بابا آدم Burdock

نام علمی Arctium lappa

كليات گياه شناسي

بابا آدم كه فيل گوش و آراقيطون نيز ناميده مي شود گياهي است علفي و دوساله ذكه ارتفاع ساقه آن تا 1/5 متر مي رسد . اين گياه بحالت وحشي در دشت ها و نواحي معتدل و مرطوب و سايه در اروپا و آسيا مي روبد . ساقه آن كه شبيه پوست مار است پوشيده از كركهاي خشن و زبر مي باشد . برگهاي آن بسيار بزرگ و پهن بحالت افتاده بر روي ساقه قرار درد .

رنگ برگها در قسمت چسبيده به ساقه سبز كم رنگ و هر چه بطرف انتهاي برگ نزديك تر مي شويم تيره تر مي شود .

ريشه گياه دراز ف دوكي شكل و مانند هويج بضخامت انگشت دست بوده وداراي مقدر زيادي كربنات پتاسيم و نيترات پتاسيم است . پوست ريشه بابا آدم قهوه لي ، مغز آن سفيد و طعم آن كمي شيرين است ولي بوي تهوع آوري درد .

ميوه آن پس از رسيدن بصورت فندقه اي با 3 يا 4 سطح و برنگ زرد حنايي ظاهر مي شود .

در انتهاي ميوه تارهاي زرد رنگي وجود دارد كه در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم هاي آنها مي چسبد و موجب پخش تخم اين گياه به مناطق ديگر مي شود .

بابا آدم در بعضي از نقاط ايران بحالت وحشي مي روبد . از ريشه اين گياه استفاده طبي بعمل مي آيد پساز خارج كردن ريشه بابا آدم از خاك آنرا بخوبي شسته و به قطعات كوچك سه سانتيمتري تقسيم كرده و در اثر حرارت خورشيد يا در كوره هاي مخصوصي خشك مي كنند .

تركيبات شيميايي:

ريشه بابا آدم داراي ماده اي بنام اينولين Inulin ، روغن فرار ، تانن ، رزين ، قند ، آهن ، كلسيم و ويتامين C مي باشد . دانه بابا آدم داراي روغني است برنگ زرد و طعم تلخ اسيد لينولئيك و اسيد اولئيك است .

خواص داروئي:

از نظر طب قديم ايران ريشه بابا آدم سرد و خشك است .

1) بهترين تصفيه كننده خون است و خون را تميز كرده و سموم را از بدن خارج مي كند .

2)جوشهاي صورت و كورك را برطرف مي كند .

3)ادرار آور و معرق است .

4)سيستم لنف بدن را تميز مي كند .

5)بيماريهاي پوستي نظير اگزما ، گل مژه و زخم ها را برطرف مي كند .

6)تورم را از بين ميبرد .

7) تقويت كننده بدن است .

8)جوشانده برگهاي بابا آدم را در معالجه سرگيجه و رماتيسم بكار مي برند .

9)براي تنظيم قند خون و معالجه بيماري قند از جوشانده برگهاي بابا آدم بمقدر سه فنجان در روز استفاده كنيد

10)براي معالجه سرخك ، برگهاي بابا آدم را با كمي شكر بجوشانيد و به مريض بدهيد .

11)جوشانده تخم بابا آدم ضد عفوني كننده است .

12)تخم بابا آدم ضد كرم معده و روده است .

13)در ناراحتي هاي ريوي و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده كنيد .

14)در معالجه ذات الريه بكار مي رود .

15)ريشه بابا آدم در برطرف كردن سرمخوردگي موثر است .

16)تب حاصل از بيماري مخملك را برطرف مي كند.

17)در معالجه يبوست موثر است .

18)بعنوان ضد سم در هنگام نيش زدن جانوران سمي استفاده مي شود.

19) براي معالجه كچلي برگ بابا آدم را دم كرده و روي پوست سر بماليد .

20)براي معالجه زخم ها و التيام جراحات ، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدر مساوي روغن زيتون مخلوط كرده و روي زخم ها و جراحات بماليد .

21) ريشه بابا آدم علاج كم خوني و رنگ پريدگي است زيرا داراي مقدر زيادي آهن است .

22)براي معالجه رماتيسم و آرتروز مفيد است .

23) نقرس را برطرف مي كند .

24)در معالجه بيماريهاي عفوني موثر است .

25)درد سياتيك را آرام مي كند .

26)در برطرف كردن كمر درد موثر است .

27)آب آوردن بدن را درمان مي كند .

28) هضم غذا را تسريع مي كند .

29)ورم كليه را دفع مي كند .

30)آنهائيكه ميل زيادي بخوردن شيريني و شكر دارند اگر صبح ناشتا از دم كرده اين گياه بنوشيد بزودي اين

عادت رفع خواهد شد .

31)كسانيكه ميخواهند قهوه را ترك كنند مي توانند ريشه بابا آدم را با مقدر اين مخلوط را حتي مي توان از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها ابتياع كرد.

32)كهير را برطرف مي كند.

33)ريشه بابا آدم را له كرده و يا بجوشانيد و آنرا روي كورك و يا اگزما بماليد تا آنرا برطرف كند .

34) براي جلوگيري از ريزش مو و تقويت آن جوشانده غليظ ريشه بابا آدم را به سر ماليد .

35)براي برطرف كردن سوزش و درد گزيدگي زنبور با حشرات برگ بابا آدم را له كرده و به محل گزيدگي بماليد .

در صورت پيدا نكردن ، گياه بابا آدم مي توانيد تنطور آنرا از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري كنيد . مقدر مصرف تنطور آن 10-20 قطره و سه بار در روز است

طرز استفاده:

دم كرده ريشه بابا آدم : مقدر 50 گرم ريشه بابا آدم را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 20 دقيقه دم كنيد .

جوشانده ريشه بابا آدم : مقدر 80 گرم ريشه بابا آدم را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد بمدت 10 دقيقه بآرامي بجوشد .

تنطور بابا آدم : اين تنطور را مي توان از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها Store خريدري كنيد .

دم كرده ريشه بابا آدم و شيرين بيان : 30 گرم ريشه باباآدم را با مقدر مساوي آن شيرين بيان در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت نيم ساعت دم كنيد . اين دم كرده تصفيه كننده خون است . براي اين منظور از اين دم كرده بمقدر سه فنجان در روز بنوشيد .

مضرات :

مضرات خاصي گفته نشده است .

بابونه **Chamomile**

نام علمی **Chamaemelum nobile**

بابونه گياهي است دائمي و كوچك بارتفاع تقريبا 30 سانتيمتر داراي بوئي معطر كه در چمنزارها و اراضي شني مي روید . ساقه آن برنگ سبز مايل به سفيد ، برگهاي آن كوچك متناوب و داراي بريدگيهاي باريك و نامنظم و پوشيده از كرك است . گلهاي آن مجتمع در يك طبق كه بطور منفدر در انتهاي ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر مي شود . در هر طبق گلهاي سفيد در اطراف و گلهاي زرد در قسمت وسط قرار دارند .

تركيبات شيميايي:

گلهاي بابونه داراي اسانس روغني آنته مين (Anthemine) تانن ، فيتوسترول و همچنين ماده اي تلخ بنام اسيد آنته ميك Anthemique Acid مي باشد .

خواص داروئي:

بابونه از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است و از تقويت كننده هاي تلخ بحساب مي آيد .

جالينوس حكيم آنرا براي درمان تب و لرزهاي نوبه اي بكار مي برد .

1) يكي از مهمترين خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و اين گياه بآساني اين مرض را درمان مي كند و آنهائيكه سالهاست با اين مرض دست بگريبان هستند و از قرص هاي مختلف گران قيمت نظير Lozac و Zantac و غيره استفاده مي كنند مي توانند با استفاده از بابونه خرج داروي خود را پس انداز كنند و همچنين سلامتي خود را بازيابند .

براي درمان زخم معده يك ليوان چاي غليظ بابونه درست كنيد (4 قاشق چايخوري بابونه در يك ليوان آبجوش و يا چهار تا چاي كيسه اي بابونه در يك قاشق ليوان آب جوش) و صبح ناشتا هستيد اين ليوان چاي را بنوشيد و سپس در رختخواب به پشت دراز بكشيد و بعد از چهار دقيقه بخوابيد و البته بعد از يكربع ساعت مي توانيد صبحانه خود را ميل كنيد . اين عمل را بمدت دو هفته ادامه دهيد تا زخم و ورم معده بكلي شفا يابد.

2) بابونه اعصاب و قواي جنسي را تقويت ميكند .

3) بابونه مقوي مغز است .

4)بابونه ادرار آور و قاعده آور است .

5)اين گياه ترشح شير را در مادران شير ده افزايش مي دهد .

6)درمان كننده سردرد و ميگرن است .

7)استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع مي كند .

8)اگر كسي قطره قطره ادرار مي كند به او چاي بابونه دهيد تا درمان شود .

9)بابونه درمان كننده كمي ترشحات عادت ماهيانه است .

10)براي درمان چشم درد ، بابونه را در سركه ريخته و بخور دهيد .

11)براي تسكين دردهاي عضلاني چاي بابونه بنوشيد .

12)جويدن بابونه براي التيام زخم هاي درمان مفيد است .

13)خوردن 5 گرم ريشه بابونه با سركه رقيق محرك نيروي جنسي است (ريشه بابونه گرم تر و خشك تر از گل بابونه است)

14)بابونه تب بر و تسكين دهنده درد است .

15)بابونه تقويت كننده معده است .

16)براي تسكين درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها ، بآنها چاي بابونه بدهيد .

17)براي رفع بيخوابي و داشتن يك خواب آرام و راحت ، كافي است ده دقيقه قبل از اينكه به رختخواب برويد يك فنجان چاي بابونه بنوشيد .

18)بابونه درمان كننده بي اشتهايي است .

19)بابونه براي رفع ورم روده موثر است .

20)چاي بابونه درمان كننده كم خوني است .

21)از بابونه براي رفع كرم معده و روده استفاده كنيد .

22)بابونه تسكين دهنده دردهاي عادت ماهيانه است .

23)بابونه براي رفع زردي مفيد است .

24)حمام بابونه اثر نيرو دهنده درد . براي اين منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ريخته مدت يكربع ساعت در آن دراز بكشيد .

25)براي تسكين درد ، چند قطره اسانس بابونه را با يك قاشق روغن بادام مخلوطكرده و روي محل هاي دردناك بماليد درد را تخفيف مي دهد .

26)اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام براي رفع ناراحتي هاي پوستي نظير اگزما ، كهير و خارش مفيد است .

27)براي رفع گوش درد و سنگيني گوش ، يك قطره روغن بابونه را در گوش بچكانيد .

28)اسانس بابونه چون اثر قي آور درد در مورد مسموميت هاي غذايي مصرف مي شود .

29)روغن بابونه را براي از بين بردن كمردرد ، درد مفاصل و نقرس روي محل درد بماليد .

30)با چاي بابونه اگر موهاي بلوند را بشوئيد آنها را روشن تر و شفاف تر مي كند .

31)آنهائيكه يائسه شده اند بهتر است همه روزه چاي بابونه بنوشند زيرا اختلالات يائسگي را برطرف مي كند .

32)بابونه ضد آلرژي است .

طرز استفاده:

اسانس بابونه : حدود 0/8 تا 1 درصد اسانس در اين گياه وجود دارد كه بوسيله تقطير با بخار آب بدست مي آيد . رنگ اين اسانس آبي روشن است ولي در اثر كهنه شدن برنگ زرد مايل به قهوه اي در مي آيد . بوي اين اسانس بسيار قوي و طعم آن معطر و سوزانده است . اسانس بابونه در عطر سازي و براي معطر كردن غذاها بكار مي رود .

چاي بابونه با دم كرده بابونه : براي درست كردن چاي بابونه يك قاشق چايخوري گياه بابونه خشك را در يك فنجان آب جوش ريخته و بمدت 5 دقيقه بگذاريد دم بكشد .

روغن بابونه با روغن زيتون : گل خشك بابونه را با برابر وزنش روغن زيتون مخلوط كرده و روي آتش ملايم بگذاريدتا دم بكشد (نبايد بجوشد) و گاه گاه آنرا هم بزنيد . سپس آنرا از روي آتش برداريد و بگذاريد تا مدت 24 ساعت بحال خود بماند . سپس آنرا از صافي با فشار در كرده و در شيشه اي دربست نگهدري كنيد (براي نفخ شكم و قولنج آنرا روي شكم بماليد)

روغن بابونه : براي تهيه روغن بابونه مقدري از گل خشك بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن كنجد مخلوط كرده و سپس باندازه دو برابر گل بابونه بآن آب اضافه كنيد . آنرا روي چراغ گذاشته و بگذاريد بجوشد تا اينكه آب آن بكلي تبخير شود و فقط روغن باقي بماند البته بايد دقت كرد كه روغن نسوزد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

بادام زميني Peanut

نام علمی Arachid

كليات گياه شناسي

بادام زميني گياه بومي برزيل بوده و از آنجا به نقاط ديگر دنيا راه يافته است .آب و هواي گرم براي كشت اين گياه مناسب مي باشد . بادام زميني گياهي است يكساله داراي ساقه اي راست كه ارتفاع آن در حدود 30 سانتيمتر مي باشد . برگهاي آن مركب از دو زوج برگچه است گلهاي آن دو نوع متفاوت برنگ زرد مي باشد كه پس از تلقيح ، دم گل خم شده و به سطح خاك مي رسد و سپس بتدريج در خاك فرو رفته و ميوه در داخل خاك تشكيل مي شود .

ميوه بادام زميني بطول تقريبي 4 سانتيمتر است و دريا پوسته شكننده برنگ خاكستري مايل به زرد مي باشد .

بر روي پوسته يك تا سه برجستگي مشاهده مي شود كه هر يك محل دانه ها را نشان مي دهد .

دانه بادام زميني تقريبا مانند فندق برنگ سفيد مايل به زرد بوده ولي تخم مرغي شكل است .پوسته نازكي دانه را پوشانده كه برنگ قرمز قهوه اي است .

تركيبات شيميايي:

بادام زميني داراي موادي مانند آراشين Arachin ، كوناراشين Conarachin ، چربي ، پروتئين و ويتامين هاي مختلف است .

در صد گرم بادام زميني بدون پوست مواد زير موجود است :

آب	6 گرم

پروتئين	26 گرم
چربي	48 گرم
مواد نشاسته اي	16 گرم
كلسيم	600 ميلي گرم
فسفر	400 ميلي گرم
آهن	2 ميلي گرم
سديم	5 ميلي گرم
پتاسيم	670 ميلي گرم
ويتامين ب 1	1 ميلي گرم
ويتامين ب2	0/15 ميلي گرم
ويتامين ب 3	16 ميلي گرم

بادام زميني بسته به محل كشت آن بين 40 تا 50 درصد روغن درد كه بنام روغن آراشيد معروف است . اين روغن از اسيدهاي چرب اشباع شده مانند اسيد استئاريك ، اسيد پالمتيك و اسيد هاي چرب اشباع نشده مانند اسيد لينوئكي تشكيل شده است . مقدر چربيهاي اشباع شده در روغن آراشيد تقريبا 30 درصد مي باشد . براي تهيه روغن آراشيد ابتدا پوسته آن را شكسته و دانه ها را جدا مي كنند . سپس پوسته نازك قرمز رنگ را نيز خارج كرده و دانه ها را در ماشين هاي مخصوصي خرد كرده و بصورت خميري در مي آورند و بعد آنرا در دستگاه فشار ريخته و بدون استفاده از حرارت روغن آنرا با فشار خارج مي كنند كه بنام روغن فشار اول معروف است . براي بدست آوردن روغن فشار دوم ، باقيمانده خمير فشار اول را ابتدا با آب مخلوط كرده و ميگذارند مدتي بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهيه مي كنند . از باقيمانده فشار دوم تحت اثر گرما روغني بدست مي آيد كه بنام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون سازي مي رسد . روغن آراشيد داراي بو و طعمي ملايم و برنگ زرد روشن مي باشد .

خواص داروئي:

بادام زميني از نظر طب قديم ايران متعادل است . چون بادام زميني دري پروتئين مي باشد بنابراين از نظر غذايي بسيار مهم است .

1-براي تقويت ريه و طحال مفيد است .

2-كلسترول خوب خون را بالا مي برد .

3-درد معده را از بين مي برد .

4-نرم كننده سينه است .

5-سرفه خشك را برطرف مي كند .

6-شير را در مادران شير ده زياد مي كند.

7-ملين است .

8-بسيار مقو ي است .

9-براي تقويت قواي دماغي مفيد است .

10-به هضم غذا كمك مي كند .

طرز استفاده:

طرز تهيه كره بادام زميني Peanut butter

500 گرم بادام زميني پوست كنده رابا مقدري آب مخلوط كرده و بجوشانيد تا كمي پخته شود (ولي له نشود) سپس 400 گرم روغن نارگيل را بان اضافه كرده و در داخل مخلوط كن برقي ريخته تا كاملا بصورت كره در آيد . سپس كمي نمك به آن اضافه كنيد .

كره بادام زميني را ميتوان بدون استفاده از روغن نارگيل هم تهيه كرد . كافي است كه بجاي روغن نارگيل آب اضافه كنيد .

مضرات :

بادام زميني با اينكه غذاي بسيار مقوي و خوبي است بعلت اينكه داراي روغن هاي اشباع شده مي باشد كلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائين مي شود . بنبراين آنهائيكه داراي بيماري قلبي بوده و يا كلسترول خونشان بالا است بايد از خوردن آن خورددي كنند .

اگر كره بادام زميني ميخريد دقت كنيد كه تازه و از كارخانه مطمئن باشد زيرا در بعضي مواد بادام زميني و يا كره آن در اثر عدم دقت در توليد ، آلوده به قارچ سمي افلاتوكسين Aflatoxin مي شود كه سرطان زا بوده و باعث سرطان كبد مي شود .

بادمجان Eggplant

نام علمی Solanum Melongena

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

اين گياه كه بعربي بادنجان ناميده مي شود گياهي است يكساله و داراي ساقه نسبتا ضخيم و پوشيده از كرك .ارتفاع ساقه آن تا 70 سانتيمتر مي رسد . برگهاي آن بيضي شكل با نوك باريك و گلهاي آن بنفش رنگ است . ميوه اين گياه دراز و باريك و يا گرد ، برنگهاي بنفش ، سياه ، زرد و سفيد ديده مي شود .

بادمجان متعلق به خانواده سيب زميني است از زمانهاي بسيار قديم در هند كشت مي شده است و از آنجا به نقاط ديگر جهان راه يافته است . چين از قرن نهم هجري شروع به كشت و زرع آن كرد . تجار انگليسي اين گياه را در قرن هفدهم ميلادي از گينه ودر انگلستان كردند و آنرا بنام كدوي گينه اي ميناميدند .

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و در آمريكا ، ايالات فلوريدا ، تگزاس ، لويزيانا و نيوجرسي بيشتر محصول بدمجان آمريكا را كشت مي كنند .

تركيبات شيميايي:

همانطور كه در جدول زير ديده مي شود بادمجان داراي ويتامين هاي A.B.C و مواد معدني زيادي است .

د صد گرم بادمجان مواد زير موجود است

انرژي	30 كالري
آب	92 گرم
پروتئين	1/3 گرم
چربي	0/2 گرم
نشاسته	4/6 گرم
كلسيم	12 ميلي گرم
فسفر	15 ميلي گرم
گوگرد	15 ميلي گرم
منيزيم	12ميلي گرم
پتاسيم	220ميلي گرم
آهن	0/7 ميلي گرم
سديم	3 ميلي گرم
منگنز	0/2 ميلي گرم
روي	0/3 ميلي گرم
مس	0/1 ميلي گرم
يد	0/002 ميلي گرم
بتاكاروتن	0/05 واحد بين المللي
ويتامين ب 1	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/7 ميلي گرم
ويتامين ث	5 ميلي گرم

خواص داروئي:

از نظر طب قديم بادمجان گرم و خيلي خشك است . بادمجان بر خلاف آنچه كه عوام اعتقاد دارند كه بي بو

و خاصيت است داراي خواص زيادي است . مهمترين خاصيت آن كم كالري بودن آن است كه غذاي بسيار خوبي براي كساني است كه مي خواهند وزن كم كنند زيرا داراي ويتامين و مواد معدني نيز مي باشد .

1)بادمجان را حتما بايد بحالت كاملا رسيده مصرف كرد زيرا خام آن طعم تلخ درد و در آنهائيكه آسم و برونشيت دارند باعث تحريك اين بيماريها مي شود.

2)بادمجان اثر نرم كننده و مدر درد .

3)بادمجان بعلت درا بودن آهن در رفع كم خوني داروي موثري است .

4)بادمجان را مي توان براي از بين بردن ورم و التهاب روي عضو ملتهب گذاشت .

5)دانه بادمجان ايجاد يبوست مي كند .

6)ريشه بادمجان و شاخه هاي خشك شده و برگهاي آن اثر بند آورنده خون را دراست و قابض بوده و مي توان در آن براي درمان احتلام بانه و انواع خونريزيها استفاده كرد.

7)بادمجان پادزهر خوبي براي مسموميت هاي حاصل از خوردن قارچ سمي است .

8)خوردن بادمجان گرفتگي رگها را باز مي كند و شخص را از خطر سكته قلبي محفوظ مي درد .

9)بادمجان برطرف كننده يبوست است .

10)برگها و پوست سياه بادمجان را اگر بجوشانند اين جوشانده درمان اسهال خوني است .

11)جوشانده ريشه بادمجان درمان بيماري آسم است.

12)بادمجان مقوي معده است .

13)آب زردرنگي كه در موقع نمك زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج مي شود براي خشك كردن عرق دست و پا بهترين دارو است و اشخاصي كه دست و پايشان مرتب عرق مي كند بايد دست و پاي خود را با آن چند بار در روز بشويند تا از شر اين مرض آسوده شوند.

14)اگر بادمجان را بسوزانند و خاكستر آن را با سركه خمير كنند و به زگيل بمالند زگيل كنده خواهد شد .

15) از بادمجان مي توان به عنوان مسكن براي تسكين در استخوان شكسته و ضرب خورده استفاده كرد بدين طريق كه بايد بادمجان را در فر بگذاريد كه نيم پز شود و سپس آب آنرا با فشار بگيريد و بعد بمقدر نصف اين مقدر آب به آن شكر قهوه اي اضافه كنيد آنرا هم بزنيد و بنوشيد

16)با تحقيقاتي كه جديدا روي موشهاي آزمايشگاهي انجام شده نتيجه گرفته اند كه بادمجان داراي يك ماده ضد تشنج است كه در درمان بيماري صرع اثر بسيار خوبي درد . بنابراين اشخاصي كه تشنج دارند و يا مبتلا به اين بيماري مي باشند بهتر است كه از بادمجان استفاده كنند.

طرز استفاده:

بادمجان داراي آلكالوئيدي بنام سولانين Solanine مي باشد كه ممكن است در معده هاي ضعيف ايجاد آلرژي و مسموميت كند . بنابراين براي طبخ بادمجان بايد ابتدا اين ماده را از بادمجان خارج كرد و بهترين طرز پخت است كه خانم هاي ايراني درست مي كنند . يعني بادمجان را بايد پوست كند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلاي آنرا نمك پاشيد تا آب آن كه زرد رنگ و محتوي سولانين است خارج شود ، سپس آنرا فشار

داده و پخت .

البته بهترين طريقه پخت بادمجان آب پز كردن و يا پختن در فر است زيرا سرخ شده آن سنگين شده و براي معده هاي ضعيف مناسب نيست .

مضرات :

بادمجان با همه خواصي كه گفته شد نبايد مورد استفاده اشخاصيكه بواسير و يا درد چشم دارند قرار گيرد زيرا بيماري آنها را تشديد مي كند . اينگونه اشخاص اگر مي خواهند بادمجان بخورند بهتر است آنرابا گوشت و روغن و يا سركه بپزند و بخورند .

باقلا ***Faba bean***

نام علمی ***Faba vulgaris***

ترکیبات شیمیایي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

کلیات گیاه شناسي

باقلا گياهي است علفي و يكساله كه ارتفاع آن تا 80 سانتيمتر مي رسد . برگهاي آن متناوب و مركب است كه داراي برگچه هايي بشكل تخم مرغ مي باشد . گلهاي باقلا درشت و سفيد كه داراي لكه هاي سياه و يا بنفش است . ميوه آن كه همان باقلا است داراي غلافي پوشيده از كرك بطول تقريبا 12 سانتيمتر است .در هر غلاف تعدادي دانه قرار درد . گل و شاخه گلدار ، ميوه و تخم باقلا مصارف طبي دارند .

ترکیبات شیمیایي:

در صد گرم دانه باقلا سبز و خام مواد زير موجود است :

آب	72 گرم
پروتئين	8/4 گرم
مواد چرب	0/4 گرم
نشاسته	15/8 گرم

کلسیم	28 ميلي گرم
فسفر	155 ميلي گرم
آهن	2/2 ميلي گرم
سديم	40 ميلي گرم
پتاسيم	470 ميلي گرم
ويتامين آ	220 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/3 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/18 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1/5 ميلي گرم
ويتامين ث	30 ميلي گرم
ارسنيك	0/02 ميلي گرم

ضمنا باقلا داراي ماده اي بنام فيتين Phytine مي باشد كه بسيار مغذي است و تقويت كننده بدن است . اين ماده كلسيم بدن را تامين مي كند باقلا غذاي خوبي است براي دوران نقاهت .

خواص داروئي:

باقلا از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و گل آن گرم مي باشد

1)دم كرده گل باقلا ضد تشنج و ادرار آور است .

2)دم كرده گل باقلا سنگ كليه را دفع مي كند و براي قولنج هاي كليوي مفيد است.

3)جوشانده باقلا براي ورم مثانه مفيد است.

4)جوشانده باقلا اثر خوبي در رفع رماتيسم درد .

5)از جوشانده باقلا براي درمان نقرس استفاده كنيد.

7)باقلا را اگر با آب سركه و آب بپزيد و با پوست بخوريد اسهال مزمن را درمان مي كند.

8)براي رفع گرفتگي صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط كنيد و بخوريد .

9) براي رفع كوفتگي و روم پستان ، در باقلا را با آب جو مخلوط كرده و با سركه و نعناع بپزيد و ضمادي را كه بدست مي آيد روي ورم و كوفتگي قرار دهيد .

10)ضماد در باقلا را با شنبليله و عسل براي نرم كردن دمل و ورم بناگوش و زير چشم مفيد است.

11)جوشانده باقلا شكم روشهاي مزمن را برطرف مي كند.

12)ضماد باقلا جوش و كورك را مي رساند و چرك را خارج مي كند.

13)براي درمان تكرر ادرار از جوشانده ريشه باقلا استفاده كنيد.

14)جوشانده سر شاخه هاي باقلا مستي مشروبات الكلي را برطرف مي كند.

15)براي رفع التهاب و درد نوك انگشتان و ناخن بايد يك مشت برگ باقلا را با نيم ليتر آب جوشانيد و بگذاريد كمي سرد شود و انگشتان خود را بمدت دو ساعت در آن قرار دهيد تا برطرف شود.

16)نان خوشمزه بمقدار 2% در باقلا بآن اضافه كنيد.

طرز استفاده:

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

مضرات :

باقلا در بعضي از اشخاص توليد نفخ و سنگيني سر و معده مي كند براي جلوگيري از اين عوارض بايد ابتدا باقلا را پوست كنده و بجوشانيد و آب آنرا دور بريزيد . سپس بان مقدري آب اضافه كرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادويه گرم مانند درچين و فلفل بخوريد .

مصرف باقلاي تازه ممكن است توليد مسموميت و حساسيت شديد بكند كه گاهي موجب مرگ مي شود بنابراين بايد در خوردن باقلاي تازه و خام احتياط كنيد . معمولا اشخاصي كه به باقلاي تازه حساسيت دارند فاقد يك آنزيم مخصوص هستند.

برنج	**RICE**
نام علمی	**Oryza**

تركيبات شيميايي	**خواص داروئي**	**طرز استفاده**	**مضرات**

كليات گياه شناسي

برنج گياهي است يكساله كه ارتفاع آن تا 1/5 متر ميرسد ودر مناطق گرم و مرطوب و پرآب مي روييد . ساقه آن راست و برگهاي آن بزرگ و نوك تيز است . هر سنبلك برنج داراي دنباله كوتاه و يك گل درد . ميوه آن بشكل خوشه اي متشكل از سنبلك ها درانتهاي ساقه قرار درد و يك دانه برنج در آن است شلتوك مي نامند . برنج از غلات مهم است و تقريبا غذاي اصلي نصف مردم كره زمين مي باشد و منشا برنج از آسيا است و در حدود 3000 سال قبل از ميلاد در هند و چين زراعت مي شده است . برنج بعدا از آسيا به ژاپن ، سيلان و ديگر نقاط استوايي كره زمين راه يافت و در قرت هفتم ميلادي مصريان نيز شروع به كشت آن كردند .

برنج انواع مختلف درد و اين انواع را تا حدود 150 نوع مختلف تخمين مي زنند . نمونه هاي مرغوب آن در شمال و جنوب ايران و نواحي گرمسير فارس و اصفهان كاشته مي شود .

بطور كلي دو نوع برنج وجود دارد :

نوعي كه دانه آن دراز و كشيده و باريك است كه بنام برنج صدري معروف است و ديگري كه دانه آن ريز و گرد مي باشد و بنام برنج چيني يا ژاپني شهرت درد .

آن نوع برنجي كه ايرانيان و مردم بيشتر كشورها مصرف مي كنند برنجي است كه شلتوك و پوسته خارجي آن گرفته شده است . رنگ اصلي برنج وقتيكه در پوسته است قهوه اي است و بنام برنج قهوه اي Brown Rice ناميده مي شود .

براي بدست آوردن برنج سفيد ،دانه هاي برنج را در دستگاههاي مخصوصي مي ريزند و اين دستگاهها پوسته خارجي برنج را از آن جدا كرده و سپس با اصطكاك دادم برنج بدون پوسته با يكديگر غشاي خارجي آن نيز از بين مي رود و برنج برنگ سفيد و شفاف بدست مي آيد كه عاري از ويتامين ب 1 است و اشخاصي كه منحصرا از برنج تغذيه مي كنند و غذاي ديگري مصرف نمي كنند به بيماري بري بري Beri-Beri دچار مي شوند .

بنابراين براي استفاده از تمام ويتامين ها و موادمعدني برنج بهتر است كه از برنج قهو هاي كه غشاء خارجي آن گرفته نشده است استفاده كرد ولي البته بايد توجه داشت كه هضم برنج قهو هاي كمي مشكل تر از هضم برنج سفيد مي باشد .

يكيديگر از انواع برنج نوع وحشي از آن است كه سياه رنگ و باريك تر و دراز تر از برنج صدري است . اين نوع برنج هم داراي مواد معدني و ويتامين هاي بيشمار است ولي البته هضم آن كمي مشكل است وبهتر است كه مخلوط با برنج سفيد بكار برده شود .

تركيبات شيميايي:

در برنج ماده اي بنام اوريدين Oridine وجود دارد كه خاصيت ضد التهاب عصبي را دراست . برنج از لحاظ موا غذايي بسيار غني است . البته همانطور كه گفته شد هنگانيكه پوسته قهوه اي آنرا مي گيرند مقدري از ويتامين هاي خود را از دست مي دهد . در جدول زير واد موجود در صد گرم برنج قهو ه اي و برنج سفيد با هم مقايسه شده است.

مواد

مواد	در صد گرم برنج قهو هاي	در صد گرم برنج سفيد
انرژي	360 كالري	362 كالري
آب	12 گرم	12 گرم
پروتئين	7/5 گرم	6/6 گرم
نشاسته	76 گرم	80 گرم
كلسيم	32 ميلي گرم	25 ميلي گرم
فسفر	220 ميلي گرم	95 ميلي گرم
آهن	1/6 ميلي گرم	0/8 ميلي گرم
سديم	10 ميلي گرم	5 ميلي گرم
پتاسيم	215 ميلي گرم	90 ميلي گرم

ويتامين ب 1	0/35 ميلي گرم	0/06 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/05 ميلي گرم	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 3	4/8 ميلي گرم	1/5 ميلي گرم

همانطور كه ديده مي شود مقدر ويتامني B1 در برنج سفيد شده يك ششم و ويتامين B2 نصف و ويتامين B3 بمقدر يك سوم برنج قهو ه اي يم باشد و مواد معدني آن بمقدر بسيار زيادي كاهش مي يابد .

پوست و يا شلتوك برنج كه در مراحل كوبيدن از آن جدا مي شود سبوس برنج Rice Bran ناميده مي شود كه آنهم منبع ويتامين ها و مواد معدني است .

در صد گرم سبوس برنج مواد زير وجود دارد :

انرژي	275 كالري
آب	9/7 گرم
پروتئين	13/5 گرم
چربي	15/5 گرم
نشاسته	50 گرم
كلسيم	75 گرم
فسفر	1400 ميلي گرم
آهن	20 ميلي گرم
پتاسيم	1500 ميلي گرم
ويتامين ب 1	2/25 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/25 ميلي گرم
ويتامين ب 3	30 ميلي گرم

غشاي قهو ه اي رنگ برنج نيز كه در اثر بهم سائيدن در دستگاههاي مخصوص و يا در موقع شستن زياد از برنج جدا مي شود سرشار از ويتامين ها و مواد معدني و پروتئين است . جدول زير مقدر مواد موجود در صد گرم اين غشاي قهو ه اي رنگ را نشان مي دهد .

كالري	265
آب	9/8 گرم
پروتئين	12 گرم

چربي	12/8 گرم
نشاسته	60 گرم
كلسيم	70 ميلي گرم
فسفر	1100 ميلي گرم
آهن	16 ميلي گرم
پتاسيم	715 ميلي گرم
ويتامين ب 1	1/85 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/18 ميلي گرم
ويتامين ب 3	28 ميلي گرم

خواص داروئي:

برنج از نظر طب ايراني ،معتدل و خشك است البه بستگي درد آنرا چگونه درست كنيد برنج آبكش شده سرد است و آب آن گرم در حاليكه برنج كته شده گرم است .

برنج داراي ماده اي بنام Amidon مي باشد ولي از نظر اينكه ماده گلوتن آن كم است يعني كاملا بهم نمي چسبد نان درس كردن از آن كمي مشل است . در خاور دور از برنج نوعي الكل درست مي كنند كه بنام ساكه معروف است كه سميت آن از الكل معمولي كمتر است و بمصرف دارويي مي رسد .

برنج غير از اينكه يك غذاي سهل الهضم است بسيار مقوي است و ضمنا خواص درماني بسياري را دراست كه به تعداي از آن اشاره مي شود .

1)برنج قهو ه اي خاصيت ضد التهاب عصبي را درد .

2)خوردن برنج تحريكات معده و روده را كم مي كند .

3)از جوانه برنج نوعي مالت تهيه مي شود كه بعنوان مقوي معده بكار مي رود .

4)اگر برنج را در آب بپزيد آب درمان كننده اسهال و اسهال خوني است .آب برنج را مي توان به اطفال شيرخوار نيز داد .

5)براي شست و شوي زخم ها از آب برنج استفاده كنيد .

6)آب برنج را مي توان براي درمان ورم هاي روده اي و استفراغهاي خوني بكار برد .

7)دم كرده ريشه و ساقه هاي زير زميني برنج براي زياد شدن ترشحات ادرار مصرف مي شود .

8)براي درمان تب ، بدن و سر را با در برنج كمپرس كنيد .

9)برنج خواب آور است .

10) برنج تشنگي را برطرف مي كند .

11)زياده روي در خوردن برنج موجب ازدياد وزن مي شود .

12)خوردن برنج توليد اسپرم مي كند .

13) برنج را اگر با شير و شكر مخلوط كنيد و بخوريد بسيار مقوي است و نيروي جنسي را تقويت مي كند .

14)براي برطرف كردن دل بهم خوردگي و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخوريد .

15) اگر برنج سفيد را در آّب خيس كنيد آب آن براي درمان اسهال و قطع قاعدگي مفيد است .

16)آب جوشانده برنج را كه آبكس مي كنيد دور نريزيد با اين آب جواهرات خود را بشوئيد كه آنها را جلا مي دهد

17)براي رفع التهاب پوست ، در برنج را با نشاسته يا پودر تالك مخلوط كرده و به پوست بماليد .

18)دانشمندان ثابت كرده اند كه خوردن برنج براي درمان فشار خون بسيار مفيد است .

19)خوردن برنج ، قند خون را در حالت تعادل نگاه مي درد .

20)يكي از اطباء آمريكايي رژيم برنج را براي درمان فشار خون توصيه مي كند او به بيماران تائيد مي كند كه برنج بدون نمك همراه با ميوه هاي مختلف بخورند . البته هنوز دانشمندان نمي دانند كه در برنج چه ماده اي وجود دارد كه باعث پائين رفتن فشار خون مي شود .

21)رژيم برنج براي اختلالات كليوي مفيد است .

22)رژيم برنج براي مبتلايان به بيماري سوراي سيس Psorasis نيز بسيار مفيد است .

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضيح داده شده است

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

بلوط Oak Bark گز
علفي (شيره بلوط)

نام علمی Quercus

كليات گياه شناسي

بلوط درخت بومي در مناطق معتدله است و در ايران در جنگهاي كردستان ،لرستان و كهكلويه مي روید . ارتفاع اين درخت در بعضي نواحي تا 50 متر و قطر تنه آن به 3 متر نيز مي رسد . برگهاي درخت بلوط پنجه اي و مانند انگشتان دست مي باشد . ميوه درخت بلوط كه به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پياله اي جاي مي گيرد .

تركيبات شيميايي:

پوست و برگ درخت بلوط داراي تانن ، قند ، اسيد گاليك ، اسيد ماليك ، كوئرسين Quercine ، موسيلاژ ، پكتين ،رزين و روغن است .

خواص داروئي:

بلوط از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است .

خواص ميوه بلوط

ميوه بلوط از قديم الايام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده مي كرده اند . حتي اگر آنرا خشك و در كرده و با در گندم مخلوط مي كنند و از آن نان تهيه مي نمايند .

مي توان بلوط را بوداده و سپس آنرا در كرده و از آن چائي تهيه كرد . مقدر مصرف آن يك قاشق چايخوري در يك ليوان آب جوش مي باشد . اين دم كرده را مي توان براي مورد زير بكار برد .

1- بواسير را برطرف مي كند .

2-اسهال ساده و اسهال خوني را رفع مي كند .

3-درد معده و گاز معده را برطرف مي كند .

4-براي رفع كم خوني موثر است .

5-نرمي استخوان را درمان مي كند .

6- براي تقويت عمومي بدن موثر است .

7-براي معالجه اسهال اطفال ،در بلوط را با كاكائو مخلوط كرده و دم كرده آنرا به اطفال مي دهند .

خواص درخت بلوط

براي استفاده از پوست درخت بلوط يم توان آنرا در كرده و با عسل مخلوط كنيد و يا اينكه يك قاشق در آنرا در يك ليوان آبجوش ريخته و به مدت 10 دقيقه دم كنيد .

1- خونريزيها را متوقف مي سازد .

2-درمان كننده بواسير خوني است .

3-خاصيت ضد عفوني درد .

4-ادرار را زياد مي كند .

5-ترشحات زنانه را از بين مي برد .

مصارف خارجي پوست درخت بلوط

براي استفاده خارجي از جوشانده پوست درخت استفاده مي شود . بدين منظور بايد 15 گرم پوست درخت را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد به آرامي بجوشد تا حجم آن به دو سوم تقليل يابد .

از اين جوشانده مي توان بعنوان كمپرس استفاده كرد و يا آنرا در وان حمام ريخته ودر آن ساتراحت نمود .

1)خون مدرگي را درمان مي كند .

2)اگزما را از بين مي برد.

3)براي درمان بيماريهاي پوستي در وان حمام كه در آن جوشانده پوست درخت بلوط را ريخته ايد به مدت يكربع ساعت استراحت كنيد .

4)اگر واريس ديد اين قسمتها را با جوشانده پوست بلوط كمپرس كنيد .

گز علفي

در اثر نيش زدن حشره اي مخصوص به برگ و يا شاخه هاي درخت بلوط ماده اي به بيرون تراوش مي كند كه در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه هايي به قطر 2 سانتيمتر بر روي ساقه و يا برگ ظاهر مي شود . براي استفاده از گز شاخه هاي درخت را تكان مي دهند تا دانه هاي گز به زمين بريزد . البته اين دانه ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است كه بايد تميز شود .

