

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نام کتاب

معرفی گیاهان دارویی

مؤلف:

مهندس مهدی واحدی

سال: خردادماه ۱۳۸۵

موضوع	صفحه
مقدمه:	5
هویج	6
هندوانه	9
هلو	12
هل	15
نعناع	17
نخود	20
میخک	23
موز	26
مامیران کبیر	29
نارگیل	31
مارچوبه	36
لیمو ترش	39
سویا	41
لوبیا	45
زوفا	49
دم اسب	51
گوجه فرنگی	53
گلای	56
گیشنیز	59
گزنه	63
گریپ فروت	66
گردو	70
گل گاوزبان	74
کوشاد	76
کنگر فرنگی	79
کنجد	83
کدو	86
کاهو	90
قهوه	94
قاصدک	98
فندق	101
فلوس	104
عنا ب	106
علف هفت بند	109
عدس	111
صبر زرد	114
شیرین بیان	116
شوید	119
شلغم	121
شیر قرمز	124
شاه پسند وحشی	126
سیر	129
سیب زمینی	134
سیب	137
سنبل الطیب	141
زیره سبز	144
زیتون	146
زنجبیل	149

151	زعفران
154	زرشك
157	زردچوبه
159	زردآلود
162	ريحان
164	روناس
166	رازيانه
169	ذرت
173	دارچين
175	خيار
178	خرما
180	ختمي
183	خاكشير
185	چغندر
187	چاي كوهي
190	جو
193	جعفري
196	توس
198	تمبر هندي
200	ترب و تربچه
203	تخم كتان
205	پياز
208	پرتقال
212	پسته
215	به
220	بلوط
223	برنج
229	شنبليله
231	باقالا
234	بادمجان
238	بادام زميني
241	بادام
247	بابونه
251	بابا آدم
255	اووكادو
258	انگور
263	انجير
268	انبه
272	انار
276	آفطي سياه
280	آفتابگردان
282	اسفناج
286	يونجه
289	دم اسب
291	زيره سبز
293	جودوسر
295	اسطوخودوس

مقدمه:

انسان خلاصه ای از دنیای بیرون است و همه جهان در انسان جمع شده است. برترین و بزرگترین مخلوق خداوند متعال، عصاره همه هستی است. در این دنیا به لحاظ اقلیمی که هر انسانی را می پرورد، دارو و مرهمی وجود دارد که اگر انسانی را دردی فراگرفت، نسخه پشتیبان برای برگرداندن سلامتی او وجود داشته باشد. و از عدالت و حکمت خداوندگار عالم به دور است که دردی باشد ولی دوی آن نباشد. خداوند برای هر بیماری دارویی آفرید و آن را در گنجینه های این دارو خانه بزرگ، که گیاهان هستند به طوری قرار داد که هرگز از بین نروند و یا از شرایط مطلوب خود خارج نشوند. اما داروهایی که بشر می سازد را باید در شرایط خاصی نگاه داشت - دور از نور؛ در دمای خاص؛ درجایی غیر نمود و ...- اما پروردگار آنها را چنان در تار و پود این عالم جای داد که هرگز از بین نمی روند و خاصیتش را از دست نمی دهد. هر ساله کارخانه بزرگ داروسازی پروردگار به ازای امراض مختلف، داروهایی مخصوص می سازد و آدمی را به خود فرا می خواند که ای انسان، بخوان خدایی را که تو را آفرید، همان کس که (أَلَمْ يَكُنْ هُوَ بِطُغْيَانِي رَبِّمَنِّي وَإِلَّا مَرَضٌ فَهُوَ بِشْفِي وَإِنْ وَجِيزَةً كَوْنَهُ، در پاسخ به ندای آسمانی است که از طبیعت پاک به گوش جان این حقیر رسیده است. امید دارم که برای همه خوانندگان محترم مفید باشد.

مهندس مهدی واحدی

خردادماه سال یک هزار و سیصد و هشتاد و پنج

هویج



Carrot

هویج

Daucus carota

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیت گیاه شناسی

هویج گیاهی است دو ساله دارای ریشه راست و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می شود . قسمت مورد استفاده گیاه هویج ، ریشه ، میوه و تخم آن است .

ترکیبات شیمیایی:

هویج دارای ۸۷٪ آب ، ۵/۱ مواد ازته ، ۰۲/۰٪ چربی ، ۸٪ مواد گلو سیدی ، حدود ۵/۱٪ سلولز و مقدری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های A,B,C,D,E می باشد .

خواص دارویی:

در هویج یک نوع آنسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را در می باشد بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران قند می توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند . هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین ها یکی از مهمترین و مفیدترین برای بدن می باشد . خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا می برد .

مصرف هویج در برطرف کردن بیماریهای آب آوردن انساج بدن ، عدم دفع ادرار ، تحریک مجاری هضم و تنفسی ، سرفه های مقاوم ، آسم ، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسائی درد

از هویج می توان در مورد زیر استفاده کرد

۱) برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقدری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله در آید صبح ناشتا چند قاشق بخورید

۲) سوپ هویج برای کودکان شیر خوار که معده حساس دارند : ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و روی آن یک لیتر آب اضافه کنید و بجوشانید تا کاملاً هویج ها لهش ود . سپس آنرا صاف کرده و به نسبت مساوی با شیر مخلوط کرده و در شیشه شیر بچه ریخته و به او بدهید .

- ۳) تخم هویج را به مقدار یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آنرا بمدت ۵ دقیقه دم کنید . این دم کرده اثر نیروی دهنده، اشتها آور ف مدر ، زیاد کننده شیر خانم های شیر ده و اثر قاعده آور درد
- ۴) برگ هویج را با آب بجوشانید این جوشانده را غرغره کنید برای آبنه مخاط دندان و دهان موثر است بعلاوه می توان برای رفع ترک و خراش پوست استفاده کرد
- ۵) هنگامیکه کودک شروع به دندان درآوردن می کند یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید .
- ۶) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود .
- ۷) اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید
- ۸) اگر می خواهید چاق شوید بعنوان صبحانه باید آب هویج بخورید
- ۹) هویج ویاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی موثری برای درمان بیماریهای عصبی ، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد
- ۱۰) خوردن هویج برای بیماریهای بواسیر موثر است
- ۱۱) برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسا درد
- ۱۲) خوردن هویج جوشهای صورت را درمان می کند
- ۱۳) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده ها هویج داروی موثری است
- ۱۴) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماریهای کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می کنند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است
- حدود ۷۵۰ گرم هویج را رنده کنید و آنرا در ظرفی که مقدری آب نمک درد بریزید سپس بان یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید آنرا بجوش آورده و با آتش ملایم پزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید
- ۱۵) هویج اعمال روده ها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند .
- ۱۶) برای برطرف کردن اسهال بچه ها بهترین دارو سوپ هویج است . برای این منظور باید ۵۰۰ گرم هویج را رنده کرده و آنرا در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملا پخته و نرم شود سپس آنرا در آسیاب برقی ریخته تا آنکه بصورت شربت

در آید بعد بآن آ اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود .

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

۱۷) آب هویج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می کند

۱۸) اگر آسم یا گرفتگی صدا درید آب هویج بخورید

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

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

طرز استفاده:

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

مضرات :

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

هندوانه

	هندوانه نام علمی Citrullus vulgaris Watermelon																		
مضرات طرز استفاده خواص دارویی ترکیبات شیمیایی																			
کلیات گیاه شناسی هندوانه گیاهی است یکساله و یک پایه ساقه آن خزنده و پیچک درد و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می باشد . گل‌های آن کوچک و زردرنگ است . میوه آن رگد یا دراز . پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز می باشد . تخمه هندوانه بر حسب انواع مختلف آن ممکن است سیاه ، قرمز ، سفید و یا زرد باشد .																			
ترکیبات شیمیایی: هندوانه دارای اسید آمینه ای بنام سیترولین و موادی بنام کاروتن و لیکوپن و نوعی قند بنام مانیتول می باشد در صد گرم هندوانه مواد زیر موجود است <table><tr><td>آب</td><td>۹۲ گرم</td></tr><tr><td>پروتئین</td><td>۵/۰ گرم</td></tr><tr><td>مواد چربی</td><td>۲/۰ گرم</td></tr><tr><td>نشاسته</td><td>۶ گرم</td></tr><tr><td>کلسیم</td><td>۷/۰ میلی گرم</td></tr><tr><td>فسفر</td><td>۱۰ میلی گرم</td></tr><tr><td>آهن</td><td>۵/۰ میلی گرم</td></tr><tr><td>سدیم</td><td>۱ گرم</td></tr><tr><td>پتاسیم</td><td>۱۰۰ میلی گرم</td></tr></table>		آب	۹۲ گرم	پروتئین	۵/۰ گرم	مواد چربی	۲/۰ گرم	نشاسته	۶ گرم	کلسیم	۷/۰ میلی گرم	فسفر	۱۰ میلی گرم	آهن	۵/۰ میلی گرم	سدیم	۱ گرم	پتاسیم	۱۰۰ میلی گرم
آب	۹۲ گرم																		
پروتئین	۵/۰ گرم																		
مواد چربی	۲/۰ گرم																		
نشاسته	۶ گرم																		
کلسیم	۷/۰ میلی گرم																		
فسفر	۱۰ میلی گرم																		
آهن	۵/۰ میلی گرم																		
سدیم	۱ گرم																		
پتاسیم	۱۰۰ میلی گرم																		

ویتامین آ ۶۰۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۳/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۳/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۲/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۸ میلی گرم

تخم هندوانه دارای حدود ۳۰ درصد روغن است که از نظر خواص شیمیایی مانند روغن بادام می باشد .

خواص دارویی:

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

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

(۲) هندوانه معده را تقویت می کند

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

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

(۵) هندوانه برای ورم مثانه مفید است

(۶) هندوانه بدن را تازه شاداب می کند

(۷) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است

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

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

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

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

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

کند

مضرات :

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

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



هلو
نام علمی *Amygdalus persica*
Peach

ترکیبات شیمیایی**خواص دارویی****طرز استفاده****مضرات****کلیات گیاه شناسی**

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

درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه های زیادی می باشد

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

ترکیبات شیمیایی:

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

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

در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است

آب ۸۸ گرم

انرژی ۳۵ کالری

مواد نشاسته ای ۹ گرم

کلسیم ۸ میلی گرم

پتاسیم ۲۰۰ میلی گرم

فسفر ۱۷ میلی گرم

آهن ۵/۰ میلی گرم

ویتامین آ ۱۴۰۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۰۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱ میلی گرم

ویتامین ث ۷ میلی گرم

ضمناً هلو دارای منیزیم و برومیوم نیز می باشد .

خواص دارویی:

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

(۱) هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می شود

(۲) برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید

(۳) هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود

(۴) روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است

(۵) روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی درد

(۶) برای برطرف کردن زخم هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می زند هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را در آورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.

(۷) خانمهای حامله اگر می خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند

(۸) مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می کند

(۹) مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است

(۱۰) جوشانده برگهای درخت هلو برای بیماریهای پوست مفی است پوست را با این دم کرده بنوشید

(۱۱) برای بیماریهای مجاری ادرار ، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگهای درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید .

(۱۲) دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود

(۱۳) هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید

(۱۴) برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید

(۱۵) بهترین ماسک زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را پوست کنده وله کنید و روی پوست قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با اب معدنی بشوئید

(۱۶) برای برطرف کردن بواسیر مغز هسته هلو را بصورت پماد درآورده و به مقعد بمالید

(۱۷) جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم درد

(۱۸) خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند

(۱۹) برای وزن کم کردن هلو بخورید

(۲۰) کسانی که زخم معده دارند و یا مبتلایان به ورم معده و یا روده باید با شکم خالی هلو بخورند

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

مضرات :

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



Cardamom

هل

Elettaria cardamomum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می روید . وطن آن هندوستان می باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صدر می شود

این گیاه پایا و علفی است که ریزوم آن ساقه های هوایی مانند برگ بهم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می شود

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

میوه هل بیضی شکل ، مانند قلب و برنگ زرد یا سبز روشن بطول ۱-۲ سانتیمتر است . دانه های معطر و مطبوعی برنگ قهو های مای به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها یم رسد

ترکیبات شیمیایی:

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می باشد ضمنا این گیاه دارای مواد رزینی و چربی نیز است .

خواص دارویی:

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

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

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

(۳) تقویت کننده بدن است

(۴) ادرار آرو است

(۵) قاعده آرو است

(۶) مقوی سیستم هضم است

(۷) باعث هضم غذا می شود

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

(۹) خوشبو کننده دهان است

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

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

(۱۲) اشتها آور است

(۱۳) تب را پائین می آورد

(۱۴) معالج سرمخوردگی است

(۱۵) برای تسکین درد رماتیسم مفید است

(۱۶) ترشی معده را برطرف می کند

(۱۷) ضد مسمومیت است

(۱۸) برای رفع بیماریهای چشم مفید است

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید . هل را همچنین می توان به چایی یا دیگر مشروبات الکلی اضافه کرد .

