بادام تلخ برای رفع بوي بد پا و زیر بغل مفید است .

20-روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است .

طرز استفاده:

روغن بادام : برای بدست آوردن روغن بادام ، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشك کردن خرد می کنند و بصورت خمیر در می آورند و سپس آنرا تحت فشار قرار داده و روغن آن را استخراج می کنند . این روغن را فشار اول می نامند .

تفاله بادام را که از فشار اول باقیمانده تحت اثر حرارت و مواد شیمیایی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می آورند . بدلیل اینکه روغن بادام گران است معمولا تقلب کرده و آنرا با روغن های دیگر مانند روغن مغز هسته زردآلو و هلو مخلوط کرده و بام روغن بادام می فروشند .

همانطور که گفته د اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند اسید سیانیدريك و آلدئید بنزويك تولید می شود که سمی است بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته ها نباید از آب استفاده کرد .

اسانس بادام تلخ : این اسانس مایعی زلال و بیرنگ است که در اثر کهنه شدن برنگ زرد کمزنگ در می آید . بوي آن قوي ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ بسهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوي آن کاملاً پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد

نگاهدري شود .

شكوفه و گل بادام : گل و شكوفه درخت بادام داراي بوي مطبوعي و طعم تلخ مي باشد .

پوست ميوه بادام : بصورت جوشانده مصرف مي شود . طرز تهيه آن به اين صورت است كه 50 گرم پوست بادام شيرين را در يك ليتر آب ريخته و مدت چند دقيقه آنرا مي جوشانند سپس آنرا صاف کرده و مصرف مي كنند .

برگ درخت بادام: براي تهيه جوشانده برگ درخت بادام 50 گرم برگ درخت را در يك ليتر آب مي جوشانند و سپس صاف مي كنند .

مغز بادام : معمولا بصورت خشك شده و خام و يا بوداده مصرف مي شود .

شير بادام : شير بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهيه مي كنند . براي تهيه آن 50 گرم مغز بادام را كاملا آسیاب کرده كه بصورت پودر در آيد . سپس مقدار 50 گرم شكر يا قند به آن اضافه کرده و با يك ليتر آب مخلوط مي كنند مايعي مانند شي بدست مي آيد .

نوع ديگر شير بادام براي كودكان شير خوار و اطفال بسيار مفيد است و مي تواند جانشين شير مدر و يا مكمل آن باشد بدین ترتيب بدست مي آيد كه مقدار 50 گرم بادام را بمدت چند دقيقه در آب گرم قرار مي دهند تا پوست آن كنده شود سپس آنرا آسیاب کرده و بصورت پودر در مي آيند و مقدار كمی آب را بان اضافه مي كنند و بهم مي زنند تا بشكل خمير در آيد سپس خمير حاصل را با يك ليتر آب مخلوط و بهم مي زنند و سپس مقدار 50 گرم عسل بان اضافه مي كنند تا كاملا حل شود . اين مايع را از پارچه ملل مي گذرانند تا مايعي مانند شير از آن باقي بماند.

البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شير بادام استفاده كنند احتياجي به صاف كردن آن نخواهد بود .

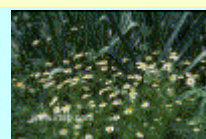
طريقه ديگري كه آسان تر است بدین صورت مي باشد كه مقدار 50 گرم بادام پوست كنده يك ليتر آب و 50 گرم عسل يا شكر را در داخل مخلوط كن برقي برزید و تا مايعي مانند شير بدست آيد .

مضرات :

بادام از نظر اينكه داراي مواد مغذي بسياري است بنابر اين غذاي بسيار خوبي است ولي چون سنگين و ثقیل الهضم مي باشد نبايد در خوردن آن افراط كرد و مقدار آن نبايد در روز بيش از ده دانه باشد . بادام همچنين براي معده هاي ضعيف و سرد خوب نيست و اشخاصي كه معده ضعيف دارند بهتر است بادام را با شكر بخورد .

بابونه Chamomile

نام علمی Chamaemelum nobile



تركيبات شيميايي

خواص داروئي

طرز استفاده

مضرات

كليات گياه شناسي

بابونه گياهي است دائمي و كوچك بارتفاع تقريباً 30 سانتيمتر داراي بوئي معطر كه در چمنزارها و اراضي شني مي رويد . ساقه آن برگ سبز مایل به سفید ، برگهاي آن كوچك متناوب و داراي بریدگیهای باریك و نامنظم و پوشیده از كرك است . گلهاي آن مجتمع در يك طبق كه بطور منفرد در انتهاي ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر مي شود . در هر طبق گلهاي سفید در اطراف و گلهاي زرد در قسمت وسط قرار دارند .

تركيبات شيميايي:

گلهاي بابونه داراي اسانس روغنی آنته مين (Anthemine) تانن ، فيتوسترول و همچنين ماده اي تلخ بنام

اسید آنه میک Anthemique Acid می باشد .

خواص دارویی:

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ بحساب می آید .

جالینوس حکیم آنرا برای درمان تب و لرزهای نوبه ای بکار می برد .

(1) یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه باسانی این مرض را درمان می کند و آنهاییکه سالهاست با این مرض دست بگریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر Zantac و Lozac و غیره استفاده می کنند می توانند با استفاده از بابونه خرج دارویی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند .

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (4 قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آبجوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش) و صبح ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یکریع ساعت می توانید صبحانه خود را میل کنید . این عمل را بمدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده بکلی شفا یابد.

(2) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت میکند .

(3) بابونه مقوی مغز است .

(4)بابونه ادرار آور و قاعده آور است .

(5)این گیاه ترشح شیر را در مادران شیر ده افزایش می دهد .

(6)درمان کننده سردرد و میگرن است .

(7)استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند .

(8)اگر کسی قطره قطره ادرار می کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود .

(9)بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است .

(10)برای درمان چشم درد ، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید .

(11)برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید .

(12)جویدن بابونه برای التیام زخم های درمان مفید است .

(13)خوردن 5 گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرك نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است)

(14)بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است .

(15)بابونه تقویت کننده معده است .

(16)برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها ، بانها چای بابونه بدهید .

(17)برای رفع بیخوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید .

(18) بابونه درمان کننده بی اشتهاپی است .

(19) بابونه برای رفع ورم روده موثر است .

(20) چای بابونه درمان کننده کم خونی است .

(21) از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید .

(22) بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است .

(23) بابونه برای رفع زردی مفید است .

(24) حمام بابونه اثر نیرو دهنده درد . برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید .

(25) برای تسکین درد ، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید درد را تخفیف می دهد .

(26) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اگزما ، کهیر و خارش مفید است .

(27) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش ، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید .

(28) اسانس بابونه چون اثر قوی آور درد در مورد مسمومیت های غذایی مصرف می شود .

(29) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد ، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید .

(30) با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشوئید آنها را روشن تر و شفاف تر می کند .

(31) آنهاییکه یائسه شده اند بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می کند .

(32) بابونه ضد آلرژی است .

طرز استفاده:

اسانس بابونه : حدود 8/0 تا 1 درصد اسانس در این گیاه وجود دارد که بوسیله تقطیر با بخار آب بدست می آید . رنگ این اسانس آبی روشن است ولی در اثر کهنه شدن برنگ زرد مایل به قهوه ای در می آید . بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزانده است . اسانس بابونه در عطر سازی و برای معطر کردن غذاها بکار می رود .

چای بابونه با دم کرده بابونه : برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری گیاه بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و بمدت 5 دقیقه بگذارید دم بکشد .

