

### فهرست مطالب این شماره

- ۲۵ نکته جالب در مورد اسرار بابونه
- آثار درمانی سنبل الطیب
- آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke
- آشنایی با خواص "گیاهان داروئی"
- آشنایی با خواص زیره
- آشنایی با خواص گیاهان داروئی
- آشنایی با گیاه داروئی آویشن باغی
- آشنایی با گیاهان داروئی
- آشنایی بیشتر با گیاهان داروئی
- آقسطی سیاه (انگو کولی)
- آلتادین
- آلتیب در ناراحتی‌های عصبی
- آلورا

• آنتوم

• آنتی دیابتیک چه کاربردی دارد؟

• آنغوزه

• آووکادو

• آویشن

• آیا داروهای توهم را مثل ال اس دی واقعاً کاربردهای پزشکی دارند

• اثر بخشی یک داروی سنتی چینی در درمان آسم

• اثرات درمانی استحمام با مواد مؤثره گیاهان

• اثرات ضد التهابی گیاه آلوئه بر زخم پوستی و سوختگی

• اختلالات ادراری و گیاهان داروئی

• اختلالات عصبی و گیاهان داروئی

• اراقیطون(برگ بابا آدم)

• از برگها کمک بگیرید

• اسطوخودوس

• اسفرزه

• اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی

• افیمون یا کشتوت

• افسانه‌ها و گیاهان داروئی

• اکلیل کوهی (رزماری)

• انجره در یک نگاه

• انفوزیون

• اوکالیپتوس

• اوکالیپتوس به همراه روغن زیتون رماتیسم را درمان می‌کند

• Lemon Balm فرنجمشک

• با اسطوخودوس به آرامش برسید

• با حساسیت‌های فصل بهار چه باید کرد؟

• بابا آدم

• بابا آدم بیماریها را درمان می‌کند

• بابونه

• بابونه

• بابونه آلمانی

• بابونه رومی

---

• بابونه کم‌خونی را درمان می‌کند

---

• بابونه، گیاه معطر و التیام بخش

---

• بادام

---

• بادیان رومی

---

• بارهنگ

---

• بارهنگ (اترنج)

---

• بخور اکالیپتوس دینه

---

• بخور دینه (پودر)

---

• برگ های زیتون و فشار خون

---

• بلور نمک

---

• بولاغ اوتی

---

• به دانه

---

• بیماران قلبی فلفل سبز بخورند

---

• پنجه شیطان

---

• پنیرک

---

• پوست و مو و گیاهان داروئی

---

• پیاز

---

• تاتوره

---

• تاریخچه استفاده از گیاهان دارویی

---

• تاریخچه گیاه شناسی

---

• تأثیر داروهای گیاهی بر قند خون

---

• تأثیر داروهای گیاهی در درمان "بیماری قرن ما"

---

• تداخل گیاه و دارو

---

• ترخون

---

• ترخون؛ داروی خوش عطر

---

• ترکیب رایحه ها

---

• تنباکو (Tobacco)

---

• تولید فرآورده های دارویی از جلبک های دریایی

---

• جعفری

---

• جو صحرائی

---

• جوز هندی

---

• جین اسپنگ

---

- چای سبز
- چای نعناع برای کنترل پر مویی
- چای‌های گیاهی
- چرا پزشکان ایرانی با گیاهان دارویی غریبه هستند؟
- چگونگی استفاده از تعدادی از گیاهان داروئی
- چه کسانی نباید از داروهای گیاهی استفاده کنند
- حنا، نعمتی در مزرعه
- خار مریم ، دشمن هپاتیت
- خاکشیر
- خرافات طبّی
- خردل سیاه
- خشخاش
- خطرناک‌ترین داروی جهان
- خواب عمیق
- خواص برخی از عرقیات
- خواص پماد کالندولا
- خواص داروئی برخی گیاهان
- خواص دارویی گل میخک
- خواص دارویی گیاه بونجه
- خواص دارویی گیاهان
- خواص درمانی آووکادو
- خواص درمانی و اکوتوریسم گل‌فشان‌ها
- خواص زیره سیاه
- خواص عرق های گیاهی
- خواص کدو تخم کاغذی
- خواص گیاه هزارپا
- خواص گیاهان دارویی
- خوراکی های ضد زخم معده، نفخ و ...
- دارچین ، ادویه گرم
- داروخانه گیاهی
- داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل
- داروهای گیاهی ضد کرم و انگل

---

• داروهای گیاهی، از خیال تا واقعیت

---

• داروهای مدر و زیاد کننده ادرار

---

• داروهای مسهل - یبوست - سفتی مدفوع - دیر کارکردن شکم - اجابت مزاج سفت

---

• داروهای معالج بیماریهای کلیه و مثانه

---

• داروهای معالج دردهای معده

---

• داروهای معرق و ضد تعرق

---

• داروی سنگ مثانه

---

• داروی ضد مالاریا

---

• داروی گیاهی جدید برای رویش مو

---

• در گیاه درمانی در اطفال به چه نکاتی باید توجه داشت؟

---

• درد و گیاهان دارویی

---

• درمان پف زیر چشم با چای سبز

---

• درمان سؤهاضمه با گیاهان دارویی و داروهای گیاهی

---

• درمانهای گیاهی آذربایجان

---

• دفع کننده ی گیاهی حشرات در داخل ساختمان

---

• دواي تو غذاي توست

---

• ديگر فراموش نمي کنم

---

• ذغال اخته

---

• راز زیبایی گیاه صبرزد

---

• رازبانه

---

• رز سمبل زیبایی و عشق

---

• رزماری

---

• رمز رهایی از خستگی

---

• روش مصرف گیاهان دارویی و تصفیه خون

---

• روغن بادام درد گوش را تسکین می‌دهد

---

• روغن معطر

---

• روناس

---

• ریحان

---

• زاج

---

• زالزالک

---

• زعفران

---

• زعفران برای افسردگی

---

• زعفران گیاه پیشگیری کننده از سرطان

• زنجبیل و فلفل با سرطان‌های سخت مقابله می‌کنند

• زوفا

• ژنیکو بیلوبا

• سنا

• سداب

• سردرد و گیاهان داروئی

• سلامتی از پونه خوشش می‌آید!

• سنبل الطیب (علف گربه)

• سنبل‌الطیب بد بو ولی آرام‌بخش

• سیاه دانه به نقل از ابن سینا

• سیر

• شب رنگی افشان(والرین)

• شمعدانی

• شمیم‌آشنای بازار تاریخی کرمان

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص "گیاهان داروئی"

• شناخت خواص «گیاهان داروئی»

• شناخت خواص گیاهان داروئی

• شناخت خواص گیاهان داروئی

• شنبليله

• شنبليله

• شوید

• شیوه‌های به کارگیری گیاهان داروئی

• شیوه‌های عملی پزشکی چینی

• صبرزد Aloe

• صمغ‌های داروئی در طب سنتی

• ضد سرفه گیاهی

• ضد میگرن گیاهی

• طریقه استفاده گیاهان دارویی

• عرق گزنه

• عرق بیدمشک

• عرق دارچین

• عرق رازک

• عرق زعفران

• عرق زیتون

• عرق مرزه

• عرقیات گیاهی

• عرقیات گیاهی

• عروسک پشت پرده در درمان ناراحتی های پوستی مفید است

• علاج بیماری ها در طبیعت

• غازیاغی، دوست سیستم گوارش شماست

• غذای جالینوسی

• فلفل

• فلفل استرالیائی (کاواکاوا)

• فیتواستروژن ها-استروژن های گیاهی

• قدرت شیمیایی ترکیبات مؤثر گیاهی

• قطره و قرص گیاهی آفرودیت

• کارامین Caramin

• کاسنی

• کاسنی نمونه ای از ارتباط منطقی بین طب سنتی ایران و علم روز

• کراویه

• کلید سلامتی

• کهپر و گیاهان دارویی

• گزنه دوپایه

• گاوزبان

• گزنه

• گشنیز

• گشنیز

• گشنیز

• گل آرام بخش

• گل خطمی

• گل سرخ ضد افسردگی است

• گل گاو زبان

• گل ماهور (خرگوشک)

• گل نسترن

• گل همیشه بهار کلسترول خون را کاهش می‌دهد

• گلرنگ

• گل‌های سفید، درمان زردی

• گیاه بو مادران

• گیاه ترخون قدرت دفاعی بدن را افزایش می‌دهد

• گیاه ترشک

• گیاه جوشیر (جاشیر)

• گیاه دارویی تلخه

• گیاه درمانی در زخمها و سوختگیها

• گیاه دم اسب Horsetail

• گیاه سالادی آرتیشو (کنگر فرنگی)

• گیاه سالادی آواکادو

• گیاه سالادی اسفناج

• گیاه سالادی بادر نجبویه

• گیاه سالادی پاپایا

• گیاه سریش

• گیاه شگفت انگیز ریحان Tulsi

• گیاه شناسی تعدادی از گیاهان دارویی

• گیاه کَبَر

• گیاه مریم گلی

• گیاه نیروبخش

• گیاهان افسردگی را درمان می‌کنند

• گیاهان دارویی

• گیاهان دارویی

• گیاهان دارویی

• گیاهان دارویی



• گیاهان داروئی قربانی مدیریت‌های نابخردانه

• گیاهان داروئی یا مکمل غذایی

• گیاهان داروئی

• گیاهان داروئی

• گیاهان داروئی

• گیاهان داروئی OTC

• گیاهان داروئی مفید و مضر برای بیماری‌های کبدی

• گیاهان در خدمت سلامتی

• گیاهان شفا بخش

• گیاهان مناطق کویری

• مارچوبه

• مبدا که چروک بردارد ...

• محلول خوراکی کاراوا میکسچر

• مخلوط گل سنتی مرطوب

• مرزنگوش

• مرزه

• مریم‌گلی

• مشخصات گیاه کنجد و خواص درمانی آن

• مشکلات مربوط به پا و گیاهان داروئی

• مصرف ریحان در تسکین سردرد و تنگی نفس موثر است

• معالجه با گل انگشتانه

• معجون ابرانی

• معرفی خصوصیات گیاه شناسی تعدادی از گیاهان داروئی

• معرفی مواد مؤثره گیاهان داروئی

• منافع درمانی گیاهان

• مهم‌ترین گیاهان داروئی مؤثر در درمان آسم

• میخک Clove

• نعنا، ضد سرفه

• ناراحتی‌های تنفسی و گیاهان داروئی

• ناراحتی‌های قلبی و گیاهان داروئی

• نسخه گیاهی برای سرماخوردگی

• نسخه های تک داروئی

- نسخه های تک دارویی برای کبد و صفرا
- نسخه های تک دارویی داروهای ضد دل درد - ضد قولنج - و باد شکن و...
- نسخه های تک دارویی داروهای مدر
- نسخه های تک دارویی معده و اشتها آور
- نسخه های داروهای اشتها آور
- نسخه های مرکب برای کبد و صفرا
- نسخه های مرکب داروهای ضد دل درد - ضد قولنج و ..
- نسخه های مرکب داروی معده و اشتها آور
- نسخه های گیاهی برای درمان بیماری
- نقش زمان در میزان ماده مؤثره گیاهان دارویی
- نقش گیاهان در سلامتی پوست
- نگاهی به خواص میخک
- نوشیدنی شاتره
- وضعیت میکروبی ادویه ها و چاشنی ها
- هایپیران در درمان چه بیماری هائی مؤثر است؟
- هشدار دانشمندان درخصوص مصرف خودسرانه ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن
- هل
- همه چیز در باره دارچین
- یک لیوان شربت بیدمشک
- یونجه Alfalfa

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=115487>

## ۲۵ نکته جالب در مورد اسرار بابونه

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می روید. ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید ، برگ های آن کوچک و دارای بریدگی های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. گل های آن مجتمع در یک طبق که به طور منفرد در



انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می شود. در هر طبق گل‌های سفید در اطراف و گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند. ترکیبات شمیایی: گل های بابونه دارای اسانس روغنی آنته مین



(Anthemine) تانن ، فیتوسترول و همچنین ماده ای تلخ به نام اسید آنته میک (Acid Anthemique) می باشد.

• خواص داروئی:

- ۱) بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ به حساب می آید. جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه ای به کار می برد.
- ۲) بابونه اعصاب را تقویت می کند.
- ۳) بابونه مقوی مغز است.
- ۴) بابونه ترشح شیر مادران شیرده را افزایش می دهد.
- ۵) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند.
- ۶) برای درمان چشم درد ، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.
- ۷) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.
- ۸) جویدن بابونه برای التیام زخم ها مفید است.
- ۹) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.
- ۱۰) برای تسکین درد هنگام دندان در آوردن نوزادان به آنها چای بابونه بدهید.
- ۱۱) بابونه درمان کننده بی اشتهاپی است.
- ۱۲) چای بابونه درمان کننده کم خونی است.
- ۱۳) بابونه برای رفع زردی مفید است.
- ۱۴) از بابونه برای دفع کرم روده و معده استفاده می شود.
- ۱۵) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.
- ۱۶) برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است که ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.
- ۱۷) بابونه برای ورم روده موثر است.
- ۱۸) حمام بابونه اثر نیرودهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.
- ۱۹) برای تسکین درد چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید تا درد را تخفیف دهد.
- ۲۰) اسانس بابونه با مخلوطی از روغن بادام برای ناراحتی های پوستی نظیر اگزما ، کهیر و خارش مفید است.
- ۲۱) با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشوئید ، آنها را روشن تر و شفاف تر می کند.
- ۲۲) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش ، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.
- ۲۳) بابونه درمان کننده سردرد و میگرن است.
- ۲۴) اسانس بابونه برای مسمومیت های غذایی مفید است.
- ۲۵) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد ، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.

روزنامه صبح خبر جنوب ۳/ اردیبهشت ۱۳۸۷

مریم ابدالی

## آثار درمانی سنبل الطیب

در جهان کنونی با پیشرفت روزافزون علم و کشف بیماریهای جدید و همچنین ناکارآمدی بسیاری از داروهای شیمیایی در درمان این بیماریها و عوارض آنها ، توجه علم بشری به گیاهان دارویی بیش از پیش معطوف شده است.

آشنایی با این گیاهان و شناخت خواص آنها می تواند در گسترش تحقیقات علمی در این زمینه بسیار مفید باشد. لذا در این بخش یکی از این گیاهان به نام سنبل الطیب با نام علمی *Valeriana officinalis* را خدمت شما معرفی می کنیم.

### • گیاه شناسی

علفی چند ساله، پاپا ، بومی اروپا و آسیا با ساقه گرد ، توخالی ، تا حدی کرک دار و دارای شیارهای عمیق با ارتفاع زیاد (۰,۵ تا ۱,۵) و حتی ۲ متر می باشد. برگهای مرکب تک شانته ای با ۷ الی ۲۱ قسمت ، نیزه ای شکل ، با حاشیه های دندانه ای و تقریباً دمبرگ دار دارد.

گل‌های صورتی کم رنگ یا سفید ، که دارای ۲ پرچم و یک مادگی مرکب از تخمدان سه برچه ای است ، در اواخر خرداد تا اوایل مرداد به صورت گل آذین سه شاخه با ظاهری چترمانند بر روی ساقه ظاهر می شوند که در نهایت ۱۰ الی ۲۰ روز پس از تلقیح به تدریج میوه های فندقی یا تخم مرغی شکل و قهوه ای می رسند. در بازار تجارت ریشه سنبل الطیب به صورت قطعاتی

به طول ۲-۵ cm و قطر ۱-۱,۵ cm پوشیده از ریشه های افشان فراوان به طول ۸-۱۰ cm و ضخامت ۱-۲ cm بوده و بوی اسید والرینیک و ایزو والرینیک می دهد .

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می شود . سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه ای در می آید . طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است و عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود .

ریشه سنبل الطیب حاوی یک درصد اسانس است . این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و به تدریج که ریشه خشک می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود . اسانس تازه به رنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می گردد . تاثیر دارویی ریشه تازه این گیاه سه برابر خشک شده آن است.

سنبل الطیب باید در حرارت کم خشک شود زیرا در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می رود.

• خواص دارویی سنبل الطیب در بیماریهای انسان

▪ تاثیرات سنبل الطیب بر روی اعصاب مرکزی ( CNS )



- کاهشده تحریکات عصبی
- کاهشده خستگی
- آرام بخش
- ضد استرس
- موثر در درمان افسردگی
- برطرف کننده بی خوابی و بی حوصلگی بدون داشتن اثرات ثانوی نارکوتیکها
- کاهش کابوس
- تسهیل سرعت خواب رفتن
- ضد آسم عصبی
- ضد تشنج قوی
- کاهش صرع
- ضد اسپاسم
- کاهشده درد و مسکن
- مفید در درمان میگرن
- دارای کاربرد در درمان سر دردهای ناشی از مصرف دخانیات و الکل
- درمان سر دردهای یکطرفه
- موثر در درمان سایکوز
- تاثیرات سنبل الطیب بر دستگاه گوارش
- مؤثر در تهوع
- ضد نفخ
- مؤثر در رفع انگلها و کرمهای روده ای
- مفید در رفع سکسکه های مداوم
- قابل استفاده در رفع ورم مخاط دهان
- مکمل رژیم غذایی
- کمک کننده به هضم
- موثر در درمان درد معده با منشاء عصبی
- مفید در درمان بیماری های کبدی
- تاثیرات سنبل الطیب بر قلب و گردش خون
- مؤثر در تپش قلب
- افزایشده قدرت انقباضی قلب
- افزایش دهنده چرخش خون
- کاهش فشار خون با افزایش گردش خون کورونری
- سایر اثرات
- ضد تعریق شبانه مبتلایان به سل
- افزایش قدرت بینایی ناشی از اختلال اعصاب چشمی
- انرژی زا
- کاهشده مقدار دفع ادرار در مبتلایان به دیابت

▪ موثر در درمان درد سیاتیک (سیاتالژیا )

▪ مفید برای زخم و کوفتگی

▪ موثر در درمان اختلالات زمان یائسگی

• عوارض جانبی و موارد منع مصرف

کنترا اندیکاسیون خاصی بغیر از موارد حساسیت به دارو گزارش نشده است .

مغایرتی با رانندگی ندارد و در حاملگی و شیردهی ممنوعیت ندارد ، ولی باید احتیاط کرد .

افرادیکه از داروهای سدانو دیگر مصرف می کنند بهتر است قبل از مصرف والرین با پزشک خود مشاوره نمایند.

دزهای بالا ممکن است باعث ایجاد سردرد ، هیجانان روحی و روانی ، گیجی ، اشتباه دید ، نا آرامی ، حتی حرکات اسپاسمی و حالت تهوع مکرر گردد .

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

• اقلام دارویی ، دزهای مصرفی و نحوه مصرف

از اسانس گیاه سنبل الطیب در صنایع مختلف دارویی ، غذایی و بهداشتی استفاده می شود .

اقلام دارویی سنبل الطیب که به عنوان مکمل رژیم غذایی هستند ، از ریشه ها ، ریزوم ( ساقه های زیر زمینی ) و استولون های ( ساقه های افقی ) آن ساخته می شود .

ریشه های خشک شده به صورت چای و تنتور آماده می شوند و مواد گیاهی خشک شده و عصاره ها به صورت کپسول ، قرص ، شربت و قطره در می آیند .

• از گیاه سنبل الطیب به اشکال زیر استفاده می شود :

▪ دم کرده ( Infusion ) گرم :

۲-۳ گرم سنبل الطیب خیسانده شده در ۲۲۵ ml آب جوش به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در داخل یک ظرف سرپوشیده.

▪ دم کرده ( Infusion ) سرد :

۲-۳ گرم سنبل الطیب غوطه ور در ۲۲۵ ml آب جوش به مدت ۸-۶ ساعت.

▪ تنتور ( Tincture ) سنبل الطیب :

در فارماکوپه های هلند ، آلمان و سویس مرسوم است که هم از طریق خیساندن و هم صاف کردن در غلظتی برابر با یک قسمت گیاه به پنج قسمت آب و الکل ( اتانول ۷۰% ) تهیه می شود . مایع قهوه ای تیره با مزه و بوی تند سنبل الطیب به دست می آید که باید دور از نور و در ظرف کاملاً در بسته نگهداری شود .

▪ عصاره مایع سنبل الطیب :

با غلظتی برابر با یک قسمت گیاه به یک قسمت آب و الکل ( اتانول ۷۰% ) که هم از طریق خیساندن و هم صاف کردن تهیه می شود . مایع قهوه ای تیره به دست آمده باید دور از نور و در ظرف کاملاً در بسته نگهداری شود .

▪ عصاره خشک شده ریشه سنبل الطیب :

از ریشه های ریز ریز شده سنبل الطیب و اتانول ۷۰% تهیه می شود . این پودر ریز و خشک شده و جاذب الرطوبت قهوه ای تیره با مزه و بوی تند سنبل الطیب ، باید دور از نور و رطوبت نگهداری شود .

• دزهای مصرفی :

• پودر: ۲-۳ گرم سه بار در روز

▪ دم کرده سرد : یک فنجان سه بار در روز

▪ دم کرده گرم : یک فنجان سه بار در روز

▪ تنتور ( ۱:۵ ) : ( ۲۰-۶۰ ) ، ( ۱-۱۳ ml قطره ) سه بار در روز

▪ عصاره روان ( ۱:۱ ) : ( ۲۰-۱۰ ) ، ( ۱-۱۱ ml قطره ) یک تا چند بار ( تا سه بار ) در روز

- اسانس : ۲-۶ ( ۰,۰۵-۰,۲۵ ml قطره ) تا دو بار در روز
- استعمال خارجی : ۱۰۰ گرم برای هر وان پر آب

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی درمانگر

<http://vista.ir/?view=article&id=299172>



## آرتیشو ( کنگر فرنگی ) Artichoke

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت دیم شود .  
 رومی ها در حدود ۲۰۰۰ 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 Articcico 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 بحدود یک متر می رسد . برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که برنگ 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 خاصیت زیاد کننده ترشحات صفرا را دارد و علت صفرا بری آرتیشو داشتن این ماده است .
- در صد گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است :

- انرژی / ۱۴ کالری

- پروتئین / ۱/۵ گرم

- آب / ۸۶ گرم

- مواد چرب / ۰/۱ گرم
  - مواد نشاسته ای / ۵ گرم
  - کلسیم / ۲۲ میلی گرم
  - فسفر / ۴۰ میلی گرم
  - آهن / ۰/۶ میلی گرم
  - سدیم / ۲۰ میلی گرم
  - پتاسیم / ۲۵۰ میلی گرم
  - ویتامین آ / ۴۰ واحد بین المللی
  - ویتامین ب ۱ / ۰/۴ میلی گرم
  - ویتامین ب ۲ / ۰/۲ میلی گرم
  - ویتامین ب ۳ / ۰/۶ میلی گرم
  - ویتامین ث / ۵/۲ 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 :

- (۱) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند .
- (۲) ترشح صفرا را افزایش می دهد .
- (۳) از جمع شده چربی در کبد جلوگیری می کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند .
- (۴) یرقان مزمن را درمان می کند .
- (۵) تقویت کننده بدن است .
- (۶) موجب دفع ادرار می شود .
- (۷) تب بر است .
- (۸) در درمان رماتیسم موثر است .
- (۹) بیوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.
- (۱۰) در درمان ورم روده موثر است .
- (۱۱) باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود .
- (۱۲) نیروی جنسی را افزایش می دهد .
- (۱۳) کلیه و مثانه را گرم می کند .
- (۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .
- (۱۵) باعث هضم غذا می شود .
- (۱۶) بیماریهای کبدی را درمان یم کند .
- (۱۷) کلسترول خون را پائین می آورد .
- (۱۸) داروی لاغری است و کسانیکه می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند .
- (۱۹) سرگیجه را برطرف می کند .
- (۲۰) آنهاییکه گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند .
- (۲۱) مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .



- (۲۲) در درمان میگرن موثر است .
- (۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد .
- (۲۴) نقرس را برطرف می کند .
- (۲۵) آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرایین را درمان می کند .
- (۲۶) در برطرف کردن اگزمت موثر است .
- (۲۷) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید درد .
- (۲۸) سموم بدن را دفع می کند .
- (۲۹) زخم های ریه و روده را درمان می کند .
- (۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید .
- (۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید .
- (۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند .
- (۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید .

• مضرات :

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

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=253253>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### آشنایی با خواص "گیاهان دارویی"

- گزینه دو پایه

*Urtica dioica* L. (Urticaceae)

Nettle, Stinging nettle, Big – stinging nettle

- محل رویش:

در محل های مرطوب و سایه دار بیشتر نقاط ایران پراکندگی دارد.

- ریخت شناسی:

گیاه پایاع دوپایه، علفی، سبز، ایستاده و دارای کرک های گزنده که ارتفاع آن به ۱۲۰ - ۵ سانتیمتر می رسد. ساقه متعدد راست، کمی زاویه دار، چهارپهلوی و تقریباً ضخیم، ساده و یا خیلی کم منشعب، پوشیده از کرک های گزنده است. برگ ها دمبرگدار، سبز روشن در دو سطح پوشیده از کرک



گزند، گل تک جنس، بسیار ریز سبز فام و مجتمع در توده های کوچک کروی می باشد.

▪ زمان برداشت:

زمان جمع‌آوری برگ‌ها از فروردین تا مرداد و ریشه‌ها از شهریور تا مهر می‌باشد.

قسمت مورد استفاده گیاه:

سرشاخه‌های گیاه و ریشه.

▪ کاربرد درمانی:

اثر ضدخونریزی و پایین‌آوردگی گلوکز خون را دارد و به‌طور سنتی برای خونریزی رحم، بتورات جلدی، خارش و حساسیت پوست و به‌خصوص برای آگزما عصبی مصرف می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

اثرات بندآورندگی خون توسط این گیاه در انسان تأیید شده است.

▪ منع مصرف:

در زمان بارداری و شیردهی اکیداً مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیایی:

- اسید (کرنیک، فوماریک، سیلیسیک، سیتریک، گلیسیریک)،

- آمین (هیستامین، کولین، اتسیل کولین، لسیتین، سروتونین)،

- فلاونوئید،

- اسکوپولتین،

- تانن.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) جوشانده ۴ - ۲ گرم گیاه خشک سه بار در روز میل شود.

(۲) عصاره مائی: به نسبت ۱:۱ در الکل ۲۵٪، ۴ - ۲ میلی‌لیتر سه بار در روز میل شود.

(۳) تنتور: به نسبت ۱:۵ در الکل ۴۵٪، ۶ - ۲ میلی‌لیتر سه بار در روز میل شود.

مصرف غذایی: به‌عنوان طعم‌دهنده غذایی به‌کار می‌رود.

• قره قاط

سیاه گیله، شفت

Vaccinium spp. (Ericaceae)

Caucasian Whortleberry

Oriental whortleberry

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

بوته‌های نیمه درختچه‌ای، گاهی درختان کوچک ایستاده که غالباً بر اثر انشعاب ساقه‌ها از پائین، منظره انبوه و متراکم دارند. برگ‌ها دارای دم‌برگ کوتاه کامل یا دنداندار، غشایی، بی‌دوام و زودافت هستند. گل‌ها به رنگ سفید یا صورتی، آویخته و دارای دم‌گل کوتاه، میوه سته، سیاه رنگ، کروی و در انتها اندکی مورب است.

▪ محل رویش:

در جنگ‌های طالش، قوین، کلاردشت و لاجیم می‌روید.

▪ زمان برداشت:

در انتهای تابستان و اوایل پاییز جمع‌آوری می‌شود.

قسمت مورد استفاده گیاه:

- برگ‌ها،

- میوه،

▪ کاربرد درمانی:

محرک آنها و ضد کرم آسکلدیس است. به عنوان قابض، کاهش دهنده قند خون، مقوی و ضد عفونی کننده کاربرد دارد.

▪ احتیاط مصرف:

به دلیل اثر کاهش دهنده قند خون توسط برگها، افراد دیابتی وابسته به انسولین بدون تجویز پزشک مصرف نکنند.

▪ ترکیبات شیمیایی:

- تانن،

- قند،

- اسیدآلی،

- گلیکوزید،

- فلاونوئید،

- پروآنتوسیانیدین.

نحوه و میزان مصرف:

(۱) جوشانده ۲-۳ قاشق مرباخوری برگ گیاه، در یک فنجان آب روزانه میل شود.

(۲) دم کرده: یک قاشق گیاه خشک، در یک فنجان آب روزی ۲-۱ فنجان میل شود.

(۳) عصاره سرد: ۱۰ گرم گیاه خشک همراه یک فنجان آب، هر ۸ ساعت میل شود.

(۴) تنتور: ۴۰-۱۵ قطره در آب، سه بار در روز میل شود.

• پای خر

Tussilago farfara

L. (Compositae)

Foot, Horse – foot

▪ محل رویش:

در نواحی شمال غربی، جنوبی و استان مرکزی به خصوص شمیرانات، راه چالوس، سیاه بیشه و دامنه های مرطوب کندوان می روید.

▪ ریخت شناسی:

- گیاهی علفی و ریزومدار:

گلها به رنگ زرد طلائی و قبل از پیدایش دارای برگها بنرست قاعده ای و به اشکال تخم مرغی یا مثلثی قلبی که غالباً بسیار بزرگ هستند.

شاخه های بدون برگ، منتهی به گل آذین کپه ای شکل می باشد.

▪ زمان برداشت: گلها قبل از باز شدن (اسفند تا فروردین ماه) باید چیده شوند. برگها آن در اردیبهشت تا خردادماه موقعی که رشد کامل خود را

پیدا نمودند، چیده می شوند.

▪ قسمت مورد استفاده:

گل و برگها

▪ کاربرد درمانی:

این گیاه ضد سرفه، ضد باکتری، آرامبخش، مدر، ملین، خلط آور و ضد گرفتگی عضلانی می باشد.

جوانه های خشک شده به عنوان تقویت ریه در درمان آسم، برگ خشک شده آن در درمان سرفه، سرماخوردگی و برونشیت و پودر برگ آن به

صورت موضعی برای درمان گرفتگی بینی و رفع سردرد مصرف می شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور پلی ساکاریدهای محلول در آب، گیاه اثر ضد التهابی و به واسطه سزکونی ترین های موجود در گیاه اثر مهاری بر اتصال فاکتور

فعال‌کننده پلاکتی (PAF) به رسپتور را دارد و یا شبیه دوپامین (بدون تاکی فیلاکسی) محرک سیستم قلب و عروق و سیستم تنفسی می‌باشد.

▪ احتیاط مصرف:

پیرولیزیدین این گیاه اثر سمی روی کبد دارد.

▪ ترکیبات شیمیایی:

- فلاونوئید،

- اسانس،

- اسیدهای گیاهی پلای ساکارید (موسیلژ) تانن،

- فیتواسترول،

- آلکالوئید (توسیلژین)،

- پیرولیزیدین، ویتامین C،

- روی،

- گلیکوزیدهای تلخ کولین،

- اسید چرب (پارافین) می‌باشد.

▪ مصرف غذایی:

برگ‌های آن در تهیه سالاد پخت غذا و همچنین به صورت چای مصرف می‌شود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=262186>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## آشنایی با خواص زیره

زیره گیاهی است علفی که ارتفاع آن به ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد. این گیاه انواع مختلفی شامل زیره سبز، سیاه و کوهی دارد. میوه بیضی شکل این گیاه که بوی مطبوعی نیز دارد، به عنوان طعم‌دهنده غذاهای مختلف و انواع شیرینی‌ها و نان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. بعضی‌ها آن را به صورت درسته یا پودر شده روی میوه یا پنیر ریخته و میل می‌کنند که البته این زیره معمولاً از نوع سیاه است. زیره سبز و سیاه هر دو طبیعتی خیلی گرم و خشک دارند. زیره سرشار از ویتامین‌های K، E، C، B۹، B۲، B۱۲، B۱ و همچنین املاح معدنی مختلف مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم است.



• خواص درمانی

- زیره از هر نوعی که باشد، تقویت‌کننده و نیرودهنده بدن بوده و این خاصیت با مخلوط‌شدن با عسل افزایش می‌یابد.

- زیره در درمان اختلالات گوارشی، ضعف عملکرد دستگاه گوارش، نفخ، بلع، دل‌پیچه‌کودکان و ترش‌کردن معده مؤثر است. در واقع مصرف آن باعث تقویت معده می‌شود. در ضمن زیره قابض هم است.
- زیره خاصیت ادرارآوری دارد و همچنین تعریق بدن را بیشتر می‌کند.
- مصرف زیره برای ازدیاد شیر بانوان شیرده و همچنین باز کردن قاعدگی زنان جوان مفید است.
- اگر از ضعف اعصاب در رنج هستید، زیره مصرف کنید. می‌گویند زیره خاصیت ضد تشنجی هم دارد.
- بعضی‌ها توصیه می‌کنند برای برطرف کردن سکسکه زیره بخورید.
- به‌رغم تمام خواصی که زیره دارد اما باید توجه داشته باشید که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید زیرا رنگ رخسار را زرد می‌کند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=107614>



## آشنایی با خواص گیاهان دارویی

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به‌کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکاء اصلی در دارو درمانی بوده‌اند. امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به‌خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دی‌زیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitanel از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.

اگرچه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به‌وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به‌صورت کاملاً علمی و مستند اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کند. به‌همین منظور در این مبحث نگاهی داریم به‌ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار اسفناج، خار غلیص و خاکشی که با هم می‌خوانیم:

• اسفناج

Spinacia Oleracea L.(Chenopodiaceae) Spinage, Spinach

• ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه علفی، فاقد کرک، یکساله، با ریشه‌ای عمیق و ستبر و دارای دو زیرگونه مشابه گونه اصلی می‌باشد. ساقه‌ها به‌طور ۸۰-۲۰ سانتیمتر، شیارهای طولانی و خطوط برجسته، گل‌ها سبزرنگ، دوپایه، فاقد پراکنه بوده و گل آذین آن به‌صورت سنبله انتهائی می‌باشد.

▪ محل رویش:

در سراسر ایران به خصوص به صورت وحشی در تبریز و خوی یافت می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده: برگ‌ها.

▪ کاربرد درمانی:

این گیاه در درمان کم‌خونی، تحریک ترشحات معده و صفرا و در افراد مبتلا ویتامین A,B,C,D تجویز می‌شود. به علاوه در بیماری‌های مقاوم پوستی، اسکوریوت، تقویت اعصاب، در رفع سرفه‌های خشک، آسم، گرفتگی صدا، پیوست، رماتیسم، نقرس و کمی ترشح شیر نیز مصرف می‌شود.

▪ احتیاط مصرف:

به علت دارا بودن ترکیبات اگزالات اسفناج را نباید به بیماران مبتلا به ورم مفاصل، سنگ‌های صفراوی و کلیوی تجویز کرد.

▪ ترکیبات شیمیائی:

پروتئین، چربی، ساکارید، رنگدانه، موادمعدنی، ویتامین.

▪ مصرف غذائی:

مصرف خوراکی دارد.

• خار علیص خار مریم، عکوب

(Silybum Marianum (L). Gearth. (Compositae). Milk Thistle, Marian Thistle

▪ محل رویش:

در گنبد کاووس، بین گرگان، نوده کلاردشت، دره هراز، دشت مغان، پشت کوه، ملائانی در اهواز، شوش، حمیدیه، رامهرمز، ایذه و کارون پراکندگی دارد.

▪ ریخت‌شناسی:

گیاهی دو ساله، بدون کرک، با رنگ سبز مات، خاردار، با ساقه‌های ایستاده، ضخیم، ساده یا کمی منشعب، با شاخه‌های نسبتاً ضخیم، منتهی به یک کپه سبز و دارای شیارهای طولی است. برگ‌ها بزرگ، دارای لکه‌های سفید در اطراف رگبرگ‌ها، چند بخشی شانه‌ای، با بخش‌های تخم‌مرغی، مثلثی - خاردار، گل صورتی، ارغوانی رنگ، مژکدار و خاردار، هر یک منتهی به یک زائده وسیع سرنیزه‌ای، خاردار و منتهی به نوکی در بخش پائین خاردار و شانه‌ای، گسترده، برگشته می‌باشد.

▪ زمان برداشت:

دانه‌ها در اواخر تابستان جمع‌آوری می‌گردد.

▪ قسمت مورد استفاده:

دانه، برگ

▪ کاربرد درمانی:

برگ‌ها حاوی ماده تلخ مقوی است و برای درمان کاهش اشتها و سوءهاضمه مصرف می‌شود. دانه‌ها، در درمان ناراحتی‌های کبد، کیسه صفرا، طحال، کولیک ناشی از سنگ‌های صفراوی و پرفان کاربرد دارد.

▪ آثار فارماکولوژیک:

سیلی مارین موجود در گیاه وابسته به دوز باعث مهار افزایش کلسترول ناشی از رژیم غذایی می‌شود و همچنین سبب افزایش گلوکوتایون کبد و به دنبال آن کاهش کلسترول کبد می‌شود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

پروتئین، لیپید، قند فلاوونوئید (کوئرستین)، سیلی‌بین.

▪ نحوه و میزان مصرف:

۱) دم کرده:

۱ قاشق مرباخوری دانه گیاه در نصف فنجان آب خیس‌انده شود ۵/۱ - ۱ فنجان یکبار در روز میل شود.

۲) پودر گیاه:

یک قاشق مرباخوری پودر دانه همراه آب ۴-۵ بار در روز میل شود.

۳) تنتور:

۲۵-۱۵ قطره ۴-۵ بار در روز میل شود.

• مصرف غذائی:

به‌طور سنتی به‌صورت سبزی تازه در اروپا مصرف می‌شود.

• خاکشیر ایرانی

Sisymbrium (L) Schur (Cruciferae) Flixweed Tansy Mustard, Fliweed

• ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه یکساله یا دو ساله، علفی، پوشیده از کرک‌های ساده همراه با کرک‌های منشعب است. ساقه دارای انشعاب کم پوشیده از کرک، برگ‌های پائینی کم و بیش دمبرگ‌دار، دو یا سه بار ته شانهای نوک تیز و بالائی‌ها بدون دمبرگ و یا دارای دمبرگ بسیار کوتاه می‌باشند. گل‌ها بسیار کوتاه، به رنگ زرد و مجتمع در گل آذین خوشه‌ای با دمگل باریک، دانه‌ها به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای است.

• محل رویش:

در تهران و اطراف کرج، گرمسار، دماوند، پلور، قزوین، زردبند، تبریز، فیروزکوه، سنندج، همدان، بختیاری، دورود، بین اصفهان و یزد، کرمان، خاش، شیراز و جهرم پراکندگی دارد.

• زمان برداشت: در مرداد و شهریور ماه جمع‌آوری می‌شوند.

• قسمت مورد استفاده:

دانه

• کاربرد درمانی:

التیام دهنده زخم و جراحات است. جوشانده گیاه در رفع اسهال‌های ساده، ترشحات زنانگی و به‌عنوان مدر در آب آوردن نسوج مصرف می‌شود. دانه آن به‌عنوان تب‌بر، دفع کرم، رفع التهاب، کلیه، خنکی، ملین، مخلوط در آب سرد استفاده می‌شود. مصرف آن در دوران بارداری مفید می‌باشد.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=252224>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## آشنایی با گیاه دارویی آویشن باغی

• مقدمه

آویشن باغی یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای است. تیموس (Thymus) کلمه‌ای یونانی و به معنای شجاع است. مردم یونان باستان این گیاه را نماد شجاعت میدانسته‌اند. از آویشن باغی در اکثر فرماکوپه‌های (دارونامه‌ها) معتبر به عنوان يك گیاه دارویی نام برده شده و خواص درمانی





آن بر شمرده شده است.

• آویشن باغی

▪ خصوصیات گیاه شناسی

آویشن باغی گیاهی خشبی، چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) میباشد. منشأ این گیاه نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر است. برگها کوچک، متقابل و کم و بیش نیزه‌ای شکل بوده و پوشیده از کرکهای خاکستری رنگ است.

گلها کوچک، سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه‌هایی که از بغل برگها خارج میشوند روی چرخه‌هایی به صورت مجتمع پدیدار میشوند.

▪ آرایش گل در گیاه آویشن باغی

میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و طول آن یک میلی‌متر است. داخل میوه ۴ دانه به رنگ قهوه‌ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه ۲۵/۰ تا ۲۸/۰ گرم است.

▪ مواد مؤثره

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی مواد مؤثره واز نوع اسانس میباشد. اسانس این گیاه زرد رنگ بوده و مقدار آن بین ۱ تا ۲ درصد متغیر است. مهمترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول، کارواکرول و پاراسیمول تشکیل میدهد. پیکرویشی همچنین حاوی تانن، فلاونوئید، ساپونین و نیز مواد تلخ میباشد.

• اثر درمانی

مواد مؤثره آویشن باغی خلط آور بوده و برای معالجه سرفه مورد استفاده قرار میگیرد. از تنتور و عصاره‌های الکلی پیکرویشی این گیاه برای معالجه سرفه، گلودرد، برونشیت و آسم استفاده فراوان میشود.

• سایر کاربردها

مواد مؤثره آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن بعنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده میشود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد.

از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرمها، عطرها، لوسیونها، دهانشویه‌ها و پماد استفاده میشود. مواد مؤثره آویشن باغی نیز از ترکیبات ضد ریزش مو در عصاره‌های گیاهی مورد استفاده در شامپو میباشد. از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و درخمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار میگیرد.

• فرآورده‌ها

از این گیاه داروهای به شکل شربت، قرص مکیدی، بخور، قرص، اسانس و همچنین ترکیبات آروماتراپی تهیه میشود. از عصاره‌های آبی، آبی - الکلی و پروپیلن گلیکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامپو، کرم، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان میشود.

• مزرعه گیاه آویشن باغی شرکت دارویی زردبند

▪ محصولات شرکت دارویی زردبند

- گیاه اصلاح شده آویشن باغی با مقادیر فراوان مواد مؤثره.

- اسانس آویشن باغی به شماره مجوز ۱-۵/۹۲/۲۷۸/د.

- عصاره گلیکولی آویشن باغی جهت استفاده در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی به شماره مجوز ۰۱۲- (ز-ب)-۷۹- م.

- عصاره الکلی آویشن باغی جهت استفاده در فرآورده‌های دارویی به شماره مجوز ۰۱۲- (ز-ب)-۷۹- م.

منبع : زردبند

<http://vista.ir/?view=article&id=254597>



## آشنایی با گیاهان دارویی

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به‌کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارودرمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دی‌پیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitane از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.

اگرچه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و

فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به‌وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به‌صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این رو ما سعی داریم در حد مقدور خود در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کنیم. به همین منظور در این مبحث نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار گل محمدی، رزماری و بابونه گاوی که با هم می‌خوانیم:

### • گل محمدی گل گلاب

*Rosa damascena* Mill (Rosaceae) Damask rose, Persian rose

#### ▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه چوبی به‌صورت درختچه‌هانی معمولاً تیغ‌دار و پوشیده از خارهای زیاد می‌باشد. دارای برگ‌های مرکب تک‌شانه‌ای با گوشوارک پیوسته به دمبرگ بوده، به‌نظر می‌رسد نوعی دورگه است و گلبرگ‌های آن رنگ صورتی روشن یا سفید دارد.

#### ▪ محل رویش

امروزه باغ‌های وسیعی از این‌گونه در مناطق مختلف ایران به‌منظور تهیه گلاب ایجاد شده است.

#### ▪ زمان برداشت:

در دوره گل دادن جمع‌آوری می‌شود.

#### ▪ قسمت مورد استفاده:

#### گل و اسانس

• کاربرد درمانی: این گیاه به‌عنوان ضد افسردگی و اضطراب، درمان مشکلات پوستی و گوارشی مصرف می‌شود.

#### ▪ ترکیبات شیمیائی:

اسانس، ویتامین تانن.



▪ مصرف غذائی:

اسانس گل سرخ طعم‌دهنده فرآورده‌های دارویی و غذائی است.

• رزماری

رومارون

Rosmarinus officinalis

L.(Labiatae) Herb of Rosemary, memory and Moorwort

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه معطر بوته‌ای و پایا، با شاخه‌های بالا رونده که ارتفاع آن به ۲ متر می‌رسد. برگ‌ها باریک با انتهائی بدون نوک و سوزنی شکل (نازک)، گل‌ها به رنگ سبز تیره و به ندرت صورتی یا سفیدرنگ می‌باشد.

▪ محل رویش:

بومی نواحی مدیترانه است. این‌گونه در ایران کاشته می‌شود و باغبانان آن را "رزماران" می‌نامند.

▪ زمان برداشت:

در مهر و آبان ماه جمع‌آوری می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

سرشاخه‌های گیاه

▪ کاربرد درمانی:

دارای خواص بادشکن، ضدگرفتگی عضلانی، تعدیل‌کننده خلق، آرامبخش، مدر و ضد میکروب می‌باشد. به‌طور سنتی جهت درمان سوءهاضمه‌های عصبی، میگرن، سردرد و فشار خون بالا مصرف می‌شود. به‌صورت موضعی در درد ماهیچه، درد عصب سیاتیک و عصب بین‌دنده‌ها استفاده می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور ۱ و ۸ سینئول و بورنیل استات، اثر آنتاگونیستی استیل کولین در عضله قلب دارای اثر ضدگرفتگی عضلانی و به واسطه حضور ترکیبات تریپنی خاصیت آنتی‌اکسیدانی و به واسطه اسید رزماریک اثر ضدالتهابی دارد.

▪ احتیاط مصرف:

در افراد حساس به مصرف فرآورده‌های بهداشتی حاوی روغن این گیاه ایجاد حساسیت به نور و تحریکات پوستی می‌کند.

منع مصرف: روغن رزماری دارای ۲۰-۱۰ درصد کافور می‌باشد که اگر به مقدار زیاد مصرف شود، می‌تواند موجب تشنجات صرع مانند شود این گیاه در دوران بارداری، فشار خون بالا و به صورت موضعی مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

فلاونوئید، مواد فنلی، اسانس (آلفا و بتاپینن) ترپنوئید، تانن.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) دم کرده:

برگ یا سرشاخه‌های خشک گیاه ۴-۲ گرم سه بار در روز میل شود.

(۲) عساره مانی:

۴-۲ میلی‌لیتر به نسبت ۱:۱ در الکل ۴۵٪ سه بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذائی:

روغن آن به‌عنوان خوشبوکننده به مقدار کم به موادغذائی اضافه می‌شود.

• بابونه گاوی مخلصه

Tanacetum parthenium L.Schultz-Bip (Compositae) Feverfew chrysanthemum, Feverfew

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه پایا، دارای ریزوم عمودی، ساقه منفرد به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای یا زردفام و در بخش فوقانی منشعب است. برگ به‌طور تنک یا متراکم و پوشیده از کرک، دارای دمبرگ نسبتاً بلند و به‌صورت تخم‌مرغی یا پهن دراز - باریک، گل‌ها سفید رنگ مجتمع در کپه‌های متوسط با دمگل بلند در مجموع به شکل گل‌آذین وسیع و تقریباً دیهیمی و میوه فندقه سفید می‌باشد.

▪ محل رویش:

در بین آزادشهر و شاهرود، گنبد کاووس، کوه نیشابور، دامغان، سمنان، شاهرود، آمل، ساری، کندوان، هشتپر، آستار، بین کیوی و حاجی امیر در گردنه حیران، ارتفاعات سیلان و سهند، مریوان، الوند، اراک، ارتفاعات کرکس، خوانسار، شهر کرد، فارس، کوه دینار، یاسوج، ارتفاعات جبال بارز، تهران و ارتفاعات توجال، پلور و فیروزکوه پراکندگی دارد.

▪ زمان برداشت:

برگ‌ها در تابستان بعد از گل‌دهی جمع‌آوری می‌شوند.

▪ قسمت مورد استفاده:

برگ‌های جمع‌آوری شده بعد از گلدهی و قسمت‌های هوایی گیاه.

▪ کاربرد درمانی:

به‌عنوان پیشگیری از میگرن، ضدالتهاب و برای درمان آرتريت روماتوئید، وزوز گوش، سرگیجه، اختلالات قاعدگی، درد معده، دندان‌درد و گزیدگی حشرات، بت و تسهیل‌کننده زایمان به‌کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور پاتولید، اثر سمیت سلولی دارد. سزکونی‌ترین موجود در گیاه (یعنی آلفا متیلن بوتیرولاکتون) مسئول فعالیت ضدترشحاتی گیاه است. عصاره این گیاه سبب مهار آنزیم فسفولیپاز A2 که وظیفه آزادسازی اسید آراشیدونیک از فسفولیپیدهای غشاء سلولی را دارد، می‌گردد. همچنین باعث مهار ساخت پلاکت‌ها و نوتروفیل‌های خون که در ارتباط با بیماری میگرن و آرتريت روماتوئید می‌باشند، می‌گردد.

▪ احتیاط مصرف:

بعد از مصرف خوراکی، زخم دهان، حساسیت پوستی، خشکی و کلفت شدن زبان، اسهال، نفخ، سرگیجه و تهوع گزارش شده است.

▪ منع مصرف:

در دوران بارداری مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیایی:

اسانس (آلفاپینن)، ترپنوئید و پیرترین، فلاونوئید، تانن.

▪ نحوه و میزان مصرف:

با مقادیر زیر جهت پیشگیری از میگرن مصرف می‌شود.

(۱) روزانه ۵/۲ میلی‌گرم برگ تازه، همراه یا بعد از غذا میل شود.

(۲) روزانه ۲۰۰-۵۰۰ گرم قسمت‌های هوایی گیاه به‌صورت خشک شده میل شود.

(۳) روزانه ۵۰ میلی‌گرم برگ خشک‌شده توسط انجماد، همراه یا بعد از غذا میل شود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=246738>

## آشنایی بیشتر با گیاهان دارویی

### • تعریف :

گیاهان دارویی به گستره وسیعی از گیاهان اطلاق می شود (بوته، درختچه و درخت) که در درمان بیماریها و یا در پیشگیری از بروز آن مورد استفاده قرار میگیرد. اکثر این گیاهان در سه گروه عطری، ادویه ای و طبی قرار میگیرند. گیاهان دارویی برای بشر بسیار مفید می باشد. ایجاد فرهنگ سازی استفاده از گیاهان دارویی در ایران کار بسیار دشواری نیست که امید است با تلاشهای سازمان های ذیربط و دیگر دوستان ( و بلاگ نویسان در این زمینه) انجام گردد.

### • طبقه بندی از نظر اندام مورد استفاده :

ماده مؤثر گیاهان در قسمتهای مختلف آن گیاه به شرح ذیل وجود دارد :

(۱) بذر : شنبلیله، آنیسون، سیاه دانه، کرچک، اسفرزه، بالنگو، خار مریم (ماریتغال)، زیره و ...

(۲) برگ : گردو، گزنه، مورد، آویشن شیرازی، گل انگشتانه و ...

(۳) ساقه : بید، رزماری، دارچین، بلوط و ...

(۴) ریزوم : سنبل الطیب، سورنجان، گزنه، صابونی، نعناع، زردچوبه و ...

(۵) ریشه : شیرین بیان، گزنه، صابون-رناس ، بابا آدم، کاسنی و ...

(۶) گل : بابونه، گل محمدی، رازک، گاوزبان، زعفران، ذرت، همیشه بهار، ختمی، پنیرک، بیدمشک و ...

(۷) سرشاخه گلدار : گل گاوزبان، زوفا، غاقت (دوای جگر) ، اسطوخودوس، آویشن برگ باریک و ...

(۸) میوه : گل ساعتی، زیتون تلخ، زرشک، عناب و ...

(۹) صمغ : باریجه، آغوزه، سقر، اوشک(وشاء) ، شیرخشت، ترنجبین (خار شتر) ، کتیرا و غیره و ...

• طبقه بندی از نظر سن گیاه و دوره رویش:

(۱) یکساله : این گیاهان دوره رویشی و زایشی خود را در یک فصل تکمیل می نمایند مانند : زنیان، زیره سبز، بابونه کامومیل، اسفرزه و ...

(۲) دو ساله : این گیاهان در سال اول رشد رویشی و در سال دوم رشد زایشی می کنند مانند : باباآدم، گل مغربی، جعفری و ...

(۳) چند ساله : مانند : باد رنجبویه، نعناع، رازیانه، مریم گلی، به لیمو، عناب، زعفران، زیتون، علف چای، آلوئه (صبر زرد)

• طبقه بندی از نظر روش تکثیر :

(۱) گیاهانی که به طریق بذر تکثیر می شوند مانند شوید، سیاه دانه، گشنیز، بابونه، زیره، شاهی، جعفری، رازیانه، ریحان، گل گاوزبان و ...

(۲) گیاهانی که از طریق قلمه، ریزوم و غیره تکثیر می شوند مانند : اسطوخودوس، رزماری، ترخون، نعناع و ...

• روشهای مصرف گیاهان دارویی:

گیاهان دارویی عمدتاً به اشکال زیر مصرف می شوند :

جوشانده - قطره - شربت - ژل - پماد - شامپو - عرقیات - افشره - سیگار - قرص - کپسول - آمپول و ..

/plant.mihanblog.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=128823>

## آقطی سیاه ( انگو کولی )

• آقطی سیاه ( انگو کولی ) : Elderberry

• نام علمی : Sambucus nigra

(۱) جوشانده : مقدر ۶۰ 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

(۲) شراب آقطی سیاه : ۱۵۰ گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر آب شراب سفید ریخته و بگذارید بمدت ۱۵ روز بماند البته هر روز آنرا هم بزیند . پس از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدری کنید . مقدر مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری و سه بار در روز است .

(۳) سرکه آقطی سیاه : ۱۰-۲۰ گرم برگهای خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هر روز آنرا بهم بزیند . پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دبست نگهدری کنید . مقدر



مصرف این شراب سوپخوری و سه بار در روز است .

(۴) دم کرده آقطی سیاه : مقدر ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . از این دم کرده یم توانید برای شستشوی زخم ها استفاده کنید .

(۵) شیره یا آب میوه : میوه های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود . مقدر مصرف این شیره یک قاشق چایخوری مخلوط در یک لیوان آب می باشد .

(۶) شراب آقطی سیاه : آب میوه را رگفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید . سپس این مخلوط را بجوشانید ا شربت غلیظی بدست آید . مقدر مصرف این شربت یک قاشق غذا خوری قبل از هر غذا است

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86414>

آلتادین در درمان التهاب و تحریک مخاط گلو بکار می رود همچنین به عنوان خلط آور در سرفه های تحریکی ناشی از افزایش ترشحات مجاری تنفسی فوقانی استفاده می شود.

• اشکال دارویی :

• قرص مکپدنی ۷۰۰ میلی گرمی

• موارد مصرف :

آلتادین در درمان التهاب و تحریک مخاط گلو بکار می رود همچنین به عنوان خلط آور در سرفه های تحریکی ناشی از افزایش ترشحات مجاری تنفسی فوقانی استفاده می شود.

• اجزاء فرآورده :

قرص آلتادین حاوی ۲۲۰ میلی گرم پودر گل ختمی ، ۱۵۰ میلی گرم عصاره نام شیرین بیان و ۲ میلی گرم اسانس نعناع می باشد .

• مواد ویژه :

موسیلاز ( گالاکتورونیک ، گلوکورنیک اسید ، رامنوز ... ) پکتین ، آسپاراژین ، لسیتین ، منتول ، فلاونوئیدها و گلیسییرین .

• آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

آلتادین با داشتن موسیلاز و سایر مواد موثر دارای خاصیت نرم کننده و کاهش دهنده تحریکات و التهابات خفیف در مخاط دهان و گلو می باشد . احتمالاً این اثر با ایجاد یک غشا و مانع فیزیکی برای جلوگیری از گسترش تحریکات ظاهر می شود .

• مقدار مصرف :

طبق دستور پزشک و یا هر ۲ تا ۳ ساعت یک قرص مکیده شود .

• مصرف در حاملگی و شیردهی :

ایمنی مصرف آلتادین در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار آن باید سنجیده شود .

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

منبع : مجله صبح بخیر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=70303>



## آلتیب در ناراحتی‌های عصبی

آلتیب پودری است که حاوی ریزوم و ریشه سنبل‌الطیب، برگ بادرنجبویه، سرشاخه‌های گلدار گاوزبان اروپائی، گل‌های بابونه و برگ اسطوخودوس با نسبت‌های متفاوت می‌باشد. این دارو در درمان اضطراب، بی‌خوابی و سردردهای با منشأ عصبی کاربرد دارد. مصرف آن روزی دوبار، صبح و شب، هر بار یک تا دو قاشق مرباخوری از دم



کرده صاف شده پودر آلتیب در يك لیوان آب جوش ( ۱۵ دقیقه) است.

• مکانیسم احتمالی اثر

ریزوم و ریشه گیاه سنبل الطیب اثرات آرام بخش عصبی دارند که ناشی از ترکیبات مؤثر و فعال موجود در این گیاه است. برگ‌های بادرنجبویه حاوی ترکیبات مونوترپنی و واجد خواص مهار استیل کولین استراز و مهار گیرنده‌های نیکوتینی می‌باشد. بابونه و اسطوخودوس نیز احتمالا اثرات تسکین‌بخش عصبی دارند. لازم به ذکر است که مصرف این پودر ممکن است موجب تحریک‌پذیری و بی‌خوابی گردد. همچنین موجب تشدید اثر سایر داروهای آرام‌بخش گردد.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7419>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## آلوورا

آلوورا گیاه مناطق نیم حاره ای تاریخ و سرگذشتی طولانی و پرآوازه دارد که قدمت آن به زمان کتاب مقدس بر می گردد . در تمام تاریخ تدوین شده بشری از این گیاه بعنوان گیاهی مهم چند منظوره و با کارایی همه جانبه نام برده شده و اعتبار و اهمیت خاصی برای آن قایل شده اند . برگهای ضخیم و پهن گیاه که به تدریج باریک می شوند نزدیک به سطح زمین و از ساقه های باریک و کوتاهی می رویند . با وجود شباهت ظاهری این گیاه از خانواده کاکتوسها نیست بلکه عضوی از گروه و خانواده سوسنی ها محسوب می شود که به گروه "Aloe Barbadensis" مشهور هستند . از دیگر اعضای این گروه می توان پیاز سیر و شلغم را نام برد . وابستگی این گیاه به خانواده سوسنی ها از گلهای زرد رنگ لوله ای شکلی که هر سال در بهار می رویند کاملا واضح و آشکار است . بیشتر از ۲۵۰ گونه از این گیاه در سراسر دنیا می رویند ولی امروزه فقط دو نوع از آن به نامهای Aloe Barbadensis Miller & Aloe Aborescens برای مصارف تجاری و صنعتی



پرورش داده می شوند که علاقه مندان و طرفداران فراوانی نیز دارند .

آلوورا در هوای گرم و در مناطق حاره ای رشد می کند و تحمل سرما و یخ زدگی را ندارد و بسرعت از بین می رود . در ایالات متحده آمریکا این گیاه بیشتر در نگراس جنوبی فلوریدا و کالیفرنیا ی جنوبی رشد می کند و در سایر نقاط دنیا نیز می توان این گیاه را در مکزیک کشورهای حاشیه

اقیانوس آرام هندوستان آمریکای جنوبی و مرکزی ، آفریقا ، استرالیا و کشورهای منطقه کارائیب مشاهده کرد . گیاه بالغ و رشد یافته آلوورا بین ۷ تا ۱۲ سانتی متر ارتفاع دارد و طول و شعاع پیرامونی آن نیز بین ۷۰ تا ۹۰ سانتی متر است . برگهای گیاه در پایین ساقه و نزدیک به سطح زمین در طرح و آذین گلبرخی رشد می کنند .

هر گیاه بین ۱۲ تا ۱۶ برگ دارد که به هنگام رشد تا حدود یک کیلو و ۳۰۰ گرم وزن دارند . هر شش تا هشت هفته یک می توان سه یا چهار برگ از گیاه را چید . در ابتدا استفاده تجاری و اقتصادی از گیاه آلوورا جهت تهیه شیرابه ای بنام "Aloin" بود که سالها به عنوان ماده اولیه داروهای مسهل مورد مصرف قرار می گرفت . "Alion" به قدری مشهور و پر آوازه گشت که هم معنی و مترادف نام Aloe Vera شد و تا سالهای اوایل قرن بیستم در تاریخ تجارت و بازرگانی دنیا این دو نام در کنار هم و به یک معنی توجیه می شدند .

این مساله سالهای بعد هنگامی که ترکیب دیگری از الوورا به نام آلوئه ژل ( Aloe Gel) به بازار آمد ؛ باعث گیجی و سردرگمی مصرف کنندگان آن شد . "آلوئه ژل" ژلی بی رنگ و نیمه جامد بود که حدود سال های ۱۹۵۰ به بازار عرضه شد و بسرعت اعتبار و اهمیت بسیار زیادی یافت از این ژل به عنوان ماده اصلی و پایه در نوشابه ها و شربت های تقویتی عامل مرطوب کنندگی در محصولات بهداشتی و عامل شفا بخش و درمان کننده در داروهای بدون نسخه و محصولات آرایشی استفاده می شد .

تحقیقات و بررسی های شیمیایی نشان داده که شیره شفاف (ژل) سرشار از اسیدهای آمینه ؛ مواد معدنی ویتامین ها آنزیم ها ، پروتئین ها ، پلی ساکاریدها و محرک های بیولوژیکی است . علاقه و اشتیاق عموم نسبت به "آلوورا" به سرعت گسترش می یافت بنابراین تحقیقات گسترده و همه جانبه ای جهت شناخت و بررسی اجزای تشکیل دهنده آلوورا آغاز شد تا جزئیات بیشتر و سرخ های تازه تری در خصوص این گیاه و جادوی نهفته در آن به دست آید . این تحقیقات و بررسی ها باعث شد که این صنعت در اواخر سالهای ۱۹۷۰ و اوایل ۱۹۸۰ تحت نظارت و کنترل سازمان غذایی و دارویی (FDA) قرار گیرد زیرا در مورد استفاده از این گیاه و اثرات آن مطالب بسیار مبالغه آمیزی به مصرف کنندگان ابراز می شد . ژل آلوورا نیز همچون سایر عصاره های طبیعی دیگر (عصاره میوه ها و یا سبزیها) پایدار و مقاوم نیست و به سرعت در مقابل میکروارگانیسم ها آسیب پذیر است .

موفقیت بزرگ و برجسته در صنعت آلوورا ابداع و ایجاد شیوه و روش درست حفظ و مقاوم ساخت این شیره (ژل) بود که باعث شد تا در تمام مراحل نگهداری و یا حمل و نقل به اکتاف دنیا به مدت بسیار طولانی بدون ترس از آلودگی نگهداری شود و در نهایت به عنوان ماده اولیه در داروها و یا اقلام آرایشی به کار رود .

تحقیقات و آزمایشهای وسیع در دنیا بر روی این گیاه انجام گرفته و ثابت نموده که بعضی از خواص آلوورا قابل انکار نیست . به عنوان مثال خاصیت مرطوب کنندگی و نفوذ سریع آن در پوست به اثبات رسیده است ولی خواص دیگری همچون ضد درد و خاصیت درمان کنندگی و آنتی بیوتیک که به آن نسبت داده اند هنوز کاملا به اثبات نرسیده و نیازمند تحقیق و بررسی های مستند و آزمایشهای علمی بیشتری می باشد . امروزه صنعت و تجارت "آلوورا" و تولید فراورده هایی از این گیاه اعتباری شایسته و جهانی در میان صنایع دیگر جهان برای خود یافته است و به همین علت هیئت علمی بین المللی الوورا (International Aloe Science Council) تشکیل گردید که کمک های شایانی به این صنعت نموده و از طریق این هیئت صنعت مذکور قادر به تولید بهترین نوع این گیاه با کیفیتی بسیار مطلوب شده است .

استقبال و علاقه عموم به این گیاه و فراورده های مربوط به آن ثابت کرده که این هیئت علمی (I.A.S.C) در مسیر درستی حرکت می نماید . هیئت افرادی با تجربه ماهر و حرفه ای را مامور نموده که در خصوص گسترش و بازاریابی و عرضه بیشتر و بهتر این ژل و فراورده های مربوط در آینده بررسی و تحقیق نمایند و این همه به این خاطر است که هیئت علمی به درستی می داند که آینده "آلوورا" آینده ای پر از موفقیت برای کسانی است که در راه اعتلای این صنعت گام بر می دارند .

گیاه "آلوورا" دارای چهار خاصیت مهم و اصلی است :

▪ ضد التهاب و تحریک پذیری

▪ ضد قارچ و ضد کپک

▪ میکروب کش ( آنتی بیوتیک )

▪ احیاء کننده از نو سازنده و نشاط بخش

"آلوورا" به خاطر خواص بازسازنده و منحصر بفرد خود از سایر داروهای طبیعی و گیاهی دیگر متمایز است . این خاصیت منحصر بفرد عناصر گیاه را



قادر می سازد که در عین حالی که درست روی هدف مورد نظر در بدن به فعالیت مشغول هستند بر روی همدیگر نیز اثرات تداخل و متقابلی داشته باشند .

"آلوورا" تواناییهای درمانی متعددی دارد و به راحتی می تواند جایگزین داروهای استروئیدی موضعی و خوراکی و یا آنتی بیوتیکهای موضعی شود .  
"آلوورا" دارای آنزیم های متعددی است ( ۹۳ آنزیم) واز آنجایی که آنزیم ها به بدن در جذب مواد غذایی اصلی کمک نموده و در عین حال پالایش و تصفیه آن را به عهده دارند الوورا به عنوان گیاهی ارزشمند در این خصوص محسوب می شود .

"آلوورا" اثرات جانبی داروها را کاهش می دهد و قدرت ایمنی بدن را بالا برده و کمک می کند که ازتجمع سموم در بدن جلوگیری شود .  
"آلوورا" چها بار سربتر از آب در بدن نفوذ می کند .

"آلوورا به فیزیولوژی بدن آسیب نمی رساند بلکه آن را متعادل نموده و بهبود می بخشد .

"آلوورا" خواص درمانی و غذایی بسیاری دارد و سرشار از ویتامینمواد معدنی اسیدهای آمینه و آنزیم هاست .

"آلوورا" دارای عناصر و موادیست که روی کلیه نقاط بدن بسته به میزان آن تاثیر گذار و اثر بخش است .

"آلوورا" سلولها را احیاء و حیات می بخشد . راز نهان و جادوی نهفته در"آلوورا" اثرات متقابل و مرموز عناصرآن بر روی همدیگر می باشد . "آلوورا" را نیز همچون گیاه جین سنگ ( Ginseng ) می توان گیاه "adaptogenic" بشمار آورد .

طبق اظهار نظر "برگمن" دانشمند ومحقق روسی adaptogeninc به گیاهی گفته می شود که اثرات و خواص تنظیم کننده و کنترل کننده روی بدن داشته باشد و به بدن کمک کند که در لحظات و موقعیت های بحرانی و استرس زا تعادل خود را حفظ نماید و در همین هنگام که تنظیم و کنترل سیستم ایمنی بدن را به عهده دارد به درمان بخشی دیگر از بدن که بیمار است پردازد .

این عمل گیاه یا دارو (adaptogenics) در زمان نیاز و در آن بخش از بدن که فعالیتش کارساز و مورد نیاز باشدانجام خواهد پذیرفت و اگر مورد نیاز نباشد ظاهرا بدون فعالیت باقی می ماند گر چه به آهستگی و به تدریج سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند .

• بیماریها و خواص درمانی آلوورا :

▪ پوکی استخوان :

آلوورا حاوی تعدادی مواد معدنی از جمله "BORON" می باشد که کمبود کلسیم در بدن را به حداقل رسانده جذب آن را تسریع می بخشد و آن را در تمام بدن پخش می کند .

▪ دیابت :

آلوورا آنزیم های موجود در پانکراس را فعال می کند و در افرادی که دچار دیابت و هیپوگلسیمی هستند به تعادل و تنظیم قند در خون کمک می نماید .

▪ زخم معده :

آلوورا ترشح اسید های معده را تنظیم و کنترل می نماید و خواص بی حس کننده و منعقد کننده خون ضد باکتری و درمان کننده و شفا بخش دارد .  
زل خوراکی آلوورا به خاطر شکل و ساختار ظاهریش به جداره لوله های گوارشی می چسبد و سرعت بهبود زخم را افزایش می دهد .

▪ کلسترول :

آلوورا هنگامی که با الیاف سلولزی (Fiber) همراه و مخلوط شود سطح کلسترول خون را تنظیم نموده و خون را پالایش و تصفیه می نماید .  
کپسول آلوورا با گیاه یونجه به خاطر سبزینه (کلروفیل ) موجود در یونجه بسیار موثر است .

▪ فشار خون :

مصرف مداوم عصاره و یا کپسول الوورا باعث کنترل و تنظیم فشار خون می شود .

▪ بیماریهای محرک روده :

مصرف آلوورا به صورت مرتب اثرات شفا بخش طولانی مدت و مثبتی به همراه داشته و سیستم گوارشی را پالایش نموده و بهبود بیماری را تسریع می نماید .

شفا بخشی و تاثیر پذیری محصولات آلوورا بستگی کامل به تمام مراحل حفاظت منابع طبیعی تولید و پرورش گیاه و روش خلوص و تصفیه آن دارد .  
زل آلوورا که از وسط برگ گیاه به دست می آید حاوی مواد سلولوتیدی است که به زل حالت نیمه جامد و خمیری شکل می بخشد و به خاطر این

غلظت است که ژل خمیر گونه تا زمانی که تصفیه بالایش و صاف نشود قابل استفاده نخواهد بود .  
خمیر نیمه جامد سلولولیدی شیره آلوورا با استفاده از پروسه و روش دیالیز سرد و فیلتراسیون و صاف کردن شش مرحله ای که در هیچ مرحله ای از آن گرما و حرارت نقشی ندارد تا خواص غذایی ژل از بین نرود از ژل آلوورا جدا می شود . در این مرحله "Aloine" به دست می آید که عبارتست از شیره ای زرد رنگ که به عنوان مواد اولیه داروهای مسهل بکار می رود همچنین سولفیت ها نیز از ژل جدا می شوند تا خطر آلرژی و حساسیت هم از بین برود .

منبع : انس

<http://vista.ir/?view=article&id=252949>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## آنتوم

آنتوم در زیادی چربی خون ( کلسترول و تری گلیسریدها ) پیشگیری و درمان آرتریو اسکروز و کولیکهای صفراوی بکار می رود .

• اشکال دارویی :

▪ قرص ۶۵۰ میلی گرمی

▪ گرانول در بسته های ۱۰۰ گرمی

• موارد مصرف :

آنتوم در زیادی چربی خون ( کلسترول و تری گلیسریدها ) پیشگیری و درمان آرتریو اسکروز و کولیکهای صفراوی بکار می رود .

• اجزاء فرآورده :

▪ آنتوم از عصاره گیاهان زیر تهیه شده است

(۱) دانه وبرگ شوید ۴۸% *Anethum graveolens*

(۲) ریشه کاسنی ۵% *Cichorium intybus*

(۳) سرشاخه های گلدار شاهتره ۵% *Fumaria parviflora*

(۴) لیمو عمانی ۴% *Citrus sp*



• مواد موثره :

روغن های فرار نظیر کارون ، لیمونن ، گلیکوزید ، تلخ لاکتوکوپیکرین و آکالوئید پروتوپین ، هیسپریدین و کورستین .

• آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

مکانیسم اثر این دارو تا کنون شناخته نشده است آزمایشات بالینی انجام شده اثرات پائین آروندگی چربی خون این فرآورده را تایید نموده است .

ترکیبات موجود در آنتوم موجب افزایش ترشحات صفرا شده بریا کورستین و لاکتوکوپیکرین موجود در این فرآورده نیز اثر مهار کنندگی آنزیمهای

لیپوژناز گزارش شده است . آزمایشات در آزمایشگاه نشان داده است که عصاره شاهتره مانع تشکیل سنگهای صفراوی می گردد .

• مقدار مصرف :

- قرص : روزی ۳ بار ، هر بار ۲-۳ قرص با آب یا آب میوه میل شود .
  - گرانول : روزی ۲ تا ۳ بار ، هر بار يك قاشق مرباخوری از گرانول را در يك لیوان آب جوش ریخته و پس از ۱۰ دقیقه میل نمایید .
  - مصرف در حاملگی و شیردهی :
- ایمنی رد مصرف این فراورده در زنان باردار و شیرده به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار باید سنجیده شود .

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

منبع : مجله صبح بخیر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=70302>



### آنتی دیابتیک چه کاربردی دارد؟

پودر آنتی دیابتیک حاوی ۶۰ درصد دانه شنبليله، ۲۰ درصد برگ توت سیاه، ۱۰ درصد برگ زیتون، ۵ درصد ریشه شیرین بیان و ۵ درصد گیاه پونه می باشد و در درمان زیادی قند خون (دیابت) کاربرد دارد. این پودر روزی دوبار (هر بار دو قاشق غذاخوری در يك لیوان آب جوش دم کرده و صاف شود) مصرف شود. با توجه به این که دانه شنبليله موجود در این دارو حاوی فیبرهای موسیلاژی می باشد، ممکن است باعث جلوگیری از جذب سایر داروها گردد به همین علت بهتر است با فاصله زمانی مناسب از سایر داروها مصرف شود. دانه شنبليله موجود در پودر آنتی دیابتیک موجب کاهش پراکسیداسیون چربی ها، افزایش سطوح خونی گلوکوتایون و بتاکاروتن، همچنین کاهش سطح خونی آلفا توکوفرول می شود. به طور کلی اختلال به وجود آمده در متابولیسم رادیکال های آزاد افراد دیابتی را اصلاح می کند. برگ توت سیاه و برگ زیتون نیز حاوی ترکیبات مؤثر در درمان زیادی قند خون می باشند. با توجه به اثر احتمالی این دارو در کاهش جذب سایر داروها، رعایت فاصله زمانی در مصرف سایر داروها توصیه شده است. همچنین تشدید اثرات آن در صورت مصرف همزمان با سایر داروهای ضد دیابت باید مورد توجه قرار گیرد.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7420>

## آنغوزه

### • مقدمه

آنغوزه با نام علمی *Ferula assa-foetida* L. از گیاهان دارویی مهم تیره چتریان (۱) می باشد. این گیاه علفی، چند ساله و مونوکاریپیک<sup>۲</sup> است به طوریکه در طول رویش فقط یکبار به گل می رود (سال پنجم یا ششم رویش) و سپس دوره رویشی آن خاتمه می یابد. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲ تا ۵/۲ متر است. در انتهای ساقه های اصلی و فرعی گل‌های زرد رنگ و مجتمع به صورت گل آذین چتر مرکب پدیدار می شود. برگ‌های قاعده ساقه این گیاه عموماً گوشتدار، به طول متوسط ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر و فاقد دم‌برگ و منقسم به قطعاتی با تقسیمات فرعی دندان‌دار یا لوبدار است (۳و۴). این گیاه بومی استپ‌های ایران و قسمتهایی از افغانستان می باشد. در ایران این گیاه در استانهای فارس، کرمان، خراسان، یزد، سمنان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، اصفهان، لرستان، کهگیلویه و بویر احمد و بوشهر رویش دارد (۲).



قطر ریشه آنغوزه بین ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر و طول آن ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر می باشد (۳). صمغ استخراج شده از این گیاه که با انجام عمل تیغ زنی راس طوقه انجام می گیرد، خاصیت دارویی دارد و منبع درآمد با ارزشی برای تعداد قابل توجهی از روستائیان و بهره برداران کشورمان می باشد. تقریباً تمام این صمغ آنغوزه دارای ترکیبات دی، تری و تتراسولفید، مشتقات کومارینی فنوتیدین<sup>۳</sup>، کامولونفرول<sup>۴</sup>، اپی سامارکاندین<sup>۵</sup>، آمبلی پرنین و کانفرول<sup>۶</sup> و ... می باشد (۷و۱۰). محققین در اسانس حاصل از شیرابه آنغوزه چندین ترکیب مختلف شناسایی کردند (۸و۹ و ۱۱).

از بخش‌های سبز گیاه نیز به عنوان سبزی خورده می شود (۷). شیرابه آنغوزه دارای اثر ضد تشنج، قاعده آور و ضد انگل است.

در رفع یبوست افراد مسن نیز کاربرد دارد (۱۲و۴). برای اولین بار شخصی بنام کامفر<sup>۷</sup> در سال ۱۶۸۷ میلادی روش تیغ زنی عرضی را در مراتع آنغوزه لرستان فارس اجرا کرد. سپس بومیان این منطقه این حرفه را آموختند و از آن زمان این روش (عرضی) در ایران اجرا گردیده است (۱). بدلیل اینکه در روش تیغ زنی عرضی پس از انجام مرحله پیچاندن و کشتن یک برش عرضی در راس طوقه گیاه زده می شود و جوانه انتهایی که در این ناحیه وجود دارد، قطع می گردد، لذا این روش تیغ زنی به مرگ گیاه می انجامد.

به همین جهت تراکم بوته های آنغوزه در مراتع به شدت پائین آمده و نسل این گیاه مفید در معرض خطر انقراض قرار گرفته است. محمدی و علیها (۱۳۶۸) سه روش تیغ زنی گیاه باریجه<sup>۱</sup> (گونه نزدیک به آنغوزه) را مورد بررسی قرار دادند. این سه روش، برش عرضی، برش طولی و نبرری (قطع ساقه گل‌دهنده) می باشد. آنها گزارش کردند که دربرش عرضی بدلیل قطع جوانه انتهایی که در راس طوقه وجود دارد گیاه درسال بعد از تیغ زنی قادر به ادامه حیات نمی باشد. دربرش طولی چون جوانه انتهایی ازبین نمی رود به ادامه حیات گیاه صدمه ای وارد نمی گردد. در روش نبرری چون فقط روی ساقه گل‌دهنده گیاهانی که درسال آخر عمر قرار دارند، اجرا می گردد، لذا گیاهان مرتع به مرحله بذر دهی نمی رسند و بدلیل عدم تشکیل بذر نسل گیاه در مرتع به مرور منقرض می گردد.

شاد در تحقیق خود (۱۳۷۴) سه روش، دو برشه (یک روش عمود بر محور غده و دومی موازی با محور غده)، روش اریب و روش سنتی (عرضی) را

مورد بررسی قرار داد. وی گزارش کرد که از ۲۰ گیاه تیغ خورده به هر يك از روشهای اول و دوم ۱۲ گیاه باقی ماندند و در سال بعد برگ تولید نمودند و در روش سنتی از ۲۰ گیاه تیغ خورده هیچ کدام قادر به رشد در سال بعد نبودند و همگی خشك شدند. هدف از انجام این تحقیق یافتن روشی صحیح از تیغ زدن ریشه است به طوری که نه تنها حداکثر مقدار شیرابه کسب گردد و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه باشد بلکه به ادامه حیات گیاهان آنگوزه صدمه ای وارد نگردد.

• مواد و روش ها

• منطقه مورد مطالعه

این تحقیق در منطقه ای بنام خمروت در ۲۵ کیلومتری شمال شرق شهرزرد و ۱۰۰ کیلومتری شمال غرب شهر کرمان انجام شد . این منطقه دارای آب و هوای کوهستانی است و ارتفاع آن از سطح دریا ۲۱۰۰ متر می باشد. حداکثر درجه حرارت مطلق آن ۵/۲۸ درجه سانتیگراد در تیرماه و حداقل مطلق آن ۵/۱۲- درجه سانتیگراد در دیماه می باشد. متوسط سالیانه بارندگی حدود ۱۳۰ میلیمتری باشد .

• مراحل بهره برداری

جهت بهره برداری از گیاه آنگوزه انجام سه مرحله زیر ضروری می باشد :

الف ( مرحله پیچاندن :

این مرحله از اوایل تا اواخر اردیبهشت ماه وقتی که برگهای بوته های آنگوزه زرد می شود و حالت شکنندگی خود را از دست می دهند، انجام می گردد برای انجام این مرحله تمام بوته و گاهی یکی از برگهای بوته که از بقیه بزرگتر می باشد را پیچانده و سنگی به وزن حدود يك کیلوگرم روی آن قرار می گیرد تا به همین صورت خشك گردد . دلیل اصلی انجام این مرحله گم نشدن جای بوته در مراحل بعد می باشد . هر بهره بردار روزانه تقریباً هزار بوته را می پیچاند و این مرحله ۴-۵ روز طول می کشد .

ب ( مرحله گشتن :

در این مرحله بوسیله تیشه مخصوصی چاله ای به عمق حدود ۱۵ سانتیمتر در اطراف ریشه گیاه حفر می گردد و سپس با دست الیاف اطراف طوقه که بقایای غلاف برگهای سال قبل می باشند را جدا کرده و دور می اندازند. بعد خاك نرم اطراف گودال را دور ریشه می ریزند هر بهره بردار روزانه حدود ۲۰۰ بوته را می کشد . این مرحله ۲۰ روز به طول می انجامد.

ج ( مرحله تیغ زدن :

در این مرحله بوسیله کارد مخصوصی ۱۵ مرتبه و به فاصله زمانی هرچهار روز روش های تیغ زنی مورد مطالعه بر روی ریشه گیاهان مورد مطالعه اجرا شد. این مرحله دو ماه به طول می انجامد و در هر بار تیغ زنی ابتدا شیره تراوش شده از تیغ زنی قبل توسط ابزاری بنام کلنت جمع آوری گردید و سپس با کارد عمل تیغ زدن انجام شد.

• روش های تیغ زنی مورد مطالعه

پنج روش تیغ زنی شامل روش عرضی ( سنتی )، یکطرفه، دو طرفه، برش طولی و تلفیقی ( ترکیبی از یکطرفه و برش طولی) در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند. در روش عرضی پس از انجام مراحل پیچاندن و کشتن راس طوقه گیاه ۱۵ مرتبه و به فاصله زمانی چهار روز بصورت عرضی تیغ زده شد . در این روش جوانه انتهایی راس طوقه قطع شد . در روش یکطرفه نصف مقطع طوقه گیاه را بصورت عرضی برش زده ( يك برش عمود بر محور ریشه و يك برش موازی با محور ریشه ) بنحوی که جوانه راس طوقه حفظ گردید.

در روش دو طرفه جوانه انتهایی حفظ شده و دو برش به شکل نیم دایره بصورت عرضی در دو طرف جوانه ایجاد گردید بدین ترتیب که روش تیغ زنی یکطرفه در دو طرف جوانه اجرا شد یعنی سطح برش دو برابر روش یکطرفه بود . در روش طولی راس طوقه در طول مدت تیغ زنی دست نخورده باقی ماند و چند سانتی متر پائین تر از آن يك برش بصورت طولی در یکطرفه ایجاد گردید . روش تلفیقی نیز ترکیبی از روشهای یکطرفه و طولی بود بدین ترتیب که این دو روش هر دو همزمان بر روی يك بوته اجرا شدند.

• طرح آماری و نمونه گیری

پنج روش تیغ زنی ( تیمار ) شامل برش عرضی، یکطرفه، دو طرفه، طولی و تلفیقی در پنج تکرار و در قالب طرح کاملاً تصادفی مورد بررسی قرار گرفتند . بدین ترتیب که قسمتی از مرتع که از لحاظ ارتفاع از سطح دریا تمام نقاط آن وضعیت یکسانی داشتند و از نظر سایر شرایط محیطی از قبیل خاك، تراکم بوته و ... شرایط یکنواختی در قسمتهای مختلف آن حکمفرما بود، انتخاب گردید . این قطعه به پنج قسمت تقسیم شد ( تکرارها

( و در هر قسمت ۱۰ گیاه با هر روش ( تیمار ) بصورت تصادفی تیغ زده شد و شیره این ۱۰ گیاه نیز در طول ۱۵ مرتبه تیغ زنی در یک طرف جداگانه جمع آوری گردید .

بدین ترتیب در هر یک از پنج قطعه ۵۰ گیاه و جمعا ۲۵۰ گیاه ( تعداد کل نمونه ها ) تیغ زده شد . کلا ۲۵ طرف جمع آوری شیرابه وجود داشت . شیرابه جمع آوری شده در هر طرف در پایان دوره بهره برداری توزین و در پایان مرحله تیغ زدن گیاهان تیغ خورده خاک داده شده و در بهار سال بعد تعداد گیاهان سبز شده شمارش شدند . داده ها پس از آزمون نرمالینته تجزیه آماری شدند. این عمل با استفاده از نرم افزار Minitab و MSTATC انجام شد. مقایسه میانگین ها با استفاده از آزمون چند دامنه ای دانکن انجام گرفت.

#### • نتایج

اثر روشهای تیغ زنی بر عملکرد شیره

نتایج تجزیه واریانس تیمارها نشان میدهد که روشهای تیغ زنی ریشه آنگوزه بر عملکرد تولید شیرابه در سطح احتمال ۱/۰ درصد تفاوت معنی داری دارد. بر اساس مقایسه میانگینها میزان عملکرد تولید شیرابه در روشهای عرضی ( شاهد ) ، دو طرفه ، یکطرفه ، طولی و تلفیقی به ترتیب برابر با ۹۴/۶۲ ، ۶۴/۵۹ ، ۰۸/۳۹ ، ۶۶/۱۹ و ۳۸/۴۲ گرم در هر بوته بود. روش تیغ زنی عرضی ( شاهد ) که در حال حاضر در ایران اجرا می شود با روش دو طرفه از نظر میزان عملکرد تولید شیرابه ( به ترتیب ۹۴/۶۲ و ۶۴/۵۹ گرم شیره) در سطح احتمال ۱/۰ درصد اختلاف معنی داری نداشت .

روشهای تلفیقی و یکطرفه نیز از این نظر اختلاف معنی داری با یکدیگر نشان ندادند. روش طولی که همان روش مورد استفاده در تیغ زنی گیاه باریجه است در مورد آنگوزه مناسب تشخیص داده نشد، زیرا شیره دهی پس از چند بار تیغ زدن به شدت کاهش می یابد و محل تیغ خورده خشک می شود بطوریکه این روش با اختلاف معنی داری در کلاس آخر قرار گرفت و کمترین تولید را داشت .

#### • اثر روشهای تیغ زنی بر بقای گیاه

بر اساس نتایج تجزیه واریانس اثر روشهای تیغ زنی بر بقای گیاهان در سال بعد نیز در سطح احتمال ۱/۰ درصد تفاوت معنی داری داشت. بطوریکه از ۵۰ گیاه تیغ خورده به هر روش، ۶، ۴۳، ۴۷، ۴۸ و ۳۸ گیاه (۱۲، ۸۶، ۹۴، ۹۶، ۷۶ درصد) به ترتیب در روشهای عرضی ، دو طرفه ، یکطرفه ، طولی و تلفیقی باقی ماندند و در سال بعد مجددا سبز شدند و تولید پیکر رویشی کردند .

از آنجایی که در چهار روش دو طرفه، یکطرفه، طولی و تلفیقی جوانه انتهایی که در راس ریشه قرار دارد، قطع نمیگردد، لذا در این روش درصد بیشتری از گیاهان نسبت به روش عرضی (شاهد) که جوانه انتهایی به کلی قطع می شود، قادر به ادامه حیات در سال بعد می باشند. در این رابطه شاد در سال ۱۳۷۴ گزارش کرد که از ۲۰ گیاه آنگوزه که به روش عرضی بهره برداری شدند هیچ کدام در سال بعد سبز نشدند. در حالیکه وی گزارش کرد ۶۰ درصد گیاهان تیغ زده شده به روش اریب قادر به ادامه حیات در سال بعد بودند .

#### • بحث و نتیجه گیری

از آنجا که روش تیغ زنی دو طرفه از نظر میزان عملکرد شیره دهی (۶۴/۵۹ گرم در هر بوته ) با روش عرضی (۹۴/۶۲ گرم در هر بوته ) تفاوت معنی داری نشان نداد و از طرف دیگر بقای گیاهان در روش دو طرفه ( ۸۶ درصد ) تفاوت معنی داری در سطح احتمال ۱/۰ درصد با روش عرضی ( ۱۲ درصد ) نشان داد . لذا این روش ( دو طرفه ) جهت تیغ زنی گیاه آنگوزه توصیه می گردد . چون ضمن اینکه این روش از نظر آماری عملکرد شیره دهی مساوی با روش عرضی دارد، ادامه حیات درصد بیشتری از گیاهان بهره برداری شده را نیز در مرتع امکان پذیر می سازد.

روش تیغ زنی طولی با وجود بقای بالای گیاهان در این روش از نظر شیره دهی نتیجه خوبی نداشت ( ۶۶/۱۹ گرم در هر بوته ) و محل تیغ خورده پس از چند بار تیغ زدن دچار خشکیدگی می شد و شیره دهی به شدت کاهش می یافت.

در روش تیغ زنی یکطرفه نیز بقای گیاهان بسیار خوب بود ( ۹۴ درصد )، اما عملکرد شیره دهی از نظر اقتصادی مطلوب نبود لذا این روش توصیه نمی شود . روش تلفیقی نیز هم از نظر عملکرد شیرابه و هم از نظر بقای گیاهان نسبت به روش دو طرفه در سطح پائین تری قرار داشت و از این لحاظ اختلاف معنی داری در سطح احتمال ۱/۰ درصد با هم داشتند . که این روش نیز توصیه نمی شود .

منبع : زردبند

<http://vista.ir/?view=article&id=254594>

## آووکادو

• آووکادو : Avocado

• نام علمی : Persea Americana

روغن آووکادو درای ویتامین های مختلف مانند P ، C، K ، H ، E، D ، B، A می باشد . بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد .

(۱) روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید .

(۲) برای جلوگیری از ریزش مو ، هرشب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید .

(۳) شوره سر را از بین می برد .

(۴) برای براق شده موها ، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به



موها بمالید .

(۵) 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 .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86411>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## اویشن

گیاهی است علفی شبه درختچه ای چند ساله که تاریخ گل آوری آن از اردیبهشت تا شهریور می باشد. پراکنش آن بفرآوانی در نقاط کوهپایه ای، مراتع، خاکهای شنی، سنگلاخی، در جنگلهای آزاد و در مناطق کم درخت پست تا مرتفع رشد می کند. توزیع جغرافیایی آن در مناطق معتدل اروپا و آسیا و همچنین گرینلند، ایسلند و مناطق اطراف رودخانه ینی سئی سبیری می باشد. محل استقرار آن در آمریکای شمالی می باشد. قسمت های



هوایی آن قبل از مرحله گل آوری جمع آوری می گردد. قسمت های فوقانی به همراه گل چیده شده و در سایه و یا درون اطاقك های خشك كن با حرارت مصنوعی تحت شرایط ۴۰ درجه سانتی گراد خشك می شود. دارو دارای عطر و قدری طعم تلخ، مزه ادویه ای می باشد. این دارو حاوی ۳/۰ درصد اسانس است که ترکیبات آن بستگی به منشأ جغرافیایی و سایر فاکتورها دارد. همچنین دارو دارای فلاون ها، تانن ها و ترکیبات تلخ می باشد.



اثرات مفیدی در درمان بیماریهای مجاری تنفسی فوقانی و نیز ناراحتی های جهاز هاضمه دارد و این بعلت کاهش اسپاسم و جلوگیری از نفخ می باشد. بصورت مصرف داخلی بفرم دم کرده قطره یا شربت برای سرفه های محرك زكام و آبریزش مجاری تنفسی فوقانی و هم چنین ناراحتی های جهاز هاضمه بکار می رود. به عنوان استعمال خارجی در درمان زخم های چرکی و روماتیسم کاربرد دارد. اسانس این گیاه دارای خاصیت ضد عفونی کننده است و برای تهیه برخی غرغره و دهان شویه ها و خمیردندان بکار می رود ولی از طرف دیگر شبیه روغن آویشن است. دارو منحصر بصورت وحشی جمع آوری شده و بنابراین شامل گونه های مختلفی از آویشن می باشد.

منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=14071>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## آیا داروهای توهم زا مثل ال اس دی واقعاً کاربردهای پزشکی دارند

۱) پسیلوسیبین که در قارچ های «جادویی» وجود دارد، می تواند شدت علائم را در بیماران سرطانی در مراحل آخر زندگی شان کاهش دهد.

۲) در حال حاضر دانشمندان اروپایی از داروهای توهم زا صرفاً در مطالعات بسیار دقیق فعالیت عصبی مغز استفاده می کنند.

۳) برخی از پزشکان نسبت به فواید این داروها در نهایت با توجه به خطراتی که در آن نهفته اظهار شك و تردید می کنند

«مری» مبتلا به سرطان است، که پیشرفته و غیرقابل درمان است و در بهترین حالت تنها چندماهه ای به او امکان زندگی کردن خواهد داد. ولی متخصص روانپزشکی به رغم تشخیص بیماری بدعاقبتش، دارویی را در اختیار وی می گذارد که ۲۵ سال است به کسی نداده است. این شکل جدیدی از دارو با اثر تسکینی نیست. بلکه همان پسیلوسیبین موجود در قارچ های «جادویی» (قارچ *psilocybe mexicana*) است. این يك چاره کار



اسرارآمیز و پنهانی نیست که گرفتاران نومیدانه در جست وجوهایشان در اینترنت پیدا کرده باشند. «اداره غذا و دارو»ی ایالات متحده با مطالعه کوچکی پیرامون آن موافقت کرده با این امید که يك «سفر» توهمی ملایم بتواند بعد جدی به گزینه های درمانی پیش روی هزاران بیمار سرطانی که روزهای آخر زندگی خویش را می گذرانند و وضع شان درست مثل مری است بیفزایند. چرا پسیلوسیبین؟ چه منطقی پشت این کار است که



دارویی روان گردان به کسی بدهیم که احتمالاً نجاتش نخواهد داد؟

بین سال های ۱۹۶۲ و ۱۹۷۶ صدها بیماری که در ایالات متحده از سرطان رنج می بردند ال اس دی دریافت کردند و پیش از آن که پرده آخر بیفتد «سفر» روانی حاصل از این ماده را تجربه کردند. آنها این تجربه را احساس ایمنی فراتر از ترس از مرگ و نیز بهبود خواب و کاهش اضطراب ها توصیف می کردند. حتی چند هفته پس از آغاز درمان درد نیز کاهش می یافت، که از این لحاظ بسیار شبیه پسیلوسیبین بود. چارلز گراب استاد روانپزشکی و اطفال در مرکز پزشکی کالیفرنیا و دانشمندی برجسته مشغول کارآزمایی سرطان - پسیلوسیبین می گوید: «وضعیت بی اندازه هیجان انگیز برای این حوزه از دانش ما به وجود آمده است.» گراب در حیطه روانپزشکی کودکان کار می کند که همین او را به حوزه اعتیاد و سوءاستفاده از داروها بسیار نزدیک می کند. از نظر او، برخی داروها که ممکن است در دست افراد جوان و کم تجربه مضر و زیانبار باشند، می توانند در دست های پزشک متخصص روان و اعصاب به عنوان عامل خیر و برکت باشد.

منبع : طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=84495>



### اثر بخشی یک داروی سنتی چینی در درمان آسم

گیاهی که در آن از عصاره سه گیاه استفاده شده است عملکرد ریه را در مبتلایان به آسم به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد. نتایج حاصل از درمان با این ترکیب گیاهی قابل مقایسه با داروی استروئیدی پردنیزولون است.

این دارو نام گرفته ASHMI (anti-asthma herbal medicine intervention) است.

دکتر شیو مین لی پژوهشگر اصلی این مطالعه را اولین تحقیق کاملا کنترل شده می داند است که اثربخشی طب سنتی چینی را در درمان آسم نشان می دهد.

لی و محققان دانشکده پزشکی مونت ساینای در نیویورک می گویند ترکیب

گیاه است که برای ۱۴ در موشهای مبتلا به آسم مفید بوده است. این ترکیب نسخه ساده شده يك داروی سنتی گرفته شده از ASHMI گیاهی درمان آسم در بیمارستان پکن مورد استفاده قرار می گیرد.

و دارونما و گروهی پردنیزولون و دارونما دریافت کردند. ASHMI بیمار تحقیقی انجام دادند. گروهی ترکیب خوراکی ۹۱ محققان بر روی

بعد از چهار هفته عملکرد ریه در هر دو گروه بهبود نشان داد. میزان بهبودی در گروه پردنیزولون بیشتر بود.

و يك نشانه التهاب در خون در هر دو گروه به میزان مشابه و زیادی کاهش نشان-beta۲ ، میزان علائم آسم ، نیاز به داروهای گشادکننده برونش داد.

هیچ تاثیر منفی بر عملکرد غده فوق کلیوی ندارد. ASHMI اگرچه هر دو درمان تاثیر یکسانی در آسم داشت ، اما محققان می گویند

قرار مطالعات بالینی تکمیلی بر روی این دارو در آمریکا انجام شود.



به داروهای کنونی درمان آسم افزوده شود. ASHMI احتمال دارد

• ذرات موجود در بالشت باعث ایجاد آسم

ایسکانیوز - محققان دانشگاه منچستر در انگلیس ۱۶ نوع قارچ مضر را در بالشت شناسایی کردند.

به چاپ رسیده، نشان می‌دهد میزان انواع Allergy این قارچ‌ها محرک‌های قوی برای ایجاد آسم هستند. نتایج این تحقیق که در شماره اخیر مجله قارچ‌ها در این بالشت‌ها از ۴ تا ۱۶ نوع متفاوت بوده است.

آسم که به علت حساسیت بالای دستگاه تنفسی به محرک‌های بیرونی رخ می‌دهد باعث تنگ شدن راه‌های هوایی در ریه‌ها می‌شود، آسم باعث تنگی نفس، خس خس سینه می‌شود که خود به خود و یا با استفاده از داروهای ضد آسم بهبود می‌یابد.

قارچ اسپریلوس شایعترین قارچ موجود در بالشت‌ها گزارش شده و تنفس این قارچ باعث ایجاد واکنش‌های حساسیتی در راه‌های هوایی می‌شود.

پزشکان معتقدند: بالشت‌هایی که از پر درست شده باشند، مقادیر بیشتری از این قارچ را دارند.

[ October ۲۳, ۲۰۰۵ ] طبیعی بهتر از بالش‌های مصنوعی

بالش‌های طبیعی کمتر از بالش‌های مصنوعی، آسم کودکان را تشدید می‌کنند. بر اساس نتایج مطالعات دانشمندان دانشگاه منچستر، بالش‌های خواب بین ۴ تا ۱۶ نوع قارچ دارند که می‌تواند باعث تشدید علائم آسم خصوصاً در اطفال شود. در بین این قارچ‌ها، قارچ اسپریلوس که بیشتر در بالش‌های مصنوعی وجود دارد، بیش از بقیه ریه و سینوس‌های بینی کودک را مورد حمله قرار داده و باعث تشدید علائم آسم وی می‌شود.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=12930>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## اثرات درمانی استحمام با مواد مؤثره گیاهان

• مقدمه

گیاهان دارویی برای قرنهای متمادی جهت استحمام مورد استفاده آرایشی و درمانی قرار گرفته‌اند. این گیاهان معمولاً دارای بوی مطبوع، رنگ دلخواه یا خواص دارویی گوناگون بوده‌اند. از طرفی در دسترس بودن در منزل موجب استفاده هرچه بیشتر از آنها شده است. امروزه مشخص شده که فرآورده‌های گیاهی افزوده شده به وان حمام به میزان زیادی موجب تحریک پوست میشوند. در مقایسه با گروه کنترل، استحمام با کاج (pine bath) موجب افزایش بیشتری در تعداد گلبولهای سفید شده است. در حال حاضر هیچ شکی وجود ندارد که تعداد زیادی از ترکیبات دارویی تهیه شده از گیاهان با اضافه شدن به وان حمام از طریق پوست جذب میشود. این ترکیبات خونرسانی به لایه‌های بافتی نزدیک پوست را زیاد می‌کنند و فواید اثرات دارویی آنها به موجود زنده می‌رسد. باید خاطرنشان کرد که تحقیقات





علمی درباره درمان بوسیله استحمام با فرآورده‌های گیاهی در مراحل اولیه خود می‌باشد همچنین بحث‌های قابل توجهی درباره نوع فرآورده‌های مورد استفاده برای استحمام وجود دارد. قرصها و نمک‌های استحمام که بصورت OTC (بدون نسخه) بفروش می‌رسند برای مصارف درمانی فایده‌ای نداشته

و بیشتر جنبه آرایشی دارند. از طرف دیگر روغن‌های خالص با کیفیت و نیز اشکال امولسیون ممکن است استانداردهای لازم را داشته باشند. بدون شک عصاره تام گیاهان نیز مؤثرند اما عمومیت کمتری دارند زیرا قوام سفت شبیه شربت داشته و آب را کدر می‌کنند لذا هرچا که اثری بجز اثرات حاصل از جذب فرآورده مدنظر باشد مورد استفاده قرار می‌گیرند مثلاً استحمام با گیاه دم اسب. روغن‌های استحمام گیاهی به ترکیبی از کل قسمت‌های گیاهان دارویی ترجیح داده میشوند زیرا روغن‌های قرار اجزای فعالی هستند و به طور آشکاری جذب پوستی دارند. گاهی جوشانده غلیظ گیاه دم اسب یا پوست بلوط تهیه و به آب استحمام افزوده میشود یا مقدار لازم از داروی گیاهی در یک کیسه کنانی گذاشته شده و کیسه مزبور را در آب استحمام قرار میدهند. از این روشها برای استحمام کامل استفاده نمی‌شود اما همچنان برای استحمام نسبی و کمپرس مرطوب مناسب هستند.

طبقه بندی گیاهان دارویی برای استفاده در استحمام بر اساس اجزاء فعال آنها کار مشکلی است زیرا اثرات آنها با یکدیگر همپوشانی دارد. اما این طبقه بندی واضحترین تصویر را ارائه میدهد. در ذیل مهمترین گیاهان دارویی مورد استفاده در استحمام، مورد بحث قرار گرفته‌اند.

#### ۱) استحمام با کاج (Pine Baths)

استحمام با کاج به طور گسترده‌ای بکار رفته و به طور وسیعی مورد تحقیق قرار گرفته است. مشخص شده که این نوع استحمام دارای اثر محرک و تحریکی (سوزشی) غیر اختصاصی وابسته به دوز است که به آسانی قابل کنترل میباشد. صنوبر نوژی بیشتر مورد استفاده قرار گرفته و شاخه‌های جوان از درختان ۸۰-۶۰ ساله ترجیح داده میشوند زیرا اجزای فعال بیشتری دارند. موارد درمانی این نوع استحمام برای بیماریهای عصبی، روماتیسمی و دردهای عصبی است. حداقل نیم ساعت استراحت بعد از استحمام با کاج باندازه خود استحمام مهم است.

#### ۲) استحمام با پوست بلوط (Oak Bark Bath)

بلوط فاقد اسانس و فقط محتوی تانین است که به طور متوسط نسبت به کاج بیشتر بوده و عمدتاً به صورت موضعی اثر میکند از این نوع استحمام عمدتاً در درمان بیماریهای مزمن پوست، تقویت پا و همانند اینها استفاده میشود. فواید فرم کمپرس آن برای آگزما، ترشح‌دار و بیماریهای چشمی تحت بررسی است. ابتدا مقدار کمی از پوست بلوط را در یک لیتر آب می‌جوشانند تا حجم آب به نصف برسد و این جوشانده را به حمام دست یا پا می‌افزایند.

#### ۳) استحمام با سبوس گندم (Bran Bath)

این نوع استحمام دارای اثر تسکین دهنده روی پوست است و برای بیماریهای حاد پوستی و معمولاً برای پوستهای حساس به کار میرود که صابون را تحمل نمی‌کنند.

#### • استحمام با گیاهان معطر

این حمامها محتوی اسانس بوده و از طریق پوست جذب میشوند لذا دارای اثرات موضعی و عمومی هستند و اثر موضعی آن برجسته است. گیاهان زیر بصورت گسترده‌ای در حمامهای معطر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

#### ۱) سنبل الطیب (Valerian)

والرین دارای ویژگیهای آرامبخش و خواب آور است. بنابراین ترجیحاً در شب مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی اوقات باید مواظب بود تا حین استحمام فرد بخواب نرود و در وان سقوط نکند. دم کرده ۱۰۰ گرم ریشه والرین یا ۲۵۰ گرم تنطور آن به وان افزوده میشود. میتوان عصاره تام گیاه را توصیه نمود.

#### ۲) باد رنجبویه (Melissa)

بادرنجبویه دارای اثرات آرامبخش و شل کننده است و عمدتاً برای بیماریهای قلبی با منشاء عصبی، بیقراری عمومی و مشکلات بخواب رفتن به کار میرود. بهتر است عصاره تام گیاه مورد استفاده قرار گیرد. بجای آن میتوان یک تا دو قاشق غذاخوری از روغن خالص بادرنجبویه را به آب وان افزود.

### ۳) اکیر ترکی (Calamus)

این گیاه واجد ویژگیهای تونیک عمومی است. لذا استحمام با آن برای ضعف وخستگی عمومی دوران نقاهت، کم خونی، بیماریهای متابولیک و دیابت بسیار مفید است. اکیر ترکی تحریک کننده است لذا بهتر است بهنگام صبح مورد استفاده قرار گیرد نه در شب. بیماران مبتلا به Neurovegetative dystonia و بیماریهای مشابه، می‌توانند استحمام با آنرا صبح شنبه و یکشنبه انجام دهند و بدنبال آن یک ساعت در بستر استراحت نمایند.

### ۴) اکلیل کوهی (Rosemary)

محتوی کافور (camphor) است که روی سیستم گردش خون و اعصاب تأثیر می‌گذارد و از طریق پوست جذب میشود. موارد مصرف حمام معطر با رزماری عبارتند از :

- افت فشار خون

- اختلالات عروق محیطی

- وریدهای واریسی و درد روماتیسمی

- کوفتگی و کشیدگی رباطها

دم کرده حاصل از ۵۰ گرم برگ رزماری در نیم لیتر آب به یک وان کامل افزوده میشود. عصاره تام رزماری نیز موجود است. بعلت ویژگیهای تونیک آن، استحمام با رزماری به بهترین وجه در صبح (همانند استحمام با اکیر ترکی) و متعاقب آن استراحت کافی در بستر صورت می‌گیرد.

### ۵) آویشن (Thyme)

اسانس آویشن بصورت محسوسی جذب و بمقدار زیادی از طریق ریه‌ها دفع میشود. همچنین اسانس تبخیر شده از آب داغ بخور داده میشود. در تمامی موارد مصرف عمومی آویشن استحمام با آن نیز مفید است. برای مثال بعنوان یک برطرف کننده اسپاسم و گشاد کننده برونشها؛ در سرفه‌های مزمن، آمفیژم و کودکان مبتلا به سرفه خروسکی کاربرد دارد.

### ۶) بابونه (Chamomile)

در مصرف موضعی، بابونه عمدتاً ترمیم زخم را تسریع و اسپاسم مرتبط با هموروئید و تحریک و سوزش ناشی از آگزمای مزمن را برطرف میکند. دم کرده ۱۰۰ گرم از گل‌های بابونه (برای مصارف استحمام) برای استحمام کامل یا یکی از عصاره‌های موجود بابونه به کار رفته است. بابونه بیشتر برای استحمام نسبی و کمپرس مورد استفاده قرار گرفته است. یک روش مرسوم و کاملاً شناخته شده استحمام با بابونه برای هموروئید است. ساده‌ترین روش، قرار دادن گل‌های بابونه (باندازه یک کف دست) داخل یک سطل و افزودن ۲ یا ۳ لیتر آب جوش به آن است. آنگاه بیمار روی سطل نشسته و کاملاً آنرا درزگیری می‌نماید ضمن آنکه توسط یک پتو به طور کامل پوشیده شده است.

### ۷) بومادران (Yarrow)

اثر آن شبیه بابونه و عمدتاً ضد التهاب و ضد اسپاسم است. همچنین دارای مواد تلخ تونیک و تانین میباشد. بومادران عمدتاً برای مشکلات زنان در مواردی که ترشحات زنانه و خونریزی وجود نداشته باشد توصیه شده و بیش از همه برای بیماریهای اسپاستیک درگیر کننده پارامتریوم رحم مصرف میشود و در حال حاضر مصرف داخلی آن برای این منظور مورد بحث میباشد. مصرف خارجی آن عمدتاً برای وان حمام نشسته (Sitz baths) و نیز وان حمام کامل است. همچنین میتوان از عصاره‌های موجود برای استحمام استفاده کرد.

### ۸) اسطوخدوس (Lavander)

اسطوخدوس (لاواند) دارای اثرات تونیک و محرک عمومی روی سیستم عصبی است. استحمام با لاواند درمان مناسب برای Neurovegetative dystonia است. امروزه مشخص شده که رایحه معطر اسانس گیاهان لاواند، بادرنجبویه، رزماری فقط یک اثر مطبوع و آرایشی ندارد بلکه واجد ویژگیهای درمانی است که ناپیستی از نظر دور بماند. اثر درمانی لاواند بعلت تحریک اعصاب بویایی است که به مغز انتقال یافته عمدتاً مراکز اتونوم در مغز میانی را تحت تأثیر قرار میدهد.

### ۹) استحمام با سیلیس (Silica Baths)

سیلیس دارای خواص محرک موضعی است و به نظر میرسد یک اثر اختصاصی روی متابولیسم پوست، بافت سلولوی زیر جلدی و لیگمانها و تاندون‌ها برای مثال بعد از شکستگی‌های مچ پا داشته باشد. اما جزئیات آن به طور کامل شناخته نشده است. گیاه دم اسب یا کاه جو دو سر

مورد استفاده قرار گرفته است. موارد مصرف عبارتند از : بیماریهای روماتیسمی و عصبی، آگزمای مزمن و درماتیت عصبی، همچنین اختلالات موضعی عروق محیطی، سرمازدگی و تورم بعد از ترومبوز.

۱۰) استحمام با Hayseed و کیسه‌های Hayseed

Hayseed (Flores graminis) برای درمان روماتیسم مورد بررسی قرار گرفته و استحمام با آن عمدتاً برای درمان بیماریهای روماتیسمی و متابولیک به کار رفته است. جوشانده ۵۰۰ گرم از آن در ۴-۵ لیتر آب به استحمام کامل اضافه میشود. عصاره‌های تام نیز بسیار مفیدند.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=315856>



### اثرات ضد التهابی گیاه آلوئه بر زخم پوستی و سوختگی

استفاده از داروهای گیاهی در درمان آسیب های پوستی مانند زخم و سوختگی با انجام تحقیقات مختلف و تأیید اثربخشی آنها مرسوم گردیده است. اثرات مفید گیاهانی مانند آلوئه، همیشه بهار، لاواند و ... در بهبود زخم ها و سوختگی ها کاربرد آنها را در طبابت نوین تأیید نموده است. اخیراً استفاده از درمان های گیاهی به طور فزاینده‌ای در میان بیمارانی که به دنبال روش‌های درمانی سنتی هستند، مرسوم شده و مورد پسند بیماران و پزشکان قرار گرفته است. تعداد ویزیت‌های انجام شده توسط پزشکان طب سنتی در آمریکا به سرعت در حال افزایش است. به طور تخمینی تقریباً ۵۰ درصد از مردم انواعی از طب سنتی را مورد استفاده قرار می‌دهند و بسیاری از بیماران این موضوع را به پزشک خود نمی‌گویند.



در آلمان یک مرجع تنظیم کننده بنام کمیسیون E به طور گسترده ای گیاهان شایع را بررسی کرده است و کیفیت، اثربخشی بالینی و موارد استفاده

۳۰۰ فرآورده گیاهی را مورد ارزیابی قرار داده که این بررسی‌ها به استاندارد شدن درمان های گیاهی منجر شده است. در حال حاضر ایالات متحده قوانین سختی در مورد فرآورده‌های گیاهی اعمال می‌نماید. در اروپا و آسیای طی هزاران سال درمان های گیاهی به طور موفقیت‌آمیزی در درمان اختلالات پوستی به کار رفته‌اند. اکنون این درمان ها بصورت علمی مورد پژوهش قرار می‌گیرند.

بررسی اثربخشی تعدادی از درمان های گیاهی برای وضعیت‌های درمان‌ناپذیر در حال انجام است و بعضی از آنها شواهد علمی قابل توجهی از اثربخشی را نشان داده‌اند. ترکیبات گیاهی زیادی برای بیماری های مختلف از جمله بیماری های پوست جهت فروش، عرضه می‌شوند. اکنون که ارتباط پیشرفته بین پزشکان سرتاسر دنیا وجود دارد، مهم است که اطلاعات مربوط به درمان های گیاهی، اثرات آنها و تداخلات دارویی را به یکدیگر اطلاع دهیم تا ارائه راه های درمانی سنتی به بیمارانشان امکان‌پذیر باشد.

این مقاله برای آموزش و استفاده از این چالش‌های درمانی نوشته شده است. اطلاعاتی که با یک روش عملی تألیف شده باشند، ممکن است

اکثر بیماران را قادر سازند تا از این درمان ها که اکنون در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرند، سود ببرند. در این نوشتار داروهای گیاهی که دارای شواهد علمی مبتنی بر اثربخشی بالینی بوده اند و نیز گیاهان رایج که در درمان اختلالات پوستی مفید بوده‌اند، مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بی‌خطر بودن هر گیاه مشخص شده است تا پزشک قادر باشد درمان های گیاهی را که ممکن است در کار بالینی مورد استفاده قرار دهد، بهتر بشناسد. همچنین تداخلات دارویی و عوارض شایع داروهای گیاهی در زمینه بیماری های پوستی بیان شده است.

#### • آلوئه ورا (Aloe vera)

یک برگ تازه از آلوئه ورا برش داده و ژل حاصل از آن را روی پوست قرار دهید، یا پوست آن را جدا کنید و باقیمانده برگ را روی پوست بمالید. برگ های گیاه آلوئه (صبرزد)، دو ماده تولید می‌کنند که شامل ژل و شیره یا لاتکس است. ژل را از قسمت داخلی برگ به دست می‌آورند که طی قرن‌ها برای درمان موضعی زخم‌ها و سوختگی‌ها به کار برده‌اند. شیره یا لاتکس یک مایع تلخ زرد رنگ است که از بخش‌های ویژه‌ای از پوسته داخلی برگ استخراج می‌کنند و معمولاً بصورت پودر فروخته می‌شود و اثرات ملین بسیار قوی دارد.

چندین گزارش موردی و مطالعه روی حیوانات نشان داده که آلوئه سوزش، خارش و جای زخم همراه با درماتیت(التهاب پوستی) ناشی از اشعه را کاهش می‌دهد. همچنین بهبود زخم‌های مزمن پا، زخم‌های ناشی از جراحی و سرمازدگی اعضاء را تسریع می‌نماید.

آلوئه، ترومبوکسان A<sub>2</sub> و B<sub>2</sub> و نوعی پروستاگلاندین را که موجب انقباض عروقی و تجمع پلاکتی می‌شوند، کاهش می‌دهد و به نظر می‌رسد پرفیوژن پوستی را افزایش و خطر از دست رفتن بافت به علت ایسکمی(کم خونی موضعی) را کاهش می‌دهد.

سالیسیلیک اسید در آلوئه وجود دارد و با مهار تولید پروستاگلاندین بعنوان یک مسکن و ضد التهاب عمل می‌کند.

لاکتات منیزیوم موجود در آلوئه با مهار هیستیدین دکربوکسیلاز که تبدیل هیستیدین به هیستامین را در Mast cells کنترل می‌کند، به عنوان یک ضد خارش تأثیر دارد. همچنین به نظر می‌رسد برطرف شدن التهاب به علت خواص Immunomodulatory پلی‌ساکاریدهای ژل به ویژه Acetylated mannan باشد.

در آزمایشگاه آلوئه فعالیت ضد باکتری و ضد قارچ دارد.

#### • عوارض جانبی:

عارضه جانبی عمده در استفاده موضعی از ژل آلوئه، درماتیت تماسی آلرژیک است. همچنین تأخیر ترمیم بعد از لاپاراتومی (شکافتن شکم برای پی بردن به بیماری) یا سزارین گزارش شده است.

در صورت استفاده درست، مصرف خوراکی آلوئه بسیار مطمئن است.

منبع: پاراسات

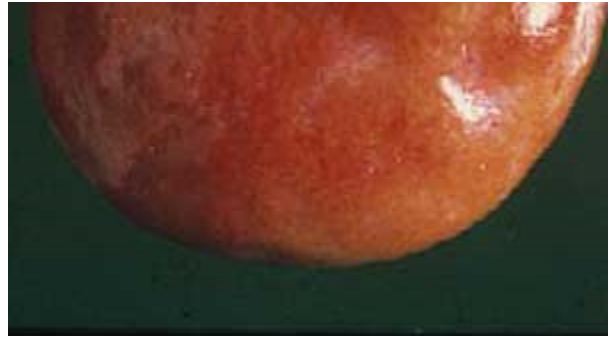
<http://vista.ir/?view=article&id=307310>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اختلالات ادراری و گیاهان دارویی

کلیه‌ها و دستگاه ادراری اغلب منعکس کننده سلامت فرد هستند. مبتلایان به التهاب مداوم مثانه به خوبی می‌دانند که در هنگام استرس و خستگی علائم آنان تشدید می‌شود. درست همان طور که سرماخوردگی مکرر نشانه ضعف سیستم ایمنی است، عفونت‌های مکرر ادراری هم می‌توانند





همین حالت را داشته باشند.

گیاهان مقوی و محرك سیستم ایمنی اغلب پس از برطرف شدن نشانه‌های بیماری باید مصرف شوند. داروهای گیاهی عموماً شامل نوعی ضدعفونی کننده ادراری است، غالباً حاوی روغن‌های فراری است که در فرآیند گوارش تغییر ماهیت نمی‌دهند، وارد جریان خون شده و از طریق کلیه دفع می‌شوند.

گیاهان نرم کننده و تسکین دهنده برای کمک به کاهش التهاب و ترمیم

صدمه وارد شده به مخاط، و داروهای ادرار آور برای کمک به افزایش جریان ادرار و دفع مواد سمی و باکتری‌های مرده، به داروهای گیاهی اصلی اضافه می‌شوند. در پزشکی چینی، التهابات ادراری را بیشتر مشکل مربوط به حرارت و رطوبت می‌دانند تا عفونت‌های ناشی از باکتری و به همین دلیل آنها را با گیاهان دارویی «خنک کننده» مداوا می‌کنند.

کرفس یک ضدعفونی کننده ادراری و دفع کننده اسید اوریک از بدن است که به صورت دم کرده یا حداکثر ۴ میلی لیتر تنتور سه بار در روز به منظور تسکین التهاب غشاءهای مخاطی مصرف می‌شود. توت‌خرس (bearberry) نیز یک ضدعفونی کننده قوی ادراری در لوله‌های کلیه است و در دفع حالت اسیدی ادرار بسیار مؤثر است. این گیاه به صورت دم کرده یا ۲ میلی لیتر تنتور سه بار در روز برای تسکین و ترمیم غشاء مخاطی آسیب دیده به کار می‌رود.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7437>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## اختلالات عصبی و گیاهان دارویی

به نیازهای جسم، روح و روان توجه می‌شود، مخصوصاً در هر حالتی که عنوان «عصبی» به آن اطلاق شود. تظاهرات جسمی در دیدگاه پزشکی کل گرا (holistic) اختلالات عصبی ممکن است به صورت بیخوابی، تپش قلب یا سردرد بروز کند و جنبه‌های احساسی آن عبارتند از: تحریک پذیری، افسردگی، احساس گناه یا خشم، و فقدان عزم و اراده یا احساس پوچی که نشانگر یک خلاء معنوی است. گیاهان دارویی در هر سه سطح مؤثرند. در این مورد گل شاه پسند مثال خوبی است: یک تونیک کبدی و یک داروی عصبی مقوی و آرام کننده؛ مصرف آن به شکل دارویی مناسب حال یک فرد در کمال طلب و اندکی وسواسی است که سعی دارد در یک زمان چندین کار را انجام دهد؛ در سطح معنوی می‌تواند باعث افزایش ادراک و آگاهی روانی شود. گیاهان دارویی بر ذهن آثاری دارند که ما تازه شروع به فهم آنها کرده‌ایم. گزارش‌هایی در مورد مواد شیمیایی معطر موجود در عصاره‌های روغنی نشان می‌دهند که آنها به بخش‌هایی از مغز می‌رسند که به عنوان مرکز احساس و عاطفه عمل می‌کند و در حافظه انسان هم نقش دارد. پس تعجبی ندارد که عطرها این چنین یادآور خاطرات گذشته ما هستند، یا گیاهان معطر تا این حد بر احساسات ما تأثیر می‌گذارند. در پزشکی شرقی، عدم تعادل عاطفی به عنوان یک عامل بروز بیماری جسمی پذیرفته شده است و از گیاهان برای تقویت مراکز نیروی معنوی مانند چاکراها، که از فرق سر تا قاعده نخاع وجود دارند، استفاده می‌شود. شقایق نعمانی گیاهی است مقوی اعصاب و ضد درد با اثر خواب‌آور؛ همچنین مناسب برای تنش‌های عصبی است که حداکثر یک میلی لیتر تنتور سه بار در روز یا به صورت دم کرده (۵ گرم در ۵۰۰ میلی لیتر آب) استفاده می‌شود.

## اراقیطون(برگ باباآدم)

ریشه و برگهای این گیاه در درمان با گیاهان دارویی مورد استفاده ....  
کارشناسان طب گیاهی انگلیس در طول قرون وسطی ریشه اراقیطون (باباآدم) را در درمان کورکها، اسکوربوت و روماتیسم به "سارساپارایلا" ترجیح می دادند. درمانگران بومی آمریکا علاقمند به باباآدم بعنوان يك گیاه دارویی بودند. کارشناسان طب گیاهی آمریکا از ریشه ها و تخم این گیاه به عنوان ماده تصفیه کننده خون و مسکن درد به مدت بیش از دو قرن استفاده کرده اند.

ریشه و برگهای این گیاه در درمان با گیاهان دارویی مورد استفاده قرار می گیرد، اما اغلب مصرف ریشه آنرا ترجیح می دهند. گیاه باباآدم عمدتاً در درمان آرتريت، نقرس و سایر حالات التهابی مورد توجه است. تصور میشود که این گیاه با تحريك کبد در درمان نقرس و روماتیسم مفید واقع میشود. این گیاه به عنوان ادرارآور (دیورتیک) مورد استفاده قرار می گیرد. تنفس را راحت می کند و این حالات سبب میشود که این گیاه در درمان نقرس مؤثر

واقع شود. کارشناسان طب گیاهی در سرتاسر جهان برای درمان طیف وسیعی از بیماریها از جمله ذات الریه، آبله، آکنه، تب، شوره سر و عفونتهای گلو و همچنین التهاب از باباآدم استفاده کرده اند. با این وجود، اسناد و مدارك دال بر مؤثر بودن باباآدم در درمان نقرس، آرتريت و بیماریهای پوستی عمدتاً کافی نیست.

### • معرفی گیاه

گیاه باباآدم ابتدا در اروپا و شمال آسیا روید. عضوی از این گیاه که تیره "تاناری" است بعنوان يك گیاه دو ساله امروزه در سرتاسر ایالات متحده می روید. این گیاه دارای شاخه های پهن است و ارتفاع آن به سه یا چهار پا می رسد. گلهای ارغوانی آن بین ماههای ژوئن و اکتبر غنچه باز می کنند. شکل دیگری از گیاه باباآدم، دارای برگهای پیچ خورده و قلبی شکل است که قسمتهای بالای آنها سبز اما قسمت پائین مایل به سفید است. ریشه های عمیق این گیاه دارای رنگ سبز متمایل به قهوه ای با قسمتهای بیرونی تقریباً سیاه است. ریشه های آن مهمترین بخش گیاه است که برای اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد.

این گیاه بصورت وحشی بخوبی رشد می کند اما در معرض نور و خاک، خشک و پژمرده میشود. کارشناسان طب گیاهی برگهای این گیاه را در طول اولین سال رشد آن جمع آوری می کنند و ریشه های آنرا در پائیز اولین سال پس از کاشت گیاه (یا در طول بهار آتی قبل از اینکه گلها غنچه باز کنند) برداشت می کنند.

### • ترکیبات گیاه

گیاه باباآدم حاوی عناصر و ترکیبات فعالی بنام "لاکتون سیسکوئیتیرپین" است. این گیاه دارای درصد بالایی هیدرات کربن بنام اینولین یا





(فراکتوسان) است. همچنین حاوی روغن مایع، استرول های گیاهی، تانین و روغن چربی دار است. کارشناسان طب گیاهی از قدیم الایام از ریشه و برگهای این گیاه در درمان آرتروز، روماتیسم، نقرس، بیماریهای پوستی، اسکزیوز، بیماریهای آمیزشی، پسوریازیس و سایر اختلالات پوستی استفاده می کردند. اما آنها مطمئن نیستند که کدام ترکیب و عنصر فعال موجود در ریشه این گیاه عامل خواص درمانی است.

#### • اشکال موجود

فرآورده های این گیاه از ریشه ها یا برگهای تازه و خشک آن تهیه میشوند. معمولاً میتوانی آنرا بصورت پودر ریشه خشک شده، عصاره (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه میشود)، تنتور (محلولی از گیاه در الکل یا آب و الکل) یا عصاره مایع تهیه کنید.

#### • نحوه مصرف

ریشه بابا آدم در میان کارشناسان سنتی طب گیاهی برای درمان روماتیسم، نقرس، تاوهای پوستی و عفونت مثانه مورد توجه است. این گیاه اشتها را تحریک می کند، لذا کارشناسان امروزی برای درمان بی اشتهاهی عصبی آنرا توصیه می کنند. این گیاه همچنین بعنوان داروی ادرار آور برای درمان علائم مجاری معده ای - روده ای یا برای مصرف موضعی درمان پوست فلسی و پسوریازیس مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات علمی بعمل آمده در طول تقریباً پنجاه سال بیش نشان داد که ریشه بابا آدم دارای پاره ای خواص آنتی بیوتیکی است. اسناد و مدارکی نیز دال بر مؤثر بودن این گیاه در درمان کورکها وجود دارد. برخی افراد حتی ادعا می کنند که ریشه این گیاه در درمان دیابتها نیز مؤثر است. اما تحقیقات بعمل آمده در خصوص دیابتها چندان سربخ و روشن نیست.

در يك تحقیق به عمل آمده معلوم گشت که این گیاه سبب کاهش میزان قند خون و براساس تحقیق دیگری حتی سبب تشدید علائم و ناراحتیهای دیابت در حیوانات گردید.

تحقیقات اخیر نشان داده که این گیاه از آسیب مواد شیمیایی خطرناک منعقد شده به سلولها پیشگیری کرده است. این دستاورد موبد این احتمال است که گیاه مزبور می تواند در کاهش میزان خطر رشد سرطان ناشی از مواد شیمیایی سمی جلوگیری کند. گیاه بابا آدم را می توانید به صورتهای زیر به عنوان تقویت کننده روزانه مصرف کنید:

• ریشه خشک: ۲ تا ۶ گرم عصاره این گیاه روزانه سه بار.

• تنتور (۱/۵): ۸ تا ۱۲ میلیلیتر روزانه سه بار.

• عصاره مایع (۱/۱): ۲ تا ۶ میلیلیتر روزانه سه بار.

• چای گیاه: ۲ تا ۶ گرم در ۵۰۰ میلیلیتر آب.

#### • نکات احتیاطی

خطر شناخته شده ای که مرتبط به استفاده از بابا آدم باشد، وجود ندارد، اما هنگام تماس با آن مراقب باشید چون شانس کمتری وجود دارد که آدم بتواند از تحریک پوستی ناشی از استعمال آن گریزی داشته باشد. اگر باردار یا شیرده هستید، به این گیاه دست نزنید. چون ممکن است سبب تحریک رحم گردد که نهایتاً به سقط جنین منتهی خواهد شد.

در هر صورت، در این مرحله بهتر است از مصرف زیاده از حد آن (به ویژه ریشه آن) اجتناب ورزید چون کارشناسان هنوز اثرات سمی بودن این گیاه را به طور عمیق تحقیق نکرده اند.

#### • تداخل های احتمالی

اگر تحت درمان بیماری دیابت هستید، از مصرف زیاده از حد این گیاه اجتناب ورزید زیرا می تواند اثر سایر داروها را خنثی کند. اگر مبتلا به دیابت هستید، با پزشک خود قبل از مصرف این گیاه با هر تقویت کننده دیگری مشورت کنید.

منبع : در گاه طب مکمل جابگزین ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=258285>

## از برگها کمک بگیرید

- برای نرم کردن موهائیتان، موها را با آبجوشانده برگ گردو بشویید.
- برگ سداب تازه را کوبیده بر سر بمالید برای رفع موهای خشک و شکننده مفید است.
- برای رفع موهای خشک و شکننده از شلتوک برنج یا سیوس برنج هم می‌توان استفاده کرد.
- برگ درخت سقز را بکوبید و با آب خمیر کرده بر سر بمالید جهت دراز نگه‌داشتن موها مفید است.
- برگ تازه کنجد را بکوبید و با فشار آب آن را بگیرید و بر سر بمالید جهت رشد و تقویت مو مفید است.
- برگ کوبیده چغندر را با حنا بر سر ضماد کنید جهت تقویت و رشد مو مفید است.
- برگ ریواس تازه را بکوبید و آبش را به مو بمالید جهت جلوگیری از سفید شدن مو نافع است.
- برگ کنجد را بجوشانید و با آب آن موها را بشویید، جهت مشکلی کردن مو مفید است. یا می‌توان برگ کنجد را نرم کرده با حنا مخلوط کنید و روی سر بگذارید جهت مشکلی شدن مو مفید است.



- برگ و میوه تمشک را هر شب کوبیده و بر خضاب کنید و سیر هم زیاد بخورید جهت سیاه کردن موهای سفید مفید است.
- هر روز موها را با آب برگ شنبلیله تازه نمناک کنید بعد با شدت شانه کنید جهت رفع موخوره مفید است.
- ۳۰ گرم برگ خشک مریم‌گلی را در یک لیتر آب بجوشانید و با آب آن سر را بشویید. جهت پیشگیری از ریزش مو، مفید است.
- برگ درخت سقز را بکوبید و بر موضع بمالید. (جهت رویاندن مو جایی که ریخته باشد) نافع است.
- ۲۰ گرم برگ آویشن را در یک لیتر آب بجوشانید و با آب صاف کرده آن سر را بشویید برای درمان کچلی مفید است.
- برگ‌های تازه کرفس را له کرده و با سرکه و نمک مخلوط کنید و بر آن بمالید برای درمان کچلی مفید است.
- برگ‌های تازه گردو را بدون آنکه خرد کنید در مقداری آب بیزید و همان‌طور روی سر پهن کنید جهت درمان کچلی مفید است.
- ۳۰ گرم برگ خشک مریم‌گلی را در یک لیتر آب بجوشانید و با آب آن سر را بشویید برای تقویت پوست سر مفید است.
- سر را با آب جوشانده برگ چغندر بشویید جهت رفع چربی پوست سر نافع است.
- جهت رفع شپش موی سر: ۲۰۰ گرم برگ آویشن را در یک لیتر آب بجوشانید و صاف کنید سپس با آب آن سر را بشویید.
- ۱۱۰ گرم برگ خشک گلابی را در یک لیتر آب جوش ۲۰ دقیقه دم کنید و بعد یک عدد گلابی با پوست و هسته در صاف کرده آن خرد کنید و نگه دارید و هنگام شروع سردرد یک فنجان آب آن را بنوشید. در هنگام شروع درد می‌گرن یک فنجان از آب آن را بنوشید.
- مرزنجوش (به زبان ترکی، توکیچه) را با حنا خمیر کنید و بر سر ببنیدید یا می‌توانید مرزنجوش را جوشانده و آب آن را بنوشید جهت رفع سر درد مفید است.
- آب برگ کاسنی را با سرکه مخلوط کنید و بر سر بمالید برای رفع سر درد مفید است.

در شیوع درد میگرن یک فنجان از آب آن را بنوشید و فقط آب سیب بنوشید و استراحت کنید. جهت درمان سردرد ناشی از سوء هاضمه: ۱۵ گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب جوش دم کنید بعد صاف و با عسل شیرین کنید و روزی چهار فنجان در طول روز بنوشید و یا در روز چهار مرتبه هر بار دو عدد برگ سوسنبر تازه را در یک استکان آب جوش دم کنید و با عسل شیرین کنید و بنوشید.

- برگ تازه بید را بکوبید و مثل حنا بر سر بگذارید برای درمان سردرد ناشی از گرمزدگی مفید است.
- ۱۰ گرم آویشن تازه یا خشک را در یک لیتر آب جوش دم کنید و آب آن را بنوشید برای درمان سردردهای شدید نیمه سر)میگرن( مفید است.
- ۱۵ گرم برگ سوسنبر خشک را در یک لیتر آب جوش دم کنید بعد صاف و با عسل شیرین کنید و روزی چهار فنجان بنوشید برای درمان سردردهای عصبی سودمند است.

برگ‌های سفت کلم را بپزید و له کنید و تا گرم است بر موضع درد ضamad کنید و با پارچه ابریشمی موضع را ببندید. جهت درمان سردردهایی که ناشی از رماتیسم باشد، مفید است.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=104552>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## اسطوخودوس

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 می باشد . قسمت مورد استفاده این گیاه ، گلها و سرشاخه های گلدار آن است .

اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد . طعم آن تلخ است و بعلت بوی مطبوع آن در عطر سازی مصرف می شود . اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه های گلدار این گیاه بدست می آید مایعی است زردرنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است . اسانس اسطوخودوس دارای حدود ۴۰% استات لینالیل است همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک ، اسید پروپیونیک و اسید والریک ، لینالول آزاد و ژرانبول وجود دارد . اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

### • خواص دارویی:

- (۱) برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یکربع ساعت در آن دراز بکشید .
- (۲) گرفتگی ها را باز می کند .
- (۳) مقوی معده است .





(۴) ادرار آور می باشد .

(۵) معرق است و تب را پائین می آورد .

(۶) صفرا بر بوده و کبد را بکار می اندازد و بیماری های کبدی را برطرف می کند .

(۷) ضد تشنج است

(۸) برای تقویت عمومی بدن خوب است .

(۹) کرم های معده و روده را از بین می برد .

(۱۰) بیماری های سینه و سرفه را برطرف می کند .

(۱۱) در معالجه زکام موثر است .

(۱۲) از آن می توان بعنوان مسهل و تمیز کننده استفاده کرد.

(۱۳) برای رفع بیماریهای مجاری و ادرار مفید است .

(۱۴) برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آنرا با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید .

(۱۵) برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید .

(۱۶) برای رفع بیخوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آنرا داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می آورد .

(۱۷) برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید .

(۱۸) اگر دست و پای شما خواب می رود از این گیاه استفاده کنید .

(۱۹) برای پیشگیری از آب آوردن بدن دم کرده اسطوخودوس بنوشید .

(۲۰) زردی را برطرف می کند .

(۲۱) برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است .

(۲۲) سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می کند .

(۲۳) برای معالجه ضعف اعصاب مفید است .

(۲۴) طپش قلب را از بین می برد .

(۲۵) آسم را برطرف می کند .

(۲۶) برای رفع ترشحات زنانه می توانید از این گیاه استفاده کنید .

(۲۷) برای برطرف کرده سوء هاضمه یک قطره اسانس اسطوخودوس را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و یا یک فنجان از دم کرده آن را بنوشید .

(۲۸) اسطوخودوس درمان کننده رماتیسم ، آرتروز و نقرس است . برای این منظور کمپرس آنرا بر روی عضو مورد نظر بگذارید و یا اینکه ۲ قطره روغن آنرا با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید .

(۲۹) زخم های کهنه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده اید برطرف کنید .

(۳۰) برای درمان بیماریهای ریوی ۲ تا ۲ قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذا خوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید .

(۳۱) مالیدن پماد اسطوخودوس زخم ها را ضد عفونی کرده و التیام می بخشد .

(۳۲) برای برطرف کردن بوهای نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد عطر مطبوعی را در هوا پخش می کند .

(۳۳) برای رفع بیخوابی یک قاشق چایخوری پودر اسطوخودوس را با یک قاشق چایخوری پودر سنبل الطیب مخلوط کرده و در یک لیوان آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . این دم کرده را یکساعت قبل از رفتن بر تخت خواب میل کنید تا بیخوابی شما برطرف شود .

• طرز استفاده:

(۱) دم کرده اسطوخودوس : حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . مقدر مصرف این

دم کرده ۳-۴ فنجان در روز است .

(۲) کمپرس اسطوخودوس : ۳۰ گرم گل و یا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آجوش مخلوط کرده و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

(۳) 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 نست و باعث آشفتگی می شود . اینگونه اشخاص باید آنرا با سکنجبین یا کتیرا بخورند.

منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=282962>



## اسفرزه

گیاهی است علفی، چندساله به بلندی ۱۰-۵ سانتی متر، بدون ساقه و با کرک های نرم، برگ ها به حالت روزت کشیده، باریک تا نیزه ای، نوک تیز، پوشیده از کرک های کم و بیش فراوان است. سنبله گرد یا کشیده و کرکدار است. گلبرگ ها لوب دار، تخم مرغی یا گرد - قلبی شکل، قایقی شکل- و تخمدان دارای دو تخمک است. دانه ها و پوست دانه، اندام دارویی این گیاه را تشکیل می دهد. دانه ها تخم مرغی و قایقی شکل به رنگ خاکستری مایل به قهوه ای با ته رنگ ملایم صورتی است. زمان جمع آوری دانه ها مردادماه است. انتشار عمومی این گونه در هندوستان، پنجاب، ایران و جزایر قناری است. دانه های اسفرزه دارای موسیلاژ، پروتئین، قند، روغن ثابت و تانن است. موسیلاژ حاصل از آن دارای دو بخش است که يك قسمت در آب سرد و قسمت دیگر در آب داغ محلول است. قسمت محلول در آب داغ پس از سرد شدن به حالت ژل درمی آید. از دانه اسفرزه به عنوان ضدسرفه، ضد التهاب دستگاه گوارش، ملین و در



درمان سندروم روده تحریک پذیر استفاده می شود. از موسیلاژ آن در فرآورده های آرایشی به عنوان امولسیون کننده و از پوست دانه ها به صورت موضعی در رفع تحریک پوست استفاده می شود. از اسفرزه در طب گذشته به صورت خوراکی به عنوان ملین و به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب استفاده می شده است. از فرآورده های موجود در بازار می توان به گرانول پسیلیوم و پودر پسیلیوم اشاره کرد. دانه های این گیاه با دانه گیاهان تیره شب بو، میوه های تیره گندمیان و سایر گونه های جنس Plantago ممکن است اشتباه شود.

۳-۵ گرم پوست دانه به صورت خوراکی به عنوان ملین یا ۱۰-۵ گرم دانه پس از چند ساعت غوطه ور بودن در آب گرم همراه با مقدار زیادی آب می تواند مصرف شود.

سحر شهنازی

## اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی

اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی: اندازه ها و مقادیر و طرز تهیه و آماده کردن داروهای گیاهی و گیاهان دارویی برای استفاده

• اندازه ها و مقادیر:

از آنجائیکه ممکن است در هنگام تهیه داروهای گیاهی ترازوی مناسب در دسترس نباشد می توان از وسایل زیر بعنوان واحد وزن استفاده نمود که تقریباً برابر با اوزان مورد نظر می باشد.

• ۲۵/۰ گرم = یک چهارم قاشق مربا خوری

• ۵/۰ گرم = نیم قاشق مربا خوری

• گرم = یک قاشق مربا خوری

• ۲ گرم = یک قاشق مربا خوری سر پر



• ۳ گرم = یک قاشق غذا خوری پر

• ۴ گرم = یک قاشق غذا خوری لب پر

• ۵ گرم = یک قاشق غذا خوری سر پر

• ۱ فنجان = حدود ۲۰۰ میلی لیتر

مقدار مصرف یک بار = یک فنجان متذکر می گردد که در مورد اوزان کمتر از ۲۵/۰ گرم حتماً می بایستی از ترازوهای دقیق استفاده گردد و در مواردی که تنطورها و یا عصاره های خاصی مورد نظر باشد بایستی داروهای مورد نظر را از داروخانه تهیه نمود.

• طرز تهیه داروهای گیاهی:

الف) دم کرده:

دم کرده بهترین و با ارزش ترین روش تهیه داروهای گیاهی است، زیرا اکثراً مهمترین مواد موثر گیاهان داروئی در اثر جوشیدن از بین می روند. عصاره دم کرده بدین ترتیب تهیه می شود که مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش یا حداکثر یک لیتر مخلوط کرده و به هم می زنند سپس روی ظرف را پوشانده و می گذارند که ۳۰-۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آنرا صاف می کنند. در صورتیکه بعضی از بیماران نسبت به داروی خاصی عدم تحمل نشان دهند، شایسته است که در دفعات اول مصرف، دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه دم کشیده شود، در این صورت مطمئناً بخوبی قابل مصرف بوده و موثر می باشد.

ب) جوشانده:

اصولاً باید توجه داشت که روش جوشاندن، اغلب برای داروهائی بکار برده می شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه ها تهیه می گردند و یا هنگامی آنرا بکار می برند که اطمینان داشته باشند مواد متشکله موثر آنها در اثر حرارت از بین نمی روند و یا این مواد بوسیله آب سرد یا جوشیده از سلول گیاهی حل و خارج نمی شوند. ضمناً توجه شود که از ظروف آهنی جهت جوشاندن گیاهان استفاده نگردد.

(۱) جوشاندن ملایم:

برای تهیه این فرم از دارو مقدار معینی از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و می گذارند که کمی قل بزند، سپس آنرا از اجاق دور کرده و می گذارند که چند دقیقه دم بکشد و در خاتمه آنرا صاف می کنند.

(۲) جوشانده معمولی:

برای تهیه این نوع دارو مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می گذارند که بجوش آید سپس آنرا صاف می کنند.

(۳) جوشانده قوی:

برای تهیه این نوع دارو ابتدا مانند روش جوشانده معمولی مقدار معین گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می گذارند که بجوش آید. سپس آنرا از شعله دور کرده و روی ظرف را پوشانده و می گذارند که ۱۰ دقیقه دم بکشد. و در خاتمه آنرا صاف می کنند.

(ج) خیسانده:

(۱) خیسانده با آب سرد:

اصولاً روش خیساندن را اغلب برای گیاهانی بکار می برند که مواد موثر آنها در اثر حرارت زود خراب یا تبخیر می شوند. برای انجام این منظور بر روی مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده مقدار یک لیتر آب سرد ریخته، درب ظرف را پوشانده و می گذارند که ۶ تا ۱۲ ساعت باقی بماند. هر چه میزان این زمان طولانی تر شود عصاره قوی تر خواهد بود.

(۲) خیسانده های الکلی:

این روش اغلب برای گیاهانی بکار می رود که مواد موثر آنها در آب حل نمی شوند. برای تهیه این نوع دارو بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده آن مقداری از الکل اتیلیک ۶۰ درصد را می ریزند که تمام قسمت های گیاهی پوشیده شود، سپس در ظرف را بسته و چند روزی نگاه می دارند (برای تهیه عصاره های قوی تر از الکل خالص یا ۹۰ درصد استفاده می شود).

- توجه: برای تهیه عصاره هایی به منظور خوراکی یا معالجه و ضد عفونی زخم ها، غرغره ها و دهان شویی ها می بایستی عصاره های تهیه شده پیوسته با آب رقیق گردد.

(د) شیرابه:

برای تهیه شیرابه گیاهان داروئی، گیاه تازه را در هاون (خرد کننده های الکتریکی) خوب له کرده و سپس داخل یک پارچه تمیز نهاده و فشار می دهند. برای بکار بردن این نوع دارو در مصرف خوراکی اغلب یک قاشق مربا خوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می کنند.

(ه) پودر:

برای تهیه پودر، گیاه خشک شده را در هاون به صورت پودر در آورده و سپس با الک ریز، الک می کنند.

جهت کاربرد در مصرف خوراکی مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذا خوری شیر یا آب حل کرده و میل می کنند. جهت مصرف خارجی مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می شود.

(و) ضماد (بانداز)، کمپرس:

اصولاً ضمادها را جهت رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهاب، کشیدن چرک از دمل ها، آرام کردن خراش ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می دهند و معمولاً گیاهان داروئی مورد نظر را بصورت خمیر درآورده و بطور مستقیم روی بدن قرار می دهند و یا آنرا ابتدا بر روی پارچه تمیز کشیده و سپس مورد استفاده قرار می دهند.

(۱) بانداز یا کمپرس مرطوب نوع اول: برای تهیه این نوع دارو در صورتیکه دستور دیگری موجود نباشد بدین ترتیب عمل می شود که ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب به صورت چای دم می کنند. سپس آنرا صاف کرده، چلانده و گرم گرم (نه داغ) به صورت کمپرس بکار می برند.

البته باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب یک تکه پارچه غیر قابل نفوذ و بر روی آن دستمال گرم قرار داده شود.

(۲) بانداز یا کمپرس مرطوب نوع دوم: گیاه خرد شده داروئی را در یک کیسه پارچه ای کوچک قرار داده و در داخل آب جوش قرار می دهند سپس آنرا صاف کرده و مطابق روش ۱ عمل می کنند.

(۳) کمپرس های گرم و خشک: برای تهیه این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سفید قرار داده و خشک خشک حرارت داده و بصورت کمپرس روی عضو قرار می دهند.

ز) داروهای مخصوص شستشو:

برای این منظور گیاه داروئی خرد شده را بطوری که چای را درست می کنند آماده کرده و با آن زخمها را شستشو می دهند.

ح) استفاده از داروهای گیاهی در حمامها:

برای این منظور ۱۰۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب جوشانده و صاف می کنند، سپس آنرا به مایع وان اضافه می کنند. برای تهیه مایع جهت حمام پا کافی است که ۴۰ گرم از گیاه در یک لیتر آب جوشانده و بکار برد.

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که از دم کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۲ ساعته استفاده گردد. - توجه: بار دیگر نظر علاقمندان به گیاه درمانی را کاملاً به این نکته جلب می نمایم که گیاهان مورد نظر می بایستی حتماً از عرضه کنندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند. زیرا در غیر این صورت ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح برداشت محصول، خشک، انبار و نگه داری نشده باشد. از مصرف این نوع گیاهان به هیچ وجه اثر درمانی مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف دیگر می بایستی به دستور تهیه دارو که در نسخه ذکر شده کاملاً توجه شود (دم کرده، جوشانده، خیسانده) زیرا این روشهای تهیه با توجه به مواد موثر موجود در گیاه، که باید از گیاه خارج شود و پس از مصرف اثر درمانی خود را ظاهر سازد در نظر گرفته شده است. بدین سبب توصیه می شود در صورتی که دستور تهیه دارو در دسترس نباشد بخصوص در مورد داروهای گیاهی که از برگ و گلها گیاهان تهیه می گردد، آنرا به صورت دم کرده تهیه و استعمال نمایند.

منبع: پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=301010>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اقتیمون یا کشتوٹ

● اقتیمون

- عربی: دواء الجنون، شعرالضیع

- یونانی: اقتیمون

- سریانی: سورمو

- رومی: شیون

- هندی: امل بیل - اکاس بیل

● کُشوٹ

- فارسی: برش

- عربی: کشتوٹا

- یونانی: بثروطوس

- سریانی: ونا - رغبا

- رومی: کشمورین

- هندی: امل بیل - اکاس بیل



متأسفانه امروزه یکی از اشکالاتی که در عرضه و توزیع گیاهان داروئی در عطاریها رخ می دهد شباهت تیره های گوناگون از یک گیاه، به یکدیگر



است که به علت این تشابه، گیاه عرضه شده با گیاهی که در منابع طب سنتی ذکر شده است متفاوت می‌باشد و در نتیجه خواص و افعال متفاوتی را هم خواهد داشت. یکی از کارهایی که برای استانداردسازی عرضه گیاهان داروئی بایستی صورت گیرد تطبیق مشخصات و خواص گیاهان ذکر شده در منابع طب سنتی با گیاهانی است که امروزه در عطاری‌ها عرضه می‌شود. به‌عنوان مثال تشابه میان گونه‌های مختلف آویشن، هم‌چنین یتوعات یا شرآبه‌ها مانند سگبینج و اُشَق (وشا) و نیز از صمغ‌ها تشابه میان انواع کندر و یا سندروس و کهریا و ... این تشابهات و عدم استانداردسازی در عرضه، بعضاً مشکلاتی را نیز به وجود آورده، مثلاً پزشکی فلان گیاه را برای درمان به بیمارش تجویز کرده و بیمار با مراجعه به عطاری آن را تهیه و مصرف می‌نماید و پس از مدتی مصرف، ممکن است نه‌تنها بهبودی حاصل نشود بلکه بیمار دچار مشکلات دیگری نیز بشود.

این موضوع انگیزه‌ای شد تا با یاری پروردگار از این پس سلسله مباحثی را تدوین کنیم که به بررسی موضوع مذکور بپردازد. گیاهی که امروزه به نام اَفتیمون در عطاری‌ها به فروش می‌رسد چیزی غیر از گیاه کُشُوث نیست که البته به علت شباه ظاهری آن با اَفتیمون اشتباهاً با نام اَفتیمون عرضه می‌گردد و به لحاظ خواص و افعال کاملاً متفاوت و متمایز از یکدیگرند. کُشُوث در ایران و حوضه دریای مدیترانه می‌روید و آنچه که در مغرب، آفریقا و مصر به نام اکشوث معروف است، اَفتیمون می‌باشد. اَفتیمون لغتی است یونانی و نوع حقیقی آن در شام و عراق می‌روید. بر آن شدیم که طی تحقیقات اختلاف بین این دو گیاه را مورد بررسی قرار دهیم.

#### • ماهیت

• اَفتیمون: نباتی است سرخ رنگ و بهاری و تا تابستان نیز می‌ماند. شاخ و برگ آن مانند ریسمان باریک می‌باشد و از خانواده سیس‌ها (انگل) است و معمولاً به دور هر گیاهی می‌پیچد. برگ آن بسیار ریز و تخم آن از خردل ریزتر می‌باشد. رنگ تخم اَفتیمون سرخ مایل به زردی است. گل آن نارنجی‌تخم می‌بندد و رنگ گل آن سرخ مایل به غیرت است. ریشه آن شبیه به زردک (هویج ایرانی) می‌باشد و تا مدتی در زمین باقی می‌ماند. • کُشُوث: گیاهی است مانند ریسمان باریک، بدون برگ، ساقه آن مایل به زردی و انگلی است ۱ ساله که به دور آویشن، کتان، خلنگ (گیاهی که نام صمغ آن کهریا باشد)، شبدر و یونجه می‌پیچد. گل آن ریزه ریزه مایل به سفیدی و تخم آن ریزتر از تخم ترب بوده و رنگ آن سرخ مایل به زردی و بعضی دیگر سرخ مایل به سفیدی می‌باشد. بهترین آن تازه زرد با طعمی تلخ است که قوت آن تا سه سال باقی می‌ماند.

#### • اختلاف ماهیتی

- ۱) رنگ تخم اَفتیمون سرخ مایل به زردی است، اما کُشُوث سرخ مایل به سفیدی است.
- ۲) رنگ گل اَفتیمون سرخ مایل به غیرت است. ولی کُشُوث سرخ مایل به سفیدی می‌باشد.
- ۳) اَفتیمون دارای برگ بوده اما کُشُوث برگ ندارد.
- ۴) اَفتیمون دارای ریشه بوده و تا مدتی در زمین می‌ماند اما کُشُوث ریشه ندارد.
- ۵) تخم اَفتیمون از تخم خردل ریزتر و تخم کُشُوث از تخم ترب ریزتر است. (تخم ترب سه برابر تخم خردل می‌باشد)

#### • پراکنش

• اَفتیمون: خواستگاه آن کوه‌ها، وادی‌ها، جزایر دریای عربی و شمالی و بهترین آن اَفریطُشی است و بعد مقدسی که از جزایر اَفریطُش (جزیره‌ای از جزایر یونان) و مقدس (بیت‌المقدس) آورند رنگش سرخ و بسیار باریک و با بوئی تند است و هرچه این اوصاف نمایان‌تر باشد بهتر است. اَفتیمون حقیقی در شام و عراق می‌روید.

• کُشُوث: در نواحی مدیترانه و در ایران در مازندران، همدان، لرستان، اصفهان، فارس، هرمزگان، خراسان، کرمان، تهران و قزوین می‌روید.

#### • طبیعت

• اَفتیمون: جالینوس طبیعت اَفتیمون را گرم و خشک در سوم گوید و دیگر اطبا در سوم و خشک در آخر اول و بعضی دیگر خشک در دوم نیز گفته‌اند. • کُشُوث: در اول گرم و در دوم خشک بوده با قوای متضاده. اختلاف طبیعت، از اهم اختلاف میان این دو گیاه می‌باشد.

#### • افعال و خواص

• اَفتیمون: مُحَلِّل و ملطف و بازکننده گرفتگی‌ها و مسهل سودا و بلغم و تنقیه سودا کند و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد.

▪ کُشُوت: ملطف، مفتوح، مخرج فضول لطیفه از عروق و منقی آنها از اخلاط فاسده، اعضاءالغذا (معدة، کبد و طحال) و النفس (التي در تن آدمی برای دفع فضولات) مفتوح گرفتگی‌های کبد و احشاء و منقی اوساخ (چرک‌ها و ریم‌ها) از شکم و عروق و ملین طبع و منقی بدن است. افتیمون جهت درمان امراض دماغی و عصبانی از قبیل سردرد، صرع، مالیخولیا، جنون، کابوس، لقوه، فالج، بی‌حسی اعضاء و درد مفاصل و تفریح قلب مفید و به سبب تنقیه سودا و کرم معده و بادها را دفع نماید و بالخاصیه جهت امراض سوداوی و تنقیه سودا بی‌عدیل است. کُشُوت جهت درمان ربع (تبی که یک روز بگیرد و دو روز نگیرد)، مغص (دل‌پیچه)، ضعف معده، جگر، طحال و تحلبل ریاح (بادها)، ادرار بول و حیض و تنقیه رحم مفید می‌باشد.

افتیمون به علت لطافت و ضعیف‌الترکیب بودنش آن را نباید بسیار نرم کوید و جوش زیاد هم نباید داد. زیرا این دو عمل باطل‌کننده فعل آن می‌باشد و گویند آن را در کیسه‌ای ریخته و پس از جوشیدن آب آن را در آن گذاشته و بعد از دو جوش آن را برداشته کیسه را فشرده و محلول را استفاده نمایند. اما این گفته‌ها در باب کُشُوت ذکر نشده است.

#### • ترکیبات

▪ افتیمون: آشامیدن افتیمون با سکنجین اسهال سودا به قوت نماید و طحال را تنقیه کند و برای رفع صداع (سردرد) سوداوی بی‌عدیل است.  
▪ کُشُوت: آشامیدن آب کُشُوت با سکنجین اسهال صفرآ کند و آشامیدن آن با سرکه مسکن فواق (سکسکه) و قابض و حابس نرف‌الدم (جلوگیری از خونروی‌ها) و جاری شدن خون رحم می‌باشد.

#### • مَصْرَات

▪ افتیمون: از برای صفرآوی مزاجان، جوانان، گرم مزاجان، مَوْرَث کرب (غم و اندوه)، غشی (بی‌هوش شدن) و عطش است.  
▪ کُشُوت: ریه، سپرز (طحال) و مغنی (دل‌آشوبی - تهوع).

#### • مَصْلَحَات

▪ افتیمون: از جرم آن به قول شیخ‌الرئیس ۴ مثقال (هر مثقال ۶/۴ گرم) و بعضی ۳ مثقال و بعضی دیگر ۲ درم (هر درم ۱۲۵/۳ گرم) و در مطبوخات تا ۱۰ درم جایز است.

▪ کُشُوت: از آب آن ۲ اوقیه (هر اوقیه بنا به مشهور ۵/۲۷ گرم) و از جرم آن در مطبوخات ۱۵ درم می‌باشد.

#### • بَدَل

▪ افتیمون: در اسهال سودا لاجورد، گل ارمنی و ۵/۱ برابر آن حاشا (نوعی آویشن) و یا برابر آن حاشا و یا یک سوم آن ترید سفید مدبر.  
▪ کُشُوت: برابرش بادروج و یا یک سوم آن افسنتین.

افتیمون موافق سرد مزاجان و کهول و مشایخ (پیران) و سوداوی مزاجان است

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=340457>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### افسانه‌ها و گیاهان دارویی

از زمانی‌که آدمیزاد پا بر خاک این گیتی نهاد، بیماری و مرگ با حیات او در جدال بوده است و از همان زمان انسان به‌دنبال غلبه



بر بیماری‌ها به رمز و راز گیاهان و خواص داروئی آنها پی برد. این است که طب گیاهی آغازی به قدمت تاریخ بشریت دارد. داستان‌ها و افسانه‌های پیرامون این گیاهان در طول تاریخ به وجود آمده است؛ افسانه‌هایی از عطر نعنای، زیبایی گل سرخ و...

• کاسنی - اشک خدا

خدای دره ژرف "بل" در اول بهار بر خدای یاسو یانگ (از خدایان یونانی یا هورامی باستان) پیروز شد و گریست. از اشک او این گیاه روئید. "کاسنی" شکل‌های گوناگون با ریشه‌ای قهوه‌ای و ارتفاع ۱۰ سانتی‌متر، برگ‌های دنداندار و نیزه‌ای با طول ۵ تا ۲۵ سانتی‌متر دارد. جوشانده گل‌های این گیاه به همراه بنفشه، گل گاوزبان و پرسیاوشان برای علاج کمردرد و پشت درد مفید است. جوشانده کاسنی به میزان ۵ گرم در ۲ لیوان آب برای دفع یرقان و یبوست مصرف می‌شده است.

• نرگس - خودشیفته

نارسیس "نرگس" الهه زیباروئی است که چهره خودش را در آب چشمه دید و عاشق خودش شد. آنقدر عاشق خودش ماند و به آب نگاه کرد تا از آن مکان گلی روئید که به همان نام شناخته می‌شود. نرگس گیاهی است که در قدیم به‌عنوان ادراآور و برای



رفع مشکلات تنفسی و گوارشی تجویز می‌شده است. خمیر آن را در سوختگی‌ها و بیماری‌های پوستی خارش‌دار به‌عنوان مسکن استفاده می‌کردند.

• ریحان - هدیه‌ای از یک مار

انوشیروان در بارعام حضور یافته و به شکایات و مشکلات مردم رسیدگی می‌کند. ناگهان یک مار روبه‌روی پادشاه می‌ایستد. اطرافیان سعی می‌کنند مار را از بین ببرند تا به انوشیروان آسیبی نرسد ولی پادشاه دستور می‌دهد صبر کنند.

شاید مار هم شکایتی دارد. مار حرکتی می‌کند، مأموران به دستور شاه او را تعقیب می‌کنند و به جنازه مار دیگری می‌رسند که یک عقرب بر روی آن نشسته است. مأموران عقرب را با نیزه کشته و نزد شاه می‌آورند. سال بعد انوشیروان در بارعام حضور یافته است که همان مار می‌آید و از دهانش مقداری تخم سیاه روبه‌روی انوشیروان می‌ریزد. تخم‌ها را کاشتند و اسپرغم "ریحان" روئید. انوشیروان که همواره زکام داشت با استفاده از آن گیاه بهبود یافت. در مصر زنان گل‌های ریحان را در رختخواب مردان مورد علاقه‌شان می‌ریزند.

در مالزی در محل دفن مرده‌ها ریحان می‌کارند. در مولداوی طبق یک رسم کهن که هنوز هم پابرجاست، زنان با قبول دسته ریحان از مرد، پیشنهاد ازدواج او را می‌پذیرند. دم‌کرده ریحان در تشنج‌ها و برای تقویت عمومی، تقویت دستگاه گوارش، سردردهای یک‌طرفه و عصبی، سرگیجه، دل‌پیچه و سرفه‌های سخت مثل سیاه‌سرفه مفید بوده و تخم آن در درمان ورم‌های کلیوی و ترشحات واژینال سودمند است.

• پر سیاوشان - خون سیاوشان چند قطره خون مظلوم

هنگامی‌که گرسیوز به دستور افراسیاب و سودابه در دشت طلا سر سیاوش را برید، مقداری از خون او بر زمین ریخت و از آن محل گیاه "پر سیاوشان" (در افسانه‌ای دیگر: خون سیاوشان) روئید. پر سیاوشان گیاهی همه ساله است که هر سال از ریشه آن ساقه‌های ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متری می‌روید. قسمت مورد استفاده گیاه در طب سنتی برگ‌هاست.

برگ‌های این گیاه که بوی ضعیف و طعم گس دارند دارای این خواص است: نرم‌کننده سینه، درمان تنگی نفس، مفید برای بیماری‌های ریه، طحال و سنگ کلیه. پماد آن باعث کاهش ورم بیضه می‌شود و در درمان زخم‌های خورنده و ریزش مو مفید است. خون سیاوشان تقریباً خواص پر

سیاوشان را دارد. از خونریزی جلوگیری می‌کند. پودر آن در قدیم برای بهبود زخم‌های شمشیر به کار می‌رفته است. برای لثه و زخم معده مفید است. سوختن آن خوشبو است.

#### • اسفند - سی و سه دونه

اسفند به معنی فروتنی در عین پاکی و یا تواضع و تقدس یکی از صفات خداوند (اهورا مزدا) در ایران باستان بوده است. در ایران قدیم یکتاپرست، رسمی وجود داشته که به اسلام نیز وارد شده است. برای چشم‌زخم دعاهای مختلف می‌خوانند و به دانه اسفند سوزن فرو می‌کنند اگر اسفند ترکیب چشم‌زخم از طرف شخصی بوده که نامش را با دعا خوانده‌اند.

در قدیم اسفند را می‌چیدند و در چاله‌هایی زیر خاک می‌کردند. سپس به آن آب فراوان می‌دادند و پس از دو سه روز با چوب کلفت نوک‌تیزی سوراخ‌هایی ایجاد کرده و دانه هندوانه در آن می‌کاشتند. هندوانه‌های این چاله‌های اسفندی در نهایت شیرینی و آبداری بوده است. "اسفند" یا "اسپند" یا "سپند" از تیره ترخان بوده و خواص زیادی دارد. ضد عفونی کننده، خوشبوکننده با کندر، تسکین درد دندان (بخور آن)، ترک اعتیاد، نرم‌کننده سینه، تصفیه خون، ضد کرم کدو، ضد نفخ، افزایش شیر، ضد فلج و جنون. از تیره اسفندها می‌توان به گیاهان مختلف داروئی اشاره کرد مانند:

(۱) "زیره دشتی" یا "کمون دشتی" که خاصیت مسهلی دارد و بیشتر در دامپزشکی به کار می‌رود.

(۲) "خارخاسک" یا "خاسک" یا "سه کومک" یا "شکرانج" که جوشانده آن ادرارآور است. خیسبانه آن در شراب، پادزهر سموم غذایی و گیاهی خطرناک است. عصاره برگ و ریشه و میوه آن دفع‌کننده سوزاک و عفونت‌های ادراری است. دافع سنگ و درد مفاصل است.

(۳) "زبان در قفا" یا "زبان پس قفا" که ضد کرم، ادرارآور و اشتهاآور بوده و جوشانده آن ضد کچلی و ضد شپش است.

#### • آلوئه‌ورا - جنگ برای یک گیاه

در طب سنتی هند، تمدن‌های یونانی، رومی، آفریقائی، مایائی و چینی، برای گیاه "آلوئه‌ورا" خواصی ذکر شده است و همچنین در مراسم مختلف و گوناگون از آن استفاده می‌شود.

مسلمانان برخی کشورها پس از مراجعت از سفر حج این گیاه را بالای در خانه‌ها می‌آویزند. اولین گزارش مکتوب از این گیاه به غارنوشته‌ها و کنده‌کاری‌های روی ظروف و معابد باستانی، در مصر و به تاریخ چهارهزار سال پیش از میلاد مسیح مربوط می‌شود.

در افسانه‌های مصری ذکر شده است که به‌علت گرمی بودن این گیاه، برای حضور در مراسم پس از مرگ و تدفین یک فرعون باید هرکس تحفه‌ای از برگ‌های آلوئه‌ورا تقدیم می‌کرد. ارسطو که مشاور الکساندر کبیر یا همان اسکندر مقدونی بوده است، به خواص درمانی این گیاه اعتقاد خاصی داشت. به همین دلیل در سال ۳۲۳ قبل از میلاد، اسکندر را متقاعد کرد جزیره سوکوترا را در اقیانوس هند تصرف کند. این جزیره به محل رویش آلوئه‌ورا شهرت داشته است. این گیاه برای درمان زخم‌های سپاه اسکندر استفاده شد.

آلوئه‌ورا از خانواده سوسن و شبیه کاکتوس است. ساقه‌های گوشتی و آبداری حداکثر با طول ۲ متر و برگ‌های پهن تیغ‌دار دارد که اگر تیغ‌ها را جدا کنیم از آن زل خارج می‌شود. این زل در درمان آگزما و عفونت‌های پوستی، سرمازدگی، سوختگی، ترمیم جای عمل سزارین، هموروئید و دیابت کاربرد دارد. در طب سنتی از این گیاه برای درمان انواع میگرن، سوءهاضمه، درمان جوش و سوختگی استفاده می‌کردند.

امروزه از زل و عصاره این گیاه در ضد آفتاب‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و کرم‌های سوختگی استفاده می‌شود اما این گیاه که گیاه درمانگر، گیاه سوختگی، دکتر گلدانی و گرز بهشتی نامیده می‌شود، به‌صورت خوراکی نیز می‌تواند در کمک به گوارش غذا، سلامتی قلب، بهبود عملکرد کبد، کنترل قند و کلسترول، تولید انرژی، تسکین درد مفاصل و تقویت سیستم ایمنی مفید باشد. با وجود اینکه هنوز عوارض خاصی برای این گیاه گزارش نشده است، مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

#### • نعنای: بوئیدن نعنای راهی به جهنم

رودخانه بزرگ کوکی‌توس (Cocytus) پس از گذراندن مسیری طولانی به مرکز زمین وارد می‌شود. مکانی گرم و سوزان، طبقه نهم جهنم، جایگاه فریب‌خوردگان تا ابد. قربانیان به‌وسیله گروهی الهه زیبا و اغواگر به نام نیمف (Nymph) فریب خورده‌اند. هر کدام از نیمف‌ها عطر مخصوصی داشتند که باعث می‌شد مردان مختلفی جذب آنها شوند. ورود به برکه با طمع رسیدن به نیمف‌ها، برابر بود با ورود به کوکی‌توس و همراهی با صد هزار سال جریان سهمگین رودخانه و سپس ورود به مرکز زمین؛ آخرین طبقه جهنم.

"مینته" یکی از نیمف‌های زیبا بود که با عطر خود قربانیان زیادی را برای کوکی‌توس مهیا می‌کرد و به‌همین دلیل مورد توجه هادس (Hades)،

خدای دوزخ بود. هادس برای اینکه مردان زیادتری را جذب دوزخ کند اندیشه‌ای کرد تا مردانی که دورتر از برکه نیمفها زندگی می‌کنند نیز به سمت کوکی‌توس جذب شوند. هادس بوی مخصوص هر نیمف را در یک گل وارد کرد. بوی مینته به گل نعنای وارد شد. اما واقعیت این است که هر چقدر نعنای را بیونید مسیری به برکه نیمفها، رود کوکی‌توس و جهنم پیدا نخواهید کرد.

نعناع در خانواده (Lamiaceae) رده‌بندی می‌شود و با ریحان، پونه، اسطوخودوس، مرزه و مریم‌گلی فامیل است. ۲۵ تا ۳۰ گونه نعنای در نقاط مختلف وجود دارد که ۷ گونه در اقیانوسیه، یک‌گونه در آمریکای لاتین و بقیه در اروپا و آسیای بومی شده‌اند. منتول نعنای که عامل ایجاد بوی نعنای است، در گیاه بین ۵۵ درصد تا ۲۵ درصد تغییر می‌کند و دیر چیدن گیاه باعث کاهش میزان منتول می‌شود. خواص داروئی نعنای عبارتند از: تقویت معده و روده، آرام‌بخش، ضد تشنج، ضد سرفه، مؤثر در سرماخوردگی و آنفلوآنزا، تسکین درد دندان، جلوگیری از پوسیدگی دندان، رفع حالت تهوع، ضد خارش، تب‌بر، پائین آورنده کلسترول و رقیق‌کننده صفرا. مصرف بیش از حد اسانس نعنا (عرق نعنا) باعث افزایش حرکات تنفسی، فشار روی قلب و تحریک بیش از حد دستگاه گوارش می‌شود بنابراین مصرف بیشتر از دو فنجان عرق نعنای توصیه نمی‌شود.

#### • گل سرخ، شرم از بوسه مادر بزرگ حوا

فسیل‌هایی از شکوفه‌های گل سرخ در آرگون (Oregon) و کلرادو (Colorado) به دست آمده است که احتمالاً به ۳۵ تا ۷۰ میلیون سال قبل مربوط است، یعنی میلیون‌ها سال قبل از آمدن بشر روی زمین. در روم باستان گل سرخ تنها وابسته و تقدیم به دیونیزیوس باکوس (Dionysios Bacchus)، رب‌النوع شراب و ونوس رب‌النوع زیبایی محسوب می‌شد. برای مثال در عید سالانه دختران شادی که در بهاران برگزار شده و متعلق به ونوس بود، درباریان کوچک، خیابان‌ها و باغ‌ها را با "گل سرخ" و "مورد" تزئین می‌کردند.

در میهمانی‌ها جشن گل سرخ می‌گرفتند و همه جا را با این گل می‌آراستند و از قدح‌ها شربت گل سرخ می‌گرفتند و همه جا را با این گل می‌آراستند و از قدح‌ها شربت گل سرخ می‌نوشیدند. در دوران تسلط روم‌ها بر سرزمین تراس (Thrace) که محلی بین یونان و ترکیه است یکی از اعتیاد دیونیزیوس باکوس به نام روز الیا در آن سرزمین رواج داشته است.

افسانه‌های گل سرخ به نسبت سرزمین‌ها، عادات و رسوم، فرهنگ‌ها و اعتقادات مردم متنوع است. مسلمانان معتقدند گل سرخ از قطره‌ای از عرق جبین پیامبر (ص) به وجود آمده است. طبق افسانه‌های دیگر، گل سرخ در بهشت سفیدرنگ بوده و هنگامی که حوا آن را بوسیده قرمز رنگ شده و تا به حال به همین رنگ باقی مانده است.

در افسانه‌های یونانی گل سرخ از چند قطره خون آفرودیت، الهه زیبایی و عشق، روئیده است که بر اثر خار و خس‌ها مجروح شده بود. در افسانه دیگر یونانی، "آدونیس" خدای زیبایی و جمال به وسیله خوک وحشی مجروح می‌شود. قطراتی از خون او بر زمین می‌چکد و آفرودیت آنها را به شکل گل سرخ در می‌آورد.

یونانی‌ها گل سرخ را برای رومی‌ها به ارمغان آوردند و آنها آن را پرورش دادند. در دوران حکومت نرون (Neron) استعمال گل تزئینی گل سرخ در جشن‌های رومی به حد دیوانه‌وار رسیده بود چنانکه گویند نرون برای یک مهمانی ۴۰ میلیون سسترس (Sesterce) خرج تهیه گل سرخ کرده بود. بعد از ظهور مسیحیت "ونوس" به فراموشی سپرده شد و مدونا (Madona)، مریم مقدس همیشه باکره جایگزین او شد. ماه ششم تقویم سریانی، سنبله را به ماه مریم باکره تبدیل کردند که برابر با ماه می یا اردیبهشت شمسی است.

کلیساهای روم در ابتدا با استفاده از گل سرخ مخالفت کردند ولی بعد آن را به عنوان نشانه تسلی برای بازماندگان مرده‌ها پذیرفتند. از آن زمان گل سرخ در مراسم مذهبی، نقاشی و نشانه‌های کلیسائی و مجسمه‌سازی به کار می‌رود. هنوز هم زنان عابد و مقدسه مسیحی میوه‌های خشک و قرمز گل سرخ را به نخ کشیده همانند تسبیح با آن عبادت می‌کنند که روزیه (Rosaire) نامیده می‌شود. ایرلندی‌ها اعتقاد دارند اگر بیماری در خواب ببیند که گل سرخ را با خود به جانی می‌برد نشانه آن است که اجلس رسیده و می‌میرد.

در نهایت افسانه‌ای وجود دارد که براساس آن اروپائیان در قرون وسطی گل سرخ وحشی یا نسترن را شوم، نحس و شیطانی می‌دانستند. این افسانه از آنجا سرچشمه می‌گیرد که مولنتوف (Mullenthof) در داستان (Sehlewing) می‌گوید: "شیطان می‌خواست به آسمان‌ها دست یابد. برای این مقصود نردبانی از ساقه‌های نسترن ساخت و شروع به بالا رفتن کرد ولی خداوند مانع شد و نردبان را پاره کرد. شیطان با سر به زمین خورد و تیغ‌های گل بدنش را مجروح کرد". خواص داروئی گل سرخ، گلبرگ آن را در اسهال‌های مزمن، ترشحات زنانگی و خونریزی‌های عادی مفید دانسته‌اند. این گیاه در التهاب حلق به شکل غرغره و در شستن زخم‌ها به عنوان التیام‌دهنده مصرف می‌شده است. مصرف زیاد آن با آلو به شکل آش، مسهل قوی است که آن را در اوائل بهار تجویز می‌کرده‌اند.

## اکلیل کوهی (رزماری)

### • مقدمه

گیاه رزماری از قدیم الایام مورد توجه مردم بوده است. لیکن از آن به عنوان دارو استفاده نمی‌شده و عموماً در مراسم تشریفاتی و جشن‌ها، بعنوان سمبل عشق و علاقمندی به کار می‌رفته است. رومیان قدیم برای اولین بار به کشت این گیاه اقدام نمودند و بتدریج در قرن اول میلادی به خواص درمانی این گیاه پی بردند و از آن پس این گیاه نیز بعنوان گیاه دارویی شناخته شد.

### • خصوصیات گیاه شناسی

اکلیل کوهی (*Rosmarinus officinalis*)، گیاهی است خشک‌پس، چند ساله، همیشه سبز و متعلق به تیره نعناع (*Lamiaceae*)، منشأ این گیاه مناطق آهکی نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه بستگی به شرایط اقلیمی محل رویش داشته و بین ۱ تا ۲ متر متغیر است. برگها سبز رنگ، متقابل، باریک، بلند و نوک تیز است. سطح رویی برگ صاف و فاقد

کِرک است در حالی که پشت برگ سفید رنگ و پوشیده از کِرک می باشد. گلها کوچک و آبی رنگ بوده و اواخر بهار از لابلای برگها خارج می شود. گلها به ندرت سفید رنگ است. گلهای این گیاه نوش فراوانی تولید کرده و شدیداً عسل آور است .

### • مواد موثره:

برگها و گلها این گیاه حاوی مواد موثره هستند . از اینرو پیکر رویشی اکلیل کوهی از بوی مطبوعی برخوردار است . مواد موثره این گیاه را اسانس، تانن و مواد تلخ تشکیل میدهد . مقدار اسانس در برگهای خشک بین ۵/۰ تا ۵/۱ درصد می باشد. مهمترین ترکیبات اسانس را سینئول (*cineole*)، کامفور (*camphor*)، بورنیل استات (*bornyl acetate*) و اسید رزماریک تشکیل می دهد. ترکیبات دیگر گیاه را موادی نظیر فلاونوئیدهای آپی ژنین، روتین، لوتئولین و کومارین های آمیلی فرون، هرنیارین تشکیل و اسیدهای گیاهی نظیر اسید کافنیک نیز در برگهای این گیاه وجود دارد .

### • اثر درمانی

ترکیبات موجود در عصاره اکلیل کوهی به سبب تحریک متابولیسم و تسریع گردش خون سبب گشادکنندگی عروق و مویرگها شده و بدین ترتیب باعث تقویت و شادابی پوست و مو می گردد. این عصاره از ریزش مو جلوگیری کرده و لذا در تولید فرآورده های بهداشتی و آرایشی بر روی مو و پوست معمولی و چرب کاربرد زیادی دارد.

### • سایر کاربردها

از گیاه رزماری همچنین در درمان فشار خون، نفخ و بی اشتهاپی استفاده می‌شود. مصرف موضعی آن نیز در درمان دردهای عضلانی و بیماریهای



رمانیسمی کاربرد دارد. اسانس این گیاه خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی شدید داشته و بعنوان طعم دهنده در داروهای بد مزه بکار می‌رود. همچنین مواد مؤثره این گیاه خاصیت نگاهداری شدیدی داشته و در صنایع غذایی و کنسرو سازی کاربرد فراوانی دارد.

#### • فرآورده‌ها

از مواد مؤثره این گیاه پمادها و کرمهایی جهت درمان دردهای رمانیسمی و عضلانی تهیه شده است. اگرچه عصاره‌های پروپیلین گلیکولی این گیاه بعنوان مواد اولیه تولید فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی کاربرد فراوان دارد لیکن از عصاره‌های آبی و آبی الکلی و حتی عصاره‌های خشک این گیاه نیز در تهیه داروهای معالجه کننده ناراحتی های گوارشی استفاده می‌شود. مهمترین فرآورده های تولیدی از عصاره های این گیاه شامل شامپوها ، نرم کننده های مو، لوسیونهای دست و صورت و ژل حمام می باشد.

#### • محصولات شرکت دارویی زردبند

▪ گیاه اکلیل کوهی با مقادیر استاندارد مواد مؤثره.

▪ اسانس اکلیل کوهی به شماره مجوز ۰۳۸- (ز.ب)-۸۲- م.

▪ عصاره گلیکولی اکلیل کوهی جهت استفاده در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی به شماره مجوز ۰۰۳- (ز.ب)-۷۹- م.

<http://vista.ir/?view=article&id=254601>



### انجره در یک نگاه

#### • نام‌ها:

▪ انگلیسی: Roman nattle

▪ آلمانی: Pille-Brennessel, Pillebrennessel

▪ عربی: قریض، انجره، نبات النار

▪ فارسی: انجره، گزنه

#### • گیاه‌شناسی

▪ یک ساله یا دوساله

▪ پراکندگی وسیع در غالب نواحی اروپا، مخصوصاً مناطق غربی و جنوبی آن و همچنین در شمال آفریقا، جنوب و جنوب‌غربی آسیا است.

▪ در مازندران: دره هراز

▪ مغرب ایران: کرمانشاه، کوه نوه نزدیک گزند، سرپل زهاب

▪ لرستان: ۸ کیلومتری میرآباد

▪ خوزستان: نزدیک بهبهان، ۴۰ کیلومتری شمال اندیمشک در ارتفاعات ۵۰۰



تا ۶۰۰ متری فارس: شاهپور سابق در ۹۰۰ متری، جهرم، کونارنخته، کازرون و غیره.

اعضاء هوایی آن پوشیده از تار و دارای رنگ سبز روشن است.

ارتفاع ساقه آن بین ۲۰ سانتی‌متر تا یک متر می‌باشد.

برگ‌های بیضوی نوک‌تیز یا دندان‌های درشت و گل‌هایی به دو صورت نر و ماده دارد. آنچه که تشخیص آن را آسان می‌سازد آن است که مجموعه

گل‌های ماده گیاه وضع مدور با ظاهر کاملاً متمایز دارد و بر روی دم گل دراز و خمیده با آویخته‌ای نیز ظاهر می‌شود، دان گیاه سبز رنگ، پراق، نسبتاً مدور و دارای دو سطح می‌باشد.

#### • مطالعات جدید

به‌طور کلی که بالینی و آزمایشگاهی هم در مورد بررسی مواد مؤثر و هم بر روی درمان روی این گیاه بسیار کم انجام پذیرفته است. در یک مطالعه خاصیت عصاره پترولیوم اثری بذر انجره بر التهاب بررسی شده است. این مطالعه نشان داده است که این نوع عصاره بر مدل کاراجینان اثر ضدالتهابی داشته است.

در مقاله دیگر اثر انجره در موش‌های دیابتی شده توسط استرپتوزوسین بررسی شده است. این مقاله نشان داده است که این گیاه موجب کاهش قند خون شده است.

در مقاله‌ای با روش کروماتوگرافی سروتونین و در مقاله‌ای دیگر با همین روش آلکالوئید بوفوتینین (Bufotenine) از این گیاه استخراج شده است. دانه این گیاه دارای موسیلاژ و مواد روغنی فراوان است.

خصوصیات درمانی انجره کاملاً شبیه گزنیه دوپایه (*Urtica dioica*) می‌باشد.

#### • سنجد

سنجد (غبیرا)

درخت سنجد که به‌صورت درختچه بزرگ یا درخت کوچکی دیده می‌شود. دارای برگ‌های بیضی نیزه‌ای است. روی برگ‌های آن نقره‌ای کبود و پشت آن نقره‌ای است این رنگ حالت خاصی به برگ می‌دهد که به‌نظر می‌رسد روی آن را اغیار گرفته است. وجه تسمیه آن به غبیرا نیز بدین علت است چرا که غبیرا در زبان عربی، به معنای گرد و خاک روی آن نشست می‌باشد. سنجد گل‌های زرد رنگ بسیار معطری دارد به‌طوری که در کتاب‌های طب سنتی ذکر شده در جایی که درخت گل‌دار آن باشد بوی آن به اطراف تا هفت هشت خانه می‌رسد.

طبیعت میوه آن سرد در اول و خشک در دوم می‌باشد و خشکی خام آن بیشتر است. مزاج گل آن نیز در درجه دوم گرم و خشک می‌باشد. افعال و خواص: سنجد مقوی و مفرح می‌باشد و در بیماری‌های مختلف مورد استفاده می‌باشد.

▪ میوه سنجد در درمان بیماری‌های زیر به‌کار می‌رفته است:

(۱) سردرد ناشی از بخار معده

(۲) سرفه گرم

(۳) تقویت معده و قوت ماسکه این عضو

(۴) تسکین‌دهنده قی

(۵) از بین‌برنده صفرا

(۶) مانع بالا رفتن بخار معده و نیز مانع ریزش مواد به معده می‌باشد.

(۷) حایس اسهال

(۸) سحج صفراوی (زخم‌های سطحی دستگاه گوارش)

(۹) تعدیل‌کننده مزاج اطفال

علاوه بر میوه، گل و برگ سنجد نیز کاربرد فراوانی داشته است. گل سنجد در بیماری‌های مغز مانند فالج و کزاز و تقویت دماغ استفاده می‌شد و علاوه بر آن در بیماری‌های تنفسی مانند آسم و زخم‌های ریه و نیز تقویت معده و جگر و گشودن سده‌ها و تحلیل ریاح کاربرد داشته است. استشمام رایحه گل سنجد در افزایش میل جنسی تأثیر دارد. عرق گل سنجد محل ریاح معده می‌باشد.

از برگ آن نیز به‌صورت ضماد بر روی جراحات و زخم‌ها استفاده می‌شده است. روغن سنجد نیز در مفاصل و استرخا، و دراز کردن موی مجرب می‌باشد. حداکثر مقدار خوراکی آن از میوه ۵۰ عدد و از گل به اندازه یک مثقال می‌باشد.

منبع: فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=259104>



## انفوزیون

انفوزیون یکی از روش‌های تهیه چای‌های دارویی است. روش صحیح شامل مقادیر مورد نیاز از داروی گیاهی خرد شده و یا قطعه قطعه شده به یک ظرف مناسب و افزودن ۱۵۰ - ۲۰۰ میلی لیتر آب جوش و پوشاندن روی ظرف به مدت ۱۰ دقیقه است. سپس چای که هنوز داغ است از طریق چای صاف کن به ظرف دیگری منتقل می‌شود. فنجان‌های مخصوصی جهت تهیه چای‌های دارویی نیز به کار می‌رود و تهیه چای‌های دارویی را راحت‌تر میسر می‌سازد. میوه‌های حاوی اسانس، مثل اینسون، زیره، شوید، جعفری و ارس باید قبل از افزودن آب داغ کوبیده شوند.



انفوزیون‌هایی که حاوی گیاهان دارویی فاقد اسانس می‌باشند (مثل گل و برگ‌های زالک) را می‌توان برای مدت ۵ دقیقه روی شعله با حرارت کم قرار داد. از این روش برای داورهای گیاهی حاوی فلاونوئید نیز استفاده می‌شود. انفوزیون‌های دارای گیاهان دارویی حاوی ترکیبات تلخ را نباید برای مدت زیادی جوشاند، زیرا ممکن است تلخی فرآورده کاهش یابد.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=123715>

## اوکالیپتوس

اوکالیپتوس درخت همیشه سبزی است به ارتفاع بیش از ۹۰ متر و تقریباً در همه جای دنیا وجود دارد. قسمت مورد استفاده، در گیاه درمانی، برگ تازه یا خشک شده آن است که اسانس مفیدی دارد. مصرف و عملکرد: به صورت بخور، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی است؛ و به صورت قطره یا شربت ضدسرفه است؛ و به صورت خمیر دندان و دهان شویه نیز مصرف درمانی دارد.

همچنین ضدتب، خلط آور، پایین آورنده قند خون (انواع دیابتها) است در



گذشته نیز، پودر برگ آن برای پر کردن دندانهای پوسیده کاربرد داشته است.

طریقه و مقدار مصرف خوراکی: ۲۰ تا ۵۰ گرم برگ اوکالیپتوس را در ۴ لیوان آب جوش دم کنید و صبح و ظهر و شب هر دفعه یک یا دو استکان با شکر یا عسل تناول کنید. هشدار: زیاده روی در مصرف اوکالیپتوس، مثلاً خوردن ۴ تا ۲۴ سانتیمتر مکعب از اسانس اوکالیپتوس، محرك شدید معده و روده است و باعث سرگیجه و کهیر و حتی مرگ انسان می شود.



منبع : میهن بلاگ

<http://vista.ir/?view=article&id=81346>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### اوکالیپتوس به همراه روغن زیتون رماتیسم را درمان می کند

مصرف اوکالیپتوس با روغن زیتون به صورت موضعی رماتیسم را درمان می کند. اوکالیپتوس درختی است بزرگ که ارتفاع آن در شرایط اقلیمی استرالیا که موطن اصلی آن است تا یکصد متر نیز می رسد. نام دیگر آن آنگ بوده و بیش از ۴۰۰ گونه دارد. برگهای جوان اوکالیپتوس به شکل قلب، متقابل، افقی ولی برگهای مسن و کهن آن متناوب است. این گیاه برای درمان مالاریا و تب حسبه یا تیفوئید مفید است، اشتها را باز و سوءهاضمه را برطرف می کند، مجاری تنفسی را ضد عفونی و ترشحات آن را خشک می کند، برای درمان دیابت یا مرض قند و سوزاک مفید است. همچنین تب بر، کرم کش و آنتی بیوتیک است و برای درمان آنفلوآنزا تجویز می شود. برای معالجه برونشیت مزمن، سل و آسم اثر بسیار مفیدی دارد و



دراستعمال خارجی به عنوان بی حس کننده، ملایم موضعی و ضد عفونی کننده مصرف می شود.

منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=88186>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## Lemon Balm فرنجمشک

همانطور که پونه بنا به خواص تسکین بخش روی معده معروف است، فرنجمشک نیز برای تسکین و رفع درد و ناراحتی ناشی از هاضمه شامل گاز و باد معده مورد استفاده قرار می گیرد. فرنجمشک همچنین با ایجاد آرامش و تسکین هر نوع فشار روحی و نگرانی عصبی را از بین می برد و امکان می دهد که به راحتی به خواب روید. قدمت مصرف این گیاه برای این منظور به دوران قرون وسطی بر می گردد. امروزه، این گیاه دارویی توأم با سایر انواع آرمیخشها، گیاهان مسکن نظیر "شب رنگی افشان" برای تقویت کل خاصیت و اثر آرامبخشی دارو تجویز می شود.



حتی قبل از قرون وسطی نیز فرنجمشک برای تقویت روحیه و کمک به ترمیم جراحات و کاهش التهاب و درد ناشی از گزش حشرات مورد استفاده قرار می گرفته است. پمادهای تولیدی اروپا برای درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی و زخمهای تب خال (هرپس) حاوی محتوای غنی از فرنجمشک است. بیماران ادعا می کنند که این پماد مؤثرتر از داروهای تجویزی در تسکین درد و پیشگیری از آغاز مجدد التهاب عمل می کند و پزشکان معالج نیز این ادعا را تأیید می کنند.

### • معرفی گیاه

فرنجمشک یک گیاه بومی اروپاست ولی امروزه در تمام نقاط دنیا کشت میشود. این گیاه نه تنها در باغهای گیاهان طبی بلکه در مراکز تولید فرآورده های دارویی، آرایشی و پولیش اثاثیه نیز پرورش داده میشود. طول این گیاه به دو پا و حتی در پاره ای از مواقع بیشتر از این مقدار می رسد. بوته های دارای گلهای ریز زرد کم رنگ در طول بهار و تابستان در محل تلاقی برگها با ساقه رشد می کنند. برگهای این گیاه دارای چین و چروک عمیقی است که رنگ آنها از سبز تند تا سبز مایل به زرد بسته به نوع خاک و آب و هوا فرق می کند. اگر انشگتان خود را روی برگهای این گیاه بمالید، آنگاه احساس نوعی مزه ترش و شیرین شبیه لیمو به شما دست خواهد داد. برگهای آن از نظر شکل به برگهای پونه شباهت دارند و در واقع از همان تیره گیاهی هستند.

### • ترکیبات گیاه

فرآورده های تهیه شده از فرنجمشک از برگهای گیاه فراهم می آیند. روغنهای ضروری حاصل از برگهای فرنجمشک حاوی عناصر شیمیایی به نام "ترین" هستند که این عناصر حداقل سبب وجود پاره ای خواص تسکینی و ضد ویروسی در گیاه میشوند. فرنجمشک همچنین حاوی ترکیباتی به نام "تانین" است که این ماده سبب بسیاری از اثرات و خواص ضد ویروسی در گیاه می گردد.

این ماده همچنین حاوی یوگنول است که اسپاسم عضلات را رفع می کند، بافتها را کرح می کند و باکتریها را از بین می برد. از این گیاه همچنین برای درمان انواع سردردها، قاعدگی به تعویق افتاده و سندرم خستگی مزمن استفاده میشود. همچنین به نظر می رسد که این گیاه در درمان اختلال تیروئیدی به نام بیماری گریوز (Graves) نیز مفید باشد. هر چند با فقدان آزمایش های بالینی در این رابطه مواجه هستیم، اما آزمایشات به عمل آمده مؤید کاربردهای بسیاری برای این گیاه است، مثلاً مشاهده شده است که روغن اساسی فرنجمشک در آرام کردن حیوانات آزمایشگاهی و عادی شدن عضلات مجرای هاضمه اینگونه حیوانات مؤثر است. تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید این است که عصاره های فرنجمشک روی هورمونهای تیروئید اثر می گذارد به نحوی که برای افراد مبتلا به بیماری گریوز مفید واقع میشود. تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید فایده این گیاه در درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی یا ضایعات متأثر از ویروسهای تب خال (هرپس) است

### • اشکال موجود

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105983>



### با اسطوخودوس به آرامش برسید

اسطوخودوس گیاهی است با برگ‌های نیزه‌ای سبزرنگ سفیدفام و گل‌های خوشه‌ای ریز آبی- بنفش و گاه سرخابی و بسیار معطر که روغن آن در داروسازی و عطرسازی مصرف فراوان دارد.

رومیان از عطر این گیاه برای معطر ساختن حمام و شست‌وشوی بدن استفاده می‌کرده‌اند.

روغن اسطوخودوس (لاوانر) برای ماساژ و مصارف ناراحتی‌های پوستی و کنترل درد مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

در زمان‌های گذشته برای خوشبو ساختن لباس‌ها و ملاقه‌ها، گلبرگ‌های خشک این گیاه را در لابه‌لای لباس‌های شسته‌شده و درون کمد لباس می‌پاشیدند.

هنوز هم در میان مادر بزرگ‌ها رسم است که گل‌های این گیاه معطر را درون کیسه‌های کوچک پارچه‌ای ریخته و به جالباسی آویزان می‌کنند. چه عطر مطبوع این گیاه علاوه بر معطر ساختن لباس‌ها، باعث فرار پروانه‌ها و بیدها می‌شود و از نفتالین نیز بسیار خوشایندتر است.

#### • حمام کاهش اضطراب

از لاوانر در حمام‌درمانی به‌ویژه برای کاهش اضطراب استفاده می‌کنند. طریقه استفاده آن یا با استفاده از روغن اسطوخودوس است که در هر بار ۶-۱۰ قطره از آن را در وان آب گرم ریخته و مدت نیم‌ساعت در آن غوطه‌ور شده و بدن را ماساژ می‌دهند.



به جای روغن اسطوخودوس می‌توان از گیاه خشک آن نیز استفاده کرد.

برای استفاده از گیاه خشک، یک مشت از گل‌ها و ریشه اسطوخودوس در یک لیتر آب جوش که ۱۰ دقیقه ملایم جوشیده و از صافی رد کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

#### • خواص درمانی اسطوخودوس

اسطوخودوس کاربردهای درمانی فراوانی دارد. از گذشته‌های دور حکیم جالینوس از آن به عنوان یک گیاه کامل برای درمان ناراحتی‌های کبد و

معده یاد کرده است.

در طب گیاهی برای اسطوخودوس خاصیت ضدعفونی‌کننده و تصفیه‌کننده قائل‌اند. گیاه‌شناسان آن را برای معالجه ناراحتی‌های مغزی، حالات عصبی، تشنج، فلج، غش و دردهای معده مفید دانسته‌اند.

لاوانر (اسطوخودوس) در ترکیبات دارویی برای معالجه یرقان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. مصرف عرق آن را به مقدار دو قاشق در روز در تقویت قلبی موثر می‌دانند.

اسطوخودوس اثری قطعی بر ناخوشی‌های عصبی با ریشه روانی (روان‌تنی) مانند تشنج، سرگیجه و... دارد. در نفخ و کولیک‌های نفخی، نزله‌ها و ناراحتی‌های ریوی نیز کاربرد دارد.

در طبقه‌بندی گیاهان دارویی، اسطوخودوس را جزو گیاهان سر دانسته‌اند. از این گیاه برای تقویت مغز و اعصاب در غش، فلج، صرع و خمودگی‌ها و نیز روماتیسم، نفخ و دفع بلغم سمی از راه تنفس می‌توان استفاده کرد.

همچنین در فشاردگی‌های عصبی و نیز به عنوان ضدعفونی‌کننده، مدر، مقوی معده، نفخ‌شکن از این گیاه با ارزش استفاده می‌کنند.

این گیاه یک آرام‌بخش قوی است که اعصاب را آرام می‌کند و در ناراحتی‌های عصبی، شورزدگی و تشنج کاربرد دارد.

لاوانر یک تقویت‌کننده خوب قلبی است که می‌تواند تحریکات شدید عصبی نسوج را ساکت ساخته بحران‌ها را تخفیف داده و آرامش قابل توجهی به وجود آورد.

لاوانر همچنین داروی خوبی برای سیستم گوارش است. از این گیاه شفابخش در مصارف خارجی به عنوان ضدعفونی‌کننده، محرک، مقوی و حلال یاد کرده‌اند. خاصیت زخم‌بند و ضدعفونی‌کننده لاوانر به قدری است که می‌توان زخم‌ها را با آن شست حتی زخم‌های شدید، سوختگی‌ها و گزیدگی‌ها را با آن آرام ساخت.

لاوانر داروی موثری برای ناراحتی‌های سیستم تنفسی است و از آن به صورت بخور برای درمان آسم، نزله ریوی، کرکیپ و ناراحتی‌های بینی، لارنژیت و سیاه‌سرفه می‌توان استفاده کرد.

مقدار مصرف این گیاه به عنوان جوشانده و داروی کمکی برای موارد یادشده روزانه ۵ تا ۱۰ گرم در نیم‌لیتر آب‌جوش است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=104065>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### با حساسیت‌های فصل بهار چه باید کرد؟

درمان آلرژی با طب سنتی و داروهای گیاهی شاید گل‌های بهاری و سبزی و گیاه در این فصل بسیار چشمگیر و زیباشان بدهند، اما از آن جا که بسیاری از مردم نسبت به گرده افشانی گل‌ها حساسیت دارند و میلیون‌ها انسان در اطراف محل‌هایی زندگی می‌کنند که نمادهای روشن محیط و طبیعت در آن آشکار است، باید مراقبت بازتاب این





مسأله بر روی خود باشند.

اینجا است که بحث های دارو و درمان و موضوع مداوای افراد مبتلا به این حساسیت مطرح می شود. برخی می پرسند تا چه حد می شود روی درمان های طبیعی و استفاده از داروهای گیاهی و بواقع از خود طبیعت و موارد موسوم به طب سنتی برای حل این مشکل و کاستن از تأثیر گذاری محیط بر افراد صاحب حساسیت سود جست. نوعی داروی گیاهی و طبیعی به نام باتر بور «butterbur» نمونه خوبی در این ارتباط است. وقتی مسأله تب گیاهی و تب برخاسته از حساسیت های بهار پیش می آید، این دارو و امثال آن به کار می آید. نشریه پزشکی بریتانیا در یکی از شماره های اخیر خود با اشاره به این

مسأله و نتیجه تحقیقات صورت گرفته در این خصوص نوشته است: «آنتی هیستامین ها مهمترین و عمده ترین داروهایی هستند که برای این گونه موارد تحت استفاده قرار می گیرند زیرا فرض این است که به طور کلی از حساسیت ها می کاهند و هرگونه آثار آن را می زدایند، اما این فقط یک باور کلی است، وقتی بدن در قبال آثار معمولی و رایج زندگی در یک فصل عکس العمل نشان می دهد و ضعیف می شود و یا دچار انواع التهاب ها می شود می توان از آنتی هیستامین های مصنوعی و داروهای مشتق از آن سود جست، اما این فقط یک راهکار و باور کلی است و نه یک درمان جزء به جزء. گاهی برخورد طبیعی با یک مسأله برخاسته از کج کرداری طبیعت راه و روش بهتری است و به آن باید بیشتر از راههای استفاده از قرص و داروهای مصنوعی روی آورد. البته باید به خود افراد و ویژگی های آنان نیز برای حل این مسأله توجه کرد و برای هر فرد با احتساب خصلت هایی که دارد، به تصمیم گیری پرداخت.»

اینجا است که باید به بحث استفاده قرص های بتار بور بازگشت و آن را عمده ساخت. با خوردن این قرص در ۴ نوبت طی هر روز می توان از حجم حساسیت های بدن در قبال گرده افشانی گلها کاست و این بخصوص برای مناطقی صدق می کند که در نزدیکی مراتع و مزارع بزرگ قرار دارند و آدم های حول و حوش این مزارع بزرگ، حتی کسانی که حساسیت زیادی ندارند، می توانند با استفاده از داروهایی از این دست مشکلات خود را کاهش دهند. نقطه اوج این عارضه، آب ریزی چشم و آماس قسمتی از بدن و منجمله بخشی از صورت بر اثر حساسیت در قبال رویش مجدد گلها است. برخی آنتی هیستامین ها در این گونه موارد در عین حل مشکل حساسیت و آلرژی یک نوع از عوارض جنبی را هم در برداشته و بهتر بگوییم ضرر ساز هم بوده اند و فرد استفاده کننده در عین رفع مشکل حساسیت اش دچار عوارض دیگری شده که عصبیت ها، ناراحتی دستگاه گوارش، خواب آلودگی و خستگی جسمانی از آن جمله است. در ژورنال پزشکی بریتانیا آمده است که استفاده از باتر بور این مشکلات را تا حدی کاهش داده است. به ادعای این نشریه، «باتربور» هم حداقل ۵۰ درصد از حساسیت های فصل بهار را از بین برده و از آلرژی ها کاسته و هم عوارض جانبی را کمتر کرده، چون خود نوعی از داروهای گیاهی و درمان های سنتی است.

آلرژی ها، برخاسته از عوارض محیطی و از مسائل طبیعی \_ زیستی هستند و به تبع آن اگر از طریق درمان با مواد طبیعی با آن برخورد شود، شاید بهتر باشد. آمار موجود می گویند استفاده از باتر بور موجب بهبودی فرد مبتلا به عارضه آلرژی در عرض ۳۰ تا ۵۰ دقیقه شده، اما این فقط ۵۰ درصد از حساسیت ها را در بر گرفته و باقی آن نیاز به استمرار در استفاده از این قرص داشته است.

با این حال استفاده از باتربور به شکل وسیع بدون تجویز و نظر پزشک هم می تواند مضر باشد زیرا بدن انسان ها در قبال استفاده از هر نوع داروی سنتی و قرص های گیاهی عکس العمل های متفاوتی را بروز می دهد و گاهی یک داروی سنتی مؤثر در خصوص یک آدم منفی بر دیگران دارد. با این حال گمان می رود باتربور یک داروی مفید برای قاطبه مردم دچار آلرژی ها در اوایل و اواسط بهار و فصل سبز شدن درخت ها و رویش مجدد گل ها باشد.

باتر بور در اکثر داروخانه ها در سطح اروپا در دسترس نیازمندان قرار دارد و می تواند از تب های برخاسته از حساسیت ها هم بکاهد اما افرادی که

می توانند با قدری ملاحظه و روندهای بدون رویکرد به این قرص به مقصود برسند و از آلرژی های خود بکاهند ارجح است که چنین کنند تا فصل بهار و آلرژی را بدون استفاده از هیچ ماده شیمیایی مصنوعی و یا طبیعی پشت سر بگذارند و از حساسیت های خود بکاهند، بدون آن که به بدن خود لطماتی عمده و تازه را وارد کنند.

ترجمه: اسفندیار بهارمست

منبع: بی بی سی

منبع: روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12830>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بابا آدم

بابا آدم که فیل گوش و آراقیون نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و دوساله ذکه ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ 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 زبر 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 بضخامت انگشت دست بوده و دارای مقدر زیادی کرنات پتاسیم و نترات 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 ۳ یا ۴ 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 چسبند 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 طبی 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 لینولنیک و اسید اولئیک است .

▪ خواص داروئی:

از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است .

(۱) بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می کند .

(۲) جوشهای صورت و کورک را برطرف می کند .

(۳) ادرار آور و معرق است .

(۴) سیستم لنف بدن را تمیز می کند .

(۵) بیماریهای پوستی نظیر اگزما ، گل مزه و زخم ها را برطرف می کند .

(۶) تورم را از بین میبرد .

(۷) تقویت کننده بدن است .

(۸) جوشانده برگهای بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار می برند .

(۹) برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بابا آدم بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید

(۱۰) برای معالجه سرخک ، برگهای بابا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید .

(۱۱) جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است .

(۱۲) تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده است .

(۱۳) در ناراحتی های ریوی و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید .

(۱۴) در معالجه ذات الریه بکار می رود .

(۱۵) ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرمخوردگی موثر است .

(۱۶) تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می کند.

(۱۷) در معالجه یبوست موثر است .

(۱۸) بعنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود.

(۱۹) برای معالجه کچلی برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید .

(۲۰) برای معالجه زخم ها و التیام جراحات ، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدر مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم ها و جراحات بمالید .

(۲۱) ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدر زیادی آهن است .

(۲۲) برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است .

(۲۳) نقرس را برطرف می کند .

(۲۴) در معالجه بیماریهای عفونی موثر است .

(۲۵) درد سیاتیک را آرام می کند .

(۲۶) در برطرف کردن کمر درد موثر است .

(۲۷) آب آوردن بدن را درمان می کند .

(۲۸) هضم غذا را تسریع می کند .

(۲۹) ورم کلیه را دفع می کند .

(۳۰) آنهائیکه میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشید بزودی این عادت رفع خواهد شد .

(۳۱) کسانیکه میخواهند قهوه را ترک کنند می توانند ریشه بابا آدم را با مقدر این مخلوط را حتی می توان از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی

از داروخانه ها ابتیاع کرد.



(۳۲) کهپیر را برطرف می کند.

(۳۳) ریشه بابا آدم را له کرده و یا بجوشانید و آنرا روی کورک و یا اگزما بمالید تا آنرا برطرف کند .

(۳۴) برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن جوشانده غلیظ ریشه بابا آدم را به سر مالید .

(۳۵) برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور با حشرات برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید .

در صورت پیدا نکردن ، گیاه بابا آدم می توانید تنطور آنرا از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریدری کنید . مقدر مصرف تنطور

آن ۱۰-۲۰ قطره و سه بار در روز است

▪ طرز استفاده:

- دم کرده ریشه بابا آدم : مقدر ۵۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۲۰ دقیقه دم کنید .

- جوشانده ریشه بابا آدم : مقدر ۸۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه بآرامی بجوشد .

- تنطور بابا آدم : این تنطور را می توان از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها Store خریدری کنید .

- دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان : ۳۰ گرم ریشه بابا آدم را با مقدر مساوی آن شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم

کنید . این دم کرده تصفیه کننده خون است . برای این منظور از این دم کرده بمقدر سه فنجان در روز بنوشید

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=87171>



### بابا آدم بیماریها را درمان می کند

بابا آدم، بیشتر در مکانهای خوش آب و هوا و معتدل و باغهای سرسبز می روید و کمتر خانهای در پایتخت وجود دارد که این گیاه زیبا، زینت بخش فضای آن باشد. بابا آدم یکی از گیاهان زیبا، نسبتا بزرگ و بهره مند از خواص دارویی بسیاری است که معمولا بسیاری از گردشگرانی که به شهرهای شمالی کشور سفر می کنند، آن را به خانه خود می آورند، غافل از آنکه این گیاه در هر آب و هوایی رشد نمی کند و شادابی خود را پس از چند روز از دست می دهد. دوام نداشتن بابا آدم در خانه هایمان شوق سفر به سرزمین رویش این گیاه را بیشتر می کند. این گیاه بیشتر در مکانهای خوش آب و هوا و معتدل و باغهای سرسبز می روید و کمتر خانهای در پایتخت وجود دارد که بابا آدم زینت بخش فضای آن باشد.



بابا آدم یا آراقیطون، گیاهی است علفی، که ساقهای بزرگ منشعب به

طول ۸۰ تا ۵/۱ سانتیمتر دارد که به حالت وحشی می رویند. ریشه های این گیاه دراز با ظاهر دوکی شکل و به رنگ قهوه ای است و گل هایی کوچک و ارغوانی به تعداد ۴۰ تا ۵۰ عدد محصور در تارهای ابریشمی دارد. میوه بابا آدم پس از رسیدن به صورت فندق هایی به تعداد ۳ تا ۴ عدد مشخص می شود. سطح خارجی میوه این گیاه از تارهای ریزی پوشیده شده که به آسانی به دست می چسبند. این گیاه از برگهای بسیار پهن و نسبتا

افتاده به روی ساقه بهره‌مند است که در قسمت فوقانی سبز تیره و سطح تحتانی پوشیده از تارهای فراوان و به رنگ سبز روشن است. ریشه گیاه باباآدم از قسمت‌های بسیار پرخاصیت این گیاه در زمینه دارویی بوده و مقداری زیادی اینولین، "نوعی هیدرات کربن" و موادی چون کربنات و نترات پتاسیم، گلیکوزید، و آرکتیوپیکرین دارد.

#### • خواص درمانی ریشه باباآدم

- تقویت کننده و آنتی بیوتیک ، تصفیه کننده خون، زیاد کننده ترشحات صفرا، معرق، درمان نقرس و روماتیسم، مدر (دفع کننده اسید اوریک)، کمک به دفع سنگ کلیه، پائین آورنده قند خون، التیام سوختگی‌ها و التهابات مخاط دهان و گلو، تقویت پوست سر و جلوگیری از ریزش مو، تسکین درد و ورم حاد مفاصل و رفع ناراحتی های بواسیر از خواص درمانی ریشه باباآدم است.

- برگ و ریشه دم کرده این گیاه با مخلوطی از گیاهان گزنه، افسنطین، آرنیکا و مریم گلی برای تحریک رشد مو، تقویت موی سر و ضد ریزش مو بسیار موثر است.

- همچنین ریشه این گیاه در رفع سنگ کلیه، جوش‌های صورت، سرخک و به طور کلی قولنج‌های کبدی اثر خوبی داشته است.

- از ریشه باباآدم اخیرا کرم‌های نرم‌کننده پوست برای شادابی آن و تأمین سلامت سلول‌های جلدی پوست در مراکز ساخت دارو تهیه شده است.

#### • خواص برگ‌های پهن باباآدم

- ضماد برگ این گیاه موجب اکسیده شدن و زائل شدن سم مار می‌شود. همچنین برای رفع خارش و تحریکات جلدی نیز موثر است.

- برگ و ریشه دم کرده این گیاه با مخلوطی از گیاهان گزنه، افسنطین، آرنیکا و مریم گلی برای تحریک رشد مو، تقویت موی سر و ضد ریزش مو بسیار موثر است.

- بیماران مبتلا به مرض قند می‌توانند با خوردن برگ باباآدم میزان قند خون بدنشان را کاهش دهند.

- همچنین ریشه بابا آدم دارای اثر تصفیه‌کننده خون و زیادکننده ترشحات صفرا است که مصرف آن از قدیم‌الایام برای رفع روماتیسم در بین مردم رایج بوده است.

- مصرف فرآورده‌های باباآدم در کودکان مبتلا به سرخک، مخمک و آبله موجب سهولت درمان می‌شود و با بکار بردن آن در معالجه زخم‌های مزمن، سوختگی، التهاب مخاط دهان و گلو، اسکوربوت و غیره نتایج خوبی ظاهر می‌شود.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91693>



### بایونه

قطره بایونه برای درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش بکار می رود علاوه بر این دارای اثرات ضد اسپاسم و ضد نفخ می باشد . این فرآورده به صورت دهانشویه جخت رفع التهابات مخاطی دهان نیز بکار می رود .

• اشکال دارویی :

• قطره ۱۵ میلی لیتری

• موارد مصرف :

قطره بایونه برای درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش بکار می رود علاوه بر این دارای اثرات ضد اسپاسم و ضد نفخ

می باشد . این فرآورده به صورت دهانشویه جخت رفع التهابات مخاطی دهان نیز بکار می رود .

• اجزاء فرآورده :

قطره بابونه از عصاره هیدرو الکلی گیاه بابونه *Matrivarva chamomilla* تهیه شده است که هر ۱۰۰ میلی لیتر از قطره حاوی ۱۰ میلی گرم کامازولن و حداقل ۲ میلی گرم آپی ژنین می باشد .

• مواد موثره :

روغن های فرار نظیر کامازولن ، بیزابولول و فلانوئید آپی ژنین

• آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

فعالیت ضد التهابی عصاره بابونه بیشتر بواسطه ترکیبات ماتریسین (پیشاز کامازولن ) ، بیزابولول و اکسیدهای آن بوده که عمده ترین ترکیبات موجود در عصاره را تشکیل می دهند و این فعالیت به عمل آنتی اکسیدان آنها نسبت داده شده است . مطالعات در آزمایشگاه نشان داده است که عصاره بابونه موجب وقفه سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز شده در نتیجه تولید پروستاگلاندین ها و لوکوترین ها را متوقف می نماید و آپی ژنین موجود در عصاره بابونه علاوه بر وقفه در ایجاد محصولات ۵- لیپو اکسیژناز و سیکلو اکسیژناز ( نظیر ۱۲- لیپو اکسیژناز ) موجب مهار آزاد سازی هیستامین نیز می گردد . اثرات آنتی اسپاسمودیک بابونه به آپی ژنین نسبت داده میشود که یمزان این اثر نسبت به پاپاورین ۳/۹۲ برابر قویتر است .

• مقدار مصرف :

• برای مصرف خوراکی در بزرگسالان روزی ۳ بار هر بار ۳۰ قطره و رد اطفال روزی ۲ بار هر بار ۲۰-۱۰ قطره در یک فنجان آب ولرم میل نمایند .  
• به عنوان دهانشویه : روزی سه بار هر بار یک قاشق مرباخوری از قطره با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره شود .

• عوارض جانبی :

• در افراد حساس احتمال بروز واکنش های آلرژیک مانند درماتیت و آنافیلاکسی وجود دارد .

• موارد منع مصرف :

این فرآورده در افراد حساس به بابونه و بیماران مبتلا به آسم منع مصرف دارد .

• مصرف در حاملگی و شیردهی :

ایمنی مصرف این فرآورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار باید سنجیده شود .

• نکات قابل توصیه :

در کاربرد دارو به عنوان ضد التهاب و سوزش مخاط معده و روده نیم ساعت قبل از غذا مصرف شود  
و به عنوان ضد اسپاسم و ضد نفخ باید دارو یک ساعت بعد از غذا مصرف شود

منبع: پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

منبع : مجله صبح بخیر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=70304>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بابونه

• خصوصیات گیاه شناسی:

بابونه (*Matricaria chamomilla*) گیاهی است علفی ، يك ساله متعلق به تیره گل ستاره ایها (Asteraceae) . منشأ این گیاه آسیای صغیر گزارش شده است ولی در شمال و جنوب آمریکا و همچنین دراسترالیا نیز می روید. ارتفاع این گیاه بین ۵۰ تا ۸۰ سانتی متر است .

برگها منقسم، باریک، کشیده، نیزه ای شکل ، صاف و فاقد کرک بوده و به صورت متناوب نسبت به یکدیگر روی ساقه قرار می گیرند. گلها در انتهای ساقه های اصلی و فرعی ظاهر می شوند.

قسمت میانی گلها که مجموعه ای از گلچه های لوله ای زردرنگ است در اوایل رویش نیمه کروی است ولی با نمو گلها و باز شدن گلچه های لوله ای کمابیش مخروطی شکل (به شکل کله قند) میشوند. قطر گلهای بابونه متفاوت و بین ۵/۱ تا ۳ سانتی متر است .

• مواد موثره:

گلهای بابونه حاوی مواد موثره هستند. هنگامی که گلها کاملاً باز می شوند از بیشترین مقدار ماده موثره برخوردارند. در گلهای بابونه اسانس، فلاونوئید و مواد موسیلاژی ساخته و ذخیره میشود.

مهمترین ترکیبات اسانس را کامازولن و آلفا بیسابولول تشکیل می دهند. مهمترین فلاونوئیدهای موجود در گل بابونه عبارتند از آپی ژنین، آپی ژنین-۷- گلاپکوزید و لوتولین.

• کاربرد:

کامازولن دارای خاصیت ضد التهاب است و در مصارف خارجی از عصاره آن کرم های ضد التهاب پوستی و جلوگیری از آگزما تهیه می شود. پمادهای حاصل از این گیاه جهت معالجه سوختگیهای پوستی نیز استفاده می شود. عصاره بابونه به رشد و تقویت پوست و مو کمک کرده و سبب جلوگیری از حساسیت های پوستی می شود. ترکیبات موجود در عصاره بابونه سبب تسریع گردش خون درمنطقه حساس و آسیب دیده شده و تقسیم سلول و در نهایت ترمیم زخم را تسریع می نماید.

دکتر رضا امید بیگی

مراجع:

۱- امیدبیگی، رضا، تولید و فراوری گیاهان دارویی، جلد سوم، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹، ۳۹۷

۲- امیدبیگی، رضا، بابونه، نشریه ترویجی.

۳- Dragoco catalogues , Extraponos

۴- Martindale ۱۹۸۸.

۵- Budavari , F. ۱۹۸۹. the merk index ۱۱th ed

منبع : زردبند

<http://vista.ir/?view=article&id=81362>

## بابونه آلمانی

گل‌های کوچک مروارید گونه بابونه آلمانی میتواند معده، ریه ها و پوست تحريك شده را درمان کند....

مادر پيتر رابيت پس از بازگشت پيتر در يك روز پرمخاطره از باغ آقای مك گرگور يك ليوان بابونه به ايشان داد تا ناراحتی معده وی را تسکين بخشد و او را بخواباند. ليکن مصرف دارویی و طبي بابونه قبل از داستان پيتر رابيت آغاز شده بود. مصريها، روميها و يونانيان باستان از گل‌های بابونه برای درمان آفتابزدگی، تب ها و قولنج استفاده می کردند. آلمانياها برای توصيف بابونه از عبارتی به نام "alles zutraut" استفاده می کنند که مفهوم این عبارت این است: "بابونه هر دردی را درمان می کند".

### • معرفی گیاه

گل‌های کوچک مروارید گونه بابونه آلمانی میتواند معده، ریه ها و پوست تحريك شده را درمان کند. گل‌های این گیاه دارای طوقه های سفیدی است و به صورت چرخشی، قیفی شکل وبا مرکز زرد رنگ بزرگ میشود. پهنای آنها



کمترا از يك اينچ است و روی ساقه های بلند، و نازك سبز رنگ

می رويند. گاهی اوقات بابونه وحشی نیز می رويد که ارتفاع آن از زمين چندان فاصله نمی گيرد و می توان آن را در کنار مزارع و باغهای گیاهان دارویی مشاهده کرد. ارتفاع این گیاه به سه پا می رسد. بابونه شامل انواع بابونه اعم از بابونه آلمانی یا بابونه رومی (انگلیسی) است. .

### • ترکیبات گیاه

برای تهیه چای بابونه گل‌های آنرا در داخل کیسه های چای بسته بندی می کنند، یا آنها را کوبیده و بخار می دهند که محتوای روغن آن که آبی رنگ است به طور جداگانه قابل استخراج و بسته بندی باشد. روغن بابونه حاوی ترکیباتی است که از ورم اعضای بدن جلوگیری می کند و در کاهش روند رشد باکتریها، ویروسها و حتی قارچها مؤثر است.

### • اشکال موجود

بابونه آلمانی به صورت سرگل خشك، چای، عصاره مایع و پماد موضعی یافت میشود.

### • نحوه مصرف

بابونه مصارف زیادی دارد. تحريك ناشی از سرماخوردگیها، زخمهای دیرخوب شونده، دمل (آبسه ها)، ورم لته هابسوربازیس، آگزما، ناراحتیهای کودکان مانند آبله مرغان، سوختگی در اثر کهنه بچه ها و قولنج در زمره دلایل متعارف مصرف چای بابونه، شستشو با آن یا انواع تنتورهای این گیاه محسوب میشود.

بابونه معمولاً موقعی مورد مصرف قرار می گيرد که عارضه آشکار شده باشد. اگر برای درمان زخم، آفتابزدگی یا هر نوع موقعیت جدی از بابونه استفاده می کنید ولی علائم بیماری رفع نمی شود یا بدتر میشود، در اسرع وقت با پزشك معالج خود مشورت کنید.

▪ برای درمان قولنج، زخم، درد معده، سوزش سردل و گاز از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید و روزانه سه تا چهار بار بين غذا از آن ميل کنید، یا اینکه ۵ میلی لیتر از تنتور ۱:۵ بابونه را روزانه سه بار مصرف کنید.

▪ برای غرغره کردن و شستشوی زخمهای دهان یا بیماری لته ها، از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید سپس بگذارید سرد شود و تا هر چند بار که می خواهید از آن استفاده کنید.

▪ برای تسکين ریه ها به هنگام سرما یا درمان سرفه چندین قطره از روغن اصیل این گیاه را در داخل آب در حال تبخیر بریزید و سپس بخار مزبور را استنشاق کنید یا چای آنرا تهیه و بخار را استنشاق نمایید.

- برای تسکین درد بواسیر، بریدگیها، آگزما یا گزش حشرات ۱/۴ پوند از گل‌های خشک بابونه را در هر بار شستشو مصرف کنید، یا از عصاره الکلی گل‌های بابونه در وان حمام استفاده کنید.
- برای استفاده از بابونه، به عنوان داروی شستشو از محلول ۳ تا ۱۰ درصد آن استفاده کنید (گیاه مزبور در آب جوشانیده باشد که به این حالت چای بابونه نیز گفته میشود).
- برای درمان پسوریازیس، آگزما یا پوست خشک و فلسی، از کرم بابونه حاوی ۳ تا ۱۰ درصد محتوای داروی خالص بابونه استفاده کنید.

#### • نکات احتیاطی

استفاده از بابونه عموماً بی خطر است. لیکن چای غلیظ این گیاه می تواند سبب استفراغ گردد. اگر به "ابروسیا" حساسیت دارید باید از مصرف بابونه پرهیزید چون این دو از يك تیره گیاهی هستند. از مصرف زیاد آن در دوران بارداری یا شیردهی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید موضوع مصرف آن را با پزشك معالج خود در میان بگذارید.

#### • تداخل های احتمالی

هیچگونه گزارشی مبنی بر تأثیر و تأثر دو جانبه بابونه با سایر داروها وجود ندارد. اما احتمالاً، بهتر است از مصرف بابونه به هنگامی که فرد تحت درمان با داروهای ضد انعقاد است، پرهیز شود.

منبع : در گاه طب مکمل جایگزین ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=258280>



## بابونه رومی

بابونه رومی می تواند میزان تهوع، استفراغ و تشکیل گاز در روده ها را کاهش دهد....

به احتمال زیاد بابونه رومی، که به بابونه انگلیسی نیز معروف است، پیترا را به بستر خواب فرستاد تا همانطور که در داستان "بیتریکس پاتر" یعنی داستان "پیترا رابیت" آورده شده است، آرام و تسکین یابد. این داستان در ابتدای قرن بیستم به رشته تحریر درآمد، اما امروزه بابونه هنوز هم در اروپا به عنوان يك داروی آرامبخش مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه همچنین برای درمان سوزش سردل و گاز اضافی که می تواند ناشی از حالت عصبیت باشد، بکار می رود. بابونه را در کرمهای صورت، نویدنیها، انواع رنگ مو، انواع شامپو و عطر نیز می توان یافت.

بابونه رومی می تواند میزان تهوع، استفراغ و تشکیل گاز در روده ها را کاهش دهد. این گیاه همچنین در ایجاد آرامش، کاهش ورم ناشی از بریدگیها یا بواسیر مفید واقع میشود، و شرایطی نظیر آگزما، التهاب لثه ها



(زندیوت) را درمان می کند. مصرف آن عملاً شباهت به مصرف بابونه آلمانی دارد، و بنا به دلایل مستند این دو گیاه حاوی ترکیبات و عناصر فعال

مشابهی هستند. بابونه رومی به اندازه بابونه آلمانی مورد تحقیق و بررسی نبوده است، لذا ادعا در خصوص فایده و اثر آن و در پاره ای موقعیتهای بهداشتی خاص باید با تحقیقات مضاعف تأیید گردد.

متأسفانه، این بدان معناست که بسیاری از مردم تصور می کنند مصرف بابونه رومی فایده ای ندارد. در حالی که بابونه رومی از مدتها قبل به بسیاری از چایها، پمادها و سایر انواع اقلام و ترکیبات دارویی اضافه میشود.

#### • معرفی گیاه

بابونه رومی، بومی شمال غرب اروپا و شمال ایرلند است. در این مناطق به حالت خزیده و چسبیده به زمین می روید و ارتفاع آن نیز به يك پا می رسد. برگهای سبز خاکستری این گیاه از ساقه های آن ریشه می گیرند و گلهای آن مراکز زرد رنگی دارند که گلبرگهای سفید آنها را در بر گرفته و مینیاتور مروارید گونه ای را ایجاد کرده است. گلهای این گیاه بوی سیب می دهند.

#### • ترکیبات گیاه

تهیه چای، پمادها، و عصاره های حاصل از بابونه موقعی صورت می گیرد که گلهای این گیاه غنچه سفید و زرد به خود گرفته باشند. اگر این شوفه ها چای درست نکنند، آنها را برای تولید روغن آبی رنگ که فواید درمانی دارد، می کوبند و می جوشانند. ترکیبات موجود در روغن این گیاه از پیشرفت ورم جلوگیری می کند و رشد باکتری ها، ویروسها و قارچها را که می توانند عامل درد باشند، کند می سازد.

#### • اشکال موجود

بابونه رومی به شکل گلهای خشك در قالب فله، چای، تنتور و همچنین در کرمها و پمادها یافت میشود.

#### • نحوه مصرف

بابونه رومی را به چند طریق می توان مصرف کرد. یکی از این حالات نوشیدن يك لیوان داغ چای بابونه در صورت درد معده یا اختلال خواب است. در کل، میزان ها مصرف بابونه که در پایین آورده میشود احتمالاً به تسکین انواع دردهای معده کمک و اشتها را بیشتر می کند.

بابونه در کاهش درد دوره قاعدگی و تورم لته ها، در صورتی که مبتلا به ژنویت (التهاب لته ها) باشید، مفید است.

- چای گلهای خشك این گیاه سه بار در روز به مقدار يك تا چهار گرم، یا عصاره با محتوای ۷۰ درصد الکل به میزان ۱ تا ۴ میلی لیتر، روزی سه بار.
- برای معالجه بواسیر یا مشکلات پوستی دو چای کیسه ای بابونه را به يك لگن آب اضافه کنید یا چندین قطره تنتور بابونه رومی مصرف کنید. اگر پماد بابونه را مصرف می کنید، فرآورده هایی را برگزینید که حاوی ۳ تا ۱۰ درصد سرهای گل بابونه خشك شده باشد.

#### • نکات احتیاطی

مصرف بابونه رومی بی خطر است لیکن نباید در دوران بارداری یا شیردهی مصرف شود. هر چند اما مصرف چای آن اشکال ندارد.

بابونه رومی حاوی ترکیبی به نام "اسید آنتمیک" است که می تواند در صورت مصرف زیاد سبب استفراغ شود. گزارش شده است که فردی پس از خوردن چای بابونه رومی با واکنش آلرژیک شدیدی روبرو گشت. وی به "ابروسیا" آلرژی داشت که در تیره بابونه رومی قرار دارد. اگر شما هم به ابروسیا آلرژی داشتن خود به ابروسیا اطلاعی ندارید، از پزشك خود در خصوص خطر مواجه شدن با این آلرژی سؤال کنید. به احتمال زیاد می توانید هر شکلی از بابونه را براحتی مصرف کنید.

#### • تداخل های احتمالی

تعامل و تداخل این گیاه با سایر داروها و گیاهان دارویی هنوز گزارش نشده است، اما در صورتی که از رقیق کننده های خونی استفاده می کنید، از مصرف بابونه بهتر است پرهیز کنید.

منبع : در گاه طب مکمل جابگزین ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=258278>

## بابونه کم‌خونی را درمان می‌کند

چای بابونه درمان‌کننده کم‌خونی است. بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت‌کننده‌های تلخ به حساب می‌آید. این گیاه خواص درمانی بسیاری دارد و درمان‌کننده سردرد و میگرن است و با استفاده از آن سنگ مثانه خرد و دفع می‌شود. مصرف بابونه دردهای عصبی ناحیه کمر، سردردهای یک طرفه، دردهای عصبی صورت را بهبود می‌بخشد ولی در اثر مصرف زیاد محلول‌های غلیظ این گیاه حالت استفراغ ایجاد می‌کند. بابونه تب بر و مسکن است.

برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید. جویدن این گیاه زخم‌ها را التیام می‌بخشد. مصرف دم کرده گل یا ساقه خشک بابونه به میزان یک استکان در روز برای درمان اختلالات گوارشی و مصرف دم کرده گل و ساقه

آن برای درمان ناراحتی‌های عصبی مفید است. شستشوی سر با دم‌کرده گل بابونه باعث تقویت مو شده، رویش مو را تقویت کرده و باعث جلوگیری از ریزش موی سر می‌شود. مضرات خاصی برای این گیاه عنوان نشده است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9170>



 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بابونه، گیاه معطر و التیام بخش

بابونه گیاهی است یکساله بسیار معطر و به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی‌متر. ساقه آن دارای انشعاباتی است که هر یک به کاپیتولهای به بزرگی ۱/۵ تا ۲ سانتی‌متر منتهی می‌شود. در هر کاپیتول آن نوعی گل یکی زبانه‌ای به رنگ سفید و دیگری لوله‌ای و به رنگ زرد دیده می‌شود. گل‌های زبانه‌ای آن در حاشیه کاپیتول‌ها قرار دارند پس از شکفتن کامل حالت خمیده به سمت پایین پیدا می‌کنند و میوه‌اش فندقی و بسیار کوچک است.

● محل رویش:

در مزارع، موستان‌ها، کنار جاده‌ها و امکان بایر می‌روید. منشأ اصلی این گیاه نواحی مختلف منطقه مدیترانه بوده ولی امروزه پراکندگی وسیعی در

اروپا و نواحی معتدله آسیا یافته و در آمریکا نیز انتشار داده شده است. در ایران این گیاه در لرستان بین خرم‌آباد و اندیمشک، خوزستان، صالح‌آباد، هفت گل شوشتر و اطراف تهران و دماوند نیز می‌روید.





• ترکیبات شیمیایی:

این گیاه دارای اسانس به مقدار %۲۰ تا %۸۰ است. این اسانس در حالت تازه رنگ آبی تیره دارد که مربوط به وجود ماده‌ای به نام آزلون در آن است.

تدریجا با تاثیر هوا رنگ آن سبز و قهوه‌ای می‌شود. این اسانس دارای ترین‌های C و B و نوعی الکل‌های تریپنی مانند اثرهای کاپریک و ونونی لیک است.

• خواص درمانی:

مدر، معرق، مقوی معده، بادشکن، اشتهاآور، هضم کننده غذا، صفرابر وقاعده آور و التیام دهنده است. اثر ضد عفونی کننده ضعیف ولی قاطع دارد، به علاوه مسکن درد و ضد تشنج نیز می‌باشد. اسانس آن اثر ضد تشنج و بی‌حس کننده و ضد عفونی کننده دارد. با مصرف آن تعداد گلبول‌های سفید خون نیز زیاد می‌گردد. از این اسانس برای معطر ساختن طعم بعضی از غذاها استفاده به عمل می‌آید. اگر به شیر نوزدان، مقدار کمی از دم کرده کاپیتولهای گیاهی افزوده شود دل پیچه‌های ناشی از نفخ و حالات تشنجی کودک، رفع می‌گردد. این گیاه اثر فعال در برقراری حالات قاعدگی و تنظیم آن ظاهر می‌سازد.

تجارب مختلف نشان داده است که مصرف فرآورده‌های این گیاه موجب مضاعف شدن ترشحات صفر می‌گردد. در استعمال خارجی تهیه و استفاده از ضماد و لوسیون و حمام نمودن با فرآورده‌های این گیاه اثر قاطع در رفع بیماری‌ها دارد به طوری که از آنها برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی‌ها و بهبود آن مخصوصا زخم‌های عمیق، زخم انگشتان اولسر زانو، رفع التهاب و درمان چشم و مخاط دهان، حلق و لته‌ها می‌توان استفاده به عمل آورد.

با مالیدن فرآورده‌های آن بر روی عضو، ورم و ناراحتی بواسیر دفع می‌گردد و به علاوه ترک و شقاق مقعد را نیز التیام می‌دهد. لغاف این گیاه اثر معالج در زخم‌های واریسی و اگزماهای کهنه و خارش اشخاص مسن دارد. این گیاه اثر جلوگیری کننده از پیشرفت التهاب‌ها و تسکین درد آنها دارد مشروط بر آنکه دم کرده آن به صورتی تهیه شود که اسانس کاپیتولها در اثر تبخیر از مایه خارج نگردد زیرا اثر درمانی دم کرده‌های مذکور مربوط به اسانس آن است. گرد گل‌های این گیاه به صورت پاشیدن بر روی عضو اثر مفید در رفع اگزماهای مرطوب و دردناک و کچلی کودکان دارد.

کاپیتولهای این گیاه برای شفاف و طلایی رنگ کردن موهای بور و بور کردن موهای بلوطی به کار می‌رود و از این نظر نیز شهرت جهانی دارد. این جوشانده علاوه بر تغییر رنگ مو اثر ضد عفونی کننده و رفع طفیلی‌های پوست سر نیز دارد. عصاره حاصل از این گیاه برای ضد عفونی کردن مخاط دهان و لته‌ها پس از دندان کشیدن و پماد آن برای جلوگیری از آلودگی زخم‌ها و بهبود جوش‌ها، سوختگی‌ها، جراحات، خراش و همچنین ترک پوست به کار می‌رود. آزلون موجود در این گیاه اثر التیام دهنده و آنتی‌فلوژستیک دارد. مطالعات انجام شده توسط دانشمندان نشان داده است که این ماده اثر قاطع در رفع حالات التهابی پوست ظاهر می‌کند به طوری که در درمان خارش، کهیر و همچنین در مصارف داخلی در رفع گاستریت‌های مزمن، ورم روده بزرگ، ورم مثانه و بعضی حالات آسم موثر واقع می‌شود. آزلون موجود در گیاه بابونه در تهیه بعضی صابون‌های بهداشتی، کرم‌ها و لوسیون‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. طریقه مصرف و استفاده از دم کرده گیاه بابونه برای درمان‌های مختلف به شرح زیر می‌باشد:

دم کرده ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری گل‌های گیاه به مدت ۱۰ دقیقه در ۳ فنجان آب و مصرف آن در ۲ یا ۳ مرتبه در روز می‌باشد.

برای اطفال ۱۰ قطره با یک حبه قند، برای بزرگسالان و برای اطفال ۲ تا ۳ قطره تنطور را در کمی آب یا شیر ریخته و ۲ مرتبه در روز می‌خورانند. برای رنگ کردن مو نیز به شرح زیر عمل کنید، ابتدا جوشانده ۵۰ تا ۱۰۰ گرم آن را در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده و مصرف نمایید. ضمنا جوشانده این گیاه برای زخم‌ها و التیام آنها بسیار موثر می‌باشد.

بیبیم به جای استفاده از داروهای شیمیایی که اثر بهبودی آنها مقطعی است گیاهانی را مورد مصرف قرار دهیم که بی‌ضرر و مفید هستند و عوارضی را در بدن بر جای نمی‌گذارند.

منبع: روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=349899>

## بادام

• بادام : Almond نام علمی : Amygdolus

• 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 تقرب 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 قرارگیرند اسید سیانیدریک و آلدئید بنزونیك 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 کم رنگ در می آید . بوی آن قوی ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ بسهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملا پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگاهداری شود . شکوفه و گل بادام : گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوعی و طعم تلخ می باشد

• پوست میوه بادام : بصورت جوشانده مصرف می شود . طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در يك لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آنرا می جوشانند سپس آنرا صاف کرده و مصرف می کنند .

• برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام ۵۰ گرم برگ درخت را در يك لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند . مغز بادام : معمولا بصورت خشك شده و خام و یا بوداده مصرف می شود

• شیر بادام : شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند . برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملا آسیاب کرده که بصورت پودر در آید . سپس مقدر ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با يك لیتر آب مخلوط می کنند مایعی مانند شی بدست می آید . نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیر خوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مدر و یا مکمل آن باشد بدین ترتیب بدست می آید که مقدر ۵۰ گرم بادام را بمدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آنرا آسیاب کرده و بصورت پودر در می آیند و مقدر کمی آب را بان اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با يك لیتر آب مخلوط و بهم می زنند و سپس مقدر ۵۰ گرم عسل بآن اضافه می کنند تا کاملا حل شود . این مایع را از پارچه ملل می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند. البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود . طریقه دیگری که آسان تر است بدین صورت می باشد که مقدر ۵۰ گرم بادام پوست کنده يك لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و تا مایعی مانند شیر بدست آید .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86409>



## بادیان رومی

بادیان رومی، از انواع گیاهان زیبا با قابلیت کاشت آسان در فضای آپارتمان است. این گیاه دارای گل های سفیدرنگ بوده و از زمان های قدیم برای درمان بیماری های مختلف مانند سرماخوردگی، سوختگی، بوی بد دهان و ... به کار می رفته است. نورگیرترین قسمت آپارتمان را انتخاب کرده و گلدان ها را در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار دهید. گلدان ها را از خاک سبک به همراه کودهای گیاهی پر کرده و دانه ها را در عمق سه سانتیمتری خاک بکارید. خاک گلدان باید همیشه مرطوب باشد. گلدان ها را بطور منظم آبیاری کنید و هر دو هفته یک بار به آن کود دهید. پس از مشاهده گل ها نیازی به آبیاری منظم نیست و تنها یک بار آبیاری در روز کافی است.



بابک افخمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114213>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بارهنگ

گیاهی است پایا، ظاهرا بی کرک یا کمی کرکپوش با بن و ریشه ای کوتاه. ساقه آن به طول ۷۰ ۱۰ سانتی متر، متعدد، ایستاده یا خیزان، فاقد شیار، مساوی یا کمی بلندتر از برگ ها است. برگ های آن تماما طوقه ای، تخم مرغی پهن با ۹ ۳ رگبرگ قوی و برجسته، کامل یا در حاشیه سینوسی، بی کرک یا کرکپوش، دارای دمبرگ نسبتا بلند. گل ها سبز متمایل به قهوه ای، کوچک مجتمع در خوشه های دراز استوانه ای، موسم گلدهی گیاه اردیبهشت تا شهریورماه است. دانه های این گیاه تیره رنگ، کوچک و تخم مرغی شکل و در میوه ای پوشینه که به صورت کپسول تخم مرغی بوده و



دارای ۲ خانه و محتوی ۸۴ دانه است قرار دارند. دانه ها را از اواسط فصل بهار به بعد جمع آوری می کنند. گیاه بارهنگ در منطقه وسیعی از دو قاره اروپا و آسیا و همچنین شمال آفریقا و آمریکای شمالی می روید. در ایران تقریباً در تمام نقاط می روید. دانه بارهنگ دارای چربی، صمغ، موسیلاژ، ترکیبات قندی و گلوکزیدی است. از بارهنگ در درمان یبوست و به عنوان ضدالتهاب دستگاه گوارش استفاده می شود. در طب گذشته بارهنگ را صفا آور و مدر می دانسته اند. دانه های بارهنگ را باید با مقدار کافی مایع مصرف کرد تا از متراکم شدن آنها در دستگاه معدی روده ای جلوگیری به عمل آید. دانه های بارهنگ را باید دور از نور و رطوبت نگهداری کرد. از فرآورده های موجود در بازار می توان به پلانتاژل اشاره کرد. دانه های خشک شده این گیاه که بخش دارویی آن را تشکیل می دهند حداقل دارای ۹ درصد چربی است.

سحر شهنازی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=16938>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### بارهنگ (اترنج)

▪ خانواده: Plantaginace (تیره بارهنگ)

▪ نام علمی: Plantago Major

▪ معرفی گیاه: اترنج گیاهی است با برگهای پهن بزرگ واقع در سطح زمین که در منطقه وسیعی از دوقاره اروپا و آسیا، شمال آفریقا و آمریکای شمالی می روید. گل های آن دارای جامی به رنگ خاکستری روشن یا مایل به قرمز و مجتمع به صورت سنبله های دراز است. در مناطق شمالی ایران، تهران، کرج، ارومیه، کردستان و به طور کلی در اغلب نواحی ایران که رطوبت کافی داشته باشد، می روید.

▪ قسمت های مورد استفاده: برگ، ریشه، دانه

▪ خواص درمانی: طبیعت این گیاه سرد است. به عنوان تصفیه کننده خون،

آرام کننده، رفع کننده تحریکات در برونش های مزمن، اسهال های ساده، ورم مخاط دهان، درد دندان، درد گوش، زردی، برگرداندن غذا، بیماری های التهابی کلیه و مثانه، وجود خون در ادرار، زخم های دستگاه گوارش و پیچش شکم مورد استفاده قرار می گیرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=98983>

 Vista.ir  
Online Classified Service



## بخور اکالیپتوس دینه

اسانسهای موجود در این فرآورده دارای اثرات ضد التهاب، خلط آور و ضد عفونی کننده می باشند. به نظر می رسد اثرات ضد میکروبی اکالیپتول روی باکتریهای گرم مثبت بیشتر بوده بخصوص باسیلوس ساب تیلیس و میکروکوکوس گلوتامیوس به آن حساستر می باشند. آزمایشات Invitro نشان داده است که کورستین و هایپروزید موجود در اکالیپتوس اثرات ضد ویروس آنفلوانزا تیپ A دارند.

• موارد منع مصرف:

این فرآورده در بیماران مبتلا به تب بالا، سرفه های مداوم و خون ریزی دستگاه تنفس ممنوعیت مصرف دارد.

• عوارض جانبی:

تیمول موجود در این فرآورده ممکن است باعث تحریک غشا مخاطی گردد.

• نکات قابل توصیه:

▪ این دارو باید به صورت بخور مصرف شود و از خوردن آن اکیداً خودداری گردد.

▪ در خلال بخور دادن چشمها باید بسته باشند.

▪ سرفه های مداوم ممکن است نشانگر یک بیماری جدی باشد در صورت تداوم نشانه های بیماری مصرف دارو را قطع و به پزشک مراجعه نمایند.

• مقدار مصرف:

روزانه چند بار، هر بار یک فاشق سوپخوری از محلول را در یک ظرف مناسب آب داغ (در حال جوشیدن نباشد) ریخته و به مدت ۵-۱۰ دقیقه، در حالی که چشمها بسته است، بخور داده شود.

• اشکال دارویی:

محلول در شیشه های ۶۰ میلی لیتری

• موارد مصرف:

این فرآورده برای برطرف نمودن نشانه های سرماخوردگی، سرف و احتقاق بینی بکار می رود.

• اجزاء فرآورده:

بخور اکالیپتوس از اجزاء زیر تشکیل شده است:

▪ اسانس اکالیپتوس ۰/۱% Eucalyptus sp.

▪ اسانس آویشن ۰/۱% Thymus sp.

▪ اسانس رازیانه ۰/۱% Foeniculum vulgare

▪ اسانس نعناع ۰/۴% Mentha piperita

▪ تتور اکالیپتوس تا ۱۰۰% Eucalyptus sp.

• مواد مؤثره:

روغن های فرار نظیر سینئول (اکالیپتول)، منتول، تیمول و فلاونوید کورستین.

گرفته شده از سایت پزشکی توسط آقای محمد باقر برمکی



## بخور دینه (پودر)

- اشکال دارویی:

پودردر بسته های ۵۰ گرمی

- موارد مصرف:

این ترکیب برای برطرف نمودن نشانه های سرماخوردگی، سرفه و احتقاق بینی بکار می رود و همچنین برای بهبود آکنه قابل استفاده می باشد.

- اجزاء فرآورده:

بخور دینه از گیاهان زیر تشکیل شده است:

- دانه رازیانه ۲۰% *Foeniculum vulgare*
- برگ مورد ۲۰% *Myrtus communis*
- برگ اکالیپتوس ۲۰% *Eucalyptus globulus*
- برگ آویشن ۱۵% *Thymus sp*
- گل بابونه ۵% *Matricaria chamomilla*

- مواد مؤثره:

روغن های فرار نظیر سینئول (اکالیپتول)، منتول، تیمول و فلانوبید کورستین.



- آثار فارمکولوژیک و مکانیسم اثر:

اسانسهای موجود در این فرآورده دارای اثرات ضد التهاب، خلط آور و ضد عفونی کننده می باشند. به نظر می رسد اثرات ضد میکروبی اکالیپتول روی باکتریهای گرم مثبت بیشتر بوده بخصوص باسیلوس ساب تیلیس و میکروکوکوس گلوتامیوس به آن حساستر می باشند. آزمایشات *In vitro* نشان داده است که کورستین و هایپروزید موجود در اکالیپتوس اثرات ضد ویروس آنفلونزا تیپ A دارند.

- موارد منع مصرف:

این فرآورده در بیماران مبتلا به آسم، تب بالا، سرفه های مداوم و خون ریزی دستگاه تنفس ممنوعیت مصرف دارد.

- عوارض جانبی:

تیمول موجود در این فرآورده ممکن است باعث تحریک غشا مخاطی گردد.

- نکات قابل توصیه:

▪ این دارو باید به صورت بخور مصرف شود و از خوردن آن اکیداً خودداری گردد.

▪ در خلال بخور دادن چشمها باید بسته باشند.

▪ سرفه های مداوم ممکن است نشانگر یک بیماری جدی باشد در صورت تداوم نشانه های بیماری مصرف دارو را قطع و به پزشک مراجعه نمایند.

• مقدار مصرف:

- بخور: یک قاشق سوپخوری از بخور دینه را در یک لیتر آب جوش ریخته، بخور دهید.
  - درمان کمکی آکنه: یک قاشق سوپخوری از فرآورده را در یک لیتر آب جوشان ریخته سپس جوشانده حاصل را پس از صاف نمودن به صورت کمپرس روی پوست استفاده نمایند.
- گرفته شده توسط آقای برمکی از سایت علمی پزشکی

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=103636>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### برگ های زیتون و فشار خون

مصرف برگ های درخت زیتون برای درمان بیماری های مختلف، بویژه بیماری های روانی، از زمان های گذشته رواج داشته است. مصری ها و یونانیان باستان از این گیاه در درمان زخم و ضعف عضلانی استفاده می کردند. دانشمندان، اخیراً به نتایج جدیدی درباره خواص این گیاه دست یافته اند. درمان فشار خون بالا، از خواص برگ های زیتون است که محققان آلمانی، بدان دست پیدا کرده اند. فشار خون بالا، اغلب بدون هیچ علامت یا نشانه ای رخ می دهد که معمولاً با تغییر رژیم غذایی و ورزش قابل درمان است. مطالعات جدید که روی موش ها انجام شد، نشان می دهد فشار خون در موش هایی که به مدت دو ماه بطور روزانه، برگ های زیتون مصرف



کرده اند، کاهش پیدا کرده است. تحقیقات نشان می دهد، در بیمارانی که بطور وراثتی، به بیماری فشار خون بالا مبتلا هستند، مصرف برگ های زیتون اثر بیشتری دارد.

محققان معتقدند، مصرف روزانه هزار میلی گرم عصاره برگ درخت زیتون، هنگام صبح، به مدت هشت هفته باعث کاهش سه تا چهار درجه فشار خون در بیماران می شود. کاهش میزان کلسترول بد خون (LDL) از خواص دیگر مصرف عصاره برگ های زیتون یا جوشانده آن است.

دنیا پرتو

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118779>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## بلور نمک

این سنگ دارای انرژی های بسیاری است که جهت درمان های زیر مفید است:

- درمان انواع درد ها همچون پا ، زانو ، مچ ، دست ، کمر درد که همراه با ورم و یا کبودی هستند
- درمان بیماری های ریوی ، آسم و سرفه
- انرژی زا و یا شفا بخش نمودن گیاهان و سنگ ها
- ایجاد آرامش در افراد و کاهش استرس ، اضطراب و عصبانیت مفید
- درمان انواع درد ها همچون پا ، زانو ، مچ ، دست ، کمر درد که همراه با ورم



و یا کبودی هستند

• طریقه استفاده :

مقداری بلور نمک را بر روی تعدادی برگ آلو به مدت ده دقیقه قرار دهید تا انرژی های مثبت و شفا بخش برگ ها نیز جذب شده و سپس بلور های نمک را بر روی محل درد به مدت بیست دقیقه بگذارید . در این مدت باید زیر نور آفتاب دراز بکشید . این روش را روزی یک بار در هنگام ظهر تکرار کنید .

توجه داشته باشید که بلور نمک بسیار حساس است و خیلی سریع انرژی های منفی محیط اطراف خویش را جذب می نماید . بنابراین می بایستی آنها را به دور از امواج منفی نگهداری نمایید . بلور نمک امواج منفی را از فاصله ۵ متری حتی با وجود مانع جذب می کند . بهتر است همیشه قبل و بعد از استفاده از بلور های نمک ، آنها را مدتی زیر نور آفتاب قرار دهید تا امواج منفی خارج شوند .

• درمان بیماری های ریوی ، آسم و سرفه

• طریقه استفاده :

مقدار بلور نمک را به مدت ده دقیقه زیر نور آفتاب داغ بگذارید . همچنین مقداری اسفنج را نیز به مدت پنج دقیقه در آفتاب قرار داده و سپس بلور نمک را بر روی اسفنج گذاشته و آنها را درون ظرفی که تعدادی از برگ های درختان : انجیر ، زردآلو ، شاه توت ، توت و مو قبلا در آن نهاده شده ، به مدت پنج دقیقه قرار دهید . سپس بلور نمک را بر روی چاکرای پنجم ( گلو ) به مدت ده دقیقه بگذارید . اکنون بلور نمک را دو باره داخل آن ظرف گذاشته و آنها را به مدت ده دقیقه در آفتاب قرار دهید . سپس بلور نمک را به مدت سه دقیقه داخل یک لیوان آب گذاشته و پس از آن بلور نمک را بر داشته و آب را میل کنید . توجه داشته باشید که تا دو ساعت نباید هیچ چیزی ( حتی آب ) بخورید این روش را روزی یک بار تکرار نموده و هرگز از بلور نمک مخصوص فرد دیگر استفاده نکنید . چرا که مدارات مغناطیسی اطراف بدن انسان ها با یکدیگر متفاوت بوده و مقداری از انرژی های منفی بیمار ممکن است به فرد دیگر انتقال یابد . بنا بر این هر فردی می با یست یک تکه بلور نمک مخصوص به خود داشته باشد .

• انرژی زا و یا شفا بخش نمودن گیاهان و سنگ ها

• طریقه استفاده :

چنانچه یک قطعه بلور نمک را به مدت ده دقیقه در آفتاب گذاشته و سپس به مدت یک ساعت در کنار گیاه ، میوه و یا یک قطعه سنگ قرار دهید ، انرژی های مثبت و مفید موجود در بلور نمک به آن منتقل می گردد .

توجه داشته باشید که قرار گرفتن بلور نمک در کنار میوه هایی همچون : سیب ، موز و هندوانه ، مقدار انرژی موجی آنها را تقویت می نماید . چنانچه مقداری از آن میوه را میل کنید ، علاوه بر کسب انرژی های مثبت و انرژی زا بودن ، با قرار دادن مقدار کمی از آن میوه بر روی چشم سوم خویش ، انرژی آن را نیز کاملا احساس خواهید نمود . این انرژی که از بلور نمک دریافت می شود ، فقط به مدت یک ساعت در میوه و یا جسم باقی می ماند و سپس نابود می شود .

• ایجاد آرامش در افراد و کاهش استرس ، اضطراب و عصبانیت



• طریقه استفاده:

کا فیست یک قطعه بلور نمک را به مدت ده دقیقه بر روی چشم سوم خو پیش قرار دهید .

• هاله نمک:

نمک دارای هاله ای به صورت موجی بوده و دارای حدود ۳۰ سانتی متر ارتفاع است که به رنگ های سرد مانند : سبز ، آبی ، یشمی ، فیروزه ای ، لا جوردی ، بنفش ، نیلی و ... می باشد .

• توصیه ها :

بهرتر است خانم های باردار قبل از سه ماهگی به هیچ عنوان بلور نمک را لمس نکنند .

بلور نمک باید فقط بر روی خاک قرار داشته و با اجسام دیگر و گیاهان حداقل ۵ متر فاصله داشته باشد .

<http://vista.ir/?view=article&id=248230>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بولاغ اوتی

• یک تیر و چند نشان

این سبزی در فصل بهار بیشتر در آش کاربرد دارد. نامهای دیگر آن عبارتند از آب تره، شاهی آبی، جرجیر بیابانی، ترتیزک آبی، علف چشمه، قره العین و ...

• طبع: در طب سنتی، بولاغ اوتی دارای طبعی «گرم و تر» است.

• خواص: این سبزی شامل ویتامینهای زیادی چون B کمپلکس، به خصوص E, C, B1 و دارای املاحی چون گوگرد، سدیم، ید و کلسیم و همچنین دارای پنیسیلین گیاهی می باشد.

بولاغ اوتی خاصیت نیروبخشی داشته و مصرف آن باعث طول عمر در افراد می شود.

استفاده از آن به صورت خام، پایین آورنده قند خون است. جوشانده آن در تسکین ناراحتی های قلبی و ورم قوزک پا موثر است.

بولاغ اوتی اشتهاآور خوبی محسوب می شود و در مادران شیرده، خاصیت شیر افزایی دارد و استفاده از آن به خانمهایی که دچار سرطان سینه هستند، توصیه می شود.

مصرف بولاغ اوتی، باعث درمان ناراحتی هایی چون آسم، سل ریوی، برونشیت، اختلالات هاضمه، گواتر، اسهال خونی، زخم های واریسی، راشیتیس، یرقان، اسکوربوت، رماتیسم، نقرس و انواع ناراحتی های کلیه و کبد است.

مصرف آن با عناب، درمان تب بوده و در رفع این بیماری خصوصاً در زمستان (به صورت لوسیون) موثر است.

موارد منع مصرف این سبزی عبارتند از:

(۱) استفاده از این سبزی در بعضی افراد ایجاد سوء مزاج می کند.



۲) افرادی که دچار هموروئید (بواسیر) هستند نایبستی از آن مصرف کنند.

۳) مصرف این سبزی برای خانم‌های نابارور مضر است.

۴) مصرف زیاد این سبزی در بدن ایجاد سودا می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=104452>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### به دانه

گیاهی درختچه ای یا درختی به ارتفاع تا هشت متر است که شاخه های جوان آن پوشیده از کرک های نمدی است. برگ های آن مدور یا کم و بیش بیضوی، نوک تیز یا نوک کند، قاعده گرد یا کمی قلبی شکل است. کاسه گل دارای کرک های نمدی سفید بوده، گلبرگ ها سفید یا صورتی هستند. دانه های به که داخل میوه است اندام دارویی گیاه را تشکیل می دهد. این دانه ها به رنگ قهوه ای روشن یا قهوه ای تیره بیضوی و مسطح هستند. زمان جمع آوری و خشک کردن دانه های به پس از رسیدن میوه و در فصل پائیزی است. خشک کردن دانه ها در دمای ۴۰-۵۰ درجه سانتیگراد انجام می شود. پراکنش به در ایران اکثراً در نواحی شمال و شمال غرب و خصوصاً استان های گیلان، مازندران، آذربایجان، لرستان و کرمانشاه است. ماده متشکله



اصلی به دانه را موسیلاژ تشکیل می دهد که کمی پس از مجاورت دانه با آب از سلول های اپیدرم پوشش دانه ترشح می شود. از به دانه در درمان التهاب مخاط های دهان و گلو و تسکین خشونت و گرفتگی صدا، سرفه و بیوست خفیف استفاده می شود و همچنین در صنایع دارویی به عنوان امولسیون کننده و سوسپانسیون کننده و در صنایع آرایشی-بهداشتی در فرآورده های پوستی، مرطوب کننده و ضدچین و چروک و فرآورده های مو (حالت دهنده ها و نرم کننده ها) مورد استفاده قرار می گیرد. در طب گذشته از به دانه در درمان گرفتگی صدا، سرفه، خشکی دهان و گلو همچنین در درمان سوختگی ناشی از آتش استفاده می کرده اند. از به دانه به عنوان یکی از اجزای داروی اکسپکتورانت به صورت خوراکی و موضعی استفاده می شود.

سحر شهنازی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=15267>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## بیماران قلبی فلفل سبز بخورند

فلفل سبز یک عامل مسکن موضعی و با دوام است. فلفل سبز حاوی ترکیباتی مانند ویتامین C ، A ، سولانین، کلسیم، آهن، فسفر و مواد چرب است و همچنین برای بهبود میگرن‌های پر درد استفاده می‌شود. فلفل سبز سیستم قلبی - عروقی را از چندین راه پشتیبانی و تحریک می‌کند و کمک می‌نماید تا تصلب شرایین و فشارخون را به وسیله پایین آوردن کلسترول خون و سطوح تری گلیسیرید کاهش می‌دهد. همچنین فلفل سبز مواد دفعی را از طریق آزاد ساختن کلسترول افزایش می‌دهد و به این وسیله میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که هر روز هنگام صرف غذا، فلفل سبز مصرف می‌کنند خیلی کمتر نسبت به دیگران به بیماریهای قلبی - عروقی دچار می‌شوند.



میوه‌های این گیاه به مقدار کم محرک اشتها و زیاد کننده ترشحات بزاق و تسکین دهنده بواسیرهای دردناک و التهاب دار است. به علت ضد باکتریایی بودن آن، مقاومت ناحیه ابتلا به عفونت معده‌ای و روده‌ای را افزایش می‌دهد و می‌تواند اسهال عفونی را درمان کند. همچنین، به عنوان داروی ضد ریزش مو نیز بکار می‌رود. البته کسانی که دچار آلرژی و خارش هستند از مصرف فلفل سبز خودداری کنند.

منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=88189>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## پنجه شیطان

پنجه شیطان عنوان شناخته شده انواع کرفس هارپاگوفتیم و زهری هارپاگوفتیم است که وابسته به تیره کنجد است. این گیاه بومی جنوب آفریقا و ماداگاسکار است. امروزه در ساواناها و دامنه های دور دست صحرای کالاهاری در آفریقای جنوبی و نامیبیا یافت میشود. هر دو گیاه مزبور برای ساخت ریشه پنجه شیطان با ریشه هارپاگوفتیم در آمیخته میشوند.





محققان علوم پزشکی دریافته اند که ریشه پنجه شیطان می تواند التهاب و درد را کاهش دهد.

مردم منطقه خویزان صحرای کالاهاری در طول سالیان دراز از ریشه این گیاه برای اهداف درمانی از قبیل معالجه و درمان درد و مشکلات دوران بارداری و همچنین در تهیه پمادهای موضعی برای درمان مشکلات پوستی استفاده کرده اند. امروزه، این گیاه به عنوان داروی هاضمه و اشتهاآور نیز مصرف میشود. این گیاه دارای خاصیت کاهش دردهای خفیف نیز است.

#### • معرفی گیاه

پنجه شیطان فاقد بوی مشتمل کننده اما حاوی موادی است که مره آنرا تلخ کرده است. این گیاه پربرگ بادوام با ریشه ها و جوانه های شاخ دار است. این گیاه دارای ریشه ها یا پوششهای ثانوی نیز است که از ریشه های اصلی یا جانبی آن رشد می کنند.

#### • ترکیبات گیاه

فرآورده های دارویی گیاه پنجه شیطان از برشها یا دکمه های خشک سائیده شده، تهیه می شوند. از ریشه خشک این گیاه که قابل دسترسی نیز است می توانید انواع چای (دم کرده ها) را تهیه کنید. دکمه های آن حاوی ترکیبات فعالی به نام "مونوترپنن" است، که در این میان ماده "هارپاگوسید" فعالترین ماده است.

#### • اشکال موجود

پنجه شیطان به شکل دکمه های ریشه ای به زمین چسبیده یا به صورت کلی قابل دسترسی است. می توانید انواع چای این گیاه (دم کرده) را از ریشه خشک آن تهیه کنید.

#### • نحوه مصرف

پزشکان معالج از ریشه این گیاه برای درمان کم اشتهاپی، روماتیسم، آرتیت، تب، درد ماهیچه ای، التهاب تاندون ها، مشکلات معده ای- روده ای، بیماریهای کبدی و صفرا استفاده می کنند. این گیاه نیز درمان مؤثری برای ناراحتیهای ماهیچه ای عضلات میباشد، به عنوان مسکن، آرامبخش و ادرارآور نیز کاربرد دارد.

تحقیقات به عمل آمده روی حیوانات نشان داده است که گیاه پنجه شیطان التهاب ناشی از آرتیت را کاهش می دهد. با این وجود، سایر تحقیقات هیچگونه خواص ضدالتهابی از این گیاه نشان نداده است. به نظر می رسد که این گیاه اثرات متفاوتی در مقایسه با اغلب داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) از خود بر جای می گذارد. عنصر فعال این گیاه به نام هارپاگوسید (یا ترکیب مرتبط به نام هارپاگید) در داخل بدن به ماده دیگری تبدیل میشود. ماده جدید، به نام هارپاگونین، نیز می تواند ترکیب فعالی باشد که سبب کاهش التهاب ناشی از آرتیت شود. می توانید از ریشه خشک گیاه پنجه شیطان، یا از تنور آن (محلولی که از گیاه، الکل یا گیاه، الکل و آب تهیه میشود) استفاده کنید. اگر از آن برای درمان جدی بیماریهای نظیر روماتیسم استفاده می کنید، همیشه به یاد داشته باشید با پزشک خود مشورت کنید.

میزان مصرفی توصیه شده برای موارد عمومی این گیاه عبارت است از:

▪ دکمه خشکیده: روزانه سه بار به میزان ۰/۱ تا ۰/۲۵ گرم از این داروی گیاهی را که به شکل کپسول یا جوشانده موجود است (مایع تهیه شده در اثر جوشاندن گیاه مورد نظر در آب)، مصرف کنید.

▪ عصاره مایع آ" (۱:۱ تا ۲۵ درصد الکل): روزانه سه بار به میزان ۰/۱ تا ۰/۲۵ میلی گرم.

▪ تنور (۱:۵ تا ۲۵ درصد الکل): روزانه سه بار به میزان ۰/۵ تا ۱/۰ میلی گرم.

#### • نکات احتیاطی

نچه شیطان گیاهی غیرسمی و بی خطر است، که اساساً هیچگونه عوارض جانبی در صورت رعایت میزان مصرفی توصیه شده ندارد. با این وجود، هیچکس به یقین نمی داند که آیا پنجه شیطان در صورت مصرف دراز مدت سمی خواهد بود یا نه. اگر زخم معده و دوازدهه یا سنگهای صفراوی دارید، نباید از این گیاه استفاده کنید، مگر اینکه پزشک دستور دهد. پنجه شیطان ماهیت قلبی دارد بدین معنا که اثرات پزشکی جدی روی قلب برجای می گذارد و از اینرو نباید از آن استفاده کنید، جز اینکه پزشک معالج دستور داده باشد. به نظر برخی، این گیاه می تواند سبب سقط

جنین شود اما اسناد و مدارك علمی مؤید این ادعا وجود ندارد. اگر باردار هستید، باید موضوع را قبل از مصرف دارو یا هر نوع تقویت کننده گیاهی به اطلاع پزشك خود برسانید.

- تداخل های احتمالی شناخته شده نیست.

منبع : در گاه طب مکمل جایگزین ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=258275>



### پنیرک

از تیره گیاهی پنیرکیان با گل‌هائی به رنگ زرد، صورتی یا بنفش است که در گذشته به‌عنوان سبزی خوراکی استفاده می‌شد و امروزه مصرف داروئی دارد. "پنیرک" به‌طور تقریبی در تسکین تمامی بیماری‌هائی که با التهاب، همراه است، مؤثر می‌باشد. فرآورده‌های این گیاه به هر شکلی اعم از دم‌کرده، جوشانده، پانسمان، لوسیون، کمپرس، پماد و... مصرف شود، موجب ایجاد آرامش و رهائی بدن از سموم می‌گردد. یکی دیگر از اثرهای آن مربوط به پاک کردن پوست، جهت رفع آکنه و جوش می‌باشد؛ به این‌صورت که مقداری از این گیاه را در یک لیتر آب می‌جوشانند و پس از صاف کردن، پوست را با آن پاک می‌کنند. می‌توان حدود ۳۰ گرم گل و یا ۴۰ گرم برگ "پنیرک" را در یک لیتر آب، دم کرد و روزانه ۳ تا ۴ فنجان نوشید. جهت آرام کردن سرفه، زکام، برونشیت و همچنین درمان زخم‌های ناشی از سوختگی، گزیدگی حشرات و کبیر از این گیاه استفاده می‌شود.

نیلوفر ساعی‌دهقان  
مهندس کشاورزی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=89315>



### پوست و مو و گیاهان داروئی

شیوه درمان ناراحتی‌های پوستی با استفاده از گیاهان داروئی بیشتر متکی به برقراری مجدد تعادل داخلی بدن است. و در آن اغلب از گیاهان خنك کننده و پاك کننده استفاده می‌شود نه گرمهائی که ممکن است علائم را برطرف کنند اما تأثیر چندانی بر علت ناراحتی نداشته باشند. همین تأکید را می‌توان در طب آیورودائی بر ایجاد تعادل در بدن مشاهده کرد؛ زیادی پیتا (آتش) باعث گرمی بیش از حد خون و مسموم شدن پوست می‌شود، افزایش واتا (باد) باعث خارش و خشکی پوست می‌شود، اما افزایش کافا (رطوبت) زخم‌های ناسور و ترشح‌دار را ایجاد می‌کند.

درمان با استفاده از گیاهان خنك کننده، مرطوب یا خشك کننده و يك رژیم غذایی مناسب صورت می‌گیرد. در روش چینی همراهی پوست با ریه‌ها، انرژی دفاعی بدن و مایعات بدن مورد توجه است. درمان مبتنی بر این فلسفه در بیمارستان لندن برای اگرمای خشك پوسته ریز، که در پزشکی غربی مدرن درمان آن دشوار است، با کمک گیاهان داروئی خنك کننده در پزشکی چینی است که باعث افزایش مایعات بدن می‌شوند بهبودی

نسبی پیدا می‌کند. آزمون‌های انجام گرفته در این بیمارستان نتایج جالب و قابل توجهی داشته است. ناراحتی‌های فارچی یا انگلی پوست و مو ممکن است نشانه ضعف ایمنی یا ضعف عمومی بدن باشند و شاید بتوان آنها را با کمک گیاهان داروئی نیروبخش و محرك سیستم ایمنی درمان کرد. از جمله موارد مصرف گیاهان داروئی در ناراحتی‌های پوستی به کارگیری جوشانده بابا آدم سه بار در روز در موارد مسمومیت پوست به خصوص اگرمای فلس مانند وپوسته دار ریز است که می‌توان با گیاهان پاك کننده دیگر مانند بنفشه و شبدر چمنی ترکیب کرد.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7434>



 **vista.ir**  
Online Classified Service

## پیاز

پیاز يك گیاه علفی دو ساله یا چند ساله است که از خرداد تا مرداد گل می‌دهد. گونه ای است که در ابتدا در آسیای مرکزی تا جنوب غربی هند کشت می‌شده است. در شرق و در مدیترانه ای پیاز از زمانهای بسیار دور کشت می‌شده است. امروزه گونه های متعددی از آن در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود. در شرق آسیا فقط در *Allium fistulosum* L. محل خود کشت می‌شود. پیاز از متداولترین سبزیجات و ادویه جات است که خاصیت دارویی هم دارد. بخش جمع آوری شده برای اهداف دارویی پیاز گیاه می‌باشد. فقط پیازهای سالم و کاملاً رسیده جمع آوری می‌شوند و بعد از حذف برگ‌ها



در کیسه گونی یا روی تخته های چوبی در حرارت ۳ تا ۵ درجه سانتی گراد و در رطوبت نسبی ۶۰ درصد نگهداری می شوند. از پیاز خشک بندرت استفاده می شود. پیاز بوی تندی دارد و باعث می شود از چشم ها آب بیاید و مزه تند ولی کمی شیرین دارد. پیاز حاوی ترکیباتی است که از نظر شیمیایی خیلی شبیه به سیر است. ترکیبات آن حاوی گلیکوزیدهای فلاونوئید، پکتین و گلوکوکینین ها می باشد. این ترکیبات اثر میکرب کشی دارند و عمل هضم و ترشح زرداب را تحریک کرده و فشار خون را کاهش می دهند. مصرف داخلی آن به شکل های مختلف و همانند سیر است. بعنوان هضم کننده عمل می کند، اشتها را تحریک می کند، قند خون را کاهش می دهد و همچنین خلط آور است. پیاز برای دفع بعضی از انگل های روده نیز استفاده می شود. مصرف خارجی آن برای درمان جوش صورت می باشد. کشت و کار پیاز احتمالا از ایتالیا وارد اروپای مرکزی شده است.

منبع : کشاورز جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=15497>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تاتوره

تاتوره يك گیاه علفی یکساله است که از خرداد تا مهر گل می دهد و به احتمال زیاد بومی شمال شرقی آمریکای شمالی می باشد و از آنجا به دیگر مناطق آمریکا، اروپا و سایر مناطق دنیا وارد شده است. تاتوره در زمین های بایر، کنار جاده و نزدیک مناطق مسکونی در ارتفاعات کم تا نسبتا زیاد در بیشتر مناطق معتدله و نیمه حاره نیمکره شمالی یافت می شود. امروزه این گیاه در تمام کشورهای دنیا یافت می شود. بیشتر داروی خام در برگ های گیاهان گلدار و بندرت در بذور رسیده وجود دارد. برگها را در سایه یا در گرمای مصنوعی حدود ۵۰ درجه سانتی گراد خشک می کنند. دارو طعم تلخ و شوری دارد. با توجه به اینکه گیاه شدیداً سمی است دقت زیادی هنگام جمع آوری باید صورت گیرد و فرد جمع کننده باید از دستکش و ماسک جهت محافظت چشم ها و دهان استفاده کند. برگها حاوی الکلونیدهای تروپان



سمی به مقادیر ۵/۰ درصد بوده و علاوه بر آن بذور حاوی حدود ۳۰ درصد روغن می باشند. عمل الکلونیدهای تروپان و موارد استفاده آن همانند بذر البنج و بلادون می باشد. دارو بعضی اوقات در سیگارهای ضد تنگی نفس استفاده می شود. تاتوره معمولا بصورت وحشی جمع آوری می شود. انواع زراعی آنهایی هستند که برای تهیه دارو استفاده می شوند بخصوص گونه هایی که غنی از اسکوپولامین می باشند مانند Datura innoxia ( مناطق حاره ای آمریکا ) D.metel ( مناطق حاره و آسیا و آفریقا ) یا ارقامی از D.Stramonium بخصوص آنهایی که کپسول های بدون برآمدگی و محتوای بیشتر آکالونید هستند. این گیاه از نیمه دوم قرن شانزدهم در اسپانیا شناخته شده بود و به دیگر کشورها بعنوان يك گیاه زینتی وارد شد. يك قرن بعد از این وضعیت خارج شد و بعنوان يك گیاه وحشی مستقر گردید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15508>

## تاریخچه استفاده از گیاهان دارویی

استفاده از گیاهان دارویی به منظور درمان با تاریخ زندگی انسان هم زمان بوده است. انسان در تمام دوران تاریخی چاره ای جز توسل به گیاهان نداشت. اگر چه در نیم قرن گذشته استفاده از داروهای شیمیایی و سنتزی به شدت رواج یافت ولی به سرعت آثار زیان بار آنها بر زندگی آنها سبب گرایش مجدد به گیاهان دارویی گردید، و این نکته که توسل به گیاهان دارویی همواره در طول تاریخ یکی از روشهای موثر درمان بوده است، به خوبی روشن است. تاریخ طب در کشور ما مربوط به دوره آریایی می باشد و اوستا (۶۵۰۰ ق.م) اولین کتابی است که از گیاهان دارویی سخن گفته است. به نقل از اوستا اولین پزشک ایرانی تریته پدر گرشاسب پهلوان بوده است که از کاربرد گیاهان دارویی و عصاره آنها اطلاع داشته و مقام او در طب نظیر مقام ایمهوتپ (۲۵۰۰ ق.م) در مصر باستان، انقلیبوس در یونان و آسکولانیوس در روم (سه رب النوع درمان) بوده است.



قدیمی ترین گیاه دارویی در طول تاریخ "هوم" گیاه مقدس آیین زرتشت بوده است. در کتابهای پهلوی هوم را سرور همه گیاهان و استفاده از آن را

باعث عمر جاویدان می داند. تاریخ استفاده دارویی از پیاز و ادویه به ۴۵۰۰ ق.م و به نقل از هردوت استفاده از گیاهان دارویی میخ (Commiphora)، کاسیا (Cinnamomu) سیناموم (Cinnamimum Zylanica) آنیز (Pinpimella anisum) مارجورام (Oroganum margorana) در مومیایی کردن اجساد به ۵۲۰۰ ق.م می رسد. قدیمی ترین کتاب چینی منسوب به شینون (۲۸۰۰ ق.م) ۱۰۰۰ گونه دارویی را شرح داده، ماردوکاپالیدین (۷۱۰ ق.م) ۶۴ گونه دارویی را کشت نموده است، در الواح سومری چگونگی کشت گیاهان را شرح داده، بقراط (۳۷۷ ق.م) کاربرد دارویی ۴۰۰ گونه دارویی را شرح داده است. ظهور دانشمندانی نظیر سقراط، دیوسکورید، رازی، هروی، ابن سینا، ابوریحان بیرونی، جرجانی، خاندان بختیشوع سبب گسترش این علم در جهان گردیدند.

گیاهان دارویی رستنیهایی با تاریخچه جالب توجه و ممتاز هستند. علاوه بر قدمت، گستره نفوذ این گیاهان در تاریخ ادیان و ملتها بسیار شایان توجه است بطوریکه در جای جای حوادث مهم تاریخی، سیاسی، اجتماعی و دینی، این گیاهان قرین توجه بوده و یا منجر به بروز حوادث مهمی شده اند. در بوندهشن (دایرهالمعارف زرتشتیها) به اسامی فرشتگان اداره کننده روزهای یک ماه اشاره شده که با نام گیاهان دارویی انطباق دارد، زعفران و نسترن از آن جمله اند. در سوره دهر، آیات پنجم و ششم میخوانیم "نیکوکاران عالم در بهشت شرابی نوشند که طبعش در لطف رنگ و بوی کافور است. در تاریخ اسلام، نام یهود بنی قریظه با حوادث مهم صدر اسلام قرین است. در زبان عربی یکی از نامهای درخت افاقیا، قریظه است. بنی قریظه نام طایفه ای از یهود بوده که در ابتدا به شغل دباغی اشتغال داشته اند و از این گیاه در فرآوری پوست استفاده می کرده اند. امروزه می دانیم که تاننها گروهی از مواد موثره هستند که در رسوب پروتیین نقش دارند و این اثر باعث خاصیت میکروب کشی، ضد خونریزی و انقباض بافتهای مختلف می شود. بنا براین برای رسوب دادن پروتیین پوست، در دباغی مورد استفاده قرار می گرفته است. از دیگر گیاهان دارویی سس است که در زبان عطاران و منابع طب سنتی به افتمون معروف است که نام اخیراز صفت گونه ای در نام علمی آن گرفته شده است. از



خواص درمانی این گیاه در درمان بیماریهای دماغی استفاده می شود. علاوه بر منابع طبی در متون ادبی هم از این گیاه نام برده شده است. با جستجو و دقت در منابع دینی، تاریخی و ادبی، اسامی گیاهان دارویی، وجوه تسمیه و حوادث مرتبط با این گیاهان به وفور به چشم می خورد. بنابر این در کنار توجه فزاینده ای که به خواص درمانی این گیاهان می شود لازم است جهت آشنایی بیشتر نسل جوان با این وجوه تسمیه بررسیهای جامع تری انجام گیرد و حلقه های مجزای دانش بشری مربوط به گیاهان دارویی انسجام و اتصال بیشتری پیدا نماید.

#### • مهندسی ژنتیک در گیاهان دارویی

گیاهان منبع مهمی از دارو در طی هزارن سال می باشند. حتی امروزه، مرکز سلامت جهانی تخمین زده است که بالاتر از ۸۰ درصد از مردم هنوز بر روی درمانهای سنتی مثل استفاده از علف ها تکیه دارند. گیاهان دارویی منابع خیلی مهمی از داروهای حفاظت کننده ی زندگی برای اکثریت جمعیت جهان می باشد. روش های بر پایه ی بیوتکنولوژی برای انتخاب، دستورزی و حفظ ژنوتیپ های بحرانی گیاهان دارویی مهم می باشد. بازرایی درون شیشه ای، پتانسیل خیلی قوی را برای تولید گیاهان با کیفیت بالا از لحاظ دارویی دارا می باشد. حفاظت سرمایگی یک روش حفاظت در مدت زمان طولانی، در نیتروژن مایع است و فرصتی را برای حفظ گیاهان دارویی در معرض خطر مهیا می کند. تولید درون شیشه ای متابولیت های ثانویه با کشت سوسپانسیون سلولی گیاه در گیاهان دارویی مختلف گزارش شده است. بیوراکتورها یک قدم کلیدی در تولید تجاری متابولیت های ثانویه به وسیله ی بیوتکنولوژی هستند. انتقال ژنتیکی (انتقال ژن) ممکن است یک راه قوی برای افزایش تولید متابولیت های ثانویه ی جدید می باشد. بخصوص به وسیله ی اگروباکتریوم ریزوژینس که باعث القای ریشه های موبین می گردد. روشهای اصلاحی در گیاهان دارویی بطور کلی به دو دسته سنتی (انتخاب توده ای، دورگ گیری و زراعت متابولیتی) و مدرن (تغییر در ساختار ژنتیکی) طبقه بندی می شوند. استفاده از مهندسی ژنتیک متابولیتهای ثانویه شامل ایجاد جهش، انتقال ژن (استفاده از باکتری اگروباکتریوم و تفنگ ژنی)، دستکاری تنظیم کننده های نسخه برداری ژنها و کشتهای درون شیشه ای می باشد که نتیجه این تکنیکها، ایجاد گیاهی ترانس ژنتیک (تراریخته) و پدیده زراعت مولکولی گیاهان دارویی خواهد بود.

جهش، فرآیندی است قابل توارث که موجب تغییر دایم مجموع توارثی سلول شده و نهایتا موجودی زنده با ویژگیهای جدید ژنتیکی را بوجود می آورد که به موجود جدید موتان گویند. یکی از عوامل اصلی تکامل در گیاهان جهش یا موتاسیون است. همراه با دورگ گیری و بیوتکنولوژی، جهش با ایجاد تنوع مواد اولیه برای گزینش را فراهم می آورد. از جهش در اصلاح نباتات استفاده زیادی شده است و تعداد زیادی وارته جدید از این طریق اصلاح یافته اند. به عنوان مثال تا سال ۱۹۸۲ تعداد وارته های موتان معرفی شده به ۳۳۷ موتان رسید که این تعداد در حال حاضر چند برابر شده است. برای ایجاد جهش می توان از جهش زاهای فیزیکی مثل پرتوهای گاما و ایکس و جهش زاهای شیمیایی مثل اتیل متان سولفونات، دی متیل سولفات و غیره استفاده کرد. در سازمان انرژی اتمی ایران تسهیلات استفاده از اشعه گاما برای اهداف اصلاح نباتات فراهم است. اصلاح گیاهان دارویی در ایران در آغاز راه است. با استفاده از تکنیک های به نژادی مثل جهش مصنوعی امکان اصلاح گیاهان دارویی با عملکرد و ماده موثره بالا عملی است. سرعت اصلاح در این روش به ویژه برای گیاهانی که با بذر تکثیر می یابند بیشتر خواهد بود.

#### • گیاهان زینتی

گیاهان زینتی بخشی از کل گیاهان موجود در دنیا هستند که بر اساس سلیقه انسان و دارا بودن خصوصیات ویژه ای از جمله رنگ، شکل اندازه گل، برگ و ساقه جزء گروه گیاهان زینتی قرار داده شده اند. یک گیاه را نمی توان به یک گروه خاصی از گیاهان محدود و منحصر نمود. با توجه به این امر مشاهده می شود که روز به روز تعدادی از گیاهان، از یک گروه به گروه دیگری وارد می شوند و بر تعداد گیاهان مشترک در بین گروه های مختلف افزوده می شود. با افزایش شناخت جنبه های مخاطره آمیز و مسمومیت زا در ارتباط با مصرف بی رویه مصرف داروهای سنتزی، علاقه به استفاده داروهای گیاهی در تمام دنیا رواج پیدا کرده است. بسیاری از گیاهان زینتی که هم اکنون در فضاهای شهری مورد استفاده قرار می گیرند، دارای ارزش دارویی می باشند که با شناخت این گیاهان زینتی چند منظوره و استخراج مواد موثره آنها از این گیاهان حداکثر استفاده می گردد.

هم اکنون بالغ از ۳۰۰۰۰۰ گونه گیاه زینتی وجود دارد که بیش از ۱۰۰۰۰ گونه به عنوان گیاهان دارویی شناخته می شوند... از نمونه های بارز گیاهان مورد نظر می توان به موارد زیر اشاره نمود: زنبق (ریزوم)، گل حسرت (پیاز)، سرخس (ریشه) سنبل الطیب (ریشه)، گل صابونی (برگ و ریشه)، عروسک پشت پرده (میوه)، شاهپسند (برگ)، گل انگشت دانه (برگ)، گل سرخ (میوه)، همیشه بهار (گل و برگ)، گل برف یا موگه (گل، برگ و ساقه های زیر زمینی)، بنفشه معطر و سه رنگ (تمام قسمتهای گیاه)، شب بوی خیری (برگ، دانه و گل)، گل صد تومانی (ریشه)، لادن (برگ، گل

و شیره گیاه تازه، گل ساعت (ریشه، برگ و گل)، سرخار گل(ریه)، مخلصه (سرشاخه های گلدار)، گل مغربی (دانه و گل و اعضای هوایی)، گل محمدی (گلبرگ)، تاج الملوک (دانه و گل)، اسطوخودوس(سرشاخه های گلدار و برگدار)، رزماری (برگ و سرشاخه های گلدار)، صبر زرد (برگ). لازم به ذکر است که این قسمت‌های گیاهی در درمان اغلب بیماریهای کلیوی، جلدی، روده ای، تنفسی، قلب و عروق، التیام زخمها و سوختگیها، مواد آرایشی، تسکین اعصاب نقش ایفا می کنند. اطلاع رسانی و ترویج کشت و کار، حمایت صنعت طب سنتی و انجام تحقیقات در جهت افزایش مواد موثره قدم بلندی در استفاده از گیاهان دارویی بوده و باعث می شود، کشاورزان با اطمینان و رضایت خاطر بیشتری به کشت و کار گیاهان مورد نظر بپردازند.

#### • گل‌سنگها

گل‌سنگها تنها گیاهان موجود در تبلور گیاهی جهان هستند که آنها را در هیچ یک از رده های گیاهی نمی توان طبقه بندی کرد. گل‌سنگها از یک بخش فارچی (جذب کننده مواد معدنی) و یک بخش تولید کننده غذا (از راه فتوسنتز)، تشکیل می شوند. روابط بیولوژیکی ایجاد شده در گل‌سنگها (همزیستی) تکامل بسیار موفقی را در ترکیب فارچها و بخش همزیست فتوسنتز کننده آن ایجاد کرده که در نهایت باعث بوجود آمدن نزدیک به ۱۴۰۰۰ گونه از گل‌سنگها در جهان شده است. گل‌سنگها در حاصلخیزی خاک، و رشد گیاهان روی آن، ایجاد خاک از سطح صخره سنگهای لخت یا قله سنگها تاثیر داشته و از طرفی به عنوان منبع غذایی، مصالح لانه سازی، پناهگاه برای حیوانات، پرندگان و سایر مهره داران مورد استفاده قرار می گیرند انسان از گل‌سنگها به عنوان غذا و وسایل تزئینی، صنایع رنگرزی به عنوان دارو، سم، و فیبر و الیاف استفاده می کنند. همچنین گل‌سنگها در تهیه عطر، ادکلن و تهیه آنتی بیوتیک مورد استفاده قرار می گیرند. با آن که گل‌سنگ ها از شگفت انگیز ترین و متداول ترین موجودات روی زمین هستند و صرف نظراز پوشش روی درختان، هشت در صد از سطح کره خاکی را اشغال می کنند، به نقش مهم اکولوژیکی آنها توجه نمی شود. گل‌سنگ ها به دلیل زندگی چند موجود زنده در کنار یکدیگر بیش از گیاهان و جانوران که بصورت انفرادی زندگی می کنند دارای زیبایی می باشند. هر تال گل‌سنگ نتیجه همزیستی دراز مدت فارچ با جلبک سبز، سبز-آبی و یا ترکیبی از آنها می باشد.

گل‌سنگ ها علاوه بر نقشی که به طور طبیعی در تشکیل خاک، تداوم شبکه غذایی، تاثیر در تراکم پوشش گیاهی و کنترل جمعیت نرم تنان دارند، به لحاظ داشتن انواع هیدرات کربن، پروتیین، آنیوتیک و سایر متابولیت های ثانویه، از زمان نخستین تمدن چینی و مصری تا به امروز، مصارف خوراکی و دارویی نیز دارند. از میان ۱۷۰۰۰ گونه گل‌سنگ شناخته شده از سراسر دنیا، خواص دارویی تعداد محدودی از آن ها شناسایی شده است. بررسی مجموعه انتشارات گل‌سنگ های ایران (۲۰۰۴-۱۸۶۰) نشان داد که تاکنون *Esculenta Everson Lecanora* ساکن زمین های نیمه بیابانی استپ های ایران-تورانی، *Peltigera canina (L.) Willd.* و *Xanthoria parietina* از ایران گزارش شده اند، که به ترتیب دارای مصرف خوراکی، درمان هاری و یرقان می باشند گل‌سنگها در طب سنتی به عنوان ضد سرفه، ضد بیماریهای ششی مورد استفاده قرار می گیرند.

کاربردهای داروسازی مواد گل‌سنگی توسط دانشمندی بنام Zopf در سال ۱۹۰۶ در کتاب Zopf's monography مورد استفاده قرار گرفته است. (۱۹۶۶). Subramanian داروهایی از گل‌سنگها را گزارش کرده است. (۱۹۸۵) Hanssan و (۱۹۸۸) Richardsoon و (۱۹۸۸) Schadler و (۱۹۸۸) Schindler در باره خواص دارویی گل‌سنگها اطلاعاتی ارایه کرده اند. مطابق آخرین تحقیقات صورت گرفته روی کاربرد های بیولوژیکی گل‌سنگها و مواد گل‌سنگی کارهای صورت گرفته را می توان به اشکال زیر تقسیم بندی کرد. فعالیتهای آنتی بیوتیکی، فعالیتهای آنتی توموری و آنتی موتا زنی، فعالیتهایی علیه ویروس ایدز، فعالیتهای آلرژیک، فعالیتهای بازدارنده رشد گیاهان، فعالیتهای بازدارنده آنزیمی.

منبع : دانشجویان

<http://vista.ir/?view=article&id=241880>

 Vista.ir  
Online Classified Service

اگر چه مبداء گیاه درمانی نامعلوم است، اما قدر مسلم این است که قدیمی‌ترین نوشته‌هایی که درباره‌ی استفاده از گیاهان به دست آمده، درباره‌ی فواید طبی آنها بوده است. در روزگاران گذشته، مردم رابطه‌ای نزدیک و غریزی با جهان طبیعی داشته‌اند و نه تنها از نظر مواد غذایی، بلکه برای درمان و تامین سلامت خود به رستنی‌ها وابسته بوده‌اند. نیاکان ما از طریق فرآیندهای طولانی و تا حدود خطرناک آزمایش و خطا، دانش جامعی از کاربرد گیاهان دارویی را جمع‌آوری نمودند و مردمی که غذای خود را از گیاهان و میوه‌های جنگلی تامین می‌کردند، یاد گرفتند که چگونه از خواص دارویی گیاهان برای معالجه و همچنین حفاظت مواد غذایی و نوشیدنی‌های زمستانی خود استفاده کنند. این دانستنی‌های ارزشمند که نسل به نسل منتقل شده‌اند، در واقع، عامل بقای نسل بشر و بخصوص جوامعی شده که در مناطق دور افتاده، زندگی می‌کرده‌اند.

استفاده از گیاهان برای معالجه‌ی بیماری‌ها در این جوامع يك ضرورت بوده



است؛ چرا که خدمات پزشکی و درمانی در دسترس اکثر خانواده‌ها نبوده است .

مدارکی به دست آمده از تمدن‌های مصریان و سومریان در ۲۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح، نشان می‌دهند که این تمدن‌ها با خواص درمانی گیاهان طبی کاملاً آشنا بودند. پاپیروس مشهور «اپرز» که در سال ۱۸۷۴ کشف شد، حاوی اسامی بیش از هشتصد گیاه دارویی بوده که تا سال ۱۸۰۰ پیش از میلاد برای درمان بیماری‌ها و همچنین مراسم مذهبی و مومیایی کردن از آنها استفاده می‌شده است. در همین راستا، تلاش‌هایی در جهت توسعه‌ی گیاه درمانی در چین و هندوستان نیز دنبال می‌شده است؛ در يك کتاب دارویی چینی که حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح تدوین شده، فهرستی از گیاهان دارویی جمع‌آوری شده است. «ریگ وادا»، یکی از کتب مقدس هندوها، حاوی نامهای بیش از یک هزار داور گیاهی می‌باشد. دانش گیاه درمانی از مصر و بین‌النهرین به یونان برده شد و دیری نگذشت که جذب فرهنگ رومیان شد . افسانه‌های زیادی درباره‌ی «آسکلپیوس»، گیاه‌شناس و دانشمند گیاه پزشک «هربالیست» یونانی مصری تبار، که معلم بوده و در ضمن تعلیم به معالجه‌ی بیماران نیز می‌پرداخته، نقل شده است. او در سالهای بعد از ۱۲۵۰ پیش از میلاد می‌زیسته است و «هیجیا» و «پاناکتا»، دو دختر آسکلپیوس در درمان بیماران به پدر کمک می‌کرده‌اند .

گیاه درمانی به تدریج با جادو درآمیخته شد. بسیاری از گیاهان دارای خواص دارویی را افرادی سرگردان و بی‌سواد در بیابان‌ها و دشت‌ها جمع‌آوری می‌کردند؛ آنها با خواندن اوراد و اجرای تشریفات خاص، این گیاهان را به بیماران می‌خورانیدند .

با ظهور «بقراط» (۳۷۷-۴۶۰ پیش از میلاد)، يك نظام پزشکی علمی بر اساس تشخیص درمان بیماری‌ها با استفاده از گیاهان دارای خواص دارویی، پی‌ریزی شد؛ در این نظام بیماری‌ها ناشی از خشم خدایان نبودند. در قرن اول میلادی، کتاب «دی ماتریامدیکا» را «دیوسکورید» پزشک ارتش یونان تدوین کرد، که از نخستین کارهای معتبر در مورد علم گیاه درمانی است. دیوسکورید که اساس کار خود را بر پایه‌ی کار بقراط بنا نهاده بود، شکل، مشخصات و خواص بیش از پانصد گیاه را در کتاب خویش ارائه کرد که تا ۱۵۰ سال بعد به عنوان يك کتاب مرجع مورد استفاده قرار می‌گرفت. در همان زمان يك طبیعی‌دان رومی به نام «پلینی» کتاب تاریخ طبیعی نسبتاً حجیمی را تدوین نمود که در آن به شرح گیاهان و خواص درمانی آنها پرداخت. هفت قرن بعد، که به قرون وسطی یا عصر تاریکی شناخته شده است، صومعه‌ها زنده نگاه داشتن گیاه درمانی را دست گرفتند. راهبان متون مربوطه را نسخه‌برداری کردند و از آنها برای شفای بیماران استفاده نمودند و مزرعه‌هایی را به پرورش این گیاهان اختصاص دادند. اعتقاد مردم به درمان‌های سنتی، که از لحاظ پزشکی ترکیب‌های موفقیت‌آمیزی، هرچند با جادوگری ارائه می‌کردند، بدون توقف ادامه یافت . در طول سده‌های هفتم و هشتم میلادی، پزشکان عرب، کتب رومی و یونانی درمان با گیاهان را ترجمه کردند و دانش خود را همچنین آنچه را که از دانشمندان خاور دور فراگرفته بودند و به تجربه‌ی خود افزودند .

ابن سینا، مشهورترین پزشک ایرانی، کتاب «قانون در طب» را که يك تالیف کلاسیک از گیاهان طبی است و حاوی بیماری‌ها و نحوه‌ی درمان آنها

می‌باشد، طبع نمود؛ این کتاب تا سال ۱۶۵۰ به عنوان یک مرجع استاندارد باقی‌ماند .

قرن دهم میلادی، شاهد نخستین اثر گیاه‌شناسی آنگلساکسونها بود، که به زبان مردم عامی نوشته شده بود و بیشتر بر روی جنبه‌های آیینهای خاص و جادو تاکید داشت .

در قرن دوازدهم، کتب گیاه‌شناسی عربی دوباره به زبان لاتین برگردانده شدند، اما هیچ کار جدیدی ارائه نشد تا آنکه حدود ۲۰۰ سال بعد، ماکوپولو و دیگر مکتشفان ایتالیایی راه‌های تجاری با چین و هندوستان را گشودند. چین و هند به صورت مرکز تجارت ادویه اروپا درآمدند و ادویه‌جات که برای مطبوع نمودن و خوشمزه کردن غذاها به کار می‌رفتند، بازار پر سودی را به وجود آوردند و جهانگردان پرتغالی را وسوسه کردند که راه دریایی مستقیمی به شرق باز کنند. کشف دنیای نو، به ظهور گیاهان جدید و راه‌های درمان تازه‌ای منتهی شد. با اختراع صنعت چاپ در قرن پانزدهم، کتابهای مربوط به گیاهان درمانی از اولین و پرفروش‌ترین کتبی بودند که به چاپ رسیدند. در عصر الیزابت، مشهورترین متون مربوط به گیاهان طبی تجدید چاپ شد که حتی امروزه نیز مطالعه آنها نه تنها آموزنده، بلکه لذت‌بخش است .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86431>



## تأثیر داروهای گیاهی بر قند خون

دیابت علت اصلی کوری افراد ۷۴-۲۰ ساله و نیز شایع ترین علت قطع اندام تحتانی (غیر از آسیبهای فیزیکی) و نارسایی مزمن کلیه است. خوشبختانه نتایج تحقیقات نشان می دهد که پیدایش عوارض عروقی و عصبی دیابت را می توان با کنترل دراز مدت قند خون به تأخیر انداخت یا سیر آن را کند نمود.

### • دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال متابولیکی است . بدین صورت که سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل قندها کاهش می یابد و قند خون افزایش می یابد.

### • انواع دیابت :

بطور کلی دیابت به دو دسته دیابت نوع ۱ و نوع ۲ تقسیم می شود.

نوع ۱ (IDDM) : با ناتوانی ترشح انسولین توسط سلولهای (بتا) لوزالمعده مشخص می شود و عموماً در بیماران جوانتر بروز می کند که اغلب لاغرند. در این بیماران اگر انسولین قطع شود، دچار اختلال متابولیک شدید می شوند. چون در بدن آنان هیچ انسولینی ترشح نمی شود و وابسته به انسولین هستند، به همین خاطر IDDM نیز می گویند.

نوع ۲ (NIDDM) : دیابتی های نوع ۲ اغلب مسن تر هستند (سن بالاتر از ۴۰ سال) سابقه خانوادگی دیابت دارند و چاقند، هر چند ۲۰-۱۰ درصد آنها



لاغرند. در دیابت نوع ۲ بدن افراد مبتلا انسولین ترشح می کند و حتی ممکن

است غلظت انسولین در خون از مقدار معمول آن بیشتر باشد. اما گیرنده های سلولی فرد نسبت به انسولین مقاوم شده و در حقیقت نمی گذارد انسولین وارد سلولها شده و اعمال طبیعی خود را انجام دهد.

• سایر انواع دیابت :

(۱) دیابت بالینی با شروع در جوانی (MODY) : نوعی دیابت نوع ۲ است که چندین نسل را در یک خانواده در سنین پایین گرفتار می کند. نقایص ژنتیکی متعددی ممکن است موجب این سندرم شوند، که عمدتاً ژن گلوکوکیناز را درگیر می کند.

(۲) دیابت حاملگی : نوعی اختلال تحمل گلوکز در جریان حاملگی است.

(۳) دیابت وابسته به سوء تغذیه : که معمولاً در جهان سوم مشاهده می شود و مبتلایان بین ۴۰-۱۰ سال قرار دارند.

(۴) دیابت ثانویه : این دیابت ممکن است در اثر سایر بیماریها یا داروها بروز کند.

• آموزش اساس درمان است.

بهترین راه کنترل قند خون کاهش وزن با رژیم غذایی مناسب است.

دیابت ممکن است به بهای از دست دادن کلیه هایتان تمام شود و پس از هم اکنون وارد عمل شوید.

بهترین راه کنترل قند خون کاهش وزن با رژیم غذایی مناسب است.

• تشخیص :

• علائم بالینی اولیه که تشخیص دیابت را مطرح می کند عبارتند از :

- پراداری - پرنوشی - ادرار شبانه - کاهش وزن

جهت تشخیص بیماران به دو دسته دارای علائم بالینی و بدون علائم بالینی تقسیم می شوند. بیماران با علائم بالینی ذکر شده با یک آزمایش ساده قند غیر ناشتا  $>200$  تشخیص داده می شود اما بیماران بدون علائم بالینی ممکن است سالها بدون تشخیص باقی بمانند و در زمان تشخیص اختلال چشمی- اختلال اعصاب محیطی و یا اختلالات ناشی از دیابت داشته باشند.

لذا در صورتیکه سن بالای ۴۰ سال، وجود سابقه دیابت در خانواده و وزن بالا دارید، حتماً سالیانه آزمایش قندخون انجام دهید.

• عوامل خطر ساز :

(۱) چاقی

(۲) سابقه خانوادگی در بستگان درجه یک

(۳) نژاد سیاه

(۴) سن  $<65$  - ۵۰ سال

(۵) چربی خون بالا

(۶) فشار خون بالا

(۷) سابقه تست تحمل گلوکز مختل

(۸) سابقه بدنیا آوردن نوزاد با وزن  $<4$  کیلوگرم

• رژیم غذایی در افراد مبتلا به دیابت :

بسیاری از افرادی که بعد از سن ۴۰ سالگی دچار دیابت می گردند با رعایت یک رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات- غلات کامل-حبوبات و ماهی و محدود کردن شدید فرآورده های شیرینی پزی و شکر و محدود کردن مصرف گوشت ، مرغ و تخم مرغ می توانند دیابت خود را کنترل کنند.

نیاز به مصرف سبزیجات و حبوبات در افراد دیابتی دو برابر افراد عادی است.

• نقش ورزش در افراد مبتلا به دیابت :

یکی از مهمترین راههای کنترل و کاهش قند خون ورزش (پیاده روی) در روز به مدت ۳۰ دقیقه است.

ورزش به دیابتی ها کمک می کند از شر حملات قلبی- نابینایی و آسیبهای عصبی درامان باشند. وقتی غذا می خورید سطح قند خون افزایش می یابد هرچه سطح قند خون افزایش یابد، قند بیشتری به سلولها می چسبند. وقتی که قند به سلولها بچسبند دیگر نمی تواند از آن جدا شود و

تبدیل به ماده ای مضر به نام سوربیتول می شود که این ماده باعث نابینایی و ناشنوایی و آسیبهای مغزی و قلبی و سندرم پاهای سوزان و... می گردد.

وقتی که قند خون وارد بدن می شود در سلولهای کبد و ماهیچه ذخیره می شود. اگر سلولهای کبد و ماهیچه از کربوهیدرات اشباع باشند، قندها دیگر جایی برای رفتن ندارند. اگر ذخیره سلولهای ماهیچه به واسطه ورزش کردن مصرف گردد بعد از صرف غذا، قندها بوسیله ماهیچه جذب می شوند و مقدار آنها در خون افزایش نمی یابد. بنابراین با یک برنامه ورزشی منظم می توانیم ذخیره قند ماهیچه ها را کاهش دهیم و در نتیجه عوارض بیماری دیابت را نیز کاهش دهیم.

• آمادگی لازم جهت انجام ورزش :

(۱) مشورت با پزشک : افراد مبتلا به دیابت با سن بالای ۴۰ سال- سابقه مصرف سیگار و اعتیاد- سابقه خانوادگی سکته قلبی - چربی خون بالا مورد ارزیابی قلبی و عروقی قرار گیرند.

(۲) شروع تدریجی ورزش : هفته اول ۵ دقیقه در روز - هفته دوم ۸ دقیقه در روز- هفته سوم ۱۱ دقیقه در روز ۴-۵ بار در هفته و به این ترتیب اضافه شود تا به ۴۵ دقیقه- ۱ ساعت در روز ۴-۵ روز در هفته.

• تأثیر داروهای گیاهی بر قند خون :

داروهای گیاهی می توانند در کاهش قند خون نقش مهمی ایفا نمایند. به عنوان مثال شنبلیله با کاهش سرعت جذب گلوکز در دستگاه گوارش موجب افزایش توانایی بدن در کنترل نمودن قند خون می گردد همچنین دارچین با افزایش سرعت سوخت گلوکز بوسیله سلولهای بدن موجب جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می گردد. گیاهانی نظیر سنبل الطیب، برگ توت سیاه، برگ درخت گردو، تخم گشنیز، سیر و پیاز می توانند در کاهش قندخون مفید باشند.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=311128>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تأثیر داروهای گیاهی در درمان "بیماری قرن ما"

افسردگی چنان شایع است که آن را بیماری قرن ما می نامند. دوری از طبیعت، زندگی ماشینی و جدائی از فطرت واقعی انسان باعث شده بیشتر ما گاهی احساس تلخ اندوه، یأس و ناامیدی را تجربه کنیم. البته آنچه از نظر پزشکی افسردگی نامیده می شود احساسات منفی بسیار شدیدی است که ممکن است حداقل چند هفته طول کشیده و نه تنها روح و روان، بلکه جسم شخص را هم تحت تأثیر قرار دهد. افسردگی منجر به اختلال در زندگی فرد شده و او ممکن است افکار مربوط به مرگ و خودکشی را در سر بپروراند. چنین حالتی بسیار خطرناک بوده و یک مورد اورژانسی روانپزشکی است و بیمار بلافاصله باید تحت مداوا قرار بگیرد. در افسردگی، فرد دچار احساس بی حوصلگی، اضطراب و نگرانی شدید گردیده و ممکن است





مشکلات حافظه و تمرکز حواس داشته باشد. ضمناً گاهی دچار هذیان، توهم و افکار خودکشی می‌گردد. گاهی افراد افسرده اظهار می‌دارند عواطف خود را از دست داده و دیگر هیچ اشکی در چشمانشان وجود ندارد این علامت یکی از ناراحت‌کننده‌ترین علائم افسردگی است. افسردگی در

اثر کاهش میزان برخی مواد شیمیایی در مغز مانند دوپامین Dopamine، سروتونین Serotonin، نورآدرنالین Noradrenalin به وجود می‌آید. این کاهش میزان هورمون اغلب با اتفاقات ناراحت کننده در زندگی فرد از قبیل از دست دادن شغل، عشق، همسر، فرزند، والدین ... و یا برخی اتفاقات استرس‌زا از قبیل ازدواج، طلاق، بازنشستگی، زایمان، بیماری و ... رخ می‌دهد. گرچه بعضی مواقع نیز هیچ دلیل خاصی برای ابتلا به افسردگی وجود ندارد. تحقیقات نشان داده که زنان به دلیل شرایط اجتماعی و تغییرات هورمونی طی چرخه قاعدگی، حاملگی و زایمان دو برابر بیش از مردان به بیماری افسردگی دچار می‌شوند. البته وضعیت اجتماعی تأثیر بیشتری در ابتلاء فرد به افسردگی دارد. در تحقیقی که در شهر لندن انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که مادران جوانی که دارای سه یا بیشتر کودک زیر ۱۰ سال هستند خانمهایی که از حمایت همسر برخوردار نیستند و خانمهایی که در بیرون از خانه هیچ شغلی ندارند و یا پس از زایمان مجبور به ترک شغل خود می‌شوند بسیار بیشتر از سایرین به افسردگی مبتلا می‌گردند. الگوهای فکری مثل بدبینی و منفی‌نگری نیز امکان ابتلاء به افسردگی را افزایش می‌دهد. افسردگی فصلی نوعی افسردگی شایع است که به کاهش میزان ملاتونین در بدن ارتباط دارد. ترشح هورمون ملاتونین در بدن به نور بستگی دارد. در افرادی که به افسردگی فصلی دچارند از نور درمانی استفاده می‌شود. تابش چهار ساعت نور درخشان از یک لامپ مخصوص، این افراد را به مدت یک هفته از افسردگی دور نگه می‌دارد. ضمناً محل زندگی نیز تأثیر به‌سزائی در استعداد افراد برای ابتلاء به افسردگی دارد. افرادی که در مناطق سرسبز و طبیعی زندگی می‌کنند به مراتب کمتر از افراد ساکن شهرهای شلوغ به افسردگی مبتلا می‌شوند.

از آنجا که افسردگی یک بیماری جسمی - روحی است برای نتیجه‌گیری درمانی بهتر است روان‌درمانی و دارودرمانی همزمان انجام پذیرد. روان‌درمانی به دو صورت کوتاه مدت و بلند مدت انجام می‌گیرد. روان‌درمانی کوتاه مدت از شناخت‌درمانی، رفتاردرمانی، شناخت - رفتاردرمانی و روان‌درمانی شناختی تحلیلی تشکیل شده است در شناخت‌درمانی از بیمار می‌خواهند افکار منفی خود را بنویسد سپس مسیر فکری وی بررسی شده و به او کمک می‌نمایند تا از افکار افسرده خود دست بردارد. در رفتاردرمانی به‌جای این‌که سعی کنند افکار افسرده را کم نمایند تلاش می‌کنند کارها و رفتارهای افسرده را کم کنند.

شناخت - رفتاردرمانی از هر دو توأمأ استفاده می‌شود. در نوعی شناختی - تحلیلی - درمانی علاوه بر استفاده از روش‌های شناختی و رفتاری به گذشته فرد نیز توجه می‌شود تا مطلع شود چرا مسیر فکری‌اش این‌گونه شده است. در روان‌درمانی بلند مدت از روش‌های روانکاو و مشاوره استفاده می‌گردد. در روانکاو بر روی مسائل گذشته زندگی فرد متمرکز می‌شوند. روانکاو عقیده دارند علت مسائل زمان حال مربوط به زندگی فرد در گذشته است. در واقع هر مشکل حل نشده‌ای در قسمتی از روح و ذهن ما باقی می‌ماند و مانند یک زخم کهنه باعث آزار ما می‌شود. بنابراین آنها سعی می‌کنند نگرش ما نسبت به مسائل گذشته را تغییر دهند. در روش مشاوره به فرد کمک می‌کنند تا خود تصمیم بگیرد. مشاوران معمولاً از نصیحت خودداری می‌کنند. برای نتیجه‌گیری بهتر از روان‌درمانی، عبادت، توکل به خداوند و اتصال به نیروی لایزال الهی، صحبت به دوستان در مورد مشکلات، مسافرت و دور شدن از مشکلات، قرار گرفتن در محیط‌های سرسبز و خرم، تماشای گذر آب در رودخانه، روش‌های آرام‌سازی بدن مانند مدیتیشن، بیوفیدبک و غیره توصیه می‌شود. خنده نیز فعالیت بسیار مفیدی است که در سلامتی فرد نقش تعیین کننده‌ای دارد. کم کردن مقدار استرس در زندگی، یکی از مثبت‌ترین اقداماتی است که شما می‌توانید برای کاهش شدت افسردگی‌تان انجام دهید. ویتامین‌های C، B5، A برای کاهش میزان استرس و هیجان بسیار مفید است. ویتامین A در اسفناج، سیب‌زمینی، فلفل قرمز، کدو، گل کلم به میزان زیادی وجود دارد. ویتامین B5 در تخمه آفتابگردان، کدو، ذرت، فاسول، تخم‌مرغ، توت‌فرنگی و کلم بروکلی موجود است. ویتامین C در پرتقال، لیمو، گریپ فروت، کیوی، گل کلم، فلفل و کلم بروکلی وجود دارد. برای مداوای افسردگی و تقویت اعصاب ویتامین B توصیه می‌شود ویتامین B، هم به‌صورت قرص و هم در موادغذائی زیر وجود دارد:

ویتامین B1: برنج، گندم و لوبیا

ویتامین B2: ماهی، تخم‌مرغ، گوشت سفید، حبوبات

ویتامین B6: حبوبات و محصولات دریائی

سروتونین موجود در شکلات نیز سبب ترشح هورمون شادی شده افسردگی را کاهش می‌دهد. داروهای گیاهی شاه‌پسند طبی و سنبل باتلاقی، آرامبخش سیستم عصبی می‌باشند. از جوشانده یا تنتور آنها می‌توان برای کاهش اضطراب، سردرد، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری بیش از حد و عدم توانایی در ریلکس شدن استفاده نمود. جوی دوسر ضد افسردگی و تقویت کننده اعصاب می‌باشد. همچنین برگ‌های گل گاوزبان تقویت کننده غدد فوق کلیوی بوده و باعث رفع افسردگی می‌گردد. می‌توان روزی سه بار از آب برگ گاوزبان استفاده نمود. برگ‌های تازه ریحان نیز ضد افسردگی و تقویت کننده روحیه و باعث شادابی می‌باشد. قطره ۳۰ میلی‌لیتری هایپیران Hypiran در درمان افسردگی، بی‌خوابی، اضطراب، سردرد و میگرن به کار می‌رود. می‌توان روزی دو یا سه بار هر بار ۲۰ تا ۳۰ قطره در نصف لیوان آب حل نموده قبل از غذا استفاده شود. این دارو از گیاه علف چای تهیه شده است.

به هر حال، افسردگی به هر دلیلی که به وجود آمده باشد قابل درمان است و داروی هر دردی نیز در طبیعت وجود دارد.

منبع : فصلنامه جهان گل

<http://vista.ir/?view=article&id=299791>

## تداخل گیاه و دارو

### • چای

چای سبز، علاوه بر مصرف معمول و روزمره آن، در زمان بیماری‌های معدی، استفراغ و اسهال استفاده می‌شود. مصرف چای در افراد زیر منع مصرف دارد:

- در زخم‌های دوازدهه
- در بیماری‌های کلیوی
- در ناراحتی‌های قلبی (به دلیل تشدید آریتمی)
- در اختلالات روانی (چرا که کافئین چای، افسردگی را بدتر می‌کند و در دوزهای بالا، هیجان عصبی را تحریک می‌کند).
- مصرف طولانی مدت چای سیاه که با روش تخمیر تهیه شده، می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی مانند بی‌خوابی، بی‌قراری، هیجان، آزار، درد معده و اثرات مشابه شود.
- در بچه‌ها ممکن است باعث کم‌خونی میکروسیتی شود.
- کافئین از جفت عبور می‌کند و به‌طور ضعیفی با مرگ جنین، تولد جنین کم‌وزن و زایمان زودرس ارتباط دارد بنابراین در بارداری بهتر است مصرف نشود.





- اثرات خواب‌آوری داروهائی مثل دیازپام، کلونازپام، تریازولام، زوپیکلون و یا بنتوباریتال با کافئین کاهش می‌یابد.  
- مصرف کافئین، فشار خون افرادی که داروهائی مانند پروپرانولول و متوپرولول مصرف می‌کنند را تا حدی بالا می‌برد.  
- در صورت مصرف همزمان لیتیموم و کافئین، غلظت سرمی لیتیموم کم می‌شود.  
- کافئین با داروهای ضدبارداری خوراکی، سایمتیدین، وراپامیل، دی‌سولفیرام، فلوکونازول، فنیل پروپانل آمین، آنتی‌بیوتیک‌هائی مانند سیپروفلوکساسین تداخل دارد چرا که باعث تشدید اثرات محرک کافئین می‌شود.

• گل‌گاوزبان

فرآورده‌های این گیاه در سرفه و بیماری‌های گلو، به‌عنوان ضدالتهاب در بیماری‌های کلیوی و مثانه همچنین به‌عنوان قابض در درمان روماتیسم مصرف می‌شود.

▪ موارد منع مصرف و احتیاط

- مصرف داخلی و یا مصرف طولانی‌مدت این گیاه، سمیت کبدی داشته و بالقوه سرطان‌زا است.

- در افراد دارای سابقه بیماری کبدی به خاطر سمیت کبدی آلکالوئیدها، نباید مصرف شود.

- گامولنیک اسید موجود در این گیاه آستانه تشنج را پائین می‌آورد.

- در مادران باردار نباید مصرف شود. در مادران شیرده نباید مصرف شود.

▪ تداخل دارویی

- دوز داروهای ضد تشنج باید اضافه شود.

- با داروهای دارای سمیت کبدی مصرف نشود.

- با داروهای ضد انعقاد و داروهای ضد تجمع پلاکتی، تداخل دارد.

• کلم (گونه‌های مختلف):

گل یا برگ یا سرشاخه‌های آن مورد استفاده است.

▪ تداخل دارویی

اثرات ضد انعقاد وارفارین با مصرف مداوم کلم بروکلی، کلم بروسل یا برگ‌های سبز سبزیجات غنی از ویتامین K، از بین رفته یا کم می‌شود. داروهائی مثل وارفارین، اگزارپام، استامینوفن، هگزوباریتال، در صورتی‌که همراه با کلم یا کلم بروسل مصرف شوند، سریع در کبد یا روده متابولیزه شده و اثرشان کم می‌شود.

آیدا شفیع‌زاده

منبع : مجله اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=12332>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

ترخون

ترخون يك گیاه علفی پایايشبه درختچه ای است که از تیر تا مهر گل می



دهد. این گیاه در حاشیه رودخانه ها و جوی ها در مناطق مرکزی، جنوبی و شرقی روسیه، سیبری، مغولستان و شمال چین و در آمریکای شمالی از غرب تا کلرادو و تگزاس پراکنش دارد. ترخون عمدتاً در اروپای غربی در آب و هوای گرم و خشک کشت می شود. البته در حالت وحشی بندرت رشد می کند. بخش های هوایی به جز ساقه های ضخیم تر خاصیت دارویی دارند و در ابتدای گلدهی در خرداد و تیر ماه جمع آوری می شوند. آنها را روی زمین پهن کرده یا بصورت دستجاتی آویزان می کنند تا در حرارت طبیعی خشک شوند یا در اتاق خشک کن بصورت مصنوعی در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می کنند. داروی آن بوی نامطبوعی دارد و طعم آن تلخ می باشد. حاوی ۲۵/۰ تا ۸/۰ درصد اسانس فرار است. ترخون علاوه بر اسانس های فرار حاوی مواد تلخ و تانن می باشد. گلیکوزیدهای شبه کومارین نیز مشخص شده است. این گیاه مانند افسنتین تحریک کننده سیستم



هضمی است، ترشح معده و زرداب را افزایش میدهد. اثرات دیگر آن اختصاصی نیست. دم کرده آن برای تحریک اشتها و درمان بیماریهای معده و روده و انگل های روده استفاده می شود و مدر است. مصرف آن در دوران حاملگی نباید صورت گیرد. از برگهای تازه و روغن آن در صنایع غذایی برای ساخت سرکه و خردل ترخون، برای چاشنی سوپ و در صنایع کنسروسازی به مقادیر کم در عطر سازی استفاده می شود. دارو از گیاهان زراعی ترخون بدست می آید. بیشتر تقاضا برای ترخون آلمان است که به اشتباه ترخون فرانسه گفته می شود.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=16348>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### ترخون؛ داروی خوش عطر

زادگاه اصلی ترخون ، دشت های جنوبی روسیه و جلگه های مغولستان و سیبری بوده است که با حمله مغولان این گیاه همراه آنها به کشورهای خاور نزدیک و اروپا راه یافته و نام ترخون را به خود گرفته است. ترخون گیاه کوچکی است که به ندرت ممکن است ارتفاع آن به ۶۰ سانتیمتر برسد. برگ های آن سر تیز و دارای بوی مطبوع تندی است. گل های کوچک سفیدرنگی دارد که تخم نمی دهد و برای کشت آن باید نشاء آن را در بهار بکارند.

ابن سینا و زکریای رازی (پزشکان دانشمند ایرانی)، قبل از اروپاییان به خواص درمانی ترخون پی بردند؛ این دو پزشک دانشمند در کتاب های طبی خود می نویسند که ترخون نفخ را برطرف کرده و هوای آلوده از طاعون را





ضد عفونی و پاک می‌کند.

این بیطار، ترخون را سبزی سفره غذا می‌داند و عقیده دارد چند برگ از

ترخون اشتها را تحریک و نفس را معطر و خوشبو می‌کند.

ترخون در زمان جنگ‌های صلیبی به اروپا وارد شد و در نقاط مختلف اروپا کشت آن معمول شد و رواج یافت و امروزه این سبزی معطر را در غذا و دوا به کار می‌برند.

این گیاه از زمانی که در اروپا پیدا شد، در طب و درمان امراض به کار رفت و در مصرف آن خواص اشتها آور، هضم‌کننده و ترشح‌کننده بزاق دهان و همچنین داروی دردهای دندان تشخیص دادند.

خواص درمانی ترخون مرهون روغن مایع اصلی آن است که دارای بو و طعم تندی و طعم آن نزدیک به تربانتین است.

روغن مایع اصلی ترخون دارای ۷۰ درصد استراگول و ۲۰ درصد تربانتین است.

این روغن دارای خواص تقویت‌کننده، اشتها آور، مقوی معده، ادرار آور و کرم‌کش است.

ترخون را به عنوان دم کرده به مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب، دم کرده و سه یا چهار بار در روز و هر بار یک فنجان از آن را بعد از صرف غذا مصرف می‌کنند.

اسانس ترخون به مقدار سه تا پنج قطره روی یک حبه قند نیز برای تقویت معده و دفع نفخ شکم مصرف می‌شود؛ داروی خوش عطر ترخون می‌تواند جانشین خوبی برای نمک باشد و کسانی که از مصرف نمک منع شده‌اند مثل بیماران قلبی، کسانی که فشار خونشان بالا رفته است، یا اشخاص چاق که مجبور به پیروی از رژیم غذایی بی‌نمک شده‌اند می‌توانند به جای نمک، ترخون در غذای خود مصرف کنند تا علاوه بر اینکه طعم نمک در غذای خود احساس کنند، از عطر مطبوع و خواص شفابخش ترخون نیز استفاده کنند.

در قدیم به واسطه خواص درمانی‌ای که این گیاه داشته بسیار معروف بوده و در فرانسه آن را به نام گیاه اژدها و یا شریپانتین می‌شناختند و از آن سالاد درست می‌کردند و یا خام و یا غذا می‌خوردند.

کسانی که می‌خواهند از ترخون به عنوان دم‌کرده استفاده نمایند باید پنج گرم ترخون را تکه‌تکه کرده و در یک فنجان بریزند و روی آن آب جوش جاری کنند و ۱۰ دقیقه بگذارند تا دم بکشد بعد این دم‌کرده را بعد از صرف غذا بنوشند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=268406>



## ترکیب رایحه ها

درافسانه ای قدیمی آمده است که در قرن ۱۵ میلادی در انگلیس چهار دزد با ترکیب پنج روغن میخک، لیمو، دارچین، اکالیپتوس و رزماری هنگام سرقت محافظت شده و گیر نمی افتادند. در واقع ترکیب روغن ها می تواند برای افراد تفریح و احساس خوشایندی را در پی داشته باشد، چرا که رایحه های دلخواه برحسب سلیقه افراد متفاوت است.

کافی است برای دستیابی به رایحه مورد نظر آنها را در دستگاه بخور با هم



ترکیب و رایحه حاصل را امتحان کنید.  
علاوه بر این می توانید چند قطره از آنها را روی دستمال کاغذی یا پارچه ای  
چکانده و رایحه حاصل از ترکیب آنها را تست کنید.

• درمان کوفتگی پا

▪ مواد لازم

- پنج قطره رزماری

- سه قطره نعنا

- چهار قطره اسطوخودوس

▪ طرز کار

کافی است ترکیبات بالا را با آب ترکیب کرده و پاها را در آن قرار دهید تا



عضلات پا از حالت گرفتگی و اسپاسم خارج شود.

زهره شیدایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=118907>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## تنباکو (Tobacco)

از برگ گیاهی به نام نیکوتینا تهیه می شود . خاصیت آن بیشتر به علت  
آلکالوئیدی به نام نیکوتین در آن است که باعث تحریک و سست کردن  
بعضی از قسمت های سیستم اعصاب می شود . این اثرات است که باعث  
اعتیاد خیلی ها به سیگار می شود البته دلایل دیگر هم وجود دارد اکثر انواع  
تنباکو به خصوص آنهایی که در پیپ ها و سیگار ها مورد استفاده واقع می  
شود دارای انواع بوها و طعم ها است که باعث خشنود شدن و مورد طبع  
واقع شدن خیلی ها می شود بعلاوه فشار تبلیغات برای استفاده از توتون  
در کشور های غربی بسیار زیاد است به خصوص در بین جوانان که اکثراً  
سعی می کنند تا رفتار آنها با بزرگ ترها و سایر دوستان مطابقت داشته  
باشد در ضمن اکثر روانشناسان غربی معتقدند که علت اعتیاد بسیاری از  
معتادین به سیگار یاد آور این خاطره کودکی است که قرار دادن چیزی در  
دهان ( چه سینه مادر باشد چه بطری , شیء یا اسباب بازی مورد علاقه  
اش ) برای او لذت بخش است شاید مهمترین عامل موجود در سیگار  
نیکوتین است که بدون شك دارویی اعتیاد آور است و باعث استنشاق



سیگار می توان آن را از تنباکو اخذ کرد



منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70558>



## تولید فرآورده های دارویی از جلبک های دریایی

اقیانوس ها چشم انداز عظیمی از مواد، داروها و غذاهای جدید را بر روی ما می گشایند و در عرصه های پزشکی، کشاورزی، علم مواد، شیمی فرآورده های طبیعی و پالایش زیستی کاربردهای بسیاری دارد. یکی از منابع تقریباً "اتمام ناپذیر برای تهیه گیاهان دارویی، آبهای دریاها و اقیانوسها هستند و در میان داروهای گیاهی، آنگهای به دست آمده از این آبها از اهمیت بسزایی در صنعت داروسازی برخوردار است.

• توجه به موجودات زنده دریایی به دو دلیل مهم است:

- موجودات زنده دریایی، بخش اعظمی از ذخایر زیستی کره زمین را تشکیل می دهند. از آنجا که حیات از دریاها و اقیانوسها سرچشمه گرفته است، لذا بخش اعظمی از موجودات نخستین و منحصر به فرد در دریاها زندگی



می کنند. بنابراین، دریاها منبع عظیم ذخایر ژنتیکی به شمار می روند. هفتاد درصد کره زمین را اقیانوس ها و دریاها پوشانده اند.

- اغلب موجودات دریایی، ساختارها، مسیرهای متابولیکی، سیستم های تکثیر (تولید مثل) و مکانیزم های احساسی و دفاعی منحصر به فردی دارند که بشر می تواند از آنها استفاده نماید. علت بروز این ویژگی های منحصر به فرد، زندگی در طیف وسیعی از شرایط محیطی است (از آب های سرد قطبی که دمای آنها تا ۲۰- سانتی گراد می رسد، تا اعماق اقیانوسها که میزان فشار در آنجا بسیار زیاد است). وجود بیماری های مشترک انسان و دام مانند ایدز و جنون گاوی که از طریق فرآورده های حیوانی قابل انتقال است منابع دریایی را زمینه ای امن برای تولید غذا، دارو و مواد بهداشتی و آرایشی می کنند به خصوص که در آنگ های دریایی مواد خاصی کشف شده که در سایر مواد وجود نداشته یا مقدار آن غیر قابل استخراج است.

• جلبکها:

بیش از دو هزار سال است که از جلبک های دریایی، هم به عنوان غذای جانبی بشر و هم در پزشکی، استفاده می شود. این جلبکها که در اعماق دریاها (تا عمق ۲۵۰ متری) رشد می کنند، به ۱۲ گروه و ۲۰ کلاس مختلف طبقه بندی می شوند. جلبک های دریایی از جمله موجودات مهم دریایی هستند که به صورت مستقیم و غیرمستقیم در تغذیه انسان و تولید مواد شیمیایی مختلف به کار می روند.

مهمترین جلبکها شامل دیاتومه ها، جلبکهای قهوه ای و جلبکهای قرمز هستند.

• مواردی از کاربرد جلبکها:

الف) استفاده از جلبک های دریایی به عنوان غذای جایگزین حاوی کمی پروتئین، تمام اسید آمینه ضروری، ویتامینها، مواد معدنی، اسیدهای چرب

غیراشباع با چند پیوند دوگانه مانند آراشیدونیک اسید، ایکوساپنتئینوئیک اسید، و دوکوسوهگزانوئیک اسید هستند.

(ب) مصارف انسانی ترکیباتی همچون لامینارین و فوکوایدانها

متابولیت‌های ثانویه استخراج شده از جلبک‌ها (مانند ترکیبات هالوزنه)،

عصاره‌های برگرفته از برخی جلبک‌های قرمز، آنزیم سوپراکسید دیسموتاز، هالوپروواکسیدازها می‌باشند. اخیراً" علاقه زیادی به مواد بیولوژیکی فعال (Bioactive) جدا شده از جلبک‌ها و اثر آنها بر روی عملکرد فیزیولوژیک بدن انسان مخصوصاً افزایش قابلیت سیستم ایمنی (Immuno competence) و فعالیت ضد سرطانی (Antineoplastic) این مواد نشان داده شده است. مواد فعال بیولوژیک جدا شده از الگ با غلظت (۱۰۰ mg/ml) بر روی سلولهای سرطانی پستان انسان (Bcap-2۷) به میزان ۶۸٪ اثرات مهارکننده رشد و بر روی سلولهای Hela به میزان ۴۳٪ اثرات کشنده و ۹۰٪ اثرات مهارکننده رشد دارد. بدون اینکه اثرات سوئی بر روی سلولهای نرمال یعنی فیبروبلاستهای دیپلوئید طبیعی انسان داشته باشد. همچنین خوردن غذای حاوی ۲٪ کلب از خانواده لامیناریا به موشهای ماده باعث اثر مهارتی قابل توجهی بر روی تومورزدایی داشته است.

• بیوپلیمرها و هیدروکلوئیدهای استحصالی از جلبک‌های دریایی:

بیوپلیمرها و هیدروکلوئیدهایی که از جلبک‌های دریایی استحصال می‌شوند، به سه گروه "آلژینات‌ها"، "آگارها" و "کاراجین‌ها" تقسیم می‌شوند. این مواد عمدتاً به‌عنوان مواد ژلی‌کننده و قوام دهنده مورد استفاده قرار می‌گیرند. آلژینات‌ها منحصراً از جلبک‌های قهوه‌ای و آگارها و کاراجین‌ها منحصراً از جلبک‌های قرمز استحصال می‌شوند.

• کوندروس (Chondrus):

این الگ قرمز که به نام‌های کاراگین و خزه ایرلندی Irish moss معروف است عبارت از قطعات خشک و بیرنگ شده گونه *Chondrus Gigartinaeae* (*cripus todh*) می‌باشد و معمولاً زیستگاه آن آبهای سرد می‌باشد. این جلبک به صورت رشته‌های دو شاخه دوشاخه شده است و به طول ۱۵-۵ سانتیمتر که به اشکال مختلف پره پره ای و یا پیچیده به هم دیده می‌شود. این جلبک از سواحل شمال غربی فرانسه و انگلستان و نواحی دیگر تهیه می‌گردد.

• جمع آوری و تهیه

نحوه جمع آوری به این ترتیب است که در تابستان ویا پاییز کوندروس را که در عمق ۷-۵ متری آب دریا بر روی سنگها و مرجان ها روئیده است جمع آوری نموده و در ساحل دریا پخش می کنند تا در مجاورت نور خورشید رنگ خود را از دست بدهد. سپس آن را با آب و نمک مخلوط نموده و پس از آن می شویند و در انبارهای مخصوص خشک کرده و نگهداری می نمایند.

• مهمترین مراکز جمع آوری کوندروس در آمریکا - جنوب شهر بوستون است که در تابستان و در ایرلند در پاییز جمع آوری میگردد.

• کوندروس دارای ۵۵ تا ۷۰ درصد مواد هیدروکلوئیدی به نام کاراگی نان ومخلوطی از پنج پلی ساکارید مختلف می باشد.

• کوندروس ماده ای محافظ و به عنوان نرم کننده و در تهیه مسهلی به نام (Kondermul) کاربرد دارد.

آگار آگار (Agar- Agar)

این الگ قرمز که به نام آگار معروف است به صورت مواد ژلاتینی خشک شده و با دسته‌هایی که شامل نوارهای نازک است و به صورت خرد شده، ورقه ورقه و یا گرانول وجود دارد. رنگ آن زرد مایل به نارنجی است و یا زرد مایل به قهوه ای وهمچنین روشن یا بیرنگ نیز دیده می شود. گونه‌هایی که از آنها آگار تهیه می شود:

*Gelidium cartilagineum*

(Gelidiaceae)

*Gelidium amansii*

(Gelidiaceae)

*Gracilaria confervoides*

(Gracilariaceae)

*Pterocladia*

جنس گراسیلاریا نیز به عنوان تولید کننده آگار می باشد که میزان آگار این جلبک قرمز در مقایسه با جنس زلیدیوم خیلی بیشتر است.

• خصوصیات مرفولوژیک گراسیلاریا :

به رنگ قرمز تیره- قهوه ای بوده و دارای بافت ارتجاعی می باشد در انواع کوچک ۲۰-۵/۱ سانت و انواع خیلی بزرگ به طول ۳ متر است. رنگ گراسیلاریا در آب هنگام زنده ماندن تقریباً "بنفش و پس از خشک شدن بنفش تیره می گردد.

• اهمیت گراسیلاریا

ماده خام اولیه در تهیه آگار می باشد. میزان تقاضای آن به دلیل کاربردهای صنعتی- داروسازی- کاغذسازی و صنایع چوب بسیار بالاست. طبق اطلاعات هر کیلوگرم این ماده ۱۸ دلار به فروش می رسد. ساخت آگار از گراسیلاریا شبیه ژلی دیوم است اما چون دارای گالاکتان سولفات بیشتری است - پیش ساز آگاروز - رشد فصلی و محلی و پروسه های تصفیه الکلی آن نسبت به زلیدیوم اهمیت بیشتری پیدا کرده است. آگار به عنوان یک ترکیب امولسیون دهنده و نیز به عنوان مسهل به مقدار ۴ گرم یک یا دو بار در روز مصرف می شود، همچنین جهت تهیه محیط های کشت به صورت ژل و جهت امولسیونها و در تهیه بستنی و چسب و نیز تهیه محلولهای عکاسی و در صنایع نساجی بخصوص ابریشم مصرف دارد. و در قرن حاضر نیز از آن در درمان تشعشع های اتمی و بیماری های قلبی و مسمومیت ناشی از جذب فلزات سنگین در بدن انسان ها استفاده می کنند. پژوهش های علمی جدیدی که اخیراً درباره جانداران آزمایشگاهی با استفاده از گونه جلبک ها صورت گرفته نشان داده است، در کاهش کلسترول و فشار خون موثر است از سوی دیگر، جلبکها مقدار زیادی سدیم دارند، که ممکن است در برخی افراد موجب افزایش فشار خون شود. نکته مهم دیگر ارزشی است که آگار برای تهیه محیطهای رشد باکتری ها و فارچها دارد و آن مقاوم بودن آگار در برابر باکتری های تبدیل کننده ژل بسته به ژل مایع است. کما این که مصرف آگار در صنایع داروسازی امریکا طی دهه های اخیر چند برابر شده است. بخش دیگری از مصرف آگار نیز در حمل ماهی های آماده (طبخ) است که با مصرف آن می توان از شکستگی ماهی ها در زمان حمل جلوگیری کرد.

برای مشاهده جدول ترکیب های معدنی موجود در ماده زلاتینی آگار لطفاً به پیوست مراجعه فرمایید.

• فوکوس (Fucus)

به نام های Bladderwrack, Fuco, Kelp نیز معروف است. به طول ۱۰۰-۲۰۰ و عرض تا ۲ سانتیمتر می باشند. این الگها در آب اقیانوس ها وجود دارد و به وسیله تال های خود بر روی تخته سنگها استقرار می یابد. این الگ ها بیشتر در نواحی آتلانتیک وجود دارند و در سواحل آن به مقدار زیاد جمع آوری می گردند. البته نمونه هایی که توسط امواج به ساحل آورده شده اند برای مصارف دارویی مناسب نیستند. برای این منظور از نمونه هایی که از صخره های دریایی جمع آوری می گردند و به سرعت خشک می شوند استفاده می گردد.

• انواع جلبکهای قهوه ای که از آنها تهیه می شود:

▪ مواد موثر موجود در فوکوس

است . (Fucoidin) و فوکوئیدین (Algin) شامل دو ماده مهم آلژین

همچنین مانیتول و کربنات

▪ فوکوسها تولید کننده اسید آلژینیک، آلژینهای سدیم، پتاسیم، آلومینیوم، کلسیم که به عنوان عوامل امولسیون کننده هستند ودر معالجه زخم معده و به عنوان مسهل می باشند و نیز به عنوان عوامل تولید کننده ید و برم که در تهیه بسیاری از داروها بکار می روند، می باشند و در صنعت قند سازی هم مورد مصرف دارد.

▪ با وجود اینکه تهیه مواد از طریق سنتز هر روز روش های جدیدی را کشف می نماید، اما هنوز هم طبیعت بخصوص دریاها و اقیانوس ها مهمترین منابع تولیدات می باشند. خوشبختانه در کشور ما نیز بر اثر شرایط جغرافیایی خاص، گسترش جلبک ها آن چنان است که بسیاری از گیاهان تولید کننده مواد اولیه دارویی را داریم و می توانیم با بهره گیری از آن ها از ورود این مواد از خارج جلوگیری کنیم. جلبک های دریایی در سواحل صخره ای جنوب کشور بخصوص سواحل استان سیستان و بلوچستان به وفور یافت می شوند و اگر چه سابقه مطالعه در زمینه شناسایی جلبکهای دریایی در سواحل جنوبی به سال ۱۸۴۵ میلادی بر می گردد ولی تا کنون در این فعالیت ها کمتر به جنبه های تجاری و کسب ثروت توجه شده است طبق نتایج، تعدادی از تحقیقات انجام گرفته، کیفیت برخی از مواد به دست آمده از جلبکهای سواحل جنوبی ایران حتی از فرآورده های به دست آمده از شرکتهای مهمی چون سیگما هم بهتر بوده است.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی شیلات ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=219443>

### جعفری

جعفری يك گیاه علفی دو ساله است که از خرداد تا تیر گل می دهد و احتمالاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه در سرتاسر دنیا بعنوان يك گیاه آشپزخانه ای و سبزی ریشه ای کشت می شود. جعفری اغلب در کنار جاده ها و زمینهای بایر رشد می کند. بخش هایی از گیاه که مورد استفاده قرار می گیرند شامل ریشه ها و میوه ها و بعضی اوقات بخش های هوایی می باشند. ریشه ها را در اواخر پاییز یا در بهار سال دوم رشد جمع آوری کرده قطعه قطعه می کنند و در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می کنند. میوه ها را جدا کرده و بر روی پارچه قرار داده تا برسند و بعد از آن بذرها را با کوبیدن جدا کرده و سپس تمیز می کنند. ماده دارویی بوی ادویه ای دارد و شیرین است که بخاطر اسانس فرار آن می باشد. بذرها حاوی ۷ درصد اسانس فرار، ریشه ها حدود ۱/۰ درصد و برگها تا ۲/۰ درصد اسانس دارند. به مقدار کم کمک به عمل هضم کمک می کند شدیداً مدر است و نفخ را کاهش می دهد. البته به مقادیر زیاد باعث جمع شدن خود در غشاء دور رحم می شود و بنابراین در زمان حاملگی از آن نباید استفاده کرد. مقدار زیاد روغن اثرات گیج کنندگی دارد. دم کرده آن یا بصورت مخلوط با چای علفی برای بیماریهای مجاری ادرار و التهاب غده پروستات استفاده می شود. اسانس فرار حاصل از بذرها، ریشه ها، و اندامهای سبز علاوه بر مصرف دارویی در صنایع غذایی بعنوان چاشنی نیز کاربرد دارند. جعفری تازه بعنوان چاشنی در سوپ، سالاد و دیگر غذاها کاربرد دارد. جعفری قرنهایست که کشت شده است. تنها منبع داروی حاصله از گیاه زراعی جعفری است.



منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=13302>



## جو صحرایی

جو صحرایی یکی از غلاتی است که بیشتر غذای اساسی (قوت غالب) اهالی مناطق سردسیر را تشکیل می‌دهد. اهالی اسکاتلند، کشورهای اسکانندیناوی و نظائر آنها غذای ملی شان عبارت از یک نوع حلیمی است که با جو دو سر تهیه می‌شود. بلغور جو صحرایی را در آب جوشانده سپس قند و شیر خام به آن می‌افزایند. جو صحرایی از زمان‌های کهن بوسیله یونانیها، رومی‌ها، آلمانیها و اهالی فرانسه قدیم شناخته شده بود لیکن اهالی مصر قدیم و عبریها آنرا می‌شناخته و نه کشت می‌کرده‌اند. در چین هم حتی تا ده قرن پیش از این غله شناخته نشده بود.

جو صحرایی سرشار از مواد چربی، نیدرات دو کربن، مواد معدنی، سدیم، آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر می‌باشد. مصرف این غله باعث تقویت قدرت ماهیچه‌ها گردیده و تا حدی جنبه تحریک‌کنندگی دارد بدین جهت استفاده از آن برای اشخاص زیاد عصبانی مناسب نیست. بالعکس در درمان ضعف عضلانی، عصبی یا روانی بسیار مفید و مؤثر بوده و در نتیجه سرعت بخشیدن به مبادلات موجب گرم شدن و تحریک بدن می‌گردد.

جو صحرایی مدر، مقوی، خنک‌کننده بوده و در برابر مسمومیت اوره، کمبود قند خون اثر بسیار مفید و مؤثری دارد. همچنین در دیابت نیز توصیه و تجویز می‌گردد. دکتر لکرک خاطر نشان می‌سازد که این غله دارای

هورمونی مشابه هورمون فولیکولین می‌باشد که بر روی عدم توانایی جنسی اثر می‌کند. جو صحرایی در بین سایر غلات یگانه غله ای است که غده تیروئید را تحریک می‌کند. بنابراین مصرف آن برای مبتلایان به کمبود کار تیروئید و غدد لنفی توصیه و تجویز می‌شود.

علاوه بر مصرف جو صحرایی در حلیم یا غذای سنتی که در بالا شرح آن داده شد این غله را بصورت پولک و ورقه‌های نازکی در آش یا بعضی غذاها بکار می‌برند. برای تهیه یک نوشابه مدر و ملین به نسبت ۲۰ گرم جو صحرایی را در هر لیتر آب به مدت سی دقیقه جوشانده پس از خنک شدن و صاف کردن آن را بنوشد.

چنین توصیه شده است که کودکان و بیماران مبتلا به اختلالات دماغی را بر روی تشکی که از خوشه‌های جو صحرایی تهیه شده باشد بخوابانند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88557>



## جوز هندی

### • خواص :

منشا جوز هندی از شرق اندونزی و شرق هند در جزایر ملوک است و در آن مناطق یکی از پایه های اقتصاد به شمار می رود. از جوز هندی در این مناطق به صورت خشک شده و بیشتر برای چاشنی غذا استفاده می شود. در واقع باید گفت پوسته ی خشک شده ی اطراف دانه در جوز هندی لذیذترین چاشنی برای غذا به کار می رود که البته مقادیر زیاد آن موجب ایجاد حالت رخوت و سستی و سپس اعتیاد به ماده ی آلكالوئیدی آن می شود.

جوز هندی درختی است دوپایه، به ارتفاع ۸ تا ۱۰ متر و دارای برگهای دائمی که در جزائر ملوک به صورت وحشی می روید. شکل ظاهری آن بی شباهت به درخت نارنج نیست زیرا بر روی شاخه های متعدد آن برگهایی متناوب،



ساده، کامل، موجدار، بیضوی، نوک تیز، بدون استیبول و چرمی شبیه برگ درخت نارنج به وجود می آید. سطح فوقانی پهنک برگ به رنگ سبز تیره ولی سطح تحتانی آن روشن تر و به رنگ سبز مایل به سفید است. در طول شاخه های آن گلهای نر و ماده بر روی دو پایه به وجود می آید. گلهای نر آن دارای پوششی ضخیم، گوشتدار و منقسم به سه قسمت نوک تیز اند و به صورت مجتمع بر روی شاخه قرار می گیرند. در گلهای ماده نیز پوششی شبیه گلهای نر وجود دارد و دارای یک تخمدان تک خانه است که از لقاح آن یک میوه ی سته شبیه هلو و محتوی دانه های بیضوی محصور در یک پوشش گوشتی و قرمز رنگ تبدیل می شود.

قسمت مورد استفاده ی این درخت دانه و پوشش اطراف آن است. بهره برداری از این درخت معمولاً از پایه های ۷ ساله شروع می شود و در سن ۲۵ سالگی نیز حداکثر مقدار میوه از آن به دست می آید و چون در تمام سال میوه بر روی درخت وجود دارد در هر فصلی می توان از درخت بهره برداری به عمل آورد. ولی بهترین موقع زمانی است که هنوز میوه ها در حال باز شدن باشند.

میوه ی رسیده ی گیاه پس از باز شدن دانه هایی خارج می سازد که درون محفظه ای به رنگ قرمز نهفته می باشند. دقت در وضع دانه ی گیاه نشان می دهد که ارتباط دانه با محفظه ی مذکور منحصراً از راه قاعده ی آن است. هر دانه را نیز از خارج پوسته ی سختی به رنگ قهوه ای که دارای شیارهای عمیق منشعب از قاعده است، در بر می گیرد.

اگر پوسته ی سخت دانه از آن جدا شود، مغز آن ظاهر می گردد که سطحی چین خورده دارد و مجموعاً به رنگ خاکستری جلوه می نماید. بوی آن مخصوص و طعمش تند روغنی معطر و بسیار مطبوع است.

پس از چیدن میوه ها دانه های محصور در پوشش خارجی را در آب نمک می خیسانند و پس از آن که با این عمل پوشش خارجی دانه (Macis) از آن جدا گردید، دانه ها را بر روی شاسی ها تحت اثر گرمای ملایم به نحوی که به خوبی تهویه گردند قرار می دهند و مرتباً هر دو روز یک بار آنها را زیر و رو می کنند. با این روش در طی مدت دو ماه مغز درون دانه از پوسته ی آن آزاد می گردد (بر اثر خشک شدن و از دست دادن آب). در این هنگام با قطعه چوب سبک وزنی ضربات ملایم بر روی پوسته ی آن وارد می آورند و مغز دانه را از پوسته جدا می سازند.

### • ترکیبات شیمیایی

دانه ی گیاه که موسکاد نامیده می شود دارای آمیدون، مواد آلبومینوئیدی، مواد چرب جامد به مقدار ۳۵ تا ۴۰ درصد، اسانس ۸ تا ۱۵ درصد و رزین است.

اسانس موسکاد مایعی بیرنگ با کمی تمایل به زردی دارای بوی معطر و طعم گرم و سوزاننده است. در ترکیب آن نیز مخلوطی از پنین، کامفن راست (۸۰ درصد)، دیپانتن، الکل‌های تریپنی، کمی اوزنول، سافرانین، میریستین و... یافت می شود. بوردو موسکاد ماده ی چرب مغز دانه ی گیاه است که برای تهیه آن مغز دانه ها را به صورت گرد در آورده بر روی غربال مویی می گسترانند و تحت اثر بخار آب قرار می دهند تا مواد چرب آن به حالت مایع و قابل استخراج در آید. سپس آن را به سرعت تحت اثر فشار صفحات آهنی سفید که قبلاً به علت فرار گرفتن در آب جوش کاملاً داغ شده است قرار می دهند. چون ماده ی روغنی که تحت اثر فشار صفحات آهنی گرم از گرد دانه خارج می شود مقداری آب همراه دارد. برای خارج شدن آب از روغن طرف محتوی آنها را خنک می نماید به حدی که آب درون آن سرد شده و جدا شدن روغن از آب میسر می شود. صاف کردن روغن به دست آمده نیز باید در دمای ۱۰۰ درجه صورت گیرد.

#### • خواص درمانی

دانه ی این گیاه و همچنین پوشش خارجی آن (Masic) از مواد محرک و مؤثر است. ولی ادامه ی مصرف آن خطرناک می باشد و مصرف ۷ تا ۱۲ گرم آن موجب مسمومیت می شود. مصرف بی رویه ی اسانس موسکاد ایجاد رخوت و خواب عمیق همراه با کاهش عمل رفلکس ها می کند. سمی بودن آن برای انسان بیشتر از حیوانات است. با توجه به موارد مسمومیت که غالباً از مصرف موسکاد و اسانس آن پیش می آید، باید همواره این نکان مورد دقت قرار گیرد که اولاً اگر مصرف آنها بی رویه و بیشتر از مقادیر درمانی نباشد و ثانیاً ادامه پیدا نکند بی خطر است. موسکاد و پوشش خارجی آن علاوه بر مصارف درمانی در فرمول عده ای از فرآورده های دارویی وارد می شود و به علاوه از آن در تهیه ی بعضی لیکورهای مقوی قلب و هضم کننده استفاده می شود. بوردوموسکاد در استعمال خارج به صورت مالیدن بر روی عضو برای درمان رماتیسم به کار می رود.

#### • شکل‌های دارویی

موسکاد در فرمول الکلای گاروس و همچنین آب ملیس ده کارمس و الکلای فیرواروانتی وارد می شود. بوردوموسکاد در تهیه ی بم نروال و لینیمال دوروزن و یا به طور خالص برای مالش دادن بر روی عضو در رماتیسم به کار برده می شود. محفظه ی بیرون دانه به مصارف درمانی نمی رسد ولی از آن برای تهیه ی نوعی شراب استفاده می شود. اسانی موسکاد به عنوان مقوی و به مقدار ۲۵ قطره یا نصف قاشق چایخوری در یک فنجان آب گرم مصرف می شود مشروط بر آن که به طور مداوم به کار نرود.

تولید ادویه جوز هندی در اندونزی به عنوان یک حرفه محسوب می شود و در تمام سال عده ی خاصی به خشک کردن و تولید آن مشغولند. همان طور که گفته شد جوز هندی از طعم بسیار لذیذی برخوردار است و در کشورهای گرمسیری به خصوص طرفداران خاص خود را دارد. جوز هندی به دلیل دارا بودن آلکالوئیدهای خاص تسکین دهنده ی دردهای مفصلی و روماتیسمی است ولی افراط در مصرف آن بر روی بخش کنترل احساسات در مغز تأثیر گذاشته و در واقع آن را تحریک می کند و پس از مصرف آن احساس نشاط و رضایت به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می آید. البته مصرف آن بستگی به طبع اشخاص دارد. (برای افراد سرد مزاج بسیار مفید است).

▪ نحوه استفاده : خوراکی

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=292729>

 Vista.ir  
Online Classified Service

این گیاه در زمره گیاهان بومی مناطق شرقی آسیا و شمال آمریکا به شمار می آید و ریشه آن به عنوان دارویی اساطیری، بیش از هزاران سال است که در میان مردم کشورهای چین، کره، تایلند، ویتنام، منچوری و نیز در بین سرخپوستان امریکایی مورد مصرف قرار می گیرد.

جین سینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی و هماهنگی فعالیت های اساسی و حیاتی بدن نقش به سزایی دارد. این گیاه قرن هاست که به منظور بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس، درمان ناتوانی، سستی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن و همچنین برای افزایش طول عمر افراد مورد استفاده قرار می گیرد.



این گیاه در دوران گذشته از چنان ارزش والایی در شرق برخوردار بود که به عنوان مثال در چین تنها امپراطوران حق جمع آوری و نگهداری ریشه های آن را داشتند و در دوران های بعد نیز به عنوان جزئی جدایی ناپذیر از وعده غذایی پادشاهان و امپراطوران به منظور افزایش قوای جسمانی، ذهنی، و به عنوان اکسیر جوانی و شادابی جایگاه خود را همچنان حفظ نمود.

جینسینگ را به عنوان یک عامل پیشگیری کننده و نیز " اعاده کننده و کارا " به منظور افزایش ظرفیت جسمانی و ذهنی و روانی تأیید کرده و نقش به سزای آن را به منظور کمک در بهبود عوارضی چون ضعف، ناتوانی، از دست دادن تمرکز در طول دوره نقاهت مورد توجه قرار داده است. (WHO ۱۹۹۹)

از سایر خواص جینسینگ می توان به موارد زیر اشاره کرد.

(۱) گشایش ذهن

(۲) افزایش قدرت جسمانی (نیرومند تر ساختن بدن)

(۳) بهبود فعالیت حافظه

(۴) افزایش شادابی و نشاط ( به عنوان محرک)

(۵) افزایش قدرت تحمل و پایداری

(۶) از بین بردن استرس ها

(۷) مقابله با پیری و فرسودگی ( عوارض ناشی از افزایش سن)

(۸) بالا بردن قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری ها ( امراض)

(۹) تقویت سیستم ایمنی بدن

(۱۰) تنظیم سوخت و ساز و متابولیسم بدن

(۱۱) جلوگیری از سردرد

(۱۲) درمان بیخوابی و بد خوابی

(۱۳) کاهش اثرات منفی ناشی از یائسگی ( تأثیرات تعدیل کننده بر عوارض ناشی از یائسگی در خانم ها)

(۱۴) بر طرف ساختن یا بهبود مشکلات جنسی در هر دو جنس

(۱۵) رفع خستگی، ضعف و بی حالی

(۱۶) افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی

(۱۷) تنظیم فشار خون ( کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار خون در صورت پایین بودن آن)

(۱۸) تنظیم سطح قند خون بدن ( مشابه بالا)

لازم به ذکر است که خواص بر شمرده شده قطعاً در ریشه این گیاه وجود دارد و دلیل آن به وجود ترکیباتی خاص که از مهمترین آن ها می توان به دسته ای از ترکیبات به نام ginsenoside می توان اشاره کرد که بعداً مفصلاً به توضیح آن خواهیم پرداخت. باز می گردد هر چه ریشه این گیاه

مسن تر شود تجمع Ginsenoside ها نیز افزایش می یابد و بدین ترتیب با افزایش تدریجی سن گیاه خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش می یابد.

ریشه جینسینگ می تواند بیشتر از صد ها سال زندگی کند. ولی بتدریج تغییراتی در ساختار آن حاصل می گردد.

این گیاه در حدود سال چهارم از زندگی خود شروع به گل دادن می کند و پس از سپری کردن حدوداً ۴ تا ۶ سال از عمر خود، ریشه اش، به بلوغ می رسد جالب این که اهمیت این گیاهان در چین تا به حدی است که صادرات بذر این گیاه ممنوع است و از گیاهان تحت حفاظت در این سرزمین به شمار می آیند. همچنین در کشور روسیه کندن گونه هایی وحشی این گیاهان غیر قانونی است و در صورت تخلف شرایط خاص خود را دارا می باشد.

ریشه این گیاهان از چنان جایگاهی در میان بومیان چینی و در طب سنتی آن دوران بر خوردار بوده اند که اطباء کهن، از آن به عنوان جزئی لاینفک در همه نسخه های تجویزی خود استفاده می کردند و آن را در درمان هر نوع بیماری مفید می دانستند، این چنین بود که ریشه های آماده شده این گیاه ( پس از طی مراحل تکمیلی) توسط خود بیمار به منظور بازیابی سلامت گذشته و از دست رفته و یا توسط افراد سالم برای دستیابی و بهره مندی از خواص بی نظیر و شگفت آور این گیاه جویده می شدند.

شواهد بدست آمده حاکی از آن است که این گیاهان برای از میان بردن آثار ناشی از خستگی و ضعف قوای ذهنی و جسمی موارد استفاده فراوانی دارند و نیز برای درمان بیماری که از دردهایی در ناحیه سینه شکایت داشتند ( بیماری های ریوی) نیز پیشنهاد می شوند همچنین این گیاه قادر به از بین بردن تومورها و افزایش طول مدت زندگی افراد می گردد. مطلب قابل ذکر اینکه با وجود تمام آن چه در مورد خواص درمانی این گیاه گفته شد، این دارو عمدتاً نقش حفاظتی و پیشگیری کننده داشته و کمتر به عنوان علاج قطعی و سریع ( فوری) در درمان بیماری ها به کار گرفته می شود و در صورت استفاده مرتب و نسبتاً طولانی مدت قادر به افزایش قوای جسمانی و ذهنی، شادابی و طول عمر می گردد.

جینسینگ در دسته گیاهان همه ساله و دائمی قرار می گیرد. بسیار کند رشد بوده و به سال ها وقت برای بلوغ خود نیازمند است. ریشه ای بزرگ و گوشتی داشته و طول آن به ۵-۷ cm می رسد. ضخامت ریشه در حدود ۱-۲/۵ cm می باشد و بخش اصلی آن حالتی دوکی شکل و معمولاً ۲ شاخه در انتها را به خود می گیرد. معمولاً ریشه چه های کوچکی نیز از اطراف آن به سمت خارج رشد می کنند. ریشه این گیاهان در بین دوران ۳ تا ۱۰ سالگی گیاه قابل برداشت است و در صورت گذشت سالیان بسیار دراز به تدریج فرسوده شده و تغییر شکل می دهد و می تواند منفذار و چوبی شود.

محدوده رنگی در بین ریشه این گیاه از زرد بسیار کم رنگ مایل به سفید تا خرمایی و قهوه ای در انواع آمریکایی آن است. این گیاه به نوبه خود بسیار زیبا و جذاب بوده دارای ساقه ای بر افراشته با ارتفاعی که می تواند به یک فوت نیز برسد و برگ های سبز رنگ با کناره های مضرس، میوه ای مشابه به تمشک یا شاتوت با تجمع خوشه ای مشابه، به رنگ قرمز روشن در لابلای برگ های نسبتاً پهن و زیبای آن خود نمایی می کند که همه این ها ظاهری بسیار دوست داشتنی به این گیاه سودمند بخشیده اند. البته تا کنون استفاده عمده تنها از ریشه این گیاه صورت گرفته است و سایر بخش های آن مصارف دارویی ندارند.

اگر چه جینسینگ بیش از ۴۰۰۰ سال است که مورد استفاده قرار می گیرد و نام آن به عنوان ارزنده ترین و محبوب ترین گیاه در میان نوشته های بدست آمده از ۲۰۰۰ سال پیش در چین قابل رویت می باشد، اولین بار توسط یک گیاه شناس به نام Collinson در سال ۱۷۴۰ به جامعه علمی انگلیس شناسانده شد.

گذشته از آن استفاده جینسینگ به صورت مدرن تر از قرن ۱۹ همزمان با ارائه مقاله ای از جانب یک کشیش آغاز شد. او که به عنوان مبلغی مذهبی پا به سرزمین چین نهاده بود پس از آشنایی با فواید این گیاه اعجاب آور مقاله ای در مورد خواص درمانی آن با عنوان " شرحی در باره گیاهی تاتاری با عنوان جینسینگ " منتشر ساخت که نقش بسزایی را در شناساندن این گیاه به مردمان دیگر کشورها ایفا کرد.

نام جینسینگ به طیف وسیع و نسبتاً متمایزی از گونه هایی با ظاهری متفاوت و خواص درمانی نسبتاً گوناگون که چگونگی پرورش و اقلیم زیست آن ها نیز تا حدی با یکدیگر فرق می کند، اطلاق می شود ولی به طور کلی همه این گیاهان در خانواده ای با نام ( Araliaceae ) جا می گیرند. حال در اینجا برای آن که در یابیم کدامیک از این گیاهان را می توان به عنوان جینسینگ حقیقی بر شمرد به ذکر پاره ای از خواص تعدادی از معروفترین انواع این گیاهان می پردازیم.

• جینسینگ آسیایی (panax ginseng):

که معمولاً با نام جینسینگ چینی یا کره ای معروف است. این جینسینگ به عنوان نمونه حقیقی جینسینگ با دارا بودن بیشترین خواص دارویی معرفی شده است. جالب است بدانیم که نام این جنس به معنای علاج کننده عام یا شفای همه بیماری می باشد. خود این نام به تنهایی در بر گیرنده بسیاری از توضیحات در مورد خواص فراوان و شگفت آور این گیاه است. در واقع هیچ گیاهی را نمی توان یافت که تا بدین حد به نامش نزدیک شده باشد. این نوع از جینسینگ مرغوبترین و بهترین نوع جینسینگ محسوب شده و کشت آن به صورت سنتی در کره صورت می گیرد. این گیاه به علت خواص و توان درمانی بالایی که دارد بسیار مورد توجه است و علاوه بر کره در کشورهای دیگری از جمله چین، ژاپن، و بسیاری دیگر از کشورهای آسیای قابل پرورش و کشت می باشد.

مطلب دیگر اینکه ریشه این گیاه با نام جین - چن (jin-chen) در میان بومیان چینی معروف است که این واژه به معنای آدم نما ( شبیه آدم) بوده و وجه تسمیه آن به علت شباهت خاص شکل ظاهری ریشه این گیاهان با هیأت یک انسان است.

▪ جینسینگ آمریکایی (panax quinquefolius) :

این گیاه نسبت به مشابه چینی خود کوچکتر است و در بخش های شمالی آمریکا رشد می کند. جینسینگ آمریکایی توسط سرخپوستان ( مردمان بومی آن مناطق) به منظور درمان بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه دارای لعاب ( شیره ای ) مشابه شیره گیاه شیرین بیان می باشد که علاوه بر مواد شیرین موجود در آن برخی مواقع با مقادیری مواد تلخ و نیز انواعی از ترکیبات معطر همراه می باشد. این شیره می تواند بوی ملایمی داشته باشد یا اصلاً بویی نداشته باشد. موضوع قابل ذکر دیگر در مورد این گیاه آن است که این گیاه با استقبال بسیار خوبی در آسیا مواجه شده به طوری که امروزه بیش از ۸۵٪ جینسینگ کشت داده شده در آمریکا به بازارهای آسیای صادر می گردند. جالب است بدانید که هر بوته از این ریشه ها در سال ۱۷۴۸ به ازای ۱ دلار در آمریکا و ۵ دلار در چین بفروش می رسیده ، که این خود بیان کننده ارزش بسیار زیادی است که بازرگانان چینی برای این گیاه قابل می شدند. اخیراً کشت این گیاه به صورت انبوه در کانادا نیز رواج یافته است.

▪ جینسینگ ژاپنی (panax japonicus) :

این نوع جینسینگ از نظر محتویات فعال مشابه جینسینگ چینی بوده و لی با میزانی بسیار کمتر.

▪ جینسینگ سیری (Eleutherococcus senticosus):

این نوع جینسینگ را نمی توان در رده جینسینگ حقیقی به حساب آورد. این نوع از جینسینگ به عنوان جینسینگ ارزان قیمت و با کیفیت دارویی پایین به فروش می رسد.

▪ سنّچی جینسینگ (۱) (panax notoginseng) یا (panax pseudo ginseng) :

این نوع جینسینگ، کاذب نیز خوانده می شود و کاملاً با (panax ginseng) که همان جینسینگ چینی است از نظر قدرت عمل فواید دارویی و درمانی و از نظر موارد استفاده متفاوت است. از جمله موارد درمانی که از این گیاه استفاده می شود، می توان به موقف کردن خونریزی و تسکین درد اشاره کرد.

▪ جینسینگ هیمالیایی (panax pseudoginseng subspecies himalaicus) :

خواص درمانی و دارویی این نوع جینسینگ در مقایسه با (panax ginseng) بسیار کمتر بوده و هیمالیایی ها از آن در درمان کم اشتهاپی و موارد سؤهاضمه بهره می گیرند.

▪ دارف جینسینگ (۲) (panax trifolius) :

از انواع نادر جینسینگ آمریکایی به شمار می آید و سرخپوستان آمریکایی معمولاً از آن در درمان سردرد، سرفه، سوء هاضمه و ... بهره می گیرند. بررسی های شیمیایی و داروشناسی بر روی این گیاه نشان داده است که جزء اصلی و ماده شیمیایی فعال در Panax ginseng ، ماده ای با عنوان جینسینو ساید است.

ریشه این گیاهان حاوی ۲ تا ۳ درصد از این مواد می باشد و تا کنون حدود ۳۰ نوع مختلف آن از ریشه این گیاهان تخلیص شده و مورد بررسی قرار گرفته است. قابل ذکر آن که فعالیت دارویی هر یک از این جینسینوسایدها می تواند به تنهایی در تغیل با جینسینوساید دیگر قرار بگیرد. ( به صورت مخالف هم عمل کنند)

برای مثال، دو جینسینوساید Rb<sub>1</sub> و Rg<sub>1</sub> را می توان مورد بررسی قرار داد: یکی از آن ها به عنوان عامل بازدارنده و دیگری در نقش عاملی فعال ساز بر سیستم عصبی تاثیرگذار می باشند. چنین تاثیرات متمایز و متقابلی می تواند موجب فراهم آوردن خواص خارق العاده و گوناگون دارویی و

درمانی در گیاه جینسینگ باشد؛ خواصی که در تنظیم و ایجاد هماهنگی در ارگان های مختلف بدن می تواند نقش موثری داشته باشند.

” پنسین “ نیز ترکیب دیگری است که در جینسینگ یافت شده و موجب کاهش قند خون می شود و ترکیبی مشابه انسولین دارد.

سالیسیلات اسید و انیلید اسید موجود در جینسینگ عامل خواص آنتی اکسیدان در این گیاه بوده و می توان از آن برای مقابله با فرسودگی سود جست.

علاوه بر آن چه ذکر شد، جینسینگ دارای ترکیباتی مشابه هورمون ها و پایین آورنده های کلسترول خون است. ریشه این گیاه می تواند موجب اتساع عروق گشسته و خواصی چون ضد افسردگی و ضد اضطراب را به دنبال داشته باشد.

عصاره جینسینگ و جینسنینوساید های موجود در آن موجب افزایش قدرت حافظه و یادگیری شده و نیروی جسمانی را بالا می برد. مصرف این گیاه، باعث مقاومت در برابر بیماری ها و عفونت ها شده و افزایش متابولیسم و کاهش تری گلیسریدها را در صورت بالا بودن HDL خون به دنبال دارد.

ترکیبات استروئیدی موجود در جینسینگ همچون (Panaxtriol) شباهت زیادی با استروئید های آنابولیک طبیعی بدن داشته و از این رو مصرف این گیاه را برای قهرمانان و ورزشکاران ( بدنسازی ) ایده آل می سازد.

بهرتر است مصرف این گیاه در طول دوران بارداری متوقف شود.

اخیرا کشف شده است که ژرمانیوم موجود در ریشه جینسینگ دارای اثرات قوی دی هیدروژنی است و از این روبرای فعالیت های اصلی بدن و ارگان های آن مثل کبد، مفید می باشد.

- میزان مورد استفاده :

۱ الی ۵ گرم از ریشه جینسینگ به صورت روزانه برای بیش از ماه توصیه می شود.

تا کنون عوارض جانبی شناخته شده ای برای مصرف این چینی این گیاه گزارش نشده است.

• طریقه مصرف جینسینگ :

ریشه خشک شده این گیاه سال هاست که مورد استفاده خوراکی افراد قرار می گیرد. این ریشه خشک شده می تواند به تنهایی به صورت دم کرده ( جوشانده و چای ) یا به عنوان بخشی از یک نوشیدنی دم شده گیاهی همراه با سایر گیاهان و یا حتی به صورت افزودنی به سوپ یا به شکل قرص مورد مصرف قرار بگیرد. اما رایج ترین شکل استفاده از آن، به صورت دم کرده و چای یا به صورت عصاره ( شیره ) می باشد.

هم چنین ریشه خشک شده این گیاه می تواند به تنهایی یا همراه با سایر مواد غذایی چون عسل، مورد استفاده قرار گیرد. پودر ریشه این گیاه را می توان به سایر غذاها اضافه کرده یا به صورت کپسول هایی درآورد و در طول روز از آن ها استفاده کرد.

• تهیه چای جینسینگ:

برای تهیه چای جینسینگ، میزان مناسبی آب را بجوشانید و ترجیحا این کار را در ظروف غیر فلزی همچون قوری های لعابی یا چینی انجام دهید. مقداری از ریشه خشک شده را به آن اضافه کنید ( در حدود ۳-۱ گرم ) سپس شعله را کم کرده و اجازه دهید تا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشد. در صورت تمایل می توانید بیشتر از این مدت نیز آن را بجوشانید تا جایی که آب به نصف مقدار اولیه اش برسد.

حال صبر کنید تا چای کمی سرد شده و دمای آن به دمای اتاق برسد. ( این توصیه ای است که در طب سنتی چین به آن اشاره شده و پیشنهاد شده است که چای با حرارت ولرم و ملایم نوشیده شود ) بهتر است که در روز، ۱ یا ۲ فنجان از این چای بنوشید. چای را می توان برای هفته ها در یخچال نگهداری کرد و برای استفاده مجدد، بر روی گاز یا ماکروویو به حرارت مطلوب رساند.

ریشه ها را می توان به صورت قطعه قطعه استفاده کرد. توجه شود که ریشه ها در هنگام تهیه چای و نیز تا پایان مرحله خنک شدن باید در داخل قوری باقی بمانند.

روش دم کردن ریشه کمک می کند تا ریشه نرم و قابل استفاده شود. علاوه بر این می توان با قرار دادن تعدادی از آن ها در ماکروویو نرم و قابل برش شان کرد. دقت کنید که ریشه ها هنگام گرم کردن، نسوزند. می توانید آن ها را به تنهایی یا همراه عسل میل کنید.

میزان ۱ تا ۲ گرم پودر جینسینگ خالص و مرغوب ( با کیفیت عالی ) در روز توصیه شده است. یا این که قطعه ای از ریشه آن را به اندازه یک سکه، مورد استفاده قرار دهید.

سرخپوستان در هنگام طی مسافت های طولانی، این ریشه ها را برای رفع گرسنگی می جوند و به این ترتیب از خواص سرشار آن نیز بهره مند

می شوند.

معمولاً توصیه می شود که از خود ریشه جینسینگ یا شیره آن به جای خریداری کپسول یا چای های بسته بندی شده آن استفاده شود چرا که خریداری ریشه تضمین بر کیفیت چیزی است که در اختیار دارید در صورتی که بسیاری از کپسول های جینسینگ که اکنون در بازار یافت می شوند حاوی جینسینگ خالص نبوده و حتی ممکن است مقادیر بسیار نا چیزی جینسینگ داشته باشند. همچنین آن دسته از کپسول هایی هم که با اطمینان حاوی جینسینگ هستند معمولاً در دسته ای جای می گیرند که در تهیه آن ها از ریشه چه ها و ریشه های جوان استفاده شده است و بنابراین خواص چندانی نخواهند داشت. همچنین عصاره جینسینگ نیز از موارد بسیار متداول کاربردی آن در چین می باشد که در تهیه آن از کل ریشه به جای جداسازی بخش ها و یا ترکیبات خاصی از آن مورد استفاده قرار می گیرد ( در واقع همه ترکیبات کل ریشه در عصاره آن نیز یافت می شود).

این عصاره بصورت چکیده ای کامل در مقابل آن چیزی است که غربیان معمولاً از تقطیر و عرق گیری گیاهان دارویی به دست می آورند و بسیار کارتر می باشد، چرا که با عملیات تقطیر و به نحوی خالص سازی و حذف برخی ترکیبات که ممکن است ناشناخته بوده و در نحوه عمل سایر ترکیبات نقش داشته باشند تا حدی از خواص اصلی گیاه کاسته خواهد شد در صورتی که در این جا این شیره و عصاره حاوی همه ترکیبات موجود در ریشه اصلی بوده و بنابراین قادر است تا با بهترین توان، عمکردهای خود را به انجام برساند.

• تفاوت جینسینگ قرمز و سفید:

در هنگام برداشت جینسینگ به طور طبیعی سفید رنگ بوده و بر اساس اعمال روش های بعدی که در طی آن جینسینگ خشک می شود، رنگ بعدی آن حاصل می گردد.

در دوران باستان جینسینگ قرمز به جینسینگ اطلاق می شد که پس از عملیات خشک شدن در برابر نور آفتاب به دست می آمد. ولی در دوران مدرن جینسینگ قرمز معمولاً طی پروسه بخار دادن که تأثیر مشابه ای را بر روی رنگ آن می گذارد حاصل می شود. در هر دو صورت این تغییر رنگ در نتیجه کاراملیزه شدن قندهای موجود در ریشه این گیاه اتفاق می افتد. به نظر می آید که تفاوت چندانی میان ریشه خشک شده در آفتاب یا بخار داده شده جینسینگ ( جینسینگ قرمز) با ریشه معمولی جوشانده شده آن ( جینسینگ سفید) در خواص، وجود نداشته باشد.

• چند نکته:

جینسینو ساید با نام علمی Saponins Tri pterpenoid و در برخی مواقع نیز با نام panaxoside در ریشه جینسینگ شناخته می شود.

• Saponin ها دارای خواص دیگری چون تب بر بودن، ضد تشنج بودن و تنظیم قند و کلسترول خون را نیز دارا می باشند.

• ریشه های جینسینگ فقط در فصل پاییز جمع آوری می شوند چرا که فقط در این حالت است که می توانند حالت گوستی و ظاهر مناسب و مطبوع خود را حتی پس از خشک شدن نیز حفظ کنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=289612>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## چای سبز

اخیراً از فواید بسیار چای سبز صحبت های زیادی می شود و حتی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می دانند . چای محتوی میزان کمی از رنگدانه ها ، مثل کافئین و ... است . چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می آیند. تفاوت در این است که برای تهیه چای سبز







برگها را بخار داده ، گرد می کنند و سپس آنرا خشک می نمایند . ولی برای تهیه چای سیاه برگها ، خشک شده ، تخمیر شده و برشته می شوند یعنی فرآیند بیشتری به روی چای صورت می گیرد.

هم چای سیاه و هم چای سبز دارای رنگدانه هایی می باشند که اثر کاهش ابتلا به سرطان های مختلف در آنها دیده شده است . زمانی که چای با غلظتی مناسب دم بکشد ، تنها محتوی نیمی از کافئین یک فنجان

قهوه است . با اینحال چای بدون کافئین هم وجود دارد .

چای های گیاهی نیز دم کرده برگ گیاهان مختلف هستند و گفته می شود حاوی رنگدانه های چای، بدون وجود کافئین می باشند، که البته درست است ، اما رویه مصرف آنها بسیار مهم است ، چراکه ممکن است درمواردی نیز خطر را بشوند . اگر مبتلا به بیماری تب یا به عبارتی حساسیت بهاره هستید، با مصرف اینگونه نوشیدنی ها بدنتان را تحریک نکنید .

مصرف چای تأمین کننده رنگدانه هایی است که شما به طریق دیگر دریافت نمی کنید، پس با مصرف متعادل این نوشیدنی مفید زمینه های سلامتی را درخود فراهم آورد .

#### • چای سبز و پیشگیری از آلزایم

یک ماده موجود در چای سبز - که ضدسرطانی شناخته شده است - از بروز بیماری مغزی آلزایم نیز پیشگیری می کند.

دانشمندان یک ماده آنتی اکسیدان گرفته شده از چای سبز را با نام EGCG به موشها تزریق کردند و دریافتند این ماده تولید پروتئین بتا-آمیلوئید را کاهش می دهد. این پروتئین باعث تشکیل پلاکهای می شود که در مغز مبتلایان آلزایم انسداد ایجاد می کند. چند ماه بعد از تزریق ، تشکیل پلاک تا ۵۴ درصد کاهش یافت.

البته از آنجا که عناصر دیگری در چای سبز موجود است که مانع از فواید EGCG می شود ، نوشیدن چای سبز میزان تشکیل پلاکها را در مغز کاهش نمی دهد ولی در عوض مصرف قرصهای مکمل حاوی EGCG می تواند مفید واقع شود. سایر تحقیقات نشان داده است این ماده از بروز برخی سرطان ها پیشگیری می کند و می تواند از گسترش ویروس عامل ایدز نیز جلوگیری کند.

#### • چای سبز Green Tea

چای سبز معمولاً برای معالجه بیماریها تجویز می شود. اما مردم در تمام نقاط جهان پی برده اند که نوشیدن چای سبزیطور روزانه فواید سلامتی زیادی دارد. چای سبز ماده پیشگیری کننده مهمی در قبال سرطان، افزایش چربیهای خون، سفت شدن رگها و حفره های دندان تلقی میشود. این گیاه در قبال اسهال خونی ناشی از باکتری مصونیت ایجاد می کند. چای سبز در رفع پاره ای از عفونتهای قارچی، باکتری و حتی ویروسی (نظیر سرماخوردگی عادی) نیز مفید است. تفاوت بین چای سبزو سیاه در نحوه عمل آوری آنهاست. برگهای تازه چای کمی بخار داده میشود و سپس به سرعت در چای سبز خوشکانده میشود. این عمل از کنش آنزیمها در متلاشی کردن مواد غذایی و مغزی موجود در چای بنام "پلی فنول" که عناصر ضد سرطانی چای سبز محسوب میشوند، پیشگیری می کند. پلی فنول چای سبز حتی در مقایسه با ویتامین های C و E ضد اکسید کننده بهتری است. چای سبز برای سیستم هاضمه شما نیز مفید است. چای سبز سبب میشود که روشنتر فکر کنید و حتی قوه بینایی شما را نیز تقویت

می کند. این گیاه رگها را تقویت و از تجمع چربیهای زیاد در خون جلوگیری می کند. این گیاه خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می کند. "تائین" موجود در این گیاه می تواند از تداوم اسهال جلوگیری کند. اگر در صدد افزایش میزان تائین در چای هستید، بگذارید بیشتر دم بکشد.