مضرات :

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

نعناع

		نعناع Peppermint نام علمی Mentha Piperita	
ترکیبات شیمیایی	خواص دارویی	طرز استفاده	مضرات
کلیات گیاه شناسی نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیر زمینی که گیاه را در خاک مستقر می سازد دارای ساقه هوایی نیز هست. تز محل گره های ساقه که در تماس با زمین است ریشه های خارج شده که ساقه جدید را درست می کند بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید بزودی تمام باغچه شما پر از نعناع می شود. برگهای نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار می باشند. گلهای آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب گیر بخوبی رشد می کند. نعناع از قدیم الایام بعنوان یک گیاه معطر و اشتها آور و برای ناراحتی های دستگاه گوارش بکار رفته است بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته های خود یاد کرده است در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماریها و برای التیام زخم ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می شود			
ترکیبات شیمیایی: نعناع دارای ماده ای بنام منتول می باشد که ایجاد احساس خنکی در دهان می کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۳۵٪ تا ۵۵٪ تغییر می کند که البته اگر نعناع دیر کنده شود مقدار منتول آن تا حدود ۳۰٪ پائین می آید.			
خواص دارویی: نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتا گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی تر است. از نعناع اسانس، روغن و تنتور تهیه می کنند که مصارف طبّی مختلفی دارد ۱) نعناع باد شکن است و گاز معده و روده را از بین می برد ۲) نعناع تقویت کننده معده و بدن است ۳) نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است ۴) یک فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می کند ۵) نعناع مسکن، آرام بخش و قاعده آور است			

۶) استفاده از نعنای درد شکم را برطرف می کند

۷) نعنای درمان سرماخوردگی و آنفوانزا می باشد

۸) نعنای ناراحتی های عصبی را برطرف می کند

۹) برای تسکین درد دندان نعنای را در دهان گذاشته و بجوید

۱۰) آشامیدن چای نعنای و یا عصاره نعنای خونریزی سینه را قطع می کند

۱۱) کمپرس نعنای درد سینه و پهلوی را از بین می برد

۱۲) نعنای کرم های روده و معده را می کشد

۱۳) برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعنای را با آنانا ترش بخورید

۱۴) نعنای ادرار را زیاد می کند

۱۵) برای رفع قولنج و دردهای روده معده و هضم نشدن غذا چای نعنای بنوشید

۱۶) برای از بین بردن گلو درد چای نعنای غرغره کنید

۱۷) نعنای معرق است بنابراین تب را پائین می آورد

۱۸) در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعنای بشوئید

۱۹) یکی از فرآورده های نعنای اسانس نعنای است که از تقطیر برگ و سرشاخه های گلدار نعنای تحت اثر بخار آب تهیه می شود و دارای ۵۰٪ تا ۷۰٪ منتول می باشد. اسانس نعنای که در کشور انگلستان تهیه می شود شهرت خاصی دارد. این اسانس بعنوان تقویت کننده معده بادشکن، ضد عفونی کننده، رفع دل پیچه بچه ها و اسهال بکار می رود

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

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

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

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

اسانس نعناع ۳ گرم

روغن زیتون ۲ گرم

لانولین ۵ گرم

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

اسانس نعناع ۱ گرم

روغن بادام شیرین ۴۰ گرم

۲۴) اگر بدن شما خارش درد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته ، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید

اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می برید از روغن نعناع استفاده کنید طرز استفاده از آن به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل های دردناک را با آن ماساژ دهید .

۲۵) برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید بدین ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید سپس یک پارچه که باندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آنرا بگیرید و روی پیشانی و شقیقه ها بگذارید تا سردرد برطرف شود.

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

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

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضیح داده شد

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

نخود



Chickpea

نخود

Cicer arietinum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می رسد .

ساقه این گیاه پ و شیده از تارهای غده ای است . برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می باشد . گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطورتک تک بر روی ساقه قرار دارد . میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک ، متورم و نوک تیز بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد .

نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پر مصرف است

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم نخود مواد زیر موجود است :

آب ۱۰ گرم

پروتئین ۲۰ گرم

نشاسته ۱۵۵ گرم

کلسیم ۱۵۰ میلی گرم

فسفر ۳۵ میلی گرم

آهن ۷ میلی گرم

سدیم ۲۵ میلی گرم

پتاسیم ۷۸۰ میلی گرم

ویتامین آ ۵۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۳/۰ واحد

ویتامین ب ۲ ۱۵/۰ واحد

ویتامین ب ۳ ۲ میلی گرم

مواد روغنی ۵ گرم

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

خواص دارویی:

نخود باعث درآوردن اسیدهای آمینه مختلف ، ویتامین ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است .

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

۱) نخود کمی ملین است

۲) نخود اثر ادرار آور و قاعده آور درد

۳) نخود کرم کش است

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

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

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

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

۸) روغن نخود را اگر به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی موثر است

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

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

۱۱) نخود درمان کننده قولنج های کلیوی است

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

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

طرز استفاده:

طرز تهیه هموس بقرار زیر است

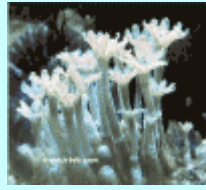
حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملاً پزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرد و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود . سپس مقدار ۱۰۰ گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقدری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنند تا کاملاً مخلوط شود .

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

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

میخک



Clove

میخک

caryophyllium aromaticus

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچ وقت زرد نمی شود و در تمام طول سال سبز است . ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می رسد . برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می دهد

گلهای میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می باشد .

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

ترکیبات شیمیایی:

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

میخک دارای ۱۶ درصد و ساقه های درخت در حدود ۵ درصد و برگهای آن دارای ۲ درصد اسانس روغنی می باشد که از تقطیر این قسمت ها بدست می آید .

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

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

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

خواص دارویی:

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

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

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

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

(۴) برای رفع سردرد مفید است

(۵) در برطرف کردن فلج و لقوه موثر است

(۶) ضعف اعصاب را درمان می کند

(۷) برای رفع تنگی نفس مفید است

(۸) کسانی که مبتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند

(۹) مقوی معده و جهاز هاضمه است

(۱۰) کبد و کلیه را تقویت می کند

(۱۱) سکسکه را برطرف می کند

(۱۲) برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد

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

(۱۴) میخک اشتها آرو است

(۱۵) بدن را تقویت می کند

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

۱۷) میخک تب براست

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

۱۹) برای گردش خون و قلب مفید است

۲۰) اسهال و دل درد را تقویت می کند

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

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

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

طرز استفاده:

برای تهیه چایی یا دم کرده میخک مقدار ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بمدت ۵ دقیقه دم کنید

مضرات :

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



Banana

موز

Musa sapientum

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می رسد. گل های آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می آید.

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالیها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می شود.

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

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

قندی که در موز وجود دارد سرعت قابل جذب است

در صد گرم موز مواد زیر موجود است

انرژی ۱۰۰ کالری

آب ۷۰ گرم

پروتئین ۸/۰ گرم

چربی	۲/۰ گرم
قند	۵/۶ گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
فسفر	۲۵ میلی گرم
آهن	۷/۰ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۳۷۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱۹۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۷/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم

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

خواص دارویی:

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

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

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

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

(۴)موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است

(۵)موز درمان زخم معده و روده می باشد

۶) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است

۷) شیره گل‌های موز درمان کننده اسهال خونی است

۸) جوشانده موز اثر قطع خونریزی درد

۹) ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است

۱۰) ریشه موز دفع کننده کرم معده است

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

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

۱۳) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید

۱۴) موز مدر است

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

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

مامیران کبیر

		Greater celandine	مامیران کبیر
		Chelidonium majus	نام علمی
<u>ترکیبات شیمیایی</u>	<u>خواص دارویی</u>	<u>طرز استفاده</u>	<u>مضرات</u>
کلیات گیاه شناسی			
مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می رسد این گیاه بومی آسیا و اروپا می باشد. برگهای آن برنگ سبز کبود و دنداندار و گاهی آن زرد رنگ و به صورت چتر می باشد .			
میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه ها در داخل آن قرار گرفته اند و شیرهای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا بکار می رود			
این گیاه در شمال ایران ، گیلان و مازندران به حالت خودرو می ورید			
ترکیبات شیمیایی:			
این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن باعث تشنج می شود .			
مامیران کبیر دارای آلکالوئید های مختلفی مانند چلیدونین ، هیموچلیدونین ، کلریتین ، پروتوپین ، آلیکری توپین ، هربرین و اسپارتین می باشد . در مامیران کبیر همچنین نمک های کلسیم ، منیزیم و آلومینیم ، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است .			
خواص دارویی:			
تمام قسمت های این گیاه و شیرهای آن مصرف دارویی دارند البته ریشه آن قوی تر از بقیه قسمت های آن است			
(۱) جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده بکار می رود			
(۲) در معالجه آسم اثر مفید درد			
(۳) تشنج را برطرف می کند			
(۴) فشار خون را پائین می آورد			
(۵) ادرار آور و ملین است			

۶) درمان کننده تصلب شرائین است

۷) دردهای سرطانی را ساکت می کند

۸) برای معالجه آنژین دیپواترین از آن استفاده می کنند

۹) برای درمان آب آوردن بدن مفید است

۱۰) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می کند

۱۱) برای معالجه نقرس مفید است

۱۲) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای کبدی است

۱۳) برای درمان زخم های چرکین ، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی اینگونه زخم ها بگذارید

۱۴) شیر مامیران داروی موثری برای از بین بردن زگیل و یا میخچه است . این شیر را با گلیسرین به نسبت مساوی مخلوط کرده و روی زگیل یا میخچه بگذارید تا آنرا از بین ببرد.

طرز استفاده:

جوشانده : مقدار ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشه مامیران را در یک لیتر آب حل کنید . مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است .

دم کرده مامیران : ۳۰ گرم برگ خشک مامیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد . سپس صاف کرده و مصرف کنید .

تنطور مامیران : این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید و یا اینکه مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک یا ریشه مامیران را در ۵۰۰ گرم الکل سفید خیس کرده بگذارید برای مدت دو هفته بماند . البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید . مقدار مصرف آن ۱۰-۱۵ قطره سه بار در روز است .

شیره مامیران : برای استفاده از شیره مامیران آنرا با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید .

مضرات :

همانطور که گفته شد مصرف زیاد مامیران کبیر تولید مسمومیت می کند و حتی استفاده زیاد آن بصورت له شده روی رخم ها نیز همین خطر را دارد زیرا از راه پوست جذب بدن می شود . بنابراین باید مصرف آن در حد گفته شده باشد و تحت نظر متخصص مصرف شود.



Coconut

نارگیل

Cocos nucifera

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

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

نارگیل درختی است که بطور قائم بالا می رود. ارتفاع آن به ۳۰ متر و قطر تنه آن تا یک متر می رسد.

برگهای آن دراز و بطول ۴ تا ۵ متر و مرکب از چند برگچه باریک و دراز است. طول برگچه ها حدود یک متر می باشد. رنگ ها سبز روشن است.

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

میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن نیز صاف و سخت می باشد. در قاعده نارگیل سه سوراخ دیده می شود که چشم های نارگیل نامیده می شود. برای استفاده از مایع داخل نارگیل که شیر نارگیل نامیده می شود این سوراخها را باید با جسم نوک تیزی باز کرد و مایع دارون آنرا بیرون آورد. سپس با چکش آنرا بشکنید و گوشت داخل آن استفاده کنید. البته می توانید بعد از بیرون کشیدن شیر، نارگیل را در داخل فر در درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بمدت نیمساعت قرار دهید تا نارگیل خود را بشکند.

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

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

ترکیبات شیمیایی:

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

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

در صد گرم گوشت تازه نارگیل مواد زیر موجود است

انرژی ۳۵۰ کالری

آب ۵۰ کالری

پروتئین ۵/۳ گرم

چربی ۳۵ گرم

مواد نشاسته ای ۹ گرم

کلسیم ۱۲ میلی گرم

پتاسیم ۲۵۰ میلی گرم

سدیم ۲۵ میلی گرم

فسفر ۹۵ میلی گرم

آهن ۸/۱ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۲/۳ میلی گرم

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

شیر نارگیل یک غذای کامل است که می توان آن را با شیر مدر مقایسه کرد

آب ۶۵ گرم

پروتئین ۲/۳ گرم

چربی ۲۵ گرم

مواد نشاسته ای ۵ گرم

کلسیم ۱۶ میلی گرم

فسفر ۱۰۰ میلی گرم

آهن ۵/۱ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۳/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۱/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۸/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۲ میلی گرم

خواص دارویی:

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

(۱) نارگیل بدلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است

(۲) حرارت داخلی بدن را افزایش می دهد

(۳) برای خوشبو کردن دهان مفید است

(۴) ضعف کبد را درمان می کند

۵) برای برطرف کردن بواسیر مفید است

۶) ادرار را زیاد می کند

۷) درد مثانه را رفع می کند

۸) زخم های بدن را مدا. می کند

۹) کرم معده و روده ، مخصوصا ر کم کدو را از بین می برد

۱۰) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است

۱۱) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرار آور است

۱۲) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی های کبدی مانند یرقان مفید است

۱۳) دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است

۱۴) برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید

خواص شیر نارگیل

۱- شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است

۲- برای رفع اسهال خونی مفید است

۳- برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید

۴- شیر نارگیل ضد سم است

۵- برای پائین آوردن تب مفید است

۶- برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است

خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می آید

۱- برای معالجه بیماریهای پوستی بکار می رود

۲-حافظه و هوش را تقویت می کند

۳-درد مثانه را رفع می کند

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

۵-در درمان کمر درد موثر است

۶-معالج بواسیر است

۷-محرک نیروی جنسی است

مضرات :

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

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

مارچوبه



Asparagus

مارچوبه

Asparagus officinalis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

مارچوبه بصورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می روید برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه هایی باریک و دراز و سبز رنگ بصورت دسته های ۳ تا ۸ تایی خارج می شود .

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

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

مارچوبه دارای آسپاراژین ف کونی فرین ، اینوزیت ، تانن ، اسدی گالیک ، آسپاراگوز ، و اسید سوکسی نیک می باشد دانه آن دارای ۱۵ درصد مواد روغنی می باشد این روغن زرد مایل به قرمز است .

درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زیر است

۹۰ گرم

آب

پروتئین	۵/۲ گرم
چربی	۲/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۲/۴ گرم
کلسیم	۲۲ میلی گرم
فسفر	۶۰ میلی گرم
آهن	۱/۱ میلی گرم
سدیم	۲ میلی گرم
پتاسیم	۲۷۵ میلی گرم
ویتامین آ	۹۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۵/۱ میلی گرم
ویتامین ث	۳۵ میلی گرم
خواص دارویی:	
از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آنرا با سرکه بخورند .	
مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است	
(۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند	
(۲) برای تقویت نیروی جنسی مفید است	
(۳) ضعف مثانه را برطرف می کند	
(۴) برای تقویت قلب مفید است	

۵) ملین است و یبوست را برطرف می کند

۶) تب بر است

۷) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند .

۸) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می کند

طرز استفاده:

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

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

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

دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید :

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

مضرات :

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

لیمو ترش



لیمو ترش **Lemon**
نام علمی **Citrus limon**

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

ترکیبات شیمیایی:

لیمو ترش دارای ویتامین های A و B و مقدار فراوانی ویتامین C، و اسید سیتریک قوی می باشد. طبیعت آبلیمو سرد است و به خصوص برای افرادی که مزاج گرم و خشک دارند مفید است.

خواص دارویی:

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

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

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

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

برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید . برای رفع کم معده و روده باید یک لیمو ترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل

مخلوط کده و بمدت یک ساعت قبل از خواب نوشید .

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

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

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

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

سویا



Soy bean

سویا

Soja hispida Moench

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

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

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

سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف درد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می خواهد.

ترکیبات شیمیایی:

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

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

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

دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سوس سویا	آب
۱۰ گرم	۸۶ گرم	۵/۹۲ گرم	۸/۶۲ گرم	

پروتئین	۳۴ گرم	۶ گرم	۴/۳ گرم	۶/۵ گرم
چربی	۷/۱۷ گرم	۴/۱ گرم	۵/۱ گرم	۳/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۲۹ گرم	۷/۴ گرم	۲/۲ گرم	۵/۹ گرم
کلسیم	۲۲۶ میلی گرم	۴۸ میلی گرم	۲۰ میلی گرم	۸۲ میلی گرم
فسفر	۵۵۰ میلی گرم	۶۷ میلی گرم	۴۸ میلی گرم	۱۰۴ میلی گرم
آهن	۴/۸ میلی گرم	۱ میلی گرم	۸/۰ میلی گرم	۸/۴ میلی گرم
ویتامین آ	۸۰ واحد	۸۰ واحد	۴۰ واحد	۷۳۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱/۱ میلی گرم	۲۵/۰ میلی گرم	۸/۰ میلی گرم	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۳/۰ میلی گرم	۲/۰ میلی گرم	۰۳/۰ میلی گرم	۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۲ میلی گرم	۸/۰ میلی گرم	۲/۰ میلی گرم	۴/۰ میلی گرم

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

	سویا	گوشت گاو
آب	۸۷/۹٪	۷۴٪
پروتئین	۶۷/۳۶٪	۷۴/۲۳٪
چربی	۱۷٪	۳/۲٪
پتاسیم	۱/۳٪	۵۴٪
اسید فسفریک	۴۷/۱٪	۶۶٪

بنابر این همانطور که در جدول بالا دیده می شود مقدار پروتئین سویا ۵/۱ برابر گوشت گاو می باشد و منبعی غنی از پروتئین است . برای درست کردن شیر سویا ، دانه سویا را له کرده و بمدت ۲۴ ساعت تحت تاثیر آب قرار می دهند سپس آنرا صاف می کنند و بدین ترتیب نوشابه ای مانند شیر بدست می آید که منبع غذایی خوبی است که می توان بجای شیر

گاو مصرف کرد .

روغن سویا که از فشردن دانه های له شده و سیاه دست می آید رنگ زرد مایل به قرمز درد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت ۱۵ درجه منجمد می شود ولی درجه حرارت معمولی حالت روان درد.

خواص دارویی:

(۱) سویا مقوی و باد شکن است

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

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

(۴) شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است

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

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

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

(۸) سوس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود

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

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

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

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

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

(۱۴) سوس سویا برای سوختگی پوست مفید است

(۱۵) فرآورده های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است

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

۱۷) سویا مقدر تری گلیسیدر خون را پائین می آورد

۱۸) برای تمیز کردن شریانها از فرآورده های سویا استفاده کنید حتی مبتلا به شراین و در معرض خطر قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند بزودی شریانهای آنها تمیز و جوان خواهد بود .

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

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

۲۱) سویا موثر برای درمان سرطان کولون است

۲۲) سویا از سرطان سینه جلوگیری می کند

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

طرز استفاده:

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

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

لوبیا

		Kidney bean	لوبیا																		
		Phasaeolous vulgaris	نام علمی																		
ترکیبات شیمیایی	خواص دارویی	طرز استفاده	مضرات																		
کلیات گیاه شناسی																					
لوبیا گیاهی است از تیره بقولات ، علفی وب الا رونده که بدور درختان و یگهان دیگر می پیچد . برگهای آن سبز رنگ ، پهن ، بزرگ و نوک تیز است که شامل سه برگچه بشکل قلب می باشد . گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه های لوبیا در آن قرار درد . از پوست و دانه های لوبیا هنگامیکه لوبیا سبز است استفاده می شود که بنام لوبیای سبز معروف است ولی هنگامیکه پوست غلف سفت می شود دانه های داخل آن بصورت لوبیای خشک که برنگ قرمز یا سفید می باشد مورد استفاده غذایی قرار می گیرد .																					
ترکیبات شیمیایی:																					
در صد گرم لوبیای سبز مواد زیر موجود است <table><tr><td>آب</td><td>۹۲ گرم</td></tr><tr><td>پروتئین</td><td>۶/۱ گرم</td></tr><tr><td>چربی</td><td>۲/۰ گرم</td></tr><tr><td>مواد نشاسته ای</td><td>۵/۴ گرم</td></tr><tr><td>سدیم</td><td>۴ میلی گرم</td></tr><tr><td>پتاسیم</td><td>۱۵۰ میلی گرم</td></tr><tr><td>کلسیم</td><td>۵۰ میلی گرم</td></tr><tr><td>فسفر</td><td>۳۵ میلی گرم</td></tr><tr><td>آهن</td><td>۶/۰ میلی گرم</td></tr></table>				آب	۹۲ گرم	پروتئین	۶/۱ گرم	چربی	۲/۰ گرم	مواد نشاسته ای	۵/۴ گرم	سدیم	۴ میلی گرم	پتاسیم	۱۵۰ میلی گرم	کلسیم	۵۰ میلی گرم	فسفر	۳۵ میلی گرم	آهن	۶/۰ میلی گرم
آب	۹۲ گرم																				
پروتئین	۶/۱ گرم																				
چربی	۲/۰ گرم																				
مواد نشاسته ای	۵/۴ گرم																				
سدیم	۴ میلی گرم																				
پتاسیم	۱۵۰ میلی گرم																				
کلسیم	۵۰ میلی گرم																				
فسفر	۳۵ میلی گرم																				
آهن	۶/۰ میلی گرم																				

ویتامین آ ۵۴۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۱۶/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۱۵ میلی گرم

اینوزیت ۷۵/۰ میلی گرم

ساکارز ۵/۱ گرم

در صد گرم لوبیای خشک مواد زیر موجود است

آب ۱۰ گرم

پروتئین ۲۲ گرم

چربی ۵/۱ گرم

سدیم ۱۵ میلی گرم

پتاسیم ۱ گرم

کلسیم ۱۳۰ میلی گرم

فسفر ۴۲۰ میلی گرم

آهن ۷ میلی گرم

ویتامین آ ۲۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۵۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۴/۲ میلی گرم

برگهای لوبیدارای ماده ای بنام آلان توئین می باشد .

خواص دارویی:

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

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

(۲) درمان کننده بیماریهای دستگاه ادراری است

(۳) سنگ کلیه را برطرف می کند

(۴) سینه و ریه را نرم می کند

(۵) آب را از بدن خارج می سازد

(۶) لوبیای سبز مقوی قلب است

(۷) نیروی جنسی را تحریک می کند

(۸) قاعده آور است

(۹) کلسترول خون را پائین می آورد

(۱۰) ضد سرطان است

(۱۱) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است

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

(۱۳) فشار خون را پائین می آورد

(۱۴) یبوست را برطرف می کند

(۱۵) در استعمال خارجی در لوبیا را خیمه کرده و روی زخم های اگزما بگذارید تا آنها را التیام دهد .

طرز استفاده:

جوشانده : مقدار ۳۰ گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس آنرا صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید

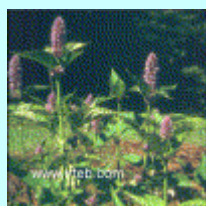
لویای پخته : لویا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً پخته و نرم شود و بمقدار یک فنجان در روز بخورید برای جلوگیری از نفخ معده می توان لویا را با خردل ، زیتون و آبلیمو مصرف کرد .

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

مضرات :

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

زوفا



Hyssop

زوفا

Hyssopus Officinalis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زوفا درختچه ای است پایا با ساقه های منشعب که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد این گیاه بحالت خودرو در نواحی جنوب اروپا، ایران، هند، ترکیه و شوروی می روید. برگهای آن کوچک، خط در، نوک تیز و سبزرنگ است که بسیار معطر می باشد. گلهای آن آبی و گاهی سفید اند که در انتهای ساقه ظاهر می شود.

ترکیبات شیمیایی:

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

خواص دارویی:

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(۱) سرفه و ناراحتی های ریوی را برطرف می کند.

(۲) نرم کننده سینه است

(۳) خلط آور است

(۴) معده را تقویت می کند

(۵) نفخ شکم را برطرف می کند

(۶) ادرار آور است

(۷) داروی مفیدی برای مداوای آسم است

(۸) اشتها را زیاد می کند

۹) برای رفع کم خونی مفید است

۱۰) افسردگی را برطرف می کند

۱۱) برای درمان صرع مفید است

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

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

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

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

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار ۵۰ گرم برگ و شاخه های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۵ دقیقه دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است .

جوشانده : مقدار ۵۰ گرم برگ و سرشاخه های گلدار زوفا را در یک لیتر آبجوش ودر کرده و بمدت نیمساعت بگذارید بآرامی بجوشد این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید .

تنطور زوفا ک این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۵-۱۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است .

مضرات :

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

دم اسب

		Horsetail Arvense Equisetum	دم اسب نام علمی
--	--	---	---

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دم اسب گیاهی است که از ۲۷۰ میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه دارویی در اروپا و چین بکار رفته است .

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک ، اسید لیوئیک ،اسید مالک ،اسید اگزالیک ، اکویس تونین ، اسید اکویس تیک ، دی متیل سولفون ، اکوتی نیک ، یک ماده تلخ ، یک ماده رزینی ، چربی ، ساپونین و همچنین دارای مقدرزیادی (در حدود ۷۰٪) سیلیس می باشد آزمایشات متعدد نشان می دهد که دم اسب مقدر بسیار کمی طلا نیز درد .

خواص دارویی:

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

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

۳- برای درمان التهاب چشم ،چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید .

۴- ضرب خوردگی قسمت هیا بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید .

طرز استفاده:

دم کرده : یک قاشق مربا خوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

جوشانده: مقدار ۸۰-۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و بمقدار یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

شراب دم اسب: ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بمدت دو هفته بگذارید بماند البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می باشد. و معمولاً برای بند آوردن خونریزی استفاده می شود. از این شراب برای شستشوی زخم ها نیز می توان استفاده کرد.

گرد دم اسب: گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا بصور پودر درآید. مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است.

مضرات:

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود.

گوجه فرنگی



Tomato

گوجه فرنگی

نام علمی *Lycopersicon esculentum*ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

گوجه فرنگی از هزاران سال پیش وجود داشته است ولی البته باندازه یک گیلان بوده است و کم در اثر پرورش درشت تر شده است .

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است . در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می شده است . در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیار گران بود فقط مردم ثروتمند می توانستند از آن استفاده کنند و بنام سیب عشق معروف شد .

گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد گوجه فرنگی انواع مختلف درد و در حدود شانزده نوع آن در بازار بفروش می رسد .

یک نوع آن گوجه فرنگی سفید است که دارای اسید نمی باشد

گوجه فرنگی را باید هنگامیکه کاملاً رسیده است از بوته چید و مصرف کرد زیرا گوجه فرنگی نارس و سبز است و برای بدن مخصوصاً کلیه ها مضر است البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی را کال می چینند تا هنگامیکه به مقصد می رسد و یا در انبار می رسد و قرمز می شود . اگر گوجه فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی هنگامیکه آنرا باز می کنند تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه فرنگی را کال چیده اند و بعداً رسیده است .

گوجه فرنگی گیاهی است یکساله دارای شاخه های زیاد که ارتفاع آن تا حدود یک متر می رسد

گلهای آن زرد رنگ است که از کنار شاخه ها و یا ساقه آن بیرون می آید . مویه آن گرد و یا تخم مرغی و برنگ زرد و یا قرمز دیده می شود .

ترکیبات شیمیایی:

گوجه فرنگی از هزاران سال پیش وجود داشته است ولی البته باندازه یک گیلان بوده است و کم در اثر پرورش درشت تر شده است .

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است . در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می شده است . در قرن هفدهم

گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیار گران بود فقط مردم ثروتمند می توانستند از آن استفاده کنند و بنام سیب عشق معروف شد .

گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد گوجه فرنگی انواع مختلف درد و در حدود شانزده نوع آن در بازار بفروش می رسد .

یک نوع آن گوجه فرنگی سفید است که دارای اسید نمی باشد

گوجه فرنگی را باید هنگامیکه کاملاً رسیده استداز بوته چید و مصرف کرد زیرا گوجه فرنگی نارس و سبز است و برای بدن مخصوصاً کلیه ها مضر است البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی را کال می چینند تا هنگامیکه به مقصد می رسد و یا در انبار می رسد و قرمز می شود . اگر گوجه فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی هنگامیکه آنرا باز می کنند تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه فرنگی را کال چیده اند و بعداً رسیده است .

گوجه فرنگی گیاهی است یکساله دارای شاخه های زیاد که ارتفاع آن تا حدود یک متر می رسد

گل‌های آن زرد رنگ است که از کنار شاخه ها و یا ساقه آن بیرون می آید . مویه آن گرد و یا تخم مرغی و برنگ زرد و یا قرمز دیده می شود .