گز علفي از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است . براي استفاده طبي از گز علفي مي توان آنرا با عسل مخلوط كرد و يا جوشانده آنرا تهيه نمود .(50 گرم در يك ليتر آب جوش)

خواص گز علفي

1)قابض است .

2) خونريزيها را متوقف مي سازد .

3)مقوي معده است .

4)تقويت كننده دستگاه تنفسي است .

5)سينه را نرم و صدا را صاف مي كند .

6)سرفه ها را برطرف مي كند .

7)تنگي نفس را درمان مي كند.

8)براي معالجه بواسير گز علفي را با عسل مخلوط كرده و بر روي بواسير بگذاريد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

به	**Quince**
نام علمی	**Cydonia**

ترکیبات شیمیایی	**خواص داروئی**	**طرز استفاده**	**مضرات**

کلیات گیاه شناسی

به درخت كوچكي است كه پوست ساقه و تنه آن قهو هاي بوده و در اكثر نقاط اروپا ، نواحي مديترانه ، آسيا و آفريقاي شمالي مي روید .

برگهاي آن پوشيده از كرك و صاف است . گلهاي آن درشت ، برنگ سفيد و يا صورتي و داراي پنج گلبرگ مي باشد . ميوه رسيده زردرنگ ، گرد و يا بشكل گلابي است و در سطح آن پوشيده از كرك بوده و دريا طعمي مطبوع ، شيرين و يا كمي ترش است .

ترکیبات شیمیایی:

در 100 گرم ميوه به مواد زير مواد زير وجود است :

آب	83 گرم
مواد قندي	10 گرم
مواد نشاسته اي	5 گرم
كلسيم	10 ميلي گرم

فسفر	17 ميلي گرم
آهن	0/8 ميلي گرم
پتاسيم	195 ميلي گرم
سديم	5 ميلي گرم
ويتامين آ	40 واحد
ويتامين ث	15 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/02 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/2 ميلي گرم

خواص داروئي ميوه به :

از نظر طب قديم ايران به شيرين كيم گرم و تر و ترش و سرد و خشك است . روغن به سرد ، تر و قابض و به دانه سرد و تر است .

1)به تقويت كنده قلب است .

2)ادرار آور است.

3)نرم كننده سينه است .

4)مقوي معده و دستگاه هاضمه است .

5)قابض است .

6)خونريزي را بند مي آرود .

7)به ترش مسهل است .

8)به ترش براي تنگي نفس مفيد است .

9)به ترش استفراغ را بند مي آورد .

10)اسهال هاي ساده و اسهال خوني را درمان مي كند .

11)به بهترين و مفيد ترين ميوه براي مسلولين است .

12)خونريزي از رحم را متوقف مي كند .

13)اثر مفيد روي بواسير درد .

14)براي هضم غذا مفيد است .

خواص به دانه

1- لعاب به دانه را روي زخم ها و سوختگي ها بگذاريد تا باعث شفاي سريع آنها شود .

2-ضد تب است .

3-اسهال خوني و ساده را درمان مي كند .

4- براي درمان جراحات گلو موثر است .

5-سرفه را برطرف مي كند .

6- براي درمان تورم هاي داخلي بدن مفيد است .

7-براي التيام ترك پوست دست وبدن ، نوك پستان ، لب و بواسير لعاب به دانه را روي موضع بماليد .

8-براي درمان خشكي زبان و دهان مفيد است .

9-آفتاب زدگي را با ماليدن لعاب به دانه بر روي پوست درمان كنيد .

10-جويدن به دانه براي تقويت نيروي جنسي مفيد است .

خواص دم كرده گل و شكوفه به

1-سردرد را برطرف مي كند.

2- مقوي معده است .

3-سينه را صاف و تقويت مي كند.

4-سرفه كودكان را برطرف مي سازد .

5-براي درمان بي خوابي دم كرده گل را با آّب بهار نارنج مخلوط كرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشيد .

خواص روغن به

1)براي برطرف كردن زنگ زدن در گوش مفيد است

2)سرگيجه را برطف مي كند

3)براي مداواي زخم هاي دهان مفيد است .

4)خونريزي ريوي را درمان مي كند .

5)اسهال مزمن را برطرف مي كند.

6)دوست كبد است و روم كبد را رفع مي كند .

7)زخم روده ها را درمان مي كند .

خواص برگ وشاخه هاي به

1)جوشانده برگ درخت به ورم چشم را مداوا مي كند .

2)زخم ها را با جوشانده برگ به بشوئيد .

3)قابض است .

4)ضماد برگ درخت به براي ورم چشم مفيد است .

طرز استفاده:

1) شيره به : 50 گرم به را خرد كرده با 50 گرم عسل يا شكر مخلوط كنيد و در يك ليتر آب جوش بريزيد و آنرا روي چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقليل يابد .

2) شراب به : 50 رگم به خورد شده را در يك ليتر شراب ريخته و بگذاريد دو هفته بماند و سپس از آن استفاده كنيد .

3)جوشانده دانه به : 30 گرم به دانه را در يك ليتر آب جوش ريخته و آنقدر بجوشانيد تا بصورت ژله در آيد .

4)جوشانده برگ درخت به : 30گرم برگ درخت به را در يك ليتر آبجوش ريخته و مدت چند دقيقه بجوشانيد .

5)دم كرده گل به : 30 گرم گل به را در يك ليتر آبجوش ريخته و بمدت پنج دقيقه بگذاريد تا دم بكشد .

6)لوسيون پوست به : ايو لوسيون براي از بين بردن چين و چروكهاي پوست از هر كرم ديگري موثر تر است .

7)روغن به : به را تكه تكه كرده و بپزيد سپس آب آنرا بگيريد و با دو برابر وزن آن روغن زيتون مخلوط كرده و آنقدر بجوشانيد تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقي بماند البته قدت كنيد كه روغن نسوزد .

مضرات :

خوردن به بصورت خام خوب نيست و مضر مي باشد زيرا به خام رگهاي بدن را مسدود مي سازد و چون گرم است براي كسانيكه گرم مزاجند خوب نيست .

پرتقال Orange

نام علمی Citrus sinensis

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات
كليات گياه شناسي

پرتقال درخت كوچكي است داراي برگهاي سبز و گلهاي سفيد پوست پرتقال نارنجي رنگ ، كمي ناصاف و يموه آن بسته

بانواع مختلف شيرين و ترش ، زرد رنگ و يا قرمز مي باشد .

پرتقال يكي از قديمي ترين ميوه هايي است كه بشر از آن استفاده مي كرده است و در حدود 500 سال قبل از ميلاد مسيح كنفوسيوس از آن نام برده است .

در حال حاضر بيشتر از 200 نوع پرتقال در آمريكا كشت مي شود و آمريكا نصف كل محصول پرتقال دنيا را توليد مي كند .

پرتقال اوليه ، كوچك ، تلخ و پر از هسته بوده است كه در اثر تربيت مهندسي ژنتيكي و همچنين انتخاب نوع بهتر و كود كافي درشت تر و شيرين تر شده است .

پرتقال ابتدا از چين به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط ديگردنيا راه يافت .

تركيبات شيميايي:

پرتقال يكي از غني ترين منابع ويتامين C مي باشد . البته بايد دقت كرد كه ويتامين C در اثر سرما و رگماي زياد از بين مي رود . اسانسي كه از گلهاي پرتقال گرفته مي شود بنام روغن نرولي Neroli Oil معروف است كه درياب وئي بسيار مطبوع بوده و خيلي گران است و در عطر سازي از آن استفاده مي شود .

در 100 گرم پرتقال پوست كنده مواد زير موجود است :

آب	86 گرم
پروتئين	1 گرم
نشاسته	0/2 گرم
كلسيم	12 گرم
فسفر	40 ميلي گرم
آهن	20 ميلي گرم
سديم	0/4 ميلي گرم
پتاسيم	1 ميلي گرم
ويتامين آ	200 ميلي گرم
ويتامين ب 1	200 واحد
ويتامين ب 2	0/1 واحد
ويتامين ب 3	0/04 ميلي گرم
ويتامين ث	50 ميلي گرم

در صد گرم پوست پرتقال مواد زير موجود است :

آب	70 ميلي گرم
پروتيئن	1/5 ميلي گرم
مواد چربي	0/2 ميلي گرم
مواد نشاسته اي	25 ميلي گرم
كلسيم	160 ميلي گرم
فسفر	20 ميلي گرم
آهن	0/8 ميلي گرم
سديم	3 ميلي گرم
پتاسيم	210 ميلي گرم
ويتامين آ	420 واحد
ويتامين ب 1	0/12 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/1 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1 ميلي گرم
ويتامين ث	135 ميلي گرم

خواص داروئي:

موسسه مبارزه با بيماري سرطان آمريكا چندين سال پيش در اثر مطالعات زياد دريافت كه علت اينكه سرطان معده در آمريكا كمتر از نقاط ديگر است اين است كه مردم آمريكا در تمام مدت سال پرتقال مصرف مي كنند . البته شايد علت آن وجود ويتامين C در پرتقال است .

1)دانشمندان سوئدي كشف كرده اند كه خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگيري مي كند .

2)خوردن پرتقال كلسترول را پائين مي آورد .

3)پوست سفيد پرتقال و ورقه هاي نازك بين قسمت هاي داخل پرتقال بهترين دارو براي كاهش كلسترول خون است .

4)اسانس پرتقال ضد عفونت هاي ميكربي است .

5)پرتقال مقوي معده و ضد گاز معده است .

6)پرتقال ضد سم ، ادرار آور و نرم كننده سينه و ضد استفراغ است .

7)جوشانده برگهاي پرتقال براي شست وشوي ورم ها و كاهش درد مفيد است .

8)خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است .

9)اسانس پرتقال را براي ضد عفوني كردن بكار مي برند .

10)پرتقال خون را تميز مي كند .

11)براي برطرف كرده چين و چروك صورت وشادابي آن قسمت خوراكي پرتقال را روي صورت بماليد و بعد از 15 دقيقه با آب بشوئيد .

12)از پرتقال براي كم كردن وزن مي توانيد استفاده كنيد . طرز استفاده بدين صورت است كه يك عدد پرتقال و 3 عدد ليموترش را پوست كنده و به قطعات كوچك تقسيم كنيد بعد آنرا داخل ديگي ريخته و بان نيم ليتر آب اضافه كنيد و بمدت 10 دقيقه بجوشانيد . سپس سه قاشق عسل بان اضافه كرده و مجددا بمدت 5 دقيقه بجوشانيد و آنرا صاف كنيد . از اين شربت 3فنجان در روز بنوشيد . تا زون شما بمقدر ايده آل داراید .

13)پرتقال گرچه اسيدي است ولي خاصي قلبايي به بدن مي دهد و براي كسانيكه گوشت زياد مصرف مي كنند و بدنشان اسيدي شده است مفيد است .

14)براي استفاده بيشتر از مواد غذاي پرتقال بهتر است كه پوست زردرنگ آنرا بگيريد و با پوست سفيد و پره هاي داخل آن بخوريد زيرا در پوست سفيد آن مواد معدني زيادي وجود دارد كه اثر اسيد موجود در پرتقال را خنثي مي كند .

15)خواص گفته شده فقط منحصربه پرتقال رسيده مي باشد وآب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر ماركت ها اين خواص را ندارند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

پسته **Pistachio**

نام علمی **Pistaca**

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات
كليات گياه شناسي

پسته درخت دوپايه اي است كه ارتفاع آن به حدود پنج متر مي رسد و بحالت خودرو در ايران و افغانستان مي روید .

برگهاي درخت پسته متناوب و مركب از 2 يا 3 برگچه نوك تيز با يك برگچه انتهايي است وبرنگ سبز روشن مي باشد . گلهاي آن خوشه اي است گل نر آن فاقد گلبرگ است .

تركيبات شيميايي:

پسته داراي مواد غذايي فراواني است و بنابراين براي تقويت بيماران و اشخاص ضعيف مناسب است .

در صد گرم مغز پسته مواد زير موجود است :

آب	5/2 گرم
پروتئين	20 گرم
مواد چرب	54 گرم
مواد نشاسته اي	15 گرم
كلسيم	130 ميلي گرم
فسفر	500 ميلي گرم
آهن	7/5 ميلي گرم
پتاسيم	950 ميلي گرم
ويتامين آ	230 واحد
ويتامين ب 1	0/7 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1/5 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص مغز پسته

مغز پسته از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است .

1)مغز پسته بعلت داشتن آهن خون ساز است و آنهائيكه مبتلا به كم خوني هستند بايد حتما روزانه مقدايرپسته بخورند .

2)خوردن پسته نيروي جنسي را تقويت مي كند .

3)مغز و ذهن را تقويت مي كند .

4)براي آرامش قلب و آرام كردن اعصاب مفيد است .

5)براي باز كردن مجاري كبد مصرف پسته توصيه مي شود .

6)پسته معده را تقويت مي كند .

7)براي تسكين سرفه مفيد است .

8)اسهال معمولي و اسهال خوني را درمان مي كند .

9)جوشانده پوست درخت پسته براي برطرف كردن خارش اعضاي تناسلي زنان مفيد است .

10)جوشانده پوست و برگ درخت پسته براي رفع درد و خارش مقعد مفيد است

خواص پوست سبز پسته

پوست سبز پسته تازه از نظر طب قديم ايران سرد وخشك است و داراي خواص زي مي باشد :

1-براي رنگرزي بكار مي رود.

2-بهترين دارو راي رفع بوي يد دهان است .

3-جويدن آن باعث التيام زخم هاي داخل دهان مي شود.

4-براي استحكام لثه آنرا روي لثه بماليد و يا بجويد .

5-دم كرده پوست سبز پسته حالت دل بهم خوردگي و استفراغ را از بين مي برد.

6-دم كرده آن براي رفع اسهال مفيد است .

7-براي رفع سكسكه پوست سبز پسته را دم كنيد و يك فنجان از آنرا بنوشيد .

خواص پوست سفيد پسته

پوست سفيد پسته براي بواسير و بيرون زدن مقعد مفيد است . براي درمان اين بيماري بايد پوست سفيد پسته را در آب بجوشانيد و آنرا داخل لگني بريزيد و شخصي را كه اين بيماري را درد براي چند دقيقه در آن بنشيند . باعث تسكين درد و تخفيف بيماري مي شود .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مغز پسته چربي زيادي درد و بنابراين براي معده مناسب نيست و كسانيكه معده ضعيف دارند بايد آنرا با زردآلو بخورند .

ضمنا مغز پسته گرم و خشك است خوردن زياد آن باعث گرمي بدن و كهير و دانه هاي قرمز رنگ در پوست مي شود .براي رفع گرمي و خشكي بايد سركه ، انار ترش و يا برگه زردآلوي ترش مصرف نمود .

پياز Onion

نام علمی Allium cepa

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

پياز گياهي است دو ساله داراي برگهاي توخالي و استوانه اي شكل . ساقه پياز تا ارتفاع يك متر هم مي رسد كه آنهم استوانه اي و توخالي است . گلهاي پياز برنگ سفيد يا بنفش بصورت چتر در انتهاي ساقه ديده مي شود .

پياز انواع مختلف درد مانند پياز سفيد ،پياز بنفش ، پياز قرمز و يا مخلوطي از قرمز و بنفش .

پياز در حال حاضر در تمام مناطق دنيا كشت مي شود ولي گفته مي شود كه منشاء آن از ايران و افغانستان بوده است و از آنجا به ديگر نقاط دنيا راه يافته است .

پياز از زمانهاي ماقبل تاريخ وجود داشته است . مردم مصر و كلده از آن در غذاهايشان استفاده مي كرده اند .

مخصوصا در مصر پياز در مراسم مذهبي بكار مي رفته و احترام خاصي داشته است . يونانيان و روميان نيز آنرا مي شناخته و مصرف مي كرده اند

تركيبات شيميايي:

پياز داراي تركيبات گوگردي ، قند ، كلسيم ، املاح سديم و پتاسيم ، يد ، سيليس ، آهن ، فسفر و يوتامينهاي A.B.C مي باشد . پياز داراي اسانس مخصوصي مي باشد كه در اثر پختن از بين مي رود .

پياز خام فعاليت معده را زياد مي كند و در نتيجه ترشح اسيد كلريدريك را تشديد مي كند . بنبراين كسانيكه ناراحتي معده دارند ممكن است سوزش و درد در معده خود حس كنند . اينگونه اشخص بايد پياز پخته مصرف كنند كه ترشحات دشتكاه هاضمه را منظم كرده اشتها رازياد و دل درد و نفخ معده را درمان مي كند .

خواص داروئي:

پياز از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است و داراي خواص بسياري است كه در يك مقاله نمي توان گنجانيد .

1-پياز ادرار آوري قوي است و خام و پخته آن هر دو اين اثر را دارند .

2-براي رفع گاز معده از تنتور پياز مي توان ساتفاده كرد . مقدر مصرف آن 10تا 15قطره است كه بايد در آ حل كرده و مصرف نمود .

3-براي رفع دردهاي عصبي شربت پياز بهترين دارو است شربت پياز به اين صورت تهيه مي شود :

100 گرم پياز خام را با 400 گرم آب مخلوط كرده و بپزيد تا له شود سپس 400 گرم قند روي آن بريزيد و بگذاريد كه جوش بزند تا قند حل شود سپس آنرا صاف كنيد و در يخچال قرار دهيد .

4- همانوطر كه گفته شد پياز داراي انسولين گياهي است و استفاده از آنق ند خون را پائين مي آورد . بيماران مبتلا به مرض قند بايد حتما هر روزه از آن استفاده كنيد .

5- اگر پياز را له كنيد و در زير شكم شخصي كه مبتلا به احتباس ادراري است قرار دهدي ادرار را باز مي كند .

6-پياز نيم پز براي سوختگي ها نيز موثر است .

7-پياز خام محرك قلب است .

8-پياز باكتري كش است .

9-پياز تقويت كننده و نرم كننده سينه است .براي اين منظور پياز را آب پز كرده و بخوريد .

10-پياز سنگ كليه را خرد مي كند .

11- پياز پخته ملين است .

12-براي رفع خارش چشم چند قطره آب پياز را در چشم بچكانيد .

13-براي درمان سنگيني گشو آب پياز را در گوش بچكانيد .

14-ماسك پياز روي صورت خون را بطرف صورت مي كشاند و رنگ صورت را درخشان مي كند .

15-پياز چون گرم است براي كسانيكه طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشي و سردرد مي شود .

16-پياز لثه ها را محكم مي كند .

17-پياز كلسيم درد دندانها و استخوانها را تقويت مي كند و از نرمي استخوان جلوگيري مي كند .

18-پياز معالج عفونتهاي مجاري تنفسي از قبيل ورم گلو ، برنشيت ، گريپ و آسم مي باشد .

19-براي رفع سموم بدن پياز توصيه مي شود .

20- براي آنكه پياز زود هضم شود و آنهايي كه معده حساس دارند بتوانند آنرا بخورند و از خواص آن ساتفاده كنند بايد موقع پختن پياز مقدايز شكر روي آن بريزيد و اين عمل هضم پياز را آسان تر خواهد كرد .

21- براي درمان اسهال از پوست پياز استفاده كنيد بدين صورت كه پوست پياز را بشوئيد و در مقدري آب به مدت ده دقيقه بجوشانيد ، سپس آنرا در داخل دستمالي ريخته و فشار دهيد تا شيره آن گرفته شود . بعدا اين شيره را با شكر شيرين كنيد و روز ي چند فنجان از آن را بشوئيد تا اسهال كاملا از بين برود .

22- اگر پشه يا زنبور شما را گزيد فورا يك پياز را بريده و روي محل گزيدگي بگذاريد درد و خارش فورا ساكت مي شود .

23- پياز ترشي را براي از بين بردن يرقان و تقويت معده و روده و زياد شدن استها مصرف مي كنند .

24-اگر از بوي پياز ناراحت مي شويد مي توانيد بعد از خوردن پياز براي رفع بوي آن باقلا پخته و يا گردوي پخته و يا نان سوخته بخوريد .

25-تخم پياز گرم و خشك است و براي ازدياد نيروي جنسي مصرف مي شود .

36-اگز از تخم پياز پمادي درست كنيد و روي سر ببنديد از ريختن مو جلوگيري مي كند .

37-حتما شنيده ايد كه در قديم براي اينكه كسي از اسرار علمي سر درنيآورد آنها را با مركب

نامرئي مي نوشتند و مركب نامرئي چيزي غير ازآب پياز نيست .

38-در خاتمه براي اينكه بوي پياز شما را ناراحت نكند و اشك از چشمان شما جاري نشود مي توانيد پياز را زير آب شير پوست بگيريد يا اينكه پياز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهيد و درآب آنرا پوست بكنيد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

تخم كتان FLAX SEED

نام علمی Linum usitatissimum

تركيبات شيميايي | خواص داروئي | طرز استفاده | مضرات

كليات گياه شناسي

امروزه گياه كتان در منطقه وسيعي از اروپا و اُيا مي روييد . ازاين گياه استفاده هاي زيادي بعمل مي آيد . از الياف آن براي يافتن پارچه استفاده مي شود . پارچه كتان براي البسه مخصوصا در تابستان نوعي مناسب بشمار مي رود .

كتان گياهي است كه از قدي الايام شناخته شده و بكار ميرفته است . حتي پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن قبل از ميلاد مسيح معمول بوده است .

تركيبات شيميايي:

از دانه هاي كتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغني بدست مي آيد كه به روغن كتان (براي اينكه با روغن برزك اشتباه نشود) ناميده مي شود .

خواص داروئي:

روغن تخم كتان علاوه بر داشتن Omega-3 داراي ويتامين E نيز مي باشد و حتي اگر بمقدر بيش از احتياج (يك قاشق چايخوري در روز) مصرف شود عوارض جانبي نخواهد داشت .

خاصيت مهم ديگر روغن كتان اثر ضد تورم آن مي باشد . ميگرنهاي دردناك را شفا دادنه و عادات ماهانه دردناك را از بين مي برد .

مطالعات جديد نشان داده است كه روغن تخم كتان حتي مي تواند مصونيت بدن را در مقابل بيماريها بالا ببرد . استفاده از اين روغن از سرطان جلوگيري مي كند .

تخم كتان بعلت داشتن موسيلاژ زياد نرم كننده بسيار خوبي است و در رفع يبوست مي توان از آن استفاده كرد . بدين منظور بايد تخم كتان را روي زبان ريخت و با مقدري آب آنرا بدون جويدن بلعيد و يا مي توان تخم كتان را در آب خيس كرده و صبح ناشتا خورد .

دم کرده تخم کتان نیز معجزه گر است . دم کرده آن علاج بيماريهاي مجاري ادرار ، زخم معده و وروم روده ، يبوست ، ورم مثانه ، سنگ کليه ،سرفه ، دردهاي پريود و حتي مرض قند مي باشد .

مي توان تخم کتان را با مقدايز آب جوشانيد و سپس جوشانده آنرا در داخل وان حمام ريخت و در آن دراز کشيد . خارش پوست را فورا از بين مي برد .

طرز استفاده:

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil ناميده مي شود و مي توان آن را از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري کرد که البته در يخچال نگهدري شود و بايد دقت کرد که تاريخ مصرف آن نگذشته باشد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

ترب و تربچه **Radish**

نام علمی **Raphanus sativus**

ترکیبات شیمیایی | **خواص داروئی** | **طرز استفاده** | **مضرات**

کلیات گیاه شناسي

ترب گياهي است يکساله که ارتفاع ساقه آن تا يك متر مي رسد . برگهاي آن پهن ، ناصاف ، کرك دردو با بريدگيهاي نامنظم مي باشد . گلهاي آن برنگ سفيد ، زرد روشن ، آبي روشن و بنفش است که درانتهاي شاخه ظاهر مي شود .

بطور کلي دو نوع ترب وجود دارد :

1- ترب سياه که معمولا در پائيز برداشت مي شود .

2-تربچه که به رنگهاي مختلف قرمز و وصورتي و بصورت هاي دراز و گرد وجود دارد .

ترکيبات شيميايي:

طعم تند ترب مربوط به ماده اي است بنام سنوول Senovol و رنگ قرمز بنفش آن در اثر وجود ماده اي بنام کلرايد Malvin Chloride است .

در صد گرم ترب خام مواد زير موجود است :

آب	90 گرم
پروتئين	1 گرم

چربي	0/1 گرم
مواد نشاسته اي	3/5 گرم
كلسيم	30 ميلي گرم
فسفر	30 ميلي گرم
پتاسيم	330 ميلي گرم
آهن	1 ميلي گرم
سديم	18 ميلي گرم
ويتامين آ	10 واحد
ويتامين ب 1	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/03 ميلي گرم
ويتامين ث	25 ميلي گرم

خواص داروئي:

ترب از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است و از زمانهاي بسيار قديم براي درمان بسياري از بيماريها بكار مي رفته است .

1)ترب براي دفع سنگهاي صفراوي مفيد است .

2)ترب در بعضي از اشخاص توليد گاز و آروغ مي كند و تخم آن گاز و نفخ را از بين مي برد .

3)ترب براي درمان قنرس و رماتيسم مفيد است .

4)برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا كمك مي كند .

5)آب برگ ترب براي تقويت چشم مفيد است .

6)ترب براي درمان يرقان مفيد است .

7)تخم ترب درد را تسكين مي دهد .

8)در صورت مسموميت غذايي مقدري تخم ترب را همراه با سكنجبين به بيمار بدهيد باعث استفراغ مي شود و معده را پاك مي كند .

9)براي مداواي زخم هاي بدن از ترب و عسل ضماد تهيه كرده و روي زخم بگذاريد .

10) دم كرده ترب ادرار آور است و براي درمان حبس البول بكار مي رود .

11)تخم ترب ادرار آور و قاعده آور است .

12)اگر دست يا پاي شما سرما زده است ترب را در آّب بجوشانيد و بگذاريد تا كمي سرد شود بطئريكه دست را نسوزاند سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در اين جوشانده قرار دهيد .

13)دم كرده ريشه ترب تقويت كننده بدن است .

14)براي دفع سنگ كيسه صفرا و سرفه هاي تشنج آور از ترب بصورت زير استفاده كنيد :

در يك ترب بزرگ حفره ي ايجاد كرده و همچنين در ته آنهم سوراخ ريزي بوجود آوريد بطوريكه آّب قطره قطره از آن خارج شود . سپس مقداير شكر در حفره ريخته و آنرا با آب پر كنيد و ترب را در دهانه شيشه يا استكاني قرار دهيد كه آب آن قطره قطره از سوراخ ريز ته ترب خارج شده و در داخل شيشه يا استكان پر شود . اين آب را چند بار در روز بنوشيد .

15)خوردن تخم ترب ترشح شير را زياد مي كند .

16)ودرن ترب رنگ چهره را باز مي كند.

17)جوشانده ترب براي درمان اسهال خوني مفيد است .

18)تخم ترب اشتهاآور است.

19)براي از بين بردن تب تخم ترب را دم كرده و به بيمار بدهيد .

20) تخم ترب بصورت ضماد براي ورم پستان در مادران شيدره استفاده مي شود .

طرز استفاده:

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

مضرات :

اسراف در خوردن ترب موجب دل پيچه شده و براي دندان و گلو مضر است .

تمبر هندي	**Tamarind**
نام علمی	**Tamarindus indica**

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

تمبر هندي كه از Tamaria Hindi مشتق شده و به معناي ميوه هندي مي باشد . تمبر هندي درختي است بلند كه منشا آن از هند و آفريقاي شمالي بوده است ولي امروزه در بيشتر مناطق گرمسير دنيا پرورش مي يابد .

برگهاي آن متناوب و مركب شامل 10 تا 20 جفت برگچه فشرده و نزديك بهم است . گلهاي آن به رنگ زرد مايل به قرمز و به شكل خوشه در انتهاي ساقه ظاهر مي شود .

ميوه آن شبيه باقلا به شكل غلاف و نيام و با كمي خميدگي است . اين غلاف به طول 10 سانتيمتر مي باشد كه در آن بين 3 تا 10 دانه قرار درد .

براي تهيه تمبر هندي ها ميوه ها را شكافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بيرون آورده و خشك مي كنند .

خشك كردن تمبر هندي طرق مختلفي درد و در هر منطقه فرق مي كند . مثلا در جزاير آنتيل قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگي كه داراي شربت غليظي در حال جوش است وارد مي كنند تا شربت در منافذ ميوه نفوذ كرده و آنرا حل كند .

تركيبات شيميايي:قسمت گوشتدار ميوه داراي كمي قند و پكتين و همچنين اسيد سيتريك ، اسيد ماليك ، تارتارات و اسيد پتاسيم مي باشد . در پوست درخت تمبر هندي مقدري تانن وجود دارد . سرشاخه هاي جوان و سبز اين درخت داراي مقدر زيادي ويتامين هاي گروه B مي باشد.

خواص داروئي:

تمبر هندي از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است .

1)خوردن تمب هندي باعث پائين آمدن تب مي شود .

2) به هضم غذا كمك مي كند .

3)تمبر هندي خنك كننده بدن است .

4)براي رفع تشنگي مفيد است .

5)دل بهم خوردگي و تهوع را برطرف مي كند .

6)پوست تمبر هندي قابض و رفع كننده اسهال است .

7)پوست تمبر هندي قابض ور فع كننده اسهال است .

8)بهترين طريقه استفاده از تمبر هندي اين است كه اين ماده را درآب خيس كنيد و سپس آنرا صاف كرده و با نبات بخوريد .

9)دم كرده تمبر هندي نيز اثر ملين درد . براي تهيه دم كرده يك قاشق غذا خوري تمبر هندي را با نيم ليتر آب جوش مخلوط كرده و به مدت يك ساعت بگذاريد بماند سپس اين دم كرده را در طول روز مصرف كنيد .

10)تمبر هندي را بپزيد و ضماد از آن درست كنيد . اين ضماد را روي ورم و قسمتهاي دردناك بدن بگذاريد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

تمبر هندي براي ريه و طحال خوب نيست و در اشخاصي كه ريه و طحال ضعيف دارند ممكن است توليد

اشكال كند . اينگونه اشخاص بهتر است كه تمبر هندي را با كتيرا و يا خشخاش بخورند .

توس (غان) **White Birch**

نام علمی **Betula alba**

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

غان درختي بسيار زيبا است كه ارتفاع آن تا 30 متر مي رسد . عمر آن دراز و حدود 100 سال است . اين درخت بومي در قسمت هاي بالاي نيم كره شمالي (اروپا ، آمريكاي شمالي) وجود دارد . در ايران اين درخت بصورت خودرو در جنگل هاي چالوس مي روید .

برگ هاي درخت توس بشكل لوزي ، نوك تيز و دندانه داراست . ميوه آن بصورت شاتوت دراز مي باشد كه نر آن در پائيز و ماده آن در بهار ظاهر مي شود . پوست تنه اين درخت سفيد رنگ بوده كه در سن بيست سالگي بصورت نوارهايي شبيه كاغذ از آن جدا مي شود .

برگ و پوست تنه و شيره اين درخت مصرف طبي درد .

تركيبات شيميايي:

پوست و برگ درخت توس داراي يك ماده شيميايي بنام بتولين Betulin بمقدر حدود 14% مي باشد .

خواص داروئي:

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است .

الف : خواص آب يا شيره درخت توس

1)بعنوان كمپرس براي از بين بردن لكه هاي پوستي و بيماريهاي پوستي استفاده مي شود.

2)ناراحتي هاي مثانه و ورم آنرا ازبين مي برد.

3)بهترين داروي نقرس است .

ب : خواص برگ و پوست درخت توس

1)تصفيه كننده خون است .

2)تب بر است .

3)عرق آور مي باشد .

4)داروي مفيدي براي گريپ و سرمخوردگي است .

5)دستگاه هاضمه را تقويت مي كند و براي هضم غذا مفيد مي باشد.

6)سرگيجه و سردرد را برطرف مي كند.

7)جوشانده آنرا مي توان براي شست و شوي زخم ها بكار برد.

8)اگزما را برطرف مي كند براي اين كار جوشانده پوست و يا برگ درخت توس را روي زخم ها بماليد.

9)دردهاي رماتيسم و نقرس رار فع مي كند .

10)كسانيكه پايشان عرق مي كند بايد هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند .

طرز استفاده:

شيره يا آب درخت نوغان : مصرف درماني زيادي دردو طبق نظر اطباي قديم براي اكثر امراض مفيد است . از شيره درخت غان نوعي شراب نيز تهيه مي شود . براي تهيه اين شراب به شيره درخت غان مقدايز عسل يا شكر و كمي مخمر اضافه كرده و مي گذارند بمدت يكماه تخمير شود .

اين شراب طعمي مطبوع و تر وشيرين دارد .

جوشانده برگ درخت توس : مقدر 200 گرم برگ و جوانه درخت را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقليل يابد . مقدر مصرف اين جوشانده يك فنجان و نيم ساعت قبل از هر غذا است

دم كرده : مقدر 50 گرم برگ و جوانه درخت را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت نيم ساعت دم كنيد . مقدر مصرف اين دم كرده هم مانند جوشانده سه فنجان در روز است .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

جعفري	Parslery
نام علمی	Petroselinum sativum

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

جعفري گياهي است علفي ، دوساله و معطر كه ارتفاع آن تا 70 سانتيمتر مي رسد . برگهاي آن برنگ سبز تيره و داراي بريدگيهاي لوزي يا مثلث شكل با تقسيمات رفعي است .

گلهاي جعفري كوچك برنگ مايل به سبز و بصورت چتر يم باشد ميوه آن كوچك به درازاي 2 ميليمتر و به قطر يك ميليمتر و داراي بوئي معطر است

تركيبات شيميايي:

از برگ و تخم جعفري بوسيله تقطير با بخار اسانسي گرفته مي شود كه سبيار معطر است و ر غذاها بكار مي رود . اسانس برگ جعفري چون به مقدر بسيار كم بدست مي آيد گران است .

اسانس تخم جعفري كمي بوي تلخ درد كه زياد مرغوب نيست . از 100 كيلوگرم تخم جعفري حدود 2 كيلوگرم اسانس بست مي آيد كه از آن در صنعت عطر سازي و كنسروسازي استفاده بعمل ميآيد .

ريشه جعفري معطر طعم آن تقريبا مانند برگ آن است .

در صد گرم برگ جعفري مواد زير موجود است :

آب	85 گرم
پروتئين	3/5 گرم
مواد چرب	0/6 گرم
مواد نشاسته اي	7 گرم
كلسيم	200 ميلي گرم
فسفر	65 ميلي گرم
آهن	6/2 ميلي گرم
سديم	25 ميلي گرم
پتاسيم	725 ميلي گرم
ويتامين آ	8500 واحد بين المللي
ويتامين ب 1	0/12 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/25 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1/2ميلي گرم
ويتامين ث	170 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص تخم جعفري

تخم جعفري از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است .

1)ضد نفخ شكم است .

2)شريان ها و رگ ها راتميز مي كند .

3)ادرار آور و قاعده آرو است .

4)براي درمان تب نوبه بكارمي رود .

5)در قديم الايم براي سقط جنين شياف تخم جعفري را در داخل مهبل قرار مي دادند.

خواص ريشه جعفري

1)ريشه جعفري اشتها آور است .

2)ادرار آور و قاعده آرو است .

3)سنگ كليه را دفع مي كند .

4)براي درمان اسهال بايد 20 گرم ريشه جعفري را در يك ليتر آب دم كرده و تنقيه كنيد .

5)دم كرده ريشه جعفري براي درمان تنگي نفس بكار مي رود.

6)براي درمان سرخك مفيد است .

خواص برگ و ساقه جعفري

1- براي رفع لكه ها و جوش هاي صورت دم كرده جعفري را روي پوست صورت بماليد .

2-براي روشن شدن رنگ پوست مقدري جعفري را در نيم ليتر آب به مدت 5 دقيقه بجوشانيد و صبح وشب صورت خود را با آن بشوئيد بعد از يك هفته پوست صورت شما روشن مي شود.

3-دم كرده جعفري ضد تب است .

4-دم كرده برگ جعفري براي بواسير و سنگ كليه مفيد است .

5-خوردن چاي جعفري به هضم غذا كمك مي كند .

6-بعد از خوردن سير براي برطرف كردن بوي دهان جعفري بجويد.

7-جعفزي نفس را خوشبو مي كند.

8-براي درمان ضرب خوردگي و خون مدرگي له شده برگ و ساقه جعفري را روي عضو ضرب ديده بگذاريد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

جو	**Barley**
نام علمی	**Hordeum vulgare**

كليات گياه شناسي

جو گياهي است علفي و يكساله كه ارتفاع آن بسته بانواع مختلف آن تا يك متر مي رسد . برگهاي آن متناوب و باريك و دراز و به رنگسبز تيره مي باشد .

جو از نظر كاشت به دو دسته تقسيم مي شود : جو بهاره و جو پائيزه .

جو بهاره در بهار كشت مي شود و احتياج به سرماي زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه مي دهد در حاليكه جو پائيزه در پائيز كشت مي شود و محتاج سرماي زمستان است .

تركيبات شيميايي:

در صد گرم جو مواد زير موجود است :

آب	11 گرم
پروتئين	8گرم
مواد نشاسته اي	78 گرم
كلسيم	16 ميلي گرم
فسفر	189 ميلي گرم
آهن	2 ميلي گرم
سديم	3 ميلي گرم
پتاسيم	160 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/12 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 3	3 ميلي گرم

ضمنا جو داراي مقدر بسيار كمي آرسنيك مي باشد .

خواص داروئي:

جو معمولا به سه صورت در بازار عرضه مي شود

1) جو پوست نكنده كه هنوز سبوس آن جدا نشده

2)جو پوست كنده كه پوست آن گرفته شده است

)3جو سفيد كه پوست وس بوس آن رگفته شده است و بنام جو مرواريدي معروف است .

جو از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است

مواد مقوي آن كمتر از گندم بوده ولي قابض و شخك كننده است .

1)غذايي بسيار مقوي براي افراد ضعيف است .

2)خاصيت نرم كننده درد .

3)در قديم از جو براي سقط جنين استفاده مي كردند .

4)براي نقرس مفيد است .

5)جوشانده جو داروي خوبي براي مبتلايان به تب و كم خوني و سوء هاضمه است .

6)ماء الشعير براي درمان سل ،زخم هاي ريوي و سردرد گرم مفيد است .

7)ماء الشعير خون ساز است و زود هضم مي شود.

8)ماء الشعير را با خشخاش كوبيده براي سردرد مفيد است .

9)براي درمان نقرس پماد در جو را با آب بر روي قسمت هاي دردناك بگذاريد .

10)در جو را با شكر مخلوط كرده غذاي خوبي براي اطفال است .

11)بيسكوبيت جو بهترين دارو براي درمان يبوست است و حتي نفخ و شكم درد را از بين مي برد.

12)سرد مزاجان بايد جو را با شكر بخورند.

13)كشك الشعير براي مزاج هاي گرم و اسهال هاي صفراوي مفيد است .

14)براي برطرف كردن گلو درد و ورم گلو كشك الشعير را قرقره كنيد .

15)براي پائين آرودن كلسترول از جو استفاده كنيد .

16)جو چون داراي پروتئاز مي باشد بنابراين از سرطان جلوگيري مي كند .

طرز استفاده:

سمنو يا مالت جو : جو را مي توان مانند ديگر غلات خيس كرده و در حرارات معتدل نگاهدري كنيد تا جوانه بزند و هنگاميكه جوانه به حد معيني رسيد از آن مالت نگهدري كنيد . مالت جو داراي ويتامين هاي Cاست .

ماء الشعير : جو پوست كنده و جو پوست نكنده را خوب مي شويند سپس آن را در آب جوش ريخته و چند دقيقه مي جوشانند و آنقدر آنرا مي پزند تا دانه هاي جو كاملا باز شود و بعد آنرا با پارچه بدون اينكه له شود صاف مي كنند و مي گذارند تا سرد شود و از آن استفاده مي كنند .

كشك الشعير : جو پوست كنده را با آب مخلوط كرده و آنرا آنقدر مي جوشانند تا كاملا باز شود سپس آنرا له مي كنند و صاف مي كنند كه خود جو نيز داخل آب شود كشك الشعير شبيه آش جو مي باشد .