#### ▪ معرفی گیاه

گیاه چای، گل بزرگی است که دارای برگهای همیشه سبز است. چای سبز اناثلاً بومی چین است که در آن کشور بیش از پنج هزار سال مورد مصرف بوده است. امروزه چای در تمامی نقاط آسیا و بخشهایی از خاورمیانه و آفریقا نیز کشت میشود. چای سیاه در آمریکا بیشتر رایج است و تخمیر داده میشود و به اندازه چای سبز سالم نیست. چای سبز تخمیر داده نمیشود (چای اولانگ نیمه تخمیر شده است).

#### ▪ ترکیبات گیاه

غنچه برگ و برگهای جوان بهترین بخش چای سبز هستند. چای حاوی کافئین آکالوئیدهای پورین، تیوفیلین و تتورومین است. اما فعال ترین ترکیبات موجود در آن عبارت است از پلی فنولها که بسیاری از خواص درمانی و پیشگیرانه ناشی از وجود آنها است.

• اشکال موجود

اغلب فرآورده های چای سبز به صورت برگ خشک چای عرضه میشوند. البته عصاره های تهیه شده از برگها و غنچه برگ آن موجود است. چای سبز حاوی ۳۰۰ تا ۴۰۰ پلی فنول و ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین در هر لیوان است. فرآورده های چای سبز عاری از کافئین دارای پلی فنولهای فشرده (۶۰ تا ۸۹ درصد کل پلی فنولها) است.

• نحوه مصرف

یکی از عناصر فعال در چای سبز به اندازه آسپیرین از تجمع پلاکتهای خونی جلوگیری می کند که این اثر جریان خون را بهبود می بخشد. چای سبز از سخت شدن رگها نیز جلوگیری می کند. تحقیقات مردمی نشان می دهد که در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می کنند موارد سرطانی کمتر بوده است، هر چند بین این دو هیچ رابطه علت و معلولی تایید نشده است. اما چای سیاه فاقد خاصیت مشابهی است. در واقع، اگر به مقدار زیادی چای سیاه مصرف کنید، ضریب خطر ابتلا به سرطان راست روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می دهید.

اثرات ضد سرطانی چای سبز در موارد سرطان مجرای معده- روده ای، سرطان ریه و پستان بیشتر نمایان است. چای سبز قویاً به عنوان جایگزینی برای چای سیاه و قهوه توصیه میشود. نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (حاوی سه گرم مواد حل شدنی، یا ۲۴۰ تا ۳۲۰ گرم پلی فنولها) یا روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره ها باید حاوی ۸۰ درصد پلی فنولها و ۵۵ درصد اپی گالوکژین) میزان مصرفی چای سبز است. انواع فرآورده های کپسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی است.

• تداخل های احتمالی

اگر داروهای الکالین (نسخه ای یا بدون نسخه) مصرف می کنید، بهتر است که از مصرف چای بهره‌ییزد. تانین موجود در چای با داروهای الکالین (قلیایی) تداخل پیدا می کند که این امر سبب میشود که داروها کم اثر باشند.

<http://vista.ir/?view=article&id=273357>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## چای نعنای برای کنترل پر مویی

مدتی بود که موهای زائد زیر چانه و گردنش زیاد شده بود و آزارش می داد. هر ماه مجبور می شد که برای از بین بردن این موها به آرایشگاه برود، اما دیگر خسته شده بود. بالاخره تصمیم گرفت به یک متخصص پوست و مو مراجعه کند. با کلی رفت و آمد و رفتن به آزمایشگاه متوجه شد که دچار پرمویی یا هیرسوتیسم است. دکتر گفت که این موهای زائد به علت تغییرات هورمونی است.

• هیرسوتیسم چیست و چرا ایجاد می شود؟

هیرسوتیسم یا پُر مویی، رویش بیش از اندازه موها در صورت یا بدن زنان است البته در جاهایی که بیشتر مردها در بدنشان مو دارند، یعنی چانه، پشت لب، روی سینه و شکم. اگر چه ممکن است پرمویی در مردان هم





ایجاد شود، اما در زنان بیشتر آزاردهنده است. این موها معمولاً ضخیم تر، تیره تر و متفاوت تر از موهای معمولی هستند.

• دلایل آن کدامند؟

پُر مویی به دنبال تولید بیش از حد هورمون‌های مردانه ایجاد می شود. نشانگان تخمدان پلی کیستیک، نشانگان کوشینگ، وجود تومورهای

تخمدان یا غده آدرنال هم ممکن است، موجب بروز پُر مویی شود. بعضی از داروها مانند قرص‌های ضد بارداری، داروهای استروئیدی و هورمونی هم ممکن است سبب بروز پُر مویی در زنان شوند. همچنین پُر مویی ممکن است، ارثی باشد.

• چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورتی که رویش موهای زائد ناگهانی باشد یا به مقدار زیاد روی صورت یا گردن باشد و یا همراه با بروز سایر علائم مانند جوش، نامنظم، ضخیم شدن صدا و افزایش توده ی عضلانی باشد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

• درمان آن چیست؟

تولید هورمون‌های زیاد به همراه عدم تخمک گذاری ممکن است در زنان ایجاد شود. بنابراین در صورتی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستید، حتماً وزن خود را کاهش دهید.

کاهش وزن، میزان ترشح هورمون‌هایی که سبب رویش موهای زائد می شود را کاهش می دهد.

سایر روش‌ها برای حذف یا کاهش رویش مو روی صورت یا بدن شامل موارد زیر است:

▪ قرص‌های ضد بارداری به میزانی که پزشک توصیه می کند، در درمان پُر مویی مؤثر است. گاهی استفاده از داروهای کاهش دهنده تستوسترون (هورمون مردانه) لازم است.

▪ در صورتی که هیپرسوتیسم در شما خفیف است و مشکلات هورمونی خیلی جدی نیست، نیازی به درمان وجود ندارد. گاهی با استفاده از تراشیدن، می توان موهای زائد را از بین برد. تراشیدن روشی آسان و ایمن برای از بین بردن موهاست، اما نکته‌ای که در تراشیدن باید مورد توجه قرار گیرد، این است که پوست در حین تراشیدن ممکن است صدمه دیده و ملتهب شود. در صورتی که پوستتان التهاب پیدا کرد، در جستجوی روش درمانی دیگری باشید.

جالب است بدانیم تحقیقات دانشمندان در ترکیه نشان می دهد، نوشیدن چای نعناع به کنترل رشد غیرطبیعی مو در زنان کمک می کند. به گفته این محققان، مصرف چای نعناع موجب کاهش هورمون مردانه تستوسترون آزاد یا فعال در خون شده و چند هورمون زنانه را در بدن افزایش می دهد. نوشیدن دو بار در روز چای نعناع، سطح هورمون‌های مردانه را که موجب رویش موی زائد و غیرطبیعی روی شکم، سینه و صورت زنان می شود، کاهش می دهد.

به اعتقاد پژوهشگران ترکیه، نعناع متابولیسم هورمون‌هایی مانند تستوسترون را تحت تأثیر قرار داده و یا به طور مستقیم بر هورمون مردانه اثر می گذارد.

بسیاری از پزشکان برای درمان رویش غیرطبیعی مو، اغلب از دارو برای کاهش سطح هورمون‌های مردانه در بدن استفاده می کنند. در این تحقیقات آمده است که نعناع می تواند یک درمان جایگزین برای داروهای شیمیایی باشد.

▪ گاهی برای تخریب فولیکول‌های مو از لیزر استفاده می شود. این کار از رویش دوباره مو نیز جلوگیری می کند. برای اطمینان از تأثیر لیزر، این کار در چند جلسه و برای چند هفته انجام می شود، البته ممکن است، لیزر به طور دائم و همیشگی از رویش موها جلوگیری نکند.

این کار هزینه زیادی دارد و باید به وسیله متخصص ماهر انجام شود. از عوارض جانبی این روش درمانی، قرمزی، تیره شدن یا روشن شدن پوست محلی است که روی آن لیزر انجام شده و گاهی نیز باقی ماندن آثار زخم است.

▪ گاهی پزشکان داروهایی به نام داروهای ضد آندروژن را برای کنترل ترشح هورمون‌های مردانه توصیه می کنند. این داروها معمولاً حداقل به مدت سه تا شش ماه طول می کشد تا تأثیر بگذارند. این داروها، رویش موهای جدید را کاهش می دهند اما احتمال اینکه میزان موهای قبلی را کاهش دهند، کم است.

▪ تجویز بعضی کرم‌ها که روی صورت و چانه استفاده می شود هم از دیگر روش‌های درمانی است. این کرم‌ها رشد فولیکول‌های مو را کند می

کنند و اثرات آن چهار تا هشت هفته بعد از شروع درمان دیده می شود. به خاطر بسپارید که نباید توقع داشته باشید که درمان، سریعاً تأثیرات خود را نشان دهد. بعضی از اثرات داروها را نمی توان به سرعت مشاهده کرد و ممکن است، چند هفته طول بکشد تا دارو تأثیرات خود را نشان دهد. نکته مهم در درمان پرمویی آن است که به دقت به توصیه‌های پزشک معالج خود توجه کنید.

#### • پرمویی و بارداری

حاملگی می تواند به طور هم زمان رشد موها را افزایش دهد و به دوره‌های رشد مو و ریزش آن منجر شود. بارداری در بیمارانی که دچار پرمویی هستند، به طور طبیعی ادامه می یابد، اما در بیمارانی که دچار تخمدان‌های پر از کیست هستند و قبلاً دچار قاعدگی نامنظم بوده‌اند، خطرناک است. در صورتی که برای درمان پرمویی دارو مصرف می کنید و می خواهید باردار شوید، حتماً باید داروهای خود را قطع کنید و با پزشک تان مشورت نمایید.

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=273108>



## چای‌های گیاهی

چای‌های گیاهی (دم کرده گیاه دارویی) حاوی اجزای زیر می‌باشد:

(۱) عامل اصلی دارویی: به طور مثال در مورد دم کرده به عنوان ملین، یک یا چند گیاه حاوی آنتراکینون به کار می‌رود (مثل برگ سنا و یا پوست سیاه توسکا)

(۲) داروهای گیاهی برای افزایش یا تکمیل فعالیت عامل اصلی دارویی و یا برای کاهش عوارض جانبی ناخواسته: بنابراین داروهایی با خاصیت ضد نفخ (مثل انیسون، زیره سیاه و یا رازیانه) و یا خاصیت ضد اسپاسم (مثل گل‌های بابونه) ممکن است به طور محسوسی عوارض جانبی مثل دل پیچه داروهای آنتراکینونی را کاهش دهند.

(۳) برای جلوگیری از جدا شدن اجزای اولیه دم کرده از هم، تا حدود ۲۰ درصد از مواد گیاهی که فاقد فعالیت دارویی هست و یا فعالیت دارویی کمی دارد و به شدت پرز دارند به مخلوط افزوده می‌شود. بدین منظور برگ‌های



تمشک جنگلی بسیاری از مواقع به عنوان پرکننده استفاده می‌شوند.

(۴) طعم دهنده: طعم دهنده‌های پرمصرف در این موارد شامل پوست نارنج، بهار نارنج و برگ‌های نعناع هستند

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=123714>

## چرا پزشکان ایرانی با گیاهان دارویی غریبه هستند؟

از دیرباز مردمانی که در دامنه دشت‌ها و کوهپایه‌ها زندگی می‌کردند، با خواص و اثرات درمانی گیاهان طبیعی آشنا بوده و داروی دردهای جسمانی خود را در گونه‌های مختلف گیاهی می‌یافتند. امروزه نیز بیمارانی که از داروهای شیمیایی مایوس می‌شوند، به افراد مطلع گیاهی مراجعه کرده و مداوای خود را از نسخ گیاهی آنان می‌جویند. بنابر عقیده کارشناسان این گیاهان همچون بومادران، خاکشی، خطمی، رازیانه، ریحان و ... در مداوای انواع امراض عفونی، داخلی، ریوی، عصبی، کلیوی و ... کاربرد دارد.

در حالی که در کشورهای اروپایی و صنعتی، کار شناسایی و تولید گیاهان دارویی، گسترش یافته؛ هنوز در ایران که منشأ بسیاری از گیاهان است، اقدامات جدی در این‌باره صورت نگرفته است. از سوی دیگر رویکرد به داروهای گیاهی در ایران، همچون برخی موارد دیگر، فارغ از ابعاد فکری بوده و حتی رشد قارچ‌گونه عطاری‌های لوکس در گوشه و کنار شهرها در حالی صورت می‌گیرد که بسیاری از افراد تجویزکننده داروهای گیاهی، فاقد دانش مورد نیاز بوده و اطلاعات لازم و کافی در مورد گیاهان دارویی و عوارض سوء برخی از آن داروها ندارند. صفایی یکی از کسانی است که چندین سال در زنجان به کار فروش گیاهان دارویی مشغول است. وی در این زمینه می‌گوید: علم تهیه گیاهان دارویی به شکل تجربی و سینه‌به‌سینه به نسل



امروز منتقل شده است. از سویی دیگر افراد با تجربه، فنون کار را کمتر در اختیار افراد بی‌تجربه قرار می‌دهند و بر همین اساس علم داروهای گیاهی به شکل کاملا نهفته باقی مانده است.

وی طول مدت درمان با گیاهان دارویی را عامل اصلی گرایش مردم به سوی داروهای شیمیایی عنوان می‌کند و می‌افزاید: با توجه به این که کشورهای اروپایی حدود ۷۰ درصد داروهای مورد نیاز خود را از داروهای گیاهی تامین می‌کنند، ولی در جامعه ما که زمانی مردم از داروهای شیمیایی فراری بودند، به دلیل تسکین درد توسط داروهای شیمیایی که در واقع پوشش موقتی بیماری است، به این داروها تمایل دارند.

در ایران طبیبان و پزشکان توانمندی همچون رازی، اهواری، بیرونی، ابوعلی سینا و سایرین بوده‌اند که استفاده دارویی فراوانی از این گیاهان برده‌اند، ولی متأسفانه ظهور طب نوین در غرب و بسط و گسترش آن در نقاط مختلف دنیا، باعث شد تا دانش و مهارت استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی تحت‌الشعاع آموزه‌های جدید قرار گرفته و به کلی از برنامه‌های آموزش پزشکی حذف شود.

با این حال رویکرد دوباره بشر به این روش درمانی زمینه‌ای ایجاد کرد که امروزه بیش از ۸۰ درصد تحقیقات در مراکز تحقیقاتی دارویی دنیا، معطوف به استفاده از مواد گیاهی و طبیعی است.

امروزه شاهد آن هستیم که گیاهان دارویی از ارزش و اهمیت خاصی در تامین بهداشت و سلامت افراد، هم به لحاظ درمان و هم پیشگیری از بیماری‌ها برخوردار بوده و در این میان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان متولی امر می‌بایست بر نحوه ارایه داروهای گیاهی

توسط عطاری‌ها نظارت کند.

در همین رابطه معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، فعالیت برخی از داروخانه‌های گیاهی را غیرقانونی عنوان کرده و می‌گوید: اکثر مواد دست‌سازی که تحت عنوان گیاه‌دارویی در داروخانه‌ها ارائه می‌شود، به هیچ عنوان از نظر بهداشتی دارای سلامت دارویی نیست و امکان اینکه مصرف کننده دچار بیماری‌های میکروبی، قارچی و انگلی شود، وجود دارد. در بسیاری از موارد گزارش‌هایی به مرکز بهداشت شده که فروشندگان داروهای گیاهی، به دلیل نداشتن تخصص لازم و نیز تشخیص نادرست، داروهایی به افراد تجویز کرده‌اند، که بیمار را با مشکلات عدیده‌ای مواجه کرده است. این مقام مسوول یادآور می‌شود: عطاری‌ها تحت نظارت مجمع امور صنفی فعالیت می‌کنند، ولی تولید برخی داروهای دست‌ساز، همچون چاق یا لاغرکننده، ترك اعتیاد و غیره، بدون صدور مجوز از جانب وزارت بهداشت به فروش می‌رسند و مردم می‌بایست در زمان خرید داروهای مورد نظرشان حتما مجوز تولید، پروانه ساخت و علامت استاندارد محصول را مورد بررسی قرار دهند.

دکتر آیت‌اللهی، در پاسخ به این پرسش که آیا جامعه پزشکی، استفاده از داروهای گیاهی را در بخش درمان مورد تایید قرار می‌دهد و در صورت تایید چرا از این شیوه استفاده نمی‌شود، اظهار می‌کند: در این‌که تعدادی از گیاهان دارویی اثر شفابخشی دارند و در تسکین و درمان آلام بیماران موثرند، مشکلی نیست، چنانکه بیش از صد قلم از داروهای گیاهی موجود در داروخانه‌های تحت نظارت وزارت بهداشت، مجوز صدور دارند و حتی پزشکان اقدام به تجویز این داروها می‌کنند. ولی عدم رغبت پزشکان ایرانی در تجویز داروهای گیاهی را شاید بتوان در نبود اعتماد کافی جامعه پزشکی به این نوع داروها دانست. زیرا در حوزه آموزش پزشکی، طب سنتی و استفاده از داروهای گیاهی از جایگاه مطلوبی برخوردار نیستند و می‌توان گفت که پزشکان ایرانی با گیاهان دارویی کاملاً غریبه و ناآشنا هستند.

از نقطه نظر تاریخی، گیاهان دارویی از اهمیت فراوانی در جهت توسعه علم پزشکی برخوردارند ولی نکته حائز اهمیت در این است که هم‌اکنون تنها کمتر از ۱۰ درصد از مجموع ۲۵۰ هزار گونه گیاهان دارویی جهان مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در طول سال‌های اخیر، با اثبات اثرات مخرب داروهای شیمیایی از يك سو و آلودگی‌های زیست‌محیطی از سوی دیگر، گرایش مردم به گیاهان دارویی افزایش پیدا کرده است، از سویی دیگر استفاده مطلوب و منطقی از داروهای گیاهی، شاید بسیار کم‌هزینه‌تر از صنایع دارویی شیمیایی باشد و این اقدام شاید بتواند ضمن تامین بخشی از نیازهای عمده بهداشتی - درمانی جامعه، از خروج مقادیر متنابهی ارز، جلوگیری نموده و به نوعی از وابستگی کشور در بسیاری از موارد دارویی به خارج ممانعت به عمل آورد.

همچنین مسئولین بهداشت و درمان کشور بایستی تلاش کنند تا بین پزشکان و داروهای گیاهی به عنوان جایگزین مواد شیمیایی آشتی برقرار کنند تا شاید عوارض جانبی داروهای شیمیایی بر روی افراد به مقدار فراوانی کاهش یابد.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی درمانگر

<http://vista.ir/?view=article&id=232819>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونگی استفاده از تعدادی از گیاهان دارویی

• بادام : Almond

نام علمی : Amygdolus

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





فروشنند. همانطور که گفته د اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب فرارگیرند اسید سیانیدریک و آلدئید بنزونییک 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 بزرگ زرد کمرنگ

در می آید . بوی آن قوی ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ بسهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملا پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگهداری شود . شکوفه و گل بادام : گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوعی و طعم تلخ می باشد

▪ پوست میوه بادام :

بصورت جوشانده مصرف می شود . طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آنرا می جوشانند سپس آنرا صاف کرده و مصرف می کنند . برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند . مغز بادام : معمولا بصورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود

▪ شیر بادام :

شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند . برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملا آسیاب کرده که بصورت پودر در آید . سپس مقدر ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند مایعی مانند شنی بدست می آید . نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیر خوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مدر و یا مکمل آن باشد بدین ترتیب بدست می آید که مقدر ۵۰ گرم بادام را بمدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آنرا آسیاب کرده و بصورت پودر در می آیند و مقدر کمی آب را بان اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با یک لیتر آب مخلوط و بهم می زنند و سپس مقدر ۵۰ گرم عسل بان اضافه می کنند تا کاملا حل شود . این مایع را از پارچه مللم می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود . طریقه دیگری که آسان تر است بدین صورت می باشد که مقدر ۵۰ گرم بادام پوست کنده یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و تا مایعی مانند شیر بدست آید .

• ریحان : Basil

نام علمی : Ocimum basilicum

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 ۲ تا ۳ قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید .

• آووکادو : Avocado

نام علمی : Persea Americana

روغن آووکادو دارای ویتامین های مختلف مانند A ، B ، C ، D ، E ، H ، K ، P می باشد . بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد .

▪ روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید .

▪ برای جلوگیری از ریزش مو ، هرشب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید .

▪ شوره سر را از بین می برد .

▪ برای براق شده موها ، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید .

▪ 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 برطف 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 .

• هل : Cardamom

نام علمی : Elettaria cardamomum

• دم کرده :

مقدر ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید . هل را همچنین می توان به چایی یا دیگر مشروبات الکلی اضافه کرد .

• نخود : Chickpea

نام علمی : Cicer arietinum

طرز تهیه هموس بقرار زیر است حدود ۲۰۰ گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرد و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود . سپس مقدر ۱۰۰ 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

• بابا آدم : Burdock

نام علمی : Arctium lappa

• دم کرده ریشه بابا آدم :

مقدار ۵۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۲۰ دقیقه دم کنید .

• جوشانده ریشه بابا آدم :

مقدر ۸۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه بآرامی بجوشد .

• تنطور بابا آدم :

این تنطور را می توان از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها Store خریدری کنید .

• دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان :

۳۰ گرم ریشه بابا آدم را با مقدر مساوی آن شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم کنید . این دم کرده تصفیه کننده خون است . برای این منظور از این دم کرده بمقدر سه فنجان در روز بنوشید .

• آفتی سیاه ( انگو کولی ) : Elderberry

نام علمی : Sambucus nigra

• جوشانده :

مقدار ۶۰ 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

• شراب آفتی سیاه :

۱۵۰ گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر آب شراب سفید ریخته و بگذارید بمدت ۱۵ روز بماند البته هر روز آنرا هم بزنید . پس از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدری کنید . مقدر مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری و سه بار در روز است .

• سرکه آفتی سیاه :

۱۰-۲۰ 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 نگهدری کنید . مقدر مصرف این شراب سوپخوری و سه بار در روز است .

• دم کرده آفتی سیاه :

مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . از این دم کرده یم توانید برای شستشوی زخم ها استفاده کنید .

• شیره یا آب میوه :

میوه های رسیده آفتی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود . مقدر مصرف این شیره یک قاشق چایخوری مخلوط در یک لیوان آب می باشد .

• شراب آفتی سیاه :



آب میوه را رگفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید . سپس این مخلوط را بجوشانید ا شربت غلیظی بدست آید .

مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذا خوری قبل از هر غذا است

• علف هفت بند : Knotgrass

نام علمی : Polygonum aviculare

• جوشانده :

مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا صاف کرده باشکر و یا عسل مخلوط کنید .  
مقدر مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است .

• شراب :

مقدار ۴۰ 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 .

• میخک : Clove

نام علمی : caryophyllium aromaticus

برای تهیه چایی یا دم کرده میخک مقدر ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بمدت ۵ دقیقه دم کنید

• مارچوبه : Asparagus

نام علمی : Asparagus officinalis

• 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 بمقدر 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

• لوبیای سویا : Soy bean

نام علمی : Soja hispida Moench

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

• لوبیا: Kidney bean

نام علمی : Phasaeolous vulgaris

• جوشانده :

مقدار ۳۰ 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 کاملا پخته و نرم شود و بمقدر یک فنجان در روز بخورید برای جلوگیری از نفخ معده می توان لوبیا را با خردل ، زیتون و آلبیمو مصرف کرد .

• سوپ لوبیا :

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

• گشنیز : Coriander

نام علمی : Coriandrum sativum

• فرمول برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ 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 ۱۰ 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 ۵ دقیقه دم کنید سپس آنرا برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید

• تخم کتان : Flax seed

نام علمی : *Linum usitatissimum*

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 .

• قاصدک : Dandelion

نام علمی : *Taraxacum officinale*

برای تهیه این دم کرده باید ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند و سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید .

• صبرزد : Aloe

نام علمی : *Aloe vera*

بهترین نوع ژل Aloe شکلی است که تازه از گیاه گرفته شده باشد. بسیاری از افراد این گیاه را برای درمان سوختگیها و بریدگیهای جزئی در آشپزخانه خود نگه می دارند. این گیاه برای درمان کهیر و پیچک سمی نیز می تواند مؤثر واقع شود.

به منظور استفاده از ژل Aloe، برگ آنرا به صورت طولی برش دهید و ژل داخل آنرا خارج سازید. سپس آنرا به صورت آزاد روی قسمت آسیب دیده بمالید.

شیره Aloe از قدیم به عنوان مسهل مورد استفاده بوده است، اما در ایالات متحده مصرف چندانی ندارد. چون این ماده سبب بروز گرفتگیهای دردناک عضلات می گردد، لذا ابتدا مصرف سایر مسهل های گیاهی نظیر "کاسکارا و فلوس" توصیه میشود. برای درمان سنگهای کلیه و به عنوان مسهل شیره Aloe خشک را که در اندازه های ۰/۰۵ تا ۰/۲ گرم قابل دسترسی است، مصرف کنید. برای درمان HIV، روزانه به میزان ۸۰۰ الی ۱۶۰۰ میلی گرم مانوز استیله مصرف کنید. این میزان از ماده مزبور، برابر با نیم تا یک لیتر آب Aloe است، هر چند میزان مانوز استیله می تواند در فرآورده های مختلف متفاوت باشد.

▪ نکات احتیاطی

ژل Aloe برای استعمال خارجی ماده بی خطری است، اما در موارد نادری سبب واکنش آلرژیک میشود. اگر پوست شما تحریک می شود مصرف آنرا ادامه ندهید.

ژل Aloe برای درمان زخمهای عمیق مؤثر نیست. شیره آن می تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده ای شدید گردد. زنان باردار یا شیرده نباید این ماده را مصرف کنند زیرا ممکن است سبب انقباضهای رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند. مصرف مسهل Aloe برای درمان بیماریهای معده ای- روده ای، انسداد روده ای، آپاندیسیت یا درد معده مبهم تجویز میشود. این ماده ممکن است سبب تشدید اولسرها، بواسیر، دیورتیکولوز، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) گردد.

مصرف طولانی مدت این ماده سبب وابستگی به آن میشود یا تعادل الکترولیتی را مختل می سازد. این ماده ممکن است سبب تغییر رنگ ادرار به رنگ قرمز بی ضرر گردد. کودکان زیر ۱۲ سال نباید گیاه Aloe مصرف کنند.

▪ تداخل های احتمالی

مصرف طولانی و مزمن شیره Aloe می تواند و مزمن شیره Aloe می تواند سبب کمبود پتاسیم گردد که می تواند با پاره ای معالجات قلبی تداخل کند. احتمال کمبود پتاسیم در بدن در صورتی که شیره Aloe را با ادرار آورهای (مدرهای) تیاژید، شیرین بیان یا کورتیکو استروئید مصرف کنید، بیشتر است.

نسخه های مرکب

• دارو جهت رفع کرمک

صبر زرد ۰/۵ تا ۱ گرم

زرده تخم مرغ ۱ عدد

آب نیم گرم ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق مخلوط و تنقیه شود .

• نسخه شماره ۲ دارو :

شیرابه خشک شده برگهای صبر زرد (چداروا) ( Aleo species )

مقدر مصرف : ۶۰ تا ۲۰۰ میلی گرم بعنوان مسهل ملایم ، ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم بعنوان مسهل .

طرز تهیه : با کمی شربت قند میل کنید .

توجه : این دارو در دوران حاملگی ، زمان قاعدگی و در هنگام وجود ناراحتی گوارشی مصرف نگردد

• شب رنگی افشان

(والرین)

وقتی گیاه شب رنگی افشان می خرید، درصد یافتن آن نوع داروی گیاهی افشان باشید که به صورت استاندارد حاوی ۰/۸ درصد اسید والرین باشد. استاندارد کردن تنها راه تضمین هر میزانی از کنترل کیفی فرآورده گیاه دارویی است.

برای کاهش میزان عصبیت، نگرانی یا سردرد یا درد دوره قاعدگی می توانید یکی از حالات زیر را مد نظر قرار دهید. دوز مصرفی سه بار در روز سبب خواهد شد تا بهتر بخوابید.

۳ تا ۲ گرم ریشه خشک در جای، روزانه چندین بار.

۱/۴ تا ۱/۲ قاشق غذاخوری (۱ تا ۲ میلی لیتر) تنتور این گیاه روزانه چندین بار.

۱/۴ قاشق غذاخوری (۱ تا ۲ میلی لیتر) عصاره مایع (۱:۱)

۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم عصاره والرین خشک یا مایع که به طور استاندارد حاوی ۰/۸ درصد اسید والرین و ۱ تا ۱/۵ درصد والتربت باشد.

به منظور تسریع در خوابیدن، یکی از دوزهای مصرفی را حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از وقت خواب دنبال کنید. اگر بیخوابی شما طولانی بوده است، ممکن است احساس هر نوع نتیجه مثبت مستلزم دو هفته زمان باشد. وقتی شاهد هر نوع تغییری شدید، مصرف این گیاه را به مدت دو تا چهار هفته بیشتر ادامه دهید. مجموعاً چهار تا شش هفته مدت زمان معمول لازم توصیه شده از سوی کارشناسان گیاه درمانی برای معالجه با استفاده از فرآورده های شب رنگی افشان است.

پس از شش هفته، یک وقفه دو هفته ای اعمال کنید تا ببینید چگونه بدون مصرف آن به خواب می روید. اگر باز هم همچنان با اختلال در خواب مواجه هستید، یک دوره درمان چهار تا شش هفته را دنبال کنید یا اینکه در خصوص هر نوع گیاه درمانی که مفید به نظر می رسد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=307096>

## چه کسانی نباید از داروهای گیاهی استفاده کنند

شاید برای بسیاری از مردم قابل تصور نباشد که وجود انواع داروهای شیمیایی در بسته‌بندی‌های رنگارنگ حاصل تحقیق بر روی اجزای موثر گیاهان دارویی است. بد نیست بدانید حدود ۲۵ درصد از داروهای تجویز شده از سوی پزشکان در ایالات متحده شامل یک جزو مشتق از گیاهان است.

بعضی از این داروها از عصاره گیاهان تهیه شده و گروهی دیگر از ترکیبات شیمیایی با منشأ گیاهی ساخته می‌شوند. آمار استفاده از داروهای گیاهی در سال‌های اخیر قابل توجه است. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که در حال حاضر ۸۰ درصد جمعیت جهان یعنی حدود ۴ میلیارد نفر از طب گیاهی در درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند. WHO خاطر نشان می‌سازد که از حدود ۱۱۹ داروی گیاهی حدود ۷۴ مورد آن دقیقاً همانند کاربرد آنها در طب سنتی مورد استفاده پزشکان قرار می‌گیرد. همین موضوع سبب شده که هم‌اکنون تحقیقات گسترده‌ای از سوی شرکت‌های داروسازی روی خواص درمانی گیاهان مناطق مختلف جهان انجام گیرد.

امروزه مواد مشتق از گیاهان نقش عمده‌ای در صنعت داروسازی دارند. چنین داروهایی برای درمان بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، انواع دردهای مزمن، آسم و دیگر بیماری‌ها به‌کار می‌رود. به عنوان مثال ادفرا گیاهی است که در طب سنتی چین بیش از دو هزار سال برای درمان بیماری‌های تنفسی مورد استفاده بوده است. ادفرنین که جزو فعال این داروی گیاهی است، سابقاً در تهیه داروهایی برای تسکین آسم به کار می‌رفت. مثال دیگر گل انگستانه است که خواص درمانی آن از سال ۱۷۷۵ شناخته شده است، و در طب گیاهی استفاده فراوانی دارد.

### • داروخانه طبیعت

انواع گیاهان دارویی در طبیعت به حدی است که دسته‌بندی علمی آنها را به کار مهم و در عین حال دشوار بدل می‌کند. یکی از روش‌های طبقه‌بندی گیاهان دارویی به شرح زیر است:

گیاهان مقوی: این گیاهان در شرایط خاصی برای تقویت بیمار تجویز می‌شود که عمدتاً می‌توان به دوران نقاهت پس از بیماری حاد اشاره کرد. برخی از این گیاهان حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات قندی هستند که در تامین انرژی مورد نیاز بدن متعاقب بیماری و برقراری تعادل در عملکرد اندامها نقش عمده‌ای دارند.

• گیاهان مدر: مقدار آب موجود در بافت‌ها تحت تاثیر عوامل گوناگون دچار تغییر می‌شود. مثال واضح در این زمینه اختلال عملکرد قلب، ریه و کلیه‌ها است. علاوه بر این مواردی مثل عادت ماهیانه در خانمها تجمع مایعات و ادم را به همراه دارد.

یکی از موثرترین راه‌های تعدیل آب موجود در فضای بین سلولی و بافت‌های مختلف بدن، استفاده از گیاهان مدر است که موجب تسکین عوارض ناشی از این بیماری‌ها می‌شود.

گیاهان مسهل و ملین: این گروه از گیاهان برای رفع یبوست و تسهیل دفع سموم به کار گرفته می‌شوند. گیاهان مسهل از طرق مختلف موجب برطرف شدن یبوست می‌شوند. برخی از این گیاهان نظیر ریشه ریوند از طریق افزایش ترشح صفرا و تحریک حرکات دودی روده، این کار را انجام می‌دهند و بعضی دیگر مثل ریشه شیرین‌بیان و روغن زیتون با تحریک جدار روده موجب برطرف شدن یبوست می‌شوند.

### • از مصرف همزمان داروهای شیمیایی و گیاهی بپرهیزید

نکته مهمی که باید بر آن تاکید شود تصویری است که به اشتباه بین گروهی از مردم رایج است. بسیاری از بیماران، طبیعی بودن دارو را دلیلی برای بی‌ضرر بودن آن می‌دانند. مطابق این تفکر تمامی داروهای گیاهی و فرآورده‌های حاصل از گیاهان دارویی بی‌ضرر و فاقد عوارض جانبی هستند. متخصصان داروسازی یادآوری می‌کنند که مصرف داروهای گیاهی همراه با سایر داروهای مورد استفاده بیمار می‌تواند عکس‌العمل و عوارض جانبی خطرناکی به همراه داشته باشد. بنابر این توصیه می‌شود همواره و قبل از استفاده از داروهای گیاهی با پزشک خود در این باره مشورت کنید. بعضی از داروهای گیاهی موجب تداخل در قدرت جذب مواد غذایی مورد نیاز بدن می‌شوند. در حالی که انواع دیگری از داروهای

مذکور موجب افزایش یا کاهش تاثیر یک داروی خاص می‌شوند.

در این زمینه می‌توان به داروی تتوفیلین اشاره کرد که برای درمان آسم استفاده می‌شود. این دارو حاوی گزانتین است که در چای، قهوه و شکلات نیز یافت می‌شود. مصرف این مواد غذایی به مقدار زیاد همراه با تتوفیلین ممکن است موجب ایجاد مسمومیت دارویی شود. بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هم، اثر داروها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. مثلاً مقدار زیاد کلم بروکلی، اسفناج و دیگر سبزیجات حاوی ویتامین K کاهش اثر داروهای ضد انعقادی مثل هپارین و وارفارین را به دنبال دارد. این نکات هنگام مصرف داروها باید مورد توجه قرار گیرد. در این خصوص سالمندان و بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن که معمولاً دو یا چند دارو را به طور دایم استفاده می‌کنند و مبتلایان به دیابت، فشارخون بالا، افسردگی و بیماران قلبی از جمله بیمارانی هستند که باید درباره استفاده از داروهای گیاهی یا جوشانده‌ها و ترکیباتی که از گیاهان دارویی تهیه می‌شود، با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: سایت درمانگران ایران

دکتر آرش فرهودی

<http://vista.ir/?view=article&id=216238>



### حنا، نعمتی در مزرعه

گیاهان دارویی از دیر باز در کشورمان مورد استفاده قرار می‌گرفتند. اکنون نیز با وجود پیشرفت‌های شگرف صنعت داروسازی، این گیاهان جایگاه خود را در بین اکثر مردم حفظ کرده‌اند. یکی از این گیاهان حنا است. این گیاه چه به صورت مصرف موضعی و چه به صورت خوراکی در کتاب‌های طب سنتی ایران و چین بارها و بارها آمده است و برای آن مصارف متعددی از جمله درمان جذام، یرقان، سنگ کلیه، جرب و غیره ذکر شده است. در طب جدید نیز خاصیت ضد قارچی، ضد باکتریایی، تب بری، ضد التهاب و محافظت از پوست در برابر آفتاب این گیاه به اثبات رسیده است و حنا توانسته جایگاه



خود را به عنوان یک گیاه دارویی حفظ نماید.

▪ حنا و پوست

ماده رنگی که از حنا به دست می‌آید در فرآورده‌های آرایشی کاربرد وسیعی دارد.

رنگ کردن موی سر با حنا، رنگ قهوه‌ای بلوطی به آن می‌دهد و اگر مو را همزمان با حنا و نیل رنگ کنند رنگ مو به سیاهی می‌زند. جوشانده برگ‌های خشک حنا به همراه اندکی آب لیمو برای رنگ‌آمیزی مو استفاده می‌شود.

برگ‌های حنا انگشتان، ناخن‌ها، دست‌ها و پاها را به رنگ نارنجی تیره درمی‌آورد و با ترکیب آن با گیاهان دیگر رنگ قرمز تند به دست می‌آید. معمولاً گرد نرم حنا را بصورت خمیری مصرف می‌کنند. به علت خواص گندزدایی و قابض بودن حنا در تولید تونیک‌های پوست و مو نیز آن را مصرف می‌نمایند.

در بازار ایران بطور سنتی آنچه به نام رنگ حنا در عطاری‌ها به فروش می‌رسد مخلوط حنا با گرد برگ خشک شده گیاه نیل است. می‌توان از

مخلوط کردن حنا و آب به همراه کمی بهار نارنج خمیری به دست آورد که باید برای رنگ کردن مو اکثراً چند ساعت بر روی موها قرار داد و برای ایجاد رنگ حنای روشن نیز می‌توان حنا و آب اکسیژنه ( به میزان بیست حجم) را بطور متناوب مصرف نمود. شامپوهای محتوی عصاره حنا سالهاست که جای خود را بخوبی در بین مردم باز کرده‌اند. این شامپوها با توجه به خواص متعدد گیاه حنا دارای فواید بسیاری است از جمله آنها می‌توان به این موارد اشاره کرد: تقویت رشد مو و جلوگیری از ریزش آن ، پیشگیری و درمان خارش سر و شوره ، دارا بودن اثرات ضد قارچی، میکربی و ویروسی ، از بین بردن چربی زاید مو ، جلوگیری از تعریق زیاد (این امر بخصوص در کشور ما که بانوان از حجاب اسلامی و روسری استفاده می‌کنند، بسیار مهم و اثر بخش می‌باشد)

تمامی این موارد موجب مقبولیت روز افزون این محصول و گرایش تولید کنندگان محصولات بهداشتی و آرایشی به سمت تولید آن گردیده است.

#### • عصاره حنا

دو روش ساده تهیه عصاره حنا به شکل ذیل است: ۲۵۰ گرم گرد برگ حنا را به یک لیتر آب اضافه نماید و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت کم بجوشانید محلول را پس از خنک شدن صاف نمایید. پس از این بوسیله حمام آب گرم حجم مایع صاف شده را به یک سوم کاهش دهید. یک گرم گرد حنا را به ده میلی لیتر آب مقطر اضافه کنید. مخلوط حاصل پس از تکان دادن باید به مدت چهار ساعت بماند و سپس مخلوط حاصل را صاف نمایید.

#### • عوارض جانبی

توجه داشته باشید به صرف گیاهی بودن نباید یک ماده را به هر شکلی مصرف نمود. حنا در عین حالی که بسیار مفید است می‌تواند زیان‌آور نیز باشد. حنا برای حلق و ریه زیان‌آور است و لذا باید به همراه کتیرا خورده شود. مقدار مجاز خوردن آن پنج گرم است و مصرف بیشتر از آن خطرناک است. در کتب برخی اطباء معروف ایران مقدار قابل خوردن از ساییده برگ آن ۵/۲ گرم و خیس کرده در آب تا ۲۵ گرم هم ذکر شده است، اما باید به تدریج مصرف شود. به طوری که هر بار کمتر از ۵/۲ گرم از برگ آن مصرف داخلی شود.

حساسیت تماسی، آسم، سقط جنین و اثر سوء بر روی حلق و ریه عوارض دیگر حنا هستند. به هنگام کار با این گیاه باید دقت کرد تا از ورود آن به چشم جلوگیری شود.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=103042>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خار مریم ، دشمن هیاتیت

تنوع بالای اقلیمی کشور موجب رویش بیش از ۸ هزار گونه گیاهی شده است که از این تعداد در حدود ۲ هزار گونه دارای ترکیباتی با خواص دارویی هستند.

با توجه به نیازهای جوامع بشری و وجود توانایی های بالقوه ، کثرت گونه ها و کاربردهای فراوانی که گیاهان دارویی دارند ، پژوهش و تحقیق در این زمینه بسیار ضروری است ، مهمترین روشهای علمی در زمینه تحقیق و پژوهش گیاهان دارویی کاربرد بیوتکنولوژی و تکنیک های مهندسی ژنتیک در این زمینه است. در این راستا محققان موسسه تحقیقات بیوتکنولوژی



کشاورزی با استفاده از روشهای بیوتکنولوژی موفق به دستیابی به فناوری

تولید سیلیمارین به عنوان یکی از موثرترین داروهای گیاهی در درمان بیماری های کبدی از گیاه خار مریم شده اند. به این بهانه ما نیز با دکتر طاهره حسن لو، عضو هیات علمی موسسه تحقیقات بیوتکنولوژی کشاورزی، مجری این طرح به گفتگو نشستیم.

• خار مریم از کدام تیره گیاهی محسوب می شود؟

گیاه خارمریم (*Silybum marianum* (L.) Gaertn) گیاهی یک یا دو ساله از تیره کاسنی است که دانه های آن متابولیت های ثانویه و ارزش دارویی بالایی، خصوصا در درمان بیماری های کبدی دارد. ترکیبات اصلی آن مخلوطی از فلانولینگان هاست که سیلیمارین نامیده می شود. در کشورهای مختلف فرآورده های فراوانی از عصاره حاصل از میوه های این گیاه عرضه شده است و این گیاه از پر مصرف ترین گیاهان دارویی در جهان به شمار می آید.

• چرا برای تولید سیلیمارین از خار مریم استفاده کرده اید؟

با توجه به وجود گیاهان دارویی فراوان در کشور و کاربردهای مختلف از ترکیبات حاصل از این گیاهان در دنیای پزشکی امروزه درصدد برآمدیم گیاهی را انتخاب کنیم که دارای خواص دارویی گسترده بوده و ضمن رویش در ایران، قابلیت کشت و تکثیر در شرایط آزمایشگاهی را داشته باشد. در این خصوص گیاه خارمریم انتخاب شد که در مناطق شمال، غرب و جنوب غرب ایران رویش دارد و تاریخ درمانی آن به ۲ هزار سال پیش برمی گردد و از آن به عنوان یک داروی محافظت کننده کبد نام برده اند. حال با توجه به این خواص دارویی تصمیم گرفته شد با شرایط کشت بافت و سلول در آزمایشگاه سیلیمارین (ماده موثر این گیاه) از گیاه خارمریم استخراج شود.

لازم به ذکر است میزان تولید ماده موثر سیلیمارین در آزمایشگاه موسسه تحقیقات بیوتکنولوژی کشاورزی بالاتر از میانگین جهانی گزارش شده است. میانگین سیلیبین (مهمترین ماده تشکیل دهنده سیلیمارین) تولید شده در شرایط آزمایشگاهی بر اساس سایر گزارش ها ۰,۱ میلی گرم در گرم ماده خشک بوده است.

مقدار کل سیلیمارین تولید شده در شرایط آزمایشگاهی در این موسسه حدود ۰,۴۴ میلی گرم در گرم ماده خشک بوده که بیش از نیمی از آن مربوط به ماده سیلیبین است. با طریقی که هم اکنون در دست اجراست و با بررسی تاثیر سایر الیسیتورها (عوامل محرک) در آینده با افزایش تولید ماده مزبور روبه رو خواهیم شد.

• این گیاه دارای چه خواص درمانی تایید شده است؟

بخشی از گیاه که برای خواص درمانی استفاده می شود دانه است و ماده موثر درمانی آن سیلیمارین نامیده می شود. مهمترین کاربرد درمانی این گیاه اثر محافظتی روی کبد است که در مطالعات حیوانی و انسانی نیز گزارش شده است.

در مطالعات بالینی متعددی مصرف سیلیمارین در درمان بیماری کبدی مانند سیروز، هپاتیت ویروسی و سمی مزمن، کبد چرب و التهاب مجرای صفرا موثر بوده است که دلیل آن را خواص آنتی اکسیدانی این ماده می دانند. سیلیمارین سلولهای کبد را در برابر هرگونه آسیب نابود کننده حاد یا مزمن محافظت می کند. همچنین در کاهش کلسترول خون، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان انواع سرطان، کاهش عوارض جانبی در بیماران تحت درمان با شیمی درمانی برای سرطان و سنگ کیسه صفرا نیز اثرات جالب توجهی دارد.

استفاده از این گیاه در درمان بیماری های کبدی پیشینه ای ۲۰۰۰ ساله دارد و امروزه به کمک فناوری های جدید، بار دیگر در نقش داروی هپاتیت ظاهر شده است

از مزایای دیگر این ماده، اثر ضد سرطانی سیلیمارین روی سلولهای سرطانی پروستات، پوست، سینه، تخمدان، مغز و کاهش قند خون در بیماران دیابتی است. امروزه کپسول های حاوی سیلیمارین از شرکتهای مختلف و حتی چای کیسه ای حاوی پودر بذر این گیاه یا پودر سیلیمارین به صورت بسته های بزرگ در دنیا عرضه می شود.

از نظر مکانیسم اثر و اثربخشی دارویی روی بیماری های کبدی، تاکنون هیچ داروی شیمیایی و گیاهی در دنیا موفق به جایگزینی با این ماده نشده است.

• طرح مزبور هم اکنون در چه مرحله ای است؟

میزان پیشرفت کار تاکنون بسیار خوب بوده است و اکنون مرحله آزمایشگاهی را طی می کند. میزان تولید این ماده در آزمایشگاه موسسه ۰,۴۴ میلی گرم در گرم ماده خشک است که این میزان از گزارش های جهانی آن بالاتر است. ضمنا در بررسی نمونه های خارمریم که در مناطق مختلف

ایران رویش دارد ، مناطقی شناسایی شده که از نظر محتوای سیلیمارین از برتری بالایی به نمونه اصلاح شده خارجی برخوردار است. زمان اتمام این طرح يك سال و نیم دیگر است. گفتمی است ۴۰ درصد این کار در قالب رساله و ادامه طرح که منجر به اقتصادی شدن تولید خواهد شد در موسسه مذکور انجام می شود. از بارزترین مشکلات موجود در این پروژه کمبود مواد آزمایشگاهی و بودجه تحقیقاتی است. ضمنا به منظور تولید در سطح تجاری چنین ترکیباتی تجهیز آزمایشگاه هایی که دارای بیواکتور باشند ضروری است.

• کشورهای دیگر در این زمینه چه تحقیقاتی انجام داده اند؟

در کشورهایمانند چین ، امریکا ، استرالیا و اسپانیا کارهای خوبی در این زمینه انجام شده است که به عنوان مثال کشور چین یکی از صادر کنندگان بزرگ سیلیمارین در جهان محسوب می شود و در کشور امریکا کشت و پرورش گیاه خار مریم جزو مهمترین اولویتهای تحقیقات گیاهان دارویی هستند.

با توجه به مضرات داروهای شیمیایی و افزایش سطح مطالعات و دانش افراد ، تقاضا برای استفاده از گیاهان دارویی در جهان رو به افزایش است. به عنوان مثال در کشور آمریکا از سال ۱۹۹۴ تا سال ۲ هزار میلادی استفاده از داروهای گیاهی ۴۶ درصد افزایش یافته است. با توجه به سابقه طولانی کشور ایران در استفاده از طب سنتی و گیاهی یقینا استقبال خوبی از این دارو صورت خواهد گرفت.

تعدادی از شرکتهای دارویی در سال اخیر به دنبال تولید این دارو در داخل کشور هستند و تحقیقاتی درخصوص بررسی اثرات این دارو و درمان دام نیز آغاز شده است.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86408>



## خاکشیر

خاکشیر گیاهی است علفی يكساله یا دوساله که ارتفاع ساقه آن تا يك متر نیز می رسد. تخم این گیاه که همان خاکشیر است، ریز و کمی دراز و معمولاً به دو رنگ وجود دارد؛ قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری قرمز تیره.

• خواص دارویی

▪ خاکشیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است .

▪ التیامدهنده زخم و جراحات است .

▪ جوشانده خاکشیر برای رفع اسهالهای ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است .

▪ خاکشیر ادرارآور، تببر و بازکننده صداست .

▪ برای دفع کرم، سرخک، مخملک و از بین بردن کهیر و التهابات پوستی مفید است.

▪ از گلها و برگهای گیاه می توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین





C استفاده کرد .

- در دفع سنگ کلیه موثر است. برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر ، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرد و صبح ناشتا خورد .
- برای برطرف کردن جوش‌های صورت که به‌علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود باید جوشانده يك قاشق ترنجبین را با دو قاشق



غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت دو هفته آن را میل کنید تا جوش‌ها از بین برود.

• مضرات

- بعضی از افراد هنگامیکه خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند این‌گونه شاخص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند .

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83886>



## خرافات طبی

• سورنجان

با روغن آمیخته و صلايه کرده نیم درم به پنبه زده به خود گیرند. درد شب بواسیر سخت را تسکین خوبی بخشد. نیم مثقال آن را با قند و زعفران شربت‌ی ترتیب دهند برای درد مفاصل و نقرس بسیار نافع بود.

• سوسن

سوسن آسمانی رنگ را با آب گل بیامیزند به صورت زند، لکه‌های سفید و سیاه چهره را برطرف کند.

• سه سنبل، علاج پروستات!

برای فواق و پیچش روده مفید است. تخم آن را بیاشامند، قطره قطره آمدن پیشاب را مانع شود و سنگ مثانه بریزد و برگ آن را بر سر و پیشانی ضامد

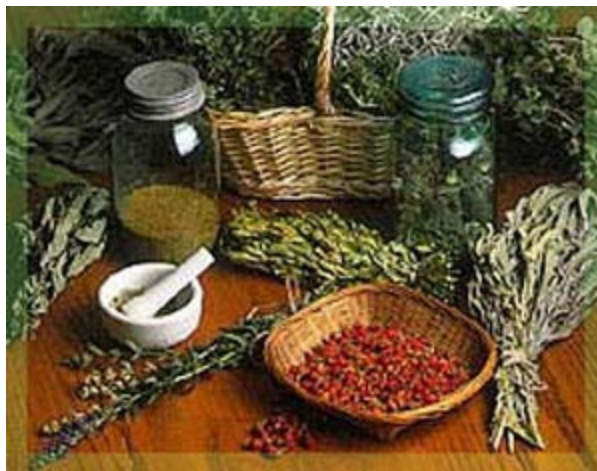
کنند درد سر را تسکین بخشد. برگ شاه تره با کلی هلیله زرد برای تصفیه خون و رفع جرب و خارش تن مفید است. اگر در آب بخیسانند و سر را بدان بشویند، رفع رشك و شپش کند و چون تقطیر کنند و با حنا بیامیزند جرب (ناراحتی پوستی) و خارش را برطرف کند.

• گل شقایق

اگر با پوست گردوی تازه آمیخته شود موی را سیاه کند و اگر آب شقایق را در چشم کشند حذقه را سیاه کند و از ریزش آب جلوگیری کند. اگر تخم آن را روزی يك دوم با آب سرد بخورند برای رفع برص (جذام) مفید است.

• مورچه سواری! و خاصیت ازاله موی زیر بغل

مورچه سواری در اغلب جاها پیدا می‌شود. مجرب است اگر مورچه سواری را تا صد دانه گرفته در پنج درم روغن زنبق انداخته سه هفته نگاه دارند و از آن زیر بغل بمالند از رویدن مو جلوگیری کند.



• نشادر

با روغن صلابه کنند و بر سودا و جرب (اگزما) در حمام بمالند برطرف کند.

• نشاسته و زعفران

نشاسته و زعفران به لکه صورت بمالند پاک کند و چون بپزند و روغن بادام و قند بر آن بیفزایند برای سینه و سرفه مفید باشد.

• گشنیز تازه و شیرزن

گشنیز تازه را بکوبند و آب آن در بینی کشند از خون جلوگیری کند خاصه آنکه در حبه کافور در آب آن حل کرده باشند. اگر با شیر زن در چشم چکانند گرفتگی‌های سخت را برطرف کند.

• شونیز یا سیاه‌دانه و کرم دراز معده و علاج طاسی سر!

اگر شونیز یا سیاه‌دانه را با سرکه و چوب صنوبر بپزند و در دهان گیرند درد دندان را تسکین دهد. اگر کوبیده آن را بر ناف ضماص کنند، کرم دراز (پارازیت انگل معده) را دفع می‌کند. اگر بو دهند و نرم کنند و در پارچه ببندند و دایم بیوبند زکام سرد را سودمند بود.

اگر بسوزانند و با روغن سوسن یا روغن حنا که موم در آن گذاخته باشند بیامیزند و بر سر بی‌مو بمالند موی برویاند. اگر با عسل و آب گرم بیاشامند سنگ مثانه بریزاند.

اگر يك شب در سرکه بخیسانند و صلابه کنند و از آن در بینی بچکانند درد سر کهنه و لقوه را سودمند بود. اگر در منزل دود کنند گزندگان از خانه بگریزند. اگر هفت دانه از آن را با شیر زنان شیرده يك ساعت بجوشانند و در دماغ کسی که یرقان داشته باشد و چشمانش زرد شده باشد بچکانند بی‌نهایت سودمند بود.

• شیر خفاش

خفاش تنها مرغ شیرده است. خفاش را یافته و شیرش را گرفته برای دفع سنگ مثانه و سفیدی چشم به کار ببرید، بی‌نهایت سودمند است. (با توجه به اینکه خفاش به‌طور معمول در غارهای کوهستانی و نقاط صعب‌العبور زندگی می‌کند، تجسم کنید بیمار بیچاره چگونه باید از ارتفاعات کوهستان بالا می‌رفت و کمی شیر خفاش برای درمان خود تهیه می‌کرد)!

• شربت بادرنجبویه

شربت بادرنجبویه قوت هاضمه و معده و جگر دهد و نشاط آورد و خفقان و فواق را برطرف کند.

• پیاز نرگس و زائوی بچه مرده و کرم معده!

با آب عسل بیامیزند و بیاشامند زائوی بچه مرده بیندازد و چون دو مثقال با عسل بیاشامند، قی آورد و کرم در شکم بکشد.

• سرگین فیل هندی! هم فایده درمانی، هم فایده کشاورزی داشت

سرگین فیل هندی یافته بخور کنند، تب کهنه را مفید است. چون بسوزانند و بر زخم تری که به سر کودک ظاهر شود بمالند برطرف کند و چون در خانه دود کنند پشه به کلی دور شود و اگر درخت را بخور استخوان فیل دهند کرم نزند.

• عقرب و بواسیر و کچلی!

عقرب را گرفته در شیشه اندازند. روغن زیتون در آن بریزند، چندی بگذارند خشک شود. بواسیر ظاهر را خشک کند و بیندازد. اگر با زیتون سرخ کنند تا بسوزد و آن را با روغن باقی‌مانده در شیشه به جای موی ریخته بمالند مو برویاند و اصلاح کند.

• گوشت خارپشت (تجربه يك وزیر مختار بخت‌برگشته آلمانی در قرن ۱۹)

برای نفرس سودمند است. اگر خون آن را به پا مالند نفرس برطرف شود!

(حکایت افزوده شدنی به این شیوه درمان: )اولین وزیر مختار کشور پروس در ایران بارون مینوتولی که گویا دچار درد نفرس بود این نصیحت را به کار بست. يك خارپشت شکار کرد و کباب کرده خورد و بر اثر اسهال خونی شدیدی درگذشت و جنازه‌اش در گورستان مسیحیان شیراز به خاک سپرده شد و سال‌ها بعد به آلمان حمل شد. (موارد دیگری از خوردن گوشت خارپشت، اسهال خونی شدید و مرگ آنی مشاهده شده است.)

• زهره کفتار: علاج لك صورت، نینداختن بچه، گزیدگی سگ‌ها!

زهره کفتار را اگر خوب با روغنی مخلوط کنند و مدتی بماند کهنه شود. هرگاه دوباره به چشمی که دانه سفیدزده بکشند برطرف کند و اگر موی زیادی در چشم باشد، پس از کندن موی، اگر زهره کفتار بمالند دیگر نروید و چون با پیه شتر بیامیزند و بر لك صورت بمالند لك ببرد و رنگ را شفاف

کند و پوست آن را اگر به شکم زن حامله ببندند، بچه نگاه دارد و نیندازد و اگر در قحی بگذارند و در آن آب کنند و به کسی دهند که سگ هار او را گزیده باشد از هاری هیچ آسیبی به وی نرسد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264334>



### خردل سیاه

خردل سیاه یک گیاه علفی یکساله است که از اردیبهشت تا مهر گل می دهد و به احتمال خیلی زیاد بومی شرق مدیترانه است ولی بعضی محققین اعتقاد دارند بومی جنوب غربی اروپا تا آسیای مرکزی می باشد. کشت و کار خردل سیاه باعث شده است تا در سرتاسر دنیا پراکنده شود و در حال حاضر بصورت وحشی و زراعی دیده می شود. این گیاه در کنار جاده ها، حاشیه رودخانه ها و در زمینهای پست و مرتفع در زمینهای غرقابی یافت می شود. ترکیبات موثره در بذر می باشند. گیاهان به محض اینکه رنگ میوه ها زرد متمایل به قهوه ای بشود برداشت می شوند. سپس بصورت دستجاتی میشوند، کناری می گذارند تا برسد، سپس کوبیده شده و تمیز می شوند. دارو بدون بو است، طعم روغن می دهد و باعث سوزش زبان می گردد. در حضور رطوبت بذور اسانس فراری تولید می کنند که باعث سوزش چشم ها می شود و باعث تحریک اشک می گردد. بذور حاوی گلیکوزیدهای خردل است که در اثر هیدرولیز، اسانس فرار خردل حدود ۳۰ درصد اسانس، پروتئین و دیگر ترکیبات تولید می کند.



اسانس فرار پوست و غشاهای مخاطی را می سوزاند. البته به مقدار کم ترشح شیره معده را افزایش و اشتها را تحریک می کند. از نقطه نظر دارویی در گچ و ضمد برای درمان روماتیسم، التهاب حاد مجاری تنفسی و بهبود

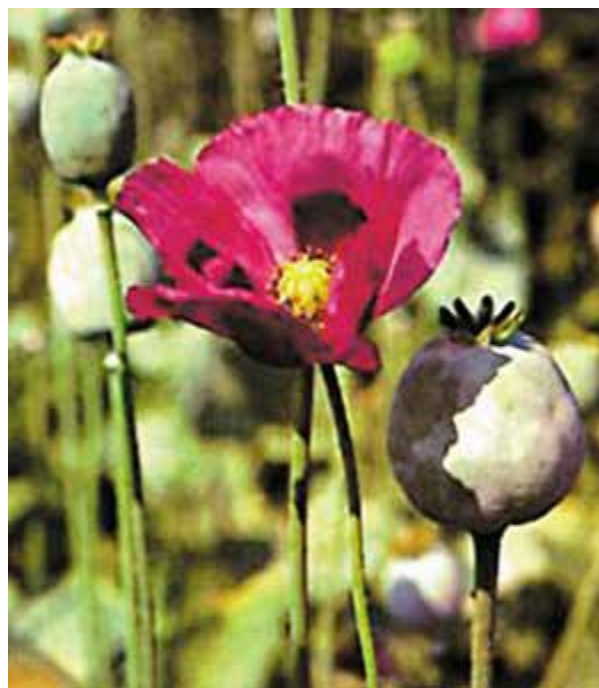
خون رسانی استفاده می شود. البته مصرف زیاد آن مانند گچ باعث سوزش و ایجاد ناول روی پوست می شود. در گذشته از بذر برای استخراج اسانس استفاده می کردند که در حال حاضر این اسانس سنتز می شود. بذور خردل سفید (*sinapis alba*) بیشتر استفاده می شوند و در صنایع غذایی نیز کاربرد دارد. دارو از گیاهان زراعی بدست می آید. خردل سیاه عمدتاً در هلند و کشورهای منطقه مدیترانه و آمریکای شمالی کشت می شود.

منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=14078>

## خشخاش

خشخاش يك گیاه علفی یکساله است که از تیر تا مرداد گل می دهد و قرنهاست که کشت و کار می شود. خشخاش به احتمال زیاد بومی خاورمیانه است ولی امروزه در مناطق معتدل نیمکره شمالی برای دانه های روغنی آن و بعنوان داروی گیاهی و برای تولید تریاک در کشورهای مناطق مدیترانه ای تا کشورهای نیمه حاره آسیا، چین و ژاپن کشت می شود. کشت و کار خشخاش در اروپا و آسیا بنظر می رسد از شرق به غرب بوده است. ماده خامی که جنبه دارویی دارد ماده شیرمانندی است که در اثر ایجاد بریدگی روی کپسولهای نارس خارج می شود. منابع اصلی تریاک کشورهای ترکیه (آسیای صغیر)، هند، شوروی سابق و چین می باشد. کپسولهای خشک شده ماده خام دارویی در بسیاری از کشورهای اروپایی هستند. تریاک خام و کپسولهای خشک حاوی الكالوئیدهای بی نهایت سمی هستند که بیش از ۲۰ تا آنها تاکنون شناسایی شده اند. تریاک حاوی حدود ۱۲ درصد مورفین و کپسولهای خشک خیلی کمتر یعنی ۳/۰ تا ۲/۱ درصد مورفین دارند. مهمترین الكالوئیدهای تریاک شامل مورفین،



نارکوتین، پاپاورین، کدئین، تیائین و نارسئین می باشند. مورفین درد را کاهش می دهد حتی زمانی که داروهای استاندارد تاثیری ندارند و بر مرکز عصبی مسکن است. کدئین اثرات کشنده درد داروهای متعدد را کاهش می دهد و تمایل به سرفه کردن را متوقف می کند. پاپا ورین انقباضات عضله شل را تخفیف می دهد. در داروسازی این الكالوئیدها جزئی از داروها هستند. مورفین و تریاک خام تابع قوانین بین المللی مواد مخدر هستند و بنابراین تولید آنها و داروهای ساخته شده از آنها تحت نظر دولتها می باشند.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=16335>

اسکوپولامین، دارویی بدون رنگ، بی مزه و بی بو است. گیاهی که جنگل‌های کلمبیا عمده ترین منابع این گیاه است، به طور شگفت انگیزی توجه دانش پژوهان جهان را به خود جلب کرده است.

همچنین ماده مخدر تولید شده از این گیاه در هفته‌های اخیر مورد توجه رسانه‌های کلمبیا و دیگر کشورها قرار گرفته است. در کشور کلمبیا بیش از ۵۰ هزار نوع داروی گرفته شده از این گیاه گزارش شده است.

روزنامه‌های کلمبیا نوشته‌اند این گیاه در ابتدا بیشتر مورد استفاده تبهکاران بود و آنها بدین وسیله افراد را تحت کنترل درآورده و به اهدافشان دست می یافتند. علاوه براین، جنایتکاران از این دارو در هنگام آزار و اذیت زنان نیز



استفاده می‌کردند، چراکه افرادی که آن را مکرر مورد استعمال قرار می‌دهند، قدرت تفکر و اختیار از آنها سلب می‌شود.

روزنامه‌های کلمبیا درباره تاثیر این دارو بر مادر یک نوزاد در شهر بوگوتا گزارش می‌دهند که به دنبال مصرف این ماده، پلیس او را ۳ روز بعد در حالی که در انبوهی بسیار شلوغ افتاده بود پیدا کرد. صورت مادر به شدت ضرب دیده و فرزندش از بین رفته بود.

اسکوپولامین قابلیت تبدیل به غذا یا نوشیدنی کشنده را نیز دارد. قدرت آن به حدی است که به سرعت در بدن پخش می‌شود و در نتیجه منجر به مرگ می‌شود. اسکوپولامین، همچنین در تولید محصولات کوکائینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ۲ ماده دارای فرمول شیمیایی مشابه اما روش ساخت متفاوت هستند.

درحال حاضر، تولید این دارو در کلمبیا ممنوع است. در سال ۱۹۹۲ رئیس یک دادگاه کلمبیا حکم کرد که استفاده به زور از این ماده نوعی شکنجه محسوب می‌شود و آن را مغایر با قوانین اساسی آن کشور دانست. البته در دوره‌ای نیز این دارو به عنوان ابزاری برای درمان مورد استفاده قرار گرفت. در این دوره محققان به ترکیب اسکوپولامین با مورفین و کلرفوم پرداخته و از آن برای تسکین درد زایمان استفاده کردند.

گفته می‌شود اسکوپولامین امروزه در برنامه های محرمانه سیا نیز به کار گرفته می شود. همچنین یکی از مشتقات اسکوپولامین به نام Scope Dex هم دارویی ترکیبی است که برای جلوگیری از استفراغ مورد استفاده فضانوردان قرار می‌گیرد. مقالات پزشکی علائم و عوارض مصرف ۷ گرم اسکوپولامین را این‌گونه توصیف کرده‌اند:

(۱) پس از ۳۰ دقیقه: علائم و نشانه های فیزیکی آن ظاهر می‌شود که شامل خشکی دهان، تار شدن دید، گشاد شدن مردمک چشم، تب شدید، قرمزی دستان و انگشت‌ها و در بعضی مواقع ناهماهنگی حرکتی و تضعیف حس‌هاست.

(۲) پس از یک ساعت: پریشانی و روان آشفتگی، افزایش اندازه عضلات و در نتیجه حرکت ناموزون. در این زمان ضریان قلب نیز بسیار تند می‌شود.

(۳) پس از ۳ ساعت: عضلات و ماهیچه‌ها بسیار سست شده و بنابراین توانایی برای حرکت وجود ندارد. شنوایی بسیار ضعیف شده و مردمک چشم به گونه‌ای عجیب گشاد به نظر می‌آید. به چشم فرد مصرف‌کننده، رنگ‌ها بسیار روشن و محو دیده می‌شوند و حس بینایی بسیار ضعیف می‌شود.

(۴) پس از ۵ ساعت: در این زمان تنفس نیز با مشکل مواجه شده و نوعی توهم با اصوات نامفهوم ایجاد می‌شود که بسیار وحشتناک است.

(۵) پس از ۸ ساعت: عضلات به اندازه‌ای ضعیف می‌شوند که گویی می‌خواهند از بدن جدا شوند. در این زمان فرد با هجوم احساس ناخوشایند روبه‌رو می‌شود و این به حدی است که فرد را فلج می‌کند. گلو و ریه احساس سوزش می‌کنند و زبان کرخت می‌شود.

(۶) بالاخره پس از ۴۸ ساعت: حافظه و سلامت روانی کم کم به حالت اولیه باز می‌گردد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=286522>

## خواب عمیق

گیاهان خواص دارویی متفاوتی دارند. آفریدگار بزرگ در بعضی از این گیاهان خواص درمانی قرار داده است که بوییدن آنها باعث شادابی انسان می شود. محققان دریافته اند بوییدن گیاه رزماری نقش مهمی در کم کردن اضطراب دارد و با ترشح هورمون ها و تحریک گیرنده های بویایی باعث می شود امواج مغزی به گونه ای فعال شوند که فرد احساس شادابی و آرامش کند. اسطوخودوس گیاه دیگری است که علاوه بر داشتن این خاصیت، باعث می شود فرد خواب عمیق تر و راحت تری را تجربه کند. با خریدن عصاره و یا روغن این گیاهان در مواقعی که احساس اضطراب و نگرانی دارید، برای چند لحظه چشمان خود را بسته و این گیاه را بو کنید.

[ریحانه محمدی]



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122185>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## خواص برخی از عرقیات

- عرق کاکوتی:  
ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم در ناراحتی های گوارشی ، ضد اسهال ، مقوی معده ، خلط آور.
- بهار نارنج :  
معطر ، مقوی اعصاب و قلب ، آرام بخش ، ضد نفخ .
- زیره سبز :  
ضد چاقی ، چربی ، تنگی نفس ، باد شکن ، هضم غذا ، زیاد کننده شیر مادران .





- نسترن :
- تقویت قلب و اعصاب ، رفع سردی ، دفع کرم روده ، درد معده ، سنگ کلیه و اسهال .
- عرق زینان:
- ضد نفخ ، درمان سوء هاضمه ، ضد تهوع ، خلط آور ، مدر ، ضد کرم ، ضد اسپاسم ، رفع ترشی معده .
- عرق مخلوط زیره:
- نیرو دهنده ، ضد نفخ ، مقوی معده ، درمان سوء هاضمه ، اشتها آور ، افزایش دهنده شیر .
- شیرین بیان :
- طعم و طرز مصرف عرق شیرین بیان از پودر و عصاره آن بهتر

است .

- عرق کلپوره:

مقوی ، رفع سردرد ، درمان ضعف عمل دستگاه گوارش ، رفع ناراحتی های هاضمه و دل درد ، رفع درد ناحیه قلب ، تب بر .

- کرفس :

درد شکم ، تنگی نفس ، تقویت کننده معده .

- عرق اسطوخودوس:

معطر ، مقوی ، آرام بخش ، خواب آور ملایم ، از بین برنده نفخ و اسهال ، کاهش دهنده سرفه ، مدر .

- عرق رازیانه :

مدر ، ضد اسپهاسم عضلات ، ضد نفخ ، مقوی قلب مقوی معده درمان سوء هاضمه خلط آور افزایش دهنده شیر .

- آویشن :

هاضم غذا ، محرک قوای رئیسه ، ضد درد عادت ماهانه .

- شاتره :

سردی ، مقوی ، تقویت کننده پوست ، آرام بخش ، ضد خارش ، اشتها آور ، صفرا بر برخی غدد سلطانی با نشاء اپی تیلوم .

- شربت سکنجبین:

رفع عطش و گرما زدگی ، دارای خواص سرکه ی سیب .

- عرق شنبلیله:

نیرو دهنده ، رفع کم خونی ، ضد دیابت ، کاهش دهنده قند خون .

- شنوید :

انواع چربی بدن - هضم غذا طعم دهنده ، معطر ، نیرو دهنده ، هضم کننده ، مقوی معده ، افزایش دهنده شیر ، درمان سوء هاضمه به ویژه کودکان

، رفع استفراغ ، مسکن ، مدر ، کاهش دهنده چربی خون .

- آبلیمو:

چاشنی ، سرشار از ویتامین ث ، ضد اسکوربوت ، ضد عفونی کننده .

- گلاب :

مقوی اعصاب و قلب - پوست - نیکوی رخسار .

- بیدمشک:

تقویت کننده قلب و معده ، ملین آرامبخش و خونساز است ضد سر درد و دردهای عضلانی .

شربت توت فرنگی: سرشار از ویتامین ث ، حاوی کلسیم و ویتامین آ .

▪ معنا:

باد شکن معالج بواسیر ، پیچ شکم ، رفع اسهال و استفراغ معده .

▪ شوید :

انواع چربی بدن - هضم غذا طعم دهنده، معطر، نیرو دهنده، هضم کننده، مقوی معده، افزایش دهنده شیر، درمان سوء هاضمه به ویژه کودکان  
، رفع استفراغ ، مسکن ، مدر ، کاهش دهنده چربی خون.

▪ کاسنی :

سردی مقوی معده ، تب بر ، بیماری های کبدی و کلیوی .

▪ عرق ختمی:

نرم کننده مخاط ها و دواوی بیماریهای ریوی، سینه سرفه و گلو، رفع تحریکات جلدی.

عرق چهار گیاه: ضد نفخ، رفع سوء هاضمه ، بادشکن، ضد دل پیچه ، مقوی معده ، رفع اسهال های عادی.

▪ بید :

اثر قاطع ولی کند بر تبهای مداوم دارد و خواب آور ، آرامش بخش ، رماتیسم، ضد یرقان .

برگ گردو : درمان درد مفاصل ، ضد دیابت ( قند ) .

بابونه :

صفرا بر - مدر - بادشکن - اشتها آور - قاعده آور.

▪ پونه :

ضد سرما خوردگی ، سرفه ، عفونت .

▪ خارشتر :

طبیعت سرد دارد مدر قوی، تصفیه خون و کبد ، سنگ کلیه و مثانه و سیاه سرفه .

▪ عرق گشنیز:

طعم دهنده، ضد اسپاسم، ضد نفخ، بادشکن.

▪ عرق زیره سیاه:

معطر، طعم دهنده، ضد نفخ ، ضد اسپاسم، ضد میکرب، قابض ، رفع قلنج نفخی کودکان.

▪ بو مادران :

درد شکم، بواسیر، ضد عفونت ، سرماخوردگی .

▪ گزنه :

ضد قند ، درمان بالا رفتن فشار خون ، کبد ، چربی خون و کلسترول.

▪ عرق دارچین زنجبیل:

معطر ، طعم دهنده ، محرک ، بادشکن ، مغذی ، ضد تهوع و اسپاسم.

▪ گاو زبان :

مقوی ، نیکوی رخسار، اعصاب و روان تنگی نفس، نشاط آور ، کلیه و مثانه .

▪ مرزه :

درمان نقرس ، اسهال ، قلنج ، مقوی نیروی هاضمه ، نرمی استخوان .

برگ چنار :

بسیار سرد ، تب بر ، معالج تنگی نفس ، چاق کننده ، اعصاب و رعشه .

چهار عرق گرم : تقویت کننده ، مفید به حال مسرودین ، هضم غذا ناراحتیهای معده و شکم .



<http://vista.ir/?view=article&id=277071>

### خواص پماد کالندولا

پماد کالندولا حاوی عصاره تام گل‌های همیشه بهار است که واجد خواص ضد التهابی، ترمیمی و ضد میکروبی در درمان‌های آلرژیک، سوختگی‌های ادراری نوزادان، آزدگی‌های جلدی ناشی از خراش‌ها و بریدگی‌های سطحی، خشکی و ترک‌های پوست، گزیدگی حشرات و پیشگیری و درمان آفتاب سوختگی مصرف می‌شود. فلاونوئیدهای موجود در عصاره عطر گل همیشه بهار از آزاد شدن هیستامین و تولید پروستاگلاندین‌ها جلوگیری می‌نمایند. همچنین موجب تثبیت غشاء لیزوزومی و تأثیر بر نفوذپذیری و مقاومت مویرگی می‌گردند.

ساپونین‌های موجود در این عصاره از آزاد شدن هیستامین، برادی‌کینین و برخی از آنزیم‌های پروتولیسیتیک ممانعت کرده، با کاهش نفوذپذیری مویرگ‌ها، مانع ترشح پلازما به داخل بافت‌ها گردیده و مهاجرت گویچه‌های سفید را به ناحیه ملتهب کاهش می‌دهند. برخی گزارش‌ها نیز اثر این ترکیبات را در مهار رشد بعضی از باکتری‌ها و قارچ‌ها اثبات نموده‌اند.

کاروتنوئیدهای گل همیشه بهار و به خصوص بتاکاروتن پیش از پیش‌ساز ویتامین A بوده و به اثرات ضد التهاب و التیام بخش فلاونوئیدها و ساپونوزیدهای آن کمک می‌کنند. همچنین کاروتنوئیدها به همراه تانن موجود در گیاه در پیشگیری و بهبود حالت سرخی، ادم و درد ناشی از آفتاب سوختگی که در اثر اشعه ماوراء بنفش ایجاد می‌شود، مؤثر گزارش شده‌اند. پماد کالندولا علاوه بر خاصیت ضدالتهاب جلدی، با تسریع در عمل گرانولاسیون و تحریک تشکیل سلول‌های جدید موجب ترمیم و تسکین پوست‌های حساس و ملتهب شده، گردش خون را بهبود بخشیده و پوست را تقویت می‌نماید.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7416>



## خواص داروئی برخی گیاهان

### • شوید

- شوید درد معده را تسکین می‌دهد
- شوید حاوی یک روغن فرار است که اثر آرام بخش دارد و درد معده و قولنج را آرام و نفخ را برطرف می‌کند.
- تخم شوید دارای ترکیبات شیمیایی نظیر تانن، یک ماده روغنی فرار و دارای خواص هضم کنندگی غذا، آرام بخش، شیرافزا، بازکننده انسدادها و گرفتگی‌هاست.
- شوید در موارد عدم دفع ادرار، کم شدن شیرمادران، بی خوابی، سرماخوردگی های ششی، تنگی نفس و سنگ کلیه به کار می‌رود. آب شوید برای درمان قولنج نوزادان و کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد و شیردهی مادران شیرده را زیاد می‌کند. شوید اساساً در آشپزی کاربرد دارد. مصرف آن در کنار ماهی قزل آلا بی نظیر است و برای بازکردن اشتها و بهبود گوارش مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- تخم شوید قویترین و طبیی ترین بخش گیاه است اما برگ‌ها و ساقه‌های جوان را می توان در سالادها به کار برد.
- تخم شوید برای تسکین دردهای ناشی از گرسنگی و نیز آرام کردن سر و صدای معده استفاده می شود.
- شوید درموارد نفخ و درد شکم مخصوصاً در شیرخواران بسیار موثر است.
- کم‌خونی ناشی از فقر آهن، شایع‌ترین کم خونی در همه گروه‌های سنی



است.

بدن یک فرد بالغ حاوی ۴ گرم آهن است که ۱۰ گرم در هموگلوبین و نیم تا یک گرم به صورت ذخیره دور کبد و مغز استخوان و بقیه در نسوج خاص و سیستم‌های آنزیمی قرار دارد.

روزانه به طور متوسط ۵/۱ میلی‌گرم آهن دفع می‌شود که از طریق جذب روزانه در همین حدود جبران می‌شود.

تعادل مذکور ممکن است از طریق خونریزی قاعدگی و خونریزی های گوارشی به هم بخورد. تظاهرات بالینی شامل کوفتگی، خستگی، تنگی نفس و در نوع شدید ناخن‌های قاشقی شکل و شکننده، زبان صاف و براق و دردناک، ترک گوشه دهان و قرمزی آن تمایل به خوردن موادی مثل خاک و یخ است.

بنابراین افراد برای جلوگیری از بروز کم خونی ناشی از فقر آهن باید از رژیم های غذایی خاص مثل مصرف غذای آهن‌دار همچون انواع گوشت قرمز، ماهی، جگر، سبزیجات سبز تیره (جعفری، اسفناج) حبوبات (عدس، نخود، لوبیا)، انواع خشکبار (برگ هلو، زردآلو، انجیر خشک، کشمش و خرما)، انواع مغزها (بادام، پسته، گردو، فندق) استفاده کنند.

همچنین این افراد باید در رژیم غذایی خود از سبزیجات تازه و سالاد (گوچه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و کلم)، میوه‌ها (انواع مرکبات به خصوص آب لیمو، پرتقال و آب نارنج تازه)، غلات و حبوبات جوانه زده استفاده کنند. پزشکان همچنین توصیه می کنند که برای پیشگیری از بروز کم خونی ناشی از فقر آهن باید از مصرف چای، قهوه، دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از مصرف غذا، غذاها و نان‌های حاوی جوش‌شیرین خودداری شود.

### • یونجه

تحقیقات ثابت کرده است که یونجه از مغذی‌ترین غذاهای جهان است.

- مصرف روزانه گرم یونجه تازه می‌تواند از کلسترول بالا، فشارخون بالا، سوءهاضمه، بی‌اشتهایی و سایر بیماری‌های گوارشی جلوگیری کند. ۱۰۰ بهتراست بدانید که این گیاه پرفایده از جمله مهم‌ترین سبزی‌ها برای خانم‌های باردار و بخصوص خانم‌های شیرده محسوب میشود.
- مواد موجود در بدن نوع خاصی از مورچه‌ها به نام ( پولیرها چیزو ویستیا ) باعث افزایش طول عمر خرگوش‌ها شده است.
- مورچه برای تقویت سیستم ایمنی توسط چینی‌ها در تبت به عنوان یک نوشیدنی دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد .
- دکتر جان ویکنیسن محقق دانشگاه می‌گوید:

این مورچه‌ها مقداری عنصر روی در بدن خود دارند و این عنصر هم در برخی موارد به عنوان عامل یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. او همچنین اضافه می‌کند اگر چه خوردن حشرات در نقاط مختلفی در آفریقا، آسیا و استرالیا رایج است اما عصاره‌ی این مورچه‌ها به تازگی در کالیفرنیا به عنوان یک داروی توه‌م‌زا و در بریتانیا به عنوان یک ماده‌ی تقویت‌کننده در حال رواج است. به این ترتیب باید در کنار گیاهان دارویی منتظر انواع و اقسام حشرات دارویی هم باشید.

#### • جعفری

- برخی جعفری را به عنوان یک سبزی تزئینی استفاده می‌کنند، در حالی که این سبزی پر از مواد مغذی است و برای سلامتی بسیار مفید روزانه را تأمین می‌کند. حدود یک مشت جعفری نیاز ۱۰٪ از میزان بتاکاروتین و ۱۵٪ از میزان ویتامین C است.
- جعفری جزء گروه سبزیجات چتر دار است که انسیتوهای سرطان آن را جزء سبزیجات حاوی مواد ضد سرطان شناخته‌اند.
- برخی از مواد شیمیایی مفید در جعفری عبارتند از:

که در جلوگیری از لخته شدن خون مؤثرند. Coumarins ( ) - کومارینها

که مواد آنتی‌اکسیدان بسیار قوی هستند و عمل مخرب رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌سازند. Flavonoids ( ) - فلاونویدها

که آنتی‌اکسیدانهایی هستند که بدن را در مقابل سرطان محافظت می‌کنند و در کاهش کلسترول مؤثرند. Monoterpenes ( ) - مونوترپینها

#### • گشنیز

- گشنیز دارای اثرات ضداسپاسم و ضدنفخ بوده و از آن در پیشگیری و کاهش دل‌پیچه استفاده می‌شود. همچنین به عنوان عطر و طعم‌دهنده در صنایع غذایی مصرف دارد. در طب گذشته از گشنیز در رفع ناراحتی‌های گوارشی به عنوان ضدنفخ، اشتهاآور، مفوی معده و ضداسهال استفاده می‌شده است. همچنین از آن در خوشبو کردن دهان و التیام زخم دهان استفاده می‌شده است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به قرص سی‌لاکس، پودر ملین، پودر کارمیناتیف، پودر آنامین و پودر تخم گشنیز اشاره کرد. ماده متشکل اصلی میوه گشنیز روغن فرار است. میوه گشنیز در نقاط مختلف دنیا بین ۲/۰ تا ۶/۳ درصد روغن فرار دارد. عمده‌ترین ترکیب موجود در روغن فرار گیاه را د-لینالول یا کورباندرول تشکیل می‌دهد.

#### • دارچین

- دارچین یک ادویه خاص است. هنگامیکه آن را به غذا اضافه می‌کنیم طعم شیرینی به غذا می‌دهد که حتی می‌توان آن را با شکر اشتباه گرفت. ولی در عین حال ضررهای شکر را نیز ندارد. به علاوه، دارچین خواص بسیاری از لحاظ سلامت برای بدن دارد. یکی از خواص دارچین این است که باعث افزایش کارایی هورمون انسولین در بدن می‌شود و در نتیجه بدن نیاز کمتری به این هورمون برای کنترل قند خون پیدا می‌کند. تحقیقات بر حیوانات نشان می‌دهد که ادویه مریم‌گلی اثر انسولین را دو برابر می‌کند. زردچوبه و میخک این اثر را سه برابر کرده ولی دارچین حتی اثر بیشتری از ادویه‌های ذکر شده را بر انسولین خون دارا است. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت گزارش داده‌اند که مصرف یک فاشق چایخوری دارچین روزانه تأثیر بسیار مثبتی بر قند خونشان داشته است.

- همچنین برخی تحقیقات نشان دهنده تأثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است.

#### • عصاره آویشن

و اشرفیادکلی پاتوزن که در ایجاد گاستروآنتریت عفونی A • عصاره آویشن شیرازی بر روی سه گونه باکتری‌های سالمونلاتیفی، شیگلا دیسانتری دخیل‌اند، اثر ضد میکروبی دارد.

- اثر ضد میکروبی گیاه آویشن به طور مشخص مربوط به تیمول و کاراکرول موجود در عصاره آن می‌باشد و هر چه درصد این مواد بیشتر باشد تأثیر ضد میکروبی آن افزایش می‌یابد.

• آویشن از سیپروفلوکسازول و کورتیموکسازول و به مراتب بیشتر از آمپی سیلین می‌باشد. همچنین توصیه شده است با توجه به خطر بیماری گاستروانتریت به ویژه برای کودکان مقاومت میکروبی علیه آنتی‌بیوتیک‌های ضاعی، عوارض جانبی آنتی‌بیوتیک‌های صنایع و تاثیر قابل توجه آویشن بر روی سه گونه باکتری مورد نظر، بررسی بیشتر شناخت گیاه مورد نظر جهت جداسازی ماده موثر جهت تولید پروبیولوتیک جدید استفاده شود.

در این بررسی سه گونه باکتری مورد نظر از باکتری‌های استاندارد فریز شده آزمایشگاه بخش میکروبی‌شناسی دانشکده پیراپزشکی - پرستاری مامایی شهید صدوقی یزد تهیه شده و پس از تهیه سوسپانسیون باکتریایی نیم مک فارلند بر روی محیط مولوهینتون آگار کشت داده و بر روی هر محیط چاهکی به قطر ۴ میلی متر ایجاد کرده و دو قطره از عصاره آویشن دو درصد داخل چاهک ریخته و دیسک‌های آنتی‌بیوتیکی (آمپی سیلین، کورتیموکسازول و سیپروفلوکسازول) را روی هر محیط به طور جداگانه قرار داده است. پس از گذشت زمان لازم در صورت حساس بودن باکتری به قطره آویشن و آنتی‌بیوتیک‌های انتخابی، قطر هاله ایجاد شده توسط خط کش اندازه گیری و ثبت شده است. این آزمایش شش مرتبه تکرار شد و SPSS و قطر هاله حاصله از آویشن و آنتی‌بیوتیک‌های انتخابی بر روی محیط کشت سه باکتری مورد نظر مقایسه شد و داده‌ها توسط روش آماری مورد ارزیابی قرار گرفت. Pairid - test

و اشرفشیا (s) طبق نتایج، سالمونلاتیفی عامل تب تیفوئید در مقابل قطره آویشن شیرازی با میانگین قطر هاله  $0/0 \pm 0/23$  میلی متر حساس در مقابل آویشن شیرازی با میانگین قطر هاله  $0/0 \pm A$  کلی پاتوزن با میانگین قطر هاله  $0/0 \pm 67/24$  میلی متر حد واسط و شیگلادیسانتری  $0/27$  میلی متر حد واسط است.

قطر هاله ناشی از سیپروفلوکسازول در تمامی مشخصاً بیشتر از آویشن و دو آنتی‌بیوتیک انتخابی دیگر می‌باشد و قطر هاله ناشی از قطره آویشن در تمامی نمونه‌ها بیشتر یا قابل مقایسه با آنتی‌بیوتیک کورتیموکسازول می‌باشد. به علت مقاومت ایجاد شده نسبت به آمپی‌سیلین در تمامی نمونه‌ها هاله موثر آویشن به مراتب بیشتر از آمپی‌سیلین است.

#### • بادام زمینی

( • بر خلاف اسمش، بادام زمینی يك دانه روغنی مثل بادام یا گردو نیست، بلکه جزو گروه حبوبات مثل عدس و لوبیا قرمز است. رزوراترول ماده مفیدی برای سلامت قلب که در انگور وجود دارد، در پوست قرمز بادام زمینی نیز یافت می‌شود. چون هر ۳۰ گرم بادام زمینی (resveratrol) را تأمین‌E حاوی ۱۴ گرم چربی است، آن را می‌توان جزو گروه چربی در رژیم غذایی قرار داد. يك وعده بادام زمینی حدود % ۲۰ از نیاز روزانه ویتامین می‌کند. بادام زمینی همچنین منبع خوبی از فولات است. يك تحقیق انجام شده بر ۳۰/۰۰۰ خانم نشان داده است که خانمهایی که بادام زمینی و دیگر دانه‌های روغنی را چهار بار در هفته مصرف می‌کردند، نصف ریسک ابتلا به سکت قلبی را نسبت به خانمهایی که بادام زمینی و دیگر دانه‌های روغنی را مصرف نمی‌کردند داشتند.

#### • فیبر

• اگر چه يك مطالعه ادعا می‌کند فیبر از سرطان روده پیش‌گیری نمی‌کند اما اثرات مفید فیبرها بسیار بیش از این هستند. دانشگاه هاروارد بر سر فیبر موجود در میوه و سبزی به راه انداخته‌اند. تا پیش از این (و احتمالاً حتی بعد از این) دانشمندان گمان می‌کردند که فیبرها از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند؛ بیماری‌هایی مثل سرطان روده، دیابت و بیماری‌های قلبی. اما نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان این دانشگاه اثرات فیبر در پیشگیری از سرطان روده را زیر سوال برده است.

بر اساس نتایج تحقیقات دانشمندان دانشگاه هاروارد، مدارکی دال بر اثر مطلوب فیبر در پیشگیری از سرطان روده وجود ندارد. این دانشمندان با بررسی اطلاعات ۲۱ تحقیق انجام شده بر روی مجموع حدود ۵۲۷ هزار نفر، ابتدا دریافتند که خوردن فیبر، احتمال سرطان روده را ۶۱ درصد کاهش می‌دهد، ولی وقتی به عواملی مثل سایر مواد غذایی مورد مصرف افراد دقت کردند متوجه شدند که فیبر در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده احتمالاً دخالتی ندارد و شاید خوردن سایر غذاها در کنار مواد غذایی فیبردار باعث کمتر شدن خطر ابتلا به سرطان روده شود.

نتایج این بررسی همچنین نشان می‌دهد که منبع اصلی فیبر مردم آمریکا، میوه و سبزیجات بوده و منبع اصلی فیبر مردم اروپا غلات و حبوبات است.

با وجودی که نتایج این تحقیق اثرات فیبر را بر سرطان روده نفی می‌کند ولی کماکان آنرا برای بدن مفید می‌داند.

• دکتر پارک از دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید:

> اگر چه فیبر خوراکی بر سرطان روده اثر ندارد ولی وجود آن به عنوان قسمتی از رژیم غذایی روزانه لازم است چرا که خطرات بیماری های مزمنی مثل دیابت و بیماری های قلبی را کم می کند.

در حالی که دانشمندان دانشگاه هاروارد چنین ادعایی دارند، دانشمندان بسیاری در سایر نقاط جهان هنوز فیبر را در کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده دخیل دانسته و به نتایج این تحقیق شک دارند. دکتر جان بارتن، استاد دانشگاه بارتوموس در نیوهامپ شایر در این باره می گوید:

> به نظر می رسد که مطالعات کوتاه مدت نشان داده اند که خوردن فیبر بر خطر ابتلا به سرطان روده هیچ اثری ندارد ولی درک اثرات مطلوب فیبر بر این بیماری به تحقیقات طولانی تر نیاز دارد.

این تحقیق حتی موجب عصبانیت مسئولان سرطان را نیز شده است، چنانکه سخنگوی انجمن سرطان روده انگلستان در این باره می گوید: > ما هنوز هم باور داریم که مقادیر زیاد فیبر در رژیم خوراکی روزانه می تواند از ابتلا به سرطان روده جلوگیری کند. چرا که پیش از این دو تحقیق بین المللی بسیار بزرگ که یکی در سال ۲۰۰۲ بر روی بیش از ۰۰۵ هزار نفر انجام شده، مفید بودن فیبر روی سرطان روده را نشان داده اند. در این تحقیقات ثابت شد که روزانه مصرف ۵۲ گرم فیبر می تواند تا ۰۴ درصد احتمال ابتلا به سرطان روده را کم کند.

این جنجال در حالی بر پا شده است که سالانه صدها هزار نفر به سرطان روده مبتلا می شوند و ده ها هزار نفر بر اثر ابتلا به آن جان خود را از دست می دهند.

- گوجه فرنگی
- مصرف گوجه فرنگی از بروز سرطان پروستات در مردان و سرطان سینه در زنان پیشگیری می کند.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، گوجه فرنگی دارای ماده مخصوص «لیکوپن» است که یکی از ۶۰۰ نوع ماده رنگی بوده که «کار تنوید» نام دارد. کارتن ماده رنگی زردک یا هویج است که ماده شبیه به آن در انواع دیگر گیاهان به نام مواد «کارتنوئید»، نامگذاری شده است.

این مواد دارای خاصیت ضد اکسیداسیون هستند و اکسیداسیون در بدن باعث پیری و بیماری های مختلف می شود. پزشکان کوشش کرده اند مواد ضد اکسیداسیون را کشف و برای مردم تجویز کنند تا از فرایند پیری بیماری های قلبی و تغذیه ای جلوگیری کنند.

کار تنوئیدها در جلوگیری از بیماری های قلبی و مزمن نقش بسزایی دارند، بنابراین افراد باید از سبزیجات و میوه جات استفاده کنند. لیکوپن گذشته از خاصیت ضد اکسیداسیون خود می تواند از افتراق و رشد سلولی جلوگیری کند و فرایندی که علت اصلی شدن سلول های سالم بدن به سلول های سرطانی است.

این مواد همچنین برای جلوگیری از آب مروارید در چشم نیز دارای اثر مهمی هستند علاوه بر گوجه فرنگی این مواد در گریپ فروت قرمز، هندوانه و زردآلو نیز وجود دارد.

- لیکوپن موجود در سس گوجه فرنگی به علت پخت بیشتر از نوع خام آن قابل جذب تر است.
- برای رفع سرفه آویشن مصرف کنید.
- اگر سه بار در روز ۱ تا ۴ گرم پودر را به صورت گیاه خشک یا دم کرده مصرف کنید علاوه بر رفع سرفه در نفخ، خلط آور، ضد قارچ و شب ادراری در کودکان، دهان شویه موثر می باشد.
- گیاه آویشن بومی کشور ایران بوده و در اکثر نقاط کشور دیده می شود. جمع آوری گیاه آویشن زمان گل دادن کامل و با توجه به شرایط رویش از فروردین تا پاییز خواهد بود. عصاره آویشن به سبب وجود ترکیبات فنلی موجود در اسانس آن کاهنده فشار خون است. در مصرف دراز مدت آن احتیاط ضروری است و عصاره آن به تنهایی و به صورت رقیق نشده نباید مورد مصرف قرار گیرد.
- مصرف گیاه آویشن در حاملگی و شیردهی با دوزهای معمولی مشکلی ندارد. تمام قسمتهای هوایی، به خصوص سرشاخه های گل دار این گیاه مورد استفاده دارویی قرار می گیرد و پس از برداشت در سایه خشک نگهداری می شود
- از آنجا که اغلب سرفه ها عامل ویروسی داشته و مصرف آنتی بیوتیک بر آنها بی تاثیر است، پزشکان، ضدسرفه های شیمیایی موجود در بازار را که در قالب قرص، شربت و غیره وجود دارند تجویز کرده و به بیمار توصیه می کنند تا پایان دوره ویروس تحمل کنند. حال آنکه این ضدسرفه ها نه تنها تاثیر طولانی مدت نداشته بلکه بدون عواقب جانبی نیز نخواهند بود ولی شما می توانید با انجام توصیه های زیر همان نتیجه را بدون ضرر دریافت کنید.

• در ضمن این ترکیبات خانگی در روند کلی بهبود شما نیز نقش بسیاری دارند:

(۱) چای زنجبیل بنوشید. زنجبیل به عنوان یک ضدالتهاب قوی گیاهی از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از مردم از چای زنجبیل برای کاهش درد گلو و التهاب سینه و سرفه استفاده می کنند. البته زنجبیل تازه نیز چنین اثربخشی را دارا است.

(۲) سیر را خام یا پخته مصرف کنید. سیر در واقع یک آنتی بیوتیک طبیعی اعجاب انگیز است که در مبارزه با سرماخوردگی و عفونت های تنفسی معمولی بسیار قوی عمل می کند. مصرف دو و یا چهار حبه سیر خام یا پخته و یا حتی استفاده از دو کپسول سیر در روز از جمله توصیه های اکید متخصصین است.

(۳) سوپ مرغ را فراموش نکنید. همه ما به هنگام ابتلا به سرماخوردگی و سرفه از خوردن بعضی از مواد غذایی صرف نظر می کنیم ولی در علم جدید، چندان اثری از پرهیز در بیمار های اینچنینی دیده نمی شود و جالب تر آنکه با توصیه هایی مواجه می شویم که پیش از این به مضر بودن آنها معتقد بوده ایم به عنوان مثال مصرف غذاهای آبکی و گرم مانند سوپ مرغ، انواع آش ها و سوپ های ساده همواره در طول بیماری سرماخوردگی و سینه درد و سرفه از جمله تجویزهای پزشکان بوده است ولی امروزه به این توصیه افزودن ادویه جات تند مانند فلفل، پودر سیر و یا خود سیر و پودر کاری نیز اضافه شده است. متخصصین بر این عقیده اند که به هنگام سرفه های خلط دار این گونه مواد اخلاط موجود در شش ها را کنده و سبب خروج آنها توسط سرفه می شود. این ترکیب به واقع یک اکسپکتورانت طبیعی محسوب می شود.

(۴) چای بهترین مرهم سینه. هنگامی که صحبت از مصرف چای به میان می آید، اگرچه چای سبز معمولی نیز به عنوان مایعی گرم مدنظر است ولی در این توصیه چای ها و یا دم کرده های گیاهان موثر بر سرفه از جایگاه ویژه ای برخوردارند. در همین راستا چای بابونه یا دم کرده گل ختمی و یا حتی ترکیب گل ختمی، زونا و شیرین بیان را نیز به توصیه های قبلی بیفزایید.

(۵) عسل اعجاز طبیعت. اضافه کردن یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی به یک لیوان آب جوشیده و یا چای داغ به همراه چند قطره آب لیموترش تازه از جمله تسکین دهنده بسیار موثر سرفه است. البته افزودن عسل به چای بابونه نیز تاثیر آن را دوچندان می سازد. به طور کلی عسل بافت های تحریک شده را آرام می کند.

(۶) آنتی باکتری های گیاهی مصرف کنید. آویشن، زونا و سیر همگی آنتی باکتریال بوده و مصرف آنها در درمان سرفه های باکتریایی نیز بسیار موثر است.

(۷) ژله دارهای طبیعی. در طبیعت گیاهان بسیاری وجود دارند که بخشی از آنها هنگامی که در مجاورت آب فرار می گیرد از خود موادی ژله ای خارج می کنند این مواد ژله ای برای رفع سرفه های خشک، مرهمی مفید و موثر است. از جمله آنها به قدمه، به دانه (دانه میوه به) و همچنین گل ختمی می توان اشاره کرد. در صورتی که به مصرف مواد ژله ای به این طریق تمایل ندارید کافی است چند عدد دانه داخل میوه به را در دهان خود گذاشته و بکمید به این ترتیب مواد ژله ای در اثر مجاورت دانه با بزاق دهان خارج شده و خاصیت ضدسرفه بودن خود را دارا است.

(۸) نشاسته نسخه ای قدیمی. ترکیب نشاسته با آب جوش از جمله نسخه های قدیمی برای تسکین سرفه های خشک و سینه درد است. البته معمولاً برای مزه دار کردن این ترکیب به آن کمی شکر نیز اضافه می کنند.

(۹) گل گاوزبان ضدسرفه ای خلط آور. برخلاف نظر اغلب افراد که تاکنون بر این عقیده بوده اندکه گل گاوزبان گیاهی آرامبخش و تسکین دهنده ناراحتی های عصبی است باید خاطرنشان کرد که این خواص از جمله تاثیرات ثانوی این گیاه بوده و خاصیت اصلی آن ضدسرفه و خلط آور است.

• لازم به ذکر است انجام تجویزهای فوق تنها زمانی موثر واقع خواهند شد که نکته های زیر مورد توجه قرار گیرند:

(۱) سیگار نکشید. نه تنها ترک موقتی سیگار برای کاهش سرفه ضروری است بلکه دوری از افراد سیگاری در این دوران از جمله ملزومات است.

(۲) از داروی ضدسرفه مناسب استفاده کنید. کاربرد داروی ضدسرفه در صورتی مجاز است که سرفه از نوع خشک باشد زیرا قطع سرفه های خلط دار سبب باقی ماندن اخلاط در راه های تنفسی شده و بیماری را طولانی تر و شدیدتر می سازد. لذا برای این گونه سرفه ها استفاده از داروی خلط آور نیاز است ولی اگر سرفه های خلط آور شبانه شما مجال خوابی راحت را نمی دهد مصرف ضدسرفه ها لازم است.

(۳) از عوامل حساسیت زا دوری کنید. برخی از سرفه ها عامل حساسیت زا داشته و مادامی که در معرض آن ماده قرار دارید سرفه شما هم ادامه خواهد داشت.

(۴) تخلیه بینی از ترشحات موجود. این کار در طول بیماری سرماخوردگی یکی از بهترین اقدامات ضدسرفه و حتی جلوگیری از آن است زیرا پیش از اینکه این اخلاط وارد حلق و دیگر راه های تنفس شده و سرفه ایجاد کنند، تخلیه می شوند.

مطالعات اخیر نتایج متضادی در مورد تاثیر چای سبز در پیشگیری از ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها مانند سرطان پروستات و سینه بر جای گذاشته است.

به گزارش ایسنا، سازمان غذا و داروی آمریکا در این باره اعلام کرد که در ۲ مجموعه از مطالعات اخیر مشخص شده است که چای سبز خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش نمی‌دهد. در حالی که در مطالعات محدودتر خلاف آن مشخص شده است. در مورد تاثیر این چای بر روی سرطان پروستات نیز همین نتایج متناقض مشاهده شده است. از این رو در ژوئیه سال ۲۰۰۵ این سازمان بیانیه‌ای صادر کرد مبنی بر این که هیچ دلیل و مدرک علمی هنوز در دست نیست که ثابت کند چای سبز می‌تواند خطر ابتلا به این سرطان‌ها را کاهش دهد.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، به گفته کارشناسان تغذیه، اکثر مردم می‌دانند که خوردن میوه و سبزی در رژیم غذایی روزانه واقعا مهم است اما چه مقدار آن کافیست.

سازمان کشاورزی ایالات متحده اخیرا يك هرم تغذیه‌ای ارایه کرده است که بر اساس آن توصیه می‌کند بین ۲ تا ۳ فنجان سبزیجات و يك تا دو فنجان میوه در روز کافی است. البته این تفاوت به سن و جنس فرد بستگی دارد. از طرفی مرکز کنترل و پیشگیری امراض ایالات متحده توصیه می‌کند که مصرف این مواد را به ۵ نوبت در روز تقسیم کنید به علاوه مصرف بنشن‌ها و سبزیجات منجمد، تازه، کنسروی و خشک شده در همین گروه قرار می‌گیرد. سعی کنید تا حد امکان از میوه و سبزی‌ها در رنگ‌های مختلف مانند مرکبات نارنجی رنگ، اسفناج سبز رنگ و گوجه فرنگی قرمز رنگ استفاده کنید.

#### • انار

• انار به عنوان جواهر زمستان در آب و هوای گرمسیر رشد می‌کند و در مناطقی با زمستان‌های سرد و تابستان‌های گرم بهترین رشد را دارد. انار منبع خوبی از آنتی (USDA) به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیور، طبق تحقیقات سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا است که بدن را در مقابل بیماری‌هایی نظیر سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون بالا محافظت C اکسیدان‌ها، پتاسیم و ویتامین می‌کند.

دارند، مفید است. (LDL) انار برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیف، مشکلات گردش خون، دریافت پایین غذایی و چربی خون بالا آب انار حاوی تانن‌ها، آنتوسیانین‌ها، پلی فنول‌ها (گروهی از آنتی اکسیدان‌ها) و نیز مقادیر زیادی فیبر، نیاسین، پتاسیم است. آنتی اکسیدان‌های موجود در انار در پیشگیری یا کاهش سرعت آسیب سلولی که در شروع بسیاری از بیماری‌ها دخیل است مرتبط است. نکته قابل توجه قدرت آنتی‌اکسیدانی آب انار است که قریب به ۲ برابر بیشتر از چای سبز است.

قارچ کومبوچا به دلیل وجود ترکیبات خاص و دارا بودن اسید گلوکرونیک باعث متوقف شدن رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

#### • کومبوچا

• براساس این مقاله، کومبوچا نوعی قارچ است که به شکل نوشیدنی ساده با ترکیبی از چای معمولی و شکر مصرف می‌شود. این قارچ عامل موثری در جلوگیری از سکنه های قلبی شناخته شده و به اعتقاد پزشکانی که اثرات این قارچ را بر روی افراد مختلف مورد مطالعه قرار داده اند، کومبوچا اکسیر حیات بخش است که مصرف آن از ریزش موها، چین و چروک پوست و سخت شدن رگ ها که از علایم بالا رفتن سن و پیری است، جلوگیری می‌کند.

گزارش های علمی بسیاری که تاکنون درباره قارچ کومبوچا نوشته شده است نشان می‌دهد که نوعی آنتی بیوتیک قوی در ترکیب قارچ کومبوچا وجود دارد که باعث دفع مواد زائد و سموم بدن می‌شود.

قارچ کومبوچا دارویی موثر برای مقابله با سختی رگ ها و عروق، نقرس و تنبلی روده هاست. وجود اسید گلوکرونیک در کومبوچا بیش از هر چیزی مورد توجه سرطان شناسان قرار گرفته و سرطان شناسان روسی به مطالعه دقیق در این مورد پرداخته اند.

بررسی در مورد اثرات کومبوچا نشان داد که مصرف این قارچ در چای برای کسانی که به طور مداوم استفاده می‌کنند بسیار مفید و به هیچ عنوان دچار سرطان نمی‌شوند. قارچ کومبوچا در محیط اسیدی جوانه می‌زند و از رشد عوامل سرطانی جلوگیری می‌کند.

برای تهیه چای کومبوچا، سه لیتر آب را جوشانده و يك فنجان شکر را در حال جوشیدن به آن اضافه کنید پس از جوشیدن مخلوط آب و شکر طرف را از روی شعله برداشته مقداری چای را به آن اضافه کرده و پس از دم کشیدن آن را از صافی رد کرده (در صورتیکه تفاله چای داشته باشد) و سپس کمی از قارچ را داخل آن انداخته و روی طرف را با يك دستمال کنانی بپوشانید. قارچ کومبوچا باید هفت روز در مایع بماند، این مایع در محیطی تاریک

و بادمای ۲۱ تا ۲۴ درجه سانتیگراد نگهداری شود. پس از این مدت قارچ جدیدی در زیر قارچ اولیه تولید شده که هر کدام از این تکه قارچ ها می توانند برای تهیه يك ظرف دیگر نوشیدنی مورد استفاده قرار گیرند.

#### • قدومه

• از قدومه عمدتاً به عنوان نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین استفاده می شود. در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می کرده اند. دانه های قدومه حتماً می بایست با آب کافی مصرف شوند. در افراد مبتلا به انسداد روده نایبستی به کار رود. در ظروف در بسته و در محلی خشک و به دور از رطوبت باید نگهداری شود. آنچه تحت نام قدومه در بازار دارویی ایران ارائه می شود عبارت است از: قدومه شیرازی و قدومه شهری. در مصرف مقادیر زیاد ممکن است به طور موقتی باعث نفخ و بزرگی شکم شود و حتی خطر انسداد روده هم وجود دارد.

• گیاهی است علفی، سرخسی و پای& گیاهی است علفی، سرخسی و پایا به واسطه ریزوم هایش قهوه ای رنگ، باریک و فلس دار. برگ های این گیاه واجد دمبرگ هایی است طویل بالغ بر ۲۵ سانتی متر، سیاه رنگ و براق که تنها در قاعده فلس دارند. پهنک ها مرکب شانه ای بدون کرب به رنگ سبز روشن با بافتی ظریف به ابعاد ۶۰-۱۰ سانتی متر، تخم مرغی سر نیزه ای، لب های پهنک در قاعده گوه ای بادبزنی شکل و دارای پايك هایی بسیار ظریف و ابعاد بسیار متفاوت. قسمت مورد استفاده درمانی این گیاه کلیه قسمت های اندام هوایی آن است که بوی ضعیف ولی محسوس و طعم گس و ناپسند دارد. اندام هوایی گیاه را در اواخر بهار و اوایل تابستان (ماه های خرداد و تیر) جمع آوری و در سایه خشک کرده و سپس آن را به بازار دارویی عرضه می کنند. گیاه پرسپاوشان در ایران پراکندگی وسیعی دارد به طوری که در اکثر مناطق مرطوب و سایه دار به ویژه اطراف چاه های مخروبه دیده می شود. این گیاه در مناطق شمالی از جمله مازندران، گیلان، تهران، مناطق شرق، غرب و جنوب غربی یافت می شود.

• يك متخصص تغذیه گفت: مصرف ویتامین های موجود در مرکبات در پیشگیری از بروز خشکی پوست به ویژه در فصل سرما نقش مؤثری دارد.

#### • C ویتامین

از جمله مهمترین ویتامین های مورد نیاز بدن است که از بروز خشکی پوست پیشگیری می کند؛ این ویتامین در ساخت پروتئین های C ویتامین • خشکی شدید پوست رخ، C پوست (کلاژن و الاستین) که به حفظ آب بافت ها کمک می کنند، نقش دارد. به این ترتیب در صورت کمبود ویتامین می دهد.

مورد نیاز بدن در فصل سرما دانست و C وی نوشیدن يك واحد از آب مرکبات همچون پرتقال، لیموشیرین و نارنگی را در روز تامین کننده ویتامین مواد غذایی به شادابی پوست کمک می کند. دکتر E موجود در مرکبات، با افزایش جذب آهن و نیز جذب ویتامین C تصریح کرد: همچنین، ویتامین هستند، A بر پوست نیز توضیح داد که مصرف مواد غذایی همچون جگر، کره، تخم مرغ و هویج که حاوی ویتامین A مسچی در مورد فواید ویتامین منجر به حفظ سلول های سطحی و بافت چربی پوست می شود.

خشکی پوست می تواند نشانه کمبود هر يك از ویتامین های مذکور باشد. گفتنی است، بروز علائمی همچون پوسته شدن، خارش و

#### • برگ زیتون

• در کاهش فشارخون مؤثرست.

• اگر ۲۰ عدد برگ سالم درخت زیتون را به مدت ۱۵ دقیقه در ۳۰۰ گرم آب جوشانده به طوری که مایع به ۲۰۰ گرم تقلیل یابد و سپس آن را صاف و کمی قند به آن اضافه شود و به مدت ۱۵ روز متوالی مصرف شود در کاهش فشارخون مؤثرست.

• گیاه زیتون درختی همیشه سبزست که قسمت مورد استفاده آن برگ آن است و در نواحی وسیعی از مناطق گرمسیری رشد دارد. بهترین زمان جمع آوری برگ های زیتون زمان گل دادن گیاه یعنی اردیبهشت ماه است.

• برگ های زیتون غنی از ماده ای تلخ به نام اولئوروپتین حاوی مقداری اسید چرب، عناصری چون نیتروژن، فسفر، کلسیم، منیزیم و حاوی مواد قندی است. در طب قدیم بیشتر از روغن زیتون به عنوان ملین و همچنین برای معالجه دردهای عصبی استفاده می شده است.

#### • بادام

• پژوهشگران دانشگاه ویرجینای آمریکا با مطالعه و بررسی تحقیقات بر روی ۲۷ نوع بادام و دانه روغنی دریافتند که پسته و تخمه آفتاب گردان از نظر بالا بردن کلسترول خوب و پایین آوردن کلسترول بد در صدر جدول قرار دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان و به نقل از آسوشیتدپرس مواد حیاتی و مهم موجود در دانه های روغنی دارای کیفیت و کمیت متفاوتی هستند



که پسته و تخمه آفتاب گردان از این نظر از بهترین ها محسوب می شوند.

این مواد در سلامتی قلب و عروق و پیشگیری از سکنه های مغزی و قلبی نقش انکار ناپذیر دارند. دانه های روغنی علاوه بر خاصیت پایین آوردن کلسترول بد و بالا بردن کلسترول خوب دارای خواص بی شماری هستند، به همین دلیل همواره توصیه می شود که با رعایت خوردن غذای متنوع و زیاده روی نکردن در مصرف آنها رژیم غذایی روزانه باید متعادل و حاوی انواع مختلف غذا بوده تا احتیاجات بدن به صورتی متعادل بر آورده شود.

#### • گیاه خردل

• دانه گیاه خردل سیاه به صورت موضعی در پنومونی ریوی و ذات الریه (ضمد خردل سیاه) و به عنوان ضدروماتیسم کاربرد دارد. مصرف خوراکی دانه این گیاه به عنوان تهوع آور، با توجه به اثرات تحریکی و خورندگی بافت مری توسط آن، مردود است. همچنین به دلایل یاد شده در مسمومیت آزارنده و مسمومیت خورنده منع مصرف دارد. مصرف مقادیر زیاد این گیاه در دوران بارداری ممنوع بوده و توصیه شده در زمان شیردهی با احتیاط مصرف شود. ضمن اینکه با توجه به اثر تحریکی ناشی از آزادسازی آلپل ایزو تیوسیانات، در التهاب معده و یا روده مصرف آن مجاز نیست. علاوه بر این، مصرف موضعی آن بر پوست محافظت نشده مجاز نیست چرا که منجر به بروز تاول و زخم در پوست می شود که ناشی از ایزو تیوسیانات موجود در روغن فرار آن است. مصرف موضعی این گیاه در کودکان زیر ۶ سال ممنوع بوده و در اختلالات کلیوی منع مصرف دارد.

#### • گیاه شمعدانی

• محققان می گویند گونه ای خاص از گیاه شمعدانی که فقط در آفریقای جنوبی رشد می کند در درمان برونشیت حاد بسیار موثر است. به نوشته آخرین شماره نشریه علوم و درمان عفونتهای دستگاه تنفسی فوقانی و از جمله برونشیت حاد، از جمله شایع ترین عفونتهایی است که مردم در زندگی خود با آنها مواجه هستند.

• استفاده از نوعی گیاه شمعدانی نشان داد که عصاره این گیاه در مدت حداکثر چهار روز برونشیت را درمان می کند. استفاده بی رویه از پادزیستها موجب می شود که انواع میکروبیهای مقاوم افزایش پیدا کنند. به همین علت، باتوجه به اینکه تقریباً همه موارد برونشیتها بر اثر ویروس ایجاد می شوند، داروهای گیاهی داروهای مناسبی برای گام اول درمان محسوب می شود.

افرادی که بیشتر پروتئین دریافتی را از سبزیجات تامین می کنند فشار خون کمتری دارند.

به گزارش هلت دی ، محققان کالج امپریال لندن اطلاعات بدست آمده از بیش از چهار هزار فرد چهل تا پنجاه و نه ساله از چهار کشور را در مدت سه تا شش هفته مورد بررسی قرار دادند.

اطلاعات مربوط به عادات غذایی همراه با نمونه ادرار آنها نیز جمع آوری شد. در این مطالعه مشخص شد احتمال فشار خون کمتر در افرادی که مصرفشان از پروتئین سبزیجات بیشتر بود ، در مقایسه با کسانی که کمتر از آن دریافت کرده بودند ، بالا تر بود.

محققان در حالیکه دقیقاً درباره چگونگی این ارتباط مطمئن نیستند می گویند اسیدهای آمینه ( موجود در پروتئین ها ) ممکن است در این مورد نقش داشته باشند و اینکه دیگر اجزاء سبزیجات مانند منیزیم نیز ممکن است با اسیدهای آمینه تداخل کرده موجب کاهش فشار خون شوند.

به گفته سرپرست این تحقیق نتایج فوق با توصیه های اخیر مبنی بر اتخاذ یک رژیم غذایی سرشار فرآورده های گیاهی بعنوان بخشی از شیوه زندگی سالم برای جلوگیری از فشار خون بالا و بیماریهای مزمن مربوط به آن ، مطابقت دارد.

بهرحال تعیین چگونگی این ارتباط بطور دقیق مستلزم انجام تحقیقات بیشتر است

منبع : زراعت در هرات

<http://vista.ir/?view=article&id=245754>



درخت میخک بومی جزایر اندوزی و اقیانوسیه است و به علت زیبایی خاصی که دارد امروزه در بیشتر نقاط دنیا به عنوان درخت زینتی پرورش داده می شود.

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آنها هیچ وقت زرد نمی شود و در تمام طول سال سبز است.

- اسانس میخک دارای اوژنول، کاربوفلین، الکل، بنزیلیک، بنزوات دموئیل، فورفول و اتیلن می باشد اوژنول که ماده اصلی میخک می باشد، آرام کننده و ضد عفونی کننده از آن در دندان پزشکی برای آرام کردن درد دندان استفاده می شود.

- خواص طبیعی گل میخک: خشک شده غنچه درخت از دو هزار سال پیش به عنوان ادویه به کار می رفته است. از نظر طب قدیم ایران میخک خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.

- برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.



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

- میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می باشد.

- حالت تهوع و استفراغ را برطرف می کند، بدین منظور می توان ۲ قطره از اسانس میخک را در یک لیوان ریخت و نوشید و یا از یک فنجان دم کرده میخک استفاده کرد.

- برای رفع سردرد مفید است.

- ضعف اعصاب را درمان می کند.

- در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثر است.

- برای رفع تنگی نفس مفید است.

- جویدن میخک بوی بد دهان را برطرف می کند ولی مواظب باشید که با زبان تماس نگیرد زیرا باعث سوزش زبان می شود.

- کسانی که مبتلا به بیماری وسواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند.

- مقوی معده و جهاز هاضمه است .

-کبد و کلیه را تقویت می کند.

- سکسکه را برطرف می کند.

- کسانی که قطره قطره ادرار می کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند.

- برای درمان غذایی و تقویت رحم باید از ۴ گرم میخک، هر روز به طور مرتب استفاده نمود.

- میخک اشتها آور است و بدن را تقویت می کند.

- میخک ضد عفونی کننده بسیار خوبی است و می توان از آن به عنوان کمپرس برای شستشوی زخم ها استفاده کرد.

- برای آسان کردن زایمان خانم های حامله باید در ماههای آخر بارداری هر روز چای میخک استفاده کنند و حتی در اتاق های زایمان نوشیدن چای میخک، زایمان را تسهیل می کند.

میخک تب بر و کرم کش است و داروی کرم کش دارای میخک می باشند.

- برای گردش خون و قلب مفید است.

- اسهال و دل درد را درمان می کند.

- برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی ۲ تا ۴ قطره روغن میخک را با ۵ گرم روغن بادام مخلوط کرده و روی قسمت های دردناک بمالید.  
- برای درمان کمر درد، چای میخک و یا ۲ قطر اسانس میخک را با آب گرم و یا چای مخلوط کرده و بنوشید.  
- استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد.  
- نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا، گاز و درد معده را از بین می برد. (برای تهیه چایی یا دم کردن میخک مقدار ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.)  
مضرات میخک:  
همانطور که گفته شد میخک بسیار گرم است، بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده ها شود. این گونه افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95458>



## خواص دارویی گیاه یونجه

گل‌های یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آن می باشد . یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی 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 به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می شود .

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 مصرف غذایی نیز می رسد .

• ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A,C,E,K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است می باشد .

آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از



امولسین ، اینورتاز ، و پکتیاز نام برد .

یونجه دارای حدود ۲۰٪ 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 مقدر 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 تاره آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است

(۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است . حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان برای بچه های شیر خوار مصرف کرد . برای تهیه شیره یونجه باید مقدر ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت دارید . مقدر مصرف برای طافال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ 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

(۲) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید . جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می توانید از سوپر مارکتها خریداری کنید .

(۳) یونجه ملین است

(۴) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند مفید است

(۵) یونجه بعلت درآ بودن آهن برای درمان بیماری راشیتیس بکار می رود

(۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین میرود

(۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدر زیاد بجاری اسفناج مصرف می شود

(۸) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها بصورت پودر ، کپسول و قرص بفروش می رسانند . مقدر مصرف آن سه قرص در روز است

(۹) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدر زیاد از آن می خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند

(۱۰) ضمد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که ررضه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد

(۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید

(۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است

(۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید

(۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.

(۱۵) یونجه حاوی مقدر زیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را بسرعت ایتمام داده و از خونریزی جلوگیری می کند .

گللهای یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنزمی باشد .

یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی 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 به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می شود .

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 درآ بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می رسد .

## خواص دارویی گیاهان

- آویشن - تقویت معده وکبد-نفخ شکم -عفونتهای روده-حالت تهوع واستفراغ-
- استقدوس - مقوی قلب واعصاب-آ سم-سرگیجه-میگرن-دردمفاصل-نقرس-نزله-
- اسفرزه - اسهال خونی وساده-التهاب کلیه ومثانه-خلط آور-یبوست های مقاوم-
- افیمون - ارامبخش-سوداوبلغم-لرزش های عصبی-
- افسنتین - خلط آور-صفرا-پاک کننده سینه و ریه-مقوی بدن-معرق-مدربول و حیض -
- انقوزه - ضدقولنج-بادشکن-ضدتشنج-ضدآسم-
- اکلیل کوهی - طش قلب -آسم-ورم کلیه-صفرا- یرقان-نارسایی کبد-
- اکالپتوس - ضدعفونی کننده مجاری تنفسی -خلط آور-معالج زکام-
- انیسون - سو هاضمه-بازکننده برونشها-ضدخفقان-ضد نفخ-بیماریهای زنانگی-
- بابونه - سردردهای عصبی-اشتهاآور-صفرابر-ضدکرم-ضدعفونی روده-
- بادرنجیویه - تقویت قلب واعصاب-نشاط آور-استفراغ دوره بارداری-چنگ زدگی معده-
- بارهنگ - نرم کننده سینه-بیماریهای کلیه ومثانه-تصفیه کننده خون-



- سنا - مسهل-ملین-تخلیه سموم روده-یبوست های حادومزمن-
- مورد - بیماریهای پوستی-شوره سر-رفع بدبوی عرق بدن-
- بومادران - مقوی قلب واعصاب-بواسیر خونی - نارا حتی های زنانگی-دل درد -
- بهار نارنج - اختلالات عصبی-طپش قلب-سردردویبخوانی-
- بهدانه - درمان خشکی سینه وگلو-گرفتگی صدا-
- ترنجبین - زردی -گرمی-سرخک-مخملک-تسکین عطش-
- تخم گشنیز - سوهاضمه-مقوی معد ه-بوی بددهان-
- تخم شنبلیله - کم خونی-فند خون-چربی خون-محرک اشتها-
- نعلب - تشنج-خلط آور-ورم کلیه-تورم روده ها -

- چهارتخمه - گلودرد و سرفه - اسهال ساده کودکان -
- چهارگل - سرماخوردگی - برونشیت - زکام - ناراحتی های تنفسی -
- خاکشیر - اوربون - تب بر - ملین - صفرابر - اشتها آور - رفع عطش -
- خرفه - خونریزی سینه - کرم کدو - دردمثانه - سنگ کلیه - زخم روده -
- رازیانه - اشتها آور - ضد نفخ - ازدیاد شیر - تنظیم قاعدگی -
- ریوند - تقویت کبد - صفرا بر - درد کلیه - ضد تب - ضد نفخ -
- زر شک - صفرابر - تصفیه کننده خون - رفع فشا خون - تقویت کبد -
- زوفا - بادشکن - آسم - سرفه - ورم ریه -
- سداب - بواسیر - ضد دردهای قولنجی و زنانه -
- سعد - اعصاب - حافظه - مقوی معده - تقویت لثه -
- سماق - صفرا بر - حالت تهوع - خونریزی سینه - اسهال مزمن -
- سنبل الطیب - تقویت قلب - اعصاب - بیخوابی - سردرد - سکسکه -
- سیاهدانه - ازدیاد شیر - بادشکن - نارسایی طحال - عطسه -
- شانزه - مقوی معده - مدر - صفرابر - محرک اشتها -
- شیر خشک - ملین - سرفه - سرخک - زردی - تب بر -
- شیرین بیان - زخم معده و اثنی عشر - ملین مزاج - تنگی نفس - سرما خوردگی -
- شکر تغار - ملین - سرفه - خشکی گلو -
- عا قرقرها - لکنت زبان - لغوه - فلج - رعشه - صرع -
- عناب - ملین - زکام - برونشیت - تصفیه خون - فشار خون - خنکی مزاج -
- فوفل - قابض - تقویت لثه - امراض دهان - سستی کمر - مقوی قلب -
- فلوس - ملین - پاک کننده سموم روده - برفک و افت دهان -
- قراقات - فشار خون - اوره - مرض قند - تصفیه خون -
- قرزفل - مقوی قلب - معده - اعصاب - گوارش - وسواس - بد بویی دهان -
- کاسنی - تقویت کبد - پاک کننده مجاری ادراری - تب بر -
- کاکل ذرت - سنگ کلیه - مثانه - صفرا - التهابات نقرس و مفاصل -
- کنیرا - نرم کننده پوست دست و صورت - موخوره -
- کندر - مقوی قلب - حافظه - صاف شدن صدا - ضد خلط خونی -
- گل بنفشه - سینه درد - سرفه - تب بر - ملین - سرخک - حصه - آرامبخش -
- گل ختمی - گرفتگی صدا - خلط آور - ورم حنجره - سرما خوردگی -
- گل گاوزبان - تقویت قلب - اعصاب - بیخوابی - نشاط آور -
- گل همیشه بهار - کشنده کرمهای دستگاه گوارش - غلظت خون - اسهال - صفرا -
- مرزنجوش - اعصاب - تنگی نفس - زکام - لرزش اعضا - درد شقیقه - میگرن -
- مریم گلی - دردمفاصل - تشنج - قند خون - چربی - فشار خون - بیماریهای زنانه -
- نعنا - مقوی معده و اعصاب - ضد تهوع - سوهاضمه -

زینب عبادی - مهندسی کشاورزی - خاکشناسی

منبع: <http://www.ebadi.coo.ir>

## خواص درمانی آووکادو

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می رسد و در قسمت های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می یابد .  
منشا آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است.

در حدود ۴۰۰ 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 ۲ 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 ۷ درصد روغن های اشباع شده مانند



اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Acib Steraric اسید آراشیدیک Acib Arachibic، اسید میریستیک Acib Myristic و در حدود ۸۰ درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Acib Oleic و اسید لینولئیک Acib Linoleic می باشد.

در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

- آب ۸۰ گرم
- انرژی ۱۵۰ کالری
- پروتئین ۸/۱ گرم
- چربی ۱۴ گرم
- مواد نشاسته ای ۵ گرم
- کلسیم ۸ میلی گرم
- فسفر ۳۵ میلی گرم
- آهن ۰/۵ میلی گرم
- پتاسیم ۶۰۰ میلی گرم

- ویتامین آ ۲۵۰ واحد

- ویتامین ب ۱ ۰۸/۰ میلی گرم

- ویتامین ب ۲ ۱۵/۰ میلی گرم

- ویتامین ب ۳ ۴/۱ میلی گرم

- ویتامین ث ۱۲ میلی گرم

▪ خواص دارویی:

(۱) آووکادو تقویت کننده معده است.

(۲) نفخ و گاز معده را از بین می برد.

(۳) برای درمان یرقان مفید است.

(۴) جوشانده برگ های آووکادو اسهال خونی را برطرف می کند.

(۵) آووکادو تقویت کننده بدن است.

(۶) آووکادو رشد بچه ها را جلو می اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.

(۷) آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.

(۸) آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می کند.

(۹) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی دارد، برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.

(۱۰) برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می کند.

(۱۱) خستگی را برطرف می کند.

(۱۲) ناراحتی روده و معده را معالجه می کند.

(۱۳) بی خوابی را درمان می کند زیرا دارای تربیتوفان است. اگر به کم خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید.

(۱۴) 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.

(۱) روغن آووکادو ضدروماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می کند آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید.

(۲) برای جلوگیری از ریزش مو، هرشب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.

(۳) شوره سر را از بین می برد.

(۴) برای براق شدن موها، بعد از شست و شوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.

(۵) روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می کند و به پوست شادابی می دهد.

و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده

و له کنید و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=103554>



## خواص درمانی و اکوتوریسم گل‌فشان‌ها

امروزه در دنیا از گل آماده‌ای که از گل‌فشان‌ها بیرون می‌آید و محتوی تورب، گل‌های مواد نفتی، گوگرد و... است، استفاده‌های درمانی متنوعی می‌شود زیرا این گل‌ها دارای ترکیبات ارگانیک و غیرارگانیک بوده و با توجه به مطالعات تجربی که روی حیوانات مختلف صورت گرفته، هیچ گونه ماده سمی در گل‌فشان‌ها مشاهده نشده و در عین حال اثبات شده است که در درمان بیماری‌هایی نظیر دردهای مفاصل و ستون فقرات، سفتی مفاصل، بیماری‌های عصبی، تنگی عروق و انقباض‌های عضلانی و بیماری‌های زنان و... بسیار سودمند هستند.



روش‌های استفاده از آن بیشتر به صورت اماله، تزریق، استحمام، شست و شو، کمپرس گرم و... است. علاوه بر موارد درمانی یاد شده، گل‌فشان‌ها با ایجاد مناظر زیبا و بدیع خود می‌توانند دیدنی‌های متنوع و تماشایی را برای گردشگران به نمایش بگذارند به طوری که خروج گل و آب به همراه گازهای هیدروکربوری و حتی شعله‌ور شدن آنها، با ایجاد حوضچه‌های مملو از آب و گل با خواص گل درمانی می‌تواند بسیار جالب، زیبا و حتی شگفت‌انگیز هم باشد. علاوه بر گردشگران علمی گل‌فشان‌ها در ایران به ویژه در سواحل سیستان و بلوچستان می‌تواند برای سایر گردشگران بسیار جذاب باشد. به منظور تحقق این مهم، لازم است زیرساخت‌ها و امکانات و خدمات رفاهی و تسهیلات اقامگاهی در این گونه نواحی ایجاد و زمینه جلب هر چه بیشتر گردشگران داخلی و خارجی فراهم شود.

### • گل‌فشان‌های سیستان و بلوچستان

گل‌فشان‌های سیستان و بلوچستان بیشتر از نوع گل‌فشان‌های سرد و تکتونیک هستند و در نوار ساحلی دریای عمان قرار گرفته‌اند و تاکنون ۱۲ مورد از آنها شناسایی شده است. گل‌فشان پیرگل در محدوده قله بزمان از توابع شهرستان ایرانشهر و با فاصله هوایی حدود ۳۰۰ کیومتر از دریای عمان قرار دارد.

مهمترین گل‌فشان‌های استان عبارتند از:

#### • گل‌فشان در ابول شرقی:

با ارتفاع ۱۰ متر از سطح زمین و با مخروط دایره‌ای، به قطر حدود ۹۰ متر در محدوده کوهی به همین نام و در جوار جلگه ساحلی دریای عمان قرار گرفته است که دامنه غربی آن از شیبی تندتر و دامنه جنوبی آن از شیب ملایم‌تری برخوردار است.

#### • گل‌فشان در ابول غربی:

این گل‌فشان نیز در همین محدوده قرار گرفته و ارتفاع آن از سطح زمین حدود ۲۵ متر با دامنه تند و پرشیب خودنمایی می‌کند و یکی از مرتفع‌ترین گل‌فشان‌های منطقه به شمار می‌رود. روانه‌های گلی که از فعالیت سابق آن بر جای مانده در ۸ کیلومتری روستای ریمدان با قطر تقریباً ۱۰۰ متر تشکیل شده و دارای دامنه‌های تپه‌ای است.

#### • گل‌فشان سگاری:

در شمال شرقی روستای کلانی و ریمدان و در وسط جلگه ساحلی واقع شده، ارتفاع آن حدود ۲۰ متر است و دهانه فرعی آن در ارتفاع ۱۵ متری واقع شده و روانه گلی آن دایره‌ای به قطر تقریبی ۸۰ متر را تشکیل داده است.

#### • گل‌فشان سیصاد:

در جنوب روستای متروکه سیصاد و در ساحل شرقی رودخانه باهوکلان و در جلگه ساحلی قرار گرفته و ارتفاع آن از سطح زمین حدود ۱۰ متر بوده و مخروطی به قطر حدود ۵۰ متر را به وجود آورده است، روانه‌های گلی آن تیره رنگ و خاکستری است و دامنه شمالی که دهانه فعال در آن سمت قرار دارد، شیبی ملایم و سایر دامنه‌ها که غیر فعال نیز هستند، شیبی به نسبت تند دارند.

▪ گل‌فشان سند میرسویان:

در شرق روستایی به همین نام قرار گرفته و در وسط جلگه صاف و هموار ساحلی با یک مخروط که دارای دهانه اصل به قطری حدود ۵/۳ متر بوده که آب و گل پس از جمع شدن در یک حوضچه به صورت روانه‌های گلی کاملاً شل و رقیق از سمت دامنه شرقی آن به پایین سرازیر می‌شود. ارتفاع این گل‌فشان از سطح زمین حدود ۸ متر و قطر نهایی آن حدود ۷۰ متر است.

▪ گل‌فشان وشنام:

دارای ارتفاع حدود ۱۰ متر و مخروط اصلی ۵/۱ متر، در شعاع حدود ۱۰۰ متر از دهانه اصلی است که روانه‌های گلی آن سرازیر می‌شود و در فاصله حدود ۵ کیلومتری کوه‌های ملکی واقع شده است.

▪ گل‌فشان تلاب:

در محدوده بین پزم و کنارک و در پشت سواحل بالا آمده این منطقه قرار گرفته و ارتفاع آن از سطح دریا حدود ۱۰۰ متر و از زمین‌های اطراف حدود نیم متر است. محیط آن حدود ۳۰ متر و قطر دهانه حدود ۲۰ سانتی‌متر است.

▪ گل‌فشان پیرگل:

دارای ابعاد تقریبی ۲۰۰ متر شمالی جنوبی و عرض ۱۵۰ متر شرقی غربی بوده و ارتفاع آن از کف دره حدود ۴۰ متر است. در قسمت بالای تپه حدود ۲۰ مخروط قدیمی و خاموش وجود دارد که در شرق آتشفشان بزمان و با فاصله هوایی حدود ۳۰۰ کیلومتر از دریای عمان قرار گرفته است.

دامنه‌های آن به صورت مخروط‌های کوچک از پایین تا بالا کشیده شده و حدود ۸ دهانه فعال با قطر یک تا ۵/۱ متر بوده و در آن چندین شکاف که گاز و گل با فشار زیاد از آنها بالا آمده و ۲ تا ۴ متر دورتر از شکاف پخش می‌شود وجود دارد.

▪ گل‌فشان بربرک:

در ۲ کیلومتری سمت چپ جاده کهیر، زراباد در وسط یک جلگه ساحلی واقع شده و مخروط فعلی آن از سطح جلگه ساحلی حدود ۲۵ متر ارتفاع دارد و در شرایط موجود ۱۴ دهانه خاموش و یک دهانه فعال در دامنه شرقی دارد. در حال حاضر مخروطی با قطر تقریبی ۴۰ تا ۴۵۰ متر در پیرامون آن تشکیل شده و آب و گل رقیق از دهانه آن خارج و به صورت جویی از گل‌های شل و آبکی به پایین دامنه سرازیر شده و تا فاصله ۳۰۰ متری از دهانه اصلی گسترش می‌یابد.

▪ گل‌فشان عین:

در فاصله ۷ کیلومتری شمال غربی روستای تران و ۱۰ کیلومتری جاده کهیر، زراباد قرار گرفته و از سطح دریا با حدود ۸۰ متر فاصله است و مخروطی حدود ۵/۱ متر از سطح زمین دارد، قطر دهانه آن حدود ۴۰ متر است و فوران گل در داخل حوضچه به طور دائم و پشت سر هم صورت می‌گیرد و هیچگاه جوشش گل متوقف نمی‌شود.

▪ گل‌فشان تایگ:

به صورت مخروطی مستقل در جلگه ساحلی و سمت راست جاده کهیر تنگ قرار دارد و بزرگترین و مشهورترین گل‌فشان منطقه و ایران است و از سطح زمین حدود ۳۰ متر و از سطح دریا حدود ۵/۶ متر ارتفاع دارد. خروج گل از آن به فاصله ۲ تا ۵ دقیقه یک بار با حباب‌های تقریباً بزرگی از گل خاکستری که از دهانه آن خارج می‌شود، صورت می‌گیرد هیچگونه بخار آبی به همراه نداشته و صدای انفجار خفیفی شبیه شلیک تفنگ از آن شنیده می‌شود. قطر دهانه آن حدود ۱۰ متر و عمق دهانه آن حدود ۴ متر بوده و بخشی از دهانه قدیمی آن به صورت پرتگاهی در اطراف دهانه فعلی قابل مشاهده است. گل‌فشان آب ▪ بادکشی: دارای مواد خروجی به صورت گل و لجن به همراه آب و دارای ارتفاعی بیش از ۸۰ متر بوده و از سطح زمین حدود یک متر ارتفاع دارد و در ۱۲ کیلومتری روستای کاشی فقرار گرفته است. دهانه اصلی گل‌فشان به وسیله نی پوشیده شده و خود گل‌فشان در زمین به نسبت مسطح جلگه‌ای ساحلی واقع شده و مخروط آن قطری حدود ۶۰ متر دارد.

منبع : روزنامه حیات نو

<http://vista.ir/?view=article&id=285536>

## خواص زیره سیاه

### • زیره سیاه *Carum carvi*

گیاهی است دو ساله، بی کرک، به ارتفاع ۳۰-۶۰ سانتیمتر، دارای ساقه توخالی، شیاردار و منشعب از قاعده است .

ریشه راست یا دوکی شکل و گوشتدار و برگهائی با بریدگیهای نازک و نخعی شکل و به رنگ سبز روشن .

گل های آن کوچک ، سفید یا صورتی و مجتمع به صورت چتر مرکب است . میوه اش بیضی شکل به طول ۴ تا ۶ میلی متر به رنگ قهوه ای شکلاتی یا قهوه ای مایل به زرد و شفاف است . بوی آن بسیار معطر ، مطبوع و طعم آن تند و کمی سوزاننده است . گل های آن مورد استفاده زنبور عسل است . قسمت مورد استفاده میوه است و در نواحی گرم آسیا ، اروپا و جنوب ایران و آفریقا می روید .

• مواد مؤثره : اسانس (کارون ، دی هیدروکارون ، فلاندرین) ، تانن ، مواد روغنی ، موسیلاژ ، مواد قندی



• خواص درمانی : تقویت کننده و نیرودهنده ، درمان اختلالات گوارشی (ضد نفخ ، ضد اسپاسم و قولنج ، بادشکن و اشتها آور) ، ضد عفونی کننده ، قاعده آور (خفیف) معالجه بیماریهای مانند ضعف عمل دستگاه هضم ، نفخ و بلع ، هوا ، دل پیچه کودکان ، تأخیر وقوع قاعدگی زنان جوان ، ضعف اعصاب ، اشتها آور ، تقویت میل جنسی ، در دامپزشکی نیز برای رفع قولنج ، اسپاسم ها و بی اشتهایی و کم شدن شیر دام ها استفاده می شود . تسکین یافتن ، گرفتگی غیر ارادی ماهیچه های معده و راشی سیتم ، بخور جهت جلوگیری از ریزش آب از چشم ، افزایش دهنده شیر مادران

• روش استفاده : میوه به شکل دم کرده .

(۱) زیره سیاه ۵-۱۰gr + رازیانه + گشنیز + شوید + انیسون : ضد نفخ ، درمان سوء هاضمه ، ضد اسپاسم ، آرام بخش ، شیرافزا

• عوارض جانبی: زیاده روی در مصرف زیره بعلت طبع گرم ایجاد کھیر می کند .

• باعث افزایش ترشح تیروئید در نتیجه لاغری و زردی رنگ چهره را بدنبال دارد (خاصیت ضد چاقی زیره)

• داروها : شیرافزا ، کارمیناتیف ، کارامین ، میکسچرها ، سینکل

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=87429>

## خواص عرق های گیاهی

۱۸ یکی از بزرگترین مشکلاتی که در سالهای اخیر به میزان قابل توجهی رشد داشته، بیماری های عصبی است. گلاب، اسطوخودوس، عرق بهارنارنج، نسترن، یونجه، دارچین، هل و عرق گل ختمی می توانند به تقویت اعصاب کمک کنند. اگر از بیخوابی رنج می برید، عرق بابونه، بهارنارنج و بید مشکل شما را حل می کند.

برای رفع ناراحتی های قلبی نیز، گلاب، عرق بید، بابونه و بهار نارنج و عرق نسترن مفید هستند.



اگر به سنگ کلیه دچار شده اید و برای رفع آن با مشکل رو به رو هستید، عرق خارشتر و خارخاسک آن را برطرف می کنند. عرق گاو زبان و عرق نسترن هم برای رفع ورم کلیه موثر هستند.

خون تمیز علاوه بر نشاط و شادابی بدن، پوست را نیز روشن و شاداب می کند و برای تصفیه خون عرق خارشتر، خارخاسک، شاتره و یونجه کارساز است. عرق گزنه نیز برای خون سازی استفاده می شود.

خوردن سریع غذا، همین طور مواد غذایی نامناسب باعث بروز مشکلات معده می شود. اگر شما نیز به این درد مبتلا هستید برای تقویت معده تان می توانید از عرق بید، چهل گیاه، مرزه، نعناع، شوید و عرق زنیان استفاده کنید.

برای ضدعفونی کردن دستگاه گوارش یا دستگاه تنفس از گلاب و رازیانه می توانید استفاده کنید.

تنفس هوای ناپاک که تقریباً هیچگاه برطرف نمی شود، باعث بروز بیماری های تنفسی چون آسم می شود. برای درمان این بیماری عرق گل ختمی و عرق برگ چنار موثر است.

سن که بالا می رود قند و چربی و فشار خون هم بالا می رود. شنبلیله، عرق گزنه، عرق گشنیز، عرق برگ گردو و عرق کاسنی برای قند خون، عرق شنبلیله برای فشار خون، عرق گشنیز، عرق شوید و عرق شنبلیله برای چربی خون مفیدند. اما اگر فشار تان پایین است می توانید از عرق شیرین بیان استفاده کنید.

در چهار فصل سال بیماری سرماخوردگی وجود دارد. عرق بادرنجبویه، مورد، گل ختمی، اسطوخودوس و گلاب ضد سرماخوردگی هستند.

اما اگر بعد از سرماخوردگی تب نیز به سراغتان آمد، عرق اسطوخودوس، بابونه، چهل گیاه و عرق کاسنی پایین آورنده های تب هستند. برای درمان سرفه هم از عرق شیرین بیان و عرق نعناع می توانید استفاده کنید. اگر سرفه های پیاپی باعث گرفتگی صدا تان شد عرق برگ چنار، شیرین بیان و گل ختمی آن را برطرف می کنند. عرق پونه هم ضد سیاه سرفه و برطرف کننده خلط است. عرق یونجه نیز باعث نرم شدن سینه می شود.

همین طور عرق بهار نارنج، نعناع، شوید و زنیان رفع کننده تهوع و استفراغ هستند.

همیشه عده ای به دنبال بالا بردن وزنشان هستند و عده ای در تلاش برای پایین آوردن آن. عرق یونجه، برگ چنار و شنبلیله چاق کننده و عرق رازیانه ضد چاقی است. البته اگر به دنبال کم کردن وزن هستید عرق کاسنی را استفاده نکنید چرا که به میزان قابل توجهی اشتها را زیاد می کند.

اگر با افراط در خوردن خوراکی دچار دل پیچه شدید، عرق بادرنجبویه و عرق نعناع می توانند به شما کمک کنند. عرق مرزه، زنیان، بید و عرق کاسنی هم ضد نفخ شکم هستند.

همین طور عرق پونه، رازیانه، نعناع، گشنیز، شوید و عرق رازیانه خاصیت بادشکنی دارند و عرق مورد و هل، قابض روده و عرق بومادران، مرزه و رازیانه ضد انگل هستند. اگر در یک روز تعطیل یا در ساعت نامناسب دچار دندان درد شدید و دسترسی به پزشک میسر نبود، عرق گشنیز می تواند درد دندانان را موقتاً تسکین دهد. عرق مورد و دارچین نیز رفع کننده بوی بد دهان و عرق گشنیز رافع جوش دهان هستند.

برای رفع بیماری های پوستی عرق شاتره و عرق گل ختمی تجویز می شود و اگر ریزش موهایتان زیاد است، عرق گزنه و عرق مورد ریشه

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=104551>

## خواص کدو تخم کاغذی

▪ کدوی تخمه کاغذی *Cucurbita pepo*

گیاهی پیچیده یا بالا رونده ، برگ بزرگ و پوشیده از کرک ، میوه نارنجی تیره ، به شکل کدوی تنبل اما گرد ، گل ها زرد رنگ ، تخم میوه این گیاه بدون پوست می باشد و غشای نازکی اطراف مغز فرار گرفته است .

▪ مواد مؤثره : گلیکوزید (پیونوزید) ، پروستالیکونید ، گرونفینگ ، ویتامین E ، فیتوسترون

▪ خواص درمانی : مهمترین خاصیت درمانی که امروز بدان توجه می شود درمان تورم پروستات ، سوزش مجاری ادراری ، درمان تصلب شرائین ، تقویت کننده عمومی بدن ، افزایش مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری زا ، ضد کرم (کرم کدو) ، آرام بخش و مسکن درد .

▪ روش استفاده : قسمت مورد استفاده بذر این گیاه است که متأسفانه بسیار کمیاب است .



تخمه کدو + ریشه و اندام هوایی گزنه + میوه خارخسک + بابونه : متوقف

نمودن رشد غده پروستات ، درمان تورم پروستات ، ضد التهاب ، محرک سیستم ایمنی بدن ، تسهیل جریان و خروج ادرار

▪ مکانیسم اثر : این دارو باعث مهار آنزیم تبدیل ستوسترون به 5 - آلفا - دی هیدروتستوسترون در نتیجه باعث کاهش غلظت آن شده و رشد غده پروستات را متوقف می کند .

▪ عوارض جانبی : استفاده از این دارو در اوایل ممکن است سبب مقداری حالت تهوع شود که با ادامه درمان قطع می شود . استفاده بیش از حد باعث تحریک معده می شود .

▪ دارو : قطره پروستاتان روزی سه بار ۳۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=87430>

## خواص گیاه هزارپا

نعناع گیاهی است از تیره دو لپه‌ای‌های پیوسته گلبرگ که سردسته تیره نعناعیان است و جزء سبزی‌های خوراکی است. از محل گره‌های ساقه، ریشه‌هایی خارج می‌شوند که ساقه جدید را درست می‌کنند. بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید، به زودی تمام باغچه شما پر از نعناع می‌شود. به همین دلیل در فارسی به آن هزارپا می‌گویند.

نعناعی که به عنوان سبزی خوردن مصرف می‌کنیم، با نعناعی که به صورت خودرو در کوه می‌روید متفاوت است. البته از نظر شکل ظاهری، بو، طعم و مزه تقریباً شبیه به هم هستند، ولی از نظر اثرات درمانی، نوع کوهی قوی‌تر است.

البته خوردن نعناعی که پرورش داده می‌شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد، با غذای روزانه، مخصوصاً ناهار توصیه می‌شود. در مواردی که ناراحتی‌های معده وجود دارد، خوردن نعناع تازه نه تنها معده را ناراحت نمی‌کند، بلکه درمان‌کننده ی ناراحتی معده هم هست.

نعناع کوهی یا نعناع فری، از نظر کاربرد و خواص از نعناع معمولی که پرورش داده می‌شود، بسیار عالی تر، قوی‌تر و مؤثرتر است.

این گیاه در دامنه‌ها و ارتفاعات متوسط رویش دارد. بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرم‌هایی که برای پوست ساخته می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه، گل‌های ریز و آبی رنگی دارد و قسمت‌های مورد استفاده این گیاه،



گل، برگ و ساقه آن است.

### • ترکیبات

نعناع دارای ماده‌ای به نام منتول است که احساس خنکی در دهان ایجاد می‌کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۳۵ تا ۵۵ درصد تغییر می‌کند که البته اگر نعناع دیر کنده شود، مقدار منتول آن تا حدود ۳۰ درصد پایین می‌آید.

### • خواص درمانی

- نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر است. از نعناع اسانس، روغن و تنتور تهیه می‌کنند که مصارف طبیبی مختلفی دارد.
- نعناع باد شکن است و گاز معده و روده را از بین می‌برد.
- تقویت‌کننده معده و بدن است.
- ضد تشنج و ضد سرفه است.
- نعناع مسکن و آرام بخش است.
- برای بی‌خوابی، کم‌خوابی و ناراحتی‌های شبانه یک داروی مؤثر است.

- استفاده از نعناع، درد شکم را برطرف می‌کند.
- نعناع برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا مفید است.
- نعناع ناراحتی‌های عصبی را برطرف می‌کند.
- برای تسکین درد دندان، نعناع را در دهان بگذارید و بجوید.
- آشامیدن دم کرده نعناع یا عصاره نعناع خونریزی سینه را قطع می‌کند.
- کمپرس نعناع درد سینه و پهلو را از بین می‌برد.
- نعناع، کرم‌های روده و معده را می‌کشد.
- برای از بین بردن سکسکه و دل به هم خوردگی و استفراغ، نعناع را با انار ترش بخورید.
- نعناع ادرار را زیاد می‌کند.
- یک فنجان دم کرده گرم نعناع سینه را آرام می‌کند.
- برای رفع قولنج و دردهای روده، معده و هضم نشدن غذا، دم کرده نعناع بنوشید.
- برای از بین بردن گلودرد، دم کرده نعناع غرغره کنید.
- نعناع معرق است، بنابراین تب را پایین می‌آورد.
- در هنگام سرماخوردگی بینی را با دم کرده نعناع بشویید.
- نعناع بهترین دوست کبد است.
- کبد را تمیز کرده و صفرا را رقیق می‌کند و کلسترول خون را پایین می‌آورد. برای این مورد دم کرده نعناع را قبل از غذا بنوشید.

#### • رفع سردرد با نعناع

- برای رفع سردردهای میگرنی می‌توانید با مخلوط کردن مواد زیر، پمادی تهیه کنید و در نقطه‌ای که درد می‌کند، بمالید.

اسانس نعناع ۳ گرم

روغن زیتون ۲ گرم

لانیلین ۵ گرم

- برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید. به این ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید. سپس یک پارچه که به اندازه پیشانی باشد در آن فرو برده و آب اضافی آن را بگیرید و روی پیشانی و شقیقه‌ها قرار دهید تا سردرد برطرف شود.

#### • ضد عفونی کردن بینی با نعناع

برای ضد عفونی کردن بینی، با مخلوط کردن ۱ گرم اسانس نعناع و ۴۰ گرم روغن بادام شیرین، محلولی تهیه کنید و پنج قطره در هر سوراخ بینی بچکانید.

#### • رفع خارش با نعناع

اگر بدن شما خارش دارد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید.

#### • تسکین آرتروز با نعناع

اگر از بیماری روماتیسم و آرتروز رنج می‌برید، از روغن نعناع استفاده کنید، به این صورت که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

#### • اسانس نعناع

یکی از فرآورده‌های نعناع، اسانس آن است که از تقطیر برگ و سرشاخه‌های گلدار نعناع تحت اثر بخار آب تهیه می‌شود و دارای ۵۰ تا ۷۰ درصد منتول است.

اسانس نعناع که در کشور انگلستان تهیه می‌شود، شهرت خاصی دارد.

این اسانس به عنوان تقویت‌کننده معده، بادشکن، ضد عفونی کننده، رفع دل پیچه ی بچه‌ها و اسهال به کار می‌رود.

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

## • موارد احتیاط

- اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد به کودکان و نوزادان خوراند، زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر می‌گذارد و ممکن است خطرناک باشد.  
- اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود، فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ و درد معده می‌شود و حرکات دودی معده را از بین می‌برد.

- نعناع با تمام فوایدی که دارد، اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می‌کند.  
لذا اگر شما روزی دو تا سه فنجان دم کرده نعناع می‌نوشید، بهتر است بعد از دو هفته نوشیدن، چند روزی مصرف آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=367918>



## خواص گیاهان دارویی

### • گیاه گل ختمی

گل ختمی انواع مختلفی دارد که هر کدام رنگهای متفاوتی دارند از جمله: زرد، قرمز، بنفش و سفید.  
ختمی‌هایی که گل سفید دارند کاربرد درمانی بیشتری دارند.  
گل ختمی از اواسط خرداد تا اواخر پاییز گل دارد.  
موارد درمانی آن بیشتر برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می‌برند. در ناراحتیهای نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. این گیاه همچنین در عفونت‌های ریوی جوابگوی خوبی است.



اگر در موقع استفاده برگ و گل آن با هم مخلوط شود بهتر است البته در موارد درمانی گل ارجح تر است. اصولاً چون این گیاه لعاب زیادی دارد برای شوره سر مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین برای طراوت و شادابی پوست صورت از ماسک آن استفاده می‌شود.

این گیاه یکی از داروهای است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می‌کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ می‌باشد.

این گیاه در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می‌شود. داروی خوبی برای لنیت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می‌شود.

قسمتهای مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ریشه آن است. ریشه عمیق و طولانی دارد که آن را له می‌کنند و می‌شویند و سریع خشک کرده و از آن استفاده می‌کنند.



تمام موارد درمانی که در مورد گل و برگها گفته شد در مورد ریشه ی این گیاه هم صادق است.

#### • گیاه گل گندم

این گیاه در اکثر نقاط ایران پرورش می یابد و به صورت خودرو می باشد.

خواص درمانی زیادی دارد از جمله اینکه دارای ویتامینهای B و E و A می باشد. در مواردی برای ناراحتیهای کبدی مصرف می شود. یک داروی توصیه کننده است و برای شستشوی چشم از آن استفاده می شود و ناراحتیهای دستگاه گوارش را تا حدودی کاهش می دهد.

بهترین موقع برداشت آن اواخر اردیبهشت است که گلها کاملاً باز شده و تمام مواد مؤثر در آن وجود دارد.

فقط باید گلهای گل گندم را چید و در یک محل سایه با یک درجه حرارت حداکثر ۳۰ درجه خشک کرد به نحوی که سیاه نشوند و رنگ خود را حفظ کنند.

تقریباً ۱۰ عدد از این گلها با نیم لیتر آب به صورت دم کرده، داروی خوبی برای بیماریهاست.

#### • گیاه شیرین بیان

گیاهی خودرو است. بیشتر برای ناراحتیهای دستگاه گوارشی و ناراحتیهای زخم معده، زخم اثنی عشر و ورم معده استفاده می شود.

موارد درمانی این گیاه بیشتر ریشه آن می باشد. عصاره و جوشانده ی ریشه ی این گیاه و همچنین پودر ریشه به عنوان خلط آور، افزایش دهنده فشار خون و برطرف کننده ناراحتیهای دستگاه گوارش و ضد التهاب استفاده می شود.

#### • گیاه بارهنگ

این گیاه در جاهای مختلفی می روید و انواع مختلفی دارد. معمولاً از دانه های این گیاه استفاده می شود. از این گیاه برای ناراحتیهای تنفسی استفاده می شود و یکی از گیاه های لعاب دار و دارای ماده ساقورین است.

دانه های آن را در آب خیس می کنند. این گیاه عوارض جانبی ندارد. از برگ این گیاه به وفور استفاده می شود و برگ آن خاصیت ضد عفونی کننده دارد و همچنین دانه این گیاه هم خاصیت ضد عفونی کننده و خلط آوری خوبی برای دستگاه تنفسی دارد.

#### • گیاه بو مادران

این گیاه به دو گونه است. گونه اصلی آن در کوهستانها و ارتفاعات رشد می کند و گونه ی دیگر آن اهلی تر است و کنار جاده ها، در دشتها و حتی در داخل پارکها دیده می شود.

این گیاه ضد هیستری است و گیاهی است که می تواند ناراحتیهای کلیوی، کبدی و مثانه را برطرف کند. این گیاه به خاطر ماده ای با نام کُلین که در آن وجود دارد، فشار خون را پایین می آورد. این گیاه برای درمان ناراحتی های زنانه مفید می باشد.

نحوه استفاده از این گیاه بدین صورت است که مقداری از این گیاه را با آب دم می کنند و در طول روز، هر ۴ ساعت یک لیوان از آن را مصرف می کنند.

این گیاه بر روی دستگاه گوارش تاثیر مثبتی دارد، هضم کننده و برطرف کننده نفخ و گاز معده و روده است. همچنین برای ناراحتیهای کبدی مفید است.

این گیاه در همه جا می روید و فراگیر است و از اواخر اردیبهشت تا اواخر تیرماه گلهای آن پایدار است و بیشتر قسمت گل و برگ این گیاه مورد استفاده است.

#### • گیاه کنگر

نام دیگر این گیاه آرکیشو است و از گیاهان مغذی است و ریشه آن مورد استفاده قرار می گیرد. در زمان گل دادن، دانه های آن نیز قابل استفاده است. از دانه های آن برای هضم غذا استفاده می شود و بسیار نیروزا است و برای ناراحتی های کبد و طحال مؤثر است.

#### • گیاه آویشن کوهی

آویشن کوهی یکی از گیاهان زیبا و معطر است که در اکثر مناطق معتدله رویش دارد. نمونه اهلی این گیاه آویشن شیرازی است که بصورت کشت داده شده مورد بهره برداری قرار می گیرد و در شیراز کشت می شود.

از نظر شکل ظاهری و طعم این دو نوع آویشن با هم فرق دارند. البته خواص درمانی آویشن کوهی بسیار بیشتر از آویشن شیرازی است.

این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تند دارد و به خاطر خاصیتش در شدت دادن به جریان خون، به هر عضوی که مالیده شود خون به آن طرف

سرازیر می شود. برای ریزش مو، جوشانده این گیاه استفاده می شود تا جریان خون را در آن قسمت بیشتر کرده و پیاز مو تغذیه شود. این گیاه داروی بسیار خوبی برای دستگاه تنفسی و بیماریهای از قبیل زکام، برونشیت، آسم، گریپ و ... است. همچنین این گیاه داروی خوبی برای معده می باشد و ناراحتیهای معده را از نظر هضم، نفخ به طور کلی برطرف می کند. این گیاه از جمله گیاهان نیروزا است و همچنین ضد ترشح و ضد عفونت نیز می باشد. برای مصرف این گیاه تقریباً ۱۰ گرم آن را با یک لیتر آب مخلوط می کنند و به صورت جوشانده مورد استفاده قرار می گیرد که مصرف خوراکی دارد. جوشانده ۵۰ گرم از این گیاه به علاوه یک لیتر آب به صورت غلیظ برای مصرف موضعی مورد استفاده قرار می گیرد.

#### • گیاه گشنیز کوهی

این گیاه هم به صورت اهلی کشت می شود و هم در کوه می روید ولی گیاهی که در کوه می روید دارای خواص بیشتری است. برگ و میوه این گیاه مورد توجه می باشد که منبع ویتامینهای C و B و A است. موارد استفاده این گیاه برای ناراحتیهای قلبی، نیرو دهنده مغز و برطرف کننده هیستری و غش، اشتها آور، ضد جوش و آفت دهان، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی در زمان سرماخوردگی و زکام و حساسیت ناشی از آبریزش بینی می باشد.

این گیاه با تمام خواصی که دارد مصرف زیاد آن ممکن است مضر باشد.

از جمله ضررهای مصرف زیاد این گیاه عبارتند از: خوابهای پریشان و آشفتنه، بی خوابی، نسیان و فراموشی و لکنت زبان.

مقدار مصرف این گیاه باید توسط پزشک تعیین شود که باید ۲۵ گرم در یک لیتر آب بصورت جوشانده و ۲ تا ۴ گرم از پودر دانه اش مورد استفاده قرار گیرد.

مناطق رویش این گیاه در ارتفاعات است و فصل گل دهی گیاه از اواسط اردیبهشت تا اواخر تیرماه می باشد.

#### • گیاه بادام وحشی

این گیاه دارای انواع گوناگون می باشد. اهمیت بوته های این گیاه بیشتر در محافظت از خاک می باشد و در مناطقی که حاصلخیز نیست و امکان فرسایش خاک بیشتر است این گونه ها می توانند به راحتی به عنوان گونه های پیشآهنگ مستقر شوند.

دانه ها و میوه های این گیاه مصرف خوراکی دارد. نوع دیگر استفاده از این گیاه استفاده از روغن آن است که به عنوان مُلین و شستشو دهنده دستگاه گوارش مصرف دارد. همچنین مالیدن آن به محل درد به صورت موضعی استفاده دارد.

#### • گیاه اورس

محل رویش این گیاه در ارتفاعات بیش از ۲۵۰۰ متر و کوهستانهای صعب العبور می باشد و بیشتر در جنگلهای غرب کشور وجود دارد. درختی بسیار مقاوم و سازگار با هر نوع آب و هوایی است و دارای برگهای سوزنی شکل می باشد و بسیار بوی زننده ای دارد.

مصرف دارویی آن به صورت محلی، استفاده از صمغ این گیاه برای ناراحتیهای پوستی و تنظیم عادات ماهانه است. این گیاه تنها گونه ای است که با شرایط سخت قادر به ادامه حیات است و حافظ خاک نقاط مرتفع است.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=272379>



از قرن ها پیش بشر از گیاهان و ادویه ها جهت رفع بادهای شکم و پاک کردن روده ها استفاده می کرده است. تصور می شود که ماده ی موثر این گیاهان در روغن آنها نهفته است و مکانیسم آنها شل کردن عضلات صاف روده هاست که همان اثر "ضد انقباضات روده ای" را دارد.

در اینجا می خواهیم با تعدادی از خوراکی های طبیعی که خواص دارویی در بدن دارند، آشنا شویم.

خوراکی های ضد زخم معده(منظور زخم های گوارشی اعم از معده و اثنی عشر)

اٹمه ی معصومین(ع) می فرمایند: "معده خانه ی همه ی دردهاست و پرهیز، ریشه ی همه ی درمان هاست".

مکررا توصیه شده است که در خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید. همچنین بسیاری از گفته های اٹمه(ع) در مورد خوراکی های مفید و مضر برای معده

توسط علم امروزی ثابت شده است.

به طور مثال امام هادی(ع) می فرمایند: "گوشت نمک سود خشک شده، بد گوشتی است، زیرا در معده از هم باز می شود، هر بیماری را برمی انگیزد، هیچ سودی در بردارد و تنها زیان می رساند".

امروزه ثابت شده که مواد غذایی نمک سود شده سرطان زا هستند و مصرف آنها در ایجاد سرطان معده موثر است.

این گونه مثال ها زیادند، ولی به طور خلاصه آنچه دانشمندان امروزی نشان داده اند، این است که برای مثال موز سبز که در حیوانات مورد آزمایش قرار گرفته، سبب تکثیر سلول های پوششی معده و ضخیم تر شدن مخاط معده می شود.

همچنین دیده شده که آب کلم، سبب افزایش ترشح موکوس معده و محافظت مخاط معده از اسید می گردد.

خوراکی های با خاصیت آنتی بیوتیکی مثل ماست، کلم و شیرین بیان علیه زخم معده و گاستریت (التهاب معده) تا حدودی موثرند.

بنابراین همان طور که با کشف میکروب هلیکوباکتریلوری و درمان مناسب بیماران با داروهای آنتی بیوتیک، دیگر کسی کمتر دچار عوارض کشنده ی زخم های معده و اثنی عشر می شود.

خوراکی های دارای خاصیت ترمیم زخم های گوارشی مانند: موز سبز، کلم ها، شنبلله، دانه ها، انجیر، زنجبیل، شیرین بیان و چای کمک کننده هستند.

#### • ضد نفخ ها

از قرن ها پیش بشر از گیاهان و ادویه ها جهت رفع بادهای شکم و پاک کردن روده ها استفاده می کرده است. تصور می شود که ماده ی موثر این گیاهان در روغن آنها نهفته است و مکانیسم آنها شل کردن عضلات صاف روده هاست که همان اثر "ضد انقباضات روده ای" را دارد. خوراکی های دارای اثر ضد نفخ شامل: رازیانه، شوید، بابونه، ریحان، سیر، نعناع و مریم گلی می باشد.

#### • ضد اسهال ها

برخی خوراکی ها به طور موثری با اسهال مقابله می کنند که شاید به دلیل وجود تانن ها و دیگر ترکیبات قابض در این خوراکی ها باشد. این ترکیبات نه تنها باعث افزایش جذب آب در روده ها می شوند، بلکه موجب کاهش حرکات روده ها، تسکین آنها و در نتیجه بهبود اسهال می گردند. اگرچه ترکیبات دیگری نیز یافت شده که با اثر ضد میکروبی خود روند اسهال را بهبود می بخشند.

نمونه خوراکی های دارای اثرات ضد اسهال شامل: زغال اخته ی خشک شده، دارچین، دانه ی شنبلله، سیر، زنجبیل، شیرین بیان، جوز هندی، برنج، چای و زردچوبه است.

#### • ضد یبوست ها

اگر از یبوست رنج می برید، ابتدا بهترین نسخه ی درمانی خود را از طبیعت بگیرید. رژیم غذایی غلط و فعالیت بدنی کم و عدم پاسخ منظم به رفلکس (بازتاب) دفع روده ای، همگی عوامل اصلی و شایع ایجاد یبوست هستند. رژیم غذایی غلط، همان رژیم غذایی بسیاری از ما شهرنشینان

است که فیبر کمی دارد.

بنابراین مصرف نان سیبوس دار علاوه بر خواص دیگر درمانی، در درمان یبوست بسیار مفید است، به شرطی که مصرف مایعات را تا روزی هشت لیوان افزایش دهیم. علاوه بر نان سیبوس دار، سبزیجات و میوه ها نیز حاوی فیبر می باشند. علاوه بر فیبر، مواد دیگری در آلو و قهوه موجودند که سبب افزایش حرکات روده و ترشحات آن می شوند. در مورد قهوه تحقیقات بیشتری لازم است، چرا که قهوه در بعضی افراد یبوست ایجاد می کند. شیر و پنیر در بعضی افراد ایجاد یبوست می کند که احتمالاً به دلیل اثر کلسیم موجود در آنهاست. البته مصرف شیر در کسانی که کمبود لاکتاز دارند، موجب اسهال می شود. نمونه ای از خوراکی های موثر در پیشگیری و درمان یبوست: سیبوس گندم و برنج، میوه ها و سبزیجات، آلوها، انجیر، خرما، قهوه و مصرف مایعات زیاد است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95926>



## دارچین ، ادویه گرم

دارچین از گذشته به عنوان چاشنی، دارو و ادویه در تمام دنیا مورد استفاده قرار می گرفته است. اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده است. دارچین در حقیقت پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می کند، معمولاً پوست این درخت را کنده، پودر می کنند و در غذاها یا نوشیدنی ها از آن استفاده می کنند. گیاه دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده اعمال هضم گردش خون به کار می رود. دارچین از دیرباز برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی کاربرد داشته است، همچنین برای رفع دردهای عضلانی بسیار نافع است. از این گیاه



برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود. همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال کاربرد دارد. جدید ترین تحقیقات نشان می دهد، مبتلایان به دیابت می توانند با افزودن اندکی دارچین به رژیم غذایی شان به حفظ سلامت خود کمک کنند. در حقیقت دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد. دارچین تقریباً هیچ میزان کالری ندارد، به همین خاطر افراد دیابتی بدون ترس از افزایش وزن، می توانند از آن استفاده کنند. این گیاه در کاهش چربی و کلسترول خون نیز دارای تأثیرات مثبتی است و افزودن مقدار کمی دارچین به قهوه صبحانه، جای روزانه، آب پرتقال یا غلات مفید است. اثر مهم دیگر آن پایین آوردن تب است تا حدی که امروزه آن را به شکل قرص و کپسول برای پایین آوردن تب، استفاده می کنند.

دارچین خاصیت عجیب دیگری نیز دارد و آن ایجاد مصونیت در بدن در مقابل امراض است. اگر حس کردید ضعیف شده اید و ممکن است بیمار شوید، چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین دارو است. بی دلیل نیست که در گذشته، سلمانی ها که در حقیقت از اطباء قدیمی بودند به مشتری های خود چای دارچین می دادند! صدف کوه کن

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=17764>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## داروخانه گیاهی

### • چای:

براساس یک داستان قدیمی حدود پنج هزار سال قبل تعدادی برگ چای در اثر وزش باد به درون یک فنجان آب داغ که در دست شن نونگ nong shen امپراتور چین بود افتاد و حاکم نتیجه این حادثه را به عنوان یک تحول بزرگ برای آب ساده و بی طعم اعلام کرد و در پی آن مصرف چای همه گیر شد. در تحقیقات امروزه مشخص شد، چای ممکن است در کاهش خطر برخی بیماری های مزمن عمده مثل سکنه، حمله قلبی و بعضی سرطان ها مفید باشد این مطلب را دکتر جان وایسبرگ عضو بلندپایه موسسه بهداشت آمریکا واقع در یک مرکز تحقیقاتی در نیویورک اعلام می کند. نوشیدن چای



می تواند از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کند چون چای حاوی فلوراید است. روزانه یک میلیارد فنجان چای در دنیا نوشیده می شود. در بسیاری فرهنگ ها در سراسر تاریخ چای به عنوان یک معجون شفابخش تلقی شده است. بیش از هزار سال قبل راهبان بودایی به دلایل مذهبی چای می نوشیدند و معتقد بودند که در زمان مدیتیشن به بیدار ماندن آنها کمک می کند. راهبان معتقد بودند چای دارای نیروهای شفابخش است. با گسترش بودیسم، چای و تقاضای آن نیز افزایش یافت. یکی از بزرگان ژاپنی قرن سیزدهم به نام شوگون در اثر پرخوری در آستانه مرگ قرار گرفته بود که یک راهب به او رژیم چای را توصیه کرد و همین شد که ژاپنی ها به خوردن چای روی آوردند.

هلندیان در قرن هفدهم چای را از چین به اروپا بردند. در اروپا چای در مغازه های عطاری عرضه می شد. نیکلاس تولپ tolf nicolas پزشک هلندی در کتاب خود تحت عنوان مشاهدات پزشکی در سال ۱۶۴۱ اعلام کرد با نوشیدن چای از همه بیماری ها در امان هستید و عمرتان طولانی می شود. در قرن ۱۸ زمانی که آن ملکه انگلیسی به عنوان نوشیدنی صبحانه خود چای را به جای آبجوی انگلیسی انتخاب کرد بر مباحث پزشکی غلبه کرد. دلیل دیگر رواج چای اجازه رفتن خانم ها به چای خانه ها به جای قهوه خانه ها بود و این باعث شد چای در بین زن ها عمومیت یابد برای مدتی نوشیدن چای در مستعمرات آمریکا تحریم شد زمانی که بریتانیایی ها بر خریداران چای حتی برای اهداف درمانی مالیات تحمیل کردند مستعمره نشینان در برخی جوامع به اعتراض برخاستند بعدها همین معترضان تند خو مخفیانه سوار کشتی های بریتانیایی شدند.

### • هل:

بدی تنفس با جویدن هل که ضد عفونی کننده و کشنده باکتری ها است بهبود می یابد. سعی کنید از هل تازه استفاده کنید برای خوشبو کردن

دهان مقداری هل را به صورت آدامس مدتی بجوید و بعد دور بریزید.

• نعناع:

نوشیدن چای نعنا توصیه می شود ماده معطری که در نعناع وجود دارد باعث معطر شدن دهان و رفع بدبویی آن می شود. با مصرف یک فنجان چای نعناع از بدبویی دهان نجات پیدا کنید امروزه این چای به صورت کیسه ای در دسترس همگان قرار دارد.

• زنجبیل:

این گیاه دارای ماده ای است که کاهش دهنده موادی است که جدار عروق خونی را متسع می کند بخور زنجبیل تازه با آب لیموترش از سردردهای میگرنی پیشگیری می کند. چنانچه دچار آسم یا آلرژی مواد هستید با مصرف زنجبیل می توانید از آن رهایی یابید مخلوط دارچین و زنجبیل برای تهوع و استفراغ موثر است یک دوم قاشق چایخوری از هر دو را در یک فنجان آب جوش ریخته و بعد از ۱۰ دقیقه میل شود.

• رزماری یا اکلیل کوهی:

رزماری گیاهی بسیار موثر برای سردردهای میگرنی در اثر انقباض عروقی در سر ایجاد می شود. رزماری باعث باز شدن عروق سر می شود. با مصرف این جوشانده سردرد بر طرف می گردد.

• آویشن Avishan:

این دارو را جهت دردهای سینوس (sinus) مصرف کنید. اگر ترشحات و آب ریزش بینی شما صاف و سفید است احتیاج به یک گیاه گرم نظیر آویشن دارید. آویشن ضد عفونی کننده و درمان کننده عفونت های ریوی، پوستی است. همواره یک فنجان آویشن بنوشید و در موارد احتیاج تا روزی سه مرتبه تکرار شود. سرفه های احتناقی نیز با مصرف آویشن بر طرف می گردد چون جوشانده آویشن ضد عفونی کننده است و خلط آور است و اسپاسم (Espasm) برنشی deroneshi را بر طرف می کند.

• پونه:

برای درمان گزیدگی حشرات و خارج ساختن نیش آنها، محل گزیدگی را خوب مالش داده پونه را پودر کرده و در آن محل قرار دهید روغن اسانس نعناع را در محل گزیدگی بمالید که به آسانی نیش را خارج نماید. نعناع صحرایی محیط را سرد کرده و شما احساس درد نخواهید کرد. در چنین حالاتی باعث افزایش جریان خون در آن ناحیه می گردد و کمک زیادی برای خروج نیش حشره کرده و ورم را کمتر می نماید. بعد از مصرف نعناع صحرایی دست ها را خوب بشویید و دست های خود را به چشم نزنید زیرا بسیار تحریک کننده است. همیشه با پزشک خود درباره چگونگی استفاده از داروهای گیاهی مشورت کنید. چنانچه با مصرف داروهای گیاهی در عرض یک هفته به نتیجه نرسیدید آن را قطع کنید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=300690>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## داروهای گیاهی برای التهاب مفاصل

• پنجه شیطان

پنجه شیطان یک گیاه آفریقایی است که نام خود را از چنگالهای پنجه ای شکل موجود بر میوه خود گرفته است. قسمت توپر میوه در پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد. فعالیت دارویی پنجه شیطان به گلیکوزیدهای





ایریدوئید (iridoid) آن به ویژه "هارپاگوزید" مرتبط است. تصور می‌شود پنجه شیطان اثرات ضد التهابی داشته باشد. در سه بررسی بالینی با کیفیت متوسط تا بالا، محصولات حاوی ۲ تا ۵/۳ درصد هارپاگوزید، مورد ارزیابی قرار گرفت. استفاده از این ترکیبات به تنهایی یا همراه با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) سبب کاهش علائم درد ناشی از استئوآرتریت (التهاب مفاصل) شده، به خوبی تحمل می‌شود.

پنجه شیطان ممکن است سبب عوارض جانبی نظیر اسهال، درد شکم و واکنش‌های پوستی شود. در یک بررسی، وقوع پورپورا\* (purpura) در یک بیمار تحت درمان با وارفارین گزارش شد. هر چند پنجه شیطان امیدوارکننده به نظر می‌رسد، ولی قبل از توصیه به مصرف آن، درباره اثربخشی و بی‌خطری درازمدت دارو، به شواهد بیشتری نیاز داریم.

#### • زردچوبه

زردچوبه، ادویه‌ای است که در پودر کاری (زردچوبه هندی) موجود است. ماده فعال دارویی آن، رنگدانه‌ای به نام "کورکومین" است که سبب ایجاد رنگ زرد در خردل، آبگوشت یا سایر غذاها می‌گردد. تصور می‌شود کورکومین خواص ضد التهابی دارد.

آزمایش‌های بالینی اثربخشی زردچوبه برای درمان استئوآرتریت (التهاب مفاصل) را مورد ارزیابی قرار نداده‌اند، با این حال برخی تحقیقات بالینی مقدماتی نشان می‌دهد که ممکن است زردچوبه علائم آرتریت روماتوئید را کاهش دهد.

زردچوبه به عنوان یک ادویه غذایی، بی‌خطر است و به نظر می‌رسد اگر در کوتاه‌مدت و به عنوان دارو نیز به کار گرفته شود، بی‌خطر بوده و به خوبی تحمل می‌شود. با این حال، تا زمانی که شواهد بالینی قابل اعتماد در دست نیست، مصرف زردچوبه برای درمان استئوآرتریت توصیه نمی‌شود.

#### • زنجبیل (Ginger)

زنجبیل ترکیبی است که برای درمان "بیماری حرکت" (\*\*\*) (motion sickness) "بیماری صبحگاهی" (morning sickness) به خوبی شناخته شده است.

همچنین سابقه استفاده از آن برای درمان بیماری‌های روماتیسمی نظیر استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید وجود دارد. زنجبیل ممکن است با مهار یک سری از آنزیم‌ها در بدن، خواص ضد التهابی داشته باشد. همچنین امکان دارد ساخت پروستاگلاندین‌های التهابی را کاهش دهد.

در دو بررسی بالینی که توسط شرکت‌های سازنده حمایت می‌شد، ترکیبات خاص زنجبیل مورد ارزیابی قرار گرفت. به نظر می‌رسد تاثیر مصرف این عصاره‌ها به مدت ۳ تا ۶ هفته در کاهش درد استئوآرتریت هنگام راه‌افتادن یا ایستادن، از صفر تا متوسط متغیر است.

زنجبیل بی‌خطر به شمار می‌آید و در بررسی‌های بالینی به خوبی تحمل شده است؛ با این حال شواهد کافی برای توصیه به مصرف زنجبیل برای درمان استئوآرتریت در دست نیست.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=109477>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

- ۱- نسخه شماره دارو : برگ و سرشاخه گیاه افسنتین ( گونه های مختلف آرتیمیزیا ( *Artemisia Spp* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده به مدت ۵ روز متوالی هر بار یک فنجان میل کنید
  - توجه : از مقادیر زیاد این دارو اجتناب گردد چون ایجاد مسمومیت می کند .
- نسخه شماره ۲- دارو : پوست ریشه انار ( *Punica granaum* )
  - مقدار مصرف : ۴ تا ۱۵ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . صبح و شب هر دفعه یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۳- دارو : سیر ( *Allium sativum* )
  - مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .



- نسخه شماره ۴- دارو : تخم کدو ( *Cucurbita maxima and C.pepo* )
  - مقدار مصرف : بزرگسالان ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم - اطفال ۵۰ تا ۱۰۰ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده میل کنید و پس از چند ساعت دو قاشق غذا خوری روغن کرچک یا زیتون میل کنید .
- نسخه شماره ۶- دارو : ریشه بسفایج ( *Poypodium vulgare* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده میل کنید .
- نسخه شماره ۵- دارو : ریشه سرخس نر ( *Aspidium filix - mas* )
  - مقدار مصرف : ۵ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده میل کنید .
  - توجه : این گیاه سمی بوده و باید زیر نظر پزشک تجویز شود و در مورد بیماران قلبی و زنان حامله نیز توصیه نمی گردد .
- نسخه شماره ۷- دارو : فارچ کوهی ( *Pleurotus enyngii* )
  - مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم
  - طرز تهیه : با کمی آب میل کنید .
- نسخه شماره ۸- دارو : گل زبان در قفا ( *Delphinium consolida* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف



کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید

• نسخه شماره ۹- دارو : تست هوایی گیاه سداب ( *Ruta graveolens* )

▪ مقدار مصرف : ۰/۵ تا ۱ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۱۰- دارو : برگ و پوست زبان گنجشک ( *Faraxinus excelsior* )

▪ مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۱۱- دارو : برگ و پوست زبان گنجشک ( *Faraxinus excelsior* )

▪ مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235631>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## داروهای گیاهی، از خیال تا واقعیت

ریشه بسیاری از داروها، گیاهان هستند اما گیاهان دارویی که در عطاری ها عرضه می شود، در بسیاری از موارد استاندارد شده نیست و مصرف آن از سوی مردم عوارض و مشکلاتی ایجاد می کند که برای رفع این مسأله کلینیک های درمان سنتی تأسیس می شود.

بسیاری از داروهای مجوزدار در کشور منشاء گیاهی دارند اما عرضه گیاهان دارویی در عطاری ها دچار مشکلات بسیاری است و ممکن است دوز نامناسب آن برای افراد مضر هم باشد. معلوم نیست این داروی مثلاً کلیه برای چه بیماری تجویز می شود، ممکن است فرد نارسایی کلیه داشته باشد، پروتئین دفع کند و موارد دیگر و تجویز دارو از سوی عطاری ها مجاز نیست. بیماری های متعددی در کلیه وجود دارد و یک عطاری که روی دارو برچسب (بهبود عملکرد کلیه) می زند و بیمار کلیوی هم آن را استفاده می کند نمی داند که چه مشکلاتی را می تواند برای فرد بوجود بیاورد. این تنها نمونه ای از این مسائل در عطاری هاست.



برای حل این مشکل فرار است کلینیک های درمان سنتی با مجوز وزارت



بهداشت و با حضور پزشک دوره دیده دایر شود. تا آن زمان مصرف گیاهان دارویی که عطاری ها عرضه می کنند، قطعاً عوارض و مشکلاتی را برای مردم ایجاد می کند.

در واقع در بیشتر گیاهان دارویی، ماده مشخص که اثر درمانی خاصی را برای آن در نظر می گیرند مشخص نیست. مثلاً زمانی که می گویند گیاه گزنه در درمان حساسیت یا خارش پوستی اثر دارد دقیقاً معلوم نیست چه ماده شیمیایی از آن این اثر را دارد. البته این برای تمام گیاهان مصداق ندارد و در برخی موارد مشخص است که چه ماده ای در گیاه وجود دارد که این اثر را بوجود می آورد. عوامل بسیاری وجود دارند که روی تأثیرگذاری یک گیاه اثر دارند.

برای مثال، نوع آب و هوا (حتی مواد خاک حاوی گیاه) روی آن تأثیر می گذارند. همینطور زمان کشت و نوع کاشت، داشت و برداشت آن نیز در اثرگذاری آن مهم است. حتماً زمانی که از گیاهان دارویی می خواهید استفاده کنید با پزشکتان نیز مشورت کنید.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=108710>



### داروهای مدر و زیاد کننده ادرار

- نسخه شماره ۱- داروی مدر
- ریشه سنبل خطانی یک قسمت
- ریشه انجدان رومی یک قسمت
- ریشه شیرین بیان یک قسمت
- میوه سرو کوهی یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از گیاهان را که قبلاً نیم کوب شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار صبح و شب میل کنید .



- نسخه شماره ۲- داروی مدر
- کاکل ذرت یک قسمت
- دم گیلان یک قسمت
- دم اسب یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از گیاهان را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .

- نسخه شماره ۳- داروی مدر و موثر بر التهاب مثانه

• کاکل ذرت یک قسمت

• بید گیاه ( مرغ ) یک قسمت

• تخم جعفری یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۴- داروی مدر

• میوه ابهل یک قسمت

• ریشه انجدان رومی یک قسمت

• میوه زیره یک قسمت

• ریشه شیرین بیان یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۵- داروی مدر

• ریشه جعفری ۲۵۰ گرم

• شاخه و برگ دم اسب ۲۰۰ گرم

• برگ تمشک ۲۰۰ گرم

• برگ درخت غان ۲۵۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۷- داروی مدر

• برگ درخت غان ۲۵ گرم

• ریشه جعفری ۲۵ گرم

• دم گیلان ۲۵ گرم

• گیاه گزنه ۵ گرم

• گیاه آقطی سیاه ۵ گرم

• گیاه بومادران ۵ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70508>

داروهای مسهل - یبوست - سفتی مدفوع - دیر کارکردن شکم - اجابت مزاج  
سفت

• نسخه شماره ۱

- دارو: ریشه و ریزم ریوند چینی ( *Rheum officinale* )
- مقدار مصرف: ۱ تا ۴ گرم
- طرز تهیه: مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده است در یک فنجان آب جوش ریخته مدت یک ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید .
- توجه: این دارو در زنان حامله و در افرادی که سنگ در مثانه یا دستگاه ادراری دارند نباید مصرف شود .

• نسخه شماره ۲

- دارو: شیرابه خشک شده برگهای صبر زرد (چادروا) ( *Aleo species* )
- مقدار مصرف: ۶۰ تا ۲۰۰ میلی گرم بعنوان مسهل ملایم ، ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم بعنوان مسهل .
- طرز تهیه: با کمی شربت قند میل کنید .



توجه: این دارو در دوران حاملگی ، زمان قاعدگی و در هنگام وجود ناراحتی گوارشی مصرف نگردد .

• نسخه شماره ۳

- دارو: برگ سنا ( *Cassia angustifolia* )
- مقدار مصرف: ۵/۰ تا ۱ گرم بعنوان ملین
- ۱ تا ۳ گرم بعنوان مسهل ملایم
- ۴ تا ۸ گرم بعنوان مسهل قوی
- طرز تهیه: مقادیر مورد نظر از برگ سنا را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آبجوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید .
- توجه: مدت ۶ تا ۸ ساعت بعد از مصرف دارو تخلیه روده شروع می شود .

• نسخه شماره ۴

- دارو: اسفرزه ( *Plantago psyllium* )
- مقدار مصرف: برای بزرگسالان مقدار ۱۰ گرم یا یک قاشق غذا وری پر با کمی آب ولرم یا شیر گرم روزی سه بار مصرف گردد .
- اطفال: مقدار یک رگم روزی سه بار با کمی آب گرم یا شیر گرم میل کنید .

• نسخه شماره ۵

- دارو: پوست سیا توسه ( *Rhamnus frangula* )
- مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم از پودر گیاه
- طرز تهیه و مصرف: بصورت کپسول تهیه و میل کنید .

▪ توجه : مقدار ۲ تا ۶ گرم این دارو را در یک لیوان آب بصورت جوشانده نیز می توان تهیه و مصرف نمود .