خواص دارویی:

گوجه فرنگی گر چه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قلیایی می کند

(۱) گوجه فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می کند بطور کلی تصفیه کننده خون است

(۲) به دفع ساید اوریک کمک می کند

(۳) گوجه فرنگی

(۴) برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید ملین است است

(۵) سنگ کلیه را دفع می کند

(۶) آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند

(۷) گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می کند

(۸) برای رفع دندان درد ، ریشه و شاخه برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مضمضه کنید .

(۹) از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می توانید استفاده کنید . بدین منظور باید یک کیلو گرم برگ تازه

گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش درد بریزید و ظرف را روی چراغ قرار داده و بمدت ۱۵ دقیقه بجوشانید ظرف را از روی چراغ برداشته بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاهی آنرا هم بزدی سپس آنرا با فشار صاف کنید

(۱۰) گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مفید است

(۱۱) گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می کند

(۱۲) از تصلب شرائین جلوگیری می کند و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است

(۱۳) اوره خون را پائین می آورد

(۱۴) ورم مخاط روده را رفع می کند

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

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

(۱۷) اگر پوست شما کک و مک درد هر روز آنرا با آ گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مک ها را از بین می برد

مضرات :

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

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

گلابی



Pear

گلابی

Pirus communis نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گلابی درختی است که بلندی آن به حدود ۱۰ متر می رسد و بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی می ریود. این درخت بومی مناطق جنوبی دریای خزر می باشد.

ریشه گلابی عمیق است برگهای آن صاف و دندانه دارمی باشد گلهای گلابی سفید رنگ مایل به صورتی و بصورت خوشه ای است. میوه درخت گلابی مخروطی شکل، گوشتدار، شیرین و یا ترش و شیرین و برد است از تمام قسمتهای گلابی مانند برگهای جوان، پوست و ساقه میوه آن استفاده طبی بعمل می آید.

ترکیبات شیمیایی:

برگهای جوان درخت گلابی دارای موادی مانند تانن، گلوکزید و هیداروکسون می باشد. برگهای خشک درخت گلابی دارای اسید اورسولیک است دانه گلابی دارای ماده ای بنام آمیگدالین و مقدری روغن می باشد.

در یک صد گرم گلابی مواد زیر موجود است

انرژی ۵۵ کالری

آب ۸۳ گرم

مواد نشاسته ای ۱۲ گرم

پروتئین ۶/۰ گرم

کلسیم ۱۰ میلی گرم

فسفر ۱۲ میلی گرم

آهن ۳/۰ میلی گرم

ویتامین آ ۲۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۴/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۳/۰ میلی گرم

خواص دارویی:

گلابی از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است

(۱) گلابی سنگ مجاری ادرار را دفع می کند

(۲) آرام بخش و تب بر است

(۳) در رفع عفونت مجرای ادرار موثر است

(۴) مقوی بدن است

(۵) تشنگی را برطرف می کند

(۶) سوزش مثانه و مجرای ادرار را رفع می کند

(۷) چون قند گلابی (لوز) است بنابراین آنهایی که مبتلا به مرض قند هستند می توانند از آن استفاده کنند و برای آنها مضر نیست

(۸) برای دفع سموم بدن بسیار موثر است

(۹) برای پائین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید و غذای دیگر نخورید . البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشک متخصص باشد

خواص دیگر قسمت های درخت گلابی

برگ و شکوفه درخت گلابی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

۱- شکوفه درخت گلابی مقوی معده است و خونریزی و اسهال را بند می آورد

۲- در مورد ورم چشم از ضماد شکوفه گلابی استفاده کنید

۳- تخم گلابی ضد کرم معده و روده لست

۴- دم کرده برگ گلابی برای رفع اسهال مفید است

۵- برای دفع سنگ کلیه ۵۰ گرم برگ گلابی را با ۵۰ گرم پوست سیب در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آنرا بتدریج بنوشید

۶- برای شستشوی زخم ها ۵۰ رگم پوست ساقه درخت گلابی را در یک لیتر آب ریخته و بگذاری چند دقیقه بجوشد و سپس آنرا کم کم بنوشید

مضرات :

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

گشنیز



گشنیز
Coriander
نام علمی **Coriandrum sativum**

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

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

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

گشنیز گیاهی است علفی و یکساله، برگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر نیز می رسد. برگهای آن به دو شکل ظاهر می شود آنهائی که در قاعده ساقه وجود دارد بشکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی شکل می باشند.

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

ترکیبات شیمیایی:

در یکصد گرم گشنیز مواد زیر وجود دارد

آب ۵/۷ گرم

مواد چرب ۱۵ گرم

سلولز ۳۸ گرم

اسانس ۱ گرم

اسید اگزالیک ۱۲ میلی گرم

کلسیم ۱۷۰ میلی گرم

ویتامین آ ۲۰۰ واحد

ویتامین ث ۵۰ میلی گرم

مواد جرب گشنیز مرکب از اسید اولئیک ، اسید پالمیتیک ، اسید لینولئیک و اسید پتروسه لینیک است .

ذر برگهای خشک گشنیز مقدر زیادی ویتامین A,C یافت می شود .

خواص دارویی:

گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

خواص تخم گشنیز بقرا ر زیر است

(۱) تخم گشنیز را پودر کرده و با نسبت مساوی با شکر و یا عسل مخلوط کنید برای تقویت بدن بسیار مفید است

(۲) معده را تقویت می کند

(۳) خوردن تخم گشنیز با غذا به هضم غذا کمک می کند

(۴) ادرار آور است

(۵) قاعده آور است

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

(۷) برای برطرف کردن تب تیفوئید مفید است

(۸) خاصیت ضد باکتری درد و بیماریهای عفونی روده را برطرف می کند

(۹) تب های نوبه ای را از بین می برد

(۱۰) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده کنید

(۱۱) جوشانده تخم گشنیز خواب آور است

(۱۲) زکام را برطرف می کند

۱۲) تخم گشنیز شیر را در مادران شیر ده زیاد می کند

۱۳) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید

۱۴) تقویت کننده قلب است

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

خواص برگ و ساقه گشنیز

۱) آگشنیز خواب آور است

۲) مسکن و آرام کننده است

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

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

۵) تشنگی را برطرف می کند

۶) طحال را تمیز و تقویت می کند

۷) برای فتق مفید است

۸) برای برطرف کردن بوب بد دهان سوپ گشنیز بخورید

۹) دل درد را برطرف می کند

طرز استفاده:

فرمول برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در ماهی تابه ریخته و بو بدهید تا رنگ آن قهوه ای شود سپس آنرا پودر کنید و با سرکه و یا شراب مخلوط کرده و چند روز آنرا بنوشید تا بواسیر از بین برود

برای برطرف کردن دندان درد

حدود ۱۰ گرم تخم شگنیز را در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد آنرا کمی سرد کنید و در دهان مضمضه کنید تا درد دندان برطرف شود

برای شستن دهان و دندان

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و بمدت ۵ دقیقه دم کنید سپس آنرا برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید

مضرات:

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

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

گزنه



گزنه
Nettle
نام علمی
Urtica dioica

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

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

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

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

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

خواص دارویی:

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

۱) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می کند ، حتی در بعضی از مورد موی سر دوباره می روید . برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه ها و برگها و ریشه گزنه را بتهایی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آبجوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد . شبها مقدری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید .

۲) برای برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید . بدین منظور یک قاشق چایخویر

بگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیمساعت بگذارید بماند . ماساژ دادن با این چای ، شوره سر را برطرف می کند.

(۳) دستگاه هاضمه را تقویت می کند

(۴) ادرار را زیاد می کند

(۵) برای درمان بیماری قند مفید است بدین منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید

(۶) ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می کند

(۷) اخلاط خونی را برطرف می کند

(۸) بیماریهای پوستی را برطرف می کند

(۹) برای باز کردن عادت ماهیانه از دانه گزنه استفاده کنید

(۱۰) در درمان کم خونی موثر است و تعداد گلبولهای قرمز را زیاد می کند

(۱۱) اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آنرا برطرف می کند

(۱۲) گزنه عرق آور است

(۱۳) پاک کننده اخلاط سینه ، ریه و معده است

(۱۴) نیروی جنسی را تقویت می کند

(۱۵) گرفتگی های کبدی را رفع می کند

(۱۶) برای از بین بردن زگیل ، ضماض بر گهای تازه آنرا روی زگیل بمالید .

(۱۷) برای پاک کردن مثانه ، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید

(۱۸) برای التیام زخم ها و زخم های سرطانی از ضماض تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید

(۱۹) برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه بمقدار سرفنجام در روز بنوشید

(۲۰) درد نقرس را کاهش می دهد

(۲۱) برای برطرف کردن ناراحتی های زنانه قبل از عادت ماهیانه از چای گزنه استفاده کنید

(۲۲) ناراحتی های کلیه را برطرف می کند

(۲۳) ضماد آن درد عضلانی را برطرف می کند

(۲۴) کرم معده و روده را می کشد

(۲۵) درمان کننده بواسیر است

(۲۶) برای برطرف کردن درد رماتیسم ، برگهای تازه آنرا روی پوست بمالید .

طرز استفاده:

۱- دم کرده گزنه : مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست .

۲- جوشانده گزنه : مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه آنرا بجوشانید . این جوشانده برای تصفیه خون مفید است . مقدار مصرف آن یک فنجان بین غذاها در روز است .

۳- تنطور گزنه : یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و بمدت ۱۵ روز هر روز آنرا تکان دهید بعد از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید . مقدار مصرف آن ۱۰-۱۵ قطره سه بار در روز می باشد .

مضرات :

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

مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود . زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند .

گریپ فروت



گریپ فروت
Grapefruit
نام علمی
Citrus paradisi

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می نامند یا آنست که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می روید. این میوه که یکی از مرکبات می باشد بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هنی و مالزی کاشته می شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیاییها آنرا به کشورهای دیگر بردند.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ مصرف گریپ فروت دنیا را تامین می کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می رسد برگهای آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می شود و مقدری از آب خود را از دست می دهد. گریپ فروت رسیده برد و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می باشد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می گویند.

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

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

ترکیبات شیمیایی:

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

در صد گرم گریپ فروت مواد زیر موجود است

انرژی ۳۰ کالری

آب ۸۸ گرم

پروتئین ۳/۰ گرم

چربی	۱۳/۰ گرم
کلسیم	۵/۱۱ میلی گرم
فسفر	۱۲ میلی گرم
پتاسیم	۱۳۰ میلی گرم
آهن	۲/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱ واحد
ویتامین ب ۱	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۱/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۱/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۳۰ میلی گرم

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

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

خواص دارویی:

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

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

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

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

۵) گریپ فروت بدلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می کند پس باید آنرا قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک

کرده و غذا را زودتر هضم نماید .

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

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

تحقیقاتی که جدیداً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده است نشان داده است که مصرف ۲ عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را بطور متوسط ۱۰٪ پائین می آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید است بالا می برد . بنابراین کسانیکه مبتلا به عارضه کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد .

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

۹) تحقیقاتی که در روی خوکها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثر معجزه آسایی دارد . دانشمندان به یک دسته از خوکها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت . دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری از تصلب شرائین مخصوصاً در شریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد در حالیکه دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین و کلسترول بالا شده بودند .

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

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

مضرات :

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

گردو



WALNUT

گردو

Juglans regia

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

مغز گردو دارای چند اسید آلی، مقدار کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامین‌های A, B, C, D, E می باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدار کمی (۱۲٪) ارسنیک است.

برگ درخت گردو دارای ۳ درصد اینوژیت، اسید الازیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقدری پارافین، تانن، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، باریوم و همچنین کاروتن است.

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

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

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

آب	۵/۳ گرم
پروتئین	۸/۱۴ گرم
مواد چربی	۶۵ گرم
مواد نشاسته ای	۱۳ گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی گرم
فسفر	۳۸۰ میلی گرم
آهن	۳ میلی گرم
سدیم	۲ میلی گرم
پتاسیم	۵۰ میلی گرم
ویتامین آ	۳۰ واحد
ویتامین ب ۱	۳۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم
ویتامین ث	۲ میلی گرم

خواص دارویی:

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می شد است روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و باسانی تند (اکسیده) می شود.

(۱) گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است

(۲) گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است

(۳) گردو مسکن دل پیچه است

(۴) اگر از گردو و عسل و مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.

۵) مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می کند

۶) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند

۷) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

۸) خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است

۹) گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است

۱۰) اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می کند

۱۱) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است

۱۲) ۵۰ گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است .

۱۳) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است

۱۴) جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سر درد ، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است

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

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

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

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

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

طرز استفاده:

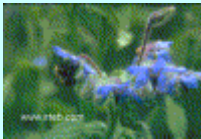
گردوی تازه برنگ سفید با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سر بسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود .

مضرات :

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود . مخصوصا گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند . مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می

شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود .

گل گاوزبان

	Borage گاوزبان officinalis Borage نام علمی		
ترکیبات شیمیایی	خواص دارویی	طرز استفاده	مضرات
کلیات گیاه شناسی گاو زبان گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد ساقه آن شیار دار و خاردار می باشد . برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است . گلهای آن برنگ آبی ، سفید ، بنفش و آبی می باشد . گاو زبان احتمالا از شمال آفریقا بنواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه ، نواحی شمال آفریقا و قسمت هایی از خاورمیانه می روید . گل ، برگ و سرشاخه های گلدار آن بمصرف دارویی می رسد .			
ترکیبات شیمیایی: گل گاو زبان و برگ های آن دارای لعاب فراوان است . این گیاه دارای نیترات پتاسیم ، رزین ها ف مالات کلسیم ، منگنز ، منیزوم ، اسید فسفریک و آلانتوئین می باشد .			
خواص دارویی: گاو زبان از نظر طب قدیم ایران سرد است (۱) گل گاو زبان و برگ های تصفیه کننده خون است (۲) آرام کننده اعصاب است (۳) عرق آور است (۴) ادرار آور است (۵) کلیه ها را تقویت می کند (۶) سرمخوردگی را برطرف می کند (۷) برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاو زبان استفاده کنید (۸) در درمان برونشیت موثر است			

۹) بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند

۱۰) التهاب و ورم کلیه را درمان می کند

۱۱) در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است

۱۲) ضماد برگ های گاو زبان برای رفع ورم موثر است

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

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

مضرات :

گاوزبان بعلت داشتن آلکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است



کوشاد (ژانسیان) Gantian

نام علمی Gentiana Lutea

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

چون اولین بار پادشاه روم بنام جنتیوس که در سالهای ۱۶۷-۱۸۰ قبل از میلاد حکومت می کرد بوسیله این دارو شفا یافت نام آنرا جنطیانا گذاشتند .