عصاره مالت جو : از جوشاندن مالت جو در آب و غليظ كردن مايع حاصل در خلاء عصاره مالت جو بدست مي آيد

كه داراي مقدر 60 درصد مالتوز ، 10 درصد ساكاروز ، 20 درصد دكسترين و مقدري مواد معدني و ويتامين هاي B1 و B2 است

مضرات :

مضرات خاصي گفته نشده است .

جودوسر (يولاف) Oat

نام علمی Avena sativa

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

جو دوسر از قديم الايام توسط مردم ژرمن و اسلاو كشت ميشده است . گياهي است يكساله كه ارتفاع آن تا يك متر مي رسد ميوه آن خوشه اي و دراز و داراي غلافي دو سر مي باشد .

جو دو سر دو نوع مي باشد كه بنام بهاره و پائيزه ناميده مي شود اين گياه علوفه خوبي براي حيوانات مخصوصا اسب است .

تركيبات شيميايي:

جو دو سر داراي حدود 7% مواد چرب ، 14% مواد ازته و 60% مواد شناسته اي مي باشد . بعلاوه ارسنيك ف اسيد اگزاليك و يد نيز در آن وجود دارد .

خواص داروئي:

جو دو سر از نظر طب قديم ايرا معتدل يعني نه سرد است و نه گرم . البته عده اي عقيده دارند كه اين گياه كمي خشك است .

1)جو دو سر طبق تحقيقاتي كه جديدا انجام رگفته در كاهش كلسترول خون اثر معجزه آسايي درد .

2)مقوي اعصاب است .

3)ضد عفوني كننده بدن مي باشد.

4)تقويت كننده بدن مي باشد .

5)ادرار آور و ملين است و يوست رابرطرف مي كند.

6)مقوي قلب و خون است .

7)تسكين دهنده درد است .

8)جوشانده جو دو سر در برطرف كردن بيماريهاي پوستي و اخلاط خوني نيز موثر است .

9)براي لاغر شدن هر روز جو دو سر بخورد .

10)اگزما را درمان مي كند .

11)براي درمان زخ هايي كه يدر خوب مي شوند جو دو سر را در كرده و با شراب سفيد مخلوط كنيد و روي اين قبيل زخم ها بگذاريد .

12)و بالاخره اين گياه اثر ضد سرطان درد . استفاده مدام اين گياه از سرطان جلوگيري مي كند.

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

چاي كوهي **St.johns Wort**

نام علمی **Hypericum perfratum**

تركيبات شيميايي | خواص داروئي | طرز استفاده | مضرات

كليات گياه شناسي

چاي كوهي بمقدر زياد در آمريكا و اروپا پرورش مي ياييد و معمولا بصورت خودرو در ميان مزارع گندم و ذرت يافت مي شود . چاي كوهي در اروپاو آمريكا بنام سنت جونز شهرت درد و مدتي است كه بسيار معروف شده و تقريبا براي هر بيماري بكار ميرود .

جالب است بدانيد كه روغن چاي كوهي براي مدت سه قرن در انگلستان تنها داروي زخم ها بوده است .

چاي كوهي در ايران در دامنه كوههاي البرز ،كرج ،چالوس و مازندران و نقاط غرب ايران به حد زياد مي روييد .

در اروپا نانوائيها اين گياه را خوب مي شناسند زيرا كمي از آنرا به در اضافه مي كنند كه نان را بهتر و خوش طعم تر مي كند .

گلهاي چاي كوهي برنگ سفيد يا زرد مي باشند كه در بالاي ساقه بصورت مجتمع بچشم مي خورد . اين گلها كمي معطر و داراي بوي مخصوصي مي باشد . ميوه چاي كوهي بشكل كپسول است .

تركيبات شيميايي:

مهمترين ماده شيميايي چاي كوهي هاپيرين Hyperin و همچنين ماده قرمز رنگي بنام هايپريسين Hypericin است چاي كوهي داراي تانن و اسيد نيكوتي نيك نيز مي باشد.

خواص داروئي:

از نظر طب قديم ايران اين گياه گرم و خشك است . ماده قرمز رنگي كه در برگهاي چاي كوهي وجود دارد

وب ا فشار دادن برگها از آن استخراج مي شود براي التيام زخم ها و درمان سوختگي ها بكار مي رود .

براي تهيه جوشانده و يا دم كرده اين گياه بايد حدود يك قاشق چايخوري برگ و گل خشك گياه را در دو فنجان آب جوش ريخته و آنرا آنقدر بجوشانيد تا يك فنجان باقي بماند سپس آنرا مصرف كنيد .

بطور خلاصه مي توان به مورد زير اشاره كرد :

1)ضد كرم معده و روده مي باشد.

2)ادرار آور وقاعده آور است .

3)گرفتگي صدا را باز مي كند و خلط آور است.

4)براي درمان مرض كزاز بكار مي رود.

5)اگر برگ آنرا بصورت پودر داروريد و روي زخم هاي عميق و متعفن بپاشيد اين نوع زخم ها را خوب مي كند.

6)درمان كننده اسهال و اسهال خوني است .

7)براي درد دنبالچه بهترين دارو است .

8)اگر مشكوك به خونريزي مغزي هستيد و يا احتمال خونريزي مغزي وجود دارد حتما از اين دارو استفاده كنيد .

9)ضعف جنسي را درمان مي كند.

10)درمان كننده بيماري منتژيت است .

11)براي درمان فلج بكار مي رود .

12)سياه سرفه را از بين مي برد.

13)درد پشت و گردن و خشكي گردن را درمان مي كند .

14)براي كم خوني مفيد است .

15)چاي كوهي اشتها را باز مي كند بنابراين مي توان آنرا به بچه ها و افراد مسن كه اشتها ندارند داد.

16)ضد افسردگي مي باشد .

17)درمان كننده بيخوابي است .

18)در درمان سرمخوردگي معجزه مي كند .

19)براي درمان تب و اثر نيش سمي حشرات بكار ميرود.

و بالاخره با تحقيقات جديدي كه دانشمندان روي اين گياه معجزه آسا انجام داده اند و دريافته اند دريافته اند كه چاي كوهي مي تواند ويروسها را از بين ببرد و حتي روي ويروس بيماري AIDS نيز اثر درد .مدتي است كه

بيماران مبتلا به ايدز ازاين گياه استفاده ميكنند كه سيستم دفاعي بدن آنها را تقويت كرده وبيماري را تخفيف مي دهد .

دانشمندان مدتي است كه روي اثر چاي كوهي بر ريو سرطان خون تحقيقات دامنه دري راشروع كرده اند و به نتايج درخشاني دست يافته اند .

همانطوريكه قبل گفته شد اين دارو اثر بسيار خوبي بر روي افسردگي درد البته اگر سه متوالي از اين دارو استفاده شود حالات افسردگي را از بين برده بيخوابي را مداوا مي كند و بيماران اعتماد بنفس خود را باز مي يابند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

كسانيكه از قرص ضد بارداري ، داروهاي آسم و ضد سرمخوردگي و حساسيت استفاده مي كنند نمي توانند چاي كوهي مصرف كنند .

چغندر	BEETS
نام علمی	Beta vulgaris

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

چغندر را از قديم شناختند و حتي در حدود چهار قرن قبل از ميلاد بخواص درماني آن آَشنا بوده و از آن استفاده مي كرده اند .

چغندر بطور بومي در ناحيه مديترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بيشتر نقاط دنيا كشت مي شود .

چغند دو نوع مي باشد يك نوع آن چغندر معمولي است برنگ بنفش تيره و يا قرمز است و نوع ديگر آن چغندر قند است برنگ زرد روشن مي باشد كه بمقدربسيار زياد در نقاط مختلف دنيا براي استفاده از شكر آن شكت مي شود .

چغندر خوب آن است كه زياد در خاك نمانده باشد و يا باصطلاح جوان باشد زيرا چغندري كه زياد رسيده باشد سفت مي شود .چغند پير معمولا گردني باريك درد و شيارهايي روي آن بوجود مي آيد .

تركيبات شيميايي:

چغند ر بسيار مغذي است و سرشار از مواد معدني و ويتامين ها است .

در جدول زير مقدر مواد آن در صد گرم چغندر آمده است .

انرژي	33 كالري
پروتئني	1/2 گرم

چربي	0/06 گرم
هيداروكربن	7/2 گرم
كلسيم	11/1 ميلي گرم
فسفر	20 ميلي گرم
آهن	0/8 ميلي گرم
ويتامين آ	5000 واحد
ويتامين ب 1	0/015 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/025 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/33 ميلي گرم
ويتامين ث	17/62 ميلي گرم

خواص داروئي:

برگ چغندر خواص درماني بسياري درد

1-بعنوان ملين و رفع يبوست بكار مي رود

2-تقويت كننده كليه است

3-درمان كننده التهاب مجاري ادرار است

4-بعنوان مصرف خارجي براي پانسمان زخم و درمان تاول مصرف مي شود.

ّ چغندر مخلوط با آ ب هويج دفع كننده سنگ كيسه صفرا نيز هست .

شربت چغندر بهترين نوشابه و تقويت كننده بدن و دافع سموم بدن است .

طرز استفاده:

براي درست كردن شربت چغندر با آب ميوه گيري آب سه تا چهار چغندر خام را بگيريد و آنرا با يك ليوان آب معدني گاز در مخلوط كنيد اين شربت بسيار خوشمزه و انرژي زا است .

مضرات :

مضرات خاصي گفته نشده است .

خاکشیر **FLixweld**

نام علمی **Descurainia sophia**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

خاكشير گياهي است علفي يكساله يا دو ساله كه ارتفاع ساقه آن تا يك متر نيز مي رسد . پائين گياه كرك دراست در حاليكه بالاي آن بدون كرك مي باشد .

تخم اين گياه كه همان خاكشير است ريز و كمي دراز و معمولا به دو رنگ وجود دارد يكي از آنها قرمز كه داراي طعم كمي تلخ است و ديگري برنگ قرمز تيره مي باشد .

تركيبات شيميايي:

خاكشير داراي تعدادي اسيد چرب مانند اسيد لينوئيك ،اسيد لينولنيك ، اسيد اولئيك ،اسيد پالمتيك و اسيد استئاريك مي باشد . ضمنا در خاكشير اسانس روغن فراري وجود دارد كه داراي مواد بنزيل و ايزوسيانات است

خواص داروئي:

خاكشير از نظر طب قديم ايران گرم و تر است .

1)التيام دهنده زخم و جراحات است .

2)جوشانده خاكشير براي رفع اسهال هاي ساده و رفع ترشحات زنانگي مفيد است .

3)خاكشير ادرار آور است .

4)خاكشير تب بر است .

5)براي دفع كرم مفيد است .

6)التهاب كليه را برطرف مي كند.

7)سرخك و مخملك را دوا مي كند .

8)خاكشير صدا را باز مي كند .

9)براي از بين بردن كهير و التهابات پوستي از خاكشير استفاده كنيد .

10)از گلها و برگهاي گياه مي توان براي رفع بيماري ناشي از كمبود ويتامين C استفاده كرد .

11)سنگ كليه را دفع مي كند.

12)براي دفع سنگ كليه مي توان خارشتر ،خاكشير و ترنجبين را با هم مخلوط كرده وصبح ناشتا خورد .

13)براي برطرف كردن جوشهاي صورت كه بعلت خوردن چربي و شيريني زياد ايجاد مي شود بايد جوشانده يك قاشق ترنجبين را با دو قاشق غذاخوري خاكشير مخلوط كرده و هر روز صبح ناشتا بمدت دو هفته آنرا ميل ميل كنيد تا جوشها از بين برود.

طرز استفاده:

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

مضرات :

بعضي از افراد هنگاميكه خاكشير مي خورند ممكن است سردرد بگيرند اينگونه شاخاص بايد خاكشير را با كتيرا بخورند .

ختمي **Marshmallow**

نام علمی **Althaea officinalis**

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

ختمي گياه بومي مناطق شرق مديترانه است .

گياهي است علفي و چند ساله كه ارتفاع آن به حدود 2 متر مي رسد ساقه آن از كركهاي ريز كه به رنگ خاكستري مي باشد پوشيده شده است .

برگهاي ختمي دندانه دار ، پهن و مانند قلب مي باشد . گلهاي آن درشت به رنگ سفيد مايل به قرمز يا ارغواني است كه بصورت دسته هاي سه تايي در اواخر تابستان ظاهر مي شود .

ختمي به علت داتشن گلهاي زيبا به صورت گياه زينتي در باغچه ها كاشته مي شود . تمام قسمتهاي اين گياه استفاده طبي درد .

تركيبات شيميايي:

ختمي داراي لعاب و موسيلاژزيادي است .اين گياه داراي مواد نشاسته اي ، چربي ، اسانس ،آنتوسيانين Anthocyanin ،آل تئين Altheine ، داي اكسي بنزوئيك اسيد DIoxybenzoic Acid و سيانيدين Cyanidin مي باشد .

خواص داروئي:

ختمي از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و بطور كلي روي تمام اعضاي بدن مخصوصا روده ها ، ريه ها ، معده ، كليه ها و مثانه موثر است .

خواص گل ختمي

1)ملين و برطرف كننده يبوست است .

2)بيماريهاي تنفسي را برطرف مي كند.

3)سرفه هاي خشك را از بين مي برد .

4)براي رفع گلو درد جوشانده گل ختمي را غرغره كنيد .

5)عادت ماهيانه را منظم مي كند .

خواص ريشه ختمي

1)ناراحتي هاي پوستي را برطرف مي كند و پوست را نرم مي سازد .

2)سرفه هاي خشك را از بين مي برد.

3)تب راپائين مي آرود .

4)اسهال خوني را شفا مي بخشد .

5)ادرار را زياد مي كند.

6)كمي ترشحات عادت ماهيانه را برطرف مي كند.

7)تورم را رفع مي كند.

8)ناراحتي هاي دستگاه اداري را برطرف مي كند.

9)قند خون را تنظيم مي كند.

خواص برگ ختمي

1-ضماد برگ ختمي در برطرف كردن دمل ها و ورم پستان و روم معده موثر است .

2-براي التيام شكستگي ها ، برگ ختمي را بصورت ضماد درآورده و روي محل شكستگي بگذاريد .

3-ضماد برگ ختمي در برطرف كردن درد سياتيك مفيد است .

4-رعشه را برطرف مي كند.

5-ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمي درمان كنيد.

طرز استفاده:

1- خيسانده ريشه ختمي : 10 گرم ريشه ختمي را پوست كنده و خرد كرده و در يك ليتر آب سرد خيس كنيد و پس

از 8 ساعت آنرا صاف كرده و نگهدري كنيد اين مايع در رفع اسهال خوني بسيار موثر است .

2-دم كرده ختيم : در حدود 20 گرم ريشه ختمي را تميز كرده و خرد كنيد و آنرا در يك ليتر آب جوش بريزيد و بگذاريد بماند تا سرد شود سپس آنرا صاف كرده و با عسل مخلوط كنيد .

3-دم كرده گل ختمي : 20 گرم گل خشك شده ختمي را در يك ليتر آب جوش بريزيد و بگذاريد بماند تا سرد شود سپس آنرا با قند يا عسل شيرين بكنيد .

4-محلول شست وشوي چشم : نيم گرم گل خشك ختمي را در 150 گرم آب ريخته و به مدت 5 دقيقه بگذاريد بجوشد سپس آنرا سرد كنيد و 5 قطره الكل كامفه در آن بريزيد.

مضرات :

ختمي گياه مفيد و بي ضرري است فقط زنان باردار و مادرانش يدره بايد از زياد خوردن آن پرهيز كنند .كسانيكه سرد مزاج هستند بايد ختمي را با عسل بخورند .

خرما **Date**

نام علمی **Phoenix dactylitera**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

خرما ميوه اي بسيار قديمي است و نام آن در كتاب مقدس 42 بار تكرار شده است . اين ميوه پرخاصيت براي مردم شكورهاي راوپايي و آمريكايي تا حدي ناآشنا است و آنرا فقط در كيك و شيريني مصرف مي كنند ولي در خاورميانه و مخصوصا در كشورهاي عربي بعنوان يك غذاي اصلي بكار مي رود .

يهوديان معتقدند درخت خرما در فلسطين و يا اسرائيل امروزي بفراواني وجود داشته است بطوريكه در ناحيه بين درياي گاليله و درياي مدره جنگل بزرگي از درخت خرما بوده است .

مسلمانان معتقدند كه حضرت محمد (ص) اين درخت را خلق كرده اند . در ديانت مسيح ، برگ درخت خرما سنبل و نشانه شهادت و روح شهدائي است كه در راه ديانت حضرت مسيح جان باخته اند .

تركيبات شيميايي:

خرما داراي 25 درصد ساكاروز ، 50درصد گلوكز ، و مواد آلبومينوئيدي ، پكتين و آب مي باشد . بعلاوه داراي ويتامينهاي مختلف منجمله ويتامين A,B,C,E و مقدري املاح معدني مي باشد .

خواص داروئي:

درخت خرما خواص بيشماري درد و مي توان گفت كه از تمام قسمتهاي اين درخت مي توان استفاده كرد و يك ضرب المثل عربي مي گويد كه خواص درخت خرما باندازه روزهاي سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و فرش تهيه مي كنند . از هسته آن نان و از ميوه خرما شراب و عسل .
همانطور كه مي دانيم خرما تنها ميوه ايست كه در صحرا وجود دارد و طبيعت اين درخت را به مردم صحرا داده

است که تمام احتياجات خود را از آنر فع مي کنند .

مردم صحرا هسته درخت خرما را در کرده و از آن نان مي پزند يا در اين هسته را بو داده و از آن بعنوان قهوه استفاده مي کنند زيرا دم کرده آن بسيار مطبوع است و يا حتي اين در را در آب براي چند روز خيس کرده و بعنوان غذاي مقوي به شترهاي خود مي دهند و معتقدند که اين غذا از گندم و جو مقوي تر است .

اعراب از قديم اعتقاد داشتند که خرما انرژي خورشيد را گرفته و در خود ذخيره مي کنند و اين انرژي با خوردن خرما به بدن آنها منتقل مي شود .

اعراب از خرماي کال نيز استفاده مي کنند و معتقدند که اثرات درماني بسياري درد من جمله خرماي سبز تقويت کننده اعمال جنسي و انرژي زا يم باشد . حتي هسته خرماي سبز را نيز در کرده و پمادي از آن تهيه مي کنند که براي زخمهاي آلات تناسلي بکار يم رود .

اثر ديگر معجزه آساي هسته خرما از بين بردن تورم پلك هاي چشم است براي اين منظور پمادي از در هسته خرما درست کرده و آنرا روي چشم مي گذارند اين پماد براي رشد مژه هاي چشم نيز بهترين دارو است .

زندگي پرمشغله و ناراحتي هاي رواني که ميل جنسي را در بعضي از اشخاص از بين مي برد بهترين علاجش خوردن مداو م خرما است که ميل جنسي را باين اشخاص باز مي گرداند . در زمانهاي قديم همواره خرما را براي قدرت و انرژي بکار مي برده اند و هنوز بهترين ميوه براي بازيافتن انرژي و قدرت جواني است .

گلهاي درخت خرما نيز خاصيت دارويي دارند . طعم گلهاي درخت خرما تلخ است و اثر مسهلي درد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مواظب باشيد در خوردن آن افراط نکنيد زيرا داراي قند زيادي است . در اين صورت آنهايي که لوزالمعده حساس دارند و يا آنهايي که بيماري قند در خانواده آنها وجود دارد بايد کمتر از اين ميوه استفاده کنند

خيار	Cucumber
نام علمی	Cucumis sativus

ترکيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

کليات گياه شناسي

خيار گياه بومي هندوستان است و از آنجا به نقاط ديگر جهان راه يافته است . حدود بيست قرن قبل از ميلاد مسيح مصريان قديم از آن استفاده مي کرده اند .

ايالت فلوريدا مهمترين توليد کننده خيار در آمريکا است و حدود يك سو م خيار کل آمريکا را توليد مي کند .

خيار گياهي است علفي و يکساله داراي ساقه خزنده وپ وشيده از خارهاي نازك و خشن است . برگهاي آن بزرگ و داراي زاويه و دندانه دار است . گلهاي آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روي يك پايه قرار دارند ميوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهاي مختلف ممکن است کوچك و يا دراز باشد .

ترکيبات شيميايي:

خيار داراي ساپونين و آنزيم هاي مختلفي مانند پروتئولي تيك و غيره و ويتامين ها و مواد معدني مختلف مي باشد .

در صد گرم خيار مواد زير موجود است .

انرژي	8 كالري
آب	95 گرم
پروتئين	0/6 گرم
مواد چربي	0/1 گرم
مواد نشاسته اي	2/5 گرم
فسفر	30 ميلي گرم
آهن	0/2 ميلي گرم
كلسيم	25 ميلي گرم
پتاسيم	160 ميلي گرم
ويتامين آ	250 واحد
سديم	6 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/04 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/2 ميلي گرم
ويتامين ث	7 ميلي گرم

خواص داروئي:

خيار از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و خنك كننده بدن مي باشد و به هضم غذا كمك مي كند .

1)خيار حل كننده اورات و اسيد اوريك است بنابراين مرض نقرس را درمان مي كند .

2)خيار ادرار آور است .

3) خيار ادرار آور است .

4)خيار خون را تصفيه مي كند.

5)سوپ خيار حبس البول را از بين مي برد .

6)عصاره برگهاي له شده خيار ايجاد تهوع مي كند بنابراين در مسموميت ها و اختلالات دستگاه جهاز هاضمه مصرف

مي شود .

7)خيار عطش را تسكين مي دهد .

8)خيار ملين است .

9)خيار را حلقه حلقه كرده و روي پوست صورت بگذاريد چين و چروكهاي صورت را از بين يم برد و صورت را جوان مي كند.

10)اگر پوست شما چرب است خيار را با آب مقطر بپزيد و با اين آب صورت خود را شستشو دهيد .

11)اگر مي خواهيد هميشه لطافت پوست خود را حفظ كنيد همه روزه از لوسيون زير استفاده كنيد :

يك خيار معمولي را با دو ليون آب بجوشانيد تا حجم آن يك ليوان شود سپس آنرا صاف كنيد و بگذاريد سرد شود بعد 50 گرم بادام خام و پوست كنده را آسياب كرده و با اين آب مخلوط كنيد و بهم بزنيد و با پارچه صاف كنيد و به محلول صاف شده 250 گرم الكل سفيد و يك گرم اسانس گل سرخ اضافه كنيد و كاملا هم بزنيد هر روز از اين لوسيون طبيعي به صورت خود بزنيد تا پوست شما هميشه جوان بماند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

اشخاصي كه ناراحتي معده دارند نبايد در مصرف خيار زياده روي كنند زيرا ممكن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد .

خيار نفاخ است چون سريعا در معده فاسد مي شود هميشه بايد آنرا قبل از غذا خورد كه به هضم غذا كمك كند . كسانيكه نمي توانند خيار را خوب هضم كنند بايد آنرا با نمك بخورند .

دارچين **Cinnamon**

نام علمی **Cinnamomum zelanicum**

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

دارچين از قديم الايام در دنيا بكار ميرفته است در مصر حتي قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر براي درمان امراض مختلفه مصرف مي شده است .

اسم دارچين Cinnamon از كلمه عربي Kinnamon مشتق شده و در كتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهي يهوديان بكار مي رفته است .

دارچين پوست درختي است كه تا 10 متر ريشه مي كند برگ اين درخت سبز سير و داراي گلهاي برنگ سفيد مي باشد . پوست اين درخت را كنده و معمولا پوارد مي كنند و در غذا يا بعنوان چاي از آن استفاده مي كنند .

تركيبات شيميايي:

خواص داروئي:

دارچين رمز جواني است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه مي درد .

دارچين براي زياد شدن و بازيافتن نيروي جنسي نيز بكار مي رود كليه را گرم مي كند و ضعف كمر و پاها راازبين مي برد و كم خوني را درمان مي كند .

دارچين بهترين دارو براي دردهاي عضلاني است و جديدا در آمريكاي شمالي و كانادا كرم هايي ببازار آمده كه داراي دارچين است و براي رفع درد بكار مي رود .

حتما تا بحال متوجه شده ايد كه بعد زا خوردن يك دونات دارچين در همه چيز را زيبا مي بينيد و چقدر آرام هستيد . اين خاصيت دارچين است زيرا دارچين اثر آرام كنده وشاد كننده درد و از بسياري از داروهاي آرام بخش بهتر است . و در حقيقت مي توان گفت دارچين واليوم گياهي است زيرا در دارچين ماده اي است بنام Cinnamodehyde كه روي حيوانات و انسان اثر آرام بخش درد .

اثر مهم ديگر دارچين پائين آوردن تب مي باشد و حتي امروزه دارچين را بصورت قرص و كپسول درآورده اندكه بعنوان تب بر بكار مي رود . شما مي توانيد بآساني با نشويدن يك فنجان چاي دارچين تب را بسرعت پائين بياوريد . دارچين رگها را باز مي كند و اثر خوبي در گردش خون درد .

دارچين خاصيت عجيب ديگري درد و آن قوي كردن مصونيت بدن در مقابل امراض است و حتي مي توان گفت كه اثر پني سيلين و آنتي بيوتيك را به مقدر زيادي درا است . اگر حس كرديد كه ضعيف شده ايد و ممكن است مريض شويد چاي درجين را فراموش نكنيد و حتي اگر سرما خورده ايد يا ضعف شديد ديد چاي دارچين بهترين دارو است .

يكي از دانشمندان انگليسي در كتابي كه قرن نهم تاليف نمود ادعا كرد كه دارچين معده را تميز و آرام و قوي مي كند . بنابراين اگر ناراحتي معده ديد حتما از دارچين استفاده كنيد دارچين با اين همه خواص طعم بسيار خوبي درد . حتي اگر چاي معمولي مي نوشيد آنرابا يك قطعه پوست دارچين بهم بزنيد كه طعم آنرا بهتر كند

بي دليل نيست كه در گذشته سلماني ها كه در حقيقت دكترهاي طب قديم بودند به مشتريهاي خود چاي دارچين مي دادند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

ذرت	Corn
نام علمی	Zea mays

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

ذرت كه بفارسي بلال نيز ناميده مي شود گياهي است يكساله و يك پايه داراي ساقه اي راست كه ارتفاع آن تا چهارمتر مي رسد.

ذرت گياه بومي آمريكاي مركزي و مكزيك است و از آنجا به نقاط ديگر دنيا راه يافته است .

برگهاي ذرت متناوب و دراز مي باشد . گلهاي نر ذرت بصورت خوشه اي بوده كه مركب از سنبل هاي قرمز روشن مي باشد . گلهاي ماده آن از 2تا 4 گل تشكيل شده در كنار برگ هاي ذرت قرار درد .

غشايي كه روي بلال را مي پوشاند سبز رنگ و مانند برگ مي باشد . دانه هاي كروي شكل ذرت در اطراف محور مركزي بلال قرار گرفته اند . اين دانه ها برنگ زرد يا قهو ه اي مي باشند .

تركيبات شيميايي:

رنگ زرد ذرت مربوط به موادي به نام زئين Zeine و زيازانتين Zeaxanthine مي باشد .

در صد گرم دانه ذرت خام مواد زير موجود است :

انرژي	350 كالري
آب	13 گرم
پروتئين	9 گرم
چربي	4 گرم
مواد نشاسته اي	72 گرم
كلسيم	22 ميلي گرم
سديم	1 ميلي گرم
پتاسيم	285 ميلي گرم
فسفر	265 ميلي گرم
آهن	2 ميلي گرم
ويتامين آ	490 واحد
ويتامين ب 1	0/4 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/12 ميلي گرم
ويتامين ب 3	2/2 ميلي گرم
ارسنيك	30 ميلي گرم

كاكل ذرت داراي مواد معدني مختلف و املاح پتاسيم و كلسيم مي باشد .

در صد گرم كاكل ذرت مواد زير موجود است :

گوگرد	2/8 ميلي گرم
كلر	3/6 ميلي گرم
فسفر	5/2 ميلي گرم
سيليسيم	4 گرم
آهن	0/06 ميلي گرم
كلسيم	1/7 ميلي گرم
منيزيم	1/4 ميلي گرم
سديم	0/2 ميلي گرم
پتاسيم	26/5 ميلي گرم

همانطور كه در جدول بالا مشاهده مي شود كاكل ذرت داراي مقدر زيادي پتاسيم است وبعلت وجود اين ماده معدني است كه كاكل ذرت ادرار آور است .

خواص داروئي:

خواص درماني ذرت

ذرت داراي ارزش غذايي فراواني است در آن بعلت نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابليت تهيه نان را ندارد . بنابراين براي تهيه نان ذرت در آنرا با در ساير غلات مخلوط مي كنند .

ذرت از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است "

1)پماد ذرت خشك كننده زخم ها مي باشد .

2)ذرت غذاي خوبي براي پيشگيري سرطان است.

3)استفاده مداوم از ذرت از كرم خوردگي دندان جلوگيري مي كند .

4)روغن ذرت كلسترول خون را پائين مي آرود .

5)روغن ذرت براي درمان اگزما و بيماريهاي پوستي مفيد است.

خواص درماني كاكل ذرت

كاكل ذرت را قبل از رسيدن كامل ميوه يعني قبل از پژمرده شدن مي چينند و بسرعت خشك مي كنند . كاكل ذرت بعد از خشك شدن رنگ قهوه اي پيدا مي كند .

براي درست كردن دم كرده كاكل ذرت ،مقدر 30 گرم از آنرا در يك ليتر آب جوش ريخته و به مدت پنج دقيقه دم مي كنند .

1-دم كرده كاكل ذرت ادرار آور است و آرام كننده دستگاه ادراري است .

2-درد و ناراحتي هاي دستگاه ادراري را تسكين مي دهد .

3-سنگ مثانه ،التهاب ،ورم مثانه و درد مثانه را از بين مي برد .

4-كاكل ذرت بطور كلي دستگاه ادراري را تميز مي كند .

بغير از كاكل ذرت از برگ و ريشه وساقه بلال نيز استفاده طبي بعمل ميآيد .

1)جوشانده ساقه وسط بلال خونريزي از بيني را بند مي آرود.

2)براي دفع سنگ مثانه از جوشانده برگهاي بلال استفاده كنيد .

3)جوشانده ريشه ذرت براي سوزش مجاري ادراري مفيد است .

4)جوشانده وسط بلال درد شكم و معده را از بين مي برد .

5)در قديم براي معالجه سوزاك از جوشانده ساقه بلال استفاده مي كردند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

رازيانه FENNEL

نام علمی Foeniculum vulgare

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

رازيانه گياهي است معطر ، علفي و دوساله كه ارتفاع آن تا 2 متر مي رسد ساقه آن داراي شيارهاي هم دريف و موازي مي باشد برگهاي آن نازك و نخي مانند شود است گلهاي رازيانه زرد وبصورت خوشه در انتهاي ساقه ظاهر مي شود . يوه رازيانه كوچك و بطول حدود 8 ميليمتر و عرض 3 ميليمتر بوده و داراي بوئي معطر و طعمي شيرين مي باشد .

رازيانه درمناطق مديترانه اي بخوبي رشد مي كند و در ايران در مناطق شمالي كشور در دامنه هاي كوههاي البرز بطور خورد مي روبد .

تركيبات شيميايي:

رازيانه داراي حدود 10% روغن ، كيم مواد قندي و مسويلاژ و حدود 4% اسانس مي باشد . روغن رازيانه دريا 4% اسيد پال ميتيك ، 22% اسيد اوليئك ، 14% اسيد لينوئيك و 60% اسيد پتروسلينيك مي باشد.

اسانس رازيانه ه از تقطير ميوه آن بوسيله بخار با بدست يم آيد مايعي ات زرد .

در صد گرم برگ رازيانه تازه مواد زير موجود است :

آب	90 گرم
پروتيئن	2/5 گرم
چربي	0/4 گرم
مواد نشاسته اي	4/5 گرم
كلسيم	100 ميلي گرم
فسفر	50 ميلي گرم
آهن	2/5 ميلي گرم
پتاسيم	400 ميلي گرم
ويتامين آ	3500 واحد
ويتامين ث	30 ميلي گرم

خواص داروئي:

رازيانه از نظر طب قديم ايران گرم و شخك است . ريشه رازيانه گرمتر از بقيه قسمت هاي گياه است .

1) رازيانه اثر زياد كنده شير را در زنانش ير ده درد و بدين منظور مي توان از دم كرده رازيانه استفاده كرد .

2)اشتها آور و مقوي است .

3)نفخ و گاز معده رااز بين مي بر د .

4)قاعده آور است .

5)برگهاي رازيانه ادرار آور است .

6)جوشانده ريشه رازيانه ملين مسهل است .

7)روغن تخم رازيانه كرم روده را از بين يم برد .

8)حالت تهوع رابر طرف مي كند .

9)براي برطرف كردن اُسم ، سرفه و تنگي نفس از دم كرده تخم رازيانه بمقدر سه فنجان در روز استفاده كنيد .

10)براي رفع اسهال رازيانه را با يزره سبز به سنبت مساوي دم كرده و به مريض بدهيد .

11)ميتوان از رازيانه داروي ضد نفخ بصورت زير تهيه كرد :

5 گرم پودر انيسون و 5 گرم پودر زيره كرمان ، 5 گرم پودر تخم گشنيز و 5 گرم پودر رازيانه راب ا هم مخلوط كرده در يك ليتر آب جوش بريزيد و آنرا بمدت 10 دقيقه دم كنيد سپس آنرا صاف كرده و كم كم بنوشيد .

12)رازيانه بعلت داتشن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو مي اندازد .

13)رازيانه مغز را فعال مي كند .

14)ريشه رازيانه داراي كومارين Coumarin مي باشد . چون اين ماده رقيق كننده خون است بنابراين آنهايي كه مبتلا به تصلب شرائين يا انسداد رگها هسند مي توانند از جوشانده ريشه رازيانه استفاده كنند .

15)دردهاي مفاصل را برطرف مي كند .

16)اشتها را زياد مي كند .

17)براي از بين بردن درد آرتروز روغن رازيانه را در محل درد بماليد .

طرز استفاده:

1)دم كرده رازيانه : مقدر يك قاشق چايخوري رازيانه را كوبيده و در يك ليوان آب جوش بريزيد و آنرا بمدت 10 دقيقه دم كنيد .

2)شراب رازيانه : 40 گرم رازيانه را در يك ليتر شراب بريزيد و بمدت يك هفته بگذاريدب ماند سپس آنرا صاف كرده و در شيشه دربست نگهدري كنيد .مقدر مصرف شراب رازيانه دو قاشق چايخوري بعد از غذا است .

3)دم كرده برگ رازيانه : 30 گرم برگ رازيانه را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت ده دقيقه دم كنيد . اين دم كرده مقوي اعصاب بوده و هضم غذا را سريع مي كند .

مضرات :

رازيانه چون گرم است بنابراين براي گرم مزاجها خوب نيست و اينگونه افراد بايد آنرا با سكنجبين بخورند بطور زياده روي در مصرف رازيانه معده راسست كرده و تشنج مي آورد

روناس **Madder**

نام علمی **Rubia Tinctorum**

تركيبات شيميايي خواص داروئي **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

گياهي است كه به حالت خودرو در مناطق مديترانه ، در شمال آفريقا و بعضي مناطق آسيا مي روبد . ساقه اين گياه پوشبده از خارهاي ريز مي باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر مي رسد .

روناس با استفاده از خارهاي ريزي كه درد به ديوار و درختان مي چسبد و بالا مي رود .

برگهاي آن بيضي ، نوك تيز و دراز وبده كه به صورت گروهي و به شكل چتر از كنار ساقه بيرون مي آيد . گلهاي روناس كوچك و به رنگ زرد مايل ه سبز مي باشد . ميوه آن گشوتي و به رنگ تيره است .

ريشه آن به نام روناس معروف است به رنگ قرمز تيره و به صورت دراز ، باريك و استوانه اي مي باشد . داراي طعمي تلخ و گس بوده و قسمت مهم اين گياه از نظر طبي محسوب مي شود .

از ريشه روناس در قديم براي رنگرزي پارچه و نخ استفاده مي شده است .

تركيبات شيميايي:

ريشه روناس داراي ماده اي رنگي به نام آليزارين مي باشد كه براي رنگرزي بكار مي رفت ولي بعد از اينكه توانستند اين ماده را به طريقه شيميايي تهيه كنند كشت آن براي تهيه آليزارين متوقف گرديد .

خواص داروئي:

روناس از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است .

1)باز كننده گرفتگي ها در بدن است

2)درا آور است و حبس البول را درمان مي كند .

3)براي معالجه بيماري فلج آنرا با عسل مخلوط كرده و به بيمار بدهيد .

4)ترشح شير راز ياد مي كند.

5)درد سياتيك را رفع مي كند.

6)يبوست هاي سخت را معالجه مي كند .

7)اشتها آور است.

8)قاعده آرو است .

9)خارش پوست را برطرف مي كند بدين منظور مي توان از ضماد استفاده كرد و يا اينكه جوشانده آنرا در وان حمام بريزيد و مدتي در آن استراحت كنيد .

10)اوره خون را پائين مي آورد .

11)جوش خوردن استخوان شكسته را تسريع مي كند .

12)تورم را در بدن از بين مي برد .

13 از كمپرس جوشانده روناس براي رفع بيماريهاي پوستي استفاده كنيد .

طرز استفاده:

دم كرده : يك قاشق مربا خوري ريشه خرد شده روناس را در يك ليوان آب جوش ريخته . بگذاريد به مدت 10 دقيقه دم بكشد . مقدر مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است .

جوشانده روناس : 10 گرم ريشه روناس را د يك ليتر آب ريخته و بگذاريد براي مدت ده دقيقه بجوشد . اين جوشيده را در وان حمام بريزيد و براي رفع بيماريهاي پوستي در آن استراحت كنيد .

مضرات :

همانطور كه گفته شد روناس ترشح ادرار را زياد مي كند و فشار آنرا بالا مي برد بنابرين ممكن است در اثر استفاده زياد ايجاد خون در ادرار كند و در يانصورت بهتر است كه روناس با كتيرا خورده شود .

ريحان **Basil**

نام علمی **Ocimum basilicum**

تركيبات شيميايي خواص داروئي **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

ريحان گياهي است علفي يكساله و معطر كه ارتفاع ساقه آن تا 60 سانتيمتر مي رسد . برگهاي آن بصورت متقابل بيضوي و نوك تيز با كناره هاي دندانهدر مي باشد . گلهاي آن معطر و كوچك به رنگهاي سفيد، قرمز و گاهي بنفش مشاهده مي شود .

تخم آن سياه و ريز است . برگ ريحان و سرشاخه هاي جوان آن بمصرف تغذيه مي رسد ريحان در ايران و افغانستان بطور خودرو مي روید در اكثر نقاط دنيا كاشته مي شود

تركيبات شيميايي:

از ريحان اسانسي تهيه مي شود بنام اسانس بازيليك يا روغن ريحان كه معروف است و مصارف درماني مختلفي درد . اسانس ريحان شامل موادي مانند استراگول واوس من درد . دانه ريحان داراي ماده ر وغني است كه حالتي روان درد .

خواص داروئي:

چون ريحان بسيار معطر است بنبراين براي معطر ساختن غذاها از آن استفاده مي شود ريحان از لحاظ قديم ايران كمي گرم و خشك است .

)1دم كرده برگ ريحان اثر ضد تشنج درد مقوي و مدر است .

2)دم كرده برگ ريحان معالج سردردهاي ميگرن و عصبي است .

3)خوردن ريحان دستگاه هاضمه راتقويت مي كند .

4)نوشيدن يك فنجان دم كرده ريحان نفخ و گاز معده را از بين ميبرد .

5)برگ ريحان درمان كننده ناراحتي هاي حاصل از نيش حشرات است كافي است كه محل گزش حشرات را با برگ ريحان ماساژ دهيد خارش و درد را برطرف مي كند.

6)جويدن برگ ريحان براي زخم هاي دهان مفيد است .

7)جوشانده ريحان تب بر است .

8)دم كرده تخم ريحان مسكن است .

9)اگر تخم ريحان را بكوبيد و با صمغ عربي مخلوط كنيد داروي خوبي براي درمان اسهال است .

10)تخم ريحان براي رفع دل درد مفيد است .

11)برگ ريحان اثر زيا كننده شير دردو مادران شير ده حتما بايد از اين گياه استفاده كنند .

12)دم كرده دانه ريحان براي درمان ورم كليه و ترشحات زنانه بكار مي رود .

13)دم كرده برگ ريحان درمان كننده سرگيجه است .