• نسخه شماره ۶

▪ دارو : مغز میوه فلوس ( *Cassia fistula* )

▪ مقدار مصرف : بزرگسالان به مقدار ۴ تا ۸ گرم بعنوان ملین و به مقدار ۳۰ تا ۶۰ رگم بعنوان مسهل ، اطفال به مقدار ۳ گرم بر حسب هر یک از سنین عمر بعنوان مسهل .

▪ طرز تهیه و مصرف : مقادیر ذکر شده از پودر گیاه فوق را در یک فنجان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید .

منبع : بوعلی

<http://vista.ir/?view=article&id=80029>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### داروهای معالج بیماریهای کلیه و مثانه

• نسخه شماره ۱ - دارو جهت رفع التهاب حاد و مزمن کلیه و مثانه

▪ دارو : میوه خشک شده گیاه نسترن ( گل سرخ وحشی ) ( *Rosa canina* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت

باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .

▪ توجه : این دارو علاوه بر این با مقدار مصرف مذکور در فوق موارد شروع

تشکیل سنگ کلیه و مثانه جهت حل کردن آنها نیز مورد استفاده قرار می

گیرد .

• نسخه شماره ۲ - دارو جهت بیماریهای مجاری ادراری

▪ دارو : ریشه روناس ( *Rubia tinctorum* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت

باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .



▪ توجه : این دارو علاوه بر این دارای خاصیت حل کنندگی سنگهای مثانه نیز می باشد

• نسخه شماره ۳ - داروی ضد دردهای سنگ کلیه و مثانه

▪ دارو : تخم تره ( *Allium porrum* )

▪ مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم

- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۴ - داروی ضد دردهای کلیه
- دارو : تخم شوید ( *Anethum graveolense* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۳ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۵ - داروی ضد التهاب مجاری ادراری
- دارو : گل بنفشه ( *Viola odorata* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۶ - دارو جهت رفع احتباس ادرار و ضعف مثانه
- دارو : تمام قسمتهای گیاه به ویژه تخم جعفری ( *Apium petroselinum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۷ - داروی ضد دردهای مثانه
- دارو : میوه کاکنج ( عروسک پشت پرده ) ( *Physalis alkekengi* )
- مقدار مصرف : ۵ تا ۱۰ عدد میوه
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- توجه : این دارو علاوه بر این موجب دفع اوراتها ، هم می شود .
- نسخه شماره ۸ - داروی معالجه نزله کلیه
- دارو : تمام گیاه ریحان ( *Ocimum basilicum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۹ - داروی معالجه عوارض کلیه و مثانه
- دارو : میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک ( *Berberis vulgaris* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۹ - داروی معالجه عوارض کلیه و مثانه
- دارو : میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک ( *Berberis vulgaris* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۱ - داروی جهت رفع التهابات کلیه

• دارو : برگ یا چوب یا پوسته ساقه غان ( قان ، توس ) ( Betula alba )

• مقدار مصرف : ۴ تا ۸ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .

• توجه : این دارو باعث خروج آب بدن بدون اینکه بافت کلیه را تحریک کند می شود .

• نسخه شماره ۱۲ - دارو جهت بیماریهای مجاری ادراری

• دارو : تخم گشنیز ( Coriandrum sativum )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۳ - دارو جهت رفع عفونت مجاری ادراری

• دارو : میوه خارخاسک ( Tribulus terresteris )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان بعد از غذا میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235688>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## داروهای معالجه دردهای معده

بطور کلی عوارض و دردهای معده به اختلالاتی که در اعمال معده ایجاد می‌گردد، و بروز التهابات معده، تقسیم می‌شود. هر دو گونه این عوارض به مقدار زیاد و اغلب با یکدیگر می‌آیند و بطور کلی فقط معاینات بسیار دقیق تخصصی نوع بیماری را مشخص می‌نماید.

اختلالات اعمال معده در حقیقت عوارضی هستند که موجب تغییر در وظایف و اعمال معده گشته و باعث تغییرات فیزیکی معده نمی‌شوند. از مهمترین این نوع عوارض می‌توان بی‌اشتهایی، اختلالات در عمل هضم مانند کمبود شیر معده و دردهای عصبی را ذکر نمود.

بر حسب تجربه در مورد عوارض مختلف معده داروهای زیر تجویز می‌گردد:





- ۱) برای درمان بی‌اشتهایی : داروهای مقوی معده
- ۲) برای کمبود شیره معده : داروهای مقوی معده و بادشکن
- ۳) برای دردهای عصبی : داروهای مقوی معده و بادشکن، علاوه بر این داروهای ضد تشنج و آرام بخش

داروهای مقوی معده دارای این وظیفه هستند که عمل ترشح شیره معده را تحریک نمایند و بدین ترتیب علاوه بر عمل فوق آنزیم‌های هضم کننده هم آماده فعالیت می‌گردند. و به علت ساخت زیادتر اسید کلریدریک درجه

اسیدی شیره معده به میزان لازم برای انجام حداکثر فعالیت‌های آنزیم‌ها فراهم می‌شود. به طور کلی در نتیجه‌ی این فعالیت‌ها اشتها تحریک شده و در عمل تخلیه معده بعد از رسیدن غذا به معده تسریع حاصل می‌گردد، و عمل جذب مواد غذایی بخوبی انجام می‌پذیرد. داروهای گیاهی مقوی معده علاوه بر این ضریب هضم را بالا برده و همچنین موجب تقویت کلی عضلات معده گردند، و به همین دلیل است که این داروها را به عنوان تقویت کننده نیز بکار می‌برند. مهمترین نکته که در رد اثر این داروها باید مورد توجه قرار گیرد این است که این گونه داروها باید بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ظاهر می‌گردد

به طور کلی داروهای مقوی معده جزو داروهای اصلی تشکیل دهنده تنطوره‌های معطره می‌باشد و در اغلب کتب رسمی داروئی ذکر شده و در بسیاری از نوشابه‌های الکلی مقوی معده وارد می‌شوند. از طرفی الکل در این نوع فرآورده‌ها بعنوان عامل تحریک کننده غدد ترشحی و آرام بخش انجام وظیفه می‌نمایند

داروهای باد شکن گازهای معده را بوسیله شل کردن (اثر ضد تشنجی) دریچه‌های ورودی و خروجی معده خارج نموده و به واسطه تحریک کم بافت مخاطی خون رسی به قسمت‌های فوقانی اندام گوارشی را تقویت کرده و هم چنین حرکات دودی معده را تشدید می‌نمایند. داروهای بادشکن علاوه بر این اغلب دارای اثر ضد التهابی نیز بوده و از نزله‌های معده‌ای جلوگیری می‌نمایند

#### • داروهای مقوی معده:

▪ مواد تلخ: در درزهای مورد استفاده فقط دارای اثر مواد تلخ هستند. ریشه ژانسیان - گیاه فنطریون - پوسته گنه گنه - گیاه خار مقدس - میوه گیاه آذرقی یا کوچوله

▪ مواد تلخ معطر: علاوه بر تاثیر ماده تلخ اثر فرعی و جانبی هم ظاهر می‌گردد. گیاه افسنطین (داروهای تلخ و صفرآ آور) - پوست نارنج و میوه ترنج (مواد تلخ و قابل تخمیر) - ریشه سنبل ختائی (ماده تلخ و ضد تشنج) - ریزوم آگپر ترکی، ماده ایست تلخ ضد تشنج و آرام بخش

▪ ادویه‌جات: در اثر تحریکات بافت مخاطی معده عمل پر شدن خون در بافت‌های آن انجام می‌شود. همچنین غدد بزاقی و غدد ترشحی معده تحریک می‌گردد. پوست دارچین - زنجبیل - قرنفل - میوه هل - فلفل - دانه خردل  
مهمترین داروهای گیاهی که دارای اثر بادشکن می‌باشند عبارتند از :

زیره - رازیانه - انیسون - بابونه - بومادران - نعناع و بعضی ادویه‌ها مانند هل و غیره. هنگامیکه د رنسخه طرح شده داروی مقوی معده، خاصیت ضد تشنجی بادشکن‌ها کافی نباشد در این صورت داروهای حاوی هیوسامین به آن اضافه می‌نمایند.

برای این منظور به مخلوط داروی گیاهی در حد ۱۰ درصد برگ بذراالبنج (ژوسکیام) و در غیر این صورت تنطور بلادن (به مقدار ۰/۳ گرم) اضافه می‌نمایند.

گاستریت‌های حاد و مزمن جزو شایع‌ترین عوارض التهابی معده می‌باشند که در حقیقت التهاب بافت مخاطی معده بوده و جزو زخم‌های معده محسوب می‌گردند. برای معالجه گاستریت‌ها اغلب به مقدار زیاد از گل‌های بابونه که دارای خواص ضد التهابی و ضد تشنجی بازمی‌باشند استفاده می‌شود. این داروی گیاهی اغلب به صورت منفرد به شکل چای دم کرده و یا به نحو مطلوب‌تر به صورت عصاره الکلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای معالجه زخم‌های معده علاوه بر این از ریشه شیرین بیان یا فرآورده‌هایی که از ماده‌ی موثر اصلی آن یعنی اسید کلسیریزیک تهیه می‌شود، استفاده می‌نمایند.

منبع : کلوب



## داروهای معرق و ضد تعرق

- نسخه های تك دارویی
- نسخه شماره ۱- داروی ضد تعرق شبانه و ضد تعرق زیاد مسلولین
- دارو : برگ مریم گلی ( *Salvia officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲- داروی ضد تعرق شبانه مسلولین
- دارو : سنبل الطیب ( *Valeriana officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۳-
- دارو : گل زوفا ( *Hyssopus officinalis* )



- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : برگ نعناع یا پونه ( *Mentha piperita* or *M.pulegium* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : ریشه بابا آدم ( *Arctium lappa* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۳ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)

- دارو : تمام گیاه ریحان ( *Ocimum basilicum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۴ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : گل تمام گیاه بومادران ( *Achilea millefolium* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۵ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : افدرا ( ریش بز ) ( *Ephedra species* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۶ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : تره تیزک ( شاهی ) ( *Lepidium sativum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۷ - دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : گل بابونه ( *Matricaria chamomilla* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۸- دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : شاهتره ( *Fumaria species* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۹- دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : تمام گیاه گلدار گونه هایی از آویشن ( *Thymus species* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۰- دارو برای ایجاد عرق (معرق)
- دارو : ریزم بید گیاه (مرغ) ( *Agropyrum repens* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- داروهای معرق و ضد تعرق نسخه های مرکب
- نسخه شماره ۱- داروی معرق
  - گل زیر فون یک قسمت
  - گل آقطی یک قسمت
  - گل ماهور یک قسمت
  - گل بابونه یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

- یک قاشق غذا خوری از داروی فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲- دارو جهت جلوگیری از عرق زیاد
    - برگ مریم گلی یک قسمت
    - برگ زوفا یک قسمت
    - پوست میوه گردو یک قسمت
  - طرز تهیه و مقدار مصرف :

- مقدار دو قاشق غذا خوری از داروی فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان یک ساعت قبل از خواب میل کنید .
- نسخه شماره ۳- دارو جهت جلوگیری از عرق زیاد
    - گشنیز خشک ۲۵ گرم
    - سماق ۲۵ گرم
    - برنج سفید ۲۵ گرم
    - آب ۲۵۰ گرم
  - طرز تهیه و مقدار مصرف :
- داروها را در آب بجوشانید تا حجم حاصل به یک سوم برسد . سپس آنرا صاف نموده و روزی ۱۰۰ گرم میل کنید.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235689>



### داروی سنگ مثانه

باقلا از نظر طبیعت، تازه آن طبق نظر حکمای طب سنتی، سرد و تر و





خشک آن سرد و خشک است.  
گل باقلا گرم است و باقلا را اگر با سرکه و آب بپزند و با پوست بخورند، اسهال‌های حاصل از زخم روده‌ها و اسهال‌های مزمن را قطع می‌کند و آرد آن با روغن بادام و قند برای سرفه، خشونت سینه و حلق مفید است.  
آب پخته باقلا برای رفع خشونت حلق، جلوگیری از تولید سنگ مثانه و بازکردن گرفتگی‌ها مفید است.  
ضماد آرد آن با شنبلله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بنا گوش مفید است.

باقلا، تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند، به این دلیل برای جلوگیری از این عوارض باید آن را پوست کنده، بجوشانند و آب آن را دور بریزند، سپس پخته و با روغن بادام و ادویه گرم مانند فلفل، دارچین و پونه بخورند. خاکستر باقلا برای رفع عوارض پوست نافع است.  
گل باقلا، مدر و ضد تشنج است. از دم کرده ۴۰ گرم گل باقلا در ۱۰۰۰ گرم آب جوش برای دفع سنگ کلیه و رفع قولنج‌های کلیوی استفاده می‌شود. جوشانده میوه باقلای سبز هم در موارد ورم مثانه ناشی از وجود سنگ و رسوبات مفید است.  
آرد باقلا در بازکردن جوش‌ها و خروج چرک از آنها اثر نافع دارد. در هندوستان، ریشه‌های ضخیم و تازه باقلا را در موارد ابتلا به دیورزیس (ترشح زیاد و خارج از اندازه ادرار که اغلب در بیماران مبتلا به دیابت ملیتوس دیده می‌شود) مصرف می‌کنند.  
خوردن باقلا خصوصاً اسراف در خوردن آن در بهار به ویژه به صورت خام در برخی اشخاص، عوارضی ایجاد می‌کند که شبیه نوعی مسمومیت است و آن را فاویسم یا فابیسم گویند. در بعضی موارد، عوارض خیلی شدید است که ممکن است فرد را هلاک کند، به این ترتیب که در موارد شدید موجب تب، کم‌خونی، یرقان، اسهال، اختلالات روانی و ناراحتی‌های قلبی می‌شود؛ بنابراین در خوردن باقلای تازه و ناپخته در مورد اطفال باید احتیاط کرد و حتی‌الامکان از اسراف در خوردن نوع تازه و بخصوص نپخته آن پرهیز کرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=112999>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## داروی ضد مالاریا

اگرچه جریان این اکتشاف بیشتر شبیه داستان و قصه است تا واقعیت، اما بیان آن ارزشمند است.  
برطبق یک افسانه، یک فرد مبتلا به تب مالاریا، به صورت کاملاً اتفاقی از جوهر گنه گنه خورد.  
او در جنگل‌های بلند برای رفع تشنگی خود از آبی تلخ مزه که در کنار آن چند درخت گنه گنه روئیده بود خورد و به طرز معجزه آسایی تب او فروکش کرد.  
او پس از بازگشت خود این ماجرای عجیب را برای قبیله اش تعریف کرد و از



آن پس این ماده برای درمان تب مالاریا به کار رفت اما بنا بر مدارک ثبت شده اولین استفاده از این ماده به عنوان داروی ضد مالاریا، توسط مبلغان مسیحی در لیما (پایتخت کشور پرو) در سال ۱۶۳۰ بوده است. تاریخ نویسندگان حدس می زنند که آن ها این شیوه را از قبایل هندی آموخته اند.

مرتضی قائم پناه



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114176>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### داروی گیاهی جدید برای رویش مو

گروهی از پزشکان محقق ایرانی با استفاده از گیاهان دارویی و طب سنتی ایرانی، محلول جدیدی را برای رویش موی سر و رفع خارش، چربی و پوسته سر تولید کردند. ریزش موی سر مسئله شایعی هم در خانم ها و هم در آقایان است. تحقیقات جدید ارتباط بین حملات قلبی با ریزش مو را در آقایان و نیز ارتباط بین ریزش مو را با مقدار انسولین نشان داده است. سخنگوی این گروه تحقیقاتی با بیان اینکه محلول گیاهی تولید شده محصولی کاملاً بومی است، گفت: همه مراحل ساخت و تحقیقات این محلول گیاهی در ایران انجام شده و الگوی گروه تحقیقاتی برای شروع کار، طب کوچه و بازار بود. دکتر محمد بقایی درباره چگونگی ساخت این شامپوی گیاهی گفت: این گروه تحقیقاتی با بررسی بر روی پنج نمونه گیاه دارویی که اقوام مختلف ایرانی به طور مشترک از آنها برای رویش موی سر، رفع خارش، چربی و پوسته سر استفاده می کنند، تحقیقات خود را آغاز کرد. با تحقیقات فراوان به این نقطه رسیدیم که طب سنتی و آنچه مردم سینه به سینه به نسل های بعدی خود انتقال داده اند، منشاء علمی دارد.

سخنگوی گروه تحقیقاتی گفت: گیاهان به کار برده شده در این محلول درمانی، شامل نعناع فلفلی، مریم گلی، عصاره گزنه، رُزماری و بابونه است که با روش عصاره گیری الکلی با درصدهای معین، جداسازی شده و در فرمولاسیون به کار رفته است. وی افزود: برای اینکه طب سنتی کشورمان را با علم پزشکی روز همراه کنیم، همزمان در طراحی اولیه این محلول گیاهی



، سازگاری بین این فرآورده و محصولات مشابه خارجی را از لحاظ قوام و شکل ظاهری انجام دادیم. دکتر بقایی با تاکید بر این نکته که این محصول نتیجه کار مشترک با صنعت است، گفت: فرمولاسیون نهایی این محصول منطبق با پوست ایرانی طراحی شده است ، زیرا پوست مردم ایران حدود دو تا سه دهم با پوست افراد اروپایی متفاوت است و برای کسب رضایتمندی بیشتر مصرف کنندگان این عصاره الکلی را به شکل يك فرآورده متعارف و امروزی درآوردیم.

وی با اشاره به اهمیت تحقیقات در کشور گفت: همانگونه که برای تبلیغات بودجه‌ای در نظر می‌گیریم تا تبلیغات ما را به فروش بیشتری برساند، هزینه در بخش تحقیق نیز ما را به فروش و سود بیشتری می‌رساند. دکتر بقایی تصریح کرد: با تحقیقات هم می‌توانیم مطالب جدیدی را به دنیای علم عرضه کنیم و هم می‌توانیم از محصولاتی که در دنیا تولید شده است ، کپی‌سازی کرده و آنها را مجدداً در کشور آزمایش و بررسی کنیم، زیرا ممکن است کرم‌ها و شامپوهای که در دنیا بسیار مرغوب شناخته شده ، برای پوست ایرانی مناسب نباشد.

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=3994>



### در گیاه درمانی در اطفال به چه نکاتی باید توجه داشت؟

در گیاه درمانی علمی در اطفال، پزشك و داروساز حتما باید موارد زیر را در نظر بگیرند به خصوص اگر فرآورده گیاهی برای خود درمانی تهیه شده باشد.

▪ با توجه به آنکه کیفیت داروئی، عامل مهمی در اثر بخشی فرآورده‌های گیاهی می‌باشد، پزشکان باید فرآورده‌هایی را تجویز نمایند که دارای کیفیت داروئی بالا و ترجیحا استاندارد شده باشند و داروسازان نیز باید چنین فرآورده‌هایی را عرضه نمایند.

▪ ارزیابی دقیق محدودیت‌های گیاه درمانی به خصوص با توجه موارد مصرف توصیه شده در بعضی کتب قدیمی از جنبه‌های مهم دیگر می‌باشد که باید مورد توجه قرار گیرد.

▪ روش ناصحیح استفاده مثلا استفاده از پماد حاوی منتول در داخل یا در

نزدیکی سوراخ‌های بینی نوزاد ممکن است سبب ایجاد کلاپس فوری در نوزاد شود. بنابراین پزشك و داروساز باید کلیه اطلاعات مربوط به فرآورده‌های گیاهی را در اختیار داشته باشند.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7411>



## درد و گیاهان دارویی

واکنش معمول به دردهای عضلانی روی آوردن به مسکن است، چیزی مثل استامینوفن که به سرعت بدن را به آرامش حاصل از فقدان درد باز می‌گرداند. اما درد فقط یک علامت و حاکی از وجود یک مشکل است؛ عضلات کشیده شده و تاندون‌های تحت فشار قرار گرفته برای ترمیم شدن نیاز به محدودیت حرکت دارند، و درد به ما یادآوری می‌کند که حرکات آنها را محدود کنیم. داروهای گیاهی کاری بیش از برطرف کردن درد هم می‌کنند؛ بسیاری از گیاهان صدمه ناشی از ضربه یا بیماری تحلیل‌برنده را ترمیم می‌کنند و نشانه‌ها را هم از میان می‌برند. برخی به صورت شل کننده عضلات عمل می‌کنند و برخی دیگر به شکل ضداسپاسم یا ضد التهاب، شیوه درمان استئوآرتروز با گیاهان دارویی ممکن است شامل استفاده از پماد گیاه گوش خر برای کمک به ترمیم استخوان صدمه دیده، همراه با گیاهان ضدالتهاب مانند بید، اسپیره یا ریش بز برای رفع درد و گیاهان تصفیه کننده مانند ترشک مواج (yello dock) یا بذر کرفس برای حذف سموم تجمع یافته در مفاصل، که باعث افزایش درد می‌شوند، باشد.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7429>



## درمان پف زیر چشم با چای سبز

آیا تا به حال شده وقتی از خواب بیدار می شوید بیشتر از زمانی که به بستر می روید احساس خستگی کنید؟ و درست زمانی که در آینه نگاه می کنید، تورمی زیر چشمان خود ملاحظه می کنید. چشمان پف کرده ، کیسه باریکی زیر چشم، حلقه سیاه اطراف چشم و... همگی از مشکلاتی است که زیبایی را تحت تاثیر قرار می دهد. زنان و مردان اغلب در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی اغلب با این مشکل مواجه می شوند و با گذشت زمان این وضع بدتر می شود. سلامت نیوز در ادامه آورده است: چرا چشمان متورم می شود و یا علت تشکیل کیسه زیر چشمان چیست؟ این مشکل اصولا به



تدریج بروز می کند و همان طور که گفته شد از پف کردگی ساده به کیسه های بزرگ زیر چشم تبدیل می شود.

یکی از دلایل این امر از نظر متخصصان فرآیند طبیعی افزایش سن است . مقدار مشخصی از چربی به طور طبیعی زیر چشم وجود دارد که توسط بافت هم بند نگه داشته شده است. به مرور با افزایش سن، این بافت هم بند سست تر شده و باعث می شود که چربی به سمت بیرون تمایل یابد و در نتیجه پف کردگی خفیفی زیر چشم ظاهر شود. به مرور زمان این پف بزرگتر شده ، پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و تمام این اتفاقات منجر به تشکیل کیسه ای قابل توجه زیر چشمان می شود. سرعت وقوع این فرآیند بستگی زیادی به خصلت ژنتیکی دارد و

اینکه چه زمان این فرآیند شروع شده است. یعنی ویژگی ارث در این زمینه نقش ایفا می کند. تنها عامل ارث در این زمینه مهم نیست بلکه فاکتور سبک زندگی نیز در این بین حائز اهمیت است.

آیا خود را از خوابیدن محروم می کنید؟ آیا غذاهای پر نمک زیاد مصرف می کنید و بعد به دنبال آن مقدار فراوانی آب می نوشید؟ آیا به اندازه کافی ورزش نمی کنید؟ تمام این فاکتورها سبب می شود که پف کردگی چشم زودتر از وقت انتظار ظاهر شود. بعضی مواقع بیماری مزمن سینوسی و یا آلرژی دماغی باعث بروز این مشکل می شود. آماس و سپس خالی شدن تورم به صورت ممتد سبب شل شدن پوست می شود و نهایتاً تشکیل کیسه می دهد. بنابراین اگر اغلب بینی شما گرفته، استخوان گونه و زیر ابرو درد دارد، چشمان خارش دارد و آبکی است و به نظر می رسد که پف کرده است بهتر است به یک متخصص آلرژی مراجعه کنید. شاید مداوای بیماری های سینوسی و آلرژیک خود به خود باعث رفع پف کردگی زیر چشم شود. تدبیر دیگری که در این زمینه ارائه می شود این است که در هنگام خواب بالش بزرگ زیر سر قرار دهید تا سر بالاتر از بقیه بدن قرار گیرد و به گونه ای زه کشی از بخش صورت انجام شود. با این روش تورم زیر چشم کاهش می یابد.

#### • درمان های ممکن

در فرهنگ عامه درمانهای مختلفی برای مقابله با این مشکل پیشنهاد شده است، مثلاً قرار دادن کیسه چای یخ کرده در محل پف، یک قطعه خیار، یا قرار دادن پشته فاشق یخ زده در محل. تمام این روش ها به طور موقت کارساز است زیرا سرما به طور موثری در این زمینه عمل می کند. یکی از متخصصان پوست معتقد است که کیسه چای سبز در این مورد موثر تر عمل می کند زیرا حاوی مواد شیمیایی ضد التهابی به نام EGCG است که مانع از افزایش مایع زیر چشم می شود.

نوعی درمان موقت دیگر که تاثیر طولانی تری دارد تزریق مواد چگال افزا است که با عناوینی مثل Restylane ، Judvederm وجود دارد و درست زیر چشم تزریق می شود. بوتاکس نیز در این زمینه موثر شناخته شده است. تاثیر این مواد تزریقی ۸ تا ۹ ماه است. اما ماندگارترین روش برای از بین بردن پف چشم، عمل جراحی است که طی آن میله الکترونیکی باریکی در محل پف وارد کرده و باعث ذوب شدن چربی این محل می شود. این عمل با بیهوشی موضعی صورت می گیرد و دو هفته زمان لازم است تا محل جراحی التیام یابد. ضمناً این عمل هزینه چشمگیری در بر دارد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=128646>



### درمان سؤ هاضمه با گیاهان دارویی و داروهای گیاهی

شرایط زندگی ماشینی در سال های اخیر باعث گسترش تعدادی از بیماری ها از جمله سؤ هاضمه شده است . نوع تغذیه ، نوع کار و فعالیت ، کمی استراحت ، کمی تحرک و مشکلات روحی و روانی از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد سؤ هاضمه هستند .

سؤ هاضمه به صورت دل درد ، نفخ ، اسپاسم ، ترشح کردن معده ، اسهال ، یبوست و یا بد هضم شدن غذا در افراد ظاهر می شود . متأسفانه شمار افراد مبتلا به سؤ هاضمه بسیار زیاد بوده و روز به روز به تعداد آن ها اضافه می شود و در صورتی که این افراد بخواهند جهت درمان خود از دارو استفاده کنند عوارض مصرف داروهای شیمیایی باعث نگرانی آن ها خواهد بود .



خوش بختانه برای اکثر مشکلات سؤ هاضمه داروهای گیاهی بسیار خوبی وجود دارند که ضمن اثرات مفید به علت عدم عوارض جانبی می توان



آن ها را سالیان دراز مصرف کرد . قبل از توضیح چند نمونه از گیاهان مورد مصرف در سؤ هاضمه ، عواملی که می توانند در جلوگیری از سؤ هاضمه بسیار مؤثر باشند یادآوری می شود .

تغذیه : رعایت رژیم غذایی مناسب حاوی مواد متنوع پروتئینی ، چربی ، کربوهیدرات ، میوه و سبزیجات تازه بسیار ضروری است . وجود الیاف گیاهی که بیش تر از طریق خوردن میوه و سبزیجات به بدن می رسد در هضم ، جذب و دفع مواد غذایی بسیار مهم است . سبوس گندم در نان های سبوس نگرفته از مهم ترین منابع الیاف گیاهی است . عدم تنوع مواد غذایی به خصوص در طولانی مدت باعث به هم خوردن وضعیت هضم ، جذب و دفع می شود و انواع عوارض سؤ هاضمه را ایجاد می کند . نکته ی مهم در تغذیه خوب « تنوع » و « میزان مصرف » غذایی است که باید به طور مرتب مصرف شود . مصرف فیبرهای گیاهی که از طریق میوه و سبزیجات به بدن می رسند نه تنها در جلوگیری از سؤ هاضمه نقش دارند بلکه پس از ورود به بدن با جذب آب حجیم شده و باعث سهولت دفع مدفوع می شوند و از توقف طولانی مواد در روده ی بزرگ و در نتیجه از جذب بیش از اندازه ی چربی ، کلسترول و ... جلوگیری می کنند ، همین طور در جذب و دفع مواد تعادل برقرار می سازند و در نتیجه بسیاری از مشکلات و از جمله چاقی کاهش می یابد . هم چنین فیبرهای گیاهی می توانند با این عمل زیوست که خود عامل مشکلات متعددی است جلوگیری کنند .

تحرك : تحرك و ورزش از عوامل بسیار مهم برای سلامتی انسان به خصوص در جلوگیری از سؤ هاضمه است . تحرك و ورزش باید به طور منظم انجام شود و پیوسته تداوم داشته باشد . نداشتن تحرك در ایجاد پیوست دخالت دارد . جالب است که بدانید ، امسال شعار سازمان جهانی بهداشت : « تحرك رمز سلامتی » است . تحرك و ورزش در کاهش قند خون ، فشار خون ، چربی و کلسترول افرادی که از این عوامل رنج می برند تأثیر خوبی دارد .

عوامل روحی ، روانی: با توجه به این که وظیفه ی همه ی اعضای بدن ، تحت تأثیر فرمان های اعصاب است ، استرس ، دلهره ، تشویش ، نوع کار و خلاصه عوامل اطراف زندگی شخص می توانند از طریق مختل کردن کار معده و روده ، عمل هضم جذب و دفع را مختل کرده و مشکلات مربوط به سؤ هاضمه را ایجاد کند ، لذا باید از عوامل استرس زا دوری کرد و کوشید تا آرامش حفظ شود . هم چنین استراحت و خواب از عواملی هستند که به آرامش کمک کرده و در سلامت انسان دخالت مستقیم دارند .

عوامل ذکر شده جهت سلامتی و به خصوص جلوگیری از سؤ هاضمه در درجه ی اول اهمیت قرار دارند ولی در صورتی که با توجه به رعایت آن ها ، باز هم عوارض سؤ هاضمه وجود داشته باشند می توان از داروهای گیاهی در بسیاری از موارد کمک گرفت .

دارو درمانی : از گذشته های دور گیاهان اسانس دار جهت تهیه ی ادویه جات به عنوان افزودنی به غذاها ، از اهمیت خاصی برخوردار بوده است . مطالعات جدید نشان می دهد که ادویه جات ( مخلوط گیاهان اسانس دار ) مانند داروها ، در سلامتی و تنظیم بسیاری از اعمال بدن مانند تحريك برای هضم ، جذب و دفع ، یا تقویت معده و اشتهاآوری تأثیر بسزایی دارند . امروزه بیش از بیست اثر فیزیولوژیک و فارماکولوژیک از اسانس ها به اثبات رسیده است . مهم ترین این آثار عبارت اند از اثرات ضد نفخ ، ضد درد ، ضد اسپاسم ، ضد میکروب ، ضد قارچ ، محرك ، ضد انگل و موارد دیگر .

هم چنین آروماتراپی ( AROMATHERAPY ) یا رایحه درمانی که برای تسکین و یا درمان بیماری ها از قدیم مورد استفاده بوده در سال های اخیر دوباره مورد توجه و کاربرد قرار گرفته است . یکی از کاربردهای رایحه درمانی ، در دفع مشکلات سوء هاضمه است .

گیاهانی از جمله نعنا، گشنیز، بادرنجبویه ، زیره ، رازیانه ، شوید ، جعفری و... از سبزی های خوراکی مشهوری هستند که سالیان دراز به عنوان گیاهان دارویی ضد درد ، ضد نفخ ، ضد اسپاسم ، اشتها آور، مقوی معده و محرك مورد استفاده قرار گرفته اند در سال های اخیر واز زمان انقلاب صنعتی در اروپا به بعد ، این گیاهان به صورت فرآورده های دارویی به بازار عرضه شده اند . در ادامه ی مقاله به سه نمونه از این گیاهان که بیش تر در فرآورده های دارویی مصرف می شوند اشاره می شوند .

نعنا : گیاهی است علفی که به نام MENTHA درجهان مشهور است . از این گیاه بیش از ۳۰ گونه درجهان وجود دارد که اکثر آن ها به عنوان سبزی خوراکی مصرف دارند . باوجودی که همه نعنا را می شناسند ولی اطلاعات علمی افراد درباره ی آن بسیار کم است . باید دانست که از بین همه ی گونه های نعنا فقط چند گونه از نظر دارویی نعنا که بیش تر از همه در صنعت دارسازی مورد مصرف است MENTHA PIPERITA و MENTHA SPICATA هستند اولی به نام PEPPEMINT و دومی به نام SPERMINT مشهور است . گیاه نعنا از خانواده ی LABIATAE ( نعنا ) است . اسانس گونه های دارویی نعنا به علت داشتن ترکیباتی از جمله CARVONE و MENTHOL یکی از پر مصرف ترین اسانس ها است . هم چنین در

بین اسانس های مورد مصرف در محصولات بهداشتی به خصوص درخمیردندان ها دارای مقام اول است . به طور کام کلی نعنا و اسانس آن دارای خواص ضد درد ، ضد نفخ ، ضد اسپاسم ، محرك معده ، اشتها آور ، خوش بو کننده و ضد میکروب است . در سال های اخیر گذشته از داروهای خوارکی نعنا داروهای موضعی از آن تهیه شده است که جهت دردهای سطحی دست ، پا ، کمر دردهای ماهیچه ای مصرف می شود . محصولات دیگر اسانس نعنا به عنوان ضد احتقان بینی در سرما خوردگی ها ست که باعث باز شدن بینی و راحت نفس کشیدن می شود .

گشنیز : گیاهی است که بانام علمی CORIANDER SATIVUM از خانواده ی جعفری . قسمت مورد استفاده ی آن برگ و میوه های آن است . برگ گشنیز ، بیش تر به حالت تازه ، یکی از پر مصرف ترین سبزیجات است . میوه ی گشنیز یکی از مهم ترین منابع اسانس در صنایع داروسازی و آرایشی بهداشتی است . این میوه دارای اثر ضد درد ، ضد نفخ ، ضد اسپاسم ، مقوی معده ، اشتها آور و ضد میکروب است . با توجه به این که در اسانس میوه ی گشنیز ترکیبات خوشبویی از جمله LINALOOL (لینالول ) وجود دارند ، از آن در صنایع آرایشی ، در تهیه ی مواد معطر به وفور استفاده می شود .

بادرنجبویه : گیاهی است بوته ای به نام علمی MELLISA OFFICINALIS که به نام ملیس ( MELLIS ) در جهان مشهور است . این گیاه که به طور تقریبی شباهتی به نعنا دارد از همان خانواده ی نعنا (LABIATAE) است . قسمت مورد استفاده ی آن ، برگ ها و شاخه های گلدار آن است . این گیاه دارای اثرات خوب ضد درد ، ضد نفخ و اسپاسم ، آرام بخش و تاحدی خواب آور است . بادرنبویه به علت دارا بودن اسانس دارای بوی مطبوعی است و یکی از پر مصرف ترین گیاهان دارویی است .

باوجودی که می توان از هر کدام از گیاهان فوق به طور جداگانه استفاده کرد ولی اکثر کارخانجات ترجیح می دهند که برای اثرات سریع تر و قوی تر از فرمولاسیون دویاسه گیاه با هم استفاده کنند . یکی از داروهای که از فرمولاسیون مخلوط سه گیاه فوق تهیه شده است قطره ی کارمینت ( CARMINT ) است که از عصاره ی برگ نعنا و بادرنبویه و میوه های گشنیز فرموله شده است . این قطره به علت دارا بودن سه عصاره و اسانس گیاهان مربوط به خود ، دارای اثر ایده آل ضد درد ، ضد نفخ و ضد اسپاسم است . با توجه به خوراکی بودن گیاهان به کار برده شده ، این قطره می تواند برای تمام افراد از نوزادان گرفته تا افراد مسن مورد استفاده قرار گیرد . فقط میزان مصرف در هر مورد متفاوت بوده و طبق راهنمای داروست . قطره کارمینت با هیچ دارو و غذایی دارای تداخل نبوده و می توان آن را در هر شرایط سنی و جنسی ای مصرف کرد . با توجه به بی ضرری آن ، در صورت احتیاج می توان در روز چند مرتبه از آن در موارد نفخ ، درد و اسپاسم استفاده کرد . هم چنین می توان در صورت سؤ هاضمه ی دائمی آن را سالیان دراز مصرف کرد . برای راهنمایی بیش تر مصرف کنندگان ، باید گفت ، هستند افرادی که به طور مداوم با خوردن هر وعده غذا ، معده ی آن ها ناراحت شده و احساس سنگینی ، درد ، نفخ ، و یا اسپاسم می کنند که در این صورت باید قطره ی کارمینت را با هر وعده ی غذا و با شروع غذا خوردن استفاده کنند . افراد دیگری هستند که نمی دانند چه موقع احساس ناراحتی خواهند کرد و گاهی دچار نفخ ، درد و اسپاسم می شوند ، در این مورد هر گاه احساس ناراحتی پیش آید می توان از قطره استفاده کرد که در این صورت پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه اثر دارو کامل شده و فرد احساس راحتی می کند . در حقیقت کارمینت دارای دو نوع اثر سریع و مدت دار است . اثر سریع آن پس از حداکثر بیست دقیقه ظاهر می شود و نفخ و دل درد را از بین می برد و اثر دوم آن که غیر سریع است تا چند ساعت و یا یک روز دوام داشته و اثر ضد دردی را در کل بدن اعمال می کند . کارمینت هم چنین دارای اثر ایده آلی در مشکلات قبل و حین قاعدگی ( دل درد و نفخ ) بوده و به علت داشتن بادرنبویه در این گونه موارد دارای اثر آرام بخش است . یک تحقیق کلینیکی دانشگاهی نشان داده است که قطره ی کارمینت نفخ زنان تازه سزارین شده را در عرض بیست دقیقه مهار کرده و باعث آرامش آن ها شده است . نکته ی بسیار با اهمیتی که مورد سؤال بسیاری از افراد است این که آیا می توان به جای نعنا و یا داروهای موجود ، از عرق نعنا یا عرقیات طبی دیگر برای رفع سؤ هاضمه از جمله نفخ و درد استفاده کرد . باید اضافه کرد در صورتی که عرق نعنا در شرایط استریل تهیه شده باشد و دارای آلودگی میکروبی و فارچی نبوده و غلظت اسانس موجود در آن کافی باشد مصرف آن بلامانع است ، در مواردی عرقیات موجود در بازار پس از مدتی نکه داری آثار کفک و کدر شدن و رسوب در آن ها دیده می شود که نشانه ی آلودگی آن هاست . به طور اساسی محصولات دارویی مایع مانند قطره و شربت ها از نظر آلودگی بسیار حساس هستند به همین دلیل فرآورده هایی که توسط کارخانجات داروسازی تهیه می شوند استریل بوده و دارای آلودگی یا فارچی نیستند . بنابراین برای اطمینان باید از داروهای ساخته شده توسط کارخانجات داروسازی استفاده کرد و این مسئله به خصوص برای کودکان بسیار اهمیت دارد مگر آن که از استریل بودن عرقیات طبی مطمئن باشیم .

## درمانهای گیاهی آنربایجان

- کهلیک اوتو عاراعی : عرق آوبیشن یا کاکوتی ، برای رماتیسم و درد اندامها تجویز میشود .
- یاریز گولو عاراعی : عرق گل پونه ، برای هر نوع دل درد به کار میرود .
- بوی مادران عاراعی : عرق بومادران برای اسهال مفید است .
- سی بیر قوبروغو ( هووه جووه ) : ماهور ، از این گیاه مرحم برای زخمها درست می کنند .
- شیرین بیان ، برای زخم معده مفید است .
- چله داعی : نوعی علف است که برای درمان شکستگی ها به کار می رود .
- نار قابیغی : پوست انار ، دمل دندان را باز می کند .



- بابانه ک : گل بابونه ، برای رفع درد دل بچه ها مفید است .
- جین جیلین : نوعی دانه وحشی است که برای درمان فتق به کار می رود .
- امن کومه جی : پنیره ک ، این گل را با بنفشه و گل کدو و گل ختمی مخلوط کرده و آن را چهل گل می گویند که مصرف عمده اش در دل درد بچه هاست
- ته زه ته ره ( ته ره توره ) : شاهی یا ترتیزک ، برای اگرما و زخمهای علاج ناپذیر و سودا مصرف میشود .
- لاغ لاغا : به زه ره ک را در هاون میکوبند با مقداری شیر می جوشانند و روی دمل می گذارند . این مرحم را لاغ لاغا می گویند .
- خانیم ساللاندی : تاج خروس برای شاش بند موثر است .
- ایت ایشیگی : باد باد ، ریشه اش برای زخم معده و تخمش برای تقویت قوه باه مصرف می شود .
- جاجیخ : زینان ، برای تقویت کبد با عسل می خورند .
- قوش اوزومو : تاجریری ، برای دندان درد مصرف می شود .
- قالفان توخومو : گل پر ، برای دل درد مصرف می شود .
- میر تیکانی : آدو ، برای درمان سوزاک به کار می رود .
- قوش ایه پی : نوعی علف است که برای دفع کرمک و سایر انگلها به کار می رود .
- بوپور تیکانی : نوعی علف است که میوه اش را برای تقویت می خورند .
- گیلد گیلدی : نوعی علف وحشی است که دانه هایش را درون آش بیماران می ریزند .
- بوپاخ : رناس ، ریشه اش را در شکستگی مصرف می کنند .
- چه نه وار پیسداغی یا قولاغا پیسدان : دنبلان ، دانه هایی هستند شبیه لیموی خشک که وقتی فشار دهند گردی نرم شبیه دود بیرون می

- دهد که با استنشام آن خون دماغ بند می آید .
- چیت لیخ : کاسنی ، تخم و گل آن برای دل درد مفید است .
- ای دیلفاج : ریشه گیاه وحشی است که برای شفای زخمهای داخل دهان مفید است .
- قه ره قات : گیاهی است که برای فشار خون مفید است .
- قه ره چوره ک اوتو : سیاه دانه ، در خونریزی های زنانه مفید است .
- اولیک توخومو : تخم گیاه وحشی است در بیشتر ناراحتی ها از روی حدس مصرف می کنند .
- نوروز گولو : عطرش مفید است و مانع زکام می شود .
- دانا اشاعی : گیلو ، بیشتر جنبه غذایی دارد و در کته می ریزند .
- قه ره حيله : حلیله سیاه ، برای رفع دل درد و بیوست نافع است .
- توکلی جه : برای خیالات و جنون مفید است .
- کره وه له : گیاهی است که با شیر زنان مخلوط کرده به بچه می دهند تا دل دردش درمان یابد .
- یوغشان : علف وحشی کوهستانی است که در رفع انگل فوق العاده مفید است .

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=103437>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دفع کننده ی گیاهی حشرات در داخل ساختمان

بسیاری از گیاهان پر برگ معطر مثل کاسنی، نعنا، پونه، برنجاسف و افسنتین، خاصیت دفع کنندگی حشرات را دارند. همیشه گفته می‌شود که ریحان حشرات را دفع می‌کند، به طوری که زمانی در کشور مدیترانه رسم بوده است که ظرفهای پر از ریحان را در اطراف قهوه‌خانه‌ها قرار می‌دادند .

در تابستان، پارچ یا قوری حاوی این گیاه با بوی تندی که دارد، آشپزخانه را از حشرات پاک می‌کند. گفته می‌شود که پونه مورچه‌ها را نیز مثل حشرات فراری می‌دهد. چند شاخه ی پونه را بر سر راه مورچه‌ها و یا در نزدیکی سوراخ آنها خرد کنید و یک جوشانده ی غلیظ از برگ‌های گردو را روی چهار چوب‌ها و سطوح درها بپاشید تا مورچه‌ها و حشرات فراری شوند. فلفل قرمز نیز همین خاصیت را دارد.

قیصوم بستانی که در فرانسه به نام «گارد روب» یعنی محافظ لباس نامیده می‌شود. دفع کننده ی حشرات موذی بخصوص بید است. گل‌های اسطوخودوس، اکلیل کوهی، بنجاسف و بابونه ی چشم گاوی نیز دارای



همین خاصیت هستند .

ترکیب میخک نیز سالهاست که برای دفع بید به کار می‌رود و یک پوماندر یا قوطی معطر یا پرتقالی را که بر روی پوست آن ادویه میخک نشاندہ شده است، در قفسه‌های لباس آویزان می‌کنند، پوم د امیر یا سیب عنبر در قدیم به شکل توپ‌های کوچک طلائی، چوبی و یا استخوانی ساخته و برای دفع بوی بد به گردن آویزان می‌شده است .

• شما هم می‌توانید پوماندر خود را به ترتیب زیر بسازید

یک پرتقال که پوست سفتی دارد، انتخاب کنید و آن را در جای خشکی که هوا در آن جریان دارد مثل قفسه کمد یا هر جای گرم دیگری به مدت سه روز قرار دهید تا خشک شود. سپس روی سطح پرتقال خشک شده تا آنجا که می‌توانید میخک کار بگذارید و بعد پرتقالی را که بدین ترتیب آماده شده است در مخلوط بودر دارچین، ریشه‌ی زنبق زرد و پوست جوز هندی بغلتانید. سپس آن را در یک کاغذ روغنی بیچید و در یک جای گرم و خشک به مدت سه هفته نگه دارید. وقتی با تکاندن، پودرهای اضافی را خارج کردید، پوماندر شما آماده‌ی استفاده است .

• بیرون ساختمان:

برگهای گیاهانی که دافع حشرات هستند، مانند اوکالیپتوس، میخک و مانند آنها را روی صورت، گردن و بازوان خود بمالید تا حشرات از شما دور شوند یا اینکه یک دم کرده‌ی غلیظ از این برگ‌ها درست کرده و پوست خود را با آن مرطوب کنید. روغن گیاهی اسطوخودوس نیز مثل یک دور کننده‌ی حشرات عمل می‌کند، در حالی که روغن سنبل هندی پشه را بخوبی دور می‌کند .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86433>



## دوای تو غذای توست

تا چند قرن پیش که هنوز داروهای شیمیایی اینقدر فراگیر نشده بودند مردم خود را با خوردن داروهای گیاهی یا خوردن غذاهای مکمل درمان می‌کردند. در آن زمان عطاری‌ها هم محل فروش ادویه و بعضی مواد غذایی بودند هم داروخانه. انواع عرقیات گیاهی هم در طب سنتی ایران جایگاه خاصی دارند. از همین جا می‌توان به اهمیت غذا در بازیابی سلامت از دست رفته پی برد. با این حال امروز بیشتر ما در صورت ابتلا به بیماری‌های جزئی یا حاد به پزشکان معمولی مراجعه می‌کنیم و از خودمان با داروهای شیمیایی پذیرایی می‌کنیم.

اما راه‌های دیگری هم برای درمان بیماری‌های تازه از راه رسیده یا مزمن وجود دارد. یکی از فراگیرترین روش‌های درمانی در سراسر دنیا هومیوپاتی



است که اتفاقاً پزشکان معمولی خیلی به سختی می‌توانند آن را جایگزین مناسبی برای کار خود بدانند. در هومیوپاتی ماده‌ای که نشانه‌های بیماری خاصی را ایجاد کرده با دوز پائین به مریض می‌خوراند که باعث فعال شدن سیستم ایمنی خود بدن می‌شود و بدن به طور طبیعی خود را درمان می‌کند.

هومیوپات ها تقریباً فلسفه ای مشابه دکتر تغذیه را دنبال می کنند که سرکوب نشانه های بیماری با دارو به هیچ وجه قلب بیماری را هدف نمی گیرد و تا زمانی که منشأ عدم تعادل در بدن باقی مانده باشد، بیماری ادامه پیدا می کند. ممکن است پس از مصرف دارو های شیمیایی نشانه های بیماری ناپدید شوند اما در بیشتر موارد عدم تعادل پس از مدتی به شکل دیگری ظاهر می شود.

هومیوپات ها تمامی مشکلات و ناراحتی هایی را که بیمار دارد با انجام آزمایش های وقت گیر و دقیق در نظر می آورند. این کار در عصر تخصص ها- که هر متخصص فقط به یک ناراحتی خاص می پردازد- هنر گمشده ای است و عجیب به نظر می رسد. آنها سپس درمان هومیوپاتی واحد و جامعی را که با کل نشانه های بیماری همخوانی داشته باشد انتخاب می کند.

این درمان های طبیعی از گیاهان، مواد معدنی و سایر ترکیبات طبیعی تشکیل شده اند که طی فرآیندی مرحله به مرحله با رقیق کردن مکرر و تکان دادن محلول آماده شده اند. در این روش ترکیباتی ارائه می شود که سیستم ایمنی خود بدن را تحریک می کند. معمولاً دارو را تنها یک بار به بیمار می دهند و صبر می کنند تا تاثیر درازمدت آن آشکار شود.

امروزه هومیوپاتی در بسیاری کشورها مانند انگلستان، فرانسه، سوئیس، آلمان و هند پذیرفته و رایج است با این حال هومیوپاتی هم مانند تغذیه درمانی در بسیاری کشورها هنوز شناخته شده نیست. اگرچه به علت موفقیت بسیارش در درمان بیماری ها به سرعت در حال رشد است به خصوص کسانی که داروهای مرسوم به آنها کمکی نکرده هر روز بیش از پیش به هومیوپاتی روی می آورند.

معمولاً هومیوپاتی برای افرادی که بیماری های مزمن دارند بسیار تاثیرگذار است که بیماری های جسمی طولانی مدت یا مشکلات عاطفی و نیز بیماری هایی که دوباره و چندباره بازگشته اند را هم دربرمی گیرد. اینکه پزشکی، بیماری را درمان ناپذیر تشخیص داده باشد باعث نمی شود که هومیوپاتی نتواند همان بیماری را علاج کند.

هومیوپاتی حتی به کسانی که بیماری خاص آنها دقیقاً تشخیص داده نشده هم کمک می کند.

هومیوپاتی بر پایه سه اصل عمل می کند: اول آنکه مشابه، مشابه اش را درمان می کند؛ مثلاً اگر نشانه های سرماخوردگی در بیمار شبیه به مسمومیت با جیوه باشد، جیوه بهترین درمان هومیوپاتی است. دوم دوز حداقل؛ درمان بسیار بسیار رقیق به کار گرفته می شود که معمولاً یک واحد از ماده درمانی و یک میلیارد واحد آب است. سوم درمان واحد است یعنی مهم نیست که چند نشانه در بیمار وجود دارد تنها یک درمان به کار گرفته می شود و آن درمان تمامی نشانه های بیماری را هدف می گیرد.

همین اصول پایه در درمان های پیچیده آلرژی هم دیده می شود که در آن ماده ایجادکننده آلرژی در دوز پائین به بیمار داده می شود یا در واکسیناسیون که مهمترین بخش ویروس به بیمار تزریق می شود تا سیستم ایمنی او را در برابر آن ویروس خاص فعال کند.

#### • چرا هومیوپاتی؟

هومیوپاتی دومین سیستم دارویی پرطرفدار در جهان است. محبوبیت این روش در آمریکا در دهه اخیر سالانه ۲۵ تا ۵۰ درصد رشد کرده است. توجه به این روش از چند عامل سرچشمه می گیرد:

- هومیوپاتی به شدت موثر است، هنگامی که درمان درست اعمال شود نتیجه سریع، کامل و همیشگی است.
- هومیوپاتی کاملاً مطمئن است. حتی کودکان خردسال و زنان باردار هم می توانند بدون ترس از عوارض جانبی از آن استفاده کنند. حتی درمان های هومیوپاتی را می توان همراه با سایر داروها بدون ایجاد عوارض جانبی ناخواسته مصرف کرد.
- هومیوپاتی طبیعی است. در درمان های هومیوپاتی معمولاً مواد طبیعی به کار گرفته می شوند.
- هومیوپاتی در هماهنگی با سیستم ایمنی بدن عمل می کند برعکس داروهای شیمیایی پیچیده که سیستم ایمنی بدن را سرکوب می کنند. مثلاً داروهای ضدسرماخوردگی، عطسه که عکس العمل طبیعی بدن به سرماخوردگی و تلاش بدن برای پاکسازی ریه ها است را مختل می کنند.
- درمان های هومیوپاتی اعتیادآور نیستند. هنگامی که بیمار احساس بهبودی کرد می تواند از مصرف آنها دست بکشد. اگر هم بهبودی حاصل نشد به این معنی است که احتمالاً درمان هومیوپاتی اشتباهی را در پیش گرفته است.
- هومیوپاتی روشی جامع است. همه نشانه های بیماری را یک باره برطرف می کند به عبارت دیگر علت بیماری را هدف می گیرد نه نشانه های آن را. همچنین می توان مطمئن بود نشانه هایی که با هومیوپاتی درمان می شوند دوباره باز نمی گردند.

#### • اما مشکلی هم هست

دو مانع عمده، به کارگیری هومیوپاتی را برای درمان بیماری ها محدود می کند: نسخه دادن برای درمان درست و دقیق هومیوپاتی کمی بیشتر از

مداوای عادی طول می کشد. از طرفی فقط درمان دقیق می تواند نشانه های بیماری را برطرف کند. هیچ درمان هومیوپاتی استاندارد مثلاً برای سردرد وجود ندارد. درمانی که پی می گیرید باید دقیقاً با سردرد مشخص شما همخوانی داشته باشد اینک کجای سرتان درد می کند، چه چیزی باعث آن شده، چه جور دردی دارد، چه چیزی آن را تشدید می کند، چه چیزی آن را بدتر می کند، حالت روحی شما و چه نشانه های دیگری احساس می کنید همه و همه دخیل هستند.

نکته دیگر اینکه معمولاً در محدوده خاصی از درمان هومیوپاتی به کار گرفته می شوند و پیدا کردن درمان خارج از این محدوده کمی مشکل است؛ همانطور که اگر داروی شیمیایی لازم یکی از ۲۰ داروی رایج نباشد داروخانه دار به سختی می تواند آن را پیدا کند.

تئوری درمان مشابه با مشابه به سال ۴۶۸ تا ۳۷۷ قبل از میلاد باز می گردد اما تا پیش از کارهای ساموئل هانه مان (۱۷۵۵ تا ۱۸۴۲) کاربرد عملی نداشت. هانه مان در آزمایش های خود دوزهای مختلف از ترکیبات مختلف را روی خود و داوطلب سالمش امتحان و تاثیر آن را جزء به جزء یادداشت می کرد. او برای اطمینان بیشتر ترکیبات را به شکل بسیار بسیار رقیق درست می کرد و به این ترتیب به یکی از جنبه های شگفت انگیز هومیوپاتی پی برد. هر چه درمان هومیوپاتی رقیق تر باشد درمان بیماری موثرتر خواهد بود.

هومیوپاتی درمانی جامع است. برای همین برای آنها که به درمان های معمولی عادت کرده اند کمی عجیب به نظر می رسد چون آنها برای مشکل پوستی يك دارو می گیرند، برای سردردشان دارویی دیگر و برای بی خوابی هم دارویی دیگر. مثلاً سرماخوردگی معمولی ویروسی دارد که اثرات بی شماری به وجود می آورد و در افراد مختلف تفاوت جزئی دارند. پس افراد مختلفی که دچار همان ویروس می شوند ممکن است نشانه های کاملاً متفاوتی داشته باشند. به همین دلیل است که برای هر بیمار باید با تحلیل خاص و دقیق خود تجویز شود تا از همه نشانه ها يك باره خلاص شود.

سیمیلیوم ماده منحصر به فردی است که اگر به شخص سالم داده شود همان نشانه های بیماری را در او به وجود می آورد که بیمار دارد. علاوه بر نشانه هایی که باید در هر مورد برای یافتن درمان هومیوپاتی درست باشد دقت هم بسیار مهم است. مثلاً حدود ۵۰۰۰ نوع سردرد داریم که درمان هر يك براساس اینکه چه موقع درد بروز کرده، نوع درد، درد در کجای سر است، چه چیزی آن را تشدید می کند و چه نشانه های دیگری همراه آن است، فرق می کند.

#### ● دوز و قدرت درمان

همه هومیوپات ها بر دوز و قدرت درمان برای تشخیص خاص توافق نظر ندارند و تشخیص دوز درمان به حساسیت بیمار و خود آن درمان خاص بستگی دارد. اما اصل کلی این است که بیماری های مزمن باید با دوز بالاتر بین ۳۰ تا ۲۰۰ و بیماری های تازه با دوز کمتر حدود ۶ درمان شوند. به هر حال استثناهایی هم وجود دارد به خصوص وقتی نشانه های بیماری با رویداد خاصی آغاز شده اند لازم است ابتدا بدن با وارد کردن دوز بالا تحريك شود و سپس درمان با دوز پایین تر ادامه یابد. دوزهای پایین بیش از دوز بالا در هومیوپاتی کاربرد دارند.

قانون عمومی دیگر اینکه داروهای قوی هومیوپاتی تنها هنگامی باید به کار گرفته شوند که اطمینان داشته باشیم درمان صحیح است بنابراین همیشه درمان با دوز پایین تر شروع می شود و سپس اگر بهبود آغاز شود ولی کامل نباشد قدرت درمان را بالا می برند.

داروهای هومیوپاتی باید به بدن پاک وارد شوند. مثلاً در زمان درمان با هومیوپاتی باید از بوهای تند مانند نعنا (حتی در خمیردندان) و قهوه پرهیز شود. هر وقت احساس کردید نشانه های بیماری بهتر شدند خوردن داروهای هومیوپاتی را قطع کنید.

#### ● نشانه های مهم

از آنجا که هومیوپاتی براساس مجموعه نشانه های بیماری عمل می کند باید تمامی این نشانه ها را در نظر آورد. بیشتر ما ناراحتی هایی داریم که مدت ها با ما بوده اند و حتی دیگر به آنها توجهی نداریم مثل سردی پاها. باید به همه این نشانه ها توجه کرد حتی باید مواردی را که بیماری تلقی نمی شود هم در نظر گرفت مثل خارش مداوم پشت گوش.

در کنار ناراحتی ظاهری که دارید (مثل سردرد) باید به موارد زیر هم توجه کنید:

- حالت روحی (مثل ترس و هیجان)

- رنگ، حالت و ترتیب دفع

- چه چیزی نشانه خاص را بهتر یا بدتر می کند

- هر نشانه دقیقاً کجا واقع شده

- هر نشانه برای نخستین بار چه موقع شروع شد و چه چیزی باعث آن شد

- الگوی خواب

- به چه چیزی حساس هستید (مثل نور، سرما، گرما، باد، لمس، انتقاد)

- زمان عادت ماهانه در خانم ها

• هومیوپاتی در خانه

به کار گرفتن درمان های هومیوپاتی در خانه بی خطر است چرا که هیچ عوارض جانبی خطرناکی به دنبال ندارد. تصویری درباره سایر درمان های جایگزین مثل طب گیاهی، مکمل های غذایی یا طب گیاهی چینی هم هست که همه اینها در خوددرمانی کاملاً بی خطر هستند چون «طبیعی» هستند. اما در مورد هومیوپاتی موضوع فرق می کند. در این مورد چون همه چیز بسیار بسیار رقیق است خطری بیمار را تهدید نمی کند در حالی که اگر بعضی درمان های گیاهی یا مکمل های غذایی با دقت به کار گرفته نشوند خطرات طولانی مدت به جا می گذارند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=224935>



## دیگر فراموش نمی کنم

خواندیم که مواد شیمیایی موجود در برخی گیاهان، هم سلامت ساختمان مغز را تأمین می کنند و هم مواد غذایی مورد نیاز برای عملکرد مغز را در اختیار آن قرار می دهند. در ادامه معرفی گیاهان مفید برای حفظ حافظه می خوانیم:

گیاه جینکو (گیاهی بومی خاور دور) شاید برای تقویت حافظه از همه مشهورتر و مورد بحث تر باشد. تحقیقات نشان داده است که این گیاه برای افراد مبتلا به زوال عقل و بیماری عروق مغزی مفید بوده است.

محققان در تحقیق دیگری دریافته اند که زنان سالمی که مقدار نسبتاً زیادی جینکو (حدود ۶۰۰ میلی گرم) مصرف می کرده اند، حافظه کوتاه مدتشان بهبود پیدا کرده است. لازم است اشاره کنیم که در بیشتر و نه در تمام تحقیقات در زمینه جینکو عصاره استخراج شده از این گیاه که بسیار قوی تر از گیاهی است که در طب سنتی چین مصرف می شود، بررسی شده است.

تحقیقات بیشتری در مورد این گیاه لازم است اما رئیس کالج هنرهای درمانی دانشگاه شیکاگو، آلتا نورتیچا، معتقد است که این گیاه برای مغز

بسیار مفید است. «جینکو رگ های سطحی بدن را می گشاید، جریان خون مغز را با گشودن مویرگ های ریز بهبود می بخشد و اکسیژن و مواد غذایی بیشتری به مغز می رساند. این ویژگی برای سالمندان بسیار مفید است، چون بر اثر کهنسالی، جریان خون مغزی آنها کاهش پیدا کرده





است.»

او معتقد است مصرف روزانه چهل میلی گرم جینکو، به مغز جانی تازه می‌بخشد و حافظه بهتر، ذهن بازتر، هوشیاری بیشتر و تمرکز و دقت بیشتری هم به ارمغان می‌آورد.

• به خاطر داشته باشید

یادتان باشد که بعضی گیاهان با بعضی داروها و بیماری‌ها نمی‌سازند. اگر بیماری خاصی دارید، با پزشک‌تان مشورت کنید. پزشکان همه معتقدند که گیاهان دارویی را باید متعادل مصرف کرد. مغز همانند اعضای دیگر و ماهیچه‌ها، نیاز به مراقبت دارد و باید سرزندگی و توانایی آن حفظ شود.

استفاده از گیاهان دارویی یکی از بهترین روش‌ها برای توانا تر کردن و تغذیه این عضو حیاتی بدن ما هستند. گیاهان تقویت‌کننده مغز عجیب و کمیاب نیستند. حتی شاید بعضی از آنها در حیاط شما هم برویند، ریحان، ذهن را آرام و اکلیل کوهی آن را فعال می‌کند.

• بازی‌های ذهنی

اگر دنبال چند راه ساده و موثر برای تقویت ذهن‌تان هستید، این پنج تمرین را انجام دهید:

(۱) بازی‌های فکری انجام دهید.

مانند شطرنج، پازل و حل جدول یا برای بهبود دامنه واژگان تان لغت‌نامه‌ها را ورق بزنید.

(۲) ذهن خسته‌تان را دوباره متمرکز کنید

اول آرنج‌های‌تان را روی میز بگذارید، سر خود را پایین بیاورید و انگشتان‌تان را روی جمجمه‌تان قرار دهید، به آرامی کف دست‌تان را روی جمجمه، درست بالای گوش‌ها فشار دهید. عمیق و آرام نفس بکشید و تا پنج دقیقه این کار را ادامه دهید. این تمرین آرامش بخش است و ارتباط تمامی مراکز انرژی را در مغز با همدیگر برقرار می‌کند.

(۳) مغزتان را تقویت کنید

سی ثانیه نفس‌تان را حبس کنید، سپس به شدت نفس بکشید تا اکسیژن را به سوی مغز جاری کنید. این تمرین را در هر ساعت یک بار در محل کار انجام دهید.

(۴) در هنگام خواندن تمرکزتان را افزایش دهید

بعضی از «دکمه‌های مغز» درست بالای سرخرگ‌های سباتی قرار دارند و وقتی ماساژ یا فشار داده شوند، محیط آرامش بخشی برای رگ‌ها ایجاد می‌شود، تا بتوانند خون تازه و سرشار از اکسیژن را به مغز برسانند.

هرچند یک پانزدهم وزن بدن ما را مغز تشکیل می‌دهد اما این عضو، به یک پنجم اکسیژن بدن نیاز دارد.

برای تمرکز بهتر، یک دست‌تان را روی ناف تان قرار دهید و دست دیگر را درست زیر استخوان جناغ سینه. این نقاط را به سوی چپ و راست استخوان جناغ ماساژ دهید و ببینید که هوشیاری‌تان باز می‌گردد.

اگر بیماری سرخرگ سباتی دارید، پیش از این تمرین با پزشک مشورت کنید.

(۵) هوشیار و متمرکز بمانید

با استفاده از «دکمه‌های تعادل» برای آرامش بخشیدن به عضلات گردن و ایجاد جریان عصبی میان مغز و بدن، می‌توانید هوشیار و متمرکز بمانید.

دو انگشت یکی از دست‌ها را روی شقیقه، درست بالای گوش قرار دهید. دست دیگرتان را روی ناف قرار دهید. نفس عمیق بکشید.

تصور کنید که انرژی در شکم‌تان افزایش پیدا می‌کند. پس از یک دقیقه، تمرین را با فرار دادن دو انگشت بالای گوش دیگر ادامه دهید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=295274>

## ذغال اخته

بصورت بوته ای بوده که گل آوری آن از فروردین تا تیر است. ذغال اخته اغلب بفرم توده ای در جنگلها و مردابها، نقاط مرتفع تا کم ارتفاع رشد می کند. بعضی مواقع حتی در بالای خط ممتد جنگلهای کاج پاکوتاه رشد می کند. این گیاه در مناطق قطبی و نواحی معتدل نیمکره شمالی و احتمالاً در شمالی ترین نقطه آسیا می روید. پراکنش آن در مناطق جنوبی بیشتر در تپه ها است. در یونان و کوههای مراکش یافت نمی شود. قسمت های مورد استفاده برای استخراج ماده موثر میوه های خشک شده و برگ گیاه می باشد. میوه ها پس از رسیدن جمع آوری دشه و در سایه یا زیر آفتاب خشک می شوند. چنانچه حرارت مصنوعی اعمال شود نایبستی بیش از ۴۵ درجه سانتی گراد باشد. میوه ها بایستی طوری خشک شوند که آلوده به کپک نشوند. میوه های خشک شده بدون بو بوده و باعث جمع شدن زبان می شوند. برگها بین خرداد تا شهریور جمع آوری می شوند که معمولاً بصورت نواری پهن شده و بمانند میوه خشک می شوند. میوه ها حاوی بیش از ۱۰ درصد تانن و مقادیر زیادی قند، پکتین، اسیدهای آلی و رنگدانه می باشند. دارای خاصیت قابض و موجب یبوست در روده می گردد. برگها



نیز دارای تانن و موادی که کمتر مورد شناسایی قرار گرفته و باعث کاهش قند خون می شوند. این دارو دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی ضعیف بر روی عفونت های کلیه و مثانه می باشد. در بعضی موارد برای کاهش قند خون در دیابت بکار می رود. میوه های این گیاه بصورت جوشانده شهرت استفاده در درمان اسهال و ادرار است. هم چنین به عنوان غرغره برای تورم دهان نیز بکار می رود. جوشانده برگها و پوشش دانه این گیاه به عنوان داروی کمکی در پزشکی در درمان دیابت مصرف می گردد. در عین حال میوه ها بطور وسیعی به عنوان مواد غذایی مصرف می شوند. دارو فقط بصورت وحشی جمع آوری می شوند. میوه ها جز داروهای پزشکی توسط یک آلمانی از قرن دوازدهم آورده شده است.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=16350>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

راز زیبایی گیاه صبرزرد

صبرزرد عصاره برگ گیاهی است که در کتاب‌های طب سنتی به نام‌های صبر سقوطری، صبر، صبارا و ... از آن نام برده شده است. این گیاه در اصل بومی آفریقا است و بیشتر در مناطق گرم و مرطوب رشد و نمو پیدا می‌کند اما انواع مختلفی از آن در هند، عربستان و ناحیه‌ای از بلوچستان ایران هم یافت می‌شود. صبر درختچه‌ای است به بلندی ۸/۷۲ متر، تنه آن صاف، برگ‌ها پرپشت و گوشتی و آبدار و نوک تیز به عرض ۵ تا ۶ سانتی‌متر و طول برگ‌ها در بعضی از گونه‌ها به ۲ متر می‌رسد که اغلب در کنار برگ‌ها خارهای نوک‌تیز دیده می‌شود. در برگ‌های صبر عصاره فراوانی وجود دارد که شفاف، چسبنده، سبزرنگ و خیلی تلخ و منع ماده صبر است. این عصاره به محض اینکه در مجاورت هوا قرار بگیرد سفت شده و ماده صمغی قهوه‌ای‌رنگی را تشکیل می‌دهد.

#### • خواص و کاربرد

این گیاه از نظر حکمای طب سنتی ایران گرم و خشک است و از دیرباز

به‌عنوان ملینی قوی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. چنانکه صمغ این گیاه برای رفع مقطعی بیوست‌های مزمن به‌کار می‌رود. به‌علت تلخی بسیار زیاد این ماده پودر صمغ این گیاه را با مقداری جوش‌شیرین داخل کپسول خالی ریخته و تا روزی دو کپسول را برای مدت درمانی کوتاهی می‌توان به‌کار برد.

اثر مسهلی آن به کندی ظاهر می‌شود یعنی از ۵ تا ۶ ساعت و اغلب بعد از ۲۴ ساعت بروز می‌کند و اولین آثار آن تعداد دفع و سهولت تخلیه است. چون در طب سنتی ایران پاک‌سازی روده‌ها از ارکان مهم سلامتی است و این رو حکما به این گیاه توجه ویژه‌ای داشته‌اند. از خواص دیگر این گیاه هدایت خون به قسمت انتهائی بدن و لگن است، از این رو هم در باز کردن قاعدگی‌هایی که مدت‌های طولانی متوقف مانده اثرات بسیار مفیدی دارد و هم برای بیماری صرع مفید می‌باشد.

صبر زرد رفع‌کننده برخی اختلالات کبدی، بازکننده انسدادهای کبدی و محرک ترشح صفرا می‌باشد. همچنین می‌تواند مواد زائد را از قسمت‌های مختلف بدن جذب کرده و دفع نماید که این اثر خود باعث پاک‌سازی خون، طراوت، شادابی و شفافیت رنگ پوست و احساس نشاط می‌شود و همچنین سرفه را تسکین می‌دهد.

صبرزرد در برطرف کردن پرفان، مفید و یکی از داروهای تقویت معده می‌باشد. ضمناً برای تقویت نیروی چشم و سایر حواس نافع است و چون مسهیل خوبی است برای بیماری‌های منعت از اختلال معده مانند مالیکولیا و اکثر بیماری‌های دفاعی مؤثر است.

از دیگر خواص بسیار مهم این گیاه التیام‌دهنده معجزه‌آسای زخم‌ها و به‌خصوص زخم‌های ناحیه تناسلی زنانه و مردانه است. اگر در هر آشپزخانه‌ای یک گلدان از گیاه صبر در محل مناسبی نگهداری شود هر وقت که به‌سبب کار در آشپزخانه بریدگی با زخم در دست ایجاد شود، می‌توان فوراً قطع‌ای از برگ تازه این گیاه را بریده و ژل آن را با جلاندن و فشار، بر روی موضع بریدگی و زخم ریخت؛ البته پس از اینکه محل زخم با آب و صابون خوب شسته و تمیز شده باشد. ژل صبر فوراً خشک شده و مانند یک پانسمان خوب محل زخم را می‌پوشاند و بدین‌ترتیب در عین حال که موجب التیام زخم می‌شود از ایجاد عفونت در زخم نیز جلوگیری می‌کند. صبر از روزگاران کهن و از آغاز تاریخ بشر برای درمان به‌کار رفته است.

در نوشته‌های هن مصری آمده است که از ۱۵۰ سال قبل از میلاد، صبر را برای مقابله با عفونت‌ها و ناراحتی‌های پوستی تجویز می‌کرده‌اند صبر یکی از چند گیاه غیرمخدر است که انگیزه وقوع جنگ شده است؛ زمانی که اسکندر کبیر در سال ۳۳۲ قبل از میلاد، مصر را فتح کرد به او گزارش داده شد که گیاهی با خاصیت اعجاب‌انگیزی برای التیام زخم در جزیره‌ای در نزدیکی سومالیا وجود دارد. اسکندر که برای التیام زخم‌های سربازانش شدیداً به جنین گیاهی احتیاج داشت. دستور داد به آن جزیره حمله کنند و گیاه را به‌دست آورند و طوری عمل شود که وجود و اثر این گیاه از دشمنان مخفی بماند. همچنین دیسکوریدوس پزشک معروف یونانی، صبر را برای التیام زخم، بواسیر و ریزش مو تجویز می‌کرده است. امروزه کارشناسان گیاه‌درمانی آمریکا، صبر را در همان مواردی که دیسکوریدوس در ۲۰۰۰ سال قبل استفاده کرده به‌کار می‌برند و برای سوختگی و زخم‌ها، ژل این گیاه را به‌صورت موضعی توصیه می‌کنند.



- صبر زرد و کاربرد آن در زیبایی و بیماری‌های پوستی

کلئوپاترا ملکه زیبایی مصر، پوست بدن خود را برای اینکه صاف و شفاف و لطیف شود با زل برگ صبر ماساژ می‌داد، از این رو راز زیبایی او را به این گیاه نسبت می‌دهند. در حال حاضر هم از زل برگ صبر در ساختن کرم‌های لطیف‌کننده پوست در صنعت داروسازی استفاده می‌شود ولی اگر کسی درصدد باشد پوست لطیف و زیبایی داشته باشد، بهتر است همان کاری را بکند که ملکه زیبای صبر می‌کرد یعنی زل تازه برگ‌های صبرزرد را برای ماساژ پوست به‌کاربرد زیرا مصرف زل کهنه که مدت‌ها در انبار کارخانه‌جات داروسازی مانده و در شامپوهای تجارتي و کرم‌های پوست به‌کار می‌رود به هیچ‌وجه خواص زل برگ‌های تازه چیده‌شده از گیاه را ندارد، البته اگر به مصرف شامپوها و کرم‌ها و لوسیون‌های عطرشده و خوش‌بوی تجارتي پای‌بند هستید اشکالی ندارد ولی به هر حال انتظار نداشته باشید که مصرف آنها پوستی لطیف و زیبا چون پوست کلئوپاترا برای شما بسازد.

زل حاصل از برگ‌های تازه این گیاه به میزان بسیار زیادی جذب پوست شده و رطوبت و مواد موذرد نیاز پوست را جهت ترمیم بافت فرسوده پوست تأمین می‌کند و بهترین ماده برای پاکسازی پوست صورت از گرد و غبار، چربی، عرق و آثار آرایش می‌باشد. همچنین استفاده از آن بعد از اصلاح صورت نیز بسیار مفید می‌باشد و از خشن شدن و افتادگی پوست جلوگیری می‌کند.

خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی زل این گیاه باعث بهبود زخم‌ها و جراحات‌های عفونی پوست می‌شود و برای پوست‌های حساس و خشک که در اصطلاح "پوست پوست" می‌شوند بسیار مفید است.

ماساژ مداوم زل تازه این گیاه به پوست باعث از بین رفتن چین و چروک صورت و خال‌های پوستی می‌شود و از ترک خوردن پوست به‌خصوص پوست شکم مادران باردار جلوگیری می‌کند. مصرف این ماده به‌عنوان زل موی سر باعث رشد، مقاومت و شفاهی و درخشندگی ساقه مو شده و کلیه عوارض ناشی از آلودگی‌های زیست‌محیطی که باعث حساسیت، خارش و سوزش و ریزش مو می‌گردد را برطرف می‌کند. همچنین با تقویت پوست سر باعث جلوگیری از شوره سر می‌شود.

برای بهره‌گیری از خواص بی‌شمار این گیاه لازم است برگ تازه این گیاه را تهیه سپس از وسط به دو نیم کرده و زل درون آن را خوب به پوست ماساژ داده تا کاملاً جذب پوست گردد. البته بهتر است در ابتدا کمی زل آن را بر بازوی خود ماساژ داده و در صورت عدم بروز حساسیت برای بقیه نقاط بدن نیز به‌کار برد.

- موارد منع مصرف و احتیاطات

زنان باردار از مصرف آن پرهیز کنند، همچنین مبتلایان به زخم‌های روده‌ای، معده و بواسیر نیز مجاز به مصرف آن نیستند و مصرف داخلی آن باید تحت نظر پزشک صورت پذیرد.

منبع : فصلنامه عطارانامه

<http://vista.ir/?view=article&id=259113>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رازبانه

رازبانه یک گیاه دو ساله یا چند ساله است که از تیر تا مهر گل می‌دهد و بنظر می‌رسد بومی شرق مدیترانه باشد. اغلب بصورت وحشی در اروپای



غربی و مرکزی، چین، ژاپن، ایتالیایی، آفریقای جنوبی، آمریکای شمالی و جنوبی و نیوزیلند دیده می شود. رازیانه در زمینهای بایر، تاکستانها و در کنار جاده ها و مسیرهای راه آهن در آب و هوای گرمتر رشد می کند. بخش های جمع آوری شده میوه ها می باشند. گیاهان را قبل از رسیدگی کامل میوه برداشت می کنند و بصورت دسته ای فرار داده و تا رسیدگی کامل آنها را رها می کنند. سپس آنها را برای کوبیدن روی پارچه های کتان قرار می دهند. بعد از تمیز کردن میوه ها را خشک می کنند. دارو بوی خوش و ادویه



ای دارد و مزه شیرین و سوزنده ای دارا می باشد. حاوی ۵/۲ تا ۶ درصد اسانسهای فرار می باشد. ضد عفونی کننده و ضد التهاب است که عمدتاً براندامهای تنفسی و هضمی اعمال می شود و اثر ضد تشنجی بر ماهیچه شل دارد. بنظر می رسد شیردهی را تحریک می کند. البته مصرف زیادی از آن انقباض تشنجی بهمراه دارد. دم کرده آن یا در چای علفی و شربت بعنوان اسپکتورانت برای درمان بیماریهای بخشی تنفسی فوقانی و بعنوان مسکن و ضد عفونی کننده معده و روده همراه با نفخ و تشنج مصرف دارد. اسانس فرار حاصل از بذرها جنبه دارویی داشته و در صنایع غذایی نیز مصرف دارد. میوه ها جنبه ادویه دارند. دارو از گیاهان زراعی بدست می آید کشورهای عمده تولید کننده آلمان، فرانسه، بلغارستان، مجارستان و شوروی سابق می باشد.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=111576>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رز سمبل زیبایی و عشق

رز معطر زیباترین گل جهان شناخته شده است و بسیاری از شاعران و نویسندگان از زیبایی و عطر دل انگیز آن سروده و نوشته اند و چه بسیار هنرمندانی که هنر خود را وقف بازآفرینی زیبایی فوق العاده این گل کرده اند. اما گل رز علاوه بر زیبایی و عطرافشانی خواص فراوان دیگری نیز دارد که خواص دارویی چشمگیر از آن جمله اند. گلبرگ ها و برگ های رز اثری خنک کننده دارند و چنانچه همراه با چای دم شده باشند قادرند تب را کاهش دهند و سموم را از بدن برانند.

خواص دارویی رز سال ها است که شناخته شده و مورد بهره برداری قرار می گیرد. رومیان باستان ۳۲ خاصیت دارویی برای رز قائل بودند و ابوعلی سینا که



برای اولین بار از رز گلاب گرفت از خواص درمانی آن بهره می برد. ساکنین اولیه آمریکای شمالی نیز برای تسکین سوزش سر معده و ناراحتی های معده چای دم شده با گلبرگ های رز می نوشیدند.

رز موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها شده و شش ها را تقویت می کند از این رو برای افرادی که بدنی ضعیف دارند و از مصونیت کمی برخوردارند مفید است. چای گلبرگ رز عوارض و نشانه های سرماخوردگی، آنفلوآنزا، زکام و گرفتگی های برونشی را از بدن دور می کند. انواع رز با عفونت های دستگاه گوارش مبارزه می کند و خوردن آنها موجب می شود پس از مصرف يك دوره آنتی بیوتیک در میزان باکتری های بی ضرر و مفید موجود در دستگاه گوارش تعادل برقرار شود. گلبرگ های رز مانند دکونژستان عمل می کنند و در عین حال مدر هستند به همین جهت باعث دفع سموم و مواد زائد بدن از طریق تولید بیشتر ادرار می شوند. ترکیبات قابض موجود در رز موجب بند آمدن خونریزی ها، خشک شدن خلط و ترشحات و توقف اسهال می شود. رز همچنین برای کبد مفید است. کاسبرگ رز و گلبرگ های آن اثر آرامش بخش و بهبوددهنده بر روی سیستم عصبی دارند و افسردگی را از میان برده، خستگی را کاهش می دهند.

پیش از جنگ جهانی دوم کاسبرگ رز وحشی یکی از منابع سرشار ویتامین «ث» در قلمرو گیاهان شناخته می شد. کاسبرگ رز همچنین غنی از ویتامین های «آ»، «ب» و «ک» است. در آن زمان از کاسبرگ رز شربت تهیه می شد که در طول دوران جنگ جیره بندی شده بود و برای افزایش مقاومت بدن کودکان در برابر عفونت ها و درمان سرماخوردگی معمولی به آنها خورانده می شد. این شربت یا عصاره چنانچه از محفظه خالی دانه رز تهیه شود درمانی مفید برای اسهال و ناراحتی های معده، سوءهاضمه و حالت تهوع است.

از طعم شیرین و عطر خوش رز نیز به عنوان پوششی برای طعم و بوی سایر گیاهان دارویی در داروها بهره گرفته می شود. گلاب استخراج شده از رز پاك كنده ایده آل برای پوست است. پاك كردن پوست با گلاب چین های ظریف و سطحی پوست را باز می کند و التهاب و سرخی آن را از میان می برد ضمن آنکه در درمان آکنه و دانه های سرسیاه روی پوست مفید است. گلاب بازسازی سلول های پوست را تسریع و خستگی و سرخی پلك ها را برطرف می کند. همچنین التهاب خراش ها و تورم ناشی از پیچ خوردگی مفاصل را بهبود می بخشد. دم کرده رز دهان شویه ای مفید است و برای درمان خشکی و ترك لب ها می توان از روغن رز سود برد. اما مصرف خوراکی رز برای خانم های باردار توصیه نمی شود زیرا می تواند موجب تحريك رحم شود.

در ایران از گلبرگ های گل رز محمدی مربایی خوش طعم تهیه می شود که در اینجا به روش تهیه آن اشاره می کنیم. تقریباً هم وزن گلبرگ رز مورد نظرتان شکر در نظر بگیرید. مقداری آب در قابلمه ای بریزید و روی آتش اجاق گاز به جوش آورید. گلبرگ های رز پاك شده را در آب جوش بریزید و بگذارید حدود دو دقیقه بجوشد سپس آن را در يك آبکش خالی کنید و با آب سرد آبکشی نمایید. به این ترتیب به اصطلاح تلخی گل گرفته می شود. بگذارید آب اضافی گل کاملاً رفته و تقریباً خشك شود. شکر را با مقداری آب در قابلمه ای بریزید و بگذارید بجوشد تا قوام آمده و به غلظت مورد نظر برسد، کمی زعفران در آن بریزید و سپس گلبرگ ها را اضافه کنید. بگذارید چند جوش بزند. سپس مربا را در ظروف شیشه ای دردار استریل بریزید.

سپیده سلیمی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13529>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

این بوته همیشه سبز از فروردین تا اردیبهشت گل می دهد و در جنگلهای سواحل مدیترانه یعنی جایی که از زمانهای قدیم بطور وسیعی کشت می شده است به فراوانی یافت می شود و در بعضی قسمت های این منطقه کاملا تثبیت شده است. در شمال آلپ به عنوان یک گیاه گلدانی پرورش داده می شود اگر چه در بعضی از نواحی دارای زمستان نه چندان سرد در زمین نیز رشد می کند. گونه های آن دارای وارپته های مختلفی هستند. نمونه هائی که در الجزایر یافت می شوند بعضی اوقات به عنوان یک گونه جدا تعریف می شوند. قسمت های جمع آوری شده این گیاه برای داروخانه



برگهای آن هستند که در تابستان از گیاه جدا می شوند. این برگها مجددا یا در انبارها بصورت یک لایه نازک و با تهویه مناسب و یاتوسط اعمال حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می شوند. بوی آن قدری شبیه بوی کافور و دارای طعم رایحه داری می باشد. حاوی ۱ تا ۲ درصد اسانس و تانن می باشد. باعث افزایش ترشحات معده، کیسه صفرا و ادرار می گردد. دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی و محرک است. در مقادیر زیادتر سمی بوده و باعث تشنج و ایجاد توهم می شود. در حال حاضر این دارو بطور معمول فقط در درمانهای خانگی مصرف دارد و تحت نظارت داخلی بفرم تزریقی و بعنوان تونیک برای افزایش جریان صفرا و ادرار مصرف می شود. از روغن رزماری در پمادها و روغن های مالیدنی برای تخفیف دردهای روماتیسمی ماهیچه ها و مفاصل و مسیره های عصبی نیز استفاده می شود. این دارو به عنوان یک منبع اسانس مورد مصرف در عطریات و دافع حشرات نیز مهم می باشد. گیاه فقط بصورت وحش جمع آوری و منابع تهیه آن اسپانیا، یوگسلاوی، ایتالیا، فرانسه و کشورهای واقعی در سواحل شمالی آفریقا می باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15503>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رمز رهایی از خستگی

### • مرطوب کننده طبیعی

گوشت میوه نارگیل دارای آنزیم های مختلف مانند انورتین، اکسیداز و کاتالاز و اسید آمینه های متعدد مانند هیستیدین، آرژینین، لیزین، تریپتوفان، لوسین و آلانین است. در هر صدگرم از گوشت تازه نارگیل، ۳۵۰ کالری انرژی، ۵۰ میلی لیتر آب، پنج گرم پروتئین، ۲۵ گرم چربی، ۱۲ میلی گرم کلسیم، ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۲۵ میلی گرم سدیم، ۹۵ میلی گرم فسفر و هشت میلی گرم آهن موجود است. وجود ویتامین های ب، ۱، ۲، ۳ و ۴، آهن، فسفر، کلسیم و پروتئین در شیر نارگیل، آن را به یک غذای کامل تبدیل کرده است که با شیر برابری می کند.



گوشت سفید نارگیل از نظر طب سنتی ایران، گرم و خشک بوده و شیر آن گرم و مرطوب است.



ریشه این درخت در گذشته برای درمان تب استفاده می شده و ادرار آور

است.

در گذشته، شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط و پزشکان از آن برای رفع سنگ کلیه استفاده می کردند. خوشبو کننده دهان، برطرف کننده درد ممانه و ضعف کبد از دیگر خواص دارویی این میوه است. همچنین شیر نارگیل برای معالجه ورم ناشی از تجمع آب اضافی در بدن استفاده می شود. تقویت حافظه، درمان کمر درد و معالجه بیماری های پوستی از خواص روغن نارگیل بوده که از تقطیر گوشت سفید آن به دست می آید. همچنین روغن نارگیل بهترین مرطوب کننده طبیعی برای پوست محسوب می شود و امروز در صنایع آرایشی و بهداشتی از این ماده در ساخت محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می شود. فواید روغن نارگیل برای پوست، تقریباً مشابه با روغن معدنی بوده، با این تفاوت که بر خلاف روغن معدنی، هیچ گونه عارضه جانبی برای پوست نخواهد داشت. در نتیجه روغن نارگیل، بهترین روش برای پیشگیری از خشکی و پوسته - پوسته شدن پوست است.

روغن نارگیل از بهترین مواد مغذی برای تغذیه موهاست. ماساژ مداوم سر با روغن نارگیل، شوره سر را از بین می برد، حتی اگر پوست سر خشک و حساس باشد.

اگر برای حفظ رطوبت پوست خود، به دنبال انواع محصولات آرایشی هستید، بهترین ماده طبیعی موجود در فرآورده های آرایشی برای سلامت پوست، روغن نارگیل است. میوه نارگیل نیز تأثیرات فراوانی بر پوست دارد و مصرف آن از طریق خوراکی نیز رطوبت و شادابی پوست را تأمین می کند و صرفاً نیازی به استعمال پوستی روغن آن نیست. در عین حال اسیدیته روغن نارگیل نیز برای تعادل PH پوست مناسب است و مانع از چربی زیاد یا خشکی بیش از حد پوست می شود. در عین حال بررسی ها نشان می دهد استفاده از این روغن باعث لایه برداری طبیعی سلول های مرده پوست شده و مانند یک کرم ضد آفتاب طبیعی نیز عمل می کند. دکتر شمس علی رضازاده/ رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی

خواص گیاهان از زمان های گذشته مورد توجه بوده و از این خواص در درمان بیماری های مختلف استفاده شده است. نارگیل یکی از میوه هایی است که همواره مورد توجه بوده و مصارف دارویی و بهداشتی زیادی برای آن شناخته شده است. امروز نیز در ساخت انواع محصولات آرایشی و بهداشتی و درمان بیماری های مختلف به کار می رود. پزشکان از خواص موجود در برگ، ریشه و میوه درخت نارگیل برای درمان بیماری هایی مانند برونشیت، دل درد، سوختگی، سرماخوردگی، یبوست، سرفه، سنگ کلیه، صفرا، تب، آنفلوآنزا، زخم و درد معده، اسهال خونی و کچلی استفاده کرده اند. امروز میوه نارگیل غذای اصلی مردم بسیاری از کشورهاست و بسیاری از کشورها مانند مالزی، فیلیپین، اندونزی، هند و مکزیک این میوه را به اقصی نقاط جهان صادر کرده و از آن در صنایع مختلف دارویی، بهداشتی، آرایشی و غذایی استفاده کنند.

#### • خواص نارگیل

میوه گیاه نارگیل شامل گوشت و شیره آن حاوی ۱۵/۳ گرم کربوهیدرات، ۶/۲۳ گرم قند و ۹ گرم فیبر است. این میوه حاوی مقادیر زیادی پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و اسید آمینه های ضروری برای بدن است.

تیامین، ریبو فلاوین، تیاسین، نپتوتنیک اسید (ویتامین ب ۵)، ویتامین ث، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی از مواد مغذی تشکیل دهنده این میوه است.

#### • نارگیل و مو

روغن نارگیل، یکی از بهترین مواد طبیعی برای حفظ سلامتی و شادابی مو است. این روغن یکی از بهترین مواد برطرف کننده شوره سر است. در گذشته از روغن نارگیل برای از بین بردن شپش سر استفاده می کردند. از خواص دیگر روغن نارگیل، درمان موهای آسیب دیده و خشک است. پروتئین موجود در این روغن برای سلامت مو مورد نیاز است و به رشد سریع تر موها کمک می کند. از روغن نارگیل در ساخت انواع شامپوها و نرم کننده ها در صنایع آرایشی- بهداشتی استفاده می شود.

#### • استرس

مصرف روزانه شیره نارگیل، انرژی زا بوده و در درمان خستگی های مفرط و استرس مؤثر است. تحقیقات نشان می دهد ماساژ کف سر با روغن نارگیل باعث رفع استرس و خستگی روزانه می شود.



#### ▪ پوست

درمان آگزما، خارش های پوستی، حساسیت و آماس پوستی از جمله خواص روغن نارگیل است. این روغن بهترین مرطوب کننده طبیعی محسوب می شود و در ساخت انواع کرم های آرایشی مانند ضدآفتاب، کرم های ضدچروک و ضدپیری مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات نشان می دهد در روغن نارگیل، ترکیباتی وجود دارد که پوست را از ابتلا به پیری زودرس، شل شدن و افتادگی محافظت می کند. این روغن مناسب ترین مرطوب کننده برای انواع پوست، بویژه پوست های خشک به شمار می آید و در مقایسه با کرم های شیمیایی ضرر کمتری دارد.

#### ▪ قلب

محققان تصور می کردند به علت وجود اسیدهای چرب اشباع شده در نارگیل مصرف آن احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد اما امروز ثابت شده است اسیدهای چرب اشباع شده در روغن نارگیل نه تنها حملات قلبی را افزایش نمی دهد بلکه در کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و کنترل میزان چربی خون مؤثر بوده و در پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین و سکنه های قلبی مفید شناخته شده است.

#### ▪ کنترل وزن

مصرف روزانه نارگیل از اضافه وزن جلوگیری می کند. این ماده غذایی مقوی، به راحتی قابل هضم است و باعث سوختن سریع تر کالری های مصرفی می شود. مطابق با تحقیقات، افرادی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند و مصرف نارگیل در رژیم غذایی روزانه آنها قرار دارد، از تناسب اندام برخوردار هستند.

#### ▪ سیستم ایمنی

روغن نارگیل حاوی اسید های ضروری برای سلامتی بدن افراد است. لوریک اسید، کاپریک اسید و کاپریلیک اسید از اسید های ضروری و مورد نیاز بدن است که در روغن نارگیل وجود دارد. لوریک اسید در بدن انسان به مونولورین تبدیل می شود. مونولورین، ترکیب شیمیایی است که وظیفه آن مقابله با انواع میکرب ها بوده و قدرت دفاعی بدن را افزایش می دهد.

نوزادان، اسید لوریک مورد نیاز را از شیر مادر به دست می آورند. مقدار مورد نیاز اسید لوریک برای سلامتی بدن در نوزادان ۰/۳ تا یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن نوزاد بوده و در سایر افراد این میزان به ۱۰ گرم افزایش می یابد. استفاده از روغن نارگیل باعث تشکیل لایه ای شیمیایی می شود که این لایه مانع از عبور گرد و غبار، باکتری، ویروس و قارچ به داخل بدن می شود. همچنین از شیر نارگیل در درمان انواع بیماری های عفونی و ویروسی مانند تب خال، ذات الریه، بیماری های دستگاه تنفسی، عفونت های قارچی، هپاتیت و آنفلوآنزا استفاده می شود.

#### ▪ کبد و دیابت

تری گلیسیریدهای زنجیره ای و اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل، از ابتلا به بیماری های کبدی و کیسه صفرا جلوگیری کرده و در دفع سنگ کلیه مؤثر است. همچنین مصرف روغن نارگیل در کنترل میزان قند خون مؤثر بوده و باعث ترشح انسولین می شود.

#### ▪ استخوان

روغن نارگیل حاوی مقادیر فراوانی از مواد معدنی و ویتامین های ضروری برای سلامت بدن بوده و از طرف دیگر دارای ترکیباتی است که در افزایش جذب این مواد در بدن نقش مهمی ایفا می کند. از این رو، مصرف روزانه این میوه به زنان میانسال برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه می شود. پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، حفظ و استحکام استخوان ها و دندان ها از خواص دیگر این میوه مغذی است. نارگیل از گیاهان قابل کاشت در نواحی گرمسیری است که قدمت آن به بیش از سه هزار سال قبل می رسد. این گیاه برای نخستین بار در نواحی جنوب آسیا کشف شد و امروز در اکثر نواحی استوایی و گرمسیری جهان کشت می شود. طول این درخت به ۳۰ متر می رسد و برگ های آن پهن و ضخیم است. روغن نارگیل در کشورهای پیشرفته، مصارف خوراکی داشته و پس از بوزدایی در کارخانجات صنایع غذایی از آن استفاده می شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=350245>

## روش مصرف گیاهان دارویی و تصفیه خون

در کتاب "التدوی بالا عشاب" به طور مشروح گفته‌ام که تأثیر درمانی مصرف یک گیاه فقط برای یک عضو از بدن نیست، بلکه در آن واحد چند عضو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همین امر باعث می‌شود که گیاهان بتوانند نقش مؤثری در تصفیه خون داشته باشند. زیرا همزمان می‌توانند همه اعضا ترشح‌کننده مواد سمی بدن را تحت تأثیر قرار داده و فعال کنند.

مصرف گیاهان به سه گونه است:

(۱) خوردن گیاهان به صورت خام.

(۲) نوشیدن دم‌کرده گیاهان خشک شده.

(۳) نوشیدن آب یا عصاره گیاهان.

(۴) بهترین روش همان روش اولی یعنی خوردن خام گیاه است ولی این امر

در تمام فصول سال امکان‌پذیر نیست. گیاهان را معمولاً به صورت مخلوطی از چند گیاه مصرف می‌کنند. انتخاب این مخلوط گیاهی و روش استفاده از آن بستگی به نوع بیماری و خود بیمار نیز دارد و نیاز به تجربه و دانش خاصی دارد. از این رو در فصول آینده نمی‌توانیم اطلاعات وسیعی در اختیار خواننده بگذاریم و به مقداری در حد اطلاعات عمومی اکتفاء می‌کنیم. در ضمن، یک باور غلط نیز در میان مردم رایج است و آن اینکه مصرف بیشتر بهبودی سریع‌تر را در پی دارد. این یک باور غلط است. زیرا ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. میزان مصرف ترکیبات گیاهی پس از تحقیقات و تجربیات فراوان تعیین گردیده و تجاوز از آن مجاز نیست و اگر مصرف یک فنجان دم‌کرده گیاهی توصیه شده نباید بیش از یک فنجان نوشید.

(۵) گیاهان تازه را بهتر است همان موقع چیدن خورد و یا پس از چیدن خورد کرده با سایر اغذیه تناول کرد. در چیدن گیاهان باید دقت شود که از چاقوی تیز استفاده گردد تا شیره گیاه از بین نرود. معمولاً در گیاه درمانی میزان مصرف گیاه روزی سه فاشق بزرگ است که در هر وعده یک فاشق مصرف می‌شود. تغییر نوع گیاه مصرفی چنانچه از نظر میل و ذائقه اشکالی نداشته باشد، ضروری نیست. اینکه نام گیاهانی که برای تصفیه خون مورد استفاده قرار می‌گیرد:

گل قاصد، شاهی آبیخ، ترشک و شش گیاه (حشیشة الرثه). این گیاهان به عنوان گیاهان اصلی هستند که گیاهانی دیگر از قبیل پیاز، سیر، جعفری، مرزه، کاشن رومی، اسطوخودوس (خیری صحرائی) پونه، ترنجان، ترخون و گشنیز به مقدار کم به آنها اضافه می‌شوند. در بحث از "غذاهای خام" به کیفیت و چگونگی تهیه و استفاده از این گیاهان در آشپزخانه خواهیم پرداخت.

استفاده از گیاهان دارویی برای تصفیه خون باید اوایل بهار و همان زمانی باشد که این گیاهان می‌رویند. وقتی موقع برداشت سبزیجات رسید، سبزیجات را جایگزین گیاهان می‌کنند و در فصل رسیدن میوه، میوه را جایگزین سبزیجات می‌نمایند. بدین ترتیب در هر فصلی خودبه‌خود و به‌طور مستمر خون تصفیه می‌شود.

• تصفیه خون با عصاره گیاهان

گیاهان آبداری که برای این منظور مفیدند عبارتند از: علف نقره، تره تیزک کستره، بابونه، علف گربه، همیشه بهار، زنیان کوهی (رجل الاسد)، میوه غلافی (راب الراعی)، رازک، پاخر (حشیشة السعال)، قاشق اوتی (حشیشة الملاق) گل قاصد، شش گیاه (شیشة الرثه)، گو زبان، غات (علف گلودرد)، هیوفاریقون، پنجه مرغی، ترشک، اخیلیا، آلاله، بارهنگ، هفت بند گل تلفونی و شاهدانه. از این گیاهان نیز می‌توان به مقدار کم به آن اضافه کرد: گندمای کوهی، گل فرشته (حشیشة املانک)، گشنیزه، تره آبی، برگ آلو، شاپسند، شاهتره، عصاالذهب (Golden winjs) آفطی، بابونه، لصیقی (سگ زبان)، اسطوخودوس، گل کتان، کاشن رومی، ترنجون، جعفری، نعناع، علف کرم (حشیشة الدود)، اکلیل البیل، گل مریم

کوهی، صابونی، شبدر، بنفشه سه رنگ، گل گندم، نعنای آبی و شوید.

برای مخلوط کردن گیاهان نباید بیش از ۷-۵ نوع از آنها را مخلوط کرد. گاهی فقط استفاده از عصاره یک گیاه کفایت می‌کند.

برای گرفتن عصاره، ابتدا گیاه تازه کاملاً شسته و کمی خشک می‌شود. سپس در یک هاون غیرفلزی کوبیده می‌شود (این کار را با چرخ‌گوشت و با سایر دستگاه‌های برقی نیز می‌توان انجام داد) و عصاره آن را با استفاده از چند لایه پارچه تمیز می‌گیرند. این عصاره مقداری رسوبات گیاهی مفید به همراه خواهد داشت که پس از به هم زدن با یک قاشق، آن را می‌نوشند. عصاره گیاهی به دست آمده را می‌توان به مدت یک هفته بدون اینکه فاسد شود، در یخچال نگهداری کرد. علامت فساد عصاره، کفی است که به همراه مقداری حباب روی آن ظاهر گشته و طعم آن نیز ترش می‌شود. عصاره را نباید به هیچ وجه در ظرف فلزی از هر نوع که باشد، ریخت زیرا با عناصر فلز ترکیب شده و فاسد می‌گردد. شیشه و ظروف گلی برای نگهداری عصاره از سایر ظروف مناسب‌تر هستند. برای بهم زدن عصاره نیز باید از قاشق‌های چوبی و با یک تکه چوب تمیز استفاده کرد.

منبع : حکیم باشی

<http://vista.ir/?view=article&id=263582>



## روغن بادام درد گوش را تسکین می‌دهد

روغن بادام مسکن درد گوش است و باعث نرمی پرد صماخ می‌شود.

بادام با نام علمی *Amygdolus Communis* درختی است زیبا به ارتفاع ۵ تا ۸ متر که دارای دو گونه شیرین و تلخ است. این درخت دارای برگ‌های ساده، منفرد، بیضوی و دراز و نوک تیز دارد. پهنک برگ آن نیز به وسیله یک دمیرگ دراز به ساقه ارتباط دارد. گل‌های زیبا و صورتی آن چون در اوایل بهار قبل از پیدایش برگ گیاه ظاهر می‌شود، منظره‌ای زیبا به آن می‌بخشد. هر گل آن دارای ۵ کاسبرگ و گلبرگ و ۲۵ تا ۳۰ پرچم است.

میوه این درخت در حالت تازه پوشیده از کرک است ولی تدریجاً قسمت گوشندار میوه یعنی میانبر آن خشک می‌شود، بطوریکه به صورت پوسته ضخیم و خشکی در اطراف درون بر، در می‌آید. مغز بادام بیضی شکل،

مسطح و در یکی از دو انتها نوک تیز و انتهای دیگر آن مدور است. مغز بادام؛ پوست و میوه گل آن داری خواص دارویی هستند و از نظر دارویی بادام تلخ دارای ارزش بیشتری است.

بادام در سراسر کشور به عنوان یک درخت میوه کاشته می‌شود، بادام شیرین طبیعی گرم و تر دارد و مغز میوه بادام حاوی انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین B ، املاح معدنی، قند و مقادیر فراوانی فسفر است.

دم کروه برگ و گل درخت بادام در رفع سرفه‌های پیاپی موثر است و در درمان نارسایی کبدی نیز مفید است. برگ درخت بادام شیرین اثر آرام‌کننده و صفرا بر دارد و چون اعمال کبد را تقویت می‌کند، از این نظر مصرف آن در نارسایی اعمال کبد توصیه شده است. روغن بادام باعث طراوت و شادابی پوست می‌شود و برای رفع ترک پوست مفید است. همچنین موی سر را تقویت می‌کند.

روغن بادام تلخ برای دیابت مفید است و برای تقویت دید و بینایی نیز می‌توان آن را به پلک‌ها مالید. ضمن آنکه برای رفع لکه‌های سیاه پوست،



کک و مک، شوره سر، چروک صورت و خارش پوستی، تنگی نفس، درد کلیه و سر درد مفید است. مصرف زیاد بادام باعث ورم رود و استفراغ می‌شود.

منبع : آموزشگاه کشاورزی سبز ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=95178>

## روغن معطر

می توان باافزودن حدود دو الی سه درصد روغن معطر به روغن های گیاهی مانند روغن بادام شیرین، روغن آووکادو یا روغن دانه انگور، روغن ماساژ تهیه کرد. این درصد معادل افزودن دو الی سه قطره روغن معطر به یک فاشق چایخوری روغن گیاهی است.

- روغن های معطر برای ماساژ قفسه سینه
- یک قطره روغن ریحان
- دو قطره روغن لیمو
- دو قطره روغن اکالیپتوس



- روغن معطر برای استرس
- پنج قطره روغن اترج
- چهار قطره روغن نارنگی
- چهار قطره روغن اسطوخودوس
- سه قطره روغن گورگیا
- روغن معطر پس از ورزش
- چهار قطره روغن سرو کوهی
- سه قطره روغن اسطوخودوس
- چهار قطره روغن رزماری

[ندا افرا]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114926>

## روناس

روناس يك گياه دائمی است كه گل دهی آن از خرداد تا مرداد می باشد. بصورت بومی در كشورهای اروپایی حاشیه مدیترانه و تركیه می روید و قبلا بطور وسیعی در فرانسه كشت می شد و ماده رنگ طبیعی موجود آن بنام آلپازین برای رنگ كردن شلوارهای قرمز پیاده نظام فرانسویان و نیز برای بعضی مقاصد دیگر مثل كلاههای قرمز تركیه ای استفاده می شود. در حال حاضر این گیاه برای مقاصد پزشکی در اروپا و آسیای مرکزی كشت می شود. از زمانهای بسیار قدیم در نواحی مدیترانه ای كشت و پرورش داده می شده است. ریشه این گیاه در بهار (فروردین) و یا پاییز (مهر) از گیاهان دو ساله و یا استثنائا سه ساله برداشت می شود. آنها ابتدا تمیز شده و سپس خشك می شوند. حرارت اعمال شده بطور معمول مصنوعی و کمتر



از ۵۰ درجه سانتی گراد است. داروی حاصله دارای بوی مشخص و دارای مزه قدری تلخ و قابض می باشد. دارای مشتقات انتراكینونی كه پیگمانهای محلول در آب هستند. یکی از مهمترین عواملی درمانی موجود آن روبریتيك اسید می باشد. خاصیت جلوگیری از تشكيل سنگ در کلیه و مجاری ادراری و ادرار آور است و نیز دارای اثر ضد عفونی كندگی و مسكن می باشد. دارو بصورت پودر مصرفی داخلی داشته بفرم جوشانده در تهیه چای علفی مخلوط و بصورت تركیبی ویژه در درمان سنگ های کلیه و مثانه کاربرد دارد. ثابت شده است كه نقش فعالی در تخریب سنگها و دفع آن توسط ادرار دارد. این گیاه همچنین سبب شل شدن كشش عضلانی می گردد. در استعمال خارجی این دارو گاهی برای درمان آبسه و زخمهایی كه دیربهبود هستند بكار می رود.

منبع : كشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=16340>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ریحان

ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر كه ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد . برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره های دندانهدر می باشد . گلهای آن معطر و كوچك 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 اسانس تهیه می شود بنام اسانس بازیلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی درد . اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول و اوس من درد . دانه ریحان دارای ماده ر وغنی 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 .

(۱) دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر است .

(۲) دم کرده برگ ریحان معالجات سردردهای میگرن و عصبی است .

(۳) خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

(۴) نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین میبرد .

(۵) 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.

(۶) جوییدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است .

(۷) جوشانده ریحان تب بر است .

(۸) دم کرده تخم ریحان مسکن است .

(۹) اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است .

(۱۰) تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است .

(۱۱) برگ ریحان اثر زیبا کننده شیر در دو مادران شیر ده حتما باید از این گیاه استفاده کنند .

(۱۲) دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود .

(۱۳) دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است .

(۱۴) برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است .

(۱۵) اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می دهد و آنها ودر 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 ۲ تا ۳ قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=87170>

## زاج

طب سنتی در ایران در دهه اخیر همراه با نام گیاهان شناخته شده در صورتی که طب سنتی شامل ادویه طب سنتی است و تنها گیاهان نمی‌باشند ادویه طب سنتی شامل (معدنی، حیوانی، گیاهی) گوشه‌ای از این اقیانوس بی‌کران معدنی‌ها می‌باشند که زاج‌ها با متجاوز از ۲۵ نوع یکی از این مواهب هستند.

زاج نیز همچون برخی گیاهان از ادویه ضد عفونت می‌باشد چون دارای مواد قابضه می‌باشد. جسمی معدنی بلوری و در اثر تأثیر مواد معدنی به رنگ‌های متفاوت دیده می‌شود.

• نام علمی زاج سفید:

Steoptria - Alon - aloman - alen

• نام‌های دیگر:

- فارسی: زاک، زاغ، زاج

- عربی: شب

- یونانی: خلل القیس

- هندی: پهتکری



- نام‌های محلی:

زمه (مشهدی)، زی (ترکی)، زمج (افغانی)، شیب (ارمنی) (قلقطار، قلفدیس، نحاس)

• انواع: متجاوز ۲۵ نوع موجود می‌باشد.

به علت کثرت انواع مشهورترین آنها را بیان می‌شود. زاج سفید (شوغار)، احمر، اخضر، اصر، اسود، سرخ و سیاه (رنگ‌رزان و کفشگران)،

زاج‌الاساکفه، مقطر، جامد، مطبوخ، بلوری، قبرسی، لاری، رومی، روش، شرقی، انگلیسی، شیری، پارسی (قلقند، قلقنت‌سوری، شیرازی)

• انتشار: از انواع زاج چنین برمی‌آید که در اکثر نقاط جهان موجود می‌باشد اما در کشور ما از مشهورترین مکان‌ها زاکان قزوین زاکان طارم و زاگون تهران می‌باشد و اگر در جاده هراز از منطقه آب اسک توقفی نموده باشید، آب جاری این منطقه آب زاج می‌باشد که رسوبات آن در رودی کوچک به وضوح نمایان و حوضچه‌ای کوچک آب زاج نیز هنوز در این مکان جهت کسانی که دچار مشکل پوستی هستند قابل استفاده می‌باشد.

• اجزاء: زاج سفید خفیف‌الوزن (سبک وزن) بهترین آن مصری براق مانند زرنیخ بدخشی است که در دست زود ریز می‌شود و غالباً جسمی بلوری با مزه کس و ظاهری مانند نمک سنگ و نمک ترکی دارد.

• موارد متشکله: زاج‌ها دارای مواد فلزی گوناگون می‌باشند سفید آن دارای حامض کبریتیک (اسیدسولفوریک)، اکسید اول آهن و آب سولفات پتاسیم، آلومین می‌باشد.

• زاج سبز: دارای سولفات آهن، زاج کبود یا کات کبود دارای سولفات مس.

طبیعت: انواع آن در سوم گرم و خشک مایل به لطافت و زاج سفید از همه نوع آن لطیف‌تر است.

• زاج سبز: گرم و خشک

• زاج زرد: در سوم گرم و خشک برعکس املاح که در سوختن غلیظ می‌شود، زاج سبز در سوختن لطیف می‌شود.

• افعال: قابض، جالی

• اندام سر: رفع عرق‌ریزی پیشانی و صورت

• موی سر: به گفته شیخ‌الرئیس خوردن یک درم (۳ گرم) (زاج احمر) موی سفید را می‌ریزند و به‌جای آن موی سیاه می‌رویند در افراد مرطوب

قوی المزاج مؤثر است.

به علت تجفیف زیاد (زاج اصفر) برای مو مانند زاج احمر مصرف شود و بایستی آب زیاد مصرف شود.

▪ کرم معده: جهت اخراج حب القرع (زاج اخضر)

▪ دهان: قیروطی آن جهت اكله دهان، پاشیدن پودر آن در دهان جهت رفع عفونت

زاج (اصفر) را نرم سائیده با سورنجان زیر زبان نگه دارند جهت صفدع، اكله دهان، قلاع دهان نافع است.

▪ حلق: غرغره جهت عضلات حلق

▪ بینی: نفوخ آن جهت رعاغ

▪ گوش: تنقیه چرک گوش (رفع عفونت) - فنیله با عسل جهت قروح گوش (رفع عفونت)

▪ دندان: ورم بین دندان، درد دندان (زاج الاساکفه)

▪ چشم: با عسل جهت سطری پلک چشم

شستن با زاج و آب باران رفع غشاوه رقیق چشم و بیاض می نماید

▪ پوست: ازاله کوشت زائد، رفع بیاض پوست، ناخنه، جرب، جمره، سلعه، حکه خشک، قروح خبیته (رفع عفونت)

- رفع بریدگی جلدی به وسیله مالیدن زاج و یا زرور آن.

- مالیدن زاج بر جوش غرور (کاهش جوش)

▪ مئانه: دفع قروح مئانه (عفونت)

- دفع قرحه احلیل (عفونت)

▪ کلیه: تفتیت حصاه (بایستی داروسازی شود).

▪ ضربیدگی: کماذ زاج و ضماذ زاج و نمک جهت دررفتگی عضلات و کوفتگی

▪ بواسیر: جهت بواسیر و نواصیر مقعد

▪ رحم: حمول آن بهبود عفونت و ترشحات

ته زن آن به واسطه قبضوت زاج جمع کننده رحم حمول زاج با آب گندنا جهت نرف الدم رحم (عفونت)

▪ عرق النساء: حقنه زاج (الاساکنه) جهت عرق النساء.

▪ داروسازی: در داروسازی به صورت، غسول، غرغره، مضمضه، کحل، حمول، سفوف، سنون، گرد، لوسیون، پوسیون، حب، نفوخ، ذرور مصرف دارد.

▪ مضرت: از خوردن اقسام زاج سرفه دموی و سل و قروح اعضا باطنی امعا و سجع حاصل می شود. زیاده از ۳ گرم زاج (زرد) کشنده است.

▪ مصلح: آشامیدن شیر تازه دوشیده شده، کره تازه، شربت زوفا

▪ مانع الجمع (تداخل و عدم سازش): قلیائیات، کریوتاتها، املاح فلزی، با زاج مصرف نشود.

▪ پادزهر: بی کریبات دوسود (جوش شیرین)

▪ روش شناخت: زاج سفید، کاغذ تورنسل را قرمی می کند و روش شناخت زاج مقطر با مالیدن به فولادی رنگ فولاد مسی می شود.

▪ حیوانات: از دود دادن زاج موش و مگس گریزان هستند، مالیدن محلول ۵۰% زاج کبود به زخم پای دامت باعث بهبود زخم می شود.

▪ دباغی: آش کردن پوست

▪ رنگریزی: جهت رنگریزی ابتدا پارچه را در زاج شسته سپس خشک کرده، رنگ می کنند و به طور کلی جهت دندانها کردن رنگ به کار می آید.

▪ مرکب سازی: در صنعت مرکب سازی به کار می آید. اشعار زیادی در این رابطه وجود دارد از جمله قطعه مشهور

هم سنگ دوده زاج است هم وزن هر دو بازو

هم سنگ هر سه صمغ است آن گاه زور بازو

میرعلی هروی - کتاب مداد الخطوط، شعر منسوب به صدرالشعریه، فرهنگ افواهی (فولکلور) و ادبیات

زن تازه را تا هفت روز را زاج می نامند که ادویه ای برای زن زائو وجود دارد که به آن زاجی (اهل مشهد) می گویند.

دلیری که ترسد زبیکان و شیر



زن زاج خوانش نخوانش دلیر

ابوالمؤید بلخی

• تجربیات

• اعتقادات: زاج در نزد ایرانیان جایگاه ویژه‌ای داشته همواره با اسفند سوزانیده می‌شود هم جهت رفع حشرات و هم به‌عنوان چشم زخم به‌کار می‌رود.

- اگر طفلی شیرخواره گریه بیش از حد بنماید و مشکلی نداشته باشد با قرار دادن زاج سفید زیر سر طفل و انداختن آن صبح در آتش طفل آرام می‌گیرد.

- در چلو کبابی‌ها جهت سفید کردن برنج در هنگام خیس کردن به آن زاج سفید اضافه می‌شود.

- جوشانده زاج سفید در ظروف آلومینیوم باعث سفیدی ظرف می‌شود.

- در گذشته در حوض خانه‌ها و استخرها برای جلوگیری از لیز شدن و فاسد شدن سریع آب کات کبود یا زاج کبود یا سولفات مس به آب به مقدار ۵ درصد اضافه می‌شد.

- جهت سالم ماندن و سبز ماندن خیارشور به آن مقدار کمی کات کبود زده می‌شود.

- در سلمانی‌ها زاج جهت رفع بریدگی پوست به‌کار برده می‌شده چون اثر ترمیمی سریعی بر زخم دارد و با مالیدن آن به صورت‌های خون‌آلود سریعاً خون بند می‌آید. (رفع عفونت و قابض خون)

- جهت رفع بدبوئی عرق بدن مالیدن زاج یا محلول عرق‌ریزی را کم می‌کند.

- جهت بستن مسامات پوست صورت و منافذ پوست می‌توان از زاج به‌صورت محلول و یا پودر زاج استفاده نمود (قابض)

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=340458>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زالزالک

زالزالک در اروپا، به ویژه در المان برای معالجه بیماران مبتلا به فعالیت نامنظم قلب....

زالزالک در اروپا، به ویژه در المان برای معالجه بیماران مبتلا به فعالیت نامنظم قلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. زالزالک در دمان آنژین، سفتی رگها و برخی از انواع خفیف بی نظمی ضربان قلب نیز مؤثر است. اگر پزشک معالج شما مصرف زالزالک را برایتان توصیه کرده است، احتمالاً از بیماری قلبی خیلی جزئی رنج می‌برید و مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد که زالزالک می‌تواند در کنترل آن به شما کمک کند.

• معرفی گیاه

زالزالک يك گیاه تیغ دار معمول است که طول آن به پنج پا می‌رسد و در





دامنه کوهها و اراضی جنگلی آفتابی در سرتاسر جهان می روید. گل‌های این گیاه در ماه "می" شکوفه می دهد اما به رغم اینکه زالزالک جزو تیره گیاهان

طبی مانند انواع رز است لیکن گل‌های این گیاه معطر نیست. گل‌های آن در بوته های کوچک رشد می کنند و به رنگ سفید، قرمز یا صورتی هستند. دانه های کوچک این گیاه که به آنها زالزالک گفته میشود پس از شکوفایی گلها رشد می کنند. میوه این گیاه معمولاً پس از رسیدن رنگ قرمز به خود می گیرند اما رنگ سیاه آن نیز یافت میشود. برگ‌های زالزالک درخشان است و به اشکال و اندازه های گوناگون رشد می کنند.

- ترکیبات گیاه

تهیه دارو از زالزالک از برگها، دانه و گاهی اوقات از گل‌های آن (فقط گل‌های سفید خواص درمانی دارند) آغاز میشود. این قسمتها خشکانده میشوند و سپس به پودر تبدیل می شوند. پودر تهیه شده به صورت انواع کپسول در می آید یا توأم با آب به الکل یا گلیسرین (مایعی شیرین و غلی الکلی) اضافه میشود. در نتیجه نوع مایع آن را نیز می توان تهیه کرد. اگر الکل و آب با مواد گیاهان طبی مخلوط و مایع دارویی از آن تهیه شود، در آن صورت الکل و آب ترکیبی قابل هضمتر را تشکیل خواهند داد.

- اشکال موجود

زالزالک به صورت انواع کپسول، تنتور، عصاره های مایع استاندارد یا عصاره های جامد عرضه میشود. می توان از برگها، گلها و دانه های زالزالک خشک چای نیز درست کرد.

- نحوه مصرف

درصد تهیه و مصرف فرآورده های استاندارد زالزالک باشید. در پی مصرف نوعی محصول زالزالک باشید که برچسب روی آن مؤید محتوای استاندارد حاوی ۴ تا ۱۰ میلی گرم فلاونوی یا ۳۰ تا ۱۶۰ میلی گرم پروسیانیدین الیگومریک و یا ۱/۸ درصد رامنوسید ویتکسین یا ۱۰ درصد پروسیانیدین باشد. اگر برای نارسایی یا آنژین قلبی ناگزیر به مصرف زالزالک هستید، لازم است مصرف آنرا حداقل قبل از احساس هر نوع نتیجه ای به مدت شش هفته و روزی سه بار ادامه دهید.

- نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا زالزالک را از نظر بی خطر بودن درجه ۱ ارزیابی کرده است که این ارزیابی نشاندهنده این است که گیاه مزبور ضمن میزان بالای مصرفی خیلی بی خطر است. حتی با وجود این حالت، همواره عاقلانه خواهد بود اگر دستورالعمل دوز مصرفی آن رعایت شود. در صورت باردار بودن از مصرف زالزالک پرهیز شود.

توجه به هر نوع تغییری که در طول مصرف زالزالک احساس می کنید فوق العاده حائز اهمیت است. درد زیاد، حملات زیادتر آنژین، تحلیل و ضعف بیشتر در طول قدم زدن یا ورزش کردن جملگی دلایل خوبی دال بر ضرورت اجتناب از مصرف زالزالک است و لازم است بلافاصله با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر با هیچکدام از این علائم بیماری مواجه نیستید، در صورت حصول بهبود پس از شش هفته درمان با زالزالک با پزشک معالج خود صحبت کنید. روند پیشرفت شما حتی اگر احساس می کنید دارید بهتر می شوید باید تحت نظر پزشک باشد.

- تداخل های احتمالی

زالزالک اثرات درمانی دیژیتالیس دیگوکسین را تشدید می کند و از اینرو در صورت مصرف دیژیتالیس از مصرف توأم زالزالک پرهیزید. زالزالک می تواند در کنار سایر تقویت کننده ها (نظیر منیزیم یا ویتامین B۶) یا گیاهان دارویی (مانند سیر یا فارچ خوراکی ریشی) در درمان سیستم قلبی- عروقی اثرات مثبتی بر جای گذارد.

منبع : در گاه طب مکمل جاپگزین ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=258273>

## زعفران

زعفران يك گیاه علفی چند ساله است که دارای کورم می باشد و از شهرپور تا آبان گل می دهد. این گیاه زراعی است و بومی مناطق شرق مدیترانه تا خاورمیانه می باشد. کلاله ها که از گلها جدا می شوند به منظور اهداف دارویی جمع آوری می شوند. ابتدا آنها را در سایه خشک کرده و سپس روی غربالی روی آتش ملایم قرار می دهند. جمع آوری پرزحمت است. تا ۰۰۰/۲۰۰ کلاله عملکردی برابر با يك کیلوگرم دارو رامی دهد. دارو به رنگ نارنجی مایل به قرمز براقی می باشد و بو و طعم تندی دارد. آن را باید در ظروف سر بسته نگهداری کرد زیرا به راحتی رنگ، عطر و طعم خود را از دست می دهد. بدلیل اینکه زعفران گران است اغلب آن را با مواد خام که رنگ مشابهی دارند مانند گل همیشه بهار و گلرنگ مخلوط می کنند. حاوی رنگدانه و مقادیر کمی اسانس می باشد. درد را تسکین می دهد و بعنوان ضد تشنج عمل می کند. زمانی بعنوان دواي خانگی مصرف داشت ولی امروزه برای درمان بیماریها استفاده نمی شود. البته بیشتر بعنوان ادویه و



رنگ غذاها بخصوص غذاهای مشرق زمین کاربرد دارد. مصرف خیلی زیاد زعفران ممکن است باعث مسمومیت جدی در اثر التهاب موضعی غشاء مخاطی و خونریزی شود. امروزه زعفران بعنوان دارو اهمیت زیادی دیگر ندارد زیرا هزینه زیادی داشته و مقدار زیادی گل لازم است تا فقط مقدار کمی دارو تهیه شود. زعفران بطور گسترده ای در اسپانیا کشت می شود که تولید سالانه آن حدود ۰۰۰/۱۰۰ کیلوگرم می باشد. در قرون وسطی زراعت زعفران در مناطق مدیترانه و اروپای مرکزی گسترده شده و در این مناطق بعنوان رنگ استفاده می شده است. در انگلستان زمانی کشت و کار می شد ولی امروزه بصورت وحشی یافت می شود. زعفران در جنوب فرانسه، ایتالیا، سیسیل، مجارستان، یونان، ترکیه، ایران، هند و چین نیز کاشته می شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15517>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زعفران برای افسردگی

”زعفران“، یک ادویه (چاشنی) معروف خاورمیانه است و برای درمان افسردگی خفیف تا متوسط، مؤثر می باشد. برحسب یک مطالعه در مجله ”انتوفارمولوجی“ اختلال های افسردگی، هر ساله حدود ۱۹ میلیون آمریکائی را تحت تأثیر قرار می دهد. افرادی که افسرده هستند، ممکن است



اضافه وزن یا کاهش وزن زیاد، خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی، احساس بی‌ارزشی، کاهش رغبت در فعالیت‌هایی که در گذشته لذت‌بخش بوده، اشکال در فکر کردن و تمرکز، خلق غمگین مداوم، فکر خودکشی یا مرگ را تجربه کنند. احتمال افسردگی در زنان، دوبرابر مردان است. افزای مبتلا به سایر بیماری‌ها از قبیل بیماری قلبی، اختلال‌های هورمونی، پارکینسون، دیابت و آلزایمر نیز با احتمال بیشتری از افسردگی رنج می‌برند.

افسردگی به‌طور معمول، با ترکیبی از روان‌درمانی و داروها، معالجه می‌شود. "فلوکستین" و "پاروکستین" ضد افسردگی‌هایی هستند که سطح "سروتونین" را در مغز، افزایش می‌دهند و باعث بهبود خلق می‌شوند. اغلب ممکن است بیشتر از یک نوع دارو به‌طور هم‌زمان برای کمک به تسکین افسردگی تجویز شود. هرچند برخی افراد نمی‌توانند

اثرهای جانبی داروهای ضدافسردگی را تحمل کنند؛ این‌اثرها ممکن است شامل اضطراب، از دست دادن اشتها و اختلال در عملکرد جنسی باشد. "زعفران" یک ادویه‌ی مربوط به آشپزی است که در بسیاری از غذاهای خاورمیانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در طب سنتی ایران باری تسکین دردهای معده، کم‌کردن درد ناشی از سنگ‌های اولیه و درمان افسردگی، مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

برخی مطالعه‌ها اظهار می‌نمایند "زعفران" ممکن است خواص ضد سرطان و افزایش دهنده‌ی حافظه نیز داشته باشد. مانند سایر داروهای که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود، "زعفران" ممکن است اثر ضدافسردگی خود را با افزایش سطح مواد شیمیایی خاصی در مغز شامل "سروتونین" اعمال کند.

در مطالعه‌ی جدید، اثرهای "زعفران" با "فلوکستین" روی نشانه‌های افسردگی خفیف تا متوسط مقایسه شده است. ۲۸ نفر، ۱۸ تا ۵۵ ساله، ۶ هفته مورد آزمایش قرار گرفتند. به شرکت کنندگان، ۳۰ میلی‌گرم عصاره خشک "زعفران" استاندارد شده یا ۲۰ میلی‌گرم "فلوکستین" در روز داده شد. نشانه‌های افسردگی با استفاده از مقیاس "همیلتون"، درجه‌بندی شد و نشانه‌ها قبل از مطالعه و همچنین یک، دو، چهار و شش هفته بعد، مورد بررسی قرار گرفت. در پایان مطالعه، هر دو درمان "زعفران" و "فلوکستین"، بهبود معنی‌داری در نشانه‌های افسردگی نشان دادند. هیچ تفاوتی در میزان بهبودی دو گروه مشاهده نشد. کثرت وقوع اثرهای جانبی در هر دو گروه، مشابه بود. اگرچه هیچ گزارش اختلال عملکرد جنسی، لرزش یا تعریق در گروه "زعفران" مشاهده نشد. این اولین مطالعه علمی برای بررسی استفاده از "زعفران" در درمان افسردگی است؛ در حالی‌که یافته‌ها امیدبخش است. مطالعه‌های بیشتری برای ارزیابی بی‌خطر بودن و تأثیر "زعفران" به‌عنوان جانشین "فلوکستین" مورد نیاز است.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=269318>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## زعفران گیاه پیشگیری کننده از سرطان

زعفران کلاله‌های خشک شده گیاه CROUS SATIVUS و یکی از ارزشمندترین چاشنی‌های جهان می‌باشد. زعفران از





دیرباز به دلیل خواص دارویی و مصارف زیاد در غذا مورد توجه بوده است. این گیاه علاوه بر این که در حال حاضر ۹۰ درصد تولید جهانی را به خود اختصاص داده در بسیاری از کشورهای دیگر مانند اسپانیا، یونان، هندوستان، مراکش و درحد جزئی سوئیس، ایتالیا چین نیز کشت و تولید می‌گردد.

#### خواص دارویی

بر مبنای تحقیقات علمی که در ادامه استفاده فراگیر زعفران در طب سنتی و گیاهی انجام پذیرفته، خواص متعدد زعفران و اثربخش ترکیبات مؤثر آن توجه بسیار زیاد محققین شرکت‌های داروسازی و دست‌اندرکاران علم پزشکی را به خود جلب کرده است.

نتایج این تحقیقات در کشورهای مختلف دنیا نشان می‌دهد که در آینده‌ای نزدیک زعفران یکی از مهم‌ترین جایگزین‌های داروهای شیمیایی خواهد بود که محققین آن را نقطه عطفی

در استفاده از زعفران در صنعت داروسازی می‌دانند. از جمله این موارد می‌توان به کاربردهای زیر اشاره کرد:

- ۱- کمک به هضم طبیعی غذا، تقویت کننده معده، ضد نفخ
- ۲- محرک، تقویت کننده تمایلات جنسی
- ۳- مسکن به ویژه در درمان دردهای لثه و قلعج
- ۴- ضد تومور، جمع‌کننده رادیکال‌های آزاد که باعث خاصیت ضدسرطانی زعفران می‌شود.
- ۵- شادی بخش، درمان دردهای عصبی، آرام‌بخش، درمان کم‌خوابی، تقویت کننده حافظه، افزایش دهنده تمرکز، ضد تشنج، افسردگی، اسپاسم، آلزایمر و پارکینسون
- ۶- درمان کننده فشار خون، کاهش دهنده کلسترول، درمان کننده کم‌خونی ناشی از کمبود آهن در دختران، کاهش دهنده درصد احتمال بروز بیماری‌های قلبی، کاهش تصلب شرایین
- ۷- حفظ سلامت قلب (تیامین، ریبو، فلاوین و مواد معدنی)
- ۸- درمان کننده بیماری‌های تنفسی نظیر آسم، سرماخوردگی و سرفه
- ۹- افزایش‌دهنده جریان خون در شبکیه، درمان کننده اختلالات لکه زرد شبکیه در اثر پیرچشمی بهبود علائم مربوط به رتینوپاتی ایسکمیک.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد ترکیبات زعفران از جمله کروسین (رنگدانه زعفران) سافرانال (ماده معطره زعفران) و پیروکروسین (طعم‌دهنده زعفران) سلول‌های سرطانی را مهار می‌کنند. زعفران از تشکیل سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند و باعث کوچک شدن و از بین رفتن تومورهای موجود می‌شود. همچنین باعث افزایش اثر و کاهش عوارض داروهای شیمی درمانی سرطان می‌گردد. علاوه بر موارد فوق، از زعفران می‌توان در درمان کوفتگی و روماتیسم به صورت استعمال خارجی استفاده کرد.

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=5542>

## زنجبیل و فلفل با سرطان‌های سخت مقابله می‌کنند

زنجبیل به طور موثری با سرطان تخمدان مبارزه می‌کند؛ همچنین، فلفل سبز نیز قدرت مقابله با سلول‌های تومور پانکراس را داراست. واحد علوم پزشکی ایران، به نقل از رویترز، مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد برخی از انواع ادویه‌جات، بالقوه خاصیت ضد سرطانی قوی دارد و از رشد سلول‌های بدخیم به طور موثری جلوگیری می‌کند. تجویز پودر زنجبیل محلول به بیماران دچار سرطان تخمدان تا حد زیادی از پیشرفت بیماری آنها جلوگیری می‌کند. به گزارش جامعه سرطان آمریکا سرطان تخمدان سالانه ۱۶ هزار نفر از مبتلایان را در آمریکا از بین می‌برد؛ به همین منظور پیدا کردن روش موثر و ساده جهت به حداقل رساندن آمار مبتلایان یا جلوگیری از دخالت وضع آنها ضروری به نظر می‌رسد.



منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=88188>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## زوفا

• نام علمی : *hyssopus officinalis*

زوفا یکی از مهمترین گیاهان دارویی و ادویه ای به شمار می رود . از دم کرده پیکر رویشی این گیاه برای درمان بیماریهای مربوط به دستگاه تنفس مانند سرفه ، سیاه سرفه ، برونشیت و آسم استفاده میشود . مواد موثره این گیاه سبب افزایش فشارخون ، هضم غذا و همچنین کاهش تورم می شود . زوفا اگر چه تلخ مزه است ولی به عنوان طعم دهنده مواد غذایی و همچنین در تهیه سس مورد استفاده قرار میگیرد.

• اسانس زوفا :





خاصیت ضد قارچی و باکتریایی دارد . این اسانس در صنایع کنسرو سازی ، نوشابه سازی و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد فراوانی دارد . به علت نوش فراوانی که در گلهای این گیاه به وجود می آید در ردیف گیاهان مولد عسل قرار دارد . عسل حاصله از آن کیفیت بسیار مطلوبی دارد .

• مشخصات گیاه :

زوفا گیاهی خشبی وچند ساله است . منشا این گیاه آسیای صغیر گزارش داده شده و همچنین زوفا در سطح وسیعی در مرکز و جنوب اروپا ، عمدتا در روسیه ، بلغارستان، مجارستان ، ایتالیا ف اسپانیا، فرانسه و کشمیر و هند کشت میشود . واز دریای خزر تا دریای سیاه همچنین درمناطق شنی

نواحی مدیترانه می روید.

ریشه زوفا مستقیم است وانشعابات فراوانی دارد ساقه چهارگوش ، مستقیم ارتفاع آن ۵۰\_۷۰cm است . قسمت تحتانی (پای ساقه ) چوبی و قهوه ای رنگ و از انشعابهای فراوانی برخوردار است ولی قسمت فوقانی آن نرم و سبز رنگ می باشد . برگهای صاف ، فاقد دندانه، باریک، کشیده وکم وپیش نیزه ای شکل و رنگ آن سبز روشن است

• روش کاشت :

از آنجایی که بذرها زوفا قوه رویشی مناسبی دارند کشت مستقیم در زمین اصلی نتایج مطلوبی داشته وپس از کاشت زمین را باید آبیاری کرد چنانچه این گیاه در شبها کشت شود جهت ردیف ها باید برخلاف جهت شیب زمین باشد در گذشته در برخی ازکشورها تکثیر زوفا به روش های غیرمستقیم (کشت در خزانه ویا حتی به روش رویشی است ) انجام میگرفته است ( انجام میگرته است ولی در حال حاضر در اکثر کشور هایی که این گیاه کشت میشود برای تکثیر از روش مستقیم استفاده میشود

• تناوب کاشت :

زوفا ۷\_۵ سال عمر میکند از این رو انتخاب زمین مناسب برای این گیاه ضرورت دارد علفهای هرز در رشد ونمو مقدمواد موثره زوفا تاثیر منفی برجای میگذارد مبارزه با علفهای هرز در طول رویش گیاه ضروری است. زوفا را باگیاهانی مانند غلات، خردل وذرث به تناوب کشت کرد کاشت این گیاه در زمینهایی که به مقدار زیادی از علف کشهایی با ماده موثره تریازین استفاده شده است مناسب نیست تناوب کشت زوفا با گیاهانی که بذرا آنها پس از رسیدن به اطراف ریزش میکند (مانند رازیانه ، گشنیز و...) و همچنین تناوب با گیاهان ریشه ای ( مانند یونجه ، شبدر...) مناسب نیست زیرا این گیاهان در گسترش بیماریها موثرند

زوفا رامیتوان ۵\_۴ سال متوالی در یک قطعه زمین کشت کرد پس از این مدت باید با گیاهان مناسب به تناوب کشت شود.

• برداشت :

اگر هدف از کاشت استفاده از پیکر رویشی آن برای ادویه باشد اوایل گل دهی باید برداشت شود اگر به منظور استخراج اسانس کشت شده باشد گیاهان را در مرحله گل دهی کامل یعنی اوایل تابستان باید برداشت کرد . برداشت اندامهای مورد نظرگیاه باید از اندام فوقانی ساقه های چوبی صورت گیرد اگر هنگام برداشت هوا خشک باشد و آفتاب شدید نتابد پیکر رویشی برداشت شده را میتوان برای مدتی روی زمین قرار داد و پس از کاهش رطوبت آنها را به خشک کن منتقل کرد دمای مناسب برای خشک کردن گیاه با استفاده از خشک کن های الکتریکی ۲۵\_۳۰ درجه است .

• خواص دارویی :

نوشیدن زوفای جوشیده با عسل و گیاه سداب به کسانی کمک میکند که به سرفه های شدید، تنگی نفس ، افراد مبتلا به رماتیسم وکسانی که نفسشان با خس خس همراه است کمک میکند . این گیاه همراه با عسل کرمهای داخل شکم را میکشد و کوبیده شده آن با انجیر تازه به از خشکی در آمدن مزاج کمک میکند اثر آن قوی تر هم میشود اگر گل زنبق یا سوسن یا شاهی به آن اضافه شود این گیاه دارویی عالی برای ورم یا آماس لوزه در گلو است و این تحت شرایطی است که به عنوان غرغره از آن استفاده شود مالیدن پماد آن به سر شپش را از بین می برد این گیاه

برای کاهش بیماری خلط بسیار مناسب است و در تمام مشکلات ناشی از سرما یا بیماریهای قفسه سینه ویا ریه مناسب است و این تاثیر هنگامی است که مثل شربت استفاده شود

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=104525>



### ژنیکو بیلوبا

قدیمی ترین گونه درختی روی زمین است که قدمت آن به حدود ۲۰۰ میلیون سال می رسد. "ژنیکو" از چند هزار سال قبل تاکنون، به عنوان درخت مقدس در معبدهای چین و ژاپن کاشته می شود.

▪ اهمیت دارویی: از بذرهاى آن در طب سنتى چین، به عنوان درمان کننده آسم و سرفه استفاده می شود. همچنین آن را تصفیه کننده خون، کمک کننده هاضمه و آنتی بیوتیک نیز می دانند. استفاده دارویی برگهای "ژنیکو" به طور عمده مربوط به بهبود گردش خون است؛ اما کاربرد بسیار مهم آن، در بهبود حافظه کوتاه مدت و درمان آلزایمر، اسکیزوفرنی، پارکینسون، نقص حافظه مرتبط با سن، ناتوانی مغزی، افسردگی و اضطراب می باشد.

فرآورده های "ژنیکو" را می توان به صورت های مختلف قرص، کپسول، عصاره مایع، چای و نوشیدنی و یا کرم های پوست، شامپو و صابون تهیه کرد.



منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96559>





▪ مشخصات گیاه :

گیاهی است به صورت بوته‌ای گسترده از خانواده ارغوان (Caesalpinaceae) که دارای برگ‌های سبز رنگ بیضی شکل و نوک تیز یا نوک کند ، از دوگونه بوته‌ای سنا است. برگ‌های درشت‌تر با نوک کند تمام Alexan drian sennal، معروف و برگچه‌های خشک شده آن مورد استفاده است.

▪ موارد استفاده:

برگ‌های سنا به عنوان مسهل قوی مصرف سنتی دارد .

▪ آثار فارماکولوژیک:

ترکیبات موثر برگچه سنا از دسته ملین‌های محرک است. گلیکوزیدهای آنتراکینونی سنا پس از هضم ؛ هیدرولیز می‌شوند و آنتراکیتون آزاد و فعال



ایجاد می‌کند.

▪ مقدار مصرف:

نیم تا دو گرم برگچه‌های خشک شده به صورت دم کرده یا نیم تا دو میلی لیتر عصاره مایع

▪ منع مصرف و عوارض جانبی:

در موارد حساسیت به دارو؛ تهوع؛ استفراغ یا دیگر علائم آپاندیسیت ، جراحی شکم ، انسداد روده ای ناشی از سفت شدن مدفوع و سایر موارد انسدادی و درد غیرمشخص شکم نباید مصرف شود و از مصرف غیراستاندارد حاوی آنتراکیتون باید طی دوران بارداری یا شیردهی پرهیز شود . مصرف سنا ممکن است سبب ناراحتی شکمی خفیف مثل قولنج یا کرامپ شود .

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=102378>



سذاب

• انواع و نامها

سذاب (سذاب) بر سه قسم است:

(۱) سذاب (عربا): اسم سریانی "فراسیون" است.

(۲) سذاب بری: برگش باریکتر و اخش کمتر و بدبوتر و تندتر از پستانی... است.

(۳) سذاب کوهی

سذابها دسته‌ای از تیره سدابیان (Rutracees) هستند و مهمترین نوع آن سذاب کوهی (Rutra) است.





- فارسی: سداب، سیاب (در گیلان و رشت)، پیم (تنکابن و دیلم)
- عربی: سداب، فیجن
- انگلیسی: Rue
- نام علمی: *Ruta graveolens* L.

• آلمانی: Weinraute, Echte-Raute, Raute, Gartennaute

• فرانسه: Rue commune, Rue officinale, Herbe de grace, Rue puante

• ایتالیایی: Ruta degli orti, Ruta dei giardini

• نام مستعمل: Common Rue

عصاره اش را "نفیسا" خوانند و بعضی از عرب آن را فیجن صحرائی خوانند، صمغ سداب صحرائی را "انیسون" خوانند. اهل یمن آن را "حَتَف" گویند.

#### • مشخصات و خصوصیات

تا بر بساط مرکز خاکی ز روی طبع

زردی ز زعفران نشود سبزی از سداب

گیاهی علفی، پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۸۰ سانتی متر، عاری از کرک و دارای قاعده چربی است. برگ‌هایی نسبتاً ضخیم، گوشتدار، به دو صورت ساده (در قسمت‌های انتهایی ساقه) و منقسم به قطعات متعدد (در قسمت‌های پائین گیاه) دارد. ساقه و برگ‌های آن دارای رنگ سبز مات، مایل به آبی یا مایل به زرد و گل‌های آن نر- ماده و زرد رنگ است. از اختصاصات آن این است که گل‌های مرکز گل‌آذین آن، مرکب از قطعات پنج‌تایی ولی گل‌های کناری، شامل قطعات چهارتایی است. در هر گل آن، ۸ تا ۱۰ پرچم دیده می‌شود که در آغاز، در گودی گلبرگ‌ها جای دارند ولی بعداً به سمت مادگی حرکت نموده، دانه‌های گرده را بر روی آن می‌روند. میوه‌اش کپسول و شامل دانه‌هایی به رنگ مایل به قهوه‌ای است. از تمام قسمت‌های این گیاه، بوی ناپسند و تهوع‌آور استشمام می‌شود.

[نوع] بستانی او از دختر انار کوچکتر و پرشاخ؛ و برگش ریزه و بدبو و بسیار سبز و گویا غباری بر او نشسته و گلش زرد [است]. قسمت مورد استفاده سداب، کلیه اندام‌های هوایی گیاه در هنگام گل دادن است. در کتب داروئی، منحصراً برگ آن officinal ذکر گردیده است.

از نظر تشریحی، در میان سلول‌های بارانشیم برگ، کسپه‌های ترشخی متعدد وجود دارد که در آنها اسانس و گاهی مواد رزینی جمع می‌گردد. منشاء، اصلی سداب، نواحی جنوبی اروپا تشخیص داده شده است ولی امروزه با پراکندگی وسیعی که پیدا نموده، در غالب مناطق مدیترانه و نواحی دیگر اروپا و آسیا یافت می‌گردد. [در ایران، در] نواحی شمال، گیلان و زشت [می‌روید].. در بعضی نواحی نیز پرورش می‌یابد.

#### • ترکیبات شیمیایی

سداب دارای دو ترکیب شیمیایی اصلی یکی به حالت گلوکزیدی به نام "روتین" (rutine) یا "روتوزید" (rutoside) و دیگری اسانس است. "روتین" از برخی گیاهان دیگر نظیر انواع مختلف اوکالینوس نیز استخراج شده و از نظر درمانی، شکنندگی عروق موئی را کاهش می‌دهد. اسانس (Essence de rue) از تقطیر گیاه با آب به دست می‌آید و مایعی است بی‌رنگ یا به رنگ مایل به زرد که بوی قوی و طم تلخ و خیلی تند دارد. در مقالات منتشرشده امروزی نیز ترکیبات مختلف و متنوع شیمیایی به روش‌های پیشرفته و دقیق در بخش‌های مختلف گیاه (برگ، گل، و ..) شناسائی و استخراج شده است که به دلیل تخصصی بودن و جهت جلوگیری از خستگی خواننده از ذکر آنها خودداری می‌کنیم.

#### • خواص درمانی

تیغ سداب رنگ تو آمد سداب طبع

کز وی رحم فنشده شد ایام فتنه‌زای (۸)

"سداب در زمان‌های خیلی قدیم شهرت فراوان از نظر درمان بیماری‌ها بین ملل مختلف داشته است. دانشمندان قدیم مانند تئوفراست، دیوسکورید، گالین (Galien)، پلوتارک (Plutark)، کلومل، پلین (Pline) و غیره آن را داروی جمیع بیماری‌ها می‌دانستند به طوری که از آن برای موارد مختلف به‌عنوان آرام‌کننده، ضد تشنج، مدر، معرق، قاعده‌آور، ضدکرم، ضد عفونی‌کننده، تریاق سموم مختلف، درمان گوش مار، درد گوش و سر و چشم، تسکین قوای شهوانی و سقط جنین استفاده به عمل می‌آورند. تدریجاً با اهمیتی که مردم برای این گیاه قائل بودند، آن را در باغ‌ها و قراء پرورش می‌دادند. در آثار J.Bock (در سال ۱۵۵۱) چنین قید گردیده است:

جمعیت‌های مذهبی که همواره خواهان منزه و معصوم نگه داشتن خود بودند، این گیاه را در اغذیه و مشروبات خود وارد می‌ساختند. تصور می‌شود که این عقیده از این نظر پیش‌آمده که آن را تسکین‌دهنده قوای شهوانی و جلوگیری‌کننده از پیروی خواهش‌های نفسانی می‌دانستند. نظایر اینگونه عقاید درباره سداب بین مردم زمان‌های قدیم حتی بین ملل مختلف وجود داشته است.

در قرن ۸ و ۹ برای آن اثر ضدسموم مختلف قائل بودند، در مکتب Saleme (قرن ۸ م) شهرت آن به علت اعتقاد به دارا بودن صفات درمانی ارزنده، خیلی بالا رفته و دراره آن چنین اظهارنظر گردیده بود که سداب نه تنها قوه بینائی را تقویت می‌کند، بلکه دم‌کرده مخلوط آن با رازیانه و همچنین شاه‌پسند وحشی، گل سرخ و مامیران، روشنائی به چشم می‌بخشد.

Hidegarde Saint در قرن ۱۲ و دیگران در زمان‌های بعد از آن، سداب را داروی بسیاری از بیماری‌ها دانسته، به طوری که درباره آن چنین اظهار داشته‌اند که هیچ بیماری نیست که تحت اثرات درمانی سداب قرار نگیرد. عقیده و ایمان کلی مردم در طی این زمان تا قرن ۱۶ و حتی مدتی پس از آن، بر این بود که سداب در رفع بیماری‌ها اعجاز می‌کند و این عقیده تا اوایل قرن ۱۷ نیز رواج داشته است؛ مانند آنکه Tabemaemontanus در سال ۱۹۸۸ در آثار خود، صفحات زیادی را (در حدود ۱۷ صفحه) به شرح اختصاصات درمانی سداب اختصاص داده بود. در کشور آلمان، مردم سداب را در باغچه منازل می‌کاشتند تا ارواح خبیثه و افسون جادوگران طلسم گردد و همواره مصونیت برای ساکنین خانه پیش آید. Matthiole در سال ۱۵۵۴ به خلاف دانشمندان همزمان خود، برای سداب اهمیت فوق‌العاده قائل نبود. در قرون ۱۸ و ۱۹، از شهرت درمانی سداب تدریجاً کاسته گردید. در شمال اروپا مانند لیتوانی، گل‌های سداب را سمبل بکارت می‌دانستند.

مقایدر درمانی سداب، اثر نیرودهنده، ضدتنسج، قاعده‌آور و ضدخونروی دارد. بررسی‌های متعدد، اثر قاعده‌آور سداب را به ثبوت رسانیده است. تنقیه آن در مورد عدم کفایت اعمال روده، نفخ و تأخیر وقوع قاعدگی کمک مؤثر می‌نماید. دم‌کرده آن به صورت حمام موضعی به مدت نیم ساعت و ۳ تا ۴ دفعه در روز، در رفع انسداد و پر شدن مجاری غدد از ترشحات، مخصوصاً غدد پستان، مؤثر واقع می‌گردد. جوشانده سداب، اثر قطعی در از بین بردن شپش و درمان جرب و کچلی دارد. به صورت غرغره برای رفع ورم لثه‌ها به کار می‌رود. در استعمال خارجی، رفع‌کننده ترشحات چسبیده و عفونی مجاری بینی، التیام‌دهنده و زخم‌ها (برگ‌های له شده سداب) و حشره‌کش است.

گیاهی باشد دوائی مانند پودنه، خوردن آن دفع قوه باه و مباشرت مردان و اسقاط حمل زنان کند. ... برگ و عصاره او مدر بول و حیض و مجفف منی و مسلط جنین و قاطع باه و مفتوح سدد و محلل رباح [می‌باشد] و با تریاقیه و جهت سپرز و یرقان و قولنج ریخی و امراض سینه و مقعد و رحم و حصاه و بواسیر [به کار می‌رود]؛ و آشامیدن او که با شبت خشک جوشانیده باشند. جهت تسکین مغص و درد پهلو و سینه و تنگی نفس و سرفه مزمن ورم خار ریه و عرق النساء مفاصل بو لرز تب‌های بارده [به کار می‌رود]؛ و چون با روغن بجوشانند، جهت اخراج کرم معده و شکم [مفید است]؛ و طبخ او در شراب جهت استسقاء لحمی [خوب است]؛ و خوردن او با نمک، جهت حدت بصر [به کار می‌رود]؛ و خائیدن او، رافع بوی پیاز و سیر [می‌باشد]؛ و قدر لقیل او، مقوی هاضمه و مُشهی [بوده]؛ و با انجیر و گردکان، جهت سموم مشروبه و سموم موام [به کار می‌رود]؛ و مداومت او هر روز به قدر یک درهم، جهت ارائه فالج و رعشه و تشنج، مجرب [است] و تخم او نیز همین اثر را دارد؛ و آب طبیخ او به قدر سه اوقیه یا دو اوقیه عسل، جهت فواق، مجرب [است]؛ و چون داخل نیبدها کنند، باعث خوشروئی آن و شدت اسکار و دفع ضرر آن می‌گردد؛ ...؛ و آشامیدن تخم او به قدر هیجده قیراط با شراب، جهت رفع مضرت ادویه قتاله [مفید است]؛ و نیم درهم او، جهت عرق‌النساء و دو درهم او، جهت ازاله درد گزیدن سگ دیوانه، مفید [بوده] و مانع حمل و حقنه [می‌باشد]. طبیخ برگ سداب با روغن زیتون جهت نفخ امعا، و نفخ رحم [به کار می‌رود]؛ و ضماد او، محلل خنازیر [می‌باشد]؛ و با عسل، جهت درد اختناق رحم و مفاصل [مفید است]؛ و ضماد مطبوخ او در روغن زیتون، جهت عسر بول [به کار می‌رود]؛ و با انجیر، جهت استسقای لحمی، و به تنهائی، جهت تهیج، مجرب [است]؛ و با سرکه، جهت رعاف [مفید بوده]؛ و با ورق‌الغار جهت ورم انثیان [خوب است]؛ و با موم و روغن مورد، جهت بثور [به کار می‌رود]؛ و با نظرون، جهت بهق سفید و جمیع اقسام ثالیل [مفید است]؛ و با شبت و عسل، جهت قوبا [به کار می‌رود]؛ و با سرکه و سفیداب و روغن گل سرخ، جهت حمه و نمله و قروح رطبه سر، نافع [می‌باشد]...؛ قطور عصاره او که در پوست انار گرم کرده باشند، جهت درد گوش [مفید است]؛ و اکتحال او با آب رازیانه و عسل، جهت ضعف باصره [خوب است]؛ و سعوط عصاره او، جهت ام‌الصیان اطفال، نافع [است]؛ و صمغ بستانی و بی‌سداب به غایت گرم و خشک و غیرنافسیا است و جهت قرحه چشم و تحلیلل خنازیر و برص [مفید است]؛ و فرزحه او به قدر یک دانگ، جهت اخراج جنین و مشیمه، مجرب [می‌باشد]؛ و گویند بوئیدن [نوع] بری او، باعث رعاف قوی قتال است؛ و روغن سداب که یک جزء او با چهار جزء آب و ده جزء روغن زیتون بجوشانند تا روغن بماند، جهت برودت کرده و مثانه و درد کمر و رحم و استخاره و درد پهلو و تحلیل رباح و دفع لرز و گرانی سامعه [مفید است]؛ و خوردن او به قدر نصف اوقیه در حمام جهت رعشه،

مجرّب [است]؛ و حقنه او، جهت مغص و قولنج ریجی و خلطی، نافع اس. در مطالعات و تحقیقات امروزی نیز تا آنجا که منتشر شده و در دسترس است، فوایدی برای مصرف این گیاه قائل شده‌اند که عبارتند از:

- قاعده‌آور و سقطکننده
- ضدالتهاب و ضدرد
- ضد میکروب
- ضد تشکیل لخته
- پیشگیری از بارداری
- ضدقارچ و ضدلشمانیا
- ضدانگل و کرم
- درمان‌کننده سرطان
- تقویت‌کننده عملکرد قلب
- اثرات هورمونی
- ضدحشرات
- دارای اثرات چندگانه درمانی
- رشددهنده عصب
- ضداسپاسم
- مدر و کاهشنده فشار خون

خواص درمانی سداب عمدتاً مربوط به فلاونوئیدهای گیاه علی‌الخصوص مروئین، می‌باشد. از سال ۱۹۳۰ به بعد، فلاونوئیدها به‌عنوان عامل ویتامینی ۲ (افزایش مقاومت و کاهش نفوذپذیری عروق) شناخته شده‌اند. این ترکیبات در ایجاد روندهای التهاب اثر مهاری داشته و باعث توقف پیشرفت التهاب می‌گردند. همچنین دارای اثر اسپاسمولیتیکی بوده و باعث تقلیل انقباضات و کاهش در تونوسیه عضلات می‌شوند. از دیگر اثرات فلاونوئیدها می‌توان به اثر مدری، اثرات باکتریسیدی در *in vitro*، اثرات ضد توموری که از طریق تحریک فعالیت فاکتور نکروز تومور (TNF) اثر می‌کند و اثرات فارماکولوژیکی مهم در درمان و پروفیلاکسی ترومبوز، آترواسکلروز و هیپرتانسیون و همچنین فعالیت آنتی‌اکسیدانی L- اسیداسکوربیک در محیط بافر فسفات‌ها اشاره نمود.

سداب در مصارف داخلی به‌صورت دم‌کرده ۲ تا ۵ در ۱۰۰۰، گرد به مقدار ۵/۰ تا ۱/۰ گرم در هر دفعه و حداکثر یک گرم در ۲۴ ساعت به‌کار می‌رود. مقدار مصرف اسانس آن ۱ تا ۱۰ قطره در یک پوسیون است.

#### • عوارض جانبی مصرف

شاید عده زیادی باشند که تصور می‌کنند داروهای طبیعی و گیاهی به‌دلیل غیرشیمیائی بودنشان، فاقد عوارض می‌باشند ولی باید گفت این مطلب صحیح نمی‌باشد. از علل پیدایشی این عقیده، می‌توان به کمتر بودن واضح عوارض جانبی ناشی از مصرف داروهای گیاهی و گیاهان داروئی در مقایسه با داروهای رایج شیمیائی اشاره کرد که حقیقتی غیرقابل انکار می‌باشد. معمولاً فاصله مقادیر درمانی تا مقادیر سمی و کشنده در داروهای طبیعی بیشتر است و لذا عوارض، کمتر و دیرتر به وقوع می‌پیوندد. اما این داروها نیز همانند داروهای شیمیائی، دارای قوانین دقیق مصرف مخصوص به خود بوده که در صورتی‌که طبق نیاز و برای بیمار مناسب و طبق دستور صحیح مصرف شوند، اثر درمانی داشته و از بروز عوارض، پیشگیری می‌گردد.

ضمناً در طب سنتی، هر جا عارضه‌ای بر اثر مصرف یک دارو به وقوع بپیوندد، برای رفع آن نیز راهکار و داروی دیگری پیش‌بینی شده است و حکماً آن را اصطلاحاً "مصلح" می‌نامند چیزی که امروزه با لغت آنتی دوت (پادزهر) بیان می‌گردد - و یا به‌جای آن، داروی دیگری را که دارای همان خاصیت موردنظر ولی بدون عارضه داروی قبلی می‌باشد. به بیمار پیشنهاد می‌کنند که در طب سنتی، این دارو را "بدل" داروی قبل می‌نامند - امروزه از واژه "مشابه" برای این موارد استفاده می‌شود - و تعداد داروهای بدل برای یک دار، معمولاً زیاد و بنابراین، قدرت انتخاب طبیب نیز بیشتر می‌باشد. حال با این مقدمه به بیان عوارض مذکوره برای این گیاه می‌پردازیم.

اسانس آن، پوست بدن را تحریک کرده، ایجاد ناراحتی‌های جلدی و قرمزی پوست و سپس تاول می‌کند. مصرف مقادیر زیاد آن، ایجاد درد در ناحیه زیر شکم، تهوع، استفراغ، تشنج و مرگ می‌نماید. با مصرف آن ممکن است سقط جنین حادث گردد. اثر سقط‌کنندگی آن، با آنکه توسط عده‌ای از پزشکان رد گردیده، مسلم و قاطع شناخته شده است. مصرف زیاد سداب، ایجاد مسمومیت می‌کند. مانند آنکه اگر به‌طور بی‌رویه به‌کار رود. ایجاد التهاب و ورم دستگاه هضم، تحریک، کم شدن حرارت بدن، ضعف ضربان نبض، زیاد شدن مقدار ادرار و ورم مخاط رحم می‌گردد. .. و مورث صداع و ثقل سر [بوده] و مصلحش، انار میخوش و به شیرین است... از ملاقات مطبوخ او [سداب بری] دست ورم می‌کند.. و مداومت خوردن آن، مضعف باصره و مصدع و محرق اخلط و منی [است] و مصلحش، سکنجبین و افیون [بوده] و قدر شربتیش، تا سه مثقال [می‌باشد] و بدلیش صعتر است... عوارضی که بر اثر سوءاستفاده (در روش یا مقدار) از سداب و عموماً در حیوانات آزمایشگاهی شناسائیت و مورد بررسی قرار گرفته و منتشر شده‌اند، عبارتند از: ایجاد آنومالی‌های جنینی و وقفه تکامل جنین، موتازن بودن، حساسیت پوستی (درماتیت)

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=259115>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## سردرد و گیاهان دارویی

سردرد خود يك بیماری نیست، بلکه نشانه يك بیماری است. مثلا سردرد تنشی به گیاهان دارویی آرامبخش پاسخ می‌دهد، اما باقی ماندن سردرد ممکن است حاکی از نیاز به استراحت، تکنیک‌های دفع تنش، یا حتی تجدید نظر در شیوه زندگی باشد.

سردردهای پدید آمده از آبریزش مخاطی یا سینوزیت معمولا با داروهای گیاهی ضداحتقاق، هوازی تازه و رژیم غذایی یا مواد آلوده کننده باشد. میگرن‌های «داغ» را که با انقباض عروق خونی همراه هستند، می‌توان با استفاده از کیسه یخ و داروهای خنک کننده بهبود بخشید؛ و میگرن‌های «سرد»، مربوط به اتساع عروق خونی، به قرار دادن حوله داغ روی پیشانی و مصرف گیاهان گرم کننده و محرک پاسخ می‌دهند. برخی از زنان در می‌یابند که بروز میگرن با عادت ماهانه آنان ارتباط دارد، و گیاهان دارویی هورمونی ممکن است در این مورد مفید باشند. داروهای گوارشی، مخصوصا گیاهان تصفیه کننده کبد مانند غافث هم در رفع سردرد مؤثر هستند.



## سلامتی از پونه خوشش می‌آید!

- نام‌های دیگر آن عبارتند از: پودنه، پودنج، غاغ، غاغه، راخونه و...
- طبع: طبیعت این گیاه گرم و خشک است.
- خواص: پونه دارای ویتامین‌هایی چون C ، گروه B و A و پونه کوهی دارای آنتی‌بیوتیک است.
- پونه دافع بلغم است و در درمان سوءهاضمه، ضعف معده، نفخ، دل‌درد و پالاتین معده نقش موثری دارد.
- همچنین پونه دافع سوداست، به همین دلیل از انواع ناراحتی‌های سوداوی مثل انواع سرطان‌ها، جنون، مالیخولیا، انواع خال‌ها و لک‌ها، سیاهی پای چشم و... جلوگیری می‌کند.
- پونه خاصیت «نشاط‌آوری» دارد.
- پونه کوهی جهت درمان ناراحتی‌های کبدی بسیار موثر است. خوردن پونه باعث از بین رفتن بوی سیر دهان می‌شود.
- پونه یک داروی «انگل‌زدای» قوی محسوب می‌شود.
- در تقویت اعصاب نقش موثری داشته و تقویت‌کننده حافظه سالمندان است.
- دم‌کرده پونه ضدسیاه‌سرفه و سرماخوردگی است.
- مصرف آن بی‌اختیاری ادرار را درمان کرده و در جلوگیری از پیشرفت «آلزایمر» موثر است.
- همان‌طور که در ضرب‌المثل آمده، پونه ضد سم جانوران گزنده‌ای همچون مار است.
- موارد منع مصرف این سبزی عبارتند از:
  - ۱) مصرف پونه باعث ازدیاد تعریق در بدن می‌شود.
  - ۲) استفاده از آن در بعضی افراد باعث تشدید سردرد آنها می‌شود.
- چای پونه
- مواد لازم:



▪ یک تکه کوچک نبات

▪ ۲ لیوان آب سرد

• طرز تهیه: پونه، نبات و آب را در ظرف دردار ریخته و با شعله تند می‌گذاریم آب جوش بیاید. پس از آنکه آب جوش آمد، شعله را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۳ تا ۵ دقیقه چایمان دم بکشد، سپس شعله را خاموش می‌کنیم و می‌گذاریم کمی سرد شود، بعد آن را از صافی رد و مصرف می‌کنیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=105982>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### سنبل الطیب (علف گربه)

▪ نحوه استفاده : خود گیاه را به صورت دم کرده و گرد آنرا میتوانید بهاشید

▪ خواص : سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

▪ نام علمی valeriana Officinalie

سنبل الطیب گیاهی است علفی و چند 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 الطیب 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 دارد استفاده می شود . سنبل الطیب پس از خشک شدن برنگ قهوه ای در می آید . طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است . عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود .

• خواص داروئی:

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

(۱) اثر ضد تشنج دارد

(۲) در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است

(۳) ضد اسپاسم و آرام بخش است

(۴) تب بر است

(۵) در معالجه صرع اثر مفید دارد

(۶) بیخوابی را درمان می کند

- ۷) ضد کرم معده و روده است
- ۸) گاز معده را از بین می برد
- ۹) ضد هیجان است
- ۱۰) میگرن را برطرف می کند
- ۱۱) سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را رفع می کند
- ۱۲) برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است
- ۱۳) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد
- ۱۴) در برطرف کردن درد سیاتیک موثر است
- ۱۵) درد معده را برطرف می کند
- ۱۶) سکسکه مداوم را از بین می برد
- ۱۷) تقویت کننده نیروی جنسی است
- ۱۸) ترشح ادرار را زیاد می کند
- ۱۹) درد سینه را برطرف می کند
- ۲۰) استفراغ را برطرف می کند
- ۲۱) دهان را خوشبو می کند
- ۲۲) در معالجه مرض قند موثر است
- ۲۳) گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید التیام یابند .

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=293465>



### سنبل الطیب بد بو ولی آرامبخش

سنبل الطیب، علف گربه یا والرمان با نام علمی *Valeriana officinalis L*. گیاهی است پایا، از خانواده *Valerianaceae* ، با ریزومهای کوتاه که ساقه های خزنده زیرزمینی ایجاد می کند، ریشه هایی به طول ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر که از ریزوم آن خارج می شود. برگ های آن تک شانهای، ساقه با گل هایی به رنگ صورتی و گاهی سفید رنگ به آرایش چتر که در سال دوم یا سوم ظاهر می شوند و زمان گل دهی آن هم بین خرداد تا مرداد ماه است. در نواحی شمال ایران و قسمت های مختلف سلسه جبال البرز، در کنار رودخانه ها، نهرها، در مکان های باتلاقی، در بیشه زارها و مراتع اروپا غیر از منتهی الیه جنوبی و شمالی مناطق غرب آسیا می روید. در آلمان، هلند، بلژیک و کشورهای اروپای شرقی بویژه شوروی سابق کشت می گردد. مردم یونان باستان، خاصیت دارویی سنبل الطیب را می شناختند و برای درمان برخی بیماری های





عصبی از آن استفاده می‌کردند. سنبل‌الطیب هم بصورت سنتی و هم در صنایع دارویی جدید کاربرد دارد. در طب گذشته به عنوان آرام بخش، خواب آور و رفع تشنج کاربرد داشته است. سیری در طب درمانی قدیم استفاده از سنبل الطیب را از قرن شانزدهم تا به امروز در فرانسه، آلمان و هلند به عنوان خواب آور و ضد اضطراب نشان می‌دهد، قسمت مورد استفاده این گیاه در مصارف دارویی ریشه و ریزوم خشک شده یا تازه آن می‌باشد که به صورت دم کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد. به صورت موضعی هم از جوشانده غلیظ ریشه سنبل‌الطیب برای تسکین دردهای عصبی، عضلانی در محل استفاده می‌شده است.

بوی ناخوشایند دارد اما حمام آن (به صورت کیسه‌ای پر از گیاه درون آب) به‌رغم بوی بد آن، برای بهبود استرس، هیجان، اضطراب و بی‌خوابی در اروپا استفاده می‌شود.

در بازار دارویی ایران دو فرآورده که از این گیاه تهیه شده است، با نام‌های «سرامین» و «والرین» به صورت کپسول موجود است. والرین یک گیاه قلبی، معرق، مقوی مغز و معده است. ضد انگل و قاعده‌آور و بالاتر از همه آرام کننده قوی دستگاه عصبی، دارویی مطمئن برای بحران‌های عصبی، دلهره، ضعف اعصاب، درمان میگرن و سردردهای شدید عصبی می‌باشد.

از آن بعنوان ضد تشنج، صرع، هیستری، آسم و ناراحتی‌های روانی مثل سردردهای عصبی، تپش و ترس‌های شبانه اطفال نام برده شده است. مطالعات انجام شده بر روی انسان، اثرات آرام‌بخش سنبل‌الطیب را تایید می‌کند و فعالیت ملایم خواب آوری بر روی افراد طبیعی بی‌خواب و با خواب غیرطبیعی را نشان می‌دهد. زمان شروع خواب را کوتاه کرده، بی‌نظمی خواب را اصلاح می‌بخشد. مواد موثره آن به‌تازگی کشف شده و عبارتند از والپوترات‌ها، یک اسانس فرار و یک ترکیب ضد اسپاسم، تانن و آلکالوئیدها، کپسول والرین به عنوان داروی مضعف سیستم اعصاب مرکزی عمل می‌کند ولی مکانیسم دقیق آن به‌طور کامل شناخته نشده است.

مصرف بیش از حد طولانی این گیاه ممکن است عوارضی داشته باشد. از این رو بهتر است به مقدار کم و حداکثر از نظر مدت ۷ تا ۱۰ روز مصرف شود. ضمناً در زمان حاملگی و شیردهی نیز نباید مصرف شود.

منابع

۱. گیاهان دارویی، پروفیسور هانس کوب، ترجمه محمدرضا توکلی صابری و محمدرضا صداقت، انتشارات روزبهان سال ۱۳۶۸

۲. گیاهان دارویی، علی زرگری، انتشارات دانشگاه تهران، سال ۱۳۷۶

۳. پرورش، تکثیر گیاهان دارویی، دکتر هادی صمصام شریعت، انتشارات مانی، سال ۱۳۷۳

و سایت‌های parsbiology.com، داروهای گیاهی رسمی ایران و بانک اطلاعات گیاهان دارویی.

نیکی پاک‌بین

کارشناس ارشد علوم گیاهی

<http://vista.ir/?view=article&id=216232>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### سیاه دانه به نقل از ابن سینا

ابن سینا در کتاب «فانون طب» می‌نویسد: سیاه دانه در مزاج، گرم است روغن سیاه دانه زگیل‌ها و خال‌ها را زوده و در علاج لکه‌های سفید و پیسی مؤثر است. اگر سیاه دانه را با عسل و آب تناول نمایند، درمان سنگ کلیه و



مثانه است. ابن سینا منافع سیاه دانه را به طور فهرست وار چنین بیان می‌کند:

- ورمها و جوش‌ها؛
- جوش‌ها و زخم‌های چرکین؛
- سردردهای میگرنی و سرگیجه؛
- برای چشمهائی که اشك فراوان دارند و چشم‌های ضعیف؛
- برای دستگاه تنفس (تنگی نفس، بلندی نفس و بیماری شبیه آسم)؛
- برای دستگاه‌های گوش و حلق و بینی و دهان؛
- انواع تب؛



▪ پاکسازی بدن از سموم.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7412>



## سیب

سیب يك گیاه علفی دوساله و چندساله است که از خرداد تا مرداد گل می دهد. اولین بار در آسیای مرکزی کشت شده است و قرن ها است که بعنوان ادویه, سبزی و گیاه دارویی در مناطق مدیترانه ای تا آسیای مرکزی استفاده می شود. در حال حاضر سیب در تمام نقاط دنیا کشت می شود. پیازهای تازه خاصیت دارویی دارند. آنها را با زرد شدن برگها در تیر یا مرداد ماه برداشت می کنند و اگر برداشت به تاخیر بیافتد پیازها به پیازچه‌هایی تقسیم می شوند. پیازها را در محل های خشك و عاری از یخندان نگه می دارند. بوی تند مشخصی دارد. ترکیبات پیاز سیب شامل ۱/۰ درصد اسانس فرار بدبو با ترکیبات آلی گوگرددار، ویتامین های C , B , A و ترکیبات شبیه هورمونی می باشد. داروی آن بادشکن و کرم کش است, رشد باکتریها و قارچ ها را متوقف می کند, ترشح زرداب را افزایش داده و فشار خون را کاهش می دهد. البته مصرف خارجی آن باعث تحریک و سوزش پوست بدن شده و ممکن است باعث ایجاد التهاب و تاول شود. سیب عمدتاً در درمان نفخ شکم, ورم روده و بعنوان خاصیت کرم کشی بصورت داخلی مصرف می شود. از آن برای درمان برونشیت و سرماخوردگی نیز استفاده می شود. سیب ادویه غذاهای گوشتی, سس و سوپ می باشد و بطور گسترده ای در کشورهای منطقه مدیترانه و در شرق استفاده می شود. این گیاه احتمالاً از ایتالیا بوسیله مستعمره نشین های رومی وارد اروپا شده است.



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15511>

## شب رنگی افشان(والرین)

شب رنگی افشان کم خوابی، نگرانی ناشی از فشار روحی و ناآرامی عصبی را درمان می کند. این گیاه همچنین گرفتگیهای معده و قاعدگی و برخی از انواع سردردها را درمان می کند. با وجود این، فایده و کاربرد اساسی آن کمک به خواب افراد است.

پزشکان، محققان و کارشناسان گیاهان دارویی مصرف شب رنگی افشان را برای درمان اختلالات خواب تجویز می کنند چون این گیاه هم بی خطر و هم ملایم است. برخلاف داروهای خواب آور که احتمالاً قبلاً آنها را مصرف کرده اید، این گیاه وقتی که از خواب بیدار میشوید دیگر در شما حساس خستگی ببار نخواهد آورد و عوارض جانبی آن، اگر هم باشد، خیلی معدود است.



### • معرفی گیاه

فرآورده های این گیاه از ریشه گیاهی بلند و حلقوی آن تهیه می شوند. این گیاه، جهت تزئین باغها کشت داده میشود اما نوع خودروی آن نیز در چمنزارهای مرطوب نیز می روید. سر چتر مانند این گیاه رو به بالا رشد می کند و می ایستد و دارای ساقه های توخالی است. برگهای سبز تند این گیاه سیخ می ایستند و زیر لایه آنها کرکهایی وجود دارند. گلهای ریز، سفید خوشبو و ارغوانی روشن یا صورتی آن در ماه ژوئن شکوفه باز می کنند. ریشه آن قهوه ای خاکستری روشن است و بوی جورابهای کثیف را می دهد.

### • ترکیبات گیاه

تولید فرآورده های دارویی شب رنگی افشان با فشار دادن ریشه تازه یا ریشه پودری خشک شده به طریق انجماد (انجماد زیر ۴۰۰ درجه سانتی گراد) آغاز میشود. آب ریشه فشار داده شده این گیاه که به بازهای الکل یا گلیسرین (ماعی شیرین و غیر الکلی) اضافه میشود، به عصاره ها یا تنتورهای مایع تبدیل میشود و ریشه پودر شده آن به انواع کپسول و قرص تبدیل میشود. هر چند ما از وجود کلیه عناصر شیمیایی عامل واکنش و اثر این گیاه خبر نداریم، اما اسید والرینیک و بورنیل موجود در روغنهای ضروری آن نقش مهمی بازی می کنند.

### • اشکال موجود

عصاره های مایع و تنتورهای شب رنگی افشان به صورت بازهای الکل یا غیر الکلی (گلیسریت) عرضه میشوند. کپسولها یا قرصهای پودری شب رنگی افشان نیز در بازار وجود دارند و امکان تهیه چای آن نیز وجود دارد.

فرآورده های این گیاه معمولاً به فرمولهای حاوی سایر داروهای گیاهی آرامبخش مانند گل ساعتی (*passiflora incarnia*)، دازک (*Humulus lupulus*)، فرنجمشک (*Melissa officinalis*) و اخیراً کاوا (*Piper melhysticum*) اضافه می شوند. اگر به تازگی تحت گیاه درمانی قرار می گیرید، بهتر است این گیاه را بدون سایر گیاهان دارویی مصرف کنید. اگر پزشک معالج مصرف این گیاه را برایتان توصیه کرده باشد، با احتمال زیاد علت آن این است که احساس می کند شب رنگی افشان بهترین درمان بیماری خاص شماست.

### • نحوه مصرف

وقتی گیاه شب رنگی افشان می خرید، درصد یافتن آن نوع داروی گیاهی افشان باشید که به صورت استاندارد حاوی ۰/۸ درصد اسید والرین باشد. استاندارد کردن تنها راه تضمین هر میزانی از کنترل کیفی فرآورده گیاه دارویی است.

برای کاهش میزان عصبیت، نگرانی یا سردرد یا درد دوره قاعدگی می توانید یکی از حالات زیر را مد نظر قرار دهید. دوز مصرفی سه بار در روز سبب خواهد شد تا بهتر بخوابید.

۲ تا ۳ گرم ریشه خشک در چای، روزانه چندین بار.

۱/۴ تا ۱/۲ قاشق غذاخوری (۱ تا ۳ میلی لیتر) تنتور این گیاه روزانه چندین بار.

۱/۴ قاشق غذاخوری (۱ تا ۲ میلی لیتر) عصاره مایع (۱:۱)

۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم عصاره والرین خشک یا مایع که به طور استاندارد حاوی ۰/۸ درصد اسید والرین و ۱ تا ۱/۵ درصد والتربت باشد.

به منظور تسریع در خوابیدن، یکی از دوزهای مصرفی را حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از وقت خواب دنبال کنید. اگر بیخوابی شما طولانی بوده است، ممکن است احساس هر نوع نتیجه مثبت مستلزم دو هفته زمان باشد. وقتی شاهد هر نوع تغییری شدید، مصرف این گیاه را به مدت دو تا چهار هفته بیشتر ادامه دهید. مجموعاً چهار تا شش هفته مدت زمان معمول لازم توصیه شده از سوی کارشناسان گیاه درمانی برای معالجه با استفاده از فرآورده های شب رنگی افشان است.

پس از شش هفته، یک وقفه دو هفته ای اعمال کنید تا ببینید چگونه بدون مصرف آن به خواب می روید. اگر باز هم همچنان با اختلال در خواب مواجه هستید، یک دوره درمان چهار تا شش هفته را دنبال کنید یا اینکه در خصوص هر نوع گیاه درمانی که مفید به نظر می رسد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### • نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های داروهای گیاهی آمریکا گیاه شب رنگی افشان را از نظر سلامتی و بی خطر بودن درجه یک ارزیابی کرده است که این ارزیابی مؤید این است که گیاه مزبور با دامنه وسیع میزان مصرفی اش ماده ای بی خطر است. اما حتی با این وجود، همواره عاقلانه خواهد بود اگر میزان مصرفی توصیه شده دقیقاً رعایت شود.

اگر باردار هستید، قبل از مصرف هر نوع دارو از جمله داروهای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از مردم نسبت به مصرف این گیاه واکنش ابهام آمیزی از خود نشان می دهند. این بدان معناست که آنها به عوض احساس آرامش یا خواب، بناگاه احساس عصبیت و نگرانی در پی مصرف این گیاه می کنند. اگر شما هم با چنین وضعیتی مواجه شوی، مصرف آن را متوقف کنید و موضوع را به درمانگر خود اطلاع دهید. البته بروز چنین واکنشی نادر است و خطرناک نیست.

#### • تداخل های احتمالی

شب رنگی افشان نوعی گیاه آرامبخش است و می تواند اثرات سایر داروهای ضد دلهره یا داروهای مسکن را افزایش دهد. این گیاه همچنین مکمل است با اثر داروهای ضد صرع تداخل پیدا کند به نحوی که روی افراد مبتلا به صرع اثر نامطلوب بگذارد. اطمینان حاصل کنید که این گیاه را با هیچکدام از این نوع مواد دارویی مصرف نمی کنید. اگر مطمئن نیستید که داروی مورد مصرف شما امکان تداخل با شب رنگی افشان یا هر نوع گیاه دارویی دیگر دارد یا نه، با درمانگر خود مشورت کنید. هر چند به نظر نمی رسد این گیاه سبب افزایش میزان الکل گردد، اما مصرف الکل همزمان با مصرف داروی تهیه شده از شب رنگی افشان مناسب نیست.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=306100>

شمعدانی horse-shoe

گیاه شمعدانی گونه‌های مختلفی دارد که عموماً بومی ناحیه کاپ در آفریقای جنوبی هستند. گونه‌های دورگ‌گیری شده (هیبرید) شمعدانی در آپارتمان نگهداری می‌شود که در طبیعت ارتفاع آنها به دو متر می‌رسد. برگ‌های این گیاه تقریباً دایره‌ای شکل و کرکدار هستند. گل‌آذین به صورت چتری ساده است و روی یک دمگل تعدادی گل به وجود می‌آید. رنگ گل شمعدانی قرمز، سفید، صورتی یا بنفش است و کنار هم قراردادن چند گل‌دان با رنگ گل‌های مختلف، زیبایی چشمگیری به همراه خواهد داشت. تکثیر گل شمعدانی در بهار و تابستان در فضای آزاد و در پاییز در شاسی‌آبه راحتی امکان‌پذیر است. برای تکثیر گیاه، ساقه‌ای را از بوته می‌چینند و در خاک می‌کارند. ساقه‌های بلند را به قطعات کوچک تقسیم می‌کنند. شمعدانی در مخلوط خاک جنگلی، تورب ۲ و ماسه به راحتی جوانه می‌زند و بوته جدیدی به وجود می‌آورد. انواع شمعدانی به آب نسبتاً زیاد نیاز دارد. نسبت به نور شدید خورشید به خوبی مقاومت می‌کند و برای پشت پنجره و لبه بالکن بسیار مناسب است.



از میان گونه‌های مختلف شمعدانی به چند نمونه که معمولاً در منازل و بالکن‌ها و باغچه‌ها کاشته می‌شوند، اشاره می‌کنیم:

- شمعدانی حرامزاده: (p. zonale) شاخه‌های کم و برگ‌های بزرگ با حاشیه کنگره‌ای دارد و برگ‌ها غالباً در مرکز دارای لکه‌های خرمایی‌رنگ به شکل نعل اسب هستند.
- شمعدانی پیچ: (p. peltatum) به علت داشتن ساقه‌هایی با بافت نگهدارنده ضعیف دارای ساقه‌های آویزان است که به عنوان گل‌آویز از آنها استفاده می‌شود. برگ‌های این گونه دارای پنج لوب بدون کرک است که تشخیص آن را از گونه‌های دیگر آسان می‌کند. رنگ گل‌های آن قرمز، صورتی یا صورتی مایل به بنفش است که به صورت چتر کاملاً متراکم از بهار تا پاییز روی شاخه‌ها ظاهر می‌شوند.
- دهان‌اژدر یا اژدردهان
- (p. grani/ florun) گل‌های نسبتاً بزرگ به رنگ سفید مایل به صورتی با رگه‌های ارغوانی دارد. این نوع شمعدانی دارای گونه‌های زیادی است که عموماً گل‌دانی هستند و برای آپارتمان با نور کافی قابل استفاده‌اند.
- شمعدانی عطری (ژرانیوم)؛ ان‌شاء‌الله در شماره‌های آینده درباره آن مطلب کاملی ارائه خواهد شد.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86439>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شمیم آشنای بازار تاریخی کرمان



زیره، سوغات معروف کرمان است که در عربی به آن «سنوت» می گویند و در کتاب های گیاه شناسی قدیم «کمون» خوانده شده است. نام این گیاه که خواص مختلف دارویی دارد، در زبان های اروپایی با کمی تغییر از کمون گرفته شده است. زادگاه اولیه نوع سیاه زیره کرمان است و اینکه بعضی از مؤلفان اروپایی و مترجمان ایرانی منشأ آن را مصر علیا نوشته اند صحیح نیست و فقط نوعی از زیره که به کمون نبطی معروف است از قدیم در سواحل رودخانه نیل روییده که خاکستری رنگ است. از تفاوت های زیره کرمان و خاکستری رنگ این است که زیره سیاه شکم را جمع می کند .

زراعت این نوع زیره به آب زیاد احتیاج ندارد در صورتی که محصولی که در کنار رودخانه نیل به عمل می آید از آب زیادتری بهره مند می شود. خاصیت هورمونی و ضد عفونی کننده و قدرت میکروب کشی زیره کرمان خیلی زیادت از انواع دیگر است، این نوع زیره دارای انواع مختلف به رنگ های سیاه، سبز، صورتی، زرد، قهوه ای و سفید خاکستری است.

بذر انواع زیره بیضی دراز است و همگی دارای یک اسانس روغنی فرار مخلوط از چند ترکیب دارویی و مواد مؤثره بوده و همراه آن مقداری تانن، رزین، صمغ، نوعی الکل و ترکیبات کوچک ازت دار است . اروپاییان آنرا مانند ادویه به غذا می زنند و پنیر را با آن خوشبو و حفظ می کنند و یک نوع نان با آن می پزند و اعراب بذر آن را با عسل و فلفل مخلوط کرده، معجونی جهت تقویت قوه باه درست می کنند. میوه زیره استعمال داخلی دارد و هم خارجی، بادشکن و جمع کننده رطوبت است، مقوی معده و امعای کبد بوده و اشتها را تحریک می کند. جلوی سکسکه را می گیرد، ورم طحال و اسهال را معالجه می کند و شیر مادران را زیاد می کند. عرق را زیاد می کند و بوی بد آنرا برطرف می سازد. پرندهگان مخصوصاً کبوتر به بوی دانه سیاه زیره علاقه مندند و اگر آنرا در لانه کبوتر بگذارید، زود مأوس شده و هر کبوتری که بوی آنرا بشنود، به سوی لانه می آید. اگر آب خیسانده آن را به چوب بمالید، موریانه نخواهد خورد و اگر آنرا بر بدن بمالید، شپش در لباس رشد نخواهد کرد و در این مورد پیشینیان غلو کرده اند و نوشته اند اگر بدن نوزادی را هنگام تولد با آب زیره بشویند، در تمام عمر شپش در بدن او پیدا نمی شود (خوشبختانه این روزها به علت پیدا شدن داروهای ضد حشرات، شپش پیدا نمی شود و ما نتوانستیم صحت و سقم این ادعا را که ا عراق به نظر می رسد امتحان کنیم). شست و شو با آب خیسانده یا جوشانده من رنگ چهره را باز و آنرا نورانی می کند. زیره را با ماسک زیبایی روی صورت بگذارید و یا با ماست مخلوط کنید، به صورت بمالید و لطافت و نرمی آنرا بعداً مشاهده فرمایید.

این گیاه قاطع بلغم و درمان رعشه و لقوه است. زیاده روی در خوردن آن ترشح تیروئید را زیاد می کند و موجب لاغری و زردی رخسار می شود. زیره بدن را گرم می کند و به هضم غذا کمک می کند و نفخ آنرا برطرف می کند، مخصوصاً اگر این نفخ به علت پیری و سردی مزاج باشد.

برای جلوگیری از خون دماغ می توانید بینی را از آب مطبوخ آن پر کنید و پره های آنرا با ۲ انگشت گرفته بگذارید مدتی بماند. چکاندن آب مطبوخ آن در چشم، قرمزی آنرا برطرف می کند و مانع خونریزی شده و از چسبندگی پلک ها جلوگیری می کند. ورم ملتحمه چشم را فرو می نشاند. مزمره جوشانده آن درد دندان را ساکت می کند. نوشیدن خیسانده آن در سرکه جهت تنگی نفس و خفقان نافع است . ضماد آن با آرد باقلا ورم ها را از بین می برد، اگر آن را با غذاهای گوشتی بپزید از مضرات گوشت کاسته و غذای گوارایی خواهید خورد.

زیره از محصولات کرمان بوده وزادگاه اولیه اش نیز کرمان است . بیش از ۸۰ درصد محصول مرغوب کرمان از کوه جوپار حاصل می شود. ۲ نوع محصول از این منطقه حاصل می شود که عبارتند از؛ اول، زیره هفتادم که مکان رویش آن در دامنه های کوه و در مناطق گرمتر و زمان برداشت آن ۷۰ روز پس از عید است، دوم، زیره نودم که مکان رویش آن در ارتفاعات بالاتر و زمان برداشت آن ۹۰ روز پس از عید، که درشت تر و معطرتر است و نوع سوم، کبکوه که مکان رویش آن در نزدیکی یخچال ها و در ارتفاعات بالای ۳۰۰ متر است، بدون عطر و درشت تر از نوع اول که معمولاً خوراک کبک هاست. نوع مرغوب با رنگی سیاه در کوهستان ها به صورت وحشی می روید.