روغن بابونه با روغن زیتون : گل خشک بابونه را با برابر وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاه گاه آنرا هم بزنید . سپس آنرا از روی آتش بردارید و بگذارید تا مدت 24 ساعت بحال خود بماند . سپس آنرا از صافی با فشار در کرده و در شیشه ای در بست نگهداری کنید (برای نفخ شکم و قولنج آنرا روی شکم بمالید)

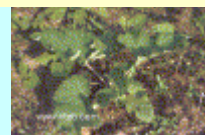
روغن بابونه : برای تهیه روغن بابونه مقدری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن کجند مخلوط کرده و سپس باندازه دو برابر گل بابونه بآن آب اضافه کنید . آنرا روی چراغ گذاشته و بگذارید بجوشد تا اینکه آب آن بکلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند البته باید دقت کرد که روغن نسوزد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Burdock بابا آدم

Arctium lappa نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و دوساله ذکه ارتفاع ساقه آن تا 5/1 متر می رسد . این گیاه بحالت وحشی در دشت ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه در اروپا و آسیا می روید . ساقه آن که شبیه پوست مار است پوشیده از کرکهای خشن و زیر می باشد . برگهای آن بسیار بزرگ و پهن بحالت افتاده بر روی ساقه قرار درد .

رنگ برگها در قسمت چسبیده به ساقه سبز کم رنگ و هر چه بطرف انتهای برگ نزدیک تر می شویم تیره تر می شود .

ریشه گیاه دراز ف دوکی شکل و مانند هویج بضامت انگشت دست بوده و دارای مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم است . پوست ریشه بابا آدم قهوه لی ، مغز آن سفید و طعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع آوری درد .

میوه آن پس از رسیدن بصورت فندقه ای با 3 یا 4 سطح و برنگ زرد حنایی ظاهر می شود .

در انتهای میوه تارهای زرد رنگی وجود دارد که در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم های آنها می چسبد و موجب پخش تخم این گیاه به مناطق دیگر می شود .

بابا آدم در بعضی از نقاط ایران بحالت وحشی می روید . از ریشه این گیاه استفاده طبیی بعمل می آید پساز خارج کردن ریشه بابا آدم از خاک آنرا بخوبی شسته و به قطعات کوچک سه سانتیمتری تقسیم کرده و در اثر حرارت خورشید یا در کوره های مخصوصی خشک می کنند .

ترکیبات شیمیایی:

ریشه بابا آدم دارای ماده ای بنام اینولین Inulin ، روغن فرار ، تانن ، رزین ، قند ، آهن ، کلسیم و ویتامین C می باشد . دانه بابا آدم دارای روغنی است برنگ زرد و طعم تلخ اسید لینولئیک و اسید اولئیک است .

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است .

1) بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می کند .

2) جوشهای صورت و کورک را برطرف می کند .

3) ادرار آور و معرق است .

4) سیستم لنف بدن را تمیز می کند .

- (5) بیماریهای پوستی نظیر اگزما ، گل مژه و زخم ها را برطرف می کند .
- (6) تورم را از بین میبرد .
- (7) تقویت کننده بدن است .
- (8) جوشانده برگهای بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار می برند .
- (9) برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بابا آدم بمقدار سه فنجان در روز استفاده کنید
- (10) برای معالجه سرخك ، برگهای بابا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید .
- (11) جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است .
- (12) تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده است .
- (13) در ناراحتی های ریوی و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید .
- (14) در معالجه ذات الریه بکار می رود .
- (15) ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی موثر است .
- (16) تب حاصل از بیماری مملک را برطرف می کند.
- (17) در معالجه یبوست موثر است .
- (18) بعنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود.
- (19) برای معالجه کچلی برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید .
- (20) برای معالجه زخم ها و التیام جراحات ، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم ها و جراحات بمالید .
- (21) ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن است .
- (22) برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است .
- (23) نفرس را برطرف می کند .
- (24) در معالجه بیماریهای عفونی موثر است .
- (25) درد سیاتیک را آرام می کند .
- (26) در برطرف کردن کمر درد موثر است .
- (27) آب آوردن بدن را درمان می کند .
- (28) هضم غذا را تسریع می کند .
- (29) ورم کلیه را دفع می کند .
- (30) آنهائیکه میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشید بزودی این

عادت رفع خواهد شد .

(31) کسانی که میخواهند قهوه را ترك كنند مي توانند ریشه بابا آدم را با مقدار این مخلوط را حتي مي توان از فروشگاههاي گیاهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها اتياع کرد.

(32) کهیر را برطرف مي کند.

(33) ریشه بابا آدم را له کرده و يا بجوشانيد و آنرا روي كورك و يا اگزما بماليد تا آنرا برطرف كند .

(34) براي جلوگیری از ريزش مو و تقويت آن جوشانده غليظ ریشه بابا آدم را به سر ماليد .

(35) براي برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور با حشرات برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بماليد .

در صورت پیدا نکردن ، گیاه بابا آدم مي توانند تنطور آنرا از فروشگاههاي گیاهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدي كنيد . مقدار مصرف تنطور آن 10-20 قطره و سه بار در روز است

طرز استفاده:

دم کرده ریشه بابا آدم : مقدار 50 گرم ریشه بابا آدم را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 20 دقيقه دم كنيد .

جوشانده ریشه بابا آدم : مقدار 80 گرم ریشه بابا آدم را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد بمدت 10 دقيقه بآرامي بجوشد .

تنطور بابا آدم : این تنطور را مي توان از فروشگاههاي گیاهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها Store خريدي كنيد .

دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان : 30 گرم ریشه بابا آدم را با مقدار مساوي آن شیرین بیان در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت نیم ساعت دم كنيد . این دم کرده تصفيه کننده خون است . براي این منظور از این دم کرده بمقدار سه فنجان در روز بنوشيد .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

آووکادو Avocado

نام علمی Persea
americana



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود 6 متر می رسد و درقسمت های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می یابد .

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است .

برگهای این درخت ضخیم و سبز و گلهای آن کوچک و سبز رنگ است . میوه آن مانند گلابی و درای پوستی

سخت برگ سبز تیره و یا سیاه است

در حدود 400 نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است /

مدرکی در دست است که نشان می دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می کرده اند .

ترکیبات شیمیایی:

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine تریپتوفان Tryptophane و تیروسین Tyrosine می باشد . در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است .

دانه گیاه دارای مقدار کمی (در حدود 2 درصد) روغن است . این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است .

روغن دانه آووکادو دارای حدود 7 درصد روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Steraric Acid اسید آراشیدیک Arachidic Acid ، اسید میریستیک Myristic Acid و در حدود 80 درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Acid Oleic و اسید لینولئیک Linoleic Acid می باشد .

در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است :

آب	80 گرم
انرژی	150 کالری
پروتئین	8/1 گرم
چربی	14 گرم
مواد نشاسته ای	5 گرم
کلسیم	8 میلی گرم
فسفر	35 میلی گرم
آهن	0/5 میلی گرم
پتاسیم	600 میلی گرم
ویتامین آ	250 واحد
ویتامین ب 1	08/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	15/0 میلی گرم
ویتامین ب3	4/1 میلی گرم
ویتامین ث	12 میلی گرم

خواص دارویی:

- (1) جوشانده برگهای آووکادو قاعده آور است .
- (2) آووکادو تقویت کننده معده است .
- (3) نفخ و گاز معده را از بین می برد .
- (4) برای درمان یرقان مفید است .
- (5) جوشانده برگهای آووکادو اسهال خونی را برطرف می کند .
- (6) آووکادو تقویت کننده بدن است .
- (7) آووکادو رشد بچه ها را جلو می اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است .
- (8) آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند .
- (9) آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می کند .
- (10) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی درد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است .
- (11) برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید . ضعف عمومی را برطرف می کند .
- (12) خستگی را برطرف می کند .
- (13) ناراحتی روده و معده را معالجه می کند .
- (14) بیخوابی را درمان می کند زیرا دارای تریپتوفان است . اگر به کم خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید .
- (15) برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید .

طرز استفاده:

روغن آووکادو دارای ویتامین های مختلف مانند A ، B ، D ، E ، H ، K ، C ، P می باشد . بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد .

- 1- روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید .
 - 2- برای جلوگیری از ریزش مو ، هرشب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید .
 - 3- شوره سر را از بین می برد .
 - 4- برای براق شده موها ، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید .
 - 5- روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ یم کند و به پوست شادابی می دهد .
- و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروک های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است . برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و بصورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

انگور (Grape Vine)

نام علمی Vitis



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده میشود درختچه ای است بالا رونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می رود . ساقه آن گره در و دارای بگهای متناوب است . برگهای انگور دارای پنج لوب دنداندار و برگ سبز تیره می باشد . گلهای آن کوچک ، مجتمع و بصورت خوشه ظاهر می شود . میوه درخت انگور ، گوشندار و شیرین و برگهای مختلف است .

ترکیبات شیمیایی:

کلیه قسمت های درخت انگور قابل استفاده دارویی است . بنابراین هر قسمت را جداگانه بررسی می کنیم .

(1) برگ مو: دارای ساکارز ، لوولز Levulose ، اینوزیت Inosite ، مواد نشاسته ای و تعدادی اسیدهای آلی است .

(2) دم خوشه انگور : دارای تانن ، مواد رزینی ، تارتارات پتاسیم و اسید های آلی است .

(3) غوره ك میوه سبز رنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش می باشد . غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک ، اسید فرمیک ، اسید سوکسینیک Succinique Acid ، اسید اگزالیك ، اسید گلوکولیک Glucolique Acid و قند می باشد .

(4) انگور رسیده : در صد گرم حبه انگور مواد زیر موجود است :

آب 75 گرم

پروتئین 3/1 گرم

مواد قندی 20 گرم

کلسیم 12 میلی گرم

فسفر 4/0 میلی گرم

آهن 4/0 میلی گرم

سدیم 3 میلی گرم

پتاسیم 175 میلی گرم

ویتامین آ 100 گرم

ویتامین ب 1 05/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 03/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 3/0 میلی گرم

ویتامین ث 4 میلی گرم

5- پوست انگور دارای تانن ، تارتارات پتاسیم ، اسید های آزاد و مواد معدنی می باشد .

6- هسته انگور : در هسته انگور مقدری روغن و تانن موجود است . روغن هسته انگور Grape seed oil ب رنگ زرد مایل به سبز است . این روغن فاقد بو و دارای طعمی مطبوع می باشد . روغن هسته دارای تری گلیسرید ، اسید اولئیک ، اسید پالمیتیک ، اسید لینولئیک ، اسید استئاریک و اسید آراشیک می باشد .

خواص دارویی:

خواص درمانی میوه انگور

انگور بر طبق طب قدیم ایران گرم و تر است .

(1) اخلاط بدن را متعادل می کند .

(2) بسیار مقوی و مغذی است .

(3) خون را تصفیه می کند .

(4) سینه و ریه را صاف و تمیز می کند .

(5) برطرف کننده یبوست است .

(6) انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است .

(7) در درمان سل ریوی و سیاه سرفه موثر است .

(8) برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می شود .

(9) برای درمان نقرس بسیار مفید است .

(10) آنهایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد ، نفخ و عوارض دیگر می گردد .

(11) انگور بهترین میوه برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند و بدن خود را از ساییدگی ، سنگ های صفراوی و مسمومیت های مزمن (مسمومیت از سرب یا جیوه) پاک کنند . اینگونه اشخاص باید در هر هفته بمدت 2 روز فقط آب انگور بخورند و رژیم آب انگور بگیرند بدین ترتیب که هر دو ساعت یکبار آب انگور تازه را گرفته و بنوشند . مقدار مصرف روزانه تقریباً 2 کیلو گرم است و در این دو روز نباید غذای دیگری مصرف کنند فقط می توانند آب بنوشند .

(12) رژیم آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و واسیر نیز مفید است .

(13) برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست ، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه بصورت

بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیمگرم محتوی کمی جوش شیرین بشوئید .

(14)زیاده روی در مصرف آب انگور بطور مداوم ایجاد سنگ کلیه می کند .

خواص طبی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور گرم کننده بدن است ، این روغن ضد یبوست می باشد . از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می شود.

خواص طبی هسته انگور

هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است :

(1)دارای تانن است بنابراین قابض است .

(2) اسهال را برطرف می کند .

(3)ترشح ادرار و اسپرم را کم می کند .

(4) گرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می دهند .

(5)هسته انگور برای آنهایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است .

خواص طبی پوست انگور

پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است :

1- پوست انگور را خشک کرده و می سوزانند خاکستر بدست آمده را برای درمان اکثر زخم ها استفاده می شود .

2- پوست انگور دیر هضم است و بهتر است که در موقع خوردن پوست آنرا بیرون آرود .

خواص طبی غوره

غوره که بانگلیسی Un-ripe grape نامیده می شود از نظر طب قدیم ایران سردو قابض است :

1.در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها موثر است .

2.آب غوره برای درمان چاقی مفید است .

3.بیماری اسکوربوت که بعلت کمی ویتامین C در بدن می باشد با آب غوره درمان می شود .

4. آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است .

5.در دفع زردی موثر است .

6.خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد و قاعده را باز می کند .

7.حرارت و صفرای بدن را دفع می کند و روده ها را ضد عفونی می کند .

8. آب غوره تقویت کننده کبد است .

9. برای برطرف کردن ورم گلو آب غوره قرقره کنید .

10. برای دفع کرم و روده و تقویت معده باید بمدت پنج روز آش آب غوره همراه با زیره سیاه مصرف کنید البته در اینمدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمائید .

11. آب غوره درمان کننده پا درد و کمر درد می باشد . برای معالجه میتوان بمدت دهر روز آش آب غوره مصرف نمود . البته از خوردن غذاهای سنگین در اینمدت اجتناب کرد .

12. ترشی غوره نیز معالجه رماتیسم و سیاتیک است .

خواص طبی برگ مو

1. برگ مو قابض است .

2. دم کرده برگهای جوان مو اسهال خونی را برطرف می کند .

3. برای خونریزیها مفید است .

4. در رفع نفرس و زردی موثر است .

5. استفراغ را برطرف می کند .

6. در رفع اختلالات گردش خون مربوطه به دوره بلوغ و یائسگی موثر است .

7. هنگامیکه پوست صورت قرمز می شود و ملتهب است خوردن دم کرده آن اثر مفید درد .

8. گرد برگهای جوان و خشک شده مو ، اثر خوبی در رفع خونریزیهای رحیم و خون آمدن از بینی درد .

9. برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا جوشانده برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را بمدت 15 دقیقه در آن قرار دهید .

10. برای تهیه دم کرده برگ مو ، مقدار 15 تا 20 گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید 10 دقیقه بماند .

11. از دم کرده برگ مو می توان برای شستشوی چشم در مورد ورم ملتحمه استفاده کرد .

12. دم کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

پ

انجیر Fig

نام علمی Ficus carica



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می شده است . در تورات از این درخت نام برده شده و اشعای نبی یکی از انبیای بنی اسرائیل خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود 700 سال قبل از میلاد با انجیر مداوا کرده است .

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان ، سوریه و اسرائیل برده شده است .

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده بطوریکه صادرات آن ممنوع اعلام شده بود .

شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر ، هرودوتوس و افلاطون در نوشته ها و اشعار خود آنرا ستوده اند در اوائل قرن هجدهم ، انجیر بوسیله مپسیونرهای مذهبی اسپانیایی به کالیفرنیا برده شد و امروزه بمقدار زیاد در این ایالت و ایالات جنوبی آمریکا کشت می شود.

حدود 85 درصد از محصول انجیر بصورت خشك بیازار عرضه می شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می شود . انجیر درختی است با برگهای زرد و پنجه ای برگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می شود .