14)برگ ريحان را همراه غذا بخوريد در هضم غذا موثر است .

15)اگر گلدان ريحان را جلوي پنجره بگذاريد حشرات و مگس را فراري مي دهد و آنها ودر خانه نخواهند شد .

طرز استفاده:

اسانس ريحان را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا Helath Food خريدري كنيد اين اسانس بنام Essential Oil Basil معروف است لطفا دقت كنيد كه اين اسانس بسيار قوي است و نبايد بيش از 2 تا 3 قطره آنرا مصرف كنيد و هميشه هم بايد آنرا با آب رقيق كنيد .

مضرات :

مضرات خاصي گفته نشده است .

زردچوبه	Turmeric
نام علمی	Curcuma longa

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

زردچوبه گياهي است از خانواده زنجبيل بارتفاع حدود يك متر و نيم كه داراي ساقه متورمي است . گلهاي زردچوبه بصورت سنبله و برنگ سبز مايل به زرد مي باشد .

زردچوبه در هندوستان و چين و نقاط حاره زمين مي روبد . از كنار بگهاي غلاف در قاعده ساقه ،شاخه هاي كوچك و ساتوانه اي شكل ضخيمي خاج مي شود كه بصورت مورب در زمين فرو رفته و هر يك ايجاد ريشه مي كنند و مرتبا پايه هاي جديدي بوجود مي آروند .

قسمت مورد استفاده اين گياه ساقه زيرزميني آن است كه پس از خارج كردن از زمين تميز كرده و رشه هاي آنرا جدا مي كنند و در آب جوش قرار يم دهند و پس از تيمز كردن بمدت چند روز آنرا خشك مي كنند .

زردچوبه رنگ زرد يا خاكستري مايل به قهوه اي درد بوي آن معطر و طعم آن تلخ است.

تركيبات شيميايي:

زردچوبه داراي اسانسي مركب از اسيدهاي والرينيك ، كاپرليك و فلاندون مي باشد و همچنين داراي سابي نين ، سينئول ، بورنئول و الكل تورمرول و ماده كوركومين مي باشد كه رنگ زرد زردچوبه بعلت خمين ماده كوركومين مي باشد.

خواص داروئي:

زردچوبه از نظر طب قديم ايراني گرم و خشك است و براي استفاده درماني مي توان آنرا مانند چائي دم نمود و استفاده كرد البته جديدا در بازار كانادا و آمريكا كپسول آن هم به بازار آمده است :

زردچوبه داراي خواص درماني زير است :

1)گرفتگي و انسداد صدا را باز مي كند و براي تميز كردن كبد بكار مي رود .

2)مخلوط يك قاشق غذا خوري زردچوبه و يك قاشق انيسون و سركه براي درمان يرقان مفيد است .

3)براي رفع دندان درد آنرا در دهان انداخته و بجويد .

4)زردچوبه بهترين داروي ضد تورم است و در اروپا و آمريكا از آن بدين منظور استفاده مي كنند كه مي توان از سه فنجان دم كرده زردچوبه در روز و يا مقدر 2 كپسول سه بار در روز استفاده كرد.

5)براي خشك كردن زخم ها و رفع درد آنها مي توان گرد خشك زردچوبه را روي آنها ريخت.

6)زردچوبه بادشكن ، تصفيه كننده خون ، تب بر ، محرك و انرژي زا مي باشد .

7)زردچوبه براي رساندن دمل نيز مفيد است .

8)خانم هائيكه عادت ماهيانه آنها نامنظم است براي تنظيم آن بايد از زردچوبه استفاده كنند .

9)از زردچوبه براي درمان كمر درد ، پشت درد و سينه درد نيز استفاده مي شود .

10)براي درمان اسهال و اسهال خوني حتما از دم كرده زردچوبه استفاده كنيد .

11)زردچوبه در قديم براي درمان رماتيسم و سل بكار مي رفته است .

12)براي درمان التهاب لثه ، زردچوبه را دم كرده و آنرا قرقره كنيد .

13)تحقيقات اخير دانشمندان نشان دادن است كه زردچوبه از سرطان جلوگيري مي كند بنابراين حتماسعي كنيد كه در غذاها از زردچوبه استفاده كنيد.

طرز استفاده:

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

مضرات :

با تمام مزاياي گفته شده بايد اشاره كرد كه زياده وري در زردچوبه براي قلب مضر است ولي البته اگر آنرا با ليمو ترش استفاده كنيد اثرات مضرآنرا خنثي مي سازد .

زردآلو Apricot

نام علمی Armeniaca bulgar

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

درخت زردول بومي نواحي چين مي باشد و هنوز هم بصورت وحشي در اين مناطق مي روید اين درخت در اوائل قرن اول ميلادي به آسيا و اروپا راه يافت .

درخت زردآلو تا ارتفاع 6 متر مي رسد برگهاي آن مانند قلب نوك تيز و برنگ سبز روشن مايل به زرد مي باشد . گلهاي زردآلو درشت و برنگ سفيد متمايل به قرمز است .

ميوه آن گوشتي و زرد رنگ با طعمي مطبوع و شيرين بوده كه در اواسط تابستان ميرسد.

هسته زردآلو صاف ، قهو هاي و بيضي شكل است در داخل هتسه مغز آن قرار درد كه طعم آن شيرين و گاهي تلخ مي باشد .

تركيبات شيميايي:

در صد گرم زردآلوي بدون هسته مواد زيرموجود است

انرژي	54 كالري
آب	81-84 گرم
مواد قندي	10-12 گرم
پروتئين	1 گرم
كلسيم	18 ميلي گرم
فسفر	23 ميلي گرم
سديم	1 ميلي گرم
پتاسيم	280 ميلي گرم
آهن	0/5 ميلي گرم
ويتامين آ	2700 واحد
ويتامين ب 1	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/04 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/6 ميلي گرم

ويتامين ث	10 ميلي گرم
اسيد سالسيليك	1/5 گرم
مواد نشاسته اي	6/35 گرم
آلبومين	0/45 گرم
چربي	0/12 گرم

مغز زردآلو داراي 40% روغن ،مقدري پروتئين ، قند اسانس و ويتامين هاي A و C و B17 كبالت مي باشد . ويتامين B17 كه Laetrile و Pangamic acid پانگاميگ اسيد ناميده مي شودطبق تحقيقات دانشمندان ضد بيماري سرطان و معالج سرطان است واين ويتامين بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف مي شود ولي متاسفانه فروش آن در كانادا قدغن است زيرا دري مقدر بسيار كمي سيانيد مي باشد .

خواص داروئي:

خواص درماني زردآلو

زردآلو از نظر طب قديم ايران سرد و تر است

1)تصفيه كننده خون است

2)عروق را باز مي كند

3)ملين است

4)بوي بد دهان را رفع مي كند

5)تب بر است

6)بعلت داشتن كبالت براي كم خوني مفيد است

7) روم مفاصل را برطرف مي كند

8) ضد نرمي استخوان است

9)براي قلبايي كردن بدن مفيد است

خواص درماني هسته وبرگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قديم ايران گرم و خشك و برگ و گل آن سرد و خشك است .

1- مغز آن تقويت كننده قواي جنسي است

2-وغن مغز هسته را اگر در گوش بچكانيد صداهاي گوش را از بين برده و سنگيني گوش را درمان مي كند .

3-روغن مغز هسته براي نرم كردن پوست مفيد است

4-روغن مغز هسته اگر تلخ باشد كشنده كرم معده و روده است

5-روغن تلخ هسته ورم معقد را از بين برده و سنگ مثانه را خرد مي كند.

6-دم كرده برگ زردآلو براي قطع اسهال مفيد است

7-براي تسكين گوش درد چند قطره از دم كرده برگ زردآلو را در گوش بچكانيد .

طرز استفاده:

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

مضرات :

زردآلو بطور كلي دير هضم ، ثقيل و نفاخ است . شاخاص سالخورده و كودكان بايد از زياد خوردن آن احتراز كنند . هميشه بايد زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آنرا نيز تناول نمود زيرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آنرا آن آسان مي سازد .

زرشك **Barberry**

نام علمی **Berberis**

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

زرشك درختچه اي است داراي ساقه اي خاردار كه ارتفاع آن تا 4 متر نيز ميرسد . چوب اين درخت قهو ه اي ، قرمز و يا زردرنگ مي باشد . برگهاي آن بيضي شكل با دندانه هاي اره اي و گلهاي آنخوشه اي و زردرنگ است

شاخه هاي زرشك تيغ زيادي درد . ميوه زرشك قرمز رنگ ، گوشتي بيضوي شكل و داراي طعمي ترش است

قسمت مورد استفاده اين گياه ريشه ، پوست رشه و ساقه ، برگ گل و ميوه آن است .

تركيبات شيميايي:

در تمام قسمت هاي اين گياه آلكالوئيدهاي بربرين Berberine ، اكسياكانتين Oxyaconthine ، بربامين Berbamine وجود دارد . مقدر آلكالوئيد در پوست ريشه زرشك بيشتر از قسمت هاي ديگر اين گياه است .

ميوه زرشك داراي حدود 4% مواد قندي ، 65 اسيد ماليك و اسيد تارتاريك و مقدايز صمغ مي باشد .

زرشك گونه هاي مختلف درد كه مهم تر از همه آنها دو نوع است كه يكي بنام زرشك بي هسته و ديگري زرشك با هسته (داراي دو هسته) ميباشد .

خواص داروئي:

خواص طبي زرشك

زرشك از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است ميوه زرشك خواص زير را درد:

1)قابض است

2)تقويت كننده قلب و كبد است

3)بواسير خوني را درمان مي كند

4)خونريزي را برطرف مي كند

5)براي برطرف كردن بيماريهاي كبدي مفيد است

6)صفرا بر است

7)دم كرده زرشك را براي برطرف كردن ناراحتي هاي دهان غرغره كنيد .

خواص ريشه و پوست ساقه

1)صفرا بر و مسهل است

2)كبد را پاك و تقويت مي كند

3)اعمال دستگاه گوارش را منظم مي كند

4)وء هاضمه را از بين مي برد

5)بي اشتهايي را برطرف مي كند

6)براي رفع يبوست مفيد است

7)در درمان يرقان و زردي موثر است

8)نقرس و رماتيسم را برطرف مي كند

9)خانم هائيكه بين دو عادت ماهيانه خونريزي دارند بايد براي برطرف كردن آن از ريشه و ساقه زرشك استفاده كنند .

10)آنهائيكه مبتلا به ورم طحال هستند مي توانند براي معالجه از اين گياه كمك بگيرند .

11)واريس را درمان مي كند .

12)براي معالجه بواسير نافع است .

13)براي برطرف كردن سوزش ادرار مفيد است .

14)فشار خون را پائين مي آورد

15)براي شست وش وي چشم مي توانيد از جوشانده ريشه و ساقه و زرشك استفاده كنيد .

خواص برگ زرشك

1-آب آوردگي بدن را برطرف مي كند .

2-اسهال هاي مزمن را درمان مي كند .

3-برگ زرشك دري مقدر زيادي ويتامين C مي باشد بنابراين در درمان بيماري اسكوربوت اثر مفيد درد .

4-جويدن برگ زرشك باعث محك شدن لثه و دندان مي شود .

5-درموقع آنژين و گلو درد ، دم كرده برگ زرشك را غرغره كنيد .

طرز استفاده:

جوشانده زرشك : مقدر 20-10 گرم پوست ريشه يا ساقه و يا ميوه زرشك را در يك ليتر آب ريخته و آنرا بجوش بياوريد سپس آنرا از روي اجاق برداشته بگذاريد براي مدت 10 دقيقه بماند . اين جوشانده را صاف كرده و با شكر يا عسل شيرين كنيد . مقدر مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بين غذاهاست .

تنطور زرشك : اين تنطور را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري كنيد . مقدر مصرف آن 20-10 قطره سه بار در روز مي باشد .

دم كرده زرشك : مقدر 40 گرم زرشك را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد مدت 10 دقيقه بماند سپس آنرا با شكر يا عسل مخلوط كنيد . مقدر مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بين غذاهاست .

مضرات :

مصرف مقدر زياد زرشك و يا ساقه و برگ آن براي زنان حامله مناسب نيست زيرا رحم را تحريك مي كند و ممكن است باعث سقط جنين شود.

زعفران Saffron

نام علمی Crocus sativus

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

زعفران گياهي است پايا با ارتفاع تقريبا 30 سانتيمتر كه داراي برگهاي دراز و سبز مانند تره است . ساقه زير زميني آن از دو پياز تشكيل يم شود . اين پيازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشدهاز غشاء هاي نازك قهو هاي رنگ مي باشد . گلهاي زعفران ارغواني ، منظم و شامل لوله اي دراز است كه به سه گلبرگ و كاسبرگ منتهي مي شود .

زعفران خيلي مرغوب قسمت كلاله گل يعني قسمت انتهايي خامه است و ميله خامه ، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشكيل مي دهد .

برداشت زعفران بدين ترتيب است كه قسمت كلاله هر گل را بر ميدارند و بين كاغذ قرار مي دهند تا خشك شود و سپس بستهب ندي مي كنند . استندارد زعفران كه در فرانسه صورت گرفته است اعلام يم درد كه بايد 50 عدد از الياف زعفران بيشتر از0/277 گرم وزن داشته باشد و در صد رطوبت آن 13 درصد باشد . همچنين هر ميلي گرم آن بايد بتواند 700 سانتيمتر مكعب آب را بطور محسوس رنگي كند .

تركيبات شيميايي:

زعفران داراي مواد چرب ، املا معدني ف موسيلاژو اسانس هاي فراوان مي باشد .رنگ زعفران مربوط به ماده اي بنام كروسين است كه در آن وجود دارد پياز زعفران سمي است و مصرف بيش از حد آن براي حيوانات كشنده است .

خواص داروئي:

زعفران از نظر طبقديم ايران گرم و خشك است . مهمترين خاصيت زعفران كه از قديم الايام از آن استفاده يم شده است درمان افسردگي مي باشد . اين خاصيت مهم حتي در شعر شاعران ينز انعكاس يافته است . شاهد آن شعر خاقاني است كه مي گويد :

گر كسي را زعفران شايد فزايد گو فزاي

چون تو با غم خو گرفتي زعفران كس مخور

زعفران داراي بويي قوي و طعم تلخ مي باشد :

1)خوردن چاي زعفران باعث هضم غذا مي شود

2)اثر مسكن درد درد

3) قاعده آور است .

4)باعث تحريك اعصاب مي شود

5)زعفران خون سازاست و گردش خون را آسان مي سازد

6)مصرف زعفران خونريزيهاي بعد از زايمان را از بين مي برد .

7)قواي جنسي را تقويت مي كند

8)كبد را تصفيه وقوي مي سازد

9)سرفه را رفع و اثر مفيد روي درمان برونشيت درد

10)كليه و مثانه را پاك مي كند

11)آرام بخش و خواب آرو است

12)زعفران ضد تشنج است

13)گاز معده را برطرف مي كند

14)ادرار آور است

15)و اگر بالاخره مي خواهيد هميشه شاد و خندان باشيد زعفران بخوريد

16)فرمول قديمي زعفران براي تنظيم عادت ماهيانه خانم ها و بازكردن قاعدگي سال هاست كه بكار مي رود و اثر بسيار مفيدي درد

تارتارات آهن و پتاسيم	0/5 گرم
گرد زعفران	0/5 گرم
پودر درچين	2 گرم

از اين مخلوط چهار بار در روز استفاده كنيد .

طرز استفاده:

از زعفران مي توان به شكل هاي مختلف استفاده كرد

دم كرده زعفران يا چاي زعفران

2گرم زعفران را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت نيمساعت روي آتش بسيارملايم بگذاريد تا دم بكشد .

تنطور زعفران

يك گرم زعفران را سائيده و با 10 گرم الكل سفيد 80 درجه مخلوط كزده و در شيشه ريخته و در آنرا ببنديد . اين شيشه رادر جاي تاريكي گذاشته و هر روزه آنرا تكان دهيد پس از دو هفته آنرا صاف كرده و از آن استفاده كنيد .

گرد زعفران

زعفران را در فر با حرارت 25 درجه سانتيگرد خشك كرده و سپس آسياب كنيد و از الك خيلي ريز در كنيد تا گرد نرمي بدست آيد .

مضرات :

چون زعفران بر روي سيستم توليد مثل اثر درد بنابراين زنان حامله بايد از خوردن آن احتراز كنند زيرا ممكن است باعث سقط جنين مي شود . خوردن زياد زعفران براي كليه ها مضر است . اشتها را كم مي كند و ايجاد سردرد مي كند و باعث اختلال حواس مي شود .

زعفران را بايد در شيشه هاي دربسته و دور از نور نگهدري كرد زيرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست مي دهد .

زنجبيل
Ginger

نام علمی
Zingibar officinale

ترکیبات شیمیایي خواص داروئي طرز استفاده مضرات
کلیات گیاه شناسي

زنجبيل از قديم الايام مورد مصرف مردم ايران ، هند و چين بوده است .

تركيبات شيميايي:

خواص داروئي:

اين گياه همراه با گياهان ديگر بعنوان تقويت كننده معده و بدن بادشكن و ضد نفخ بكار يم رود . همچنين پزشكان چيني جديدا كشف كرده اند كه شربت زنجبيل بهترين داروبراي معالجه زخم معده مي باشد.

زنجبيل تازه وشربت زنجبيل با چاي زنجبيل در بدن گرما توليد كرده و بدين وسيله مواد سمي و زادئ بدن را بصورت عرق از بدن خار مي سازد . اين گياه براي خانم هائيكه عادت ماهيانه آنها عقب مي افتند تجويز شده است .

زنجبيل بهترين داروي سرمخوردگي و گلو درد ميباشد . هنگامي كه حس كرديد دچار سرمخوردگي شده ايد چند بار چاي زنجبيل بنوشيد و اگر گلو درد درد علاوه بر آنكه چاي آنرا ميل مي نمائيد با آن نيز قرقره كنيد .

زنجبيل را حتي براي كمپرس نيز مي توان استفاده كرد كه سموم بدن را خارج مي سازد . براي اين منظورابتدا چاي زنجبيل استفاده كنيد دستمالي را با آن آغشته و آب اضافي آنرا فشار داده در محل زخم يا درد بگذاريد .

شربت زنجبيل براي زخم معده بسيار مفيد است .مبتلايان به زخم معده بايد هر روز قبل از غذا يك قاشق چايخوري از اين شربت را همراه با كمي آب بنوشيد زخم معده آنهاپس از مدتي التيام خواهد يافت .

طرز استفاده:

يك قاشق چايخوري پودر خشك زنجبيل و يا دو قاشق چايخوري زنجبيل رنده شده تازه را در داخل قوريريخته رويآن آب جوش بريزيد و به مدت پنج دقيقه آنرا با حرارت ملايم دم كنيد و سپس آنرا با عسل شيرين كرده و ميل كنيد .

چاي زنجبيل هر چقدر بيشتر بماند و دم بكشد تند تر مي شود .حتي مي توان چاي زنجبيل را بعد از سد شدن در داخل يخچال گذاشت و خنك كرد و مانند يك نوشابه سرد استفاده نمود .

براي تهيه شربت زنجبيل يك قسمت زنجبيل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط كرده و در شيشه دربسته در يخچال نگهدري كنيد و هر موقع خواستيد مصرف كنيد .

براي درست كردن تنتور زنجبيل مي توانيد از الكل 50 درجه استفاده نمائيد . يك قسمت زنجبيل رنده شده را با سه قسمت الكل 50 درجه مخلوط كرده و داخل يك شيشه تيره رنگ بريزيد و بمدت چهدره روز آنرا چند بار در روز تكان دهيد . بعد ازاين مدت آنرا صاف كرده و در جاي خشك و خنك نگهدري كنيد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

زيتون Olive

نام علمی Olea europaea

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

زيتون درختچه اي است به ارتفاع تقريبا سه متر ولي هنگاميكه در شرايط مساعد پرورش مي يابد ارتفاع آن حدود 12متر و قطر تنه اش به 3 متر ميرسد .

چوب درخت زيتون بسيار سخت و مقاوم است . رنگ آن زرد است كه خطوطي قهوه اي رنگ در آن وجود دارد . از چوب زيتون براي تهيه اشياء چوبي ظريف استفاده مي شود . برگهاي آن سبز رنگ ، بيضوي و دراز و بوضع متقابل يكديگر بر روي ساقه قرار گرفته اند .

منشاء درخت زيتون احتمالا منطقه مديترانه بوده و از آنجا به نقاط ديگر دنيا راه يافته است .

زيتون معمولا در اوائل تابستان شروع به گل دادن مي كند و ميوه آن كم كم ظاهر مي شود . در اواخر تابستان ميوه آن به ثمر مي رسد . در اين هنگام زيتون سبز است و بتدريج تبديل به بنفش و قهوه اي و سپس سياه مي شود بطوريكه در اواخر پائيز كه موقع برداشت ميوه است رنگ آن بكلي تيره است .

تركيبات شيميايي:

زيتون رسيده در حدود 30 درصد روغن درد . اين روغن مخلوطي از اوليئك اسيد Oleic acid ، لينولئيك اسيد Linolenic acid و پال ميتيك اسيد Palmitic acid مي باشد .

روغن زيتون مايعي است زلال برنگ زرد روشن مايل به سبز يا زرد طلايي براي استخراج روغن زيتون ميوه ها را له كرده و در داخل كيسه اي مي ريزند و سپس كيسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود.

البته از باقيمانده تفاله زيتون كه روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش حرارات و فشار روغن زيتون معمولي را استخراج مي كنند كه ارزش روغن فشار اول را ندارد .

زيتون داراي سديم ، ويتامين A و E و آهن مي باشد .

خواص داروئي:

زيتون رسيده از نظر طب قديم ايران گرم و قابض است و ميوه نارس زيتون سرد و خشك است و روغن زيتون گرم و خشك است . برگ درخت زيتون نيز گرم و خشك مي باشد .

1)دم كرده برگ زيتون داروي خوبي براي پائين آوردن فشار خون مي باشد . بدين منظور بايد 20 عدد برگ زيتون را داخل 300 گرم آب ريخته و آنرا بمدت 15 دقيقه بجوشانيد . سپس كمي قند بآن اضافه كرده و بمقدر يك فنجان دوبار در روز از آن بنوشيد . بعد از دو هفته بايد بمدت 8 روز نوشيدن اين دم كرده را قطع كنيد و سپس ادامه دهيد .

2)روغن زيتون نرم كننده و صفرا بر است .

3)روغن زيتون دفع كننده سنگ كيسه صفرا است براي اين منظور بايد آنرا با آبليمو مصرف كرد .

4)روغن زيتون كرم كش است .

5)روغن زيتون براي رفع سرفه هاي خشك مفيد است .

6)براي رفع خارش گزيدگي حشرات ، روغن زيتون را به محل گزيدگي بماليد .

7)بدن بچه هايي را كه مبتلا به نرمي استخوان و كم خوني هستند با روغن زيتون ماساژ دهيد اثر مفيدي درد

8)براي رفع پيوره لثه ، روغن زيتون را بر روي لثه بماليد .

9)براي برطرف كردن خراش و ترك پوست ، گليسيرين و روغن زيتون را بمقدر مساوي با هم مخلوط كرده و روي پوست بماليد .

10)دم كرده برگ درخت زيتون تب بر است .

11)جوشانده برگ درخت زيتون برطرف كننده نقرس و رماتيسم است .

12)براي سرباز كردن جوشها و كورك ها زيتون را له كرده و روي جوش يا كورك بماليد .

13)دم كرده و جوشانده پوست درخت زيتون تب بر و درمان كننده مالاريا است .

14)پماد ميوه نارس زيتون براي سوختگي مفيد است

15)جويدن برگ زيتون براي از بين بردن زخم هاي دهان مفيد است

16)براي رفع سستي فلج و لقوه و تقويت نيروي جنسي بايد 80 گرم روغن زيتون را با 14 گرم كندر و 16 گرم سياه دانه مخلوط كرده و بمدت سه روز از آن بخوريد

17)مصرف رون زيتون از امراض قلبي وس رطان جلوگيري مي كند .

18)و بالاخره روغن زيتون بهترين روغن براي پخت و پز مي باشد زيرا در اثر حرارات خراب نمي شود.

طرز استفاده:

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

مضرات :

روغن زيتون براي هيچ كس مضر نيست و همه افراد مي توانند از آن استفاده كنند فقط ميوه تازه و ياقوتي آن معده راسست مي كند و ممكن است توليد استفراغ كنند .

زيره سبز ***Cumin Seed***

نام علمی ***Cuminum cyminum***

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

زيره گياهي است يكساله كوچك و علفي كه ارتفاع آن 60 سانتيمتر است ريشه آن دراز و باريك برنگ سفيد ، ساقه آن راست و برگهايش به شكل نوار باريك و نخي شكل و برنگ سبز مي باشد .

گلهاي زيره سفيد يا صورتي بصورت چتري در انتهاي ساقه ظاهر مي شود . اين گياه بطور وحشي در مناطق مديترانه مي روييد . زيره برنگهاي زرد تيره ، سبز و خاكستري وجود دارد .

تركيبات شيميايي:

زيره داراي تانن ، روغن زرين و اسانس است .

اسانس زيره را از تقطير ميوه له شده تحت اثر بخار آب بدست مي آورند . اين اسانس مايعي است بيرنگ كه در اثر ماندن ابتدا برنگ زرد و سپس قهو ه اي رنگ مي شود .

بوي زيره مربوط به آلدئيدي بنام كومينول است . مقدر كومينول در زيره بسته به محل كشت آن بين 30 تا 50 درصد است .

خواص داروئي:

1) قابض و خشك كننده است

2)ضد تشنج است

3)براي برطرف كردن بيماري صرع مفيد است

4)در دفع گاز معده موثر است

5)قاعده آور است

6)عرق آور است

7)براي رفع برونشيت از دم كرده زيره استفاده كنيد

8)براي برطرف كردن سوءهاضمه مفيد است

9)ترشحات زنانگي را برطرف مي كند

10)براي تحريك اشتها زيره سبزه را با سركه و آب مخلوط كرده و قبل از غذا بخوريد

11)براي برطرف كردن قطره قطره ادرار كردن زيره را تفت داده و سرخ كنيد سپس با آب بخوريد .

12)براي رفع نفخ روده و معده مي توانيد دم كرده زيره را تنقيه كنيد

13)براي التيام زخم چشم ، دانه هاي له شده زيره سبز را در آب برنج خام خيس كرده و سپس مايع بدست آمده را قطره قطره روي زخم چشم بريزيد.

14)هنگاميكه اطفال شير خوار دل درد دارند و نفخ در شكم شان پيچيده چند قطره اسانس زيره را با روغن بادام مخلوط كرده و با آن شكم آنها را ماساژ دهيد .

15)و بالاخره زيره را در غذاهايي كه نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده كنيد .

طرز استفاده:

دم كرده زيره : مقدر 5 گرم زيره را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 10 دقيقه دم كنيد .

مخلوط با عسل : گرد زيره را به مقدر يك گرم عسل مخلوط كرده و استفاده كنيد .

اسانس زيره : اين اسانس را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري كنيد . مقدر مصرف آن 2 قطره در يك ليوان آب نيم گرم مي باشد.

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

سنبل الطيب (علف گربه)
Valerian

نام علمی valeriana Officinalis

ترکیبات شیمیایي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

کلیات گیاه شناسي

سنبل الطيب گياهي است علفي و چن ساله كه ساقه آن بطور عمودي تا ارتفاع دو متر بالا مي رود . اين گياه بصورت وحشي در جنگل هاي كم درخت ، در حاشيه جويبارها و گودال ها در بيشتر مناطق آسيا و ايران مي روبد .

سنبل اطيب داراي بويي مطبوع است و گربه بوي اين گياه را از فاصل دور تشخيص داده بطرف آن يم رود و در اطراف آن به جست و خيز مي پدرازد و از بوي آن مست مي شود.

گلهاي سنبل الطيب برنگ سفيد يا صورتي و بصورت خوشه اي مي باشد .

قسمت مورد استفاده اين گياه ريشه آن است و معمولا از ريشه گياهي كه بيش از سه سال عمر ددر استفاده مي شود .

سنبل الطيب پس از خشك شدن برنگ قهوه اي در مي آيد . طعم آن تلخ ولي خوشبو و معطر است . عطر آن پس از خشك شدن بيشتر مي شود .

ترکیبات شیمیایي:

ريشه سنبل الطيب حاوي 1% اسانس است . اين اسانس درريشه تازه بيشتر است و بتدريج كه ريشه خشك مي شود مقدار اسانس آن كاهش يافته ولي بوي آن قوي تر مي شود . اسانس تازه برنگ سبز مايل به زرد است ولي در اثر ماندن غليظ ميشود .

آثار دارويي ريشه تازه آن سه برابر خشك شده آن است . سنبل الطيب بايد در حرارت كم خشك شود و در حرارت بالا تمام اثر دارويي آن از بين مي رود .

خواص داروئي:

ريشه سنبل الطيب از نظرطب قديم ايران گرم و خشك است خواص مهم آن به شرح زير مي باشد

1)اثر ضد تشنج ددر

2)در رفع ناراحتي هاي عصبي و هيستري مفيد است

3)ضد اسپاسم و آرام بخش است

4)تب بر است

5)در معالجه صرع اثر مفيد ددر

6)بيخوابي را درمان مي كند

7)ضد كرم معده و روده است

8)گاز معده را از بين مي برد

9)ضد هيجان است

10)ميگرن را برطرف مي كند

11)سرددرهاي ناشي از سيگار كشيدن و مصرف الكل را رفع مي كند

12)براي برطرف كردن دلهره ف تشويش و نگراني مفيد است

13)در درمان بيماري ماليخوليا اثر مفيد ددر

14)در برطرف كردن ددر سياتيك موثر است

15)ددر معده را برطرف مي كند

16) سكسكه مداوم را از بين مي برد

17)تقويت كننده ينروي جنسي است

18)ترشح ادرار را زياد مي كند

19)ددر سينه را برطرف مي كند

20)استفراغ را برطرف مي كند

21)دهان را خوشبو مي كند

22)در معالجه مرض قند موثر است

23)گرد سنبل الطيب را روي زخم ها بپاشيد ا التيام يابند .

طرز استفاده:

1)گرد سنبل الطيب : ريشه سنبل الطيب را خرد كرده و در حرارت 40 درجه خشك كنيد . سپس آنرا آسياب كنيد و از الك ريز در كنيد . يان گرد بعنوان ضد تشنج بكار مي رود . مقدار مصرف آن 5-10 گرم در ورز است .

2) مخلوط سنبل الطيب : 4 گرم گرد ريشه سنبل الطيب را با 4 گرم رازيانه و 4 گرم قند سائيده و مخلوط كنيد اين مخلوط را چهار قسمت كرده و در طول روز بفواصل مساوي بخوريد .

3)تنطور والريان : 100 گرم ريشه سنبل الطيب را خرد كرده و در نيم ليتر الكل طبي 60 درجه بريزيد و بگذاريد بماند . هر ورز چند بار انرا بهم بزنيد و پس زا 15 روز آنرا صاف كرده و در شيشه دربست نگهداري كنيد .مقدار مصرف آن 10-30 قطره مي باشد.

مضرات :

چون سنبل الطيب براي كليه مضر است بايد آنرا با كتيرا خورد .

سيب زميني POTATO

نام علمی Solanum tuberosum

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

سيب زميني گياه بومي آمريكاي جنوبي است و هنوز هم بصورت وحشي در شيلي و آرژانتين يم روید .

در قرن شانزدهم بوسيله اسپانيولي ها به اروپا برده شد و اكنون در اروپا و آمريكا از نظر مصرف اولين سبزي است .

سيب زميني درتمام طول سال وجود دارد .

سيب زميني بدليل داشتن مقدر ويتامين C ضد بيمار اسكوربيت است و كشورهائيكه از اين گياه استفاده مي كردند هيچگاه مردم آنجا به اين بيماري دچار نمي شدند .

ساقه هوايي سيب زميني داراي بريدگيهايي مركب از 7 تا 12 برگچه اصلي است و در فواصل اين برگچه نيز برگچه هايي كوچكتر وجود دارد .

انواع مختلف سيب زميني بر حسب رنگ گل و پوست غده هاي زير زميني آن تقسيم بندي مي شود .

در روي پوست سيب زميني سوراخهاي كوچكي وجود دارد كه داراي جوانه است و اين جوانه ها ست كه منشاء گياه تازه است .

تركيبات شيميايي:

سيب زميني داراي اسيدهاي آلي مانند اسيد سولانئيك ، اسيد نپتوتانيك و ساید فوليك مي باشد .

در صد گرم سيب زمني خام مواد زير موجود است :

آب	75 گرم
انرژي	60 كالري
پروتئين	1/8 گرم
چربي	0/1 گرم
مواد نشاسته اي	18 گرم
سلولز	1/5 ميلي گرم
كلسيم	6 ميلي گرم
فسفر	50 ميلي گرم
پتاسيم	500 ميلي گرم

آهن	0/6 ميلي گرم
سديم	4 ميلي گرم
ويتامين آ	10 واحد
ويتامين ب 1	0/1 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/35 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1 ميلي گرم
ويتامين ث	15 ميلي گرم

سيب زميني نارس و همچنين برگ ، گل و ميوه سيب زميني داراي كمي آلكالوئيد سمي بنام سولانين است

بنابراين بايد از مصرف سيب زميني نارس و ينز برگ و گل و ميوه سيب زميني خورددي كرد .

خواص داروئي:

1) برگ و ميوه سيب زميني بعلت داتشم سولانين مخدر و آرام بخش است ولي بعلت سمي نبودن نبايد مورد مصرف داخلي قرار گيرد و بايد فقط بعنوان ضماد و استعمال خارجي استفاده شود .

2)سيب زميني بعلت داشتن ويتامين C زياد براي مقابله با بيماري اسكوربيت بكار مي رود .

3) براي تسكين سوختگي ها ، سيب زميني خام را رنده كرده وبه عنوان ضماد روي قسمت سوختگي بگذاريد و هر چند دقيقه آنرا عوض كنيد و ضماد تازه روي آن قرار دهيد .

4)سيب زميني داراي آنزيم مهار كننده مي باشد بنابراين ضد سرطان وضد ويروس است مخصوصا سيب زميني در اين مورد از شير يا سويا قوي تر است .

5)پوست سيب زميني مانند پوست ميوه ها وسبزيجات داراي ماده آنتي اكسيدان است بنبراين از پير شدن سلولها و نيز از بوجود آمدن سلولهاي سرطاني جلوگيري مي كند .

6)سيب زميني بهترين دارو براي آنهايي است كه بدنشان اسيدي است و اينگونه اشخاص بايدس يب زميني را با پوست و با بخار پخته و بخورند زيرا سيب زميني آب پز وس رخ شده برعكس سيب زميني با بخار پخته شده توليد اسيد در بدن مي كند .

7)سيب زميني داروي خوبي براي از بين بردن تورم است . براي اين منظور سيب زميني را طبقه طبقه كرده و در سوپ بياندازيد و بگذاريد تقريبا نيم پز شده و سپس آنرابخوريد .

8)سيب زميني بعلت درا بودن پتاسيم زياد تميز كننده كبد نيز مي باشد .

9)سيب زميني بدن را جوان مي كند .

10)سيب زميني داروي بيماريهاي قلب نيز مي باشد .

11)سيب زميني قرمز درمان كننده بواسير خوني و دردناك مي باشد . براي اين منظور سيب زمني راب طور باريك بريده و بصورت شياف داروريد و روي آن كمي روغن ويتامين E و يا وازلين ماليده و پس از قضاي حاجت

بداخل معقد بگذاريد . اين عمل را اگر چند روز ادامه دهيد بواسير برطرف مي شود .

12)براي درمان اسهال سوپ سيب زميني را با شير بپزيد و آنرا ميل كنيد . اسهال سريع متوقف مي شود .

طرز استفاده:

براي استفاده از سيب زميني اگر آنرا تكه مي كنيد بايد فورا از آن استفاده كيند زيرا خيلي زود اكسيده مي شود و خواص خود را از دست مي دهد .

سيب زميني ررا همشه بايد با بخار و يا در ف بپزيد و يا خام آنرا ميل كنيد زيرا خواص آن سدت نخورده باقي مي ماند .

سيب زميني سرخ شده غير از اينكه خاصيتي ندارد بلكه براي بدن مضر هم است زيرا سرخ كردن سيب زميني بار وغن آنرا ثقيل الهضم مي سازد و باعث بيماريهاي مختلفه مي شود .

مضرات :

سيب زميني براي اشخاصي كه مبتلا به قند هستند مضر است زيرا بعلت داتشن نشاسته قند خون را بالا مي برد و اينگونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سيب زميني استفاده كنند بايد آنرا تحت نظر پزشك يا متخصص تغذيه مصرف كنند ويا از مصرف آن خورددي كنند .

سيب	Apple
نام علمی	Nigella Sativa

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

كليات گياه شناسي

درخت سيب در بيشتر نقاط دنيا پرورش داده مي شود و سيب ميوه ايست كه مي توان گفت در هر جاي دنيا وجود دارد و همه مردم دينا انرا مي شناسند.

در كشور عزيز ما ايران اين درخت بصورت وحشي در جنگل هاي شمال وجود دارد در لاهيجان و رودسر آنرا آسيب ، هسي و هسيب و در مازندران به آن سه مي گويند .

سيب انواع مختلف درد . انواع وحشي آن كوچك و پرورش يافته آن درشت و برد مي باشد . سيب نوع ترش و شيرين درد .

تركيبات شيميايي:

سيب داراي ويتامين و مواد مغذي زيادي است و بي مناسبت نيست كه يك ضرب المثل انگليسي مي گويد كه خوردن يك سيب در روز شما را از رفتن نزد دكتر بي نياز مي كند.

موادي كه در يك سيب متوسط وجود دارد بشرح زير است :

انرژي	258 كالري
پروتئين	1/2 گرم

چربي	1/6 گرم
مواد نشاسته اي	59/6 گرم
كلسيم	24 ميلي گرم
فسفر	10 ميلي گرم
آهن	1/2 ميلي گرم
ويتامين آ	360 واحد
ويتامين ب 1	0/15 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/08 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/1 ميلي گرم
ويتامين ث	18 ميلي گرم

ناگفته نماند كه ويتامين هاي وجود در سيب بيشتر در پوست سيب وزير پوست آن قرار درد بنابراين آنهايي كه مي توانند پوست سيب را هضم كنند بهتر است كه آنرا با پوست ميل كنيد و اگر مي خواهيد پوست آنرا بكنيد بهتر است كه سيب را خيلي نازك پوست كنبد

خواص داروئي:

1)سيب يك ميوه قليايي است و تميز كننده بدن است و بعلت درا بودن پكتين زياد آب اضافي بدن را خارج مي سازد

2)سيب را مي توان براي برطرف كردن اسهال حتي براي كودكان بكار برد . بدين منظور سيب را بايد رنده كرد و استفاده نمود .سيب را مي توان پخت و براي آنهايي كه روده تنبل دارند آن را روي آتش ملايمي بپزيد البته حتما ازظرف لعابي يا تفلان استفاده كنيد زيرا به اين طريق پكتين و ويتامين هاي آن حفظ مي شود.

3)شربت سيب بهترين دارو براي درمان سرفه و گرفتگي صدا مي باشد .براي تهيه شربت سيب يك كيلو سيب راشسته و با پوست قطعه قطعه كنيد و در يك ليتر آب بپزيد سپس آنرا با پارچه نازكي صاف كنيد و چند تكه قند به آن اضافه كنيد و دوباره روي آتش ملايم قرار دهيد تا قوام بيايد و آن را از روي آتش برداريد روزي سه تا چهار فنجان از اين شربت بنوشيد.

4)سيب داراي مقدر زيادي كلسيم است و كلسيم سيب به بدن كمك مي كند كه كلسيم غذاهاي ديگر را نيز جذب كند.

5)خوردن سيب يبوست را برطرف مي كند و براي خستگي مفرط مفيد است

6)دم كرده برگ درخت سيب ادرار آور است و درمان كننده التهاب كليه و مثانه ميباشد.

7)نوشيدن آب سيب داروي موثري براي درمان سرمخوردگي و گرفتگي صدا و سرفه است.

8)سيب مقوي كبد و اشتها آور است.

9)سيب براي درمان تنگي نفس بسيار مفيد است حتي بوئيدن سيب نيز اين خاصيت را درد

10)سيب پخته تقويت كننده معده و كبد و دفع كننده سودا و سموم بدن است .