• زیره و طب سنتی

▪ زیره سیاه

غیر از ضرب المثل معروف زیره به کرمان بردن !! از این کوچولوی سیاه خوش بو، چه می دانید آیا تا به حال گیاه آن را دیده اید شاید هم فقط دانه های سیاه زیره را در شیشه ها و ظرف های مخصوص ادویه دیده باشید. اطلاعات درباره شکل ظاهری گیاهان توجه ما را به طبیعت و محیط

اطرافمان بیشتر می کند و تمرکز و قدرت تفکر ما را در برخی از حوزه ها افزایش می دهد. البته فواید دیگری هم دارد که خودتان حدس بزنید بنابراین بد نیست بدانید که: زیره گیاهی است ۲ ساله، بی کرک، به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر، دارای ساقه توخالی، شیاردار و منشعب از قاعده است با ریشه راست یا دوکی شکل و گوشت دار و برگ هایی با بریدگی های نازک و نخی شکل و به رنگ سبز روشن.

گل های آن کوچک، سفید یا صورتی و مجتمع به صورت چتر مرکب است. میوه اش بیضی شکل به طول ۴ تا ۶ میلی متر به رنگ قهوه ای شکلاتی یا قهوه ای مایل به زرد و شفاف است. بوی آن بسیار معطر، مطبوع و طعم آن تند و کمی سوزاننده است. گل های آن مورد استفاده زنبور عسل است. قسمت مورد استفاده میوه است و در نواحی گرم آسیا، اروپا و جنوب ایران و آفریقا می روید.

زیره حاوی موادی است که خواص درمانی فوق العاده ای به این دانه سیاه کوچک می هد. از جمله این مواد اسانس (کارون، دی هیدروکارون و فلاندرین)، تانن، مواد روغنی، موسیلاژ و مواد قندی است. اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند. این اسانس مایعی است بی رنگ که در اثر ماندن، ابتدا زرد و سپس به رنگ قهوه ای در می آید.

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است و مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است.

#### • خواص زیره

به احتمال زیاد این مطلب را شنیده اید که خاصیت شاخص زیره طبیعت گرم آن است. زیره تقویت کننده و نیرو دهنده بوده و در درمان اختلالات گوارشی (ضد نفخ، ضد اسپاسم و قولنج، بادشکن و اشتهاآور) بکار می رود، نتایج مطالعه ای در کشور نشان می دهد که مصرف زیره سیاه در بیمارانی که مبتلا به سوء هاضمه بدون زخم هستند اثر درمانی داشته و علائم بالینی این عارضه را در آنها کاهش می دهد.

زیره ضد عفونی کننده و در معالجه بیماری هایی مانند ضعف عمل دستگاه هضم، نفخ و بلع هوا، دل پیچه کودکان، ضعف اعصاب، اشتها آور و در دامپزشکی نیز برای رفع قولنج، اسپاسم ها و بی اشتهاپی و

کم شدن شیر دام ها مورد استفاده قرار می گیرد.

خاصیت تسکین دهنده دارد و برای گرفتگی غیرارادی ماهیچه های معده و راشیتیس مفید است، بخور آن جهت جلوگیری از ریزش آب از چشم و افزایش دهنده شیر مادران مؤثر است. زیره قابض، خشک کننده و ضد تشنج است و برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.

همچنین در دفع گاز معده مؤثر و عرق آور است و برای رفع برونشیت از دم کرده زیره می توان استفاده کرد.

گفتنی است، از زیره در غذاهایی که نفاخ هستند بخصوص حیوانات استفاده می کنند.

مصرف دم کرده زیره سیاه و یا جویدن آن در رفع و کاهش دردهای روده و بی اشتهاپی بسیار مؤثر است. مصرف زیره سیاه یا روغن آن در رفع سوء هاضمه و دل دردهای کودکان و تنگی نفس نیز، کاربرد فراوانی دارد.

دم کرده زیره سیاه همراه با گیاه اوجی در رفع اسهال، نفخ و سندرم تحریک پذیری روده مفید است. بررسی ها نشان داده که این گیاه دارای خواص ضد عفونی کنندگی، ضد کرم، ضد تشنج و شل کننده عضلات بوده و مقوی و نیروبخش است؛ بنابراین مصرف آن به افراد دارای مشکلات مذکور توصیه می شود.

اما همیشه از افراط و تفریط بپرهیزیم چرا که زیاده روی در مصرف زیره به علت طبع گرم ایجاد کپیر می کند.

طعم خوش زیره موجب شده که از این ماده خوشبو در برخی از مواد غذایی به عنوان طعم دهنده ای مطبوع استفاده می شود.

در هیاهوی زندگی شهری و ماشینی، عجایب و شگفتی های دنیای گیاهان ( همانند بسیاری از مسائل پیرامون ) ما از نظر دور مانده است یک دانه سیاه و کوچک زیره را در دست بگیریم و به خواص جالب توجه آن لحظاتی بیندیشیم. آن وقت علاوه بر استفاده بهینه از این موهبت های خدادادی اعتراف می کنیم که برای درک عظمت الهی می توان از خردترین دانه ها نیز درس گرفت .

#### • پیوند زیره با نام کرمان

شناخت بشر از زیره به روزگاران کهن برمی گردد چنان که آغاز کشت آن در سیسیل ایتالیا و جنوب جزایر اسکانندیناوی به اوایل قرون وسطی برمی گردد و کشورهای هلند و لهستان نیز با سابقه ای دیرینه در کشت انبوه این محصول به بازار عمده صادرات آن دست یافته اند. در ایران «زیره» با نام استان کرمان که به لحاظ تنوع تولید گیاهان دارویی از استان های شاخص کشور قلمداد می شود پیوند خورده است. ضرب المثل زیره به کرمان بردن هم کنایه از فراوانی زیره در این منطقه است چنان که سال هاست مشام رهگذران بازار تاریخی کرمان در فضایی آکنده از بوی خوش زیره

نوازش می شود.

• زیره به کرمان بردن و مانند های مشابه در ادب فارسی

جان چه ارزد که برم تحفه به جانان هیهات

همه دانند که کس زیره به کرمان نبرد

(خواجوی کرمانی)

زیره تخم گیاهی است علفی و یکساله که در انگلیسی Cumin و در عربی کمون نامیده می شود.

در ادبیات فارسی، بویژه در اشعار مولوی، نیز واژه کمون بجای زیره آمده است.

زیره به کرمان بردن به عنوان کار بیهوده و وارونه مانند شده و در شعر قدیم فارسی مضمون اشعار بسیار قرار گرفته است.

در ابیات زیر، کمال خجندی، مولوی و سنایی جان فشاندن در راه جانان و به پای معشوق جانی را همچون زیره به کرمان بردن دانسته اند:

بر لعل لببت جان ز سر شوق فشاندن سهل است ولی زیره به کرمان نتوان برد

زیره را من سوی کرمان آورم گر به پیش تو دل و جان آورم

عاشقانت سوی تو تحفه اگر جان آرند به سر تو که همه زیره به کرمان آرند

ابن یمین نیز نقد جان را برای جانان تحفه ای بی مقدار چون بردن زیره به کرمان می داند:

جان به تحفه بر جانان مفرست ابن یمین کاین تکلف مانند زیره به کرمان باشد

جان به نزد تو فرستادمی از شوق ولیک هیچ کس زیره سوی خطه کرمان نبرد

و یمین الدوله طغرابی، پدر ابن یمین، در بیت زیر، سخن گفتن از پریشانی حال را با زلف پریشان یار مضمونی از مانند زیره به کرمان بردن قرار داده است:

از پریشانی خود با سر زلفش سخنی خواستم گفت ولی زیره به کرمان که برد

سخن راندن در پیشگاه ممدوح و عرض سخن در محضر بزرگان را بسیاری از شاعران از راه تواضع و فروتنی چون زیره به کرمان بردن دانسته اند، با شواهدی به ترتیب از انوری، سنایی، کمال اسماعیل و سیف فرقانی:

پس مقالات من و مجلس تو راست

چون زیره و چون کرمان است

تو شاعری و به نزد تو شعر من ژاژ است

که برد زیره بضاعت به معدن کرمان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=290859>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شناخت خواص "گیاهان دارویی"

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان های دارویی به کار برده می شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی





نقاط اتکای اصلی در دارودرمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های داروئی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افدرین از گیاه افدر، دیژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و زرزبین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitanel از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.

اگر چه با توسعه صنایع داروئی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان داروئی به صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار گیاهان گلپر، خوانسار، گون و ترخون.

• گلپر

Heracleum Persicum  
Desf. ex Fischer  
glabrescens Boiss. & Hohen,  
Heracleum pubescens  
Rech. F. (Umbelliferae)  
Persian cow-parsnip



ریخت‌شناسی گیاه: گلپر گیاهی کوهستانی، دوساله و یا سه‌ساله و یا پایا است که ارتفاع آن به ۱۲۰-۵۰ سانتیمتر می‌رسد. با ساقه ایستاده، بسیار ضخیم، منشعب، دارای شاخه‌های منتهی به گل‌آذین‌های چتری وسیع و گسترده است. برگ‌ها به رنگ سبز تیره. سطح زیرین فاقد کرک، پهنک بزرگ و گسترده، ۱ یا ۲ بار تقسیمات شانه‌ای عمیق، گل‌ها به رنگ سفید، میوه در سطح پشتی فشرده، مسطح، شامل حاشیه‌ای پهن و پره‌های نازک است.

محل رویش: ارتفاعات البرز در دره کرج، گچسر، ارتفاعات شمیران، اوشان، طالقان، دماوند، پائین ارتفاعات دنا، آذربایجان، همدان و خوانسار می‌روید.

زمان برداشت: برگ‌های گلپر در تابستان (موقعی که کاملاً رسیده‌اند) و میوه آن‌را در پائیز محصول‌برداری می‌کنند.

قسمت مورد استفاده: میوه

کاربرد درمانی: پودر میوه جهت رفع نفخ و ناراحتی‌های سوءهضم ناشی از نفخ به کار می‌رود.

احتیاط مصرف: مصرف مقادیر زیاد به دلیل ایجاد طپش قلب ممنوع می‌باشد.

مصرف غذایی: به‌عنوان ادویه مصرف می‌شود.

• گز خوانسار - گزانگبین

Astragalus

(adscendens Boiss. & Hausskn. (Papilionaceae

ریخت‌شناسی گیاه: درختچه‌ای چندساله و خودرو با ساقه چوبی است که ارتفاع آن به ۱-۵/۰ متر می‌رسد. ساقه‌های چوبی از این گیاه منشعب و به تدریج بر تعداد آنها در قسمت‌های فوقانی افزوده می‌شود. رشد شاخه‌ها بیشتر در جهت افقی و کمی متمایل به طرف بالاست. انتهای

شاخه‌های کرکدار، گل‌ها به رنگ سفید متمایل به زرد و هر دو پایه گل بر روی یک نهج کرکدار قرار دارند. باید توجه داشت تولید گز خوانسار توسط فعالیت حشره‌ای به نام *Psylla cyamophila* (Psyllidae) بر روی این گیاه انجام می‌گیرد. این حشره در مرحله پورگی، گزانبین را به صورت رشته‌های خمیری شفاف و بیرنگ نخی شکل دفع می‌کند و این رشته‌ها در مجاورت هوا منجمد شده و رنگ سفید شکر به خود می‌گیرند. محل رویش: گیاه معمولاً در مناطق کوهستانی زاگرس از غرب ارومیه تا زردکوه و سبزکوه بختیاری پراکندگی دارد.

قسمت مورد استفاده: مان

ترکیبات شیمیایی: ساکارید (فروکتوز) موسیلاژ

مصرف غذایی: از موارد اصلی تشکیل‌دهنده شیرینی سنتی گز اصفهان می‌باشد و در تهیه فرمول‌های غذایی کودکان به کار می‌رود.

• گون

Astragalus

(spp. (Leguminosae

Tragacanth, Feal bromm, Locoweed

(از گونه‌های مختلف این گیاه در ایران استفاده سنتی می‌شود این جنس در ایران ۸۰۰ گونه گیاهی دارد)

ریخت‌شناسی گیاه: گیاه علفی یا درختچه‌ای است که برگ‌های مرکب، تک‌شانه‌ای باریک یا دارای چند جفت برگچه، معمولاً کامل و دمبرگ غیرمنتهی به پیچک است. از بارزش‌ترین زیرجنس‌های گون *Subgenus Tragacanth* می‌باشد که دربرگیرنده گونه‌های تیغی و کتیراده است. کتیرا صمغ طبیعی تراوش شده یا به دست آمده از گونه‌های مختلف گون می‌باشد که به وسیله بریدگی در قسمت تنه و شاخه گیاه به دست می‌آید. کتیرا معمولاً نازک، پهن، مسطح، کم و بیش انحنادار و نواری شکل، به رنگ‌های سفید یا زرد کم‌رنگ، شفاف و بدون مزه می‌باشد. محل رویش: گونه‌های مولد کتیرا بیشتر در مناطق گرم و اراضی خشک و بایر و کوهستانی می‌رویند. بهترین نمونه کتیرا که ارزش اقتصادی دارد از جنوب آسیا به خصوص ایران به دست می‌آید. این گیاه معمولاً در مناطق کوهستانی زاگرس از غرب ارومیه تا زردکوه و سبز کوه بختیاری پراکندگی دارد.

قسمت مورد استفاده گیاه: گم (GUM)

کاربرد درمانی: تقویت‌کننده بدن و انرژی‌زا می‌باشد.

احتیاط مصرف: مصرف خوراکی این گیاه گاهی اوقات حساسیت‌های شدید ایجاد می‌کند و همچنین در اثر مصرف خارجی آن بروز درماتیت تماسی گزارش شده است.

ترکیبات شیمیایی: موادمعدنی، ساکارید

مصرف غذایی: گم گیاه به‌عنوان عامل تثبیت‌کننده و قوام‌دهنده در صنایع غذایی به کار می‌رود.

• ترخون

*Atremsia dracunculul*

(L. (Compositae

Wild dragon, Estragon, Tarragon

ریخت‌شناسی گیاه: گیاه دارای برگ‌های دوقسمتی و یا کامل، کپه گل در آن بسیار کوچک، برگ‌گشته، با گل‌آذین خوشه‌ای و برگ‌های گریبانی کم‌شمار، گل‌های زردرنگ، لوله‌ای و میوه و فندقه می‌باشد.

محل رویش: در نقاط مختلف ایران به صورت کاشته شده موجود می‌باشد.

زمان برداشت: در خردادماه و کمی قبل از گلدهی تا اواخر مردادماه جمع‌آوری می‌گردد.

قسمت مورد استفاده گیاه: قسمت هوایی و ریشه گیاه.

کاربرد درمانی: ضدکرم، بادشکن، مدر، اشتهاآور، مقوی معده و قاعده‌آور می‌باشد. برای تسکین دندان و برای درمان گازگرفتگی سگ هار به کار می‌رود.

احتیاط مصرف: استراگول که مهمترین بخش روغن گیاه است، در موش ایجاد نومور می‌کند.

ترکیبات شیمیائی: تانن، کومارین، فلاونوئید، اسانس  
مصرف غذایی: به صورت خاک یک ماده خوراکی است و همچنین به عنوان ادویه و چاشنی به کار می‌رود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=218529>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شناخت خواص "گیاهان دارویی"

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارودرمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه ادرار، دی‌تیوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitane از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.



اگرچه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد

زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجائی‌که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این رو "سرزمین سبز" سعی دارد در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کند.

به همین منظور در این مبحث نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار گیاهی ریحان، زیتون و سیاه‌دانه که با هم می‌خوانیم:

ریحان - تخم شربتی

Ocimum basilicum

L. (Labiatae)

Hoary basil, Basil

Sweet basil

• ریخت‌شناسی گیاه: ریحان گیاهی ایستاده و علفی است که ارتفاع آن به ۵۰-۳۰ سانتی‌متر می‌رسد. ساقه ایستاده یا خیزان، منشعب با شاخه‌های متقابل و پانیکولی‌وار، با برگ‌های تخم‌مرغی یا تخم‌مرغی پهن دراز، در قاعده و در انتهای مختصراً باریک یا در انتهای تیز، کامل یا دارای دندان‌های کوتاه و مختصر می‌باشد. گل‌ها به رنگ صورتی متمایل به سفید، مجتمع به صورت چرخه‌های کمی فاصله‌دار یا به صورت خوشه‌هایی با چرخه‌های نزدیک به هم و فشرده، کوتاه و تقریباً دپهیمی شکل است.

محل رویش: در بیشتر نقاط ایران کاشته می‌شود. در تبریز، ارومیه، مازندران، خراسان، همدان، خرم‌آباد، حوالی تهران، شهر ری و کرج پراکندگی دارد.

زمان برداشت: از قسمت‌های هوایی گیاه به حالت تازه برای اسانس‌گیری استفاده می‌شود. زمان جمع‌آوری سرشاخه‌های گیاه از خرداد تا مرداد ماه است.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه‌های گلدار و اسانس

کاربرد درمانی: ضدگرفتگی عضلانی، اشتهاآور، بادشکن و افزایش‌دهنده شیر است. در درمان کرامپ شکمی، التهاب مخاط دستگاه گوارش، استفراغ، یبوست، التهاب روده باریک، سیاه‌سرفه و سردرد نیز به‌کار می‌رود.

احتیاط مصرف: اسانس آن به‌صورت خوراکی مصرف نشود.

ترکیبات شیمیایی: اسانس، موسیلاژ، ویتامین، آمینواسید، فیتواسترول، موادمعدنی.

نحوه و میزان مصرف: دم کرده: یک قاشق مرباخوری از گیاه خشک را در نصف فنجان آب خیس و ۱/۵-۱ فنجان در روز میل کنید. اگر برای درمان سرفه مصرف شود، می‌توان آن را با عسل شیرین کرد.

زیتون - زیتون خوراکی

*Olea europaea L.* (Oleaceae)

Common olive, European

olive tree, Olive tree

• ریخت‌شناسی گیاه: زیتون درختی همیشه سبز است که ارتفاع آن به ۱۰ متر می‌رسد. برگ‌ها سرنیزه‌ای، تخم‌مرغی یا پهن دراز، دارای دمبرگ کوتاه، در سطح روئی سبز خاکستری یا تیره، در سطح پشتی سفید و نقره‌فام و دارای گل‌های سفید یا سفید فام. نر ماده، چهارپر، مجتمع در خوشه‌های محوری و واقع در کنار برگ‌ها و با گلبرگ‌های تقریباً آزاد می‌باشد. میوه شفت و بیضی، ابتدا سبزرنگ و هنگام رسیدن متمایل به سیاه دارای هسته استخوانی نسبتاً درشت با

میان‌بر گوشتی و سرشار از مایه روغنی است.

محل رویش: در منجیل و رودبار، حسن‌آباد، چالوس، گرگان شاه‌پسند، کازرون، بین شیراز و بوشهر، کرمان، بم، بیشه و سفیددشت لرستان می‌روید.

زمان برداشت: میوه‌ها در پائیز و زمستان جمع‌آوری می‌شوند.

قسمت مورد استفاده: برگ، پوست تنه و میوه.

کاربرد درمانی: برگ‌ها ضدعفونی‌کننده، قابض، تب‌بر و آرامبخش هستند. روغن آن کاهش‌دهنده کلسترول، آرامبخش غشاء مخاطی، محرک ترشحات کیسه صفرا، مرهم، نرم‌کننده و به‌دلیل تحریک عضلات گوارشی ملین است. جوشانده برگ‌ها و پوست داخلی درخت تب‌بر می‌باشد. مصرف موضعی روغن در سوختگی، کوفتگی، گزیدگی، حشرات و خارش شدید مفید است. به همراه الکل یک تونیک موی مناسب است و با روغن رزماری در درمان شوره به‌کار می‌رود. کاهش فشار خون، مدر خفیف و کاهش قند خون نیز از دیگر اثرات این گیاه می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی: سکوایریدوئید (اولئوروپین)، فلاوونوئید، تری‌ترین

نحوه و میزان مصرف: ۱. دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری خیس‌کرده برگ را به مدت ۱۰ دقیقه در یک فنجان آب دم می‌کنیم.

۲. جوشانده: ۲ مشت برگ یا پوست را در یک لیتر آب می‌جوشانیم تا یک فنجان مایع باقی بماند.

۳. روغن: به‌عنوان ملین ۱-۲ (۳۰-۶۰ سانتی‌متر مکعب) میل شود. به‌عنوان محرک صفرا یک تا دو قاشق مرباخوری در یک روز میل شود.

مصرف غذایی: میوه روغن آن مصرف خوراکی دارد.

سیاه‌دانه - شونیز

*Nigella sativa L.* (Ranunculaceae)

Roman coriander, Garden fenel-flower, Black cumin, Nutmeg flower

ریخت‌شناسی گیاه: سیاه‌دانه گیاهی یکساله یا دوساله است که تا ارتفاع یک متر رشد می‌کند. ساقه عمودی و مستقیم، دارای برگ‌ها بزرگ

تخممرغی شکل و با گل‌های سفید و صورتی می‌باشد.

محل رویش: در ایران بیشتر در اراک (به‌طور خودرو)، اصفهان و نواحی مختلف ایران پرورش می‌یابد.

زمان برداشت: در مهرماه جمع‌آوری می‌گردد.

قسمت مورد استفاده: دانه

کاربرد درمانی: مدر و محرک غدد شیری، منبسطکننده عضلات صاف، ضد عفونی‌کننده، بادشکن و ضدانگل است و در تسکین درد معده، سردرد و

دندان‌درد کاربرد دارد. همچنین در درمان کرم‌های روده‌ای به‌خصوص در اطفال مصرف می‌شود.

احتیاط مصرف: دانه‌ها سمی هستند.

ترکیبات شیمیائی: روغن، ساپونین، اسانس.

نحوه و میزان مصرف: دمرکده: یک قاشق مرباخوری از دانه، سه بار در روز میل شود.

مصرف غذایی: دانه گیاه مصرف غذایی دارد.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=220267>



## شناخت خواص "گیاهان دارویی"

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند. امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان از اقدرین از گیاه اقدر، دیژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضد سرطان Paclitanel از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد. اگرچه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و



ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند.

اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به‌وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به‌صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این‌رو "سرزمین سبز" سعی دارد در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کند. به‌همین منظور در این شماره نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار دارویش، بنفشه سهرنگ و سنبل‌الطیب با هم می‌خوانیم:

• دارویش

Viscum album L. (Loranthaceae) European mistletoe, White mistletoe

▪ ریخت‌شناسی:

گیاه پایا، انگل درختان مختلف جنگلی، بدون کرک، صاف درخشان تقریباً چوبی، همیشه سبز متمایل به آبی مات یا متمایل به زرد رنگ می‌باشد. برگ‌ها در زمستان همیشه سبز و پایا، متقابل، ضخیم، چرمی و گوشت‌دار، پهن دراز، بدون کرک، سبز مات است. گل کوچک، سبز فام، بدون دمگل، میوه به صورت هسته مدور و گویچه‌ای سفید رنگ. هر ۶-۵ عدد مجتمع در محل دو شاخه شدن شاخه‌ها می‌باشد.

▪ محل رویش:

در لواسان، دره روخانه سفید رود، جنگل رستم آباد، نزدیک رشت، جنگل گلستان، بندر گز، جنگل‌های کوهستانی بین تنکابن و چورته پراکندگی دارد.

▪ قسمت مورد استفاده:

برگ، میوه، شاخه‌های کوچک.

▪ کاربرد درمانی

خاصیت کاهش‌دهندگی فشار خون و آرام‌بخش دارد. به طور سنتی در فشار خون بالا و سردرد ناشی از آن، آرترواسکلروزیس، ضریان قلب بالا با منشاء عصبی به کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

دو مکانیسم برای افزایش سمیت سلول‌های کشنده طبیعی (NK) در درمان تومورها به وسیله گیاه گزارش شده است:

(۱) تسریع باند شدن بین NK و سلول‌های هدف تومور

(۲) تقویت رستورهای موجود در NK برای این‌که سلول‌های هدف تومور را شناسایی کنند.

▪ احتیاط مصرف:

به دلیل اثرات سمی دانه گیاه، مصرف نشود.

▪ منع مصرف:

در زمان بارداری مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیایی:

اسیدهای چرب، آکالوئید، فلاوونوئید، لاکتین، ترپنوئید، ویسکوتوکسین، موسیلاژ، ساکارید، تانن، نشاسته.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) دمرکرده: ۲-۶ گرم برگ خشک گیاه، سه بار در روز میل شود.

(۲) عصاره مائی: به نسبت ۱:۱ در الکل ۲۵٪، ۱-۳ میلی‌لیتر، سه بار در روز میل شود.

(۳) تنتور: به نسبت ۱:۵ در الکل ۴۵٪، ۵/۰ میلی‌لیتر سه بار در روز میل شود.

(۴) دمرکرده: به نسبت ۱:۲۰ در آب سرد، ۴۰-۱۲۰ میلی‌لیتر روزانه میل شود.

(۵) عصاره نرم: به نسبت ۱:۲ دمرکرده یا تنتور ۲/۰-۶/۰ میلی‌لیتر، سه بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذائی:

عموماً به عنوان غذا مصرف نمی‌شود.

• بنفشه سه‌رنگ

*Viola tricolor L.* (Violaceae) Wild pansy, Heartsease, Pansy

▪ ریخت‌شناسی:

گیاه یک‌ساله، دوساله یا چندساله، کرک‌دار، غالباً منشعب و بسیار کوچک با ساقه‌های غالباً بسیار کوتاه، منشعب شامل چندین گل است. برگ‌ها تخم‌مرغی، پهن دراز یا نیزه‌ای و کنگره‌ای با گوشوارک‌های خطی یا انگشتی، پائینی‌ها تخم‌مرغی و دارای گل کوچک، به رنگ‌های سفید، زرد، بنفش یا بنفش یاسی کم‌رنگ و یا مخلوطی از این رنگ‌ها می‌باشد.

▪ محل رویش:

در مناطق البرز و اطراف تهران، شمال، غرب و شامل غربی پراکندگی دارد. فرم‌های اصلاح‌شده این‌گونه امروزه در بیشتر نقاط ایران در باغچه‌ها کاشته می‌شود.

▪ زمان برداشت:

در محل کامل گل‌دهی گیاه که معمولاً از اردیبهشت تا شهریور ماه است، جمع‌آوری می‌گردد.

▪ قسمت مورد استفاده:

قسمت‌های هوایی گیاه.

▪ کاربرد درمانی: در درمان روماتیسم، برونشیت، سیاه‌سرفه، سوختگی ادرار پای اطفال، زخم واریس و آگزما کاربرد دارد و از دم‌کرده آن برای شستشوی پوست دارای خارش استفاده می‌شود. به دلیل افزایش ادرار، در درمان التهاب مثانه و تکرر ادرار به کار برده می‌شود. به خاطر ساپونین موجود در آن یک خلط‌آور قوی است. باعث تقویت تونیسیت رگ‌های خونی می‌شود. در عفونت‌های پوستی، سوختگی، مارگزیدگی، آبسه پستان، التهاب غدد لنفاوی و به‌عنوان تب‌بر به کار می‌رود.

▪ احتیاط مصرف:

به دلیل مقدار بالای ساپونین ایجاد تهوع و استفراغ می‌کند.

▪ ترکیبات شیمیایی:

مثل سالیسیلات، فلاوونوئید، موسیلاژ، رزین، ساپونین، آلکالوئید.

• سنبل‌الطیب والرین

*Valeriana Officinalis L.* (Valerianaceae) Common Valerian, Valerian

▪ ریخت‌شناسی:

گیاهی علفی، پایا، چندساله که طول آن به ۲/۱ متر می‌رسد. دارای ساقه استوانه‌ای، توخالی، صاف و ریشه معطر است. برگ‌ها متقابل، پهنکی با تقسیمات شان‌های، بدون گوشوارک، با گل‌های مجتمع در گزن‌های انتهائی، چتر مانند ولی نامنظم، کاسه گل، پایا و در زیر میوه باقی می‌ماند. جام تیغی شکل و دانه فاقد آلبومن می‌باشد.

▪ محل رویش:

در مناطق مرطوب میشوداغ و اطراف اصفهان (مناطق کامو و دالان کوه) یافت می‌شود.

▪ زمان برداشت:

در هر سال هنگام پائیز (شهریور تا مهرماه) و با قبل از گل‌دهی ماه‌های اسفند و فروردین جمع‌آوری می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

ریزوم‌ها.

▪ کاربرد درمانی:

خلط‌آور، ضدگرفتگی عضلانی، کاهش‌دهنده قند خون، ضدنفخ، مدر و پائین‌آورنده فشار خون است. دارای خاصیت خواب‌آور و مسکن ضعیف می‌باشد. به‌طور سنتی برای کولیک‌های روده‌ای، دردهای قاعدگی، بی‌خوابی، دردهای روماتیسمی، هیجان‌زدگی و میگرن به کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور والرینیک اسید سبب مهار آنزیم‌های کاتابولیس‌کننده گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) می‌شود که افزایش غلظت آن سبب کاهش فعالیت CNS و نهایتاً اثرات آرام‌بخش خواهد شد. ایزوالرات، والرین و والرین‌الکلیله‌کننده موجود در گیاه می‌باشد که روی رسپتورهای عضله صاف اثر می‌کنند و باعث سمیت سلولی می‌شوند.

▪ منع مصرف:

در دوران بارداری مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیایی:

اسانس، ایریدوئید (والپوتریاک)، اسید کافنیک، اسید کلروژنیک، تانن، گم، رزین.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) دم‌کرده و جوشانده: ریزوم و ریشه خشک گیاه ۱-۳/۰ گرم، سه بار در روز میل شود.

(۲) عصاره مائی: ۱-۳/۰ میلی‌لیتر طبق دستور مصرف شود.

▪ مصرف غذائی:

به‌عنوان افزودنی در صنایع غذائی به کار می‌رود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=274287>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### شناخت خواص "گیاهان داروئی"

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های داروئی به کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های داروئی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دی‌ژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضد سرطان Paclitane از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.

اگرچه با توسعه صنایع داروئی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان داروئی به‌صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این‌رو سعی داریم در حد مقدور و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کنیم.



• عناب

,Ziziphus Vulgaris Lam, Z. jujuba Mill. (Rhamnaceae) Common jujube tree Jujba

▪ ریخت‌شناسی:

درختی با شاخه‌های تابیده و کج که ارتفاع آن به حدود ۵ - ۳ متر می‌رسد. دارای برگ‌های پهن دراز، بی‌کرک و بدون دندانه، گل‌ها به‌صورت خوشه‌ای، مجتمع به‌صورت دسته‌های ۵ - ۲ عددی و به رنگ رسیدن قرمز متمایل به قهوه‌ای می‌باشد.

▪ محل رویش:

در گرگان، مناطق کوهستانی خراسان، بین بابل و بابلسر، بین شاهی و بهشهر، بلوچستان، بندرعباس و کرمان پراکندگی دارد.



• زمان برداشت:

در اوایل پائیز میوه آنها جمع‌آوری می‌شود.

• قسمت مورد استفاده: میوه

• کاربرد درمانی:

مقوی معده، آرامبخش، مغذی، خون‌ساز و به‌طور کلی یک متعادل‌کننده و مقوی عمومی است. به افزایش وزن کمک می‌کند، همچنین قدرت عضلانی را بهبود می‌بخشد و باعث افزایش قوای بدنی می‌شود. در طب چینی گزارش شده که فعالیت‌های کبدی را تسهیل می‌کند و همچنین دارای خاصیت آنتی‌آلرژیک می‌باشد. در ژاپن میوه گیاه جهت افزایش قدرت سیستم ایمنی مصرف می‌شود.

• آثار فارماکولوژیک: ضمن افزایش مقاومت سیستم ایمنی اثرات ضد حساسیت و آرامبخش دارد.

• ترکیبات شیمیایی:

ساپونین، فلاونوئید، ساکارید، موسیلاژ، ویتامین (A, B2, C)، مواد معدنی (کلسیم، فسفر، آهن).

• نحوه و میزان مصرف:

به‌صورت جوشانده یا خام ۱۰ - ۳ عدد میوه مصرف می‌شود.

• مصرف غذایی:

میوه گیاه خوراکی است.

• کنار

سدر، بر، قره‌تیکان، نیمزال و ویلیور

*Ziziphus spina - christii* (L) Willd. (Rhamnaceae) Christ's thorn, nubk tree

• ریخت‌شناسی:

درخت تیغ‌دار، نسبتاً کوچک که ارتفاع آن به ۵ - ۳ متر می‌رسد. برگ‌ها متناوب، مدور، در پائین تقریباً قلبی شکل، تخم‌مرغی یا دراز - پهن با گوشوارک تیغی شده دارای گل‌های پنج پر و محوری، ظاهر شده به‌طور دسته‌ای در پایه برگ‌ها و کرک‌پوش است. میوه سفت گوشت‌دار، کروی، به‌بزرگی تقریباً یک گیلان با هسته چوبی یا استخوانی می‌باشد.

• محلو رویش:

در کارون، بندرعباس، اطراف نیکشهر، چابهار و نرماشیر پراکندگی دارد.

• قسمت مورد استفاده گیاه:

ساقه، برگ و میوه.

• کاربرد درمانی:

گیاه قابض، ملین، تقویت‌کننده عمومی و مقوی معده است. برای تسکین دندان درد به‌صورت دهان‌شویه به کار می‌رود. دم کرده آن برای شستشوی چشم، میوه آن برای درمان برونشیت، سرفه وسل و جوشانده برگ آن برای درمان سرماخوردگی و افزایش فشار خون استفاده می‌شود.

• آثار فارماکولوژیک: اثرات ضد میکروبی و ضدقارچی به‌خصوص اثرات ضد کاندیدا البینکس از گیاه گزارش شده است.

• ترکیبات شیمیایی:

آلکالوئید، پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، نیاسین، اسیداسکوربیک.

• زنجبیل - زنجبیل

*Zingiber officinale* Rosc. (Zingiberaceae) Ginger

• ریخت‌شناسی:

گیاهی چندساله که ارتفاع آن به طول ۱۲۰ - ۱۰۰ سانتی‌متر می‌رسد. به علت داشتن ریزوم، پایاست و از ریزوم منشعب این گیاه هر ساله، ساقه‌های هوایی متعددی خارج می‌شوند که پوشیده از برگ‌های متقابل‌اند. برگ‌های پائینی ساقه فاقد پهنک و منحصر به نیام است. برگ‌های

بالائی علاوه بر نیام و پهنک در حد فاصل آن دو، زائیده زبانه‌ی دارند. گل آذین در این گیاه وضع خاصی دارد که گاهی آن را اسکارپ نیز می‌گویند.

▪ محل رویش:

این گیاه از هندوستان به ایران وارد می‌شود.

▪ زمان برداشت:

ریزوم باید زمانی که گیاه ۱۰ ماه از عمرش می‌گذرد، جمع‌آوری، تمیز، خیس‌انده، گاهی اوقات جوشانده و پوست کنده شود.

▪ قسمت مورد استفاده: ریزوم

▪ کاربرد درمانی:

بادشکن، معرق و ضد گرفتگی عضلانی می‌باشد. به‌طور سنتی در کولیک و نفخ ناشی از سوءهاضمه و برای جلوگیری از سرگیجه و تهوع در بیماری مسافرت نیز مصرف می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک: به واسطه حضور النورزین اثرات کاهش دهنده‌ی فشار خون دارد، عصاره مائی گیاه سبب مهار تجمع پلاکتی از طریق القاء ADP، آدرنالین، کلاژن و اسید آراشیدونیک می‌شود که این اثر وابسته به دوز می‌باشد.

▪ احتیاط مصرف:

در دوزهای بالا توأم با داروهای قلبی، ضد دیابت و ضد انعقادی مصرف نشود. در افراد حساس، روغن گیاه باعث ایجاد درماتیت و کاهش قند خون می‌شود.

▪ منع مصرف:

در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی: کربوهیدرات، چربی‌ها (اسیدهای چرب)، اولئورزین (جینجرول)، اسانس (زینجیرن)، الکل، آلدئید، آمینواسید، پروتئین، رزین، ویتامین (A و نیاسین) و مواد معدنی.

▪ نحوه و میزان مصرف:

۱) جوشانده یا دم کرده: ۱ - ۲۵/۰ گرم ریزوم خشک گیاه، سه بار در روز میل شود.

۲) تنتور ضعیف گیاه: ۳ - ۵/۱ میلی‌لیتر میل شود.

۳) تنتور قوی گیاه: ۵/۰ - ۲۵/۰ میلی‌لیتر میل شود.

▪ مصرف غذائی: به‌عنوان چاشنی و طعم دهنده غذائی به کار می‌رود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=283394>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شناخت خواص "گیاهان دارویی"

• شوید (شبت)

Anethum graveoles L. (Umbelliferae) Dill

▪ ریخت‌شناسی گیاه:



گیاه یکساله شوید، بدون کرک است و ارتفاع آن به ۷۵ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه دارای ساقه‌ای بلند و ایستاده، برگ‌ها منقسم، پرماند، گل‌ها به رنگ زرد، متعدد و به صورت چتر می‌باشند و میوه آن عدسی شکل و بسیار سبک است.

▪ محل رویش:

در تمام ایران کشت می‌شود و به صورت وحشی در آذربایجان تفرش و برخی نقاط ایران می‌روید.

▪ زمان برداشت:

زمان محصول برداری برحسب زمان بذرافشانی (شوید زودرس، متوسط و



دیبرس) از اواسط تیر تا مهر و برحسب موقعیت آب و هوای محل کشت، از اواخر تیر تا اوایل شهریور می‌باشد.

▪ قسمت مورد استفاده:

برگ، دانه و اسانس.

▪ کاربرد درمانی:

مدر، ملین، هضم‌کننده غذا و مقوی معده است. این گیاه به‌طور سنتی جهت افزایش ترشح شیر، بادش، قولنج نوزادان، سرفه، درد معده، بواسیر، بی‌خوابی، یرقان، اسکوربوت و درمان زخم‌ها به‌کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

اثرات ضدالتهابی، آرامبخشی و دیورتیکی توسط اسانس گیاه گزارش شده است.

▪ ترکیبات شیمیایی:

اسانس (کاروون، دک‌هیدرو و کاروون)، فلاوونوئید، کومارین، گزانتون، تری‌ترین.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) دم‌کرده: ۲ قاشق مرباخوری دانه، در یک فنجان آب به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه، هر بار نصف فنجان، یک تا دو بار در روز مصرف شود.

(۲) میوه خشک گیاه به صورت خوراکی کاربرد دارد.

• گل ختمی

*Alcea rosea* L. (Malvaceae) Marsh-Mallo

قابل ذکر است که اغلب گونه‌های *Althea* به جنس *Alcea* انتقال یافته است.

▪ محل رویش:

در لاهیجان، رامسر و سایر نواحی ساحلی گیلان پراکندگی دارد.

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه پایا سبزه‌فام، گل‌ختمی پوشیده از کرک با ساقه‌ای نسبتاً ضخیم پوشیده از کرک‌های زبر، منتهی به یک خوشه طویل و کم‌گل است که برگ‌ها دم‌برگدار، سبز پوشیده از کرک، قلبی شکل یا تقریباً مدون است و برگه شاخه‌های گلدار سه‌قسمتی، گل‌ها تقریباً بزرگ، به رنگ صورتی - بنفش و دارای دم‌گل کوتاه می‌باشند.

▪ زمان برداشت:

گل‌ها در زمان شکفتن جمع‌آوری می‌شوند.

▪ قسمت مورد استفاده:

گل‌ها

▪ کاربرد درمانی:

خلط‌آور، نرم‌کننده، ملین مدر و برطرف‌کننده التهاب دهان، گلو و دستگاه تنفسی است. ماده اصلی گل ختمی موسیلاژ است که دارای خاصیت

نرم‌کنندگی می‌باشد. ریشه گیاه در پماد برای آبسه و سوختگی و به‌صورت دهان‌شویه به‌عنوان ضدالتهاب به‌کار می‌رود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

نشاسته، موسیلاژ، پکتین، فلاونوئید، اسیدهای فنلیک، ساکارز، آمینو اسید (آسپارازین).

• ترنجبین (خارشتر ایران، خارشتر کاشانی)

Alhagi persarum boiss. & Buhse. (Papilionaceae) Camel&#0۳۹;s-thorn

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه پاپا، ترنجبین دارای بوته‌های نیمه چوبی و نیمه درختچه‌ای بسیار خاردار و به رنگ سبز مات که ارتفاع آن به ۵۰-۸۰ سانتیمتر می‌رسد. این ساقه تقریباً چوبی، بسیار متعدد و با شاخه‌های فراهم و دارای خارهای فراوان است. برگ‌ها کامل و سبز مات، غالباً واژ تخم‌مرغی، با گل ارغوانی‌رنگ، بدون دمگل یا دمگل بسیار کوتاه می‌باشد.

▪ محل رویش:

در مناطق البرز و اطراف تهران، بخش مرکزی، شمال‌شرقی، شرق، جنوب‌شرقی، شمال و شمال‌غربی ایران می‌روید.

▪ زمان برداشت:

در اواخر تابستان گل‌های خشک‌شده ترنجبین‌دار را روی سفره‌ای تکان می‌دهند تا قطرات سخت و خشک شده روی گیاه از آن جدا شوند و سپس آنان را جمع‌آوری می‌کنند.

▪ قسمت مورد استفاده:

مان گیاه

▪ کاربرد درمانی:

ملین و خلط‌آور است و در تب‌های عفونی کودکان و سرخک به‌کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

تزیق ویریدی پروآنتوسیانیدین جدا شده از گیاه به میزان ۵.۱۰ میلی‌گرم بر گردش عمومی خون و انقباضات قلب موش صحرانی و خرگوش که داروئی دریافت نکرده بودند اثری نداشت. اما در حیواناتی که به‌طور تجربی دچار انفارکتوس میوکارد بودند، سطح فسفات - کراتینین سرم و پراکسیدهای لیپید را هم در میوکارد و هم در سرم کاهش داد که این مواد به‌وسیله مقدار مالونیک دی‌آلدئید و کتروگه‌های دی‌ان، ارزیابی شدند که اسیدهای چرب آزاد و طیف فسفولیپیدهای قلب عادی شدند و هم‌زمان اندازه منطقه نکروزه نیز کاهش یافت.

▪ ترکیبات شیمیائی:

ساکارید (فروکتوز، ساکارز، ملزیتوز).

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=285396>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شناخت خواص "گیاهان داروئی"

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های داروئی به کار برده می‌شدند



و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند اسپرین، رورپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های داروئی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دیژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitane از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.

اگرچه با توسعه صنایع داروئی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان داروئی به‌صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این‌رو سعی داریم در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کنیم.



• سیر

Allium satvum L. (Liliaceae) Garlic

• ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه چندساله سیر که ارتفاع آن به ۱۰۰ - ۳۰۰ سانتی‌متر می‌رسد، گل‌هائی به رنگ صورتی کم‌رنگ یا سبز متمایل به سفید داشته و هر بوته (Bulb) آن شامل ۲۰ - ۸ حبه می‌باشد.

• محل رویش:

سیر در غالب نواحی ایران به‌خصوص نواحی شمالی پرورش می‌یابد.

• زمان برداشت:

زمان برداشت محصول از اواخر تیر تا مهر ماه می‌باشد.

• قسمت مورد استفاده:

بوته (Bulb)

• کاربرد درمانی:

خلط آور، ضدگرفتگی عضلانی، ضدعفونی کننده، ضدباکتری، ضدویروس، افزایش دهنده گلبول سفید، کاهش دهنده فشار خون و ضد کرم است.

به‌طور سنتی جهت درمان برونشیت مزمن، سرماخوردگی راجعه، سیاه‌سرفه و آسم ناشی از برونشیت مصرف می‌شود.

• آثار فارماکولوژیک:

مهارکننده سنتزلیپیدها، کاهش دهنده فشار خون، مهارکننده و افزایش دهنده فیبرینوژن سرم می‌باشد و اثرات آنتی‌ترومبولیتیک نیز دارد.

• احتیاط مصرف:

با داروهای ضدانعقاد و کاهش دهنده‌های قند خون تداخل دارد و خاصیت ضدانعقادی داروهای ضدالتهاب نظیر آسپیرین را تشدید می‌کند. سیر با

اسیدهای چرب موجود در روغن ماهی در سینرژسم است. در صورت مصرف خام، سیر باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود.

• منع مصرف:

در زمان شیردهی و بارداری توصیه نمی‌شود.

• ترکیبات شیمیائی: اسانس (آلی‌سین)، مواد معدنی، ویتامین آنزیم (آلینازو پراکسیداز)، پروتئین، چربی، آمینواسید، پروستاگلاندین.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) دانه خشک: ۲-۴ گرم سه بار در روز، میل شود.

(۲) روغن: ۱۲/۰ - ۳% میلی لیتر سه بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذائی: مصارف غذائی بسیاری دارد.

• کرفس

*Apium graveolens L. (Umbelliferae) Celery, Marsh parsley, Small parsley*

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاهی دوساله یا پایا است که ارتفاع آن به ۸۰ - ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد. با ریشه عمودی و دوکی شکل، ساقه‌ها غالباً متعدد، ایستاده، توخالی، تقریباً زاویه‌دار، سبز، با شاخه‌های ضخیم و کم و بیش گوشتی می‌باشند. برگ‌ها گوشتی، ضخیم با تقسیمات ته‌شانه‌ای با ۵ قطعه واژ مثلثی، گل‌های سفید و مجتمع در چترهای بدون پایه، میوه تقریباً کروی، دوقسمتی و فندقه با پنج پهلوی نازک هستند.

▪ محل رویش:

در سمنان، کوه پیغمبر، دره گز، زابل در سیستان و مکران پراکندگی دارد.

▪ زمان برداشت:

دانه در نیمه تابستان تا پائیز جمع‌آوری می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

میوه، ساقه

▪ کاربرد درمانی:

کرفس دارای خواص ضد روماتیسم، آرامبخش، مدر ضعیف و ضد عفونی کننده مجاری ادرار می‌باشد. این گیاه برای درمان نقرس، التهاب مجاری ادرار، افسردگی و به‌خصوص آرتريت روماتوئید به کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور فنالدئید اثرات ضد گرفتگی عضله و آرامبخشی دراد و به واسطه آپی‌ژنین اثر مهارکنندگی تجمع پلاکتی دارد.

▪ احتیاط مصرف:

تماس با ساقه کرفس باعث حساسیت نوری و مصرف خوراکی آن باعث واکنش‌های آلرژیک و آنافیلاکتیک می‌شود.

▪ منع مصرف:

در زنان باردار مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

اسانس (لیمونین، فنالدئید، بتاسلنن)، کومارین (فورانونوکومارین، برگاپتن)، فلاوونوئید (آپی‌نین).

▪ نحوه و میزان مصرف:

جوشانده: ۲-۵ گرم میوه خشک گیاه، سه بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذائی:

به‌عنوان ماده‌غذائی به کار می‌رود.

• صبرزد طبی سگل

*Aloe vera L. (Liliaceae) Common aloe, Medicine aloe, Aloe*

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاهی چندساله با برگ‌های گوشتی، گل آن به‌صورت سنبله به رنگ زرد و نارنجی می‌باشد.

▪ محل رویش:

در ایران به‌صورت کاشته شده موجود می‌باشد.

▪ قسمت مورد استفاده:

شیره برگ‌ها

▪ کاربرد درمانی:

به‌طور سنتی در پمادها و کرم‌ها برای درمان زخم‌ها، اگزما و پسوریازیس اضافه می‌شود. یک گزارش در مورد پائین آوردن قند خون با مصرف عصاره این گیاه وجود دارد. شیره برگ به علت وجود آنتراکینون، به‌عنوان ملین به کار می‌رود. این گیاه برای درمان آکنه، بواسیر، آرتروز، کوفتگی، افسردگی، دیابت، مولتیپل اسکلروزیس، زخم‌های معده، سل و حتی نابینائی مصرف می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

آلوسین B موجود در گیاه محرک سیستم ایمنی می‌باشد و به دلیل مهار سنتز پروستاگلاندین‌ها اثرات ضدالتهابی دارد. به واسطه ترکیبات فعال پلی‌ساکاریدی، پروتئین و گلیکوپروتئین، فعالیت فاگوسیتوزیس دارد که در درمان آسم برونشیا بزرگسالان مؤثر است.

▪ منع مصرف:

در دوران بارداری و شیردهی به‌صورت خوراکی مصرف نشود. آب زرد رنگ تلخ تهیه شده از گیاه بر روی پوست مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

آنتراکینون‌ها (Aloin, Aloe emodin)، رزین، تانن، پلی‌ساکارید، استرول، اسیدهای آلی، آنزیم، ساپونین، ویتامین، مواد معدنی، مونوساکارید.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) تنور: ۵ قطره با آب قبل از غذا به‌عنوان اشتهاآور میل شود.

(۲) آب گیاه: ۵۰ میلی‌لیتر سه بار در روز برای درمان زخم معده مصرف شود.

(۳) شیره برگ‌ها: برای بهبود زخم و اگزما، دوبار در روز مصرف شود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=292231>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شناخت خواص «گیاهان دارویی»

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری و در درمان‌های دارویی به‌کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دیژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitanel از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.





اگرچه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صنایع در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و

فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجایی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این رو ما سعی داریم در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کند. به همین منظور در این شماره نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار آویشن، زیرفون و شنبلیله که با هم می‌خوانیم:

• آویشن

*Thymus vulgaris*

L (labiatae)

Thyme, Garden thyme

▪ ریخت‌شناسی:

گیاه علفیه معطر که طول آن به ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد. ساقه‌ها چوبی. برگ‌ها کوچک و گل‌ها صورتی رنگ می‌باشند.

▪ محل رویش:

به صورت کاشته شده در ایران موجود می‌باشد.

▪ زمان برداشت:

گل‌ها در تابستان جمع‌آوری می‌شوند.

▪ قسمت مورد استفاده:

سرشاخه‌های گیاه.

▪ کاربرد درمانی:

دارای خواص بادشکن، ضدگرفتگی عضلانی، ضدسرفه، خلط‌آور، افزایش‌دهنده ترشح غدد داخلی، باکتری کش، ضدانگل و قابض می‌باشد. این گیاه در سوءهاضمه، التهاب مزمن معده آسم، اسهال و بی‌اختیاری ادرار در کودکان، التهاب حنجره و لورتین (به صورت غرغره) و به طور اختصاصی در سیاه سرفه و پرونشیت مصرف می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه ترکیبات آنتاگونیست آدرنالین موجود در اسانس گیاه، فعالیت کاهش‌دهندگی فشار خون و به دلیل ترکیبات فنلی و اجزاء فلاوونوئیدی سبب بلوک کانال‌های کلسیمی می‌شود و اثر ضد گرفتگی عضلانی دارد.

▪ احتیاط مصرف:

روغن آن سمی می‌باشد. استفاده از خیر دندان و فرآورده‌های استحمامی حاوی آویشن باعث التهاب پوستی، مخاط لثه و لب می‌شود.

ترکیبات شیمیایی:

اسانس (تیمول)، فلاوونوئید تلانن، الکل، ساپونین، رزین، اسیدهای فلیک (اسید کافنیک).

▪ نحوه و میزان مصرف

(۱) دم کرده:

۴ - ۱ گرم گیاه خشک، سه بار در روز میل شود.

(۲) عصار مائی:

۴ - ۶ میلی لیتر سه بار در روز میل شود.

(۳) تنتور:

۴ - ۲ میلی لیتر به نسبت ۱:۵ در الکل ۴۵٪ هر بار در روز میل شود.

مصرف غذائی:



روغن گیاه به عنوان طعم‌دهنده غذایی، برای خوشبو کردن کره، پنیر، ماهی، گوشت و سس گوجه‌فرنگی استفاده می‌شود.

• زیرفون نمدار، نرمدار

Tilia platyphyllos Scop.

(Tilliaceae)

Linden tree Lime tree

• ریخت‌شناسی:

درخت بلند که ارتفاع آن به ۲۵ - ۱۵ متر می‌رسد. با ساقه دارای پوست صاف، به تدریج تیره و شکافته شده، برگ‌ها متناوب دم‌برگ‌دار، دارای دندان‌های بزرگ اره‌ای و تخم‌مرغی، به رنگ سفید با تقریباً زردفام، معطر، مجتمع در گزرن‌های با ۸ - ۲ گل میوه گابی شکل و پوشیده از کرک می‌باشد.

• محل رویش:

در دره چاوس بین کدوم و رستم‌آباد، سفید رود در گیلان، کجور، مینودشت بین تنکابن و چورته، جنگل گلستان پراکندگی دارد.

• زمان برداشت:

گل‌ها در تابستان جمع‌آوری می‌شوند.

• قسمت مورد استفاده گل‌ها

- کاربرد درمانی:

ضدگرفتگی عضلانی و خواب‌آور است و در اضطراب ترس با وحشت بی‌دلیل و مخصوصاً برای درمان تپش قلب عصبی مفید می‌باشد. همچنین مصرف گل‌ها در موقع شروع سرماخوردگی باعث کاهش آبریزش بینی، تب و فشار خون می‌شود، قایض ملایم و معرق است. - ترکیبات شیمیایی:

فلاوونوئید (تیلی روزید)، آمینواسید، اسیدفنلیک، موسیلاژ، تانن، اسانس، پروآنتوسیاتیدین، ترکیبات فنلی، الکل‌های آروماتیک.

• شنبليله

FOENUM – GRAECUM

TRIGNELLA

L. (Papilionaceae)

Fenugreek, Fenugreek

Trigonella

• ریخت‌شناسی:

گیاهی علفی، یکساله، تقریباً بدون کرک که ارتفاع آن به ۵۰ - ۱۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. با ریشه عمودی، ساقه منفرد راست، توالی، با شاخه‌های کوتاه و برگ‌دار می‌باشد. برگ سه برگچه‌ای، دم‌برگ‌دار، متناوب با برگچه‌های بزرگ، واژ تخم‌مرغی یا پهن دراز، گل سفید، نسبتاً بزرگ منفرد و یا دوتایی، بدون پایه، واقع در کنار برگ‌ها بدون کرک و با انشعابات کم است.

• محل رویش:

در لاهیجان، خوی، ارومیه، دیز سیامکع اصفهان، بلوچستان و هر برود پراکندگی دارد.

• زمان برداشت:

دانه از اواسط تیر تا اوایل مرداد ماه یعنی زمانی که میوه‌ها کاملاً رسیده باشند، جمع‌آوری می‌گردد.

• قسمت مورد استفاده گیاه:

دانه و قسمت‌های هوایی گیاه.

کاربرد درمانی. ملین، اشتهاآور، خلط‌آور، مسهل ضعیف و مغذی است که به‌طور موضعی در درمان زخم، کورک‌ها، دردها عضلانی، التهاب غدد لنفاوی و نقرس به‌کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

ترکیبات فیبری و ساپونینی گیاه اثر کاهش‌دهندگی کلسترول دارد به‌واسطه تتریگونلین، اسیدنیکوتینیک و کومارین سبب کاهش قند خون می‌ود. علاوه بر این کومارین اندکی اثر آنتی دیورتیکی نیز دارد.

احتیاط مصرف:

به‌دلیل تداخل با داروهای پائین‌آورنده قند خون و مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز همراه با این داروها مصرف نشود.

▪ منع مصرف:

در زنان باردار مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیایی:

- اسانس،

- آلکالوئید (تری گونلین)،

- ساپونین (دیوسژنین)،

- فلاونوئید،

- موسیلاژ،

- پروتئین،

- روغن ثابت،

- ویتامین (A، B، C)

- مواد معدنی.

▪ نحوه و میزان مصرف:

۶ - ۱ گرم دانه گیاه سه بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذایی:

به‌عنوان طعم‌دهنده غذایی به‌کار می‌رود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=262165>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شناخت خواص گیاهان دارویی

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به‌کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند. امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از



گیاه افدرا، دیژیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضدسرطان Paclitane از گیاه سرخدار، بر نقش گیاهان به عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.



اگرچه با توسعه صنایع داروئی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا حد زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان داروئی به صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این رو "سرزمین سبز" سعی دارد در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کند. به همین منظور در این شماره نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار مریم گل‌داروئی، کنجد و مرزه که با هم می‌خوانیم:

• مریم گلی داروئی مریم گلی یاغی

*Salvia officinalis* L. (Labiatae) Sage, Garden sage

▪ ریخت شناسی گیاه:

گیاه پایا که ارتفاع آن به ۸۰ سانتی‌متر می‌رسد با ساقه چهارگوش و دارای برگ‌های کرکدار به رنگ سبز متمایل به خاکستری یا بنفش می‌باشد.

▪ محل رویش:

بومی سواحل مدیترانه‌ای اروپاست و به صورت کاشته در ایران موجود می‌باشد.

▪ زمان برداشت:

برگ‌ها را کمی قبل از گل‌دهی در طول ماه‌های اردیبهشت، خرداد و سرشاخه‌های گلدار را در آغاز گل دادن محصول‌برداری می‌کنند.

▪ قسمت مورد استفاده:

سرشاخه‌های گیاه

▪ کاربرد درمانی:

این گیاه بادشکن، ضد گرفتگی عضلانی، ضد عفونی‌کننده، قابض و ضد تعرق می‌باشد. به صورت خوراکی جهت درمان سوءهاضمه، التهاب حنجره و زبان کوچک، لته، معده، دهان و به عنوان غرغره و دهانشویه استفاده می‌شود. دم کرده آن به صورت موضعی برای تقویت و رشد مو به کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

ترکیبات پینن گیاه فعالیت ضد گرفتگی عضلانی و به واسطه وجود ماده Thujone در گیاه، اثر ضد میکروبی دارد.

احتیاط مصرف، جای آن سبب التهاب لب و معده می‌شود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

اسانس (Thujone) تان، اسیدهای فنلیک.

▪ مصرف غذایی:

به عنوان طعم‌دهنده غذایی به کار می‌رود.

• کنجد

*Sesamum indicum*

(L. (Pedaliaceae

Oil plant

Gingelly, Teel oil plant

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

درختی کمی کرکدار که ارتفاع آن به ۵/۱ - ۱ متر می‌رسد.

ساقه منشعب، برگ‌ها دندانه‌دار یا چند بخشی کم عمق و در بخش‌های پایینی ساقه دارای دمگل بلند و در بخش‌های بالائی سرنیزه‌ای با خطی

سرنیزه‌ای و دارای دمگل کوتاه می‌باشد. کپسول بیضی و زاویه‌دار یا مسطح محتوی دانه‌های بدون باله و در انتهاب ه نقطه برجسته‌ای ختم می‌شود.

▪ محل رویش:

در بخش‌های مرکزی شمال غربی، شمال شرقی، غرب و شرق کاشته می‌شود.

▪ زمان برداشت:

زمانی که کپسول به رنگ قهوه‌ای - سیاه می‌باشد، دانه‌ها جمع‌آوری می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

برگ، دانه، روغن دانه و ریشه.

▪ کاربرد و درمانی:

این گیاه در درمان اختلالات کبد و کلیه به‌کار می‌رود. دانه‌های آن جهت مشکلاتی مانند سرگیجه، وزوز گوش و اختلال دید ناشی از کم‌خونی و به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی مجاری گوارشی در پیوست مصرف می‌شود.

همچنین دانه‌ها سبب افزایش ترشح شیر می‌گردد. جوشانده ریشه گیاه در درمان سرفه و آسم به‌کار می‌رود.

▪ آثار فاروماکولوژیک:

باعث کاهش کلسترول می‌شود.

▪ احتیاط مصرف:

سبب واکنش‌های حساسیتی می‌شود و به دلیل وجود کالری بالا در دانه‌ها و روغن آن، نباید در افراد چاق مصرف شود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

روغن‌های اشباع نشده، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای چرب.

▪ مصرف غذایی: در تهیه مواد غذایی و داروئی به‌کار می‌رود.

• مرزه

Satureja hortensis

(L. Labiatae

savory , Annual savory

Summer

▪ ریخت‌شناسی گیاه:

گیاه یکساله و معطر، با ساقه‌های کپه‌ای کرکدار، در زمان بلوغ، با رسیده به‌صورت ارغوانی رنگ می‌باشد. برگ‌ها متقابل، کوچک، خطی بدون دم‌برگ و ممکن است در حاشیه کرک‌دار باشد. گل‌ها به رنگ سفید یا صورتی، دو لبه و به‌صورت آرایش حلقه‌ای می‌باشد.

▪ محل رویش:

این گیاه در آذربایجان، کرمانشاه، نواحی شمال‌شرقی و گیلان و بعضی نقاط دیگر می‌روید.

▪ زمان برداشت:

از شهریور تا آذر ماه جمع‌آوری می‌شود.

▪ کاربرد درمانی:

دارای خواص بادشکن و خلط‌آور است. چای آن برای بسیاری از اختلالات مجاری گوارشی شامل دل‌پیچه، تهوع، سوء‌هاضمه، بی‌اشتهائی، به دلیل قابض بودن در درمان اسهال و به‌صورت دهانشویه در التهاب گلو مصرف می‌شود.

▪ منع مصرف:

این گیاه در بارداری مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=246719>

### شناخت خواص گیاهان دارویی

گیاهان از همان آغاز تمدن بشری در درمان‌های دارویی به‌کار برده می‌شدند و حتی بعضی از مشتقات آنان مانند آسپرین، رزپین و گلیکوزیدهای قلبی نقاط اتکای اصلی در دارو درمانی بوده‌اند.

امروزه نیز داروهای گیاهی سهم بزرگی از فرآورده‌های دارویی تجارتي ساخته شده را به خود اختصاص داده‌اند که برای مثال می‌توان افرین از گیاه افرای، دپیتوکسین از گل انگشتانه، سالیسین از درخت بید و رزپین از گل مار را نام برد و حتی کشف داروی ضد سرطان Paclitanel از گیاهان سرخدار، بر نقش گیاهان به‌عنوان یک منبع جاودانه برای طب مدرن تأکید مضاعفی می‌باشد.



اگر چه با توسعه صنایع دارویی در اوایل قرن بیستم، داروهای گیاهی تا

حدی زیادی اعتبار و ارزش خود را نسبت به داروهای جدید صناعی در بین اطباء از دست دادند. اما در دهه اخیر اقبال دوباره‌ای برای مصرف داروها و فرآورده‌های گیاهی - طبیعی به‌وجود آمده است. در این میان از آنجائی که با وجود فلور متنوع گیاهی ایران، هنوز گیاهان دارویی به‌صورت کاملاً علمی و مستند معرفی نشده‌اند، از این رو ما سعی داریم در حد مقدور خود و در جهت اطلاع‌رسانی نسبت به معرفی این نوع گیاهان اقدام کنیم.

در این مبحث نگاهی داریم به ویژگی‌ها، محل رویش، کاربرد درمانی و آثار کوچک، ریوند چینی و گردوی کوهی که با هم می‌خوانیم:

#### • کرچک

▪ ریخت‌شناسی:

در مناطق گرم جنوب به‌صورت درختچه‌های بزرگ و پایا و در نقاط سرد به‌صورت بوته‌های یک‌ساله تا ارتفاع یک متر می‌روید. برگ‌ها نسبتاً بزرگ، یا پنجه‌ای مرکب و در حاشیه دندان‌دار. گل‌ها در مجتمع در خوشه گزن‌های انتهائی، میوه کپسول و سطح آن پوشیده از زواید سوزنی بلند خارمانند است در داخل هر قاب یک دانه با پوسته سخت و مرم‌گونه وجود دارد.

▪ محل رویش:

در مناطق گرم جنوب ایران، بلوچستان، آذربایجان، بخش‌های شمالی ایران و خراسان پراکندگی دارد.

▪ زمان برداشت:

در تمام سال کپسول دانه‌ها هنگام شکفتن جمع‌آوری می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

دانه و روغن آن.

▪ کاربرد درمانی:

مسهل است و به‌عنوان قطره چشمی برای برطرف کردن تحریکات مواد خارجی در چشم و همچنین به‌عنوان حلال برای تجویز بعضی از داروها استفاده می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

سبب مهار سنتز پروتئین، از طریق ریزوم در سلول‌های میلومای موش می‌شود.

▪ احتیاط مصرف:

مصرف خوراکی یا دوز بالا مسهل قوی است و ایجاد تهوع، استفراغ و کلویک می‌کند. در موارد انسداد روده نباید مصرف شود. دانه‌های گیاه حاوی پروتئین سمی ریسین است که واکنش‌های حساسیتی ایجاد می‌کند.

▪ منع مصرف:

در انسداد مجاری گوارشی و دوران بارداری نباید مصرف شود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

اسید چرب غیراشباع (ریسنولئیک اسید)، پروتئین (ریسین).

• ریوند چینی

▪ ریخت‌شناسی:

این گیاه چند ساله که ارتفاع آن به ۳ متر می‌رسد با برگ‌های پنجه‌ای شکل، دارای ریزوم ضخیم و گل‌های کوچک قرمز رنگ می‌باشد.

▪ محل رویش

به‌صورت کاشته شده در ایران موجود می‌باشد.

▪ زمان برداشت

در ماه‌های مهر و آبان جمع‌آوری می‌شود. غده‌های زیرزمینی را از زمین خارج کرده و پس از تراشیدن سطح خارجی آنها را تقسیم و در حرارت ۳۰-۴۰ درجه سانتی‌گراد و یا در هوای آزاد خشک می‌شود.

▪ قسمت مورد استفاده:

ریزوم‌ها

▪ کاربرد درمانی:

ریزوم و ریشه این گیاه دارای خواص ضد عفونی‌کننده، قابض، مسهل، کاهش‌دهنده فشار خون، مقوی معده و اشتها آور می‌باشد. در دوز کم ضداسهال و در دوز بالا مسهل می‌باشد. در طب چینی در سرطان یبوست، اسهال، تب، سردرد، یرقان، مالاریا، زخم، سوختگی و دندان‌درد استفاده می‌شود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

به واسطه حضور مشتقات آنتراکینون و تانن دارای دو اثر ملین و قابض می‌باشد با دوز پائین ضداسهال و در دوز بالا به‌عنوان یک ماده مسهل می‌باشد.

▪ احتیاط مصرف:

برگ‌های گیاه بسیار سمی است که بعد از خوردن باعث شکم‌درد، تهوع، استفراغ، تنگی‌نفس، سوزش دهان و حنجره، خونریزی داخلی، کوما و حتی مرگ می‌شود.

▪ منع مصرف:

در دوران شیردهی و بارداری، بیماران بواسیری، روماتیسمی و کلیوی مصرف نشود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

گلیکوزیدهای آنتراکینونی (Rhein, Emodin)، فلاونوئید، اسیدهای فنلی، تانن، کلسیم اگزالات، اسیدهای چرب، رزین، نشاسته، کربوهیدرات، اسانس.

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) ریزوم و ریشه: ۱-۲ گرم در روز طبق دستور مصرف شود.

(۲) جوشانده: ۱۰۰ میلی‌لیتر جهت رمان بیوست عصرها میل شود.

(۳) تنتور: جهت تحریک اشتها، ۲۰ قطره همراه آب، ۲ بار در روز میل شود.

▪ مصرف غذائی:

ساقه گیاه مصرف خوراکی دارد.

• گردوی گیاهی(سیاه تنگرس صخره روی)

▪ ریخت‌شناسی:

درختچه‌های ایستاده یا خوابیده، پوشیده از کرک‌های خشن و زیر، بدون تیغ، دارای برگ‌های خزان‌ریز و متناوب می‌باشد. ساقه متعدد، ایستاده یا خوابیده با شاخه‌های طویل دارای پوست خاکستری‌رنگ، برگ‌ها بیضی - تخم‌مرغی، یا واژ تخم‌مرغی، گاهی تقریباً مدور، نوکدار، در قاعده قلبی شکل می‌باشد. گل زرد مایل به سبزرنگ بسیار کوچک و در مجتمع‌های ۰ - ۳ تائی است.

▪ محل رویش:

در ارتفاعات نزدیک ارومیه، ارتفاعات شاهو، اراک، اصفهان، ارتفاعات سفیدخانی، راسوند، اشترانکوه، ارتفاعات الوند، دورود، زردکوه، کوه دینار، تل خسروی پراکندگی دارد.

▪ زمان برداشت:

پوست درختان ۳-۴ ساله در اواخر بهار و اوایل تابستان جمع‌آوری می‌گردند.

▪ قسمت مورد استفاده:

پوست گیاه

▪ کاربرد درمانی:

گیاه مسهل ملایم است و برای بیوست به‌کار می‌رود.

▪ آثار فارماکولوژیک:

گلیکوزیدهای آنتراکینونی سبب اثر مسهلی گیاه می‌باشد.

▪ منع مصرف:

در دوران بارداری و شیردهی مصرف گیاه توصیه نمی‌شود.

▪ ترکیبات شیمیائی:

آنتراکینون، گلیکوزید، فلاونوئید، تانن

▪ نحوه و میزان مصرف:

(۱) پوست خشک شده: ۲/۵-۵/۰ گرم روزانه میل شود.

(۲) عصاره مائی

به نسبت ۱:۱ در الکل ۲۵٪، ۲-۵ میلی‌لیتر، سه بار در روز میل شود.

منبع : ماهنامه سرزمین سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=247955>

## شنبليله

گياهی است يك ساله، علفی، ايستاده، تقريباً بدون كرك با ريشه عمودی و به ارتفاع ۵۰۱۵ سانتی متر. ساقه آن منفرد، راست، توخالی با انشعابات كم، بدون كرك يا كرك های پراكنده است. برگ سه برگچه ای، متناوب، واژ تخم مرغی، گلبرگ ها سفید متمایل به زرد و گاهی در قاعده دارای لكه های بنفش است. دانه های شنبليله اندام دارویی گياه را تشكيل می دهند. زمان جمع آوری دانه های شنبليله در موقع رسيدن كامل آنها و از اواسط تير تا اوایل مردادماه است. شنبليله گياه بومی آسیای غربی و اروپای جنوب شرقی است و امروزه در بسیاری از كشورها پرورش می یابد. مواد متشكله اصلی دانه شنبليله را ساپونين ها، تركيبات موسيلاژی و الكالوئيدها تشكيل می دهند. دانه شنبليله دارای آثار پايين آورنده قند و كلسترول خون، ضدالتهاب، ملين، خلط آور، اشتهاآور و افزاینده ترشح شير بوده و به عنوان چاشنی و ادويه نیز به كار می رود. در طب گذشته شنبليله به عنوان نرم كننده موضعی، ضدلك، ضدالتهاب، تسكين دهنده سرفه، اشتها آور و ملين مورد مصرف قرار می گرفته است. از دانه شنبليله در فرمولاسيون داروهای گیاهی زیر استفاده می شود: ۱ قطره شيرافزا ۲ پودر جنرال تونيك ۳ پودر آنتی ديابتيك

دانه شنبليله بایستی در ظرف سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری



شود. از این گیاه هم به صورت موضعی و هم به صورت خوراکی استفاده می شود.

سحر شهنازی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=17453>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شنبليله

شنبليله سبزی اصلی قورمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه





در نواحی مختلف ایران ، مصر ف هند ف الجزیره ، ایتالیا و اسپانیا می روید .  
شنبليله دارای مواد چرب ف مواد نشاسته ای ، مواد ازته ، مواد فسفره و  
مادهای بنام گونل لین می باشد .

▪ ترکیبات شیمیایی:

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطر می باشد . تحقیقات جدید نشان  
داده است که شنبليله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین که ویتامین B۲ نیز  
نامیده می شود ، می باشد . این ویتامین عامل جلوگیری کننده از بیماری  
پلاگرا می باشد و همچنین اثر گشاد عروق را نیز درآ است .

▪ خواص دارویی:

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبليله انجام درد دریافت که شنبليله در رفع سل استخوانی اطفال بسیار موثر است . شنبليله در  
طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف می شده است . برای این منظور حتی از دانه شنبليله استفاده شده است و بیماریها  
سریعا بهبود پیدا می کند .

شنبليله چون دارای مواد فسفره ، آهن ، ازته و یاستازهای مختلف می باشد تقویت کننده لوزالمعده نیز می باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را  
بکار انداخته و لاغری های مفرط را از بین می برد .

شنبليله بطور کلی شفادهنده بیماریهای روحی و جسمی است وحتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی درد .  
در قدیم شنبليله برای مداوای بیماری قند بکار می رفته است دانه شنبليله با این همه خواص مفید دارای بوی ناپسند است بنابراین برای  
استفاده از آن دانه در شده آنها با مواد معطر باید مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه ای برطرف کند .

▪ طرز استفاده:

برای تهیه پماد شنبليله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری در دانه شنبليله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهابهای سطحی پوست بدن مصرف کنید  
. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبليله و گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=87169>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## شوید

شوید يك گیاه علفی یکساله است که در تیر و مرداد گل می دهد. احتمالا  
این گیاه بومی ایران و هندوستان می باشد ولی مصر و قفقاز هم ذکر شده  
اند. این گیاه در تمام نقاط دنیا کشت می شود و بصورت وحشی در زمینهای  
لم بزرع، کنار جاده ها، در مزارع و زمینهای آیش و در خاکهای شنی کناره  
رودخانه ها یافت می شود. در منطقه مدیترانه شوید بعنوان يك گیاه دارویی  
و چاشنی تحريك کننده از زمانهای بسیار قدیم شناخته شده است. این



گیاه بوسیله مستعمره نشین های رومی به اروپای مرکزی وارد شده است. اندامهایی که خاصیت دارویی دارند و در صنایع غذایی استفاده می شوند شامل برگهای تازه یا گلها می باشد. شوید خشک بعنوان دارویی مصرف نمی شود. عطر آن تا حدودی شبیه کراویه است، طعم تندی دارد و ابتدا نسبتاً شیرین و سپس مزه ای مانند ادویه جات پیدا می کند. تا ۵/۱ درصد اسانسهای فرار در برگها و ساقه های گلدار وجود دارد و تا ۴ درصد میوه و یا بذور یافت می شود. روغن موجود در میوه عمدتاً حاوی کارون، لیمونن و دیگر ترکیبات می باشد. این اسانس های فرار خصوصیات ضد عفونی کننده و ضدتشنجی دارند، بادشکن بوده و شیردهی را افزایش میدهد. امروزه از شیوید بندرت برای اهداف دارویی استفاده می شود. استفاده اصلی آن بعنوان چاشنی درسس و سالاد و ترشیجات می باشد. از بذر شوید برای ساخت کره علفی، سوپ و دیگر غذاها استفاده می



شود. اسانسهای فرار حاصل از میوه ها و برگها موارد استفاده مشابهی دارند. شوید خصوصاً در ایالات ارگون و اوهایو برای استخراج اسانسهای فرار آن کشت می شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15515>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### شیوه های به کارگیری گیاهان دارویی

مردم یونان باستان خواص دارویی گیاهان را به خوبی می دانستند . بقراط حکیم بنیانگذار طب یونان قدیم و شاگرد وی ارسطو برای استفاده از گیاه در درمان بیماریها ارزش زیادی قائل بودند . آنها علاوه بر استفاده از گیاهان یونان از گیاهان کشورهای دیگر نیز استفاده می کردند. پس از آن یکی از شاگردان ارسطو به نام تئوفاست، مکتب درمان با گیاه را بنیانگذاری کرد. یعنی در درمان بیماریها فقط از گیاهان استفاده می نمود . پس از آن دیوسکورید در قرن اول میلادی مجموعه ای از ۶۰۰ گیاه دارویی با ذکر خواص درمانی هر یک را تهیه و به شکل کتابی درآورد که این کتاب بعدها سرآغاز بسیاری از مطالعات علمی در زمینه گیاهان مذکور گردید به طوریکه مثلاً جالینوس پزشک معروف یونانی در کارهای خود از کتاب دیوسکورید استفاده کرد .

در قرون هشتم تا دهم میلادی دانشمندان ایرانی مانند ابوعلی سینا ، محمد زکریای رازی و دیگران به دانش درمان با گیاه رونق زیادی دادند و کتابهایی مثل قانون و الحاوی را به رشته تحریر درآوردند . در قرن سیزدهم ابن بیطار مطالعات فراوانی در مورد خواص دارویی گیاهان انجام داد و خصوصیات بیش از ۱۴۰۰ گیاه دارویی را در کتابی که از خود به جای گذاشته یادآور شد.

پیشرفت اروپائیان در استفاده از گیاهان دارویی در قرن هفده و هجده ابعاد وسیعی یافت و از قرن نوزدهم کوششهای همه جانبه جهت استخراج مواد مؤثره از گیاهان دارویی، تعیین معیار معین برای تجویز و مصرف آن شروع شد و اکنون با در دست داشتن نتایج آزمایشها و تحقیقات بسیار با کمال اطمینان می توان به تشریح علمی مزایای موجود در مواد مؤثره گیاهان دارویی در رابطه با انسان و حیوانات پرداخت .

با توجه به نقش اندام‌های گیاهان دارویی در درمان بیماری‌های مختلف و حساسیت آن‌ها به عوامل محیطی و نحوه فرآوری به بررسی روش استفاده و طرز تهیه داروهای گیاهی بر اساس کاربرد آنها می‌پردازیم.

طرز تهیه داروهای گیاهی

در تهیه دارو از گیاهان دارویی رعایت نکات زیر الزامی است :

- ۱ - قبل از تهیه دارو ، گیاهان را کاملاً شسته ، خشک کرده و خرد نمائید . (به استثناء خاکشوی و اسفزه)
- ۲ - دارو را هر بار به تازگی تهیه و میل نمائید .
- ۳ - دارو را پس از تهیه صاف کرده و قبل از مصرف برای جذب بهتر مقدار کمی عسل بیفزائید .
- ۴ - داروها را از محل مطمئن خریداری نمائید .

روش‌های گوناگونی برای تهیه داروهای گیاه در کتب مختلف پیشنهاد شده که در اینجا به مهمترین و مورد تأییدترین روشهای استفاده تکیه می‌کنیم:

دم‌کرده : یکی از بهترین و با ارزش‌ترین روش‌های تهیه داروهای گیاهی است که در عین حال ساده ، سریع و آسان نیز می‌باشد و بیشتر برای اندام‌های حساس گیاهی مانند برگ‌ها و گل‌ها استفاده می‌شود.

مقدار استاندارد : گیاه خشک gr۳۰ یا گیاه تازه cc۴۵۰ + gr۶۰ آب . برای مصرف ۲ بار در یک روز

روش تهیه : گیاه + یک لیوان آب جوش: به مدت ۱۰ دقیقه می‌گذارند (روی ظرف را درپوش بگذارید) . سپس صاف کرده و میل نمائید .

در این روش می‌توانیم مواد مؤثره را از داخل اندام‌ها برگ‌ها و گلبرگ‌ها (بافت‌های ظریف) خارج کرده و استفاده نمائیم . جوشانده : در این روش می‌توانیم مواد مؤثر اندام‌های سخت مثل ریشه‌ها ، ریزوم‌ها ، پوست ریشه و ساقه و بذرها را به نحو احسن استخراج نمائیم. توجه داشته باشید اندام‌هایی با بافت‌های ظریف مثل گل‌ها را اگر با روش جوشانده تهیه کنیم، در اثر حرارت بالا و نامناسب قسمت اعظم ماده مؤثرشان از بین خواهد رفت .

جوشانده ملایم : مقدار گیاه مورد نظر (مقدار استاندارد مانند دم‌کرده) را با لیوان آب جوش روی حرارت مستقیم گذاشته تا کمی قل بزند ، پس از ۱۰ دقیقه از روی حرارت برداشته تا دم بکشد .

جوشانده معمولی : مقداری از گیاه مورد نظر را با یک لیوان آب سرد روی حرارت گذاشته تا جوش بیاید ، سپس از روی حرارت برداشته و صاف کرده و میل نمائید . - جوشانده قوی : گیاه مورد نظر را با یک لیوان آب سرد روی حرارت مستقیم گذاشته تا جوش بیاید پس از ۱۰ دقیقه از روی حرارت برداشته و ۱۰ دقیقه هم می‌گذاریم تا دم بکشد سپس مخلوط را صاف کرده و میل نمائید .

خیساندن: دو روش با آب سرد و با الکل

خیسانده آب سرد (عصاره): گیاه مورد نظر (به ازای هر ۱ ، gr۱۰ لیوان آب) را در آب سرد خیس کرده و به مدت ۱۲-۶ ساعت و درب ظرف را می‌بندیم در طی این مدت می‌توانیم گه‌گاه ظرف را تکان دهیم . پس از این مدت مخلوط را در یک پارچه توری می‌فشاریم ، مایع حاصل عصاره بدست آمده از گیاه مورد نظر است که هر بار می‌توانیم ۵ تا ۱۰ قطره را در یک فنجان آب سرد رقیق کرده و میل نمائید.

خیسانده‌های الکلی (تنتور): یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌های تهیه داروی گیاهی است.

تنتور: عبارت است از خیساندن گیاه مورد نظر در الکل. مزایای استفاده از این روش:

- ۱) الکل به‌عنوان یک حلال مهم اکثر ترکیبات فعال گیاه را استخراج می‌کند.
- ۲) الکل یک ماه نگهدارنده است. بدین ترتیب پس از تهیه تنتورها شما می‌توانید تا مدت ۲ سال این ترکیبات را نگه می‌دارد .

توجه: در تهیه تنتورها فقط یک گیاه را می‌توانید برای تهیه در نظر بگیرید . پس از تهیه تنتورها شما می‌توانید از هر تنتور چند قطره را در یک فنجان آب رقیق کرده و میل نمائید.

مقدار استاندارد: گیاه خشک gr۳۰۰ ، یا گیاه تازه ۱ + gr۴۰۰-۵۰۰ لیتر الکل (۲۵ درصد)

برای هر بار استفاده ۵ سی سی (میلی لیتر) را در یک فنجان آب سرد رقیق کرده و با مقداری عسل میل نمائید. طرز تهیه: گیاه و الکل را در یک ظرف درب‌دار ۲ هفته در محل خنک نگهداری کنید در طی این مدت می‌توانید گه‌گاه ظرف را تکان دهید . پس از ۲ هفته محتویات را در توری نازک ریخته و خوب بفشارید و محلول حاصل را در یک ظرف شیشه‌ای تیره رنگ تا ۲ سال می‌توانید نگهداری کنید.

شریت: هدف ما اضافه کردن عسل برای حفظ مواد مؤثره و طعم دادن به دمکرده‌ها و جوشانده‌های صاف شده و نگهداری آن‌ها برای مدت حداکثر یک ماه است. لازم به ذکر است عسل باعث افزایش جذب مواد مؤثره گیاهی در بدن می‌شود.

مقدار استاندارد: ۵۰۰cc (میلی لیتر) دمکرده یا جوشانده صاف شده + ۳۰۰gr عسل

این مخلوط را روی حرارت ملایم گذاشته (مخلوط دمکرده قبلاً باید گرم باشد) و عسل را آرام آرام به آن اضافه می‌کنیم تا در مخلوط حل شود. سپس از روی حرارت کنار می‌گذاریم تا سرد شده و در بطری شیشه‌ای تیره رنگ با درب چوب پنبه نگهداری می‌کنیم.

توجه: دقت کنید، درب بطری چوب پنبه ای باشد. بطریهای با درب پیچی به دلیل اینکه شریت‌ها تخمیر شده و تولید گاز می‌کنند احتمال انفجار را به همراه دارد.

روغن: با دو روش داغ و سرد تهیه می‌شوند. اندام‌های با بافت سخت‌تر را بهتر است با روش داغ و اندام‌های نازک را با روش سرد می‌توانیم تهیه کنیم. مقدار استاندارد: گیاه خشک ۳۰۰gr یا گیاه تازه ۵۰۰cc + ۷۰۰gr (میلی لیتر) روغن

الف: روش داغ: روغن و گیاه مورد نظر در آرام پزهای دوجداره (در کاسه شیشه‌ای که روی قابلمه پرآب قرار داده شده) به مدت ۳ تا ۵ ساعت حرارت ملایم ببیند پس از آن داخل توری ریخته (یا دستگاه آبلیموگیری منظور فشرده شدن کامل) تا روغنی که جذب اندام‌های گیاه شده به طور کامل خارج شود.

ب: روش سرد: روغن و گیاه مورد نظر را در یک ظرف شیشه‌ای درب‌دار به مدت ۲ هفته در آفتاب یا فضای گلخانه نگهداری می‌کنیم (گهگاه ظرف را تکان دهید) و پس از این مدت مانند بالا عمل می‌کنیم.

کرم: تنها تفاوت کرم با پماد در این است که کرم‌ها دارای آب هستند به همین منظور همراه با فرمول کرم سازی مقداری ماده امولسیون کننده نیاز است تا مخلوط چربی و آب دو فاز نشده و همگن شوند. مواد مورد نیاز عبارتند از: ۱۵۰ گرم ماده امولسیون کننده + ۷۰ گرم گلیسرین + ۸۰ (سی سی) میلی لیتر آب + ۷۰ - ۳۰ گرم گیاه خشک. همه مواد در بخارپز دوجداره (روی حرارت غیر مستقیم) به مدت ۵ تا ۳ ساعت حرارت داده سپس از روی حرارت برداشته و خوب هم زنیید سپس بگذارید کرم سرد بشود و بعد اقدام به پرکردن قوطی مورد نظر نمایید.

در مرحله پرکردن با کاردک ابتدا اطراف ظرف را پر کنید و به تدریج به وسط بیاورید (برای جلوگیری از جایگزینی هوا در قوطی کرم).

پماد: پمادها آب ندارند و به اندازه کرم‌ها سریع در پوست نفوذ نمی‌کنند. فرمول آن عبارت است از: ۵۰۰ گرم ژله یا پارافین یاموم + ۱۰۰ - ۵۰ گرم گیاه خشک

موم را روی حرارت غیر مستقیم نرم کرده بعد از آن گیاه را اضافه کرده و ۴ - ۳ ساعت حرارت می‌دهیم پس از آن از روی حرارت برداشته و می‌فشاریم و تا گرم است درون ظرف را پر می‌کنیم.

کمپرس: روش موضعی بسیار خوبی برای التیام و ترمیم زخم‌ها، صدمات یا کشش‌های عضلانی، سردرد است. دمکرده‌ها، جوشانده‌ها، رقیق شده‌ها، تنورها را گرم کرده و پارچه‌ای از جنس پنبه کتان یا گازهای استریل را در آن خوابانده سپس کمی فشار داده و روی محل مورد نظر بگذارید.

مرهم: تفاوت کمپرس و مرهم این است که کمپرس حالت مخلوط را دارد اما مرهم خمیر شده گیاه است که آنرا ضامد نیز می‌نامند. پودر گیاه مورد نظر را در کمی آب گرم خمیر کرده روی محل مورد نظر قرار داده و روی آنرا با پارچه تمیز بپوشانید. شامپو: ۵۰ - ۳۰ گرم از گیاه مورد نظر را (اگر نسخه ترکیبی است روی هم ۵۰ - ۳۰ گرم) دمکرده یا جوشانده صاف می‌کنیم. سپس اگر مو خشک باشد فقط زرده و اگر چرب باشد فقط سفیده و اگر معمولی هر دو قسمت را در مخلوط مورد نظر آنقدر می‌زنیم تا کف کند. سپس مو و پوست سر را با آن ماساژ می‌دهیم.

حمام: روش جدید که در عطر درمانی بیشتر مطرح می‌شود و بیشتر از گیاهان اسانس‌دار استفاده می‌کنیم. چون اسانس‌ها خیلی راحت از طریق پوست جذب شده و اثر دارویی خود را می‌گذارند.

مقدار استاندارد: ۱۰۰ گرم گیاه یا گیاهان مورد نظر را با روش مناسب (جوشانده یا دمکرده) صاف کرده و در آب وان مخلوط می‌کنیم و در آن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آرام می‌گیریم. یا قسمتی را که دچار درد یا کشش شده ماساژ می‌دهیم.

فهرست منابع:

۱- طب گیاهی: خواص درمانی دارچین، زنجبیل، نعناع، آویشن، سیر. نوشته مارک بلومنتال. ترجمه پروین حنفی. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد. ۱۳۸۲، ۸۴ صفحه

۲. گیاهان داروئی و درمان خانگی: نوشته پنه لویه ادی. ترجمه محمد هاشم حنفی. نشر رزقی. ۲۶۰ صفحه. ۱۳۸۲
  ۳. عوارض جانبی داروهای گیاهی: نوشته پیتر داسمت و... . ترجمه محسن تفقدی. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۵۵۶ صفحه. ۱۳۸۳
  ۴. اطلاعات و کاربرد داروهای گیاهی رسمی ایران: نوشته اداره کل نظارت بر امور دارو و مواد مخدر. نشر دارو گستر رازی. ۲۰۸ صفحه. ۱۳۸۰
  ۵. گیاه درمانی در اطفال: نوشته هانیز اسکیلچر. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۲۹۲ صفحه. ۱۳۸۲
  ۶. درمان طبیعی اصول علمی گیاه درمانی: نوشته رابرت تامسون. ترجمه محمد حسن راشد محصل و مریم عرفانیان حسینی. انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد. ۲۶۴ صفحه. ۱۳۷۸
  ۷. طب سنتی در میان کردان: نوشته ص - صفی زاده. مؤسسه مطبوعاتی عطایی. ۱۰۰ صفحه. ۱۳۶۱
  ۸. اسانس های گیاهی و اثرات درمانی آن ها: نوشته تاج خانم مؤمنی. مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. ۱۲۰ صفحه. ۱۳۷۷
  ۹. Encyclopedia of medicinal plant. Written by: Andrew chevallier, Dorling Kindersley. ۱۹۹۶ , ۳۲۶ p
- ساسان جعفرنیا  
کارشناس ارشد باغبانی  
مؤسس آموزشگاه کشاورزی سبزابران و سرمری کشاورزی اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای خراسان رضوی

<http://vista.ir/?view=article&id=216217>



### شیوه‌های عملی پزشکی چینی

در پزشکی چینی پنج مزه را هم مطرح می‌کند که ممکن است گرم یا سرد باشند: طعم‌های تند و شیرین هر دو گرم تلقی می‌شوند، در حالی که مزه‌های ترش، تلخ و شور سرد هستند و برخی از گیاهان چند مزه متفاوت را با هم دارند: نام وو وی زی از لحاظ لغوی به معنای «میوه دارای پنج مزه» است. این ویژگی‌ها مشخص می‌کنند که گیاه در کدام بخش از بدن مؤثر است. مثلا چیزهای گرم یا بالا می‌روند یا شناور می‌شوند. بنابراین گیاهان تند و شیرین بر قسمت‌های بالایی و خارجی بدن اثر می‌گذارند. چیزهای سرد پایین می‌آیند، بنابراین گیاهان ترش، تلخ و شور در قسمت‌های داخلی و نیمه پایینی بدن مؤثرترند. برای مثال چینی‌ها برای درمان ورم مفاصل (آرتریت) اغلب اگر درد در شانه‌ها یا بازوها باشد به مخلوط دارویی کیانگ هوئو اضافه می‌کنند، اما دونوئو را برای درمان درد مفصل لگن و زانو ترجیح می‌دهند و اگر تمام بدن مبتلا باشد از هر دو گیاه مزبور استفاده می‌کنند. مزه‌های تند محرک هم هستند، مزه‌های ترش موجب انقباض می‌شوند، شیرین‌ها تقویت کننده‌اند و تلخ‌ها را معمولا برای پایین آوردن «کی» به کار می‌برند و مزه‌های شور نرم کننده اند.



## صبر زرد Aloe

صبر زرد یکی از گیاهانی است که قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است . کلئوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می داد که از شر آتاپ مصر در امان باشد وحتی مصریان آنرا برای مومیایی 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 ۳۰ سانتیمتر می رسد . گلهای 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 آلوتین فامودین ، آنترا کیون ، ایزوباربالوتین و مقدری در حدود ۱۲ درصد صمغ می باشد .

• خواص دارویی:

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



(۱) تقویت کننده بدن است.

(۲) بیوست را برطرف می کند و روده ها را تمیز می کند.

(۳) برای معالجه آسم مفید است.

(۴) سوء هاضمه را برطرف می کند.

(۵) در معالجه صرع مفید است.

(۶) اثر ضد کرم درد .

(۷) خون را تصفیه می کند.

(۸) برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات شیرابه آنرا روی پوست بمالید.

(۹) آگزم را درمان می کند.

(۱۰) برای معالجه اسهال خونی مفید است.

(۱۱) برای رفع ریزش مو ، شیرابه آنرا به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید.

(۱۲) گرفتگی کبدي را برطرف می کند.

(۱۳) برای التیام زخم ها شیرابه آنرا روی زخم بمالید.

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

۱۵) مبتلایان به بیماری قند می توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند .  
۱۶) برای شستن چشم و زخم ها شیرابه صبر زرد را با آب مخلوط کرده و استفاده کنید .

• مضرات :

صبر زرد اگر باندازه مصرف شود خطری ندارد ولی مقدر زیاد آن باعث اسهال خونی می شود ضمناً زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند زیرا صبر زرد از طریق شیر ودر بدن طفل می شود و ایجاد اسهال می کند . این گیاه نیز برای زنان حامله خوب نیست زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=80677>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### صمغ‌های دارویی در طب سنتی

صمغ‌های دارویی ترکیبات هیدروکلوئیدی گیاهی هستند که بی‌شکل و نیمه شفاف بوده و به وسیله‌ی خراش دادن گیاهان عالی به وجود می‌آیند بعضی از هیدروکلوئیدی‌های مفید نیز در جنین دانه یا قسمت‌های دیگر گیاه به حالت پکتین وجود دارند که Agar و Algin و Carageenan مثالهایی از این نوع می‌باشند.

صمغ‌های دارویی موارد استعمال مختلفی در طب سنتی و در پزشکی دارند به عنوان مثال در دندانپزشکی از خاصیت چسبندگی آنها استفاده می‌شود و در پزشکی از خاصیت مسهلی و در داروسازی به عنوان عامل به هم چسباننده‌ی قرص‌ها، امولسیون کننده، ژلاتین کننده، سوسپانسیون کننده، پایدار کننده و ضخیم‌کننده به کار برده می‌شوند. مهمترین صمغ‌های دارویی و موارد استعمال آنها در طب سنتی جهت اطلاع و اندیشه عبارتند از:

۱) صمغ کنیرا (Tragacanth) صمغی است که در اثر شکاف دادن ساقه‌های



بعضی از Astragalus ها (گونه‌ها) از تیره‌ی Leguminosae (نخود) به دست می‌آید Tragacanth یک لغت یونانی است که از دو قسمت تشکیل شده یکی Tragos به معنی بز و دیگری Akantha به معنی شاخ و ظاهراً این اصطلاح به این منظور انتخاب شده که محصول کنیرا شبیه به شاخ بز است. بیشتر گونه‌هایی که از آنها صمغ کنیرا به دست می‌آورند در ارتفاعات ۱۲۰۰ تا ۳۱۰۰ متر می‌رویند. در یک باور قدیمی برای اینکه گیاه صمغ بیشتری تولید کند بعد از شکاف دادن تنه‌ی گون مقداری گیاه در بالای سر درختچه می‌سوزانند و معتقدند گیاه به علت دیدن این منظره متألّم می‌شود و اشک می‌ریزد که این اشک همان محصول کنیرا می‌باشد.

کنیرای نوع مرغوب را در داروسازی به عنوان عامل سوسپانسیون کننده گردهای غیر محلول به کار می‌برند علاوه بر این از آن در فرآورده‌های مختلف دارویی برای امولسیون کردن روغن‌ها و رزین‌ها نیز استفاده می‌کنند. صمغ کنیرا را در صنعت قرص‌سازی و حب سازی به عنوان به هم چسباننده و در صنایع آرایشی بالاخص در لوسیون‌ها، کرم‌های دست و کرم‌های بدون چربی به عنوان نرم کننده و امولسیون کننده به کار می‌برند. همچنین ارآن به عنوان ماده‌ی چسباننده برای دندان مصنوعی استفاده به عمل می‌آید. نوع مرغوب کنیرا در صنعت پارچه‌بافی بخصوص

چیت‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ مورد استعمال در طب سنتی:

مؤمن حسینی در کتاب تحفة المومنین صفحه ۲۱۶ صمغ کنیرا را به عنوان بر طرف کننده‌ی گرفتگی صدا به کار برده و ابن‌سینا ابوعلی‌حسین بن علی در کتاب القانون فی الطب جلد دوم صفحه ۱۹۱ صمغ کنیرا را برای درمان ناراحتی‌های سینه توصیه نموده و برای آن خاصیت ملین و ضد دردهای کلیه و مثانه قائل شده است. علاوه بر این ابن سینا از صمغ کنیرا به عنوان پاد زهر سموم استفاده نموده و آن را بخصوص برای برطرف کردن ناراحتی‌های چشم مورد استفاده قرار می‌داده است.

۲) صمغ عربی را از شیرهی خشک شده ساخته و شاخه‌های گیاهی به نام *Acacia Senegal* از تیره‌ی *Leguminosae* (نخود) در اثر شکاف دادن به پوست ساقه به دست می‌آورند. اصولاً کلمه‌ی صمغ عربی اصطلاح غلطی به نظرمی‌رسد که به این دارو داده شده است زیرا این صمغ در عربستان و بعضی از کشورهای عربی دیگر به مقدار بسیار کم یافت می‌شود و مقدار آن به قدری ناچیز است که صادر نمی‌شود ولی چون پزشکان قدیم ایرانی کتب خود را به زبان عربی که زبان رسمی آن زمان بوده تألیف نموده‌اند. به این نام معروف شده است اکثر قریب به اتفاق کتب پزشکی به زبان عربی را طیبیان ایرانی تألیف نموده‌اند. صمغ عربی را در داروسازی به عنوان امولسیون کننده و سوسپانسیون کننده و به علت داشتن خاصیت چسبندگی آن در قرص سازی به مصرف می‌رسانند.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

ابوریحان بیرونی در کتاب الصیدنه صفحه ۴۴ از صمغ عربی به عنوان جلوگیری کننده از خونروی‌های شکمی استفاده کرد و علاوه بر این آن را به عنوان داروی ضد اسهال به کار برده است. مؤمن حسینی، نجیب محمد در کتاب تحفة المومنین صفحه ۳۰ ضماد صمغ عربی را به عنوان مقوی بدن و برطرف کننده‌ی دردهای عصبی توصیه نموده است. ابن سینا، ابوعلی حسین بن‌حسن بن علی در کتاب القانون فی الطب جلد ۲ صفحه ۲۴۲ صمغ عربی را برای معالجه‌ی سوختگی‌های آتش و التهابات رحم و مقعد به کار برده است.

۳) صمغ کاریا از شیرهی خشک شده گیاهی به نام *Sterculiaurens* از تیره‌ی *Sterculiaceae* به دست می‌آید. این صمغ بی‌رنگ یا زرد رنگ و نیمه شفاف بوده و در طب سنتی به خاطر خاصیت مسهلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این صمغ در داروسازی به عنوان عامل امولسیون و سوسپانسیون کننده به مصرف می‌رسد و به علت خاصیت چسبندگی آن در دندانپزشکی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این در لوسیونهای پوستی صنایع بافندگی چاپ دار فرآورده‌های غذایی نیز به مقدار زیاد به مصرف می‌رسد.

۴) صمغ گوآر از قسمت‌های اندوسپرم دانه‌ی گیاهی به نام *Cyanopsistetragonolibus* از تیره‌ی *Leguminosae* به دست می‌آید. در پزشکی سنتی این صمغ به عنوان ملین، مسهل و کم کننده‌ی اشتها توصیه شده و آن را جهت درمان زخم معده به کار می‌برند. در داروسازی صمغ گوآر به عنوان ضخیم کننده و به هم چسباننده‌ی قرصها مورد مصرف قرار می‌گیرد. یکی از مهمترین موارد کاربرد آن در صنایع غذایی و کاغذ سازی است.

۵) صمغ خرنوب از قسمت هیدروکلئید پودر شده‌ی اسپرم دانه‌های درخت *Ceratunia Siligua* از تیره‌ی *Leguminosae* به دست می‌آید. در ترکیب این صمغ گالاکتومانان وجود دارد و به عنوان مسهل، ملین و کم کننده‌ی اشتها در طب سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این صمغ در داروسازی به عنوان ضخیم کننده و پایدار کننده و به هم چسباننده قرصها به کار می‌رود و در صنایع دیگری نیز که احتیاج به مواد هیدروکلئیدی می‌باشد مورد مصرف قرار می‌گیرد.

۶) صمغ گزانتان در اثر میکروارگانیزم *Xanthomonas Campestris* روی کربوهیدرات‌های مناسبی به دست می‌آید. صمغ گزانتان به علت داشتن خصوصیات امولسیون و سوسپانسیون کنندگی بسیار خوب در داروسازی مدرن به مصرف می‌رسد علاوه براین به علت داشتن خاصیت شبیه پلاستیک، آن را در ساختن خمیر دندان و بعضی از پمادهای دیگر به کار می‌برند.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=344944>



## ضد سرفه گیاهی

آویشن با نام علمی Thymos یکی از گیاهان دو لپه است. اسم این گیاه از لغت یونانی Thymos گرفته شده که به معنای جرات و قدرت است و می‌تواند نمادی برای اثر دارویی و شفابخشی این گیاه باشد. این گیاه از خانواده نعنائیان (Lamiaceae) و منشأ پیدایش آن مناطق دریای مدیترانه است. این گیاه از گیاهان چند ساله بوده و تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر رشد می‌کند و بر روی شاخه‌های کوچک و چوبی‌اش، برگ‌های نوک تیز به رنگ سبز تیره می‌رویند.

از برگ‌های بسیار خوش عطر آن اغلب به عنوان ادویه یا دارو استفاده می‌شود. از گل‌های سفید متمایل به صورتی رنگ آن در تابستان بوی شامه نوازی به مشام می‌رسد. گونه‌های بی‌شمار و متفاوتی از انواع این گیاه وجود دارد. عصاره این گیاه عطر تندی دارد و نوع تازه آن از عطر بیشتری برخوردار است.

### • آویشن کوهی :

آویشن کوهی یکی از گیاهان زیبا و معطر است که در اکثر مناطق معتدله رویش دارد. نمونه اهلی این گیاه آویشن شیرازی است که به صورت کشت داده شده مورد بهره برداری قرار می‌گیرد و در شیراز کشت می‌شود. از نظر شکل ظاهری و طعم این دو نوع آویشن باهم فرق دارند. البته خواص



درمانی آویشن کوهی بسیار بیشتر از آویشن شیرازی است.

### • خواص دارویی :

این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تندی دارد و به خاطر خاصیتش در شدت دادن به جریان خون، به هر عضوی که مالیده شود خون به آن طرف سرازیر می‌شود. برای ریزش مو، جوشانده این گیاه استفاده می‌شود تا جریان خون را در آن قسمت بیشتر کرده و پیاز مو تغذیه شود. این گیاه دارویی بسیار خوبی برای دستگاه تنفسی و بیماری‌هایی از قبیل زکام، برونشیت، آسم، گریپ است. همچنین این گیاه دارویی خوبی برای معده می‌باشد و ناراحتی‌های معده را از نظر هضم، نفخ بطور کلی برطرف می‌کند.

### • آویشن باغی :

### • خصوصیات گیاه شناسی :

آویشن باغی گیاهی خشبو، چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) می‌باشد. منشأ این گیاه نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر است. برگ‌ها کوچک، متقابل و کم و بیش نیزه‌ای شکل بوده و پوشیده از کرک‌های خاکستری رنگ است.

گل‌ها کوچک، سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه‌هایی که از بغل برگ‌ها خارج می‌شوند روی چرخه‌هایی به صورت مجتمع پدیدار می‌شوند.

میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و طول آن یک میلی‌متر است. داخل میوه ۴ دانه به رنگ قهوه‌ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه

۰,۲۵ تا ۰,۲۸ گرم است.

• مواد موثر :

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی مواد موثر واز نوع اسانس می‌باشد. اسانس این گیاه زرد رنگ بوده و مقدار آن بین ۱ تا ۲ درصد متغیر است. مهمترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول ، کارواکول و پاراسیمول تشکیل می‌دهد. پیکر رویشی همچنین حاوی تانن ، فلاونوئید ، ساپونین و نیز مواد تلخ می‌باشد.

• اثر درمانی :

مواد موثر آویشن باغی خلط آور بوده و برای معالجه سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد. از تنتور و عصاره‌های الکلی پیکر رویشی این گیاه برای معالجه سرفه ، گلودرد ، برونشیت و آسم استفاده فراوان می‌شود.

• سایر کاربردها :

مواد موثر آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکول آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده می‌شود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد. از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرمها ، عطرها ، لوسیونها ، دهانشویه‌ها و پماد استفاده می‌شود. از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و درخمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• فرآورده‌ها :

از این گیاه داروهای به شکل شربت ، قرص مکیدی ، بخور ، قرص ، اسانس و همچنین ترکیبات آروماتراپی تهیه می‌شود. از عصاره‌های آبی ، آبی - الکلی و پروپیلن گلابکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامبو ، کرم ، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان می‌شود.

• استفاده در آشپزی :

در حال حاضر ، بسیاری از غذاهای کشورهای جنوب اروپا بدون آویشن معنی و مفهوم خود را از دست می‌دهند. این گیاه تقریباً در ترکیبات ادویه‌ای ، نقش اساسی دارد و در آشپزی غذاهای سنگین از آن استفاده فراوانی می‌شود. آویشن علاوه بر بهبود طعم غذا ، باعث سرعت بخشیدن به عمل هضم نیز می‌شود. مصرف آن ، مخصوصاً در وعده‌های غذایی سنگین توصیه می‌شود.

از لحاظ طعم ، این گیاه با ریحان ، نوعی آلو ، جوز هندی ، اکلیل کوهی و مریم گلی شباهت دارد. از آویشن در این غذاها استفاده می‌شود: سرخ کردنیها ( مخصوصاً گوشت بزغاله) ، ماهی ، پرنده ، سس اسپاگتی ، سس گوجه فرنگی ، سوپ سبزیجات ، سالاد ، غذاهای قارچ‌دار ، گوشت چرخ کرده در حجم زیاد ، خورشتها و غذاهای سیب زمینی‌دار. این گیاه باید دور از نور و رطوبت و در شیشه‌های ضخیم و سربسته یا قوطیهای فلزی نگهداری شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=299263>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## ضد میگرن گیاهی

شرکت گل دارو اصفهان فطره خوراکی گیاهی را در فهرست داروهای خود دارد که به نام «آنتی‌میگرن» آن را بسته بندی و عرضه می‌کند. این فطره خوراکی که حاوی ۲۰ درصد از هر يك از عصاره‌های هیدروالکلی دانه رازیانه و ریشه سنبل‌الطیب و ۲۰ درصد از هر يك از عصاره‌های پوست ساقه بید و برگ بادرنجبویه است جهت پیشگیری و درمان حمله‌های میگرنی و سردردهای با منشأ عصبی کاربرد دارد. فطره خوراکی آنتی‌میگرن باید به محض شروع اولین حمله میگرنی، ۲۰ الی ۴۰ قطره در يك فنجان آب سرد ریخته و میل شود. در صورت لزوم می‌توان پس از يك ساعت مصرف دارو

را تکرار نمود. جهت پیشگیری از حمله میگرنی و سر درد می‌توان صبح و شب دستور فوق را مصرف نمود. عصاره هیدروآلکلی دانه رازیانه حاوی اثرات ضد درد، عصاره ریشه سنبل الطیب دارای اثرات آرام بخشی عصبی، عصاره بادرنجوبه دارای اثرات مضعف سیستم عصبی مرکزی و سالیسین موجود در پوست بید اثر ضددردی مشابه سالیسیلات‌ها ایجاد می‌نماید. قابل ذکر است که مصرف مداوم و در مقادیر زیاد این قطره ممکن است موجب خواب‌آلودگی گردد.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7423>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### طریقه استفاده گیاهان دارویی

اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی ؛ اندازه ها و مقادیر و طرز تهیه و آماده کردن داروهای گیاهی و گیاهان دارویی برای استفاده

- اندازه ها و مقادیر :

از آنجائیکه ممکن است در هنگام تهیه داروهای گیاهی ترازوی مناسب در دسترس نباشد می‌توان از وسایل زیر بعنوان واحد وزن استفاده نمود که تقریباً برابر با اوزان مورد نظر می‌باشد.

- ۰/۲۵ گرم = یک چهارم قاشق مرباخوری
- ۵/۰ گرم = نیم قاشق مرباخوری گرم = یک قاشق مرباخوری
- ۲ گرم = یک قاشق مرباخوری سرپر
- ۳ گرم = یک قاشق غذاخوری پر



- ۴ گرم = یک قاشق غذاخوری لب‌پر

- ۵ گرم = یک قاشق غذاخوری سرپر

- ۱ فنجان = حدود ۲۰۰ میلی‌لیتر

- مقدار مصرف یک بار = یک فنجان متذکر می‌گردد که در مورد اوزان کمتر از ۰/۲۵ گرم حتماً می‌بایستی از ترازوهای دقیق استفاده گردد و در مواردی که تنطورها و یا عصاره‌های خاصی مورد نظر باشد بایستی داروهای مورد نظر را از داروخانه تهیه نمود.

- طرز تهیه داروهای گیاهی:

الف) دم کرده:

دم کرده بهترین و با ارزشترین روش تهیه داروهای گیاهی است، زیرا اکثراً مهمترین مواد مؤثر گیاهان داروئی در اثر جوشیدن از بین می‌روند. عصاره دم کرده بدین ترتیب تهیه می‌شود که مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش یا حداکثر یک لیتر مخلوط کرده و به هم می‌زنند سپس روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۳۰-۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آنرا صاف می‌کنند. در صورتیکه بعضی از بیماران نسبت به داروی خاصی عدم تحمل نشان دهند، شایسته است که در دفعات اول مصرف، دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه دم کشیده شود، در این صورت مطمئناً بخوبی قابل مصرف بوده و مؤثر می‌باشد.

ب) جوشانده:

اصولاً باید توجه داشت که روش جوشاندن، اغلب برای داروهائی بکار برده می‌شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه‌ها تهیه می‌گردند و یا هنگامی آنرا بکار می‌برند که اطمینان داشته باشند موادمتشکله مؤثر آنها در اثر حرارت از بین نمی‌روند و یا این مواد بوسیله آب سرد یا جوشیده از سلول گیاهی حل و خارج نمی‌شوند. ضمناً توجه شود که از ظروف آهنی جهت جوشاندن گیاهای استفاده نگردد.

۱) جوشاندن ملایم: برای تهیه این فرم از دارو مقدار معینی از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و می‌گذارند که کمی قل بزند، سپس آنرا از اجاق دور کرده و می‌گذارند که چند دقیقه دم بکشد و در خاتمه آنرا صاف می‌کنند.

۲) جوشانده معمولی: برای تهیه این نوع دارو مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که بجوش آید سپس آنرا صاف می‌کنند.

۳) جوشانده قوی: برای تهیه این نوع دارو ابتدا مانند روش جوشانده معمولی مقدار معین گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که بجوش آید. سپس آنرا از شعله دور کرده و روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۱۰ دقیقه دم بکشد. و در خاتمه آنرا صاف می‌کنند.

ج) خیسانده:

۱) خیسانده با آب سرد: اصولاً روش خیساندن را اغلب برای گیاهانی بکار می‌برند که مواد مؤثر آنها در اثر حرارت زود خراب یا تبخیر می‌شوند. برای انجام این منظور بر روی مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده مقدار یک لیتر آب سرد ریخته، درب ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۶ تا ۱۲ ساعت باقی بماند. هر چه میزان این زمان طولانی‌تر شود عصاره قوی‌تر خواهد بود.

۲) خیسانده‌های الکلی: این روش اغلب برای گیاهانی بکار می‌رود که مواد مؤثر آنها در آب حل نمی‌شوند. برای تهیه این نوع دارو بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده آن مقداری از الکل اتیلیک ۶۰ درصد را می‌ریزند که تمام قسمتهای گیاهی پوشیده شود، سپس در ظرف را بسته و چند روزی نگاه می‌دارند (برای تهیه عصاره‌های قوی‌تر از الکل خالص یا ۹۰ درصد استفاده می‌شود).

• توجه: برای تهیه عصاره‌هایی به منظور خوراکی یا معالجه و ضد عفونی زخمها، غرغره‌ها و دهان شویی‌ها می‌بایستی عصاره‌های تهیه شده پیوسته با آب رقیق گردد.

د) شیرابه:

برای تهیه شیرابه گیاهان داروئی، گیاه تازه را در هاون (خرد کننده‌های الکتریکی) خوب له کرده و سپس داخل یک پارچه تمیز نهاده و فشار می‌دهند. برای بکار بدن این نوع دارو در مصرف خوراکی اغلب یک قاشق مرباخوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می‌کنند.

ه) پودر:

برای تهیه پودر، گیاه خشک شده را در هاون به صورت پودر درآورده و سپس با الک ریز الک می‌کنند.

جهت کاربرد در مصرف خوراکی مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذاخوری شیر یا آب حل کرده و میل می‌کنند. جهت مصرف خارجی مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می‌شود.

و) ضماد (بانداز)، کمپرس:

اصولاً ضمادها را جهت رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهاب، کشیدن چرک از دمل‌ها، آرام کردن خراش‌ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می‌دهند و معمولاً گیاهان داروئی موردنظر را بصورت خمیر درآورده و بطور مستقیم روی بدن قرار می‌دهند و یا آنرا ابتدا بر روی پارچه تمیز کشیده و سپس مورد استفاده قرار می‌دهند.

۱-۱) بانداز یا کمپرس مرطوب نوع اول: برای تهیه این نوع دارو در صورتیکه دستور دیگری موجود نباشد بدین ترتیب عمل می‌شود که ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب به صورت چای دم می‌کنند. سپس آنرا صاف کرده، چلانده و گرم گرم (نه داغ) به صورت کمپرس بکار می‌برند.

البته باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب یک تکه پارچه غیر قابل نفوذ و بروی آن دستمال گرم قرار داده شود.

۲-۱) بانداز یا کمپرس مرطوب نوع دوم: گیاه خرد شده داروئی را در یک کیسه پارچه‌ای کوچک قرار داده و در داخل آب جوش قرار می‌دهند سپس آنرا صاف کرده و مطابق روش ۱ عمل می‌کنند.

۲) کمپرس‌های گرم و خشک: برای تهیه این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سفید قرار داده و خشک خشک حرارت داده و بصورت کمپرس روی عضو قرار می‌دهند.

ز) داروهای مخصوص شستشو:

برای این منظور گیاه دارویی خرد شده را بطوری که چای را درست می‌کنند آماده کرده و با آن زخمها را شستشو می‌دهند.

ح) استفاده از داروهای گیاهی در حمامها:

برای این منظور ۱۰۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب جوشانده و صاف می‌کنند، سپس آنرا به مایع وان اضافه می‌کنند. برای تهیه مایع جهت حمام پا کافی است که ۴۰ گرم از گیاه در یک لیتر آب جوشانده و بکار برد.

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که از دم‌کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۳ ساعته استفاده گردد.

• توجه: بار دیگر نظر علاقمندان به گیاه‌درمانی را کاملاً به این نکته جلب می‌نماییم که گیاهان مورد نظر می‌بایستی حتماً از عرضه کنندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند. زیرا در غیر اینصورت ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح برداشت محصول، خشک، انبار و نگهداری نشده باشد. از مصرف این نوع گیاهان به هیچ‌وجه اثر درمانی مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف دیگر می‌بایستی به دستور تهیه دارو که در نسخه ذکر شده کاملاً توجه شود (دم کرده، جوشانده، خیسانده) زیرا این روشهای تهیه با توجه به مواد مؤثر موجود در گیاه، که باید از گیاه خارج شود و پس از مصرف اثر درمانی خود را ظاهر سازد در نظر گرفته شده است. بدین سبب توصیه می‌شود در صورتیکه دستور تهیه دارو در دسترس نباشد بخصوص در مورد داروهای گیاهی که از برگ و گل‌های گیاهان تهیه می‌گردد، آنرا بصورت دم‌کرده تهیه و استعمال نمایند.

منبع: کشاورزان پیشرو

<http://vista.ir/?view=article&id=305320>



## عرق گزنه

• خانواده: urticaceae (تیره گزنه)

• نام علمی: urtica dioica

• معرفی گیاه: این گیاه در اقصی نقاط جهان به ویژه نواحی گرم و استوایی پراکنده است. در ایران گزنه در بیشتر نواحی مرطوب مخصوصاً مناطق شمالی به حد فراوان می‌روید. نوع خودروی آن غالباً در اماکن مخروبه، باغ‌ها، نقاط مرطوب خارج از شهر، نواحی سایه‌دارو در کنار پرچین‌ها و جاده‌ها می‌روید. گل‌های این گیاه معمولاً نرم و ماده هستند.

• سمتهای مورد استفاده: اندامهای هوایی به ویژه برگ‌ها

• خواص درمانی: طبیعت این گیاه گرم و خشک است. گزنه تقویت‌کننده مو، براق‌کننده مو، مقوی دستگاه هاضمه، پایین آورنده قند خون، خون‌ساز، موثر



در بیماری‌های پوستی و جلدی، رفع اخلاط خونی، کاهش‌دهنده درد نقرس و ضد بواسیر می‌باشد.

منبع: روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=99267>

## عرق بیدمشک

- خانواده: Salicaceae (تیره بید)
- نام علمی: *Populus nigra*
- معرفی گیاه: این گیاه نژادی از بید است، که اندازه آن از بید معمولی کوچکتر است. سنبله‌های آن دارای اسانس معطری هستند. گل‌های آن قبل از باز شدن برگ‌ها ظاهر می‌شوند و معطرند. در بهترین نوع آن زردی رنگ گل بیشتر است. معمولاً در مناطق معتدل و مرطوب می‌روید.
- قسمت‌های مورد استفاده: شاخه میوه‌دار
- خواص درمانی: طبیعت آن سرد و تر است. مقوی قوای دماغی، قلب، مفرح روح، ملین مزاج، ضد سردرد و دردهای عضلانی، پایین آورنده قند خون و آرام بخش است. چنانچه عرق بیدمشک بدون مواد شیرین کننده مصرف شود، به میزان قابل توجهی قند خون را کاهش می‌دهد.



منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=98220>

## عرق دارچین

- خانواده: Lauraceae (تیره برگ بو)
- نام علمی: *cinnamomum zeylanicum*
- معرفی گیاه: درختی است کوچک که در سیلان و هندوستان می‌روید و پرورش می‌یابد. ارتفاع آن بین ۷ تا ۱۵ متر و همیشه سبز است که تمام قسمت‌های آن معطر است.
- برگ‌هایی متقابل، بیضوی دراز، نوک تیز و گل‌های سفید مایل به زرد به



صورت خوشه‌ای دوسویه از مشخصه‌های این درخت است. اراضی ساحلی، شنی، سیلیسی و آبرفتی باری پرورش آن مناسب است.

- قسمت‌های مورد استفاده: برگ، شاخه‌ها و پوست درخت
- خواص درمانی: طبیعت آن گرم و خشک است. جاذب رطوبت، دافع باکتری‌ها، مدر، ضدپادردهای رطوبی، سیاه‌سرفه، دردهای رطوبی، محرک و قابض، تقویت‌کننده اعمال هضم و جریان گردش خون، ضدنفخ، برطرف‌کننده



ضعف عمومی و بندآورنده خون است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=98682>



## عرق رازک

- خانواده: cannabaceae (تیره شاه‌دانه)
- نام علمی: Humulus lupulus
- معرفی گیاه: رازک گیاهی علفی چند ساله، دارای اعضای پوشیده از تارهای خشن است. به حالت خودرو در جنگل‌ها و اماکن مستور از درختچه‌ها و انبوه بوته‌ها می‌روید. این گیاه دارای برگ‌های متقابل دندانه‌دار و گل‌های کوچک خوشه‌ای خاص است.
- سرزمین اصلی آن اروپای جنوبی و مرکزی و آسیای شمالی و مرکزی و در ایران نواحی شمالی، سواحل دریایی خزر است.
- قسمت‌های مورد استفاده: گل‌های مخروطی ماده و میوه‌های مخروط بند متمایل به زرد
- خواص درمانی: رازک اثر مقوی بر روی کلیه دستگاه‌های بدن، معده، آرام‌کننده، ضد تشنج، مدر، معرق، تصفیه‌کننده خون، ضد انگل، تب‌بر، خواب‌آور، برطرف کننده التهاب، کم‌خونی، ترشح مخاط را دارد.



منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=102031>

## عرق زعفران

- خانواده: Iridacea (تیره زنبق)
- نام علمی: *crocus sativus*
- معرفی گیاه: زعفران گیاهی چندساله، دارای پیازی سخت، مدور، گوشتدار با گل‌های باریک به رنگ ارغوانی است، بوی قوی معطر، طعمش تلخ و کمی تند است. منشأ اصلی زعفران در زمین‌های حاصلخیز بدون درخت با خاکی سبک از جنس رسی شنی و دور از بادهای سخت و سرد در نواحی مختلف خراسان می‌روید.
- قسمت‌های مورد استفاده: انتهای خامه و کلاله گل‌ها
- خواص درمانی: طبیعت این گیاه گرم و خشک است. اشتهاآور، اثری مقوی و بادشکن، مفید در درمان بواسیر، سوءهاضمه، تهوع، اسهال‌های ساده، تنگی نفس، مدر، بند آورنده خون، خشک‌کننده زخم، ضد دردهای معده و تشنج و در تقویت مغز موثر است.



منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=99266>

## عرق زیتون

- خانواده: oleaceae (تیره زیتون)
- نام علمی: *olea europaea*
- معرفی گیاه: درختچه‌ای است با برگ‌های سبز دائمی، مقاوم، با عمر طولانی، هم به صورت خودرو و هم پرورش یافته می‌روید. برگ‌های آن بیضوی دراز، نوک‌تیز، چرمی به رنگ سبز روشن و زیبا با گل‌های کوچک سفید رنگ خوشه‌ای است. منشأ اصلی این درخت، کشورهای آسیایی





است. البته در منطقه مدیترانه، اروپا، شمال آفریقا و آمریکا نیز یافت می‌شود. در ایران مناطق شمالی، فارس، بوشهر و کرمان از جمله مناطقی است که می‌روید.



▪ قسمت‌های مورد استفاده: برگ‌ها، میوه

▪ خواص درمانی: طبیعت این گیاه گرم و قابض است. جهت رفع گزیدگی حشرات، برنزه شدن پوست بدن، ریزش موی سر، خراش و ترک پوست، رفع سرفه‌های خشک، ضدانگل، پانسمان زخم‌ها، هضم غذا، باز کردن کورک و جوش‌های پوست صورت، رفع بوی بد دهان، رفع قولنج‌های دردناک بسیار مفید است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=99115>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عرق مرزه

▪ خانواده: Labiatae (تیره نعناع)

▪ نام علمی: *satureia hortensis*

▪ معرفی گیاه: موطن اصلی این گیاه شرق دریای مدیترانه، کناره دریای سیاه، نواحی جنوب اروپا، نقاط مرکزی و جنوب غربی آسیا مانند ایران و سبیری است. این گیاه به صورت خودرو در ایران، در بیشتر نواحی شمال غربی تبریز، خوی و خراسان در زمین‌های خشک آهکی و گرم و آفتابگیر، سنگلاخی و مزارع دشتی می‌روید. گل‌های این گیاه کوچک و سفید رنگ است.

▪ قسمت‌های مورد استفاده: کلیه اعضای هوایی شاخه‌های برگدار و گلدار

▪ خواص درمانی: طبیعت آن گرم است.

در رفع سوءهاضمه، زردی، حالت بحرانی آسم، تخمیرات روده، انگل، نفخ، قرقره جهت افتادگی زبان کوچک، احتقاق و پرخونی لوزه‌ها، استعمال خارجی رفع دردهای رماتیسمی و عصبی مفید است



منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=98683>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عرقیات گیاهی

### • گلاب (طبیعت معتدل):

▪ مقوی اعصاب و قلب، معده، معطر، نیکوی رخسار، رفع خلط خونی و سخت کننده لثه، با خوردن یک استکان گلاب نیم گرم با مقداری نبات دل درد رفع می شود، برای بد بوئی دهان غرغره گلاب با قدری سرکه مفید است، خوردن گلاب از میل جنسی می کاهد

- نوع مصرف: در شیرینی جات و شربت استفاده می شود، بصورت شربت میل شود.

### • بیدمشک (طبیعت خنک):

▪ تقویت قلب، آرام بخش، افزاینده نیروی بدن، ملین و تقویت کننده معده - نوع مصرف: به صورت شربت همه وقت قابل استفاده است

### • خارشتر (طبیعت خنک):

▪ شستشوی کلیه ها و مفید برای سنگ کلیه و مثانه، مدر قوی، تصفیه خون و کبد، سیاه سرفه و تب های نوبه ای گرم، ضد سرفه و تب و لرز - نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد یا به صورت شربت بعد از غذا میل شود.



### • نعناء (طبیعت گرم):

▪ باد شکن و ضد تشنج، معالج بواسیر، دل پیچه، سکسکه، رفع اسهال و استفراغ، رفع سوء هاضمه، تقویت کننده معده، رفع تپش قلب، ضد عفونی کننده، ضد درد، ضد گرفتگی عضلانی، تب بر، چای و روغن آن در حالات عصبی، بیخوابی، سرفه، میگرن، تهوع و دردهای شکم کار برد دارد - نوع مصرف: نصف لیوان آب با یک استکان بعد از غذا میل شود

### • کاسنی (طبیعت خنک):

▪ تصفیه کننده خون، تب بر، درمان یبوست و بیماری های کبدی و کلیوی، مسکن حرارت خون، بیماری های اعصاب، تب های نوبه ای، تقویت پوست، ورم مفاصل، ورم طحال، ضد کلسترول، یرقان، ملین، وجود خون در ادرار، مقوی معده، طراوت چهره - نوع مصرف: دو فنجان هر روز صبح مصرف شود

### • بید (طبیعت خنک و خشک):

▪ درمان تبهای شدید و دردهای تناسلی، زردی پوست (یرقان) خواب آور، آرام بخش، مدر، ضد تشنج، استعمال خارجی: برطرف کننده شوره، برای دراز کردن موی سر و لطیف کردن مو مفید است. برسر بمالند درد سر را تسکین میدهد - نوع مصرف: به صورت شربت همه وقت قابل استفاده است

### • شاطره (طبیعت خنک):

▪ رفع جرب و خارش بدن، تصفیه کننده خون، رفع کمبود ویتامین ث، مقوی، صفر را بر، اشتها آور، مسهل اخلاط ثلثه، ضد یرقان و نارسائی کبد، از غلظت و چسبندگی خون می کاهد، در بیماری جدام و برخی غددسرطانی (با منشاء اپی تلیوم) موثر است، مفید جهت زنبورزدگی و تقویت قوه

بینائی

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود.

• شوید (طبیعت گرم):

▪ کم کننده چربی خون، زیاد کننده شیر، مسکن درد معده و مقوی معده، نیرو دهنده، باد شکن، هضم غذا، ضد تشنج، آرام کننده، رفع استفراغ، ضد سسکسه، رفع بی خوابی

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود.

• شنبلیله (طبیعت گرم):

▪ کاهش دهنده کلسترول و قند خون، مفید برای مسلولین و اشخاص ضعیف و لاغر، تقویت قوای جسمی و روحی نیروبخش و بسیار مقوی، باد شکن، چربی خون، استعمال خارجی: معالج زخم ها، ضد قارچ های پوستی و ضد التهاب گلو

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود.

• چنار (طبیعت خنک):

▪ چاق کننده اشخاص لاغر، معالج تنگی نفس، تب بر، مفید برای امراض عصبی رعشه، مفید برای جریان خون

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد میل شود.

• زبره (طبیعت گرم):

▪ ضد چاقی است، برای لاغر شدن به جای آب مصرف شود، تصفیه کننده خون، ضد تنگی نفس، نیرو دهنده، هضم کننده غذا، زیاد کننده شیر مادران، باد شکن، رفع ناراحتی های روده

- نوع مصرف: بعد از غذا با نصف لیوان آب مصرف شود.

• هل (طبیعت گرم):

▪ قابض و ضد نفخ و برای درمان سنگ کلیه و تقویت معده و دفع استفراغ و معالج بیماریهای صرع و سنگ کیسه صفرا مورد استفاده قرار می گیرد.

- نوع مصرف: همراه با چای، شربت و شیرینی مصرف می شود.

• پونه (طبیعت گرم):

▪ برای گریپ و تسکین سرفه و قاعدگی زنان و سسکسه و استفراغ و دل پیچه و درد معده و سنگ کلیه و بی اختیاری ادرار مفید است. همچنین باد شکن ، صفرا بر و مشهوی و ضد تشنج و محرک اعمال هضم و ضد اسهال هم است .

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب بعد از غذا یا همراه آن میل شود.

• آویشن (طبیعت گرم):

▪ مسکن، ضد سرماخوردگی، برای سرفه های تشنجی، سیاه سرفه، زکام، گلودرد، مقوی بدن و معده، معالج بیماریهای قارچی پوست، تقویت بینایی، ضد نفخ، ضد عفونی کننده دستگاه تنفسی، ضد صرع و تشنج، رفع تشویش، درمان سرفه، تنگی نفس، درد مفاصل، ورم بینی و گلو، سمپاتیک، نقرس، خون ریزهای رحمی، ترشحات زنانگی، کوفتگی عضلات، رقیق کردن خون، خلط آور، این گیاه در سوءهاضمه، اسهال، آسم و بی اختیاری ادرار کودکان نیز کاربرد دارد.

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب ۳ تا ۲ بار در روز بعد از غذا ( بخور اکالیپتوس، بخور طبی دینه و تیمیان داروهای ساخته شده از این گیاه هستند)

• اترج (طبیعت گرم):

▪ معالج تهوع و اسهال، رفع عطش و سسکسه، صفراوی، مقوی قلب و دماغ و کبد و روده ها، تأمین ویتامین ث بعنوان نوشیدنی، ضد درد و گرفتگی اسپاسم

- نوع مصرف: با نصف لیوان آب یا غلیظ تر در صورت اسهال میل شود و یا به صورت شربت صبح و شب مصرف شود.

• اسطوخودوس:

▪ مسکن، ضد عفونی کننده، مدر، ضد تشنج، مفید برای بیماریهای ریوی، برای تنظیم رگل خانم ها، رفع سردرد، بیماریهای عصبی، پایین آورنده تب، نیرو بخش و معرق، رفع اضطراب و افسردگی

- نوع مصرف: یک استکان از آنرا با کمی قندصبح و شام میل نمائید

• بومادران (طبیعت گرم):

▪ ضد تشنج، قایض، تب بر، قاعده آور، درمان اختلالات بینائی و قولنج های کبدی و سنگ کلیه و درمان ورم مقعد و روده و بواسیر و تنظیم رگل خانم ها و دفع سوء هاضمه مفید است. درمان ضعف عضله قلب، احساس گرفتگی و درد در ناحیه قلب، خواب رفتن دست ها، خون روی، وجود خون در ادرار، رفع خستگی اعصاب، صرع و جنون های خفیف و جلوگیری از خون ریزی

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد صبح و عصر میل شود

• بهار نارنج (طبیعت گرم و معتدل):

▪ مقوی اعصاب و قلب، آرام بخش، درمان بی خوابی، ضد تشنج، ضد سکسکه، رفع تهوع و استفراغ

- نوع مصرف: مصرف یک لیوان از این عرق شب ها هنگام خواب به شما خواب راحتی خواهد داد. همراه با چای و شربت نیز مصرف می شود

• برگ گردو (طبیعت گرم):

▪ درمان درد مفاصل، ضد دیابت(قند) بیورات جلدی را درمان می کند و اثر خاصی در خون دارد.

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد میل شود

• بابونه (طبیعت گرم):

▪ ضد تورم، مرطوب کننده و سفید کننده پوست، مدر، مقوی معده، هضم کننده غذا، ضد درد هنگام دندان بندی کودکان، با غرغره کردن بوی دهان و جوش دهان را از بین می برد، قاعده آور، استعمال خارجی: حمام با آن اثر قاطع در رفع بیماری ها دارد مخصوصا برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی و بهبود آن خصوصا زخم های عمیق فیستولها، زخم انگشتان، رفع التهاب و درمان ورم چشم و ترکها و برای خارش های پوستی و آگزما و التهابات واریستی شستشو با آن بسیار مؤثر است از عصاره بابونه جهت تقویت موی سر استفاده می شود.

- نوع مصرف: در مورد خوراکی تا نصف لیوان آب مخلوط و بعد از غذا میل شود همچنین به عنوان طعم دهنده و چای نیز مصرف می شود.

داروهای (آلتیب ،آنتی میگرن، قطره بابونه، بخور پروستاتان، شیرین وش، کارامین و کامیل)ساخته شده از این گیاه هستند

• بادرنجبویه (طبیعت گرم):

▪ آرام بخش، خواب آور، ضد نفخ، ضد ویروس و در صنایع آرایشی بهداشتی به عنوان نرم کننده کار برد دارد. مقوی قلب و اعصاب، از بین برنده سردردهای عصبی، استفراغ های دوران بارداری

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد میل شود.

• چهل گیاه (طبیعت گرم):

▪ با ترکیب چهل گیاه از ریشه، ساقه و گل دارای خواص داروئی برای اعصاب و معده ، هضم غذا، مقوی و مسکن دردهای ماهانه خانم ها و دارای اثر آرام بخش است

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود

• دارچین (طبیعت گرم):

▪ برای اعصاب، وسواس، جنون، خفقان، استسقا مفید است. جهت رفع بد بویی دهان عالی است، شیخ الرئیس ابو علی سینا در کتاب قانون می گوید: دارچین گرمی بخش، باز دارنده و زداینده عفونتها، لطیف، جذب کننده و علاج همه نیروهای تباه کننده است. محلول آنرا بر لکه ها و نقطه های عدسی مانند، با سرکه علاج جوش های شیری است، در مداوای آگزما مفید است، برای زکام خوب است و دماغ را می پالاید و رطوبت را بر می چیند، مسکن درد گوش است و ضمن داروهای آن است، خوردن و به چشم کشیدنش تم و تیرگی چشم را می برد، رطوبت غلیظ چشم را می زداید، داروی سرفه است، سینه را می پالاید ورم هارا می رساند، بند آمدنی کبد را توان بخشد، رطوبت معده را بر می چیند و معده را قوی می کند، داروی استسقا است، بول و حیض را براند، برای تب و لرز مفید است، اگر با زبره سیاه باشد علاج بواسیر است، ضد حشرات موزی است و حکیم مؤمن صاحب کتاب تحفه نیز می گوید: دارچین بغایت لطیف و مدر بول است، مفتح، مصلح عفونت و اخلاط و سموم است، حافظ قوت های نفسانی و طبیعی است، جلا دهنده چشم است، چکاندن در چشم جهت قوه باصره و مالیدن آن بر چشم جهت اختلاج آن مفید است، برای گرم مزاج ها مضر است، مضر مئانه است، جهت یرقان، فالج، رفع دل مالش و ریاح داخل خوب است.

- نوع مصرف: در چای، شربت، خوراک، چلو و پلو و سایر غذاها بریزید و از خواص دارچین و طعم لذیذ و بوی خوش آن میهمانان خود را غافلگیر کنید
- رازیانه (طبیعت گرم):
- زیاد کننده شیر مادران، اشتها آور، قاعده آور، دافع سنگ کلیه، مفید برای دردهای پهلو و تخلیه رحم، معطر کننده، محرک، باد شکن، درمان بواسیر، نقرس، این گیاه دارای آنتی‌تول استروگولی، متیل اوژنول، کامفن، دیپانتن و غیره است
- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد به صورت شربت میل شود.
- زنیان (طبیعت گرم):
- رفع سموم بدن و مؤثر برای رفع اعتیاد مواد مخدر، ضد عفونی کننده بسیار قوی، ضد انگل مخصوصا انگل (انگلیو ستوم) ضد قارچ از نوع اکتینو میکوز، باد شکن، ضد سکسکه، معرق، تب بر، قاعده آور، بیماریهای پیسی (پری وینملیگو) رفع گرفتگی گوش، درمان لاغری شدید، ضد تشنج، فلج اندام ها، رعشه، امراض عصبی، هضم غذا، مقوی قوای جنسی
- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب بعد از غذا میل شود، در صورتی که طبع گرم دارید با عرق شاتره و کاسنی میل کنید.
- سرخ ولیک (زالزالک یا کیکالک) (طبیعت خنک):
- کاهش فشار خون و تنظیم گردش خون، معالجه سستی اعصاب، تصلب شرائین، تشنج، ورم آتورت، آنژین دیوواترین، ضد چاقی، اضطراب، استرس، رفع ناراحتی های قوای تناسلی زن و مرد، ناراحتی گوش، احساس صدای مبهم
- نوع مصرف: یک تا ۵/۱ فنجان در روز میل شود
- سنبل الطیب:
- داروی خواب آور، آرام بخش، ضد افسردگی، ضد دلپیچه
- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان ۳ بار در روز میل شود.
- شیرین بیان:
- معالجه زخم اثنی عشر و معده، خلط آور بسیار قوی، درمان سرفه و گرفتگی صدا، مفید در امراض ریوی دستگاه گوارش، اعصاب، مسهل، رطوبت، التهاب پوستی اورام چشم و گلو و بینی (کسانی که فشار خون دارند با پزشک مشورت کنند).
- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد صبح قبل از ناشتا میل شود.
- طارونه (طبیعت گرم):
- بسیار آرام بخش و مسکن اعصاب و خواب آور است، مفید جهت رماتیسم و درد مفاصل، بسیار قوی و برای تقویت اعصاب نافع است. مخلوط آن با عرق بهار نارنج خواب آور بسیار قوی است. (کسانی که فشار خون دارند با پزشک مشورت کنند)
- نوع مصرف: هنگام خواب یک یا نصف لیوان مصرف شود.
- عناب :
- تصفیه کننده بزرگ خون، درمان تنگی نفس، بیماریهای کلیه و مثانه، پایین آورنده فشار خون، یبوست، امراض مقعد، ضد سودا و رفع خارش پوست و بیماریهای کبد قابل استفاده است.
- گل گاو زبان (طبیعت گرم):
- نشاط آور، مقوی، نیکو کننده رخسار، خشونت سینه، گریپ، یرقان، در نزله های دستگاه تنفس خفقان و تنگی نفس، معالجه ورم کلیه (نفريت) تب های دانه ائی، ضد تهوع
- نوع مصرف: همه وقت قابل استفاده است. برای افزودن خاصیت درمانی و مزه ی آن گاه سنبل الطیب و یا بابونه به آن می افزایند
- گل ختمی:
- گرفتگی صدا، درمان آسم، برونشیت، نرم کننده پوست، ضد ناراحتی های عضلانی و عصبی، رفع التهاب مثانه و ادرار، مفید جهت سرفه و دردهای گلو و زکام و بیماری های سینه، در بیماری های چشم شستن چشم ها با محلول فوق مفید واقع می شود
- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود
- گزنه:

▪ درمان بالارفتن فشار خون، چربی خون، کبد و کلسترول، ضد قند، محرک غدد هاضمه، مدر، جلوگیری از خونروش، ضد اسهال، مقوی، ضد عفونی کننده، مصرف گزنه برای درمان رماتیسم و رفع خستگی عضلات و حتی بعضی اقسام فلج ها تجویز شده، خاصیت این گیاه در ترشحات گزنه آن یعنی اسید فرمیک است که در واقع نوعی دارو برای افراد بیمار میباشد، جوشانده گزنه مواد زائدی که در مجرای ادرار جمع شده دفع کرده و اخلاط ریه را از بین می برد. همچنین جوشانده آن یک داروی بسیار موثر برای تصفیه خون است و استسقاء را درمان میکند

• لیوره (مریم نخودی) (مریم گلی) (طبیعت گرم):

▪ ضد جوش و خارش و رفع سوء هاضمه، ضد سرفه، آرام بخش، ضد اسهال و پیچش شکم، ضد ضعف و لاغری، پاک کننده کبد، ضد فشار خون، تصفیه کننده خون، در استعمال خارجی ضد عفونی کننده دهان و دندان و التهابات اندامهای تنفسی برای کسانی که مزاج گرم و دموی دارند توصیه نمی شود.

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود.

• مرزه (طبیعت گرم):

▪ مقوی قوای جنسی، درمان نقرس، فلج، اسهال، ضد نرمی استخوان، ضد انگل، مقوی نیروی هاضمه، هضم غذا، تصفیه کننده، جلوگیری از نفخ شکم، ضد کرم، مدر، ضد انگل (کرم کدو) تقویت کودکان ضعیف، ورم معده، تسکین آسم، ناراحتی های دهان، گلو و ریه، مقوی عمومی دستگاه گوارش، توقف عادت ماهانه، رماتیسم

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود

• نسترن (طبیعت گرم):

▪ تقویت کننده قلب و اعصاب، رفع کمبود ویتامین ث، معالج بیماریهای سنگ کلیه، درد معده و اسهال

- نوع مصرف: بصورت شربت همه وقت قابل استفاده است.

• یونجه (اسپست) (طبیعت گرم):

▪ سرشار از ویتامین های A-C-D-K ، چاق کننده و تصفیه کننده خون، معالجه نرمی استخوان، زیاد کننده شیر مادران، نرم کننده سینه و نافع برای سرفه، قابض، تقویت اعصاب، معالج رعشه، از خونریزی جلوگیری می کند.

• چهار عرق سرد (طبیعت سرد دارد):

▪ تصفیه کننده خون، تب بر، شستشوی کلیه و کبد و خنک برای کسانی که طبیعت گرم و آویشن دارند

- نوع مصرف: یک فنجان در یک لیوان آب سرد بعد از غذا میل شود.

• چهار عرق گرم (طبیعت گرم دارد):

▪ مفید برای هضم غذا، تقویت کننده معده، مفید بحال مبرودین

- نوع مصرف: مخلوط با آب بعد از غذا ظهر و شب میل شود.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=310904>

 Vista.ir  
Online Classified Service

عرقیات گیاهی

(۱) عرق اسطوخودوس

▪ خواص دارویی:

- معطرکننده

- ضد عفونی کننده

- مقوی

- رفع آسم

- بند آورنده خون

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

گیاه اسطوخودوس *Lavandula Stoechas*

Labiatae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

- دامنه های کم ارتفاع



- سواحل دریا

- نواحی مختلف اروپا

- جنوب غربی آسیا

- شمال آفریقا

- جزایر قناری

▪ مواد موثره:

- فنکون

- سینئول

(۲) عرق بید

▪ خواص دارویی:

- تب بر

- آرام کننده

- دفع کرم

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

*Salix alba* پوست درختان بید

Salicaceae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

همه مناطق ایران

▪ مواد موثره:

سالیکوزید یا سالیسین

(۳) عرق نعنا ممتاز

▪ خواص دارویی:

- رفع ناراحتیهای هضمی و اسهال مقوی معده

- ضد نفخ

- آرام بخش

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Mentha گیاه نعنا

Libiatae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

کلیه مناطق ایران

▪ مواد موثره:

- کاروون

- تانن

▪ میزان اسانس در فرآورده

حداقل ۵۰ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی

(۴) عرق مخلوط زیره

▪ خواص دارویی:

- ضدنفخ

- اشتها آور

- نیرو دهنده

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Carum carvi زیره سیاه

umbelliferae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

- آذربایجان

- همدان

- کرمان

- شاهرود

▪ مواد موثره:

- کاروون

- دی هیدرو کاروون

- کومینول

(۵) عرق خارشتر

▪ خواص دارویی:

- مدر

- دافع سنگ کلیه و مثانه

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Alhagi Camelorum گیاه خارشتر

Indigofera از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

- سمنان

- دامغان



- خراسان

- شیروان

- بجنورد

- بلوچستان

۶) عرق کاکوتی

▪ خواص دارویی:

- خلط آور

- ضد نفخ

- مقوی معده

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

*Ziziphora tenuior* گیاه کاکوتی

Labiatae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

مناطق مختلف ایران - نواحی غربی - جنوبی و شرقی ایران

▪ مواد موثره:

- پینن

- لیمونن

- پلی ژون

- میرسن

۷) عرق شوید

▪ خواص دارویی:

- نیرودهنده

- مقوی معده

- هضم کننده

- ضد نفخ

- آرام بخش

- رفع سسکه

- کاهش دهنده چربی خون

- شیر افزا

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

*Anethum graveolens* گیاه شوید

umbelliferae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

در اغلب نقاط ایران به ویژه تبریز ، خراسان ، تفرش

▪ مواد موثره:

- لیمونن

- فلائدرن

- کاروون

(۸) عرق نعنا

▪ خواص دارویی:

- رفع ناراحتیهای هضمی و اسهال

- مقوی معده

- ضد نفخ

- آرام بخش

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Mentha گیاه نعنا

Libiatae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

کلیه مناطق ایران

▪ مواد موثره:

- کاروون

- تانن

(۹) عرق دارچین زنجبیل

▪ خواص دارویی:

- رفع سوءهاضمه

- ضد نفخ

- مقوی معده

- ضد اسکوربوت

- طعم دهنده

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Cinnamomum zeylanicum دارچین

Lauraceae از تیره

Zingiber officinale زنجبیل

Zingiberaceae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

- سیلان

- هندوستان

- چین

▪ مواد موثره:

- آلدئید سینامیک

- اوزنول - فلاندرن

- سیمن

- زینژرون

- ژینژرول

۱۰) عرق کاسنی

▪ خواص دارویی:

- مقوی معده

- مدر

- صفرا بر

- تب بر

- تصفیه کننده خون

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

کاسنی Cichorium

Compositae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

- نقاط کوهستانی ایران

- اطراف تهران

- آذربایجان

- گیلان

- فارس

- بلوچستان

- آبادان

- خراسان

▪ مواد موثره:

- شیکورین

- سیکورین

- سیکوری نین

۱۱) عرق بهار نارنج

▪ خواص دارویی:

- ضد تشنج

- اشتها آور

- خواب آور

- ضد سرفه

- آرام کننده

▪ نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:

Citrus bigaradia شکوفه یا گل‌های درخت نارنج

Retaceae از تیره

▪ مناطق رویش یا کشت:

در مناطق شمالی و جنوبی ایران

▪ مواد موثره:

- نرول

- نرولیدول
- فارنه سول
- اندول
- (۱۳) عرق شنبلیله
- خواص دارویی:
- نیروبخش
- رفع کم خونی
- پائین آورنده قند خون
- نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:
- Trigonella Foenum گیاه شنبلیله
- Papilionaceae از تیره
- مناطق رویش یا کشت
- در نواحی مختلف ایران:
- آذربایجان
- فارس
- خراسان
- سمنان
- دامغان
- مواد مؤثره :
- کومارین
- کولین
- تری گونل لین
- اسید نیکوتینیک
- (۱۳) عرق شاتره
- خواص دارویی:
- تب بر
- شاداب کننده پوست
- تصفیه کننده خون
- اثر مقوی معده
- معرق
- نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:
- Fumaria Parviflora شاتره
- Fumariaceae از تیره
- مناطق رویش یا کشت:
- دماوند
- کرمان
- خراسان

- گرگان
- شیروان
- مواد موثره:
- اسید فوماریک
- فومارین
- (۱۴) عرق زیره سیاه
- خواص دارویی:
- نیرو دهنده
- ضد نفخ
- هضم کننده
- شیرافزا
- ضد تشنج
- نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:
- Carum carvi زیره سیاه
- Um belliferae از تیره
- مناطق رویش یا کشت:
- شمال ایران
- آذربایجان
- همدان
- کرمان
- تهران
- شاهرود
- مواد موثره:
- کاروون
- دی هیدروکاروئول
- دی هیدروکاروون
- کارون
- (۱۵) عرق بید مشک
- خواص دارویی:
- مقوی قلب
- ملین
- نوع گیاه مورد استفاده جهت تقطیر:
- Salix Aegyptica بید مشک
- Salicaceae از تیره
- مناطق رویش یا کشت:
- شمال ایران
- اصفهان

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=315877>

### عروسک پشت پرده در درمان ناراحتی های پوستی مفید است

عروسک پشت پرده در درمان ناراحتی های پوستی مانند جوش و کرک مفید است.

عروسک پشت پرده با نام علمی *Physalis alkekengi* گیاهی است یکساله و یا چندساله، زیبا و به بلندی کمتر از نیم متر که گل های آن سفید و کوچک هستند.

کاسه گل پس از گرده افشانی و لقاح می روید، درشت، متورم و رنگین می شود و به رنگ نارنجی تند با رگبرگهای برجسته درمی آید. درون آن میوه گیاه به شکل سته نارنجی تشکیل

می شود. در پاییز معمولا پارانشیم کاسه گل تحت تاثیر فعالیتهای باکتری های سلولز خوار تجزیه می شود، در نتیجه فقط شبکه رگبرگهای کاسه به شکل تور سفید رنگ ظریف و نازکی باقی می ماند و میوه درون آن نمایان می شود به همین دلیل است که این گیاه را عروسک پشت پرده می نامند.

این گونه از عروسک پشت پرده فقط در جنگل های شمال می روید و برگ و میوه آن خاصیت دارویی دارد.

این گیاه طبعی سرد و خشک دارد و دارای اثراتی نظیر تب بر، ضدانگل، و تصفیه کننده خون است.

برای رهایی از کرم کدو و انگلهای معده و روده می توان از ۲۵ گرم میوه عروسک پشت پرده استفاده کرد.

میوه این گیاه شبیه گیلاس است و ویتامین C آن بیشتر از لیمو است.

عروسک پشت پرده در درمان بیماری های برونشیت، تنگی نفس، رماتیسم، هیپاتیت و زخم مجاری ادرار موثر است.

منبع : آموزش کشاورزی سبز ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=112415>



## علاج بیماری ها در طبیعت

ای کاش تمام انسانها می توانستند باور کنند که گیاهان، این هدیه های خداوندی از همان روز نخست در باغ بهشت، برای درمان بیماری ها، آفریده شده اند. اگر آدم ها می دانستند هر برگی، هر گلی، میوه ای، هسته ای، ریشه ای، حتی پوسته ای خشن، چگونه در دل خویش درمان خداوندی را جای داده است، بیشتر به گیاهان اهمیت می دادند. بوی مهربان «آویشن» را، عطر دل انگیز «پونه» را، خشونت «گزنه» را، زیبایی «آلاله» را با چشم دل می دیدند و برآستی باور داشتند که خداوند هیچ



گیاهی را بدون فایده نخواهد آفرید. فقط کافی است باور کنید و با چشمان دل طبیعت را بنگرید.

دوستان آیا «پونه های» وحشی با آن برگ های نقره ای و کرک دارو گل های خوشه ای صورتی و بنفش را در کنار جوی ها و رودخانه ها و سبزه زارها دیده اید؟ اگر می دانستید چه خواصی در برگ های نقره ای و گل های خوشه ای آن نهفته است هرگز بی تفاوت از کنار آنها عبور نمی کردید. هیچ گاه گام هایتان را بر روی ساقه های با ارزش این گیاهان، نمی گذاشتید.

در فصل بهار، در روی تپه ها و سرراشویی کوه ها، در کنار بوته های «گون» حتماً برگ های ریز و سبز و به هم فشرده «آویشن» را دیده اید؟ عطر مهربان آن را حس کرده اید؟ بوته های پر خار آویشن با برگ های ریز در کنار یکدیگر پیراهن سبز در دامن دشت دوخته اند. جای جای این طبیعت بکر ساقه های بلند و کرک دار و خشن گل «شقایق کونار» با گلبرگ های روغنی و سرخ رنگ خویش، زیبایی و جلوه دیگری به این دشت مهربان بخشیده اند. دشت شقایق دماوند بر روی سرراشویی کوه ها و در کنار بوته های «گون»، «آویشن»، «گل های بابونه»، «مرز نجوش»، «سوسنبه» «افسنطین»، «بومادران»، «لاله های واژگون»، «قاشقک»، «بادرنجبویه»، «توک لیجه» یا «چای کوهی»، «هوفاریقون»، «اکلیل کوهی» و گیاهان دیگر، زیبایی خدایی را به این دشت بخشیده است. برگ های نقره ای و گل های زرد با بوی تند «بومادران» با ارزش است، آنها را بپهوده نشکنید و دور نیندازید. بگذارید گام هایتان معنای آشتی با گیاهان را بیاموزند! گل های آبی «گاوزبان» با ساقه های بلند کرک دار نقره ای زیباست. (آنها قلب شمارا دوست دارند.) گل های چهار پر و سرخ رنگ «شقایق» هم زیباست. (آنها خواب بر چشمانتان می آورند.)

دوستان، بوته های بلند و گل های سفید پر پر «بابونه» را نگاه کنید. (این گل ها با قلب و اعصاب شما مهربان هستند و برایتان خواب راحت به ارمغان می آورند.) آن ها را بیابید. برگ های نقره ای و سبز و گل های آبی پر پر «کاسنی» را نگاه کنید که چه زیبا در گرمای تابستان در حاشیه خشک جاده ها و کوه ها می رویند؟ (آنها کبد، ریه و کلیه شما را نوازش می کنند.)

یاران، گل ها و گیاهان، این هدیه های خداوندی را دریابید. با آنها مهربان باشید. به صدای گیاهان گوش کنید. آنها با شما سخن می گویند. حتی خارهای سخت و گیران، گیاهان تلخ و نازیبا؛ هم دوستان شما هستند. اگر «شقایق» زیباست، «بابونه زیباست»، «پونه» و «آلاله» زیباست، «گزنه» سوزان هم زیباست. دوستان، این بار با چشمان باز و واقع بین به این طبیعت بکر و زیبا نگاه کنید. عطر جان بخش گیاهان را با تمام وجود حس کنید. با چشم دل طبیعت پاک را بنگرید و مطمئن باشید همه جا خداوند را حس خواهید کرد و در اوج فقر و محرومیت ها، در اوج مشکلات، احساس خواهید کرد که خداوند همیشه درمان هر دردی و علاج هر بیماری و عامل هر تقویتی را در طبیعت اطرافمان به شما هدیه کرده و اوست که یار و پشتیبان شماست که با آفرینش این طبیعت بی همتا، راز دوست داشتن را به شما آموخته است.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=75897>

### غازیاغی، دوست سیستم گوارش شماست

نام‌های دیگر غازیاغی پاغازه و حشیشه است. طبع این گیاه گرم و خشک است

غازیاغی دارای هورمون‌های گیاهی است که باعث افزایش اشتها می‌شود به نصفه خون کمک می‌کند و ملین و مدر است. دم‌کرده آن را (به صورت موضعی) برای رفع چین و چروک پوست مصرف می‌کنند. در رفع ناراحتی‌هایی چون: سخت‌اداری، سنگ کلیه، مثانه و انسداد روده نقش موثری دارد. از ضماد غازیاغی برای ضایعات پوستی استفاده می‌شود. این گیاه همچنین خاصیت شیرافزایی دارد. از دم‌کرده این گیاه برای دفع خلط و رفع گلودرد چرکی نیز استفاده می‌شود. افرادی که دچار ناراحتی‌های کبدی هستند، بایستی از این گیاه بیشتر استفاده کنند از ضماد این گیاه می‌توان



به هنگام گزیدگی حشرات استفاده کرد. مصرف «غازیاغی» در درمان ناراحتی‌های دیگری چون: «استسقا»، نفرس، اسکوریوت، نفخ (به همراه عسل) و رماتیسم» موثر است.

موارد منع مصرف این گیاه عبارتند از:

۱) افرادی که کلیه‌های ضعیف دارند، از مصرف آن خودداری کنند.

۲) مصرف این سبزی در مادران باردار باعث سقط‌جنین می‌شود.

۳) زیاده‌روی در مصرف این سبزی باعث «تحریکات پوستی» در بعضی افراد می‌شود.

▪ سبزی‌های صحرایی فصل بهار: شنگ

▪ نام‌های دیگر آن عبارتند از: شنگ چمنی، آلاله شنگ، گیاه قندرون، اسفلنج، اعلان آشی و...

▪ طبع: این گیاه دارای طبعی «سرد» است.

▪ خواص: این سبزی از خواص متعددی برخوردار است از آن جمله:

یک آرام‌بخش و یک تب‌بر قوی محسوب می‌شود و خاصیت ضد درد دارد برگ آن به صورت ضماد باعث التیام زخم‌ها می‌شود و مصرف خوراکی آن درمان زخم روده، اثنی‌عشر و ناراحتی‌های معده است. استفاده از شنگ، جهت درمان بیماری قند توصیه شده است.

«شنگ» گیاهی قابض و درمان‌کننده اسهال‌های صفاوی و خونی است. شنگ داروی مناسبی برای کبد محسوب می‌شود. کسانی که دچار آرتروز هستند از این گیاه می‌توانند نهایت استفاده را ببرند. شنگ در دفع اوره خون نقش موثری دارد و دافع خوبی برای «نیکوتین» موجود در خون به هنگام ترک سیگار می‌باشد. موارد منع مصرف آن عبارتند از: استفاده از این سبزی به افرادی که دچار ناراحتی‌های کلیوی هستند توصیه



منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=105485>

### غذای جالینوسی

جالینوس و پیروانش نه تنها آنچه را که ما گیاهان داروئی می‌نامیم، بلکه غذاها را هم به سرد و گرم، خشک و مرطوب تقسیم‌بندی می‌کردند. در نظام طب جالینوسی گوشت قرمز گرم بود، ماهی مرطوب، لوبیای تازه و سیب سرد و مرطوب، گندم عموماً گرم و مرطوب، و... بود تلقی آن بود که مصرف غذاها اثر مستقیمی روی اخلاط چهارگانه: خون، بلغم، صفرا، و سودا، می‌گذارد.

مثلاً، خوردن مقدار زیادی غذاهای سرد و مرطوب باعث برانگیخته شدن بلغم و در نتیجه آبریزش می‌شود. از سوی دیگر، خوردن زیاد غذاهای گرم و خشک برانگیزنده صفراست و موجب بیماری‌های کبدی و پوستی می‌شود.

کدبانوی قرون وسطانی به صورت خودکار ماهیت اجزای مختلف غذا را با هم متعادل می‌کرد. ماهی را با رازیانه «گرم و خشک» می‌پخت، یا به لوبیای «سرد و مرطوب» فلفل اضافه می‌کرد و فکر استفاده از توت‌فرنگی در میانه فصل زمستان، کاری که ما امروزه می‌توانیم بکنیم، برای او وحشت آور بود؛ زیرا چنین میوه سردی اگر در چنان زمانی خورده شود قطعاً باعث سرماخوردن معده می‌شود. ما امروزه این حس تعادل را از دست داده‌ایم و بدون توجه به آب و هوا هر غذایی را می‌خوریم.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7407>

### فلفل

فلفل يك گیاه علفی یکساله تا دو ساله است که از خرداد تا شهریور گل می دهد. انواعی که دارای میوه کوچکی هستند بنظر می رسد اجداد فلفل قرمز امروزی باشند که در مناطق نیمه حاره و حاره ای جنوب ایالات متحده تا بخش های شمالی آمریکا جنوبی رشد می کند. Capsicum در مناطق گرم دنیا کشت می شود. اولین فلفل ها بوسیله کریستف کلمب به اسپانیا وارد شد. کشت و کار فلفل در اروپای مرکزی و از کشورهای مدیترانه ای تا شبه جزیره بالکان صورت می گیرد. بخشی از گیاه که برای استخراج ترکیبات موثره استفاده می شود میوه آن است و حاوی مقدار زیادی کاپسایسین می باشد. میوه های رسیده در سایه خشک می شوند.

دارو طعم ادویه دارد و باعث سوزش زبان می شود. حاوی حدود ۲ درصد کاپسایسین است که اغلب محققین بعنوان آلکالوئید آن را طبقه بندی می کنند. گلیکوزیدهای فلاونوئید و حدود ۲/۰ درصد ویتامین دارد. C مقداری از اسانس فرار کاپسایسین پوست را می سوزاند و قرمز می کند. به مقادیر کم ترشح شیره معده را تحریک می کند. Capsicum بندرت بعنوان يك دارو استفاده می شود و فقط بصورت پودر شده یا تنتور برای تحریک هضم معده مورد استفاده قرار می گیرد. اغلب بصورت خارجی به شکل پماد، مرهم و

گچ برای درمان روماتیسم و ورم مفاصل استفاده می شود. البته بصورت سبزی هم بمصرف می رسد. البته در این حالت کاپسایسین کمی دارد ولی میزان ویتامین آن بالا می باشد. فلفل وارپته هایی زراعی زیادی دارد.

منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=81063>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### فلفل استرالیایی (کاواکاوا)

ساکنین جزایر اقیانوس آرام، که خاستگاه کاوا است احتمالاً در طول هزاران سال از این گیاه استفاده کرده اند. اولین دانش و آگاهی غرب از این گیاه به یکی از سفرهای دریایی کاپیتان جیمز کوک بر می گردد که در دهه خهای ۱۷۰۰ صورت گرفت. بومیان این جزایر از این گیاه به عنوان بخشی از آداب و رسوم قبیله خود استفاده می کردند به طوری که گیاه مزبور ثقل توجه بسیاری از گردهماییهای اجتماعی محسوب شده است. نوشیدنی تهیه شده از ریشه های کاوا سبب کرخ شدن دهان میشود. در قرن بیستم گیاه مزبور به بسیاری از بازدید کنندگان جزایر اقیانوس آرام نیز داده شد. هیلاری





ردام کلینتون و پاپ ژان پل دوم نیز در مراسم و ضیافت‌های رسمی و

خوشامدگویی همانند جانسون رئیس جمهور آمریکا و همسرش خانم لیندون بی جانسون در سال ۱۹۶۶ طعم این گیاه را چشیدند.

ریشه این گیاه می تواند نگرانی متأثر از فشار روحی و همچنین اثرات اختلالات ناشی از نگرانی را کمتر کند. مصرف این گیاه در حد پایین سبب نشاط و بیداری میشود، و در حد مصرفی بالا، مواد شیمیایی موجود در ریشه سبب خواب آلودگی میشود. کاوا ماده مسکن خفیف است (برخلاف الکل و داروهای ضد اضطراب). پزشکان معالج آنرا برای درمان درد و سفتی عضلات بدن، نگرانی، کم خوابی، نگرانی ناشی از یائسگی، صرع کنترل نشده، و درد تجویز می کنند.

#### • معرفی گیاه

ریشه کاوا از گیاه بلندی تأمین میشود که در جزایر اقیانوس آرام از جمله هوآویی رشد و نمو می کند. گیاه مزبور برگهای بزرگ، سبز و قلبی شکل تولید می کند که به صورت انبوه در شاخه ها و به دور از ساقه های ضخیم گیاه رشد می کنند. گل های بلند و نازک این گیاه به جوانه ذرت چینی شباهت دارد که شاخه های آن به ساقه ها چسبیده اند. ریشه های این گیاه به بوته هایی با شاخه های پر شاخ و برگ و کرکدار شباهت دارند.

#### • ترکیبات گیاه

ریشه کاوا حاوی مواد شیمیایی به نام "کاوا پایرون" است که سبب کاهش تشنج و در آزمایشگاههای تحقیقاتی در حیوانات سبب استراحت و آرامش عضلات میشود. کاوا لاکتونها همچنین واکنشهای مغزی را (که تصور میشود شبیه آن دسته از واکنشهای ناشی از داروهای تجویزی مورد مصرف در درمان افسردگی و نگرانی باشند)، تقلیل می دهد. کاوا لاکتونها در صورت مصرف کاوا از طریق دهان یا لته ها سبب کرخ شدن و بی حس شدن زبان می گردد.

#### • اشکال موجود

در برخی از فرهنگها کاوا از طریق جویدن ریشه و ریختن آن داخل کاسه تهیه میشود. بزاق دهان با ریشه آن مخلوط میشود و خاصیت درمانی این گیاه را فعال می کند. امروزه، سازندگان از الکل یا در عوض از استات استفاده می کنند. کاوا در اشکال مختلفی نظیر حالت مایع در قالب انواع عصاره ها و در قالب انواع کپسول یا قرص می توان به دست آورد. همچنین به صورت پودر یا خرد شده موجود است.

#### • نحوه مصرف

اگر پزشک معالج شما مصرف کاوا را تجویز کرده باشد، حتماً به منظور دستیابی به فرآورده های کاوا استاندارد حاوی ۷۰ درصد کاوا لاکتون برجسب آنرا قبل از مصرف بخوانید. فرآورده استاندارد آن نوع فرآورده ای است که میزان مشخص مواد گیاهی فعال در هر دوز مصرفی در آن قید شده باشد. برای درمان نگرانی و کم خوابی و کاهش فشار روحی میزان تجویزی کاوا عبارت است از ۲-۴ گرم دم کرده آن (فرآورده ای که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه میشود) روزی سه بار.

روزانه ۶۰ تا ۶۰۰ میلی گرم کاوا لاکون استاندارد مصرف کنید یا از دستورهای پزشک معالج خود پیروی کنید. طول دوره درمان با کاوا نیز متفاوت است. مشاهده هر نوع بهبود ممکن است چهار هفته طول بکشد. توصیه نمیشود به مدت بیش از سه ماه کاوا مصرف گردد.

#### • نکات احتیاطی

عوارض جانبی کاوا جزئی است. این گیاه طبی سبب کرخ شدن دهان شما میشود و ممکن است مزه بدی هم داشته باشد. در درصد کمی از افرادی که کاوا مصرف کرده بودند تهوع، سردرد، سرگیجه یا جوش صورت گزارش شده است. در صورت مواجهه با هر کدام از این حالات، با پزشک معالج خود مشورت کنید. از رانندگی به هنگام مصرف کاوا اجتناب کنید.

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا زنان باردار و شیرده را از مصرف کاوا کاوا منع می کند. انجمن مزبور در خصوص مصرف بیش از دوز توصیه شده نیز هشدار می دهد و مصرف این گیاه دارویی را به مدت بیش از سه ماه و رانندگی به هنگام مصرف آن را منع می کند.

میسوئونهای اعزامی به جزایر اقیانوس آرام در طول قرن نوزدهم پی بردند که افرادی که همیشه کاوا مصرف کرده اند دارای پوست بدن مایل به زرد و زیر هستند. تحقیقات اخیر نیز نشان داده است که افرادی که به میزان ۱۰۰ برابر معمول کاوا مصرف می کنند همان حالت زردی پوست، جوش صورت، ریزش مو و اختلال در قوه بینایی، اشتها و تنفس به آنها دست می دهد. اینگونه تغییرات پس از قطع مصرف کاوا به حالت عادی بر می گردند.

#### • تداخل های احتمالی

در صورت مصرف باریتورات یا به هنگام مصرف الکل از مصرف کاوا بپرهیزید. کاوا ممکن است اثر این داروها را از بین ببرد.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=306070>



## فیتواستروژن ها-استروژن های گیاهی

میزان شیوع بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و استئوپروز در کشورهای مختلف متفاوت می باشد. فاکتورهای اتیولوژی (بیماری زایی) زیادی در میزان این تفاوت دخالت دارند که از جمله آنها خصوصیات نژادی، رژیم غذایی و نحوه زندگی می باشند. نقش رژیم غذایی در جوامع عمومی بسیار زیاد است چون غذاها حاوی ترکیبات فعال بیولوژی متفاوت هستند. مثال بارز از مواد فعال بیولوژی که در اینجا به آن اشاره می شود فیتواستروژن ها یا فیتواستروژن ها (استروژن های گیاهی) می باشند. مطالعات اپیدمیولوژی پیشنهاد می کند که جوامعی که مصرف کننده زیاد فیتواستروژن ها در رژیم غذایی خودشان هستند از ریسک پایین تری نسبت به خیلی از بیماری ها که به بیماری های غربی ( Western disease ) موسوم هستند، برخوردارند. فیتواستروژن ها در بسیاری از غذاها وجود دارند و فعالیت بیولوژیکی آنها در حیوانات در مطالعات متعددی به اثبات رسیده است. این ترکیبات بدین صورت تعریف می شوند که از نظر ساختمان و



عمل، شبیه ۱۷ - بتا- استرول می باشند و یا این که اثراتی شبیه استروژن را ایجاد می نمایند. فیتواستروژن ها شامل چندین گروه از ترکیبات می شوند که از جمله لیگنان ها، ایزوفلاونوئیدها، کومستان ها و لاکتون های رسورسیلیک اسید را در بر می گیرند. وجود ایزوفلاونوئیدها محدود به گیاهان خانواده نخود ( Leguminosae ) می شود. گیاه سویا از گیاهان خانواده نخود است و حاوی فیتواستروژنهای ژنیستین، دایدزین و گلیستین بوده که همگی جز ایزوفلاون ها هستند و روی رسپتورهای استروژن عمل می کنند و هم دارای خواص آگونیستی و هم آنتاگونیستی می باشند . اکول یک متابولیت و ایزوفلاون نسبتاً قوی است که از متابولیزه شدن دایدزین حاصل می شود (و دایدزین از فور مونوتین). ژنیستین از بیوکائین آ به دست می آید. ایزوفلاون ها آگونیست های بسیار ضعیف استروژن بوده که به رسپتور استروژن با تمایل کمتر از استرادیول باند می گردند. در هنگامی که میزان استرادیول در بدن برای رقابت در اتصال به رسپتور کم است، ایزوفلاون ها خواص آگونیستی را بیشتر ارائه می نمایند. از طرف دیگر، خواص آنتی استروژنیک آنها به غلظت های نسبی فیتواستروژن و استروژن داخلی بستگی دارد و ممکن است زمانی که استروژن داخلی فراوان است، فیتواستروژن ها سبب می شوند تا رسپتور استرادیول دور از دسترس استرادیول قرار گیرد. حدود قدرت های نسبی این ترکیبات در مقایسه با استرادیول چنانچه ۱۰۰ فرض شود عبارتست از: کومستروژن (۲۰۲/۰)، ژنیستین (۰۸۴/۰)، اکول (۰۶۱/۰)، دایدزین (۰۱۳/۰)، بیوکائین آ (۰۰۶/۰) و فورمونوتین (۰۰۰۶/۰). در هر صورت، میزان فعالیت یکسانی بوسیله ایزوفلاون ها و استرادیول به هنگام استفاده از غلظت زیاد آنها مشاهده می گردد و این نشان می دهد که کمپلکس های رسپتور- استروژنی تشکیل شده بوسیله استرادیول و

ایزوفلاونوئیدها معادل هم می‌باشند. بر هم کنش رسپتور استروژن با ایزوفلاون با مهار رسپتور توسط تاموکسیفن ثابت شده‌است. ثابت جداسدن نسبی ژنیستین برای رسپتور استروژن ۱۰۰ تا ۰۰۰/۱۰ مرتبه بیشتر از استرادیول و دی‌اتیل استیل بسترون می‌باشد.

ایزوفلاونوئیدها، علاوه بر اثرات استروژنیک، اثرات ضد ویروس، سرطان، ضد باکتری و ضد قارچ نیز دارند. فلاونوئیدها همچنین دارای اثرات آنتی‌اکسیدانت، آنتی‌موتازنیک و ضد التهاب نیز می‌باشند. مهم‌ترین ایزوفلاون مورد مطالعه، ژنیستین می‌باشد که یک مهار کننده آنزیم تیروزین کیناز، DNA توپوایزومراز و کیناز ریبوزومی ۶۰S می‌باشد. مهار آنزیم تیروزین کیناز مهم می‌باشد چون رسپتور این آنزیم در کنترل میتوزنریس، تنظیم چرخه سلولی، عمر سلولی و انتقال سلولی از طریق باند شدن فاکتور رشد نقش دارد.

در ده سال گذشته بیش از ۲۶۰۰ مطالعه درباره فعالیت بیولوژیکی ژنیستین منتشر شده‌است. عمده این فعالیت‌ها بر روی فعالیت مهار کننده تیروزین کیناز، فعالیت‌های محافظت‌کنندگی در سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی-عروقی و فعالیت فیتواستروژنی آن متمرکز شده‌است. دانه سویا فراوانترین منبع غذایی ایزوفلاونوئیدها است (تا ۱۸۰۰ mg/kg وزن تازه). ۱ گرم دانه سویا حاوی نزدیک به ۸۰۰ میکروگرم دایدزین و بیش از ۵۰۰ میکروگرم ژنیستین است. در حالی که ۱ گرم پروتئین سویا تقریباً دارای ۲۵۰ µg ژنیستین می‌باشد.

#### • نحوه عمل فیتواستروژن‌ها

زنان قبل و بعد از یائسگی دارای علائمی هستند که مربوط به کاهش استروژن می‌باشد. جایگزینی استروژن می‌تواند باعث درمان آن علائم گردد. سوال این است که چرا بیش از یک درمان برای درمان علائم منوپوز وجود دارد؟ این بدین دلیل است که استروژن‌های استروئیدی پاسخ‌های همگون در همه بافت‌های هدف ندارند و یا احتمالاً به دلیل اثرات نامطلوب آنها می‌باشد. استروژن به رسپتور استروژن (ER) باند شده و باعث عمل ترجمه برداری ژن می‌گردد. دو زیر گروه از ER، شناخته شده‌اند که توزیع سلولی و غلظت متفاوت در بافت‌های هدف دارند. باند شدن با ER و حوادث بعدی آن شدیداً پیچیده است و وابسته به بافت، سلول و محیط می‌باشد. فیتواستروژن‌ها به خوبی استروژن‌ها می‌توانند به رسپتور آنها باند شوند. ایزوفلاون‌ها و کومستان‌ها در تمایل به باند شدن و یا واکنش دادن با رسپتورهای استروژن با هم تفاوت دارند. ژنیستین، دایدزین و کومسترون به عنوان یک تنظیم کننده رسپتور استروژن انتخابی (SERM) طبیعی شناخته شده‌اند که با تمایل بیشتری به ER نسبت به ER باند می‌شوند و اثرات مهمی در روی بعضی از بافت‌های متأثر از استروژن در مغز، قلب و عروق، تناسلی-ادراری و در استخوان دارند. ساختمان مولکولی ژنیستین با ۱۷ بتا-استرادیول شباهت‌هایی دارد به ویژه حلقه فنلی A و فاصله بین دو گروه هیدروکسی در هر دو مشابه می‌باشند. این شباهت‌ها توانایی باند شدن ژنیستین به رسپتورهای استروژن و پروتئین‌های باند کننده هورمون جنسی را تأیید می‌کند. بنابراین، ژنیستین می‌تواند هم فعالیت استروژنی و هم آنتی‌استروژنی را ارائه نماید (به دلیل رقابت با استرادیول در باند شدن با پروتئین). شباهت‌های ساختمانی همچنین بین ژنیستین و تاموکسیفن (یک آنتی‌استروژن سنتتیک و عامل محافظت‌کننده سرطان سینه) نیز مورد توجه می‌باشد.

#### • اثرات فیتواستروژن‌ها در سندرم منوپوز (MPS)، بیماری‌های قلبی و عروقی، استئوپروز و در پیشگیری از سرطان:

فیتواستروژن‌ها که آگونیست‌های ضعیف استروژن می‌باشند، در موقعی که میزان استروژن در محیط کم باشد می‌توانند اثرات استروژنیک خود را قوی تر ارائه نمایند. بنابراین شاید این پیش‌بینی درست باشد که آنها در زنان یائسه، خواص استروژنی بیشتری را ارائه نمایند. کاهش استروژن در زنان یائسه ممکن است منجر به علائم نامطلوب همچون گر گرفتگی، خشکی محیط واژن به همراه افزایش خطر از دست دادن کلسیم استخوان (استئوپروز) و همچنین بیماری‌های قلبی عروقی و بروز سرطان‌های سینه، کولون، اندومتر و تخمدان گردد. مطالعات اپیدمیولوژیکی متعددی ثابت کرده‌است که شیوع کمتر این بیماری‌ها در زنان آسیایی به ویژه ژاپنی، سنگاپوری و چینی به دلیل سطوح بالای فیتواستروژن‌ها در رژیم غذایی آنها می‌باشد.

#### • تحلیل

تا کنون مشخص شده است که روند مصرف داروهای گیاهی در دنیا رو به افزایش است. جایگاه فرآورده‌های دارویی گیاهی در طب سنتی و طب نوین از دو دیدگاه مجزا مورد تأیید بوده و اثبات شده است. البته در مواردی تأثیرات مولکولی مواد موجود در فرآورده‌های گیاهی از نظر مکانیسم اثر با نظریه‌های تأثیر اختصاصی داروها بر روی گیرنده‌ها منطبق می‌باشد. تأثیر مصرف فیتواستروژن‌ها از این نظر نیز مورد تأیید می‌باشد. ایجاد اثرات رقابتی با استروژن‌های آندوژن (داخل بدن) برای اشغال گیرنده‌های محیطی سبب حفظ تعادل واکنش‌های ناخواسته حاصل از تغییرات غلظت هورمون‌های زنانگی و سلامت بافت‌های بدنی در قبل و بعد از دوران یائسگی می‌گردد. لذا با توجه به تغییرات هورمونی و بعضاً مصرف داروهای استروژنیک، کنترل عوارض و حفظ سلامتی با عرضه فرآورده‌های طبیعی در اولویت‌های تولید در شرکت‌های داروسازی قرار گرفته است.

توصیه به مصرف کمکی و در اختیار قرار دادن اینگونه استروژن های گیاهی نه تنها سبب حفظ سلامت خواهد شد، بلکه از درآمد زایی و بازار مصرف مناسبی نیز برخوردار است.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=309407>

**vista.ir**  
Online Classified Service

### قدرت شیمیایی ترکیبات مؤثر گیاهی

مواد شیمیایی استخراج شده غالباً بسیار قوی هستند و ممکن است آثاری داشته باشند که در هنگام کاربرد گیاه به صورت کامل ظاهر نمی‌شوند. زراوند هندی با نام علمی راولفیا سربنتینا، قرن هاست که در طب آیورودایی برای درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، شامل گزش مار، اضطراب، سردردها، تب‌ها و دل‌دردها به کار می‌رود. معروف بود که مهاتماگاندی هر گاه احساس می‌کرد بیش از حد هیجان زده است هنگام شب چای زراوند می‌نوشید.

در غرب، زراوند به عنوان یک آرامبخش قوی شناخته می‌شد و آن را برای درمان فشار خون بالا و همچنین در معالجه اسکیزوفرنی و سایکوز (جنون) به کار می‌بردند. در سال ۱۹۴۷ شرکت سیبا آلکالوئید زربین را از گیاه زراوند



استخراج کرد و دارویی از آن ساخت به نام سرپازیل که به عنوان درمان فشار خون بالا، به بازار عرضه کرد. اما زربین عوارض جانبی ناخوشایندی چون افسردگی شدید و کند شدن غیر عادی ضربان قلب دارد. در دهه ۱۹۶۰ این دارو در بریتانیا فقط با نسخه قابل فروش بود و استفاده از آن توسط فروشندگان داروهای گیاهی ممنوع بود. اما تا امروز زراوند همچنان در سایر بخش‌های اروپا و آسیا به فراوانی مصرف می‌شود و بسیاری آن را یک آرامبخش مسکن می‌دانند

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=123711>

**vista.ir**  
Online Classified Service

### قطره و قرص گیاهی آفرودیت

آفرودیت محتوی چندین گیاه شامل دارچین خارخاسک زعفران و زنجبیل می باشد مطالعات وسیعی روی اثر این گیاهان برای رفع اختلالات جنسی در سطح جهان انجام شده است مواد موثره گیاهی بخصوص ساپونین و اسانسها و استروئیدهای موجود در این گیاهان در برطرف نمودن ناتوانی جنسی موثر می باشد و با اتساع عروق آلت تجمع خون را در این عضو زیاد کرده و موجب نعوظ می گردد همچنین تمایلات جنسی را افزایش می دهد و از انزالهای زودرس و ناقص جلوگیری نموده و موجب ظهور یک عمل جنسی رضایت بخش می شوند .



مطالعات بالینی نشان می دهند که آفرودیت موجب افزایش تعداد اسپرم شده و می تواند در بیماریانی که بعلت کمبود اسپرم دچار درجاتی از عقیمی

هستند موثر واقع شود ، درمطالعات بالینی اثر ساپونین جداشده از خارخاسک روی اختلالات ناشی از ناتوانی های جنسی مورد ارزیابی قرار گرفته است و اثر بخشی آن به اثبات رسیده است .

اثربخشی آفرودیت در افراد تحت مطالعه بررسی شده و معلوم گردیده که حداقل در هشتاد درصد این افراد نعوظ بادوامی ایجاد می گردد همچنین نشان داده شده است که آفرودیت تعداد اسپرم را افزایش میدهد جالب توجه است که ساپونین مجزا شده از خارخاسک تولید فولیکول استیمولیت هورمون از هیپوفیز را زیاد می کند که خود باعث افزایش تعداد اسپرم می شود ساپونین پیوند رسپتورهای استروژن در هیپوتالاموس شده و از طریق واکنش پس نورد منفی تولید فولیکول استیمولیت هورمون را زیاد می کند .

در بعضی افراد اختلالات جنسی همراه با اضطراب ناشی از ناتوانی انجام دهی عمل جنسی است آفرودیت قادر به برطرف کردن این اضطراب بوده موجب آرامش و اعتماد به نفس می شود

• موارد احتیاط و منع مصرف :

بیماران قلبی بیماریانی که اخیرا مبتلا به سکته قلبی شده اند در مصرف این دارو باید احتیاط کنند .

• عوارض جانبی :

بیمارانی که نسبت به اسانس های گیاهی حساسیت دارند باید این دارو را با احتیاط مصرف کنند در کمتر از یک درصد بیماران عدم تحمل گوارشی سردرد مختصر و برافروختگی صورت گزارش شده است

مقدار مصرف قطره به میزان ۵۰ تا ۶۰ قطره ۳ بار در روز در یک فنجان آب قند بعد از غذا میل شود ، قرص به میزان یک قرص ۳ بار در روز بعد از غذا میل شود آفرودیت را می توان برای حصول نتیجه بهتر مستمر مصرف نمود.

منبع : دانشجویان

<http://vista.ir/?view=article&id=76969>

 Vista.ir  
Online Classified Service

کارامین Caramin



▪ اشکال داروئی: پودر در بسته‌های ۴۰ گرمی

▪ موارد مصرف:

کارامین در برطرف نمودن سوءهاضمه، نفخ و درد ناشی از آن مصرف می‌گردد.

▪ اجزاء فرآورده:

کارامین از مجموعه گیاهان زیر تشکیل شده است:

(۱) دانه انیسون ۲۰% *Pimpinella anisum*

(۲) دانه رازیانه ۲۰% *Foeniculum vulgare*

(۳) دانه زیره سیاه ۲۰% *Carum carbvi*

(۴) گل بابونه ۲۰% *Matricaria chamomilla*

(۵) برگ نعناع ۲۰% *Mentha piperita*

▪ مواد مؤثره:

روغن‌های فرار مانند کاروون، آنتول، فنکون، منتول، کامازولن و فلاونوید آپیزنین.

▪ فارماکولوژیک و مکانیسم اثر:

روغن‌های فرار موجود در کارامین با داشتن اثرات آنتی اسپاسمودیک و کاهش تونوس اسفنکتر تحتانی مری موجب تسهیل خروج گازها از معده می‌گردد.

مطالعات *In vitro* نشان داده است که ترکیبات فلاونوئیدی و بیزابولول بابونه دارای اثرات آنتی اسپاسمودیک می‌باشد. (اثرات آنتی اسپاسمودیک فلاونوئیدها به خصوص آپی ژنین سه بار قوی‌تر از پاپاورین است).

بعلاوه منتول موجود در نعناع احتمالاً از طریق اثر آنتاگونیستی کلسیم موجب شل شدن عضلات صاف جداره کولون می‌شود.  
▪ عوارض جانبی:

در افراد حساس، امکان بروز واکنش‌های آلرژیک مانند درماتیت تماسی وجود دارد.

▪ مقدار مصرف:

به‌روزی دو بار، هر بار ۱-۲ قاشق مرباخوری از پودر کارامین را در یک لیوان آب جوش دم کرده، نیم ساعت بعد از غذا میل نمایند.

▪ مصرف در حاملگی و شیردهی:

ایمنی مصرف این فرآورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است. با این وجود منافع آن در برابر مضار آن باید سنجیده شود.

منبع: روجین سایت مازندران

<http://vista.ir/?view=article&id=7799>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۱۲۰۳۰ سانتی متر. ساقه آن راست، بدون کرک یا موهای تقریباً زیر و منشعب. برگ های طوقه ای تقریباً سرنیزه ای. رینگ آن دارای بریدگی ها یا دندان های عمیق شانه ای است. میوه آن از نوع فندقه و به رنگ قهوه ای روشن است. اندام دارویی شامل گل هایی به رنگ آبی روشن و ندرتا صورتی یا سفید است. که در فاصله ماه های تیر تا اواخر شهریور ظاهر می شوند.

گل کاسنی در شهریورماه جمع آوری می شود. این گیاه در سرتاسر قاره اروپا به عنوان گیاه زینتی و دارویی کشت می شود. در ایران در نواحی کوهستانی، خراسان، گیلان، مازندران، تهران، آذربایجان و... می روید. ریشه گیاه نیز دارای مصرف دارویی است که باید در پاییز همان اول از عمر گیاه از زمین خارج شود. ریشه کاسنی حاوی مقادیر زیادی اینولین و مواد تلخی نظیر لاکتوسین است و گل آن حاوی فلاونوئید و یک گلیکوزید کومارینی ویژه به نام سیکورین است. ریشه کاسنی مدر و تب بر است و به عنوان اشتها آور و صفراآور مورد مصرف قرار می گیرد. گل کاسنی به عنوان ملین و افزایش دهنده صفرا مورد استفاده قرار می گیرد. در طب گذشته از گل های کاسنی به عنوان مقوی کبد، تب بر، معرق، صفراآور و مدر استفاده می شده است. از فرآورده های موجود در بازار می توان به شیکوریدین اشاره

کرد. گل های خشک شده این گیاه حداقل دارای ۲۰ درصد سیکورین است و ریشه های خشک شده آن حداقل دارای ۱۱ درصد اینولین است. مقدار مصرف این گیاه ۴۲ گرم به صورت دم کرده یا جوشانده ملایم است.