درخت انجیر معمولا از سال چهارم شروع به میوه دادن می کند و تا سن بیست سالگی میوه می دهد.

ترکیبات شیمیایی:

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است ، دارای مواد قندی ، مواد ازته ، چربی ، مواد معدنی ، آمینو اسید ، آنزیم های مختلف و کاروتن می باشد . در برگهای آن حدود 06/0 درصد مواد تلخی مانند فیکوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد .

شیره سفیدی که با شکستن شاخه های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می شود بسیار سمی است و اگر بر روی پوست زده شود سلولها را از بین برده و میکشد .

برگهای انجیر دارای گوسایدروتین Glycosiderutin می باشد .

در صد گرم انجیر رسیده و تازه مواد زیر موجود است :

انرژی	80 کالری
مواد قندی	4 گرم
پروتئین	5/1 گرم
چربی	5/0 گرم
کلسیم	20 گرم

فسفر 55 ميلي گرم

سدیم 35 ميلي گرم

پتاسیم 65 ميلي گرم

ویتامین آ 80 واحد

ویتامین ب 1 2/0 ميلي گرم

ویتامین ب 3 7/0 ميلي گرم

ویتامین ث 2 ميلي گرم

ویتامین ث 25 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص طبي میوه انجیر

انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .

(1) انجیر تعرق بدن را زیاد می کند .

(2) ادرار آور است .

(3) حرارت بدن را کاهش می دهد .

(4) جاق کننده است و آنهاییکه می خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند بسیار مفید است . بدین منظور می توان آنرا با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها خورد.

(5) انجیر پیوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع پیوست است . در قیم برای از بین بردن پیوست از شربت انجیر استفاده می کردند .

(6) برای درمان ناراحتیهای سینه حدود 20 گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و میوز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان بمقدار سه فنجان در روز مصرف نمود .

(7) جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، کلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخك ، مخمלק و آبله می باشد .

(8) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرمخدرگی بسیار مفید است .

(9) برای برطرف کردن سیاه سرفه ، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آنرا آسیاب کنید تا بصورت پودر درآید .

(10) انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

(11) انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است .

(12) سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیر ده مفید است . برای تهیه سوپ ، انجیر نارس را با گوشت بپزید .

13) برای برطرف کردن ورم گلو ، 50 گرم انجیر زرد را در 500 گرم شیر ریخته و مدت 15 دقیقه بگذارید سپس آنرا غرغره کنید و مقدری از آنرا نیز بنوشید (می توانید آنرا با عسل هم شیرین کنید) .

14) جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین ، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است .

15) یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل ، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه میباشد . این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد.

16) انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست .

17) انجیر برای آنهاییکه قند خورشان پائین می آید و یکباره احساس ضعف می کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می شود.

18) خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می شود .

19) انجیر تقویت کننده کبد است .

20) اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می شود .

21) برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل ها ، ضمادی از انجیر خشک با در و و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید .

22) دم کرده انجیر با شنبلله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است .

23) برای رفع ورم طحال ، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آنرا با سرکه بخورید .

24) انجیر ضد سرطان است .

25) انجیر در معالجه بیماریهای پوستی موثر است .

خواص شیره درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده ای درد :

1. مسهل بسیار خوبی است .

2. دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و تدر کردن گوشت بکار می رود .

3. شیره درخت انجیر را اگر بمدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید آنرا از بین می برد .

4. برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است .

5. شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم ها بگذارید باعث التیام آنها خواهد شد .

6. ضماد شیره درخت انجیر با شنبلله برای رفع نقرس مفید است .

7. برای معالجه جراحات های پوستی ضمادی از شیره درخت انجیر با در جو درست کرده روی آنها بگذارید .

8. مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می کند .

خواص برگ انجیر

- (1) برگ پخته درخت انجیر ملین است .
- (2) برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید .
- (3) برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت ها بگذارید .
- (4) جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می کند .
- (5) برای درمان اسهال های ساده و خونریزی های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید .
- (6) برگ درخت انجیر را در آب جوشریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید بواسیر دردناک و متورم را درمان می کند .
- (7) جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می کند

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهاییکه کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.
زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است .

انبه Mango

نام علمی *Mangifera indica*



مضرات

طرز استفاده

خواص دارویی

ترکیبات شیمیایی

کلیات گیاه شناسی

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا 10 متر می رسد . منشا انبه هند و مالزی و برمه می باشد ولی هم اکنون در تمام مناطق استوایی و حاره کشت می شود . انبه از 4000 سال پیش وجود داشته است .

برگهای این درخت نیزه ای شکل ، گلهای آن زرد یا قرمز رنگ و بصورت خوشه ای وجود دارد . میوه آن که انبه یا منگو نامیده می شود بیضی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته ای نسبتاً بزرگ است . انبه در اوایل ماه می می رسد و تا اوایل سپتامبر موجود است .

ترکیبات شیمیایی:

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک Benzoic Acid اسید سیتریک Acid Citric و پیوری یلو دري Puri yellow Dye که ماده زرد رنگی است می باشد . انبه در حدود 15% تانن درد .

هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک Gallic Acid است .

در صد گرم انبه مواد زیر موجود است :

انرژی	45 کالری
آب	80 گرم
نشاسته	12 گرم
پروتئین	5/0 گرم
چربی	15/0 گرم
کلسیم	6 گرم
فسفر	9 میلی گرم
آهن	15/0 میلی گرم
ویتامین آ	3500 واحد
ویتامین ب 1	4/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	35/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	6/0 میلی گرم
ویتامین ث	25 میلی گرم

خواص دارویی:

خواص میوه انبه

انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و نارس آن سرد و خشک است . انبه نارس تولید کننده بلغم و سودا در بدن می باشد .

(1) انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن است .

(2) انبه تقویت کننده قوای جنسی است .

(3) رنگ صورت را درخشان می کند .

(4) دهان را خوشبو می کند .

(5) ادرار آور است .

6) بیوست را برطرف می کند .

7) انبه دارای مقدر زیادی اسید گالیک است . بنابراین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می کند .

8) انبه تمیز کننده خون می باشد .

9) خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می برد .

10) انبه حرارت بدن را کاهش می دهد و تب را پائین می آورد .

11) برای رفع اسهال مفید است .

12) خوردن انبه ، سردرد ، تنگی نفس و سرفه را از بین می برد .

13) برای درمان بواسیر مفید است .

14) عطش را برطرف می کند.

15) انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آنرا با سکنجبین بخورند .

خواص مغز هسته انبه

انبه دارای هسته بزرگی است که در وسط آن مغز آن قرار دارد که بجای مغز بادام می توان از آن در شیرینی جات استفاده کرد .

مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

1- خوردن مغز هسته اسهال را برطرف می کند .

2- برای معالجه سرمخوردگی مصرف می شود .

3- سرفه های سخت را درمان می کند .

4- درمان کننده بواسیر خونی است .

5- خانم هائیکه دچار خونریزی از رحم می باشند و با بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند .

6- مغز هسته انبه کرم کش و ضد اسهال است .

7- برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است .

8- ضد استفراغ است .

دیگر خواص درخت انبه

1. گل انبه سرد و خشک است و اسهال را رفع می کند .

2. اگر شکوفه درخت انبه را خشک کرده و هر روز حدود 3 گرم آنرا با 10 گرم شکر بخورند سرعت انزال را معالجه می کند .

3. صمغ درخت انبه را با روغن و آبلیمو مخلوط کنید برای ناراحتی های پوست مفید است .

4. برای برطرف کردن ریزش مو ، آب برگهای درخت انبه را روی سر بمالید .

5. برای تقویت دندان و لثه دم کرده برگ درخت انبه را مضمضه کنید .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید .

اگر خون انبه ایجاد نفخ بکند باید آنرا با زنجبیل خورد .

انار Pomegranate

نام علمی Punica



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

انار یکی از میوه هایی است که از قدیم وجود داشته است حتی در کتب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است . هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود (اودیسه) از آن نام برده است . معروف است که حضرت سلیمان باغ بزرگ پر از درخت های انار داشته که به آن عشق می ورزیده است .

درخت انار بومی ایران و مناطق مجاور آن است . کلمه انگلیسی Pomegranate از زبان یونانی مشتق شده که به معنی (سیب با هسته های زیاد) می باشد .

انار درخت کوچکی است که ارتفاع آن تا 6 متر می رسد و در مناطق نیمه گرمسیری می روید . شاخه های آن کمی تیغدار و برگهای آن متقابل ، شفاف و ساده است .

گل های انار درشت برنگ قرمز اناری ولی بی بو می باشد . میوه آن کروی با اندازه های مختلف دارای پوستی قرمز رنگ و یا زرد رنگ می باشد .

رو بهمرفته در حدود بیست نوع مختلف انار در دنیا موجود است .

ترکیبات شیمیایی:

قسمت های مختلف درخت انار مخصوصا پوست ریشه و ساقه انار دارای مقدری در حدود 20 درصد تانن و اسید پونی کوتانیک Punicotanic acid می باشد . پوست درخت انار دارای الکلوتیدی بنام پله تیه رتین Pelletierin است .

در صد گرم دانه انار واد زیر موجود است .

38 کالری

انرژی

آب 82 گرم

پروتئین 4/0 گرم

چربی 3/0 گرم

مواد نشاسته ای 10 گرم

کلسیم 4 گرم

سدیم 3 میلی گرم

پتاسیم 260 میلی گرم

آهن 5/0 میلی گرم

ویتامین ب 1 2/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 03/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 02/0 میلی گرم

ویتامین ث 4 میلی گرم

خواص دارونی:

خواص میوه انار

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد ف تر و قابض است . آب انار سرد و تر و پوست انار سرد و خشك و بسیار قابض می باشد .

پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت های این درخت قابض تر است .

کلیه قسمت های درخت انار دارای تان می باشد که بسیار قابض است . برای مصارف دارویی از گل ، برگ ، پوست درخت ، پوست ریشه و دانه انار استفاده می شود .

1) انار شیرین ادرار آور است .

2) ملین مزاج است .

3) آب انار شیرین برای بیماریهای مجاری ادرار مفید است .

4) ترشح صفرا را زیاد می کند.

5) آب انار اسهال را برطرف می کند.

6) اگر آ انار را با عسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بینی بچکانید از رشد پولیپ در بینی جلوگیری می کنید .

7) خون ساز است .

8) خون را تصفیه می کند .

10) برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است .

11) آب انار خنك کننده است .

12) رنگ صورت را شاداب مي كند .

13) صدا را باز کرده و گرفتگی صدا را برطرف مي كند .

14) برای وزن اضافه کردن انار بخورید .

15) آب انار مقوي قلب و معده است .

خواص دیگر قسمت های درخت انار

1. جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده و روده را از بین مي برد .

2. جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم درد .

3. برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگهای انار استفاده کنند .

4. خانم هائیکه عادت ماهیانه شان منظم نیست مي توانند از جوشانده برگهای انار استفاده کنند.

5. برگهای له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین مي برد .

6. برای برطرف کردن سوختگی پوست ، گلهای انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید .

7. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم کش است .

8. دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف مي كند .

9. دم کرده گلهای انار را بصورت غرغره برای از بین بردن زخمهای دهان بکار ببرید .

10. برای برطرف کردن دندان درد ، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید .

11. انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد مي كند .

12. برای برطرف کردن بواسیر باید معقد را با جوشانده پوست انار شستشو داد .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

کسانی که سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند . زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ مي كند . اینگونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند . جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم بکار مي رود ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ كند . بهر حال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و این کار باید تحت نظر متخصص انجام گیرد .

آقطی سیاه (انگو کولی) Elderberry

نام علمی Sambucus nigra

کلیات گیاه شناسی

آقطی سیاه که در همدان انگور کولی نامیده می شود از زمانهای قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می کرده اند .

آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می شود درختچه ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به 10 متر می رسد . این درختچه معمولا در کنار جاده ها و حاشیه جنگل ها و در نواحی مرطوب و سایه در می روید .

برگ آهای آن سبز رنگ ، بیضوی ، دندانه دار ، بیدره و مرکب از 5-7 برگچه می باشد اگر برگها شکسته و مالش داده شود بوی بدی از آن متصاعد می شود .

گلهای آن سفید و خوشه ای است که در اواخر بهار ظاهر می شود . میوه آقطی سیاه گوشتی ، ریز مانند انگور و برنگ آبی سیر می باشد .

قسمت مورد استفاده این درختچه گل ، برگ و پوست داخلی ساقه آن است .

آقطی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می روید .

ترکیبات شیمیایی:

پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند ساو بوسین Sambucine ، سامبو نیگرین Sambunigerine ، کولین ، سیکوتین Cicutine و مقدر کمی نیترا تپتاسیم می باشد . د گلهای آن الدرین Elderine و مقدر کمی اسانس وجود دارد . میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین Chrysanthemin ، مواد قندی ، اسانس ، صمغ ، اسید والزیانیک و اسید استیک می باش .

خواص دارویی:

آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است . پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی موثرترین قسمت های این گیاه است .

1- در درمان رماتسم و درد مفاصل موثر است .

2- ادرار آور است .

3- ملین و ضد یبوست می باشد و بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آنها ضعیف شده است .

4- دم کرده برگهای خشک شده آن در رفع اسهال موثر است .

5- برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر ، برگهای تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید .

6- درمان کننده استسقاء یم باشد و آب اضافی را از بدن و از بین انساج خارج می سازد .

7- برای از بین بردن خارش بدن ، پوست ساقه آنرا در روغن بجوشانید و سپس آنرا صاف کرده و بگذارید سرد شود . این روغن را روی قسمت هایی که خارش درد بزنید .

8- برای جوشخوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان ، از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید .

9- دم کرده گلهای خشک شده آقطی سیاه درمان کننده گریب ، سرما خوردگی ، بیماریای دستگاه تنفسی

و نقرس می باشد .

- 10- جوشانده گل‌های خشک شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات‌الجنب مفید است .
- 11- بخور گل‌های آقطی سیاه برای درمان بیماری‌های سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را از گلو خارج می‌سازد .
- 12- بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار را درمان می‌کند .
- 13- سنگ کلیه را خارج می‌سازد .
- 14- شیرمادران شیرده را زیاد می‌کند .
- 15- در درمان بیماری‌های صرع مفید است .
- 16- جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم‌های آگزما بگذارید اثر مطلوب خواهد داشت .
- 17- خوردن میوه آقطی سیاه مالیده آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می‌شود .
- 18- جوشانده گل‌های آقطی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید ف اثر شفا بخش درد .
- 19- برای از بین بردن ورم چشم می‌توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد .
- 20- جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می‌برد .
- 21- اگر پوست حساس درید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده آقطی سیاه استفاده کنید .
- 22- برای شادابی پوست صورت از بین بردن لکه‌ها و کک و مک می‌توان از ماسک زیر استفاده کرد :

گل‌های خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقدری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید سپس دم‌رکده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید . این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بجوشانید این ماسک را هر روزه روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند .

طرز استفاده:

- 1) جوشانده : مقدار 60 گرم پوست ساقه ، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد . سپس آنرا صاف کنید .
- 2) شراب آقطی سیاه : 150 گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر آب شراب سفید ریخته و بگذارید بمدت 15 روز بماند البته هر روز آنرا هم بزنید . پس از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید . مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری و سه بار در روز است .
- 3) سرکه آقطی سیاه : 10-20 گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هر روز آنرا بهم بزنید . پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دبست نگهداری کنید . مقدار مصرف این شراب سوپخوری و سه بار در روز است .
- 4) دم کرده آقطی سیاه : مقدار 100 گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت 10 دقیقه دم کنید . از این دم کرده یم‌توانید برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید .
- 5) شیر یا آب میوه : میوه‌های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیر یا آب خارج شود . مقدار مصرف این شیر یا آب یک قاشق چایخوری مخلوط در یک لیوان آب می‌باشد .
- 6) شراب آقطی سیاه : آب میوه را رگفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید . سپس این مخلوط را بجوشانید ا

شریت غلیظی بدست آید .

مقدر مصرف این شریت یک قاشق غذا خوری قبل از هر غذا است

مضرات :

استفاده زیاد از آفتی سیاه ممکن است باعث تهوع و همچنین ورم روده ها شود .

آفتی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتما باید آنرا با عسل بخورند .

آفتاب گردان SUNFLOWER

نام علمی Helianthus annus



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

هنگانیکه از گیاه آفتاب گردان سخن بمیان می آید معمولا تخم آفتاب گردان در ذهن تداعی می شود زیرا که همه ما با تخم آن آشنایی داریم چه که بمصرف تغذیه پرندگان می رسد و یا خود از آن استفاده می کنیم ولی تمام قسمت های این گیاه آفتاب پرست از ریشه و ساقه و شاخه و گل آن گرفته تا مغز ساقه آن دارای خواص بسیاری است .

سرخ پوستان آمریکا این گیاه را بخاطر تخم آن که بمصرف غذا میرسد میکاشتند و پرورش می دادند .

آفتاب گردان گیاهی است یکساله و تا حدود سه متر رشد می کند . گل آندرشت و زیبا و بقطر 35 سانتیمتر می باشد . در وسط گل قرمز رنگ آن دایره ای قهوه ای رنگ وجود دارد که تخم های آفتاب گردان دودارور آنرا گرفته اند . این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد . از تخم آفتاب گردان روغن گرفته می شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز مناسب است .

ترکیبات شیمیایی:

تخمه آفتاب بسیار مقوی است دارای 24% مواد پروتئینی ، 47% روغن ، 20% مواد هیداروکربن ، 8% فسفر ، 9% پتاسیم و بغير از این مواد دارای ویتامین های A و B نیز می باشد .

روغن تخم آفتابگردان دارای 70% اسید لینوئیک و مقدری فسفو لیپید و ویتامین E می باشد بهمین دلیل چربی خون را پائین آورده و کلسترول را تنظیم می کند .

خواص دارویی:

اسانس گل آفتاب گردان برای التیام زخم ها و پائین آوردن فشار خون بکار می رود . اسانس برگ های آفتاب گردان خاصیت میکروب کشی درد . در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت های گیاه آفتاب گردان استفاده می شود .

در موردزیر می توان از این گیاه استفاده کرد و از خواص درمانی آن برخوردار شد .

1) زنگ زدن گوش : مغز ساقه آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مانند چائی دم کنید و روزی سه فنجان از این چاوی بنوشید .

2) تقویت معده و پائین آوردن فشار خون : 30 گرم برگهای خشک آفتاب گردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید .

3) سرگیجه ف ورم صورت ، آب آوردن بدن و تسریع زایمان : 20 گرم از گلهای خشک آفتاب گردان را در آب

جوش دم کنید و روزی سه فنجان از این دم کرده را بنوشید .

(4) درد معده ، بیماریهای دستگاه ادراری ، یبوست : 30 گرم ریشه خشک شده آفتاب گردان را در آب جשו ریخته و مدت 5 دقیقه بگذارید بجوشد یک فنجان از آنرا سه بار در روز بنوشید .

(5) آرتروز و ورم پستان : هنگامیکه آفتاب گردان گل می دهد طبق گل (قسمت پائیت گل که مانند بشقابی است) را جدا کرده و در آ انداخته آنقدر بجوشانید که شیریه چسبناکی باقی بماند و سپس این شیریه را روی مفصل های دردناک بمالید و ماساژ دهید درد آرتروز برطرف می شود . برای درمان ورم پستان در زنان شیرده طبق گل را هنگامیکه گل دانه داده است جدا کنید و در یر آفتاب خشک کرده و سپس تکه تکه کرده و بو (سرخ کنید) دهید . که کاملاً قهوه ای شود و بعد آنرا خورد کرده بصورت در دارورید و این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده اید ریخته و این شربت را به مریض بدهید تا شفا یابد .

(6) اسهال خونی : برای درمان ساهال خونی تخم آفتاب گردان را (بمقدار 30 گرم) در آب ریخته و حدود یکساعت با حرارت ملایم بپزید سپس آنرا با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض بدهید .

(7) سردردی که همراه با سرمخوردگی است : 30 گرم تخم آفتاب گردان را در دو لیوان ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید .

(8) بیماری فتق : 30 گرم ریشه تازه آفتاب گردان را با آب وشکر قهوه ای بجوشانید و یان جوشانده را سه بار در روز بنوشید .

(9) سنگ کلیه : حدود یک متر از مغز ساقه آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته بملايَم بجوشد تا مقدار آن به نصف لیوان تقلیل یابد آنگاه بمدت یک هفته و روزی یکبار آنرا بوشید تا از شر سنگ کلیه راحت شوید .

(10) زخم ، بریدگی و جراحت : مغز ساقه آفتاب گردان را باید له کدر و مانند پماد روی زخم جراحت گذاشت که خونریزی را بند می آورد و بهبودی را تسریع می کند . سعی کنید گیاه آفتاب گردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید .

تخم آفتاب گردان را می توانید از مغازه های برخی از داروخانه ها خریداری کنید . البته تخم آفتاب گردان را باید بصورت خام استفاده کنید چون بو داده و نمک زده آن برای خواص ذکر شده در این مبحث نمی باشد .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

اسفناج Spinach

نام علمی Spinacia oleracea



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

اسفناج گیاه بومی ایران است و از اوائل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت . بطوریکه در تاریخ

مسطور است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت میشده است . کشت اسفناج در سال 1806 در آمریکا شروع شد .

اسفناج گیاهی است یکساله دارای ساقه ای راست به ارتفاع نیم متر که برگهای آن پهن و نرم مثلثی شکل بزرگ سبز می باشد . اسفناج نسبت به سرما مقاوم است .

دو نوع اسفناج وجود دارد که بنام پائیزه و بهاره نامیده می شود . اسفناج بهاره در فصل بهار کاشته می شود و به اسفناج انگلیسی معروف است . نوع پائیزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج دارد در پائیز کاشته می شود . گلهای اسفناج بزرگ سبز کم رنگ می باشد .

اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروز در تمام نقاط دنیا معمول است .

ترکیبات شیمیایی:

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است . (پلاگر یک نوع بیماری است که بعلت کمبود ویتامین B3 در بدن تولید می شود و نشانه های ضعف بدن ، تشنج ، اختلال در دستگاه هاضمه و بوجود آمدن لکه های قرمز روی بدن است .)

ضمناً در اسفناج مقدار زیادی آهن ، ید ، لسیتین ، کلروفیل ، کاروتن ، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود دارد در صد گرم اسفناج خام مورد زیر موجود است :

انرژی	20 کالری
آب	90 گرم
پروتئین	3 گرم
چربی	3/0 گرم
مواد نشاسته ای	5/3 گرم
کلسیم	90 میلی گرم
فسفر	50 میلی گرم
آهن	2/3 میلی گرم
سدیم	70 میلی گرم
پتاسیم	470 میلی گرم
ویتامین آ	6000 واحد
ویتامین ب 1	1/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	2/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	6/0 میلی گرم
ویتامین ث	40 میلی گرم

خواص داروئي:

برگ اسفناج از نظر طب قديم ايران كمى سرد و تر است و برخى عقیده دارند كه متعادل است يعنى نه سرد است و نه گرم .