11)سيب حرارت را از بدن خارج مي سازد .

12)سيب را رنده كنيد و در دستمال بپيچيد و روي چشم بگذاريد درد چشم را برطرف مي كند.

13)خوردن سيب حتي براي آنهايي كه بيماري قند دارند مفيد است چون قند خون را بالا نمي برد.

14)كسانيكه مي خواهند لاغر شوند حتما بايد سيب را با پوست بخورند .

15)دم كرده گل سيب داروي سرفه و تورم مجراي تنفسي است

16)سيب داروي خوبي براي درمان زخم ها مي باشد

17)سيب بهترين دارو براي سوء هاضمه است زيرا داراي مقدر زيادي پكتين مي باشد

18)آب سيب را حتي مي توان براي تنقيه استفاده كرد . اين تنقيه براي بيماريهاي روده بسيار موثر است.

19)پوست سيب را مانند چائي دم كنيد و بياشاميد اين اچئي بهترين دوست كليه است .

20)آب سيب را با ابميوه گيري در منزل تهيه كنيد و فورا آنرا بنوشيد زيرا در اثر ماندن آنزيم اي خود را از دست مي دهد .

21)آب سيب براي زيبايي پوست استفاده زيادي درد بخصوص براي از بين بردن چين و چروك پوست موثر است بدين منظور آب سيب را صبح و شب روي پوست گردن و صورت بماليد و ماساژ دهيد البته هميشه آب سيب تازه استفاده كنيد.

استفاده ديگر از سيب براي لطافت پوست سيب پخته است سيب رابپزيد و سپس له كنيد و با شير مخلوط كنيد و اين مخلوط را بصورت نيم گرم روي پوست بگذاريد و پس از چند دقيقه آنرا برداريد .

خواص سيب ترش

1-سيب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگي را از بين مي برد.

2-سيب ترش را بپزيد درمان اسهال خوني است

3-آب سيب ترش مخلوط با انار براي تقويت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگي بكار مي رود

4-رب سيب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است

5-مرباي شكوفه سيب براي ضعف معده و ازدياد نيروي جنسي مفيد است

6-سيب ترش براي آنهائيكه مزاج گرم دارند بسيار مفيد است بالعكس آنهائيكه مزاج سرد دارند بايد سيب شيرين بخورند

سيب در قديم معالج نقرس و بيماريهاي عصبي بوده است

طرز استفاده:

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

مضرات :

همانطور كه قبلا گفته شد سعي كنيد هميشه سيب را با پوست بخوريد زيرا مقدر زيادي پكتين در پوست سيب وجود دارد سيب هايي كه در بازارهاي داخل ايران يا آمريكا و كانادا بفروش مي رسد روي آن داراي يك لايه چربي براي حفاظت آن مي باشد بنابراين حتما اين سيب ها را بدقت بشوئيد آنهائيكه دريا معده ضعيف هستند بايد سيب را بسيار نازك پوست بگيرند كه پكتين ها و ويتامين هاي آن از بين نرود .

سير	Garlic
نام علمی	Allium sativum

تركيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات

سير گياهي است علفي و دائمي كه ساقه آن تا ارتفاع 40 سانتيمتر نيز مي رسد . قسمت زير زميني آن متورم و مركب از 5 تا 12 قطعه و محصور در غشاهاي نازك و ظريف برنگ خاكستري مايل به سفيد مي باشد . برگهاي آن باريك و نواري شكل برنگ سب تيره و گلهاي آن كوچك و صورتي رنگ كه بصورت يك چتر در انتهاي ساقه ظاهر مي شود .

سير وپياز رابطه اي نزديك با هم دارند كه شايد بدليل بوي بد آنها مي باشد .

نام سير در كتاب مقدس آمده ست و در مصر قديم براي موميائي مدركان و خوش طعم كردن غذاها بكار يم رفته است . هومر شعر باستان در نوشته هاي خود از آن ياد برده است .

مردم در اروپا و اسپانيا از قبل از ميلاد مسيح آنرا مي شناختند و از آن استفاده مي كردند .

بقراط پدر علم طب در نوشته هاي خود از خواص آن ياد كرده و يكي ديگر از دانشمندان قديم 61 خاصيت مختلف براي سير قائل شده است .

سه نوع سير وجود دارد :

1-سير آمريكايي بنام Greole ناميده مي شود . اين نوع سير داراي پوست سفيد بوده و از انواع ديگر قوي تر است .

2-سير تاهيتي كه از بقيه درشت تر است و گاهي قطر آم به 8 سانتيمتر مي رسد .

حضرت محمد (ص) براي سير 70 خاصيت مختلف قائل شده اند و مي فرمايند :

از سبزي سير تا مي توانيد استفاده كنيد زيرا سير دواي هفتاد درد است اما آنكس كه سير وپياز خورده به مسجد نيايد و به مردم نزديك نشود .

تركيبات شيميايي:

سير د اراي تركيبات گوگردي مي باشد كه خاصيت ضد عفوني كننده ميكرب كشي و جرم كشي باين گياه مي دهد .

سير همچنين داراي موايد بنام آليسين ، آليساتين مي باشد كه ميكرب هاي حصبه و پاراتيفوئيد را از بين مي برد

در صد گرم سير خام مواد زير موجود است :

آب	61 گرم
انرژي	6 كالري
موادنشاسته اي	29 گرم
چربي	0/2 ميلي گرم
كلسيم	30 ميلي گرم
فسفر	200 ميلي گرم
پتاسيم	530 ميلي گرم
آهن	1/5 ميلي گرم
سديم	20ميلي گرم
ويتامين آ	20 واحد
ويتامين ب 1	0/25 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/8 ميلي گرم
ويتامين ث	15 ميلي گرم

خواص داروئي:

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

1)سير بادشكن وضد عفوني كننده است .

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

3)سير كرم كش است .

4)سير محرك و تقويت كننده بدن است .

5) سير داروي سرمخوردگي و زكام است .

6)سير اثر خوبي در معالجه سل درد

7)سير خون را رقيق مي كند

8)سير اثر خوبي در تنگي نفس درد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18)سير را بسوزانيد وبا عسل مخلوط كنيد و ضمادي از آن درست كنيد اين ضماد براي رفع خون مدرگي زير پلك چشم مفيد است .

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

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

21)جهت رفع دردهاي رماتيمسي و عصبي ضماد سير بسيار موثر است .

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

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

23)جديدا در يكي از بيمارستان هاي آمريكا براي ضدعفوني كردن فضاي بيمارستان از سير استفاده كنيد .

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

25)سير ضد انعقاد و لخته شدن خون است .

26) در شوروي سير بنام پني سيلين معروف است و معمولا هنگاميكه آنفولانزا شبوع درد مصرف آنب الا مي رود درچندسالپ يش كه آنفلوانزا شيوع پيدا كرد مردم شوروي 500 تن سير مصرف كردند .

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

28)يكي از دانشمندان آمريكايي كه در دانشگاه فلوريدا روي مرض ايدز تحققي مي كند معتقد است كه سير

روي مرض ايدز اثر مثبت درد .

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

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

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

طرز استفاده:

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

مضرات :

سير با آنكه خواص بسياري درد بايد بحد اعتدال مصرف شود زيرا استفاده زياد از آن در بعضي اشخاص موجب سردرد ، ضعف نيروي جنسي ، ضعف چشم و عوارض بواسير مي شود . سي براي آنهائيكه اسهال دارند مضر است .

آنهائيكه معده ضعيف دارند و بطور كلي سيستم هاضمه آنها ضعيف است نبايد در خوردن سير افراط كنند .

كسانيكه يبوست دارند نبايد سير بخورند و براي رفع مضرات آن سير را بايد با آب و نمك پخته و كمي بان روغن بادام يا كرده اضافه كنيد تا مضر نباشد .

اشخاصي كه گرم مزاج هستند اگر مي خواهند سير بخورند طبق توصيه ابن سينا حكيم ايراني بايد سير را بپزند يا از سير ترشي استفاده كنند .

براي پختن سير پس از پوست كندن آنرا بمدت سه دقيقه بخار دهيد . اشخاصي كه داراي فشار خون پائين هستند نيز نبايد سير بخورند و همينطور كسانيكه آلرژي دارند نبايد از سير استفاده كنند.

شاه پسند وحشي **Vervain**

نام علمی **verbena Officinallis**

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

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

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

قسمت مورد استفاده اين گياه برگها و سر شاخه هاي سبز آن است در اثر مالش دادن بوي مطبوعي در تمام

قسمت هاي اين گياه منتشر مي شود ولي طعم آن گس و تلخ است

تركيبات شيميايي:

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

خواص داروئي:

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

1) قابض و ضد تشنج است

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

3)براي تقويت قلب مفيد است

4)خون را تميز و تصفيه مي كند

5)عرق آور است

6)مقدار شير را در مادران شيدره زياد مي كند

7)كر م معده را كشته و از بين مي برد

8)خلط آور است

9)براي برطرف كردن سرمخوردگي مفيد است

10)كميود ويتامين C را درمان مي كند

11)براي درمان ناراحتي هاي پوستي مفيد است

12)بيماري زردي را برطرف مي كند

13)براي رفع خونريزي لثه مفيد است

14)سنگ كليه و مثانه را خارج مي سازد

استفاده خارجي

2- براي ورم مخاط دهان و گلو ، جوشانده آنرا غرغره كنيد .

2-كمپرس آنرا روي ضرب ديدگي بگذاريد

3-زخم و بريدگيها را با ضماد آن درمان كنيد

4- براي رفع خستگي پس از كار روزانه از حمام شاه پسند استفاده كنيد بدين منظور مقدار 200 گرم برگهاي گياه را در دوليتر آب ريخته و حرارت دهيد تا بجوش آيد سپس آنرا روي چراغ برداشته و بگذاريد مدت 15 دم بكشد بعد آنرا صاف كرده و در وان حمام بريزيد و براي مدت 20 دقيقه در آن دراز بكشيد تا خستگي عضلات

برطرف شود .

طرز استفاده:

دم كرده : يك قاشق چايخوري برگهاي خشك شده اين گياه را در يك فنجان آب جوش ريخته و براي مدت 10 دقيقه دم كنيد سپس صاف كرده و به مقدار يك فنجان سه بار در روز بنوشيد .

جوشانده : مقدار 40-50 گرم برگهاي خشك شده اين گياه را در يك ليتر آب جوش ريخته وب گذاريد بمدت 5 دقيقه بارامي بجوشد سپس آنرا صاف كنيد .

اسانس : قوي تر از تنطورهه مي باشد و از مغازه برخي از داروخانه ها مي توان خريداري كرد مقدار مصرف آن يك تا دوقطره در يك ليوان آب مي باشد .

مضرات :

خوردن زياد اين گياه ضربان قلب را كم مي كند و باعث تحريك روده ها و رحم مي شود بنابراين كسانيكه ناراحتي قلبي دارند و يا خانم هاي حامله بايد در خوردن آن احتياط كنند .

شبدر قرمز **Red Clover**

نام علمی **Trifolium Pratenes**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

شبدر قرمز گياهي است علفي و چند ساله كه در مناطق معتدله كره زمين مي روید . در شرايط مساعد اين گياه هفت ساله است ولي در آب و هواي گرم فقط دو سال عمر مي كند .

ارتفاع شبدر قرمز بسيار كم است و بيشتر از 15 سانتيمتر نمي شود . برگهاي آن بيضي شكل و دراز و داراي سه برگچه است و بهمين علت در قرون وسطي مورد احترام مسيحيان بوده زيرا آنرا سمبل خداوند ، مسيح و روح المقدس مي دانستند .

اين گياه از نظر داشتن مواد مغذي براي علوفه حيوانات بكار مي رود .

تركيبات شيميايي:

گل شبدر داراي مواد شيميايي مانند تريفولين ،ايزوتريفولين و اسانس روغني مي باشد . اين گياه درياي املاح معدني مانند سليس ،آهن ، فسفر ،گوگرد ، پتاسيم ، منيزيوم ،منگنز ، روي ،مس ، سرب ، نيكل و كوبالت مي باشد .

خواص داروئي:

شبدر قرمز از نظر طب قديم ايران سرد و تر است .

1)مهمترين خاصيت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است .

2) تميز كننده خون و بدن است

3)سرفه را برطرف مي كند

4)دردهاي عضلاني را برطرف مي كند

5)تورم پوستي را از بين مي برد

6)شبدر تازه بعنوان مسهل بكار مي رود

7)درمان كننده آسم است

8)براي درمان آب آوردگي بدن مفيد است

9)دل پيچه را برطرف مي كند

10)براي درمان آرتروز ، رماتسيم و ورم بيضه بايد برگ شبدر را در روغن زيتون جوشانيده و روي قسمت هاي دردناك بماليد .

11)براي طول عمر و جلوگيري از بيماريهاي قلبي شبدر قرمز بخوريد .

12)تشنج را علاج مي كند

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

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

طرز استفاده:

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

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

مضرات :

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

شلغم TURNIP

نام علمی Brassica Napus

ترکیبات شیمیایی	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

کلیات گیاه شناسي

شلغم گياهي است با برگهاي ناصاف و بريدگيهاي زياد به رنگ سبز و سفيد . ريشه آن غده اي و به شكل هاي گرد و يا دراز به رنگ سفيد با لكه هاي بنفش مي باشد .

ميوه شلغم مانند غلافي بايرك و دراز است كه در آن چند دانه سياه وجود دارد . شلغم در هواي سرد بسيار خوب رشد مي كند و شايد علت آن باشد كه براي درمان بيماريهايي كه در فصل سرما زياد است و بيماريهاي تنفسي بكار مي رود .

تركيبات شيميايي:

آب	91 گرم
پروتئين	1 گرم
مواد چربي	0/2 گرم
مواد نشاسته اي	6/6 گرم
كلسيم	40 ميلي گرم
فسفر	30 ميلي گرم
آهن	0/5 ميلي گرم
سديم	50 ميلي گرم
پتاسيم	270 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/04 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/07 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/6 ميلي گرم
ويتامني ث	40 ميلي گرم

خواص داروئي:

شلغم از نظر طب قديم ايران گرم و تر است

خواص شلغم آنقدر زياد است كه مي توان گفت اين گياه براي هر دردي درمان است و اگر مردم مي دانستند كه اين گياه چقدر فايده درد تمام باغچه هاي خانه خود را شلغم ميكاشتند و هر روزه از آن استفاده مي كردند .

1)شلغم مقوي است

2)شلغم اشتها آور است

3)شلغم ضعف جنسي را درمان كرده و اسپرم را زياد مي كند

4)شلغم سرفه را تسكين مي دهد

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

6)آب شلغم قند خون را پائين مي آورد

7)تخم شلغم را اگر سرخ كرده و بخورید براي ضعف جنسي موثر است

8)اگر گلو درد درید آ ب پخته شلغم را قرقره كنيد

9)خوردن آب شلغم درمان كننده جوش صورت است

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

11)شلغم شب كوري را درمان مي كند

12)شلغم بعلت داشتن ويتامين B1 علاج كم خوني است

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

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

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

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

17)شلغم درمان بسياري از بيماريهاي پوستي است

18)شلغم پخته بهترين دارو براي برونشيت است

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

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

شنبليله Fenugreek

نام علمی Trigonella gracum

تركيبات خواص طرز مضرات

كليات گياه شناسي

شنبليله سبزي اصلي قورمه سبزي ، غذاي مطبوع ايراني است . اين گياه در نواحي مختلف ايران ، مصر ف هند ف الجزيره ، ايتاليا و اسپانيا مي رويد . شنبليله داراي مواد چرب ف مواد نشاسته اي ، مواد ازته ، مواد فسفره و مادهاي بنام گونل لين مي باشد .

تركيبات شيميايي:

البته اين گياه داراي طعم و اسانس معطر مي باشد . تحقيقات جديد نشان داده است كه شنبليله داراي اسيد نيكوتينيك يا نياسين كه ويتامين B3 نيز ناميده مي شود ،مي باشد . اين ويتامين عامل جلوگيري كنند ه از بيماري پلاگرا مي باشد و همچنين اثر گشاد كننده عروق را نيز درا است .

خواص داروئي:

يكي از دانشمندان با تحقيقات زيادي كه روي شنبيليه انجام درد دريافت كه شنبليله در رفع سل استخواني اطفال بسيار موثر است . شنبليله در طي قرون گذشته در ايران براي بسياري از بيماريها مصرف مي شده است . براي اين منظور حتي از دانه شنبليله استفاده شده است و بيماريها سريعا بهبود پيدا مي كند .

شنبليله چون داراي مواد فسفره ،آهن ،ازته و ياستازهاي مختلف مي باشد تقويت كننده لوزالمعده نيز مي باشد و بنابراين دستگاه هاضمه را بكار انداخته و لاغري هاي مفرط را از بين مي برد .

شنبليله بطور كلي شفادهنده بيماريهاي روحي و جسمي است وحتي اثرات مفيدي در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ريوي و استخواني درد . در قديم شنبليله براي مداواي بيماري قند بكار مي رفته است دانه شنبليله با اين همه خواص مفيد داراي بوي ناپسند است بنابراين براي استفاده از آن دانه در شده آنرا با مواد معطر بايد مخلوط نمود كه بوي بد آن را تا اندازه اي برطرف كنند .

طرز استفاده:

براي تهيه پماد شنبليله 3 تا 4 قاشق سويخوري در دانه شنبليله را با سركه مخلوط كرده و براي رفع التهابهاي سطحي پوست بدن مصرف كنيد .براي تقويت عمومي بدن بهتر است كه دانه شنبليله و گياه آن را قبل از غذا مصرف كرد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

شويد Dill

نام علمی Aniethum graveolens

كليات گياه شناسي

شويد گياهي است يكساله يا دوساله كه گاهي ارتفاع آن به يك متر نيز ميرسد . ريشه آن راست و مخروطي شكل و سفيد است . اين گياه در اكثر نقاط دنا منجمله قسمتهاي جنوب اروپا ،مصر ،آمريكا و چين پرورش داده مي شود .

ميوه شويد بيضوي ،مسطح وب طول 4 ميليمتر و عرض 3 ميليمتر است . رنگ آن قهوه اي روشن و در سطح آن برجستگيهايي برنگ زرد و در كناره هاي آن لبه بال مانندي به رنگ زرد روشن ديده مي شود .

تركيبات شيميايي:

تخم شويد داراي 3درصد روغن مي باشد .

خواص داروئي:

تخم شويد اثرات درماني زيادي درد منجمله بعنوان ضد تشنج ،ضد درد، نفخ شكم ، ادرار آورو راي تقويت معده بكار مي رود .

براي كسانيكه اشتهاي زيادي به غذا ندارند و لاغر هستند تخم شود بهترين دارو است زيرا اشتها را زياد كرده معده را تقويت مي كند و انرژي به بدن مي دهد . تخم شويد را مي توان براي ناراحتي معده ، بي خوابي و ضد گاز معده بكار برد . خانمهاي شير ده كهش ير آنها كم است بايد حتما روي چند بار دم كرده تخم شويد يا در تخم شود بخورند و در غذاي خود مصرف كنند بطور معجزه آسائي شير آنها زياد خواهد شد .

طب گياهي ايران خواص زيادي را براي شودقائل است مثلا در مورد درد شديد و ورم معده از دم كرده شويد استفاده مي كردند كه اثر تسكين فوري درد .

از شويد براي دل درد در حيوانات نيز استفاده مي شود ودام درن قديم بخوبي به اين موضوع واقف بودند . مثلا براي گوسفند و بز كافي است كه مقدر 30 گرم تخم شويد به آنها داد كه نفخ و دل درد را ساكت كنند .

در مورد بيماراني كه مبتلا به استفراغ شديد هستند و هيچ غذايي حتي آب را نمي توانند در معده خود نگاهدارند بهترين درمان شود است . اين نوع بيماران بايد دم كرده شود را آهسته آهسته بنوشند .

در چين حتي شود را براي كمردردهايي كه بعلت انقباض عضلاني باشد بكار ميبرند .

يك نسخه قديمي چيني براي باد فتق نيز از تخم شويد استفاده مي كنند

طرز استفاده:

براي باد فتق كه از تخم شويد استفاده مي كنند دستور آن باين صورت است كه بايد حدود 40 گرم تخم شويد را بودهيد تا كاملا قهو ه اي شود سپس آنرا كاملا آسياب كنيد تا بصورت پودر داريد و بعدا آنرا با سركه سيب مخلوط كرده و ميل كنيد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

شيرين بيان Licorice - Liquorice

نام علمی Glycyrrhiza globra

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

شيرين بيان گياه بومي ناطق مديترانه است و در ايران در اكثر نقاط كشور مي روبد . شيرين بيان گياهي است چند ساله و داراي ساقه اي بطول يك متر كه در نواحي معتدل تا ارتفاع دو متر مي رسد . برگهاي آن مركب از تعدادي برگچه هاي فدر و سبزرنگ مي باشد . گلهاي آن برنگ بنفش ، سفيد . زرد است ميوه آن مانند نيام و محتوي 5 تا 6

دانه مي باشد .

ريشه شيرين بيان بطور خيلي عميق در زمين فرو مي رود . پوست ريشه قهوه اي سير وس ياه است . مغز ريشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته بانواع مختلف تغيير مي كند . مثلا شيرين بيان اسپانيا طعم ملايم درد در حاليكه شيرين بيان يونان داراي طعم تلخ است .

تركيبات شيميايي:

ريشه شيرين بيان داراي گلوكز ،ساكاروز ، آسپاراژين ، مواد آلبوميدي ،رزين و كمي اسانس ميباشد . ماده اصلي كه باعث شيريني اين گياه است گليسيرين خوانده مي شود . در شيرين بيان ماده اي بنام لكوريتي جنني چالكون وجود دارد كه خاصيت دفع اسپاسم عضلات را دراست .

خواص داروئي:

شيرين بيان از مظر طب قديم ايران معتدل است .

شيرين بيان را بصورت قطعات كوچك به قطر 0/5 سانتيمتر و طول 1/5 سانتيمتر بفروش مي رسانند .

1)مهمترين خاصيت شرين بيان كه جديدا كشف شده است و در آلمان و اروپا و آمريكا ساتفاده مي شود درمان كننده زخم معده و سرطان معده است براي اين منظور شربت شيرين بيان را تهيه كرده و هر روز بمقدر يك قاشق غذا خوري قبل از غذا به مريض بدهيد و اگر اين عمل را تا 4 ماه تكرار كنيد شخص معالجه خواهد شد .

2)براي تقويت عمومي بدن مفيد است

3)خوردن آن از پيري جلوگيري مي كند

4)براي نرم كردن سينه موثر است

5)زخم ها و تاول هاي پوست را با چاي شيرين بيان شستشو دهيد تا زود خوب شود .

6)ملين است و معمولا آنرا با گياهان ديگر مخلوط مي كنند كه انقباضات را كم مي كند

7)مدر و عرق آور است

8)براي برطرف كردن زخم و التهاب دهان ريشه شيرين بيان را بمكيد .

9)سرفه را برطرف مي كند

10)ورم معده را برطرف مي كند

11)تنگي نفس را تسكين مي دهد

12)براي درمان سوء هاضمه مفيد است

13)براي از بين بردن نفخ شكم مفيد است

14)چشم را تقويت كرده و رفع سردرد مي كند براي اين منظو از فرمول زيراستفاده كنيد :

2 گرم ريشه شيرين بيان را پودر كرده و با يك گرم شكر و يك گرم رازيانه مخلوط كنيد سپس آنرا در آب خيس

كرده و هر روز بخوريد.

15)براي درمان موخوره چاي شيرين بيان را به سر بماليد .

16)براي رفع بوي بد زير بغل و پا از برگ هاي شيرين بيان پماد درست كرده و در اين قسمت ها بگذاريد .

طرز استفاده:

دم كرده شيرين بيان : مقدر 50گرم ريشه بدون پوست شيرين بيان را آسياب كرده و در يك ليتر آب جوش بريزيد و بگذاريد مدت 10 دقيقه دم بكشد .

جوشانده شيرين بيان : 20 گرم ريشه شيرين بيان بدون پوست را آسياب كرده و در 100 گرم آب ريخته و آنقدر بجوشانيد كه دو سوم آن باقي بماند .

شربت شيرين بيان : ريشه شيرين بيان بدونپ وست را آسياب كرده و با آب مخلوط كرده و آنقدر بجوشانيد تا غليظ شود

تكه هاي شيرين بيان : مانند آب نبات مي توانيد در دهان گذاشته و بمكيد .

مضرات :

استفاده زياد از شيرين بيان براي طحال مضر است و اگر مي خواهيد از شيرين بيان براي برطرف كردن بيماري و براي مدت طولاني استفاده كنيد بهتر است آنرا با كتيرا بخوريد .

صبرزرد Aloe

نام علمی Aloe vera

صبر زرد يكي از گياهاني است كه قبل از ميلاد مورد مصرف مردم بوده است . كلئوپاترا ملكه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ مي داد كه از شر آتاب مصر در امان باشد وحتي مصريان آنرا براي موميائي مدركان خود بكار مي بردند . در كتاب مقدس ام اين گياه بكرات آمده است .

صبر زرد فاقد ساقه بوده و لي برگهاي آن دراز و تا ارتفاع 30 سانتيمتر مي رسد . گلهاي اين گياه برنگ زرد مي باشد كه در انتهاي ساقه اي كه از وسط برگها خارج مي شود مي روید .

تركيبات شيميايي:

صبر زرد موادي نظير آلوئين فامودين ، آنترا كيون ،ايزوباربالوئين و مقدري در حدود 12 درصد صمغ مي باشد .

خواص داروئي:

صبر زرد از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است شيرابه آن به مصرف طبي مي رسد .

1)تقويت كننده بدن است

2)يبوست را برطرف مي كند و روده ها را تميز مي كند

3)براي معالجه آسم مفيد است

4)سوء هاضمه را برطرف مي كند

5)در معالجه صرع مفيد است

6)اثر ضد كرم درد

7)خون را تصفيه مي كند

8)براي برطرف كردن خارش ناشي از گزيدگي حشرات شيرابه آنرا روي پوست بماليد

9)اگزما را درمان مي كند

10)براي معالجه اسهال خوني مفيد است

11)براي رفع ريزش مو ، شيرابه آنرا به سر ماليده و موها را با آن ماساژ دهيد

12)گرفتگي كبدي را برطرف مي كند

13)براي التيام زخم ها شيرابه آنرا روي زخم بماليد

14)صبر زرد بهترين كرم مرطوب كننده است برگها را بشكنيد و ژله آنرا به پوست بماليد

15)مبتلايان به بيماري قند مي توانند با مصرف اين گياه قند خون خود را كنترل كنند

16)براي شستن چشم و زخم ها شيرابه صبر زرد را با آب مخلوط كرده و استفاده كنيد

طرز استفاده:

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

مضرات :

صبر زرد اگر باندازه مصرف شود خطري ندارد ولي مقدر زياد آن باعث اسهال خوني مي شود ضمنا زنان شيدره نبايد از آن استفاده كنند زيرا صبر زرد از طريق شير ودر بدن طفل مي شود و ايجاد اسهال مي كند . اين گياه نيز براي زنان حامله خوب نيست زيرا ممكن است باعث سقط جنين شود.

ليمو ترش **Lemon**

نام علمی **Citrus limon**

كليات گياه شناسي

حتما شنيده ايد كه گفته اند سيب سلطان ميوه هاست وي اگر خواص ليمو ترش را براي شما بشماريم مطمئنا قبول خواهيد كرد كه سلطان ميوه ها ليمو ترش است .

تركيبات شيميايي:

خواص داروئي:

ليمو ترش بعلت داشتن خواص اسيدي ضد عفوني كننده قوي است . حتي اگر در مسافرتها به آب آشاميدني مشكوك هستيد و مي ترسيد از آن بنوشيد كافي است چند قطره آب ليمو ترش را در آن بريزيد . آب ر ا كاملا استرليزه كرده و ميكربهاي موجود در آب را از بين مي برد

كسانيكه مي خواهند خود را لاغر كنند اگر صبح ناشتا آب ليمو ترش را با يك ليوان آب مخلوط كنند و مقدر كمي عسل بآن اضافه نمايند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدين ترتيب از شر چربيهاي اضافي راحت خواهند شد .

بهترين كلسيم آن است كه از پوست تخم مرغ و آب ليمو تهيه مي كنند . براي تهيه كلسيم طبيعي يك تخم مرغ را تميز شسته و در يك ليوان بگذاريد و روي آن آ يك لسمو ترش را بريزيد و آنرا مدن دو سه ساعت در جاي خنكي بگذاريد سپس تخم مرغ را در آورده و آب ليمو را كه داراي مقدر زيادي كلسيم است مي توانيد روي سالاد ريخته و يا با عسل يا شكر شيين كرده بنوشيد از تخم مرغ هم كه پوست آن نرم شده مي توانيد هنوز استفاده كنيد .

براي گلو درد بهترين دارو ليمو ترش است . يك قاشق چايخوري آب ليمو ترش را در آب نيم گرم بريزيد و با آن غرغره كنيد ورم گلو و گلو درد را بررطف خواهد كرد .

براي گرفتگي بيني و زكام كافي است چند قطرع آب ليمو را با يك قاشق چايخوري آب مخلوط كرده و در بيني بچكانيد . براي رفع كم معده و روده بايد يك ليمو ترش را با پوست و هسته له كنيد و آنرا با يك ليوان آب سرد و يك قاشق عسل مخلوط كده و بمدت يك ساعت قبل از خواب نوشيد .

براي جلوگيري از خونريزي بيني كافي است كه يك تكه پنبه را آغشته به آ ب ليمو كرده و در سوراخ بيني بگذاريد خون دماغ را برطرف خواهد كرد .

اگر در صورت شما لكه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب ليمو و نمك است . بدين ترتيب كه در مقدري آب ليمو نمك بزنيد و آنرا با پنبه روي صورت خود بماليد لكه ها و جشوها را برطرف مي كند .

بهترين دارو براي پوست دست شما مخلوط گليسيرين و آ ب ليمو است . آب ليمو و گليسرين را به نسبت مساوي مخلوط كنيد و بدستهاي خود مباليد ببينيد كه چقدر پوست دستها صاف مي شود . در زمستان براي جلوگيري از سرما زدگي دستهاي خود را با آ ب ليمو ماساژ دهيد . خوردن آب ليمو سنگهاي كليه را نيز دفع مي كند.

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

عناب **Jujube Tree**

نام علمی **Zizyphus jujuba Mill**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

عناب درختي است كه ارتفاع آن تا 8 متر مي رسد نوعي از اين درخت مستقيم و باريك است و نوعي ديگر بصورت كج و معوج بالا مي رود .

عناب بومي مناطق گرمسير است كشت آن در شمال آفريقا ،جنوب اروپا و نواحي مديترانه رواج درد .

برگهاي اين درخت كوچك ، زيبا ، شفاف ،متناوب و دندانه دار است . گلهاي آن كوچك و برنگ سبز مايل به زرد مي باشد. ميوه اين درخت كه عناب ناميده مي شود برنگ قرمز و بشكل تخم مرغ وداراي يك هسته است .

طعم عناب كمي شيرين است

تركيبات شيميايي:

عناب داراي لعاب فراوان ف حدود 5% مواد پروتئيني ، 4%مواد قندي و مقدر زيادي ويتامين C و املاح مي باشد . در عصاره آبي چوب عناب اسيد زي زي فيك و اسيد زي زي فوماتيك وجود دارد .

خواص داروئي:

عناب از نظر طب قديم ايران معتدل است . البته ابو علي سينا اعتقاد داشت كه عناب كمي سرد است .

1)عناب بدليل داشتن لعاب زياد نرم كننده سينه است

2)ملين است مخصوصا اگر آنرا با آب و يا شير بجوشانيد

3)ادرار را زياد مي كند

4)عناب آرام كننده اعصاب است

5)خون را تميز مي كند

6)ضد سرفه است

7)خواب آور است و بيخوابي را برطرف مي كند

8)جوشانده پوست درخت عناب داروي ضد اسهال است

9)آسم وتنگي نفس را برطرف مي كند

10)براي معالجه و التيام زخمهاي كهنه گرد ريشه خشك شده عناب را روي آنها بپاشيد .

11)هسته عناب خواب آرو است

12)خستگي شديد را برطرف مي كند

13)رشد موي سر را زياد مي كند

14)جوشانده عناب گرفتگي صدا را برطرف مي كند

15)جوشانده عناب براي سرفه و درد سينه مفيد است

16)براي برطرف كردن ورم چشم ، عناب را به چشم بماليد

17)دستگاه هاضمه را تقويت مي كند

18)حافظه را تقويت مي كند

19)كم اشتهايي را برطرف مي كند

20)هرگاه كه احساس غمگيني كرده و رگيه يم كنيد يك فنجان دم كرده عناب لبخند به لبهاي شما مي آرود

21)و بالاخره براي درمان سرطان آب عناب را با كاهو بخوريد .

طرز استفاده:

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

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

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

مضرات :

عناب در اشخاص سرد مزاج توليد گاز و نفخ مي كند . اينگونه اشخاص بايد عناب را با شكر و مويز بخورند . ضمنا عناب نيروي جنسي را كم مي كند بنابراين بايد با غذاهاي محرك مانند عسل خورده شود .

فلوس Cassia

نام علمی Cassia Fistula

فلوس درختي است به ارتفاع 10-15 متر كه به حالت خودرو در بشتر نقاط گرمسير دنيا مانند آفريقا ، هند و جنوب مي رويد . فلوس در بعضي از نواحي ايران به نام خرنوب هندي و خيار شنبر نيز معروف است .

ميوه فلوس يه طول 30 تا 50 سانتيمتر و به قطر 2-3 سانتيمتر است . اگر فلوس درقسمت طول آن شكافته شود تيغه هاي متعدد در آن ديده مي شود كه فلوس را به خانه هاي متعدد گاهي تا 100 خانه تقسيم مي كند

در داخل اين خانه ها مايع چسبنده تيره رنگي وجود دارد كه عسل خيار شنبر ناميده مي شود . طعم اين مايع كمي شيرين ولي نامطبوع است . براي استفاده از فلو غلاف آنرا كمي روي آتش گرم مي كنند تا عسل خارج شود . معمولا اين عسل با روغن بادام مخلوط شده و به عنوان مسهل استفاده مي شود البته مي توان مغز فلوس را با قند يا شكر مخلوط كرده و در درجه حرارت معتدلي پخت كه به آن فلوس پخته مي گويند .

تركيبات شيميايي:

مغز فلوس داراي اكسي آنتراكينون ، مواد قندي ،صمغ ، اسانس و مواد روغني است . خاصيت مسهلي فلوس مربوط به چند ماده شيميايي است كه از مشتقات آنتراكينون مي باشد .

صور دارويي فلوس

جوشانده فلوس : 10 گرم عسل فلوس را با يك ليتر آب جوش مخلوط كرده و آنرا صاف مي كنند و به مريض مي دهند . اين جوشانده مسهل خوبي است . مقدر عسل فلوس را مي تواندر مورد يبوستهاي سخت تا 60 گرم ني افزايش داد . البته براي بهتر كردن طعم آن مي توان مقدري شربت گيلاس يا انجير به آن اضافه كرد .

مرباي فلوس :5 گرم عسل فلوس را با همان مقدر آب مقطر مخلوط كرده و سپس مقدر 125 گرم قند كوبيده را به آن اضافه كنيد بعد آنرا حرارت دهيد تا به آرامي آب آن بخار شود و وزن آن به 100 گرم برسد و غليظ شود . اين مربا نيز مسهل بسيار خوبي است مقدر مصرف آن 50-100 گرم در روز است .

خواص داروئي:

فلوس از نظر طب قديم ايران كمي گرم و تر است

1)يكي از بهترين داروها براي رفع يبوست مي باشد زيرا مصرف آن عوارضي ندارد بنبراين حتي براي زنان حامله و اطفال مناسب نيست

2)براي درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع دردبماليد

3)براي كليه ها مفيد است مخصوصا آنهايي كه كليه شان سنگ ساز است درصورت استفاده از آن مبتلا به سنگ كليه نمي شوند

4)جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خوني را رفع مي كند

5)نرم كننده سينه است

6)براي باز كردن گرفتگي روده و دل پيچه ، فلوس را مخلو ط با ريشه ختمي بكار برند .

7)براي معالجه ديفتير ، فلوس را با آبّ گشنيز مخلوط كرده و به بيمار بدهيد تا غرغره كند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

فلوس براي معده مضر است چون به روده ها مي چسبد و ايجاد دل درد و ناراحتي هاي روده مي كند بنابراين بهتر است با مصطكي و انيسون روغن بادام خورده شود .

فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana

فندق درختچه اي است به ارتفاع تقريبا دو متر كه در نواحي مساعد تا ارتفاع 6متر نيز مي رسد .

درخت فندق بومي اروپا و آسياي صغير است

برگهاي درخت فندق پهن و نوگ تيز با دو رديف دندانه ، برنگ سبز و يا دمبرگي بطول تقريبا يك سانتيمتر مي باشد فندق داراي دو نوع گل نر و ماده است كه بصورت سنبله آويخته در پائيز ظاهر مي شود .

فندق گرد 2/5-1/5 سانتيمتر است . داراي پوششي سبز رنگ بوده كه پس از خشك شدن تدريجا از آن جدا مي گردد.

تركيبات شيميايي:

مغز فندق در حدود 60 درصد روغن درد كه برنگ زرد روشن بوده و داراي طعمي ملايم و بوي مطبوعي مي باشد . اين روغن بمصرف تغذيه ،عطر سازي و نقاشي مي رسد . مغز فندق داراي مقدر زيادي فسفر مي باشد

در صد گرم مغز فندق موادزير موجود است :

انرژي	625 كالري
آب	5/8 گرم
پروتئين	12/5 گرم
مواد نشاسته اي	15 گرم
مواد چرب	60 گرم
كلسيم	200 ميلي گرم
فسفر	320 ميلي گرم
آهن	3/5ميلي گرم
سديم	2 ميلي گرم
پتاسيم	700 ميلي گرم

ويتامين ب 1 0/5 ميلي گرم

ويتامين ب 3 1 ميلي گرم

خواص داروئي:

فندق از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است . برگ و شكوفه ،گل وپ وست آن (مخصوصا پوست ريشه آن)قابض است

1)فندق بدليل اينكه داراي مقدر كمي مواد نشاسته اي است ضمنا داراي مواد معدني زيادي مانند كلسيم ،پتاسيم ، فسفر ،منيزيوم ،سديم و آهن مي باشد غذاي بسيار خوبي باي مبتلايان به بيماري قند است

2)فندق غذاي مناسبي براي تقويت بدن و مخصوصا دوره نقاهت است .

3)فندق مقوي روده ها و معده است .

4)فندق سموم را از بدن خارج مي سازد

5)فندق فشار خون را بالا مي برد

6)خانم هائيكه در بين دو عادت ماهانه خونريزي دارند براي درمان آن بايد جوشانده پوست فندق بخورند .

7)روغن فندق براي از بين بردن سرفه و درد سينه مفيد است .

8)روغن فندق براي كبد نافع است

9)براي جلوگيري از ريزش مو پوست فندق راب سوزانيد و خاكستر آنرا با پيه خوك مخلوط كرده و قسمت هايي را كه مو ريخته با آن ماساژ دهيد .

10)فندق بو داده مخلوط انيسون براي سوزش مجراي ادرار و تقويت نيروي جنسي مفيد است

11)آنهائيكه كارهاي فكري مي كنند بايد فندق بخورند زيرا بدليل داشتن فسفر زياد مغز را تقويت مي كند.

طرز استفاده:

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

مضرات :

فندق اگر به مقدر كم خورده شود بهيچوجه مضر نيست ولي افراط در خوردن آن ايجاد نفخ و گاز شكم كرده و استفراغ توليد مي كند براي جلوگيري آنهائيكه سرد مزاج هستند بايد فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سكنجبين بخورند .

قاصدك **Dandelion**

نام علمی **Taraxacum officinale**

كليات گياه شناسي

گل قاصدك كه بنام هاي هند بابري ، خبر آرو و كاسني بري نيز معروف است گياهي است علفي و دائمي كه ساقه آن بارتفاع 40 سانتي متر مي رسد .

اين گياه داراي رشه اي است برنگ قهو ه اي مايل به زرد كه پر از شيرابه سفيد رنگي مي باشد .

در انتهاي ساقه گل آن قرار درد . برگهاي گل قاصدك سبز رنگ و بريدگيهاي مثلث شكل و نوك تيزردد و بر روي سطح زمين مي باشد .