سحر شهنازی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=16820>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### کاسنی نمونه ای از ارتباط منطقی بین طب سنتی ایران و علم روز

#### • مقدمه

فاصله بین طب سنتی ایران در زمان های درخشش فکر و اندیشه در ایران گذشته و پزشکی امروز آنقدر زیاد است که بعضی عکس العمل های منفی در مورد طب سنتی کاملاً طبیعی به نظر می رسد. در هر صورت راه برخورد منطقی با یک مساله علمی نفی آن نیست بلکه عقل سلیم حکم می کند که در مورد آن تفکر کرده و راه های حل آن یکی پس از دیگری تا رسیدن به





پاسخ آزمایش شود. ناگفته نماند که بعضی از پزشکان عاشق ایران گذشته و حال تلاش های غیر قابل توصیف جهت وصل تاریخ علمی گذشته و امروز میزول کرده اند و می کنند. آنها معتقدند که راه درمان بیماری های انسانی

از شناخت بهتر شخصیت چند بعدی ایشان (مادی و معنوی) می گذرد. گروه دیگری که در این تلاش عظیم، برای پیوست مجدد یافته های گذشته با علم روز نقش ایفا می کنند، داروسازها می باشند. آنها کاملا واقفند که هر ترکیب شیمیایی که وارد بدن انسان می شود فعل و انفعالات خاص خودش را بدنال خواهد داشت خواه غذا باشد یا دارویی ساخت کارخانه دارویی یا ترکیب طبیعی استخراج شده از یک گیاه دارویی باشد. داروسازان می دانند که برخلاف آنچه که در دو قرن اخیر جا افتاده بود، بهترین اثر دارویی همیشه با ترکیبات سنتز شده و خالص نیست و در بسیاری از موارد یک عصاره خام ( حاوی چندین ترکیب گیاهی) اثرات بسیار ملایم تر و مفید تر نشان می دهد. در این مقاله یکی از گیاهان دارویی شناخته شده در طب سنتی و طب جدید به نام کاسنی مورد بررسی قرار می گیرد. ابتدا استفاده از این گیاه در طب سنتی مطرح، سپس استفاده های پزشکی امروز از این گیاه بررسی می شود. در پایان تلاش های صورت گرفته برای استاندارد سازی این گیاه در داخل کشور و نکته های جدید که در این تحقیق بدست آمده گزارش می شود.

#### • کاسنی چیست؟

بهتر است ابتدا به معرفی کاسنی بپردازیم هرچند اغلب مردم ایران حداقل یکبار کاسنی را دیده و مصرف کرده اند. کاسنی با نام علمی (*Cichorium intybus*) گیاهی علفی و دارای ساقه هایی است که در حالت وحشی به ۵/۰ تا ۵/۱ متر می رسد که اگر پرورش یابد از دو متر نیز تجاوز می کند. ریشه ای قوی و دراز به رنگ قهوه ای دارد. برگهای آن متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف و گلبرگهای میانی است. قسمت مورد استفاده کاسنی، برگ، ریشه و دانه آن است. ساقه کاسنی باریک، استوانه ای و دارای انشعابات کم در ناحیه مجاور راس است، به طوری که منحصر در قسمت های انتهایی ساقه، شاخه هایی با حالت فاصله دار از محور اصلی در گیاه دیده می شود. این گیاه برگهای متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف رگبرگ میانی دارد و شکل ظاهری برگهای قاعده ساقه آن با بقیه فرق دارد. گلهای زیبا و آبی رنگ کاسنی در تابستان از تیرماه تا شهریورماه ظاهر می شوند و چون به تعداد زیاد و به شکل فاصله دار در طول محور دراز ساقه و انشعابات آن شکفته می شود، از این جهت منظره بسیار زیبا به گیاه می بخشند. کاسنی در تمامی قسمت های ایران در شمال و سواحل دریای خزر، آذربایجان، خراسان و حتی سیستان رویش دارد و کلیه قسمت های این گیاه به خصوص ریشه و برگها اثر دارویی دارند. ریشه و برگهای این گیاه اثر تقویت کننده معده، تصفیه کننده خون، ملین و تب بر دارند و از آنها به عنوان اشتهاآور در ضعف دستگاه هضم، درمان قولنج های کبدی، نارسایی کبد و اخلاط خونی استفاده می شود.

#### • کاسنی در متون طب سنتی ایران:

این گیاه دارویی در متون و منابع طب سنتی ایران نیز به نحو دقیق تعریف و توصیف شده است و از دوران پیش از اسلام تاکنون همواره به مثابه گیاه درمانی شناخته می شده است. و اهمیت آن به اندازه ای بوده است که ابن سینا پزشک بزرگ مسلمان در مورد گیاه کاسنی و خواص آن رساله ای نوشته است. در اینجا به تعدادی از متون طب سنتی ایران که به کاسنی پرداخته اند می پردازیم.

#### • رساله الهمدبا حکیم ابوعلی سینا (۳۷۰ هجری قمری)

این رساله به زبان عربی نوشته شده، و در آن به خواص، فواید و موارد استعمال کاسنی پرداخته شده است.

• در شاهنامه حکیم فردوسی (قرن ۴ هجری قمری) در مورد کاسنی چنین آمده است:

به نزدیک خاتون شد آن چاره گر تبه دید بیمار او را جگر

بفرمود تا آب نار آورند همان تره جو بیار آورند

کجا تره کاسنی خواندش تپش خواست کز قلب بنشاندش

به فرمان یزدان چو شد هفت روز شد به آن دخت چون ماه گیتی فروز

• محمود بن محمد چغمینی (قرن ۸ هجری قمری) در کتاب «قانونچه در طب» در مورد نحوه کاربرد و فواید کاسنی می نویسد:

-در درد کبد اگر با سرخی رنگ و امتلا بدن همراه باشد. علاجش زدن رگ باسلیق، دادن شیره کاسنی با سکنجبین بزوری، مالیدن صندل سفید با گلاب و کافور به ناحیه کبد و نوشاندن جو آب و سکنجبین و خوردن نان با آبغوره است.

▪ در کتاب مخزن الادویه تالیف محمد حسین شیرازی (قرن ۱۲ هجری قمری) در مورد کاسنی اینگونه آمده است:

«کاسنی که به عربی آن را هندبا گویند نباتی است که در اکثر بلاد می روید. و دو نوع بری و بستانی دارد.

- خواص: مفتح، مسکن حدت صفرا و خون و تشنگی، مالیدن آب برگ آن به پیشانی خواه به تنهایی و یا با سرکه و صندل جهت صداع گرم صفراوی مفید است. آشامیدن آن جهت تفتیح سده کبد و طحال و استسقای حار و تفتیح سدد احشا و عروق و تقویت جگر تسکین حرارت خون و غنیان مستعمل و هرچه تلخ تر باشد تاثیر آن در رفع سدد و امراض کبد بیشتر است.

- سید اسماعیل جرجانی در ذخیره خوارزمشاهی (قرن شش هجری قمری) برای درمان استسقا اشاره دارد به نسخه ای که منسوب به طبیب مشهور ایرانی محمد بن زکریای رازی است در این نسخه آمده است برای درمان استسقا از ریوند چینی، عصاره غاقت، تخم کاسنی، تخم کرفس و هفت برک هر یک به مقدار معین، شربت درست کرده و هر هفته به بیمار بدهند.

کاربرد امروز

▪ مصارف امروزی کاسنی بیشتر بر ریشه و ماده موثره اینولین متمرکز است. اینولین موجود باعث تکثیر افزایش فلور روده ی بدون بهم زدن اکوسیستم فردی می شود این اثر در سال ۲۰۰۰ میلادی توسط آژانس ایمنی بهداشت مواد غذایی کشور (AFSSA) فرانسه به تایید رسیده است.

▪ مطالعات اخیر بر روی ماده موثره اینولین اثرات کاهش چربی خون و ضد مسمومیت کبدی نیز نشان می هد.

▪ با توجه به مجموعه تحقیقاتی که در طب سنتی و طب جدید امروزه انجام گرفته است می توان خواص زیر را برا این گیاه بیان کرد:

▪ تمام قسمت های کاسنی مخصوصاً ریشه و برگ آن، محرک صفرا است و به عمل هضم کمک می کند و اثر آن در نارسایی های کبدی، قولنج های کبدی و ناراحتی های صفراوی بارز است.

▪ ریشه و برگ های آن، در بهبود تب ها، برقان (زردی) و انسداد مجاری صفراوی مفید است.

▪ اگر آب پخته کاسنی را با سکنجبین میل کنید بهترین داروی تب های طولانی و مداوم است.

اساده از عرق کاسنی برای کلسترول خون، خارشهای پوستی، طراوت و شادابی پوست و جوش صورت توصیه می شود. از دم کرده برگهای تازه کاسنی و یا جوشانده برگهای خشک و یا دم کردن گل‌های کاسنی نیز می توان استفاده کرد.

در اینجا دیگر به قسمت آزمایش اشاره ای نمی شود و به قسمتی از نتایجی که در این پژوهش بدست آمد اشاره می شود.

▪ گیاه کاسنی دارای خواص بسیاری است و همواره نسبت به این خواص نوعی آگاهی وجود داشته است.

▪ این آگاهی امروزه به مثابه پاره ای از فرهنگ ایرانی درآمده و مردم ما رویکرد مثبتی نسبت به این گیاه دارند. معمولاً اغلب عطاری ها محصولات این گیاه را بصورت عرقیات و ترکیب با گیاهان دیگر بصورت پودر یا کپسول برای درمان بکار برده و عرضه می کنند و از گیاهان پر فروش عطاری هاست.

▪ علاوه بر ارزش های درمانی کاسنی به مثابه پاره ای از طب سنتی ایران دارای ارزش نمادین می باشد.

▪ ارزش فرهنگی امتیاز خاص طب سنتی است که آن را از طب جدید جدا می سازد.

▪ آنچه که در طی این پژوهش حاصل شد اثبات علمی استفاده های این گیاه در طب سنتی است. چراکه مقدار زیاد اینولین در کاسنی موجب مدر بودن آن می شود و از طریق دفع کلیوی و صفرا سموم بدن را دفع می کند.

▪ این تحقیق اهمیت ریشه کاسنی در درمان بیماری های کبدی و صفراوی به خوبی نشان می دهد. با توجه به اهمیت کبد در تصفیه بدن از سموم و کمبود داروهای کبدی در کشور به نظر می رسد زمینه کاری برای تهیه فرآورده های متعدد از این گیاه با ارزش موجود می باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=338989>

## کراویه

این نوع زیره علفی یکساله و از اردیبهشت تا تیر گل می دهد و در مزارع، کنار جاده ها و در زمینهای بایر، زمینهای پست تا مرتفع دیده می شود. این گیاه در مناطق معتدله اروپا و آسیا، مدیترانه، شمال ایران، هیمالیا و مغولستان یافت می شود. در آفریقا این زیره فقط درمراکش می روید و در آسیای صغیر یافت نمی شود. داروی حاصله از میوه می باشد. ای زیره برای اهداف دارویی یا خوراکی کشت می شود. دارویی منحصر بفردی دارد و طعم ادویه دارد. حاوی ۲ تا ۸ درصد اسانس است زیره بادشکن است و اندامهای هضمی را تحریک می کند.

اثر آن شبیه به رازیانه و بادیان رومی (انیسون) است. دارو به شکلهای مختلف بعنوان بادشکن و ضد تشنج، بعنوان نیرودهنده و در درمان اختلالات هضمی بخصوص برای کودکان مخلوط با دیگر داروها مانند بابونه استفاده می شود. مصرف آن در چای علفی برای تسکین سرماخوردگی، تحریک غده پستانی و افزایش شیردهی نیز کاربرد دارد. این زیره در دامپزشکی هم

استفاده می شود. البته در صنایع غذایی بعنوان چاشنی روی نان، پنیر، در پخت پخت چغندرلیوبی، کلم و سیب زمینی و در سوپ و سس استفاده می شود. روغن زیره از میوه استخراج می شود. این زیره عمدتاً در اروپا بخصوص در هلند و شوروی سابق، مجارستان، آلمان و چک و اسلواکی کشت می شود. اغلب بصورت وحشی یافت می شود.



منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=14077>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کلید سلامتی

- رزماری (اکلیل کوهی)
- مشخصه های گیاه: برگ های باریک و ضخیم، به رنگ سبز مایل به خاکستری که زیر آن سفید و کرک دار است و گل هائی به رنگ آبی کم رنگ با لکه های بنفش که در انتهای شاخه قرار دارد. این گیاه دارای بوی خوشی می باشد.
- طبیعت گیاه: گرم و خشک است.
- قسمت های مورد استفاده: برگ ها و سرشاخه های گل دار.



▪ مهم‌ترین خواص درمانی: آرام‌بخش، ضد تشنج، ضد التهاب مفاصل‌ها، التیام‌بخش، ضد عفونی کننده قوی، پائین‌آورنده تب، ضد افسردگی و ... می‌باشد. برگ آن به‌عنوان ادویه معطر در آشپزی به‌کار می‌رود.

▪ روش‌های مصرف:

دم‌کرده: ۲۰ تا ۵۰ گرم از برگ یا سرشاخه گل‌دار رزماری را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. روزی ۲ تا ۴ فنجان آن، جهت درمان سردرد، آرام کردن سرفه و درمان خستگی مفرط، مفید می‌باشد.

جوشانده: ۲۰ گرم برگ کوبیده گیاه که یک دقیقه جوشانده و بعد صاف شده باشد، جهت ورم لثه و عفونت‌های دهان، مفید است.

لوسیون تقویتی پوست: ۵۰ گرم برگ کوبیده رزماری و ۵۰ گرم پوست پرتقال ریز شده را در یک لیتر آب‌جوش به مدت ۱۵ دقیقه؛ دم کرده و بعد از صاف کردن، روی پوست مالیده و بعد از نیم ساعت بشوئید.



نیلوفر ساعی دهقان، مهندس کشاورزی

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=87222>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## کهپیر و گیاهان دارویی

کهپیر، تاول‌ها و بثورات پوستی ناشی از مواد حساسیت‌زا مانند مواد غذایی، مخصوصاً مواد غذایی حاوی سالیسیلات‌ها یا تماس با مواد شیمیایی است. این واکنش به‌طور معمول گذرا می‌باشد ولی ممکن است شدید و مداوم باشد.

برگ تازه کلم پیچ یک ضد التهاب و ترمیم‌کننده مناسب و در دسترس در موارد اضطراری است که می‌توان آن را به‌طور مستقیم روی محل ضایعه قرار دارد و یا آب آن را بر محل ضایعه ریخت. از پیاز نیز می‌توان چنین استفاده‌ای نمود. گل بنفشه، ضد التهاب و تسکین‌دهنده برای هرگونه التهاب پوستی است که به صورت دم کرده یا حداکثر ۱۵ میلی‌لیتر از تنتور در روز به صورت محلول شست و شو یا پماد و یا کرم قابل استفاده است. به منظور تقویت اثر قابض دم کرده یا تنتور آن گزنه و یا ۱ تا ۲ قطره روغن آویشن به



۲۰ میلی‌لیتر کرم آن اضافه کنید.

## گزنه دوپایه

ناراحتی پیشابراه و بیماری مفصل در قرون وسطی با استفاده از گزنه دوپایه درمان می شدند. درانگران بومی آمریکا به دستها و پاهاى بیماران فلج با شاخه های این گیاه می زدند تا عضلات آنها فعال شود. روش شلاقی که شالق زنی نیز نامیده میشود، می تواند اعضای بدن را تحریک کند و سبب تسکین درد عضلات ملتهب و سایر اعضای بدن گردد. گزنه دو پایه در طول قرنهای متمادی بدین طریق مورد استفاده قرار گرفته است. کرکهای گزنه روی گزنه دو پایه شبیه غدد کوچکی است و در درون خود دارای عناصر شیمیایی است که سبب خارش پوست میشود. تماس با کرکهای این گیاه دردناک است اما اگر سبب تحریک و بخشی از بدن که قبلاً درد کرده است شود، عناصر شیمیایی مزبور واقعاً درد اولیه را کمتر می کند.



اگر با گزش این گیاه مواجه شدید، می توانید گزشهای دردناک این گیاه را با استفاده از مایع گزنه روی پوست بدنتان تسکین بخشید.

### • معرفی گیاه

گزنه دو پایه عنوانی است که به گزنه معمولی، گزنه باغی و تلقیح این دو گونه اطلاق میشود. این گیاه که ابتدا در مناطق شمالی سردتر اروپا و آسیا می روید، امروزه به عنوان نوعی گیاه طبی در تمامی نقاط دنیا رشد می کند. گزنه دو پایه در خاکهای غنی از نیتروژن به خوبی رشد می کند و بین ماههای ژوئن و سپتامبر شکوفه باز می کنند و طول آن به ۳ پا می رسد.

ساقه های شاخه دار این گیاه در زیرزمین تکثیر می یابد و دارای شاخ و برگ متعدد و چندگانه است. برگهای این گیاه به شکل قلب، با دندانه های منظم است که در قسمتهای انتهایی باریکتر میشوند. کل گیاه پوشیده از کرکهای گزنه ریز است که عمدتاً روی برگها و ساقه آن قرار دارد.

### • ترکیبات گیاه

فرآورده های گزنه دوپایه معمولاً از ریشه یا برگهای آن تهیه میشوند. در برخی موارد، تمامی بخشهای گیاه که بالاتر از سطح زمین می رویند در تهیه داروهای گیاهی مورد استفاده قرار

می گیرند. داروهای گیاهی تهیه شده از برگ این گیاه در درمان ناراحتیهای کلیه و مجرای ادرار مفید واقع میشوند. فلاون و پتاسیم موجود در برگهای گزنه دوپایه با احتمال زیاد منشأ خاصیت پیشابزایی برگهاست.

فرآورده های دارویی تهیه شده در کاهش برخی از علائم هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) مؤثر واقع می شوند اما روند رشد پروستات را کند نمی کنند.

### • اشکال موجود

گزنه دو پایه به صورت برگ خشکانده شده و همچنین تنتور ریشه این گیاه (تنتور عبارت از محلولی از گیاه در الکل است) قابل دسترسی است.

### • نحوه مصرف

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و پیشگیری از درمان سنگهای کلیه می توان از گزنه دوپا و فرآورده های دارویی تهیه شده از برگ آن استفاده می کرد. گزنه را اگر توأم با آب کافی مصرف کنید نقش یک داروی پیشابزا را بازی می کند. اگر در اثر پروستات بزرگ شده با مشکل ادراری مواجه هستید، فرآورده دارویی تهیه شده از ریشه گزنه می تواند در این زمینه مفید واقع شود.

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و انواع سنگهای کلیه به میزان ۸ تا ۱۲ گرم چای برگ این گیاه را توأم با آب زیاد (روزانه حداقل دو لیتر) می کنید. برای درمان پروستات بزرگ شده از تنتور ریشه به مقدار روزانه ۴ تا ۶ گرم استفاده کنید. قبل از مصرف ریشه گزنه دو پایه برای درمان BPH با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### • نکات احتیاطی

گزنه دو پایه اگر طبق دستورالعمل مربوط مصرف شود، گیاه دارویی بی خطری است. اما در صورت ضرورت جایجایی این گیاه همیشه دقت کنید. اگر این گیاه با پوست شما تماس گیرد، ممکن است کهیر پیدا کنید که سبب سوزش پوست بدن شما خواهد شد. اما اگر از ریشه گزنه دو پایه استفاده می کنید، ممکن است با پاره ای عوارض جانبی نظیر ناراحتی معده ای - روده ای خفیف، مایعات اضافی یا دفع کم ادرار مواجه شوید. اگر باردار هستید، از مصرف هر نوع فرآورده حاصل از گزنه اجتناب ورزید. اگر شیر می دهید از مصرف این گیاه بپرهیزید. گزنه دوپایه همچنین می تواند سیکل دوره قاعدگی را تغییر دهد. همواره سؤالات و نگرانیهای خود را در این باره با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

#### • تداخل های احتمالی

اگر داروی ضد افسردگی سیستم عصبی مرکزی یا داروهای ضد دیابت، میزان قند خون بالا یا قند خون پایین مصرف می کنید، از مصرف میزان بالای گزنه دوپایه اجتناب ورزید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=306080>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گاوزبان

گاوزبان يك گیاه علفی يك ساله است كه از اردیبهشت تا شهریور گل می دهد. این گیاه به احتمال زیاد بومی منطقه مدیترانه است ولی بعضی محققین عقیده دارند بومی خاورمیانه است. کشت و کار گاوزبان بوسیله عربها در جنوب اسپانیا در قرون وسطی معرفی شد. این گیاه در بسیاری از مناطق اروپا، غرب آسیا و آمریکای شمالی می روید و اغلب بصورت وحشی در محل های لم یزرع و کناره رودخانه ها دیده می شود. بخش های هوایی به منظور اهداف دارویی درابتدای گلدهی از خرداد تا شهریور جمع آوری شده و در سایه خشك می شوند.

دارو بویی شبیه به خیار دارد و طعم آن تند می باشد. حاوی موسیلاژ، ساپونین ها، تانن ها و دیگر ترکیبات است و مدر، ضد التهاب و سرد است. البته اثر آن اختصاصی نیست. دم کرده آن برای التهاب مجاری ادرار



روماتیسم و بیماریهای قلبی مفید است. بخش های هوایی گاوزبان باشوید بعنوان سالاد یا بعنوان چاشنی در سالاد استفاده می شود. این گیاه از حالت وحشی جمع آوری می شود و نیز برای مصارف خانگی کشت می گردد.



منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=14073>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گزنه

- درمانگر دردناک
- نامهای دیگر آن عبارتند از: گزنه کبیر، گزنه دوپایه، گزنه سفید (انجره)، گرما، گزنک و...
- طبع: طبع آن گرم و خشک است. خواص: گزنه دارای ویتامینهای بسیار، همچنین «سلنیوم» است. گزنه میکروبکش قوی است و خاصیت نیروبخشی فراوانی دارد. استفاده از این گیاه در درمان کمخونی موثر است. گزنه همچنین خاصیت ضدخونریزی دارد و بندآورنده خون دماغ است. مصرف گزنه در درمان ناراحتیهای گوارشی موثر بوده و درمانگر ناراحتیهایی چون: «تنگی نفس و برونشیت» است. گزنه از نظر طب سنتی دافع بلغم بوده و در تسکین دردهای مفصلی و رماتیسمی (ناشی از بلغم فاسد در بدن) موثر است. جوشانده گزنه در رفع یرقان، ناراحتیهای کبدی و همچنین دفع سنگ کیسه صفرا موثر است. در ناراحتی آرتروز، بستن مقداری گزنه تازه به ناحیه مذکور، باعث تسکین درد و درمان (در دراز مدت) می شود. همچنین «روغن گزنه» در درمان بیماریهای مفصلی بسیار موثر است. از دیگر خواص استفاده از گزنه می توان به درمان ناراحتیهایی چون درد پهلوی و پشت، بیماری قند خون، رگ به رگ شدن اعضا به صورت ضماد، سردرد، یبوست، استقاء (به صورت جوشانده)، انگل روده، مسمومیت ناشی از گیاهان سمی چون شوگران و بنگدانه، نفرس (به شکل ضماد رقیق شده)، آبله و... اشاره کرد.



- موارد منع مصرف گزنه عبارتند از:

(۱) تماس گزنه با پوست موجب سوزش و خارش می شود (البته تاثیر درمانی دارد!)

(۲) گزنه دافع پتاسیم است.



۳) گاهی در بعضی افراد، مصرف خوراکی آن باعث نفخ می‌شود.

• چای گزنه

• مواد لازم:

- یک قاشق غذاخوری سرپر گزنه خشک یا تازه (برابر با یک مشت کوچک) - یک تکه نبات متوسط (برابر با ۵ حبه قند بزرگ از نظر سایز) - ۲ لیوان آب سرد.

• طرز تهیه:

همه مواد را در ظرف دردار ریخته، پس از آنکه مواد روی شعله مستقیم به جوش آمدند، ۲-۵ دقیقه آن را با شعله بسیار کم دم می‌کنیم. تذکر: این چای را حتماً با نبات میل کنید، در غیر این صورت دچار افت قندخون می‌شوید!

منبع: روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=106702>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## گشنیز

گشنیز یک گیاه علفی یکساله است که در خرداد و تیر گل می‌دهد و احتمالاً بومی کشورهای شرق دریای مدیترانه می‌باشد و در حال حاضر یک علف هرز مزارع این مناطق است.

گشنیز عملاً بصورت گسترده ای کشت می‌شود و اغلب در مزارع، تاکستانها، نزدیک ایستگاه راه آهن و در زمینهای بایر مناطق پست و نسبتاً مرتفع مناطق گرم یعنی مدیترانه ای، اروپای مرکزی، شرق آسیا و مناطقی از آمریکای شمالی و جنوبی یافت می‌شود.

میوه‌ها از گیاهان زراعی که جنبه دارویی دارند جمع‌آوری میشوند. میوه‌ها را با کوبیدن همانند میوه‌های انیسون، رازیانه و کراویه جدا می‌کنند. وقتی میوه‌ها له شوند بوی تندى از آنها خارج می‌شود. حاوی ۴/۰ تا ۱ درصد اسانس فرار است.

ترشح شیره معده را تحریک می‌کند، بادشکن است و در درمان اختلالات روده کوچک کاربرد دارد و ضد تشنج و خاصیت خلط‌آور (اکسپکتورانت) دارد. دم کرده آن عمدتاً برای نفخ و درد معده و تحریک اشتها مصرف می‌شود. بصورت خارجی بعنوان پماد برای درمان روماتیسم و ورم مفاصل کاربرد دارد. البته گشنیز در غذاها و بعنوان چاشنی درغذاهای گوشتی، سس و

کنسروماهی کاربرد دارد. روغن استخراج شده از بذر علاوه بر اینکه درصنایع غذایی، دارویی و عطر سازی کاربرد دارد بعنوان یک ماده خام برای تولید ترکیبات معطر مانند لینالول، سیترال و آیونون نیز مصرف می‌شود.



اسانسهای فرار استخراج شده از بخش های هوایی بوی تقریباً نامطبوعی همانند کل گیاه دارد. گشنیز در بسیاری از کشورهای اروپا و آسیا کشت می شود ولی عمدتاً در شوروی سابق می باشد.

منبع : سایت کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=81065>



### گشنیز

• گشنیز : Coriander

• نام علمی : Coriandrum sativum

• فرمول برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ 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 ۱۰ 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 ۵ دقیقه دم کنید سپس آنرا برای شستن دهان ، دندان و گلو غرغره کنید

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86420>



### گشنیز

• مشخصات عمومی:

گشنیز با نام علمی *Coriandrum sativum* و از خانواده *Apiaceae* بوده و دارای دو وارسته دارویی می باشد:  
(۱) موطن آن مراکش است: *C.s. vulgare*

(۲) موطن آن اروپا است: *C.s. microcarpum*  
گیاهی است به صورت بوته علفی که بسته به محل از ۵۰ تا ۱۶۰ سانتیمتر ارتفاع دارد.  
ریشه آن تقریباً حالت غده ای داشته و دارای انشعابات فراوان به طول ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر است. گلها کوچک و به رنگ سفید یا صورتی در انتهای ساقه به صورت چتر مرکب می باشد.

• خواص دارویی:

(۱) گشنیز اثر تسکین دهنده، استفرغ و برطرف کننده عطش است.  
(۲) برای کاستن نیروی جنسی و نعوظ مزاحم، خوردن گشنیز اثر بسیار موثری دارد.  
(۳) گشنیز خام، خواب آور است، برای این منظور باید آب گشنیز خام را به



مقدار ۳۰ گرم همراه با شکر تناول نمایید، و بیشتر از ۳۰ گرم ایجاد بی حسی، گنگی، خواب عمیق وحالاتی شبیه مستی میکند.

(۴) اسانس گشنیز در صنایع غذایی و آرایشی - بهداشتی و نوشابه سازی و شکلات سازی و داروسازی کاربرد دارد.

(۵) یکی از اثرات مهم گشنیز کاهش اثر مستی بخشی مشروبات الکلی است.

(۶) گشنیز له شده مخلوط با نان خشک نرم شده خارشهای پوستی را تسکین میدهد و این مرهم باید در محل خارش پوست روزی سه مرتبه مالیده شود.

(۷) پماد گشنیز برای درمان سرطان پوست (نوع زخمی طا غیر زخمی) اثر شفا بخشی دارد.

(۸) تخم گشنیز خاصیت نیرو دهنده، هضم کننده غذا و باد شکن دارد، به این منظور باید ۱۰ تا ۳۰ گرم تخم گشنیز را در یک لیتر آب دم کرده و چند استکان مانند چای شکر میل نمایید.

(۹) تخم گشنیز اثر ضد تشنج، بطئر ملایم اثر ضد صرع و ضد کرم دارد.

(۱۰) مصرف تخم گشنیز مقوی معده، نیرو دهنده قلب، قاعده آور و نشاط آور است، بنا بر این برای معالجه بیماران که دچار افسردگی و خمودی باشند اثر شفا بخشی دارد.

(۱۱) خوردن تخم گشنیز بو داده به مقدار ۲ تا ۵ گرم درمان کننده وسواس، سر درد و اسهال است و دفع کننده کرم روده می باشد، البته در مورد وسواس باید مصرف تخم گشنیز بو داده به مقدار مذکور را هر روز ادامه دهند تا بهبودی حاصل آید.

(۱۲) اگر گرد تخم گشنیز را بر روی زخم قرار داده، کمی فشار دهند خونریزی را بند می آورد.

(۱۳) برگهای تازه گشنیز ادرار آور، عرق آور، باد شکن و نیرو دهنده معده می باشد.

(۱۴) زکریای رازی گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع مستی تجویز میکرد.

(۱۵) گشنیز خاصیت باکتری کشی شدیدی دارد، بدین جهت در معالجه بیماریهای عفونی مانند تب تیفوئید (حصه)، تب های روده ای ودانه ای مصرف میشود.

(۱۶) اگر گشنیز را در دهان بچونند، درد دندان کرم خورده را تسکین می دهد.

(۱۷) جویدن گشنیز لته را نیرو مند می کند و خون لته را قطع میکند.

(۱۸) گشنیز تازه مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی است.

(۱۹) مصرف زیاد گشنیز ، موجب نوعی خستگی شدید میشود، که منجر به خوابی عمیق میگردد و گاه ممکن است به ورم معده و روده منتهی گردد.

منبع : سپید گل

<http://vista.ir/?view=article&id=87999>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گل آرام بخش

گل گاو زبان با نام علمی *borago officinalis* یکی از گیاهان دو لپه است. گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر میرسد ساقه آن شیاردار و خاردار است. برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است.

گل‌های آن به رنگ سفید، بنفش و آبی است. گل گاو زبان احتمالا از شمال آفریقا به نواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه، نواحی شمال آفریقا و قسمت هایی از خاورمیانه می‌روید. گل، برگ و سرشاخه‌های گلدار آن به مصرف دارویی می‌رسد.

### • مشخصات گیاه شناسی

گل گاو زبان از گیاهان دارویی و دارای روغنی است که به علت خاصیت شفا دهندگی از مدت‌ها قبل به‌خصوص در فرانسه شناخته شده بود. این گیاه دارای شاخه‌های تو خالی و آبدار است و ارتفاع آن به ۵۰ سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های این گیاه نسبتا بزرگ و چین خورده به رنگ سبز تیره و تخم مرغی شکل نوک تیزاند که به‌طور متناوب بر روی ساقه گیاه قرار دارند. تمام سطح گیاه پوشیده از کرک‌های سفید و منشعب است. گل‌های این گیاه در انتهای ساقه قرار دارد و به رنگ روشن و ستاره‌ای شکل است.

میوه این گیاه به شکل چهار فندق کوچک و به رنگ قهوه‌ای مایل به سیاه است.



### • ترکیبات شیمیایی

گل گاو زبان دارای لعاب فراوان است. این گیاه دارای نیترات پتاسیم، رزین‌ها، ملات کلسیم، منگنز، منیزیم، اسید فسفریک و آلانتوئین می‌باشد.

### • خواص دارویی

- گل گاو زبان و برگ‌های آن تصفیه کننده خون است.
- آرام کننده اعصاب است.

- عرق آور است.
- ادرار آور است.
- کلیه‌ها را تقویت می‌کند.
- سرماخوردگی را برطرف می‌کند.
- برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید.
- در درمان برونشیت موثر است.
- بی‌اختیاری دفع ادرار را درمان می‌کند.
- التهاب و ورم کلیه را درمان می‌کند.
- در درمان سرخک و مخملک مفید است.
- ضماد برگ‌های گاو زبان برای رفع ورم موثر است.
- برگ‌های گاو زبان را بیزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید.
- برگ‌های تازه گل گاو زبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد و در بعضی از کشورها آنرا داخل سالاد می‌ریزند.
- استفاده‌های غذایی از گل گاو زبان

از گل‌ها و برگ‌های این گیاه می‌توان به عنوان چاشنی در نوشیدنی‌های تابستانی استفاده کرد. گل‌های این گیاه را می‌توان برای تهیه مربا استفاده کرد این مربا برای افرادی که از بستر بیماری برخاسته و دوران نقاهت را سپری می‌کنند و همچنین برای افرادی که حالت ضعف دارند بسیار مفید است.

گل‌ها و برگ‌های این گیاه را می‌توان در سالاد و سوپ خیار به‌کار برد. برگ‌های قطعه قطعه شده گیاه را می‌توان در پایان زمان پخت سوپ‌ها استفاده نمود. برگ‌های این گیاه را می‌توان همراه با برگ‌های گل کلم پخت و مصرف کرد. برگ‌های تازه این گیاه نیرو بخش و نشاط آور است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=291676>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گل خطمی

گل خطمی يك گیاه علفی پایا استکه از تیر تا شهریور گل می دهد. این گیاه در چراگاهها، مرغزارها، کنارچوبها بخصوص در خاکهای شور و در زمینهای پست تا نسبتاً مرتفع دیده می شود. گل خطمی در اروپای مرکزی، کشورهای بالتیک، مناطق حاشیه رود خانه‌هایی که به دریای سیاه و خزر می ریزند و در غرب سبیری تا آسیای مرکزی یافت می شود. ریشه‌ها و برگها اندامهایی از گیاه هستند که دارویی می باشند. امروزه ریشه و برگ از





گیاهان کشت شده جمع آوری می شوند. ریشه ها در پاییز برداشت می شوند و قبل از کندن پوست آنها باید در

زیرزمین و یا در يك محلی بصورت موقتی انبار شوند. در طی عمل پوست کندن لایه چوب پنبه ای و بخش کورتکس برداشته می شود و سپس ریشه ها تکه تکه می شوند و در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می شوند.

برگها قبل از مرحله گلدهی جمع آوری می شوند. داروی حاصله نباید دارای برگهایی باشد که مورد حمله زنگ یادیگر آفات فرارگرفته باشند. ماده دارویی بوی معطر و طعم موسیلاژی نسبتا شیرینی دارد و حاوی ۱۰ درصد ترکیبات موسیلاژی ناشناخته است. بعلاوه، ریشه ها حاوی ترکیبات دیگر مانند نشاسته (حدود ۲۸درصد)، قند(حدود ۱۰ درصد) و قند اینورت می باشد. برگها علاوه بر موسیلاژ حاوی مقدار کمی اسانس فرار (۲%) می باشند. ماده موسیلاژ خلط آور است، سوزش غشا مخاطی راتسکین و التهاب را کاهش می دهد. ماده دارویی به صورت خیس شده در آب سرد و بصورت شربت یا چای برای درمان بیماریهای تنفسی که غشاء مخاطی ملتهب شده و می سوزد مصرف داخلی دارد و سرفه شدید و تنگی نفس راتسکین می دهد. در بیماریهای کودکان این دارو اثر بسیار خوبی برای درمان اسهال و بیماریهای روده ای دارد. ماده دارویی اصولا از گیاهان کشت شده در بلژیک، آلمان و ایالات متحده آمریکا بدست می آید و کشت و کار گل خطمی از قرن هجدهم شروع شده است.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=13301>



### گل سرخ ضدافسردگی است

براساس تحقیقات انجام شده روغن گل سرخ ضدافسردگی است. گل سرخ با نام علمی (Rosa) درختچه کوچکی است به...

براساس تحقیقات انجام شده روغن گل سرخ ضدافسردگی است. گل سرخ با نام علمی (Rosa) درختچه کوچکی است به ارتفاع ۶۰ سانتیمتر تا ۵/۱ متر که به روی ساقه این گیاه دو نوع خار متفاوت، یکی خمیده، نسبتا بزرگ و منتهی به نوک بسیار تیز و دیگری نازک، کوچک، ظریف دیده می شود. خارهای مذکور به تدریج که ساقه گیاه مسن تر می شوند از آن جدا شده و می افتند.

برگهای این گل مرکب از ۵ تا ۷ برگچه دندانه دار، پوشیده از نار و دارای دمبرگهای دراز است. گلهای آن معمولا بصورت منفرد به روی ساقه ها ظاهر می شود و دارای رنگ قرمز و بویی معطر است.

میوه گل سرخ به عنوان منبع مهم تامین ویتامین C ارزش زیادی دارد و در



تولید چای، شربت و نوشابه های میوه ای کاربرد دارد. گلبرگ های گل سرخ دارای اثر قابض ملایم است و امتیاز آن نسبت به سایر داروهای مشابه بوی ملایم و معطر آن است و در مصارف داخلی می توان آن را در اسهال های مزمن، خونریزی های عادی، اخلاط خونی و غیره به کار برد. از گل برگهای گل سرخ، بیشتر در استعمال خارجی و از دم کرده آن برای غرغره و شستشوی زخمها استفاده می شود، زیرا در التیام زخمها،

خونریزها و ترشح مواد مخاطی موثر است. همچنین غرغره کردن دم کرده آن گلو درد را برطرف می کند. فرآورده های گل سرخ مانند گلاب و روغن آن نیز دارای خواص درمانی و دارویی است. گلاب گل سرخ نشاط آور است، قلب و اعصاب را تقویت کرده و بوی بد دهان را رفع می کند همچنین با خوردن این گلاب دردهای عضلانی و سردردها برطرف می شود. گل سرخ آرام بخش، ضدبروس، خلط آور و محرك گوارش است و تپش های قلبی را برطرف می کند. همچنین از این گیاه برای جلوگیری از سفید شدن موی سر، تقویت مو، ماسک زیبایی و تقویت بینایی استفاده می کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=246019>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## گل گاو زبان

- نام: گل گاو زبان *borago officinalis*

- خانواده : گاوربانها *Boraginaceae*

گل گاو زبان از گیاهان دارویی و دارای روغنی است که به علت خاصیت شفا دهندگی از مدتها قبل به خصوص در فرانسه شناخته شده بود. این گیاه دارای شاخه های تو خالی و ابدار است و ارتفاع آن به ۵۰ سانتی متر میرسد. برگهای این گیاه نسبتا بزرگ و چین خورده به رنگ سبز تیره و تخم مرغی شکل نوک تیزاند که به طور متناوب بر روی ساقه گیاه قرار دارند. تمام سطح گیاه پوشیده از کرکهای سفید و منشعب است. گلهای این گیاه در انتهای ساقه قرار دارد و به رنگ روشن و ستاره ای شکل است. میوه این گیاه به شکل چهار فندق کوچک و به رنگ قهوه ای مایل به سیاه است. این



گیاه در فرانسه "شکوفه آبی تندرستی" نامیده می شود. زیرا گلهای آن به رنگ آبی است و داروی خوبی است برای دهقانان که معمولا نیاز به تنفس بیشتر در هنگام کار کردن دارند. بعضی از نویسندگان معتقدند که نام لاتین آن یک اسم تغییر شکل یافته است به معنی "قلب" و به معنی "من آورده ام" زیرا اعتقاد بر این است که این گیاه قلب را تقویت می کند.

امروزه ثابت شده که محصولات حاصل از برگها و پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی دارد و باعث افزایش نشاط روحی می شود. به طور مثال : شربت ساخته شده از پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی و ضد استرسهای روحی و آرامش دهنده و تسکین دهنده قلب می باشد.

• تاثیر دارویی:

این گیاه به عنوان مدرملین و مسکن ثابت شده است استفاده از این گیاه در فرانسه به عنوان ضد تب و ناراحتی های ریوی (تنگی نفس) بسیار رایج است این گیاه به علت داشتن ترکیبات نمکی باعث افزایش فعالیت کلیه ها میشود و به همین دلیل استفاده از آن باعث کاهش تب می شود

همن خاصیت تسکین دهندگی آن به علت داشتن ترکیبات موسیلاژدر کل اندامهای گیاه است

• استفاده های غذایی از گل گاو زبان

از گلها و برگهای این گیاه میتوان به عنوان چاشنی در نوشیدنی های تابستانی استفاده کرد.

گل های این گیاه را میتوان برای تهیه مریا استفاده کرد این مریا برای افرادی که ازیستر بیماری برخوردارند و دوران نقاهت را سپری میکنند. همچنین برای افرادی که حالت ضعف دارند بسیار مفید است.

گلها و برگهای این گیاه را میتوان در سالاد و سوپ خیار به کار برد.

برگهای قطعه قطعه شده گیاه را میتوان در پایان زمان پخت سوپ ها استفاده نمود.

برگهای این گیاه را میتوان همراه با برگهای گل کلم پخت و مصرف کرد.

برگهای تازه این گیاه نیرو بخش و نشاط آور است.

#### • استفاده دارویی

۱) گل گاو زبان یک گیاه مقوی برای غده فوق کلیوی به شمار می آید. همچنین مصرف این گیاه خاصیت ضد استرس های روحی (نشاط آور) دارد و برای زندگی پر دغدغه امروزی فوق العاده مفید است.

۲) گل گاو زبان از نظر عناصر معدنی به خصوص پتاسیم بسیار غنی است.

۳) دم کرده (چای) تهیه شده از این گیاه بدای کاهش تب بسیار مفید است.

همچنین دم کرده گل گاو زبان به عنوان یک محرک تولید شیر در مادران میشود. عرق این گیاه به عنوان یک داروی با ارزش برای التهاب چشم به کار میرود.

معتقد است که این گیاه که این گیاه برای درمان تب های عفونی / پرقان / سل / روماتیسم / خارش (حساسیت های پوستی) تورم ها و زخم های گلو و دهان مفید است.

#### • اندام مورد استفاده

برگ ها و بیه مقدار کمتر گل ها اندامهایی هستند که مورد استفاده قرار می گیرند.

برگ ها در اوایل مرحله گل دهی جمع آوری میشوند. برگهایی که لک دار یا آفت زده باشد دور ریخته میشود. باید دقت داشت که چیدن برگها فقط در روزهای آفتابی یعنی زمانی که هوا خشک است انجام میگردد.

#### • ترکیبات

این گیاه دارای پتاسیم و کلسیم ترکیب شده با اسید های معدنی است عصاره تازه آن دارای ۳۰% و گیاه خشک آن دارای ۳% نیترات پتاسیم دارد.

ساقه ها و برگهای این گیاه مقداری نمکهای موسیلاژ دارد که هنگام جوشاندن و پختن به نیترات و نمکهای معمولی تبدیل میشود این نمکها سالم و بی خطرند و احتمالاً خاصیت نیرو دهنده و تقویت کننده این گیاه به علت وجود این مواد است.

#### • زراعت

گل گاو زبان در خاکهای معمولی رشد میکند تکثیر این گیاه به سه طریق زیر صورت میگیرد

۱) تقسیم ساقه زیر زمینی در بهار

۲) کاشت قلمه در ماسه هنگام پاییز

۳) کاشت بذر گیاه در خاک نسبتاً حاصلخیز و آفتاب گیر

تاریخ کاشت بذر از اواسط ماه مارچ (اواخر اسفند) تا ماه می (خرداد ماه) است چنانچه منطقه دارای زمستان خیلی سرد نباشد انجام عملیات کاشت را میتوان در پاییز انجام داد که در این صورت گیاهان سبز شده در اردیبهشت ماه سال بعد به گل مینشینند در حالی که گیاهان کاشته شده در بهار هیچ وقت زود تر از تیرماه گل نمی دهد

فاصله ردیف های کاشت ۵۰\_۷۰ سانتی متر و فاصله گیاهان بر روی ردیف حدود ۲۰\_۳۰ است طبق تجربیات کشاورزان انگلیسی فاصله ردیف های کمتر در مبارزه با علف های هرز موثر است.

میزان بذر مورد نیاز حدود ۱۴\_۱۵ کیلوگرم در هر هکتار است.



### گل ماهور (خرگوشک)

گیاهی است با گل‌های طلائی و متعلق به تیره خرگوشک با ارتفاعی که گاهی به اندازه یک انسان می‌رسد. معروفیت درمانی این گیاه، بیشتر مربوط به تأثیر آن در معالجه سرماخوردگی، آئزین و برونشیت است. به علت تأثیر آرامش‌بخش این گیاه، جهت تسکین حالت‌های عصبی، اضطراب، اختلال‌های ضربان قلب و ناراحتی‌های معده نیز استفاده می‌شود. در خصوص استعمال خارجی برای نمونه در رفع درد مفاصل‌ها به صورت کمپرس و در بهبود زخم‌ها و سوختگی به صورت پانسمان به کار می‌رود.

• طرز مصرف:

می‌توان مقداری از گل‌های تازه یا خشک این گیاه را بعد از دم کردن در یک لیتر آب، صاف کرد و روزانه، ۳ تا ۴ فنجان نوشید. جوشانده آن، بیشتر جهت استعمال خارجی تهیه می‌شود. در مورد سرماخوردگی، گرد را می‌توان به صورت انفیبه بینی کشید و همچنین می‌توان گیاه را به مدت یک هفته، در نیم‌لیتر روغن زیتون یا روغن بادام شیرین و نیم‌لیتر الکل قرار داده و به جهت مداوای رماتیسم و سرماخوردگی به صورت استعمال خارجی به کار برد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89314>

### گل نسترن

• گل نسترن: dog rose

• نام علمی : rosa canina

نسترن که در کتابهای قدیمی به نام نسرين، نسترن و نسترن نیز نامیده شده است درختچه‌های کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاه‌ها و گودال‌های آب می‌روید و ارتفاع آن به حدود سه متر می‌رسد. برگ‌های آن دارای ۷-۵ برگچه به رنگ سبز سیر است. گل نسترن مانند گل نسترن مانند گل سرخ بوده و به رنگ‌های سفید، صورتی و سرخ می‌باشد که به حالت منفرد و یا مجتمع ظاهر می‌شود.



میوه آن بیضی شکل و به رنگ قرمز تیره یا روشن است که به نام سای نوردون Cynorhodon خوانده می‌شود. جدار داخلی میوه دارای الیاف باریک و ابریشمی است که در آن فندقه‌های سختی جادارد. سای نوردون پس از خشک شدن دارای طعمی قابض و کمی شیرین با بوئی ضعیف می‌باشد.

• ترکیبات شیمیایی:

قسمت گوشتدار سای نورودون دارای مقدارزیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسیدمالیک، فندوتانن است. دانه های آن دارای حدود ۱۰٪ روغن بوده که به رنگ زردکم رنگ متمایل به قرمزودارای بوئی مطبوع می باشد. البته دانه ها سمی است.

• صور داروئی:

- ۱) دم کرده: ۵۰ گرم سای نورودون رادریک لیترآب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید.
  - ۲) جوشانده مقدار ۵۰ گرم سای نورودون رادریک لیترآب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده به عنوان ضد بیماری اسکوربوت (کمبود ویتامین C) به کار می رود.
  - ۳) جوشانده غلیظ: مقدار ۵۰ گرم سای نورودون رادریک لیترآب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نیم لیتر شود سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بسیار ادرار آور بوده و برای برطرف کردن حبس البول بکار می رود.
  - ۴) گرد سای نورودون: مقدار مصرف این گرد ۵/۰ تا ۱۰ گرم می باشد و به عنوان ضد بیماری اسکوربوت مصرف می شود.
  - ۵) مریای سای نورودون: ابتدا باید سای نورودون را به خوبی تمیز کرده، پوست، الیاف داخلی ودانه هارا از آن خارج کنید و در داخل ظرفی که سرکه دارد بریزید و بهم بزیند تا نرم شود سپس آن را کوبیده و بالک کنید، و قسمت صاف شده را با ۵/۱ برابر وزنش قند یا شکر مخلوط کرده و بپزید تا به صورت خمیر یکنواختی درآید.
  - ۶) شربت نسترن: یک گیلو گرم سای نورودون را با ۲۵۰ گرم نبات کوبیده یا شکر مخلوط کرده و ۵/۱ لیتر نریز عرق نعنای به آن اضافه کنید و در جای گرمی بگذارید بماند. البته هر روز آن را تاکان دهید بعد از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
  - ۷) عرق نسترن: یک چهارم لیوان از عرق نسترن را عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده، سپس آن را شیرین کنید. از این شربت می توانید چند لیوان در روز بنوشید
- خواص طبی:
- ۱) گل نسترن از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است:
  - ۱) سرشار از ویتامین C می باشد. در صد گرم آن ۶۰۰ میلی گرم (۶ گرم) ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط دارای ۵۰ میلی گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال است.
  - ۲) درمان کننده حبس البول است.
  - ۳) بوی بد بدن را دفع می کند. آنهایی که عرق زیاد می کنند بوی بد می گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن بادم کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.
  - ۴) آرام کننده اعصاب است.
  - ۵) اسهال را برطرف می کند. دم کرده آن راحتی می توان به کودکان برای رفع اسهال داد.
  - ۶) خونریزی از سینه را بند می آورد.
  - ۷) سنگ و ورم کلیه را رفع می کند.
  - ۸) الیاف داخلی سای نورودون ضد انگل است مخصوصاً کرم اسکاریس را و در این مورد باید ۵/۰ گرم آن را مخلوط با عسل خورد.
  - ۹) اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن ازم کرده این گیاه استفاده کنید.
  - ۱۰) بی خوابی را برطرف می کند.
  - ۱۱) انقباض ماهیچه های معده را برطرف می کند.
  - ۱۲) سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می شود.
  - ۱۳) در رفع غم و غصه مؤثر است.
  - ۱۴) برای رفع طپش قلب ازم کرده آن بنوشید.
  - ۱۵) معده را تقویت می کند.
  - ۱۶) مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می برد.
  - ۱۷) برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مفصل ضامدی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم فرار دهید.

۱۸) چون گل نسترن شیرین است حشرات را به خود جذب می کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام سای نیپس Cynips که در نیش زدن، برجستگی های کوچکی پوشیده از تارویه رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می آورد که به نام (به دگار) Bedegar معروف است که خواص طبی مهمی دارد. مخصوصاً برای بیماران مسلول تقویت کننده بوده و مانع عرق کردن می شود؛ و همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می کند. (به دگار) اثر آرام کننده اعصاب نیز دارد.

• مضرات نسترن:

نسترن به هیچ وجه خطری ندارد و همه می توانند از آن استفاده کنند ولی همانطور که گفته شد دانه های آن سمی است و نباید مصرف شود.

عباس قلی تبار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=82520>



### گل همیشه بهار کلسترول خون را کاهش می دهد

گل همیشه بهار گیاهی است علفی و یکساله است و ساقه هایی به طول ۴۰ تا ۷۰ سانتی متر دارد. برگ های ساده و بیضوی دراز این گیاه پوشیده از کرک با کناره های موج دار به رنگ سبز مایل به قهوه ای روشن است و روی ساقه منشعب آن گل های درشت و زیبا ظاهر می شود.

گل همیشه بهار دارای خاصیت معرق با اثر قوی، تصفیه کننده خون و التیام دهنده است و از آن به عنوان نیرو دهنده و ضد تشنج استفاده می شود. اختلالات کبدی و زردی نیز با مصرف این گیاه از بین می رود زیرا دارای اثر قطعی روی کیسه صفرا و ترشحات آن و کبد است. مصرف گل یا برگ همیشه بهار برای رفع التهاب و زخم معده و دستگاه گوارش مفید است. این گیاه التهاب و تورم غدد لنفاوی را رفع می کند و برای رفع جوش های صورت، کورک، پینه بستن دست یا پا، میخچه و زگیل نیز کاربرد دارد. از گل همیشه



بهار در تولید فرآورده های دارویی مایعات شوینده و ... نیز استفاده می شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9168>



## گلرنگ

• گلرنگ (کاجیره) *C. lanatus* و *Carthamus tinctorius*

گیاهی است یکساله یا دو ساله به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر که منشأ اولیه آن عربستان بوده است. برگها دنداندار که منتهی به خارهای ظریف و نوک تیز می شود. برگ ها عاری از تار و دارای شبکه ای از رگبرگهای درشت و برجسته می باشد. گل ها عموماً لوله ای و به رنگ زرد متمایل به قرمز است که تدریجاً زرد نارنجی می شود (معروف به زعفران فلاپی). میوه اش به صورت فندقه، سفید رنگ و دارای دسته تار نازک در قسمت انتهایی است.

• مواد مؤثره: گلها (دارای کارتامین یا اسید کارتامیک به رنگ نارنجی زیبا)

• میوه: دارای ۳۰ تا ۳۷ درصد پروتئین، ۴۵ تا ۶۵ درصد مواد چرب

• خواص درمانی: گل: مسهل، خلط آور، قاعده آور. میوه: نیرودهنده و قاعده آور، ضد روماتیسم و فلج، درمان تصلب شرائین.

روغن: مناسب برای بیمارانی که کلسترول بالا دارند، ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم ها

• روش استفاده: از میوه آن روغنی استخراج می شود که پس از تصفیه کامل می تواند به مصارف تغذیه برسد، اسیدهای چرب اشباع شده آن ۶ تا ۹ درصد و اسیدهای چرب اشباع نشده آن عبارتست از اسید اولئیک (۱۶ تا ۲۵ درصد) اسید لینولئیک (۶۳ تا ۷۲ درصد) و اسید لینولنیک (۱/۰ تا ۶ درصد)

روغن این دانه اگر هیدروژنه شود مارگارین مرغوب، فاقد بو و طعم از آن بدست می آید. اثر خشک شونده قوی دارد. در نقاشی برای رنگ کاری های روشن و سفید بسیار خوب است زیرا در اثر کهنه شدن رنگ زرد پیدا نمی کند.

منبع: پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=87434>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گل های سفید، درمان زردی

در حال حاضر با تمام چالش هایی که در زمینه گیاهان دارویی و شیوه های درمانی مکمل در جامعه پزشکی وجود دارد، بخش قابل توجهی از پزشکان و داروسازان به داروهای گیاهی علاقه مند شده اند و حتی در برخی کشورها همکاری میان درمانگران سنتی و پژوهشگران و پزشکان انجام می گیرد. اما نباید این نکته را از نظر دور داشت که گیاه درمانی، سنگواره یک جسد مرده نیست، بلکه زایش نوینی است که از درون هزار سال سابقه





سربرافراشته و می خواهد با کمک دانش نوین و ابزار و فنون پیشرفته ،  
سیمایی جدید از کاربرد داروها نشان دهد.  
گیاه درمانی ، یکی از کهن ترین شیوه های درمانی است که انسان در  
چالش با طبیعت فراگرفته ، پرورانده و گسترش داده ؛ به طوری که به  
کارگیری گیاهان از سوی انسان به ۶۰ هزار سال پیش بر می گردد.  
در چند دهه اخیر نیز با وجود آن که پزشکی و داروسازی در راه تامین  
تندرستی مردم گامهای موثری برداشته ، اما به نظر می رسد در بسیاری  
جنبه ها به مرزهای محدودی رسیده است.

پیچیده تر شدن نظامهای مراقبت از تندرستی و هزینه بسیار بالای درمان از  
یک سو و دست نیافتن به درمان هایی که بتواند بیماری های سخت درمان  
یا دیردرمان را بهبود بخشند از سوی دیگر و در کنار آنها بیماری های مزمن بویژه برای سالمندان ، آسیبهای روانی و ذهنی و مسائل بسیار دیگر  
مانند اثرات ناخواسته و زیان بخش داروها و آلودگی های زیست محیطی ، زمینه ساز رویکرد دوباره مردم به سایر شیوه های درمانی به ویژه گیاه  
درمانی شده است.

در این خصوص ، بسیاری از پژوهشگران بر آن شدند تا گیاهان دارویی را با کمک دستاوردهای علمی روز و به کارگیری ابزار و روشهای پیشرفته ،  
دوباره مورد پژوهش قرار دهند و با تکیه بر تجربه های گرانبهای پزشکی کهن و سنتی ملتها و اقوام مختلف آن ، تجارب و کاربردها را به چالش  
کشیده و به روز درآورند. مراکز پژوهشی و تولیدی به کاوش بر روی گیاهان پرداختند تا از این منبع گسترده بتوانند بیش از پیش برای آسایش و  
تندرستی انسان سود ببرند.

این تلاشها و پژوهش ها مجموعه ای گسترده از دستاوردهای علمی را درباره گیاهان عرضه کرده است ؛ اما با تمام دستاوردهای پژوهشی در این  
زمینه ، هنوز جامعه پزشکی در برخی از کشورها با نوعی تردید به آن می نگرند.

#### • تهدید سلامت نوزادان:

زردی نوزادان یکی از مسائل شایع دوران نوزادی است ؛ به طوری که نزدیک به ۶۰ درصد بچه های طبیعی و ۸۰ درصد بچه های نارس به آن مبتلا  
می شوند.

اهمیت زردی نوزادان نه به واسطه شیوع آن ، بلکه عوارض خطرناک ناشی از افزایش بیلی روبین در مغز است که به صدمات شدید و غیرقابل  
برگشت مغزی و حتی مرگ منجر می شود.

به گفته دکتر محمد آزادبخت ، دانشیار فارماکوتوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی مازندران ، با توجه به صدمات وارده به نوزادان ،  
درمانی سریع و بموقع برای کاهش میزان بیلی روبین ضروری است.

آزادبخت می افزاید: تا به حال آروش متداول در درمان زردی وجود داشته اند که شامل نور درمانی و تعویض خون می شوند.

تعویض خون به عنوان راه آخر جهت کاهش شدید ناگهانی بیلی روبین استفاده می شود و شروع نوردرمانی می تواند تا حدودی نیاز به تعویض  
خون را در نوزادان کاهش دهد؛ به طوری که در بچه های کمتر از ۲ کیلوگرم نوردرمانی می تواند در طی ۲۴ ساعت تاثیر مثبتی داشته باشد.  
اما در بسیاری از نوزادان با وجود این درمان های متعدد و بستری در بیمارستان درمان نهایی حاصل نمی شود.

#### • گیاه کمکی:

در بسیاری مناطق ایران از جمله در استان فارس از شیرخشت به صورت سنتی در درمان زردی نوزادان استفاده می شود و به همین دلیل تاثیر آن  
به صورت علمی بررسی می شود.

به این منظور از شیرخشت حاصل از گونه *cotoneaster discolor* فرمولاسیونی به صورت قطره خوراکی با میزان مصرف مشخص و استاندارد شده  
از ماده اصلی موجود در این گیاه تهیه شده و پس از انجام کنترل های کمی ، کیفی و میکربی ، دوز اثر دارو بر اساس میزان مصرف سنتی مردم  
محاسبه و مطالعه بالینی برای بررسی اثر آن بر زردی نوزادان انجام شد.

شیرخشت به صورت درختچه ای به ارتفاع ۱- ۵ / ۱ متر با شاخه جوان باریک ، قهوه ای ، تیره ، متمایل به سیاه و شاخه های سال قبل قهوه ای

تیره متمایل به خاکستری است.

این گیاه در شمال ، شمال شرقی و مرکز ایران پراکندگی دارد و به نامهای مختلفی شناخته می شود.

از جمله در منجیل رازقی ، در ارسباران چالمته ، در آمل وجل و در کرج وجود دارد. شیرخشت به صورت ماده ای سفیدرنگ کمی مایل به زرد و شیرین است.

در اوایل شهریور و در صبح بسیار زود توسط کاردک های مخصوص جمع آوری می شود. پس از مطالعه روی ترکیبات موجود در شیرخشت مواردی مانند قندهای مختلف بویژه مانیتول در آن شناسایی شدند که در درمان بیماری زردی بسیار موثر هستند.

در نهایت فرمولاسیون قطره خوراکی تهیه شد که دارای پایداری تقریباً یک سال و ۲ ماه بود و هیچ گونه آلودگی میکروبی ندارد.

آزادبخت تولید این قطره را که با همکاری دکتر نرجس پیشوا، دکتر سلیمان محمدی سامانی و دکتر فرشته علی نژاد صورت گرفته ، مهمترین درمان زردی نوزادان می داند.

• قطره ای سفید:

آزادبخت در خصوص مطالعات بالینی انجام شده برای اطمینان از تاثیر این دارو می گوید: مطالعه بالینی روی ۲۰۰ نوزاد انجام شده است ، به این صورت که به ۱۰۰ نوزاد قطره خوراکی شیرخشت و نوردرمانی داده شد و برای ۱۰۰ نوزاد دیگر نوردرمانی و قطره دارونما تجویز شد.

ضمن آن که گروه شاهد هم در نظر گرفته شد. این دو گروه هیچ بیماری زمینه ای نداشتند و از نظر میزان بیلی روبین مشابه بودند. بنابراین هرگونه تغییر در روند کاهش بیلی روبین نسبت به گروه کنترل ناشی از اثر دارو بوده است.

روند کاهش بیلی روبین تا ۳ روز اول خیلی سریع بود به طوری که پس از ۵/۲ روز، ۸۸ درصد و پس از ۵ روز ۹۹ درصد از نوزادان با قطره شیرخشت درمان شدند، در حالی که با دارونما البته به همراه نوردرمانی تنها ۲۱ درصد نوزادان درمان شدند.

نکته قابل توجه این که ، در گروه کنترل با دارونما ۷ مورد از نوزادان به دارونما جواب ندادند و بعد از چند روز مجبور به تعویض خون شدند و ۴ مورد دیگر نیز مجبور به استفاده از شیرخشت شدند، اما در گروه تحت درمان با شیرخشت ، هیچ موردی که نشاندهنده عدم کارایی ، تعویض خون و یا تجویز داروی دیگری برای کاهش بیلی روبین باشد، مشاهده نشد.

آزادبخت مصرف شیرخشت را بدون عوارض جانبی می داند و می افزاید: وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی مراحل علمی تولید این دارو را تایید کرده و یکی از کارخانجات معتبر داروسازی مراحل نهایی تولید صنعتی آن را انجام می دهد.

بنابراین این داروی گیاهی که علاوه بر بی عارضه بودن ، برای گروه های سنی ، وزنی و جنسی متفاوت به صورت یک سال اثر می کند. موثرترین روش درمان زردی نوزادان است و در چند ماه آینده وارد بازار می شود.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=310925>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاه بو مادران

این گیاه به دو گونه است. گونه اصلی آن در کوهستانها و ارتفاعات رشد می کند و گونه ی دیگر آن اهلی تر است و کنار جاده ها، در دشتها و حتی در داخل پارکها دیده می شود.



این گیاه ضد هیستری است و گیاهی است که می تواند ناراحتیهای کلیوی، کبدی و مثانه را برطرف کند. این گیاه به خاطر ماده ای با نام کُلین که در آن وجود دارد، فشار خون را پایین می آورد. این گیاه برای درمان ناراحتی های زنانه مفید می باشد.

نحوه استفاده از این گیاه بدین صورت است که مقداری از این گیاه را با آب دم می کنند و در طول روز، هر ۴ ساعت یک لیوان از آن را مصرف می کنند. این گیاه بر روی دستگاه گوارش تاثیر مثبتی دارد، هضم کننده و برطرف کننده نفخ و گاز معده و روده است. همچنین برای ناراحتیهای کبدی مفید است.



این گیاه در همه جا می روید و فراگیر است و از اواخر اردیبهشت تا اواخر تیرماه گلهای آن پایدار است و بیشتر قسمت گل و برگ این گیاه مورد استفاده است.

منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=82097>



### گیاه ترخون قدرت دفاعی بدن را افزایش می دهد

ترخون قدرت دفاع بدن را در برابر بعضی ویروس ها مانند ویروس آبله و باکتری هایی مانند حصبه زیاد می کند.

ترخون دارای خواص اشتها آور است و سکسکه را از بین می برد. همچنین مقوی معده و کم کننده رطوبت اضافه بدن می باشد. مصرف آن برای جلوگیری از خونریزی لته و التیام زخم های دهان مفید است و گرفتگی مجاری را بازمی کند و خشک کننده رطوبت هاست.

ترخون برای ایجاد دردهای اعصاب مفید است. این گیاه برای گرم مزاجان مضر است و زیاده روی در خوردن ترخون مشکلاتی را بوجود می آورد. همچنین مصرف این گیاه برای سینه خوب نمی باشد و ایجاد خشونت سینه می کند لذا باید با عسل خورده شود.

ترخون کمی تلخ است و تا مدتی حس چشایی را کاهش می دهد و خیلی دیرهضم است.





منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=15523>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گیاه ترشک

این گیاه در مناطق معتدل کشور ما رویش دارد و از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر از آن استفاده می شده است. گرچه در رابطه با مسائل غذایی از آن استفاده های فراوانی می شده ؛ ولی اکنون این استفاده کاهش یافته است و در عوض موارد درمانی این گیاه افزایش پیدا کرده و در همه زمینه ها از آن استفاده می شود و هیچگونه عارضه ای ندارد.

در میان عشایر مرسوم است که از دانه های این گیاه استفاده می کنند. طریقه استفاده ی آن هم به این ترتیب است که دانه های این گیاه را می کوبند و بعد از مرطوب کردن در محل درد و مفاصل می گذارند و به عنوان مُسکن از آن استفاده می کنند.

گیاه ترشک منبع ویتامین C است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامین C دارند این گیاه می تواند برای آنها منبع ویتامین C باشد. علاوه بر آن، این گیاه دارای آهن و فسفر کافی نیز می باشد.

همچنین این گیاه داروی اشتها آور و تصفیه کننده و هضم کننده بسیار



خوبی می باشد و به خاطر خاصیت تصفیه کنندگی اش برای کسانی که دارای جوشهای موضعی و پوستی هستند بسیار مفید خواهد بود. این دارو به خاطر داشتن اسید اکسولید نباید زیاد و بطور مداوم مورد مصرف قرار گیرد، زیرا برای مثانه و کلیه می تواند مضر باشد. برای استفاده موضعی از این دارو اگر برگ یا دانه ی له شده، پخته شده یا جوشانده آن روی دملها گذاشته شود به راحتی درمان می گردد.

منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=81557>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



## گیاه جوشیر (جاشیر)

جوشیر صمغی است که از گیاهی به همین نام گرفته می شود. این گیاه یکی از داروهای است که برای بیماریهای کلیوی استفاده می شود. ادرار آور است و حتی در مواردی بند آمده ها را باز می کند و قطره قطره ادرار کردن که از مشکلات مجاری ادراری است توسط این گیاه قابل درمان است و بطور کلی باز کننده ی مجاری ادرار می باشد. مقوی سیستم دستگاه عصبی است. برای سرد مجازها، داروی خوبی است که در رابطه با لقوه و رعشه استفاده می شود.

از سرشاخه های این گیاه به صورت سبزیهای خوراکی استفاده می شود. از کوبیده ی برگ و عصاره آنها برای درمان دندان درد استفاده می شود. از عصاره ریشه آن استفاده های صنعتی می شود مثل تهیه مواد آرایشی یا تهیه مسکن. این گیاه مثل بعضی از گیاهان، گیاهی سمی است بنابراین مقدار مصرف، زمان مصرف و دوره درمانی آن باید توسط پزشک تعیین شود. این گیاه را همراه مرزن جوش استفاده می کنند زیرا مرزن جوش

عوارضی را که این گیاه می تواند بوجود آورد تعدیل کرده یا کاهش می دهد. این گیاه اصولاً در ارتفاعات رویش دارد و دارای گلهای زرد با ساقه های بلند است.



منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=81563>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاه دارویی تلخه

▪ نام های فارسی : تلخه - تلخ دانه - تله گیجه - گوی باش - آلق شبرم - فغا

▪ نام انگلیسی : Russian knapweed

تلخه گیاهی است چند ساله، تلخ مزه و جزو گیاهان هرز صیفی کاریها، باغها و زمین های بایر است. این گیاه دارای ریشه راست و عمیق است . ارتفاع آن گاهی به نیم متر می رسد. ساقه های تلخه راست و حاوی انشعابات متعددی است و انتهای ساقه به گل آذین تخم مرغی شکل ختم می شود که رنگ آن صورتی یا بنفش است. روی برگ ها و ساقه ها



کرکهای نرمی به رنگ خاکستری وجود دارد. رستنگاه این گیاه اطراف تهران - کرج - کردستان - خراسان و بسیاری از نقاط است.

تغذیه طولانی مدت از این گیاه در حیوانات نک سمی موجب شکل گیری بیماری برگشت ناپذیر مغزی به نام انسفالومالاسی نیگروپالیدال (Nigropallidal encephalomalacia) می شود که در آن ناحیه نیگروپالیدال مغز نرم شده و از بین می رود. تخریب این قسمت موجب از بین رفتن توانایی دام برای جویدن غذا می شود. رخداد این بیماری از ایالات متحده آمریکا - آرژانتین - استرالیا گزارش شده است. توکسین اختصاصی که باعث تخریب موضعی نواحی گلوبوس پالیدوس (Globus Pallius) و ماده ی سیاه (Substantia nigra) در مغز شود هنوز تأیید نشده ولی رپین (Repin) که توکسینی از دسته Sesquiterpene lactone است و در تلخه وجود دارد، ممکن است در بیماریزایی دخالت داشته باشد. شواهد تجربی نیز نوروکسیسیتی رپین را نشان داده است .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=84443>



## گیاه درمانی در زخمها و سوختگیها

استفاده از داروهای گیاهی در درمان آسیبهای پوستی مانند زخم و سوختگی با انجام تحقیقات مختلف و تأیید اثربخشی آنها مرسوم گردیده است. اثرات مفید گیاهانی مانند آلوئه، همیشه بهار، لاواند و ... در بهبود زخمها و سوختگیها کاربرد آنها را در طبابت نوین تأیید نموده است.

### • مقدمه

اخیراً استفاده از درمانهای گیاهی به طور فزاینده‌ای در میان بیمارانی که بدنال روش‌های درمانی سنتی هستند، مرسوم شده و مورد پسند بیماران و پزشکان قرار گرفته است. تعداد ویزیت‌های انجام شده توسط پزشکان طب سنتی در آمریکا به سرعت در حال افزایش است. در ۱۹۹۷ تعداد این ویزیت‌ها تقریباً ۶۲۹ میلیون مورد بود که از تعداد کل ویزیت‌های پزشکان مراقبت‌های اولیه فراتر می‌باشد(۱). در این سال تقریباً ۲۷ بلیون دلار برای درمانهای سنتی هزینه شده و ۲۴/۳ بلیون دلار آن مربوط به درمانهای گیاهی می‌باشد(۲). بطور تخمینی تقریباً ۵۰٪ از مردم انواعی از طب



سنتی را مورد استفاده قرار می‌دهند و بسیاری از بیماران این موضوع را به پزشک خود نمی‌گویند. در آلمان یک مرجع تنظیم کننده بنام کمیسیون E بررسی گسترده گیاهان شایع را انجام و کیفیت، اثربخشی بالینی و موارد استفاده ۳۰۰ فرآورده گیاهی را مورد ارزیابی قرار داده (۲،۴) و این بررسی‌ها به استاندارد شدن درمانهای گیاهی منجر شده است. در حال حاضر ایالات متحده قوانین سختی در مورد فرآورده‌های گیاهی اعمال می‌نماید. در اروپا و آسیا طی هزاران سال درمانهای گیاهی به طور موفقیت‌آمیزی در درمان اختلالات پوستی به کار رفته‌اند. اکنون این درمانها بصورت علمی مورد پژوهش قرار می‌گیرند.

بررسی اثربخشی تعدادی از درمانهای گیاهی برای وضعیت‌های درماتولوژیک در حال انجام است و بعضی از آنها شواهد علمی قابل توجهی از اثربخشی را نشان داده‌اند. ترکیبات گیاهی زیادی برای بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای پوست جهت فروش عرضه می‌شوند. اکنون که ارتباطات پیشرفته بین پزشکان سرتاسر دنیا وجود دارد، مهم است که اطلاعات مربوط به درمانهای گیاهی، اثرات آنها و تداخلات دارویی را به اطلاع یکدیگر برسانیم تا ارائه راههای درمانی سنتی به بیمارانمان امکان‌پذیر باشد. این مقاله برای آموزش و استفاده از این چالش‌های درمانی نوشته شده است. اطلاعاتی که با یک روش عملی تألیف شده باشند ممکن است اکثر بیماران را قادر سازند از این درمانها که اکنون در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرند، سود ببرند. در این نوشتار داروهای گیاهی دارای شواهد علمی مبتنی بر اثربخشی بالینی و نیز گیاهان رایج که در درمان اختلالات پوستی مفید بوده‌اند مورد بررسی قرار گرفته‌اند. بی‌خطر بودن هر گیاه مشخص شده است تا پزشک قادر باشد درمانهای گیاهی را که ممکن است در کار بالینی مورد استفاده قرار دهد، بهتر بشناسد. همچنین تداخلات دارویی و عوارض شایع داروهای گیاهی در زمینه بیماریهای پوستی بیان شده است.

#### (۱) Aloe vera

یک برگ تازه از آلوئه را برش داده و ژل حاصل از آن را روی پوست قرار دهید، یا پوست آن را جدا کنید و باقیمانده برگ را روی پوست بمالید. برگهای گیاه آلوئه (صبرزرد)، ماده ۲؛ ژل و یک شیره یا لاتکس تولید می‌کنند. ژل را از قسمت داخلی برگ بدست می‌آورند و طی قرن‌ها برای درمان موضعی زخمها و سوختگی‌ها به کار برده‌اند. شیره یا لاتکس یک مایع تلخ زرد رنگ است که از بخش‌های ویژه‌ای از پوسته داخلی برگ استخراج می‌کنند و معمولاً بصورت پودر فروخته می‌شود و اثرات ملین بسیار قوی دارد. (۵ صفحه ۳۱) چندین گزارش موردی و مطالعه روی حیوانات نشان داده که آلوئه سوزش، خارش و اسکار همراه با درماتیت ناشی از اشعه را کاهش می‌دهد. (۶) همچنین بهبود زخمهای مزمن پا، زخمهای ناشی از جراحی و سرمازدگی اعضاء را تسریع می‌نماید. مکانیزم اثر در مطالعات *in vivo* حیوانی مطالعه شده است. آلوئه، ترومبوکسان A<sub>2</sub> و B<sub>2</sub> و پروستاگلاندین ۸۲#۹۴۵؛ را که موجب انقباض عروقی و تجمع پلاکتی می‌شوند، کاهش می‌دهد و بنظر میرسد پرفیوژن پوستی را افزایش و خطر از دست رفتن بافت بعلت ایسکمی را کاهش می‌دهد. (۶) مطالعات *in vitro* نشان داده‌اند که یک کربوکسی پپتیداز که برادی کینین (عامل قدرتمند ایجاد کننده درد در التهاب حاد) را غیرفعال می‌کند، احتمالاً درد در محل درمان را کاهش می‌دهد. (۷) سالیسیلیک اسید در آلوئه وجود دارد و با مهار تولید پروستاگلاندین بعنوان یک مسکن ضد التهاب عمل می‌کند. (۸)

لاکنتا منیزیم موجود در آلوئه با مهار هیستیدین دکربوکسیلاز که تبدیل هیستیدین به هیستامین را در Mast cells کنترل می‌کند بعنوان یک ضد خارش تأثیر دارد. (۶) همچنین به نظر می‌رسد برطرف شدن التهاب بعلت خواص Immunomodulatory پلی‌ساکاریدهای ژل به ویژه Acetylated mannas باشد. (۹) در *in vitro* آلوئه فعالیت باکتری‌سید و ضد قارچ دارد. عارضه جانبی عمده در استفاده موضعی از ژل آلوئه، درماتیت تماسی آلرژیک است. همچنین تأخیر ترمیم بعد از لاپاراتومی یا سزارین گزارش شده است. در صورت استفاده درست، مصرف خوراکی آلوئه بسیار مطمئن است. (۱۰ صفحه ۷)

#### (۲) Honey

طی قرن‌ها از مصرف موضعی عسل برای تسریع بهبود زخمها استفاده شده و در درمان سوختگی‌ها، زخم بستر (Decubitus ulcer) و زخمهای عفونی مفید بوده است (۱۱). در *in vitro* عسل در برابر ارگانیزمهای شایع عفونی کننده زخمهای جراحی، دارای فعالیت آنتی باکتریال و ضد قارچ بوده است. (۱۲) در ۱۹۹۸ طی مطالعه کوچکی، ۹ شیرخوار مبتلا به عفونت زخم بزرگ و باز با کشت مثبت متعاقب عمل جراحی که در آنها درمان استاندارد (بیش از ۱۴ روز آنتی بیوتیک مناسب داخل وریدی و شستن با کلرگزیدین) با شکست مواجه شده بود، مورد بررسی قرار گرفتند. این زخمها ۲ بار در روز با ۵ تا ۱۰ میلی‌لیتر عسل تازه تغییر نیافته، تحت درمان قرار گرفتند، ۵ روز پس از شروع درمان بهبود بالینی قابل توجهی مشاهده و در روز بیست و یکم پس از آغاز درمان تمامی زخمها کاملاً بسته، تمیز و استریل بودند. (۱۳) در دیگر کارآزمایی تصادفی کنترل شده، گاز آغشته به عسل با یک ورقه Polyurethan در سوختگی‌های با ضخامت نسبی (Partial-thickness) مقایسه و از نظر آماری زخمهایی که با عسل درمان شده بودند نسبت به زخمهایی که با ورقه پلی اورتان تحت درمان قرار گرفتند، زودتر التیام (به طور متوسط ۸/۱۰ روز در مقابل ۳/۱۵ روز) و از نظر عوارض مانند عفونت، گرانولاسیون بیش از حد و انقباض زخم (Contracture) یکسان بودند. (۱۴) بنظر می‌رسد، خواص عسل در ترمیم زخمها به علت ویژگیهای دبرید کننده آنزیم کاتالاز، جذب ادم ناشی از خاصیت عسل در جذب رطوبت (Hygroscopic)، توانایی آن برای گسترش گرانولاسیون و اپی‌تلیزاسیون از لبه‌های زخم و خواص آنتی میکروبیال آن باشد (۱۵). اگرچه گزارشهایی در ارتباط با درماتیت تماسی ناشی از

عسل وجود دارد اما عوارض جانبی مهمی گزارش نشده است.

۳) Marigold:

گیاه *Calendula officinalis* که بیشتر به نام گل همیشه بهار معروف است، از قدیم‌الایام بصورت موضعی مورد استفاده قرار می‌گرفته و در حال حاضر بعنوان یک آنتی‌سپتیک و ترمیم‌دهنده زخم توسط کمیسیون E آلمان مورد تأیید قرار گرفته است. (۴ صفحه ۱۱۹) گیاه فروشان معاصر فرآورده موضعی همیشه بهار را برای زخم‌ها، سوختگی‌ها، تاول‌ها، بثورات جلدی، خشکی و ترک پوست، زونا و واریس توصیه می‌کنند. استفاده از فرم دهانشویه آن نیز برای رفع التهاب دهان و ناحیه حلق مرسوم است. (۱۶) پماد یا کرم همیشه بهار با مخلوط کردن ۲ تا ۵ گرم از گل‌های آن با ۱۰۰ گرم پماد چندبار در روز به کار می‌رود. فرم دهانشویه و لوسیون آن با آمیختن ۱ تا ۲ قاشق چایخوری (۱۰-۵ میلی‌لیتر) تنطوره همیشه بهار با ۲۵/۰ تا ۵/۰ لیتر آب تهیه می‌شود. (۵ صفحه ۱۳۰) عارضه جانبی مهم درماتیت تماسی آلرژیک است. هیچ عارضه جانبی خطرناکی گزارش نشده است و برای مصارف موضعی و خوراکی بیخطر می‌باشد (۱۰ صفحه ۲۲).

بنظر می‌رسد اثرات ضد التهابی آن بعلت تری‌ترپنوئیدها باشد. در مطالعه بر روی حیوانات، همیشه بهار گرانولاسیون را تحریک و گلیکوپروتئین‌ها و کلاژن را در زخم‌ها افزایش می‌دهد (۱۶) و در *invitro* دارای خواص آنتی‌میکروبیال و تعدیل‌کننده ایمنی است (۵ صفحه ۱۳۰).

۴) Tannins:

گیاهان بسیاری دارای تانین هستند که بعنوان یک قابض به خشک شدن زخم‌های مترشحه و خونریزی دهنده کمک می‌کنند. از جمله این گیاهان میتوان به برگ گردوی انگلیسی، قصبه زنبق (Labrador tea)، Goldenrod، اسطوخودوس (Lavender)، گل ماهور (Mullein)، پوست بلوط، ریوند چینی (Chinese rhubarb)، گل راعی (St John's wort) و ترشک (Yellow dock) اشاره نمود. (۵ صفحه ۷۰۹) از تانین‌ها به صورت موضعی در ضایعات باز ترشح‌دار، زخم‌ها، هموروئید و سوختگی‌های درجه ۲ استفاده شده است. تانین‌ها بر روی سطوح خونریزی دهنده یک اثر قابض یا هموستاتیک را بعلت انقباض عروقی موضعی و احتمالاً افزایش میزان انعقاد موجب می‌شوند. عصاره آبی گیاهان محتوی تانین بعلت انقباض عروقی و تشکیل لخته مصنوعی (احتمالاً ناشی از واکنش تانین- پروتئین) فعالیت هموستاتیک خود را نشان می‌دهند که منجر به ایجاد یک تویی (Plug) مکانیکی برای متوقف نمودن خونریزی از عروق خونی کوچک می‌شود (۱۷). این اثر میتواند برای خونریزیهای خفیف داخلی نیز مفید باشد. کاربرد موضعی تانین‌ها روی پوست واجد اثرات مطلوب در سوختگی‌ها، آگزما همراه با ترشح و عفونت‌های ویروسی است. در اوایل قرن بیستم، اسپری‌های محتوی تانین بعنوان درمان ترجیح داده شده در سوختگی‌های شدید مورد استفاده قرار گرفتند. مجموعه تانین - پروتئین تشکیل شده بعنوان یک غشای مصنوعی نیمه تراوا بنام eschar عمل می‌کند (۱۸) اما بعلت ایجاد سطوح سمی تانیک اسید که گاهی اوقات از طریق پوست آسیب دیده جذب می‌شد، این روش متروک گردید. تانیک اسید به سلولهای ریشه‌ای (Stem Cells) اپی‌تلیال آسیب رسانده و سبب تشکیل اسکار وسیعی می‌گردد. با اینحال در چین هنوز هم از این روش با استفاده از تانین‌های متراکم که سمیت کمتری داشته و اپیدرم در حال بازسازی را تخریب نمی‌کند، استفاده می‌شود.

سایر گیاهان محتوی تانین عبارتند از:

- گیاه انجیلی (Hamamelis (witchhazel

- نوعی علف نقره (Potentilla tormentilla (tormentilla

- بلوط (Quercus (oak

- غافث (Agrimonia (agrimony

- علف مبارک (Geum (avens), Krameria (rhatany

- شمعدانی وحشی (Geranium (Cranesbill

- ناتاری (Carduus benedicta (blessed thistle

- صمغ عربی (Acacia catechu (catechu

- دو دندان (Bidens (bur-marigold), Sanguisorba (burnet

- پای شیر (Alchemilla (ladies mantle

- انجبار (Polygonum (bistort

• استفاده از سایر فرم های دارویی در سوختگی ها:

بطور معمول استفاده از گیاهان یک راه مطمئن برای تقویت سیستم های بدن است، مهم آنست که قبل از استفاده از گیاه درمانی، تشخیص مسجل گردد. از گیاهان می توان بصورت عصاره های خشک (کپسولها، پودرها و چای)، گلیسیریتها (عصاره های گلیسرینی)، یا تنطورها (عصاره های الکلی) استفاده کرد. در صورتیکه دستور دیگری مدنظر نباشد، چای را با ریختن یک قاشق چایخوری گیاه در یک فنجان آب داغ می توان تهیه نمود. برای تهیه دم کرده، ۵ تا ۱۰ دقیقه برگ یا گل و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ریشه گیاه را دم می کنند و ۴-۲ فنجان در روز نوشیده می شود. تنطورها را باید به تنهایی یا در ترکیب با سایر گیاهان به کار برد.

• برای فعال کردن سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت در طی فاز حاد بیماری ۶۰-۳۰ قطره از قسمت های مساوی از تنطورهای کوکب کوهی (Echinacea purpurea) cone flower، و ختم ذهبی (Hydrastis Canadensis) goldenseal، را هر ۴-۳ ساعت یکبار به کار برید

• گیاه آب بشقابی (Centella asiatica; Gotu kola#۶۱۵۶۳) با موفقیت بسیار در سوختگی های درجه ۲ و ۳ به کار رفته است. کاربرد موضعی روزانه از چروکیدگی و تورم پوست پیشگیری یا آن را محدود و از تشکیل اسکار جلوگیری می نماید. همچنین بهبودی را زیاد و فیروز را کم می کند. گیاهانی که جریان خون به پوست را بهبود می بخشد می توانند تحویل مواد غذایی به پوست را تسهیل نموده و مواد زاید متابولیکی را کاهش دهند. ترکیبی از قسمت های مساوی از گیاهان زیر را بصورت چای (یک فنجان ۴ تا ۶ بار در روز) یا تنطور (۳۰ تا ۶۰ قطره ۳ تا ۴ بار در روز) تهیه نمایند. Prickly ash bark (xanthoxylum clava herculis). Marigold (Calendula) زنجبیل برای برطرف نمودن درد حاد در سوختگی، قسمت های مساوی از تنطور officinalis همیشه بهار (Zingiber officinalis) زنجبیل برای برطرف نمودن درد حاد در سوختگی، قسمت های مساوی از تنطور (Yarrow (Archillea millefolium) Cleavers (Gallium aparine) بی تی راخ (California poppy (Escholzia californica) جام طلائی و را با نصف قسمت از یاسمن زرد (Gelsemium sempiverens) مخلوط (St. John's wort (Hypericum perforatum) سنبل الطیب (Jamaican dogwood (piscidia erythrina) Valerian (Valeriana officinalis) گل راعی (Gelsemium) مخلوط نموده و در مرحله حاد ۱۰ تا ۱۵ قطره هر ۱۵ دقیقه (تا ۸ دوز) به کار برید. برای برطرف نمودن دردهای ژنرالیزه ۳۰ قطره ۲ تا ۴ بار در روز استفاده نمایند (۱۹).

• مصرف خارجی- فرآورده های روغنی گل راعی برای درمان و مرحله پس از درمان آسیب های حاد، کوفتگیها، دردهای عضلانی و سوختگی های درجه ۱ مورد تأیید کمیسیون E قرار گرفته است (۲۰ صفحه ۳۶۲).

• برگ هماور (Comfrey- (symphytum officinalis) : یک فنجان چای غلیظ محتوی ۱۰ قاشق چایخوری پر از این گیاه تهیه و برای شستشوی ناحیه استفاده نمایند. برای مدت طولانی بصورت خوراکی استفاده نشود زیرا خطر بالقوه برای آسیب کبدی را بدنبال دارد.

• پودر نارون- Slippery elm (ulmus rubra)، ریشه ختمی Goldenseal، Marshmallow (Althea officinalis) و ریشه هماور را مخلوط و برای تسریع بهبودی و کاهش خطر عفونت در محل سوختگی به کار برید (۱۹). در فرانسه برگ گردو به صورت موضعی برای درمان آفتاب سوختگی و سوختگی های سطحی به کار رفته است (۲۰ صفحه ۴۰۲)

• نتیجه گیری

استفاده از درمان های سنتی منجمله گیاه درمانی در حال افزایش است. بسیاری از این درمانها برای قرن ها مورد استفاده قرار گرفته و نتایج خوبی نشان داده اند. چندین کارآزمایی تصادفی کنترل شده نیز نتایج امیدبخشی را برای استفاده از گیاه درمانی در درمان اختلالات درمانولوژیک منجمله زخمها و سوختگیها نشان داده اند. با اینحال تحقیقات بیشتری مورد نیاز است و همت علاقمندان این رشته را می طلبد.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=315860>

## گیاه دم اسب Horsetail

دم اسب گیاهی است که از ۳۷۰ میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه داروئی در اروپا و چین بکار رفته است .

دم اسب چون دارای مقدر زیادی سیلیس می باشد بنامس پلیس 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 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 لیونیک ، اسید مالک ، اسید اگزالیک ، اکویس تونین ، اسید اکویس تیک ، دی متیل سولفون ، اکوتی نیک ، یک ماده تلخ ، یک ماده رزینی ، چربی ، ساپونین و همچنین دارای مقدرزبادی (در حدود ۷۰%) سیلیس می باشد آزمایشات متعدد نشان می دهد که دم اسب مقدر بسیار کمی طلا نیز درد .

### • خواص داروئی:

۱) برای رفع گلو درد و روم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید .

۲) کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و روم مفاصل مفید است .



۳) برای درمان التهاب چشم ، چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید .

۴) ضرب خوردگی قسمت هیا بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید .

### • طرز استفاده:

• دم کرده : یک قاشق مربا خوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

• جوشانده : مقدر ۸۰-۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیمساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و بمقدر یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید .

شراب دم اسب : ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بمدت دو هفته بگذارید بماند البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدری کنید . مقدر مصرف آن یک لیوان صیح ناشتا می باشد . و معمولا برای بند آوردن خونریزی استفاده می شود . از این شراب برای شستشوی زخم ها نیز می توان استفاده کرد .

• گرد دم اسب : گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا بصور پودر درآید . مقدر مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است .

### • مضرات :

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند مقدر زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=97821>

### گیاه سالادی آرتیشو ( کنگر فرنگی )

آرتیشو از نظر آهن، پتاسیم، کلسیم و فسفر غنی است. چون این گیاه حاوی انسولین بوده و نشاسته ندارد از این رو جهت درمان افراد دیابتی و مبتلایان به نارساییهای کبدی بسیار مفید است. کنگر فرنگی مقوی قوه باه (نیروی جنسی و شهوانی) بوده و ترشحات بیضه را روان می سازد. آرتیشو مقوی سلولهای کبدی بوده و با تحریک سلولها، قدرت ضد سمی آنها را زیاد می کند. مصرف زیاد آن موجب کاهش اوره و کلسترول خون می شود. این گیاه ترشح شیر مادران در هنگام بارداری و شیر دادن، را کاهش می دهد. استفاده از آرتیشو به صورت خام در سالادها همراه با سایر مواد موثر بر نارساییهای کبدی مفیدتر و موثرتر است زیرا جوشاندن و پختن آرتیشو باعث می شود مقداری زیادی املاح معدنی و مواد مفید محتوی آن در آب حل گردیده و همراه با آب دور ریخته شود.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86398>

### گیاه سالادی آواکادو

آواکادو میوه ای است که حاوی همه مواد غذایی به غیر از ویتامین C است. پروتئین این میوه کیفیت بالایی داشته و ویتامین A آن مقاومت بدن را در برابر عفونتهای باکتریایی به طرز معجزه آسایی افزایش می دهد و داروی خوبی برای رفع مشکلات کیسه صفرا می باشد. از آواکادو به سبب طعم لذیذ آن و همچنین تاثیر آن در رفع مشکلات هضمی به صورت خام در سالادها و یا به شکل پخته در سوپها و خوراکها استفاده می شود. این میوه سرشار از چربی بوده و به همین دلیل سبب افزایش حالت اسیدی ادرار گشته و در نتیجه از تکثیر و رشد بعضی میکروبها و باکتریهای مضر موجود در ادرار جلوگیری می کند، ولی افرادی که غلظت خون بالایی دارند مجاز به استفاده از آن نیستند.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86395>

## گیاه سالادی اسفناج

در برگهای تازه و خام اسفناج بهترین مواد آلی برای پاکسازی و ترمیم تمام دستگاه روده ای وجود دارد. آب اسفناج خام می تواند پیوسته های شدید را ظرف چند روز برطرف سازد و درمان نماید و این بخاطر محتوای اسید اگزالیک بالای آن است. اسفناج می تواند از سقط جنین جلوگیری کرده و ناتوانایی جنسی را برطرف نماید و این به دلیل ترکیب ویتامین C و E موجود در آن می باشد. اسفناج حاوی مقدار زیادی ویتامینهای A و E، آهن، پتاسیم، سولفور (گوگرد) و کلر بوده و از نظر ویتامینهای B و C و کلسیم نسبتا خوب است. این سبزی از جمله سبزیهای است که کمتر از ۲ درصد کربوهیدرات دارد و محتوای ویتامین A موجود در آن حتی از روغن کبد ماهی نیز قوی تر است. اسفناج به عنوان یک باز قوی عمل کرده و اثری آشکار بر درمان شب کوری



دارد. مصرف آب اسفناج و آب هویج به همراه هم در سلامت لته ها و دندانها اثر با ارزشی دارد. ویتامین A و کلروفیل بالای اسفناج در اختلالات فشار خون، تقویت عصب بینایی و ماهیچه ها، رفع خستگی عصبی، کم خونی و اسیدوز کمک می نماید. مصرف اسفناج خام بهتر از اسفناج پخته بوده و به صورت مختلف از جمله: به صورت بورانی، در سالاد در سبزیجات خام خوردنی و ... مصرف می شود. خوردن اسفناج دیابت را برطرف می سازد و مصرف آب آن التیام دهنده زخم معده است.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86399>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاه سالادی بادر نجبویه

برگها و ساقه تازه بادر نجبویه تا حدی اشتها آور بوده و باعث ترشح شیره گوارشی می گردد. این گیاه محرک دستگاه گوارشی بوده و به هضم غذا کمک زیادی می کند استفاده از بادرنجبویه خام یا نوشیدن ده کرده آن برای درمان دل به هم خوردگی های گوارشی و ناراحتی های عصبی بسیار مفید است. این گیاه سرعت تعریق را بالا برده و به عنوان دارویی بادشکن مصرف آن به شکل خام (خرد شده در تهیه سالاد) یا به صورت دم کرده برای افرادی که از نفخ معده رنج می برند توصیه و تجویز می شود. گیاه بادر نجبویه به دلیل داشتن نوعی اسانس روغنی معطر در آن نقش زیادی در درمان افسردگی داشته و دستگاه عصبی را به طور معجزه آسایی تقویت می کند و دارویی آرام بخش محسوب می شود. افزودن چند برگ و ساقه بادر نجبویه در سالادهای مقوی کبد، موجب تحریک کبد و غده آدرنال می شود و آن را به خوبی تقویت می کند. بادر نجبویه بند آورنده خونریزیهای قاعدگی نیز بوده و به عنوان دارویی ضد ویروس، ضد باکتری و ضد اسپاسم کاربرد دارد. از تخم بادرنجبویه جهت تزئین روی سالاد استفاده می شود.



منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86397>

### گیاه سالادی پاپایا

پاپایا میوه ایست از خانواده خربزه و هندوانه که در استوا به عنوان میوه ای طبی شناخته شده که حاوی مواد هضم کنندگی ویژه ای بوده و غنی از ویتامین C، و ویتامین A و آهن می باشد. خاصیت اصلی این میوه مربوط به آنزیم پاپاین است که همان ویژگی پپسین که یکی از آنزیمهای شیره معده است و به تجزیه پروتئین کمک می کند و مدر نیز هست را دارا می باشد. فایبرین موجود در آن برای انعقاد خون مفید است. برگهای آن حاوی عنصر کاربید است که در بی نظمی های قاعدگی و اختلالات گوارشی نظیر اسهال بسیار مفید است. استفاده از پاپایای خام خرد شده در غذا و سالاد علاوه بر ترد کردن و خوش طعم کردن مزه غذا و سالاد به هضم آنها نیز کمک می نماید. بهتر است پاپایا را با نصف لیموی ترش مصرف نمایید. اضافه کردن ۲ قطعه پاپایای خرد شده در غذای در حال پختن موجب تسریع در طبخ می گردد. مصرف آب پاپایای سبز خام به تنهایی یا همراه با سالاد کمک شایانی برای بهبود اختلالات گوارشی می کند. خوردن پاپایای خردشده به صورت خام جهت رفع اختلالات کبدی و یرقان بسیار مفید است.



منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86400>

### گیاه سریش

مورد استفاده این گیاه بیشتر بدلیل چسبنده بودنش است. البته این گیاه



علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد. از دانه های این گیاه، روغنی گرفته می شود که در بعضی از تصلبهای شریانی مورد استفاده قرار می گیرد. از برگهای این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه های این گیاه که به صورت غدد پنجه ای است به عنوان چسب استفاده می شود. ریشه این گیاه گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتیهای کبدی، خشونت حلق و ناراحتیهای معده از آن استفاده می کنند. ریشه این گیاه را می سوزانند و از سوخته آن در جهت واله آور استفاده می کنند. از ریشه این گیاه جوشانده غلیظی درست می کنند که برای درمان جوشها بسیار مفید می باشد زیرا خاصیت ضدعفونی کننده دارد. این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می روید و فصل گل دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.



منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=81559>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاه شگفت انگیز ریحان Tulsi

ریحان با نام علمی (Ocimum basilicum) گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد. برگهای این گیاه به صورت متقابل بیضوی، نوک تیز با کناره های دندانه دار است و گلهای آن معطر و کوچک به رنگ سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می شود. ریحان گیاه مقدسی است که دارای خواص چندگانه می باشد و در بسیاری از بیماریها استفاده می شود. از زمانهای قدیم، پیشینان و اجداد ما اعتقاد به قدسیت و خواص دارویی آن داشته اند.



ریحان در ایران و افغانستان به صورت خودرو می روید و در اکثر نقاط دنیا کاشته می شود. از این گیاه اسانسی بنام بازیلیک یا روغن ریحان که بسیار معروف است تهیه می شود. ریحان از لحاظ مردم قدیم ایران کمی گرم و خشک است و چون بسیار معطر است برای معطر ساختن غذا از آن استفاده می شود.

گفته می شود مصرف ریحان طی مدت معینی ، باعث درمان بیماریهایی

مانند سرما خوردگی، سرفه، سردرد، خستگی چشم، ضعف، اسهال، فشار خون بالا یا پایین، مشکلات قلبی، چاقی، ترشی معده، یبوست، مشکلات کلیوی، سنگهای مثانه و دردهای نقرسی می شود.

این گیاه برای افزایش مقاومت و استحکام بدن در برابر بیماریها که در نتیجه کمبود ویتامین های A و C هستند، نقش عمده ای دارد. مصرف ریحان می تواند باعث بهبود چین و چروکهای دست و صورت شود. هم چنین در بیماریهای زنان، مشکلات پوستی و تب نیز کاربرد دارد. برای بیماران مبتلا به سرطان نیز مصرف این گیاه توصیه می شود. دم کرده برگ ریحان معالجه سردردهای میگرن و عصبی است و اثر ضد تشنج دارد. برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است. تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است و اگر آن را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است. برگ ریحان اثر زیادکننده شیر دارد و خوردن آن به همراه غذا به هضم کمک می کند. تا کنون مضرات خاصی برای این گیاه گفته نشده است.

نویسنده حسین خانی

منبع : طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=123735>



### گیاه شناسی تعدادی از گیاهان دارویی

کشف طبیعت بزرگترین دل مشغولی انسان در طول زندگی آنان بوده و انتقال سینه به سینه اسرار طبیعت بزرگترین تلاش انسان ها برای حفظ این گنجینه گرانبها بوده است. اذیر باز خواص معجزه اسای گیاهان برانسان ها مشخص گردیده بود و تمدنهای کهن به خوبی در همه زمینه ها از جمله مواد دارویی و بهداشتی و اوابشی از آنها کمال استفاده را می کردند. باتوجه به تنوع آب وهوائی ایران وجود انواع گیاهان گیاهان مناطق سردسیری وگرمسیری دراین پهنه از جهان استفاده از گیاهان دارویی در این سرزمین کهن قدمتی دیرینه دارد واستفاده از گیاهان دارویی وعرقیات گیاهی ریشه در آداب ورسوم ایرانیان دارد. دراین مورد شناسایی گیاهان دارویی دارای اهمیت ویژه ای است تا درموارد ی با دیدن گیاهی آن را با گیاه دیگری اشتباه نگیریم.در این مورد دانستن خصوصیات کلی گیاه شناسی به ما کمک قابل توجهی خواهد کرد.در ذیل به



معرفی خصوصیات گیاه شناسی تعدادی از گیاهان دارویی می پردازیم:

- گردو: *Juglans regia*
- تیره: *Juglandaceae*

گردودرختی است برگ ریزبا پوست تنه خاکستری رنگ که تا ۳۰ متر ارتفاع داشته و بندرت به صورت درختچه ای است. طول برگهای آن ۴۰ سانتی متر است با ۷-۱۱ برگچه تک شانه ای به طول ۱۵ سانتی متر بارگبرگ های که در سطح زیرین برگ بسیار مشخص است که وقتی له شوند عطرشان متصا عد می شود. گل های آن تک جنسی و گلهای نریا آرایش دم گریه ای معلق و گلهای ماده به طور نامشخص در دسته های ۲-۵ تایی درنوک شاخه قرار دارد . میوه ان دارای بوی خوش ومزه تلخ است.

گردو به طور معمول دربریتانیا وسراسرارویا کاشته می شود. برگ های آن رادراوایل تابستان (پیش از تیرماه) جمع آوری کرده وسریعا درسایه درحرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد می خشکانند(خشکاندن اهسته سبب می شود گیاه به رنگ قهوه ای مایل به سیاه درآید) وپوسته میوه راز میوه های رسیده جدا می کنند.

درایران درنواحی شمالی ایران، جنگلهای آستارا طوالش، دیلمان، رودبار، گلداغ، بندرگز و قصرشیرین می روید.

- زرشک

- نام علمی: *Berberis vulgaris*

- تیره: *Berberidaceae*

درختچه ای است به ارتفاع ۱-۳ متر و دارای شاخه های شکننده است. شاخه های کوتاه یا جوان آن دارای برگهایی به وضع متناوب یا تقریباً فراهم است. کناره برگ آن دندان هائی منتهی به خارهای ریز و نازک است. گلهای آن که در اردیبهشت و خرداد ظاهر می شود به رنگ زرد زیبا و مجتمع به شکل خوشه های آویخته است. میوه آن یک سته ی کوچک، قرمز رنگ و بیضوی است و محتوی اسید مالیک و اسید سیتریک به همین دلیل مزه ترش ملایم دارد.

قسمت مورد استفاده: پوست، ریشه، ساقه و میوه

زرشک درنواحی شمالی ایران، آذربایجان، ارتفاعات البرز، رودبار، جنگلهای کندوان، مازندران و... می روید.

- انگور

- نام علمی: *Vitis vinifera*

- تیره: *Vitaceae*

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 دندان دار و برنگ سبز تیره می باشد . گلهای آن کوچک ، مجتمع و بصورت خوشه ظاهر می شود . میوه درخت انگور ، گوشتدار و شیرین و برگهای مختلف است .

- ختمی *Marshmallow*

- نام علمی *Althaea officinalis*

ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است .

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می رسد ساقه آن از کرکهای ریز که به رنگ خاکستری می باشد پوشیده شده است .

برگهای ختمی دندان 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 .

- بلوط گز علفی (شیره بلوط) *Oak Bark*

- نام علمی *Quercus*

بلوط درخت بومی در مناطق معتدله است و در ایران در جنگلهای کردستان ، لرستان و کهکلیه می روید . ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۳ متر نیز می رسد . برگهای درخت بلوط پنجه ای و مانند انگشتان دست می باشد . میوه درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پیاله ای جای می گیرد .

- بادام *Almond*

• نام علمی Amygdolus

درخت بادام به بلندی ۸ 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 برنگ سبز می باشد . گلهای آن بسیار زیبا و برنگ صورتی است . در اوائل بهار شکوفه های بادام ظاهر می شود . بطور کلی دو نوع بادام وجود دارد :

(۱) بادام شیرین Sweet Almond

(۲) 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.

• ریحان Basil

• نام علمی Ocimum basilicum

ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد . برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره های دندانهدر 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

• باقلا Faba bean

• نام علمی Faba vulgaris

باقلا گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می رسد . برگهای آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه هایی بشکل تخم مرغ می باشد . گلهای 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 تقریبا ۱۲ سانتیمتر است . در هر غلاف تعدادی دانه قرار درد . گل و شاخه گلدار ، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند .

• آرتیشو ( کنگر فرنگی ) Artichoke

• نام علمی Cynara scolymus

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت یم شود . رومی ها در حدود ۲۰۰۰ 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 Articcico 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 بحدود یک متر می رسد . برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که برنگ 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 درپهشت ( آپریل و می ) است .

#### • آفتاب گردان SUNFLOWER

• نام علمی Helianthus annuus

هنگامیکه 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 درای 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 ۲۵ 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 .

#### • آووکادو Avocado

• نام علمی Persea Americana

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ 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 برنگ سبز تیره و یا سیاه است در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها درای 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 .

#### • دارچین Cinnamon

• نام علمی Cinnamomum zelanicum

دارچین از قدیم الایام در دنیا بکار میرفته است در مصر حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلفه مصرف می شده است . اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان بکار می رفته است . دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می کند برگ این درخت سبز سیر و دارای گلهای برنگ سفید می باشد . پوست این درخت را کنده و معمولا پوارد می کنند و در غذا یا بعنوان چای از آن استفاده می کنند .

#### • نارگیل Coconut

• نام علمی Cocos nucifera

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 ، طرف ، نوشابه ، غذا و خانه درست می کند .

نارگیل معمولا از هندوراس ، پاناما و جمهوری دومینیکن به کانادا وارد می شود . مقدر 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 ۳۰ متر و قطر تنه آن تا یک متر می رسد برگهای آن دراز و بطول ۴ تا ۵ 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 نونک 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 ۲۵۰ 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 مقدر بیشتری شیر دردولی بتدریج میوه می رسد مقدرشیر 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 بشنوئید زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد حتما کهنه است و یا اینکه شیرش بیرون آمده و هوا کشیده و خراب شده است . • قهوه Coffee

• نام علمی Coffea Arabica

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 برنگ سفید و بطور رگوهی در کنار برگها ظاهر می شود . میوه آن که به نام قهوه معروف است بشکل تخم مرغی و برنگ سبز بوده که تدریجا زرد و سپس قرمز می شود . بهترین نوع قهوه ، قهوه عربی است که بحالت خودرو در حبشه ،سودان و مناطق استوائی آفریقا وجود دارد ولی اکنون کشت آن در برزیل ، ونزوئلا ، جزائر آنتیل و دیگر مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است .

• زردچوبه Turmeric

• نام علمی Curcuma longa

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل بارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ساقه متورمی است . گلهای زردچوبه بصورت سنبله و برنگ سبز مایل به زرد می 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 مرتبا پایه های جدیدی بوجود می آروند .قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و رشه های آنرا جدا می کنند و در آب جوش قرار یم دهند و پس از تیمز کردن بمدت چند روز آنرا خشک می کنند .زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای درد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است .

• نخود Chickpea

• نام علمی Cicer arietinum

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می رسد . ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده ای است . برگهای آن مرکب از ۱۲ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندان دار می باشد . گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطورتنك تك بر روی ساقه قرار درد . میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک ،متورم و نوک تیز بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن يك دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار درد نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا وپر مصرف است

• بابا آدم Burdock

• نام علمی Arctium lappa

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و دوساله ذکه ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ 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 بضخامت انگشت دست بوده دارای مقدر زیادی کرینات پتاسیم و نترات 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 ۳ یا ۴ 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 طبی 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 .

#### • انبه Mango

• نام علمی *Mangifera indica*

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می رسد . منشأ انبه هند و مالزی و برمه می باشد ولی هم اکنون در تمام مناق استوایی و حاره کشت می شود . انبه از ۴۰۰۰ 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 بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته ای نسبتاً بزرگ است . انبه در اوائل ماه می می رسد و تا اوائل سپتامبر موجود است

#### • اسفناج Spinach

• نام علمی *Spinacia oleracea*

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 ۱۸۰۶ در آمریکا شروع شد .

اسفناج گیاهی است یکساله درای ساقه ای راست به ارتفاع نیم متر که برگهای آن پهن و نرم مثلثی شکل برنگ سبز می باشد . اسفناج نسبت به سرمای زمستان 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 درد در پائیز کاشته می شود . گلهای اسفناج برنگ سبز کمرنگ می باشد .

اسفناج چون درای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروز در تمام نقاط دنیا معمول است .

#### • آویشن باغی

آویشن باغی گیاهی خشبی، چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) میباشد. منشأ این گیاه نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر است. برگها کوچک، متقابل و کم و بیش نیزه ای شکل بوده و پوشیده از کرکهای خاکستری رنگ است. گلها کوچک، سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه هایی که از بغل برگها خارج میشوند روی چرخه هایی به صورت مجتمع پدیدار میشوند.

آرایش گل در گیاه آویشن باغی میوه دراین گیاه فندقه به رنگ قهوه ای تیره بوده و طول آن يك میلی متر است. داخل میوه ۴ دانه به رنگ قهوه ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه ۲۵/۰ تا ۲۸/۰ گرم است.

#### • آویشن

• نام علمی: *Thymus*

• تیره: *Labiatae*

آویشن یا سرپوله گیاهی است پایاازخانواده نعنائیان به انواع واشکال مختلف که قسمت مورد استفاده آن درطب سرشاخهای گلدارآن است. برای پرورش آویشن ممکن است از طریق کاشتن دانه یا تقسیم ساقه های ریشه دارگیاه مسن اقدام نمود. ازآن يك روغن سفید وقرمز بدست می آید ودرتجارت به فروش می رسد. روغن سفید آویشن برای پوست انسان تحريك کننده وحساسیت زا نیست.

#### • آقظی سیاه ( انگو کولی ) Elderberry

• نام علمی *Sambucus nigra*

آقظی 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 .

آقظی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می شود درختچه ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ۱۰ متر می رسد . این درختچه معمولاً در کنار جاده ها و حاشیه جنگل ها و در نواحی مرطوب و سایه در می روید .

برگ آهای آن سبز رنگ ، بیضوی ، دنداندار ، بیدره و مرکب از ۷-۵ 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 آفتی سیاه گوشتی ، ریز مانند انگور و برنگ آبی سیر می باشد . قسمت مورد استفاده این درختچه گل ، برگ و پوست داخلی ساقه آن است . آفتی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می روید .

• نام رایج گیاه : 'pyrethrum'

• اسم لاتین: *pyrethrum cinerariaefolium*

• خانواده گیاه : asteraceae

پیرتر گیاهی است با خاصیت حشره کشی، به طور طبیعی که موارد استعمال آن هم درمنزل وهم در کشاورزی معمول میباشد . ماده حشره کشی این گیاه از سر شاخه های گل خشک شده دریافت میشود .

ازسال ۱۹۵۰ فرآوری این گیاه تنها متمرکز به کنیا بود ولی اکنون پرورش آن به استرالیا نیز گسترش یافته است.

این گیاه به طور معمول به دلیل خاصیت حشره کشی خوسش پرورش می یابد وماده موثره آن pyrethrin در سر شاخه های گیاه یافت میشود . این گیاه در اکثر کشورها یافت میشود بویژه در کنیا و تانزانیا و اکوادور و رواندا که به طوریکه برآورد شده هرساله تولیدات این گیاه ۳۴/۲ میلیون پوند محصولات این کشور ما به خود نسبت داده است.خرمن سر شاخه ها به دو طریق است : هم به صورت کار دستی و هم به صورت مکانیزه که نوع دوم یعنی در مقیاس مکانیزه کارآیی کاملتری داشته و از کاردستی می کاهد

• آرایش گیاه: inflorescence

پیرتر گیاهی است علفی و باریک و پایا به قد ۱۲ - ۲۰ اینچ وهم چنین قسمت مرکزی گل که به رنگ زرد میباشد از پهنای ۲/۱۱ اینچ میباشد.

این گیاه در مناطق معتدل با درجه بارندگی ۴۵ تا ۵۰ اینچ پرورش می یابد. برای کاشت این گیاه ابتدا بذرها را در خزانه میکارد و ان وقت بعد از گذشت ۴ ماه یعنی زمانی که دارای گیاه به ۴ تا ۵ اینچ رسید انرا در زمین اصلی میکاردند. در ۴ ماه بعد خرمن سر شاخه های باز شروع میشود. بعد از ۳ سال محصول دهی به تدریج بهره گیاه کاهش می یابد. ماکزیمم بهره کشت و کاشت این گیاه در فصل دوم گرفته می شود. هر گل آذین آن شامل ۱۸ تا ۲۲ گل سفید است و به صورت مجتمع در مرکز به رنگ زرد که شامل ۴۰ تا ۱۰۰ گل لوله ای کوتاه با جنسیت نروماده میباشد. گل‌های پیرتر زیاد مورد توجه زنبورهای عسل نیستند تنها گرده ها را دریافت کرده و در امر گرده افشانی شرکت دارند. البته دانشمندان دریافته اند که زنبورها محصولات را افزایش میدهند. خرمن زمانی شروع میشود که روی هر ساقه یا سرشاخه ۲ یا ۴ گل کاملا باز وجود داشته باشد.

• موز Banana

• نام علمی *Musa sapientum*

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است . برگ‌های آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ 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 ۱۴۸۲ 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

• نام علمی: *Origanum vulgare L*

• تیره: Labiatae

مرزنگوش يك گیاه بوته دارنیمه چوبی با ساقه وشاخه های عمودی ویک گیاه ساقه قویست مرزنگوش ریشه های خزنده اش را بیرون می فرستد

ریشه های این گیاه چوبی است بعضی گونه های آن به حالت ساقه های زیر زمینی رشد می کنند و بعضی دیگر بصورت عمودی و برخی دیگر به شکل بیضی رشد می کنند. در بالا شاخه شاخه شده معمولا ارغوانی و برگها روبروی یکدیگرند دمبرگدار بعضی مواقع دندانه دار بیضی شکل ونوک دار در حدود ۱۱ الی ۵/۱ اینچ طول دارد. در تمام طول تابستان مرزنگوش از گلهای لوله مانند کوچک صورتی یا ارغوانی مایل به سفید با پرچمهایی بیرون آمده است (۴ پرچم).

• یونجه Alfalfa

• نام علمی Medicago sativa

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوك 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 میوه مانند لوبیا ولی 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 و مواد معدنی 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 به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می شود .

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 مصرف غذایی نیز می رسد .

• هندوانه Watermelon

• نام علمی Citrullus vulgaris

هندوانه گیاهی است یکساله ویک پایه ساقه آن خزنده و پیچک درد و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می باشد . گلهای آن کوچک و زردرنگ 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 .

• علف هفت بند Knotgrass

• نام علمی Polygonum aviculare

علف هفت بند گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می رسد . برگهای آن ریز ، نوك 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

• نسترن

• نام علمی: Rosa canina

• تیره: Rosaceae

گیاهی است درختچه ای با برگهای مرکب شانه ای ودندانه دار که هر برگ آن معمولا بین ۷-۱۱ برگچه دارد گل های معطر آن دارای گلبرگ های سفید یا صورتی هستند. این گل ها از اواخر اردیبهشت ماه ظاهر می شوند پس از خشک شدن گل يك بخش کوزه ای شکل به نام هیپانتیوم جای گل دیده می شود که به غلط میوه خوانده می شود اما در واقع نهج رشد کرده گیاه است اگر هیپانتیوم رابشکافیم فندوقه های کرکدار گیاه را در داخل آن می بینیم هیپانتیوم که تا مدتی قرمز رنگ است وقتی کاملا برسدمت مایل به قهوه ای می شود و سرشار از ویتامین C

• میخک Clove

• نام علمی caryophyllium aromaticum

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و بعلت زیبایی خاصی که درد امروز در بیشتر نقاط دینا 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 ۱۰ متر می رسد. برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می دهد. گلهای میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ 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.

#### • گریپ فروت Grapefruit

#### • نام علمی Citrus paradisi

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 ۴۰۰۰ سال پیش در هئئ و مالزی کاشته می شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیائیا آنرا به کشورهای دیگر بردند.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ مصرف گریپ فروت دنیا را تامین می کند و تنها ایالت فلوریدا و نگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا ۱۲ 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 برنگ 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.

#### • مارچوبه Asparagus

#### • نام علمی Asparagus officinalis

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 ۳ تا ۸ 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 حرارات کم در ظرف های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت.

آب مارچوبه را دور نریزید 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.

#### • لوبیای سویا Soy bean

#### • نام علمی Soja hispida Moench

سویا قرنهایست که غذای مردم آسیا مخصوصاً 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 يك 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 دانتشن 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 ۲۵۰۰ نوع مختلف درد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می خواهد

• لوبیا *Kidney bean*

• نام علمی *Phasaeolous vulgaris*

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 .

• گوجه فرنگی *Tomato*

• نام علمی *Lycopersicum esculentum*

گوجه فرنگی از هزاران سال پیش وجود داشته است ولی البته باندازه يك گیلاس بوده است و کم کم در اثر پرورش درشت تر شده است .

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است . در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدر زیاد کشت می شده است . در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیار گران بود فقط مردم ثروتمند می توانستند از آن استفاده کنند و بنام سیب عشق معروف شد .

گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد گوجه فرنگی انواع مختلف درد و در حدود شانزده نوع آن در بازار بفروش می رسد .

يك نوع آن گوجه فرنگی سفید است که دارای اسید نمی باشد

گوجه فرنگی را باید هنگامیکه کاملاً رسیده استنداز بوته چید و مصرف کرد زیرا گوجه فرنگی نارس و سبز است و برای بدن مخصوصاً کلیه ها مضر است البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی را کال می چینند تا هنگامیکه به مقصد می رسد و یا در انبار می رسد و قرمز می شود . اگر گوجه فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی هنگامیکه آنرا باز می کنند تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه فرنگی را کال چیده اند و بعدا رسیده است .

گوجه فرنگی گیاهی است یکساله دارای شاخه های زیاد که ارتفاع آن تا حدود يك متر می رسد

گل‌های آن زرد رنگ است که از کنار شاخه ها و یا ساقه آن بیرون می آید . مویه آن گرد و با تخم مرغی و برنگ زرد و یا قرمز دیده می شود .

• گاوزبان *Borage*

• نام علمی *Borage officinalis*

گاو زبان گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد ساقه آن شیار دار و خاردار می باشد . برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است . گل‌های آن برنگ 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 .

گل گاو زبان از گیاهان دارویی و دارای روغنی است که به علت خاصیت شفا دهندگی از مدتها قبل به خصوص در فرانسه شناخته شده بود. این گیاه دارای شاخه های تو خالی وایدار است و ارتفاع آن به ۵۰ سانتی متر میرسد. برگهای این گیاه نسبتاً بزرگ وچین خورده به رنگ سبز تیره و تخم مرغی شکل نوک تیزاند که به طور متنا وب بر روی ساقه گیاه قرار دارند. تمام سطح گیاه پوشیده از کرک‌های سفید و منشعب است.

گل‌های این گیاه در انتهای ساقه قرار دارد و به رنگ روشن و ستاره ای شکل است. میوه این گیاه به شکل چهار فندق کوچک و به رنگ قهوه ای مایل به سیاه است. این گیاه در فرانسه "شکوفه آبی تندرستی" نامیده می شود. زیرا گل‌های ان به رنگ آبی است و داروی خوبی است برای دهقانان که معمولاً نیاز به تنفس بیشتر در هنگام کار کردن دارند. بعضی از نویسندگان معتقد ند که نام لاتین آن یک اسم تغییر شکل یافته است به

معنی "قلب" و به معنی "من آورده ام" زیرا اعتقاد بر این است که این گیاه قلب را تقویت می کند.

امروزه ثابت شده که محصولات حاصل از برگها و پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی دارد و باعث افزایش نشاط روحی می شود. به طور مثال : شربت ساخته شده از پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی و ضد استرسهای روحی و آرامش دهنده و تسکین دهنده قلب می باشد.

• گل حنا(بادرنجبویه)

• نام علمی: *Melissa officinalis*

• تیره: Labiatae

علفی است پایا، معطر به طول ۲۰-۱۰۰ سانتی متر که هر سال بزرگتر می شود. ساقه آن چهارگوش و گاهی کرکدار است و در ابتدا انشعابات جزئی دارد ولی در منطقه گلدار بسیار منشعب می شود. برگهائی متقابل، بیضوی یا مثلثی به طول ۲-۵ سانتی متر دارد(برگ شاخه های گلدار به طور مشخصی کوچک است). این برگها گاهی کرکدار و حاشیه دندانهای عمیق دارد. طول برگهای آن بین ۵/۱-۸/۰ سانتی متر و نا معلوم است. جام گل سفید رنگ است و گلها به شکل دسته های ۲-۶ تایی روی یک دمگل کوتاه در محور برگها قرار دارد.

گیاه بومی مناطق مدیترانه شرقی است. در اروپای جنوبی به عنوان گیاه زینتی و گاهی نیز در مناطق سنگی پراکنده است. معمولاً در جنوب انگلستان دیده می شود و در بعضی محلها پرورش داده می شود. کشت آن به وسیله دانه که به آهستگی رشد می کند و یا با تقسیم گیاه در خاک خوبی که زیاد خشک نباشد انجام می گیرد.

در مساحتی برابر ۳۰\*۴۰ سانتی متر کاشته می شود. گیاه ۲-۳ مرتبه در سال بمحض اینکه ارتفاع پاجوشها به ۳۰ سانتی متر رسید جمع آوری می کنند. این گیاه را باید تا حد امکان بسرعت در سایه و در حرارت کمتر از ۲۵ درجه سانتی گراد خشکاند زیرا اگر این عمل به آهستگی صورت گیرد برگها به سرعت قهوه ای می شوند. این گیاه ممکن است بین ۴-۸ سال محصول بدهد. بازده عمل از سال دوم به بعد بین ۲۰-۲۵ کیلوگرم در متر مربع است. این گیاه در ایران در اطراف تهران، نواحی شمالی و شرقی ایران و آذربایجان می روید.

منبع : سایر منابع

<http://vista.ir/?view=article&id=261471>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاه کبر

### • مشخصات گیاه شناسی

درختچه ای است خاردار و پر شاخ و برگ که اکثراً بر روی زمین گسترده شده با برگهای باریک و به رنگ سبز روشن و گل آن چهار قسمتی به رنگ سفید بسیار معطر که وسط آن مانند مو است. میوه اش را خیار کبر می نامند و تقریباً به شکل و اندازه بلوط است. رنگ میوه آن سبز رنگ با خطوط موازی سبز و یا زرد کم رنگ است و داخل میوه آن قرمز و پر از دانه های کوچک و لزج است.

این گیاه علیرغم ظاهر کوچکش ریشه بسیار محکم و طولانی با پوست زخیم دارد که اغلب پس از خشک شدن از مغز چوبی آن جدا می شود.



همچنین این گیاه ممکن است تا سی سال عمر کند.

#### • مناطق رویش

رویش این گیاه بیشتر در مناطق گرمسیر آسیا می‌باشد. در هندوستان می‌روید و در ایران نیز در دامنه‌های کم ارتفاع البرز، هرزویل، منطقه‌ای طالقان، در شیراز و بلوچستان و شیراز و در اراضی لم‌ریز و خرابه‌ها می‌روید.

طبیعت آن از نظر طب سنتی ایران طبیعت ریشه و پوست ریشه آن به درجه دوم گرم و خشک است و هر چه گیاه در منطقه خشک‌تر رشد یافته باشد گرمی و خشکی آن بیشتر شده و به درجه سوم می‌رسد و غنچه گل آن در درجه دوم گرم و خشک است.

#### • خواص - کاربرد

ریشه کبر یکی از چهار عنصر موجود در ترکیب مشهور چهار اصول (چهار ریشه) است که عبارتند از: ریشه کرفس، ریشه کبر، ریشه کاسنی، ریشه رازبانه که در اقسام بیماری‌های بلغمی و سوداوی کاربرد دارد.

ریشه کبر جزء گیاهانی است که خواص و کاربرد بسیار زیادی در درمان امراض دارد و از این رو حکما کاربردهای فراوانی را برای آن در زمان انواع بیماری‌ها ذکر کرده‌اند.

بازکننده گرفتگی‌های طحال و کبد است و جزء بهترین داروهای برطرف‌کننده مشکلات سپرز (طحال) نام برده شده است. شیخ‌الرئیس بوعلی‌سینا می‌فرماید: سپرز را از ماده سودائی پاک کند و بعد از آن بهبود کامل حاصل شود. پرورده آن با سرکه و عسل دافع و خارج‌کننده سموم بدن و مدر سودا است.

ریشه کبر جهت بهبود فالج و برخی از امراض سیستم عصبی که منبث از افزایش سردی و یا رطوبات است بسیار نافع است. همچنین ترکیب آن با ادویه‌های معطر مانند سنبل‌الطیب، اسطوخودوس، آذخر و عسل تحلیل برنده و خارج‌کننده و ترشحات لزج سینه است و چون قاطع بلغم است از این رو برای دردهای مفصلی و سیاتیک و نقرس چه به صورت خوراکی و چه ضماد آن نافع است. ترشح ادرار و حیض را زیاد می‌کند و برای باز شدن خون قاندهی در موارد قطع آن در زنان جوان مؤثر است و نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

برگ و پوست ریشه آن از بین برنده کلیه کرم‌های معده و روده می‌باشد و همچنین پودر پوست ریشه این گیاه و یا پودر برگ خشک‌شده آن برای خشک کردن زخم‌ها و جراحات‌های بدخیم مؤثر است.

از میوه این گیاه که به خار کبر معروف است ترشی خوشمزه‌ای به دست می‌آید که اشتهاآور بوده و جهت رفع گرفتگی‌های کبد و طحال مؤثر است. مصرف این ترشی بیشتر در استان فارس مرسوم است.

در طب سنتی هند از پوست کبر به‌عنوان تونیک مدر، نرم‌کننده‌ی سینه، ضد کم، قانده‌آور و مسکن درد استفاده می‌شود و در موارد روماتیسم، فلج و طحال بزرگ شده و غده‌های توبر کولی تجویز می‌شود.

کل کبر گلی است که بیشتر از لحاظ داروئی مورد بررسی قرار گرفته حال آنکه گلی است بسیار معطر و به غایت خوشبوی که عطری لطیف به همراه اندکی تلخی دارد. باعث تعجب است که بوی این گل منطبق با مد عطرسازی روز دنیا است و با گران‌قیمت‌ترین عطرها دنیا رقابت می‌کند و همان‌طور که بلافاصله شد این گیاه در نواحی مختلف جغرافیائی ایران به‌خوبی رشد می‌کند و شاید سرمایه‌گذاری بر روی اسانس این گل بتواند سود سرشاری را وارد کشور نمایند.

#### • مضرات

مصرف این گیاه گرم مزاجان مضر است. از این نظر باید با سنکنجین مصرف کنند، همچنین مضر مثانه است و مصلحش انیسون و اسطوخودوس است و مصرف زیاد آن را برای کبد مضر است و مصلحش عسل است.

• نام: کبر

• اسامی دیگر: کورک، کورز، کورزه، کور، شَقَلَج (میوه) یونانی: ائونیپس، قبارس

• سریانی: قبار

• نام علمی: Capparis spinosa

• انگلیسی: Caper bush

• فرانسوی: Caprier

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=263586>

## گیاه مریم گلی

گیاه مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰۰ سال پیش به وجود این گیاه پی برده و از آن استفاده می کرده اند از جمله ابوعلی سینا در کتابهای خود به این گیاه اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است.

این گیاه ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش قند خون استفاده می شود. این گیاه در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گل‌های سفید زیبایی می دهد، بصورت خوشه ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد.

این گیاه آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین يك داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت فرقه استفاده شود، جوشهای داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می کند.

همچنین برای زخمهایی که بر اثر واریس به وجود می آید بسیار مؤثر است. در آنزیم و انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می شود. از جوشانده این

گیاه برای ضماد و جوشهای بدن استفاده می شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.



منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=81558>

## گیاه نیروبخش

در مناطق خاور دور بیشترین کاربرد شاهدانه در چین و هندوچین است. [استوارت] می‌نویسد که در چین تمام قسمت‌های مختلف گیاه شاهدانه در طب سنتی چین به عنوان دارو کاربرد دارد. از تخم شاهدانه به عنوان تونیک، نیروبخش، قاعده‌آور، مسهل و ملین، نرم‌کننده، مدر، مسکن و ضد انگل معده و مخدر استفاده می‌شود. مصرف زاید بر حد مجاز آن خطرناک است. یعنی از مسکن‌هایی است که طبق معمول اسراف در خوردن آن خطرناک است.

تخم شاهدانه در موارد زکام و ناراحتی‌های پس از زایمان و استفراغ شدید مصرف می‌شود و در استعمال خارجی روی تاول‌ها و زخم‌ها و به طور کلی زخم سر و کچلی می‌اندازند. ماسون و تنوبالد می‌گویند که گیاه شاهدانه ارزش زیادی برای معالجه کزاز دارد. گیاه شاهدانه مسکن واقعی و موثری برای درد شکم و معالجه سوءهاضمه با علائم درد و برای سرطاناتها و زخم‌ها اثر شفا بخش دارد به علاوه برای معالجه میگرن، روماتیسم و درد اعصاب مفید است. در شبه‌جزیره مالایا برگ‌های آن را می‌کشند و دود می‌کنند. برای رفع مسمومیت مفید است. از تخم آن پس از اینکه به ترتیب خاصی تهیه و به صورت دارو آماده شد برای کمک به وضع حمل و به عنوان



تب بر استفاده می‌شود.

شاهدانه طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت قسمتهای مختلف آن متفاوت است، برگ آن از نظر طبیعت مرکب القوی است، یعنی در عین حال که خیلی سرد و خشک است، ضمناً با حرارت لطیف و برودت کثیف است. تخم آن خیلی گرم و خشک است. پوست آن سرد و خشک است و از نظر خواص معتقدند که به علت مرکب القوی بودن برگ آن در عین حال که فرج، سرور، نشاط، نیکویی رنگ رخسار و سکر می‌آورد، مخدر نیز هست و پس از آن سستی می‌آورد، بعد از آنکه آثار قسمت گرم آن که نشاط است زایل شد، آثار قسمت سرد آن که تخدیر و سستی است ظاهر می‌شود و اشتهای غذا را از بین می‌برد و در نهایت موجب غم، تکدر، تاریکی دید چشم، جنون، مالیخولیا، ترس بسیار و استسقامی شود. عصاره برگ آن برای از بین بردن شپش سر و ریختن چند قطره از عصاره برگ و روغن آن در گوش برای تسکین درد گوش نافع است. ضماد و برگ آن برای تحلیل ورم‌های گرم و تسکین دردهای عصبی مفید است. مقدار خوراک آن تا ۴ گرم و اسراف در خوردن آن مضر و خطرناک است.

تخم آن آشفتگی حال و به هم خوردگی دل را تسکین می‌دهد و بادها را پراکنده می‌کند و قابض است. مضار آن این است که سردرد می‌آورد، دید چشم را کم می‌کند و مضر معده است.

برای احتراز از این عوارض باید سرخ‌کرده آن را خورد. روغن شاهدانه گرم و خشک است و برای درد گوش و اعصاب نافع است.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=120486>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

گیاهان افسردگی را درمان می‌کنند





مشکلات دنیای ماشینی باعث شده که روزه‌روز افسردگی بیشتر شود. متأسفانه این پدیده به صورت خفیف، متوسط یا شدید، نه تنها در افراد مسن و میانسال بلکه در بسیاری از جوانان نیز دیده می‌شود. برای درمان انواع افسردگی، سالیان درازی است که از انواع داروهای ضدافسردگی شیمیایی استفاده می‌شود ولی چون درمان افسردگی گاهی چندین ماه یا چندین سال طول می‌کشد، مصرف‌کنندگان این داروها همیشه از عوارض جانبی آن ناراضی و نگران هستند؛ به همین دلیل، به تازگی تحقیقات وسیعی روی گیاهان دارویی ضدافسردگی و آرامبخش صورت گرفته و تعدادی داروی گیاهی مؤثر و دارای حداقل اثرات جانبی به بازارهای جهانی عرضه شده است؛ البته مصرف این گیاهان هم بدون عارضه نیست و خواندن این مطلب نباید باعث شود داروهای را که پزشک برایتان تجویز کرده، به طور ناگهانی قطع کنید اما شاید با مشورت و تحت نظر پزشکتان بتوانید کم‌کم آنها را جایگزین داروهای شیمیایی کنید. در این مطلب به معرفی تعدادی از این گیاهان می‌پردازیم:

#### • سنبل الطیب

یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی است که در ایران و جهان از آن برای مصارف گوناگون دارویی، غذایی و بهداشتی استفاده می‌شود. این گیاه به صورت وحشی در جنگل‌های کم‌درخت در حاشیه جویبارها و گودال‌ها می‌روید. قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از ۳ سال عمر دارد، استفاده می‌شود. سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید و طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است و عطر آن پس از خشک شدن، بیشتر می‌شود. بوی مطبوع این گیاه به قدری است که گربه آن را از فواصل دور هم تشخیص می‌دهد و به طرف آن می‌رود؛ به همین علت، به این گیاه علف گربه نیز می‌گویند.

تاثیر دارویی ریشه تازه این گیاه، ۳ برابر خشک شده آن است. سنبل الطیب باید در حرارت کم خشک شود زیرا حرارت بالا تمام اثر دارویی آن را از بین می‌برد. یکی از مهم‌ترین خواص دارویی این گیاه خاصیت آرامبخش بودن آن است.

سنبل الطیب با داشتن خاصیت ضدتنشج در رفع ناراحتی‌های عصبی و کاهش صرع نیز مفید است.

دلهره، تشویش و نگرانی را تا حد زیادی از بین می‌برد و جایگزین خوبی برای قرص‌ها و داروهای آرامبخش است.

مقدار ۲ تا ۴ گرم سنبل‌الطیب را- که قبلاً کوبیده شده باشد- در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده و روزی ۲ بار، هر بار یک فنجان میل کنید. این نوشیدنی معالجه تمام حالات عصبی، سرگیجه، ناآرامی‌های عصبی، ضدترس شبانه اطفال و آرامبخش بسیار خوبی برای کارهای فکری زیاد است.

#### • زعفران

بومی نواحی مختلف آسیا، به‌ویژه جنوب غرب آسیا، جنوب اروپا و جنوب اسپانیاست. قسمت مورد استفاده این گیاه- که به نام زعفران در بازار تجارت موجود است- انتهای خامه و کلاله گل است.

زعفران حاوی مواد چرب، املاح معدنی، موسیلاژ و اسانس‌های فراوانی است. رنگ زعفران مربوط به ماده‌ای به نام کروپسن است.

مهم‌ترین خاصیت زعفران- که از قدیم مورد توجه بوده- درمان افسردگی است.

زعفران بویی قوی و طعمی تلخ دارد، باعث تحریک اعصاب شده، اثر مسکن دارد و دارای خاصیت آرامبخشی و خواب‌آوری است و بالاخره اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید، زعفران بخورید.

زعفران را باید در شیشه‌های در بسته و دور از نور نگهداری کنید زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می‌دهد. اسانس زعفران تبخیرشدنی است و در صورت نگهداری نامناسب به مرور زمان اسانس آن تبخیر، از اثرات دارویی و طعم و مزه آن کاسته شده و مرغوبیت خود را نیز از دست

می‌دهد.

با توجه به اینکه مواد معطر گیاه در حالت پودر شده، بسیار سریع‌تر از پودر نشده آن تبخیر می‌شود پس بهتر است زعفران را تا موقع مصرف پودر نکنید یا در صورت پودر کردن، در ظرف در بسته نگهداری کنید.

از مضرات زعفران این است که روی سیستم تولید مثل اثر دارد؛ بنابراین زنان حامله باید از خوردن زیاد آن اجتناب کنند. در ضمن خوردن زیاد زعفران برای کلیه‌ها مضر است و اشتها را نیز کم می‌کند.

#### • علف چای

در حال حاضر، یکی از بهترین داروهای گیاهی ضد افسردگی- که خاصیت دارویی و خواص ارزنده دیگری نیز دارد- علف چای است. قدمت مصرف این گیاه، بیش از ۲ هزار سال است و نزد بیشتر اقوام و ملل جهان به عنوان بهترین داروی بیماری‌های عصبی مورد استفاده بوده است.

اکنون بیش از ۵۰ کارخانه داروسازی جهان از گیاه علف چای، داروهای مختلف ضد افسردگی تهیه می‌کنند. این گیاه در ایران با نام‌های دیگری نظیر گل‌راعی، علف هزارچشم و هوفاریقون شناخته می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه، سرشاخه گلدار گیاه تازه یا گیاه خشک‌شده و نیز گل‌های تازه گیاه است.

علف چای در درمان افسردگی‌های خفیف عصبی همچون افسردگی‌های دوران یائسگی و درمان خستگی‌های عصبی مؤثر است. خاصیت این گیاه در درمان افسردگی به اثبات رسیده است.

ماده مؤثر این گیاه هایپرسیپین است. این گیاه را نیز می‌توانید به صورت چای، دم کرده و نوش‌جان کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=335865>



## گیاهان دارویی

### • گیاه گل ختمی

گل ختمی انواع مختلفی دارد که هر کدام رنگ‌های متفاوتی دارند از جمله زرد، قرمز، بنفش و سفید.

ختمی‌هایی که گل سفید دارند کاربرد درمانی بیشتری دارند. گل ختمی از اواسط خرداد تا اواخر پاییز گل دارد.

موارد درمانی آن بیشتر برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می‌برند. در ناراحتی‌های نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. این گیاه همچنین در عفونت‌های ریوی جوابگوی خوبی است.

اگر در موقع استفاده برگ و گل آن با هم مخلوط شود بهتر است البته در موارد درمانی گل ارجح تر است. اصولاً چون این گیاه لعاب زیادی دارد برای



شوره سر مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین برای طراوت و شادابی پوست صورت از ماسک آن استفاده می‌شود.

این گیاه یکی از داروهای است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می‌کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ می

باشد.

این گیاه در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می شود. داروی خوبی برای لنیت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می شود.

قسمتهای مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ریشه آن است. ریشه عمیق و طولانی دارد که آن را له می کنند و می شویند و سریع خشک کرده و از آن استفاده می کنند.

تمام موارد درمانی که در مورد گل و برگها گفته شد در مورد ریشه ی این گیاه هم صادق است.

#### • گیاه گل گندم

این گیاه در اکثر نقاط ایران پرورش می یابد و به صورت خودرو می باشد.

خواص درمانی زیادی دارد از جمله اینکه دارای ویتامینهای B و E و A می باشد. در مواردی برای ناراحتیهای کبدی مصرف می شود. يك داروی توصیه کننده است و برای شستشوی چشم از آن استفاده می شود و ناراحتیهای دستگاه گوارش را تا حدودی کاهش می دهد.

بهترین موقع برداشت آن اواخر اردیبهشت است که گلها کاملاً باز شده و تمام مواد مؤثر در آن وجود دارد.

فقط باید گلهای گل گندم را چید و در يك محل سایه با يك درجه حرارت حداکثر ۳۰ درجه خشک کرد به نحوی که سیاه نشوند و رنگ خود را حفظ کنند.

تقریباً ۱۰ عدد از این گلها با نیم لیتر آب به صورت دم کرده، داروی خوبی برای بیماریهاست.

#### • گیاه شیرین بیان

گیاهی خودرو است. بیشتر برای ناراحتیهای دستگاه گوارشی و ناراحتیهای زخم معده، زخم اثنی عشر و ورم معده استفاده می شود.

موارد درمانی این گیاه بیشتر ریشه آن می باشد. عصاره و جوشانده ی ریشه ی این گیاه و همچنین پودر ریشه به عنوان خلط آور، افزایش دهنده فشار خون و برطرف کننده ناراحتیهای دستگاه گوارش و ضد التهاب استفاده می شود.

#### • گیاه بارهنگ

این گیاه در جاهای مختلفی می روید و انواع مختلفی دارد. معمولاً از دانه های این گیاه استفاده می شود. از این گیاه برای ناراحتیهای تنفسی استفاده می شود و یکی از گیاه های لعاب دار و دارای ماده ساقورین است.

دانه های آن را در آب خیس می کنند. این گیاه عوارض جانبی ندارد. از برگ این گیاه به وفور استفاده می شود و برگ آن خاصیت ضد عفونی کننده دارد و همچنین دانه این گیاه هم خاصیت ضد عفونی کننده و خلط آوری خوبی برای دستگاه تنفسی دارد.

#### • گیاه بو مادران

این گیاه به دو گونه است. گونه اصلی آن در کوهستانها و ارتفاعات رشد می کند و گونه ی دیگر آن اهلی تر است و کنار جاده ها، در دشتها و حتی در داخل پارکها دیده می شود.

این گیاه ضد هیستری است و گیاهی است که می تواند ناراحتیهای کلیوی، کبدی و مثانه را برطرف کند. این گیاه به خاطر ماده ای با نام گلین که در آن وجود دارد، فشار خون را پایین می آورد. این گیاه برای درمان ناراحتی های زنانه مفید می باشد.

نحوه استفاده از این گیاه بدین صورت است که مقداری از این گیاه را با آب دم می کنند و در طول روز، هر ۴ ساعت يك لیوان از آن را مصرف می کنند.

این گیاه بر روی دستگاه گوارش تاثیر مثبتی دارد، هضم کننده و برطرف کننده نفخ و گاز معده و روده است. همچنین برای ناراحتیهای کبدی مفید است.

این گیاه در همه جا می روید و فراگیر است و از اواخر اردیبهشت تا اواخر تیرماه گلهای آن پایدار است و بیشتر قسمت گل و برگ این گیاه مورد استفاده است.

#### • گیاه کنگر

نام دیگر این گیاه آرکیشو است و از گیاهان مغذی است و ریشه آن مورد استفاده قرار می گیرد. در زمان گل دادن، دانه های آن نیز قابل استفاده است. از دانه های آن برای هضم غذا استفاده می شود و بسیار نیروزا است و برای ناراحتی های کبد و طحال مؤثر است.

#### • گیاه آویشن کوهی

آویشن کوهی یکی از گیاهان زیبا و معطر است که در اکثر مناطق معتدله رویش دارد. نمونه اهلی این گیاه آویشن شیرازی است که بصورت کشت داده شده مورد بهره برداری قرار می گیرد و در شیراز کشت می شود.

از نظر شکل ظاهری و طعم این دو نوع آویشن با هم فرق دارند. البته خواص درمانی آویشن کوهی بسیار بیشتر از آویشن شیرازی است. این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تندی دارد و به خاطر خاصیتش در شدت دادن به جریان خون، به هر عضوی که مالیده شود خون به آن طرف سرازیر می شود. برای ریزش مو، جوشانده این گیاه استفاده می شود تا جریان خون را در آن قسمت بیشتر کرده و پیاز مو تغذیه شود. این گیاه داروی بسیار خوبی برای دستگاه تنفسی و بیماریهای از قبیل زکام، برونشیت، آسم، گریپ و ... است. همچنین این گیاه داروی خوبی برای معده می باشد و ناراحتیهای معده را از نظر هضم، نفخ به طور کلی برطرف می کند. این گیاه از جمله گیاهان نیروزا است و همچنین ضد ترشح و ضد عفونت نیز می باشد. برای مصرف این گیاه تقریباً ۱۰ گرم آن را با یک لیتر آب مخلوط می کنند و به صورت جوشانده مورد استفاده قرار می گیرد که مصرف خوراکی دارد. جوشانده ۵۰ گرم از این گیاه به علاوه یک لیتر آب به صورت غلیظ برای مصرف موضعی مورد استفاده قرار می گیرد.

#### • گیاه گشنیز کوهی

این گیاه هم به صورت اهلی کشت می شود و هم در کوه می روید ولی گیاهی که در کوه می روید دارای خواص بیشتری است. برگ و میوه این گیاه مورد توجه می باشد که منبع ویتامینهای C و B و A است. موارد استفاده این گیاه برای ناراحتیهای قلبی، نیرو دهنده مغز و برطرف کننده هیستری و غش، اشتها آور، ضد جوش و آفت دهان، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی در زمان سرماخوردگی و زکام و حساسیت ناشی از آبریزش بینی می باشد.

این گیاه با تمام خواصی که دارد مصرف زیاد آن ممکن است مضر باشد. از جمله ضررهای مصرف زیاد این گیاه عبارتند از: خوابهای پریشان و آشفته، بی خوابی، نسیان و فراموشی و لکت زبان.

مقدار مصرف این گیاه باید توسط پزشک تعیین شود که باید ۲۵ گرم در یک لیتر آب بصورت جوشانده و ۲ تا ۴ گرم از پودر دانه اش مورد استفاده قرار گیرد.

مناطق رویش این گیاه در ارتفاعات است و فصل گل دهی گیاه از اواسط اردیبهشت تا اواخر تیرماه می باشد.

#### • گیاه بادام وحشی

این گیاه دارای انواع گوناگون می باشد. اهمیت بونه های این گیاه بیشتر در محافظت از خاک می باشد و در مناطقی که حاصلخیز نیست و امکان فرسایش خاک بیشتر است این گونه ها می توانند به راحتی به عنوان گونه های پیشآهنگ مستقر شوند.

دانه ها و میوه های این گیاه مصرف خوراکی دارد. نوع دیگر استفاده از این گیاه استفاده از روغن آن است که به عنوان ملین و شستشو دهنده دستگاه گوارش مصرف دارد. همچنین مالیدن آن به محل درد به صورت موضعی استفاده دارد.

#### • گیاه اورس

محل رویش این گیاه در ارتفاعات بیش از ۲۵۰۰ متر و کوهستانهای صعب العبور می باشد و بیشتر در جنگلهای غرب کشور وجود دارد. درختی بسیار مقاوم و سازگار با هر نوع آب و هوایی است و دارای برگهای سوزنی شکل می باشد و بسیار بوی زننده ای دارد.

مصرف دارویی آن به صورت محلی، استفاده از صمغ این گیاه برای ناراحتیهای پوستی و تنظیم عادات ماهانه است. این گیاه تنها گونه ای است که با شرایط سخت قادر به ادامه حیات است و حافظ خاک نقاط مرتفع است.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=232806>

## گیاهان دارونی

عنان یکی از گونه های بی شمار [ziziphus[rhamnaceae] است که میوه آن خوراکی است ، با این حال تنها گونه دیگر از ziziphus، عنان هندی حساس به سرما [z.mauritiana] نیز به خاطر میوه اش بسیار کشت میشود . پراکنش طبیعی کنونی عنان از اروپای جنوب شرقی تا چین را در برمیگیرد و به طور متناوبی در جنوب شرقی ایالات متحده کشت می شود . محاسبات، تنوع دامنه کشت آن را نشان میدهد ولی بشر آن را از خاور میانه به روم انتقال داده که در آنجا به وسیله پلینی شناخته شده است . به مدت چهار هزار سال درخت عنان در چیت کشت می شده است .

تولید سالانه این میوه در چین ۴۵۰ هزار تن است که درمیزان آن در باغات ۲۹۰ هزار هکتار عنان در چین به میزان هکتار مرکبات در فلوریدا محاسبه میشود

### • کاربردهای دارویی این گیاه

عنان هم میوه ای خوشمزه است و هم دارویی گیاهی موثری به شمار میرود . این میوه به افزایش وزن بدن کمک میکند ، قدرت ماهیچه ها را زیاد



نموده و بنیه بدن را افزایش میدهد .

در داروهای چینی این میوه به عنوان ماده ای مقوی در فعال ساختن جگر استفاده میشود .

در یک آزمایش پزشکی در چین به ۱۲ بیمار که از ناراحتی جگر شکایت داشتند عنان تجویز شد و به همراه آن بادام زمینی و شکر سرخ، شبانه خوراندند شد ، عملکرد جگر این افراد طی ۴ هفته بهبود یافت .

از عنان به عنوان پادزهر، زیاد کننده ادرار ، داروی ملین و خلط آور استفاده میشود. برگهای آن بند آورنده خون وتب بر هستند . گفته میشود که این برگ ها رشد موها را تسریع مینمایند. آنها به شکل ضماد در درمان ادرار بندی به کار گرفته میشود. میوه های خشک شده آرامبخش ، ضد سرطان ، ضر بیماری های تنفسی ، تب بر ، مسکن ، اشتها آور ، بند آورنده خون و مقوی هستند . تصفیه کننده خون بوده و به هضم غذا کمک میکند . آنها در درمان نامرتب بودن ضربان قلب ، بیخوابی ، خستگی اعصاب ، عرق شبانه و تعرق زیاد بدن استفاده میشوند . ریشه گیاه در درمان سوء هاضمه مفید است . جوشانده ریشه به پودر تبدیل می شود و برای زخم ها و دمل های کهنه مفید هستند گیاه درمانی برای کم خونی، کشیدگی عضلات ، تورم کلیه و بیماری های عصبی محسوب میشود این گیاه به طور گسترده در چین برای درمان سوختگی به کار میرود.

### • استفاده های بیشتر

گیاهان کمی هستند که مانند عنان چند منظوره باشند . اول اینکه خود چوب آن ارزشمند است چوب درخت که محکم ، بادوام و صاف است در کارخانجات سازنده آلات موسیقی کاربرد دارد و به کار ، کارهای هنری {نجاری، کشتی سازی و اقلام متفرقه } می آید . همچنین این چوب با کمی انجام کار هنری روی آن به دسته دنده اتومبیل وکلاه کاسکت تبدیل می شود.

### • کشت و نگهداری این گیاه

اگر چه این گیاه در مناطق خشک بهتر با شرایط کنار می آید با این حال هر نوع وضعیت آب و هوایی تحمل می نماید . عنان در هر نوع خاکی پرورش می یابد و نسبت به قلیایی بودن و نمکدار بودن زمین مقاوم است . نیاز به خنکی کمتری دارد اگر چه سرمای شدید را تحمل میکند .

دوره خفتگی به آن اجازه میدهد که یخندان های دیر هنگام بهاری و دوره زیاد خفتگی را تحمل کند و فایده زیادی برای زنبورداران دارد .  
بعضی از گونه ها همه ساله فراوان میوه میدهند .ازسوی دیگر کشت عنب کاملاً بی نیاز از مراقبت نیست :  
(۱) درخت بالقوه باعث بروز علفهای هرز میشود ، چون پاجوش ریشه ایی آن زیاد است .  
(۲) در بعضی از مناطق آب وهوایی بعضی از میوه ها شکاف برمیدارند و بعلاوه قسمتی از میوه ها قبل از رسیدن می پوسند .  
(۳) میوه عنب میزبان بسیاری از مگس های کارائیبی میباشد که در بخشهای محدوده ایالات متحده زندگی میکنند.  
به طور خلاصه عنب نسبت به همه مشکلات خود ایمن نیست با این حال گیاهی است که بی توجهی تحمل میکند ونیاز به مراقبت اندکی دارد.

منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=274223>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی

• استفاده از گیاهان دارویی در سرطانهای کودکان، بهبود علائم سرطانها و معالجه آثار جانبی روشهای معمول درمان  
▪ چکیده: استفاده از طب مکمل و جایگزین در سرطانهای کودکان در حال افزایش است. با وجود این که تعداد فراوانی از گیاهان دارویی استفاده می شوند، تمرکز این مقاله بر مرور مطالعاتی است که در مورد گیاهان دارویی مؤثر در درمان علائم سرطان و آثار جانبی روشهای معمول معالجه آن نوشته شده اند.

زنجبیل در درمان تهوع و استفراغ استفاده می شود، علف چای (Sr.johns coork) در درمان افسردگی و اضطراب موفق نشان داده است. اکیناسه به عنوان محرک سیستم ایمنی بدن استفاده می شود. درمانهای گیاهی در مبتلایان به سرطانهای کودکان اغلب توسط والدین انجام می شود. بسیاری از درمانهای گیاهی مفید و مؤثرند اما برخی از تأثیرات متقابل دارو



- گیاه باید مدنظر قرار گیرند.

این مسئله برای پرستار بخش انکولوژی مشکلی را ایجاد می کند زیرا درمانهای گیاهی توسط والدین و درمانهای طبی توسط پزشک انجام می شوند. آموزش به بیمار، خانواده و پزشک برای درمان سالم و مؤثر بیمار ضرور به نظر می رسد.

• ممانعت داروی گیاهی چینی از آزاد شدن واسطه های التهابی در سلولهای اولیه کشت شده مریژیت آلرژیک  
▪ مقدمه: نشان دادیم یک داروی گیاهی چینی، تحت عنوان ۱۰۱ - RCM، که در طب سنتی چین فرموله شده است، گرفتگی و آبریزش بینی و سایر علائم رینیت آلرژیک فصلی را کاهش داد. این مطالعه برای بررسی اثر ۱۰۱ - RCM تولید و آزادسازی مدیاتورهای التهابی که در رینیت آلرژیک فصلی نقش دارند انجام شده است.

▪ متد: آزادسازی هیسامین تحت اثر ترکیب ۸۰- /g۸ در مالت سنهای صفاقی Rat مطالعه شد تولید لکترین B۹ تحت اثر کلسیم یونفور ۸۲۳۱۸۷

در نوتروفیل‌های خوک به روش Hplc cuscyc بررسی شد. تولید پروستاگلاندین E<sub>2</sub> تحت اثر یسپویلی ساکلرید در ماکروفازهای موش به روش رونویسی از ژن‌های COX-1، COX-2

نتایج: اثر مهارهای وابسته به دوز بر تولید و آزادسازی هیسامین وابسته به ترکیب مالت سل‌های صفاقی و پروستاگلاندین وابسته به یسپویلی ساکلرید از سلول‌های X دارد. در غلظت‌های بالاتر از طیف تولید لکوترین وابسته به را از نوتروفیون‌های خوکی مهار می‌کند به‌علاوه در غلظت سبب مهار بروز پروتئین می‌شود اما بر تولید پروتئین بی‌تأثیر است.

بحث: نتایج نشان می‌دهند که سبب مهار سنتز و یا آزادسازی هیسامین، لکوترین و پروستاگلاندین در سلول‌های کشت شده می‌شود. این اثرات بر واسطه‌های التهابی متعددی می‌تواند علت توانائی آن در کاهش علائم رینیت آلرژیک باشد.

• داروی گیاهی برای کمردرد

• نوع مطالعه: مرور سیستماتیک مطالعات راندومیزه کنترل شده.

• اهداف: بررسی اثر داروی گیاهی بر کمردرد معمولی در مقایسه با اثر پلاسبو، عدم درمان و درمان‌های استاندارد، پذیرفته شده و معمول.

• مقدمه: کمردرد مشکلی شایع و باری اقتصادی در جوامع توسعه یافته می‌باشد. درصد بزرگی از مبتلایان به کمردرد مزمن از طب مکمل استفاده کرده یا به ارائه کنندگان خدمات طب مکمل و جایگزین مراجعه می‌کنند. داروهای گیاهی متعددی برای استفاده در کمردرد پیشنهاد شده‌اند.

• متد: منابع اطلاعاتی زیر بررسی شدند:

Medline (۱۹۹۶ to April ۲۰۰۳)

(Embade (۱۹۸۰ tp April

(Cochrane conholled trials regisreh (۱, ۲۰۰۳

Cochrane complementahy modirine field hricels registen

به علاوه لیست منابع مقالات مسروری، گایدلاین‌ها و مطالعات به‌دست آمده بررسی شدند. مطالعات بالینی تصادفی، در بالغین (بالای ۱۵ سال سن) که از کمردرد مزمن، تحت حاد یا حاد شکایت داشتند انجام شده بودند. انواع مداخلات استفاده از داروهای گیاهی که مصرف پزشکی داشته باشد تعریف شده بود، را شامل می‌شد. مقیاس‌هایی که برای سنجش نتایج اولیه استفاده شدند، میزان درد و کارآئی فرد بودند. ۲ تن از مؤلفان (J.J.G. , W.T) جستجوی منابع اطلاعاتی را انجام دادند. یکی از مؤلفان (J.J.G) با متخصصان مربوطه ارتباط برقرار کرده و اسناد مهم را به‌دست آورد.

• نتایج: ۱۰ مطالعه مشمول شرایط این مقاله مسروری قرار گرفتند. ۲ مطالعه بالینی با کیفیت بسیار خوب، شواهد قوی مبنی بر اثر کوتاه مدت Hanpagophylum Proucmbens (پنج‌شیطان) بر درد، در روده‌های ۵۰ تا ۱۰۰mg یافتند و مطالعه بالینی با کیفیت متوسط شواهد متوسطی یافتند مبنی بر اثرات کوتاه مدت Salix Alba (بید) با دوز استاندارد شده روزانه ۱۲۰ mg - ۲۴۰ بر درد و مطالعه دیگری اثر آن را برابر با میزان Capsicum frateycens ۱۲Refecokib/۵mg روزانه، دانسته بود. سه مطالعه بالینی نیز شواهد متوسطی مبنی بر اثر گزار بودن مصرف موضعی Capsicum frateycens (فلفل سرخ) دو برابر پلاسبو یافتند و مطالعه دیگری اثر آن را با یک داروی هومئوپاتی برابر ارزیابی کرد.

• بحث: به نظر می‌رسد بیشتر از پلاسبو درد را کاهش می‌دهند. مطالعات دیگری که اثر آن گیاهان را با درمان‌های استاندارد مقایسه کنند، میزان تأثیر آنها را روشن خواهند کرد.

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=284700>

## گیاهان دارویی

• چرا یک شخص باید بمیرد وقتی که در خانه مریم گلی پرورش می‌دهد؟! *Salvia Splendens*

مریم گلی گیاهی است از تیره Labiatae و از نوع علفی یک‌ساله می‌باشد. مریم گلی حدود ۷۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متر طول دارد. در این گیاه برگ‌ها نسبتاً عریض و نوک تیز بوده و گل‌های قرمز آن در انتهای دمگل به صورت خوشه‌ای قرار دارد.

مریم گلی از اواسط بهار گلدهی را آغاز می‌کند و در گونه‌های هیبرید آن گل‌ها به رنگ صورتی، زرد و شیری نیز دیده می‌شوند. این گیاه در گلخانه به صورت دائمی رشد می‌کند. از مریم گلی برای کاشت در حاشیه‌ها و کنار راهروها استفاده می‌شود. تکثیر از طریق کاشت بذر و تهیه قلمه امکان‌پذیر است. از مریم گلی به عنوان داروی گیاهی استفاده می‌شود، چون برگ‌های آن شدیداً آنتی‌اکسیدان بوده و می‌تواند علائم و مشکلات پیری را



کاهش دهد. از عصاره مریم گلی در درمان آلزایمر استفاده می‌شود. از برگ‌های مریم گلی می‌توان محلول دهان‌شویه‌ای تهیه کرد که در درمان بیماری‌های دهان و گلو مفید است. همچنین از این برگ‌ها در درمان مشکلات قاعدگی بانوان استفاده می‌گردد. به طور سنتی گیاه مریم گلی را مرتبط با افزایش عمر و مفید در تقویت حافظه سالمندان می‌دانند. حتی ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: چرا یک شخص باید بمیرد وقتی که در خانه مریم گلی پرورش می‌دهد؟!

از ریشه مریم گلی به عنوان تقویت کننده عمومی بدن استفاده می‌شود. همچنین در منظم نمودن گردش خون و تسکین دردهای قاعدگی و بیماری‌های قلبی مثل آنژین صدری مفید است.

مریم گلی اثرات مفیدی بر بدن دارد از جمله افزایش‌دهنده صفاوی، آرامبخش، کم‌کننده بزاق، محرک رحم، کم‌کننده قند خون، تقویت کننده گردش خون.

توجه: از مصرف مریم گلی در دوران بارداری خودداری نمایید.

اگر صرع دارید نیز مریم گلی استفاده نکنید چون حاوی ماده‌ای است که باعث تشنج می‌شود.

• بابا آدم، داروی پوست شما *Arctium Lappa (Burdoc)*

بابا آدم (اراقیطون شکل جالبی دارد و به آسانی به لباس افراد می‌چسبد. گیاهی است مسهل، مُدِر (ادرار آور)، ضد روماتیسم، آنتی‌بیوتیک، ضد باکتری، ضد التهاب، ضد تب، افزایش‌دهنده تعریق بدن و پائین‌آورنده قند خون که دارای طبیعت تلخ، سرد و خشک می‌باشد.

ریشه بابا آدم مهمترین قسمت این گیاه می‌باشد که در درمان مشکلات پوستی، گوارشی و دردهای التهاب مفاصل مؤثر می‌باشد.

برای بهبود زخم‌ها و عفونت‌های پوستی نیز می‌توان ریشه بابا آدم را بر محل زخم مالید.

برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوء هاضمه از برگ‌های بابا آدم استفاده می‌شود.

از تخم گیاه بابا آدم برای درمان بیماری‌های پوستی و نیز به عنوان ادرار آور استفاده می‌شود. ضمناً در درمان گلو درد و سرفه‌های خشک سرماخوردگی نیز مفید است.

• پنج انگشت، گیاه افراد مجرد! *Vitex agnus - castus (Chast berry)*

گیاه پنج‌انگشت کم‌کننده میل جنسی است از این گیاه برای درمان بیماری‌های زنان نیز استفاده می‌شود. زنان رومی که شوهرانشان برای جنگ به خارج از کشور می‌رفتند از گیاه پنج انگشت برای کم کردن میل جنسی بهره می‌بردند. همچنین از آن برای تنظیم عادت ماهانه استفاده می‌شود. میوه پنج انگشت در درمان بیماری‌های زنان مثل بیماری فیبرو کیستیک پستان، نازائی، خونریزی قاعدگی و یائسگی مفید است. به طور



کلی پنج انگشت گیاهی است کم کننده میل جنسی، پائین آورنده تب، محرک انقباضات رحم.

• رزماری، گیاهی انرژیزا (*Rosmarinus officinalis* (Rosemary))

در قرن ۱۴ میلادی همسر ادوارد سوم پادشاه انگلستان اولین بار گیاه اکلیل کوهی را که در واقع گیاهی مدیترانه‌ای است در انگلستان کاشت و از آن پس این گیاه رزماری نام گرفت. اکلیل کوهی یک تقویت کننده عمومی بدن است و همیشه به‌عنوان یک گیاه انرژیزا استفاده می‌گردد. قسمت‌های بیرون از خاک این گیاه در درمان خستگی، افسردگی و ضعف تأثیری فوق‌العاده دارد. ضمناً جریان گردش خون را تقویت نموده و در درمان روماتیسم و انواع سردردها مفید است.

مالیدن روغن اکلیل کوهی یا رزماری باعث تسکین دردهای آرتروز می‌شود. همچنین از این روغن برای تقویت موها نیز استفاده می‌کنند. رزماری گیاهی است ضد افسردگی، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، تقویت کننده قلب، ضد روماتیسم، ضد عفونی کننده، تقویت کننده گردش خون بدن، درمان کننده اسهال، محرک دستگاه گوارش، ادرار آور. این گیاه دارای طبیعت تلخ، خشک، تند و گرم می‌باشد.

• شیرین بیان، پدربزرگ گیاهان (*Glycyrrhiza glabra* (Liquovice))

ریشه گیاه شیرین بیان حاوی گلیسیریزین می‌باشد که ۵۰ بار شیرین‌تر از قند سوکرز است و شربت آن را پدربزرگ گیاهان می‌نامند. شیرین بیان را داروی زخم معده گفته‌اند چون ریشه آن در بهبود این زخمها فوق‌العاده مؤثر است. همچنین به‌عنوان یک خلط آور قوی از این ریشه استفاده می‌شود. شیرین بیان سموم بدن را جمع‌آوری و دفع می‌کند. به همین دلیل به آن سمزدای بزرگ می‌گویند. اگر دارای فشار خون بالا هستید شیرین بیان نخورید چون باعث احتباس آب در بدن می‌گردد. مصرف داروی دیگوکسین نیز با شیرین بیان مناسب نیست. ضمناً مصرف زیاد این گیاه باعث بالا رفتن فشار خون و اختلال در میزان پتاسیم خون می‌شود. این گیاه که دارای طبیعت شیرین و مرطوب است اثرات مفیدی بر بدن دارد از جمله ضد التهاب، خنک کننده، پائین آورنده کلسترول خون، ضد حساسیت و خلط آور ضد آرتروز، تقویت کننده هورمون‌های غده فوق کلیوی.

• نیلوفر آبی، گیاه مقدس (*Nelumbo Nucifera* (Lotus))

گیاه نیلوفر آبی را مقدس‌ترین گیاه نامیده‌اند. این گیاه سمبل رشد آگاهی روحی در افراد است. از گل نیلوفر آبی برای جلوگیری از خونریزی زخم معده و خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شود. در بیخوابی و تهش قلب از دانه‌های نیلوفر آبی به‌عنوان یک آرامبخش می‌توان استفاده نمود. ضمناً این دانه‌ها جلوی اسهال را گرفته و اشتها آور می‌باشد. از برگ و دم این گیاه برای پائین آوردن تب، تقویت طحال و جلوگیری از اسهال و استفراغ استفاده می‌شود. در هنگام یبوست نباید از این گیاه استفاده شود.

نیلوفر آبی دارای طبیعت خنک و شیرین است و دارای اثرات مفیدی بر بدن می‌باشد از جمله: آرامبخش، شهوت‌زا، قابض، جلوگیری کننده خونریزی و داروی تقویت کننده.

• سیب‌زمینی هندی، قرص ضد بارداری (*Dioscra Spp* (Yam))

زمانی‌که هنوز قرص‌های ضد بارداری ساخته نشده بود از سیب‌زمینی هندی به‌جای آن استفاده می‌کردند. از ساقه این گیاه برای درمان بیماری‌های کلیه، ریه و معده استفاده می‌شود. این گیاه در درمان بیماری‌های مجاری ادرار، معده و طحال مفید است. از مصرف آن در دوران بارداری باید خودداری شود.

سیب‌زمینی هندی اثرات مفیدی بر بدن دارد از جمله افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، تقویت کننده کلیه، شل کننده عضلات، ضد التهاب، محرک دستگاه گوارش، برطرف کننده عفونت‌های مجاری ادرار...

• دم اسب، تقویت کننده موهای شما (*Equisetum Spp* (Horse Tail))

دم اسب گیاهی قدیمی است که دارای مقادیر زیادی سیلیکا می‌باشد. از این گیاه برای التیام زخمها استفاده می‌شود. قسمت‌های خارج از خاک دم اسب در درمان خونریزی بینی، خونریزی شدید قاندهگی، به کار می‌رود. دم اسب ادرار آور قوی است و در اختلالات مجاری ادرار و پروستات مصرف می‌شود. اثرات مفید گیاه دم اسب بر بدن عبارتند از: ضد التهاب، ترمیم کننده بافتها، قابض، بند آورنده خونریزیها، ادرار آور... عصاره طبیعی گیاه دم اسب همراه با گزنه، بابونه، آویشن، رازیانه حاوی مواد مؤثر طبیعی جهت جلوگیری از ریزش مو، کمک به رویش مجدد مو، ترمیم ساقه و پیاز موی آسیب دیده می‌باشد.

• سیر، محافظ قلب شما (*Allium Sativum* (Garlic))

سیر باعث پائین آمدن چربی (کلسترول) خون شده و از قلب محافظت می‌کند. همچنین باعث پائین آمدن فشار خون می‌گردد. این گیاه برای بیماران دیابتی بسیار مفید است و به تنظیم قند خون بدن کمک می‌کند. ضمناً از آن به‌طور گسترده‌ای در درمان عفونت‌ها، عفونت‌های ریه، اختلالات گوارشی و عفونت‌های قارچی مثل برفک استفاده می‌شود. سیر همچنین دارای اثر تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی بوده و یک آنتی‌بیوتیک می‌باشد. بوی قوی سیر به خاطر ترکیبات گوگردی آن است و خواص پزشکی آن نیز مربوط به همین ترکیبات است برای رفع بوی بد سیر می‌توان از جعفری تازه استفاده نمود. خوردن جعفری پس از استفاده از سیر تا حدود از خارج شدن بوی تند آن از دهان و پوست بدن جلوگیری می‌کند. در بارداری و شیردهی بهتر است از این گیاه استفاده نکنید. چون دارای طبیعت گرمی است و ممکن است باعث سوزش سر معده شود. برخی کودکان نیز از مزه سیر در شیر مادر خوششان نمی‌آید. سیر گیاهی است خلط آور، آنتی‌بیوتیک، آنتی‌هیستامین، ضد انگل ... که دارای طبیعت بسیار داغ، خشک و تند می‌باشد.

#### • هلیله، سلطان داروها (Terminalia Spp (Myrobalan)

در طب آیورودیک گیاه هلیله بیشترین مصرف را دارد و در تبت به آن سلطان داروها می‌گویند. از پوسته ساقه هلیله در درمان مشکلات قلبی استفاده می‌شود. این دارو می‌تواند باعث کاهش خطر بروز سکته قلبی شود. چون کلسترول خون را کاهش داده و عضلات قلب را تقویت می‌نماید.

میوه هلیله باعث افزایش طول عمر می‌گردد. و همچنین ضد عفونی‌کننده دستگاه گوارش می‌باشد. این گیاه در دوران بارداری نباید مصرف شود. هلیله گیاهی است خلط آور، ضد عفونی‌کننده، تقویت‌کننده قلب و کبد، دفع‌کننده کرم‌ها، ادرار آور ... و دارای طبیعت گرم، ترش و شیرین است.

#### • بومادران، داروی سرماخوردگی (Achillea millefolium (Yarrow)

بومادران گیاه علفی چند ساله‌ای است که نام لاتین آن از نام قهرمان یونانی آشیل گرفته شده است. سر شاخه‌های گلدار، بخش داروئی این گیاه را تشکیل می‌دهد که دارای بوئی معطر، نافذ، تلخ مزه و به رنگ سبز روشن است. بومادران از خانواده Asteraceae می‌باشد. گل‌های بومادران سفید متمایل به زرد یا ارغوانی است. زمان گلدهی گیاه اواخر اردیبهشت تا پایان تیر ماه و بهترین زمان برداشت نیمه اول تیر ماه است. امروزه از بومادران در درمان سرماخوردگی و آنفولانزا استفاده می‌شود. گل‌های بومادران برای درمان انواع آلرژی‌ها استفاده می‌شود. برگ‌های بومادران برای لخته شدن خون در درمان خونریزی از بینی بسیار مفید است.

روغن بومادران به‌عنوان ضد التهاب به کار می‌رود. مالیدن روغن بومادران بر روی سینه در هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مؤثر می‌باشد. از قسمت‌های خارج از خاک گیاه در درمان آبریزش بینی، تقویت گردش خون و تحریک ترشح صفرا استفاده می‌گردد. به‌طور کلی بومادران گیاهی است ضد تب، افزایش‌دهنده تعریق دهنده بدن، ضد التهاب، ضد حساسیت، ضد اسپاسم، محرک دستگاه گوارش، تقویت‌کننده گردش خون ...

توجه: در حاملگی و شیردهی استفاده ممنوع است.

#### • گل همیشه بهار، گل خانمها (Calendula officinalis)

همیشه بهار از تیره Compositae از نوع علفی یک‌ساله می‌باشد. ارتفاع همیشه بهار ۱۵ الی ۳۵ سانتی‌متر است. این گیاه برای رشد به خاک متوسط یا حاصلخیز نیاز دارد و مکان‌های آفتابی و نیمه سایه را ترجیح می‌دهد.

همیشه بهار ذاتاً سرما دوست دارد و در آب و هوای خنک بهتر رشد کرده و گل‌های قوی پرپشت تولید می‌کند. از این گیاه در تزئینات بهاره و از ارقام پا بلند آن به‌عنوان گل شاخه بریده استفاده می‌گردد. تکثیر همیشه بهار از طریق کشت بذر امکان‌پذیر است.

برگ‌های همیشه بهار خاصیت داروئی داشته و گلبرگ‌های همیشه بهار برای درمان بیماری‌های زنان اثری ایده‌آل دارد. از گل همیشه بهار برای تقویت بینائی چشم‌ها و افزایش حالت شادی و سرخوشی استفاده می‌شود. همچنین برای تقویت قلب و درمان سرخک نیز مفید است. گلبرگ این گیاه تب را کاهش می‌دهد و در درمان بیماری‌های کبد و مسمومیت‌ها مفید است. روغن همیشه بهار برای درمان بیماری‌های قارچی زنان استفاده می‌گردد. همیشه بهار گیاهی است ضد عفونی‌کننده، ضد قارچ، ضد التهاب، التیام‌دهنده زخم‌ها و تنظیم‌کننده عادت ماهانه خانم‌ها، تقویت‌کننده کبد، درمان بیماری‌های پوستی و دارای طبیعت تلخ، تند، خشک و خنک است. از کرم گل همیشه بهار برای درمان سوزش و ترک پستان مادران شیرده می‌توان استفاده کرد.

## گیاهان داروئی قربانی مدیریت‌های نابخردانه

کشور ما به علت تنوع اقلیمی و ویژگی‌های خاص ژئومورفولوژیک مناطق مختلف، دارای توان‌مندی‌ها و پتانسیل‌های فراوانی است که باید شناسائی شوند و زمینه‌های مناسب بهره‌برداری از آنها فراهم آید.

علی‌رغم آن‌که این سرزمین زرخیز یکی از گنجینه‌های بزرگ گیاهان داروئی و معطر دنیا محسوب می‌شود، سهم کشور ما در فرآوری، تولید و تجارت جهانی این محصولات ناچیز می‌باشد.

این موضوع در وهله اول، معلول معضلات متعددی است که در بخش منابع طبیعی (انهدام پوشش گیاهی، فرسایش خاک، هدر رفت منابع آب، بهره‌برداری بی‌رویه گیاهان داروئی - صنعتی و ...) با آن مواجه هستیم. و از طرف دیگر مربوط به بهای اندکی است که مدیریت کلان بخش کشاورزی به کشت و اهلی‌سازی گیاهان داروئی داده است.

اما علاوه بر موارد ذکر شده شاید بتوان گفت مهم‌ترین علت آن عدم وجود متخصصان گیاهان داروئی در کشور و در نتیجه عدم اطلاع و شناسائی این گیاهان سحرآمیز بوده است. اگرچه در سال‌های اخیر تلاش‌هایی در راستای تربیت متخصصین این امر در کشور صورت گرفته است اما متأسفانه هنوز شاهد معضلات و مشکلات بسیاری در این راه هستیم.

یکی از مهم‌ترین این مشکلات که هم‌اکنون در کشور می‌توان به آن اشاره کرد، عدم امکان ادامه تحصیل در رشته تخصصی "تولید و بهره‌برداری گیاهان داروئی" است که بنا به آمار حدود ۹۴ درصد از فارغ‌التحصیلان این رشته

امکان ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر از کاردانی را نیافته‌اند. همچنین تقریباً حدود ۳ درصد از این دانشجویان برای ادامه تحصیل به ناچار، مجبور به تحصیل در رشته‌های غیر از رشته تخصصی خود شده‌اند که این خود مشکلی بزرگ‌تر از مشکل اول است.

چون اکثر این افراد در رشته‌هایی مشغول به تحصیل می‌شوند که از لحاظ تعداد فارغ‌التحصیل در ظرفیتی بسیار بیشتر از اشباع قرار دارند. اما تنها ۳ درصد از فارغ‌التحصیلان رشته گیاهان داروئی در کشور امکان گرفتن مدرک کارشناسی را دارند که همین عده ناچیز هم توسط سازمان‌هایی همچون مراکز آموزش جهاد کشاورزی و ... موفق به ادامه تحصیل می‌شوند.

متأسفانه با وجود این همه مسائل مسئولین ما هم چشم و گوش بسته!! اقدام به تأسیس رشته‌هایی در سطوح تحصیلات تکمیلی با نام "گیاهان داروئی" - (به‌عنوان نمونه ایجاد مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد رشته گیاهان داروئی در دانشگاه تربیت مدرس) - و امثال آن می‌کنند و به قول معروف بدون ساختن پی و دیوار اقدام به ساختن سقف می‌کنند. اما غافل از این‌که این کار هیچ نتیجه‌ای جز فروریختن سقف بر روی سر خودشان نخواهد داشت.



هیچ عقل سلیمی نمی‌پذیرد که فارغ‌التحصیل رشته تخصصی گیاهان دارویی در مقطع کاردانی که بیش از ۶۰ واحد درس‌های مربوط به اکولوژی، شناخت، تولید، بهره‌برداری، فرآوری و... گیاهان دارویی را با موفقیت گذرانده است امکان ادامه تحصیل نداشته باشد اما فارغ‌التحصیلان رشته‌هایی همچون زراعت یا باغبانی که در طول هشت ترم تحصیل خود فقط ۳ واحد و آن هم به صورت اختیاری - درس مربوط به شناخت بسیار جزئی از گیاهان دارویی را گذرانده‌اند به تحصیل در مقاطع بالاتر این رشته بپردازند.

و آیا این خود باعث دلسردی دلسوزان و فعالان این رشته نخواهد شد؟؟!! لذا از مسئولین امر انتظار می‌رود با تصمیم‌گیری‌های عاقلانه‌تر و آینده‌نگری بیشتر نسبت به تأسیس گاهی عجلانه رشته‌های دانشگاهی بپردازند تا در آینده شاهد کشوری مترقی و آباد از همه لحاظ باشیم. البته در یک اقدامی بسیار جالب معاونت دانشجویی فرهنگی پردیس علوم دانشگاه تهران، گروه طب سنتی دانشکده پزشکی شاهد و مؤسسه تحقیقات حجامت ایران با برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های بازآموزی برای دانشجویان این رشته و ادامه راه و دستیابی به موفقیت در این زمینه را داشتند.

شاید که از این طریق بتوانند این میراث ارزشمند کشورمان را که قرن‌هاست نادیده گرفته شده بر سر کار بیاورند و تلنگری باشد برای مسئولان امر که در این زمینه دقت و اهمیت بیشتری به خرج دهند.

کارگاه آموزشی طب اسلامی و گیاهان دارویی از ۲۵ تا ۲۹ فروردین ۸۶ در دانشگاه تهران و با مفاهیمی در مورد علوم کل‌نگر چیست؟ چرا؟ چگونه؟ چه گاه؟ چه جا؟ چه کسی؟ مورد بحث قرار گرفت.

در این کارگاه آموزشی که ۴ روزه برگزار شد دانشجویان می‌توانستند با ثبت‌نام در این کلاس‌ها شرکت کنند و در آخر هر کلاس از آنها امتحان پایان دوره گرفته می‌شد، پذیرفته‌شدگان این دوره‌ها می‌توانستند در قسمت دوم کارگاه ثبت‌نام کنند و در پایان هم به آنها گواهی پایان دوره اعطا می‌شد.

محمی‌الدین جعفری دبیر اجرایی این کارگاه هدف از برگزاری کارگاه را آشنائی دانشجویان با گیاهان و شناخت خواص و کاربرد آنها بیان کرد، البته استقبال دانشجویان از این طرح را بسیار خوب ذکر کرد.

وی امیدوار بود که با برگزاری چنین کلاس‌هایی بتوانند گام‌های مؤثری در زمینه شناخت گیاهان و کاربرد آنها برای دانشجویان بردارند و مسئولان هم در این زمینه حمایت لازم را از دانشجویان و وارد شدگان در این راه نشان دهند.

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=284785>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی یا مکمل غذایی

گاهی ما گیاهان دارویی را تنها برای درمان استفاده می‌کنیم. در حالی که بهترین مکمل غذایی به شمار می‌روند و برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها لازم هستند. به عنوان مثال مصرف دارچین که یک طعم‌دهنده غذا است خاصیت دارویی بسیار بالایی دارد و دم‌کرده آن در چای برای پائین آوردن قند خون بسیار مناسب است و یا همزمان با مصرف غذاهای سرد با هم که باعث درد معده می‌شود، طعم‌دهنده‌های گرم مثل زیره و نعناع



انتخاب بسیار خوبی است، مثل مصرف نعناع در ماست و زیره در پلو و یا در مرغ که از درجه سردی غذا کم می‌کند. استفاده از شوید یا کاکوتی در دوغ و و یا آویشن در مرغ مکمل غذایی خوبی به‌شمار می‌رود. جهت درمان باد و نفخ بدن در اثر رطوبت منجمده در معده، بادبان و سناءمکی و زیره سبز از هرکدام ده گرم، با هفتاد و پنج گرم نبات بسائید و



شب میل کنید. ترکیب این مواد گرمی لازم را به بدن می‌رساند.

طاهره عطاریاشی

منبع : عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=83308>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی

● اسفرزه *Plantago psyllium* خانواده ( تیره ) *Plantaginaceae* گیاهی است یک‌ساله علفی که به ارتفاع ۲۰ الی ۲۵ سانتی‌متر می‌رسد. دارای برگ‌های باریک دراز و نوک تیز و گل‌های آن از کناره برگ‌ها ظاهر می‌شوند.

● ترکیبات شیمیایی :

دارای لعاب فراوان می‌باشند که در صورت قرارگرفتن دانه آن درون آب، پوسته خارجی آن متورم می‌شود. همچنین در خود گیاه ماده‌ای به نام آکوبین در ساقه و برگ‌ها وجود دارد. دارای ترکیبات پلی‌فنولیک می‌باشد که در صورت استفاده مدام در کاهش کلسترول خون موثر است.

● خواص درمانی :

از برگ اسفرزه جهت التیام زخم‌ها استفاده می‌شده است . همچنین از دانه آن جهت درمان پیوست مزمن و ناراحتی‌های کلیه استفاده می‌شود .



از لعاب لانه این گیاه در صنعت در تهیه آهار پارچه استفاده می‌شود .

● روش کاشت :

معمولاً بذر این گیاه را در زمین‌های شنی شخم خورده در شیارهایی به عمق ۱ الی ۲ سانت و فاصله بین شیارها ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر کاشته می‌شود. فواصل بین بوته‌ها بعد از رشد اولیه باید حدود ۱۰ الی ۱۵ سانتی‌متر باشد. معمولاً این دانه‌ها را در بهار یا پائیز می‌کارند و بعد از کاشت غلطک ملایمی روی آن‌ها می‌زنند تا با قشر خاک در تماس باشند. آفات و بیماری خاصی روی اسفرزه مشاهده نشده است.

● برداشت محصول :

چنانچه این گیاه در پائیز کشت شود در اواسط مرداد و چنانچه در بهار کشت شود در اواخر شهریور بذر آنها می‌رسد. البته باید توجه داشت که عمل برداشت قبل از رسیدن کامل گیاهان انجام شود زیرا تأخیر در برداشت باعث ریزش دانه‌ها خواهد شد. برداشت در سطوح کوچک به وسیله دست و در سطوح وسیع به وسیله ماشین‌های برداشت غلات انجام می‌شود. عملکرد آن در شرایط مطلوب، ۷۰۰ کیلوگرم در هکتار است. به علت ریزش اجتناب‌ناپذیر تعدادی بذر، در سال بعد تعدادی گیاه اسفرزه در زمین سبز خواهد شد. عمل برداشت هنگامی انجام می‌شود که ۱۵ درصد الی ۲۵ درصد بذرها رسیده باشد.

#### ● بادرنجیویه *Melissa officinalis* خانواده نعنائیان Lamiaceae

بادرنجیویه گیاهی علفی است. ساقه آن به ارتفاع ۳۰ الی ۸۰ سانتی‌متر می‌رسد که دارای شاخه‌های متعدد و برگ‌های آن به رنگ تیره و دندانه دار می‌باشد. ساقه آن چهارگوش بوده که از محل اتصال برگ‌ها به ساقه اصلی گل‌های آن به رنگ‌های سفید یا گلی رنگ ظاهر می‌شود.

#### ● ترکیبات شیمیایی :

در اندام سبز این گیاه موادی مانند اسیداولنیک، سیترال، ژرانیول و زرماری اسید وجود دارد. همچنین در برگ‌های بادرنجیویه تانن‌ها نیز وجود دارند. از دیگر ترکیبات آن می‌توان لیمون و فلاونوئیدها را نام برد.

#### ● خواص درمانی :

این گیاه دارای طبیعت گرم می‌باشد. از جمله خواص درمانی بادرنجیویه بادشکن، مقوی قلب و معده، نیرو دهنده عمومی بدن، ضد تشنج و آرام‌بخش می‌باشد. برای سردردهای یک‌طرفه و رفع استفراغ در خانم‌های باردار و ناراحتی‌های گوارشی استفاده می‌شود. به‌عنوان آرام بخش چای بادرنجیویه و چای بابونه به صورت (تی بگ) موجود است.

#### ● سازگاری :

بادرنجیویه هوای گرم و آفتابی را ترجیح می‌دهد و در هوای سرد و یخبندان ریشه‌های این گیاه آسیب خواهند دید. چنانچه شرایط محیطی مناسب باشد، این گیاه برای مدت شش الی هشت سال در یک محل باقی می‌ماند.

#### ● روش‌های تکثیر و پرورش :

گیاه بادرنجیویه از طریق کشت بذر یا تقسیم بوته و نشاء کاری ازدیاد می‌شود. کشت بذرها باید در پائیز تا آخر آبان انجام شود. فاصله ردیف‌ها ۶۰ سانتی‌متر و عمق کاشت ۵/۰ سانتی‌متر است. برای تولید نشاء بهتر است بذرها به مدت ۱۶ ساعت در آب خیسانده شود و پس از آن اقدام به کاشت بذرها در خیس شده کنند. پس از این‌که بوته‌های بادرنجیویه به ارتفاع حدود ۱۰ سانتی‌متر رسید آنها را به زمین اصلی منتقل می‌کنند. فاصله بین بوته‌ها روی ردیف ۳۰ الی ۴۰ سانتی‌متر و فاصله بین ردیف‌ها ۶۰ سانتی‌متر است. بذر خیس خورده را به وسیله دستگاه ردیف کار در زمین می‌کارند. تعداد بوته در هر هکتار حدود ۴۸ هزار تا ۵۵ هزار بوته کاشته می‌شود.

تکثیر گیاه بادرنجیویه با تقسیم بوته هم میسر است که البته این عمل در شهریور ماه صورت می‌گیرد (آخر فصل رشد) که بایستی از گیاهان ۲ یا ۳ ساله انجام شود (بندرت از این روش استفاده می‌شود چون وقت گیر است). در مورد کشت بادرنجیویه مهمترین نکته مبارزه با علف‌های هرز و تهیه خاک مناسب است. با توجه به این‌که گیاهی رطوبت پسند است، استفاده از خاک‌های نسبتاً سنگین و یا (لومی رسی) حائز اهمیت است. همچنین بایستی در پائیز حدود ۳۰ تن کود دامی به هر هکتار زمین اضافه شود و زمین را به عمق ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر شخم زد.

علاوه بر کود دامی حدود ۵۰ تا ۷۰ کیلو ازت، ۵۰ تا ۶۰ کیلو فسفر P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> و ۸۰ تا ۱۰۰ کیلو پتاس به ازاء هر هکتار بذر زمین اضافه می‌شود که بایستی کودهای فسفر و پتاس قبل از کاشت به زمین اضافه گردد. ۵۰ درصد ازت را هنگام کاشت و ۵۰ درصد بقیه را قبل از گل‌دهی به زمین اضافه می‌کنند. کودهای فسفر و پتاس ثابت هستند و آبشویی نمی‌شوند ولی کود ازت آبشویی می‌شود. این گیاه به کمبود آهن حساس می‌باشد و در خاک‌هایی که از لحاظ آهن فقیر هستند اضافه نمودن کودهای آهن دار ضروری است.