- (1) برگ اسفناج منبع غنى ويتامين A ، B3 ، C و آهن و پتاسيم مى باشد .
- (2) بدن را قليايى مى كند .
- (3) خنك كننده است و براى پائين آوردن تب مفيد است .
- (4) ورم روده كوچك را رفع مى كند .
- (5) براى ورم ريه مفيد است .
- (6) ملين است و يبوست را برطرف مى كند .
- (7) براى لاغر شدن و وزن كم كردن مفيد است .
- (8) اسفناج دليل داشتن ماده اى بنام اسپيناسين هضم غذا را تسريع مى كند . اين ماده باعث تحريك معده و ازدياد ترشحات آن مى شود .
- (9) خوردن اسفناج در رفع تشنگى موثر است .
- (10) براى از بين بردن ورم و درد گلو مفيد است .
- (11) براى رفع سرفه هاى خشك برگ اسفناج را با حو پوست كنده و روغن بادام بيزيد و بخوريد .
- (12) آش اسفناج با گشنيز براى سردردهاى كه ناشى از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشى است مفيد مى باشد .
- (13) اگر آش اسفناج را ب آب ليمو و سماق و يا آب غوره بخوريد سردردهاى ناشى از اختلال كيسه صفرا را برطرف مى كند .
- (14) خوردن اسفناج از سرطان جلوگيرى مى كند مخصوصا در افرادى كه به مصرف الكل و سيگار دست دارند .
- (15) حقيقت دانشمندان نشان داده است كه اسفناج در پيشگيرى سرطان روده بزرگ ، معده ، پروستات ، حنجره و رحم موثر است .
- (16) اسفناج كلسترول خون را پائين مى آورد .
- (17) بهترين دارو براى كسانى است كه مبتلا به كم خونى هستند .
- (18) اسفناج مانند جارو روده بزرگ را تميز مى كند .
- (19) ترشحات لوزالمعده را افزايش مى دهد .
- (20) اسفناج سبزي مفيد براى تقويت اعصاب است .
- (21) اسفناج پته براى رفع بيمارى آسم و گرفتگى صدا بسيار موثر است .
- (22) رماتيسم و نقرس را درمان مى كند .

(23) برای زیاد کردن شیر در مادران شیر ده موثر است .

(24) سابقا نوعی شربت از اسفناج تهیه شد که در معالجه خونریزها و کم خونی از آن استفاده می کردند .

(25) تخم اسفناج ملین و خنک کننده است .

(26) تخم اسفناج برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است .

(27) اسفناج تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد .

(28) اسفناج چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک کرده و تخلیه مدفوع را آسان می کند .

(29) اگر کسی مبتلا به حبس البول یعنی بند آمدن ادرار است می تواند با مخلوط نصف فنجان آب اسفناج این ناراحتی را درمان کند . با همان مقدار روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرده و باو بدهید .

(30) اسفناج را در سالاد خود بریزید و میل کنید .

طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

اسفناج بعلت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست ضمنا آنهائیکه سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند .

Asafa

یونجه

Medicago sativa

نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است .

گلهای یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل آن اندکی کوچکتر از آنزمی باشد .

یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بدخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها است که از خاک می گیرد .

یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد ک

زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می آورد و تبدیل به عسل می کند .

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر بعلت درا بودن مواد مغذی به مص

رسد .

ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A,C,E,K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است و یونجه سرشار از آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از امولسین ،اینورتاز ، و پکتیاز نام برد .

یونجه دارای حدود 20% پروتئین می باشد پروتئین های موجود در یونجه عبارتند از :

لیزین ، آرژنین ، هیستیدین ، آدنین ، فنیل آلانین ،آسپاراژین و سیستین . یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست

یونجه همچنین دارای منیزیوم ، آهن و مقدار جزئی آرسنیک و سیلیس است

بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است .

خواص دارویی:

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است . البته تازه آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است

1)یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند بسیار مفید است . حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان به صورت پودر مصرف کرد .

برای تهیه شیره یونجه باید مقدار 300 گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدار آب آن به نصف برسد و آنرا صاف کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت درآید . مقدار مصرف برای طفال 200 گرم در روز است . برای اطفال شیرخوار حدود 50 گرم یم باشد که می توان به شیر آنها اضافه نمود .

اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می توانند از این شیره استفاده کنند

2) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید . جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می توان به صورت پودر مصرف کرد .

3)یونجه ملین است

4)یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند مفید است

5)یونجه بعلت درآ بودن آهن برای درمان بیمای راشیتیس بکار می رود

6)عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین میرود

7)یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجاری اسفناج مصرف می شود

8)یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها بصورت پودر ، کپسول و قرص می فروشند . مقدار مصرف آن سه قرص در روز است

9)با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که مقدار زیادی از آن می خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند

10)ضمد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد

11)تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید

12) دم کرده یونجه درمان اسهال است

13) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی 2-3 فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید

14) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت يك هفته جلوي آفتاب بگذارید سپس روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.

15) یونجه حاوی مقدر زیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را بسرعت الیتم داده و از خونریزی جلوگیری می

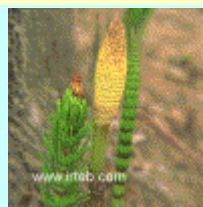
طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

گیاه دم اسب
نام علمی



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دم اسب گیاهی است که از 270 میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه دارویی پیا و چ رفته است .

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می باشد بنامس یلیس Silica نیز معوف است .

دم اسب دو نوع ساقه هوایی درد .ساقه ای که برنگ قرمز است و د راوائل بهار ظاهر می شود و دیگری س سبز بوده و بعد از آن رشد می کند و مصرف طبی درد .

دم اسب در کشورهای اروپا ، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران بطور خودرو می روید.

ترکیبات شیمیایی:

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک ، اسید لیوئیک ،اسید مالک ،اسید اگزالیك ، اکویس تونین ، اسید اک سولفون ، اکوتی نیک ، يك ماده تلخ ، يك ماده رزینی ، چربی ، ساپونین و همچنین دارای مقدر زیادی (در ح 7%) می باشد آزمایشات متعدد نشان می دهد که دم اسب مقدر بسیار کمی طلا نیز درد .

خواص دارویی:

1- برا ي رفع گلو درد و روم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید .

2-کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و روم مفاصل مفید است .

3-برای درمان التهاب چشم،چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید .

4-ضرب خوردگی قسمت هیا بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید .

طرز استفاده:

دم کرده : يك قاشق مربا خوري از گیاه خشك را در يك لیوان آب جوش ریخته و برای مدت 10 دقیقه دم کنید

جوشانده : مقدار 80-100 گرم گیاه خشك را در يك لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیمساعت بجوشد و بمقدار يك فنجان قبل از هر غذا بنوشید .

شراب دم اسب : 30 گرم گیاه خشك را در يك لیتر شراب سفید ریخته و بمدت دو هفته بگذارید بماند البته پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدري کنید . مقدار مصرف آن يك لیوان صبح ناشتا می باشد . و در این روش برای بند آوردن خونریزي استفاده می شود . از این شراب برای شستشوي زخم ها نیز می توان استفاده کرد

گرد دم اسب : گیاه خشك شده را در آسیاب برقي بریزید تا بصور پودر درآید . مقدار مصرف پودر يك گرم قبل از غذا می باشد

مضرات :

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی در دستگاه هضم و اسهال شود .

زیره سبز *Cumin Seed*

نام علمی *Cuminum cyminum*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زیره گیاهی است یکساله کوچک و علفی که ارتفاع آن 60 سانتیمتر است ریشه آن دراز و باریک برگ سفید برگهایش به شکل نوار باریک و نخي شکل و برگ سبز می باشد .