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

کوشاد گیاهی است علفی ، چند ساله و بسیار زیبا ، دارای ساقه ای استوانه ای و سبز که بلندی آن به حدود ۵/۱ متر می رسد . این گیاه بحالت خودرو در دشت ها و کوهستانهای اروپا و آسیا می روید . برگهای کوشاد سبز رنگ ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده اند و برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ می باشد . گلهای آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگهای ظاهر می شود .

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

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

ترکیبات شیمیایی:

کوشاد دارای ماده ای شیمیایی بنام آماروجنتین می باشد که بسیار تلخ است . بطوریکه اگر این ماده را با ۵۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخ آن حس می شود .

ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر می باشد :

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

خواص دارویی:

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است

(۱) اشتها را تحریک می کند

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

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

(۴) تب بر است

(۵) بیماری مالاریا را برطرف می کند

(۶) درد نقرس را برطرف می کند

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

(۸) فشار خون را پائین می آورد

(۹) ناراحتی های کبدی را برطرف می کند

(۱۰) تقویت کننده معده و بدن است

(۱۱) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می کند

(۱۲) گرفتگی روده ها را باز می کند

(۱۳) ادرار آور است

(۱۴) ضماد کوشا با سرکه برای از بین بردن لکه های پوست مفید است

(۱۵) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است

(۱۶) ورم طحال را برطرف می کند

(۱۷) خون را تصفیه و تمیز می کند

(۱۸) درمان کننده زردی و یرقان است

طرز استفاده:

جوشانده : مقدار ۲۰ گرم ریشه خرد شده کوشا را در یک لیتر آبجوش ریخته بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه بآرامی بجوشد ، سپس آنرا صاف کنید . مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است .

دم کرده : مقدار ۵ گرم ریشه کوشاد را در یک لیتر آبجوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند . سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید .

تنطور : این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۱۰-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است .

مضرات :

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

کنگر فرنگی



کنگر فرنگی Artichoke

نام علمی Cynara scolymus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

رومی ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می دادند و بعنوان سبزی در سالاد استفاده می کردند .

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

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

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان درد .

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

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

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

در صد گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است :

انرژی	۱۴ کالری
پروتئین	۵/۱ گرم
آب	۸۶ گرم
مواد چرب	۱/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۵ گرم
کلسیم	۲۲ میلی گرم
فسفر	۴۰ میلی گرم
آهن	۶/۰ میلی گرم
سدیم	۳۰ میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی گرم
ویتامین آ	۴۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۰۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۲/۵ میلی گرم

خواص دارویی:

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

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

(۲) ترشح صفرا را افزایش می دهد .

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

- (۴) یرقان مزمن را درمان می کند .
- (۵) تقویت کننده بدن است .
- (۶) موجب دفع ادرار می شود .
- (۷) تب بر است .
- (۸) در درمان رماتیسم موثر است .
- (۹) یبوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند.
- (۱۰) در درمان ورم روده موثر است .
- (۱۱) باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود .
- (۱۲) نیروی جنسی را افزایش می دهد .
- (۱۳) کلیه و مثانه را گرم می کند .
- (۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد .
- (۱۵) باعث هضم غذا می شود .
- (۱۶) بیماریهای کبدی را درمان یم کند .
- (۱۷) کلسترول خون را پائین می آورد .
- (۱۸) داروی لاغری است و کسانی که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند .
- (۱۹) سرگیجه را برطرف می کند .
- (۲۰) آنهایی که گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند .
- (۲۱) مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند .
- (۲۲) در درمان میگرن موثر است .
- (۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد .

(۲۴) نقرس را برطرف می کند .

(۲۵) آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند .

(۲۶) در برطرف کردن انگزمت موثر است .

(۲۷) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید درد .

(۲۸) سموم بدن را دفع می کند .

(۲۹) زخم های ریه و روده را درمان می کند .

(۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید .

(۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید .

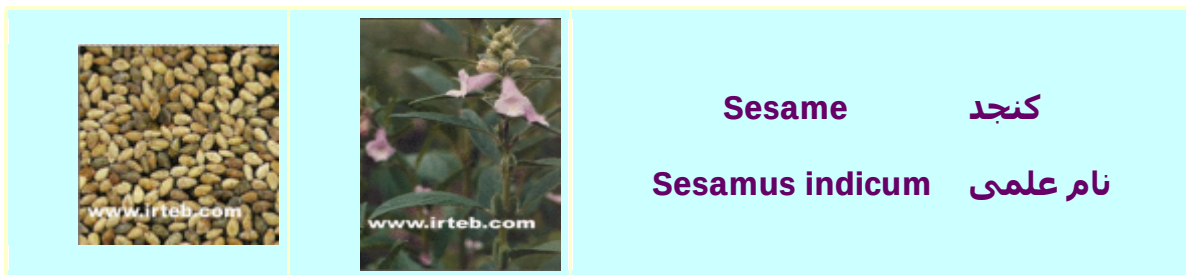
(۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند .

(۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدار سه فنجان در روز استفاده کنید .

مضرات :

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

کنجد



Sesame **کنجد**
Sesamus indicum **نام علمی**

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

کنجد دارای پروتئین، ویتامین های B,D,E,F و لسیتین Lecithin می باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقدری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید می باشد.

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

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

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

خوبی برای گاوهای شیرده است .

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

خواص دارویی:

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

(۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است

(۲) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و بمقدار نصف وزن کنجد ، مغز بادام پوست کنده را بآن اضافه کنید آنها را پودر کنید و هر روز بمقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید .

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

(۴) نرم کننده معده و روده است

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

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

(۷) دره نرم کننده معده و روده هاست

(۸) کنجد فشار خون را کاهش می دهد

(۹) کنجد ضد رماتیسم است

(۱۰) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است

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

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

(۱۳) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند

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

(۱۵) کنجد با همه خواصی که درد برای معده ای ضعیف مناسب نیست زیرا ثقیل الهضم است . اینگونه اشخاص باید آنرا با

عسل و سرکه بخورند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

کدو

		کدو Squash نام علمی Lagenaria vulgaris	
<u>ترکیبات شیمیایی</u>	<u>خواص دارویی</u>	<u>طرز استفاده</u>	<u>مضرات</u>
کلیات گیاه شناسی			
کدو گیاهی است یکساله و خزنده که برگهای آن بشکل قلب و پهن و پوشیده از کرک ریز می باشد. گل‌های زرد رنگ است و گل نر و گل ماده آن روی یک پایه قرار دارد. ریشه آن بایرک و بلند، کمی شیرین و خوردن جوشانده آن مستی آور است. کدو انواع مختلف درد مانند کدوی حلوایی، کدوی تنبل یا کدوی زرد، کدوی خورشی یا کدوی سبز. نوعی از کدوی حلوایی در کانادا و آمریکا و بعضی نقاط دنیا می روید که بسیار بزرگ می شود و گاهی وزن آن مرباتا ۶۰ کیلوگرم نیز می رسد. در آمریکا و کانادا این کدوها را برای شب هالوین بکار می‌نهند و با آن رو کیک درست می کنند.			
ترکیبات شیمیایی:			
در یکصد گرم کدو مواد زیر را می توان یافت:			
کدو سبز	کدو حلوائی		
۱۸	۱۸	کالری	
۹۴ گرم	۹۱ گرم	آب	
۱/۱ گرم	۱ گرم	پروتئین	
۱/۰ گرم	۱/۰ گرم	چربی	
۶/۳ گرم	۴/۵ گرم	نشاسته	
۲۸ میلی گرم	۲۱ میلی گرم	کلسیم	
۳۰ میلی گرم	۴۵ میلی گرم	فسفر	
۵/۰ میلی گرم	۸/۰ میلی گرم	آهن	
۲/۲ میلی گرم	۲۴ میلی گرم	پتاسیم	

ویتامین آ	۱۶۰۰ واحد	۴۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۵/۰ میلی گرم	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۱/۰ میلی گرم	۰۹/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم	۱ میلی گرم
ویتامین ث	۹ میلی گرم	۲۰ میلی گرم
در صد گرم تخم کدو مواد زیر موجود است :		
آب	۹۴ گرم	
پروتئین	۱/۱ گرم	
چربی	۱/۰ گرم	
نشاسته	۶/۳ گرم	
کلسیم	۲۸ میلی گرم	
فسفر	۳۰ میلی گرم	
آهن	۴/۰ میلی گرم	
پتاسیم	۲/۲ میلی گرم	
ویتامین آ	۴۰۰ واحد	
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم	
ویتامین ب ۲	۰۹/۰ میلی گرم	
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم	
ویتامین ث	۲۲ میلی گرم	
خواص دارویی:		
کدو از لحاظ طب قدیم ایران سرد و تر یعنی خنک کننده و مرطوب کننده است و از لحاظ شیمیایی بدن را قلیایی می کند .		

کدو هم مانند بادمجان چون دارای کالری است بنابراین مهمترین غذا برای کسانی است که می خواهند وزن کم کنند .

(۱) تخم کدوی خام اثر دفع کرم روده درد و چون سمی نیست اطفال نیز می توانند از آن استفاده کنند . برای این منظور باید مقدار ۵۰ گرم تخم کدو را پودر کرده و با عسل مخلوط نموده و مصرف کنید و باید بعد از چهار ساعت یک مسهل مانند روغن کرچک بخورید که کرمها را دفع کند .

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

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

(۴) کدو برای اشخاص گرم مزاج و صفراوی غذای خوبی است

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

(۶) برای رفع دندان درد آب کدو قرقره کنید

(۷) برای درمان گوش درد چند قطره آب کدو در گوش بچکانید

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

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

(۱۰) تخم کدو درمان کننده سرفه و برطرف کننده اخلاط خون است

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

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

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

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

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

مضرات :

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

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

کاهو



Lettuce کاهو

نام علمی *lactuca sativa*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می شود حدود ۱۶ نوع می باشد که در تمام طول سال وجود دارد رویهمرفته دو دسته کاهو وجود دارد :

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

۲- کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو

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

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم کاهوی ایرانی مواد زیر موجود است :

آب ۹۴ گرم

انرژی ۱۸ کالری

پروتئین ۲/۱ گرم

موادنشاسته ای ۱/۰ گرم

کلسیم ۶۵ میلی گرم

فسفر	۲۵ میلی گرم
آهن	۵/۱ میلی گرم
چربی	۲/۰ گرم
کلسیم	۱۸ میلی گرم
سدیم	۱۰ میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۸/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۴/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم
ارسنیک	۰۲/۰ میلی گرم
اسید اگزالیک	۰۰۳/۰ میلی گرم

کاهو ضمنا دارای مواد معدنی مانند نیکل ، کبالت ، سولفور و مس می باشد

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

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

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

خواص دارویی:

خواص گیاه کاهو

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است

(۱) کاهو تمیز کننده خون است

(۲) کاهو بعلت داشتن آهن خونساز است

(۳) ضد تورم است

(۴) کاهو خواب آور و آرام بخش است

(۵) کاهو برای ضعف اعصاب مفید است

(۶) کاهو ملین و ادرار آور است

(۷) خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است

(۸) کاهو زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند

(۹) اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند اشتها آور است

(۱۰) کاهو اثر ضد تشنج درد

(۱۱) درد معده را تسکین می دهد

(۱۲) کاهو قوای جنسی را تقویت می کند

(۱۳) برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید

(۱۴) زنان شیدره اگر می خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند

(۱۵) ورم غدد لنفاوی را برطرف می کند

خواص تخم کاهو

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

۱- تخم کاهو مخرب و خواب آور است

۲- خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می کند

۳- تخم کاهو برای درد سینه مفید است

۴- خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهاییکه قطره قطره ادرار می کنند باید تخم کاهو بخورند (در حدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

قهوه

		قهوه Coffee نام علمی Coffea arabica
---	---	---

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

ترکیبات شیمیایی:

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

در صد گرم قهوه مواد زیر موجود است

آب	۱۰ گرم
چربی	۸ گرم
مواد قندی	۷ گرم
سلولز	۱۵ گرم
کافئین	۵/۱ گرم

البته مقدر کافئین نسبت به نوع آن مختلف است و بین ۷/۰ درصد تا ۵/۱ درصد تغییر می کند. هر فنجان قهوه معمولاً دارای ۸۰ میلی گرم کافئین می باشد.

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

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

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

قهوه بو داده را باید در ظروف در بسته نگهداری کرد زیرا تدریجا رطوبت خود را از دست داده و اکسید می شود و بوی مطبوع آن از بین می رود .

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

خواص دارویی:

قهوه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و چون جزء دسته آلكالوئیدها می باشد بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقط آنرا بعنوان دارو مصرف کدن کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند .

(۱) قهوه محرک است و هضم را آسان می کند

(۲) تب بر است مخصوصا تب های نوبه ای را برطرف می کند

(۳) به بدن نیروی کاذب می دهد

(۴) سردرد را برطرف می کند

(۵) مسمومیت های ناشی از مصرف الکل زیاد را درمان می کند

(۶) برای برطرف کردن یرقان مفید است

(۷) ادرار آور است

(۸) در درمان سرفه ای که با بلغم همراه باشد موثر است

(۹) دردهای عصبی را درمان می کند

(۱۰) در درمان سیاه سرفه مفید است

(۱۱) ضد عفونی کننده است

(۱۲) گرد قهوه برای سوختگی ها مفید است

۱۳) قهوه ضد افسردگی است

۱۴) مقاومت ورزشکاران را زیاد می کند

۱۵) برونشها را باز می کند برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است

۱۶) برای برطرف کردن تب یونجه مفید است

۱۷) از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند

مضرات :

-قهوه فشار خون را بالا می برد و آنهاییکه فشار خونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند

۲-باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می شود

۳-باعث بیماری قلبی می شود . تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می نوشند احتمال بیماری قلبی در آنها سه برابر کسانی است که قهوه نمی خورند .