#### ● بابونه *Matricaria chamomilla* خانواده Compositae ( Asteraceae )

بابونه گیاهی است یک‌ساله از خانواده کاسنی که ارتفاع بوته آن به ۴۰ الی ۸۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن به صورت منقسم و دارای قطعات باریک و دراز است. گل‌های آن به رنگ سفید و زرد، شبیه گل مارگریت که گلبرگ‌های آن پس از شکفتن به حالت خمیده بطرف پائین متمایل می‌شود.

#### ● ترکیبات شیمیایی :

گل‌های بابونه دارای ۴/۰ درصد اسانس می‌باشد. از جمله اسانس‌های آن می‌توان به کامازولن و سزکویی ترین اشاره کرد که رنگ آبی اسانس بابونه به‌خاطر وجود کامازولن است که کامازولن خود از ماده دیگری به نام ماتریسین حاصل می‌شود (ماتریسین پیش ماده کامازولن است).

#### • خواص درمانی :

ضد التهاب ، ضد عفونی کننده، هضم کننده غذا، رنگ مو، ضد خونریزی، آرام‌بخش، التیام‌دهنده زخم‌ها، ضد نفخ و سوءهاضمه، قاعده‌آور، تصفیه‌کننده خون و ضد بواسیر است.

#### • سازگاری :

بابونه در مناطق مختلف ایران در شمال و در جنوب به‌صورت وحشی وجود دارد (در فارس و کازرون) . این گیاه مایل به شرایط گرم و خشک بوده و به‌خوبی کم‌آبی را تحمل می‌کند .

#### • روش تکثیر و پرورش :

بابونه را در فصل بهار و پائیز می‌توان کاشت. اما بهترین فصل کاشت بابونه فصل پائیز و اواخر مهرماه است. فاصله کشت این گیاه به‌صورت ردیفی ۳۰ الی ۴۰ سانتی‌متر است و عمق مناسب کشت آن ۲ الی ۳ میلی‌متر است. بابونه را می‌توان به‌صورت ردیفی یا کرتی کشت نمود. (پخش نمودن)

زمین مورد نیاز بابونه باید نرم و بدون کلوخ باشد که بافت خاک از نوع متوسط تا سنگین بهترین محصول را خواهد داد. برای این کار زمین را قبلاً شخم زده و به میزان ۲۰ الی ۵۰ کیلوگرم فسفر و ۱۰۰ الی ۱۵۰ کیلوگرم پتاس به ازاء هر هکتار و بر اساس نتایج آزمایش خاک شناسی به خاک می‌دهند. این گیاه نیاز کمتری به کود ازت دارد (حدوداً ۲۰ الی ۶۰ کیلوگرم) زیرا مصرف بی رویه این کود باعث رشد رویشی شدید و بلند شدن بیش از اندازه قد این گیاه می‌شود. ( بلند شدن قد گیاه و روی هم خوابیدن = ورس )

معمولاً در کشت ردیفی ۲ کیلوگرم بذر مصرف می‌شود. جهت سهولت در کاشت بذر و یک‌نواختی کاشت، بایستی بذرهاى مورد نظر را با خاک اره مخلوط کرد. به ازاء یک کیلوگرم بذر، ۱۰ کیلوگرم خاک اره لازم است ( از ماسه بادی هم به‌جای خاک اره می‌توان استفاده کرد). برای آن‌که بذرها به هنگام کاشت با خاک چسبندگی لازم را داشته باشند، بایستی پس از بذر پاشی یک غلط سبک زد. بعد از کاشت بذر بایستی آبیاری به ملایمت انجام شود. آبیاری دوم ۲ تا ۳ روز بعد انجام می‌شود. از آنجائیکه بابونه قدرت رقابت خوبی با علف هرز دارد ( بابونه زود قد می‌کشد) به همین دلیل کشت بابونه نیاز به مصرف علف کش ندارد. این گیاه نسبت به شوری خاک و آب کم بسیار مقاوم است .

#### • گل مرکب بابونه : ۱- گل‌های زبانه‌ای ۲- گل های لوله‌ای

#### • برداشت محصول :

با توجه به این‌که اندام مصرفی بابونه گل‌های آن است، لذا باید زمانی گل‌ها را جمع‌آوری کرد که میزان آن به حدود ۸۰ درصد برسد. در کشورهای خارجی این عمل با ماشین برداشت انجام می‌گیرد. اما در ایران این کار را کارگران با دست انجام می‌دهند و سرشاخه‌های گل‌دار این گیاه را از حدود ۱۵ سانتی‌متر بالای سطح خاک می‌چینید. برای برداشت یک هکتار مزرعه بابونه به‌وسیله دست ۵۰۰ ساعت کار مورد نیاز است در صورتی که ماشین این کار را در مدت ۵۰ ساعت انجام می‌دهد. با چیدن گل‌های بابونه پس از ۱۰ الی ۲۰ روز مجدداً گل‌های جدید در مزرعه ظاهر می‌شود که می‌توان تا ۴ نوبت برداشت کرد.

برای کاشت فاصله بین ردیفها ۶۰ سانتی‌متر و بین بذرها ۲۰ الی ۴۰ سانتی‌متر باید باشد. از هر هکتار زمین حدود ۲ تن گل تازه یا ۶۰۰ کیلوگرم گل خشک به‌دست می‌آید که از این مقدار محصول ۲۰۰ تا ۲۰۰ کیلو بذر حاصل می‌شود.

برای خشک کردن گل‌ها را در فضای سرریسته و به‌صورت یک لایه نازک پهن می‌کنند ( ماکزیمم ۵ سانتی‌متر) و آن را مرتب زیرو رو کرده تا گل‌ها یک‌نواخت خشک شود. برای خشک کردن مصنوعی بایستی گل‌ها در دمای ۲۵ الی ۴۵ درجه قرار بگیرند. پس از خشک شدن آن‌ها را در کیسه‌های پارچه‌ای ریخته و در هوای خشک و خنک نگهداری می‌کنند. گرم بودن هوای انبار باعث کاهش اسانس و ماده موثره گل می‌شود. به دلیل ریزش بذر در سال بعد بدون نیاز به هیچ‌گونه عملیات، مجدداً مزرعه شما سبز خواهد شد .

فهرست منابع گیاهان داروئی

۱- گیاهان داروئی - دکتر علی زرگری - انتشارات دانشگاه تهران (۵ جلد)

۲- رده بندی گیاهان دارویی - دکتر محمد آزاد بخت

۳- رهیافت‌های تولید و فرآوری گیاهان دارویی - دکتر امید بیگی

۴- راهنمای کاربردی گیاهان دارویی - دکتر آخوندی ، دکتر بلیغ - انتشارات دانشگاه تهران

<http://vista.ir/?view=article&id=216297>

**vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی

### • وانیل

Vanilla Planifolia

وقتی از بوی خوش بستنی وانیلی و یا شیرینی‌جات وانیلی لذت می‌برید

هیچ از خود پرسیده‌اید که وانیل از کجا به دست می‌آید؟

وانیل در واقع یک گیاه است که موطن اصلی آن آمریکای مرکزی است. وانیل

میوه درازی دارد که طول آن به پانزده سانتی‌متر می‌رسد.

از این میوه ماده‌ای به نام وانیلین استخراج می‌شود که ماده‌ای است معطر

و در شیرینی‌سازی کاربرد دارد. ساقه این گیاه به گیاهان اطراف خود پیچیده

واز آنها بالا می‌رود. میوه این گیاه را وانیل می‌نامند که دارای بوی مطبوع و

قوی بوده و طعم آن مختصری شیرین است. درون میوه دانه‌های کوچک

سیاه رنگی وجود دارد. وانی دارای مقداری مواد چرب و مقداری مواد رزینی

و املاح آلی و کانی و مواد معطر است که مهم‌ترین آنها وانیلین است. در

گذشته این ماده را به‌عنوان مقوی قوای تناسلی و سایر اندام‌های بدن

به‌کار می‌بردند اما در واقع وانیل ماده‌ای بی‌حال‌کننده است و مقدار زیاد آن

باعث ضعف اعصاب می‌گردد و به‌خصوص اگر به تنهایی مصرف شود. البته

مصرف وانیل با دارچین و زنجبیل از مضرات آن جلوگیری می‌نماید.

### • زرشک

Berberis Vulgaris

زرشک به‌صورت درختچه‌ای است خاردار که خارها معمولاً سه تا سه تا از یک نقطه ساقه بیرون آمده‌اند. زرشک بیشتر در مشرق ایران می‌روید و

زرشک خراسان معمولاً بی‌دانه و مرغوب‌تر از زرشک سایر نقاط است. زرشک بیشتر به نواحی سرد زمین علاقمند است.

میوه زرشک در فصل تابستان می‌رسد و خوشه‌ای سبز رنگ بوده که پس از رسیدن قرمز مایل به بنفش تیره خواهد شد. طبیعت آن سرد و خشک

بوده و به‌علت داشتن بعضی اسیدهای آلی دارای خاصیت کم‌کنندگی صفراوی خون و دفع صرفاً از راه کبد بوده و در افرادی که شدت عطش دارند

عطش آنان را نقصان می‌دهد و حرارت معده و جگر را نیز کم می‌کند.

آب میوه زرشک استفراغ را ساکت می‌کند و مخلوط آن با داروهای مناسب برای مداوای زخم‌های امعاء به‌کار می‌رود چنانچه مخلوطی از آب زرشک

خوب رسیده و آب سیب درختی شیرین را به‌طور برابر و نصف آب لیموی تازه و مقداری شکر بجوشانند تا قوام آمده و تقریباً منعقد گرد داروی بسیار





خوبی است که به‌عنوان پادزهر سموم‌کشنده منجمله زهر افعی به‌کار می‌رود. ضمناً اشتهای افراد کم‌اشتها را زیاد می‌کند. افرادی که سرد مزاجند و مبتلا به نفخ شکم می‌باشند بهتر است زرشک را با غذاهای شیرین مانند نبات و عسل بخورند.

• نسترن

Rosa Canina

نسترن گل‌زیبائی است که در نواحی گرم زمین می‌روید. این گیاه به‌عنوان گل‌زینتی در نواحی معتدل نیز پرورش داده می‌شود. گل‌های نسترن بسیار خوشبو و معمولاً زرد یا سفید رنگ هستند. گلبرگ‌های آن مصرف داروئی دارد. حمام کردن با عصاره این گیاه بوی بد عرق بدن را از بین برده و بدن را خوشبو می‌سازد. مخلوط گلبرگ‌های سائیده شده این گیاه با حنا پیاز مو را قوی و محکم می‌کند. همچنین مصرف نسترن سرعت جریان خون را در رگ‌ها زیاد کرده و سبب لطافت پوست بدن می‌گردد.

• دوستان شنبلیله خوش‌اندامند

Tigonella

شنبلیله گیاهی است که در تمام نقاط ایران به‌عنوان سبزی خوراکی کاشته می‌شود. البته این گیاه در بعضی از نواحی کشورمان مثل آذربایجان، اصفهان، فارس، خراسان و دیگر نواحی به‌صورت خودرو می‌روید. گیاه شنبلیله مقادیر زیادی آهن و فسفر دارد و مصرف آن برای انسان لازم و مفید است دانه‌های این گیاه داروئی و بسیار مفید است. بعضی از خواص داروئی شنبلیله به‌شرح ذیل می‌باشد:

(۱) نرم‌کننده پوست:

جوشانده دانه‌های گیاه جهت نرمی پوست و رفع تحریکات جلدی به‌کار می‌رود. به این منظور می‌توان جوشانده مذکور را به شکل کمپرس به‌کار برد.

(۲) گشاد‌کننده عروق:

دانه‌های گیاه اگر به‌مقدار زیاد مورد استفاده قرار گیرند باز‌کننده مجاری عروق بوده و از این رو برای پیشگیری از سکنه قلبی بسیار مفید است و البته تا حدودی برای رفع تصلب شرائین کار ساز است.

(۳) درمان ورم لوزه‌ها:

جوشانده دانه‌های شنبلیله را به شکل غرغره استعمال کنید زیرا در رفع ورم لوزه‌ها خیلی مفید و مؤثر است.

(۴) درمان لاعری:

شنبلیله و به‌خصوص دانه‌های آن به لحاظ دارا بودن بعضی عناصر همچون آهن، در درمان ضعف عمومی بدن بسیار مؤثر است و خوردن مدام این گیاه (به اندازه) اندام انسان را به شکل استاندارد نگه می‌دارد. خوب است دانه‌های شنبلیله را آسیاب کرده و با مواد شیرین و معطر مخلوط و مصرف نمائید.

• پنیرک، آفت را OFF می‌کند

Malva neglecta

گیاهی است علفی - پایا یا دو ساله به بلندی ۴۰ تا ۸۰ سانتی‌متر برگ‌های کوچک و گل‌هائی به رنگ سفید دارد. این گیاه بومی ایران است به همین جهت به‌نام پنیرک ایران شناخته می‌شود. این گیاه تقریباً در تمام نقاط ایران رویش دارد و به‌راحتی تکثیر و گسترش می‌یابد. بذر گیاه را در اوایل بهار می‌کارند و یا در پائیز داخل خزانه کاشته و در بهار به مزارع منتقل می‌کنند.

موسیلاژها، تافن‌ها و اسانس‌های فرار از مهم‌ترین ترکیبات شیمیائی این گیاه به‌شمار می‌آیند. پنیرک به‌دلیل وجود این ترکیبات شیمیائی دارای خواص ضد التهابی و مسهل ملایم است. گل‌ها و برگ‌های خشک شده گیاه مهم‌ترین قسمت پنیرک هستند. از برگ‌ها و گل‌های گیاه که لعاب فراوان دارد برای نرم کردن سینه به‌صورت غرغره و.. برای ضد عفونی کردن دهان استفاده می‌شود.

تخم و برگ گیاه برای گزیدن نیش زنبور مفید است. دم کرده گل پنیرک برای زخم کلیه مفید است. لعاب این گیاه، گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.

در لعاب پنیرک ویتامین‌های A-B-C وجود دارد و لعاب آن نرم‌کننده مدفوع در روده‌ی بزرگ است.

گیاه پنیرک در ایران به‌نام‌های خطمی و نان کلاغ هم معروف است.

• درمان آفت:

آفت نوعی بیماری جلدی است که به صورت زخم‌های کوچک و سفید رگ که خیلی هم سوزناک هستند داخل دهان و روی لب‌ها مخصوصاً حاشیه داخلی لب ظاهر می‌گردد، برای بهبود و التیام آفت توصیه می‌شود برگ‌های تازه گیاه را به صورت ضماد روی زخم‌ها و قسمت‌های مورد نظر قرار دهید. افرادی که معده آنها ضعیف است از پنیرک استفاده نکنند. جهت استفاده از گل پنیرک بهتر است از گل‌های کاملاً باز نشده بهره‌گیرید.

منبع : فصلنامه جهان گل

<http://vista.ir/?view=article&id=292594>

vista.ir  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی

با ظهور داروهای شیمیایی و بیولوژیک، نقش و اهمیت گیاهان دارویی در تأمین سلامت بشر، در معرض فراموشی قرار گرفت. اما با گذشت زمان، استقبال از گیاهان دارویی با رشد قابل توجهی روبرو شده است.

• اهمیت

صنعت گیاهان دارویی یکی از معدود صنایع دارای رشد دو رقمی است مؤسسه اسکرپ طی سال‌های قبل از ورود به هزاره سوم رشد صنعت گیاهان دارویی را با ۱,۳ میلیارد دلار گردش مالی در سال ۱۹۹۶ برای سال‌های ابتدایی هزاره سوم رقمی حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد پیش‌بینی کرده بود. این پیش‌بینی نه تنها بیش از میزان واقع نبود، بلکه در این مدت صنعت مذکور، ۲۵ درصد رشد داشته است.

به نظر می‌رسد مردم از یک سری نارسایی‌های طب مدرن خسته شده‌اند و به طور روزافزون به سمت داروهای گیاهی روی می‌آورند. اصولاً زمانی که



قانون ابن‌سینا را در غرب به آتش کشیدند و ادعا کردند شیمی، مولکول و فیزیولوژی را شناخته‌اند، طب به انحراف کشیده شد. به طوری که هم‌اکنون طب مدرن توانایی حل بسیاری از مشکلات بشر را ندارد و طی سال‌های اخیر در کتب درسی به این موضوع اعتراف کرده‌اند.

طبق گزارش بانک جهانی گردش مالی صنعت گیاهان دارویی در سال ۲۰۵۰ معادل ۵۰۰ میلیارد دلار خواهد بود. هم‌اکنون کشورهای مختلف به گونه‌ای تلاش می‌کنند تا سهم مناسبی از این بازار عظیم داشته باشند.

حدود ۵۰ درصد از داروهای تولیدشده در دنیا، منبع طبیعی دارند

نباتات کاربردهای وسیعی دارند که یکی از مهمترین آنها، استفاده‌های دارویی است. حدود ۵۰ درصد از داروهای تولیدشده در جهان، منشأ طبیعی دارند که با تغییراتی به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند. نیمی از این مقدار از منابع معدنی، حیوانی و باکتریایی بدست می‌آید و نیمی دیگر منشأ گیاهی دارد. به عنوان مثال، تمام هورمون‌های مصرفی گیاهی هستند و از گیاهان مختلفی نظیر سیب‌زمینی مکزیک، شنبلله و غیره بدست می‌آیند. همچنین ترکیباتی مثل وین‌بلاستین و وین‌کریستین که از داروهای ضدسرطان هستند از گیاه بدست می‌آیند و یا گلیکوزیدهای قلبی از جمله این گروه داروها محسوب می‌شوند.

البته امروزه ترکیبات زیادی از گیاهان به عنوان نگهدارنده و طعم‌دهنده در صنایع غذایی، محافظت‌کننده و شاداب‌کننده پوست در صنایع آرایشی و بهداشتی و روغن‌های فرار مختلف در آروماتراپی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ماهیت طبیعی گیاهان دارویی باعث سازگاری بیشتر با بدن و رفع عوارض جانبی می‌شود

گیاهان دارویی به دلیل ماهیت طبیعی و وجود ترکیبات همولوگ دارویی در کنار هم، با بدن سازگاری بهتری دارند و معمولاً فاقد عوارض ناخواسته هستند، لذا به خصوص در موارد مصرف طولانی و در بیماری‌های مزمن، بسیار مناسب می‌باشند. به عنوان مثال، گیاهان دارویی در بسیاری از اختلالات اعصاب و روان به عنوان بهترین انتخاب خواهند بود. بیشترین داروهای مصرفی در سال ۱۳۸۰ با تعداد حدود ۶/۶ میلیارد عدد مربوط به ناراحتی‌های اعصاب و روان می‌باشد که دارای عوارض ناخواسته متعددی می‌باشند؛ درحالی‌که به راحتی می‌توان بخش قابل‌توجهی از آنها را با داروهای گیاهی جایگزین کرد.

• مزیت های گیاهان دارویی برای ایران

ایران می‌تواند سهم مناسبی از بازار جهانی داروهای گیاهی را به خود اختصاص دهد

ایران به لحاظ تنوع اقلیمی، از تنوع زیستی وسیع و منحصربه‌فردی برخوردار است. این تنوع در

مورد گیاهان و از جمله گیاهان دارویی به روشنی مشهود است. اما تاکنون نتوانسته‌ایم از این نعمت الهی در جهت خدمت به مردم استفاده نماییم.

اگرچه در زمینه توسعه صنعت گیاهان دارویی در ابتدای راه هستیم، ولی می‌توانیم با برنامه‌ریزی صحیح، بخش قابل‌توجهی از بازار جهانی را به‌خود اختصاص دهیم. شاید در ابتدای کار نتوانیم با کشورهای که محصولات خود را به تولید انبوه رسانده‌اند، رقابت نماییم؛ اما به لحاظ تنوع گونه‌ای و تولید طبیعی گونه‌های دارویی رقابتی در جهان نداریم و در مواردی حتی بی‌رقیب هستیم. همه اینها منوط به این نکته است که دارایی‌های کشور را بشناسیم و بتوانیم از آنها استفاده بهینه نماییم. در اینصورت حتی می‌توان تا ۵ درصد از تولید ناخالص ملی (GDP) را از این طریق تأمین نمود.

طب سنتی ایران قابلیت‌های فراوانی دارد که عمدتاً بر پایه استفاده از گیاهان دارویی است.

طب سنتی ایران با پیشینه چندصدساله، ظرفیت‌های بالایی در زمینه پیشگیری و درمان بیماری‌ها

دارد که در تعامل با طب نوین می‌توانند بسیاری از مشکلات بهداشتی و پزشکی را حل نمایند. به عنوان مثال، در زمینه درمان بیماری‌های پوستی، اختلالات کبدی یا مشکلات اعصاب و روان، با استفاده از طب سنتی، روش‌های درمانی مطمئن و منحصربه‌فردی وجود دارد که فقط در اختیار عده معدودی است.

از آنجایی‌که طب سنتی ایران عمدتاً بر پایه استفاده از گیاهان دارویی استوار است و استفاده از گیاهان دارویی ریشه در سنت ما ایرانیان دارد، بسط و توسعه طب سنتی در کشور نه تنها یکی از راهکارهای گسترش صنعت گیاهان دارویی است، بلکه با توجه به توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) یکی از روش‌های مناسب برای دسترسی راحت عموم مردم به طب مطمئن و ارزان‌قیمت می‌باشد.

• پژوهش در صنعت گیاهان دارویی نقطه قوت داروسازی کشور

یکی دیگر از نقاط قوت برای توسعه صنعت گیاهان دارویی وجود امکانات مناسب تحقیقاتی در

دانشکده‌های داروسازی همچنین حضور متخصصین مختلف در زمینه‌های مرتبط با صنعت گیاهان دارویی می‌باشد. استفاده از این امکان می‌تواند باعث رشد و توسعه صنعت گیاهان دارویی شود. در مجموع یکی از بهترین زمینه‌های سرمایه‌گذاری داروسازی کشور همین صنعت می‌باشد، زیرا با ورود به بازار جهانی یکی از صنایعی که با شکست قطعی روبرو خواهد شد صنعت داروسازی شیمیایی موجود می‌باشد و اگر بخت با بعضی از شرکت‌های موجود یار باشد آنها در کمپانی‌های بزرگ جهانی هضم می‌شوند. (پایان نقل قول از دکتر امن‌زاده)

• توصیه

علی‌رغم وجود این نقاط قوت در زمینه گیاهان دارویی، شاهد مشکلات و موانعی در توسعه صنعت مذکور در کشور هستیم.

از طرف دیگر علاوه بر فرصت‌هایی که برای رخنه در بازار داخلی و جهانی و گسترش آن وجود دارد و در بالا به آنها اشاره شد، کشور با تهدیدهای عدیده‌ای در این زمینه روبرو است که از آن جمله می‌توان به نابودی و سرقت منابع مهم تنوع گیاهی کشور اشاره کرد.

بنابراین توسعه صنعت گیاهان دارویی کشور، به سرعت عمل، آینده‌نگری، برنامه‌ریزی و مدیریت اجرایی قوی نیاز دارد و فقط به صرف تکیه بر منابع

زیستی غنی و بدون توجه به موارد مذکور، حرف چندانی برای گفتن نخواهیم داشت.

- مشکلات صنعت گیاهان دارویی

صنعت گیاهان دارویی در کشور علی‌رغم قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فراوان، از وجود مشکلات متعددی رنج می‌برد؛ به‌گونه‌ای که رشد و گسترش صنعت مذکور بسیار کندتر از حدی است که شایسته آن می‌باشد

- مهمترین مشکلات توسعه صنعت گیاهان دارویی در کشور

- عدم شناخت کافی مسئولین از قابلیت‌های صنعت گیاهان دارویی

متأسفانه به‌نظر می‌رسد مسئولین و صاحب‌منصبان کشور، شناخت صحیحی از توانمندی‌های این صنعت ندارند و با ظرفیت‌های آن در مقوله‌های اقتصاد و بازرگانی، اشتغال، بهداشت و غیره آشنا نیستند. این مسئله باعث می‌شود که صنعت مذکور کماکان در حاشیه قرار گیرد. صنعت گیاهان دارویی از معدود صنایع دارای رشد دو رقمی در دنیا است. علی‌رغم اینکه در کشور نهادهای مختلفی (وزارتخانه‌های بازرگانی، امور اقتصادی و دارایی، صنایع، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، جهاد کشاورزی، سازمان حفاظت محیط‌زیست و غیره) توانایی و مسئولیت حمایت از این صنعت را دارا هستند، اما به دلیل عدم شناخت کافی، در عمل توجه چندانی به این مقوله نمی‌شود.

- عدم وجود برنامه جامع ملی

حمایت از صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی فقط در محدوده حمایت‌های مالی نمی‌گنجد؛ هر چند خود این نیز یکی از راهکارهای اساسی توسعه این صنعت است. بسیاری از توانایی‌های کشور در پس موانع و مشکلات عدیده‌ای پنهان مانده‌اند. اهم این مشکلات، ریشه در عدم وجود برنامه‌ای جامع و ملی دارد که به تبع آن مدیران کشور، با این مسئله به صورت استراتژیک برخورد نمی‌کنند. هر سازمان و ارگانی در عمل بر مبنای نیازسنجی و اولویت‌های درون‌سازمانی اقدام به فعالیت می‌کند که نتیجه آن کارهایی پراکنده و تکراری است و نتایجی موضعی و کمرنگ به همراه دارد.

- پزشکان داخلی تجویز نمی‌کنند و لذا بازار مناسب داخلی به‌وجود نیامده است

یکی از مشکلات توسعه گیاهان دارویی در کشور، فقدان زمینه اقتصادی مناسب در این بخش است. به این معنی که به دلیل عدم آشنایی پزشکان با داروهای گیاهی و خواص آنها، این داروها توسط پزشکان داخلی برای بیماران تجویز نمی‌شوند، در نتیجه بازار مناسبی برای آن به‌وجود نیامده است. در کشورهای توسعه‌یافته، پزشکان در این زمینه آموزش دیده‌اند و این قبیل داروها را به بیماران تجویز می‌نمایند. ضمن اینکه سطح تعریف‌شده‌ای از این علم به‌وسیله اطلاع‌رسانی از طریق مطبوعات، رسانه‌ها و یا دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت در اختیار مردم قرار گرفته است. در کشورهای توسعه‌یافته به‌گونه‌ای فرهنگ‌سازی می‌شود که افراد شناخت مطلوبی از خواص گیاهان دارویی پیدا می‌کنند و به تبع آن نوع و نحوه مصرف گیاهان دارویی بی‌ضرر را که سازگار با شرایط مزاجی آنها باشد، فرا می‌گیرند؛ بنابراین داروهای گیاهی در اکثر سوپرمارکت‌ها وجود دارند و توسط مردم انتخاب و خریداری می‌شود. در صورتی‌که در کشورمان به‌دلیل عدم آشنایی با خواص گیاهان دارویی مراکز توزیع گیاهان دارویی نقش درمانگاه را ایفاء می‌کنند.

- سیستم توزیع نامناسب (عطاری‌ها)

سیستم تهیه و توزیع گیاهان دارویی نیز در کشور نامناسب است؛ به‌طوری‌که توزیع بیش از ۹۰ درصد این فرآورده‌ها بدون نظارت وزارت بهداشت و عدم رعایت مسائل بهداشتی، وابسته به عطاری‌ها است. هر چند در بین عطاری‌ها نیز افرادی پرتجربه و عالم وجود دارند، اما اخیراً با ورود افرادی کم‌تجربه و بعضاً سودجو زمینه خوب عطاری‌ها نیز خدشه‌دار شده است.

پی را ندارند درحالی‌که از طریق تحقیقات امکان دستیابی به چنین فناوری علی‌رغم پیچیدگی فرآیند وجود دارد.

- فقدان زیر ساخت‌های مناسب

علاوه بر موارد مطرح شده، یک سری مشکلات و کمبودهای زیربنایی نیز پیش روی توسعه صنعت گیاهان دارویی و داروهای گیاهی وجود دارد که رفع آنها بسیار لازم و حیاتی است و در ذیل به اهم آنها اشاره می‌شود:

- الف) فقدان قوانین مالکیت فکری

متأسفانه مقرراتی که ضامن رعایت حقوق مالکیت فکری در کشور باشد، وجود ندارد و این خود معضل بزرگی در مسیر توسعه کشور است. من در زمینه عصاره‌گیری از گیاهان اسانس‌دار به روش‌های جالب و خوبی دست یافته‌ام، اما به دلیل اینکه اطلاعات جامع و مدونی از روش‌های ثبت‌شده

وجود ندارد، نمی‌توانم آن را منحصربه‌خود بدانم.

همچنین در زمینه درمان بیماری‌های مختلف با استفاده از طب سنتی، روش‌های خوبی نزد بعضی افراد وجود دارد که به عنوان یک منبع درآمد در اختیار عده اندکی قرار دارد و با مرگ یکی از آنها، ممکن است یک روش درمانی طبیعی، موثر و چندصدساله از بین برود. اگر امکان ثبت کردن این روش‌ها وجود می‌داشت، کل کشور می‌توانستند از آن بهره‌مند شوند؛ ضمن اینکه درآمد آن نیز هزاران برابر درآمد فعلی خواهد بود.

(ب) عدم وجود بانک ژن مختص گیاهان دارویی

بهره‌برداری بی‌رویه و غیراصولی، خشکسالی، کشاورزی مدرن و غیره هر روزه فشار بیشتری بر عرصه‌های طبیعی وارد نموده و روند انقراض گونه‌های زنده از جمله گیاهان دارویی را سرعت می‌بخشد. بنابراین علاوه بر حفظ این منابع در محیط‌های طبیعی، جمع‌آوری و نگهداری آنها در بانک‌های ژن نیز حایز اهمیت است. برخی از نهادها از قبیل مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع و مؤسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر، نسبت به جمع‌آوری و نگهداری نمونه‌های گیاهی کارهای قابل‌توجهی انجام داده‌اند، اما فعالیت آنها عمومی بوده و عمدتاً مشخصات زراعی گیاهان ثبت می‌شود. در حال حاضر، بانک ژنی که مختص گیاهان دارویی باشد و خصوصیات دارویی گیاهان از قبیل نوع و مقدار مواد مؤثره، شیوه استخراج و غیره در آن ثبت شده باشد، وجود ندارد؛ در صورتی‌که وجود این اطلاعات یکی از لوازم اصلی تحقیقات در این مقوله است.

(ج) ضعف در اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی

همانطور که ذکر شد، اطلاع‌رسانی و آموزش پزشکان و مردم از راهکارهای توسعه این صنعت در کشورهای مختلف می‌باشد و در کشورمان کمتر به این موضوع توجه شده است. به عنوان مثال، در حال حاضر هیچ نشریه اختصاصی در کشور وجود ندارد که به مقوله اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی پیرامون مزایای گیاهان دارویی و داروهای گیاهی بپردازد. در برنامه درسی دانشجویان پزشکی مطلب چندانی در این مورد مشاهده نمی‌شود. مخلص کلام آن‌که، گیاهان دارویی و داروهای گیاهی در ایران مورد بی‌مهری و کم‌توجهی واقع شده‌اند.

#### • نتیجه

با توجه به اهمیت اقتصادی و بهداشتی گیاهان دارویی، این موضوع می‌تواند در برنامه‌ریزی‌های کلان کشور جایگاهی شایسته و درخور توجه داشته باشد؛ به‌ویژه اینکه می‌تواند سهم قابل‌توجهی از صادرات غیرنفتی را به خود اختصاص دهد. با این وجود، کمتر حمایت عملی و تأثیرگذار از این صنعت به‌عمل می‌آید. البته حمایت از این صنعت فقط به حمایت‌های مالی محدود نمی‌شود، بلکه مسائل مربوط به آموزش (مردم، پزشکان، بازرگانان)، توسعه تکنولوژی، بازاریابی و اقتصاد، مدیریت، قوانین و مقررات و غیره را نیز در برمی‌گیرد. بنابراین بخش‌ها و وزارتخانه‌های متعددی در این مسئله دخیل و بعضاً ذینفع هستند. وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی؛ بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ علوم، تحقیقات و فناوری؛ امور اقتصاد و دارایی؛ وزارت بازرگانی؛ صنایع و معادن؛ سازمان حفاظت محیط‌زیست؛ سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی و حتی سازمان تأمین اجتماعی و خدمات درمانی در قالب شرکت‌های بیمه باید یکی از حامیان این صنعت باشند، چراکه بسیاری از بیماری‌ها با استفاده از گیاهان دارویی قابل پیشگیری و درمان هستند و هزینه و عوارض آن به مراتب کمتر از درمان با روش‌های نوین است، ولی در عمل توجه جدی به اولویت‌مندی آن ندارند.

منبع : سایت داوری

<http://vista.ir/?view=article&id=357565>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گیاهان دارویی OTC

• آنگوزه



دارای اثر ضد اسپاسم و بادشکن است و در رفع بیماری‌های تنفسی و دستگاه گوارش با منشا عصبی استفاده می‌شود. همچنین به عنوان ادویه در مواد غذایی مصرف دارد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب سنتی از آنغوزه به عنوان ضد التهاب و در درمان التهاب گلو و رفع گرفتگی صدا استفاده می‌شده و همچنین برای آن خاصیت بادشکن قایل بوده اند.

#### • آویشن

گونه‌های مختلف آویشن به عنوان مطبوع‌کننده و طعم‌دهنده، همچنین به عنوان ضدسرفه، خلط‌آور، ضدنفخ، ضد میکروب، ضدقارچ، ضداسپاسم، دهان‌شویه و در فرآورده‌های دهانی مورد استفاده دارند و به طور کلی به علت تشابه میزان ترکیبات فنلی *T. daenensis* با *T. vulgaris* به نظر می‌رسد بتوان موارد استعمال مشابهی را انتظار داشت. از این گیاه اثرات مثبت در



درمان تینیا ورسی‌کالر و شب‌اداری کودکان گزارش گردیده است.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از آویشن یا صعتر (سعتر) به عنوان مدر، ضد کرم، ضدنفخ و اشتهاآور استفاده نموده، جویدن آن را در تسکین درد دندان موثر می‌دانسته اند.

▪ عوارض جانبی:

تیمول باعث تحریک غشای مخاطی و پوست می‌گردد. علائم مسمومیت با تیمول شامل سرگیجه، حالت تهوع، درد در دستگاه گوارش، سردرد، اغتشاش ذهنی، اغماء و ایست تنفسی می‌باشد. از تیمول یا عصاره آویشن که در فرآورده‌های خمیردندانی استفاده شده، مواردی از التهاب لب و زبان گزارش گردیده است. پرخونی و التهاب مزمن در پوست سر از صابون و شامپوهای حاوی تیمول گزارش گردیده است.

▪ موارد منع مصرف:

در مورد مصرف دراز مدت آن رعایت احتیاط ضروری است و عصاره آن به تنهایی و به صورت رقیق نشده نباید مورد مصرف قرار گیرد. مصرف آن در حاملگی و شیردهی با دوزهای معمولی مشکلی ندارد. مصرف گونه‌های مختلف آویشن بر نظم قاعدگی موثر دانسته شده و لذا مقادیر زیاد آن نباید مصرف گردد.

#### • آویشن شیرازی

از آویشن شیرازی به عنوان ضدنفخ استفاده می‌شود و همچنین به صورت بخور در رفع علائم سرماخوردگی مصرف دارد. از برگ‌های گیاه به عنوان چاشنی نیز استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از آویشن به عنوان تسکین‌دهنده درد مفاصل، ضدنفخ و در رفع سرماخوردگی‌ها استفاده می‌شده است و اثرات ضد اسهال و ضد کرم نیز برای آن قایل بوده اند.

▪ عوارض جانبی:

تیمول، درماتیت ایجاد می‌کند و چنانچه در خمیردندان‌ها به کار رود، التهاب زبان و لبها را موجب می‌شود.

#### • اروانه

مهم‌ترین آثار گیاه گل اروانه شامل آثار ضدالتهاب، مسکن، ضداسپاسم و ضدنفخ می‌باشد. از این گیاه همچنین در رفع علائم سرماخوردگی نیز استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته، گل اروانه به عنوان مدر و در رفع علائم سرماخوردگی معرفی شده و نیز آن را جهت خوشبو کردن دهان و به صورت موضعی جهت

خوشبو کردن بدن توصیه کرده اند.

#### • اسطوخودوس

از اسطوخودوس در مصرف خوراکی در درمان سردرد، میگرن، دردهای معدی ناشی از ناراحتی‌های عصبی و حالات هیجانی، همچنین به عنوان آرام‌بخش و مسکن، ضدنفخ و صفراآور مورد استفاده قرار می‌گیرد. به صورت موضعی نیز در درمان دردهای روماتیسمی کاربرد دارد. در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی به عنوان معطرکننده استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته اسطوخودوس به عنوان داروی آرام‌بخش، ضدسرفه، ضدنفخ، مدر و ضداسهاسم مورد مصرف قرار می‌گرفت.

#### • اسفرزه

از دانه اسفرزه به عنوان ضدسرفه، ضدالتهاب دستگاه گوارش، ملین و در درمان سندرم روده تحریک‌پذیر استفاده می‌گردد. از موسیلاژ آن در فرآورده‌های آرایشی به عنوان امولسیون‌کننده و از پوست دانه‌ها به صورت موضعی در رفع تحریک پوست استفاده می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

از اسفرزه در طب گذشته به صورت خوراکی به عنوان ملین و به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب استفاده می‌شده است.

#### • انیسون

انیسون به عنوان ضداسهاسم، ضدنفخ، خلط‌آور و افزایش‌دهنده شیر مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای انیسون اثرات ضدنفخ، مسکن، کاهش دهنده علائم سرماخوردگی و خوش بو کننده دهان قابل بوده اند.

#### • اوکالیپتوس

اوکالیپتوس اثر خلط‌آور، ضدعفونی‌کننده و ضداسهاسم داشته در تسکین علائم سرماخوردگی موثر است. از ماده موثره اسانس آن در پمادهای ضدتحریک و خمیردندان‌ها استفاده می‌شود. به عنوان حشره‌کش و دورکننده حشرات نیز به کار می‌رود. همچنین به صورت پماد و مخلوط با روغن‌های پایه در تخفیف التهاب و تسکین دردهای عضلانی از طریق موضعی مصرف می‌شود.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته ایران هیچ اشاره ای به موارد مصرف اوکالیپتوس نشده است.

▪ عوارض جانبی:

اسانس اوکالیپتوس در دوزهای بالا مانند بسیاری اسانسهای دیگر به علت تحریک روده مهلک است. (مصرف خوراکی ۴ تا ۲۴ میلی لیتر اسانس باعث مرگ شده است.) با دوزهای کمتر از ۵/۳ میلی لیتر نیز مرگ گزارش شده است. هر چند در مواردی علی‌رغم مصرف مقادیر مرگ آور، بهبود نیز گزارش شده است.

علائم مسمومیت شامل سوزش و تحریک معده و روده، تهوع، استفراغ، اسهال، ضعف، سرگیجه، مشکلات تنفسی، فلج، تشنج و در نهایت مرگ است. ممکن است میوزیس، احساس خفگی و سیانوز نیز روی دهد.

▪ موارد احتیاط:

تماس با مواد حاصل از گیاه و حتی تماس با قسمتهای مختلف گیاه نظیر شاخ و برگ آن در افراد حساس، کبیر ایجاد می‌کند. محلولهای روغنی آن نباید در فرآورده های بینی به کار روند، زیرا حرکات مژکها را مهار کرده و پنومونی ایجاد می‌کند. اسانس مورد استفاده در فرآورده های دارویی باید عاری از آلدئیدهای فرار و فلاندرن باشد.

#### • بابا آدم

از بابا آدم به صورت خوراکی به عنوان ضدالتهاب (به‌ویژه در آرتروز و دردهای روماتیسمی)، ملین، مدر و در درمان سوءهاضمه مصرف می‌شود و به صورت موضعی نیز در درمان آکنه، عفونت‌های قارچی (نظیر بیماری پای ورزشکاران)، آگزما و خشکی پوست مصرف می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از بابا آدم به صورت خوراکی و موضعی در درمان مفاصل استفاده می‌شده است.

▪ عوارض جانبی:

وجود سلولهای کوتیکول ریشه زیر ممکن است در پوست و قرنیه ایجاد تحریک و خارش و درماتیت تماسی نماید.

• موارد احتیاط: از مصرف این دارو در ناحیه اطراف چشم و داخل آن خودداری شود.

#### • بابونه

بابونه دارای اثرات ضدالتهاب، ضداسپاسم و ضدنفخ بوده، در پیشگیری و درمان زخم معده مصرف می‌گردد. همچنین به عنوان ضدباکتری، ضدقارچ،

آرامبخش و ملین استفاده می‌شود. بابونه در درمان التهابات پوستی، ادرار سوختگی اطفال و ترک‌خوردگی نوک پستان موثر است.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته بابونه به عنوان ضدالتهاب، برطرف کننده زخمهای دهانی و بثورات جلدی مصرف شده، همچنین در

درمان علائم سرماخوردگی و رفع سردرد مورد استفاده بوده است.

• عوارض جانبی:

عوارض جانبی آن نادر بوده و گاهی به ایجاد واکنشهای آلرژیک بی اهمیت و قابل اغماض منجر می شود.

• موارد احتیاط:

از مصرف این دارو در ناحیه اطراف و داخل چشم باید خودداری شود.

#### • بادرشبو

به صورت خوراکی به عنوان آرامبخش و اشتهاآور و به صورت موضعی در درمان التهابات پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اسانس آن اثر

ضدباکتریایی دارد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته از آن به عنوان داروی آرامبخش و ضدنفخ استفاده می نموده اند.

#### • بادرنجوبه

بادرنجوبه دارای اثرات آرامبخش، ضداسپاسم، ضدباکتری و ضدویروس می‌باشد و در درمان اختلالات گوارشی و قلبی با منشاء عصبی و اضطراب

مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بادرنجوبه به عنوان آرامبخش، خوشبوکننده دهان، التیام دهنده زخمها و در درمان سوءهاضمه کاربرد داشته است.

#### • بارهنگ

از بارهنگ در درمان یبوست و به‌عنوان ضدالتهاب دستگاه گوارش استفاده می‌گردد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بارهنگ را صفرآور و مدر می دانسته اند.

• موارد احتیاط:

دانه های بارهنگ را باید با مقدار کافی مایع مصرف نمود تا از متراکم شدن آنها در دستگاه معدی - روده ای جلوگیری به عمل آید.

#### • باریجه

امروزه باریجه کمتر نقش دارویی داشته و بیشتر به عنوان طعم‌دهنده در محصولات غذایی مانند نوشابه‌های غیرالکلی و فرآورده‌های گوشتی و یا

معطرکننده و تثبیت‌کننده عطرها در فرآورده‌های آرایشی مورد مصرف قرار می‌گیرد. از باریجه در گذشته همراه با آنگوزه در ناراحتی‌های عصبی

استفاده می‌شده است.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته باریجه در اختلالات تنفسی در درمان تنگی نفس و سرفه مزمن مصرف می شده است.

#### • برگ بو

برگ بو را به عنوان ادویه و معطرکننده در فرآورده‌های غذایی و آرایشی بهداشتی به کار می‌برند و از آن به صورت خوراکی به عنوان ضدنفخ،

صفرآور و مدر و به صورت موضعی در درمان دردهای روماتیسمی استفاده می‌کنند.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برگ بو را مدر و ضدسم دانسته، همچنین از آن در درمان دردهای عصبی و سردرد استفاده میکرده اند.



▪ موارد احتیاط:

گزارشهایی مبنی بر ایجاد واکنشهای آلرژیک درماتیت تماسی در اثر تماس با برگ بو اعلام شده است. ضمنا روغن فرار برگ بو ناپیستی مستقیما به صورت خوراکی مصرف شود.

• برنجاسف

برنجاسف غالبا به عنوان داروی ضدنفخ، ضداسپاسم، ضد درد، مدر و دهانشویه مورد استفاده قرار می‌گیرد و در صنایع آرایشی به کار می‌رود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برنجاسف و قیصوم را گاه معادل یکدیگر و گاه دو چیز مختلف می نامیدند. مصرف برنجاسف را به عنوان ضدالتهاب، مدر و تسکین دهنده علائم سرماخوردگی توصیه نموده اند.

• بنفشه سه رنگ

بنفشه سه رنگ به صورت موضعی در درمان برخی از بیماری‌های پوستی مانند اگزما و آکنه، بیماری‌های سبوره‌ای و شوره پوست سر نوزادان و به صورت خوراکی به عنوان مدر، ضدالتهاب و تسکین‌دهنده درد به ویژه در بیماری‌های روماتیسمی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بنفشه سه رنگ در درمان التهاب به ویژه التهاب گلو، سرفه و در تسکین سردرد موثر می دانسته اند.

• بومادران

بومادران به صورت خوراکی به عنوان ضدالتهاب، ضداسپاسم، کاهنده فشارخون، کاهنده تب، ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری و به صورت موضعی به عنوان ضدشوره سر و مرطوب کننده پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بومادران به عنوان ضدالتهاب، مدر و قاعده آور مورد مصرف بوده است.

▪ عوارض جانبی:

در دوز مصرفی سرشاخه های گلدار به صورت دم کرده، عوارض جانبی آن نادر بوده است ولی گاهی وجود آیانولید پراکسیدها در گیاه موجب درماتیت می گردد.

▪ موارد احتیاط:

از مصرف این دارو در ناحیه اطراف و داخل چشم خوداری شود.

▪ موارد عدم مصرف:

در زنان باردار و مادران شیرده و کودکان زیر دو سال

• بهارنارنج

از بهارنارنج به عنوان داروی آرامبخش استفاده می‌شود و همچنین در صنایع غذایی و آرایشی بهداشتی به عنوان ماده معطرکننده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بهارنارنج در تقویت اشتها، درمان اسپاسمهای شکمی و نیز به عنوان آرامبخش و درمان طپش قلب مورد استفاده قرار می گرفته است.

▪ موارد احتیاط:

بهرتر است در اطراف و داخل چشم استفاده نشود.

• به دانه

از به دانه در درمان التهاب مخاط دهان و گلو و تسکین خشونت و گرفتگی صدا، سرفه و یبوست خفیف استفاده می‌گردد. همچنین در صنایع دارویی به عنوان امولسیون‌کننده و سوسپانسیون کننده و در صنایع آرایشی بهداشتی در فرآورده‌های پوستی، مرطوب‌کننده و ضدچین و چروک و فرآورده‌های مو (حالت‌دهنده‌ها و نرم‌کننده‌ها) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در پزشکی گذشته از به دانه در درمان گرفتگی صدا، سرفه، خشکی دهان و گلو، همچنین در درمان سوختگی ناشی از آتش استفاده می کرده اند.

▪ موارد احتیاط:

پوست به دانه در صورت مصرف خوراکی و جدا شدن از مغز دانه و در مجاورت با آب، ایجاد اسید سیانیدریک می کند.

• به لیمو

از به لیمو در درمان سوءهاضمه، نفخ، سردردهای یکطرفه، دردهای عصبی، سرگیجه و علائم سرماخوردگی استفاده می‌گردد. همچنین به عنوان ادویه در مصارف خانگی مصرف دارد. اسانس به لیمو دارای خواص باکتری‌کش و حشره‌کش بوده، همچنین در عطرسازی از آن استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته هیچ گونه گزارشی برای به لیمو نشده است.

▪ عوارض جانبی:

از آنجا که اسانسهای فرار غنی از ترکیبات ترپنوئیدی، محرک اند، ممکن است در حین دفع باعث تحریک کلیوی شوند.

▪ موارد احتیاط:

در بیماران دچار نارسایی کلیوی و همچنین طی دوران آبستنی و شیردهی می بایست از مصرف مقادیر زیاد به لیمو اجتناب نمود. استفاده موضعی اسانس به لیمو ممکن است سبب حساسیت پوستی گردد. • بید

از پوست بید در درمان تب و اسهال ناشی از آن، درد (از جمله سردردهای خفیف)، التهاب (از جمله در بیماری‌های روماتیسمی ضعیف و حاد، آرتریت، انکلیزینگ اسپوندیلیت و سایر بیماری‌های عمومی بافت همبند توام با تغییرات التهابی)، همچنین به عنوان قابض و ضدتعریق استفاده می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از پوست بید به عنوان ضدالتهاب، ضد درد (از جمله در درمان نقرس) و به عنوان قابض استفاده می شده است.

▪ عوارض جانبی:

مشکلات و ناراحتی های گوارشی که ناشی از تاننها است؛ ناراحتی های ناشی از سالیسیلاتها مانند کهیر غول آسا، رینیت، آسم، اسپاسم برونشها، حساسیت مفرط، وجود خون در مدفوع، وزوز گوش، حالت تهوع و استفراغ و بثورات جلدی گزارش شده است.

▪ موارد احتیاط:

تمامی احتیاط های لازم در مورد فرآورده های حاوی سالیسیلاتها در اینجا هم توصیه می شود. کسانی که به آسپرین حساسیت مفرط دارند، افراد مبتلا به آسم، زخم معده، دیابت، نقرس، هموفیلی، بیماری های کبدی و کلیوی باید از خطرات ناشی از مصرف آن آگاه باشند. اثرات ناراحت کننده سالیسیلات ها در دستگاه گوارش ممکن است با الکل، باریتوراتها و آرامبخش های خوراکی افزایش یابد. باید از مصرف همزمان بید با سایر ترکیبات حاوی سالیسیلاتها مانند آسپرین خودداری گردد. همچنین مصرف توام آن با ضدانعقادهای خوراکی، متوتروکسات، متوکلوپرامید فنی توئین، پروپنسید، اسپیرونولاکتون تداخل دارد.

• پرسیاوشان

پرسیاوشان دارای اثر مدر بوده در درمان علائم سرماخوردگی و سرفه (به عنوان خلط‌آور) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب سنتی از پرسیاوشان در درمان سرفه و علائم سرماخوردگی و ریزش منطقه ای مو استفاده می شده است.

• پنیرک

در درمان گاستروآنتریت علائم سرماخوردگی، التهاب دهان و گلو و سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از پنیرک به صورت خوراکی به عنوان نرم کننده در درمان سرفه، مدر و به صورت موضعی به عنوان شستشو دهنده در درمان زخم

ها استفاده می شده است.

- پیرو

پیرو به صورت خوراکی اثر مدر و ضدنفخ داشته و به صورت موضعی در درمان بیماری‌های روماتیسمی و درد مفاصل مصرف می‌گردد.

- موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته اثرات مدر و قاعده آور پیرو شناخته شده، همچنین آن را در درمان سرفه های مزمن، نفخ و دل پیچه توصیه نموده اند.

- عوارض جانبی و سمیت:

بر طبق گزارشهای موجود اگرچه عموماً هیچ گونه ازدیاد حساسیت نسبت به نور یا سمیت نوری ناشی از مصرف اسانس میوه پیرو مشاهده نمی گردد، لیکن هنگام استعمال خارجی اسانس مذکور بر روی پوست انسان یا حیوانات تحریک مختصری ایجاد می شود. همچنین مصرف مقدار زیاد تریپ نی -۴- اول (اصلی ترین ترکیب مدر موجود در اسانس میوه پیرو) ممکن است موجب تحریک کلیوی گردد. گزارشهایی از بروز واکنش های درماتیتی ناشی از تماس با پیرو وجود دارد و این امر به ماهیت محرک عصاره پیرو نسبت داده شده است.

علائم مسمومیت حاصل از استعمال خارجی اسانس میوه پیرو شامل: سوزش، اریتم، التهاب، ناول و خیز می باشد. علائم مسمومیت حاصل از استعمال داخلی اسانس مذکور، درد کلیه یا نواحی اطراف آن، خون ادراری، دیورز شدید، آلبومینوری، اختلالات گوارشی، تاکی کاردی، افزایش فشار خون عوارض دستگاه عصبی مرکزی و به ندرت علائمی از قبیل تشنج، خونریزیهای رحمی و سقط جنین می باشد.

- موارد منع مصرف:

میوه پیرو در اشخاص مبتلا به بیماری های کلیوی منع مصرف دارد. همچنین مصرف این دارو در دوران بارداری (به ویژه در مراحل انتهایی که موجب تشدید انقباضات رحمی می گردد) ممنوع است، چرا که معروف است موجب بروز سقط می گردد.

مصرف داخلی اسانس میوه پیرو می بایست به میزان محدود و تحت نظر متخصصین انجام پذیرد. مصرف خارجی اسانس مذکور ممکن است سبب بروز واکنش های تحریکی گردد، گو این که در پاره ای مقالات این مطلب تایید نگردیده و اظهار شده است که مصرف اسانس فوق بی خطر بوده و هیچ گونه منعی ندارد. گفته شده است پیرو به شدت کاهنده قند خون بوده و به علاوه مصرف دراز مدت آن ممکن است منجر به بروز هیپوکالمی گردد. می بایست توجه داشت که در نوشته های علمی مطالب مربوط به پیرو با موارد مربوط به مای مرز (Juniperus Sabina) خلط گردیده و ممکن است همین امر باعث بروز اعتقاد به سمیت اسانس میوه پیرو باشد.

- تاتوره

تاتوره به صورت خوراکی به عنوان ضداسپاسم و آنتی کلینژیک استفاده می‌گردد. همچنین در درمان آسم برگ خشک شده آن به صورت سیگار مورد استفاده است.

- موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته تاتوره را دارای آثار مخدر و خواب آور دانسته، به اثرات سمی آن نیز واقف بوده و جهت رفع مسمومیت آن دستورات لازم را ذکر نموده اند.

- موارد احتیاط و منع مصرف:

تمامی مواردی که برای ترکیبات آنتی موسکارینی مشابه آتروپین می بایست مد نظر قرار گیرد برای مصرف تاتوره نیز صادق است.

- تاجریزی

فرآورده‌های استعمال خارجی گیاهان جنس سولانوم در درمان اگرما مورد استفاده قرار می‌گیرد، همچنین در ژاپن شاخه‌های جوان این گیاه به فرم موضعی در درمان بیماری‌های پوستی پسوریازیس کاربرد دارد.

- موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای استفاده از اندامهای هوایی این گیاه موردی ذکر نشده است.

- تاناستوم

تاناستوم امروزه برای درمان پیشگیری‌کننده سردردهای میگرنی مصرف می‌شود.

- موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای این گیاه اثر مدر و الیتام دهنده زخم قابل بوده اند.

▪ موارد احتیاط:

به جز مواقع و موارد توصیه شده توسط پزشک نایبستی بیش از چهار ماه مصرف شود.

• ترنجبین

از ترنجبین به عنوان ملین، پایین آورنده تب و خلط آور استفاده می گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از ترنجبین در درمان سرفه (به عنوان نرم کننده)، تب و یبوست استفاده می شده است.

• جعفری

از میوه جعفری به عنوان خلط آور، ضدنفخ، ضداسپاسم، ضدالتهاب و مدر استفاده می گردد. علاوه بر آن به عنوان یک معطرکننده در صنایع غذایی مورد مصرف قرار می گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته میوه جعفری به عنوان مدر، قاعده آور (سقط کننده جنین) و ضدنفخ مورد استفاده قرار می گرفته است.

▪ موارد احتیاط:

جعفری نباید با توجه به گزارشات مدلل سمیت آن به علت وجود اپیول و میریستیسین به مقدار زیاد به مصرف خوراکی برسد. جعفری می تواند ایجاد فعل و انفعالات نوری نماید به خصوص وقتی در تماس خارجی قرار گیرد. این دارو می تواند باعث تشدید بیماری های ادراری شده در درمان با MAOI اخلاص ایجاد کند. گزارش شده که جعفری به روی سیکل قاعدگی اثر می گذارد. همچنین برای آن خاصیت تاثیر بر رحم گزارش نموده اند. افزون بر این اعلام شده که جعفری در حاملگی تداخل می نماید. گزارش شده که میریستیسین از جفت عبور نموده و می تواند موجب سقط جنین شود. با توجه به این نکات نباید جعفری را در طول حاملگی و شیردهی بیش از حدی که در غذا به کار برده می شود مصرف نمود.

• حنا

حنا به صورت موضعی در درمان بیماری های قارچی پوستی به ویژه در قارچ های عامل کچلی و تخفیف دردهای روماتیسمی به کار می رود. همچنین به عنوان رنگ کننده به ویژه رنگ کردن پوست و مو کاربرد دارد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته حنا به صورت موضعی در درمان دردهای مفاصل، جوش و زخم به کار می رفته است و به عنوان عامل رنگ کننده پوست و مو مصرف می شده است.

▪ عوارض جانبی:

پودر حنا می تواند موجب تحریک پوست و درماتیت تماسی شود. برگ های حنا در موش های ماده ناباروری ایجاد نموده است.

▪ موارد احتیاط:

به عنوان رنگ کننده ابروها و مژه دقت شود زیرا خطر آسیب رساندن به چشم وجود دارد.

• خارخسک

خارخسک به عنوان مدر، دفع کننده سنگ های مجاری ادراری و تقویت کننده قوای جنسی به کار می رود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای خارخسک اثر مدر و دفع کننده سنگ های مجاری ادراری و تقویت کننده قوای جنسی قابل بوده اند و از آن به عنوان درمان کننده عفونت و التهاب لثه استفاده می شده.

• خار مریم

خار مریم در درمان مسمومیت های کبدی ناشی از سموم متابولیک مانند الکل و سموم قارچ آمانیتا، اختلالات کبدی پس از هپاتیت، نارسایی های مزمن کبدی توام با تخریب سلولی مانند سیروز کبدی، کبد چرب و بیماری های کبدی خفیف مورد مصرف قرار می گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

برای خار مریم در منابع طب سنتی ایران مورد خاصی ذکر نشده است.

#### • خاکشی

دانه خاکشی به طور عمده به عنوان ملین و کاهش‌دهنده دمای بدن به صورت مخلوط با کمی آب سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته خاکشی به عنوان اشتهاآور، مقوی معده، ضد تب و ملین و در درمان سوءهاضمه مورد مصرف قرار می‌گرفته است.

#### • دارچین

از دارچین به عنوان ادویه و معطرکننده در فرآورده‌های غذایی و دارویی استفاده می‌گردد. علاوه بر آن دارچین را در درمان بی‌اشتهایی، سوءهاضمه، نفخ، تهوع و اسهال کودکان استفاده می‌کنند.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از دارچین در درمان سوءهاضمه، نفخ و بدبویی دهان استفاده کرده و آن را مدر نیز می‌دانسته‌اند.

▪ عوارض جانبی:

گاهی واکنش‌های حساسیتی بر روی پوست و غشاء موكوسی ایجاد می‌گردد. هنگام مصرف مقادیر زیادی از دارچین یا مقادیر متوسطی از اسانس امکان ایجاد ناکی کاردی و افزایش حرکات دودی روده ای، تحریک تنفسی و تعریق از طریق تحریک مرکز وازوموتور و به دنبال آن فاز آرامش مرکزی که مشخصه آن خواب آلودگی و تضعیف است وجود دارد. اسانس دارچین محرک پوست و مخاط بوده و ناپیستی به صورت خوراکی یا جلدی مصرف شود. گزارش‌هایی در مورد واکنش ازدیاد حساسیتی به سینام آلدئید و دیگر مواد متشکله اسانس دارچین وجود دارد.

• دم‌گیلاس به عنوان مدر مورد مصرف قرار می‌گیرد

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از دم‌گیلاس به عنوان مدر و دفع‌کننده سنگ مجاری ادراری استفاده می‌شده است.

#### • دیژیتال

به طور کلی گلیکوزیدهای قلبی دیژیتال در انواع نارسایی احتقانی قلب، فیبریلاسیون دهلیزی، فلوتردهلیزی، تاکیکاردی حمله‌ای دهلیزی، شوک قلبی و ادم ناشی از CHF کاربرد درمانی دارند.

موارد استعمال در طب سنتی: در منابع طب گذشته هیچ‌گونه گزارشی در مورد این گیاه ذکر نشده است.

▪ عوارض جانبی:

تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و اختلالات بینایی اولین علائم مصرف بیشتر از مقادیر درمانی کاردنولیدها می‌باشند. ضمناً علاوه بر امکان بروز اسهال و درد شکمی، اثرات مغزی همچون سردرد، سرگیجه، ضعف، عدم تعادل، منگی و توهمات نیز رخ می‌دهد.

شایعترین تظاهرات سمیت دیژیتال شامل اختلالات دهلیزی بطنی، دیولاریزاسیون پیش‌رس بطنی، ریتم دوتایی و بلوک دهلیزی بطنی درجه دوم است. در هر حال آریتمی‌های دهلیزی و بطنی، بلوک هدایتی قلب، معمول‌ترین و اولین علائم سمیت این ترکیبات می‌باشند

#### • رازک

رازک به عنوان آرام‌بخش و خواب‌آور (با افزایش سرعت به‌خواب رفتن و کیفیت خواب)، مسکن سردردهای عصبی و درد مفاصل، ضدالتهاب، ضد اسپاسم، اشتهاآور و طعم‌دهنده خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته ایران هیچ‌گونه گزارشی برای رازک ذکر نشده است.

▪ عوارض جانبی:

به خاطر وجود برخی از ترکیبات روغن فرار رازک نظیر میرسن و نیز حضور اسیدهای تلخ در گیاه، رازک قادر به ایجاد درماتیت تماسی، خارش پوست و همچنین آلرژی و حساسیت‌های تنفسی در افراد حساس می‌باشد. دانه‌های گرده رازک نیز به عنوان مسئول این آثار معرفی شده‌اند. عوارضی نظیر بثورات جلدی و درماتیت شدید، تهوع، سرگیجه، تب، تعریق زیاد و برخی از مشکلات تنفسی یا قلبی در صورت مصرف زیاد رازک بروز می‌کند. بسیاری از این آثار در کارگران جمع‌کننده محصول رازک دیده می‌شود. شیوع عوارض پوستی فوق در این کارگران یک در ۳۰ گزارش شده

است.

رازک در بیماران دچار دپرسیون، منع مصرف دارد. همچنین به خاطر آثار ضداسپاسم رازک بر روی رحم که در شرایط آزمایشگاهی تایید شده است و نیز آثار شبه استروژنی آن، بهتر است که این گیاه در کودکان، دوره های بارداری و شیردهی زنان و زنان مبتلا به سرطان پستان مصرف نشود. مصرف درازمدت رازک توصیه نمی شود.

#### • رازیانه

از رازیانه به صورت خوراکی در درمان نفخ، سوءهاضمه و اسپاسم عضلات همچنین به عنوان خلطآور، مدر و افزایش دهنده شیر استفاده می‌گردد. به صورت موضعی نیز به عنوان ضد میکروب (از جمله در درمان التهاب لثه) استفاده شده است.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته رازیانه به عنوان ضدنفخ، مدر، دفع کننده سنگهای مجاری ادراری و افزایش دهنده شیر مورد استفاده قرار می گرفته است.

• عوارض جانبی:

رازیانه شیرین محرک و التهاب آور نبوده و نسبتاً غیرسمی می باشد. فنیچون موجود در رازیانه تلخ اثر محرک موضعی داشته و ممکن است در برخی افراد موجب بروز حساسیت شود. همچنین اسانس رازیانه بیش از یک میلی لیتر سبب التهاب ریه ها، اختلالات تنفسی و تشنج می شود. موارد احتیاط: فرار گرفتن آنیزالیدید در معرض پرتو UV سبب پیدایش اشکال دی مر (Anisoin) و پلیمر گشته و بر سمیت اسانس افزوده خواهد شد. به طرز مشابهی آنه تول موجود در اسانس تحت اثر اشعه UV دی مریزه شده و ترکیب دی آنه تول را به وجود می آورد. این ترکیب از لحاظ رابطه ساختمان فعالیت مشابه ماده استروژنیک استیل بسترول بوده و بدین علت مصرف آن در افراد حامله ممنوع است. • رزماری

از رزماری به صورت خوراکی در درمان اضطراب، سردرد، میگرن، فشار خون، نفخ و بی‌اشتهایی و به صورت موضعی به عنوان مسکن موضعی در درمان دردهای عضلانی و بیماری‌های روماتیسمی استفاده می‌شود. همچنین به علت عطر و طعم مناسب در صنایع آرایشی - بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از رزماری به صورت خوراکی به عنوان مدر و ضدنفخ و به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب و ضد درد استفاده می کرده اند.

• عوارض جانبی:

مصرف دارویی موضعی گیاه و یا کاربرد فرآورده های آرایشی بهداشتی حاوی رزماری در برخی از افراد حساس، گهگاه ایجاد قرمزی پوست، درماتیت، حساسیت پوستی و حساسیت نسبت به نور می نماید.

• موارد احتیاط:

رزماری در دوران بارداری، شیردهی و در بیماران صرعی بهتر است به کار نرود.

#### • رویارب

داروی مسهل ملایم می‌باشد ولی در دوزهای کم به علت تانن موجود در گیاه خاصیت قابض و ضد اسهال دارد. به عنوان دهان شویه از رویارب در درمان التهاب لثه و مخاط استفاده می‌شود.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از ریارب به عنوان قابض و ضداسهال (در مقادیر کم)، و در درمان بواسیر استفاده می شده است.

#### • ریحان

از ریحان به‌عنوان ضداسپاسم، ضد نفخ، اشتهاآور، آرامبخش، مدر و شیرافزا استفاده می‌گردد، علاوه بر آن به عنوان سبزی و ادویه مورد مصرف دارد. از اسانس ریحان در صنایع کنسروسازی و آرایشی - بهداشتی استفاده می‌نمایند.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از ریحان به عنوان ضدالتهاب، اشتهاآور و ضداسهال استفاده می شده است.

• عوارض جانبی:

در مقادیر درمانی، عوارضی از ریحان گزارش نشده است. با این وجود متیل کابیکول (استراگول) می تواند در حیوانات سرطان کبد ایجاد کند.

#### • زالزالک

فرآورده‌های دارویی کراتاگوس در کاهش فشار خون خفیف تا متوسط و نارسایی احتقانی قلب کاربرد دارند.

▪ موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته ایران از گل و برگ زالزالک استفاده خاصی به عمل نمی آمده است.

▪ عوارض جانبی:

زالزالک باعث تهوع، خستگی، تعریق و بثورات جلدی بر روی دستها می شود.

▪ موارد احتیاط:

از آن جایی که زالزالک اثرات قلبی عروقی دارد در افرادی که برای درمان فشار خون بالا و یا بیماری های قلبی تحت درمان با دارو هستند باید در صورت مصرف زالزالک مراقب باشند، هر چند تا کنون مورد خاصی گزارش نشده است.

#### • زردچوبه

زردچوبه به عنوان صفراآور، ضدنفخ و در تسکین دردهای روماتیسمی و نیز به عنوان ادویه به صورت خوراکی مصرف می‌گردد. به صورت موضعی در درمان برخی التهابات پوستی استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از زردچوبه به صورت خوراکی به عنوان صفراآور و درمان یرقان استفاده می شده است و به صورت موضعی در درمان داءالصف (پسوریازیس) مورد مصرف داشته است.

#### • زرشک

از پوست ریشه گونه‌های مختلف زرشک در درمان یبوست، التهاب کبد و التهاب دهان و گلو استفاده می‌گردد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته از زرشک به عنوان اشتها آور و ضدالتهاب استفاده می نموده اند.

▪ عوارض جانبی:

از عوارض جانبی شایع آن می توان گیجی، خونریزی بینی، تهوع، اسهال، استفراغ و تحریک کلیوی را نام برد.

▪ موارد احتیاط:

از مصرف این دارو طی دوران حاملگی می بایست اجتناب کرد.

#### • زعفران

از زعفران به عنوان ماده معطر و طعم‌دهنده استفاده می‌شود. همچنین تازه آن به عنوان آرام بخش و ضد اسپاسم مورد مصرف دارد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته به عنوان شادی افزا، خواب آور، مدر، مسکن، کاهش دهنده اشتها، قاعده آور، افزایش دهنده قوه بقاء مورد استفاده قرار می گرفته است.

▪ عوارض جانبی:

مصرف زیاد زعفران باعث خونریزی، اسهال، تهوع و سرگیجه می شود. به علاوه مصرف آن به عنوان سقط دهنده، به مرگ منجر شده و مصرف بیش از حد آن نیز مخدر محسوب می شود.

#### • زنجبیل

از زنجبیل در درمان بیماری حرکت و سوءهاضمه استفاده می‌شود. همچنین به‌عنوان ادویه‌ای مطبوع و اشتهاآور در صنایع غذایی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته زنجبیل در درمان استفراغ، سوءهاضمه و نفخ استفاده می شده است. همچنین آن را در کمک به افزایش حافظه موثر می دانسته اند.

▪ عوارض جانبی:

روغن فرار زنجبیل را فاقد اثرات تحریک کننده و حساسیت زا ذکر کرده اند ولی به هر حال احتمال بروز درماتیت در افراد بسیار حساس وجود دارد.

▪ موارد احتیاط:

مقادیر زیاد زنجبیل ممکن است با داروهای مصرفی بیماران قلبی، دیابتی و نیز داروهای ضد انعقاد تداخل ایجاد نماید. همچنین در دوره ای از حاملگی و شیردهی بهتر است از مصرف مقادیر بیش از مصرف رایج آن در رژیم غذایی پرهیز نمود.

• زنیان

از زنیان به صورت خوراکی به عنوان ضد نفخ، ضد تهوع و خلط آور و به صورت موضعی در درمان دردهای روماتیسمی استفاده می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از زنیان به عنوان مدر، ضد نفخ و ضد کرم استفاده می‌کرده اند.

• زیتون

برگ زیتون دارای اثر مدر بوده و برای کاهش فشارخون مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته بیشتر از روغن زیتون به عنوان ملین استفاده می‌نموده و آن را به خصوص برای معالجه دردهای عصبی توصیه می‌نموده اند ولی از مصرف برگ زیتون در منابع سنتی هیچگونه گزارشی مشاهده نمی‌شود.

• زیره سبز

از زیره سبز در درمان نفخ و سوءهاضمه استفاده می‌گردد علاوه بر آن دارای اثر مدر و زیادکننده شیر می‌باشد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته زیره سبز را در درمان نفخ، سوءهاضمه موثر دانسته و برای آن اثر زیاد کننده شیر قابل بوده اند.

• زیره سیاه

زیره سیاه دارای اثرات ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد میکروب و قابض بوده، در درمان اختلالات گوارشی به ویژه در قولنج نفخی کودکان و همچنین التهابات دستگاه تنفسی کاربرد دارد. مصرف عمده زیره سیاه به عنوان عطر و طعم‌دهنده در صنایع غذایی می‌باشد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای زیره سیاه خواص ضد نفخ، قابض، هضم کننده غذا، مدر و اشتها آور قایل بوده اند.

▪ عوارض جانبی:

مصرف مداوم و بی رویه آن موجبات پیدایش ناراحتی‌هایی در بدن شده و برای کبد و کلیه‌ها مضر است.

• زیره کوهی

زیره کوهی دارای اثرات ضد نفخ و هضم کننده می‌باشد و در درمان سوءهاضمه و نفخ کودکان به کار می‌رود، همچنین در افزایش شیرمادران موثر است. از زیره کوهی به عنوان چاشنی و ادویه استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب سنتی زیره سیاه در اختلالات گوارشی به عنوان ضد نفخ، اشتها آور، رفع دل‌پیچه، ضد اسهال و قابض کاربرد داشته است. همچنین مصرف آن را در درمان آسم مفید دانسته اند. مصرف طولانی مدت زیره کوهی یا عرق آن به عنوان لاغرکننده توصیه می‌شده است.

• سپستان

از سپستان به عنوان نرم کننده در درمان سرفه استفاده می‌شود. همچنین باعث کاهش فشار خون شده و از موسیلاژ آن در صنایع قرص‌سازی مورد استفاده قرار گرفته است.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از سپستان به عنوان ملین، خلط آور نرم کننده (به ویژه در برطرف کردن گرفتگی صدا) استفاده می‌کرده اند.

• سدر

از برگ سدر به عنوان شستشوی موی سر و بدن استفاده می‌شود. همچنین به عنوان ضد عفونی کننده و ضد قارچ مصرف موضعی دارد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:



در طب گذشته از سدر جهت بهبود زخمها و شستشوی موی سر و بدن استفاده می شده است.

#### • سنا

سنا دارای اثرات مسهلی و ملین می باشد و از آن در درمان یبوست و به منظور تخلیه روده قبل از اعمال جراحی استفاده می شود.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته سنا به عنوان مسهل و موثر در درمان بواسیر به کار می رفته است.

• عوارض جانبی:

سنا ممکن است سبب ناراحتی های شکمی خفیفی مثل فولنج یا کرامپ گردد. مصرف طولانی مدت یا بیش از میزان تجویزی می تواند سبب اسهال همراه با از دست رفتن آب و الکترولیتها به ویژه پتاسیم شده و با پیشرفت آن عارضه کولون با ضعف عملکرد ایجاد شود. مشتقات آنتراکینونی ممکن است در PH اسیدی رنگ ادرار را قهوه ای مایل به زرد و در PH قلیایی، قرمز نماید. جمع شدن قابل برگشت ملانین در روده بزرگ نیز پس از مصرف مزمن سنا گزارش شده است که ۵ تا ۱۱ ماه بعد از قطع دارو رفع می گردد.

مصرف طولانی مدت یا نابجای فرآورده های سنا همراه با عوارض، کاهش پتاسیم خون و تتانی، هیپرتروفیک استئوآرئوپاتی، دفع متناوب ادراری آسپارتیل گلوکزآمین، کاهش گاماگلوبین خون، کاشکسی برگشت ناپذیر و التهاب کبد بوده است.

• موارد منع مصرف:

حساسیت نسبت به دارو، تهوع، استفراغ یا دیگر علائم آپاندیسیت، جراحی حاد شکمی، انسداد روده ای ناشی از سفت شدن مدفوع و سایر موارد انسدادی و درد غیرمشخص شکمی.

• مصرف در بارداری و شیردهی:

از نظر اخطار در حاملگی، سنا جزء دسته C می باشد و مصرف آن تنها زمانی مجاز است که نیاز آن کاملا محرز شده باشد و فواید حاصله به طور کامل بر زیان احتمالی آن بر جنین برتری داشته باشد. مشتقات آنتراکینونی در شیر مادران شیرده ترشح می گردند، اما اثر آن ها بر روی نوزادان تحت مراقبت روشن نشده است. در آمریکا مصرف سنا را برای مادران شیرده مضر نمی دانند. با این وجود در مواردی که مصرف سنا در مادران شیرده ناگزیر باشد، می بایست آن را به صورت تک دوز و تنها در یک نوبت تجویز نمود.

#### • سنبل الطیب

سنبل الطیب دارای آثار آرام بخش، خواب آور و ضداسپاسم بوده و در درمان مواردی چون بی قراری، مشکلات عصبی برای خوابیدن، فشار عصبی و کولیک های گوارشی مورد استفاده قرار می گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته سنبل الطیب به عنوان آرام بخش، خواب آور و رفع کننده تشنج کاربرد داشته است.

• موارد احتیاط:

به علت دارا بودن اثر کاهش فعالیت CNS ممکن است باعث تقویت اثر آرام بخشی داروهای آرام بخش شود.

برعکس بسیاری از داروهای آرام بخش، اثر کاهش فعالیت CNS سنبل الطیب به وسیله الکل تقویت نمی شود. مصرف فرآورده های این گیاه در حاملگی و شیردهی مورد مطالعه قرار نگرفته و نباید در حاملگی و شیردهی مصرف شود.

#### • سیاه دانه

از سیاه دانه به عنوان ضدنفخ، ضدسرفه، ضدآسم، ضدالتهاب، بی حس کننده موضعی و ضدکرم استفاده می گردد. همچنین به عنوان ادویه در صنایع غذایی و مصارف خانگی مورد مصرف قرار می گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب سنتی ایران این گیاه به عنوان زیادکننده شیر، ضدانگل های روده ای، مسهل و ضدنفخ مصرف داشته است.

#### • سیر

مصرف سیر سبب کاهش فشار و چربی خون می گردد، از این رو در بیماری های قلبی - عروقی نیز مفید می باشد. سیر دارای اثرات ضد عفونی، متوقف کننده رشد باکتری ها، ضد ویروس، هضم کننده غذا، اشتها آور، صفرا آور، خلط آور، پایین آورنده فندخون و افزایش دهنده تعداد گلبول های سفید

خون می‌باشد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از سیر به عنوان مدر، قاعده آور، ضدنفخ، ضدالتهاب استفاده می‌کردند و مصرف آن را در درمان تنگی نفس و سرفه مزمن مفید می‌دانسته‌اند.

• شاه‌پسند

از شاه‌پسند به‌عنوان آرام‌بخش، ضداسپاسم، معرق و افزایش‌دهنده شیر استفاده می‌شود.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته شاه‌پسند را در درمان برخی از بیماری‌های التهابی پوست به کار می‌بردند و برای آن اثر مدر و قاعده آور قابل بودند.

• شاه‌تره

از شاه‌تره به‌عنوان مدر و صفراآور استفاده می‌شود و همچنین از آن به صورت موضعی در درمان برخی از بیماری‌های جلدی استفاده می‌گردد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای شاه‌تره اثرات صفراآور، مدر و ضدخارش قابل بودند و همچنین مصرف آن را به عنوان دهانشویه در تسکین التهاب لثه نافع می‌دانسته‌اند.

• شنبليله

دانه شنبليله دارای آثار پایین‌آورنده قند و کلسترول خون، ضدالتهاب، ملین، خلط‌آور، اشتها آور و افزایش‌دهنده ترشح شیر بوده و به عنوان چاشنی و ادویه نیز به کار می‌رود. به‌عنوان یکی از منابع تولید دیوسژنین جهت تهیه هورمون‌ها نیز ذکر گردیده است.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته شنبليله به عنوان نرم‌کننده موضعی، ضدلک، ضدالتهاب، تسکین‌دهنده درد مفاصل، تسکین‌دهنده سرفه، اشتهاآور و ملین مورد مصرف قرار می‌گرفته است.

• عوارض جانبی:

بوی ناپسند دانه که مربوط به وجود ترکیبی به نام ۳-هیدروکسی-۴- و ۵- دی متیل ۲ [ ۵ هیدروژن ] - فورانون می‌باشد، تحریکات پوستی و سردرد، تهوع و حالت آشفتگی از عوارض گیاه محسوب می‌شود. وجود ترکیبات کومارینی و همچنین وقفه دهنده‌های تریپسین و کیمتریپسین در دانه شنبليله می‌تواند خطرآفرین باشد. کاهش شدید قند خون به علت مصرف زیاد گیاه گزارش شده است. به واسطه آثار تحریکی شنبليله بر روی رحم، مصرف آن در حاملگی و شیردهی بایستی با احتیاط کامل انجام پذیرد. ضمناً به خاطر وجود ترکیبات موسیلاژی در دانه، جذب برخی از داروها در مصرف توام با شنبليله تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. در بیماران مصرف‌کننده داروهای وقفه دهنده آنزیم منوآمینواکسیداز و نیز بیماران مصرف‌کننده داروهای هورمونی و ضد انعقاد این گیاه بایستی با احتیاط مصرف شود.

مطالعات سم‌شناسی حاد در مورد عصاره الکلی دانه شنبليله، میزان LD<sub>50</sub> آن به صورت خوراکی در رات را ۵g/kg و به صورت موضعی در خرگوش را ۲g/kg اعلام نموده است. میزان LD<sub>50</sub> برخی از ترکیبات موجود در دانه شنبليله به صورت خوراکی و در رات به صورت زیر گزارش شده است:

تریگونلین ۵g/kg ، اسید نیکوتینیک ۸,۸g/kg ، نیکوتینامید ۷,۴g/kg ، کومارین ۰,۷۲g/kg • شوید

شوید در درمان سوءهاضمه، نفخ (به‌ویژه نفخ کودکان) و اسپاسم به‌کار رفته، اثرات مسکن، محرک ترشح شیر، مدر و کاهش‌دهنده چربی خون از آن گزارش شده است. همچنین به‌عنوان طعم‌دهنده و معطرکننده در صنایع غذایی و فرآورده‌های آرایشی - بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از شوید در درمان نفخ، سوءهاضمه و سسکسه استفاده کرد، برای آن آثار افزایش‌دهنده شیر و مسکن (به ویژه درد مفاصل) قابل بوده‌اند.

• عوارض جانبی:

گزارش شده که مصرف زیاد برگ شوید باعث بروز لکه‌های سیاه بر روی پوست می‌شود که به علت ترکیبات فورانکومارینی پیچیده آن می‌باشد. مصرف اسانس شوید در مقادیر معمول غیرسمی است.

#### • شیرخشت

شیرخشت دارای اثر ملین است. مصرف آن در برونشیت مزمن توصیه شده است. شیرخشت در دهان يك خنکی مطبوع ایجاد می‌نماید که از تشنگی کاسته و رفع عطش می‌کند. همچنین ادعا شده‌است که شیرخشت بدن را در برابر خطر تشعشعات اتمی محافظت می‌کند. شیرخشت بر روی زردی نوزادان به‌خوبی موثر بوده و باعث کاهش «بیلی روبین» خون نوزادان می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته شیرخشت به عنوان ملین مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

▪ عوارض جانبی:

هیچ عارضه جانبی خاصی با مصرف شیرخشت در بزرگسالان گزارش نشده است. در مطالعه ای که بر روی ۲۰۰ نوزاد دارای زردی (دارای هیپربیلی روبینمیا) انجام شده است هیچ عارضه جانبی خاصی مشاهده نشد به جز بی حالی ناشی از کمبود آب در تعدادی از نوزادان که احتمالاً ناشی از اسهال اسمتیک بوده که با تغذیه شیر مادر این عارضه از بین می‌رفت.

▪ موارد احتیاط:

در افراد دارای اسهال و مبتلا به کمبود الکترولیت ها با احتیاط مصرف شود.

#### • شیرین بیان

از شیرین بیان در درمان التهاب و زخم معده، همچنین به‌عنوان خلط‌آور، ضدالتهاب، طعم‌دهنده و شیرین‌کننده استفاده می‌گردد.

موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته شیرین بیان در التیام زخم، تسکین سرفه، تسکین درد و رفع التهاب معده مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

▪ عوارض جانبی: احتیاس آب و نمک و در نتیجه افزایش فشارخون عروقی و کاهش ادرار از عوارض آن است. لذا نمی‌تواند مورد مصرف طولانی مدت قرار گیرد و در بیماران با اختلالات قلبی عروقی و مبتلا به فشارخون باید با احتیاط مصرف گردد.

#### • صبرزرد

عمده‌ترین اثر صبرزرد خاصیت مسهلی آن است که به صورت خوراکی مصرف دارد و به صورت موضعی در جهت التیام زخم‌ها و سوختگی‌ها استفاده می‌گردد. همچنین در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی بالاخص فرآورده‌های ضدآفتاب نیز مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته صبر زرد به عنوان مسهل و صفرابر مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

▪ عوارض جانبی:

صبر زرد مسهلی قوی بوده و با افزایش حرکات دودی روده‌ها ممکن است باعث دردهای شکمی شود، این دارو با تحریک معده و روده‌ها سبب تجمع خون در اعضاء داخل لگن خاصره شده و با دوره‌های بالا احتمال ایجاد نفریت، اسهال خونی و گاستریت همراه با خون ریزی دارد. مصرف طولانی آن مانند سایر مسهلهای محرک سبب اسهال آبکی همراه با دفع قابل توجهی از الکترولیت‌ها مخصوصاً پتاسیم شده و منجر به ضعف عضلانی و کاهش وزن بدن می‌گردد.

▪ موارد احتیاط:

مصرف صبر زرد در بیماران مبتلا به هموروئید و بیماران با ناراحتی کلیه ممنوع می‌باشد، همچنین مانند سایر مسهل‌ها در موارد انسداد روده، دردهای شکمی، تهوع و استفراغ نباید تجویز شود. صبر زرد سبب قرمز شدن رنگ ادرار قلیایی می‌شود. نظر به اثرات تحریکی و مسهلی آن تجویز این دارو در زنان حامله ممنوع است. به دلیل احتمال ترشح آنتراکینونها در شیر، به هنگام شیردهی باید از مصرف آن خودداری نمود.

#### • عروسک پشت‌پرده

میوه عروسک پشت‌پرده به صورت خوراکی به‌عنوان مدر و برگ آن به صورت موضعی به‌عنوان نرم‌کننده پوست در درمان ناراحتی‌های پوستی مصرف می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برگ و میوه عروسک پشت‌پرده را دارای اثر مدر دانسته و در درمان سنگهای مجاری ادرار و یرقان تجویز آن انجام می‌گرفته است.

• موارد احتیاط:

از خوردن میوه های نارس و برگها خودداری شود.

• علف‌چای

علف چای در درمان اختلالات عصبی به ویژه افسردگی و نیز میگرن مصرف می‌شود همچنین اثرات ضداسپاسم، ضد التهاب و ضد درد از آن گزارش شده است. این گیاه به‌عنوان ضدویروس ایدز مورد بررسی است و در مداوای ویروس تبخال نیز موثر است. در استعمال موضعی، علف چای در درمان زخمها، آفتاب سوختگی و برص مورد استفاده قرار می‌گیرد همچنین به عنوان ضدباکتری اثر محافظت‌کنندگی غذا را دارد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته علف چای به عنوان ضدافسردگی، آرام بخش، ضد درد، تب بر، مدر، ضدروماتیسم، ضدنقرس و اسپاسمهای مزمن گوارشی کاربرد داشته و همچنین ضدعفونی کننده و در درمان زخمها استفاده می شده است.

• عوارض جانبی:

این گیاه دارای رنگدانه قرمز رنگی است به نام هیپیرسین که حساسیت به نور ایجاد می کند. در گوسفندان ممکن است تحریک منتشره پوست، از دست دادن اشتها و گاهی از دست دادن بینایی ایجاد کند. موشها بعد از دوزهای ۵/۰-۳/۰ میلی گرم ممکن است عوارض فتودینامیک شدید و حتی کشنده نشان دهند. مصرف عصاره گیاه تا حدود ۹۰۰ mg هیچ گونه عارضه جانبی را در انسان ایجاد ننموده است.

• موارد احتیاط:

مصرف گیاه توسط حیوانات و در معرض نور قرار گرفتن آن ها، حساسیت به نور ایجاد می کند، لذا افراد حساس به نور باید با احتیاط مصرف کنند.

• توصیه به بیمار:

دارو دارای مزه تلخی است، لذا شکل محلول آن را باید در آب و یا آب میوه ریخته و میل نمود.

• عناب

عناب به عنوان ملین و آرامبخش مصرف می‌گردد همچنین در درمان آتراسکلروز، آسم و مقاومسازی دندانها در برابر پلاک و پوسیدگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته عناب به عنوان ملین، برطرف کننده سرفه و گرفتگی صدا توصیه شده و آن را جهت برطرف کردن گرفتگی صدا و دفع تشنگی مفید دانسته اند.

• فلفل سیاه

از فلفل سیاه به‌عنوان ضدنفخ، اشتها آور، ضدالتهاب و مسکن موضعی استفاده می‌گردد و اثرات ضد میکروبی و ضدعفونی کننده از آن گزارش گردیده است. همچنین به عنوان يك چاشنی تند مصرف خوراکی دارد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از فلفل سیاه در درمان سوءهاضمه و سرفه استفاده شده و برای آن اثرات آرامبخش و ضد درد قایل بوده اند. در استعمال خارجی به عنوان محرک موضعی برای رویش مو از آن استفاده می کرده اند.

• موارد احتیاط:

توصیه شده است که فلفل سیاه در مبتلایان به بیماریهای کلیوی به کار نرود.

• قدومه

از قدومه عمدتا به عنوان نرم‌کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین استفاده می‌شود.

• موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می نموده اند.

• عوارض جانبی:

به دلیل احتمال حضور ترکیبات گلوکز اینولاتی در دانه قدومه، امکان بروز اختلالات تیروئیدی (به دلیل خاصیت آنتی تیروئیدی ترکیبات گلوکز اینولاتی) باید در نظر گرفته شود. در صورتی که دانه های قدومه به صورت خشک مصرف شوند امکان بروز انسداد مری وجود دارد. در مصرف مقادیر

زیاد ممکن است به صورت موقتی باعث نفخ و بزرگی شکم شود و حتی خطر انسداد روده هم وجود دارد. به دلیل کاهش زمان انتقال مواد در دستگاه گوارش ممکن است در جذب سایر مواد اختلالاتی بروز کند.

• موارد احتیاط:

دانه های قدومه حتما باید با آب کافی مصرف شوند. در افراد مبتلا به انسداد روده نایبستی به کار رود. به دلیل احتمال دارا بودن ترکیبات گلوکز اینولانی باید با احتیاط مصرف شود. در افراد مبتلا به اختلالات تیروئیدی (مثل گواتر) نباید به کار رود.

• قره‌قاپ

آنوسیانوزیدهای قره‌قاپ مقوی و محافظ عروق بوده، در درمان اختلالات عروقی و بیماری غیر التهابی شبکیه به کار می‌روند.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته ایران هیچگونه مورد مصرفی برای این گیاه گزارش نشده است.

• کاسنی

ریشه کاسنی مدر و تب‌بر بوده و به‌عنوان اشتها آور و صفراآور مورد مصرف قرار می‌گیرد.

گل کاسنی به عنوان ملین و افزایشده صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• موارد استعمال در طب سنتی: (ر.ک. تک نگار گل کاسنی)

- کاسنی (گل)

گل کاسنی به عنوان ملین و افزایشده صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته از گل‌های کاسنی به عنوان مقوی کبد، تب بر، معرق، صفراآور و مدر استفاده می‌شده است.

- کاکل ذرت

به‌عنوان مدر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته ایران هیچ گونه مصرفی از کاکل ذرت گزارش نگردیده است.

• عوارض جانبی و سمیت:

واکنش‌های آلرژیک شامل درماتیت تماسی، کهیر برای کاکل ذرت، دانه گرده آن و برای نشاسته مشتق از کاکل ذرت مستند است. سمیت بخش نامحلول در متانول عصاره آبی کاکل ذرت گزارش شده است که در خرگوشها پایین است. دوز موثر داخل وریدی جهت فعالیت مدری  $1.5 \text{ mg/kg}$  وزن بدن در خرگوشها مشخص شده در مقایسه با دوز کشنده داخل وریدی که  $250 \text{ mg/kg}$  می باشد. کاکل ذرت حاوی یک ماده سمی ناشناخته است که در لیست مواد قادر به ایجاد ترکیبات سیانوزنیک قرار دارد. در هر صورت از مصرف زیاده از حد کاکل ذرت باید خودداری شود.

• موارد منع مصرف و احتیاط:

کاکل ذرت ممکن است در افراد مستعد ایجاد واکنش آلرژیک کند. دوزهای بسیار زیاد کاکل ذرت ممکن است با درمان دارویی، جهت کاهش قند خون (فعالیت کاهش دهنده قند خون آن به صورت درون تنی مستند است) یا در درمان افزایش یا کاهش فشارخون تداخل کند (فعالیت کاهش دهنده فشارخون آن به صورت درون تنی گزارش شده است) و مصرف طولانی مدت کاکل ذرت به علت فعالیت مدری ممکن است باعث هیپوکالمی شود.

• مصرف در بارداری و شیردهی:

تحریک انقباضات رحم در خرگوشها توسط کاکل ذرت مستند است. بنابراین نباید هنگام بارداری و شیردهی تجویز کرد.

• کاکوتی

کاکوتی دارای اثرات ضد میکروبی و ضد عفونی کننده بوده و به صورت بخور در اختلالات مجاری تنفسی و رفع علائم سرماخوردگی مصرف می‌شود. همچنین به عنوان ضد اسپاسم در ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌گردد. به علاوه اثرات ضدقارچی برای آن نیز گزارش شده است.

• موارد استعمال در طب سنتی:

از کاکوتی به عنوان داروی ضدنفخ، ضداسهال، خلط آور و ضدسرفه و التهاب دستگاه تنفسی استفاده می‌گردیده است.

• احتیاط: به علت وجود پولگون زیاد در اسانس گیاه از مصرف زیاد گیاه بایستی خودداری نمود.

• کتان

دانه کتان به صورت خوراکی به عنوان ملین، موثر در درمان دیورتیکولیت و سندرم کولون تحریک‌پذیر و ضدسرفه مصرف می‌شود، همچنین به صورت موضعی در رفع تحریکات جلدی و التهابات پوستی نظیر آگزما مصرف می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از کتان در درمان برخی از بیماری‌های پوستی و نیز سرفه، ضداالتهاب، موثر در درمان زخم معده و زخم روده و التهاب مثانه استفاده می‌کرده‌اند.

▪ موارد احتیاط:

دانه کتان در موارد انسداد روده نایبستی مصرف شود. به علاوه در موقع استفاده بایستی با مقدار کافی آب مصرف گردد. همچنین به خاطر وجود مقادیری از گلیکوزیدهای سیانوزن در دانه گیاه نایبستی در مقادیر زیاد مصرف شود. لازم به ذکر است که مصرف دوزهای تا ۳۰۰ گرم از دانه کتان هیچ‌گونه علائم مسمومیتی ایجاد ننموده است. از مصرف دانه‌های نارس کتان نیز بایستی اجتناب نمود، زیرا باعث بروز مسمومیت می‌شود. موسیلاژ موجود در دانه گیاه نیز ممکن است بر روی جذب سایر داروهای مصرف شده توسط بیمار تاثیر گذارد.

• کنیرا

کنیرا ممکن است به فرآورده‌های دارویی کم‌کننده وزن بدن و یا به عنوان ملین‌های افزاینده حجم به فرآورده‌هایی دارویی ضدیبوست اضافه شود. همچنین به عنوان نرم‌کننده و تسکین دهنده در فرآورده‌های آرایشی - بهداشتی و به‌عنوان سوسپانسیون کننده و امولسیون کننده و به هم چسباننده در صنایع دارویی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته کنیرا جهت مداوای سرفه، برطرف کردن گرفتگی و خشونت صدا توصیه می‌شده است. افزون بر این مالیدن آن را بر روی مو مانع شقه شدن آن می‌دانسته‌اند.

• کدو

کدو امروزه در درمان اختلالات دفع و تکرر ادرار ناشی از مثانه تحریک‌پذیر و بزرگی خوش‌خیم پروستات مصرف می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای کدو خاصیت مسکن سرفه، برطرف کننده گرفتگی صدا و ملین قایل بوده‌اند. افزون بر این به صورت موضعی از آن جهت برطرف کردن التهاب بافتها استفاده می‌کرده‌اند. • کرچک

روغن کرچک به عنوان مسهل، به ویژه در درمان مسمومیت غذایی و جهت تخلیه روده قبل از معاینه راست روده یا عکس برداری با اشعه ایکس از دستگاه گوارش به‌کار می‌رود. از دیگر مصارف روغن کرچک کاربرد آن به عنوان برطرف کننده سوزش چشمی، آرام‌کننده تحریکات به علت اجسام خارجی در چشم و به صورت موضعی به عنوان نرم‌کننده می‌باشد. افزون بر این روغن کرچک در ساختن رژلب، فرآورده‌های آرایشی مو، پمادها، قطره‌های چشمی، کرم‌ها، لوسیون‌ها، صابون‌های شفاف، پایه‌های شیاف‌ها و کلودین کشسان به‌کار رفته، در تهیه اسید اندسینیک، سورفاکتانت‌های غیریونی و روان‌سازها مصرف دارد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از روغن کرچک به صورت خوراکی به عنوان مسهل قوی و به صورت موضعی در ترکیب برخی از داروهای جلدی استفاده می‌نموده‌اند.

▪ عوارض جانبی و موارد احتیاط:

مصرف خوراکی روغن کرچک به خصوص در دوزهای زیاد ممکن است سبب تهوع، استفراغ، قولنج و اسهال شدید شود. بلعیدن ۵ دانه کرچک در اطفال و ۲۰ دانه در بزرگسالان به دلیل دارا بودن پروتئین سمی ریسین، کشنده می‌باشد.

گزارشهایی از واکنش‌های حساسیتی به هنگام لمس دانه‌های کرچک وجود دارد. روغن کرچک جذب ترکیب‌های ضد کرم محلول در روغن (مانند فرآورده‌های سرخس نر) را تسهیل نموده و از این رو نایبستی همراه با آنها مصرف گردد.

در صورتی که از روغن کرچک در درمان یبوست استفاده شود نایبستی بیش از یک نوبت در هر چند هفته مصرف شود.

▪ موارد منع مصرف:

هنگامی که انسداد روده ای، تهوع، استفراغ و دردهای زیرشکمی وجود دارد، ناپیستی روغن کرچک تجویز شود.

▪ مصرف در بارداری:

روغن کرچک از نظر مصرف در حاملگی جز دسته X می باشد و مصرف آن در این زمان به علت ایجاد پرخونی در منطقه لگن که ممکن است باعث شروع واکنش‌های تحریکی رحم شود؛ ممنوع است.

• کرفس

از کرفس به عنوان آرام‌بخش، ضد عفونت ادراری و در آرتريت رماتوئید به عنوان داروی ضد التهاب استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته به عنوان مدر و ضدنفخ مورد استفاده قرار می گرفته است.

• کنجد

از روغن کنجد به عنوان ملین، کاهنده قند خون، التیام دهنده و نرم‌کننده پوست استفاده می‌گردد. همچنین به‌عنوان يك حلال و پایه روغنی در صنایع دارویی و آرایشی - بهداشتی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از کنجد و روغن آن در درمان پیوست، تنگی نفس استفاده می کرده و برای آن اثر التیام دهنده، آرام بخش و مدر قایل بوده اند.

• کندر

کندر به‌صورت موضعی به‌عنوان ضدالتهاب به‌کار رفته و به‌عنوان ماده معطر در صنایع آرایشی - بهداشتی و همچنین در مصارف خانگی به عنوان خوشبوکننده هوا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای کندر اثر تقویت کننده حافظه قایل بوده و به عنوان ضدالتهاب مورد استفاده قرار می گرفته است.

▪ موارد احتیاط:

تا کنون طی مصرف مقادیر معمول کندر عوارض جانبی یا مشکل خاصی گزارش نشده است. ولی به هر حال از آن جا که کندر حاوی روغن فرار متشکل از ترکیبات ترپنوئیدی است به دلیل اثر تحریکی این مواد بر روی سیستم اعصاب مرکزی می بایست همانند سایر فرآورده های حاوی روغن فرار در مصرف خوراکی این فرآورده نیز جانب احتیاط را رعایت نمود.

• کنگر فرنگی

کنگر فرنگی دارای اثرات مدر، صفراآور، پایین آورنده کلسترول خون و پایین آورنده چربی خون بوده در درمان علامتی برخی از بیماری‌های کبدی و اختلالات گوارشی (نظیر سوءهضم و تهوع) و یا به منظور کاستن کلسترول و چربی خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. در مصارف خوراکی از آرتیشو به مقدار کم به عنوان افزودنی مجاز جهت اصلاح طعم و مزه و بوی مواد غذایی (ماکزیمم غلظت مجاز ۱۶ PPM) استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته ایران هیچگونه گزارشی برای این گیاه یافت نشده است.

▪ عوارض جانبی:

درماتیت تماسی از عوارض جانبی مهم آرتیشو به حساب می آید. سیناروپیکرین و سایر لاکتونها سزکویی ترپنی، آلرژنهای قدرتمند آرتیشو می باشند و عصاره ها خالص سازی شده و فرآورده های خاص این گیاه که حاوی مقادیر بیشتری از لاکتونها مزبور هستند، سمی تر از عصاره های تام آن می باشند. مقدار LD50 عصاره تام بیش از ۱۰۰۰mg/kg و عصاره های خالص سازی شده ۲۶۵ mg/kg (موش صحرایی، تزریق داخل صفاقی) است.

▪ موارد احتیاط:

افرادی که به گیاهان خانواده کاسنی حساسیت دارند بایستی از مصرف آرتیشو اجتناب نمایند زیرا ممکن است سبب بروز عوارض آلرژیک شدید گردد. علیرغم این که هیچگونه مدرکی دال بر سمیت گیاه طی دوران حاملگی و شیردهی وجود ندارد با این حال از مصرف بیش از حد آرتیشو در

طی دوران یاد شده بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در بیماریهای انسدادی کیسه صفرا ممنوع است.

#### • گاوزبان

از گل گاوزبان در درمان علائم سرماخوردگی و همچنین به عنوان آرامبخش استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از گاوزبان به عنوان نشاط آور، آرامبخش، مدر و برطرف کننده علائم سرماخوردگی استفاده می‌کرده اند.

▪ موارد احتیاط:

نظر به وجود احتمالی آلکالوئیدهای غیراشباع پیرولیزیدین سمی (هر چند به مقدار کم در گیاه) مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

#### • گزانگبین

گزانگبین به عنوان نرم‌کننده سینه و ملین مصرف شده، همچنین در صنایع شیرینی‌پزی به عنوان یک شیرین‌کننده و در تهیه گز استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از گزانگبین به عنوان ملین و شیرین کننده استفاده می‌نموده اند.

▪ عوارض جانبی: تا به حال هیچ گونه عارضه جانبی خاصی که ناشی از مصرف گزانگبین باشد گزارش نشده است.

#### • گزنه

گزنه به صورت خوارکی به عنوان مدر، پایین آورنده قند و اسیداوریک و به صورت موضعی در درمان برخی از بیماری‌های پوستی و مو از جمله آگزما، بیماری‌های ا لتهاپی و حتی در درمان ریزش مو مورد استفاده قرار می‌گیرند.

▪ موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته گزنه به عنوان مدر، ضدالتهاب و مقوی قوه باه مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

▪ موارد احتیاط:

(۱) گزنه برای کلیه و روده ها مضر است از این نظر باید با صمغ عربی و کنیرا خورده شود. مقدار خوراکی آن حداکثر ۱۰ گرم بوده و بیشتر از آن خطرناک است، چون باعث قطع ترشح ادرار می‌شود.

(۲) الیاف فیبری موجود در اعضای هوایی گزنه در صورت مصرف باعث ناراحتی های هضمی می‌شود، از این رو بایستی اندام هوایی گزنه را که حاوی سکرترین می باشد در صورت نیاز برای مصرف وارد آب کرده و سپس آب حاوی سکرترین را مصرف کرد.

(۳) اسید فرمیک که در برگ گزنه وجود دارد، یک اسید قوی است که سمیت حاد ایجاد می‌کند و مصرف مزمن آن ممکن است باعث آلومینوری و هماچوری شود.

(۴) از آنجایی که مصرف مقادیر زیاد این گیاه فشارخون را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌تواند با داروهای ضدفشارخون تداخل داشته باشد.

(۵) در موارد احتباس آب در بدن که در نتیجه نارسایی قلبی و کلیوی است از مصرف گزنه باید اجتناب کرد.

#### • گشنیز

گشنیز دارای اثرات ضداسپاسم و ضد نفخ بوده و از آن در پیشگیری و کاهش دل‌پیچه استفاده می‌شود. همچنین به عنوان عطر و طعم‌دهنده در صنایع غذایی مصرف دارد. از اسانس گشنیز در عطرسازی استفاده می‌گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از گشنیز در رفع ناراحتیهای گوارشی به عنوان ضدنفخ، اشتهاآور، مقوی معده و ضداسهال استفاده می‌شده است. همچنین از آن در خوشبو کردن دهان و التیام زخم دهان استفاده می‌گردیده است.

▪ موارد احتیاط:

مصرف زیاد از حد میوه گشنیز یا روغن فرار آن، گونه ای مستی همراه با خستگی بسیار ایجاد می‌کند که سرانجام آن حالاتی نظیر سستی و بی حالی است.

#### • گلپر

گلپر در درمان نفخ و سوءهاضمه استفاده شده، همچنین به‌عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد.



▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از گلپر در درمان تنگی نفس، سوءهاضمه و یرقان استفاده می نموده اند.

▪ عوارض جانبی:

مصرف زیاد گلپر موجب تهش قلب می شود.

• گل ساعتی

گل ساعتی دارای اثر مسکن و آرامبخش بوده و در بی خوابی، اضطراب، دردهای با منشأ عصبی به ویژه در کودکان، اختلال در تنوس عضلانی، تاکی کاردی عصبی و آسم اسپاسمی مصرف می گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته ایران برای این گیاه هیچگونه گزارشی یافت نشده است.

▪ عوارض جانبی و سمیت:

آثار جانبی در اثر مصرف آن تا به حال گزارش نشده است، سمیت حاد عصاره مایع دارو در موش که به صورت تزریق داخل صفاقی و به مقدار بیش از ۹۰۰ میلی گرم/کیلو گرم استفاده شده بود؛ گزارش شده است.

▪ موارد احتیاط:

مقادیر مصرف زیاد گل ساعتی ممکن است باعث تسکین و تقویت درمان به شیوه مهار منو آمین اکسیداز گردد. از طرفی گزارش شده است که آلکالوئیدهای هارمان و هارمالین دارای اثر تحریکی بر روی رحم حیوانات آزمایشگاهی بوده و بنابراین نباید از مقادیر زیاد دارو در هنگام بارداری و شیردهی استفاده شود.

• گل مغربی

عمده آثاری که در فیتوتراپی برای روغن گل مغربی بر شمرده اند عبارتند از:

اثر ضد التهابی، اثر مهار تجمع پلاکتی، تحریک تشکیل متابولیت های وازودیلاتور، اصلاح آسیب های عصبی در بیماران دیابتی، درمان بیماری های پوستی مانند اگزما حساسیتی، درمان سندرم قبل از دوران قاعدگی و درد سینه ها، درمان عفونت های ویروسی، آندومتوریوز، سندرم روده تحریک پذیر و کولیت زخمی

▪ موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته ایران برای این گیاه هیچگونه گزارشی یافت نشده است.

▪ عوارض جانبی:

عوارض جانبی معمولی این دارو سردرد و اندکی تهوع است که می توان از طریق خوردن دارو با غذا یا به وسیله مالش روغن خالص روی پوست، از بروز آن ها اجتناب کرد. بثورات جلدی نیز در اثر مصرف این دارو گزارش شده است. روغن گل مغربی در موارد صرع و جنون منع مصرف دارد. به علت این که این دارو بر مراحل انعقاد خون تاثیر می گذارد نایبستی همراه با داروهای ضد انعقاد مصرف گردد. سوءهاضمه از جمله عوارض جانبی دیگر این دارو است. • لیمو عمانی

لیمو عمانی و روغن فرار حاصله از آن به عنوان عطر و چاشنی در صنایع مختلف غذایی کاربرد دارد. روغن فرار لیمو عمانی همچنین در صنایع آرایشی - بهداشتی کاربرد وسیعی دارد.

موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته برای لیمو عمانی آثار دارویی مقوی معده، ضد نفخ، اشتها آور، ضد عفونی کننده، مسکن سردرد و رفع کننده علائم سرفه و سرماخوردگی قابل بوده اند.

• مامیران

از مامیران به صورت خوراکی صفرا آور، ضد اسپاسم، مسکن (ضعیف) و مدر و به صورت موضعی در درمان زگیل استفاده می گردد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از تمام قسمت های گیاه مامیران به ویژه شیرابه آن در درمان ناراحتی های پوستی به ویژه برص، درد دندان، و نیز به عنوان صفرا آور استفاده می کرده اند.

▪ عوارض جانبی:

در مصرف موضعی گزارش شده است که گاه باعث تحریک پوست می شود. با مصرف خارجی معمولاً علائم مسمومیت ظاهر نمی گردد ولی از مصرف خارجی شیرابه تازه گیاه روی مخاط حساس مثل چشم به دلیل عوارض موضعی شدید باید اجتناب کرد. مصرف زیاد گیاه باعث تحریکات شدید دستگاه گوارش منجر به تهوع و اسهال خونی می گردد ولی به دلیل طعم و بوی نامطبوع ایجاد سمیت با آن بسیار نادر است. بیش از ۵۰۰ گرم از مامیران لازم است تا در دام و اسب ایجاد سمیت کند. درمان مسمومیت با مامیران، با تخلیه گیاه موجود در دستگاه گوارش و استفاده از زغال فعال و درمانهای علامتی عوارض، انجام می گیرد.

• موارد احتیاط:

این گیاه سمی است و مقدار زیاد آن در مصارف داخلی ممکن است حتی موجب مرگ شود. مصرف این گیاه در دوران بارداری ممنوع است.

• مرزنگوش

مرزنگوش به عنوان ضدنفخ، خلطآور، مسکن، مدر، در درمان ناراحتیهای تنفسی (آسم) و اشتهاآور مصرف می گردد. همچنین برای آن اثر التیامدهنده و ضدعفونی کننده ذکر گردیده است.

• موارد استعمال در طب سنتی: در طب گذشته از مرزنگوش در تسکین دلپیچه و دردهای مختلف به ویژه سردرد و کمردرد استفاده و برای آن اثر قاعده آور و مدر نیز قایل بوده اند.

• موارد احتیاط:

مرزنگوش وحشی نباید در زمان حاملگی استفاده شود. مصرف موضعی آن ممکن است باعث تحریک پوست گردد. اسانس این گیاه نباید از راه خوراکی مورد استفاده قرار گیرد.

• مریم گلی

مریم گلی به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب، قابض، ضدباکتری و در التهاب دهان به صورت غرغره و دهانشویه مورد استفاده قرار می گیرد.

موارد استعمال در طب سنتی:

مریم گلی را به صورت خوراکی مقوی عمومی و به صورت موضعی در التیام زخم ها و خراشهای پوستی موثر می دانسته اند.

• موارد احتیاط:

به واسطه داشتن ترکیب سمی توجون مقادیر زیاد برگ مریم گلی (بیشتر از ۱۵ گرم در هر مرتبه مصرف) سمی بوده و باعث افزایش ضربان قلب، افزایش دمای بدن و سرگیجه می شود.

• مورد

مورد به صورت موضعی در درمان تیخال به عنوان آنتی سپتیک و در درمان التهاب مخاط بینی استفاده می گردد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته مورد را تحت عنوان "آس" یا "عمار" (به معنی نیکو و خوشبوی) نامیده، برای آن اثرات قابض، ضداسهال و تقویت کننده رویش مو قایل بوده اند.

• عوارض جانبی:

با مصرف مقادیر کم موضعی اسانس هیچگونه حساسیت پوستی ایجاد نمی شود و با مصرف مداوم و طولانی مدت واکنش حساسیتی به صورت سرخی خیلی ضعیف در محل تجویز مشاهده می شود. به طور کلی این گونه تظاهرات آلرژیک بسیار محدود می باشد. سمیت حاد خوراکی اسانس مورد در موش صحرايي (Rat) برابر  $LD_{50} = 2,7 \text{ ml/kg}$  و در موش سوری برابر با  $LD_{50} = 2,2 \text{ ml/kg}$  است. در انسان مصرف خوراکی روزانه معادل ۲-۱ ml/kg به عنوان دارو بسیار بعید به نظر می رسد که ایجاد تحریکات یا اثرات نامطلوب نماید.

• میخک هندی

میخک هندی به عنوان ضدنفخ استفاده شده، معطر است و به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می گیرد. به صورت موضعی در دندان پزشکی به عنوان بی حس کننده، ضدعفونی کننده و ضد درد استفاده می گردد.

• موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از میخک هندی به عنوان ضدنفخ، خوشبوکننده دهان، تقویت کننده لثه، آرامبخش و همچنین در پیشگیری از تهوع و استفراغ

استفاده می شده است.

▪ عوارض جانبی:

نادر بوده گاهی به واکنشهای آلرژیک منجر می شود.

• نعنا

نعنا دارای اثرات ضداسپاسم، ضدنفخ و ضد میکروبی بوده، در درمان ناراحتی‌های گوارشی و همچنین به‌عنوان آرامبخش استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از نعنا به عنوان ضدنفخ، مسکن و برطرف کننده سوءهاضمه استفاده می شده است.

• وشاء

و شاء به عنوان خلط‌آور و ضداسپاسم مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته و شاء به صورت موضعی در درمان حساسیت پوستی مانند کهیر، ضددرد و ضدالتهاب مورد استفاده قرار می گرفته است.

• هل

هل در درمان نفخ، سوءهاضمه، بوی بددهان و اسپاسم عضلات مورد مصرف قرار می‌گیرد و همچنین به‌عنوان ادویه در صنایع غذایی و مصارف خانگی و معطرکننده در فرآورده‌های دارویی - بهداشتی مختلف استفاده می‌شود.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته از هل به عنوان ضدنفخ، ضدتهوع و استفراغ و خوشبو کننده دهان استفاده می کرده اند.

• همیشه بهار

همیشه بهار به صورت خوراکی در درمان التهاب معده و به صورت موضعی در درمان التهاب‌های پوستی، اگزما و خشکی پوست مورد مصرف قرار می‌گیرد.

▪ موارد استعمال در طب سنتی:

در طب گذشته برای همیشه بهار خاصیت ضدالتهاب و قاعده آور قایل بوده اند و استفاده از آن را در درمان بیماری های پوستی مفید می دانسته اند.

▪ عوارض جانبی:

از آن جایی که از نظر سنتی همیشه بهار به عنوان قاعده آور مطرح بوده در بررسی های برون تنی نیز اثرات تحریکی بر رحم گزارش شده است و حتی ممکن است باعث سقط جنین شود لذا از مصرف آن در دوران حاملگی خودداری شود. ضمناً به علت نداشتن اطلاعات کافی از سمیت آن، در دورا شیردهی نیز از مصرف آن اجتناب شود.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی درمانگر

<http://vista.ir/?view=article&id=256953>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

گیاهان دارویی مفید و مضر برای بیماری‌های کبدی

کبد بزرگ‌ترین غده بدن است که نقش اساسی در متابولیسم مواد غذایی اصلی یعنی قندها، پروتئین‌ها و چربی‌ها دارد. به طور کلی حدود ۲ تا ۴ درصد جمعیت کشور از بیماری‌های کبدی رنج می‌برند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از انواع هپاتیت، نارسایی‌ها، اختلالات و قولنج‌های کبدی. کبد حدود یک و نیم کیلوگرم وزن دارد و مانند یک اسفنج غرقه به خون در سمت راست معده قرار دارد. سکان کشتی بدن انسان و آخرین طبخ و تصفیه‌خانه دستگاه گوارشی است که مانند صافی انواع غذاها غیر از چربی‌ها از آن عبور کرده و تصفیه شده و مواد مفید آن جذب خون می‌شود. بیماری‌های کبدی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کشور ما است. مهم‌ترین بیماری‌های کبدی عبارتند از: انواع هپاتیت، نارسایی کبدی، اختلال کبدی و قولنج‌های کبدی.

غذاها و گیاهان مناسب برای کبد

آب تره تقویت‌کننده کبد است. نقش کاسنی در رفع امراض کبدی قطعی است و کبد را زهکشی و مواد زاید را دفع می‌کند. بادام و روغن بادام (روغن آراشید) برای کبد و کیسه صفرا بسیار مفید است. از زرشک، شربت و مربا تهیه می‌کنند و زرشک‌پلو را چنانچه با زعفران میل کنند برای رفع اختلالات کبدی بسیار سودمند است.

جوشانده جو برای بیماران کبدی تجویز می‌شود. این جوشانده منبع ویتامین B است. جعفری یا جوشانده آن اشتهاآور است و برای معالجه بیماران کبدی بسیار مفید است. نعناع و خانواده آن تسکین‌دهنده درد کبد و بیماری آن است. سبوس گندم برای رفع نارسایی‌های اعمال کبد اثر شفافبخش دارد. نقش گریپ‌فورت و انواع مرکبات در معالجه اختلالات کبدی قطعی است. خیار که خوب جویده یا رنده شود و یا آب خیار برای کبد مفید است. آووکادو که با روغن زیتون و آب لیمو و کمی خردل قبل از غذا می‌خورند برای تقویت فعالیت سلول‌های کبدی و رفع ناراحتی کبدی بسیار مفید و ثمربخش است.

اگر آب آلبالو یا نصف استکان شربت آلبالو را در یک لیوان آب سرد حل کرده و در هنگام نارسایی کبدی میل کرده و چند روز تکرار کنند نتیجه مطلوب حاصل می‌شود. کشمش، آب انگور، سیب، انار و آب همه میوه‌جات، فعالیت سلول‌های کبدی را افزایش می‌دهد. در نتیجه ناراحتی‌های کبدی و احتقان کبدی بسیار مفید و شفافبخش است. تمشک و توت فرنگی و انواع توت برای کبد بسیار مهم است. میوه‌های دیگری که برای رفع اختلالات کبدی لازم و ضروری است عبارتند از:

کدو، گلابی، نارگیل، سیب، آلو یا آلو زرد، گوجه سبز، انجیر، زنجبیل، هویج (باید کم خورده شود)، کرفس، شاهی، ترتیزک، روغن زیتون، انگور، خربزه و گرمک، آبغوره، دارچین، ترب و تربچه، بادنجان رسیده، موز، هلو و شلیل.

بر اساس تحقیقات انجام شده که یک دهه به طول انجامیده و با تکمیل پرسشنامه و مطالعات میدانی انجام گرفته مهم‌ترین گیاهان مناسب برای بیماران کبدی عبارتند از: گل گندم، کاسنی، شنگ، هندوانه ابوجهل، سنجد، مرغ، نعناع، شید زرد، سورنجان و انجیر. و گیاهانی که برای بیماران کبدی مضر شناخته شده‌اند عبارتند از: گوجه فرنگی، بادنجان، اسفناج، پسته، زردآلو، کاکائو، شلغم، کلم، زردچوبه.

مقیسه شرافتی

دانشجوی مهندسی تولیدات گیاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

<http://vista.ir/?view=article&id=216293>

 Vista.ir  
Online Classified Service

گیاهان در خدمت سلامتی

در این جا شما را با تاثیرات درمانی اکلیل کوهی، رزماری، گل یاسمن، شمعدانی وحشی و سرو کوهی آشنا می کنیم:

• اکلیل کوهی اکسیر جوانی و دشمن غمزدگیها بوته معطر اکلیل کوهی را بیشتر در حاشیه خیابانها و پارک می کارند. شکل ظاهری گیاه شبیه ترخون است.

اما رنگ آن سبز مات و پشت برگهای آن سفید مایل به نقره‌ای است. این گیاه بسیار خوش‌بویمن بوده و در واقع می‌توان گفت علاوه بر خواص درمانی به علت ظاهر زیبا و عطر ملایم آن جنبه زینتی نیز دارد. اکلیل کوهی



(رزماری) از قدیم‌الایام مورد توجه اطبا بوده است و حتی در قبور فراغنه مصر شاخه‌هایی از این گیاه در تابوت‌ها پیدا شده است.

• رزماری (اکلیل کوهی) گیاه مقدس

در یونان و روم باستان نیز اکلیل کوهی در ردیف گیاهان مقدس قرار داشته و علاوه بر جنبه درمانی، در مراسم آیینی، در حمامها و رایحه‌درمانی کاربرد فراوانی داشته است. اطبای شرقی به‌ویژه ابوعلی‌سینا مصارف زیادی از این گیاه را به‌ویژه در درمان ناراحتی‌های کبدی و معده‌ای توصیه کرده‌اند.

مصارف غذایی رزماری را نباید نادیده گرفت. این گیاه به علت خواص درمانی متعدد به‌ویژه ضدنفخ آن در چاشنی‌ها و در ترکیبات ماسالاهای، ادویه‌ها و سس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

• کاربردهای درمانی اکلیل کوهی در طب سنتی

اکلیل کوهی، قابض و محرک عمومی بدن است که دارای خاصیت ضد درد، ضدروماتیسم و نقرس، بادشکن، مدر و معرق است.

به علت صفراآوری در ردیف داروهای معالجه کبد و کیسه صفرا، به‌ویژه در هپاتیت‌ها و یرقان‌ها قرار دارد.

مصرف این گیاه در ترکیبات دارویی تقویت‌کننده‌های عمومی به‌ویژه تقویت قلب و اعصاب کاربرد فراوان دارد.

در طب سنتی از دم‌کرده‌های آن شربت‌ی آرام‌بخش تهیه می‌کنند که در درمان ناراحتی‌های دماغی، فلج‌های جزئی، ضعف، کسالت و خستگی‌های فکری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

افسانه‌های زیادی را به این گیاه در زمینه نوسازی بدن و طراوت و شادابی ناشی از مصرف آن نسبت داده‌اند و از آن به نام اکسیر جوانی یاد کرده‌اند، اما آنچه که مسلم است رزماری علاوه بر موارد یادشده، معالجه صدرصد روماتیسم بوده و خوردن جوشانده آن در درمان بی‌خوابی، سردردهای میگرنی، تپش شدید قلب، تنگی نفس و ضعف عمومی بدن بسیار موثر است.

غرغره جوشانده رزماری آرام‌بخش موثری برای گلودرد و آفت دهان است.

• چای رزماری

برای تهیه این چای، مقدار ۵ گرم از شاخه‌های خشک رزماری، گلدار یا بی‌گل این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و با شکر سرخ یا عسل میل کنید.

• حمام آرام‌بخش با رزماری

حمام کردن منظم با روغن گیاهان معطر، باعث کنترل استرس، کاهش تنش و اضطراب، از بین رفتن دردهای عضلانی و رفع خستگی شده و نشاط و نیروی تازه‌ای به بدن می‌بخشد.

حمام رزماری برای افراد خسته و کم‌خون و کودکان لاغر توصیه شده است. برای این منظور جوشانده غلیظی که از جوشاندن یک مشت از گیاه در یک لیتر آب جوش که به مدت پنج دقیقه ملایم جوشیده باشد تهیه کرده و به آب گرم وان حمام اضافه کنید و روزی دو بار و هر بار به مدت یک ساعت از این حمام استفاده کنید و بدن را در آن ماساژ دهید.

همچنین می‌توانید مقدار ۶ الی ۱۰ قطره از روغن رزماری را درون یک وان پر از آب گرم ریخته و برای اینکه آرامش‌تان به هم نخورد تلفن را از پرز بکشید و با پخش یک موسیقی بسیار ملایم به آرامی وارد آب شده، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در آن غوطه‌ور شوید.

پس از حمام و رفع درد، خستگی و تنش می‌توانید همانند یک کودک بخوابید.

از این گیاه می‌توانید در ظرف‌های شیشه‌ای و بلور به صورت تزئینی در اتاق خواب و پذیرایی قرار داده و فضا را عطرآگین نمایید.

#### • گل یاسمن (syringa)

این گیاه معطر یکی از داروهای قدیمی روس است که به نام‌های یاس سفید، یاس گلدانی، گل هاشم و یاسمن بستانی شهرت دارد. در گذشته آن را برای معطر ساختن فضای خانه در باغچه‌های قدیمی می‌کاشته‌اند. این گیاه در عطرسازی مورد استفاده قرار گرفته و در حمام درمانی کاربرد فراوان دارد. از عصاره این گیاه در ماساژ درمانی (ماساژ موضعی) به عنوان ضد درد و در موارد خواب رفتن اعضا استفاده می‌شده است.

مصارف دارویی آن در طب سنتی فراوان است. عطر این گیاه شادی‌آور است و جوشانده برگ و گل آن در ناراحتی‌های کلیوی، نقرس، سیاتیک، روماتیسم، کمردرد، تب و بیماری‌های ناشی از سرماخوردگی (ریوی) در افراد مسن و عوارض پوستی کاربرد دارد.

#### • شمعدانی وحشی (Geranium)

شمعدانی وحشی «ژرانیوم» که به آن گل عطر، عطر شاه‌ی یا عطر چایی، برگ مشک، برگ عطر و منقار درنا نیز می‌گویند، دارای اسانس ژرانیوم و از خانواده گیاهان معطر شمعدانی است. مواد معطر آن خواص درمانی ضدافسردگی و آرامبخش دارد. این گیاه (برگ آن) در ترکیب نسخه‌های دارویی آرامبخش‌های اعصاب و روان در گذشته و حال کاربرد داشته و دارد.

شمعدانی وحشی علاوه بر کاربردهای غذایی (جهت معطر کردن چای و گاه در غذاهای سنتی همانند گل محمدی مورد مصرف قرار می‌گیرد.) و نیز دارویی، در عطرسازی و حمام درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه دارای خاصیت پایین آورنده فشار خون و تقویت‌کننده عمومی است. از ضماد و اسانس آن به عنوان مسکن در دندان درد، ضرب‌دیدگی و سوختگی‌ها استفاده می‌کنند.

#### • سرو کوهی (Genevree)

این گیاه درختچه‌ای است که در بیشه‌ها، زمین‌های بایر و کمرکش کوه‌ها می‌روید، اما به عنوان درختچه تزئینی در حاشیه خیابان‌ها و بوستان‌ها نیز کاشته می‌شود.

برگ‌هایش همیشه سبز و میوه آن که ابهل گفته می‌شود، سرخ مایل به سیاه و کمی شیرین است. میوه آن علاوه بر مصارف مختلف غذایی و دارویی برای معطر ساختن محیط به صورت سوزاندن و بخور دادن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

امروزه در صنایع آرایشی و بهداشتی از برگ و میوه سرو کوهی در ساختن لوسیون‌های زیبایی برای پوست و تقویت موی سر استفاده می‌شود. کاربردهای درمانی آن به صورت جوشانده و ضماد در درمان ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، ریوی، پوستی، تقویت‌کننده عمومی و تصفیه‌کننده خون و در دردهای روماتیسمی و نقرس به عنوان یک ضدعفونی‌کننده قوی در طب سنتی رایج است. حمام آن آرامبخش دردهای روماتیسمی است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=309776>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گیاهان شفا بخش

گیاهان از موهبت‌های بزرگ الهی هستند . طراوت و لطف و زیبایی طبیعت به وجود گیاهان سبز وابسته است و چه به آنها توجه کنیم یا نه وظیفه خود را در هستی به درستی به انجام می‌رسانند .



با وجود دستکاریهای مخربی که انسان در طبیعت ایجاد کرده و هوای آلوده ای که در شهرها استنشاق می شود گیاهان نقش دوستان خیر خواهی را برای انسان و سایر جانداران ایفا می کنند . حجم هوای تنفسی ما با وجود گیاهان سبز ، سالم و قابل استفاده می شود و دی اکسید کربن موجود در هوای تنفسی با جذب در گیاهان و تبدیل آن به اکسیژن مجدداً مورد



استفاده جانداران از جمله انسانها قرار می گیرد پس گیاهان تهویه های بزرگ و مهم طبیعی هستند . علاوه بر این خاصیت گروهی که خود بخود برای کمک به سایر موجودات در چرخه طبیعت در جریان است ، اگر به خواص و ترکیبات اختصاصی موجود در گیاهان مختلف توجه کنیم و آنچه در طی هزاران سال به تجربه و علم بر انسان ثابت شده به درستی مورد توجه قراردهیم در می یابیم که بسیاری از گیاهان مانند داروخانه های طبیعی هستند که با حکمت بی نظیر الهی نقش موثری در درمان برخی از بیماریها دارند مخصوصاً بیماریهایی که به دلیل بر هم خوردن تعادل درونی و تغییر مزاج و کمبودهایی در مواد مورد نیاز بدن بوجود آمده اند . چنانچه گیاهان با توجه به نوع ترکیبات و خواص خود آگاهانه و درست مورد استفاده قرار گیرند می توانند در این نقش مهم نیز به خوبی ظاهر شوند اما اگر با نا آگاهی و نادرست و نابجا مورد استفاده قرار گیرند به همان نسبت می توانند مضر باشند . بنابر این شرط اول استفاده از گیاهان دارویی و شفا بخش شناخت و آگاهی از خواص آن و تناسب استفاده آن در انواع بیماریها ست . در غیر اینصورت حتی گاهی همین دوستان شفابخش ممکن است بر خلاف انتظار روندی معکوس را در بهبود و درمان ایجاد نمایند . بنابر این چنانچه آگاهانه و با شناخت کافی گام برداریم طبیعت نیز هماهنگ با اهداف ما ، ما را مورد حمایت حکمت الهی قرار می دهد . در این راستا قصد داریم انواع گیاهان دارویی و شفابخش را معرفی نموده و خواص مهم درمانی آنها را مرور نماییم .

#### • آشنایی با گیاه دارویی آویشن باغی

آویشن باغی گیاهی چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) میباشد. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر است. برگها کوچک، متقابل و کم و بیش نیزه ای شکل بوده و پوشیده از کرکهای خاکستری رنگ است. گلها کوچک، سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه هایی که از بغل برگها خارج میشوند روی چرخه هایی به صورت مجتمع پدیدار میشوند.

#### • آرایش گل در گیاه آویشن باغی

میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه ای تیره بوده و طول آن یک میلی متر است. داخل میوه ۴ دانه به رنگ قهوه ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه ۲۵/۰ تا ۲۸/۰ گرم است.

#### • مواد مؤثره

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی مواد مؤثره واز نوع اسانس میباشد. اسانس این گیاه زرد رنگ بوده و مقدار آن بین ۱ تا ۲ درصد متغیر است. مهمترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول، کارواکرول و پاراسیمول تشکیل میدهد. پیکرویشی همچنین حاوی تانن، فلاونوئید، ساپونین و نیز مواد تلخ میباشد.

#### • اثر درمانی

مواد مؤثره آویشن باغی خلط آور بوده و برای معالجه سرفه مورد استفاده قرار میگیرد. از تنتور و عصاره های الکلی پیکرویشی این گیاه برای معالجه سرفه، گلودرد، برونشیت و آسم استفاده فراوان میشود.

#### • سایر کاربردها

مواد مؤثره آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن بعنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده میشود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد.

از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرمها، عطرها، لوسیونها، دهنشویه ها و پماد استفاده میشود. مواد مؤثره آویشن باغی نیز از ترکیبات ضد ریزش مو در عصاره های گیاهی مورد استفاده در شامپو میباشد.

از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و درخمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار میگیرد.

## • فرآورده‌ها

از این گیاه داروهای به شکل شربت، قرص مکدنی، بخور، قرص، اسانس و همچنین ترکیبات آروماتراپی تهیه میشود. از عصاره‌های آبی، آبی - الکلی و پروپیلن گلیکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامپو، کرم، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان میشود.

منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=282938>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## گیاهان مناطق کویری

### • درخت تاق

این درخت با آب و هوای خشک و زمینهای نسبتاً شور نواحی کویری بسیار سازگار بوده و در خاکهای سبک و شنی و همچنین بر روی تپه های شنی بخوبی رشد و نمو می کند.

بهمین دلیل از اهمیت بسزایی در رابطه با کویر و تثبیت شنهای روان در مناطق کویری کشور برخوردار است به علاوه چوب آن از نظر سوخت و تهیه ذغال مورد توجه بوده و همچنین در صنعت نئوپان هم مورد استفاده قرار می گیرد.

درخت تاغ بدلیل حفظ رطوبت خاک موجبات رشد و نمو سایر گیاهان طبیعی را فراهم می آورد بطوری که منطقه تاغ کاری شده پس از مدتی به صورت مرتع مشجری در می آید که می تواند مورد استفاده دامها قرار گیرد

### • کلیت *Cyperus conglomerates*

گونه ای از «جگن» که در گویش محلی بیابان نشینان بنام «کلیت» شهرت دارد، گیاهی است بوته ای پایا که در تمام عرصه های شنی نوار ریگ بلند آران و بیدگل (تپه های ماسه ای ، بستر کوچه ریگها ، چاله ریگها و حتی



روی شنزارهای روان) استقرار دارند.

کلیت از جمله گیاهان شن دوست بسیار سازگار به خاکهای شنی و فقیر از مواد غذایی می باشد. این گیاه بصورت پوشش غالب ، ایجاد تیپ گیاهی یکنواختی و همگنی را در شنزارها بوجود می آورد. از طرفی ، در جوامع گیاهی اسکنبیل ، دم گاوی ، خارسوف ، تترونسسی، بصورت گونه غالب یا همراه ، مشاهده می شود. به علت انعطاف اکولوژیکی بسیار وسیع این گونه گیاهی ، انتشار جغرافیایی آن در ایران بسیار وسیع می باشد. بطوری که از شنزارهای جنوب کشور ، مرکزی و تا شمال کشور نیز گسترش نموده است. این گیاه دارای برگهائی باریک ، کشیده و معمولاً از میان برگها ، یک ساقه گل دهنده ، به طول ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر خارج می شود. بذرهاى گیاه پس از رسیدن براحتی از پوشش محافظ گل آذین جدا و توسط باد پراکنده می شود.

اغلب در سالهایی که متوسط بارندگی سالانه ( زمستان و بهار) مناسب باشد ، رویشگاههای کلیت ، با ایجاد ساقه های گل دهنده و رشد



رویشی بسیار مناسب ، بستر را به شنزارها می بخشد. کلیت دارای سیستم ریشه ای بسیار فعال ، بصورت ریزومهای جانبی (افقی و عمودی) فراوان ، معمولاً ایجاد توده های وسیع بصورت کلنی، در عرصه های شنی می نماید. بر روی ریزومهای افقی ، جستهای عمودی ، بصورت جوانه های فعال رویشی که تولید اندامهای هوایی می کند ، ظاهر می شود.

● *Zygophyllum eurypterum* قیچ

قیچ درختچه ای است همراه با انشعابات چوبی فراوان که در عرصه های بیابانی بصورت پراکنده در جوامع گیاهی درمنه دشتی مشاهده می شود. ارتفاع متوسط این درختچه تا ۵/۲ متر می رسد. قیچ در نقاط مختلف ایران ، قفقاز ، افغانستان و پاکستان انتشار دارد. رویشگاههای اصلی قیچ در ایران ، جنوب شرقی شاهرود ، خراسان ، زنجان ، دامنه های مشرف به کوهستان سفید آب و دشت کویر، ارتفاعات انارک و چوپانان می باشد. قیچ معمولاً در خطوط همباران ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیمتر بصورت طبیعی ایجاد رویشگاههای مشجر می نماید. دامنه ارتفاعی رویشگاه قیچ در دامنه های کوهستانی سفید آب بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ متر از سطح دریا است. قیچ گیاهی است بومی مناطق خشک و نیمه خشک در خاکهای شور ، قلیا و شور و قلیایی که عمدتاً دارای آهک فراوان است ، بخوبی رویش دارد. گلهای زرد این درختچه پیش رس بوده و معمولاً در اواسط اسفندماه ظاهر می شوند.

بدنبال آن میوه های بالدار حاوی سه عدد بذر، در اوایل اردیبهشت ماه بوجود می آیند. وجود باله های نسبتاً بزرگ میوه ، جابجایی بذر را توسط باد آسان کرده است. این گیاه بوسیله بذر و قلمه قابل تکثیر است.

● *Ephedra strobilacea* ریش بز

ریش بز که با نامهای «کلیشر» و «علی جونی» توسط بیابان نشینان گویش می شود از درختچه های همیشه سبز(ساقه سبزه) محسوب می شود که در مناطق بیابانی و استپی خشک ، ایجاد اجتماعات طبیعی وسیعی را می نمایند. ارتفاع این درختچه تا ۵/۱ متر می رسد. برگهای آن خیلی کوچک و فلسی بوده و در واقع بخش اعظم فرآیند فتوسنتز گیاه به ساقه های آن سپرده شده است. گل های ریش بز، زرد رنگ ، معطر و معمولاً در اردیبهشت ماه ظاهر می شوند، میوه ها به صورت پوشش قرمز گوشتی و آبدار میوه محصور شده در اواخر مردادماه قابل جمع آوری است. این درختچه در اقلیم خشک و نیمه خشک ایران ، در بیابانهای استان سیستان و بلوچستان ، دشت کویر، حوضه بیابانهای مسیله، قم ، سمنان ، خراسان و دامنه های جنوبی البرز انتشار دارند. ریش بز در خطوط همباران ۱۰۰ میلیمتر به بالا بصورت طبیعی رویشگاههایی را بوجود می آورد. دامنه ارتفاعی رویشگاه آن معمولاً از ۸۰۰ تا ۱۸۰۰ متر از سطح دریا متغیر است. ریش بز اغلب در بیابانها روی سازند نئوژن که دارای تشکیلات مارنی گچی می باشد ، می روید. سیستم ریشه ای آن بسیار فعال بوده و انشعابات وسیعی را به پیرامون می فرستد و در انتهای ریشه های سطحی (استولون) که در خاکهای شنی گسترده شده اند، انشعابات هوایی بصورت جستهای فراوان ظاهر می گردند.

● *Stipagrostis plumosa* نسی

نسی گیاهی بوته ای پایا و بیابانها و شنزارها به فراوانی یافت می شود. انتشار جغرافیایی آن از جنوب ایران تا صحرای قره قوم ادامه دارد. نسی از خانواده گندمیان (Gramineae) ، بوته ای مرتعی و خوشخوراک که بعنوان گیاهی سازگار، در نقاط استپی بیابانها و شنزارها ، اجتماعات گیاهی یکدست و وسیعی را بوجود می آورد.

در بسیاری از عرصه های بیابانی که چرای شدید انجام می گیرد. فرصت ظهور و ازدیاد این بوته مرتعی سلب می شود. در صورتی که مدتی این مراتع قرق شوند، بخوبی گستره های رویشگاهی این گونه با ارزش آشکار خواهند شد. دامنه انتشار نسی در ایران شامل تمام بیابانهای لوت تا شمال دشت کویر ، بیابانهای مسیله و در شنزارهای نوار ریگ بلند ، بعنوان گونه شاخص حضور دارند. نسی در خطوط همباران ۱۰۰ میلیمتر به بالا در اقلیم خشک و نیمه خشک رشد طبیعی دراد. اغلب در تمام خاکها اعم از خاکهای سبک شنی ، لومی ، گچ دار و حتی خاکهای آهکی با نفوذ پذیری زیاد ، گسترش دارد. این گیاه اغلب به همراه درمنه دشتی، نتر ، قیچ و ریش بز جوامع گیاهی گسترده ای را تشکیل می دهند. علت مقاومت آن نسبت به شرایط اقلیم خشک ، بواسطه وجود غلافی از شن دانه اطراف ریشه های افشان گیاه می باشد که بوته را در درجه حرارتهای بالا (مخصولا) در فصل تابستان) و در برابر کم آبی محافظت می کند. اگرچه نسی یکی از نادر گونه های مرتعی سازگار به عرصه های بیابانی محسوب می شود ولیکن تاکنون توسط دستگاههای اجرایی کشور ، فعالیتت در جهت تکثیر و احیا آن در مراتع قشلاقی صورت پذیرفته است.

• *Salsa crassa* علف شور الوان

علف شور گیاهی است بوته ای یک ساله ، ساقه و برگهای آبدار و گوشتی ، دارای انشعابات و شاخه های گسترده بر روی اراضی شور و بحالت کپه ای دیده می شود. آنچه که باعث رنگین شدن منظر بوته به رنگهای ارغوانی ، قرمز ، نارنجی ، زرد و صورتی می شود ، مربوط به تغییر رنگ باله های میوه می باشد.

این تغییر رنگ اغلب در ماههای پاییز (آذر تا آبان ماه) مشهود است . بذور علف شور توسط باله های غشایی محصور شده و به این دلیل بذر را سبک و براحتی توسط باد قابل جابجایی است. زمان جمع آوری بذر علف شور طی ماه آبان می باشد. رویشگاههای طبیعی علف شور در اکثر نقاط شوره زار ایران مانند تپه های نمکی مردآباد کرج ، اراضی شور قزوین ، اراک ، قم ، سمنان ، یزد ، گیلانغرب ، قصر شیرین و بیابانهای حوضه مسیله می باشد. این گیاه تنها توسط بذر تکثیر می یابد و بهترین روش ازدیاد علف شور ، در طبیعت ، بذر پاشی و بذرداری پس از ریزشهای جوی بویژه برف و باران ، در در عرصه های شور و قلیا بعنوان گیاه زیراشکوب گیاهان درختی و درختچه ای بیابانها.

علف شور معمولا" ایجاد تپه های یکدست و یکنواختی را در تاغزارها می کند . ولیکن توام با سایر گونه های شور پسند مانند خولی ، اشنان و آتابازیس نیز بعنوان گونه های همراه نیز دیده شده است.

علف شور دارای گونه های متعددی است که در محیطهای شور و قلیایی بعنوان گیاهی سازگار و مقاوم زندگی می کند. این گیاه متعلق به خانواده اسفنجانیان (*Chenopodiaceae*) بوده ، گیاهی است یکساله، علفی و ارتفاع آن بین ۴۰ تا ۸۰ سانتیمتر و قطر تاج پوشش آن بین ۴۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر متغیر است. برگهای علف شور کوتاه ، آبدار و گوشتی ، گلپایه سبز متمایل به زرد و میوه هایی رنگین که در فصل پاییز قابل مشاهده است. این گیاه معمولا" در بین تاغزارها به همراه سایر گونه های شن دوست مانند کریفون ، خولی و نسی ایجاد تپه های گسترده ای را می نماید. خاکهای رویشگاه علف شور از آهکی - گچی تا شور و قلیایی ، متنوع است. این گیاه معمولا" در خطوط همپاران ۸۰ میلیمتر به بالا می شود. دامنه ارتفاع رویشگاهی آن بین ۴۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا متغیر است. علف شور در نواحی مختلف بیابانهای حوضه مسیله ، دشت کویر ، حاشیه دقهای بیابانی مانند بیابان سیاه رگه و چهار طاغی گسترش دارد. زیبایی گیاه بیشتر بواسطه تغییراتی است که در باله های میوه رخ داده ، اغلب نوسانات رنگ در فصل پاییز ایجاد رنگهای قرمز، نارنجی و سیاه می کند . به کوتاه سخن ، مجموعه های گیاهی علف شور ، طیفی از رنگهای متنوع را در سطح بیابانها و نمکزارها ، به تماشا می گذارند.

• *Salsola tomentosa* شور بیابانی

گیاهی بوته ای پایا ، قد کوتاه و ارتفاع متوسط گیاه بین ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر متغیر است.

انشعابات ساقه ای چوبی و ترد ، برگهای کوچک و کروی شکل ، آبدار و میوه های گیاه معمولا" در اوایل فصل پاییز تشکیل می شوند. کاسه گل دارای ۵ دانه بوده که هنگام رسیدن میوه به بال عرضی اطراف آن تبدیل می شود. رنگهای باله های میوه معمولا" بسیار متنوع و رنگین می باشد. این گیاه بوته ای اغلب در هر نوع زیستگاهی به استثناء خاکهای خیلی شور ، رویش دارد. اغلب در نقاط خشک و مرطوب استپه های مختلف کشور مانند نواحی شور آذربایجان ، سواحل دریای خزر ، بیابانهای یزد ، کرمان ، کرج ، سیستان و بلوچستان ، خراسان و مسیله انتشار یافته اند. بر روی خاکهای نیمه عمیق با بافت لومی شنی و سنگریزه دار براحتی استقرار می یابند. دامنه ارتفاعی رویشگاه شور بیابانی بین ۷۰۰ تا ۱۵۰۰ متر از سطح دریا متغیر است. اجتماعات مختلفی را بر روی رسوبات کواترنر با رخساره سفره ماسه ای بوجود می آورد. گونه های همراه این بوته شور پسند عبارتند از : درمنه دشتی، ریش یز، قلم ، نتر ، نسی، کریفون و زلگ می باشند. معمولا" در نقاط دامنه ای به همراه درمنه دشتی تیپ غالب را تشکیل می دهند ، بطوری که با افزایش مقدار درصد رس و شوری خاک ، از پوشش درمنه کاسته و شور بیابان بیشتر خود را نمایان می کند . روش تکثیر گیاه توسط بذر می باشد.

• *Tribulus terrestris* نخودوک

بیابان نشینان به این گونه از خارخسک ، نخودوک می گویند. این گیاه بوته ای یکساله دارای انشعابات فراوان و حداکثر ارتفاع گیاه بین ۴۰ تا ۸۰ سانتیمتر متغیر است.

نخودوک ریشه ای ضخیم و سفیدرنگ داشته و در اغلب عرصه های شنزارهای بیابان دیده می شود ساقه های آن غیر منشعب ، برگهای شانه ای کوچک بطول ۲ تا ۴ سانتیمتر ، تمام پیکر گیاه ( اعم از ، برگ ، ساقه و میوه) را انبوهی از کرکهای بسیار متراکم ، کوتاه و نرم پوشانده است. گلکهای آن زرد و میوه ها نیز پرزدار هستند. نخودوک متعلق به خانواده قیچ (*Zygophyllaceae*) می باشد.

این گیاه اغلب در تپه‌های درمنه دشتی، نسی و اغلب تاغزارها بطور طبیعی دیده می‌شوند.

گونه ای مرتعی بسیار خوش خوراک و در خاکهای با بافت سبک شنی - لومی می‌روید. در سالهایی که میانگین بارندگی سالیانه بیابانها مطلوب (بیش از ۱۰۰ میلی‌متر) باشد، این بوته در اغلب نواحی شنی مشاهده می‌شود. گل‌های آن در اواسط بهار و بذرها نیز در اوایل تابستان تشکیل می‌شوند. روش ازدیاد این گیاه صرفاً توسط بذر انجام می‌گردد.

#### ● *Nitraria schoberi* قره داغ

قره داغ درختچه ای مقاوم به خشکی، دارای انشعابات فراوان از بن گیاه، ساقه‌ها اغلب به صورت ساقه‌های خوابیده و خمیده که شکل کپه ای نسبتاً حجیمی را به گیاه می‌بخشد.

برگها تا حتی گوشتی و آبدار، ساقه‌ها در انتهای نوک تیز و خشبی می‌شوند. گل‌های قره داغ سفید رنگ و معمولاً در اواخر فروردین ماه ظاهر می‌شوند. میوه‌های آن قهوه ای متمایل به مشکی، محتوی یک عدد بذر، در اواخر خرداد ماه قابل مشاهده است. این درختچه‌های اغلب در ایران، افغانستان، سوریه و آسیای صغیر انتشار دارد. پراکنش جغرافیایی آن در ایران، از بلوچستان تا خراسان، در شوره زارهای بیابانی مانند کویر میقان اراک، سواحل دریاچه نمک کویر و کویر غول آباد گسترش یافته است. این گیاه در خطوط همباران ۱۰۰ میلی‌متر به بالا قرار دارند. همچنین دامنه ارتفاعی رویشگاه آن بین ۸۰۰ تا ۱۷۰۰ متر از سطح دریا (کویر میقان) متغیر است. این درختچه در حاشیه دریاچه‌های نمک با خاکهای عمیق، رسوبی و شور که دارای بافت متغیر است، رویش دارد. علاوه بر این در خاکهای گچی و آهکی که دارای محدودیت زهکشی بوده نیز، زندگی می‌کنند. انشعابات ساقه‌ها در اثر تماس با خاک مرطوب پیرامون گیاه، ایجاد ریشه‌های نابجا کرده و این امر در توده ای شدن گیاه به فرم کپه ای کمک می‌کند. بنابراین از جمله روشهای تکثیر گیاه علاوه بر روش تهیه قلمه، توسط بذر نیز ازدیاد می‌شود.

#### ● *Tamarix hispida* گز

گز از درختچه‌های مناطق بیابانی و شور می‌باشد. این گیاه اغلب در بستر آبراهه‌ها و رودخانه‌های شور و قلیایی نواحی خشک رویش دارد. گیاهی است مقاوم به خشکی و سازگار با شرایط سخت بیابان، دارای گل‌هایی قرمز رنگ که در فصل بهار و پاییز در انتهای انشعابات و ساقه‌ها مشاهده می‌شود. اراضی شوری که خاک مرطوب داشته و یا تحت تاثیر جریانات فصلی رودخانه‌ها و آبراهه‌ها قرار دارند، از جمله رویشگاههای درختچه گز محسوب می‌شود. این گیاه در انواع خاکها با بافت شنی - رسی، سنگریزه دار و دشتهای سیلابی با خاکهای رسوبی عمیق یا نیمه عمیق دیده می‌شود. دامنه ارتفاع رویشگاه بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا است. این درختچه در رویشگاههای طبیعی همراه با سایر گونه‌های شور پسند مانند اشنان، آنازیس و علف شور اجتماعات طبیعی را بوجود می‌آورد. گز بواسطه ایجاد تپه‌های نیکای در اطراف خود، نقش بسیار مهمی در حفاظت خاک نواحی شور بیابانی بعهده دارد. انشعابات فرعی و متراکم ساقه‌ها، شکل کروی کپه ای به این درختچه می‌بخشد. گز علاوه بر قلمه از طریق جدا کردن پاجوش نیز قابل تکثیر است.

#### ● *Pistacia Khinjuk & Amygdalus scoparia* پسته وحشی و بادام کوهی

پسته وحشی از گیاهان درختی بلند قامت نواحی ارتفاعات کوههای نیمه خشک محسوب می‌شوند. ارتفاع متوسط این درخت معمولاً بین یک تا سه متر بوده ولیکن در برخی نقاط حتی به ۷ متر نیز می‌رسد.

درختی است دو پایه، دارای برگهای تک شانه ای (واجد یک تا ۷ برگچه) برگچه‌ها بیضوی تخم مرغی شکل، گل آذین نر خوشه مرکب به طول ۵ تا ۱۲ سانتیمتر و گل آذین ماده خوشه مرکب به طول ۷ تا ۱۵ سانتیمتر. میوه پسته وحشی شفت کوچک (بطول ۵ تا ۸ میلی‌متر و عرض ۴ تا ۶ میلی‌متر) ابتدا صورتی & سپس قرمز و در زمان رسیدن کامل، پوشش میوه سبز رنگ می‌باشد.

در اغلب نقاط کوهستانی نیمه خشک کشور مانند بلوچستان تا خراسان، لرستان، کردستان، اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان، یزد و تهران به صورت گونه ای بومی و شاخص حضور دارند. این درختچه به همراه بادام کوهی عنصر اصلی و شاخص بخش کوهستانهای خشک و نیمه خشک ناحیه رویشی ایرانی - تورانی را تشکیل می‌دهد.

پوشش گیاهی استپ - جنگ پسته وحشی - بادام کوهی در سر تا سر نواحی کوهستانی نیمه خشک، به همراه سایر گونه‌های کامفیت (مانند انواع گون‌ها و چوبکها) گسترده شده‌اند.

سیستم ریشه ای این درخت سازگاری بسیار مطلوبی را به نقاط سنگلاخی و دامنه‌های کوههای آهکی و بازالتی، داشته است. فعالیت بسیار زیاد انشعابات ریشه ای، بویژه در شکاف تختخت سنگها، بردباری این گیاه را در مقابل شرایط اکولوژیک حاکم بر منطقه نشان می‌دهد. پسته

وحشی توسط بذر تکثیر می شود. عامل انتشار بذر گیاه در طبیعت شاید توسط پرندگان انجام می گیرد.

• *Suada fruticosa* سیاه شور

سیاه شور درختچه ای است شورپسند، در پایه سخت و کاملاً چوبی شده، انشعابات جانبی فراوان و ایستا، برگهای کوچک، کروی و آبدار شاخه های خشبی را فرا میگیرند. این درختچه در سواحل دقهای باتلاقی شور و مرطوب می رویند. معمولاً در نقاطی که شوری مفرط خاک محدودیت زیستی زیادی را برای سایر گیاهان شورپسند مانند اشنان، علف شور و آنابازیس را فراهم آورده، با این وجود سیاه شور براحتی می تواند در آن محیط مستقر شوند.

این درختچه اغلب به همراه خارشتر در نقاطی که عمق سطح ایستابی آب بالاست، رویش دارد و از این جهت خاک رویشگاه آن علاوه بر وجود مقادیر قابل توجهی نمک، لایه پف کرده تمام سطح خاک را می پوشاند. در خاکهای نیمه عمیق تا عمیق که واجد شوری فوق العاده بالا می باشند و همچنین بر روی کفه های رسی نمکی با رخساره ژئومورفولوژی مرطوب نیز سیاه شور می تواند حضور داشته باشد. افزایش غلظت اسمزی درون بافتهای این درختچه نسبت به نمکها و املاح موجود در محیطهای شور باعث شده که تقلیل جذب آب به حداقل و همچنین مقابله شدید برای کاهش فوق العاده تعرق و تبخیر سطحی در اندامها، صورت گیرد. به همین دلیل شکل ظاهری گیاه (ساقه های گوشتی، برگهای کوچک شونده) نیز نسبت به سایر گیاهان خشکی پسند تغییر کند. گونه های همراه اجتماعات سیاه شور محدود بوده و چند گونه هالوفیت مقاوم مانند گنگ و برخی از گونه های علف شور دیده می شوند. میوه های سیاه شور کیسه مانند بوده و محتوای دانه ای افقی می باشند. بذور این درختچه در اواخر فصل پاییز می رسند. سیاه شور علاوه بر بذر، توسط قلمه نیز ازدیاد می شوند.

• *Amygdalus scoparia* بادام کوهی

درختچه ای خوش منظر، ساقه های آن ایستا، افراشته و سبز رنگ، برگهای باریک و کوچک و بعنوان اولین درختچه گل دهنده در فصل بهار با گلپای درشت و سفید رنگ در اقلیم نیمه خشک کشور، مناظر بدیعی را به تماشا می گذارد.

این درختچه در برابر شرایط نامساعد محیط (کم آبی و نوسانات شدید حرارتی) مقاوم می باشد. بادام کوهی متعلق به خانواده گل سرخیان (Rosaceae)، ارتفاع متوسط گیاه بین ۵/۲ تا ۳ متر و قطر تاج پوشش آن نیز به ۲ تا ۵/۲ متر بالغ می گردد. گل های سفید رنگ بادام معمولاً قبل از ظهور برگها در اوایل فروردین ماه ظاهر می شوند. میوه های آن نیز در خردادماه رسیده و قابل جمع آوری است. بخش وسیعی از کوههای آهکی، سنگلاخی ناحیه رویشی ایرانی - تورانی کشور توسط بادام کوهی بعنوان گونه ای مقاوم و سازگار به خشکی پوشیده شده است. دامنه ارتفاعی رویشگاه بادام کوهی بین ۸۰۰ تا ۲۷۰۰ متر از سطح دریا بوده که این محدوده در خطوط همباران ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلیمتر قرار گرفته اند. بادام کوهی در خاکهای عمیق تا نیمه عمیق، سنگریزه دار و بر روی تشکیلات آهکی - سیلیسی در شیبهای ملایم کوهستانها می روید. طی دهه هفتاد دستگاہهای اجرایی کشور (مانند منابع طبیعی و آبخیزداری) اهمیت و جایگاه این درختچه را شناخته، جهت اصلاح و احیا مراتع کوهستانی اقدام به عملیات بذر کاری و نهالکاری بادام کوهی را نموده اند. در چند دهه گذشته بعلت کمبود سوختهای فسیلی، اکثر بیابان نشینان از چوبهای ناشی از قطع درختان بادام کوهی، جهت تهیه سوخت و ذغال استفاده می کرده اند، که این امر بتدریج باعث از بین رفتن اکثر رویشگاههای بادام کوهی گردید. آثار و شواهد این امر را در چاله های ذغال سوزی که در اکثر نواحی کوهستانی خشک وجود دارد، می توان مشاهده نمود.

• *Halanthium raiflorum* گل شوره زار

گیاهی بوته ای یکساله، بند بند، نمدی و گوشتدار می باشد. معمولاً اجتماعات گل شوره زار بصورت محدود در حواشی دامنه های گنبدیهای نمکی، بر روی خاکهای لومی غیر قلیا و نسبتاً شور استقرار یافته اند. دامنه ارتفاعی رویشگاه این گیاه بین ۹۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا می باشد.

گونه های گیاهی علف شور، جغجغک، خارشتر و درمنه دشتی بعنوان گونه های همراه در رویشگاههای گل شوره زار مشاهده می شود. این گونه گیاهی در اغلب اراضی شور پیرامون تپه های مارنی - گچی که واجد پوشش گیاهی کم تراکم بوده، انتشار دارند. در دشت شور قزوین، تاکستان، مرداب کرج، سواحل دریاچه ارومیه، شوره زارهای همدان، اراک، ملایر و بهبهان و حوضه بیابانهای مسیله بطور طبیعی حضور دارند. ساقه و انشعابات جانبی گیاه که بصورت کپه ای روی زمین قرار گرفته اند، آبدار و نقره ای فام است. این سیستم هوایی باعث شده که تحمل گیاه نسبت به شوری و عدم اتلاف آب از طریق تعرق افزایش یابد. همچنین به گیاه امکان می دهد تا تراکم و غلظت اسمزی درونی خود را تغییر

داده و آن را بیشتر از خاک محیط سازد تا در جذب آب موجود در خاک مشکلی نداشته باشد. در بخش درونی پارانشیم آبی گیاه وجود یافته های درشت ( سرشار از شیره و اکوتولی غنی از املاح و اسید اگزالیک) بصورت تیغه های مجاور بافت پارانشیم کلروفیلی ، هدر رفت آب را از این بخش کنترل کند.

#### • *Pteropyrum aucheri* پرنده

پرنده درختچه ای است با شاخه و انشعابات متعدد و متراکم که در نقاط مختلف بیابان مخصوصاً همراه با گیاه درمنه دشتی (*Artemisia sieberi*) اجتماعات وسیع و گسترده ای را بوجود می آورد.

پرنده متعلق به خانواده علف هفت بند (*Polygonaceae*) بوده و ارتفاع این درختچه ها تا ۵/۱ متر می رسد گلهای آن سفید رنگ و میوه ای قرمز و بالدار تولید می کند. معمولاً در اقلیم خشک در بستر رودخانه ها و آبراه های فصلی بعنوان تنها گونه درختچه ای غالب مشاهده می شود. پرنده اغلب در خاکهای سنگریزه دار ، سنگلاخی و نیمه عمیق با بافت سبک و متوسط نیز براحتی رشد می کند.

دامنه ارتفاع رویشگاهی آن در بیابانهای مسیله و دشت کویر بین ۸۰۰ تا ۱۹۰۰ متر از سطح دریا متغیر است. این نواحی در خطوط همباران ۸۰ تا ۱۸۰ میلیمتر گسترش دارند. این درختچه را می توان در بلوچستان ، خراسان ، سمنان ، دامغان ، اصفهان ، قزوین، انارک و اغلب نواحی ایران مشاهده نمود.

گلهای آن معمولاً در اردیبهشت ماه و میوه های بالدار و قرمز خوش رنگ آن در تابستان ظاهر می شوند. پرنده از طریق بذری قابل تکثیر می باشد. این درختچه علاوه بر نقاط استپی و دشتی در آبراهه های نواحی کوهستانی مشرف به بیابانها ( تا ارتفاع ۱۸۰۰ متر از سطح دریا ) نیز گسترش دارد.

#### • ریواس *Rheum ribes*

ریواس از گیاهان بوته ای دارویی و صخره دوست بشمار می آید که در نقاط کوهستانی اقلیم خشک و نیمه خشک رویش دارند.

این گیاه پایا ، معمولاً در نواحی شیب دار کوهستانها ، لابلائی تخته سنگها به خوبی سازگاری پیدا نموده است. برگهای ریواس معمولاً حالت طوقه ای پهن ، بر روی زمین گسترده شده و دارای دم برگ کوتاه ( ۵ تا ۱۰ سانتیمتر) و پهنک بسیار خشن و عریضی ( در برخی موارد قطر پهنک بیش از ۸۰ سانتیمتر می رسد) می باشد. در سالهایی که متوسط بارندگی سالیانه مطلوب (حد اقل ۱۳۰ میلیمتر) باشد ، ریواس ایجاد ساقه های گل دهنده به ارتفاع ۵۰ تا ۸۰ سانتیمتر می نماید. در انتهای ساقه گل دهنده ، گل آذین زرد متمایل به کرم در اوایل فصل بهار (اردیبهشت ماه) بخوبی نمایان است. میوه های بالدار و قرمز رنگ گیاه در اواخر اردیبهشت ماه و اوایل خرداد ماه رسیده و قابل جمع آوری است. ریواس متعلق به خانواده علف هفت بند (*Polygonaceae*) بوده و بعنوان گیاه خوراکی و دارویی از قدیم الایام در طب سنتی مورد استفاده قرار می گرفته است. ساقه های گل دهنده گیاه همزمان با شکفته شدن گلها ، زمانی که ترد و تازه هستند، به مصارف خوراکی می رسد و بعنوان سبزی خوراکی ترش مره به همراه سایر ترشیجات مورد استفاده قرار می گیرد. گلهای ریواس دارای دانه های گرد نسبتاً زیادی بوده که زنبورهای عسل برای تغذیه نوزاد داخل کند و بهره برداری می کنند. از طرفی گلهای ریواس را بمنظور رنگ کردن مو به همراه سایر گیاهان رنگ دهنده به مصارف مختلف آرایشی می رسد . میوه ها و بذرها ریواس نیز بعنوان ملین قوی و ضد کرم در طب سنتی استفاده می کنند.

#### • اشنان *Seidlitzia rosmarinus*

اشنان درختچه ای شورپسند، مقاوم به خشکی که در اغلب در نواحی شور و قلیایی بیابانها ، ایجاد اجتماعات یک دست و وسیعی را می نماید. اشنان در بیابانها و شوره زارهای دشت کویر و لوت ، بیابانهای مسیله ، دامغان ، سبزوار، خراسان ، کرمان ، یزد و اغلب نواحی شور و قلیایی کشور بعنوان گونه ای بومی و سازگار رویش دارد.

این درختچه متعلق به خانواده اسفناجیان (*Chenopodiaceae*) بوده و دارای برگهایی آبدار ، گوشتی و استوانه ای شکل که محتوی املاح فراوان می باشد. ارتفاع متوسط گیاه تا دو متر و قطر تاج پوشش آن تا یک و نیم متر نیز می رسد. زمان گل دهی آن ، اوایل شهریور ماه و بذور آن نیز در آبان ماه بطور کامل می رسند. بنابراین بهترین زمان جمع آوری بذری ، آبان تا آذر می باشد. اشنان خاکهای شور و قلیایی را بخوبی تحمل می کند و در خاکهای نیمه عمیق تا عمیق ، همراه با میزان شوری متفاوت و حتی در تشکیلات مارنی (بیابان خطب شکن) نیز می تواند رشد و نمود کند. قدرت جذب فوق العاده زیاد املاح قلیایی مانند ترکیبات کربنات سدیم و پتاسیم را دارا است به همین دلیل از خاکستر حاصل از سوزاندن شاخ و برگ گیاه ، ماده ای قلیایی «کلیاب» بدست می آورند که در مراکز صنعتی و سنتی مانند صابون سازی ، سفالگری ، شستشوی نخهای ابریشم و شیشه

گری استفاده می کنند. اشنان اجتماعات گیاهی وسیعی در عرصه های مختلف بیابانها و شوره زارها مانند بیابانهای ارغوانی ، چاق آباد ، چاه عروس ، چاه شور و اطراف مرزجاب را بوجود می آورند. طی چند ساله اخیر دستگاههای اجرایی در امر بیابانزدایی به توسعه و گسترش رویشگاههای اشنان واقع در مراتع قشقلاقی پرداخته است. اشنان نه تنها بعنوان یکی از گونه های مرتعی ، بلکه از لحاظ حفاظت خاک نیز حائز اهمیت می باشد . تکثیر این درختچه توسط بذر و در اغلب مواقع بذر پاشی از ریزشهای جوی با موفقیت همراه بوده است.

#### • *Artemisia sieberi* درمنه دشتی

درمنه دشتی به گویش بیابان نشینان «ترخ» شهرت دارد. این گیاه بوته ای بسیار معطر ، عنصر اصلی و غالب اجتماعات گیاهی در استپهای خشک و نیمه خشک کشور محسوب می شود. ارتفاع این بوته بین ۲۰ تا ۵۰ سانتیمتر ، دارای انشعابات متعدد و متراکم که شکل کپه ای را به بوته می بخشد.

درمنه دشتی از خانواده کاسنی(Compositae) بوده و تمام اندامهای هوایی گیاه اعم از ساقه ، برگها ، گل ، میوه و بذر دارای عطری بسیار تند و نافذ می باشد. این گیاه در خطوط همباران ۱۰۰ میلیمتر به بالا به راحتی استقرار می یابد. اغلب در خاکهای لومی، شنی و لومی رسی ایجاد رویشگاههای وسیعی را می نماید. در عرصه های استپی بیابان به همراه سایر گونه های بیابانی و کم توقع مانند نسی، نتر و علف شور، اجتماعات گیاهی متنوعی را بوجود می آورد. این گیاه اگر چه در فصل بهار و تابستان بواسطه بوی عطر بسیار تند آن ، مورد استفاده چرای گوسفندان قرار نمی گیرد، ولیکن در فصل پاییز و زمستان ، زمانی که گیاه غرق در بذر می باشد. توسط گوسفندان مورد چرا قرار می گیرد. درمنه دشتی از جمله بوته های بسیار سازگار به شرایط سخت بیابان محسوب می شود که علاوه بر مصارف علوفه ای ( در مراتع قشلاقی ) ، بوته ای بسیار مقاوم در مقابل فرسایش های بادی و نقش ارزنده ای را در حفاظت خاک این قاط بر عهده دارد. در طی دهه اخیر، اهمیت اکولوژیکی این گونه با ارزش در عرصه های بیابانی تا حدودی مشخص شده و دستگاه اجرایی کشور ( منابع طبیعی) مراتع قشقلاقی را توسط این گیاه بذرکاری می کنند. تنها روش تکثیر گیاه توسط بذر می باشد.

#### • *Calligonum comosum* اسکنبیل

اسکنبیل درختچه ای است سازگار به شرایط بیابان ، در شنزارها بعنوان گونه ای شاخص و مقاوم به خشکی و کم آبی زندگی می کند. این درختچه از جایگاه ویژه ای در شرایط متفاوت اقلیم خشک و نیمه خشک بویژه تپه های ماسه ای و شنهای روان برخوردار است. دامنه انتشار آن بسیار گسترده بوده بطوری که در اغلب شنزارهای مرکزی ایران مانند بیابانهای شنی کرمان ، خورویابانک ، نائین، دشت کویر، ریگستان جن ، دامغان ، سیستان و بلوچستان ، کرج و آذربایجان حضور دارند. اسکنبیل متعلق به خانواده علف هفت بند (Polygonaceae) دارای تنه ای منشعب ، یا غیر منشعب، سفید رنگ، ساقه ایستا و افراشته، برگها اغلب حالت آویز بخود می گیرند. دوره رشد رویشی آن از اسفندماه آغاز و ظهور برگهای باریک و کشیده تا اواسط فروردین ادامه پیدا می کند. گلهای ریز و سفید رنگ آن از اواخر فروردین ماه آغاز و تا اواخر اردیبهشت ماه منظره بسیار بدیعی را به چهره شنزارها می بخشد. میوه ها بتدریج در خردادماه ظاهر می شوند میوه های مژک دار به رنگهای کرم ، سفید، صورتی، قرمز رنگ، تمام پیکر گیاه را فرامی گیرند. ارتفاع اسکنبیل معمولاً بین یک تا سه متر متغیر است.

سیستم ریشه ای درختچه اسکنبیل در شنزارهای مناطق خشک، تنها وسیله جاذب رطوبت بوده و یگانه ابزاری است که گیاه برای جستجوی رطوبت و ترفیع نیاز آبی خودش، به آنها مجهز شده، افزون بر این بواسطه کمبود میزان رطوبت در شنزار و کند بودن جریان آب در خاک ، گیاه مجبور است بطور مداوم انشعابات ریشه ای را جهت درسیابی به رطوبت کافی، به هر سو گسیل دارد. بنابراین فعالیت رشد سیستم ریشه ای در این درختچه ها بسیار فعال بوده و حجم وسیعی از ریشه ها، اندامهایی را در مقابل شرایط محیط سخت محافظت می کند. این فعالیت را حتی در نهالهای کوچک گیاهان شندوست می توان مشاهده کرد. در برخی بررسیهای انجام گرفته پیرامون تناسب اندامهای زیرزمینی(ریشه ها) به اندامهای هوایی ، نسبت به ده به یک را نیز نشان داده است. به کوتاه سخن، این حجم ریشه ، یگانه وسیله موثر برای زندگی گیاه در خاکهایی است که رطوبت در طبقات عمیق تر وجود دارد. سیستم ریشه ای علاوه بر نقش فیزیولوژیک برای گیاه (ترفیع نیاز آبی) ابزاری نیز می باشد که گیاه را در مقابل بادهای سهمگین و طوفانهای شنی حفاظت کند . به همین دلیل در برخی نقاط شاید بخش وسیعی از خاک اطراف ریشه های اسکنبیل توسط باد، برداشته شده باشد. با این حال گیاه همچنان به رشد طبیعی خود ادامه دهد.

اسکنبیل در عرصه های تپه های شنی و ماسه های روان براحتی مستقر شده و درختچه ای است شن دوست که سیستم ریشه های آن با خاکهای سبک سازگاری پیدا نموده است. این درختچه اغلب در بیابانهای ارمنستان ، تاجیکستان ، صحرای قره قوم ایجاد رویشگاههای وسیعی را

می نماید. اسکنبیل تغییرات و نوسانات شدید حرارتی و رطوبتی را براحتی تحمل می کند و برای کاهش میزان تعرق از سطح برگها ، سطح برگهای خود را به حداقل رسانده است. شکل برگها باریک ، کشیده و دراز می باشند تا در مقابل کمبود رطوبت ( مخصوصاً در فصل تابستان ) و خشکسالی ها ، بتواند حداقل اتلاف آب را از برگها داشته باشند. اسکنبیل در طبیعت معمولاً به همراه سایر گونه های شن دوست مانند نسی ، خارسوف ، سوف بی خار، دم گاوی ، آفتاب پرست و کلیت دیده می شود. اسکنبیل از جمله درختچه هایی است که در دستگاههای اجرایی کشور ( منابع طبیعی) برای احیا عرصه های شنی و شنزارها ، پس از ایجاد بادشکن و یا مالچ پاشی شنهای روان ، در قالب عملیات بیولوژیک از آن استفاده می کنند. روش تکثیر اسکنبیل علاوه بر بذر توسط قلمه نیز ازدیاد صورت می گیرد.

اسکنبیلها همانند دم گاوی انعطاف اکولوژیک بسیار زیادی در مقابل شرایط سخت محیط بیابان از خود نشان می دهند. این درختچه ها نوسانات شدید درجه حرارت را در فصول مختلف سال براحتی تحمل نموده ، علاوه بر این با وجود سیستم ریشه ای بسیار گسترده و فعال ، حتی در گرمترین ماه سال نیز از حداقل رطوبت موجود در خاک بخوبی استفاده کرده و در واقع حداکثر صرفه جویی را در مقابل اتلاف آب از طریق تعرق ، از خود نشان می دهد . این درختچه ها دارای انشعابات فرعی گسترده بر روی شنزارها بوده و فرم گیاه به اشکال متفاوتی ( کروی ، ایستاده و یا خمیده ) در تپه های ماسه ای مشاهده می شود. میوه های اسکنبیل معمولاً کروی و توپی شکل بوده و در اواخر بهار تشکیل می گردد. انبوه میوه های مزک دار اسکنبیل در روی ساقه ها به رنگهای قرمز، صورتی و زرشکی ، مناظر بدیعی را در روی ماسه های روان به نمایش می گذارند. میوه دارای تارهای نازک ابریشمی زیاد در اطراف بوده و به شکل توپ کوچک می ماند که براحتی توسط باد جابجا می شود . اسکنبیلها در اقلیم خشک و نیمه خشک منحصرآ در خاکهای ماسه ای و تپه های شنی استقرار دارند.

#### • Astragalus Squarrosus نتر

«نتر» یا «سوس» نامی است که بیابان نشینان به این گونه «گون» نهاده اند. درختچه ای است شن دوست ، بسیار مقاوم به خشکی و سازگار به عرصه های شنی - گچی . این درختچه متعلق به خانواده پروانه آسا (Papilionaceae) ، ارتفاع آن بین ۷۰ تا ۵/۱ متر و قطر تاج پوشش آن بین ۶۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر بالغ می گردد.

برگهای شانته ای گیاه پوشیده از کرکهای ریز سفید رنگ بوده به همین دلیل ریخت ظاهری گیاه سبز نقره ای جلوه می کند. این گیاه کم برگ بوده و به همین دلیل بخشی از مکانیسم فتوسنتز گیاه ، توسط ساقه های سبز و جوان آن انجام می گیرد. نتر بومی نواحی ایران ، پاکستان ، افغانستان و ترکمنستان می باشد. در عرصه های شنزارهای چوپانان ، خوارتوران ، سیستان و بلوچستان و بیابانهای مسیله ( تپه های شنی مظفرآباد، چاه قرقره و نوار ریگ بلند ) گسترش دارند. خاک رویشگاه نتر اغلب شنی ، سبک و گچی می باشد. دامنه ارتفاعی رویشگاه نتر بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا است. این نواحی در خطوط همباران ۸۰ تا ۱۰۰ میلیمتر قرار دارند. این درختچه اغلب همراه سایر گیاهان شن دوست مانند کلیت ، اسکنبیل، نسی و خار سوف ایجاد اجتماعات پراکنده ای را در شنزارها می نماید. گلهای گیاه معمولاً در اواسط فروردین ماه ظاهر می شوند و میوه های حاوی ۲ تا ۳ عدد بذر در خردادماه قابل مشاهده هستند. این درختچه شن دوست ، گیاهی مرتعی و بسیار خوشخوراک در مراتع قشقلاقی محسوب می شود. در اوایل بهار سر شاخه های جوان و گلدار گیاه مورد علاقه گوسفندان می باشد. نتر بوسیله بذر تکثیر می شود.

#### • Ficus carica L.subsp rupestrise انجیر خوراکی صخره ای

انجیر وحشی که در واقع زیرگونه ای از انجیر خوراکی می باشد، درختچه ای است صخره دوست و کند و رشد که اغلب در نقاط سنگلاخی و شیب دار نواحی کوهستانی نیمه خشک رویش دارد. این گیاه درختچه ای است دارای سیستم ریشه ای فوق العاده فعال و سازگار به نوسانات شدید رطوبتی می باشد. انشعابات ریشه های انجیر وحشی در شکاف سنگها ، جایی که تنها در محدوده یقه و منطقه ریشه این گیاه ، مقدار ناچیزی خاک وجود دارد ، نفوذ می کند.

در برخی موارد فعالیت شدید سیستم ریشه ای گیاهان در منافذ سنگها ، منجر به شکستن و خرد کردن سنگها نیز می شود. ولیکن در کوههای ارتفاعات سیاه کوه، کوههای یخ آب و کوشکوه نیز به طور پراکنده در منافذ تخته سنگها دیده می شود. وجود این قبیل گونه های درختچه ای بسیار مقاوم و سازگار ، استعداد و پتانسیل منطقه را در ایجاد پوشش استپ - جنگل بالا می برد و چنانچه خواص اکولوژیک چنین عناصری شناخته شود ، قطعاً در احیاء نواحی سنگلاخی و تراسهای در حال فرسایش کمک بسیار موثری برای مدیریت دستگاههای اجرایی در امر منابع طبیعی خواهد بود. میوه های این گیاه ، شیرین و دارای ارزش غذایی می باشد به همین دلیل اغلب به صورت میوه های خشک در آجیل و تنقلات

مورد استفاده قرار می گیرد.

• اسفناج وحشی - آنزیپلکس

اسفناج وحشی از جمله گیاهان بوته ای چند ساله می باشد که کشت آن در شرایط آب و هوایی خاص کشور ما نتیجه بسیار مطلوب و خوبی دارد.

گیاهی خوشخوراک، و مناسب برای تغذیه دامها می باشد.

در مقابل خشکی و کم آبی و گرمای زیاد مقاوم بوده و در محیطهای شور بخوبی رشد می کند ، به علاوه از شوری خاک می کاهد و در نتیجه باعث ایجاد محیطی مساعد برای رشد و تجدید حیات گیاهان دیگر می گردد.

روی هم رفته این گیاه با بازده علوفه ای خوبی که دارد برای احیاء و اصلاح مراتع مناسب می باشد.

• Smirnovia iranica دم گاوی

دم گاوی معمولاً در عرصه های تپه های ماسه بادی بیابانهای چوپانان ، نوار ریگ بلند ، شنزارهای خوار توران و ریگستان جن انتشار دارد. گلهای این درختچه معمولاً در اواخر اردیبهشت ماه بتدریج تبدیل به میوه های بسیار زیبایی می شوند. میوه ها بصورت نیامهای پفکی شکل ، نسبتاً بزرگ که در داخل آن تعداد ۲ تا ۵ عدد بذر جای دارد. میوه بواسطه وجود کیسه هوادار ، سبک بوده و در اوایل مردادماه توسط باد جابجا شده و به اطراف پراکنده می شوند.

این گیاه معمولاً در خطوط همباران ۸۰ تا ۱۲۰ میلیمتر بطور طبیعی رویش دارد. دامنه ارتفاعی رویشگاه آن بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا است. دم گاوی دارای دو نوع سیستم ریشه ای می باشد. ریشه های عمودی گیاه که معمولاً در سالهای اوایل رویش فعالیت دارند، بیشتر بواسطه دسترسی به رطوبت زیرین و استقرار اولیه گیاه در شنزار می باشد. این نوع سیستم ریشه ای معمولاً زیاد فعال نبوده بلکه ریشه های افقی و سطحی گیاه که معمولاً از سال دوم به بعد فعالیت می کند، برای دستیابی به رطوبت سطحی با انتشار وسیع و گسترده تا شعاع ۲۵ متر نیز گسترش می یابد . سیستم ریشه ای در رویشگاه طبیعی دم گاوی معمولاً بر روی ریشه های سطحی و افقی گیاه ، به فواصل ۱ تا ۵/۱ متر از پایه مادری ، جستهای جدیدی را تولید می کند که پس از چند سال ، توده ای از درختچه که در زیر به هم متصل هستند، بوجود می آیند بنابراین تکثیر دم گاوی علاوه بر انشعابات جستهای ریشه ای ، توسط بذر نیز تکثیر می شوند.

• گیاه باریجه Ferala gum mosa

نام گیاهی ست پایا و منوکاریبیک ، بومی نواحی کوهستانی مرطوب و نیمه خشک ایران و چند کشور حوضه دریای مدیترانه .

عمده رویشگاههای گیاه در استانهای خراسان ، اصفهان ، تهران ، مازندران ، مرکزی و زنجان می باشد . شیرابه ای که در اثر خراشهای طبیعی یا مصنوعی از ریشه ، ، ساقه ، برگ و میوه گیاه تراوش می شود اصطلاحاً "گالبانوم" گویند. صمغ حاصل از گیاه ، جز فرآورده های فرعی مرتع بوده و بعنوان یکی از مهمترین گیاهان دارویی - صنعتی صادراتی کشور محسوب می شود.

بدلیل کیفیت و مرغوبیت بسیار بالای باریجه ایران نسبت به سایر ممالک حوضه مدیترانه ، سالیان به بیش از دهها تن صمغ ، به شکل خام از کشور صادر و فرآورده های حاصل از آن با چندین برابر قیمت به کشور سرازیر می شود یکی از رویشگاههای با اهمیت باریجه ، حوضه های آبخیز جنوب و غرب کاشان که براساس آمار سال ۱۳۷۱ ، بیش از یک ششم باریجه صادراتی کشور(حدود یازده تن ) را بخود اختصاص داده است.

از جمله مصارف صمغ باریجه ، کاربرد آن در صنایع عطر و ادکلن سازی، نقاشی ، نساجی و داروسازی است مهمترین ترکیب شیمیای آن ، شامل ترکیبات کومارینی ، استرولی و گلیکوزیدی می باشد.

بدلیل بهره برداری هر ساله از این گیاه در رویشگاههای مختلف کشور و بمنظور یافتن مناسبترین شیوه بهره برداری و برآورد میزان توانایی آن در تولید محصول ، بررسیهای مطالعاتی در زمینه شیوه های مختلف بهره برداری در چهار مرتع باریجه خیز کاشان ( اسحاق آباد ، ویدوجا ، نشل و مرق) انجام گیرد.

نتایج حاصله نشان داد که ما بین چهار روش بهره برداری مرسم ( برش عرضی ، برش طولی، نبرگی و رویش ایزی ) ، برش طولی ، مناسبترین شیوه در امر بهره برداری شناخته شد. در این عملیات حداکثر تا چهار برش ، بسته به قطر و سنگ گیاه ، آسیب غیر قابل جبرانی را وارد نیاورده و قدرت بازیابی و ترمیم زخم وارد شده ، امکان پذیر است.



### مارچوبه

خواص مدر بودن مارچوبه در مورد خیزهای با منشا قلبی ، سنگهای مجاری ادرار، نقرس و روماتیسم ، این گیاه را بسیار ارزشمند ساخته است . بعلاوه قند ادرار را در بیماران مبتلاء به دیابت کاهش داده و احتقان طحال را از بین می برد. منگنز و ویتامین آ موجود در این گیاه موجب سبک شدن کار کبد گردیده و بر روی فعالیت کار کلیه ها، رباطها و پوست نیز بسیار مؤثر است . به سبب شوره موجود در مارچوبه این ماده غذایی را جزو تصفیه کنندگان خون به شمار آورده است . بعلاوه اثر نیکوی آن در اکزما و سیفیلیس بسیار مسلم و شناخته شده است .

وجود فسفر و ویتامین ب در مارچوبه باعث شده است که آنرا در ضعف اعصاب تجویز و توصیه می کنند همچنین در ضعف عمومی و بیحالی و نظائر آن ...

مارچوبه را بایستی در کمترین مقدار ممکن آب جوشانید تا مواد ذقیقت و املاح آن به هدر نرود. ممکن است آن را بصورت خام رنده کرده به غذا اضافه

نموده و مصرف کنند. در صورتیکه دستگاه ابلیموگیری موجود باشد می توان آب آن را گرفته و بمدت یک هفته هر روز یک چهارم لیوان میل کنند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88558>



### مبادا که چروک بردارد ...

بخور بابونه علاوه بر تسکین التهاب و از بین بردن میکروبها سبب تحریک گردش خون صورت شما شده و پوستتان را جوان و شاداب می کند. این بار می خواهیم درباره گیاه بابونه و خواص آن بر پوست و مو با شما





صحت کنیم. این گیاه، بومی ایران است و به دلیل کاربردهای متنوعی که دارد، در درمان انواع بیماری‌های گوارشی پوستی و تنفسی شناخته شده است. تاثیرات آن روی پوست و زیبایی موجب شده همه کسانی که به زیبایی خود اهمیت می‌دهند حداقل یک بار هم که شده از چای یا بخور آن استفاده کنند اما متأسفانه عصاره موثر این گیاه بسیار فرار است و در صورتی که شما آن را مثل چای معمولی دم کنید، بیش از ۹۵ درصد عصاره آن در هوا آزاد شده و تنها از کمتر از ۵ درصد عصاره استفاده خواهید کرد و اینجاست که شرکت‌های صنایع آرایشی و بهداشتی به شما توصیه خواهند کرد که چای، دم کرده و بخور بابونه را فراموش کنید و از محصولات گیاهی آنها خرید کنید.

#### • بابونه آلمانی

جالب اینکه این گیاه در کشور آلمان نیز رشد می‌کند و با کمال تأسف، رایج‌ترین و پرکاربردترین نوع بابونه، بابونه آلمانی است. آمار صادرات غیرنفتی ایران در سال‌های اخیر حکایت از فروش بالای بابونه به کشورهای صاحب صنایع آرایشی و بهداشتی خصوصاً آلمان دارد، چرا که آنها می‌دانند دیگر زمانی برای تلف کردن باقی نمانده است.

آنها زحمت کاشت و داشت و برداشت را به گردن ما می‌اندازند، آنگاه بابونه ما را خروار خروار به قیمت خریداری کرده و از ذره‌ذره این گیاه شفافبخش کرم‌ها، زل‌ها و لوسیون‌های گران قیمتی می‌سازند که مشتری اول و پر و پا قرص آن خود ما هستیم.

بابونه گیاهی است که می‌تواند در تمامی مناطق آب و هوایی و انواع خاک‌ها رشد کند اما بهترین نوع خاک، خاک خشک و شنی است. آفتاب برای پرورش گل‌های آن حیاتی است گل‌هایی که ارزشمندترین قسمت گیاه را تشکیل می‌دهند. قد بابونه آلمانی به ۶۰ تا ۹۰ سانتی‌متر می‌رسد، البته انواع دیگر بابونه کمی کوتاه‌تر از این مقدار هستند. برگ‌های بابونه بسیار نرم و شبیه پر هستند.

#### • چای بابونه

رایج‌ترین فرم مصرف بابونه چای و عطریات است. بابونه خواص گوناگونی دارد. خواص ضدالتهابی، ضد میکروبی، ضد گرفتگی عضلات، آرامش بخشی و نرم‌کنندگی آن تا به حال شناخته شده‌اند.

مادرانی که شیرخوارشان دچار کولیک‌های تکرار شونده می‌شود حتماً به یاد دارند که چگونه با مصرف کمی چای بابونه آرامش را به شیرخوارشان بازگردانیده‌اند.

سال‌مندان و افرادی که حساسیت دارند بهتر است به علت تاثیرات آرامش‌بخشی و ضد میکروبی بابونه هفته‌ای یک بار به جای نوشیدن چای معمولی چای بابونه را در برنامه خود قرار دهند.

اما حکایت مشکلات پوستی حکایت دیگری است. بابونه برای انواع عفونت‌ها و التهابات پوستی مناسب است. اگرما یا همان حساسیت شدید پوستی که به خارش، سوزش، خشکی پوست به همراه پوسته‌ریزی شدید منجر می‌شود، با مصرف کمی بابونه وضعیت متفاوتی پیدا می‌کند.

البته پسوریازیس بیماری بسیار پیشرفته‌ای است و نمی‌توان به درمان آن با بابونه امیدوار بود اما شکی نیست که در موارد حاد بیماری که فرد از پوسته‌ریزی و احیانا خارش شدید رنج می‌برد، بابونه به التیام زخم‌ها و تسکین بیمار کمک شایان توجهی می‌کند.

ضایعات پوستی ملتهب در نواحی پوشک نوزادان سبب بی‌قراری نوزاد می‌شود که با مقدار کمی چای بابونه برطرف می‌شود.

خواص استثنایی بابونه، این گیاه ارزشمند را به پای ثابت پمادها، کرم‌ها و زلهای پوستی تبدیل کرده است. حتی اگر پوستتان دچار زخم شده است، می‌توانید با مصرف بابونه روند بهبودی زخم‌ها را تسریع کنید.