گلهاي زیره سفید یا صورتی بصورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شود . این گیاه بطور وحشی در مناطق معتدله و نیمه گرمسیری پراکنده است . زیره برگهای زرد تیره ، سبز و خاکستری وجود دارد .

ترکیبات شیمیایی:

زیره دارای تانن ، روغن زرین و اسانس است .

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند . این اسانس مایعی است بیرنگ که بر روی برگ زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود .

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است . مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین 30 تا 60 درصد است

خواص دارویی:

1) قابض و خشك کننده است

2)ضد تشنج است

(3) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است

(4) در دفع گاز معده موثر است

(5) قاعده آور است

(6) عرق آور است

(7) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید

(8) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است

(9) ترشحات زنانگی را برطرف می کند

(10) برای تحریک اشتها زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید

(11) برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید .

(12) برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید

(13) برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع بدست را قطره روی زخم چشم بریزید.

(14) هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بنفشه مخلوط و آن شکم آنها را ماساژ دهید .

(15) و بالاخره زیره را در غذاهایی که نفخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده زیره : مقدار 5 گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت 10 دقیقه دم کنید .

مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدار یک گرم عسل مخلوط کرده و استفاده کنید .

اسانس زیره : این اسانس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار 2 قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Oat **جودوسر (یولاف)**

sativa Avena **نام علمی**



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

جو دوسر از قدیم الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت میشده است . گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا یک متر می رسد میوه آن خوشه ای و دراز و دارای غلافی دو سر می باشد .

جو دو سر دو نوع می باشد که بنام بهاره و پایتزه نامیده می شود این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصا اسب است .

ترکیبات شیمیایی:

جو دو سر دارای حدود 7% مواد چرب ، 14% مواد ازته و 60% مواد شناسه ای می باشد . بعلاوه ارسنیک ف اسید اگزالیك و ید نیز در آن وجود دارد .

خواص دارویی:

جو دو سر از نظر طب قدیم ایرا معتدل یعنی نه سرد است و نه گرم . البته عده ای عقیده دارند که این گیاه کمی خشك است .

(1) جو دو سر طبق تحقیقاتی که جدیدا انجام رگفته در کاهش کلسترول خون اثر معجزه آسایي درد .

(2) مقوي اعصاب است .

(3) ضد عفوني کننده بدن می باشد.

(4) تقویت کننده بدن می باشد .

(5) ادرار آور و ملین است و یوست رابطرف می کند.

(6) مقوي قلب و خون است .

(7) تسکین دهنده درد است .

(8) جوشانده جو دو سر در برطرف کردن بیماریهای پوستی و اخلاط خونی نیز موثر است .

(9) برای لاغر شدن هر روز جو دو سر بخورد .

(10) اگرما را درمان می کند .

(11) برای درمان زخ هایی که یدر خوب می شوند جو دو سر را در کرده و با شراب سفید مخلوط کنید و روی این قبیل زخم ها بگذارید .

(12) و بالاخره این گیاه اثر ضد سرطان درد . استفاده مدام این گیاه از سرطان جلوگیری می کند.

طرز استفاده:

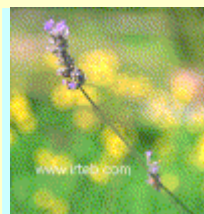
به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

اسطوخودوس (لاواندر) Lavander

نام علمی Lavandula



ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا بحالت خود مي روید مخصوصا در جنوب فرانسه مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط میط و خاک به انواع مختلفه ظاهر مي شود .

اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگهای متقابل ، باریک ، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرکهای سفید پنبه ای . گلهای آن برنگ بنفش و بصورت سنبله مي باشد .

قسمت مورد استفاده این گیاه ، گله و سرشاخه های گلدار آن است . اسطوخودوس بوي بسیار مطبوعي درد . طعم آن تلخ است و بعلت بوي مطبوع آن در عطر سازي مصرف مي شود .

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه های گلدار این گیاه بدست مي آید مایعی است زردرنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوي مطبوعي است .

ترکیبات شیمیایی:

اسانس اسطوخودوس دارای حدود 40% استات لینالیل است همچنین در آن ترکیباتي نظیر اسید بوتیریک ، اسید پروپیونیک و اسید والریک ، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد .

خواص دارویی:

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

1) برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یکریع ساعت در آن دراز بکشید .

2) گرفتگی ها را باز مي کند .

3) مقوي معده است .

4) ادرار آور مي باشد .

5) معرق است و تب را پائین مي آورد .

6) صفرا بر بوده و کبد را بکار مي اندازد و بیماری های کبدی را برطرف مي کند .

7) ضد تشنج است .

8) برای تقویت عمومی بدن خوب است .

9) کرم های معده و روده را از بین مي برد .

10) بیماری های سینه و سرفه را برطرف مي کند .

(11) در معالجه زکام موثر است .

(12) از آن می توان بعنوان مسهل و تمیز کننده استفاده کرد.

(13) برای رفع بیماریهای مجاری و ادرار مفید است .

(14) برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود 5 گرم از پودر آنرا با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید .

(15) برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید .

(16) برای رفع بیخوابی يك قطره از روغن اسطوخودوس را روی يك تکه پنبه بچکانید و آنرا داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می آورد .

(17) برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید .

(18) اگر دست و پای شما خواب می رود از این گیاه استفاده کنید .

(19) برای پیشگیری از آب آوردن بدن دم کرده اسطوخودوس بنوشید .

(20) زردی را برطرف می کند .

(21) برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است .

(22) سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می کند .

(23) برای معالجه ضعف اعصاب مفید است .

(24) طبعش قلب را از بین می برد .

(25) آسم را برطرف می کند .

(26) برای رفع ترشحات زنانه می توانید از این گیاه استفاده کنید .

(27) برای برطرف کرده سوء هاضمه يك قطره اسانس اسطوخودوس را در يك لیوان آب نیم گرم ریخته و یا يك فنجان از دم کرده آن را بنوشید .

(28) اسطوخودوس درمان کننده رماتیسم ، آرتروز و نقرس است . برای این منظور کمپرس آنرا بر روی عضو مورد نظر بگذارید و یا اینکه 2 قطره روغن آنرا با يك قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید .

(29) زخم های کهنه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده اید برطرف کنید .

(30) برای درمان بیماریهای ریوی 2 تا 3 قطره روغن اسطوخودوس را با يك قاشق غذا خوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید .

(31) مالیدن پماد اسطوخودوس زخم ها را ضد عفونی کرده و التیام می بخشد .

(32) برای برطرف کردن بوهایی نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد عطر مطبوعی را در هوا پخش می کند .

(33) برای رفع بیخوابی يك قاشق چایخوری پودر اسطوخودوس را با يك قاشق چایخوری پودر سنبل الطیب مخلوط کرده و در يك لیوان آبجوش ریخته و بمدت 10 دقیقه دم کنید . این دم کرده را یکساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بیخوابی شما برطرف شود .

طرز استفاده:

1) دم کرده اسطوخودوس : حدود 5 گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت 10 دقیقه دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده 3-4 فنجان در روز است .

2) کمپرس اسطوخودوس : 30 گرم گل و یا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آبجوش مخلوط کرده و بمدت 10 دقیقه دم کنید .

3) اسانس و روغن اسطوخودوس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها تهیه کنید برای مصرف یک قطره از آنرا با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ استفاده کنید . و یا یک قطره آنرا روی یک حبه قند و یا یک قاشق عسل مخلوط کرده بخورید .

مضرات :

اسطوخودوس گیاهی است بی ضرر که همه می توانند از آن استفاده کنند . فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نیست و باعث آشفته گی می شود . اینگونه اشخاص باید آنرا با سکنجبین یا کتیرا بخورند .