گل قاصدك در وسط چمن ، حاشيه شوره زار ، كنار جاده ها و اراضي بايرو بطور كلي در همه جا مي روید و شايد دليل آن اين است كه طبيعت مي خواهد به انسان بگويد كه درهر نقطه اي زندگي مي كند احتياج به اين گياه درید و هنگاميكه آنرا با وسائل مكانيكي و شيميايي از بين مي بريد دوباره بعد از چندي سر از خاك بيرون مي آورد .

گل قاصدك در حدود 15 نوع مختلف درد

زنبور عسل اين گياه را بسيار دوست درد و شهد زيادي از آن بدست مي آرود . برگهاي جوان گل قاصدك را معمولا به سالاد مي خورند و چون خيلي تلخ است بايد آنرا با ترشي يا آبليمو مصرف كرد . از قسمت هاي مختلف گياه مانند ريشه ، برگ وشيرابه آن در طب استفاده مي شود .

تركيبات شيميايي:

تلخي برگهيا اين گياه مربوط به يك ماده متبلور تلخ بنام تاراكسين است ضمنا اين گياه داراي ساپونين ، قندهاي مختلف و اسيد هاي چرب است .

اين گياه بالاترين حد ويتامين آ را در بين گياهان درا ست و همچنين داراي مقدر زيادي پتاسيم است

در صد گرم برگ گياه گل قاصدك مواد زير موجود است

آب	85 گرم
پروتئين	2/7 گرم
مواد چرب	0/7 گرم
نشاسته	10 گرم
كلسيم	185 ميلي گرم
فسفر	65 ميلي گرم
آهن	3 ميلي گرم

سديم	75 ميلي گرم
پتاسيم	400ميلي گرم
ويتامين آ	14000 واحد
ويتامين ب 1	0/2 ميلي گرم
ويتامين ب2	0/25 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1/2 ميلي گرم
ويتامين ث	45 ميلي گرم

خواص داروئي:

اين گياه از نظرطب قديم ايران سرد و خشك است و از قديم الايام براي درمان بيماريهاي كبدي بكار مي رفته است .

1)قابض و مقوي معده است

2)خوردن آن خونريزي از سينه را متوقف مي كند

3)قاعده آور است

4)براي ازدياد شير نافع است و خانم هاي شير ده بايد مقدري از آنرا با سالاد بخورند

5)خنك كننده و معرق است

6)ترشح صفرا را زياد مي كند

7)خون را تصفيه مي كند

8)از عصاره آن شياف درست مي كنند كه براي رفع ورم هاي داخل آلت تناسلي خانم ها و رحم مفيد است

9)خوردن آب اين گياه مخلوط با روغن زيتون براي رفع مسموميت مفيد است

10)ضماد ريشه آن را در محل نيش عقرب يا زنبور و يا مار مي گذارند كه بسيار مفيد است

11)اوره را رفع مي كند

12)كلسترول خون را كاهش مي دهد

13)درمان كننده اگزما و بيماريهاي پوستي است

14)درمان كننده كم خوني است

15)رماتيسم و نقرس را درمان مي كند

16)براي درمان نارسايي اعمال كبد و تميز كردن كبد از مخلوط زير استفاده كنيد

شيره ريشه گل قاصد	100 گرم
الكل 90 درجه	18 گرم
گليسيرين	15 گرم
آب	17 گرم

مواد گفته شده را با يكديگر مخلوط كنيد و به مقدر يك قاشق سوپخوري سه بار در روز مصرف نمائيد.

17)دم كرده اين گياه را نيز براي تميز كردن كبد بكار مي برند . مقدر مصرف آن يك فنجان سه يا چها بار در روز است

طرز استفاده:

براي تهيه اين دم كرده بايد 50 گرم گياه خشك شده را در يك ليتر آّبجوش ريخته و به مدت 5 دقيقه بگذاريد بماند و سپس آنرا صاف كرده و استفاده كنيد .

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

قهوه **Coffee**

نام علمی **Coffea arabica**

قهوه درختي است كه ارتفاع آن تا هشت متر ميرسد داراي ساقه اي استوانه اي شكل و برگهاي نوك تيز ، متقابل ، بيضوي و هميشه سبز مي باشد . گلهاي قهوه برنگ سفيد و بطور رگوهي در كنار برگها ظاهر مي شود . ميوه آن كه به نام قهوه معروف است بشكل تخم مرغي و برنگ سبز بوده كه تدريجا زرد و سپس قرمز مي شود . بهترين نوع قهوه ، قهوه عربي است كه بحالت خودرو در حبشه ،سودان و مناطق استوائي آفريقا وجود دارد ولي اكنون كشت آندر برزيل ، ونزوئلا ، جزائر آنتيل و ديگر مناطق آمريكاي جنوبي مرسوم است .

تركيبات شيميايي:

در بازار دو نوع قهوه وجود دارد كه بنام قهوه سبز (خام) و قهوه بو داده معروف است و از نظر تركيب شيميايي با هم متفاوتند .

در صد گرم قهوه مواد زيرموجود است

آب	10 گرم

چربي 8 گرم

مواد قندي 7 گرم

سلولز 15 گرم

كافئين 1/5 گرم

البته مقدر كافئين نسبت به نوع آن مختلف است و بين 0/7 درصد تا 1/5 درصد تغيير مي كند . هر فنجان قهوه معمولا داراي 80 ميلي گرم كافئين مي باشد .

البته در قهوه بغير از كافئين ، آلكالوئيدهاي ديگري مانند آدنين ، گزانتين ،هايپوگزانتين و گوانين وجود دارد .

قهوه اي كه به مصرف نوشيدن مي رسد قهوه بو داده است زيرا قهوه سبز را نمي توان مصرف كرذ

قهوه پس از بودادن عطري مطبوع پيدا مي كند وبرنگ قهو ه اي در مي آيد و تغييرات شيميايي بسياري در آن بوجود مي آيد .

قهوه بو داده را بايد در ظروف در بسته نگاهدري كرد زيرا تدريجا رطوبت خود را از دست داده و اكسيذمي شود و بوي مطبوع آن از بين يم رود .

چون قهوه براي مبتلايان به بيماري قلبي و عصبي ضرر درد بنابراين براي اينگونه افراد قهوه بدون كافئين كه بنام Decafinated Coffee معروف است ودر بازار كرده اند كه ضرر آن بيش از قهوه معمولي است زيرا براي رگفتن كافئين از حلال هاي شيميايي نظير دي كلرواتيلن ، تري كلور اتيلن و كلرور اتيلن استفاده مي كنند كه مقدري از آن در قهوه مي ماند و اين مواد سمي و سرطان زا هستند

خواص داروئي:

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

1)قهوه محرك است و هضم را آسان مي كند

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

3)به بدن نيروي كاذب مي دهد

4)سردرد را برطرف مي كند

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

6)براي برطرف كردن يرقان مفيد است

7)ادرار آور است

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

9)دردهاي عصبي را درمان مي كند

10)در درمان سياه سرفه مفيد است

11)ضد عفوني كننده است

12)گرد قهوه براي سوختگي ها مفيد است

13)قهوه ضد افسردگي است

14)مقاومت ورزشكاران رازياد مي كند

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

16)براي برطرف كردن تب يونجه مفيد است

17)از كرم خوردگي دندان جلوگيري مي كند

طرز استفاده:

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

مضرات :

-قهوه فشار خون را بالا مي برد و آنهائيكه فشار خونشان بالاست بايد از نوشيدن قهوه خورددي كنند

2-باعث تحريك و ضعيف شدن قلب مي شود

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

4-كلسترول خون را افزايش مي دهد .

5-زنان باردار به هيچ وجه نبايد قهوه مصرف كنند زيرا باعث عوارض خطرناك براي كودك مي شود

6-خوردن قهوه در خانم ها ممكن است باعث كيست در سينه شود

7-ايجاد سردرد مي كند

8-قهوه بيخوابي مي آورد

9-ممكن است باعث حركات غير دري عضلاني شود

10-ايجاد ناراحتي هاي روده اي و معده اي مي كند

11-لرزش و رعشه مي آورد

12-سوء هاضمه مي آورد

13-دربرخي مصرف زياد توليد اسهال مي كند

14-باعث تضعيف قواي جنسي مي شود .

كاهو Lettuce

نام علمی lactuca sativa

كليات گياه شناسي

كاهو يكي از قديميترين سبزيجات دنيا است منشاء آن در هندوستان وآسياي مركزي مي باشد . كاهو طبق مداركي كه بدست آمده از شش قرن قبل از ميلاد در ايران مصرف مي شده است و يك قرن قبل از ميلاد به روم راه يافته و غذاي مهمي براي روميان بوده است . كريستف كلمب تخم كاهو را به دنياي جديد برد بطوريكه از اوائل قرن پانزدهم ميلادي كاهو در هائيتي و باهاما كشت مي شده است . كاهو گياهي است يكساله كه داراي برگهاي پهن و دراز و سبز روش مي باشد و با طعم كمي شيرين .

انواع مختلف كاهو كه در حال حاضر در آمريكا كشت مي شود حدود 16 نوع مي باشد كه در تمام طول سال وجود دارد رويهمرفته دو دسته كاهو وجود دارد :

1-كاهوي پرورشي و اهلي كه در سالاد استفاده مي شود كه كاهوي گرد Head Lettuce و كاهوي ايراني Romano Lettuce از انواع مهم آن است .

2- كاهوي وحشي يا كاهوي خودرو

كاهوي ايراني از نظر مواد غذايي از كاهوي گرد بهتر است . كاهوي گرد ارزش غذايي چنداني ندارد زيرا داراي مقدر زيادي الياف است كه توليد گاز و نفخ در معده مي كند .

تركيبات شيميايي:

در صد گرم كاهوي ايراني مواد زير موجود است :

آب	94 گرم
انرژي	18 كالري
پروتئين	1/2 گرم
موادنشاسته اي	0/1 گرم
كلسيم	65 ميلي گرم
فسفر	25 ميلي گرم
آهن	1/5 ميلي گرم
چربي	0/2 گرم
كلسيم	18 ميلي گرم

سديم	10 ميلي گرم
پتاسيم	250 ميلي گرم
ويتامين آ	500 واحد
ويتامين ب 1	0/5 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/08 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/4 ميلي گرم
ويتامين ث	10 ميلي گرم
ارسنيك	0/02 ميلي گرم
اسيد اگزاليك	0/003 ميلي گرم

كاهو ضمنا داراي مواد معدني مانند نيكل ، كبالت ، سولفور و مس مي باشد

مواد شيميايي كاهو عبارتند از : لاكتوكاروم Lactucarum (كه ماده اي است مخدر) موم ، رزين ، ماليك اسيد و سوكسي نيك اسيد ، لاكتوم كاروم خواب آور و مسكن است .

از لاكتوم كاروم بعنوان داروي خواب آور و مسكن و نيز در چشم پزشكي براي گشاد كردن مردمك چشم استفاده ميشود .

از كاهو همچنين ماده اي بنام تريداس Thridace گرفته مي شود كه مسكن و ضد درد است . براي تهيه تريداس ساقه كاهو رسيده را تكه تكه كرده وشيره آنرا با فشار خارج مي سازند . اين شيره را سپس حرارت داده تا در اثر حرارت مواد آلوميني آن منعقد مي شود در نتيجه مايعي صاف بدست مي آيد . اين مايع را تحت درجه حرارت كم و در خلاء حرارت داده كه تريداس بدست مي آيد . اين مايع را مي توان خشك كرد و بصورت پودر درآورد .

خواص داروئي:

خواص گياه كاهو

كاهو از نظر طب قديم ايران سرد و مرطوب است

1)كاهو تميز كننده خون است

2)كاهو بعلت داشتن آهن خونساز است

3)ضد تورم است

4)كاهو خواب آور و آرام بخش است

5)كاهو براي ضعف اعصاب مفيد است

6) كاهو ملين و ادرار آور است

7)خوردن كاهو براي ماليخوليا مفيد است

8)كاهو زخم هاي مجاري ادرار و مثانه را درمان مي كند

9)اگر كاهو را با سكنجبين و يا سركه بخورند اشتها آور است

10)كاهو اثر ضد تشنج درد

11)درد معده را تسكين مي دهد

12)كاهو قواي جنسي را تقويت مي كند

13)براي برطرف كردن درد سينه كاهو را بپزيد و بخوريد

14)زنان شيدره اگر مي خواهند كه شيرشان زياد شود بايد كاهوي پخته بخورند

15)ورم غدد لنفاوي را برطرف مي كند

خواص تخم كاهو

تخم كاهو از نظر طب قديم ايران سرد و خشك است

1-تخم كاهو مخرب و خواب آور است

2-خوردن تخم كاهو زكام را برطرف مي كند

3-تخم كاهو براي درد سينه مفيد است

4-خوردن تخم كاهو براي دستگاه ادراري نافع است و آنهائيكه قطره قطره ادرار مي كنند بايد تخم كاهو بخورند (در حدود 10 گرم روزانه) تا اين مرض برطرف شود .

طرز استفاده:

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

مضرات :

اگر در خوردن كاهو افراط نكنند اين گياه بهيچوجه مضر نيست زياده روي در خوردن كاهو باعث كم شدن قدرت جنسي ، فراموشي و كم شدن حافظه ، ضعف ديد چشم و نفخ شكم ميشود .

براي برطرف كردن اين عوارض مي توان كاهو را با نعناع ، كرفس و زيره ميل كرد .

كدو Squash

نام علمی Lagenaria vulgaris

كدو گياهي است يكساله و خزنده كه برگهاي آن بشكل قلب و پهن و پوشيده از كرك ريز مي باشد . گلهاي زرد رنگ است و گل نر و گل ماده آن روي يك پايه قرار درد . ريشه آن بايرك و بلند ، كمي شيرين و خوردن جوشانده آن مستي آور است . كدو انواع مختلف درد مانند كدوي حلوايي ، كدوي تنبل يا كدوي زرد ،كدوي خورشي يا كدوي سبز .

نوعي از كدوي حلوايي در كانادا و آمريكا و بعضي نقاط دنيا مي روبد كه بسيار بزرگ مي شود و گاهي وزن آن مرباتا 60 كيلوگرم نيز مي رسد . در آمريكا و كانادا اين كدوها را براي شب هالوين بكار ميئبرند و با آن ر و كيك درست مي كنند .

تركيبات شيميايي:

در يكصد گرم كدو مواد زيرا را مي توان يافت :

	كدو حلوائي	كدو سبز
كالري	18	18
آب	91 گرم	94 گرم
پروتئين	1 گرم	1/1 گرم
چربي	0/1 گرم	0/1 گرم
نشاسته	5/4 گرم	3/6 گرم
كلسيم	21 ميلي گرم	28 ميلي گرم
فسفر	45 ميلي گرم	0 3 ميلي گرم
آهن	0/8 ميلي گرم	0/5 ميلي گرم
پتاسيم	24 ميلي گرم	2/2 ميلي گرم
ويتامين آ	1600 واحد	400 واحد
ويتامين ب 1	0/5 ميلي گرم	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/11 ميلي گرم	0/09 ميلي گرم
ويتامين ب3	0/6 ميلي گرم	1 ميلي گرم
ويتامين ث	9 ميلي گرم	20 ميلي گرم

در صد گرم تخم كدو مواد زير موجود است :

آب	94 گرم
پروتئين	1/1 گرم
چربي	0/1 گرم

نشاسته	3/6 گرم
كلسيم	28 ميلي گرم
فسفر	30 ميلي گرم
آهن	0/4 ميلي گرم
پتاسيم	2/2 ميلي گرم
ويتامين آ	400 واحد
ويتامين ب 1	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/09 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1 ميلي گرم
ويتامين ث	22 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص كدو و تخم كدو :

كدو از لحاظ طب قديم ايران سرد و تر يعني خنك كننده و مرطوب كننده است و از لحاظ شيميايي بدن را قليايي مي كند . كدو هم مانند بادمجان چون داراي كالري است بنابراين مهمترين غذا براي كساني است كه مي خواهند وزن كم كنند .

1)تخم كدوي خام اثر دفع كرم روده درد و چون سمي نيست اطفال نيز مي توانند از آن استفاده كنند . براي اين منظور بايد مقدر 50 گرم تخم كدو را پودر كرده و با عسل مخلوط نموده و مصرف كنيد و بايد بعد از چهار ساعت يك مسهل مانند روغن كرچك بخوريد كه كرمها را دفع كند .

2)كدو اثر ملين ، مدر و رفع يبوست و رفع سوء هاضمه را درد

3)به اشخاصي كه تب دارند كدو مي دهند تب را پائين مي آورد

4)كدو براي اشخاص گرم مزاج و صفراوي غذاي خوبي است

5)كدو خونساز است و براي استفاده از اين خاصيت كدو بايد آنرا همراه با آب غوره و يا سركه در روغن زيتون پخت و مصرف نمود

6)براي رفع دندان درد آب كدو قرقره كنيد

7)براي درمان گوش درد چند قطره آب كدو در گوش بچكانيد

8)براي برطرف كردن التهاب معده ، كبد و كليه كدوي پخته را روي اين اعضاء بگذاريد

9)پوست كدو را خشك كنيد خوردن آن درمان بواسير و خونريزي معده و روده است

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

11)براي زخم روده ها و مثانه و سوزش مجراي ادرار تخم کدو مصرف کنيد

12)روغن تخم کدو براي رفع تب و دل پيچه مفيد است

13)کدو و تخم کدو هر دو براي پيشگيري سرطان مفيد مي باشند

14)تخم کدو علاج کننده سرطان پروستات و برطرف کننده ورم پروستات مي باشد در مادران بالاتر از سن چهل معمولا غده پروستات شروع به بزرگ شدن مي کند و بنابراين اين اشخاص بايد چند روز در هفته کدو حلوايي يا تخم کدو بخورند .

15)کدو و تخم کدو در پيشگيري سرطان ريه بسيار موثر است و اشخاص سيگاري و حتي آنهائيکه با اين اشخاص زندگي مي کنند و باصطلاح سيگاري دست دوم هستند براي اينکه مريض نشوند بايد از کدو استفاده کنند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

همانطور که گفته شد کدو سرد است و در خوردن کدو در مناطق حاره و گرم سير بسيار مفيد است و بدن را سالم نگاه مي دارد .

کدو براي کسانيکه طبع سرد دارند و يا در مناطق سردسير زندگي مي کنند خوب نيست زيرا ايجاد نفخ وسنگيني و درد معده مي کنند .و بنابراين اشخاص اگر بخواهند کدو بخورند حتما بايد آنرا با ادويه هاي گرم مانند خردل و سير و فلفل و نعناع بخورند .

گريپ فروت
Grapefruit

نام علمی Citrus paradisi

ترکيبات شيميايي خواص داروئي طرز استفاده مضرات
کليات گياه شناسي

دليل اينکه اين ميوه را گريپ فروت مي نامند يان است که ميوه آن مانند انگور بصورت جمعي تا دوازده تا بر روي شاخه مي روید . اين ميوه که يکي از مرکبات مي باشد بيشتر از 4000 سال پيش در هنئ و مالزي کاشته مي شده است ولي تا قرن شانزدهم ميلادي در ديگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اينکه اسپانيائيها آنرا به کشورهاي ديگر بردند .

جالب است که بدانيد آمريکا 97% مصرف گريپ فروت دنيا را تامين مي کند و تنها ايالت فلوريدا و تگزاس با هم 90% گريپ فروت آمريکا را توليد مي کنند .

درخت گريپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا 12 متر مي رسد برگهاي آن سبز و گل آن سفيد است . ميوه گريپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگاميکه رسيده باشد نازك و برنگ زرد روشن است . اگر در چيدن گريپ فروت تاخير شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفيدي زير پوست ضخيم مي شود و مقدري از آب خود را از دست مي دهد . گريپ فروت رسيده برد و طعم آن ترش و شيرين و کمي تلخ مي باشد . نوعي از گزيپ فروت که در شمال ايران مي روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ مي گويند .

گريپ فروت در حال حاضر در چين ، هند ، خاورميانه و در ايران هم در شمال و هم جنوب پرورش داده مي شود.

گريپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولي فصل آن از ژانويه تا مي مي باشد .

تركيبات شيميايي:

گريپ فروت منبع غني ويتامين C و B1 مي باشد . پوست گريپ فروت داراي مقدر زيادي پكتين است مهمترين تركيبات شيميايي گريپ فروت ناري گين ، ليموئين ، سسكي ترپين ، آلدئيد ، ژرانيول و كادينين مي باشد .

در صد گرم گريپ فروت مواد زير موجود است

انرژي	30 كالري
آب	88 گرم
پروتئين	0/3 گرم
چربي	0/13 گرم
كلسيم	11/5 ميلي گرم
فسفر	12 ميلي گرم
پتاسيم	130 ميلي گرم
آهن	0/2 ميلي گرم
ويتامين آ	1 واحد
ويتامين ب 1	0/02 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/01 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/01 ميلي گرم
ويتامين ث	30 ميلي گرم

گريپ فروت يك ميوه اسيدي است و بهتر است كه آنرا همراه ديگر مركبات مصرف كرد و هنگاميكه آنرا مي بريد زود آنرا مصرف كنيد زيرا در اثر ماندن مواد موثر خوردا از دست داده و تلخ مي شود .

گريپ فروت از ليمو ترش كمتر اسيدي است بنابراين آنهائيكه نمي توانند از ليمو ترش استفاده كنند بهتر است كه اين ميوه را بجاي ليمو ترش مصرف كنند .

خواص داروئي:

1)گريپ فروت چون داراي كالري كمي است نوشابه بسيار خوبي براي آنهايي است كه مي خواهند وزن كم كنند و لاغر شوند . گريپ فروت از پرتقال كمتر قند درد .

2)گريپ فروت تميز كننده بدن از مواد سمي است و اين مواد را سريعا دفع مي كند و دليل آن اين است كه

هنگاميكه از گريپ فروت استفاده مي كنيد بعلت دفع مواد زائد ممكن است اسهال توليد شود.

3)گريپ فروت داروي خواب است . اگر مي خواهيد خواب خوش و سنگين داشته باشيد يك گريپ فروت و يا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب آنرا بخوريد .

4)گريپ فروت ضد سرمخوردگي است و تب را پائين مي آورد در هنگام سرمخوردگي و تب آب گريپ فروت بنوشيد .

5)گريپ فروت بدليل ترش بودن ترشح اسيد معده را بيشتر مي كند پس بايد آنرا قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحريك كرده و غذا را زودتر هضم نمايد .

6)آنهائيكه كليه و مثانه و كيسه صفرايشان سنگ توليد مي كند حتما بايد گريپ فروت بخورند زيرا گريپ فروت از درست شدن سنگ جلوگيري مي كند .

7)مهمترين كاربرد گريپ فروت براي جلوگيري و درمان بيماري قلبي است و گريپ فروت شفابخش قلب است زيرا كلسترول را پائين آورده و رگها را از وجود چربيها و مواد رسوب كرده پاك مي كند و پيشرفت تصلب شرائين را متوقف مي سازد .

تحقيقاتي كه جديدا روي بيماران مبتلا به كلسترول بالا انجام شده است نشان داده است كه مصرف 2 عدد گريپ فروت در روز كلسترول خون را بطور متوسط 10% پائين مي آورد و حتي مقدار HDL را كه چربي مفيد است بالا مي برد . بنابراين كسانيكه مبتلا به عارضه كلسترل بالا هستند بايد گريپ فروت را با پوست مصرف كنند زيرا پكتين و ويتامين P در قسمت سفيدي پوست گريپ فروت وجود دارد .

8)خوردن دو عدد گريپ فروت در روز احتمال حمله قلبي را بنحو بارزي كاهش مي دهد بنابراين كسانيكه در خانواده شان سابقه قلبي و بيماري قلبي وجود دارد حتما بايد از گريپ فروت استفاده كنند .

9)تحقيقاتي كه در روي خوكها انجام گرفته نشان داده است كه گريپ فروت در سلامتي شريانها اثر معجزه آسائي درد . دانشمندان به يك دسته از خوكها غذاهاي چرب ولي همراه با پكتين گريپ فروت دادند و به دسته ديگر بدون پكتين گريپ فروت . دسته اول عمر بيشتر داشته و بعد از تشريح جسد آنها بهيچ وجه اثري از تصلب شرائين مخصوصا در شريانهاي اكليلي قلب و آئورت ديده نشد در حاليكه دسته دوم كه فقط غذاهاي چرب مصرف كرده بودند مبتلا به تصلب شرائين و كلسترل بالا شده بودند .

دانشمندان ژاپني چند سال پيش آزمايشهائي در مورد اثر گريپ فروت روي سرطان بر روي موشها انجام دادند . به موشهائي كه مبتلا به سرطان بودند عصاره گريپ فروت تزريق كردند و با كمال تعجب مشاهده نمودند كه رشد غده سرطاني در آنها متوقف شد و پس از چندي همه آنها بهبود يافتند . آنها نتيجه گرفتند كه در گريپ فروت و مخصوصا در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد .

10)هسته گريپ فروت نيز خواص بسياري درد زيرا ميكرب كش ، ضد قارچ و ضد Yeast است البته عصاره هسته گريپ فروت بصورت قرص و كپسول در فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها موجود است مي توانيد خريدري كرده و مصرف كنيد و يا اينكه هسته هاي گريپ فروت را جمع آوري كرده و خشك كنيد سپس در داخل آسياب برقي ريخته و پودر كنيد و هر روز مقدر يك قاشق چايخوري از آنرا با آب ميل كنيد يا اينكه همانطوريكه گفته شد همه گريپ فروت را با پوست سفيد آن دو هسته آن در داخل مخلوط كن برقي ريخته و مصرف كنيد.

طرز استفاده:

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

مضرات :

گريپ فروت را نبايد بهمراه تعدادي از داروها خورد زيرا اثر آنها را چند برابر مي كند مثلا كسيكه داروي فشار

خون مصرف مي كند اگر آنرا با گريپ فروت بخورد اثر دارو زيادتر شده و شخص فشار خونش بشدت پائين مي آيد و خطرناك است.

كنجد
Sesame

نام علمی
Sesamus indicum

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

كنجد گياهي است يكساله با ارتفاع حدود يك متر كه قسمت انتهايي ساقه آن پوشيده از كرك است . برگهاي آن بيضي ، باريك و نوك تيز است . گلهاي آن برنگ سفيد و يا قرمز بطور تك تك در كناره برگ هاي قسمت انتهايي ساقه ظاهر مي شود .

ميوه اين گياه بصورت كپسول و محتوي دانه هاي كوچك و مسطح و بيضوي است كه دانه كنجد ناميده مي شود و قسمت مورد استفاده اين گياه است .

وطن اصلي كنجد هندوستان است كه از آنجا به نقاط ديگر دنيا راه يافته است . در حال حاضر چين بزرگترين توليد كننده كنجد در دنيا مي باشد . هندوستان و حبشه از نظر توليد بعد از چين قرار دارند . در ايران نيز مقدري كنجد توليد مي شود كه بيشتر آن به مصرف تهيه روغن و حلوا دره مي رسد

تركيبات شيميايي:

كنجد داراي پروتئين ، ويتامين هاي B,D,E,F و لسيتين Lecithin مي باشد . مقدر روغن آن در حدود 50% است روغن كنجد مركب از حدود 70% اسيدهاي چرب اشباع نشده مانند لينولئيك اسيد ،اولئيك اسيد و مقدري اسيدهاي چرب اشباع شده مانند اسيد پالمتيك و آراشيديك اسيد مي باشد .

روغن كنجد يكي از روغن هاي شاباع نشده و مفيد براي بدن است و در آمريكاي شمالي و كانادا بمقدر زياد مصرف مي شود و دليل آن اسن كه اين روغن نه فقط كلسترول بدن را بالا نمي برد بلكه آنرا كاهش مي دهد .

براي تهيه روغن كنجد معمولا دانه ها را مي شويند تا رنگ روي آن از بين برود سپس دانه ها را آسياب كرده و در آب مي ريزند تا پوست آن كه سبك روي آب بيايد كه آنرا مي گيرند . بعد دانه ها را خشك كرده و در آب جوش مي ريزند و خمير مي كنند . اين خمير را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جداشود . اين روغن را روغن سرد فشار اول مي نامند و از تفاله باقيمانده تحت اثر فشار و گرما روغني بدست مي آيد كه بنام روغن گرم يا فشار دوم معروف است كه البته ارزش غذايي روغن سرد را ندارد .

تفاله باقيمانده از اين مرحله را معمولا براي علوفه دام ها بكار مي برند . مخصوصا اين تفاله از نظر داشتن مواد پروتئيني غذاي خوبي براي گاوهاي شيدره است .

اگر مي خواهيد از روغن كنجد استفاده كنيد دقت كنيد كه روغن سرد فشار اول باشد كه بنام First cold pressed معروف است زيرا در اثر حرارت دادن روغن كنجد خواص خود را از دست مي دهند .

خواص داروئي:

از نظر طب قديم ايران كنجد گرم و تر است . كنجد بسيار مغذي است و در اكثر كشورهاي فقير بعنوان

جانشين گوشت بكار مي رود .

1)براي چاق شدن و تقويت نيروي جنسي موثر است

2)براي رفع قولنج كنجد را آسياب كرده و با سركه مخلوط كنيد و بمقدر نصف وزن كنجد ، مغز بادام پوست كنده را بآن اضافه كنيد آنها را پودر كنيد و هر روز بمقدر يك قاشق سوپخوري از آن بخوريد .

3) كنجد گرفتگي صدا را از بين مي برد .

4)نرم كننده معده و روده است

5)كره كنجد كه در كانادا بنام تاهيتي معروف است و شبيه دره مي باشد غذاي خوبي براي رشد بچه هاست .

6)برگ كنجد را اگر به سر بماليد باعث رشد و سياهي موي سر مي شود

7)دره نرم كننده معده و روده هاست

8)كنجد فشار خون را كاهش مي دهد

9)كنجد ضد رماتيسم است

10)براي رفع ناراحتي كيسه صفرا مفيد است

11)دم كرده برگ كنجد اسهال خوني را برطرف مي كند

12)روغن كنجد براي رفع تنگي نفس و سرفه خشك و زخم ريه مفيد است

13)روغن كنجد سوز ش ادرار را رفع مي كند

14)از روغن كنجد بجاي روغن زيتون در سالاد استفاده كنيد

15)كنجد با همه خواصي كه درد براي معده اي ضعيف مناسب نيست زيرا ثقيل الهضم است . اينگونه اشخاص بايد آنرا با عسل وسركه بخورند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

كوشاد (ژانسيان)
Gantian

نام علمی
Gentiana Lutea

استفاده

كليات گياه شناسي

چون اولين بار پادشاه روم بنام جنتيوس كه در سالهاي 167-180 قبل از ميلاد حكومت مي كرد بوسيله اين دارو شفا يافت نام آنرا جنطيانا گذاشتند .

محمد بن زكرياي رازي پزشك مشهور ايراني نيز از اين گياه براي مداواي بسياري از امراض استفاده مي كرد .

كوشاد گياهي است علفي ، چند ساله و بسيار زيبا ، داراي ساقه اي استوانه اي و سبز كه بلندي آن به حدود 1/5 متر مي رسد . اين گياه بحالت خودرو در دشت ها و كوهستانهاي اروپا و آسيا مي روييد . برگهاي كوشاد سبز رنگ ، نوك تيز و مثلثي است كه دو برگ با هم بوسيله دمبرگ كوتاهي به ساقه چسبيده اند و برگهاي بالاي ساقه بدون دمبرگ مي باشد . گلهاي آن زرد رنگ بوده كه به تعداد زياد در اواخر بهار در كنار برگهاي ظاهر مي شود .

از نظر طبي ريشه اين گياه قسمت مورد استفاده آن است . اين ريشه ضخيم ، گوشتي و برنگ زرد تيره و يا قهو ه اي قرمز بوده كه داراي طعمي بسيار تلخ و بويي نامطبوع است .

براي مصارف طبي ريشه كوشاد بايد اقلا سه ساله باشد تا اثر داشته باشد .

تركيبات شيميايي:

كوشاد داراي ماده اي شيميايي بنام آماروجنتين مي باشد كه بسيار تلخ است . بطوريكه اگر اين ماده را با 5000 قسمت آب مخلوط كنيم هنوز هم طعم تلخ آن حس مي شود .

تركيبات ديگر اين گياه بشرح زير مي باشد :

جنتوپيكرين ، جنتوپيكروزيد ، جنتامارين ، جتي سين ، اسيد جنتي سيك و جنتونوسيد . كوشاد همچنين داراي مقدري تانن ، اسانس ، پكتين و چربي مي باشد.

خواص داروئي:

كوشاد از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است

1)اشتها را تحريك مي كند

2)كوشاد گلبولهاي قرمز و سفيد خون را زياد مي كند بنابراين براي معالجه كم خوني و بيماريهاي عفوني بكار مي رود .

3)اثر ضد تورم درد و براي رفع آرتروز و رماتيسم مصرف مي شود

4)تب بر است

5)بيماري مالاريا را برطرف مي كند

6)درد نقرس را برطرف مي كند

7)حرارت و رطوبت را زا بدن خارج مي سازد

8)فشار خون را پائين مي آورد

9)ناراحتي هاي كبدي را برطرف مي كند

10)تقويت كننده معده و بدن است

11)اختلالات عادت ماهيانه را درمان مي كند

12)گرفتگي روده ها را باز مي كند

13)ادرار آور است

14)ضماد كوشا با سركه براي از بين ژبردن لكه هاي پوست مفيد است

15)عصاره اين گياه مسكن تمام دردها است

16)ورم طحال را برطرف مي كند

17)خون را تصفيه و تميز مي كند

18)درمان كننده زردي و يرقان است

طرز استفاده:

جوشانده : مقدر 20 گرم ريشه خرد شده كوشا را در يك ليتر آبجوش ريخته بگذاريد براي مدت 20 دقيقه بآرامي بجوشد ، سپس آنرا صاف كنيد . مقدر مصرف اين جوشانده يك فنجان قبل از هر غذا است .

دم كرده : مقدرا 5 گرم ريشه كوشاد را در يك ليتر آبجوش ريخته و بگذاريد چند ساعت بماند . سپس آنرا صاف كرده و استفاده كنيد .

تنطور : اين تنطور را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري كنيد . مقدر مصرف آن 10-15 قطره همراه با آب سه بار در روز است .

مضرات :

مصرف بيش از حد كوشا ممكن است باعث تحريك معده و بوجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگي شود . زنان باردار و مادران شير ده نبايد از اين گياه استفاده كنند .

گاوزبان	**Borage**
نام علمی	**Borage officinalis**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

گاو زبان گياهي است علفي و يكساله كه ارتفاع ساقه آن تا 60 سانتيمتر مي رسد ساقه آن شيار دار و خاردار مي باشد . برگهاي اين گياه ساده و پوشيده از تارهاي خشن است . گلهاي آن برنگ آبي ، سفيد ، بنفش و آبي مي باشد .

گاو زبان احتمالا از شمال آفريقا بنواحي ديگر راه يافته و امروزه در منطقه مديترانه ، نواحي شمال آفريقا و قسمت هايي از خاورميانه مي روبد . گل ، برگ و سرشاخه هاي گلدار آن بمصرف دارويي مي رسد .

تركيبات شيميايي:

گل گاو زبان و برگ هاي آن داراي لعاب فراوان است . اين گياه داراي نيترات پتاسيم ، رزين ها ف مالات كلسيم ، منگنز ، منيزيوم ، اسيد فسفريك و آلانتوئين مي باشد .

خواص داروئي:

گاو زبان از نظر طب قديم ايران سرد است

1)گل گاو زبان و برگ هاي تصفيه كننده خون است

2)آرام كننده اعصاب است

3)عرق آور است

4)ادرار آو ر است

5)كليه ها را تقويت مي كند

6)سرمخوردگي را برطرف مي كند

7)براي از بين بردن سرفه از دم كرده گل گاو زبان استفاده كنيد

8)در درمان برونشيت موثر است

9)بي اختياري دفع ادرار را درمان مي كند

10)التهاب و ورم كليه را درمان مي كند

11) در درمان بيماري سرخك و مخملك مفيد است

12)ضماد برگ هاي گاو زبان براي رفع ورم موثر است

13)برگهاي گاوز بان را بپزيد و مانند اسفناج از آن استفاده كنيد

14)برگهاي تازه گل گاو زبان داراي مقدر زيادي ويتامين C مي باشد و در بعضي از كشورها آنرا داخل سالاد مي ريزند .

طرز استفاده:

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

مضرات :

گاوزبان بعلت داشتن آلكالوئيد براي زنان حامله و كودكان مضر است

گردو	**WALNUT**
نام علمی	**Juglans regia**

كليات گياه شناسي

گردو در ختي است زيبا وسايه افكن كه بعنوان درخت زينتي بكار مي رود . اين درخت در مناطق معتدل دنيا رشد و پرورش مي يابد .

گلهاي نر و ماده روي يك پايه قرار دارند سنبله گلهاي نر بصورت آويخته است ولي گلهاي ماده آن بوضع قائم روي شاخه قرار درد .

ميوه گردو ، گرد و در داروِن مغز قرار درد و در فاصله هاي پدره هاي نازكي قرار گرفته است . قشري كه روي مغز گردو است سبز رنگ و كمي گوشتي مي باشد

درخت گردو هنگاميكه به سن بيست سالگي مي رسد شروع به ميوه دادن مي كند و بلاترين باروري خود را در سنين پنجاه سالگي درد .

از تمام قسمتهاي درخت گردو استفاده طبي به عمل مي آيد .

تركيبات شيميايي:

مغز گردو داراي چند اسيد آلي ، مقدر كمي اسانس ، اگزالات آهك و ويتامينهاي A,B,C,D,E مي باشد . همچنين مغز گردو داراي مقدر كمي (12%) ارسنيك است .

برگ درخت گردو داراي 3 درصد اينوژيت ، اسيد الاژيك ، اسيد گاليك و اسانسي با بوي مخصوص و مقدري پارافين ، تانن ، مواد چرب و املاح معدني مانند كلسيم ، پتاسيم ، منيزيوم ، باريوم و همچنين كاروتن است .

پوسته گوشتدار ميوه سبز گردو داراي امولسيون ، قند و اسيدهاي آلي مانند اسيد سيتريك ، اسيد ماليك ، فسفاتها و اگزالات كلسيم است .

عصاره برگ درخت گردو خاصيت ميكروب كشي و باكتري كشي درد .

در صد گرم مغز گردو خام و خشك مواد زير موجود است

آب	3/5 گرم
پروتئين	14/8 گرم
مواد چربي	65 گرم
مواد نشاسته اي	13 گرم
كلسيم	100 ميلي گرم
فسفر	380 ميلي گرم
آهن	3 ميلي گرم
سديم	2 ميلي گرم

پتاسيم	50 ميلي گرم
ويتامين آ	30 واحد
ويتامين ب 1	0/35 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/12 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1 ميلي گرم
ويتامين ث	2 ميلي گرم

خواص داروئي:

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

1)گردو خون ساز و تصفيه كننده خون است

2)گردو درمان كننده بيماريهاي ريوي است

3)گردو مسكن دل پيچه است

4)اگر از گردو و عسل و مربا درست كنيد براي اشخاص لاغر وتقويت و تحريك نيروي جنسي مفيد است.

5)مرباي گردو ملين بوده و آپانديس را تقويت مي كند

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

7)پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

8)خوردن گردو براي تقويت جنسي مفيد است

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

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

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

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

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

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

15)شيره قسمت سبز ميوه را اگر چند بار روي زگيل بماليد آنرا از بين مي برد

16)قسمت سبز و تازه ميوه گردو را اگر با آب بجوشانيد و موهاي خود را با آن رنگ كنيد رنگ قهو ه اي به مو

مي دهد .

17)برگ تازه درخت گردو حشرات موذي مانند بيد و ساس را از بين مي برد.

18)اگر زن حامله روزي يك عدد گردو بخورد پس از زايمان پوست شكمش زيبايي خود را حفظ خواهد كرد

19)چون گردو داراي مس مي باشد بنابراين به جذب آهن در بدن كمك مي كند

طرز استفاده:

گردوي تازه برنگ سفيد با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فريزر نگاهدري كنيد تا كهنه نشود .