#### • بابونه به اوج زیبایی می‌اندیشد

اگر دوران بلوغ را می‌گذرانید یا دختری در این سن دارید، حتماً جوش‌های پوستی ملتهب و دردناک را تجربه کرده‌اید؛ جوش‌هایی که گاه و بیگاه، با خوردن کمی شکلات یا در هنگام امتحان یا استرس‌های مدرسه یا پس از یک شبانه‌روز بی‌خوابی به سراغ شما می‌آیند و تا زمانی که دوره چند هفته‌ای خود را نگذرانند، دست از سر شما برنمی‌دارند. برخی دکترها می‌گویند جوش‌های غرور است، برخی می‌گویند هورمون‌های بدن شما از تعادل خارج شده، عده‌ای هم این جوش‌ها را میکروبی می‌دانند و جدیداً برخی از پزشکان هومیوپات منشأ اصلی آنها را ویروس‌ها می‌دانند.

تمام این حدسیات و کشفیات به درد شما نمی‌خورد؛ شمایمی که مشغول آماده شدن برای عروسی شب جمعه هستید و اصلاً دوست ندارید

صورت پر از آکنه‌تان در آن شب انگشت‌نمای همه مهمان‌ها شود. چه باید کرد؟

بهرتر است فقط چند لحظه تمرکز کنید و جملاتی که در زیر آمده را با دقت بخوانید. بهترین راه پیشگیری و کنترل آکنه، پاک کردن صورت از هرگونه آلودگی است، چرا که این چربی‌های اضافی صورت هستند که روی دهانه غدد چربی جمع شده و با انسداد این منافذ سبب بروز کم‌دونها و پس از آن کیست چربی شده و در نهایت با اضافه شدن میکروب‌های فرصت طلب موجب بروز آکنه ملتهب می‌شوند.

اما دست نگهدارید. برای برطرف کردن این چربی‌های زاید از صابون استفاده نکنید. ماساژهای خشن و غیرضروری وضع را بدتر می‌کند. پس خونسردی خود را حفظ کنید. یک کاسه آب جوش تهیه کنید و سپس مقدار کمی گل بابونه خشک شده را در آب داغ بریزید.

موهائاتان را پشت سرتان ببندید و صورتتان را در فاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متری آن قرار دهید. چشمانتان را آرام ببندید و ۱۰ دقیقه در همین وضعیت باقی بمانید. برای تاثیر بیشتر بخور بابونه بد نیست یک پارچه روی سرتان بکشید. شما می‌توانید این کار را برای تمام نواحی صورتتان انجام دهید.

بخور بابونه علاوه بر تسکین التهاب و از بین بردن میکروب‌ها سبب تحریک گردش خون صورت شما شده و پوستتان را جوان و شاداب می‌کند. از سوی دیگر منافذ پوست را باز کرده و روند دفع سموم و فلزات سنگینی را که طی روز در آن نفوذ کرده‌اند، تسریع می‌کند. بد نیست پس از پایان بخور، پوستتان را با چای مریم گلی یا مریم گلی و سرکه شست‌وشو دهید تا منافذ پوستتان بسته شود.

• چاره‌ای برای پیری پوست

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که مرگ فقط مال همسایه نیست و این شتر روزی بر در خانه ما نیز خواهد خوابید؟

وقتی از پیری پوست صحبت به میان می‌آید همه ما به یاد مادر بزرگ پیرمان می‌افتیم که پوست صورتش شل و از روی صورتش آویزان شده است. چین و چروک‌ها و خطوط متعددی که چهره او را به یک چهره خاص و البته معصوم و به یاد ماندنی تبدیل کرده است اما هیچ وقت فکر نمی‌کنیم که ما نیز حتی در سن ۳۰ سالگی درجاتی از پیری پوست را داریم که البته این روندناخوشایند تازه در مراحل آغازین راه است.

پیری پوست فرآیند پیچیده‌ای است که گریبانگیر همه ماست و ما شهری‌ها بیشتر از روستائینان در معرض عوارض وخیم آن قرار داریم. عوامل مختلفی در سرعت گرفتن این ترازدی موثر هستند اما سیگار، آفتاب و استرس‌های عصبی در راس این هرم قرار دارند. سلول‌های زاینده پوست ما در مواجهه با این عوامل جان‌سوز کارآمدی خود را در رشد و تکثیر و تولید پوست از دست می‌دهند.

لایه اپیدرم که ماحصل این تکثیر شبانه‌روزی است کم‌کم نازک می‌شود. سلول‌های کلان‌ساز هم قدرت خود را برای تولید کلان‌ساز از دست می‌دهند و لایه میانی پوست کم‌کم نازک و شل می‌شود.

این پوست نازک و حساس دیگر توانایی مقابله در برابر آفتاب را نداشته و خشک و کم آب می‌شود و اینجاست که چین و چروک‌ها یکی پس از دیگری نمایان می‌شود. رنگ پوست تغییر کرده و لکه‌های ریز و درشت پوست را زشت‌تر از آنچه بود می‌نمایند.

حال سوال اینجاست که آیا راهی برای کندتر کردن این روند جان‌فرسا وجود دارد؟ آیا می‌توان پیری پوست را متوقف کرده و یا حداقل چند سال آن را به تاخیر انداخت؟ مطمئن هستیم شما با این فرضیه من موافق هستید که اگر ماده‌ای بتواند این مهم را به انجام برساند قطعاً نمی‌تواند از جنس مواد شیمیایی باشد، چرا که این مواد خود سبب پیری پوست می‌شوند. اینجاست که انسان ناسپاس باز به سراغ طبیعت می‌رود، طبیعتی که او را در دامان پرمهرش پروراند بود اما او با جسارت تمام در تمام طول عمرش کمر همت به تخریب آن بسته و حالا...

اولین قدم برای مقابله با پیری پوست مرطوب نگه‌داشتن آن است. این مهم را می‌توان با تکرار بخور روزانه پوست و بهره‌گیری از انواع مرطوب‌کننده‌ها و یا ماسک‌های آب‌رسان به پوست انجام داده که البته ماسک بابونه جای خود را دارد. علاوه بر این، بابونه و گیاهانی مثل رازیانه، یلانگ، گل رز و شیدرقرمز خواص ضدچروک شناخته شده‌ای دارند. برای شروع کافی است طرز تهیه محلول این گیاهان در سرکه را یاد بگیرید، آن گاه خواهید توانست از خواص جادویی این گیاهان نهایت استفاده را ببرید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=247675>

## محلول خوراکی کاراواای میکسچر

محلول خوراکی کاراواای میکسچر حاوی عرق رازیانه، عرق زیره سیاه، عرق نعنا و عرق پونه می‌باشد که به عنوان برطرف کننده سوءهاضمه در کودکان کاربرد دارد. مقدار مصرف آن در کودکان کمتر از ۶ ماهه یک قاشق مرباخوری، در کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله دو قاشق مرباخوری و در کودکان بزرگتر از ۲ سال سه قاشق مرباخوری است. البته در صورت لزوم می‌توان این مقادیر را تا ۶ بار در روز تکرار کرد.

### • مکانیسم احتمالی اثر:

روغن‌های فرار موجود در این محلول نظیر کارون، آنتول، منتول دارای خواص ضد نفخ، بادشکن، ضد اسپاسم و مقوی معده می‌باشند و با ازدیاد ترشح آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را تسهیل می‌نمایند. عصاره برگ‌های نعنا در این فرآورده قادر به کاهش انقباض اسفنکتر ازوفاژ و در نتیجه آزادسازی هوای محبوس شده می‌باشد. به علاوه منتول موجود در نعنا احتمالاً از طریق اثر آنتاگونیستی کلسیم موجب شل شدن عضلات صاف جدار روده بزرگ می‌شود.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7417>

## مخلوط گل سنتی مرطوب

چندین دستور العمل قدیمی و پیچیده برای تهیه مخلوط گل که مدت طولانی‌تری دوام بیاورد، وجود دارد. به طور سنتی آن را به دو روش درست می‌کنند. در روش اول تنها از گلبرگ‌های رز و در روش دوم از مخلوط گلبرگ‌های رز، برگ بو، به لیمو و گل‌های اسطوخودوس استفاده می‌کنند. شروع کار بدین صورت است که یک لایه از گلبرگ‌های خشک را در ظرفی قرار می‌دهیم و بعد با دست چند مشت کوچک نمک بر روی آنها می‌پاشیم و خوب فشار می‌دهیم. دوباره یک لایه گلبرگ و باز نمک می‌پاشیم و سپس می‌فشاریم. این عمل را آنقدر تکرار می‌کنیم تا تنگ دهان گشاد پر شود. برای اینکه عمل فشار ادامه یابد، شیئی سنگین روی مخلوط قرار می‌دهیم و ظرف را در محلی تاریک و خشک می‌گذاریم و به مدت دو هفته نگه می‌داریم تا مخلوط یک تکه شود. سپس مخلوط را که به شکل کیک درآمده است به قطعات کوچک تقسیم نموده و آن را با ادویه‌های شیرین و پودر شده مثل فلفل شیرین و میخک مخلوط می‌کنیم. مخلوط را به ظرف اولیه منتقل می‌کنیم و به مدت سه تا شش هفته نگه می‌داریم. برای نتیجه‌ی بهتر، می‌توانیم ظرف را تا شش ماه به همین حالت بگذاریم و آنگاه مخلوط را به ظرف‌های سرامیکی منتقل و استفاده کنیم.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86424>



## مرزنگوش

▪ نام: مرزنگوش

▪ نام علمی: Origanum Majorana

▪ نام انگلیسی: Sweet Marjoram

نام‌های دیگر این گیاه مرزنجوش، آذان‌الفار و مردقوش، مرده گوش، حیق‌الفیل و گوش موش و انجوک و ریحان دارد و حیق‌الفتی و حیق‌القنا و مروس اقطی و سمسیمون و سمسق و بردقوس و کحلا می‌باشد (۱) و (۵) مرزنجوش معرب از مرزنگوش و غیر آذان‌الفار است چه اصلاً برگ آن شبیه به گوش موش نیست (۲) از جمله گیاهان خوشبو است لذا در صابون‌سازی جهت معطر ساختن آن استفاده می‌کنند نیز برگ آن را پس از خشک کردن گرد نموده، در معطر ساختن غذا استفاده می‌کنند (۳).  
ظاهر گیاه دارای برگ کم‌عرض و متقابل و بیضوی و بدون دندانه و گل سفید مایل به سرخ کوچک و پوشیده از ۴ ردیف برگ‌های مایل به سفید به صورت کروی و تخمی مانند تخم ریحان و شفاف است بوی معطر نافذ و طعم



پسندیده دارد (۱).

برگ و سه شاخه گلدار آن جزء (بخش دارویی) medical part گیاه می‌باشد که در اسانس‌گیری از آن استفاده می‌کنند (۳). این جنس در ایران یک

گونه علفی چند ساله با سه زیر گونه است که معمولاً در مناطق جنگلی و روی دیواره‌های پرشیب و گاهی در میان صخره‌ها می‌روید (۴). عوارض جانبی، فاقد هرگونه عارضه جانبی (۶) خواص گیاه: لطیف و بازکن و گذارنده روغن آن گرمی می‌دهد، مسهل است، خشکیده مرزنجوش را با عسل مخلوط می‌کنند و بر پوست می‌مالند لکه‌های سیاه خونی و سبز رنگ خونی را از بین می‌برد. همچنین برای زدودن لکه‌های خونی زیر چشم مفید است. مفاصل، پیچش مفاصل را علاج می‌کند و درد پشت و بیخ ران را تسکین می‌دهد. با عسل علاج خستگی است. ▪ سر: هر سه درد عادی یا سودائی را درمان می‌کند. قطره‌هایی از آن را در گوش چکانند درد گوش را آرام می‌کند. ▪ پادزهر: با سرکه، پادزهر نیش کزدم است (۷). جهت رفع بدبوی عرق و ورم خار چشم نافع است. مصلح این گیاه کاستی و تخم خرفه بوده و بدل آن سوسنبر می‌باشد. مالیدن مرزنجوش بر موضع حجامت، برطرف‌کننده جای زخم است (۸). کاربردهای گیاه در تهیه فرآورده‌های آرایشی و تغذیه از آن استفاده می‌شود همچنین دارای اثر آرام‌کننده و نیرودهنده نظیر سایر گیاهان این تیره می‌باشد. اثر التیام‌دهنده بر زخم دارد (۳). دارای خواص ضد میکروبی است در رینیت و سرماخوردگی اطفال از آن استفاده می‌شود. در افسردگی‌ها و سرگیجه و اختلالات روده - معده‌ای، نیز میگرن و سردردهای عصبی در پزشکی عام (folk medicine) استفاده می‌شود (۶).

وحید اسلامی (دانشجوی پزشکی، عضو گروه تحقیقات طب سنی ایران، مرکز پژوهش‌های علمی، دانشگاه علوم پزشکی تهران)

(۱) لغت‌نامه علی‌اکبر دهخدا

(۲) بیرونی، ابوریحان، الصدینه فی‌الطب تصحیح عباس زریاب خوبی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۰

(۳) زرگری، علی. "گیاهان دارویی" جلد ۵، چاپ ششم، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

(۴) مظفریان، ولی‌اله، رده‌بندی گیاهان. جلد ۱، چاپ اول، تهران، رشد دانش امروز ۱۳۷۳

(۵) فرهنگ رستنی‌ها دکتر هادی کریمی ص ۵۳۵

(۶) Physician Desk Reference ص ۱۰۰۳

(۷) ابن سینا، حسین "قانون در طب"، عبدالحسین شرف‌کندی، تهران، سروش ۱۳۶۷

(۸) عقیلی خراسانی، محمدحسین، مخزن‌الادویه، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۷.

منبع : عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=83305>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مرزه

گیاه چند ساله ای است که گل آوری آن از تیر تا شهریور می باشد. مرزه گیاه بومی مدیترانه شرقی و جنوب غربی آسیا است. رشد آن در مناطق شیبدار سنگلاخی، مزارع و کناره بزرگراه ها و راه آهن می باشد. هم بصورت وحشی و هم کشت شده در نواحی مدیترانه، اروپای مرکزی، هند، آفریقای



جنوبی و آمریکای شمالی یافت می شود. احتمالاً برای اولین بار در ایتالیا کشت شده و بدین علت است که در قرن نوزدهم نیز در اروپای مرکزی عمدتاً در باغات صومعه ها کاشته می شد. قسمت های هوایی بانضمام برگ ها و در بعضی مواقع فقط قسمت های فوقانی گل دار جمع آوری می گردد. بصورت خوشه ای دسته شده و یا بر روی قابهای چوبی پهن کردن و در سایه و با حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می شوند. این دارو دارای عطر و بوی تند و زننده ای با مزه ای که طعم فلفل را به یاد می آورد و بعد درون ظروف حلبی نگهداری می شوند. این گیاه دارای ۸/۰ تا ۵/۱ درصد اسانس بهمراه تانن، رزین و موسیلاژ می باشد. دارای خاصیت بادشکن، کمک به هضم و دارای خاصیت ادرار آوری ملایم و همچنین دافع کرم می باشد. بصورت دم کردنی در گرفتگی معده وروده و همچنین بسیار موثر در دفع کرم می باشد. برگهای خام آن عمدتاً بهمراه لوبیا و سالاد فصل، خیار، ماهی، گوشت، کالباس و سوسیس مصرف می شود. اسانس این دارو در صنایع غذایی کاربرد دارد. دارو بصورت وحشی جمع آوری می شود. منبع اصلی تهیه آن نواحی مدیترانه می باشد. همچنین به میزان محدود در اروپای مرکزی و دیگر نواحی کشت می شود. داروی خام تهیه شده از دیگر گونه های آن مثل هر دو در نواحی مدیترانه ای می روید کاربرد دارویی دارند.



منبع : کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=16336>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مریم گلی

### ● مقدمه:

ایران در سالیان دور یکی از مراکز تولید و عرضه گیاهان دارویی به شمار می رفت، همچنین تلاش دانشمندان ایرانی برای شناسایی و معرفی گیاهان دارویی بی اثر نبود. بطوریکه اسماعیلیان که حدود ۶۰۰ سال قدرت بلامنازعه در عرصه ایران بودند، پایه های اقتصادی حکومت خود را تا حد زیادی به تولید و صدور گیاهان دارویی استوار کردند بویژه در منطقه تفرش و اطراف آن هنوز هم آثار فلاح اسماعیلیه و فعالیت های از این دست، باقی است (۵).



فراتر از یک هزار سال پیش از مریم گلی به عنوان گیاهی دارویی استفاده می شده است (۴). به فارسی در بعضی مناطق "مریمی" و "مریم گلی" در کتب طب سنتی و به عربی "مریمیه"، "شالبیه" و "مریمیه صغیره" نام برده می شود. به فرانسوی *sauge officinale* و *sauge de france* و *the` de grece* و *herbe sacre`e* و به انگلیسی *sage* و *garden sage* و *common sage* گفته می شود (۱۲).

کلمه sage از کلمه لاتین salvere به معنی رها بخش یا شفا آمده است. در گذشته بر این گمان بودند که اگر شخصی یک گیاه sage در حیاتش داشته باشد فردی موفق و شاید فنا ناپذیر می شود (۲۴). در قدیم مریم گلی را دواي همه دردها می دانستند و امروزه هم با تحقیقات بعمل آمده معلوم شده که این گیاه دارای خواص درمانی مهمی است که می تواند بسیاری از بیماریها را معالجه و درمان کند (۱۳).

مردم در گذشته از این گیاه به عنوان ماده ای مدر، عامل انعقاد خون و نیز داروی ضد تعرق استفاده می کرده اند. در بسیاری از فارماکوپه ها از برگهای مریم گلی رسما به عنوان دارو یاد و خواص آن را بر شمرده است. از عصاره مریم گلی برای مداوای برخی از بیماریهای مربوط به خلق و حنجره و همچنین برای شستشوی دهان استفاده می شود.

اسانس این گیاه خاصیت ضد باکتریایی دارد و از آن در صنایع داروسازی، غذایی و همچنین در صنایع بهداشتی و آرایشی استفاده می شود (۴). این گیاه از ادویجات قوی بشمار می رود. طعم آن مختصری تلخ و قابض است (۱۰).

مصرف زیاد این گیاه مناسب نیست و تاثیر نامطلوبی در ضربان قلب خواهد داشت. همه ساله زمینهای زراعی وسیعی در شبه جزیره بالکان، روسیه، آمریکا، ایتالیا و همچنین کشورهای اروپای مرکزی برای کشت مریم گلی اختصاص می یابد (۴).

مریم گلی از روزگاران کهن در مجموعه گیاهان طبی یونانی ها و رومی ها مورد شناخت و توجه خاص بوده است و ابتدا به عنوان داروی موثر برای معالجه عوارض نیش حشرات به عنوان ضد سم و همچنین داروی تونیک و مقوی برای تقویت روح و بدن و افزایش طول عمر به کار می رفته است. آثار شفابخش این گیاه در معالجه بیماری ها در کتابها و نوشته های طبیعی دانه ها و حکمای طب سنتی روزگاران کهن نظیر تفوراست، فیلسوف یونانی (۲۷۲-۲۸۷ BC) و دیوسکوریدس، طبیب یونانی (قرن اول پس از میلاد) و پلی نی، طبیعی دان رومی (اوایل قرن اول میلاد مسیح) به تفضیل آمده است.

در دوران قرون وسطی حکمای طب سنتی اروپا از مریم گلی ضمن خواص متعددی که برای آن قابل بودند برای معالجه یبوست، وبا، سرماخوردگی و انواع تبها و اختلالات کبدی و صرع و فلج استفاده می کرده اند و در این گیاه را مقوی و مولد خون تازه و صالح می دانستند و برای تقویت عضلات و آرام کردن اعصاب تجویز می شده است.

از قرن نهم این گیاه به اروپا راه یافت و بسرعت توسعه یافت و پس از آن به چین وارد شد و در چین برای معطر کردن انواع مشروبات مورد استفاده قرار می گرفت و مصرف آن به قدری زیاد شد که در قرن هفدهم چینی ها در مقابل گرفتن هریک کیلو از برگهای خشک مریم گلی اروپایی حاضر بودند ۴-۲ کیلوگرم چای چینی بدهند.

در قرن شانزدهم در انگلیس قبل از اینکه چای به عنوان مشروب عمومی گرم معمول شود از برگهای مریم گلی دم کرده ، می خوردند. پس از آن در ۲۰۰-۲۰۰ سال اخیر این گیاه به امریکا وارد شد و به عنوان ادویه عالی مورد توجه خانه دارها قرار گرفت. در حال حاضر اسانس مریم گلی برای معطر کردن و خوشبو کردن گوشتهای کنسرو و انواع سوسیس و گوشت مرغ و در عطر سازی به عنوان اسانس پایه برای مخلوط کردن با سایر اسانسها برای تهیه عطر و آب توالد مردان به کار می رود (۱۲).

#### ● اهمیت اقتصادی:

مریم گلی ۵ تا ۷ سال عمر می کند. از آنجایی که با گذشت سن گیاه از مقدار مواد موثره آن به طور بارزی کاسته می شود، این گیاه تا چهار سال بازدهی اقتصادی دارد (۴). کشورهای اصلی عرضه کننده شامل یوگوسلاوی، یونان، آلبانی، ایتالیا، اسپانیا و شوروی است که بیشتر از طریق جمع آوری گیاهان خودرو، انجام می گیرد (۷).

#### ● گیاهشناسی:

گیاهی است به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر و دارای ظاهر پرپشت که به حالت خودرو و در اماکن خشک یا سنگلاخی و دامنه های بایر غالب نواحی آسیا و شمال آفریقا می روید و به علت زیبایی خاصی که دارد در باغچه ها کاشته می شود (۱).

#### ● مریم گلی دارای سه زیر گونه است که عبارتند از:

##### □ لاواندولیفولیا:

در این زیر گونه برگها باریک و نیزه ای شکل اند. طول برگها حداکثر به ۳ سانتی متر و پهنای آن به ۱ سانتی متر می رسد. گل ها دمگل بسیار کوچکی دارند. اسانس این زیر گونه فاقد "نیون" است.

##### □ مینور:



برگهای آن در مقایسه با زیر گونه قبل بلندترند. طول آن ۴ تا ۷ سانتی متر و پهنای آن ۱ تا ۲ سانتی متر است. دمبرگ بسیار کوتاه و سطح گیاه از کرکهای کمی پوشیده شده است. دمگل بلند و طول آن ۲ تا ۵/۲ سانتی متر است. این زیر گونه در اتریش و شمال آلمان می روید و به دو فرم گل سفید (آلبی فلورا) و گل قرمز (روبریفلورا) مشاهده می شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=238722>



### مشخصات گیاه کنجد و خواص درمانی آن

گیاهی است علفی، یک ساله، کرک دار، با ساقه ای افراشته به ارتفاع ۶۰-۳۰ سانتی متر بدون انشعاب یا با شاخه های راست و گسترده به سمت خارج است. برگ ها دمبرگدار هستند برگ های پائینی لوب دار یا بریدگی های سه تایی و متقابل و برگ های پایینی بیضوی کشیده تا خطی- سرنیزه ای با حاشیه بدون بریدگی و متناوب هستند. گل ها منفرد و پراکنده در طول محور، سفید فام و اغلب با لکه هایی به رنگ ارغوانی یا زرد با دو پرچم بلند و دو پرچم کوتاه هستند.

میوه کپسول مانند، بیضوی کشیده، افراشته با پوشش مخملی خشن هستند. بخش دارویی این گیاه را دانه ها تشکیل می دهند که دانه های کنجد مرغوب، کوچک و صاف و بیضی شکل و به رنگ زرد مایل به قهوه ای بوده و دارای مزه شیرین و روغنی است. همچنین از دانه های کنجد به وسیله فشار روغنی کنجد تهیه می شود. دوران نمو گیاه از آغاز رویش دانه تا تولید دانه های رسیده معمولاً ۱۰۰-۹۰ روز و حداکثر چهارماه است. جمع آوری محصول کمی قبل از باز شدن کامل میوه یعنی ۶-۴ هفته پس از خاتمه گل دادن انجام می گیرد.

در این هنگام گیاه را از ۱۰ سانتی متری زمین قطع کرده و در مجاورت هوا خشک می نمایند، سپس به محل معینی از انبار منتقل کرده و با ضربه دانه ها را از داخل میوه ها خارج می کنند. گیاه کنجد عموماً در مناطق گرم کره زمین مخصوصاً در آفریقا و جنوب غربی آسیا پراکندگی دارد. از روغن کنجد به عنوان ملین، کاهنده قند خون، التیام دهنده و نرم کننده پوست استفاده می کنند. از روغن کنجد و روغن آن در درمان یبوست، تنگی نفس استفاده کرده و برای آن اثر التیام دهنده، آرام بخش و مدر قائل بوده اند. دانه کنجد حاوی ۴۵-۵۵ درصد روغن ثابت، ۳۲ درصد پروتئین و ۴ درصد موسیلاژ و ۶-۵ درصد آب و... است.

دکتر آمری نیا متخصص تغذیه

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70571>



### مشکلات مربوط به پا و گیاهان دارویی

پاهای وزن (غالباً بیش از حد) ما را تحمل می‌کنند، و وقتی پاهایمان را به زور در يك كفش تنگ جای می‌دهیم بدون اعتراض این زجر را هم تحمل می‌کنند. گیاهان داروئی به مداوای این ناراحتی‌های خود ساخته کمک می‌کنند؛ پماد گوش خر و روغن هوفاریقون با کاهش دادن التهاب و برقراری امکان رشد طبیعی پوست به درمان پینه شست پا کمک می‌کنند و برای درمان میخچه سیر له شده مفید است.

وریدهای واریسی يك مشکل رایج هستند و ممکن است ناشی از فشار بیش از حد شکم، مثلاً در چاقی، حاملگی یا پیوست باشند و برای بهبود آنها اغلب باید مشکل اصلی را برطرف کرد. گیاهان کبیدی مانند گلدن سیل یا زرشک ممکن است مفید باشند و تونیک‌های عمومی برای سیستم وریدی هم مؤثرند. واریس وریدی ممکن است به دشواری درمان شود، اما آسیب‌های مختصر را می‌توان با دو دقیقه قرار دادن پا در آب داغ و سپس دو دقیقه در آب سرد، هر روز صبح و ۱۰ سانتیمتر بالاتر قرار دادن پا از سطح



افقی در هنگام خواب جبران کرد.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7439>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مصرف ریحان در تسکین سردرد و تنگی نفس موثر است

مصرف ریحان در تسکین سردرد و میگرن و نیز در درمان سرفه و تنگی نفس موثر است. ریحان سبز گیاهی است یکساله که بلندی آن تا شصت سانتی متر می‌رسد و برگهای جوان آن سبز و روشن و به شکل بیضی نوک تیز با دندانه‌های ریز و معطراست. طبیعت این گیاه گرم و خشک می باشد و خواص درمانی آن مقوی، محرک و بادشکن است و به هاضمه کمک می‌کند، علاوه براین تب بر، آرام کننده و ضد اسپاسم است. ریحان باعث رفع بوی بد ناشی از خوردن سیر و پیاز می شود. همچنین زخمهای دهان را از بین برده و کندی دندان را برطرف می‌کند. از سوی دیگر، ضعف معده و ضعف اعصاب را رفع، و انواع سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد. برای قی کردن و سکسکه و پولیپهای بینی مفید بوده و درد سینه، سرفه و تنگی نفس را نیز درمان می‌کند. تخم ریحان هم ملین است



وهم برای قطع اسهال مصرف می‌شود. اسهال خونی و سوزاک و زخمهای خورنده را درمان و دم کرده تخم آن درجه حرارت بالای بدن را کاهش می‌دهد



منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=88187>



### معالجه با گل انگشتانه

ویلیام ویدرینگ، در مدتی طولانی نتوانست هیچ درمانی برای یک بیمار مبتلا به استسقای شدید ناشی از نارسایی قلبی پیدا کند. ناگهان بیمار رو به بهبود رفت. بستگان او اقرار کردند که به او یک جوشانده گیاهی تهیه شده بر مبنای یک دستورالعمل قدیمی خانوادگی داده‌اند و در سال ۱۷۷۵ دکتر ویدرینگ شروع به تجربه کردن با گیاهان دارویی گوناگون موجود در آن جوشانده کرد و گل انگشتانه را به عنوان مهمترین آنها شناسایی کرد. در سال ۱۷۸۵ او مقاله خود را تحت عنوان «شرح گل انگشتانه و برخی از کاربردهای پزشکی آن» منتشر کرد.



این مقاله شرح ۲۰۰ مورد استسقا و نارسایی قلبی بود که او با استفاده از این گیاه موفق به درمان آنها شده بود و همراه آن یادداشت‌هایی در مورد

اینکه کدام قسمت‌های گیاه بیشترین اثر را دارند و چه موقع باید آنها را جمع‌آوری کرد تا این اثر را داشته باشند. ویدرینگ همچنین دریافت که مقدار درمانی گل انگشتانه بسیار نزدیک به مقداری است که مسمومیت ایجاد می‌کند، بنابراین در تجویز و مصرف آن احتیاط فراوانی لازم است. تجزیه و تحلیل‌های بعدی منجر به استخراج دو گلیکوزید قلبی دیگوکسین و دیژیتوکسین شد. این داروها امروزه هنوز هم برای درمان ناراحتی‌های قلبی به کار می‌روند

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=123707>



### معجون ایرانی



در زمان های نه چندان دور در خانواده های ایرانی معجونی تهیه می شد که شاید فراهم کردن آن برای خانم ها در این زمانه کمی سخت باشد چرا جایی که می توان با بازکردن یک بسته کافی میکس و ریختن آن درون فنجان و مخلوط کردن با آب جوشی که داخل ماکروفر یا... داغ شده دم کردن این معجون مشکل به نظر می رسد. ولی ای کاش کمی به قبل باز می گشتیم و سلا متی و نشاط را درون خانواده های آن زمان می یافتیم ولی می توانیم بامراجعه به عطاری هایی که رنگ و بوی خانه مادر بزرگ ها را برای ما به ارمغان می آورد با تهیه کمی از گیاهان دارویی آرامش از دست رفته را به خانه هایمان برگردانیم.

جوشانده مورد نظر معجونی است که از ترکیب سنبل الطیب و گل گاوزبان

به همراه لیمو عمانی و در صورت تمایل مقداری بابونه شیرازی تهیه می شود که می تواند ضعف و خستگی اعصاب، تحریکات عصبی، تشویش، دلهره، اضطراب، افسردگی، تشنج، صرع، سرگیجه، لرزش دست، دردهای عضلانی، دردهای عصبی، میگرن، اختلال ت عصبی معده و روده سیاتیک و مالیخولیا را درمان کند. حال به بیان خواص و ساختار هر یک از این گیاهان می پردازیم:

#### • سنبل الطیب

ابتدا سنبل الطیب یا والریان گیاهی است از تیره «والریاناسه valerianaceae» است که نام علمی آن «*officinalis aleriana*» می باشد و در پزشکی ریشه این گیاه مورد استفاده قرار می گیرد. سنبل الطیب که به آن «علف گربه» نیز گفته می شود از آن جهت که گربه علاقه وافری به خوردن آن دارد و هنگامی که آن را می بیند به دور آن می چرخد و با ولع خاصی آن را می خورد. سنبل الطیب دارای طبیعت گرم است. آرام بخش و خواب آور است و با خوردن آن می توانیم از دیدن خواب های پریشان جلوگیری نماییم.

دم کرده این گیاه درد قولنج معده و روده را برطرف می کند و در هضم و جذب غذا دستگاه گوارش را یاری می دهد. سنبل الطیب دم کرده در درمان بواسیر هم موثر است و جوشانده این گیاه انگل های روده را دفع می کند. دم کرده سنبل الطیب کلیه را فعال نموده و بر حجم ادرار می افزاید و سبب دفع آب زیادی بدن می شود. دم کرده سنبل الطیب، قند خون را کاهش داده و از تکرر ادرار در بیماران دیابتی جلوگیری می کند. غرغره با جوشانده سنبل الطیب با ضد عفونی دهان و دندان زخم های داخل دهان را برطرف می سازد.

برای ضد عفونی کردن چشم می توان به دم کرده این گیاه به همراه آب گشنیز به چشم قدرت بینایی بیشتر بدیم و از پرخونی و قرمزی چشم جلوگیری کرده و با این روش موجب رشد مژه شویم.

سنبل الطیب بیماری برقان و اختلال کبدی را نیز برطرف می سازد شست و شوی سر با جوشانده سنبل الطیب سبب تقویت موی سر شده و در مان کننده آسم و سرفه های مزمن نیز هست.

«۱۰ گرم سنبل الطیب با یک لیتر آب جوشانده می شود.»

#### • گل گاوزبان

گاوزبان، گیاهی دارویی از تیره گاوزبان Boraginaceae است که نام علمی آن «*officinalis Borago*» می باشد و در عربی به آن لسان الثور می گویند.

در پزشکی، ساقه، برگ و گل این گیاه که حاوی ازوتاب دوپتاسیم است استفاده می کنیم گل گاوزبان با طبیعت گرم به صورت دم کرده می تواند در درمان سرفه های حاد و مزمن برونشیت، التهاب برونش ها، تنگی نفس گریب، زکام، سرخک، مخملک، آبله مرغان و تب های عفونی بسیار موثر باشد.

کمپرس با جوشانده گل گاوزبان سبب از بین رفتن و اختلال آلرژی پوستی می شود. پودر سوخته گل یا برگ گاوزبان نیز التیام دهنده زخم مخاط دهان و لته است.

جوشانده گل گاوزبان در تب های امراضی ناشی از مخملک تب خال، کپیر، سرخک مصرف دارد که در این گونه موارد یک قاشق سوپ خوری گل

گاوزبان را در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و روزی ۳ الی چهار لیوان مورد مصرف قرار گیرد. جوشانده گل گاوزبان با بنفشه برای رفع خستگی و زکام مفید است.

لیمو عمانی که پرورش یافته لیمو ترش است و خشک کرده آن بسیار پرفایده است و کلیه خواص لیموترش را دارا است و می تواند به دم کرده گل گاوزبان رنگ و طعم مطلوبی بدهد.

گیاه بعدی که می تواند به دلخواه داخل این معجون استفاده شود بابونه نام دارد.

#### • بابونه

بابونه یا بابونج که گل گاو چشم و عین القطن نامیده می شود گیاهی است معطر با گل های سفید زیبا و چتری که از تیره کاسنی است compositae که نام علمی آن chamomilla Matricaria است. بابونه دارای خواص بسیاری است که گوشه ای از آن به این شرح است:

دم کرده یا جوشانده گل بابونه در تقویت دستگاه گوارش می تواند چند برابر قرص های رنگارنگ معده اثر بخش باشد. چرا که در کنترل اشتها اختلالات هاضمه، دل درد، نفخ شکم و دیگر ناراحتی های معده نقش درمان کننده دارد و همچنین جوشانده بابونه ورم مخاط و التهابات معده را درمان می کند.

دم کرده آن دستگاه تنفسی را درمان می کند سینه درد و تنگی نفس، دردهای ناشی از عادت ماهیانه را تسکین می دهد و در عضلات که بر اثر در رفتگی پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن حاصل شده با ماساژ با اسانس بابونه برطرف می شود. شست و شوی جراحات و سوختگی ها و خراش ها با جوشانده بابونه هم سبب تسکین درد زخم و هم موجب جلوگیری از ورود میکروب ها به داخل زخم ها می شود.

ضماد گل بابونه، درمان کننده آگزماک مرطوب و خارش بدن است. دم کرده بابونه خستگی ناشی از کار زیاد را برطرف می کند و در درمان سردردهای میگرنی و عصبی و ضعف اعصاب به طور سریع عمل می کند. دم کرده بابونه عمل هضم را تسهیل می بخشد و مبتلایان به رماتیسم یا دردهای ناشی از بیماری های عصبی روغن بابونه را در جاهای دردناک بدن خود بمالند تا دردهایشان تسکین یابد. دم کرده آن به عنوان داروی ضدکرمک در اطفال مصرف می شود.

حال با آگاهی از خواص یک به یک این نوشابه های خانگی به راز سلا متی و شادمانی قابل وصف نسل گذشته خود پی می بریم. هنگامی که عطر دم کرده این دارو در خانه پخش می شود طراوت را به همراه خود می آورد این دم کرده را با کمی نبات میل کنید و از آن لذت ببرید؛ نوش جان.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=317156>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### معرفی خصوصیات گیاه شناسی تعدادی از گیاهان دارویی

#### • گشنیز Coriander

• نام علمی *Coriandrum sativum*

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 ۸۰ 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 نخی 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 Kofio مشتق شده که به معنی بد بو است .

• گزنه Nettle

• نام علمی *Urtica dioica*

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 بیمایر دستگاه تنفسی بکار می برده است .گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع يك 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 چسبند 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 شیره و دانه آن است .

• فلوس Cassia

• نام علمی *Cassia Fistula*

فلوس درختی است به ارتفاع ۱۰-۱۵ 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 خرنبوب هندی و خیار شنبر نیز معروف است .

میوه فلوس به طول ۲۰ تا ۵۰ سانتیمتر و به قطر ۲-۳ سانتیمتر است . اگر فلوس درقسمت طول آن شکافته شود تیغه های متعدد در آن دیده می شود که فلوس را به خانه های متعدد گاهی تا ۱۰۰ 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 . معمولاً 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

• غان یا توس

• نام علمی: *Betula pendula* تیره: Brtulaceae

درختی است برگ ریزه ارتفاع ۳۰ متر با پوست سفید ولکه های سیاه ،شاخه های آن اغلب معلق وزاویه دار است وشاخه های جوان دارای غده های فلس داررزینی خشن وکوچک است ولی کرک ندارد(در بعضی گونه های وابسته شاخه ها کرکدار وبدون فلس است)برگهای آن کم وبیش مثلثی شکل متناوب،وزوایای فائده آن کمی گرد(اختلاف با گونه های وابسته) وبه طول۴-۷ سانتی متر با حاشیه ای دندانه ای مضاعف است.مزه برگ ان کمی تلخ وکمی خوشبو است.پوست تنه شفاف که ابتدا به رنگ قرمز مایل به قهوه ای وپس از آن صورتی یا سفید می شود.روی تنه خط های افقی خاکستری رنگ دیده می شود.

غان به وفور در اروپای شمالی مرکزی ودر مناطق کوهستانی اروپا یافت می شود.درپیشه ها وجنگل های انگلستان فراوان است.برگ های آن رادر اوایل تابستان حداکثر ۱-۲ ماه پس از باز شدن جمع آوری کرده درسایه درحرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشك می کنند.

• کنجد Sesame

• نام علمی *Sesamus indicum*

کنجد گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود يك متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است . برگهای آن بیضی ، باریک و نوك تیز است .

گل‌های آن برنگ سفید و یا قرمز بطور تك تك در کناره برگ‌های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود. میوه این گیاه بصورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنگد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است. وطن اصلی کنگد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. در حال حاضر چین بزرگترین تولیدکننده کنگد در دنیا می‌باشد. هندوستان و حبشه از نظر تولید بعد از چین قرار دارند. در ایران نیز مقدری کنگد تولید می‌شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا دره می‌رسد.

#### • تخم کتان Flax seed

• نام علمی *Linum usitatissimum*

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آفریقا می‌روید. از این گیاه استفاده‌های زیادی بعمل می‌آید. از الیاف آن برای یافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصا در تابستان نوعی مناسب بشمار می‌رود. 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.

#### • کاهو Lettuce

• نام علمی *lactuca sativa*

کاهو یکی از قدیمیترین سبزیجات دنیا است منشاء آن در هندوستان و آسیای مرکزی می‌باشد. کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و يك 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 می‌شده است. کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگهای پهن و دراز و سبز روش می‌باشد و با طعم کمی شیرین.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود حدود ۱۶ نوع می‌باشد که در تمام طول سال وجود دارد روبهرفته دو دسته کاهو وجود دارد:

۱) کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود که کاهوی گرد *Head Lettuce* و کاهوی ایرانی *Romano Lettuce* از انواع مهم آن است.

#### ۲) کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو

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

#### • قاصدک Dandelion

• نام علمی *Taraxacum officinale*

گل قاصدک که بنام‌های هند بابری، خبر آرو و کاسنی بری نیز معروف است گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن بارتفاع ۴۰ سانتی متر می‌رسد.

این گیاه دارای ریشه ای است برنگ قهوه ای مایل به زرد که بر از شیرابه سفید رنگی می‌باشد.

در انتهای ساقه گل آن قرار درد. برگهای گل قاصدک سبز رنگ و بریدگیهای مثلث شکل و نوک تیزردد و بر روی سطح زمین می‌باشد.

گل قاصدک در وسط چمن، حاشیه شوره زار، کنار جاده‌ها و اراضی بایر و بطور کلی در همه جا می‌روید و شاید دلیل آن این است که طبیعت می‌خواهد به انسان بگوید که در هر نقطه ای زندگی می‌کند احتیاج به این گیاه درید و هنگامیکه آنرا با وسائل مکانیکی و شیمیایی از بین می‌برید دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می‌آورد.

#### • گل قاصدک در حدود ۱۵ نوع مختلف درد

زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست درد و شهد زیادی از آن بدست می‌آورد. برگهای جوان گل قاصدک را معمولا به سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ است باید آنرا با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمت‌های مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می‌شود.

#### • فندق Hazelnut

• نام علمی *Corylus avellan*

فندق درختچه ای است به ارتفاع تقریبا دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می‌رسد. درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است.

برگهای درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ریدف دندان، برنگ 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 ۳/۵-۱/۵ سانتیمتر است. دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می گردد.

• صبرزرد Aloe

• نام علمی Aloe vera

صبر زرد یکی از گیاهانی است که قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. کلئوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می داد که از شر آتاپ مصر در امان باشد و حتی 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 ۳۰ سانتیمتر می رسد. گلهای این گیاه برنگ زرد می باشد که در انتهای ساقه ای که از وسط برگها خارج می شود می روید.

• عدس Lentil

• نام علمی Lens culinaris medic

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 مقدر 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 ۳۰ سانتیمتر نیست. برگهای آن دارای ۶ تا ۱۴ 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 ۱ تا ۳ عدس وجود دارد. عدس دو نوع است: ۱) عدس رسمی که دانه آن گرد و سنبله درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است. ۲) عدس ریز یا عدس قرمز که دانه های آن ریز و به رنگ قرمز می باشد

• شاهدانه

• نام علمی: Cannabis sativa

• تیره: Cannabinaceae

پایه ماده این گیاه بومی ایران و غرب و آسیا مرکزی است. هم اکنون به طور وسیعی سرتاسر هند کشت می شود. وقتی این گیاه در مناطقی که استوایی رشد کرده میزان رزین برداشتی از خاصیت تخدیری فوق العاده ای برخوردار است. این گیاه به دلیل ضعیف بودن نهال به برداشت قبل از رسیدن کامل نیاز دارد. بنابراین گیاه قدرت جوانه زنی زدن را خیلی سریع از دست می دهد و در نتیجه باید تنها در سن به خصوص بهره برداری و تهیه کرد.

شاهدانه گیاهی است بوته ای، بلند و کمی چسبناک و معطر برگها پنجه ای هر برگ شامل ۳ الی ۹ برگچه و در هر گره دو برگ (متقابل) گل ها تگ جنس و گیاه دو پایه است. شاهدانه از قدیمی ترین گیاهان دارویی است که انسانها از هزاران سال پیش با خواص دارویی آن آشنا بوده اند و از خاصیت تخدیری (مخدوری) آن در مراسم مذهبی برای ایجاد حالت خلسه (رفتن به عالم دیگر) استفاده می کردند. از این گیاه تحت عنوان بنگ Bang یا حشیش استفاده می کنند.

• شبدر قرمز Red Clover

• نام علمی Trifolium Pratenses

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 ۱۵ 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. • شنبلیله Fenugreek

• نام علمی Trigonella gracum

شنبلیله سبزی اصلی قورمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، مصر، هند، الجزیره، ایتالیا و اسپانیا می روید. شنبلیله دارای مواد چرب و مواد نشاسته ای، مواد ازته، مواد فسفره و مادهای بنام گونل لین می باشد.



• شویدال Dill

• نام علمی *Aniethum graveolens*

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 و طول ۴ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر است . رنگ آن قهوه ای روشن و در سطح آن برجستگیهایی برنگ زرد و در کناره های آن لبه بالمانندی به رنگ زرد روشن دیده می شود

• شیرین بیان Liquorice - Licorice

• نام علمی *Glycyrrhiza globra*

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 ۵ تا ۶ 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 . مثلا شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم درد در حالیکه شیرین بیان یونان دارای طعم تلخ است .

• شاه پسند وحشی Vervain

• نام علمی *verbena Officinallis*

شاه پسند وحشی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بود و از آن برای تبرک خانه ها و معابه استفاده می کردند . چون دارای خاصیت ضد خونریزی است گفته می شود که آنرا روی زخم های مسیح ریختند و خونریزی قطع شد و روی این اصل در قدیم به آن گیاه صلیب Herb of the Cross می گفتند . این گیاه در نواحی جنوب آسیا ، آفریقا و اروپا در حاشیه جاده ها و دشت ها و مزارع می رویند در ایران در مناطق شمال ایران و اطراف طهران ، فارس ، ششیراز و نواحی جنوب می روید . قسمت مورد استفاده این گیاه برگها و سر شاخه های سبز آن است در اثر مالش دادن بوی مطبوعی در تمام قسمت های این گیاه منتشر می شود ولی طعم آن گس و تلخ است

• سیر Garlic

• نام علمی *Allium sativum*

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می رسد . قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف برنگ خاکستری مایل به سفید می باشد . برگهای آن باریک و نواری شکل برنگ سب تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می شود .

سیر وپیاز 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 یم رفته است . هومر شاعر 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 ۶۱ خاصیت مختلف برای سیر قائل شده است .

• انواع سیر :

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

(۲) سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آم به ۸ سانتیمتر می رسد .

حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرمایند :

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

• بادام زمینی Peanut

• نام علمی *Arachid*

بادام زمینی گیاه بومی برزیل بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می باشد. بادام زمینی گیاهی است یکساله دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن در حدود ۳۰ سانتیمتر می باشد. برگهای آن مرکب از دو زوج برگچه است گلهای آن دو نوع متفاوت برنگ زرد می باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می رسد و سپس بتدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می شود.

میوه بادام زمینی بطول تقریبی ۴ سانتیمتر است و دریا پوسته شکننده برنگ خاکستری مایل به زرد می باشد.

بر روی پوسته يك تا سه برجستگی مشاهده می شود که هر يك محل دانه ها را نشان می دهد.

دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق برنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که برنگ قرمز قهوه ای است.

• کدوی تخم کاغذی (Cucurbita pepo)

• Cucurbita pepo var. striac

کدوی تخم کاغذی (pumpkin) متعلق به تیره کدویان گیاهی است، علفی، یکساله، با ساقه کرکدار و خزنده، ریشه محکم و برگهای پنج لبی که گلهای نر و ماده آن جدا از هم بر روی گیاه قرار می گیرند. گلها به رنگ زرد و پنج لبی می باشند. گلهای ماده کوتاهتر از گلهای نر می باشند. ابتدا گلهای نر به صورت دسته ای و سپس گلهای ماده به طور جداگانه ظاهر می شوند. میوه گوشت دار، درشت و کروی شکل و یا کم و بیش کشیده است. میوه رسیده به رنگ زرد یا سبز زرد می باشد. داخل هر میوه ۴۰۰ تا ۵۰۰ عدد دانه به رنگ سبز تیره یا زیتونی است. اطراف دانه ها را پوشش شفاف و ظریفی احاطه می کند. وزن هزار دانه آن ۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم است.

• تمر هندی Tamarind

• نام علمی Tamarindus indica

تمر هندی که از Tamaria Hindi مشتق شده و به معنای میوه هندی می باشد. تمر 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 ۱۰ تا ۲۰ 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 ۱۰ سانتیمتر می باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار درد. برای تهیه تمر هندی ها میوه ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می کنند. خشک کردن تمر هندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می کند. مثلاً در جزایر آنتیل قسمت گوشتدار آنها در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنها حل کند.

• جو Barley

• نام علمی Hordeum vulgare

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته بانواع مختلف آن تا يك 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.

• جودوسر (یولاف) Oat

• نام علمی Avena sativa

جو دوسر از قدیم الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت میشده است. گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا يك 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 پائیزه نامیده می شود این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصاً اسب است.

## معرفی مواد موثره گیاهان دارویی

نوع اول مواد حاصل از سوخت و ساز اولیه { اساساً ساکارید } یا مواد مورد نیاز و حیاتی، که در همه ی گیاهان سبز با عمل فتوسنتز به وجود می آیند. نوع دوم مواد حاصل از سوخت و ساز ثانویه که در اثر جذب ازت توسط گیاه تولید می شوند. این تولیدات ظاهراً اغلب برای گیاه بدون فایده هستند، ولی بر عکس اثرات درمانی آنها قابل توجه است. منظور از این ترکیبات اسانس های روغنی ( یا اسانس طبیعی )، رزین ها و آلکالوئیدهای مختلف نظیر تریاک است.



عموماً این مواد در حالت طبیعی به طور خالص یافت نمی شوند و به حالت ترکیب با عناصر دیگری همراهند که به صورت مکمل اثرات آنها را تقویت می

کنند. با این حال حتی اگر گیاه دارویی فقط یک ماده فعال داشته باشد باز اثر آن روی بدن انسان مفید تر از همان ماده در حالت به دست آمده از سنتز شیمیایی است.

• مواد موجود در گروه های اصلی :

• آلکالوئیدها : ترکیبات پیچیده ی ازت دار بوده و نوع بازی آن ها معمولاً اثرات قوی فیزیولوژیک دارد. ضمناً آنها اکثراً سموم گیاهی بسیار موثر و دارای اثرات خاصی نیز هستند.

الکالوئیدها را بر حسب ترکیبات شیمیایی و خصوصاً ساختمان ملکولی آنها در چندین دسته و گروه تقسیم بندی می کنند.

الف) فنیل آلانین : کاپسائیسین در فلفل- کلشیسین در ارکید

ب) آلکالوئید ایزوکلونیک : مرفین، اتیل مرفین، کدئین، پاپاورین ، آلکالوئیدهای ایندولیک : ارگومتین، ارگوتامین از زنگ غلات

ج) آلکالوئیدهای کینولیک : شاخه برگدار سداب معمولی

د) آلکالوئیدهای پیریدیک و پیریدیک : ریسینین در کرچک - تری گونلین در شنبلیله - کونین(سم خطرناک ) در شوکران کبیر.

ه) آلکالوئیدهای استروئید : ریشه بنفشه معطر - تاج الملوک (آکونیتین به عنوان مثال )

• گلوکوزیدها :

از سوخت و ساز ثانویه ی گیاه حاصل و از دو قسمت تشکیل شده اند.

یک قسمت آن مانند گلوکز محتوی قند و در اکثر اوقات غیر فعال است و اثر مناسبی روی حلال بودن گلوکوزید و جذب آن حتی انتقال آن از یک عضو به عضو دیگر دارد. اثر درمانی مربوط به قسمت دوم است که به آن اگلیکن { یا اگلوکن } گفته می شود. بر حسب ترکیبات به انواع زیر تقسیم می شود :

۱) تیو گلوکوزیدها : حاوی گوگرد که به طور آلی به آن متصل ( خانواده کلم )

۲) گلوکوزیرهای مشتق از اسید سیانیدریک : که از ترکیبات سیانیدریک متصل به یک قند تشکیل می شود. ( با تاثیر آنزیم آنها تجزیه (( اغلب در دهان انسان )) و به اسید سیانیدریک آزاد که یک نوع سم است تبدیل می شود. ( بادام تلخ - گل آقاپی سیاه - آلو و برگ گیلاس

۳) گلوکوزیدهای آنتراکینونیک : در اکثر موارد پیگمانهای شفاف هستند که به آسانی مورد اشتباه قرار می گیرند - آنها ۶ - ۸ ساعت بعد از جذب اثر ملین دارند ( ساقه زیر زمینی ریوند )

۴) کاردیوگلوکوزیدها ( گلوکوزیدهای دیژیتال ) : مواد بسیار مهمی هستند و به مقدار کمی فعالیت قلب را تنظیم می کند بر حسب ساختمان شیمیایی آنها را به :

کاردنولیدها : گل انگشتانه - موگه و آدونیس و بوفادینول ها ( ریشه هلبور ) تقسیم می کنند .

۵) گلوکوزیدهای فنلیک : متعلق به گروه عناصری هستند که اثرات و در بیش تر موارد عطر خاصی نیز دارد. به همین دلیل برخی مواقع آنها را در میان عناصر معطر طبقه بندی می کنند (مشتقات سالیسیلیک موجود در پوست درخت بید، ریش بز، جوانه های صنوبر آربوتین و متیل آربوتین موجود در بوسرول، مورد و خزه ).

▪ ساپونین ها :

در بسیاری از گیاهان دارویی وجود دارند. از نظر علم شیمی به وسیله ی ریشه گلوکوزیدیک (گلوکز، گلکتوز) که متصل به ریشه اگلیکون است مشخص می شوند. خاصیت اصلی فیزیکی آنها کاهش شدید فشار سطحی آب است.

تمام ساپونین ها کف زیادی دارند و از پاک کننده های عالی هستند. آنها یک خاصیت دیگر نیز دارند و آن عبارتست از توانایی همولیز کردن گلبولهای قرمز بدین ترتیب است که هموگلوبین موجود در آنها را آزاد می کند و این چیزی است که غیر قابل مصرف بودن برخی از آنها را به علت سمی بودنشان را توجیه می کند.

ساپونین ها مخاط را تحریک می کنند و سبب شل شدن مخاط روده می شوند و همراه با مصرف گیاهی نظیر بنگ سفید - ریشه شیرین بیان و چوبک باعث افزایش ترشحات شش ها و یا به عبارتی خلط آور ( اکسپکتورانت ) می شوند. از آنها به عنوان مسهل و ضد عفونی کننده مجاری ادرار ( برگ درخت زبان گنجشک ، ریشه آنونین خاردار ) نیز استفاده می شود. ریشه معروف جینسینگ که در چین ، کره ، خاور دور و روسیه یافت می شود هم سرشارست از ساپونین .

▪ مواد تلخ :

این مواد تلخ مزه اند و ضمن تحریک اشتها ترشح شیره معده را نیز زینت می کند. فارماکولوژی این مواد را مواد تلخ موجود در گیاهان ترپنیک می نامند که باعث آزاد سازی آزلون و همچنین گلوکوزیدهایی با ساختمان های مختلف بیوشیمیایی می شوند. به عنوان مثال اولین گروه شامل عصاره های تلخ افسنتین و باد آورد می شوند.

و گروه دوم که بسیار معمول ترند شامل عصاره گیاهان خانواده جینتیاناسا ، گل گندمیان و غیره می شود .

▪ تانن ها :

این مواد دارای ترکیبات شیمیایی مختلفی هستند، خاصیتی مشترک دارند و آن این است که توانایی انعقاد آلبومین ها، فلزات سنگین و آلکالوئیدها را دارند. آنها در آب محلول هستند و استفاده طبی از آنها اساساً به خاطر خاصیت قابض بودنشان است. خاصیت انعقاد آلبومین های مخاطی و بافتی ، اثراتی از قبیل کاهش تحریکات و درد و متوقف نمودن خونریزی های کوچک را دارد.

جوشانده و سایر حالات داروهای که سرشار از تانن هستند، در اکثر موارد به صورت مصارف خارجی علیه تورم حفره دهانی ، زکام برونشیت ، خونریزی موضعی ، روی سوختگی و ورم حاصل از سرمازدگی ، زخم ، بواسیر و تعرق بیش از حد به کار برده می شوند.

در مصارف داخلی نیز در موارد زکام معده ای ، اسهال ، عفونت های مثانه و همچنین به عنوان ( آنتی دوت ) پادزهر در هنگام مسمومیت با آلکالوئیدهای گیاهی به کار می روند.

اسید تانیک که از پینه های درخت بلوط ( مازو ) به دست می آید اغلب در داروسازی مورد استفاده بوده و برای تهیه آن از پوست درخت بلوط، برگ گردو، برگ و میوه مورد، برگ تمشک و غیره استفاده می شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=359991>

## منافع درمانی گیاهان

بیشتر غذاهای سالم، شامل مواد طبیعی است که نقش مهمی در درمان برخی از بیماری‌ها دارند. جستجوهای علمی در مورد منافع درمانی گیاهان دارویی و نقش آنها در داروهای شیمیایی همچنان ادامه دارد. دانشمندان و پزشکان می‌گویند علی‌رغم، عدم تعیین میزان مصرف این گیاهان دارویی بر اساس نوع بیماری، هر شخص باید نظام غذایی سالم، متنوع و متوازی داشته باشد، که شامل بیشترین نوع گیاهان و غذاهای گیاهی باشد که در این مقاله بیان می‌شود.

### • مواد خوراکی طبیعی ضد میکروبی

خوراکی‌ها چگونه می‌توانند با انواع باکتری‌ها مبارزه کنند، آنها را از بین ببرند و مانع بروز التهابات در شخص شوند؟ از زمان‌های قدیم و بعد از کشف



پنیسیلین (penicillin) دانشمندان و پزشکان تحقیقات زیادی برای کشف منبع طبیعی که، باعث کشته شدن باکتری‌ها شود و بتوان از آن در تولید داروها استفاده کرد مانند پنیسیلین، انجام دادند. تحقیقات نشان داد، سیر دارای ماده بسیار فعالی برای نابودی باکتری‌ها بنام السین است. عمر این ماده بسیار کوتاه است و نمی‌توان آنرا مانند دارو تولید و نگهداری کرد. برای بهره‌برداری از این ماده ضد التهاب باید آن را به صورت سیر تازه مصرف کرد.

دانشمندان اضافه می‌کنند که سیراز مهمترین مواد طبیعی است که با باکتری‌ها مبارزه می‌کنند و آنها را از بین می‌برند و مانع ابتلا به بیماری‌های باکتریایی می‌شود.

سیریا ۷۲ نوع باکتری منتشر شده در بدن در حال اسهال حاد، مسمومیت با گوشت فرم‌زیا ماهی فاسد شده، سل، دیزنتیریا و عفونت مغز مبارزه می‌کند. متخصصان تغذیه بیان میکنند که پیاز اثر بسیار قوی ضد عفونت و التهاب دارد. چنانچه در جنگ جهانی دوم از آن برای درمان و ضد عفونی کردن زخم‌ها استفاده می‌کردند. از عسل نیز در گذشته برای ضد عفونی و درمان زخم‌ها استفاده می‌کردند.

برخی از انواع خوراکی‌ها، در نابودی باکتری‌ها به اشکال گوناگون فعالند که مهمترین آن، مانع ایجاد و تکثیر باکتری است. دانشمندان کشف کردند (blueberry) نه فقط در مبارزه و عدم ابتلا به باکتری فعالند، بلکه مانع چسبیدن باکتری به سلول می‌شوند.

### • مواد خوراکی ضد میکروبی و باکتریایی

سیب، موز، توت، جوزهند، توت وحشی، پاپایا، هلو، هندوانه، ماست، کلم پیچ، هویج، تره، کرفس، سیر، زیره، شویت، مرکبات، زنجبیل، قهوه، عسل، شیرین بیان، دانه خردل سیاه، زیتون، چای، پیاز، میخک.

### • مواد شیمیایی ضد میکروبی موجود در خوراکی‌ها

السیسین موجود در سیر. لاکتوباسیلوس (lactobacillus) موجود در ماست. آگونول موجود در میخک.

### • مواد خوراکی ضد سرطان

شاید برخی بپرسند چگونه خوراکی‌ها در مبارزه با بیماری‌های سرطانی موثرند. همانطور که می‌دانید برای ابتلا به بیماری سرطان، مدت زمان طولانی لازم است تا سلول‌های سالم به سلول‌های الوده تبدیل شوند. در این صورت خوراکی‌ها و مواد موجود در سلول‌ها نقش مهمی در مبارزه با تبدیل سلول سالم به سلول الوده دارند. مواد موجود در خوراکی‌ها از واکنش سلول‌های سرطانی جلوگیری میکنند. این مواد خوراکی به سلول کمک میکنند تا با تولید انزیم‌های سبب خروج سلول‌های سرطانی از بدن شوند. در این صورت، مواد ضد سرطانی موجود در غذاهای طبیعی باعث

زیاد شدن هورمون ها و پاکسازی مواد شیمیایی منجر به ابتلا به سرطان می شوند. متخصصان تغذیه بیان می کنند بیشتر مواد خوراکی ضد سرطان در میوه جات و سبزیجات یافت می شود.

• برخی از مواد ضد سرطانی موجود در گیاهان

کاروتیوید موجود در سبزیجات با برگها سبز، هویج، سیب زمینی شیرین...-کاجین موجود در انواع توت وچای...-کومارین در هویج، جعفری، مرکبات، انگور، توت فرنگی، توت، گردو...-اندول در کلم گل، کلم، کلم بروکلی، شلغم...-لیمونوئید در انواع مرکبات...-سولفاران موجود در بروکلی، پیازچه، کلم قرمز، زنجبیل، کلم، کاهو.

مواد گوناگون دیگری نیز در میوه جات و سبزیجات وجود دارند، که با انواع مختلف سرطان مبارزه می کنند.

• ویتامین ها و بیماری سرطان

ویتامین ها نقش مهمی در بدن در مبارزه با انواع بیماریها، بخصوص سرطان دارند. بر اساس پژوهش های متعدد، مهمترین این ویتامین ها، ویتامین C است. مصرف ویتامین C مانع تبدیل سلول سالم به سلول سرطانی می شود. ویتامین C باعث تقویت سیستم ایمنی و منع ویروسها و رادیکال های آزاد از تبدیل کردن سلولهای سالم به سلولهای سرطانی می شود. به همین جهت ویتامین C به مهمترین ماده انتی اکسیدان ضد بیماری مشهور است.

• مواد خوراکی ضد لختگی خون

اولین و مهمترین ماده ضد لختگی خون، اسپیرین است. در گذشته دور دانشمندان کشف کردند که اسپیرین فعالیت موادی مانند پروستوگلاندین را، درون سلول محدود می کند. پروستوگلاندین ها نقش مهمی در لخته شدن خون و سخته ها دارند. دانشمندان اعلام کردند، مواد خوراکی وجود دارد که باعث، محدود کردن این ماده می شوند و مانع لختگی خون، بسته شدن شریان ها، بروز سخته ها و بیماریهای قلبی می گردد.

• مواد شیمیایی موجود در خوراکیهای ضد لختگی خون

اندوزین موجود در سیر، پیاز و قارچ...-کاتیستین در چای موجود است...-اومگا ۳ این اسید چرب در انواع ماکولات دریایی و ماهیها وجود دارد...-سالیسیلات در توت، البالو، کاری، خرما، هلو، پاپریکا، شیرین بیان...-ریسوبراترول در انگور موجود می باشد.

• خوراکیهای ضد افسردگی

ایا می دانید که برخی از مواد طبیعی غذایی، به بهتر شدن مزاج کمک می کنند؟ وان به سبب اینست که، برخی از مواد طبیعی فعالیت سیروتونین، اولین و مهمترین ناقل عصبی در مغز را مورد تأثیر قرار می دهد. کاهش میزان سیروتونین در سلول، باعث احساس افسردگی و عصبانیت می شود. پس، خوردن مواد غذایی طبیعی که میزان سیروتونین در سلول را افزایش دهد، باعث بهبودی مزاج و غلبه بر افسردگی می شود. مثلا خوردن کربوهیدرات باعث افزایش سیروتونین در مغز و افسردگی زنان را در طول و قبل از دوره ماهیانه را کاهش می دهد. چنانچه بررسیهای اخیر نشان دادند، تناول اسید فولیک میزان سیرتونین در مغز را، افزایش داده و باعث بهبودی مزاج شخص می شود.

• برخی مواد شیمیایی موجود در خوراکیهای طبیعی ضد افسردگی

مواد نشاسته ای موجود در ماکارانی، نان، غلات، کیک...-کافیین موجود در قهوه...-اسید فولیک موجود در سبزیجات...-سیلسینیوم موجود در مواد غذایی دریایی، غلات، اجیل.

• برخی از مواد غذایی ضد افسردگی

زنجبیل، عسل، سبزیجات، بقولات، بیسکویت، چای، قهوه، شیرینجات، اجیل، انواع ماهیها و خوراکیهای دریایی، شوکولات، کیک.

• مواد غذایی طبیعی ضد اسهال

چه موادی در خوراکیهای گیاهی وجود دارد که با اسهال مبارزه وان را درمان میکند؟ برخی از مواد غذایی طبیعی، به سبب داشتن ماده طبیعی بنام تانین که نقش امساک دارد، به مبارزه با اسهال کمک میکنند. تانین باعث جذب آب از معده به سلول و در نتیجه سفت شدن مدفوع و بهتر شدن فعالیت روده ها می شود. ماده تانین را در میوه dried blueberry میتوان یافت.

• برخی از مواد گیاهی ضد اسهال

دانه های گشنیز، سیر، زنجبیل، شیرین بیان، جوزالطیب، برنج، پخته شده، چای، زردچوبه، دارچین.

• خوراکیهای طبیعی ضد فشار خون

مواد غذایی متعددی وجود دارند که نقش مهمی در پایین آوردن میزان فشار خون در بدن دارند. یکی از این خوراکیهای گیاهی، کرفس است. کرفس ماده دارد به نام فتالاید. این ماده، باعث انقباض عضلات رگهای خونی، در نتیجه باعث کاهش میزان فشار خون می شود. علاوه بر این دانشمندان کشف کردند که سیر و پیاز اثر بسیار زیادی در کاهش میزان فشار خون دارند. ان هم، بخاطر داشتن ماده ادوزین است که نقشی، مشابه فتالاید دارد.

▪ مهمترین مواد غذایی ضد فشار خون

کرفس، سیر، گشنیز، گریپ فروت، روغن ماهی، روغن زیتون، پیاز.

• مواد غذایی ضد التهابات

دو قرن پیش و قبل از کشف هورمون های پروستوگلانندین ها و لوکوترین ها، فهم اینکه چگونه برخی مواد مثل روغن ماهی قادر است با برخی ازموارد عفونت و التهاب مثل التهاب مفاصل وسل مبارزه کند، مشکل بود. امروزه دانشمندان کشف کردند که این دو نوع هورمون، در بدن ساخته می شوند البته، بعد از از هم باز شدن اسید چربی به نام ارشیدونیک اسید.

متخصصان تغذیه اضافه می کنند که، هر آنچه را که، ما می خوریم تعیین کننده میزان این اسید چرب در بدن است. برای مثال هنگامی که به میزان زیاد گوشت و امگا ۲ مصرف کنید باعث تولید ارشیدونیک اسید جدید می شود. از جهت دیگر، برای دست یابی به هورمون لوکوترین می توان روغن ماهی مصرف کرد.

دانشمندان بیان می کنند که زنجبیل اثر بسیار قوی بر التهابات دارد که حدود ۳ برابر سایر مواد خوراکی است. همچنین ماده کاپسیسین موجود در فلفل قرمز به صورت بسیار فعالی بر مبارزه وعدم ابتلا به عفونت ها موثر است.

▪ برخی از مواد گیاهی ضد التهاب

سیب، انگورسیاه بدون دانه، کشمش سیاه بدون دانه، روغن ماهی، سیر، زنجبیل، پیاز، آناناس، فلفل تند .

• مواد غذایی مدر

دانشمندان و پزشکان دریافته اند که خوراکیهای مدر، به شکل مختلفی نسبت به داروها فعالیت می کنند. داروهای ادرار آور باعث خروج اب و سدیم از بدن می شوند در حالی که گیاهان مدر، فقط باعث از دست دادن اب بدن می شوند.

اولین و مهمترین گیاه ادرار آور، جعفری است. بخصوص اگر شخص ان را به صورت شربت داغ بنوشد. ان هم با قرار ۲ قاشق کوچک از جعفری خشک همراه اب داغ.

▪ مواد گیاهی مدر

یانسون، قهوه، زیره، مرکبات، کرفس، شنبلیله، بادمجان، سیر، شیرین بیان، جوزالطیب، پیاز، جعفری، نعناع، چای.

• مواد گیاهی انتی اکسیدان

هیچ چیزی باعث افزایش عمر و سلامت انسان نمی شود، مگر استفاده از میزان زیاد انتی اکسیدان ها برای حمایت سلولهای بدن و سالم نگهداشتن آنها برای بیشترین زمان ممکن. مواد انتی اکسیدان، میزان زیادی از اکسیژن سلولهای بدن را تامین می کند. و با هرگونه اصابت سلول به ضرر، مبارزه می کند. به همین خاطر است که مواد غذایی انتی اکسیدان به بدن کمک میکنند تا با بیماری هایی، مثل بیماری های قلب وشراین، بیماریهای سرطان، انفولانزا، تیره شدن عدسی چشم مبارزه کنند.

کمیود مواد انتی اکسیدان در بدن، رویه روشن شدن با عوامل مضر به سلامتی، مثل کشیدن سیگار، تنفس هوای الوده، موادشیمیایی مصنوعی، خطر ابتلاک افراد به انواع بیماریها را افزایش می دهد .

ویتامین ها و املاح معدنی، از مهمترین مواد انتی اکسیدان هستند. به همین دلیل این مواد، بوفور در غذاهایی با منشا گیاهی و به میزان متعادل در ماهیها و غذاهای دریایی و به میزان اندک در غذاهایی با مصدر حیوانی یافت می شوند.

▪ مواد خوراکی غنی به انتی اکسیدان

اوواگادو، هلیون، کلم بروکلی، هویج، فلفل تند، اسفناج، زیره، سیر(سیر از مهمترین مواد انتی اکسیدان است که شامل ۱۵ نوع ماده انتی اکسیدان مختلف است)، زنجبیل، کاهوبا برگهای سبز، پیاز، نعناع، سیب زمینی شیرین، انواع نوت، شیرین بیان، جوزالطیب، پرتقال کدو، کنجد، گوجه فرنگی، اجیل برازیلی، ماهیها، پسته، میخک، جودوسر، پونه.

▪ برخی از مواد انتی اکسیدان موجود در غذاها

#### (۱) بتاکاروتین

بتاکاروتین با انواع حمله های قلبی، سگته ها و بیماریهای سرطان، به خصوص سرطان ریه مبارزه می کند. باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن و فراهم کردن میزان مناسبی از اکسیژن، برای سلولهای بدن می شود.

پس، کسانی که از سرطان های ریه، روده باریک، معده و سرطان رحم رنج میبرند به دلیل کمبود بتاکاروتین در غذای روزانه شان است. بعد از بررسیهای گوناگون معلوم شد که، مردان به میزان ۴۰% کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه هستند، اگر میزان مناسبی از بتا کاروتین در غذای روزانه شان مصرف کنند. در اینجا قابل ذکر است که هر چه رنگ سبزیجات مصرفی نارنجی تر باشد میزان بتاکاروتین ان بیشتر خواهد بود.

#### (۲) گلوپتایون

این ماده جز مهمترین مواد ضد سرطان است. که باعث متوقف شدن ۳۰ نوع ماده ایجاد کننده سرطان است. این ماده بصورت انزیم عمل می کند و باعث متوقف شدن و محدود شدن فعالیت رادیکال های ازاد می شود. به همین سبب با بیماریهای قلب و عروق، تیره شدن عدسی چشم مبارزه می کند. ماده گلوپتایون ضررهای ناشی از، قرارگرفتن در معرض مواد سمی الوده کننده هوا و مواد شیمیایی کارخانجات را محدود می کند. ان هم به سبب پاکسازی بدن از این مواد است.

میوه ها و سبزیجات نسبت بالایی از گلوپتایون و انتی اکسیدان را دارند در حالیکه مواد غذایی کنسرو شده یک هشتم مواد انتی اکسیدان و گلوپتایون را در مقایسه با نوع تازه ان، دارند. مهمترین مواد غذایی غنی از گلوپتایون

اوواگادو، هلیون، بامیه، سیب زمینی سفید، کدو، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، گریپ فروت، پرتقال، توت فرنگی، هندوانه، هلو.

#### (۱) اندول

اندول از اولین مواد کشف شده انتی اکسیدان ضد سرطان است. تحقیقات نشان داد که، اندول اثر بسیار قوی در مبارزه با سرطان بخصوص سرطان ریه و قولون دارد. کلم بروکلی، کلم پیچ ترب، خردل، کلم، چغندر، شلغم غنی به ماده اندول هستند.

#### (۲) لیکوپین

لیکوپین جز مواد انتی اکسیدان است. با انواع زیادی از سرطانها مبارزه می کند، بخصوص سرطان پانکراس. میزان لیکوپین در خون چنین افراد بسیار اندک است. دانشمندان می گویند اثر لیکوپین قوی تر از بتاکاروتن است. لیکوپین، مادهای است که رنگ قرمز را به میوه ها و سبزیجات می دهد. میوه ها هرچه قرمزتر باشند، میزان لیکوپین انها بیشتر خواهد بود. قابل ذکر است که میزان لیکوپین در حرارت تغییر نمی کند. مهمترین منبع لیکوپین، گوجه فرنگی و بعد از ان هندوانه است.

#### (۳) کرسیتین

ماده کرسیتین از مهمترین موادی است که به فلاویندها برمی گردد که به میزان زیادی در میوه جات و سبزیجات وجود دارد. این ماده انتی اکسیدان و ضد سرطان است. همچنین به دلیل فعالیت برسیستم ایمنی، ضد التهاب و ضد میکروب می باشد. این ماده به درمان تب و حساسیت کمک می کند. کرسیتین از اکسیده شدن چربیها در بدن جلوگیری می کند و به دنبال ان سبب حمایت از قلب و شرایین و تمیز و سالم نگهداشتن انها می شود. مهمترین مواد کرسیتین دار عبارتند از: پیاز قرمز، انگور قرمز، کلم بروکلی، کدو، سیر، پیاز، سبزیجات و میوه.

#### (۴) کوآنزیم ۱۰

این ماده یویکنتینون ۱۰ هم نامیده می شود. این ماده از اکسید شدن کلسترول بد (LDL)) بصورت فعال و حتی بیشتر از ویتامین E جلوگیری میکند. این ماده در ساردین، غذاهای دریایی، پسته حلیبی، دانه های سویا، گردو، دانه های کنجد و برخی از انواع گوشت وجود دارد.

#### (۵) ویتامین C

این ویتامین، مهمترین ماده انتی اکسیدان و فعال بدن است. با انواع بیماریها مانند سل، تیره شدن عدسی چشم، سگته قلبی، دردهای سینه و انواع سرطان ها مبارزه می کند. ویتامین C مانع اکسیده شدن کلسترول بد در بدن می شود. عمل پختن و آب پزکردن، میزان زیادی از این ویتامین موجود در غذاها را، از بین میبرد. برای همین، بهترین روش برای استفاده از سبزیجات و میوه جات غنی با ویتامین C، استفاده به صورت خام است.

#### (۶) ویتامین E

این ماده، انتی اکسیدان بسیار موثری است و نقش مهمی در حمایت شخص از ابتلا به انواع بیماریهای قلبی و شریانی دارد. از انجا که ویتامین E



محلول در چربی است، مانع اکسیدشدن چربیها وکلسترول بد می شود.مهمترین منابع با ویتامین E عبارتند از: دانه های افتابگردان، گردو، بادام، فندق، دانه کامل گندم، دانه سویا خشک ،لوبیا ،روغن ذرت، روغن کانولا، روغن افتابگردان، روغن کنجد، روغن زیتون، روغن پسته .

- خوراکیهای ضد زخم معده

بعضی ازغذاها به مبارزه با بیماری زخم معده کمک می کنند.بررسی ها نشان دادند که، موز به تقویت جدار سلولهای معده کمک می کند وان به دلیل ترشح ماده موسین است.دانشمندان بیان می کنند، مواد غذایی ضد میکروبی و ضد باکتریایی مثل ماست، کلم پیچ، شیرین بیان موز، زنجبیل، گل کلم، کلم بروکلی و انجیراز ابتلا به زخم معده والتهايات ديواره معده جلوگیری می کنند.

- مواد غذایی ضد ویروسی

نوع مواد غذایی سالمی که به صورت روزانه مصرف می کنید، بر تولیدمثل ویروسهایی که وارد بدن شدند، اثرمثبت یا منفی دارند وباعث ابتلا به این ویروسها و بیماری می شود.

بررسیها نشان دادند اگر میزان مناسبی از اسید فولیک وویتامین B کمپلکس که در سبزیجات و بقولات یافت می شود، توسط خانمهایی که ویروس سرطان دهانه رحم دارند، مصرف شود ،به شکل قابل توجهی با این بیماری مبارزه می شود و فعالیت ان کم می شود.

کسانی که نقص وکمبود در اسید فولیک دارند، ۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری سرطان هستند.ماست، مهمترین ماده غذایی ضد ویروسی است که سلولهای بیمار قابل اتصال به ویروس را، نابود می کند.

خوراکیهایی ضد ویروسی عبارتنداز: سیب، توت انگور، جو،سیر، قهوه، زنجبیل، قارچ ،هلیون، اوواکادو، پرتقال ،اناناس، هلو، توت فرنگی، هندوانه، نعناع، چای .

- مواد غذایی ضد نفخ

ایا می دانید مواد گیاهی گوناگونی وجود دارند، که به خلاصی از نفخ در شکم و روده ها کمک می کنند. دانشمندان کشف کردند که موادی در این گیاهان وجود دارند که به انبساط عضلات در روده ها کمک می کنند و باعث خلاصی از نفخ می شوند .مهمترین این گیاهان عبارتند از: یانسون، بابونه، شویت، سیر، نعناع .

- چگونه مواد غذایی بر بهبود وضعیت کلسترول در بدن کمک می کنند؟

برخی از مواد خوراکی می توانند باعث کاهش کلسترول بد در خون و میزان کلسترول خوب در خون را افزایش دهند.دانشمندان کشف کردند، مواد غذایی که باعث کاهش میزان کلسترول بد در خون می شوند به شکل متفاوتی از داروها فعالیت می کنند.

انتی اکسیدان ها به ۳ روش گوناگون میزان کلسترول بد را در خون کاهش می دهند:

- (۱) انتی اکسیدان ها فعالیت رادیکالهای ازاد مضر،که سبب تولید کلسترول بد می شوند را محدود می کنند.
- (۲) انتی اکسیدان ها می توانند مواد مضر در خون و رگهای خونی را بگیرند و آنها را نابود کنند.
- (۳) خوردن موادغذایی انتی اکسیدان ،از اکسیده شدن اجزا بد کلسترول جلوگیری می کنند.

برای مثال خوردن غذاهای غنی از ویتامین E و بتا کاروتین به میزان زیادی به بهبود سازی اجزا بد کلسترول بد و مبارزه با اکسیده شدن آنها کمک می کند.

بعضی از مواد گیاهی که میزان کلسترول بد را در خون کاهش می دهند عبارتند از: بادام اوواکادو، جو، لوبیای سفید، هویچ، سیر، قارچ، سیب، گریپ فروت، روغن زیتون، گردو، نخاله، سویا .

برخی از غذاهایی که از اکسیده شدن کلسترول بد در خون جلوگیری می کنند عبارتند از: مواد غذایی غنی از ویتامین E ، C ، کوانزیم Q۱۰،بتا کاروتین و مواد غذایی که شامل اسیدهای چرب غیر اشباع باشند مثل روغن زیتون، بادام، اوواکادو.

- مواد غذایی که باعث پاکسازی ریه ها و سینوس ها میشوند.

همانطور که از زمان گذشته مشهوراست، فلفل وادویه گرم به پاکسازی و تمیزسازی ریه ها و مجاری تنفسی کمک می کند وان بخاطر قدرت این ادویه بر راندن مواد مخاطی از مجاری تنفسی به خارج بدن است.وقتی غذای گرم وپرازفلفل می خورید اشکتان در می آید ومجاری تنفسی تان باز می شود. این حالت در ریه ها و سینوس ها هم رخ می دهد.علاوه بر فلفل گرم، کاری گرم، سیر، ترب، خردل، پیاز و فلفل سیاه هم همین عملکرد را دارند.

• مواد غذایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

دلیل سلامتی، سلامتی دستگاه ایمنی در بدن است. اگر سیستم ایمنی ضعیف باشد، سلامتی فرد به خطر می افتد و از بیماریهای متعددی رنج خواهد برد. دانشمندان می گویند خوردن روزانه ماست به ترشح موادی در بدن، که باعث فعال شدن سیستم ایمنی می شود، کمک می کند. چون ماست دارای مواد کشنده طبیعی است، سلولهای بیمار را شناسایی کرده و همراه ویروسها از بدن بیرون می راند. دانشمندان کشف کردند ماست می تواند ۹۵٪ از باکتریها و ویروسها را در بدن نابود کند. علاوه بر ماست، سیر و قارچ نیز همین خاصیت را دارند.

▪ برخی از مواد شیمیایی موجود در غذاها که باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند:

- بتاکاروتین موجود در هویج، اسفناج، کدو، سیب زمینی شیرین.

- ویتامین C موجود در مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، اسفناج، توت فرنگی، کیوی.

- ویتامین E موجود در روغن های نباتی و اجیل.

- عنصر زینک موجود در ماهیها و بقولات.

• مواد گیاهی ضد درد

بررسیهای گوناگونی در مورد این موضوع صورت گرفت تا اینکه دانشمندان کشف کردند دو نوع ماده وجود دارد که با درد مبارزه می کند. کافئین یکی از این دو ماده است که در هنگام ساخت دارو آن را اضافه کردند و مشاهده شد که باعث کاهش دردها می شود. کافئین مانند ادنوزین، باعث کاهش درد می شود. ولی زیاد مصرف کردن کافئین، باعث ابتلا به بیماریهای قلب و شریانی می شود و بدون هیچ علامتی است، که به سبب ضد درد بودن کافئین است.

ماده دوم کاپسیسین است، که در فلفل قرمز گرم وجود دارد. کاپسیسین مانند ضد دردها فعالیت می کند و آن هم بر اثر تداخل بین سیگنالهای درد و عدم رسیدن آنها به مغز است. اخیراً دانشمندان ماده کاپسیسین را به داروهای ضد سردرد، خارش شدید و التهابات مفاصل اضافه کردند. برخی از مواد گیاهی ضد درد عبارتند از قهوه، کافئین، فلفل گرم، میخک، سیر، زنجبیل، شیرین بیان، پیاز، نعناع.

در پایان، ضروری است که نظام غذایی سالم و متوازنی داشته باشیم، که شامل بسیاری از مواد آنتی اکسیدان، ویتامین و املاح معدنی باشد تا بدن بتواند، با انواع بیماریها و دردها مبارزه کند .

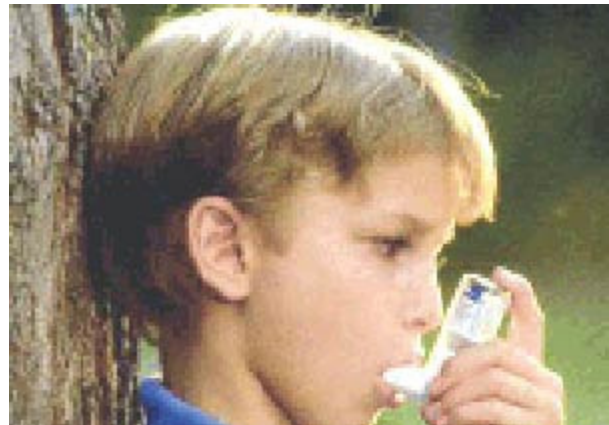
<http://vista.ir/?view=article&id=267072>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## مهمترین گیاهان دارویی مؤثر در درمان آسم

• تعریف آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن بوده که با انسداد قابل برگشت مجاری کوچک تنفسی مشخص می گردد. علائم آن به صورت حمله های تنگی نفس، سرفه و خس خس سینه (تریاد کلاسیک) می باشد و ممکن است به دلیل شدت علائم فرد را از خواب بیدار کند یا منجر به هیپوکسی و سیانوز و حالت خفگی در شخص بیمار شود. حدوداً ۴-۵ درصد مردم آمریکا به این بیماری مبتلا هستند. عللی (محرک هائی) که برای آسم ذکر می شود عبارتند از: عفونت ها (مخصوصاً انواع ویروسی)؛ آلرژنها، برخی داروها،





بعضی از شغل‌ها، ورزش و علل روحی.

آسم کلمه‌ای است که امروزه برای این بیماری به‌کار می‌رود، اما در کتب طب سنتی با نام‌های دیگر آورده شده است که عبارتند از: عسر النفس با ضیق النفس (Dyspnea) به معنی تنگی نفس، بطوء حرکات تنفسی به معنی کاهش سرعت و میزان تنفس (Distension). به عقیده ابن‌سینا بهترین معادل برای آسم همان "زیواست" و جالب است بدانیم در کتاب هاریسون ثابت‌ترین یافته در اتوپسی بیماران اتساع بیش از حد ریه و آگزودا در مجاری به همراه هیپرتروفی عضلات و عروق گزارش شده است و یکی دیگر از معانی "ریو" (به‌جز انتفاخ و اتساع) فزونی و زیادتی می‌باشد که اینها همه نشان‌دهنده دقت نظر حکماء و اساتید طب سنتی ایران (= Tim Traditional Iranian Medicine) در مورد توصیف بیماری‌ها می‌باشد.

#### • علت آسم

تا قبل از قرن ۱۸ میلادی "تئوری اخلاط" (theory Humoral) به پیروی از ابن‌سینا جهت توجیه علت آسم به‌کار می‌رفت. در این نظریه به تجمع بلغم غلیظ و لزج در شعبه قصبه الریه (مجاری هوایی) و در نتیجه انسداد مسیر ورود و خروج هوا علت تنگی نفس را تشکیل می‌دهد. در اوایل قرن ۱۸ تئوری جدیدی به نام "تئوری عصبی" (Neural Theory) مطرح شد که علت انسداد مسیر هوا را انقباض عضلات حلقوی برونش و برونیل‌ها (مجاری هوایی تحتانی) می‌داند. البته لازم به ذکر است که ابن‌سینا در کتاب خود (قانون) به این نظریه نیز اشاره کرده است، آنجا که آسم را به دو نوع مرطوب و خشک تقسیم کرده و در توصیف اسم خشک می‌نویسد: و قد تكون فی النادرین جفاف الریه ویبسها و اجتماعها الی نفسها یعنی "ریو گاهی به‌ندرت از خشکی و اجتماع و انقباض ریه در نفس خود به‌وجود می‌آید. بنابراین در قرن هجدهم هر دو تئوری کنار هم به‌کار می‌رفت. در اوایل قرن ۱۹ با کشف عضله Reissessen در دیواره برونش‌ها تئوری دوم به‌عنوان نظریه اصلی پذیرفته شد و درمان‌های اسم بر مبنای آن قرار گرفت اما پس از طی یک قرن متخصصین متوجه شدند به غیر از عوارض جانبی فراوان گشادکننده‌های مجاری هوایی، تعداد کثیری از بیماران پس از مدتی دیگر به این داروها پاسخ مناسب نمی‌دهند و بیماری آنها به‌طور شدیدتر و غیرقابل کنترلی عود می‌کند. این مسئله باعث شد که در اوایل قرن بیستم مجدداً به تئوری اول اقبال شده و درمان بر مبنای آن صورت گیرد (۲). مؤید این مطلب این است که در کتاب هاریسون و در قسمت پاتوفیزیولوژی آسم، از آدم مجاری هوایی و ارتشاح سلول‌های دفاعی و تکثیر موبرگ‌ها یا در مجموع التهاب و آگزودا به‌عنوان محصول آن ذکر شده و می‌دانیم یکی از مترادف‌های نزدیک به بلغم، همان آگزودا و مایع ناشی از التهاب می‌باشد.

خلاصه این‌که امروزه طب رایج تلفیقی از دو تئوری ذکر شده (اسپاسم مجاری تحریک‌پذیر+ التهاب مزمن) و البته با تأکید به نقش التهاب (تئوری اول) را به‌عنوان علت آسم می‌شناسد.

#### • درمان آسم

هم در طب رایج و هم در طب سنتی ایران درمان‌هایی برای آسم ذکر شده که به دو دسته تقسیم می‌شوند: برای کنترل فوری و برای کنترل بلندمدت داروهایی که برای کنترل فوری آسم در طب رایج به‌کار می‌روند آنهایی هستند که انقباض مجاری هوایی را برطرف کرده و با آنها را متسع می‌کنند که از معروف‌ترین آنها می‌توان به سالبوتامول، آتورنت و توفیلین اشاره کرد. اما طب رایج برای کنترل بلند مدت اسم از داروهای ضد التهاب که سر دسته آنها کورتیکو استروئیدها و کرومولین سدیم می‌باشند استفاده می‌کند. طب سنتی ایران برای کنترل فوری آسم از روش‌هایی برای منحرف کردن بلغم به‌جانی غیر از مجاری هوایی و ریه‌ها و برای کنترل بلندمدت آن از دفع بلغم به‌طور کلی از بدن استفاده می‌نماید. برای برقراری ارتباط میان داروهای گیاهی موجود در فارماکوپه‌های جهان و توصیه حکماء در متون طب سنتی در درمان آسم، جستجوی وسیعی در تعدادی از کتب معتبر داروهای گیاهی موجود در فارماکوپه‌های برخی کشورهای توسعه‌یافته انجام شد (۳-۴-۵-۶) که در مجموع حدود ۱۳۰ گیاه و فرآورده‌های آن دارای خواص ضد تنگی نفس و آسم یافت گردید که از این میان حدوداً ۳۰ مورد مؤکد و اختصاصی برای درمان آسم معرفی شده است. جست‌وجو در منابع علمی موجود در اینترنت نیز خواص ضدآسمی گیاهان فوق را تأیید کرد. از میان گیاهان اخیر به چهار مورد که حکمای طب سنتی ایران (TM) نیز اثرات مفید آنها بر درمان آسم (تأیید کرد و تأکید کرده‌اند اشاره می‌شود: Viola Odorata (بنفشه)، Sinica

Ephedra (ریش‌بز)، Vera Aloe (صبر زرد)، Ferula sp (باریجه، آنگوزه) (۷ و ۸).

● بحث و نتیجه‌گیری

الف) گیاهان دارویی و داروهای گیاهی متعددی برای کنترل و درمان آسم چه در طب رایج و چه در طب سنتی ایران (TM) وجود دارند که می‌توان از آنها استفاده کرد.

ب) برای کنترل موارد حاد بیماری نیز می‌توان از طب سنتی ایران کمک گرفت که این امر پس از تحقیقات مفید و آزمایش روش‌های مطرح شده قابل تحقق می‌باشد.

ج) طب رایج احتمالاً در برخی موارد همان‌طور که در تئوری‌های آسم دیدم، از دسترنج زحمات حکمای طب سنتی ایران بهره برده است بدون اینکه به آن اشاره‌ای داشته باشد.

د) در نهایت با دیدن ظرایف و دقت نظر حکماء که در آثار آنها منعکس است به غنای طب سنتی ایران و لزوم انجام تحقیقات نظری و عملی جهت اثبات و استفاده بیشتر از محصولات آن پی می‌بریم.

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=263580>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## میخک Clove

● نام علمی *caryophyllium aromaticus*

● کلیات گیاه شناسی

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و بعلت زیبایی خاصی که درد امروز در بیشتر نقاط دینا بعنوان درخت زینتی پرورش داده می شود . البته در مناطق سردسیر این گیاه در گلخانه و گرم‌خانه 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 ۱۰ متر می رسد . برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می دهد

گل‌های میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش‌هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می باشد .

وجه تسمیه این درخت بدین دلیل است که غنچه‌های 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 ۱۶ درصد و ساقه های درخت در حدود ۵ درصد و برگهای آن دارای ۲ 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 بنزلیک ، 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 داروئی:

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 .

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

(۲) میخک تقویت کننده مغز می باشد و کسانیکه حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

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

(۴) برای رفع سردرد مفید است

(۵) در برطرف کردن فلج و لقوه موثر است

(۶) ضعف اعصاب را درمان می کند

(۷) برای رفع تنگی نفس مفید است

(۸) کسانیکه مبتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند

(۹) مقوی معده و جهاز هاضمه است

(۱۰) کبد و کلیه را تقویت می کند

(۱۱) سکسکه را برطرف می کند

(۱۲) برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد

(۱۳) کسانیکه قطره قطره ادرار می کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند

(۱۴) میخک اشتها آرو است

(۱۵) بدن را تقویت می کند

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

(۱۷) میخک تب بر است

(۱۸) میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می باشند

(۱۹) برای گردش خون و قلب مفید است

(۲۰) اسهال و دل درد را تقویت می کند

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

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

(۲۳) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد

#### • طرز استفاده:

برای تهیه چایی یا دم کرده میخک مقدر ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بمدت ۵ دقیقه دم کنید

• مضرات :

همان طور 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 افردر باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند .

منبع : معاونت غذا و دارو

<http://vista.ir/?view=article&id=301882>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### نعنا، ضد سرفه

«نعنا» در برخی از کتاب‌های طب سنتی با نام‌های «نعناع» و «نعنع» نام برده شده است. به فرانسوی Menthe و به انگلیسی Mint نامیده می‌شود. گیاهی است از خانواده Labiatae دارای گونه‌های مختلفی است و نام علمی و مشخصات گونه‌های معروف آن که از نظر اسانس‌گیری و دارویی مصارف وسیعی دارند.

#### • خواص - کاربرد

در اسناد منتشر شده در مغرب زمین در مورد خواص نعنا آمده است: برگ و اسانس نعنا، هر دو موارد استعمال طبی دارد. خواص آن به طور کلی بادشکن، مقوی معده، ضد سرفه، ضد تشنج، قابض، محرک، مسکن و



آرام‌بخش، خنک‌کننده، معرق و قاعده‌آور است.

از نعنا برای رفع نفخ، درد شکم، اسهال، سوء هاضمه، ناتوانی‌های روده، تب، سرماخوردگی، آنفلوانزا، سینوسیتیس، ناراحتی‌های اعصاب در بچه‌ها، خونریزی از بینی و به عنوان ضد سم در موارد گزیدگی و نیش حشرات، بیماری‌های بینی و گلو، سردرد و دردهای چهره استفاده می‌شود. نعنا، طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت نسبتاً گرم و خشک است که در عین حال خشکی آن، زیاد نیست و آثاری از رطوبت نیز در آن وجود دارد. از نظر خواص در تمام موارد از پونه قوی‌تر است.

به طور کلی گیاهی است گرم‌کننده، مقوی دل، رقیق‌کننده خون غلیظ. اگر چند قطره از عصاره آن مخلوط با آب عسل در گوش چکانیده شود، درد گوش را تسکین می‌دهد و اگر برگ آن به زبان مالیده شود، خشونت زبان را از بین می‌برد.

جویدن آن موجب تسکین درد دندان است. آشامیدن عصاره آن، خونریزی را قطع می‌کند به خصوص اگر از سینه خون بیاید و برای تسکین درد سینه و پهلو مفید است.

برای کشتن انواع کرم‌های شکم مؤثر است. اگر دو سه شاخه آن با آب انار ترش خورده شود، برای تسکین سکسکه، دل به هم خوردگی و قی نافع است. اگر با سرکه و ترشی‌ها خورده شود، از نظر سردی، ضرر آنها را رفع می‌کند و به همین دلیل در سکنجبین می‌جوشانند.

نعنا، تنفس را سریع و بدن را گرم می‌کند. ترشح مخاط را کم می‌کند و موجب نقصان ترشح می‌شود ولی در عین حال، ادرار را زیاد می‌کند و تعریق پوست را افزایش می‌دهد. به همین علت، آن را در موارد اختلالات ضعفی و عصبی معده و در هنگام شیوع وبای آسیایی (التور) استعمال می‌کنند. در این قبیل موارد اگر ۲ گرم نعنا خشک را با حدود ۳۰ گرم آب جوشانده، دم و آن را صاف کرده با کمی قند شیرین کنند و بخورند، بسیار مؤثر

است.

در فرانسه ۱۰ تا ۲۰ گرم نعنا خشک را در یک لیتر آب جوش دم کرده، به عنوان ضد اسپاسم در موارد سوء هاضمه و قولنج و دردهای روده، یک فنجان صبح و یک فنجان عصر می‌خورند.

• دم کرده برگ نعنا

۵ گرم برگ نعنا خشک را با ۱۰۰۰ گرم آب جوش مخلوط کرده و دم کنید و در عرض روز، چندین بار هر بار یک فنجان میل کنید، این دم کرده محرک و معرق بسیار خوبی است.

• دم کرده مرکب نعنا

۸ گرم برگ خشک نعنا را با ۲۵۰ گرم آب جوش مخلوط کرده و ۱۵ دقیقه دم و صاف کنید سپس ۸ گرم قند و ۱۵ گرم تنطور هل اضافه کنید. این مخلوط را دو قسمت کرده و در ۲ دفعه میل کنید. محرک و بادشکن خوبی است.

معارف گیاهی - حسین میرحیدر

codex۳۸x

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=112766>



## ناراحتی‌های تنفسی و گیاهان دارویی

یک نگرش کل گزایانه به سلامتی و بهداشت ارتباط زیادی با مشکلات تنفسی دارد. نسبت دادن ناراحتی‌های قفسه سینه به عفونت، آلاینده‌های صنعتی، یا بیماری قلبی، در واقع تنها اشاره به بخشی از مشکل است؛ عوامل روانی و معنوی را هم باید در نظر گرفت. در طب سنتی چین، ریه مترادف غم و غصه است، و نکته جالب توجه آن که مشکلات قفسه سینه اغلب به دنبال یک حرمان یا غم و اندوه ظاهر می‌شوند و عفونت‌های سینه هم معمولاً در حالتی بروز می‌کنند که ما حال خوشی نداریم، مثلاً از کارمان ناراضی هستیم، یا در خانه علتی برای ناراحتی وجود دارد. گیاهان دارویی نمی‌توانند این مشکلات زیربنایی را برطرف کنند، اما تونیک‌های تقویت کننده ریه مثل زنجبیل شامی یا پامچال طبی که بر سیستم عصبی هم تأثیر



می‌گذارند، ممکن است مفید باشند گل ختمی آرام کننده و خلط آور، تسکین دهنده التهاب پرده‌های مخاطی تنفسی است که به صورت دم کرده یا تنتور یا ۵ میلی‌لیتر شربت از دم کرده گل و برگ‌ها در تسکین سرفه به کار می‌رود.

ختمی را می‌توان با ضد آبریزش‌ها مانند علف گربه، یا سایر خلط آورها مانند پوست درخت توت ترکیب کرد. گیاه زوفا نیز گرم کننده، خلط آور، ضد اسپاسم و مفید برای خلط رقیق و سرفه‌های ناشی از برونشیت است. این گیاه به صورت دم کرده یا تنتور یا مخلوط ۵ میلی‌لیتر روغن آن در

۲۰ میلی‌لیتر روغن حامل برای مالیدن به قفسه سینه کاربرد دارد که در حالت‌های مزمن می‌توان با نیرو بخش‌هائی مانند زنجبیل شامی ترکیب کرد: دو قسمت زوفا با یک قسمت زنجبیل شامی، در موارد سرفه‌های تحریکی می‌توان یک تا دو میلی‌لیتر دم کرده کاهوی وحشی را با یک تا دو میلی‌لیتر تنتور انیسون سه بار در روز مصرف نمود.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7431>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### ناراحتی‌های قلبی و گیاهان دارویی

در سنت‌های باستانی پزشکی، قلب را چیزی بیش از یک تلمبه برای به گردش درآوردن خون می‌دانستند. در پزشکی آیورودائی قلب را جایگاه روان می‌دانند، در حالی که در پزشکی چین، قلب را محل ذخیره «شن» (احساس متناسب بودن و درست رفتار کردن) می‌دانند. آنچه که در پزشکی نوین غربی یک اختلال روانی یا عصبی تلقی می‌شود، در پزشکی چینی ناشی از ناهماهنگی‌های «شن» می‌دانند و برای درمان آن گیاهانی را تجویز می‌کنند که باعث کاهش «رطوبت» در قلب شده و به آن آرامش می‌بخشد برای گیاهان دارویی قلبی در غرب مجموعه آناری را قائلند که با علم امروز مطابقت بیشتری دارد. زالزالک به صورت دم کرده یا تنتور به‌عنوان تسهیل کننده جریان خون عروق، تغذیه کننده عضله قلب و تثبیت کننده فشار خون کاربرد دارد که می‌توان آن را با بومادران ترکیب نمود.



منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7435>



## نسخه گیاهی برای سرماخوردگی

با توجه به اینکه گیاهان دارویی در درمان بیماری‌ها از روند کندتری نسبت به داروهای شیمیایی برخوردارند ولی طبق تحقیقات به عمل آمده، این روزها میزان مصرف این گیاهان نسبت به سال‌های قبل افزایش یافته و این نشان‌دهنده این مسئله است که به رغم درمان کندتر این قبیل گیاهان، عده‌ای از افراد به جهت توجه بیشتر به موضوع سلامتی، این نوع درمان را به ضررهای جانبی حاصل از داروهای شیمیایی ترجیح داده‌اند و این گامی مهم در جهت زندگی سالم محسوب می‌شود. اگر شما نیز به این روش زندگی علاقه‌مندید پیشنهادهای زیر می‌توانند شما را در درمان گیاهی بیماری سرماخوردگی و تب‌عات آن یاری دهد:



۱- بخور دادن از جمله رایج‌ترین اقدامات به هنگام بروز سرماخوردگی و مشکلات ناشی از آن مانند گرفتگی و خشکی مخاط بینی، سرفه و غیره است و از آنجا که منابع گرمازا به خصوص از نوع متمرکز آن مانند شومینه و بخاری هوا را خشک می‌کنند با کاربرد این لوازم، این مشکلات نیز افزوده می‌شوند لذا همواره رطوبت مورد نیاز در محیط را با قرار دادن کاسه و یا کتری پر از آب بر روی اجاق گاز و یا بخاری و همچنین ریختن اندکی محلول

اکالیپتوس در آن تامین کرده و یا در صورت داشتن دستگاه بخور، هوای موجود را مرطوب کنید. علاوه بر این اقدام، به منظور آنکه بخارها و هوای گرم، بیشتر و به طور مستقیم از مجاری تنفسی بیمار وارد شود، بهتر است با انداختن حوله‌ای بر روی سر او و همچنین ظرف حاوی مواد بخور به طور همزمان، به او توصیه کنید تا حد امکان تنفس‌های عمیق انجام دهد. سپس در پایان، حوله را بر روی صورت او کشیده و از بیمار بخواهید تا پایان خشک شدن رطوبت و عرق موجود در سر و صورتش حوله را به همان صورت نگه داشته و به فضای سرد وارد نشود.

البته علاوه بر گیاه اکالیپتوس، گیاهان دارویی دیگری نیز وجود دارند که بخور دادن آنها نیز در روند بهبودی این بیماری بسیار تأثیرگذار هستند. در اینجا به چند نمونه از این گیاهان و همچنین طریقه استفاده صحیح از آنها اشاره خواهیم کرد:

الف- آویشن و گل بنفشه را به میزان مساوی مخلوط کرده و با مقدار مناسبی آب بجوشانید. بخارهای ناشی از این مواد در حال جوش را بخور داده و باقی مانده را پس از صاف کردن بنوشید.

ب- مقداری ریحان و پونه خشک را به میزان مساوی با هم مخلوط کرده و درون کاسه‌ای پر از آب ریخته و در حالت جوش بر روی اجاق گاز بخور دهید (ترجیحاً از ریحان بنفش استفاده کنید).

ج- بخور مخلوط پرسیاوشان، آویشن و ریحان (هر کدام به میزان مساوی) در آب نیز برای سرماخوردگی بسیار مفید است. البته جوشانده این مخلوط را نیز به صورت خوراکی می‌توان استفاده کرد.

۲- برای کاهش سرفه‌ها و گلودرد و همچنین در برخی مواقع جهت جلوگیری از گسترش سرماخوردگی، روزی چندبار یک محلول آب لیوان آب جوشیده داغ و یک قاشق غذاخوری عسل و چند قطره آب لیموترش تازه را با هم مخلوط کرده و بنوشید.

۳- برای از بین بردن خارش گلو، مکیدن چند عدد میخک بسیار مفید است.

۴- شلغم نیز از جمله سبزی‌هایی است که خوردن آن همواره در روزهای بیماری سرماخوردگی توصیه می‌شود. رایج‌ترین طریقه استفاده شلغم

به صورت پخته با نمک و یا شکر و یا مصرف آن در آش و یا سوپ های ساده مخصوص بیماری است ولی بسیاری از افراد به خصوص بچه ها به جهت دوست نداشتن طعم پخته این ریشه غده ای از مصرف آن صرف نظر می کنند در حالی که به دو روش دیگر می توان از خواص آنتی بیوتیکی شلغم بهره مند شد:

الف- شلغم را پوست کنده و به صورت خام بر روی سالاد فصل رنده کرده و میل کنید.

ب- پس از شستن شلغم، بدون پوست کندن، قسمت بالای آن را با چاقو به صورت افقی برش بزنید. کمی از داخل شلغم را به وسیله قاشق مرباخوری گود کرده و فضای خالی را با یک قاشق مرباخوری شکر پر کنید. سپس قسمت بریده شده را مانند در بر روی شلغم حاوی شکر قرار دهید. این کار را با چند شلغم انجام دهید. سپس آنها را درون کاسه ای در کنار هم چیده و در یخچال به مدت یک شب تا صبح بگذارید. پس از طی این مدت هنگامی که در هر یک از شلغم ها را باز کنید، با کاسه ای پر از محلول آب شلغم و شکر مواجه می شوید. این شربت عصاره شلغم است. شما می توانید مانند دارو روزی چندبار از این شربت استفاده کنید.

۵- اغلب افراد گل گاوزبان را به جهت تاثیرات آرامبخشی و تقویت کننده قلب می شناسند حال آنکه اینها خواص فرعی این گیاه محسوب شده و بیشترین خاصیت این گیاه بر روی سرماخوردگی است.

گیاه گل گاوزبان ضدسرفه، خلط آور و معرق است.

این گیاه را به همراه عسل دم کرده و یا از جوشانده آن استفاده کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9259>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نسخه های تک دارویی

- نسخه شماره ۱- داروی خلط آور
  - دارو : تمام گیاه پر سیاوش ( *Adiantum capillus-veneris* )
  - مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲- داروی خلط آور
  - دارو : گل علف ماهور ( *Verbascum thapsus* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۵ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۳- داروی خلط آور



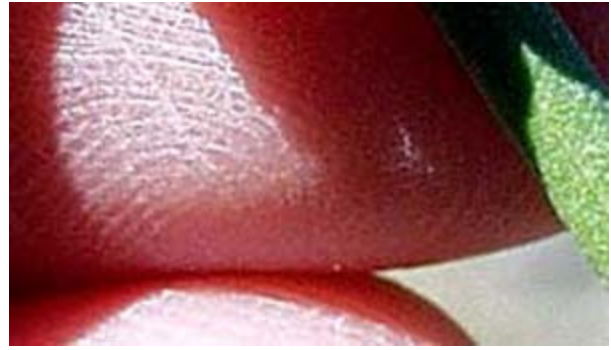
▪ دارو : ریشه زنبق ( *Iris germanica* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۴- داروی خلط آور

▪ دارو : تمام گیاه علف هفت بند ( *Polygonum aviculare* )



▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۵- داروی ضد آسم

▪ دارو : تمام گیاه اورمک ( افدرا ) ( *Ephedra SPP* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۶- داروی خلط آور ملایم

▪ دارو : گل یا تمام گیاه بنفشه ( بنفشه معطر ) ( *Viola odorata* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۷- داروی خلط آور و آرام کننده سینه

▪ دارو : گل و برگ گیاه پنیرک ( *Malva sylvestris* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۸- داروی ضد سرفه

▪ دارو : ریشه ختمی ( *Althaea officinalis* )

▪ مقدار مصرف : بزرگسالان ۴ تا ۸ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۹- داروی کم کننده تحرکات سرفه ضد سرفه

▪ دارو : گل یا تمام گیاه ختمی ( *Althaea officinalis* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۱۰- داروی ضد سرفه

▪ دارو : گل شبدر ( *Trifolium pratense* )

- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۱- داروی ضد سرفه
- دارو : تخم کتان ( *Linum usitatissium* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۶ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۲- داروی ضد سرفه و سینه درد
- دارو : گل پنیرک ( *Malva sylvestris* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۳- داروی ضد دراو جهت سرفه خونی و خشک
- دارو : قدومه ( تودری ) ( *Alyssum homolocarpum* )
- مقدار مصرف : ۶ تا ۹ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۴- داروی جهت معالجه سرفه و عرق زیاد مسلولین
- دارو : برگ مریم گلی ( *Salvia officinalis* )
- مقدار مصرف : ۰/۵ تا ۱/۵ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۵- داروی ضد برونشیت مزمن
- دارو : برگ یا گل اوکالیپتوس ( *Eucalyptus globulus* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۶- داروی ضد آسم
- دارو : تمام گیاه زوفا ( *Hyssopus officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۷- داروی ضد آسم
- دارو : برگ تاتوره ( داتوره ) ( *Datura stramonium* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف

کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

▪ توجه : این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجزیه می شود .

• نسخه شماره ۱۸- داروی ضد آسم

▪ دارو : ریشه یا برگ شاهبیزک ( *Atropa belladonna* )

▪ مقدار مصرف : ۳۰ تا ۱۰۰ میلی گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف

کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۱۹- داروی ضد آسم

▪ دارو : برگ بذر البنج ( ژوسیگام ) ( *Hyoscyamus niger* )

▪ مقدار مصرف : ۱۳۰ تا ۳۳۰ میلی گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف

کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۰- داروی ضد درد گلو و ریه ( برونشیت مزمن ، خلط آور )

▪ دارو : صمغ اوشق ( کما ) ( *Dorema ammoniacum* )

▪ طرز تهیه : بصورت حب یا امولسیونهای معطر شده توسط اسانس نعناع میل کنید .

• نسخه شماره ۲۱- داروی نرم کننده سینه

▪ دارو : عناب ( *Ziziphus vulgaris* )

▪ مقدار مصرف : ۳ تا ۵ گرم تا ۵۰ عدد

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف

کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۲- داروی نرم کننده سینه

▪ دارو : میوه سپستان ( *Cordia myxa* )

▪ مقدار مصرف : از ۳۰ عدد تا ۹۰ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف

کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۳- داروی ضد سرماخوردگی

▪ دارو : تمام گیاه پر سیاوش ( *Adiantum cappilus -veneris* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۲۴- داروی ضد سرماخوردگی

▪ دارو : سیر ( *Allium sativum* )

▪ مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

▪ طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک

فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۲۵- داروی ضد سرماخوردگی

▪ دارو : برگ بادرنجبویه ( *Melissa officinal* )

- مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه: مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۶- دارو جهت باز کردن گرفتگی بینی
- دارو: تمام گیاه و اسانس گیاه مرزنجوش ( *Origanum majorna* )
- مقدار و روش استعمال: اسانس آن در موقع لزوم در بینی چکانده شود.
- برگ: ۲-۴ گرم آن را که قبل کوبیده شده باشد در یک لیوان آجوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۷- داروی ضد سرماخوردگی
- دارو: گل و ریشه ختمی ( *Althaea officinalis* )
- مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه: مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۸- داروی ضد سرماخوردگی
- دارو: تمام گیاه شاهتره ( *Fumaria sppcies* )
- مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه: مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

منبع: موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=233908>



### نسخه های تک دارویی برای کبد و صفرا

- نسخه شماره ۱- داروی صفرا آور و محرک ترشح صفرا
- دارو: ریزوم زردچوبه ( *Curcuma longa* )
- طرز تهیه: مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا بجوشد سپس آنرا صاف کرده و میل کنید.
- نسخه شماره ۲- داروی معالج یرقان و صفرا آور
- دارو: تمام گیاه شاهتره ( *Fumaria species* )
- مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه: مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده





- روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- توجه : این گیاه تا اندازه ای سمی بوده و استفاده از آن به مقدار زیاد باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی می شود بنابراین مصرف آن بایستی زیر نظر پزشک باشد .
- نسخه شماره ۲- داروی معالج یرقان
- دارو : تمام گیاه گل رنگ ( کافشه ) ( *Carthamus tinctorius* )

- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۴- داروی معالج یرقان
- دارو : دانه گیاه سیاه دانه ( *Nigella sativa* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۵- داروی صفرا آور
- دارو : ریشه کاسنی ( *Cichorium intybus* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- توجه : این دارو علاوه بر این جهت دردهای صفراوی هم مورد استفاده قرار می گیرد .
- نسخه شماره ۶- داروی صفرا آور
- دارو : تمام گیاه افسنتین کبیر ( *Aretemisia absinthium* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- توجه : این دارو علاوه بر این جهت دردهای صفراوی هم مورد استفاده قرار می گیرد .
- نسخه شماره ۷- داروی ضد یرقان
- دارو : میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک ( *Berberis vulgaris* )
- مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۸- داروی مدر صفرا و معالج اختلالات صفرا
- دارو : ریشه یا تمام گیاه گل قاصد ( شیرمال ، کاسنی زرد ) ( *Taraxacum officinalis* )
- مقدار مصرف : ۴ تا ۸ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۹- داروی صفرا آور

- دارو : تمام گیاه آنالکالیس ( عین الجمل ) ( *Anagalis arrensis* )
- مقدار مصرف : ۴ تا ۸ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۰- داروی ضد یرقان و صفرا آور
- دارو : تمام گیاه عائف ( *Agrimonia eupatoria* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۱- داروی صفرا آور و محرک ترشح صفرا
- دارو : پیاز گیاه سیر ( *Allium sativum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۲- دارو جهت معالجه بیماریهای صفراوی
- دارو : تمام گیاه سداب ( *Ruta graveolens* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۳- داروی صفرا آور
- دارو : تمام گیاه خرفه ( *Portulaca oleracea* )
- مقدار مصرف : ۵۰ تا ۱۰۰ گرم بصورت تازه و ۵ تا ۱۰ گرم بصورت خشک
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۴- داروی صفرا آور
- دارو : برگ و سر شاخه های گلدار گیاه اکلیل الجبل ( اکلیل کوهی ) ( *Rosmarinus officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ و حتی تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۵- داروی مدر صفرا
- دارو : میوه تمر هندی ( *Tamarindus indica* )
- مقدار مصرف : ۱۰ تا ۴۵ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا خیسانده شود سپس آنرا با مقداری قند میل کنید .
- نسخه شماره ۱۶- داروی مدر صفرا
- دارو : روغن زیتون ، برگ و پوست زیتون ( *Olea europea* )
- مقدار مصرف : ۲۰ تا ۴۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را روزی دو مرتبه همراه با سالاد میل کنید مقدار مصرف برگ و پوست ۴-۸ گرم بصورت دم کرده مطابق روشهای بالا توصیه



می گردد .

• نسخه شماره ۱۷- داروی صفرا آور

• دارو : گل همیشه بهار ( *Calendula officinalis* )

• مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۱۸- داروی صفرا آور

• دارو : برگ نعناع ( *Mentha piperita* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۱۹- داروی صفرا آور

• دارو : برگ و سر شاخه های گلدار گیاه اکلیل الجبل ( اکلیل کوهی ) ( *Rosmarinus officinalis* )

• مقدار مصرف : ۴ تا ۶ و حتی تا ۱۰ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۲۰- داروی محرک ترشح کیسه صفرا

• دارو : گل همیشه بهار ( *Calendula officinalis* )

• مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۱- داروی محرک ترشح برونش ها

• دارو : برگ بارهنگ سرنیزه ای ( *Plantago lanceolata* )

• مقدار مصرف : ۵ تا ۱۰ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۲- داروی محرک ترشح صفرا

• دارو : ریشه یا برگ گل کاسنی ( *Cichorium intybus* )

• مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۳- داروی محرک غدد ترشحی معده ( ترشح معده و صفرا )

• دارو : تمام گیاه افسنتین ( *Artemisia absinthium* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲۴- داروی محرک ترشح غدد معده و روده

- دارو : پیاز ( Allium cepa )
- مقدار مصرف : روزانه یک عدد پیاز خام با هر غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۲۵ - دارو جهت برطرف کردن یرقان ، زردی و سیروز کبدی
- دارو : میوه زرشک ( Berberis vulgaris )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۶ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را در یک لیوان آب جوش ریخته روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲۶- دارو جهت اختلالات در ترشح غدد
- دارو : ریشه انجدان رومی ( Levisticum officinalis )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235699>



### نسخه های تک دارویی داروهای ضد دل درد - ضد قولنج - و باد شکن و...

- نسخه های تک دارویی داروهای ضد دل درد - ضد قولنج - و باد شکن و ضد نفخ - داروهای ضد گاستریت و نفخ و ورم.
- نسخه شماره ۱- داروی ضد دل درد
  - دارو : میوه یا تمام گیاه رازیانه ( Foeniculum vulgare )
  - مقدار مصرف : بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم ، اطفال بر حسب سن ۰/۵ تا ۱ گرم
  - طرز تهیه : مقادیر فوق از داروی نیم کوب شده را در یک فنجان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
  - نسخه شماره ۲- داروی بادشکن و ضد دل درد
  - دارو : میوه زیره ( Carum carvi )



- مقدار مصرف : بزرگسالان ۴ تا ۱۲ گرم - اطفال ۲ تا ۱ گرم
- طرز تهیه : مقادیر فوق از داروی نیم کوب شده را در یک فنجان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۳- داروی ضد قولنج و بادشکن
- دارو : گل بابونه اصلی ( Matricaria chamomilla )

- مقدار مصرف : ۲ تا ۸ گرم (بر حسب سن بیمار)
- طرز تهیه : مقادیر فوق از داروی نیم کوب شده را در یک فنجان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۴- داروی ضد قولنج و بادشکن
- دارو : تمام گیاه مرزنجوش ( *Origanum majorana* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر فوق از داروی نیم کوب شده را در یک فنجان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۵- داروی ضد قولنج و بادشکن
- دارو : برگ گیاه بادرنجبویه ( *Melissa officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۶- داروی بادشکن
- دارو : تمام گیاه آویشن شیرازی ( *Thymus serpyllum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر گیاه فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۷- داروی بادشکن
- دارو : تمام گیاه پودنه ( *Mentha pulegium* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر گیاه فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت یک ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- توجه : مصرف این دارو در زنان حامله توصیه نمی شود .
- نسخه شماره ۸- داروی بادشکن
- دارو : اسطوخودوس ( *Lavandula officinalis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر گیاه فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۹- داروی ضد تشنج و بادشکن
- دارو : برگ نعناع ( *Mentha piperita* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقادیر گیاه فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۰- داروی بادشکن
- دارو : تخم گیاه گشنیز ( *Coriandrum sativum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

- طرز تهیه : مقادیر گیاه فوق را که قبلا کوبیده شده است را در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر باریک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۱- داروی ضد اسپاسم
- دارو : سیر ( *Allium sativum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم ( پودر خشک شده یا ۳-۴ دانه پیاز آن )
- طرز مصرف : همراه با غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۱۲- داروی ضد اسپاسم
- دارو : برگ بذر البنج ( ژوسکیام ) ( *Hyoscyamus niger* )
- مقدار مصرف : ۱۳۰ تا ۳۲۰ میلی گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آبجوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- توجه : این دارو به علت شدید الاثر بودن باید توسط پزشک تجویز گردد .
- نسخه شماره ۱۳- داروی ضد اسپاسم
- دارو : شیرابه خشک شدن انقوزه ( *Ferula assa-foetida* )
- مقدار مصرف : ۰/۳ تا ۱ گرم
- طرز تهیه : در کمی آب ولرم حل و میل کنید
- نسخه شماره ۱۴- داروی ضد تشنج اسپاسم
- دارو : ریشه یا برگ گیاه شاهبیزک ( *Atropa belladonna* )
- مقدار مصرف : ۳۰ تا ۱۰۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار داروی فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر دفعه یک فنجان میل کنید .
- توجه : این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجویز گردد .
- نسخه شماره ۱۵- داروی بادشکن
- دارو : تمام گیاه گلدار آویشن شیرازی ( *Thymus serpyllum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار داروی فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر یک دفعه فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۶- داروی بادشکن
- دارو : دانه گیاه سیاه دانه ( *Nigella sativa* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار داروی فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر یک دفعه فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۷- داروی بادشکن
- دارو : میوه کبابه ( *Piper cubeba* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۳ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که نیم کوب کرده در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده و گرم گرم میل کنید .

- نسخه شماره ۱۸- داروی ضد درد معده و بادشکن
- دارو : میوه بادیان ( *Pimpinella anisum* )
- مقدار مصرف : ۰/۵ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که نیم کوب کرده در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۹- داروی بادشکن
- دارو : تمام گیاه شوید ( *Anethum graveolnce* )
- مقدار مصرف : ۰/۵ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که نیم کوب کرده در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲۰- داروی ضد درد معده و بادشکن
- دارو : تمام گیاه مرزه ( *Satureia hortensis* )
- مقدار مصرف : ۵ تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که نیم کوب کرده در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۲۱- داروی مقوی معده
- دارو : ریشه و ریزم جنطیانا ( ژانسنین ) ( *Gentiana luteas* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۳ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- توجه : افرادی که به سرعت مبتلا به سردرد یا حالت عصبی می شوند نباید این دارو را مصرف نمایند .
- نسخه شماره ۲۲- داروی مقوی معده
- دارو : میوه ( دانه ) انیسون ( *Pimpinella anisum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۳- داروی مقوی معده و برطرف کننده ورم معده
- دارو : برگ نعناع ( *Mentha piperita* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۴- داروی مقوی معده
- دارو : میوه ( دانه ) را زیانه ( *Foeniculum vulgare* )
- مقدار مصرف : بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۴- داروی مقوی معده و برطرف کننده ورم معده

- دارو : برگ نعناع ( *Mentha piperita* )
- مقدرا مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۵- داروی مقوی بادشکن و برطرف کننده فولنج معده
- دارو : تخم شوید ( شبت ) ( *Anethum graveolence* )
- مقدرا مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۶- دارو جهت درمان درد معده و روده
- دارو : زنجبیل ( *Zingiber officinalis* )
- مقدرا مصرف : ۲ تا ۴ گرم یا یک قاشق مربا خوری
- طرز تهیه : صبح و شب میل کنید .
- نسخه شماره ۲۷- داروی مقوی معده
- دارو : برگ پونه (پودنه ) ( *Mentha pulegium* )
- مقدرا مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۸- دارو جهت برطرف کردن خونریزی معده
- دارو : گل بنفشه ( *Viola odorata* )
- مقدرا مصرف : ۱۰ تا ۲۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۲۹- داروی مقوی معده
- دارو : میوه یا برگ گیاه برگ بو ( *Larus nobilis* )
- مقدرا مصرف : ۴ تا ۸ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۳۰- داروی مقوی معده
- دارو : ریزوم زردچوبه ( *Curcuma longa* )
- مقدرا مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۳۱- دارو جهت درمان درمان ورم و زخم معده
- دارو : خرفه ( *Portulaca oleracea* )
- مقدار مصرف : صبح و ظهر و شب هر دفعه در حدود ۳ گرم خرفه تازه همراه غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۳۲- دارو جهت التهاب معده و روده

• دارو : مرزه ( *Satureia hortensis* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنی

• نسخه شماره ۳۳- دارو جهت زخم معده و اثنی عشر

• دارو : ریشه شیرین بیان ( *Glycyrrhiza glabra* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۳۴- دارو جهت زخم معده

• دارو : گل یا تمام گیاه بومادران ( *CAchillea mille Folium* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235695>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نسخه های تک دارویی داروهای مدر

• نسخه شماره ۱- دارو : ریزوم بید گیاه ( *Agropyron repence* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۶ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۲- دارو : ریزوم مارچوبه ( *Asparagus officinalis* )

• مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

• نسخه شماره ۳- دارو : دانه گل آفتاب گردان ( *Heliantus annus* )



- مقدار مصرف : ۸ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۴- دارو : برگ انگور ( *Vitis vinifera* L )
- مقدار مصرف : ۴۰ تا ۶۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۵- دارو : برگ گیاه خاس ( خاش ، راج ) ( *Ilex aquifolium* )
- مقدار مصرف : ۶ تا ۱۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۶- دارو : ریشه یا برگ گل قاصد ( *Taraxacum officinalis* )
- مقدار مصرف : ۶ تا ۱۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۷- دارو : گل زیر فون ( *Tilia cordata* Mill )
- مقدار مصرف : ۶ تا ۱۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۸- دارو : دم گیلان ( *Cherry Tail* ) ( *Cerasus avium* L )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۹- داروی مدر بخصوص برای معالجه رماتیسم و نقرس
- دارو : گل ، پوست و ریشه آفطی ( *Sambucus nigra* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۰- داروی مدر بخصوص برای معالجه استسقاء
- دارو : تمام برگ ترخون ( *Artemisia dracunculus* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۱- دارو : تمام گیاه آناگالیس ( عین الجمل ) ( *Angallis arvensis* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.



- نسخه شماره ۱۲- دارو : تمام گیاه یا دانه جعفری ( *Petroselinum crispum* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۳- دارو : میوه خشک شده گیاه نسترن ( گل سرخ وحشی ) ( *Rosa canina* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.
- نسخه شماره ۱۴- دارو : تخم ترب سیاه ( *Rhaphanus sativus* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید. میوه آن را نیز تا ۱۰۰ گرم می توان هر بار همراه غذا میل کرد .
- نسخه شماره ۱۵- دارو : تخم کرفس ( *Apium graveolence* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس بدون صاف کردن روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .
- نسخه شماره ۱۶- دارو : برگ بارهنگ سرنیزه ای ( *Plantago lanceolata* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۱۷- دارو : ریشه صابونی ( غاسول ) ( *Saponaria officinalis* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۱۸- دارو : گل بابونه اصلی ( *Matricaria chamomilla* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۰- دارو : گل زبان در قفا ( زبان پس قفا ) ( *Delphinium consolida* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۱- دارو : کاکل ذرت ( *Zea mays corn sille* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۶ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۲- دارو : گل گیاه گندم ( فنطریون ) ( *Centaurea cyamus L* )
  - مقدار مصرف : ۲ تا ۶ گرم
  - طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید

- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۳- دارو : دانه گیاه سیاه دانه ( *Nigela sativa* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۴- دارو : برگ و پوست ساقه زبان گنجشک ( *Faraxinus excelsiot* )
- مقدار مصرف : ۳ تا ۶ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۵- دارو : ریشه یا میوه گیاه غلیون ( شون ) ( *Sambucus ebulus* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم از ریشه یا ۲ تا ۴ گرم از میوه
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید
- نسخه شماره ۲۶- دارو : تمام گیاه گلدار آویشن شیرازی ( *Thymus serpyllum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235687>



### نسخه های تک دارویی داروی معده و اشتها آور

- نسخه شماره ۱-
- دارو : پوست دارچین ( *Cinnamomum zeylanicm* )
- مقدار مصرف : ۰/۵ تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۲-





- دارو : ریشه زنجبیل ( *Zingiber officinale* )
- مقدار مصرف : ۰/۲۵ تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۳-
- دارو : میوه ( دانه ) هل ( *Elletaria cardamomum or Anomum C* ) .
- مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۴-
- دارو : میوه فلفل سیاه ( *Piper nigrum* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان با کمی شکر یا عسل قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۵-
- دارو : دانه گیاه شنبليله ( *Trigonella foenum - graecum* )
- مقدار مصرف : ۴ تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۶-
- دارو : برگ یا ریشه یا دانه سنبل خثانی ( *Archangelica officinalis* )
- مقدار مصرف : برگ ۱ تا ۲ گرم - ریشه ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۷-
- دارو : میوه انیسون ( *Pimpinella anisum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۸-
- دارو : میوه ( دانه ) رازیانه ( *Foeniculum vulgare* )
- مقدار مصرف : بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۹-
- دارو : پیاز گیاه سیر ( *Allium sativum* )

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف : پنج عدد سیر را در ۱/۸ لیتر آب سرد له کرده ۶ تا ۸ ساعت می گذارند باقی بماند سپس روزی چند بار هر مرتبه یک قاشق غذا خوری میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235690>



### نسخه های داروهای اشتها آور

- نسخه شماره ۱- داروی محرک معده
  - میوه رازیانه یک قسمت
  - زیره سیاه یک قسمت
  - تخم گشنیز یک قسمت
  - میوه انیسون یک قسمت
  - زیره سبز یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

▪ یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده ظهر و شام بعد از غذا میل کنید .

- نسخه شماره ۲- داروی مقوی معده
  - میوه انیسون یک قسمت
  - میوه شوید یک قسمت
  - میوه رازیانه یک قسمت
  - میوه زیره سیاه یک قسمت



▪ برگ نعناع خشک شده یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده ظهر و شام بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۳- داروی مقوی معده

▪ افسنتین ۲۰۰ گرم

▪ قنطاریون صغیر ۲۰۰ گرم

▪ شبدر آبی ۵۰ گرم

▪ ریشه زانسیان ۵۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح وش ب نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۴- دارو جهت ناراحتی معده همراه با درد

▪ نعناع ۲۰ گرم

▪ بابونه ۱۰ گرم

▪ بادرنجیویه ۱۰ گرم

▪ انیسون ۵ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۵- داروی اشتها آور

▪ برگ شبدر یا یونجه یک قسمت

▪ گیاه قنطوریون یک قسمت

▪ افسنتین یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده و روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل بکنید .

• نسخه شماره ۶- داروی ضد کمبود شیره معده

▪ گیاه افسنتین دو قسمت

▪ دانه زیره دو قسمت

▪ گل بابونه دو قسمت

▪ برگ نعناع چهار قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۷- داروی جهت التیام زخم معده

▪ بابونه ۳۰ گرم

▪ زیره ۱۰ گرم

▪ نعناع ۳ گرم

▪ سنا ۳ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را که قبلا کوبیده شده باشد با هم مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید ا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۸- دارو های ضد کمبود شیره معده

▪ گیاه افسنتین دو قسمت

▪ دانه زیره دو قسمت

▪ گل بابونه دو قسمت

▪ برگ نعناع چهار قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خر شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۹- داروی جهت التیام زخم معده

▪ بابونه ۳۰ گرم

▪ زیره ۱۰ گرم

▪ نعناع ۳ گرم

▪ سنا ۳ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را که قبلا کوبیده شده باشد را با هم مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۰- داروی اشتهاآور

▪ برگ یونجه ۸ قسمت

▪ بابا آدم ۲ قسمت

▪ دارچین ۱ قسمت

▪ شیرین بیان ۱ قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار هر دفعه یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۱- داروی دل درد همراه با اسهال

▪ پوست بلوط ۲۰ گرم

▪ نعناع ۱۰ گرم

▪ بابونه ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باش در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۳ بار هر دفعه یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

•• نسخه های تك دارویی اشتها اور

• نسخه شماره ۱-

▪ دارو : پوست دارچین ( *Cinnamomum zeylanicm* )

▪ مقدار مصرف : ۵/۰ تا ۱۰ گرم

• طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۲-

▪ دارو : ریشه زنجبیل ( *Zingiber officinalis* )

▪ مقدار مصرف : ۲۵/۰ تا ۱۰ گرم

- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۳-
- دارو : میوه (دانه ) هل ( *Elletaria cardamomum or Anomum C* ) .
- مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۴-
- دارو : میوه فلغل سیاه ( *Piper nigrum* )
- مقدار مصرف : ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان با کمی شکر یا عسل قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۵-
- دارو : دانه گیاه شنبلیله ( *Trigonella foenum - graecum* )
- مقدار مصرف : ۴ تا ۱۰ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۶-
- دارو : برگ یا ریشه یا دانه سنبل ختانی ( *Archangelica officinalis* )
- مقدار مصرف : برگ ۱ تا ۲ گرم - ریشه ۱ تا ۲ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۷-
- دارو : میوه انیسون ( *Pimpinella anisum* )
- مقدار مصرف : ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .
- نسخه شماره ۸-
- دارو : میوه (دانه ) رازیانه ( *Foeniculum vulgare* )
- مقدار مصرف : بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم
- طرز تهیه : مقدار فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=233719>

## نسخه های مرکب برای کبد و صفرا

### • نسخه شماره ۱- داروی صفرا آور

▪ گیاه بومادران یک قسمت

▪ گیاه بنفشه یک قسمت

▪ گیاه خار مقدس یک قسمت

▪ پوست سیاه توسه یک قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در

یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا

صاف کرده روزی سه بار میل کنید .

### • نسخه شماره ۲- داروی ضد سنگ صفرا



▪ گیاه خار مقدس یک قسمت

▪ برگ پنیرک یک قسمت

▪ گل همیشه بهار یک قسمت

▪ بنفشه سه رنگ یک قسمت

▪ پوست سیاه توسه یک قسمت

▪ بومادران یک قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک تا دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم

بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

### • نسخه شماره ۳- داروی صفرا آور

▪ گیاه افسنتپین دو قسمت

▪ گیاه خار مقدس دو قسمت

▪ برگ نعناع دو قسمت

▪ ریزوم ریوند یک قسمت

▪ دانه زیره یک قسمت

▪ میوه خار مقدس دو قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد

سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .

### • نسخه شماره ۴- داروی صفرا آور و مقوی کبد

▪ گل همیشه بهار یک قسمت



- گل گیاه گندم یک قسمت
- برگ نعناع بیست قسمت
- ریشه شیرین بیان سی قسمت
- ریشه ژانسیان پنج قسمت
- پوست سیاه توسته ده قسمت
- میوه زیره پنج قسمت
- میوه رازیانه پنج قسمت
- گل بابونه سیزده قسمت
- گیاه مامیران ده قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۵- دارو جهت صفرا

▪ پر ( برگه ) زرد آلو ۳۰ عدد

▪ عناب ۱۵ عدد

▪ آلوی بزرگ ۱۰ عدد

▪ تمر هندی ۳۰ گرم

▪ گل نیلوفر ۵ گرم

▪ گل بغشه ۱۵ گرم

▪ آب مقدار کافی

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را در آب سرد به مدت ۱۲ ساعت خیسانده و حاصل را در یک نوبت میل کنید .

• نسخه شماره ۶- دارو جهت دفع صفرا

▪ پر ( برگه ) زرد آلو ۳۰ عدد

▪ عناب ۱۵ عدد

▪ آلوی سیاه ۱۰ عدد

▪ تمر هندی ۱ گرم

▪ گل نیلوفر ۱۰ گرم

▪ گل بنفشه ۱۰ گرم

▪ زرشک ۱۰ گرم

▪ آب نیم لیتر

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

دراوها را درش ب خیسانده و صبح صاف نموده و حاصل صافی در یک نوبت میل شود .

• نسخه شماره ۷- داروی مقوی صفرا و کلیه ها

▪ میوه سرو کوهی یک قسمت

▪ ریشه ختمی یک قسمت

▪ زنجبیل یک چهارم قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو فنجان صبح و شب بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۸- ارو جهت دفع سنگهای صفاوی

▪ ریشه یاب ۲۵ گرم

▪ برگ و سر شاخه های کندنای کوهی ۵۰ گرم

▪ ریشه اونونیس ۲۵ گرم

▪ برگ و سر شاخه های ماشیا (غافث ) ۵۰ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۹- داروی صفا آور

▪ ریشه زنجبیل شامی ۱۵۰ گرم

▪ ریزوم ریوند ۱۵۰ گرم

▪ ریشه اونونیس ۱۵۰ گرم

▪ برگ غافث ۴۰۰ گرم

▪ برگ کندنای کوهی ۱۵۰ گرم

▪ برگ تمشک ۵۰ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار صبح و شب یک فنجان میل کنید

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235697>



### نسخه های مرکب داروهای ضد دل درد - ضد قولنج و ..

نسخه های مرکب داروهای ضد دل درد - ضد قولنج و .. و باد شکن و ضد نفخ - داروهای ضد گاستریت و نفخ و ورم معده و زخم معده و مشکلات و بیماریهای معده و گوارش.

• نسخه شماره ۱- داروی باد شکن ( ضد نفخ )

▪ دانه زیره یک قسمت





- گل بابونه یک قسمت
- برگ نعناع یک قسمت
- دانه انیسون یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و باقی بگذارید ۲۰ دقیقه دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان قبل از غذا میل می کنند .

- نسخه شماره ۲- داروی بادشکن قوی
- گل بابونه یک قسمت

- برگ بادرنجبویه یک قسمت
- میوه رازیانه یک قسمت
- میوه انیسون یک قسمت
- میوه زیره یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و باقی بگذارید ۲۰ دقیقه دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان قبل از غذا میل کنید .

- نسخه شماره ۳- داروی ضد درد و ضد نفخ

- نعناع ۲۵۰ گرم
- گل بابونه ۲۵۰ گرم
- رازیانه ۱۰۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۲۰۰ گرم
- ریشه ختمی ۲۰۰ گرم
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و باقی بگذارید ۲۰ دقیقه دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر دفعه یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

- نسخه شماره ۴- داروی ضد قولنج ( کولیک )

- گل بابونه یک قسمت
- برگ بادرنجبویه یک قسمت
- ریشه سنبل الطیب یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

- نسخه شماره ۵- داروی ضد تشنج و دل درد معده

- نعناع ۱۰ گرم
- بابونه ۱۰ گرم
- انیسون ۵ گرم
- بومادران ۵ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۶- داروی ضد گاستریت و ضد نفخ

▪ اسطوخودوس یک قسمت

▪ دانه زیره ده قسمت

▪ دانه رازیانه ده قسمت

▪ دانه انیسون ده قسمت

▪ گل بابونه ده قسمت

▪ گیاه بومادران بیست قسمت

▪ برگ نعناع سیزده قسمت

▪ ریشه سنبل الطیب پنج قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دو بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۷- داروی ضد نفخ

▪ دانه زیره یک قسمت

▪ گل بابونه سه قسمت

▪ برگ نعناع سه قسمت

▪ ریشه سنبل الطیب سه قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد ، در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۸- داروی ضد نفخ

▪ زیره ۱۰ گرم

▪ رازیانه ۱۰ گرم

▪ انیسون ۵ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید

• نسخه شماره ۹- داروی ضد نفخ و ضد دل درد

▪ نعناع ۱۰ گرم

▪ بادرنجبویه ۱۰ گرم

▪ برگ توت فرنگی ۱۰ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان ، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۰- دارو جهت درمان پیچش شکم همراه با درد

▪ نعناع ۲۰ گرم

▪ بابونه ۱۰ گرم

▪ بادرنجبویه ۱۰ گرم

▪ انیسون ۵ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیدهو نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح و شب هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۱۱- دارو جهت رفع اختلالات هاضمه

▪ برگ انیسون یک قسمت

▪ برگ ریحان یک قسمت

▪ برگ نعناع یک قسمت

▪ برگ مرزه ده قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا وپیده و نرم شده باشد در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده مدت یک هفته هر شب میل کنید .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235693>



### نسخه های مرکب داروی معده و اشتها آور

• نسخه شماره ۱- داروی محرک معده

▪ میوه رازیانه یک قسمت

▪ زیره سیاه یک قسمت

▪ تخم گشنیز یک قسمت

▪ میوه انیسون یک قسمت

▪ زیره سبز یک قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده ظهر و شام بعد از غذا میل کنید .



• نسخه شماره ۲- داروی مقوی معده

- میوه انیسون یک قسمت
- میوه شوید یک قسمت
- میوه رازیانه یک قسمت
- میوه زیره سیاه یک قسمت
- برگ نعناع خشک شده یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده ظهر وشام بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۳- داروی مقوی معده

- افسنتین ۲۰۰ گرم
- قنطاریون صغیر ۲۰۰ گرم
- شبدر آبی ۵۰ گرم
- ریشه ژانسیان ۵۰ گرم
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبح وش ب نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۴- دارو جهت ناراحتی معده همراه با درد

- نعناع ۲۰ گرم
- بابونه ۱۰ گرم
- بادرنجبویه ۱۰ گرم
- انیسون ۵ گرم
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۵- داروی اشتها آور

- برگ شبدر یا یونجه یک قسمت
- گیاه قنطاریون یک قسمت
- افسنتین یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده و روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل بکنید .

• نسخه شماره ۶- داروی ضد کمبود شیره معده

- گیاه افسنتین دو قسمت
- دانه زیره دو قسمت
- گل بابونه دو قسمت
- برگ نعناع چهار قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۷- داروی جهت التیام زخم معده

▪ بابونه ۲۰ گرم

▪ زیره ۱۰ گرم

▪ نعناع ۲ گرم

▪ سنا ۲ گرم

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را که قبلا کوبیده شده باشد با هم مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید ا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۸- دارو های ضد کمبود شیره معده

▪ گیاه افسنتین دو قسمت

▪ دانه زیره دو قسمت

▪ گل بابونه دو قسمت

▪ برگ نعناع چهار قسمت

▪ طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خر شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۹- داروی جهت التیام زخم معده

▪ بابونه ۲۰ گرم

▪ زیره ۱۰ گرم

▪ نعناع ۲ گرم

▪ سنا ۲ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را که قبلا کوبیده شده باشد را با هم مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۰- داروی اشتهاآور

▪ برگ یونجه ۸ قسمت

▪ بابا آدم ۲ قسمت

▪ دارچین ۱ قسمت

▪ شیرین بیان ۱ قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار هر دفعه یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید .

• نسخه شماره ۱۱- داروی دل درد همراه با اسهال

▪ پوست بلوط ۲۰ گرم

▪ نعناع ۱۰ گرم

▪ بابونه ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا خرد شده باش در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۳ بار هر دفعه یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=235691>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### نسخه‌های گیاهی برای درمان بیماری

• نسخه شماره ۱- داروی ضد سرفه

▪ گل پنیرک یک قسمت

▪ برگ ختمی یک قسمت

▪ ریشه ختمی دو قسمت

▪ برگ پاخیزی یک قسمت

▪ گل ماهور یک قسمت

▪ ریشه شیرین بیان دو قسمت

▪ آویشن یک قسمت

▪ دانه انیسون یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۲- داروی ضد سرفه

▪ گل‌سنگ ایسلندی یک قسمت

▪ ریشه شیرین بیان یک قسمت



▪ ریشه ختمی دو و نیم قسمت

▪ دانه رازیانه یک قسمت

▪ آویشن سه قسمت

▪ بارهنگ یک و نیم قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :



مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

- نسخه شماره ۳- داروی ضد سرفه
- گل گیاه گل گندم نیم قسمت
- گل پنیرک یک قسمت
- گل پاخری دو قسمت
- گل ماهور یک و نیم قسمت
- ریشه علف شیر یک قسمت
- ریشه شیرین بیان یک و نیم قسمت
- دانه انیسون ستاره ای یک قسمت
- گیاه آویشن یک و نیم قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید .

- نسخه شماره ۴- داروی ضد سرفه
- ریزوم زنبق نیم قسمت
- ریشه ختمی چهار قسمت
- برگ پاخری دو قسمت
- گل غان یک قسمت
- ریشه شیرین بیان یک و نیم قسمت
- میوه انیسون یک قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار ر بار یک فنجان میل کنید .

- نسخه شماره ۵- داروی سیاه سرفه و سایر بیماریهای عفونی برنش ها
- آویشن ۲۰ گرم
- گل ماهور ۱۰ گرم
- برگ پاخری ۱۰ گرم
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دوبار ( صبح و شب ) هر بار یک فنجان میل کنید .

- نسخه شماره ۶- دارو جهت سیاه سرفه و سایر بیماریهای عفونی برنشها
- دانه کتان یک و نیم قسمت
- میوه انیسون یک قسمت
- میوه رازیانه یک قسمت
- گیاه آویشن یک و نیم قسمت
- طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده صبحها و شبها هر بار یک فنجان میل کنید .

• نسخه شماره ۷- دارو جهت برونشیت

▪ برگ ختمی یک قسمت

▪ گل پنیرک یک قسمت

▪ ریشه شیرین بیان یک قسمت

▪ دانه کتان دو قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ تا ۳ بار هر بار یک فنجان بصورت گرم میل کنید .

• نسخه شماره ۸- دارو جهت برونشیت

▪ میوه انیسون یک قسمت

▪ ریشه شیرین بیان یک قسمت

▪ برگ ختمی یک قسمت

▪ میوه رازبانه یک قسمت

▪ برگ پاخری یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان بصورت گرم میل کنید .

• نسخه شماره ۹- دارو جهت برونشیت

▪ برگ و گل پنیرک یک قسمت

▪ برگ و گل ماهور یک قسمت

▪ ریشه ختمی یک قسمت

▪ گیاه ختمی یک قسمت

▪ برگ پاخری یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا بصورت پودر درآمده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده سه یا چهار بار هر بار یک فنجان بصورت گرم میل کنید .

• نسخه شماره ۱۰- دارو جهت برونشیت

▪ آویشن ۲۰ گرم

▪ میوه رازبانه ۱۰ گرم

▪ میوه انیسون ۱۰ گرم

▪ برگ پاخری ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار صبح و شب هر بار یک فنجان بصورت گرم میل کنید . • نسخه شماره ۱۱- دارو جهت نزله حنجره

▪ برگ پنیرک یک قسمت

▪ ریشه ختمی یک قسمت

▪ ریشه شیرین بیان یک قسمت

▪ گل ماهور یک قسمت

▪ گیاه پاخری یک قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان بصورت گرم میل کنید .

• نسخه شماره ۱۲- دارو جهت سرفه های خشک

▪ ریشه ختمی ۲۰ گرم

▪ گل‌سنگ ایسلند ۱۰ گرم

▪ برگ پاخری ۱۰ گرم

▪ میوه رازیانه ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده هر ۲-۲ ساعتی یک بار دو قاشق غذا خوری میل کنید

• نسخه شماره ۱۳- داروی ضد سرفه و ناراحتی های برنش ها

▪ گل زالزالک ۲۰ گرم

▪ میوه انیسون ۱۰ گرم

▪ برگ پاخری ۱۰ گرم

▪ میوه رازیانه ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده هر ۱ الی دو ساعت یک بار یک قاشق غذا خوری میل کنید .

• نسخه شماره ۱۴- دارو ضد سیاه سرفه

▪ افسنتین ۵ قسمت

▪ گل فوفل ۵ قسمت

▪ گل شقایق ۱۵ قسمت

▪ گل نرگس ۱۵ قسمت

▪ شکوفه هلو ۱۵ قسمت

▪ ریشه سنبل الطیب ۱۵ قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

یک قاشق غذا خوری از مخلوط داروهای فوق را که قبلا خرد شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده جهت کودکان شیر خوار و اطفال تا ۱۰ ساله ۳ قاشق سوپ خوری روزی سه بار مصرف کنید .

• نسخه شماره ۱۵- دارو جهت ذات الریه ( برنکوپنومونی )

▪ شیرین بیان یک قسمت

▪ تخم کتان یک قسمت

▪ عسل ۶ قسمت

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

شیرین بیان و تخم کتان را ابتدا خرد کرده در یک لیوان مدت نیم ساعت در آب جوش خیسانده سپس آنرا صاف و با عسل مخلوط نموده روزی ۲ تا ۳ بار جهت کودکان مصرف کنید .

• نسخه شماره ۱۶- دارو جهت رفع آسم

▪ شاهبیزک (بلادوزن) ۵ گرم

▪ برگ داتورا ۵ گرم

▪ برگ بذرالبنج ۵ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

پس از مخلوط کردن داروهای فوق با یک قاشق مرباخوری از آنرا رد موارد ضروری سورانده و دود آنرا استنشاق بکنید .

• نسخه شماره ۱۷- داروی ضد سرفه

▪ عصاره بذر البنج ۵ گرم

▪ عصاره نریاک ۰/۲ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را بصورت یک حب درآورده و روزی ۱ تا ۴ حب میل شود .

• توجه : این دارو فقط با دستور پزشک و داروخانه های مجاز قابل تهیه و مصرف می باشد .

• نسخه شماره ۱۸- دارو جهت ذات الجنب

▪ عصاره شیرین بیان ۳۰ گرم

▪ گیاه بنفشه ۳۰ گرم

▪ نشاسته ۱۰ گرم

▪ کنیرا ۱۰ گرم

▪ تخم ختمی ۱۰ گرم

▪ میوه رازیانه ۱۰ گرم

▪ لعاب دانه کتان ۲۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را کوبیده و الک نموده و سپس با لعاب دانه کتان مخلوط و بصورت حب درآورده و در هر نوبت ۱۰ گرم از آن را با شربین ساده میل کنید .

• نسخه شماره ۱۹- دارو جهت آسم و تنگی نفس

▪ برگ گل فروره ( پاخری ) ۲۰ گرم

▪ برگ بارهنگ ۱۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار یک قاشق غذا خوری از داروهای فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد

سپس آنرا صاف کرده هریک الی دو ساعت یک قاشق غذا خوری میل کنید

• نسخه شماره ۲۰- دارو جهت غرغره

▪ برگ ختمی ۵۵۰ گرم

▪ ریشه ختمی ۲۵۰ گرم

▪ ریشه شیرین بیان پوست کنده ۱۵۰ گرم

▪ گل پنیرک ۵۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار چهار قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده و مرتب غرغره کنید .

• نسخه شماره ۲۱- دارو جهت سرفه

▪ کنیرا ۱۰ گرم

▪ صمغ عربی ۱۰ گرم

▪ به دانه ۱۰ گرم

▪ عصاره شیرین بیان ۲ گرم

▪ نشاسته ۲ گرم

▪ تخم خشخاش ۲ گرم

▪ روغن بادام ۴ گرم

▪ قند سفید ۶۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

داروهای فوق را که قبلا کوبیده و الک کرده و با روغن بادام و قند مخلوط بکنید سپس روزی سه بار هر بار ۱۰ گرم میل بکنید.

• نسخه شماره ۲۲- دارو جهت فح ناراحتیهای تنفسی و سینه درد و سرفه

▪ گل پامچال ۴۰ گرم

▪ گل ماهور ۴۰ گرم

▪ گل‌سنگ (لیخن) ۱۰۰ گرم

▪ میوه رازیانه ۵۰گرم

▪ ریشه شیرین بیان ۱۰۰ گرم

▪ برگ نعناع ۱۰۰ گرم

▪ برگ بارهنگ ۱۵ گرم

▪ ریشه ختمی ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه و مقدار مصرف :

مقدار دو قاشق غذا خوری از مخلوط فوق را که قبلا کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=233905>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

نقش زمان در میزان ماده موثره گیاهان دارویی

گیاهان دارویی به گیاهانی گفته می‌شود که دارای میزان مشخصی ماده موثره باشند. میزان ماده موثره موجود در گیاهان دارویی به عوامل مختلفی بستگی دارد. ژنوتیپ گیاه، محل رویش گیاه، پستی بلندی (ارتفاع از سطح دریا)، نور، رطوبت، وارپته گیاه، مواد غذایی موجود در خاک و ...

از نظر کیفی یکی از مشخصات بارز گیاهان دارویی مطلوب صنعت بالا بودن میزان ماده موثره در هر گیاه می‌باشد حتی بالا بودن یک درصد ماده موثره در یک وارپته می‌تواند آن را از لحاظ اقتصادی برای صنایع توجیه‌پذیر کند. از این رو تحقیقات وسیعی در جهان برای بالا بردن ماده موثره در گیاهان دارویی صورت می‌گیرد. بخشی از تحقیقات شامل اصلاح نژاد گونه‌هاست. برخی شامل افزودن مواد غذایی خاص به خاک یا آب، آبیاری در مزرعه می‌شود اما تحقیقات جالبی راجع به زمان برداشت گیاهان دارویی صورت گرفته است.

در تحقیقات انجام شده ثابت گردیده است که زمان برداشت بر روی ماده موثره موجود در بعضی گونه‌های گیاهی بطور معنی‌داری بالا و پایین می‌رود و به عبارتی یک گونه گیاهی ممکن است در ساعت‌های اولیه صبح دارای ماده موثره‌ای بالا و در شب دارای حداقل میزان ماده موثره باشد.

چند نمونه از گیاهان دارویی که تحقیقات جامع‌تری روی آن انجام گرفته است به این شرح است: به عنوان مثال در ریشه شیرین‌بیان بیشترین درصد ماده موثره در ریشه‌ها در فصل پاییز، و در ریشه‌های دو تا سه ساله وجود دارد. گل حسرت یا سورنجان برخلاف ریشه شیرین‌بیان می‌باشد. و بهترین زمان برداشت این گیاه برای مصارف دارویی در فصل بهار است.

از تیره نعنائیان، گیاهان ملیس، نعناع، مرزنجوش و ریحان، بیشترین درصد ماده موثره گیاه در ظهر زمانی که نورخورشید حداکثر نورافشانی را دارد حاصل می‌شود و بهترین زمان برداشت در ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر است.

برخلاف ۴ گونه گیاهی بالا، گونه‌های بابونه، رز، یاسمن و تاتوره قبل از طلوع خورشید دارای بالاترین میزان ماده موثره می‌باشند و با طلوع خورشید از میزان ماده موثره درصدی کاسته خواهد شد.

گلوکوزید گل انگشتانه که از گیاهان دارویی پرمصرف در صنعت داروسازی می‌باشد در شب به حداکثر میزان خود می‌رسد و زمان برداشت مناسب در شب است.

با دانستن بهترین زمان برداشت گیاهان دارویی به راحتی می‌توانیم با جمع‌آوری کمتر گیاه، بیشترین میزان ماده موثره را دریافت کنیم. این نکته زمانی بهتر روشن می‌شود که در کشت‌های وسیع و هکتاری در مزارع، حتی بالا بودن یک درصد ماده موثره وقتی در هزاران تن ضرب شود عدد بزرگی حاصل شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=216147>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### نقش گیاهان در سلامتی پوست

۱. بابونه: دارای اثر ضد تورمی، ضد عفونی‌کننده، معرق و مسکن است. این گیاه پاک‌کننده پوست بوده و به آن لطافت می‌بخشد. در ضمن بابونه خاصیت دیگری نیز دارد و آن محافظت از پوست در برابر نیش حشرات است. اگر شیره گل بابونه را به پوستتان بزنید از نیش حشرات در امان خواهید بود. بابونه افزون بر خاصیت تنگ‌کنندگی منافذ پوست، پاک‌کننده خوبی نیز هست، اگر پوست خیلی چربی دارید، از مخلوط «بابونه» و «بومادران»





استفاده کنید. (این گلها را در آب خیس کرده پس از اینکه پوست را پاک کردید با آن شست‌وشو دهید) حمام بابونه، شهرت جهانی دارد، که موها را زیبا می‌کند و از سیاه شدن موهای یور، جلوگیری کرده و در ضمن برای رنگ کردن موها نیز، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲. «گل سرخ»: گل سرخ درختچه‌یی است با گل‌های قرمز، صورتی زرد یا سفید و همیشه پر بوده و عطر خوشایندی از خود متصاعد می‌کند. مزه مزه کردن دم کرده غنچه گل سرخ برای تقویت دندان و لثه و مالیدن گرد خشک آن به دندان و لثه، زخم‌های دهان را جذب می‌کند. پاشیدن گرد خشک آن

برای رفع جوش و التیام زخم‌ها، بخصوص زخم آبله و خشک کردن آن زخم‌ها و دانه‌ها و رفع بدبویی بدن، کاربرد دارد. ضماد تازه گل سرخ برای قطع زگیل، ناراحتی‌های پوستی، رویاندن گوشت تازه بر زخم‌های عمیق مفید است. مالیدن آن در حمام برای بدبویی عرق و پاشیدن گرد آن با «برگ مورد» برای قطع عرق نافع است.

۳. گلاب: از گل محمدی معطر تهیه می‌شود. مقوی مغز و اعصاب بوده و لثه‌ها را سخت می‌کند. غش و ضعف و بیهوشی را نیز رفع می‌کند. ولی در موقع سرماخوردگی نباید آن را مصرف کرد. در ضمن سفیدکننده پوست بوده علاوه بر رفع چرک و کثافات از صورت، درخشندگی و جلای خاصی به چهره می‌بخشد و به عنوان یکی از پاک‌کننده‌ها قبل از استفاده از ماسک تجویز می‌شود.

۴. «حنا»: درختچه‌یی است به بلندی ۶۵ متر. برگ‌های آن کامل، بیضی و نوک تیز به طول ۲۲ سانتی‌متر است. گل‌های آن سفیدرنگ و معطر و گروهی است.

این درختچه گرمسیری بوده و در کرمان و بلوچستان بومی شده و کاشته می‌شود. برگ‌های «حنا» را خشک کرده و به صورت گرد در بازار به فروش می‌رسانند. از حنا برای درمان جوش، کورک و ناراحتی‌های پوستی استفاده می‌کنند. مالیدن برگ‌های له شده «حنا» با «روغن زیتون» برای رشد موی سر نافع است. خصوصا اگر با آب گشنیز مخلوط شده باشد.

حنا برای رویاندن ناخن اصلی به جای ناخن کج، اثر خوبی دارد. شست و شوی پوست با آب دم کرده «حنا» برای سوختگی آتش نیز مفید است. اگر از برگ خشک کوبیده آن با «پیه» ضماد درست کنند برای التیام زخم گوشه ناخن، کاربرد دارد. روغن گل حنا گرم و محلل و مقوی مو و برای روشنی و درخشانی رنگ چهره نافع است. حنا برای رفع عرق بدبویی پا، بسیار موثر است و برای رنگ کردن مو نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۵. «کنار» (سدر): درختی است به بلندی حدود ۱۰ متر، خاردار با شاخه‌های سفید و برگ‌های تخم‌مرغی نوک‌تیز برگ‌های ساییده شده کنار را «سدر» نامند و یک درخت گرمسیری است. ضماد برگ کنار و شستن بدن در حمام با برگ آن برای زخم‌ها و پاک کردن چرک بدن و تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش مو و تقویت اعصاب، نافع است.

۶. «کافور»: درخت کافور، درختی است بزرگ دارای تنه صاف و قائم و تاج بزرگ از کلیه اعضای درخت از جمله چوب تنه، شاخه‌ها، برگ‌ها و غیره، جسم سفید و شفاف و متبلوری به نام «کافور» گرفته می‌شود. این گیاه از مناطق گرمسیری آسیا به ایران وارد شده و در باغ کشاورزی لاهیجان، کاشته می‌شود. «کافور» نه فقط از درخت «کافور» بلکه از گیاهان دیگر مانند دارچین، هل، لاواند اسطوخودوس، اکسیل کوهی نیز به دست می‌آید.

تونیک کافور در استعمال خارجی، برای معالجه التهاب و ورم، آبسه‌ها و رماتیسم، کاربرد دارد. «کافور» خاصیت ضد عفونی کردن و تحریک قلب را نیز دارد. لذا باید زیر نظر پزشک مصرف گردد.

۷. گل «ختمی و پنیرک»: گل «ختمی و پنیرک» از گل‌های مطبوع و شیرینی هستند که خواص بسیار دارند. این گیاهان برای خانم‌ها خیلی مفید هستند. (برگ‌های پنیرک را بخارپز کرده، مانند اسفناج در کنار کباب مصرف می‌کنند) و گاهی به صورت دم کردنی با بارهنگ و گل گاوزبان به مصرف می‌رسانند.

خانم‌هایی که از جوش صورت رنج می‌برند اگر کمپرس دم کرده گل ختمی یا پنیرک را تهیه کرده و آن را روی صورت خود بگذارند جوش صورت و تحریکات پوست آنان را درمان می‌کند. گل ختمی و پنیرک به پوست‌های خشن، (آرنج‌ها و زانو‌ها)، لطافت می‌بخشد که باید به آن گلیسیرین و گلاب بیفزایید تا نتیجه خوب آن را ببینند. برای انواع بخور و لطافت بخشیدن به پوست نیز معجزه می‌کند.

۸. گل «بنفشه معطر»: گل بنفشه معطر برای مداوای ناراحتی‌های پوستی و آگزما، به کار می‌رود و این گیاه برای تمیز کردن پوست و جلوگیری از ریزش مو، کاربرد دارد. در ضمن در کمپرس روی زخم‌ها نیز از این گیاه استفاده می‌کنند و برای پاک کردن زخم‌های عفونی، جراحی و ناراحتی‌های پوستی هم مورد مصرف قرار می‌گیرد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=235444>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### نگاهی به خواص میخک

درخت میخک، بومی جزایر ملوک و شرق اندونزی بوده و در تانزانیا، ماداگاسکار، برزیل و سایر نواحی معتدل و گرمسیر وجود دارد و به سبب زیبایی خاصی که دارد، امروزه در غالب نوای دنیا به‌عنوان درخت زینتی پرورش داده می‌شود. میخک، درختی است به ارتفاع ۱۰ - ۱۲ متر، مخروطی با برگ‌های همیشه سبز و ناخزان که در سراسر سال سبز می‌باشد. غنچه‌های خشک شده این درخت که مصرف طبی و ادویه‌ای دارد به شکل میخ کوچک است به همین علت آن را در فارسی میخک نامیده‌اند و حتی نام انگلیسی آن نیز به معنای میخ می‌باشد.

- ترکیبات شیمیایی

عصاره‌ی میخک دارای اسانس‌های فرار (ارژنول، اوژنیل استات)، فلاونوئید (استراگاین، ایزوکوترسیترین)، تانن (اوژنین)، تری ترین (اولفانولیک اسید) و استروئیدهایی مانند پتاسیتوسترول می‌باشد.

- خواص درمانی میخک

در اسناد و مدارک طب سنتی چین اولین نشانه‌های شناخت درخت میخک

به دوران امپراطوری هان در چین برمی‌گردد (۳۰ سال قبل از میلاد مسیح) و یا نام ادویه زیان جوچه نام برده شده استاسناس میخک در صنعت عطرسازی استفاده می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده روغن میخک با مهار مسیره‌های سیکلواکسژناز در بیماری‌های التهابی موثر است. اوژنول که ماده موثره اصلی میخک می‌باشد خواص ضد دردی مناسبی دارد به همین دلیل در ترکیبات ضد درد دندانپزشکی از آن استفاده می‌کنند که مزه خاص این فرآورده که همگی ما آن را تجربه کردیم ناشی از اوژنول می‌باشد.

عصاره‌های آبی و اتانولی میخک دارای اثرات ضد میکروبی بر علیه استافیلوکوک طلائی مقام پنی‌سیلین دارد و رشد باکتری‌های ایجادکننده پوسیدگی دندان نیز جلوگیری می‌کند.

از خواص جالب میخک اثرات ضدویروسی عصاره آبی آن در زخم‌های پوستی ناشی از ویروس هرپس می‌باشد از نکات بارز درمانی اوژنول اثر حفاظت کبدی آن می‌باشد در تحقیقات بالینی انجام شده خواص درمانی میخک در درمان درد و التهاب بیماری‌های دهان و دندان و نیز کاهش سردرد بیماران ثابت شده است.





مرجع علمی گیاه درمانی آلمان (کمپسیون E) نیز اثرات ضدردی آن در دندان درد و رفع التهاب دهان و حلق را تأیید کرده است در طب سنتی هند نیز میخک را برای رفع بدبوی دهان، نفخ، دردهای شکمی و مشکلات معده و حتی بیماری‌های چشم نیز به‌کار می‌بردند.

#### • میخک در طب سنتی ایران

در طب سنتی ایران میخک را به‌عنوان قرنفر یاد می‌کردند طبیعت آن را در سوم گرم و خشک می‌دانسته، خاص پادزهر برای آن قائل بودند. میخک مقوی ارواح و اعضاء رئیسه می‌باشد و جهت تقویت ذهن فکر و رفع صدا، (سردرد) بلغمی و فالج (سکته مغزی) از آن بهره می‌بردند. در طب سنتی ایران در جهت تقویت لثه و درد دندان بارد و رفع بدبوی دهان کاربرد داشته است. از میخک در بیماری‌های گوارشی مانند فواق (سکسکه) وحشاء (اروغ) و بیماری‌های رحم و بیماری‌های تنفسی مانند سرفه استعمال می‌شود.

#### • روش‌ها و موارد استفاده در منزل

به‌کارگیری فرآورده‌های گوناگون میخک احتیاج به مشاوره با گیاه درمان گران آگاه و آشنا با اثرات درمانی و عوارض میخک می‌باشد.

▪ لذا در تمامی موارد ذیل با افراد خبره مشورت شود:

- برای رفع دندان درد و گوش درد، قطره‌ای از عصاره میخک و با روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.

- میخک تقویت‌کننده مغز است و کسانی‌که حافظه ضعیف دارند، باید از دم‌کرده آن بهره ببرند.

- حالت تهوع و استفراغ را برطرف می‌کند، بدین منظور می‌توان ۲ قطره از اسانس میخک از در یک لیوان آب ریخت و نوشید و یا از یک فنجان دم کرده آن استفاده کرد.

- برای رفع سردرد مفید است.

- ضعف اعصاب را از بین می‌برد.

- جویدن میخک، بوی بد دهان را مرتفع می‌سازد.

- برای رفع تنگی نفس مفید است.

- مقوی معده و جهاز هاضمه است.

- سکسکه را برطرف می‌سازد.

- افرادی که قطره قطره ادرار می‌کنند، برای کمک به مداوای آن باید جای میخک بنوشند.

- میخک، اشتهاآور است و بدن را نیرو می‌بخشد.

- میخک، ضد عفونی‌کننده بسیار خوبی است و می‌توان از آن به‌عنوان کمپرس برای شستشوی زخم‌ها سود جست.

- برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی، ۲ تا ۴ قطره روغن میخک را با ۵ گرم روغن بادام درآمیخته و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

- جهت درمان کمر درد، میخک و با ۲ قطره اسانس میخک را با آب و یا جای مخلوط کرده و بنوشید.

- استفاده از میخک، گرفتگی صدا را از بین می‌برد.

- نوشیدن یک فنجان چای میخک پس از غذا، گاز و درد معده را مرتفع می‌سازد. توضیح اینکه برای تهیه چای یا دم کرده میخک، مقدار ۱۰ گرم

میخک را با یک لیتر آب جوش مخلط کرده و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

- گرد (دانه) میخک، مانند ادویه، برای خوشبو کردن غذا استفاده می‌شود.

- طبیعت آن گرم و خشک و به نام‌های (قرنفل و ژیرف) معروف است.

#### • مضرات میخک

همان‌گونه‌ای که گفته شد، میخک خیلی گرم است و از همین روی، برای گرم مزاجان خوب نیست و امکان دارد موجب ناراحتی کلیه‌ها و روده‌ها گردد. این نوع افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

منبع : فصلنامه عطارنامه

<http://vista.ir/?view=article&id=263585>

## نوشیدنی شاتره

شاه تره گیاهی است با نام علمی *Fumara officinalis* و یا گونه های دیگری از جمله *f.Vaillantii* که از خانواده شاه تره است و نام عمومی آن در جهان *Fumitory* است. گونه اول که گیاه اصلی دارویی آن است بومی اروپا و آسیاست.

### • خواص دارویی و طبیعی گیاه شاه تره

شاه تره اکثراً در کنار جاده ها و یا به عنوان علف هرز مزارع می روید و بیشتر توسط کشورهای شرقی اروپا صادر می شود. قسمت مورد استفاده آن شامل برگ، ساقه و گل هاست که به طور مخلوط با هم استفاده می شوند.

شاه تره ای که در بازار ایران است مربوط به دو گونه آخری بوده که با گونه اصلی دارای خواص مشابهی است. شاه تره حاوی حدود یک درصد آلکالوئید است که بیش از ۳ مورد آنها تعیین فرمول شده اند و در نتیجه مشخص شده است که اکثراً از مشتقات بنزید اینتروکینولین هستند. مهم ترین این

آلکالوئیدها شامل فومارین (پروتوپین) فوماری لین وسیناکسین هستند. از دیگر ترکیبات مهم آن می توان فلاونوئیدها و اسیدهای گیاهی به ویژه اسید فوماریک و موئسلاز را نام برد.

### • خواص دارویی:

در طب عوام به عنوان ادرارآور و مسهل مصرف می شود. هم چنین یکی از کاربردهای وسیع آن جهت رفع مشکلات پوستی از جمله اگزما است. که اثر اخیر را مربوط به وجود اسید فوماریک موجود در آن می دانند.

اسید فوماریک ماده ای است که به میزان قابل توجهی در این گیاه وجود دارد و در سال های اخیر آن را به طریقه مصنوعی نیز تهیه می کنند که در بعضی از داروها نظیر داروهای پسروریزیس (نوعی بیماری پوستی) مصرف می شود.

یکی از خواصی که از نظر علمی برای این گیاه اثبات شده است صفرا آوری آن است، به همین دلیل آن را از زمان قدیم برای رفع مشکلات صفراوی مصرف می کرده اند. البته آلکالوئید پروتوپین آن می تواند در مواردی باعث کاهش صفرا شود. بهترین زمان برداشت گیاه در فصل بهار و بعد از زمان گل دهی است که گیاه به طور کامل رشد کرده است.

با توجه به این که گیاه در همه مناطق به طور همزمان رشد نمی کند لذا نمی توان زمان کاملاً مشخصی را جهت جمع آوری آن ذکر کرد. در ایران فرآورده صنعتی از این گیاه وجود ندارد، ولی در بعضی از کشورهای محصولاتی به شکل قطره از عصاره این گیاه به صورت منفرد و یا مخلوط با گیاهان دیگر تهیه شده است.

### • تهیه چای:

به همراه ۲-۴ گرم از خشک شده این گیاه (مخلوط برگ، ساقه و گل) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه بگذارید بماند، سپس آن را صاف نموده و گرما گرم قبل از غذا میل کنید.

می توان روزانه تا سه نوبت این مقدار را (صبح، ظهر، شب) تکرار کرد. (جمعاً می توان روزانه ۶-۱۲ گرم گیاه که معادل حدود سه لیوان محصول صاف شده است را مصرف کرد.)



شاه تره گیاهی است که نمونه خشك آن در بازار موجود است و به شکل طبیعی خرد شده و ریز است، لذا می توان مستقیماً آب جوش را روی آن ریخت و نوشیدنی تهیه کرد.

توصیه می شود دم کرده شاه تره را گرم بنوشید، زیرا با سرد شدن محلول بعضی از مواد موجود در آن رسوب می کند (این موضوع در مورد اکثر گیاهان صادق نیست و می توان محلول تهیه شده از آنها را سرد هم مصرف کرد).

در بسیاری از موارد عرق شاه تره مورد استفاده است، در حالی که بسیاری از خواص موجود در این گیاه با توجه به روش تهیه ای که ذکر شد در محلول باقی می ماند، چرا که عرق شاه تره برخی از این خواص را با مقدار مصرف عادی ذکر شده، دارا نیست، البته باید به خاطر داشته باشید که مصرف مقادیر زیاد ممکن است باعث لرز، تشنج و حتی مرگ شود.

در مورد مصرف شاه تره در طول دوران بارداری و شیردهی اطلاعات متناقضی وجود دارد و بهتر است در این دوران مصرف نشود.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=233961>



### وضعیت میکروبی ادویه‌ها و چاشنی‌ها

ادویه و گیاهانی که به‌عنوان ادویه و چاشنی مصرف می‌شوند مانند اکثر فراورده‌های کشاورزی، پس از برداشت در معرض آلودگی‌های میکروبی قرار می‌گیرند. فلور میکروبی غالب در این فراورده‌ها را اغلب انواع جنس باسیلوس مانند، باسیلوس سوبتیلیس، مگاتریوم و لیکنی فرمیس تشکیل می‌دهند. کلسترییدیومها نیز به میزان کمی موجود هستند. بعضی اوقات بیهوازیها و هوازیهای گرما دوست، انتروکوکها و باکتریهای گرم منفی خانواده انتروباکتریاسیه نیز وجود دارند. کپک‌های مختلف از تعداد کم تا میلیون و مخمرها به ندرت دیده می‌شوند. میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا به ندرت در ادویه مشاهده می‌شوند. فراوان‌ترین ادویه‌ای که مصرف می‌شود فلفل سیاه و سفید است که شمارش میکروبی آن از ۱۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون در گرم می‌باشد و اکثر آنها را با سیلوس‌ها تشکیل داده که بیشتر به صورت اسپور دیده می‌شوند. سایر ادویه‌ها مانند دانه کرفس، پاپریکا و زنجبیل نیز نسبتاً دارای شمارش میکروبی زیاد هستند. برخی ادویه‌ها مانند جوز هندی و اکثر سبزی‌ها و علف‌های مورد استفاده جهت چاشنی غذا تعداد کمی باکتری هوازی دارند که تعداد آنها از چند صد تا چند هزار در گرم تجاوز نمی‌کند و فلور غالب را باکتری‌های هوازی اسپورزا تشکیل می‌دهند. برخی ادویه‌ها به‌علت دارا بودن روغن در ترکیب خود دارای اثر باکتری‌کشی قابل توجهی هستند و در نتیجه تعداد باکتری‌های آنها کم است

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7452>



## هایپیران در درمان چه بیماری‌هایی مؤثر است؟

قطره خوراکی هایپیران حاوی عصاره گیاه هوفاریقون (علف چای) است. هر میلی لیتر از این فرآورده دارای ۲۵/۰ میلی‌گرم هایپیرسین می‌باشد. این قطره در بیماری‌های افسردگی، میگرن، سردرد عصبی، نورالژی، بیخوابی، ترس و آشفتگی‌های روانی، شب ادراری کودکان و سردردهای دوران قاعدگی مورد مصرف قرار می‌گیرد. عصاره هوفاریقون برخلاف سایر داروهای ضد افسردگی سبب تعادل پنج ترکیب شیمیایی موجود در مغز (سروتونین، نورآدرنالین، دوپامین، گاماآمینوبوتیریک اسید و اینترلوکوکین-۶) می‌گردد.

عصاره این گیاه با تنظیم تعادل هر يك از سه میانجی عصبی سروتونین، نورآدرنالین و دوپامین موجب اثرات ضد افسردگی و با اثر بر سروتونین و گاما



منجر به اثرات ضد اضطرابی می‌شود. اینترلوکوکین - ۶ (IL - ۶) نیز علاوه بر تنظیم سیستم ایمنی بدن، به طور غیر مستقیم و با افزایش هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین (CRH) در تنظیم خلق و خو نقش دارد. افزایش بیش از حد CRH ممکن است منجر به افسردگی شود. بنابراین مهار IL - ۶ و در نتیجه CRH توسط عصاره هوفاریقون مکانیزم احتمالی دیگری برای هایپیران است. هایپیرسین یکی از ترکیبات شیمیایی مؤثر موجود در عصاره هوفاریقون است که علاوه بر مهار آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAO) به گیرنده‌های NMDA تمایل نشان می‌دهد و دارای اثر ضدافسردگی است.

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7428>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## هشدار دانشمندان در خصوص مصرف خودسرانه ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن

دانشمندان در خصوص مصرف خودسرانه ترکیبات گیاهی و سایر مکملها به منظور کاهش وزن هشدار می‌دهند.

پژوهشگران آمریکایی به تازگی اعلام کردند که مصرف مکملهای گیاهی حاوی ترکیب افدرا به منظور کاهش وزن میتواند برای سلامت قلب و عروق افراد بسیار خطر ساز باشد نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران دانشگاه کانکتیکت در باره ۱۵۵ فرد که برای کم کردن وزن خود از مکمل های گیاهی حاوی افدرا استفاده میکردند حاکی از آن است که مصرف خودسرانه اینگونه مکملها با افزایش میزان فشار خون و ایجاد بی نظمی در ضربان قلب افراد میتواند برای سلامت آنها خطرساز وحتی به مرگ آنها منجر شود مشروح



چگونگی این پژوهش به تازگی در نشست سالانه انجمن قلب آمریکامنتشر شده است.



منبع : سایت زنان

<http://vista.ir/?view=article&id=5485>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## هل

• هل : Cardamom

• نام علمی : *Elettaria cardamomum*

• دم کرده : مقدر ۳۰ گرم هل کوبیده را در يك لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید . هل را همچنین می توان به چایی یا دیگر مشروبات الکلی اضافه کرد .

نخود : Chickpea

نام علمی : *Cicer arietinum*

طرز تهیه هموس بقرار زیر است حدود ۲۰۰گرم نخود را کاملا بپزید که نرم شود و تقریبا آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرد و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملا له شود . سپس مقدر ۱۰۰ گرم کره کنجد و يك چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقدری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنند تا کاملامخلوط شود ،هموس را می توانید بصورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید . هموس حتی چاشنت



خوبی برای بچه هاست که به مدرسه می روند

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86412>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

همه چیز در باره دارچین



دارچین از گذشته به عنوان چاشنی، دارو و ادویه در تمام دنیا مورد استفاده قرار می گرفته است. اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده است.

دارچین در حقیقت پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می کند، معمولاً پوست این درخت را کنده، پودر می کنند و در غذاها یا نوشیدنی ها از آن استفاده می کنند. در مصر حتی قبل از ساختمان اهرم ثلثه مصر برای درمان امراض مختلف مصرف می کردند درختچه دارچین درختی است کوچک، همیشه سبز، به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت های آن بویی مطبوع استشمام می شود. گل‌های آن در

فاصله ماه‌های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید است.

دارچین بومی سری لانکا و جنوب هند است و پوست درختچه آن کاربرد فراوانی به عنوان ادویه دارد

گیاه دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده اعمال هضم گردش خون به کار می رود.

دارچین از دیرباز برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی کاربرد داشته است، کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند.

همچنین برای رفع دردهای عضلانی بسیار نافع است و جدیداً در آمریکای شمالی و کانادا کرم‌هایی به بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد به کار می رود.

از این گیاه برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود.

همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و همچنین بندآورنده خون کاربرد دارد. جدید ترین تحقیقات نشان می دهد، مبتلایان به دیابت می توانند با افزودن اندکی دارچین به رژیم غذایی شان به حفظ سلامت خود کمک کنند. در حقیقت دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد.

دارچین تقریباً هیچ میزان کالری ندارد، به همین خاطر افراد دیابتی بدون ترس از افزایش وزن، می توانند از آن استفاده کنند. این گیاه در کاهش چربی و کلسترول خون نیز دارای تأثیرات مثبتی است و افزودن مقدار کمی دارچین به قهوه صبحانه، چای روزانه، آب پرتقال یا غلات مفید است. محققان دانشگاه ویرجینیای غربی می گویند عطر نعناع و دارچین باعث می شود رانندگان بتوانند آرامش بیشتری داشته باشند و خواب شان نبرد.

به نوشته عرب آنلاین، دکتر بریان ردنوش، مدیر مرکز مطالعات دانشگاه و روان شناس در دانشگاه ولنگ جسوت، بر این تحقیق نظارت داشت.

این تحقیق اول فوریه در مراسم سالانه اعلام نتایج مطالعات دانشجویان در چارلستون، مرکز ایالت ویرجینیای غربی، اعلام خواهد شد.

دانشجویان با بررسی این گیاهان دریافتند نعناع اضطراب و نگرانی را کاهش و مخلوط نعناع و دارچین، آگاهی را افزایش می دهد.

رودنوش گفت: استنشاق بوی این گیاهان به طور مداوم در زمان رانندگی های طولانی مدت، باعث می شود آمار حوادث رانندگی و قربانیان این وقایع کاهش یابد.

اثر مهم دیگر آن پایین آوردن تب است تا حدی که امروزه آن را به شکل قرص و کپسول برای پایین آوردن تب، استفاده می کنند. اسانس دارچین ضد عفونی کننده ملایمی محسوب می شود و از آن برای جلوگیری از فساد مواد غذایی می توان استفاده کرد.

دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید. دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی می نوشید آنرا با مقداری پودر دارچین بهم بزنید که طعم آنرا بهتر کند.

دارچین خاصیت عجیب دیگری نیز دارد و آن ایجاد مصونیت در بدن در مقابل امراض است. اگر حس کردید ضعیف شده اید و ممکن است بیمار شوید، چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین دارو است.

بی دلیل نیست که در گذشته، سلمانی ها که در حقیقت از اطبای قدیمی بودند به مشتری های خود چای دارچین می دادند!

• تاثیر مصرف دارچین در بیماران دیابتی

تازه ترین تحقیقات نشان می دهد بیماران مبتلا به دیابت می توانند با افزودن کمی دارچین به رژیم غذایی خود به حفظ سلامت بدنشان کمک کنند. به گزارش ایسنا، به نقل از پایگاه اینترنتی روتترز، در این مطالعه بیماران دیابتی که به مدت ۴۰ روز، روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند، میزان قند خون، کلسترول و چربی های خونسشان تا ۳۰ درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول ، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تاثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد.

وقتی بدن حساسیت خود را نسبت به هورمون انسولین از دست می دهد، دیابت نوع دوم بروز می کند. انسولین قند را از خون به سلول های بدن منتقل می کند تا به عنوان انرژی مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین وقتی بدن به انسولین پاسخ ندهد، مقدار قند یا گلوکز در خون بالا می رود و منجر به خستگی و تاری دید می شود. افزایش قند خون در دراز مدت می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی ، نارسایی کلیوی و نابینایی را افزایش دهد. افزودن مقدار کمی دارچین به چای ، آب پرتقال یا غلات مفید است. با جوشاندن آب با یک تکه دارچین به راحتی می توان چای دارچینی نیز تهیه کرد. دارچین همچنین از بروز دیابت نوع دوم در افراد در معرض خطر جلوگیری می کند.

دارچین حاوی برخی مواد است که مصرف زیاد آن می تواند سمی باشد بنابراین در مصرف این ماده غذایی باید دقت کرد.

در این مطالعه ۶۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم روزانه ۱، ۳ یا ۶ گرم دارچین یا معادل آن آرد گندم ( به عنوان دارونما ) مصرف کردند. آرد گندم و دارچین به شکل کپسول استفاده می شد.

میزان گلوکز، چربی و کلسترول تمام بیمارانی که دارچین مصرف کردند تا ۳۰ درصد کاهش یافت، اما هیچگونه تغییری در کسانی که دارونما دریافت کردند مشاهده نشد.

دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد. دارچین تقریباً هیچ کالری ندارد، به همین خاطر دیابتی ها بدون خطر چاق شدن می توانند با افزودن دارچین طعم مطبوعی به غذای خود بخشند. هر گرم دارچین کمتر از ۳ کالری دارد که بسیار اندک است.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که دارچین ظاهراً به سلول های چربی در تشخیص و واکنش به انسولین کمک می کند.

مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نیز نشان داده بود که دارچین سوخت و ساز گلوکز را حدود بیست برابر می کند.

با بررسی اثر ۳ گیاه دارچین و سیاه دانه بر روی نفخ معده ، نتایجی که به دست آمد، نشان داد: ۶۰ درصد افرادی که سیاه دانه نود درصد افرادی که مخلوط دارچین و سیاه دانه و ۱۰ درصد افرادی که دارچین استفاده کردند، بهبود یافتند از طرف دیگر درصد بهبود یافتگان با داروی مخلوط، در زنان و مردان یکسان بوده است لازم به ذکر است که درصد بهبود یافتگان با داروی مخلوط دارچین و سیاه دانه ، بیشتر از داروی سیاه دانه و دارچین به تنهایی بوده و تاثیر دارچین بر روی بیماران ، همانند پلاسیبو است

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=86396>

 Vista.ir  
Online Classified Service

یک لیوان شربت پیدمشک

بسیار بعید به نظر می رسد که از میان انواع شربت ها و نوشیدنی ها



شربت بیدمشک را انتخاب کنید. شربتی دست ساز که از عرق بیدمشک به دست می آید.

نوجوان خانواده هم از پس درست کردن این شربت برمی آید کافی است یک شیشه متوسط عرق بیدمشک در خانه داشته باشید. باقی می ماند: ۴ لیوان آب و ۲ کیلو شکر.

طرز تهیه: ابتدا شکر و آب را با هم در قابلمه می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و اجازه می دهیم شربت قوام بیاید و پس از آن شعله زیر قابلمه را خاموش می کنیم و می گذاریم شهدمان سرد شود. اکنون عرق بیدمشک را به آن می افزاییم.

به همین سادگی شربت آماده شد. البته برخی به این نوشیدنی سالم و

طبیعی زعفران آب کرده و گلاب هم اضافه می کنند که طعم معطری به آن می دهد و چیزی از مفید بودن بیدمشک کم نمی کند.

#### • بیدمشک چه دارد؟

بیدمشک گیاهی از نژاد بید است اما از بید معمولی کوچک تر بوده و سنبله های آن دارای اسانس معطر است و گل های آن در شمال ایران می روید.

بید مشک ملین و تقویت کننده قلب و اعصاب است.

اگر دچار بی خوابی شدید عرق بید مشک در نقش خواب آور مسکن ظاهر می شود و چنانچه حرارت بدنتان بالا رفت جایگزین خوبی برای استامینوفن است. جوشانده برگ بیدمشک همراه با عسل اعصاب را آرام می کند.

طبیعت این گیاه سرد و تراست و سردردهای گرم مزاجان را نیز تسکین می بخشد.

چنانچه به ارومیه و یا اصفهان سفر کردید نقل بیدمشک بهترین سوغات است. چنانچه ذایقه ریسک پذیری دارید چای بیدمشک را هم امتحان کنید!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=110355>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### یونجه Alfalfa

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوك تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است .

گلهای یونجه بشکل سبز و بزرگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنزمی باشد . یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ





می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی 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 به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می شود .

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 مصرف غذایی نیز می رسد .

• ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A,C,E,K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است می باشد .

آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از امولسین ، اینورتاز ، و پکتیاز نام برد . یونجه دارای حدود ۲۰٪ 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 منیزیم ، آهن و مقدر جزئی ارسنیک 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

(۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است . حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان برای بچه های شیر خوار مصرف کرد .

برای تهیه شیره یونجه باید مقدر ۳۰۰ گرم یونجه را در يك لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت دارید . مقدر مصرف برای طافال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ 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 .

(۲) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید . جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می توانید از سوپر مارکتها خریداری کنید .

(۳) یونجه ملین است .

(۴) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که کم خونی مبتلا هستند مفید است.

(۵) یونجه بعلت درا بودن آهن برای درمان بیمای راشیتیسیم بکار می رود .

(۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می رود.

(۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجاری اسفناج مصرف می ش ود.

(۸) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها بصورت پودر ، کپسول و قرص بفروش می رسانند . مقدرمصرف آن سه قرص در روز است.

(۹) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدر زیاد از آن می خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند.

(۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد.

(۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید .

(۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است.

(۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید .

۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت يك هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.

۱۵) یونجه حاوی مقدرزیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را بسرعت الیتم داده و از خونریزی جلوگیری می کند .

- مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=253234>



ویستا

[support@vista.ir](mailto:support@vista.ir)