۴-کلسترول خون را افزایش می دهد .

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

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

۷-ایجاد سردرد می کند

۸-قهوه بیخوابی می آورد

۹-ممکن است باعث حرکات غیر در عضلانی شود

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

۱۱-لرزش و رعشه می آورد

۱۲-سوء هاضمه می آورد

۱۳-دربریخی مصرف زیاد تولید اسهال می کند

۱۴- باعث تضعیف قوای جنسی می شود .

مضرات :

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

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



Dandelion

قاصدك

Taraxacum officinale نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گل قاصدك كه بنام های هند بابری ، خبر آرو و كاسنی بری نیز معروف است گیاهی است علفی و دائمی كه ساقه آن بارتفاع ۴۰ سانتی متر می رسد .

این گیاه دارای ریشه ای است برنگ قهو ه ای مایل به زرد كه بر از شیرابه سفید رنگی می باشد .

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

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

گل قاصدك در حدود ۱۵ نوع مختلف درد را از بین می برد.

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

ترکیبات شیمیایی:

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

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

در صد گرم برگ گیاه گل قاصدك مواد زیر موجود است

۸۵ گرم

آب

پروتئین	۷/۲ گرم
مواد چرب	۷/۰ گرم
نشاسته	۱۰ گرم
کلسیم	۱۸۵ میلی گرم
فسفر	۶۵ میلی گرم
آهن	۳ میلی گرم
سدیم	۷۵ میلی گرم
پتاسیم	۴۰۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱۴۰۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۱ میلی گرم
ویتامین ث	۴۵ میلی گرم
خواص دارویی:	
این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از قدیم الایام برای درمان بیماریهای کبدی بکار می رفته است .	
(۱) قابض و مقوی معده است	
(۲) خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می کند	
(۳) قاعده آور است	
(۴) برای ازدیاد شیر نافع است و خانم های شیر ده باید مقدری از آنرا با سالاد بخورند	
(۵) خنک کننده و معرق است	

(۶) ترشح صفرا را زیاد می کند

(۷) خون را تصفیه می کند

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

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

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

(۱۱) اوره را رفع می کند

(۱۲) کلسترول خون را کاهش می دهد

(۱۳) درمان کننده اگزما و بیماریهای پوستی است

(۱۴) درمان کننده کم خونی است

(۱۵) رماتیسم و نقرس را درمان می کند

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

شیره ریشه گل قاصد ۱۰۰ گرم

الکل ۹۰ درجه ۱۸ گرم

گلیسرین ۱۵ گرم

آب ۱۷ گرم

مواد گفته شده را با یکدیگر مخلوط کنید و به مقدار یک قاشق سوپخوری سه بار در روز مصرف نمایید.

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

طرز استفاده:

برای تهیه این دم کرده باید ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند و سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید .

فندق



فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

فندق درختچه ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می رسد .

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است

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

فندق گرد ۵/۲-۵/۱ سانتیمتر است . دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می گردد.

ترکیبات شیمیایی:

مغز فندق در حدود ۶۰ درصد روغن درد که برنگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی می باشد . این روغن بمصرف تغذیه، عطر سازی و نقاشی می رسد . مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر می باشد

در صد گرم مغز فندق مواد زیر موجود است :

انرژی ۶۲۵ کالری

آب ۸/۵ گرم

پروتئین ۵/۱۲ گرم

مواد نشاسته ای ۱۵ گرم

مواد چرب ۶۰ گرم

کلسیم ۲۰۰ میلی گرم

فسفر ۳۲۰ میلی گرم

آهن ۵/۳ میلی گرم

سدیم	۲ میلی گرم
پتاسیم	۷۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم
خواص دارویی:	
فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . برگ و شکوفه ، گل و پ و ست آن (مخصوصا پوست ریشه آن) قابض است (۱) فندق بدلیل اینکه دارای مقدر کمی مواد نشاسته ای است ضمنا دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم ، پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، سدیم و آهن می باشد غذای بسیار خوبی بای مبتلایان به بیماری قند است (۲) فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصا دوره نقاهت است . (۳) فندق مقوی روده ها و معده است . (۴) فندق سموم را از بدن خارج می سازد (۵) فندق فشار خون را بالا می برد (۶) خانم هائیکه در بین دو عادت ماهانه خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند . (۷) روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است . (۸) روغن فندق برای کبد نافع است (۹) برای جلوگیری از ریزش مو پوست فندق را ب سوزانید و خاکستر آنرا با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت هایی را که مو ریخته با آن ماساژ دهید . (۱۰) فندق بو داده مخلوط انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی جنسی مفید است (۱۱) آنهائیکه کارهای فکری می کنند باید فندق بخورند زیرا بدلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می کند.	
مضرات :	
فندق اگر به مقدر کم خورده شود بهیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و استفراغ تولید	

می کند برای جلوگیری آنهائیکه سرد مزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سکنجبین بخورند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

فلوس



فلوس Cassia

نام علمی *Fistula Cassia*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

فلوس درختی است به ارتفاع ۱۰-۱۵ متر که به حالت خودرو در بستر نقاط گرمسیر دنیا مانند آفریقا، هند و جنوب می روید. فلوس در بعضی از نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیار شنبر نیز معروف است.

میوه فلوس به طول ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتر و به قطر ۳-۲ سانتیمتر است. اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود تیغه های متعدد در آن دیده می شود که فلوس را به خانه های متعدد گاهی تا ۱۰۰ خانه تقسیم می کند

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

ترکیبات شیمیایی:

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

صور دارویی فلوس

جوشانده فلوس: ۱۰ گرم عسل فلوس را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و آنرا صاف می کنند و به مریض می دهند. این جوشانده مسهل خوبی است. مقدار عسل فلوس را می توانند مورد یبوستهای سخت تا ۶۰ گرم نی افزایش داد. البته برای بهتر کردن طعم آن می توان مقدری شربت گیلاس یا انجیر به آن اضافه کرد.

مربای فلوس: ۵ گرم عسل فلوس را با همان مقدار آب مقطر مخلوط کرده و سپس مقدار ۱۲۵ گرم قند کوبیده را به آن اضافه کنید بعد آنرا حرارت دهید تا به آرامی آب آن بخار شود و وزن آن به ۱۰۰ گرم برسد و غلیظ شود. این مربا نیز مسهل بسیار خوبی است مقدار مصرف آن ۵۰-۱۰۰ گرم در روز است.

خواص دارویی:

فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

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

۲) برای درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع درد بمالید

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

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

۵) نرم کننده سینه است

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

۷) برای معالجه دیفتری ، فلوس را با آب گشنیز مخلوط کرده و به بیمار بدهید تا غرغره کند .

مضرات :

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



عناب Jujube Tree

نام علمی Zizyphus jujuba Mill

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

عناب درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می رسد نوعی از این درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر بصورت کج و معوج بالا می رود .

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

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

طعم عناب کمی شیرین است

ترکیبات شیمیایی:

عناب دارای لعاب فراوان ف حدود ۵٪ مواد پروتئینی ، ۴٪ مواد قندی و مقدر زیادی ویتامین C و املاح می باشد . در عصاره آبی چوب عناب اسید زی زی فیک و اسید زی زی فوماتیک وجود دارد .

خواص دارویی:

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

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

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

(۳) ادرار را زیاد می کند

(۴) عناب آرام کننده اعصاب است

(۵) خون را تمیز می کند

(۶) ضد سرفه است

(۷) خواب آور است و ییخوابی را برطرف می کند

(۸) جوشانده پوست درخت عناب داروی ضد اسهال است

(۹) آسم و تنگی نفس را برطرف می کند

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

(۱۱) هسته عناب خواب آرو است

(۱۲) خستگی شدید را برطرف می کند

(۱۳) رشد موی سر را زیاد می کند

(۱۴) جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می کند

(۱۵) جوشانده عناب برای سرفه و درد سینه مفید است

(۱۶) برای برطرف کردن ورم چشم ، عناب را به چشم بمالید

(۱۷) دستگاه هاضمه را تقویت می کند

(۱۸) حافظه را تقویت می کند

(۱۹) کم اشتهاپی را برطرف می کند

(۲۰) هرگاه که احساس غمگینی کرده و رگيه یم کنید یک فنجان دم کرده عناب لبخند به لبهای شما می آورد

(۲۱) و بالاخره برای درمان سرطان آب عناب را با کاهو بخورید .

طرز استفاده:

جوشانده عناب : ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

جوشانده عناب و جو : ۱۴ دانه عناب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا جو باصطلاح شکفته شود و ۵/۱ لیتر آب باقی بماند . این جوشانده را بگذارید تا ته نشین شود . سپس روی آنرا بردارید و بنوشید .

خیس کرده عناب : تعداد ۲۰ دانه عناب را با ۳۰ دانه مویز دانه گرفته و ۳۰ دانه سیستان و ۱۷ گرم شاخه گلدار بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند سپس آنرا صاف کرده و با ۵۰ گرم شیر خشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا

کاملاً حل شود سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید .

مضرات :

عنب در اشخاص سرد مزاج تولید گاز و نفخ می کند . اینگونه اشخاص باید عنب را با شکر و مویز (کشمش) بخورند . ضمناً عنب نیروی جنسی را کم می کند بنابراین باید با غذاهای محرک مانند عسل خورده شود .

علف هفت بند



علف هفت بند Knotgrass

نام علمی Polygonum aviculare

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

علف هفت بند گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن ریز، نوک تیز و گلهای آن ریز و کوچک و برنگ صورتی است. این گیاه در اکثر نواحی آسیا، اروپا و آفریقا و آمریکا می روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است. بطوریکه حتی اگر لگد مال شود باز هم از بین نرفته است.

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

ترکیبات شیمیایی:

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

خواص دارویی:

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

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

(۲) در بند آوردن خونریزی مفید است

(۳) آسم و برونشیت را درمان می کند

(۴) تب را پائین می آورد

(۵) برای برطرف کردن اگزما بکار می رود

(۶) ورم روده بزرگ را برطرف می کند

(۷) برای رفع ترشحات زنانه مفید است

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

۹) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد

۱۰) برای رفع دردهای معده مفید است

۱۱) برای درمان استسقاء مفید است

۱۲) در معالجه میگرن موثر است

۱۳) درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می کند

۱۴) نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می کند

۱۵) تاؤل و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید

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

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

طرز استفاده:

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا صاف کرده باشکر و یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است.

شراب: مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید بآرامی بجوشد و سپس آنرا صاف کنید. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

مضرات:

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



عدس Lentil

نام علمی Lens culinaris medic

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

عدس گیاهی است یکساله که ارتفاع آن بیش از ۳۰ سانتیمتر نیست. برگهای آن دارای ۶ تا ۱۴ برگچه می باشد که در انتهای آن پیچک قرار دارد. گلهای عدس رنگ سفید و دارای رگه هایی به رنگ بنفش است. میوه آن غلاف کوچکی است و معمولاً در هر غلاف ۱ تا ۳ عدس وجود دارد.

عدس دو نوع است:

(۱) عدس رسمی که دانه آن گرد و سبته درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است.

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

ترکیبات شیمیایی:

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

مواد موجود در ۱۰۰ گرم عدس بقرار زیر است:

انرژی ۳۴۰ کالری

پروتئین ۲۵ گرم

چربی ۱ گرم

مواد نشاسته ای ۶۰ گرم

کلسیم ۸۰ میلی گرم

فسفر	۳۸۰ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
پتاسیم	۸ میلی گرم
ویتامین آ	۶۰۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲ میلی گرم
آرسنیک	۱ میلی گرم

خواص دارویی:

عدس از نظر طب قدیم ایران معتدل و خشک است و مانند دیگر گیاهان پوست و دانه آن دارای اثرات متضاد یکدیگر می باشد . یعنی پوست عدس گرم و خود عدس قابض است . بعبارت دیگر پوست آن ملین و مغز آن ضد اسهال می باشد .

عدس یک غذای کامل است و انرژی لازم را برای کارهای بدنی برای انسان تامین می کند .

عدس دارای خواص زیر است

- ۱) عدس زیاد کننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتما باید از آن استفاده کنند .
- ۲) عدس را در کنید و روی پوست ملتهب بگذارید التهاب را برطرف می کند .
- ۳) برای درمان زخم های دهان و گلو و دیفتری عدس را پخته و آب آنرا غرغره کنید .
- ۴) برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید .
- ۵) آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.
- ۶) پماد در عدس با سرکه برای ترک دست و پا که بعلت سرما عارض شده سودمند است .
- ۷) عدس را می توان بعنوان مسهل هم مصرف کرد چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی های روده نیز موثر

است .

۸) عدس پخته را بعنوان مرهم برای زخم نیز می توان بکار برد .

مضرات :

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

صبر زرد



صبر زرد Aloe

نام علمی Aloe vera

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

صبر زرد فاقد ساقه بوده و لی برگهای آن دراز و تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر می رسد. گلهای این گیاه برنگ زرد می باشد که در انتهای ساقه ای که از وسط برگها خارج می شود می روید.

ترکیبات شیمیایی:

صبر زرد موادی نظیر آلونین فامودین، آنترا کیون، ایزوباربالونین و مقدری در حدود ۱۲ درصد صمغ می باشد.