مضرات :

گردو با داشتن مواد مغذي زياد غذاي بسيار خوبي است ولي نبايد در خوردن آن اصراف كرد زيرا زياده روي آن باعث ورم لوزه و زخم دهان مي شود . مخصوصا گردو براي گرم زماج ها خوب نيست و معمولا بهتر است اينگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشويند و يا انار ترش و يا كمي سكنجبين يا سركه بخورند . مغز گردو لطيف است و در اثر ماندن كهنه مي شود ور نگ آن زرد يا قهو ه اي و طعمش تند مي شود و باعث مسموميت خواهد شد و نبايد از آن استفاده شود .

گزنه	**Nettle**
نام علمی	**Urtica dioica**

تركيبات شيميايي خواص داروئي	**طرز استفاده**	**مضرات**

كليات گياه شناسي

گزنه گياهي است كه از دوران ماقبل تاريخ نيز وجود داشته و مردم آن زمان از آن براي تغذيه استفاده مي كردند و از خواص درماني آن اطلاع داشته اند .

جالينوس حكيم كه در قرن دوم ميلادي زندگي مي كرده آنرا براي رفع سرمخوردگي و بيماير دستگاه تنفسي بكار مي برده است .

گزنه گياهي است علفي و چند ساله كه ساقه آن چهار گوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع يك متر بالا مي رو د. اين گياه در خرابه ها ،باغها و نقاط مرطوب كه چهارپايان از آن عبور مي كنند بحالت خودرو مي روي ريشه اين گياه خزنده بوده و در ناحيه اي كه سبز مي شود كم كم تمام منطقه را فرا مي گيرد .

ساقه اين گياه را پرزها و تارهاي مخروطي شكل پوشانده كه در صورت لمس كردن ساقه بدست مي چسبد و پوست را مي گزد كه توليد خارش و سوزش مي كند و شايد بهمين دليل آنرا گزنه ناميده اند .

تخم آن نرم ، ريز و تيره رنگ و مانند تخم كتان است قسمت مورد استفاده اين گياه برگهاي تازه ، ريشه ف شيره و دانه آن است .

تركيبات شيميايي:

گزنه داراي تانن ، لسيتين ،اسيد فورميك ، نيترات پتاسيم و كلسيم ، تركيبات آهن درد ، ويتامين C و نوعي گلوكوزيد است كه پوست را قرمز مي كند از سرشاخه هاي اين گياه ماده قرمز رنگي بنام اورتي سين استخراج

مي شود .

خواص داروئي:

گزنه از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است

1) گزنه مو را تقويت كرده و از ريزش موي سر جلوگيري مي كند ، حتي در بعضي از مورد موي سر دوباره مي روبد . براي استفاده از اين خاصيت 6 گرم سر شاخه ها و برگها و ريشه گزنه را بتنهايي و يا با 30 گرم چاي كوهي در يك ليتر آبجوش ريخته و آنقدر بجوشانيد تا حجم مايع به نصف برسد . شبها مقدري از اين مايع را به سر بماليد و صبح بشوئيد .

2)براي برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوي سر موها را با چاي گزنه ماساژ دهيد . بدين منظور يك قاشق چايخوير بگ گزنه خشك را در يك ليوان آب جوش ريخته و مدت نيمساعت بگذاريد بماند . ماساژ دادن با اين چاي ، شوره سر را برطرف مي كند.

3)دستگاه هاضمه را تقويت مي كند

4)ادرار را زياد مي كند

5)براي درمان بيماري قند مفيد است بدين منظور يك فنجان چاي گزنه را سه بار در رو.ز ميل كنيد

6)ترشح شير را در زنان شيدره زياد مي كند

7)اخلاط خوني را برطرف مي كند

8)بيماريهاي پوستي را برطرف مي كند

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

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

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

12)گزنه عرق آور است

13)پاك كننده اخلاط سينه ، ريه و معده است

14)نيروي جنسي را تقويت مي كند

15)گرفتيگ هاي كبدي را رفع مي كند

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

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

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

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

20)درد نقرس را كاهش مي دهد

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

22)ناراحتي هاي كليه را برطرف مي كند

23)ضماد آن درد عضلاني را برطرف مي كند

24)كرم معده و روده را مي كشد

25)درمان كننده بواسير است

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

طرز استفاده:

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

2- جوشانده گزنه : مقدر 30 گرم گزنه را در يك ليتر آب ريخته و بمدت 10 دقيقه آنرا بجوشانيد . اين جوشانده براي تصفيه خون مفيد است . مقدر مصرف آن يك فنجان بين غذاها در روز است .

3-تنطور گزنه :يك قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الكل 50 درجه طبي مخلوط كرده و در داخل شيشه در بسته بريزيد و بمدت 15 روز هر روز آنرا تكان دهيد بعد از اينمدت آنرا صاف كرده و در شيشه دربسته نگاهدري كنيد . مقدر مصرف آن 15-10 قطره سه بار در روز مي باشد .

مضرات :

گزنه اگر بيش از حد استفاده شود ممكن است براي روده ها و كليه ها مضر باشد بنابراين بهتر است با صمغ عربي و كتيرا خورده شود

مقدر مصرف بيش از 10 گرم در روز ممكن است باعث بند آمدن ادرار شود . زنان باردار و كودكان بايد از مصرف آن خورددي كنند .

گشنيز **Coriander**

نام علمی **Coriangrum sativum**

تركيبات شيميايي | خواص داروئي | طرز استفاده | مضرات

كليات گياه شناسي

گشنيز گياه بومي جنوب اروپا و مناطق مديترانه است . در بيشتر نقاط ايران نيز مي روبد . از زمانهاي قديم وجود

داشته و حتي مورد مصرف مصري ها بوده است .

بقراط اين گياه را مي شناخته و براي درمان بيماريهاي مختلف از آن استفاده مي كرده است . در قرون وسطي ضعف جنسي را با گشنيز درمان مي كردند .

گشنيز گياهي است علفي و يكساله ، برنگ سبز كه ارتفاع آن تا 80 سانتيمتر نيز مي رسد . برگهاي آن به دو شكل ظاهر مي شود آنهائي كه در قاعده ساقه وجود دارد بشكل دندانه دار و ديگري در طول ساقه كه باريك و نخي شكل مي باشند .

قسمت مورد استفاده گياه ،ساقه و برگ و ميوه آن است . ميوه گشنيز گرد و برنگ زرد مي باشد . بوي تازه آن مطبوع نبوده و تقريبا بد بو است ولي بر اثر خشك شدن اين بو از بين رفته و خوشبو مي شود . حتي نام لاتين گشنيز از لغت يوناني Korio مشتق شده كه به معني بد بو است .

تركيبات شيميايي:

در يكصد گرم گشنيز مواد زير وجود دارد

آب	7/5 گرم
مواد چرب	15 گرم
سلولز	38 گرم
اسانس	1 گرم
اسيد اگزاليك	12 ميلي گرم
كلسيم	170 ميلي گرم
ويتامين آ	200 واحد
ويتامين ث	50 ميلي گرم

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

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

خواص داروئي:

خواص طبي گشنيز

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

خواص تخم گشنيز بقرا ر زير است

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

2)معده را تقويت مي كند

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

4)ادرار آور است

5)قاعده آور است

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

7)براي برطرف كردن تب تيفوئيد مفيد است

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

9)تب هاي نوبه اي را از بين مي برد

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

11)جوشانده تخم گشنيز خواب آور است

12)زكام را برطرف مي كند

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

13)براي تسكين درد دندان تخم گشنيز بجويد

14)تقويت كننده قلب است

15)جوشانده تخم گشنيز يا خوردن تخم گشنيز بوداده اسهال خوني را برطرف مي كند

خواص برگ وساقه گشنيز

1)اٌّ گشنيز خواب آور است

2)مسكن و آرام كننده است

3)مسموميت هاي حاصله از مواد پروتئيني را برطرف مي كند

4)با غذا گشنيز بخوريد تا از ترش شدن غذا جلوگيري كند

5)تشنگي را برطرف مي كند

6)طحال را تميز و تقويت مي كند

7)براي فتق مفيد است

8)براي برطرف كردن بوب بد دهان سوپ گشنيز بخوريد

9)دل درد را برطرف مي كند

طرز استفاده:

فرمول برطرف كردن بواسير

حدود 10 گرم تخم گشنيز را در ماهي تابه ريخته و بو بدهيد تا رنگ آن قهو ه اي شود سپس آنرا پودر كنيد و با سركه و يا شراب مخلو ط كرده و چند روز آنراب نوشيد تا بواسير از بين برود

براي برطرف كردن دندان درد

حدود 10 گرم تخم شگنيز را در چهار ليتر آب ريخته و بگذاريدبجوشد تا حجم آن به يك ليتر برسد آنرا كمي سرد كنيد و در دهان مضمضه كنيد تا درد دندان برطرف شود

براي شستن دهان و دندان

يك قاشق چايخوري پودر تخم گشنيز را در يك ليوان آّ ب جوش ريخته و بمدت 5 دقيقه دم كنيد سپس آنرا براي شستن دهان ،دندان و گلو غرغره كنيد

مضرات :

گشنيزاگر باندازه بكار رود هيچ گونه ضرري ندارد ولي مصرف زياد از حد آن توليد مستي توام با خستگي شديد مي كند و گاهي به خوابي عميق و گنگي و بي حسي منجر مي شود .

تخم گشنيز را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا ايراني و يا چيني خريدري كنيد . چيني ها گشنيز را جعفري چيني Chinese Parsley مي نامند .

گلابي	**Pear**
نام علمی	**Pirus communis**

تركيبات شيميايي	**خواص داروئي**	**طرز استفاده**	**مضرات**

كليات گياه شناسي

گلابي درختي است كه بلندي آن به حدود 10 متر مي رسد و بيشتر در مناطق سردسير و كوهستاني مي ريود . اين درخت بومي مناطق جنوبي درياي خزر مي باشد .

ريشه گلابي عميق است برگهاي آن صاف و دندانه دارمي باشدگلهاي گلابي سفيد رنگ مايل به صورتي و بصورت خوشه اي است . ميوه درخت گلابي مخروطي شكل ، گوشتدار ، شيرين و يا ترش و شيرين و برد است از تمام قسمتهاي گلابي مانند برگهاي جوان ،پوست وس اقه ميوه آن استفاده طبي بعمل مي آيد .

تركيبات شيميايي:

برگهاي جوان درخت گلابي داراي موادي مانند تانن ، گلوكزيد و هيداروكسنون مي باشد . برگهاي خشك درخت گلابي داراي اسيد اورسوليك است دانه گلابي داراي ماده اي بنام آميگدالين و مقدري روغن مي باشد .

در يك صد گرم گلابي مواد زير موجود است

انرژي	55 كالري
آب	83 گرم

مواد نشاسته اي	12 گرم
پروتئين	0/6گرم
كلسيم	10 ميلي گرم
فسفر	12 ميلي گرم
آهن	0/3 ميلي گرم
ويتامين آ	20 واحد
ويتامين ب 1	0/2 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/4 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/1 ميلي گرم
ويتامين ث	0/3 ميلي گرم

خواص داروئي:

خواص ميوه گلابي

گلابي از نظر طب قديم ايران گرم و تر است

1)گلابي سنگ مجاري ادرار را دفع مي كند

2)آرام بخش و تب بر است

3)در رفع عفونت مجراي ادرار موثر است

4)مقوي بدن است

5)تشنگي را برطرف مي كند

6)سوزش مثانه و مجراي ادرار را رفع مي كند

7)چون قند گلابي (لوز) است بنبراين آنهايي كه مبتلا به مرض قند هستند مي توانند از آن استفاده كنند و براي آنها مضر نيست

8)براي دفع سموم بدن بسيار موثر است

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

خواص ديگر قسمت هاي درخت گلابي

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

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

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

3-تخم گلابي ضد كرم معده و روده لست

4-دم كرده برگ گلابي براي رفع اسهال مفيد است

5-براي دفع سنگ كليه 50 گرم برگ گلابي را با 50 گرم پوست سيب در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 20 دقيقه دم كنيد و آنرا بتدريج بنوشيد

6-براي شستشوي زخم ها 50 رگم پوست ساقه درخت گلابي را در يك ليتر آب ريخته و بگذاري چند دقيقه بجوشد و سپس آنرا كم كم بنوشيد

طرز استفاده:

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

مضرات :

اسراف در خوردن گلابي براي سرد مزاجان و اشخاصي كه معده ضعيف دارند موجب نفخ معده مي شود و اينگونه اشخاص بايد آنرا با مرباي زنجبيل بخورند .

گوجه فرنگي **Tomato**

نام علمی **Lycopersicum esculentum**

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

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

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

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

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

گوجه فرنگي را بايد هنگاميكه كاملا رسيده استداز بوته چيد و مصرف كرد زيرا گوجه فرنگي نارس و سبز است و براي بدن مخصوصا كليه ها مضر است البته در كشورهاي صنعتي گوجه فرنگي را كال مي چينند تا هنگاميكه به مقصد مي رسد و يا در انبار مي رسد و قرمز مي شود . اگر گوجه فرنگي كاملا قرمز باشد ولي هنگاميكه آنرا باز

مي كنند تخم آن سبز باشد نشانه اين است كه گوجه فرنگي را كال چيده اند و بعدا رسيده است .

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

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

تركيبات شيميايي:

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

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

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

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

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

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

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

خواص داروئي:

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

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

2)به دفع ساياد اوريك كمك مي كند

3)گوجه فرنگي ملين است

4)براي درمان ورم ملتحمه چشم مفيد است

5)سنگ كليه را دفع مي كند

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

7)گوجه فرنگي از ورم آپانديس جلوگيري مي كند

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

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

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

11)گوجه فرنگي ورم مفاصل را برطرف مي كند

12)از تصلب شرائين جلوگيري مي كند و حتي مصرف آن براي اين مرض مفيد است

13)اوره خون را پائين مي آورد

14)ورم مخاط روده را رفع مي كند

15)براي تميز كردن خون بايد از آّ گوجه فرنگي و كرفس به نسبت مساوي و بمقدر سه فنجان در روز قبل از غذا و بمدت سه هفته استفاده كنيد .

16)براي تميز كردن لكه جوهر بر روي لباس يك تكه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگي برده و لكه جوهر را با آن مالش دهيد و سپس آنرا بشوئيد

17)اگر پوست شما كك و مك درد هر روز آنرا باّآ گوجه فرنگي تميز كنيد كم كم كك و مكك ها را از بين مي برد

طرز استفاده:

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

مضرات :

در بعضي از اشخاص هضم گوجه فرنگي با اشكال صورت مي گيرد آنهائيكه معده حساس دارند نبايد درخوردن گوجه فرنگي افراط كنند .

بعضي از افراد نسبت به گوجه فرنگي حساسيت دارند اينگونه افراد نيز نبايد گوجه فرنگي بخورند

گياه دم اسب
Horsetail

نام علمی Equisetum Arvense

دم اسب گياهي است كه از 270 ميليون سال پيش در روي زمين وجود داشته است و بعنوان گياه داروئي در اروپا و چين بكار رفته است .

دم اسب چون داراي مقدر زيادي سيليس مي باشد بنامس يليس Silica نيز معوف است .

دم اسب دو نوع ساقه هوايي درد .ساقه اي كه برنگ قرمز است و د راوائل بهار ظاهر مي شود و ديگري ساقه نازا كه برنگ سبز بوده و بعد از آن رشد مي كند و مصرف طبي درد .

دم اسب در كشورهاي اروپا ، آسيا و ارتفاعات هيماليا و شمال ايران بطور خودرو مي روبد.

تركيبات شيميايي:

گياه دم اسب داراي اسيد سال سيليك ، اسيد ليوئيك ،اسيد مالك ،اسيد اگزاليك ، اكوبس تونين ، اسيد اكويس تيك ، دي متيل سولفون ، اكوتي نيك ، يك ماده تلخ ، يك ماده رزيني ، چربي ، ساپونين و همچنين داراي مقدرزيادي (در حدود 70%) سيليس مي باشد آزمايشات متعدد نشان مي دهد كه دم اسب مقدر بسيار كمي طلا نيز درد .

خواص داروئي:

1- برا ي رفع گلو درد و روم گلو جوشانده دم اسب را غرغره كنيد .

2-كمپرس آن براي برطرف كردن دردهاي آرتروز و روم مفاصل مفيد است .

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

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

طرز استفاده:

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

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

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

گرد دم اسب : گياه خشك شده را در آسياب برقي بريزيد تا بصور پودر داريد . مقدر مصرف پودر يك گرم قبل زا هر غذا است .

مضرات :

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

گياه زوفا	**Hyssop**
نام علمى	**Hyssopus Officinalis**

كليات گياه شناسي

زوفا درختچه اي است پايا با ساقه هاي منشعب كه ارتفاع آن تا 60 سانتيمتر مي رسد اين گياه بحالت خودرو در نواحي جنوب اروپا، ايران ، هند ،تركيه و شوروي مي روید . برگهاي آن كوچك، خط در ، نوك تيز و سبزرنگ است كه بسيار معطر مي باشد .گلهاي آن آبي و گاهي سفيد اند كه در انتهاي ساقه ظاهر مي شود .

تركيبات شيميايي:

برگهاي زوفا داراي طعمي تند و مطبوع مي باشد . ماده اي شيميايي كه در آن وجود دارد بنام هيسوپين معروف است . در زوفا همچنين حدود ي درصد اسانس وجود دارد .

خواص داروئي:

زوفا از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است

1)سرفه و ناراحتي هاي ريوي را برطرف مي كند .

2)نرم كننده سينه است

3)خلط آور است

4)معده را تقويت مي كند

5)نفخ شكم را برطرف مي كند

6)ادرار آور است

7)داروي مفيدي براي مداواي آسم است

8)اشتها را زياد مي كند

9)براي رفع كم خوني مفيد است

10)افسردگي را برطرف مي كند

11)براي درمان صرع مفيد است

12)براي التيام زخم برگهاي زوفا را له كرده و روي زخم بگذاريد

13)براي درمان تب خال مفيد است و كسانيكه تب خال مي زنند بايد از دم كرده زوفا استفاده كنند .

14)در قديم از زوفا براي سقط جنين استفاده مي كردند .

15)درد شكستگي را مي توان با كمپرس زوفا آرام كرد.

طرز استفاده:

دم كرده : مقدر 0 5گرم برگ وشاخه هاي گلدار زوفا را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 15 دقيقه دم كنيد . مقدر مصرف اين دم كرده يك فنجان سه بار در روز است .

جوشانده : مقدر 50 گرم برگ و سرشاخه هاي گلدار زوفا را در يك ليتر آبجوش ودر كرده و بمدت نيمساعت بگذاريد بآرامي بجوشد اين جوشانده را براي كمپرس استفاده كنيد .

تنطور زوفا ك اين تنطور را مي توانيد از فروشگاههاي گياهان دارويي و يا برخي از داروخانه ها خريدري كنيد . مقدر مصرف آن5-10 قطره سه بار در روز مخلوط با آب است .

مضرات :

مصرف بيش از اندازه اين گياه براي كبد مضر است و همچنين چون اثر سقط جنين درد بنبراين زنان حامله بايد از خوردن آن پرهيز كنند .

لوبيا Kidney bean

نام علمی Phasaeolous vulgaris

تركيبات شيميايي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

كليات گياه شناسي

لوبيا گياهي است از تيره بقولات ، علفي وب الا رونده كه بدور درختان و يگاهان ديگر مي پيچد . برگهاي آن سبز رنگ ، پهن ، بزرگ و نوك تيز است كه شامل سه برگچه بشكل قلب مي باشد .

گلهاي آن سفيد مايل به زرد يا بنفش و ميوه آن باريك و غلاف مانند است كه دانه هاي لوبيا در آن قرار درد .

از پوست و دانه هاي لوبيا هنگامكيه لوبيا سبز است استفاده مي شود كه بنام لوبياي سبز معروف است ولي هنگاميكه پوست غلف سفت مي شود دانه هاي داخل آن بصورت لوبياي خشك كه برنگ قرمز يا سفيد مي باشد مورد استفاده غذايي قرار مي گيرد .

تركيبات شيميايي:

در صد گرم لوبياي سبز مواد زير موجود است

آب	92 گرم
پروتئين	1/6 گرم
چربي	0/2 گرم
مواد نشاسته اي	4/5 گرم
سديم	4 ميلي گرم
پتاسيم	150 ميلي گرم
كلسيم	50 ميلي گرم

فسفر	35 ميلي گرم
آهن	0/6ميلي گرم
ويتامين آ	540 واحد
ويتامين ب 1	0/16 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/1 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/5 ميلي گرم
ويتامين ث	15 ميلي گرم
اينوزيت	0/75 ميلي گرم
ساكارز	1/5 گرم

در صد گرم لوبياي خشك مواد زير موجود است

آب	10 گرم
پروتئين	22 گرم
چربي	1/5 گرم
سديم	15 ميلي گرم
پتاسيم	1 گرم
كلسيم	130 ميلي گرم
فسفر	420 ميلي گرم
آهن	7 ميلي گرم
ويتامين آ	20 واحد
ويتامين ب 1	0/55 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/2 ميلي گرم
ويتامين ب 3	2/4 ميلي گرم

برگهاي لوبيداراي ماده اي بنام آلان توئين مي باشد .

خواص داروئي:

لوبيا قرمز از نظر طب قديم ايران گرم و تر است و لوبياي سفيد معتدل است

1)ادرار آور است و حجم ادرار را زياد مي كند

2)درمان كننده بيماريهاي دستگاه ادراري است

3)سنگ كليه را برطرف مي كند

4)سينه و ريه را نرم مي كند

5)آب را از بدن خارج مي سازد

6)لوبياي سبز مقوي قلب است

7)نيروي جنسي را تحريك مي كند

8)قاعده آور است

9)كلسترول خون را پائين مي آورد

10)ضد سرطان است

11)براي رفع بيماريهاي قلبي مفيد است

12)بدليل داشتن مقدرزيادي الياف روده ها را تميز مي كند

13)فشار خون را پائين مي آورد

14)يبوست را برطرف مي كند

15)در استعمال خارجي در لوبيا را خيمر كرده و روي زخم هاي اگزما بگذاريد تا آنها را التيام دهد .

طرز استفاده:

جوشانده : مقدر 30 گرم لوبياي خشك را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد ده دقيقه بجوشد سپس آنرا صاف كرده و يك فنجان قبل از هر غذا بنوشيد

لوبياي پخته : لوبيا را در آب ريخته و بجوشانيد تا كاملا پخته و نرم شود و بمقدر يك فنجان در روز بخوريد براي جلوگيري از نفخ معده مي توان لوبيا را با خردل ، زيتون و آبليمو مصرف كرد .

سوپ لوبيا : از نظر داشتن مواد پروتئيني و الياف بسيار مفيد است . سوپ لوبيا را با جعفري و گشنيز و هويج بپزيد .

مضرات :

لوبيا بعلت داشتن پروتيئن براي شاخاصي كه مبتلا به بيماري نقرس بوده و اسيد اوريك خونشان بالاست مناسب نيست . ضمنا لوبيا بدليل اينكه گاز زيادي در معده و روده توليد مي كند بايد بمقدر كم استفاده شود و همچنين با طريقه پخت مناسب آنراقابل هضم كرد . بدين منظور بايد لوبيا را بعد از شستن در آب گرم ريخته و بمدت چند ساعت بگذاريد خيس بخورد سپس آب آنرا دور ريخته ،آب تازه روي آن بريزيد و بپزيد .

لوبياي سويا **Soy bean**

نام علمی **Soja hispida Moench**

كليات گياه شناسي

سويا قرنهاست که غذاي مردم آسيا مخصوصا چين بوده است و چيني آن را همراه با برنج بعنوان غذاي اصلي خود مصرف مي کنند . ايالات متحده آمريکا بزرگترين توليد کننده سويا مي باشد و تقريبا دو سوم محصول کل دنيا را توليد مي کند . سويا در ايران بنام (لوبيا روغني) ،(لوبيا چيني) سوژا و دانه سويا معروف است .

سويا گياهي است يکساله داراي ساقه پرشاخه ، برگهاي آن بيضي ، نوك تيز و سبز رنگ مي باشد . ميوه آن شبيه لوبيا سات که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از يکديگر وجود دارد . رنگ دانه سويا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و برنگهاي زرد ، سفيد ،سياه ، خاکستري و خالدر ديده مي شود .

دانه سويا به بزرگي يك نخود کمي مسطح و گرد است . دانه سياه سويا بشتر در طب گياهي مصرف درد ولي از دانه زرد رنگ آن بيشتر براي روغن گيري استفاده مي کنند . سويا بعلت داتشن پروتئين و مواد مغذي در تغذيه انسان بکار مي رود .

سويا از چين به نقاط ديگر دنيا راه يافته است و بطور وحشي در آن کشور وجود دارد .

سويا در حدود 3500 نوع مختلف درد که هر کدام آب و هواي مخصوصي را مي خواهد .

تركيبات شيميايي:

سويا از نظر ويتامين هاي گروه B بسيار غني است و داراي مقدري ويتامين هاي C,D,E,K و کمي کاروتن مي باشد . سويا همچنين دريا کلروفيل و آنتي بيوتيکي بنام کاناوالين نيز هست /

دانشمندان موفق شده اند که از لوبياي سويا يك نوع آنتي بيوتيك ارزان قيمت تهيه کنند که موروميکس ناميده مي شود و باکتريهاي مضر روده را از بين مي برد .

جدول زير مواد موجود در صد گرم دانه خشك و رسيده ،جوانه سويا ، شير سويا و سبوس سويا را نشان مي دهد

	دانه خشك سويا	جوانه سويا	شير سويا	سوس
آب	10 گرم	86 گرم	92/5 گرم	62/8گرم
پروتئين	34 گرم	6 گرم	3/4 گرم	5/6 گرم
چربي	17/7 گرم	1/4 گرم	1/5 گرم	1/3 گرم
مواد نشاسته اي	29 گرم	4/7 گرم	2/2 گرم	9/5

گرم

كلسيم ميلي گرم	226 ميلي گرم	48 ميلي گرم	20 ميلي گرم	82
فسفر ميلي گرم	550 ميلي گرم	67 ميلي گرم	48 ميلي گرم	104
آهن ميلي گرم	8/4 ميلي گرم	1 ميلي گرم	0/8 ميلي گرم	4/8
ويتامين آ 7320 واحد	80 واحد	80واحد	40 واحد	
ويتامين ب 1 ميلي گرم	1/1 ميلي گرم	0/25 ميلي گرم	0/8 ميلي گرم	0/02
ويتامين ب 2 ميلي گرم	0/3 ميلي گرم	0/2 ميلي گرم	0/03 ميلي گرم	0/25
ويتامين ب 3 مياي گرم	2/2 ميلي گرم	0/8 ميلي گرم	0/2 ميلي گرم	0/4

همانطور كه گفته شد سويا از نظر مواد پروتئيني بسيار قوي است و در كشورهاي فقير از آن بعنوان جانشين گوشت استفاده مي كنند . در جدول زير سويا با گوشت مقايسه شده است

	سويا	گوشت گاو
آب	%9/87	%74
پروتئين	%36/67	%23/74
چربي	%17	%2/3
پتاسيم	%3/1	%54
اسيد فسفريك	%1/47	%66

بنابر اين همانطور كه در جدول بالا ديده مي شود مقدر پروتئين سويا 1/5 بربر گشوت گاو مي باشد و منبعي
غني از پروتئين است . براي درست كردن شير سويا ، دانه سويا را له كرده و بمدت 24 ساعت تحت تاثير آب قرار مي دهند سپس آنرا صاف مي كنند و بدين ترتيب نوشابه اي مانند شير بدست مي آيد كه منبع غذايي خوبي است كه مي توان بجاي شير گاو مصرف كرد .

روغن سويا كه از فشدرن دانه هاي له شده وسيا بدست مي آيد رنگ زرد مايل به قرمز درد و داراي بوي مخصوصي شبيه بوي لوبيا است و در حرارت 15 در جه منجمد مي شود ولي درجه حرارت معمولي حالت روان درد.

خواص داروئي:

) سويا مقوي و باد شكن است

2)دانه سويا ، مدر ، تب بر و ضد سم است

3)در چين دانه سويا را بعنوان ضد سم مصرف مي كنند

4)شير سويا غذاي مفيدي براي كودكان است

5)نان سويا براي مبتلايان به بيماري قند بسيار مناسب است زيرا اولا ارزش غذايي زيادي درد ثانيا مواد نشاسته اي كه تبديل به قند مي شود در آن كم است

6)دانه هاي سبز سويا را له كرده و بصورت ضماد در آوريد اين ضماد براي زخم هاي آبله و ساير زخم ها مفيد است همچنين براي رفع التهاب و قرمزي پاي بچه ها كه در اثر ادرار بوجود آمده مفيد است .

7)سويا براي مبتلايان به نقرس و رماتيسم و اشخاص ضعيف البنيه بسيار مفيد است

8)سوس سويا براي تحريك اشتها بكار مي رود

9)سوس سويا را براي از بين بردن بوي گوشت بكار مي برند

10)سوس سويا را به غذاهايي كه تدريد دريد سالم باشد بزنيد سم آنرا خنثي مي كند

11)سوس سويا ملين ، خنك كننده و ضد سم است

12)اگر زن حامله در معرض خطر سقط جنين باشد به او سوس سويا بدهيد

13)اگر ادرار كسي بخون آلوده است سوس سويا درمان آن است

14)سوس سويا براي سوختگي پوست مفيد است

15)فرآورده هاي سويا براي پيشگيري سرطان مفيد است

16)سويا به فعاليت روده ها و دفع منظم سموم كمك مي كند

17)سويا مقدر تري گليسيدر خون را پائين مي آورد

18)براي تميز كردن شريانها از فرآورده هاي سويا استفاده كنيد حتي مبتلا به شرائين و در معرض خطر قلبي هستند اگر از سويا استفاده كنند و گوشت را از برنامه غذايي خود حذف كنند بزودي شريانهاي آنها تميز و جوان خواهد بود .

19)سويا سنگ كيسه صفرا را شكسته و خارج مي سازد و اگر از فرآورده هاي سويا استفاده كنيد در بدن شما سنگ كيسه صفرا توليد نخواهد شد اگر سنگ كيسه صفرا دريد رژيم خود رابه سويا تغيير دهيد

20)سويا براي سلامت روده بزرگ و تنظيم تخليه و دفع مواد زائد بسيار مفيد است

21)سويا موثر براي درمان سرطان كولون است

22)سويا از سرطان سينه جلوگيري مي كند

23)سويا منبع غني هورمون استروژن است بنابراين مي توان جانشين هورمونهاي مصنوعي در دوران يائسگي باشد . پس خانم ها در دوران يائسگي بهتر است از فرآورده هاي سويا استفاده كنند .

طرز استفاده:

فرآورده هاي سويا زياد است و بسته به نوع سليقه مي توانيد از آنها استفاده كنيد مانند شيز سويا ، شير بريده سويا ، در سويا ،بلغور سويا ، سوياي بو داده ،پروتيئن سويا ، سوس سويا ، سوياي تخمير شده ،جوانه سويا و غيره

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

مارچوبه **Asparagus**

نام علمی **Asparagus officinalis**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

مارچوبه گياهي است علفي و چند ساله كه ارتفاع آن تا چند متر مي رسد و داراي شاخه هاي نسبتا چوبي و صاف مي باشد .

مارچوبه بصورت وحشي در اكثر نقاط دنيا مي رويد برگهاي آن فلسي شكل بوده كه از كنار آنها شاخه هايي باريك و دراز و سبز رنگ بصورت دسته هاي 3 تا 8 تائي خارج مي شود .

بعلت زيبا بودن اين گياه را بصورت تزئيني در باغچه ها مي كارند مار چوبه را در اوائل پائيز مي چينند .

اين گياه از قديم الايام مورد استفاده بشر بوده است و حتي در اهرام ثلاثه مصر نقاشي هايي وجود دارد كه مارچوبه را نشان مي دهد .

مارچوبه را مي توان بصورت مختلف مصرف كرد . بايد مارچوبه را با كمي آب و حرارات كم در ظرف هاي ضد زنگ پخت و تقريبا نيمه خام آنرا برداشت . آب مارچوبه را دور نريزيد و از آن براي سوپ استفاده كنيد زيرا داراي ويتامين و املاح مي باشد . وقتيكه مارچوبه مي خريد دقت كنيد تازه باشد .

شاخه هاي مارچوبه تازه راست و نرم بوده و نوك آن نبايد باز شده باشد و اگر فلسهاي نوك آن باز باشد نشانه اين است كه گياه مدت زيادي مانده و كهنه شده است .

تركيبات شيميايي:

مارچوبه داراي آسپاراژين ف كوني فرين ، اينوزيت ، تانن ، اسدي گاليك ، آسپاراگوز ، و اسيد سوكسي نيك مي باشد دانه آن داراي 15 درصد مواد روغني مي باشد اين روغن زرد مايل به قرمز است .

درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زير است

آب	90 گرم
پروتئين	2/5 گرم
چربي	0/2 گرم
مواد نشاسته اي	4/2 گرم
كلسيم	22 ميلي گرم
فسفر	60 ميلي گرم
آهن	1/1 ميلي گرم
سديم	2 ميلي گرم
پتاسيم	275 ميلي گرم
ويتامين آ	900 واحد
ويتامين ب 1	0/2 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/2 ميلي گرم
ويتامين ب 3	1/5 ميلي گرم
ويتامين ث	35 ميلي گرم

خواص داروئي:

از نظرطب قديم ايران مارچوبه گرم و خشك است بنابراين آنهايي كه سرد مزاج هستند بايد آنرا با عسل بخورند و آنهايي كه گرم مزاج هستند بايد آنرا با سركه بخورند .

مارچوبه گياهي است ادرار آور و داراي خواص زيادي است

1)خوردن آن ديد چشم را تقويت مي كند

2)براي تقويت نيروي جنسي مفيد است

3)ضعف مثانه را برطرف مي كند

4)براي تقويت قلب مفيد است

5)ملين است و يبوست را برطرف مي كند

6)تب بر است

7)مارچوبه بعلت داشتن كلروفيل خونساز است و كسانيكه كم خون هستند بايد از آن استفاده كنند .

8)مارچوبه به ساختن گلبولهاي قرمز خون كمك مي كند

طرز استفاده:

براي نگاهدري مارچوبه آنرا در پارچه هاي مرطوب ببنديد و در يخچال قرار دهيد زيرا گرما و خشكي آنرا از بين ميبرد

مارچوبه را نيز مي توان در سالاد ريخت و يا از آن سوپ تهيه كرد .

مورد ديگر استفاده از مارچوبه غير از پختن آن بصورت دم كرده آن است

دم كرده مارچوبه را به اين صورت تهيه كنيد :

چند شاخه مارچوبه را در داخل يك ليتر آبجوش بريزيد و مقدري هم رازيانه و جعفري به آن اضافه كنيد و بگذاريد مدت پنج دقيقه دم بكشد . از اين دم كرده بمقدر دو تا سه فنجان در روز براي تسكين و آرامش قلب استفاده كنيد .

مضرات :

مارچوبه را نبايد آنهايي كه مبتلا به ورم مجاري ادرار هستند و يا اشخاص عصبي مصرف كنند . مارچوبه همچنين براي مبتلايان به رماتيسم و سنگ كليه خوب نيست .

ماميران كبير **Greater celandine**

نام علمی **Chelidonium majus**

ترکیبات شیمیایی | خواص داروئي | طرز استفاده | مضرات

كليات گياه شناسي

ماميران كبير گياهي است چند ساله كه ارتفاع آن تا يك متر مي رسد اين گياه بومي آسيا و اروپا مي باشد. برگهاي آن برنگ سبز كبود و دندانه دار و گاهاي آن زرد رنگ و به صورت چتر مي باشد .

ميوه ماميران باريك و دراز بوده كه دانه ها در داخل آن قرار گرفته اند و شيره اي زرد رنگ درآن وجود دارد كه پوست را مي سوزاند و براي از بين بردن ميخچه پا بكار مي رود

اين گياه در شمال ايران ،گيلان و مازندران به حالت خودرو مي ورد

تركيبات شيميايي:

اين گياه سمي است و استفاده زياد از آن باعث تشنج مي شود .

ماميران كبير داراي آلكالوئيد هاي مختلفي مانند چليدونين ، هيموچليدونين ، كلريتين ، پروتوپين ، آليكري توپين ، هربرين و اسپارتئين مي باشد . در ماميران كبير همچنين نمك هاي كلسيم ، منيزيوم و آلمينويم ، مواد رزيني و موسيلاژ موجود است .

خواص داروئي:

تمام قسمت هاي اين گياه و شيره آن مصرف دارويي دارند البته ريشه آن قوي تر از بقيه قسمت هاي آن است

1)جوشانده و يا دم كرده ماميران براي درمان سرطان معده بكار مي رود

2)در معالجه آسم اثر مفيد درد

3) تشنج را برطرف مي كند

4)فشار خون را پائين مي آورد

5)ادرار آور و ملين است

6)درمان كننده تصلب شرائين است

7)دردهاي سرطاني را ساكت مي كند

8)براي معالجه آنژين دپواترين از آن استفاده مي كنند

9)براي درمان آب آوردن بدن مفيد است

10)سنگ كليه را خرد كرده و دفع مي كند

11)براي معالجه نقرس مفيد است

12)داروي خوبي براي برطرف كردن بيماريهاي كبدي است

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

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

طرز استفاده:

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

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

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

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

مضرات :

همانطور كه گفته شد مصرف زياد ماميران كبير توليد مسموميت مي كند و حتي استفاده زياد آن بصورت له

شده روي رخم ها نيز همين خطر را درد زيرا از راه پوست جذب بدن مي شود . بنابراين بايد مصرف آن در حد گفته شده باشد و تحت نظر متخصص مصرف شود.

موز	Banana
نام علمی	Musa sapientum

كليات گياه شناسي

موز گياهي است علفي كه مانند درختچه است . برگهاي آن بسيار بزرگ و پهن و گاهي تا 2 متر مي رسد . گلهيا آن مجتمع و بصورت سنبله است ميوه آن ابتدا سبز و بعد از رسيدن برنگ زرد در مي آيد .

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان كشت مي شده است . در سال 1482 پرتغاليها موز را در سواحل گينه پيدا كردند و به جزائر قناري بردند و سپس بوسيله ميسيونر مذهبي اسپانيولي به نواحي حاره آمريكا برده شد و اكنون موز در تمام مناطق گرمسير دنيا كشت مي شود .

موز را هنگاميكه هنوز سبز است از درخت مي چينند و به مناطق مختلف مي فرستند و در آنجا بوسيله گرما دادن آنرا مي رسانند .

موز انواع مختلف درد يك نوع آن بسيار درشت و نوعي از آن هم خيلي ريز است كه مزه شيريني درد .

در كشورهاي استوايي معمولا موز را مي پزند و همراه با برنج و لوبيا مي خورند در كشورهاي آمريكاي لاتين موز را ورقه ورقه كرده و در آفتاب خشك مي كنند

هنگاميكه موز انتخاب مي كنيد بايد پوست آن زرد و سفت و روي آن لكه هاي سياه وجود داشته باشد و اين نشانه موز رسيده است . موز نارس بدليل داشتن نشاسته زياد هضمش سنگين است .

تركيبات شيميايي:

قندي كه در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب است

در صد گرم موز مواد زير موجود است

انرژي	100 كالري
آب	70 گرم
پروتئين	0/8 گرم
چربي	0/2 گرم
قند	6/5 گرم
كلسيم	8 ميلي گرم

فسفر	25 ميلي گرم
آهن	0/7 ميلي گرم
سديم	1 ميلي گرم
پتاسيم	370 ميلي گرم
ويتامين آ	190 واحد
ويتامين ب1	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/06 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/07 ميلي گرم
ويتامين ث	10 ميلي گرم

در موز چند ماده شيميايي بسيار مهم مانند سروتونين ، نوروپي تفرين ، دوپامين و كاته چولامين وجود دارد .

خواص داروئي:

موز از نظر طب قديم ايران معتدل و تر است و خون را غليظ مي كند . موز انرژي زيادي درد و چون نرم هست غذاي خوبي براي كودكان و اشخاص مسن مي باشد

1)بدليل داشتن پتاسيم زياد ضد سرطان بوده و غذاي خوبي براي ماهيچه ها مي باشد

2)موز ملين بوده و همچنين درمان اسهال و اسهال خوني است

3)موز خونساز است بنابراين اشخاص لاغر و كم خون حتما بايد موز بخورند

4)موز تقويت كننده معده و نيروي جنسي است

5)موز درمان زخم معده و روده مي باشد

6)گرد موز همچنين داروي خوبي براي پائين آوردن كلسترول است

7)شيره گلهاي موز درمان كننده اسهال خوني است

8)جوشانده موز اثر قطع خونريزي درد

9)ضماد برگ درخت موز براي درمان و سوختگي مفيد است

10)ريشه موز دفع كننده كرم معده است

11)موز نفاخ است و زيادخوردن آن خصوصا در سرد مزاجان توليد گاز معده مي كند براي رفع اين عارضه بايد پس از موز كمي نمك خورد

12)موز تاثير خوبي در تامين رشد و تعادل سيستم اعصاب درد.