خواص دارویی:

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

(۱) تقویت کننده بدن است

(۲) بیوست را برطرف می کند و روده ها را تمیز می کند

(۳) برای معالجه آسم مفید است

(۴) سوء هاضمه را برطرف می کند

(۵) در معالجه صرع مفید است

(۶) اثر ضد کرم درد

(۷) خون را تصفیه می کند

۸) برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات شیرابه آنرا روی پوست بمالید

۹) گزما را درمان می کند

۱۰) برای معالجه اسهال خونی مفید است

۱۱) برای رفع ریزش مو ، شیرابه آنرا به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید

۱۲) گرفتگی کبدی را برطرف می کند

۱۳) برای التیام زخم ها شیرابه آنرا روی زخم بمالید

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

۱۵) مبتلایان به بیماری قند می توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند

۱۶) برای شستن چشم و زخم ها شیرابه صبر زرد را با آب مخلوط کرده و استفاده کنید

مضرات :

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

شیرین بیان



شیرین بیان - Licorice - Liquorice

نام علمی Glycyrrhiza glabra

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شیرین بیان گیاه بومی ناطق مدیترانه است و در ایران در اکثر نقاط کشور می روید. شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه ای بطول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می رسد. برگهای آن مرکب از تعدادی برگچه های فدر و سبزرنگ می باشد. گلهای آن برنگ بنفش، سفید. زرد است میوه آن مانند نیام و محتوی ۵ تا ۶ دانه می باشد.

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

ترکیبات شیمیایی:

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

خواص دارویی:

شیرین بیان از مظهر طب قدیم ایران معتدل است.

شیرین بیان را بصورت قطعات کوچک به قطر ۵/۰ سانتیمتر و طول ۵/۱ سانتیمتر بفروش می رسانند.

(۱) مهمترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است و در آلمان و اروپا و آمریکا ساتفاده می شود درمان کننده زخم معده و سرطان معده است برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز بمقدار یک قاشق غذا خوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴ ماه تکرار کنید شخص معالجه خواهد شد.

(۲) برای تقویت عمومی بدن مفید است

(۳) خوردن آن از پیری جلوگیری می کند

(۴) برای نرم کردن سینه موثر است

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

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

(۷) مدر و عرق آور است

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

(۹) سرفه را برطرف می کند

(۱۰) ورم معده را برطرف می کند

(۱۱) تنگی نفس را تسکین می دهد

(۱۲) برای درمان سوء هاضمه مفید است

(۱۳) برای از بین بردن نفخ شکم مفید است

(۱۴) چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می کند برای این منظو از فرمول زیر استفاده کنید :

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

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

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

طرز استفاده:

دم کرده شیرین بیان : مقدار ۵۰ گرم ریشه بدون پوست شیرین بیان را آسیاب کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد .

جوشانده شیرین بیان : ۲۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب ریخته و آنقدر بجوشانید که دو سوم آن باقی بماند .

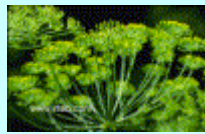
شربت شیرین بیان : ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود

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

مضرات :

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

شوید



شوید Dill

نام علمی Aniethum graveolens

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

میوه شوید بیضوی، مسطح و ب طول ۴ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر است. رنگ آن قهوه ای روشن و در سطح آن برجستگیهای برنگ زرد و در کناره های آن لبه بال مانندی به رنگ زرد روشن دیده می شود.

ترکیبات شیمیایی:

تخم شوید دارای ۳ درصد روغن می باشد.

خواص دارویی:

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

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

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

از شوید برای دل درد در حیوانات نیز استفاده می شود و دام درن قدیم بخوبی به این موضوع واقف بودند. مثلا برای گوسفند و بز کافی است که مقدار ۳۰ گرم تخم شوید به آنها داد که نفخ و دل درد را ساکت کنند.

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

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

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

طرز استفاده:

برای باد فتق که از تخم شوید استفاده می کنند دستور آن باین صورت است که باید حدود ۴۰ گرم تخم شوید را بدهید تا کاملاً قهوه ای شود سپس آنرا کاملاً آسیاب کنید تا بصورت پودر درآید و بعداً آنرا با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

شلغم



شلغم TURNIP

نام علمی Brassica Napus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

ترکیبات شیمیایی:

آب ۹۱ گرم

پروتئین ۱ گرم

مواد چربی ۲/۰ گرم

مواد نشاسته ای ۶/۶ گرم

کلسیم ۴۰ میلی گرم

فسفر ۳۰ میلی گرم

آهن ۵/۰ میلی گرم

سدیم ۵۰ میلی گرم

پتاسیم ۲۷۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۴/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۷/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۶/۰ میلی گرم

ویتامنی ث

۴۰ میلی گرم

خواص دارویی:

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است

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

(۱)شلغم مقوی است

(۲)شلغم اشتها آور است

(۳)شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می کند

(۴)شلغم سرفه را تسکین می دهد

(۵)ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است

(۶)آب شلغم قند خون را پائین می آورد

(۷)نخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی موثر است

(۸)اگر گلو درد درید آب پخته شلغم را قرقره کنید

(۹)خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است

(۱۰)آنهاپی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شربت بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می کند

(۱۱)شلغم شب کوری را درمان می کند

(۱۲)شلغم بعلت داشتن ویتامین B1 علاج کم خونی است

(۱۳)شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار وش یدره حتما باید از آن استفاده کنند .

(۱۴)زن حامله ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد کرده ، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت .

(۱۵)آنهاپی ك غده تیروئیدشان كم ترشح می كند باید حتما شلغم بخورند زیرا شلغم بعلت داشتن ید فراوان ترشحات غده

تیروئید را تنظیم می کند .

۱۶) شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند .

۱۷) شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است

۱۸) شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است

و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلای چند بار در هفته شلغم بخورید شلغم پخته بهترین پیهانه است . بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می سازد . البته آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته درد بشرطی که معده شما را ناراحت نکند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

شبدر قرمز



Red Clover

شبدر قرمز

Trifolium Pratense

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

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

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم است و بیشتر از ۱۵ سانتیمتر نمی شود. برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای سه برگچه است و بهمین علت در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده زیرا آنرا سمبل خداوند، مسیح و روح المقدس می دانستند.

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

ترکیبات شیمیایی:

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

خواص دارویی:

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

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

(۲) تمیز کننده خون و بدن است

(۳) سرفه را برطرف می کند

(۴) دردهای عضلانی را برطرف می کند

(۵) تورم پوستی را از بین می برد

(۶) شبدر تازه بعنوان مسهل بکار می رود

(۷) درمان کننده آسم است

۸) برای درمان آب آوردگی بدن مفید است

۹) دل پیچه را برطرف می کند

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

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

۱۲) تشنج را علاج می کند

۱۳) برای التیام زخم ها ، ضماد شبدر قرمز را روی زخم ها بگذارید

۱۴) برای از بین بردن خارش شبدر را له کرده و روی پوست بمالید

طرز استفاده:

دم کرده : مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید . مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است .

جوشانده شبدر : مقدار ۵۰ گرم سرشاخه های گلدار شبدر قرمز را در مقدری شیر یا آب ریخته و بگذارید مدتی بجوشد و پس از سرد شدن بصورت ضماد روی پوست و یا قسمتهای دردناک بدن بگذارید .

مضرات :

مقدار مصرف زیاد شبدر خطرناک است زیرا دارای اسید سیانیدریک می باشد ولی استفاده متعادل از آن هیچگونه خطری نداشته و بسیار مفید است .

شاه پسند وحشی



Vervain شاه پسند وحشی

verbena Officinallis نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شاه پسند وحشی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بود و از آن برای تبرک خانه ها و معابه استفاده می کردند. چون دارای خاصیت ضد خونریزی است گفته می شود که آنرا روی زخم های مسیح ریختند و خونریزی قطع شد و روی این اصل در قدیم به آن گیاه صلیب Herb of the Cross می گفتند.

این گیاه در نواحی جنوب آسیا، آفریقا و اروپا در حاشیه جاده ها و دشت ها و مزارع می رویند در ایران در مناطق شمال ایران و اطراف طهران، فارس، شیراز و نواحی جنوب می روید.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگها و سر شاخه های سبز آن است در اثر مالش دادن بوی مطبوعی در تمام قسمت های این گیاه منتشر می شود ولی طعم آن گس و تلخ است

ترکیبات شیمیایی:

شاه پسند وحشی دارای مواد شیمیایی مختلفی نظیر تانن، موسیلاژ، ساپونین، وری نالین Verbenalin، بتاکاروتن و ماده ای تلخ می باشد.

خواص دارویی:

شاه پسند وحشی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

(۱) قابض و ضد تشنج است

(۲) برای از بین بردن آب آوردگی بدن مفید است و بدین منظور باید آنرا با ملاس چغندر خورد.

(۳) برای تقویت قلب مفید است

(۴) خون را تمیز و تصفیه می کند

(۵) عرق آور است

(۶) مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می کند

(۷) کرم معده را کشته و از بین می برد

(۸) خلط آور است

(۹) برای برطرف کردن سرمخوردگی مفید است

(۱۰) کمبود ویتامین C را درمان می کند

(۱۱) برای درمان ناراحتی های پوستی مفید است

(۱۲) بیماری زردی را برطرف می کند

(۱۳) برای رفع خونریزی لثه مفید است

(۱۴) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد

استفاده خارجی

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

۲- کمپرس آنرا روی ضرب دیدگی بگذارید

۳- زخم و بریدگیها را با ضماد آن درمان کنید

۴- برای رفع خستگی پس از کار روزانه از حمام شاه پسند استفاده کنید بدین منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگهای گیاه را در دو لیتر آب ریخته و حرارت دهید تا بجوش آید سپس آنرا روی چراغ برداشته و بگذارید مدت ۱۵ دم بکشد بعد آنرا صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود .

طرز استفاده:

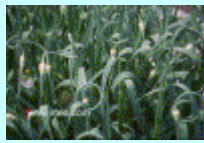
دم کرده : یک قاشق چایخوری برگهای خشک شده این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید .

جوشانده : مقدار ۴۰-۵۰ گرم برگهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۵ دقیقه بارامی بجوشد سپس آنرا صاف کنید .

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

مضرات :

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



Garlic

سیر

sativum Allium

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می رسد. قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف برنگ خاکستری مایل به سفید می باشد. برگهای آن باریک و نواری شکل برنگ سب تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می شود.

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

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

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

بقراط پدر علم طب در نوشته های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم ۶۱ خاصیت مختلف برای سیر قائل شده است.

سه نوع سیر وجود دارد:

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

۲- سیر تاهیتی که از بقیه درشت تر است و گاهی قطر آم به ۸ سانتیمتر می رسد.

حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرمایند:

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

ترکیبات شیمیایی:

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

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

در صد گرم سیر خام مواد زیر موجود است :

آب	۶۱ گرم
انرژی	۶ کالری
موادنشاسته ای	۲۹ گرم
چربی	۲/۰ میلی گرم
کلسیم	۳۰ میلی گرم
فسفر	۲۰۰ میلی گرم
پتاسیم	۵۳۰ میلی گرم
آهن	۵/۱ میلی گرم
سدیم	۲۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۸/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۵ میلی گرم

خواص دارویی:

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می شود مرکب از مواد سولفوریه بوده و مایعی است به رنگ قرمز نارنجی و دریا بوئی کمتر که از خودش یر که برای تغییر طعم غذا مصرف می شود .

(۱)سیر بادشکن وضد عفونی کننده است .

(۲)خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می دهد .

- ۳) سیر کرم کش است .
- ۴) سیر محرک و تقویت کننده بدن است .
- ۵) سیر داروی سرمخوردگی و زکام است .
- ۶) سیر اثر خوبی در معالجه سل درد
- ۷) سیر خون را رقیق می کند
- ۸) سیر اثر خوبی در تنگی نفس درد
- ۹) خوردن مداوم سیر لقوه ور عشه را از بین می برد .
- ۱۰) سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده را از بین می برد و دردهای مفاصل را خوب می کند.
- ۱۱) سیر درمان کننده دردهای نفاصل ، سیاتیک و نقرس می باشد .
- ۱۲) سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است .
- ۱۳) آنهایی که قطره قطره ادرار می کند باید حتما سیر بخورند تا بیماری آنها درمانش ود .
- ۱۴) سیر زخم های ریه و درد معده را از بین می برد .
- ۱۵) سیر سنگ های کلیه را شکسته و خارج می سازد .
- ۱۶) سیر را با زیره پزید برای تقویت دندان مفید است .
- ۱۷) مالیدن سیر پخته به دندان ، درد دندان را تسکین می دهد .
- ۱۸) سیر را بسوزانید وبا عسل مخلوط کنید و ضمادی از آن درست کنید این ضماد برای رفع خون مدرگی زیر پلک چشم مفید است .
- ۱۹) سیر بعلت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است .
- ۲۰) برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید .
- ۲۱) جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی ضماد سیر بسیار موثر است .

(۲۲) جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید :

مقدر ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آنرا بجوشانید تا له شود . مقدر مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است .

(۲۳) جدیداً در یکی از بیمارستان های آمریکا برای ضد عفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده کنید .

(۲۴) پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تأیید کرده است .

(۲۵) سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است .

(۲۶) در شوری سیر بنام پنی سیلین معروف است و معمولاً هنگامیکه آنفلوانزا شیوع درد مصرف آنب الای می رود در چند سال پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوری ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند .

(۲۷) خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می برد .

(۲۸) یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی مرض ایدز تحقیق می کند معتقد است که سیر روی مرض ایدز اثر مثبت دارد .

(۲۹) مصرف سیر مقدر کلسترول خون را پائین می آورد . مقدر LDH را کاهش می دهد . مقدر مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز است . جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدر کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می شود که از آنجا دفع گردد بعد از اینکه کلسترول بحالت نرمال رسید باید برای نگاهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد .

(۳۰) خوردن سیر از سرطان جهاز هضمه جلوگیری می کند .

(۳۱) چینی ها قرن هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند .

مضرات :

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

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

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

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

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

سیب زمینی



سیب زمینی POTATO

نام علمی tuberosum Solanum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد .

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

ساقه هوایی سیب زمینی دارای بریدگیهایی مرکب از ۷ تا ۱۲ برگچه اصلی است و در فواصل این برگچه نیز برگچه هایی کوچکتر وجود دارد .