13)براي درمان ضعف بدن موز را با عسل بخوريد

14)موز مدر است

15)موز بعلت درا بودن قند زياد براي مبتلايان به مرض قند مضر است و نبايد در خوردن آن افراط كنند.

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصي گفته نشده است .

ميخك **Clove**

نام علمی **caryophillium aromaticus**

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

درخت ميخك بومي جزائر اندونزي و اقيانوسيه است و بعلت زيبايي خاصي كه درد امروز در بيشتر نقاط دينا بعنوان درخت زينتي پرورش داده مي شود . البته در مناطق سردسير اين گياه در گلخانه و گرم خانه نگهدري مي شود .در قديم الايام ميخك ادويه اي گران قيمت بوده كه تنها پادشاهان و ثروتمندان مكي توانستند از آن استفاده كنند

ميخك درختي است كوچك و مخروطي شكل كه برگهاي آن هيچ وقت زرد نمي شود ودر تمام طول سال سبز است . ارتفاع اين درخت تا 10 متر مي رسد . برگهاي آن نوك تيز و بيضوي و دم برگهاي آن قرمز رنگ است و به درخت زيبايي مخصوصي مي دهد

گلهاي ميخك كوچك و مجتمع بصورت خوش هايي شامل 10 تا 25 گل مي باشد .

وجه تسميه اين درخت بدين دليل است كه غنچه هاي خشك شده آن كه كوچك و بطول يك سانتي متر است بشكل ميخ كوچك مي باشد .

تركيبات شيميايي:

غنچه هاي درخت ميخك پس از باز شدن يعني قبل از اينكه رنگ خاكستري و ارغواني آن تبديل به قرمز شود بايد چيده و خشك نمود . ميخك كه بعنوان ادويه و دارو بكار مي رود پودر اين غنچه ها مي باشد .

ميخك داراي 16 درصد و ساقه هاي درخت در حدود 5 درصد و برگهاي آن داراي 2 درصد اسانس روغني مي باشد كه از تقطير اين قسمت ها بدست مي آيد .

اسانس ميخك داراي بوئي قوي وطعمي سوزاننده مي باشد .اين اساسن سفيد رنگ بوده كه اگر در مجاورت هوا قرار گيرد رنگ آت تيره و غليظ مي شود .

اسانس ميخك داراي اوژنول ،كاربو فيلين ، الكل بنزيليك ، بنزوات دو متيل ، فورفوول و اتيلن مي باشد .

اوژنول كه ماده اصلي ميخك مي باشد آرام كننده و ضد عفوني كننده است و از آن در دندانپزشكي براي آرام كردن درد دندان استفاده مي شود .

خواص داروئي:

ميخك يعني خشك شده غنچه درخت ميخك از دو هزار سال پيش بعوان ادويه بكار مي رفته است . ميخك از نظر طب قديم ايران خيلي گرم و خشك است و داراي خواص بسياري است .

1)براي رفع دندان درد و گوش درد يك قطرع از اسانس ميخك و يا روغن آنرا روي دندان بماليد و يا در گوش بچكانيد .

2)ميخك تقويت كننده مغز مي باشد و كسانيكه حافظه ضعيف دارند بايد از دم كرده ميخك استفاده كنند.

3)ميخك از سرطان جلوگيري كرده و حتي درمان كننده سرطان مي باشد .

4)براي رفع سردرد مفيد است

5)در برطرف كردن فلج و لقوه موثر است

6)ضعف اعصاب را درمان مي كند

7)براي رفع تنگي نفس مفيد است

8)كسانيكه بمتلا به بيماري سوواس هستند براي درمان آن بايد ميخك بخورند

9)مقوي معده و جهاز هاضمه است

10)كبد و كليه را تقويت مي كند

11)سكسكه را برطرف مي كند

12)براي تقويت نيروي جنسي سرد مزاجان مفيد است بدين منظور بايد 2 گرم از پودر ميخك را با شير مخلوط كرده و هر روز بمدت يك هفته از آن استفاده كرد

13)كسانيكه قطره قطره ادرار مي كنند براي درمان آن بايد چاي ميخك بنوشند

14)ميخك اشتهاآرو است

15)بدن را تقويت مي كند

16)براي ترميم قرنيه چشم و برطرف كردن لكه در چشم ، مي توان چند قطره از محلول آبي ميخك در چشم

بچكانيد .

17)ميخك تب بر است

18)ميخك كرم كش است و داروهاي كرم كش داراي ميخك مي باشند

19)براي گردش خون و قلب مفيد است

20)اسهال و دل درد را تقويت مي كند

21)براي درمان كمردرد ، چاي ميخك و يا دو قطره اسانس ميخك را با آب گرم و يا چائي مخلوط كرده و بنوشيد .

22)نوشيدن يك فنجان چاي ميخك بعد از غذا گاز و درد معده را از بين مي برد

23)استفاده از ميخك گرفتگي عضله را از بين مي برد

طرز استفاده:

براي تهيه چايي يا دم كرده ميخك مقدر 10 گرم ميخك را با يك ليتر آب جوش مخلوط كرده و بمدت 5 دققيه دم كنيد

مضرات :

همانوطر كه گفته شد ميخك بسيار گرم است و بنبراين براي گرم مزاجان مناسب نيست و ممكن است باعث ناراحتي كليه و روده ها شوداينگونه افردر بايد ميخك را با صمغ عربي مخلوط كرده و بخورند .

نارگيل	Coconut
نام علمی	Cocos nucifera

تركيبات شيميايي | خواص داروئي | طرز استفاده | مضرات

كليات گياه شناسي

نارگيل در حدود سه هزار سال پيش در جنوب اُسيا كشت مي شده است . در حال حاضر درخت نارگيل در تمام مناطق استوائي وجود دارد .

مردم اقيانس آرام نارگيل را بعنوان يك غذاي اصلي مصرف مي كنند و از تمام قسمت هاي اين درخت استفاده مي برند . ضرب المثلي در اين مناطق وجود دارد كه مي گويد هر كس كه درخت نارگيل مي كارد براي خودش و براي بچه هايش ،لباس ،ظرف ،نوشابه ،غذا و خانه درست مي كند .

نارگيل معمولا از هندوراس ، پاناما و جمهوري دومينيكين به كانادا وارد مي شود .مقدر بسيار كمي نارگيل در فلوريدا توليد مي شود كه به مصرف داخلي مي رسد

نارگيل درختي است كه بطور قائم بالا مي رود . ارتفاع آن به 30 متر و قطر تنه آن تا يك متر مي رسد

برگهاي آن دراز و بطول 4 تا 5 متر و مركب از چند برگچه باريك و دراز است . طول برگچه ها حدود يك متر مي باشد . رنگ ها سبز روشن است

ميوه نارگيل مانند خوشه ، شامل چندين نارگيل با اندازه هاي مختلف است .

ميوه نارگيل كروي شكل است كه قسمت خارجي آن ضخيم و سفت و متشكل از الياف نباتي و داخل آن نيز صاف و سخت مي باشد . در قاعده نارگيل سه سوراخ ديده مي شود كه چشم هاي نارگيل ناميده مي شود . براي استفاده از مايع داخل نارگيل كه شير نارگيل ناميده مي شود اين سوراخها را بايد با جسم نوك تيزي باز كرد و مايع دارون آنرا بيرون آورد . سپس با چكش آنرا بشكنيد و ا گوشت داخل آن استفاده كنيد . البته مي توانيد بعد از بيرون كشيدن شير ، نارگيل را در داخل فر در درجه حرارت 350 درجه فارنهايت بمدت نيمساعت قرار دهيد تا نارگيل خود را بشكند .

درخت نارگيل در هر سال حدود پنجاه عد نارگيل مي دهد . نارگيل هنگاميكه نارس است مقدر يبشتري شير دردولي بتدريج ميوه مي رسد مقدرشير آن كمتر مي شود .

براي خريد نارگيل هميشه ميوه اي را انتخاب كنيد كه سنگين باشد ضمنا آنرا تكان دهيد كه صداي شير داخل آنرا بشنوئيد زيرا نارگيل اگر بدون شير باشد حتما كهنه است و يا اينكه شيرش بيرون آمده و هوا كشيده و خراب شده است .

تركيبات شيميايي:

گوشت نارگيل داراي آنزيم هاي مختلف مانند انورتين ، اكسيداز و كاتالاز مي باشد .

در شير نارگيل اسيد هاي آمينه مختلفي مانند هيستدين ، آرژينين ،ليزين ف تايروزين ،تريپتوفان ، پرولين ،لوسين و آلانين موجود است .

در صد گرم گوشت تازه نارگيل مواد زير موجود است

انرژي	350 كالري
آب	50 كالري
پروتئين	3/5 گرم
چربي	35 گرم
مواد نشاسته اي	9 گرم
كلسيم	12 ميلي گرم
پتاسيم	250 ميلي گرم
سديم	25 ميلي گرم
فسفر	95 ميلي گرم
آهن	1/8 ميلي گرم

ويتامين ب 1	0/05 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/02 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/5 ميلي گرم
ويتامين ث	3/2 ميلي گرم

همانطور كه گفته شد به مايعي كه در داخل نارگيل وجود دارد شير نارگيل گفته مي شود . ولي بايد اضافه كرد كه با له كردن و چرخ كردن گوشت سفيد نارگيل نيز شيري بدست مي آيد كه بان شير نارگيل گفته مي شود . و در اكثر مورد منظور از شير نترگيل شير است كه از گوش نارگيل گرفته مي شود .

شير نارگيل يك غذاي كامل است كه مي توان آن را با شير مدر مقايسه كرد

آب	65 گرم
پروتئين	3/2 گرم
چربي	25 گرم
مواد نشاسته اي	5 گرم
كلسيم	16 ميلي گرم
فسفر	100 ميلي گرم
آهن	1/5 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/01 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/8 ميلي گرم
ويتامين ث	2 ميلي گرم

خواص داروئي:

گوشت سفيد نارگيل از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است و شير نارگيل كمي گرم و مرطوب است

1)نارگيل بدليل داشتن چربي زياد و مواد مغذي چاق كننده است

2)حرارت داخلي بدن را افزايش مي دهد

3)براي خوشبو كردن دهان مفيد است

4)ضعف كبد را درمان مي كند

5)براي برطرف كردن بواسير مفيد است

6)ادرار را زياد مي كند

7)درد مثانه را رفع مي كند

8)زخم هاي بدن را مدا.ا مي كند

9)كرم معده و روده ، مخصوصا ركم كدو را از بين مي برد

10)براي تقويت دستگاه هاضمه مفيد است

11)ريشه درخت نارگيل ضد تب و ادرار آور است

12)ريشه درخت نارگيل براي ناراحتي هاي كبدي مانند يرقان مفيد است

13)دم كرده ريشه درخت نارگيل براي معالجه اسهال خوني مفيد است

14)براي دفع سنگ كليه شير نارگيل را با برگ سنا مخلوط كرده و بنوشيد

خواص شير نارگيل

1-شير نارگيل هم ملين و هم ضد اسهال است

2-براي رفع اسهال خوني مفيد است

3-براي برطرف كردن آب آوردگي بدن از شير نارگيل استفاده كنيد

4-شير نارگيل ضد سم است

5-براي پائين آرودن تب مفيد است

6-براي معالجه بيماريهاي پوستي مفيد است

خواص روغن گوشت نارگيل

روغن نارگيل از تقطير گوشت سفيد نارگيل بدست مي آيد

1-براي معالجه بيماريهاي پوستي بكار مي رود

2-حافظه و هو ش را تقويت مي كند

3-درد مثانه را رفع مي كند

4-كرم كدو و ركمهاي ديگر روده را دفع مي كند

5-در درمان كمر درد موثر است

6-معالج بواسير است

7-محرك نيروي جنسي است

طرز استفاده:

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

مضرات :

نارگيل دير هضم است و در بدن خلط توليد مي كند بنابراين بهتر است با شكر خورده شود

چون نارگيل گرم است ممكن است در گرم مزاجان اشكالاتي توليد كند از اين نظر اينگونه افراد بايد آنرا با ميوه هاي ترش ، ليمو و يا هندوانه بخورند . خوردن آن براي سردمزاجان و سالمندان بسيار مفيد است و اشكالي توليد نمي كند .

نخود **Chickpea**

نام علمی **Cicer arietinum**

نخود گياهي است يكساله و از خانواده حبوبات كه بلندي بوته آن به حدود 30 سانتيمتر مي رسد .

ساقه اين گياهپ وشيده از تارهاي غده اي است . برگهاي آن مركب از 13 تا 17 برگچه كوچك و دندانه دار مي باشد . گلهاي آن سفيد رنگ مايل به قرمز يا آبي بطورتك تك بر روي ساقه قرار درد . ميوه آن بصورت نيام و غلاف آن كوچك ،متورم و نوك تيز بطول 2 تا 3 سانتيمتر است كه در آن يك دانه نخود به رنگ نخودي يا سياه قرار درد .

نخود يكي از حبوبات مغذي و انرژي زا وپر مصرف است

تركيبات شيميايي:

در صد گرم نخود موادزير موجود است :

آب	10 گرم
پروتئين	20 گرم
نشاسته	155 گرم
كلسيم	150 ميلي گرم
فسفر	35 ميلي گرم
آهن	7 ميلي گرم
سديم	25 ميلي گرم
پتاسيم	780 ميلي گرم
ويتامين آ	50 واحد
ويتامين ب 1	0/3 واحد
ويتامين ب 2	0/15واحد
ويتامين ب 3	2 ميلي گرم
مواد روغني	5 گرم

نخود همچنين داراي مقدر بسيار كمي ارسنيك ، اسيد اگزاليك ، اسيد استيك و اسيد ماليك و املاح كمياب نظير بر ، ليتيوم و مس است . ضمنا داراي موادي مانند لسيتين ، گالاكتان ، ساكاروز ،دكستروز و سلولز در نخود وجود دارد

خواص داروئي:

نخود بعلت درا بودن اسد هاي آمينه مختلف ،ويتامين ها و مواد معدني غذاي بسيار خوبي است .

نخود از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است و با همه خواص بيشماري كه درد نفاخ و دير هضم مي باشد و نبايد در خوردن آن افراط كرد .

1)نخود كمي ملين است

2)نخود اثر ادرار آور و قاعده آور درد

3)نخود كرم كش است

4)براي برطرف كردن درد سينه وريه باي نخود را با كمي نمك پخت و آب ژله مانند آنرا خورد .

5)روغن نخود براي تقويت مو موثر است شب ها آن را به سر بماليد و صبح مو را بشوئيد

6)روغن نخود را اگر به سر بماليد سردرد را شفا مي دهد .

7)روغن نخود را بر روي دنداني كه درد مي كند بماليد درد را برطرف خواهد كرد .

8)روغن نخود را اگر به زيرشكم بماليد براي تقويت نيروي جنسي موثر است

9)افراد گرم مزاج بايد نخود را با سكنجبين بخورند تا از نفخ شكم جلوگيري كند

10) نخود را مي توان براي دفع رسوبات دري و درمان زردي بكار برد

11)نخود درمان كننده قولنج هاي كليوي است

12)نخود را بصورت در داروريد و روي رخم هاي چركين بگذاريد آنها را باز كرده و الیتام مي دهد

13)يكي از غذاهاي مغذي كه سرشار از پروتيئن هاي گياهي ، ويتامين ها و مواد معدني است هموس مي باشد كه در كشورهاي عربي جزو غذاهاي اصلي آنهاست .گياه خواران هموس را جانشين گوشت مي كنند اين غذا از نخود پخته و كره كنجد كه تاهيني ناميده مي شود درست مي شود

طرز استفاده:

طرز تهيه هموس بقرار زير است

حدود 300گرم نخود را كاملا بپزيد كه نرم شود و تقريبا آب آن تمام شود . آب دو ليمو ترش را بگيريد و با نخود پخته داخل مخلوط كن برقي بريزد كه كاملا له شود . سپس مقدر 100 گرم كره كنجد و يك چهارم سير له شده و جعفري و نمك و مقدري هم روغن زيتون بآن اضافه كرده و همه را بهم بزنند تا كاملامخلوط شود .

هموس را مي توانيد بصورت سرد براي ساندويج استفاده كنيد . هموس حتي چاشت خوبي براي بچه هاست كه به مدرسه مي روند

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

نعناع	Peppermint
نام علمی	Mentha Piperita

ترکیبات شیمیایی	خواص داروئی	طرز استفاده	مضرات

کلیات گیاه شناسی

نعناع گياهي است علفي و چند ساله كه علاوه بر ساقه زير زميني كه گياه را در خاك مستقر مي سازد داراي ساقه هوايي نيز هست . تز محل گره هاي ساقه كه در تماس با زمين است ريشه هاي خارج شده كه ساقه جديد را درست مي كند بنابراين اگر شما فقط يك ساقه نعناع در باغچه خود بكاريد بزودي تمام باغچه شما پر از نعناع مي شود .

برگهاي نعناع بيضي شكل ، نوك تيز و دندانه دار مي باشند . گلهاي آن بسته به نوع نعناع ممكن است قرمز ،ارغواني يا سفيد باشد . نعناع در مناطق معتدل و آفتاب گير بخوبي رشد مي كند .

نعناع از قديم الايام بعنوان يگ گياه معطر و اشتها آور و براي ناراحتي هاي دستگاه گوارش بكار رفته است بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته هاي خود ياد كرده است در قرون وسطي از نعناع در معالجه بيماريها و براي التيام زخم ها و درمان درد گزيدگي زنبور و سگ هار استفاده مي شود

تركيبات شيميايي:

نعناع داراي ماده اي بنام منتول مي باشد كه ايجاد احساس خنكي در دهان مي كند . مقدر منتول در نعناع بسته به نوع آن از 35% تا 55% تغيير مي كند كه البته اگر نعناع دير كنده شود مقدر منتول آن تا حدود 30% پائين مي آيد .

خواص داروئي:

نعناع از نظر طب قديم ايران نسبتا گرم و خشك است و از نظر خواص دارويي از پونه قوي تر است . از نعناع اسانس ، روغن و تنتور تهيه مي كنند كه مصارف طبي مختلفي درد

1)نعناع باد شكن است و گاز معده و روده را از بين مي برد

2)نعناع تقويت كننده معده وبدن است

3)نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است

4)يك فنجان چاي گرم نعناع سينه را آرام مي كند

5)نعناع مسكن ،آرام بخش و قاعده آور است

6)استفاده از نعناع درد شكم را برطرف مي كند

7)نعناع درمان سرمخوردگي و آنفوانزا مي باشد

8)نعناع ناراحتي هاي عصبي را برطرف مي كند

9)براي تسكين درد دندان نعناع را دردهان گذاشته و بجويد

10)آشاميدن چاي نعناع و يا عصارع نعناع خونريزي سينه را قطع مي كند

11)كمپرس نعناع درد سينه و پهلو را از بين مي برد

12)نعناع كرم هاي روده و معده را مي كشد

13)براي از بين بردن سكسكه و دل بهم خوردگي و استفراغ نعناع را با آّ انار ترش بخوريد

14)نعناع ادرار را زياد مي كند

15)براي رفع قولنج و دردهاي روده معده و هضم نشدن غذا چاي نعناع بنوشيد

16)براي از بين بردن گلو درد چاي نعناع غرغره كنيد

17)نعناع معرق است بنابراين تب را پائين مي آورد

18)در هنگام سرمخوردگي بيني را با چاي نعناع بشوئيد

19)يكي از فرآورده هاي نعناع اسانس نعناع است كه از تقطير برگ و سرشاخه هاي گلدار نعناع تحت اثر بخار آب تهيه مي شود و داراي 50% تا 70 % منتول مي باشد . اسانس نعناع كه در كشور انگلستان تهيه مي شود شهرت خاصي درد . اين اسانس بعنوان تقويت كننده معده بادشكن ، ضد عفوني كننده ،رفع دل پيچه بچه ها و اسهال بكار مي رود

براي استفاده از اسانس نعناع كافي است كه مقدر يك تا سه قطره آنرا با يك ليوان آب و يا نوشابه مخلوط كده و بنوشيد .

20)اسانس نعناع را نبايد بمقدر زياد براي كودكان و نوزادان استفاده كرد زيرا روي حركات تنفسي و قلب اثر گذاشته و ممكن است كه خطرناك باشد

21)اگر اسانس نعناع به مقدر زياد مصرف شود فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع ، استفراغ و درد معده و حركات دري را از بين مي برد .

22)براي رفع سردردهاي ميگرني مي توان پمادي بصورت زير تهيه كرد و در نقطه اي كه درد مي كند بماليد

اسانس نعناع	3گرم
روغن زيتون	2 گرم
لانولين	5 گرم

23)براي ضد عفوني كردن بيني محلولي بصورت زير تهيه كرده و بمقدر پنج قطره در هر سوراخ بيني بچكانيد

اسانس نعناع	1 گرم
روغن بادام شيرين	40 گرم

24)اگر بدن شما خارش درد مقدر 2 گرم اسانس نعناع را در 50 گرم وازلين ريخته ، خوب با هم مخلوط كرده و در محل خارش بماليد

اگر از بيماري رماتيسم و آرتروز رنج مي بريد از روغن نعناع استفاده كنيد طرز استفاده از آن به اين صورت است كه 2 قطره روغن نعناع را با يك قاشق سوپخوري روغن بادام مخلوط كرده و محل هاي دردناك را با آن ماساژ دهيد .

25)براي رفع سردرد از كمپرس نعناع استفاده كنيد بدين ترتيب كه 10قطره روغن نعناع را با يك ليوان آب سرد مخلوط كرده و در يك كاسه بريزيد سپس يك پارچه كه باندازه پيشاني باشد در آن فرو برده آب اضافي آنرا بگيريد و روي پيشاني و شقيقه ها بگذاريد تا سردرد برطرف شود.

26)نعناع بهترين دوست كبد است . كبد را تميز كرده وص فرا را رقيق مي كند و كلسترول خون را پائين مي آورد .براي اين مورد چاي نعناع را قبل از غذا بنوشيد

27)نعناع با تمام خواصي كه گفته شد اگر زيادمصرف شود سيستم گوارشي را تحريك مي كند اگر شما دو تا سه فنجام چاي نعناع در روز بنوشيد بهتر است كه بعد از دو هفته چند روزي آنرا قطع كرده و دوباره شروع كنيد

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضيح داده شد

مضرات :

مضرات خاصي براي آن بيان نشده است .

علف هفت بند Knotgrass

نام علمی Polygonum aviculare

ترکیبات شیمیایي	خواص داروئي	طرز استفاده	مضرات

کلیات گیاه شناسي

علف هفت بند گياهي است يكساله و داراي ساقه خوابيده كه طول آن به 50 سانتيمتر مي رسد . برگهاي آن ريز ، نوك تيز و گلهاي آن ريز و كوچك و برنگ صورتي است . اين گياه در اكثر نواحي آسيا ،اروپا و آفريقا و آمريكا مي رويد و در مقابل عوامل خارجي بسيار مقاوم است . بطوريكه حتي اگر لگدمال شود باز هم از بين نرفته است .

علف هفت بند در چمنزارها ،كنار جاده ها ، اراضي متروك و خرابه ها ،مناطق سايه در و بين تخته سنگ ها مي رويد . اين گياه در اكثر نقاط ايران نيز وجود دارد

تركيبات شيميايي:

علف هفت بند دريا اسيد پوگيلونيك ، اسيد اگزاليك ، آرابينوسيد ، اسانس ، مواد رزيني ، مواد قندي و موسيلاژ مي باشد

خواص داروئي:

گياه هفت بند از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است

1) قابض است و براي رفع اسهال و اسهال خوني بكار مي رود

2)در بند آوردن خونريزي مفيد است

3)آسم و برونشيت را درمان مي كند

4)تب را پائين مي آورد

5)براي برطرف كردن اگزما بكار مي رود

6)ورم روده بزرگ را برطرف مي كند

7)براي رفع ترشحات زنانه فميد است

8)آنهائيكه به بيماري قند مبتلا هستند با استفاده از اين گياه مي توانند قند خون خود را كنترل كنند

9)سنگ كليه و مثانه را خارج مي سازد

10)براي رفع دردهاي معده مفيد است

11)براي درمان استسقاء مفيد است

12)در معالجه ميگرن موثر است

13)درد سياتيك و درد كمر را برطرف مي كند

14)نفخ را برطرف كرده و هضم غذا را تسهيل مي كند

15)تاول و سوختگي را با كمپرس اين گياه معالجه كنيد

16)براي تسكين دردهاي نقرس و رماتسم از كمپرس اين گياه استفاده كنيد

17)براي درمان زخم هاي چركي ، گرد اين گياه را روي زخم ها بريزيد

طرز استفاده:

جوشانده : مقدر 30 گرم گياه خشك را در يك ليتر آب جوش ريخته و بمدت 10 دقيقه بگذاريد بجوشد سپس آنرا صاف كرده باشكر و يا عسل مخلوط كنيد . مقدر مصرف اين جوشانده يك فنجان سه بار در روز است .

شراب : مقدر 40 گرم گياه خشك را در يك ليتر شراب ريخته و بگذاريد بآرامي بجوشد و سپس آنرا صاف كنيد . مقدر مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است .

مضرات :

اين گياه محرك سلسله اعصاب بوده و ممكن است استفاده زياد از آن باعث تشنج شود

هل	Cardamom
نام علمی	Elettaria cardamomum

هل گياهي است كه در مناطق حاره و گرم مي روبد . وطن آن هندوستان مي باشد و حدود 80% مصرف هل دنيا از هندوستان صدر مي شود

اين گياه پايا و علفي است كه ريزوم آن ساقه هاي هوائي مانند برگ بهم پيچيده گاهي تا ارتفاع 4 متر خارج مي شود

يك يا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه هاي هوائي خارج مي شود كه داراي گل هاي كوچك برنگ سفيد يا سبز روشن مي باشد

ميوه هل بيضي شكل ، مانند قلب و برنگ زرد يا سبز روشن بطول 1-2 سانتيمتر است . دانه هاي معطر و مطبوعي برنگ قهو هاي ماي به قرمز در آن وجود دارد كه به مصرف اد.يه و خوشبو كردن مشروبات و غذاها يم رسد

تركيبات شيميايي:

هل داراي اسانس فرار و معطري در حدود 4% مي باشد ضمنا اين گياه داراي مواد رزيني و چربي نيز است .

خواص داروئي:

هل از نظر طب قديم ايران گرم و خشك است

1)چون هل بشكل قلب مي باشد بنابراين تقويت كنده قلب است

2)بادشكن بوده و گاز معده و روده را خارج مي سازد

3)تقويت كننده بدن است

4)ادرار آرو است

5)قاعده آور است

6)مقوي سيستم هضم است

7)باعث هضم غذا مي شود

8)زخم هاي دهان را برطرف مي كند بدين منظور دم كرده هل را در دهان مضمضه كنيد .

9)خوشبو كننده دهان است

10)براي تسكين گوش درد ، گرد هل را در گوش بريزيد

11)براي برطرف كردن دل بهم خوردگي و تهوع ،از دم كرده هل استفاده كنيد

12)اشتها آور است

13)تب را پائين مي آورد

14)معالج سرمخوردگي است

15)براي تسكين درد رماتيسم مفيد است

16)ترشي معده را برطرف مي كند

17)ضد مسموميت است

18)براي رفع بيماريهاي چشم مفيد است

طرز استفاده:

دم كرده : مقدر 30 گرم هل كوبيده را در يك ليتر آب جوش ريخته و بگذاريد بمدت 10 دقيقه دم بكشد سپس صاف كرده و بنوشيد . هل را همچنين مي توان به چايي يا ديگر مشروبات الكلي اضافه كرد .

مضرات :

مقدر مصرف زياد هل براي روده ها مضر است . براي رفع اين اشكال آنرا بايد با كتيرا خورد .

هلو **Peach**

نام علمی **Amygdalus persica**

تركيبات شيميايي **خواص داروئي** **طرز استفاده** **مضرات**

كليات گياه شناسي

درخت هلو از قديم الايام در چين وجود داشته و از آنجا به نقاط ديگر جهان راه يافته است . درقرون وسطي از آن بصورت يك داروي گياهي استفاده مي شده است . برگ درخت هلو را براي بيماري صرع و سنگيني گوش ، پوست درخت هلو را براي رفع بوي بد دهان و مغز هسته آنرا براي رفع سردرد و اختلالات دستگاه هضم ،قرس و رفع بيماريهاي ادراري بكار مي رود

درخت هلو درختي است زيبا به بلندي تقريبا 5 متر كه داراي شاخه هاي زيادي مي باشد

برگهاي آن بيضي شكل و دراز وداراي كناره هاي اره اي است . گلهاي هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگها ظاهر شده و منظره زيبايي به درخت مي دهد . گلهاي هلو برنگ صورتي ، قرمز يا سفيد مي باشد . ميوه هلو گرد و برنگ طلايي و سرخ كه روي آنرا كركهاي زيادي پوشانده است مي باشد . هسته هلو بسيار سخت است و دارون آن مغز هسته قرار درد كه تلخ است .

تركيبات شيميايي:

گل و مغز هسته هلو داراي اميگدالين مي باشد . برگها و شاخه هاي هلو داراي اميگدونيتريل و فلاوونول گليكوسيد است .

مغز هسته سمي است و مصرف مدام آن موجب مسموميت مي شود از اين جهت براي معالجه امراض فقط مقدر كمي هسته هلو مصرف مي شود و آنهم بايد تحت نظر پزشك باشد.

در هر صد گرم هلو مواد زير موجود است

آب	88 گرم
انرژي	35 كالري
مواد نشاسته اي	9 گرم
كلسيم	8 ميلي گرم
پتاسيم	200 ميلي گرم
فسفر	17 ميلي گرم
آهن	0/5 ميلي گرم
ويتامين آ	1400 واحد
ويتامين ب 1	0/02 ميلي گرم

ويتامين ب 2 0/05ميلي گرم

ويتامين ب 3 1 ميلي گرم

ويتامين ث 7 ميلي گرم

ضمنا هلو داراي منيزيوم و برروميوم نيز مي باشد .

خواص داروئي:

هلو از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و داراي خواص زير مي باشد :

1)هلو ملين است و باعث تسكين تشنگي مي شود

2)براي رفع بوي بد دهان هلو بخوريد

3)هلو در افراديكه گرم مزاج هستند باعث تقويت نيروي جنسي مي شود

4)روغن مغز هسته هلو براي درد گوش و گرفتگي مجراي گوش مفيد است

5)روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسير بماليد اثر خوبي درد

6)براي برطرف كردن زخم هايي كه در بدن اطفال و پشت گوش آنها مي زند هسته هلو را در آتش بياندازيد تا بسوزد سپس مغز هسته را در آورده و له كنيد و بر محل زخم بماليد.

7)خانمهاي حامله اگر مي خواهند بچه زيبايي داشته باشند بايد هلو بخورند

8)مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفيه مي كند

9)مغز هسته هلو براي رماتيسم مفيد است

10)جوشانده برگهاي درخت هلو براي بيماريهاي پوست مفي است پوست را با اين دم كرده بنوشيد

11)براي بيماريهاي مجاري ادرار ، سنگ كليه و ورم مثانه جوشانده برگهاي درخت هلو را تهيه كرده و يك فنجان در روز بخوريد .

12)دم كرده برگ يا گل هلو براي رفع سياه سرفه استفاده مي شود

13)هلو را له كنيد و بصورت ضماد براي رفع دل پيچه بچه ها و دفع كرم روده روي شكم آنها قرار دهيد

14)برگ هلو و جعفري را با روغن زيتون مخلوط كرده و روي سوختگي و محل ضرب ديدگي بگذاريد

15)بهترين ماسك زيبايي را مي توانيد از هلو تهيه كنيد براي طراوت و جوان كردن پوست هلو را پوست كنده وله كنيد و روي پوست قرار داده و بگذاريد مدت 20 دقيقه بماند و پس از آن صورت را با اب معدني بشوئيد

16)براي برطرف كردن بواسير مغز هسته هلو را بصورت پماد درآورده و به مقعد بماليد

17)جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد كرم درد

18)خوردن هلو سموم را از بدن خارج مي كند

19)براي وزن كم كردن هلو بخوريد

20)كسانيكه زخم معده دارند و يا مبتلايان به ورم معده و يا روده بايد با شكم خالي هلو بخورند

21)هلو ميوه خوبي براي اشخاص مسن است مشروط براينكه با شكم خالي بخورند كه زود هضم شود

طرز استفاده:

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

مضرات :

هلو براي اشخاص سرد مزاج مضر است آنها بايد هلو را با عسل و يا زنجبيل بخورند هضم هلو براي بعضي از اشخاص سخت است و نفخ ايجادمي كند . هميشه براي اينكه نفخ ايجاد نكند بايد آنرا اقلا نيم ساعت قبل از غذا خورد .

هندوانه	**Watermelon**
نام علمی	**Citrullus vulgaris**

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

هندوانه گياهي است يكساله ويك پايه ساقه آن خزنده و پيچك درد و برگهاي آن پهن با بريدگيهاي عميق مي باشد . گلهاي آن كوچك و زردرنگ است . ميوه آن رگد يا دراز . پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز مي باشد . تخمه هندوانه بر حسب انواع مختلف آن ممكن است سياه ، قرمز ، سفيد و يا زرد باشد .

تركيبات شيميايي:

هندوانه داراي اسيد آمينه اي بنام سيترولين و موادي بنام كاروتن و ليكوپن و نوعي قند بنام مانيتول مي باشد

در صد گرم هندوانه مواد زير موجود است

آب	92 گرم
پروتئين	0/5 گرم
مواد چربي	0/2 گرم
نشاسته	6 گرم
كلسيم	0/7 ميلي گرم
فسفر	10 ميلي گرم
آهن	0/5 ميلي گرم

سديم	1 گرم
پتاسيم	100 ميلي گرم
ويتامين آ	600 ميلي گرم
ويتامين ب 1	0/03 ميلي گرم
ويتامين ب 2	0/3 ميلي گرم
ويتامين ب 3	0/2 ميلي گرم
ويتامين ث	8 ميلي گرم

تخم هندوانه داراي حدود 30 درصد روغن است كه از نظر خواص شيميايي مانند روغن بادام مي باشد .

خواص داروئي:

هندوانه از نظر طب قديم ايران سرد و تر است . گرما را برطرف مي كند و بهترين ميوه تابستان است .

1)هندوانه مدر است و به پائين آوردن فشار خون كمك مي كند

2)هندوانه معده را تقويت مي كند

3)پوست سفيد داخل هندوانه براي زخم گلو و دهان بسيار موثر است

4)مغز تخمه هندوانه كرم هاي معده و روده را از بين مي برد

5)هندوانه براي ورم مثانه مفيد است

6)هندوانه بدن را تازه شاداب مي كند

7)هندوانه براي اشخاص گرم مزاج بسيار خوب است

8)آب هندوانه مخلوط با سكنجبين علاج كننده يرقان و دفع كننده سنگ كليه است

9)براي خنك كردن بدن در روزهاي گرم تابستان هندوانه را با شكر بخوريد

10)براي برطرف كردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شير خشت بخوريد

11)براي رفع خارش بدن هندوانه را با تمبر هندي بخوريد

12)هندوانه را بايد هميشه بين دو غذا خورد يعني تقريبا سه ساعت بعد از غذا و يكساعت قبل از غذا . زيرا اگر بلافاصله بعد از غذا خوزده شود در هضم غذا اختلال ايجاد مي كند همچنين نبايد آنرا با ميوه هاي ديگر مخلوط كرد زيرا توليد نفخ شكم مي كند

طرز استفاده:

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

مضرات :

هندوانه براي اشخاص سرد مزاج و آنهائيكه داراي معده سرد مي باشند مناسب نيست . اينگونه اشخاص اگر مي خواهند هندوانه بخورند بايد آنرا با شكر ، ويا عسل و يا گل قند بخورند .

همچنين هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسي مي شود .

هويج	**Carrot**
نام علمی	**Daucus carota**

تركيبات شيميايي | **خواص داروئي** | **طرز استفاده** | **مضرات**

كليات گياه شناسي

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

تركيبات شيميايي:

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

خواص داروئي:

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

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

از هويج مي توان در مورد زير استفاده كرد

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

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

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

4)برگ هويج را با آب بجوشانيدا ين جوشانده را غرغره كنيد براي آبسه مخاط دندان و دهان موثر است بعلاوه

مي توان براي رفع ترك و خراش پوست استفاده كرد

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

6)آب هويج را اگر روي صورت بكشيد باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت مي شود .

7)اگر بخواهيد لاغر شويد همه روزه با غذا هويج خام بخوريد

8)اگر مي خواهيد چاق شويد بعنوان صبحانه بايد آب هويج بخوريد

9)هويج وبياز را با هم بجوشانيد و به آن آب ليمو اضافه كنيد داروي موثري براي درمان بيماريهاي عصبي ،امراض كليوي و همچنين جوان كننده پوست مي باشد

10)خوردن هويج براي بيماريهاي بواسير موثر است

11)براي خارج كردن سنگ كيسه صفرا هويج اثر معجزه آسا درد

12)خوردن هويج جوشهاي صورت را درمان مي كند

13)براي تقويت قواي جنسي و تحريك كبد و روده ها هويج داروي موثري است

14)در فرانسه بيمارستان معروفي وجود دارد كه براي درمان بيماريهاي كبدي فقط از سوپ هويج استفاده مي كنند و دستور تهيه اين سوپ بشرح زير است

حدود 750گرم هويج را رنده كنيد و آنرا در ظرفي كه مقدري آب نمك درد بريزيد سپس بان يك قاشق چايخوري جوش شيرين و يك قشلق سويخوري كره اضافه كنيد آنرا بجوش آورده و با آتش ملايم بپزيد تا آب بخارشود و هر روز يك بشقاب از آن را ميل كنيد

15)هويج اعمال روده ها را منظم مي كند و كمبود الياف غذاهاي گوشتي را جبران مي كند بنابراين آنهايي كه گوشت زياد مصرف مي كنند حتما بايد هويج بخورند تا مشكل يبوست نداشته باشند .

16)براي برطرف كردن اسهال بچه ها بهترين دارو سوپ هويج است . براي اين منظور بايد 500 گرم هويج را رنده كرده و آنرا در يك ليتر آب بجوشانيد تا آنكه هويج كاملا پخته و نرم شود سپس آنرا در آسياب برقي ريخته تا آنكه بصورت شربت در آيد بعد بآن آ اضافه كرده تا آنكه حجم آن يك ليتر شود .

براي بچه هايي كه معده حساس دارند سوپ هويج بهترين دارو است بدين ترتيب كه مي توان يك يا دو بار در روز بجاي شير به بچه سوپ هويج داد حتي براي بچه هايي كه كمتر از سه ماه دارند مي توان بطور متناوب سوپ هويج به طفل داد يعني يك وعده شير و يك وعده سوپ هويج و بعد از سه ماهگي اين روش تبديل به يك وعده سوپ و دو وعده شير مي شود .

17)آب هيج در صبح ناشتا مواد سمي را از خون خارج مي كند

18)اگر آسم يا گرفتگي صدا دريد آب هويج بخوريد

19)خانم هايي كه پوست حساس دارند حتما بايد پوست صورت و رگدن خود را با آّب هويج پاك كنند

20)دم كرده تخم هويج و يا جويدن تخم هويج گاز معده را خارج كرده و فعاليت روده ها را زياد مي كند

طرز استفاده:

هويج را نبايد هيچگاه پوست كند زيرا مواد مغذي و ويتامين هاي خود را از دست مي دهد بلكه بايد آنرا با برس شست و مصرف كرد

مضرات :

لبته با تمام خواص زيادي كه هويج دارد مصرف آن بنايد زياده روي كرد ديده شده آنهائيكه هويج زياد مصرف مي كنند رنگ پوست و چشم آنها زرد مي شود كه البته خطري ندارد چون اگر چند روز هويج مصرف نكنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبيعي خود برمي گردند .