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

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

ترکیبات شیمیایی:

سیب زمینی دارای اسیدهای آلی مانند اسید سولانئیک ، اسید نپتوتانیک و ساید فولیک می باشد .

در صد گرم سیب زمینی خام مواد زیر موجود است :

آب ۷۵ گرم

انرژی ۶۰ کالری

پروتئین ۸/۱ گرم

چربی ۱/۰ گرم

مواد نشاسته ای ۱۸ گرم

سلولز ۵/۱ میلی گرم

کلسیم ۶ میلی گرم

فسفر ۵۰ میلی گرم

پتاسیم ۵۰۰ میلی گرم

آهن ۶/۰ میلی گرم

سدیم ۴ میلی گرم

ویتامین آ ۱۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۳۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱ میلی گرم

ویتامین ث ۱۵ میلی گرم

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

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

خواص دارویی:

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

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

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

(۴) سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده می باشد بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصا سیب زمینی در این مورد از

شیر یا سویا قوی تر است .

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

(۶) سیب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است و اینگونه اشخاص بایدس یب زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب پز و س رخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می کند .

(۷) سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است . برای این منظور سیب زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ پیاندازید و بگذارید تقریباً نیم پز شده و سپس آنرا بخورید .

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

(۹) سیب زمینی بدن را جوان می کند .

(۱۰) سیب زمینی داروی بیماریهای قلب نیز می باشد .

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

(۱۲) برای درمان اسهال سوپ سیب زمینی را با شیر پزید و آنرا میل کنید . اسهال سریع متوقف می شود .

طرز استفاده:

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

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

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

مضرات :

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

سیب



Apple

سیب

Nigella Sativa

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی مناسب نیست که یک ضرب المثل انگلیسی می گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی نیاز می کند.

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

انرژی ۲۵۸ کالری

پروتئین ۲/۱ گرم

چربی ۶/۱ گرم

مواد نشاسته ای ۶/۵۹ گرم

کلسیم ۲۴ میلی گرم

فسفر ۱۰ میلی گرم

آهن ۲/۱ میلی گرم

ویتامین آ ۳۶۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۱۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۸/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۱۸ میلی گرم

ناگفته نماند که ویتامین های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آنهایی که می توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آنرا با پوست میل کنند و اگر می خواهید پوست آنرا بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست کنبند

خواص دارویی:

- (۱) سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و بعلت درآ بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد
- (۲) سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد . بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود . سیب را می توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتما از طرف لعابی یا تفلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می شود.
- (۳) شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می باشد . برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب راشسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
- (۴) سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
- (۵) خوردن سیب ییوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرط مفید است
- (۶) دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه میباشد.
- (۷) نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرمخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.
- (۸) سیب مقوی کبد و اشتها آور است.
- (۹) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را درد
- (۱۰) سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است .
- (۱۱) سیب حرارت را از بدن خارج می سازد .

۱۲) سیب را رنده کنید و در دستمال پیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند.

۱۳) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی برد.

۱۴) کسانی که می خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند .

۱۵) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است

۱۶) سیب داروی خوبی برای درمان زخم ها می باشد

۱۷) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدر زیادی پکتین می باشد

۱۸) آب سیب را حتی می توان برای تنقیه استفاده کرد . این تنقیه برای بیماریهای روده بسیار موثر است.

۱۹) پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این اجئی بهترین دوست کلیه است .

۲۰) آب سیب را با ابمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم ای خود را از دست می دهد .

۲۱) آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی درد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست موثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بپزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید .

خواص سیب ترش

۱- سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.

۲- سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است

۳- آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می رود

۴- رب سیب ترش علاج اسهال ، استفراغ و درد و غم است

۵- مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است

۶- سیب ترش برای آنهاییکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهاییکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند

سیب در قدیم معالج نقرس و بیماریهای عصبی بوده است

مضرات :

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

سنبل الطیب



سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

نام علمی valeriana Officinalis

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

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

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

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

ریشه سنبل الطیب حاوی ۱٪ اسانس است. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و بتدریج که ریشه خشک می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود. اسانس تازه برنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ میشود.

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

خواص دارویی:

ریشه سنبل الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است خواص مهم آن به شرح زیر می باشد

(۱) اثر ضد تشنج ددر

(۲) در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است

(۳) ضد اسپاسم و آرام بخش است

(۴) تب بر است

(۵) در معالجه صرع اثر مفید ددر

(۶) بیخوابی را درمان می کند

(۷) ضد کرم معده و روده است

(۸) گاز معده را از بین می برد

(۹) ضد هیجان است

(۱۰) میگرن را برطرف می کند

(۱۱) سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را رفع می کند

(۱۲) برای برطرف کردن دلهره ف تشویش و نگرانی مفید است

(۱۳) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید ددر

(۱۴) در برطرف کردن ددر سیاتیک موثر است

(۱۵) درد معده را برطرف می کند

(۱۶) سکسکه مداوم را از بین می برد

(۱۷) تقویت کننده نیروی جنسی است

(۱۸) ترشح ادرار را زیاد می کند

(۱۹) درد سینه را برطرف می کند

(۲۰) استفراغ را برطرف می کند

(۲۱) دهان را خوشبو می کند

(۲۲) در معالجه مرض قند موثر است

۲۳) گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید التیام یابند .

طرز استفاده:

۱) گرد سنبل الطیب : ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید . سپس آنرا آسیاب کنید و از الک ریز در کنید . بان گرد بعنوان ضد تشنج بکار می رود . مقدار مصرف آن ۵-۱۰ گرم در ورز است .

۲) مخلوط سنبل الطیب : ۴ گرم گرد ریشه سنبل الطیب را با ۴ گرم رازیانه و ۴ گرم قند سائیده و مخلوط کنید این مخلوط را چهار قسمت کرده و در طول روز بفواصل مساوی بخورید .

۳) تنطور والریان : ۱۰۰ گرم ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه بریزید و بگذارید بماند . هر ورز چند بار آنرا بهم بزنید و پس از ۱۵ روز آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید . مقدار مصرف آن ۱۰-۳۰ قطره می باشد.

مضرات :

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

زیره سبز

زیره سبز	<i>Cumin Seed</i>
نام علمی	<i>Cuminum cyminum</i>

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زیره گیاهی است یکساله کوچک و علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتیمتر است ریشه آن دراز و باریک برنگ سفید ، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخ‌شکل و برنگ سبز می باشد .

گل‌های زیره سفید یا صورتی بصورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شود . این گیاه بطور وحشی در مناطق مدیترانه می روید . زیره برنگهای زرد تیره ، سبز و خاکستری وجود دارد .

ترکیبات شیمیایی:

زیره دارای تانن ، روغن زرین و اسانس است .

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند . این اسانس مایعی است بیرنگ که در اثر ماندن ابتدا برنگ زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود .

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است . مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است .

خواص دارویی:

- (۱) قابض و خشک کننده است
- (۲) ضد تشنج است
- (۳) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است
- (۴) در دفع گاز معده موثر است
- (۵) قاعده آور است
- (۶) عرق آور است
- (۷) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید

۸) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است

۹) ترشحات زنانگی را برطرف می کند

۱۰) برای تحریک اشتها زیره سبز را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید

۱۱) برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید .

۱۲) برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید

۱۳) برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.

۱۴) هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید .

۱۵) و بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده زیره : مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدار یک گرم عسل مخلوط کرده و استفاده کنید .

اسانس زیره : این اسانس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

زیتون



زیتون
نام علمی
Olive
Olea europaea

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زیتون درختچه ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامیکه در شرایط مساعد پرورش می یابد ارتفاع آن حدود ۱۲ متر و قطر تنه اش به ۳ متر میرسد .

چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است . رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه ای رنگ در آن وجود دارد . از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می شود . برگهای آن سبز رنگ ، بیضوی و دراز و بوضع متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته اند .

منشاء درخت زیتون احتمالاً منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است .

زیتون معمولاً در اوائل تابستان شروع به گل دادن می کند و میوه آن کم کم ظاهر می شود . در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می رسد . در این هنگام زیتون سبز است و بتدریج تبدیل به بنفش و قهوه ای و سپس سیاه می شود بطوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن بکلی تیره است .

ترکیبات شیمیایی:

زیتون رسیده در حدود ۳۰ درصد روغن درد . این روغن مخلوطی از اولئیک اسید **Oleic acid** ، لینولئیک اسید **Linolenic acid** و پال میتیک اسید **Palmitic acid** می باشد .

روغن زیتون مایعی است زلال برنگ زرد روشن مایل به سبز یا زرد طلایی برای استخراج روغن زیتون میوه ها را له کرده و در داخل کیسه ای می ریزند و سپس کیسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود.

البته از باقیمانده تفاله زیتون که روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش حرارات و فشار روغن زیتون معمولی را استخراج می کنند که ارزش روغن فشار اول را ندارد .

زیتون دارای سدیم ، ویتامین **A** و **E** و آهن می باشد .

خواص دارویی:

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است و میوه نارس زیتون سرد و خشک است و روغن زیتون گرم و خشک است. برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می باشد.

۱) دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می باشد. بدین منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آنرا بمدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس کمی قند بآن اضافه کرده و بمقدار یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید. بعد از دو هفته باید بمدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید.

۲) روغن زیتون نرم کننده و صفرا بر است.

۳) روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفرا است برای این منظور باید آنرا با آبلیمو مصرف کرد.

۴) روغن زیتون کرم کش است.

۵) روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است.

۶) برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید.

۷) بدن بچه هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی درد

۸) برای رفع پیوره لثه، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید.

۹) برای برطرف کردن خراش و ترک پوست، گلیسرین و روغن زیتون را بمقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۱۰) دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است.

۱۱) جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است.

۱۲) برای سرباز کردن جوشها و کورک ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید.

۱۳) دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است.

۱۴) پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است

۱۵) جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است

۱۶) برای رفع سستی فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه

مخلوط کرده و بمدت سه روز از آن بخورید

۱۷) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و س رطان جلوگیری می کند .

۱۸) و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارات خراب نمی شود.

مضرات :

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند فقط میوه تازه و یا قوتی آن معده راسست می کند و ممکن است تولید استفراغ کنند .

زنجبیل

		Ginger	زنجبیل
		Zingibar officinale	نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زنجبیل از قدیم الایام مورد مصرف مردم ایران ، هند و چین بوده است .

ترکیبات شیمیایی:

خواص دارویی:

این گیاه همراه با گیاهان دیگر بعنوان تقویت کننده معده و بدن بادشکن و ضد نفخ بکار یم رود . همچنین پزشکان چینی جدیدا کشف کرده اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می باشد.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل با چای زنجبیل در بدن گرما تولید کرده و بدین وسیله مواد سمی و زائد بدن را بصورت عرق از بدن خار می سازد . این گیاه برای خانم هایی که عادت ماهیانه آنها عقب می افتند تجویز شده است .

زنجبیل بهترین داروی سرمخوردگی و گلو درد میباشد . هنگامی که حس کردید دچار سرمخوردگی شده اید چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلو درد درید علاوه بر آنکه چای آنرا میل می نمائید با آن نیز قرقره کنید .

زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می توان استفاده کرد که سموم بدن را خارج می سازد . برای این منظور ابتدا چای زنجبیل استفاده کنید دستمالی را با آن آغشته و آب اضافی آنرا فشار داده در محل زخم یا درد بگذارید .

شربت زنجبیل برای زخم معده بسیار مفید است . مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا یک قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشید زخم معده آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت .

طرز استفاده:

یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل و یا دو قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده تازه را در داخل قوری ریخته روی آن آب جوش بریزید و به مدت پنج دقیقه آنرا با حرارت ملایم دم کنید و سپس آنرا با عسل شیرین کرده و میل کنید .

چای زنجبیل هر چقدر بیشتر بماند و دم بکشد تند تر می شود . حتی می توان چای زنجبیل را بعد از سد شدن در داخل یخچال گذاشت و خنک کرد و مانند یک نوشابه سرد استفاده نمود .

برای تهیه شربت زنجبیل یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط کرده و در شیشه دربسته در یخچال نگهداری کنید و هر موقع خواستید مصرف کنید .

برای درست کردن تنتور زنجبیل می توانید از الکل ۵۰ درجه استفاده نمائید . یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و داخل یک شیشه تیره رنگ بریزید و بمدت چه دره روز آنرا چند بار در روز تکان دهید . بعد ازاین مدت آنرا صاف کرده و در جای خشک و خنک نگهداری کنید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

زعفران



زعفران Saffron

نام علمی *Crocus sativus*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زعفران گیاهی است پایا با ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سبز مانند تره است. ساقه زیر زمینی آن از دو پیاز تشکیل یم شود. این پیازها سخت و مدور و گوشته‌دار و پوشدهاز غشاءهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشد. گل‌های زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله‌ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود.

زعفران خیلی مرغوب قسمت کلالة گل یعنی قسمت انتهایی خامه است و میله خامه، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

برداشت زعفران بدین ترتیب است که قسمت کلالة هر گل را بر میدارند و بین کاغذ قرار می‌دهند تا خشک شود و سپس بسته‌بندی می‌کنند. استاندارد زعفران که در فرانسه صورت گرفته است اعلام یم درد که باید ۵۰ عدد از الیاف زعفران بیشتر از ۲۷۷/۰ گرم وزن داشته باشد و در صد رطوبت آن ۱۳ درصد باشد. همچنین هر میلی گرم آن باید بتواند ۷۰۰ سانتیمتر مکعب آب را بطور محسوس رنگی کند.

ترکیبات شیمیایی:

زعفران دارای مواد چرب، املا معدنی ف موسیلاژو اسانس‌های فراوان می‌باشد. رنگ زعفران مربوط به ماده‌ای بنام کروسین است که در آن وجود دارد پیاز زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است.

خواص دارویی:

زعفران از نظر طب‌قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم الایام از آن استفاده یم شده است درمان افسردگی می‌باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می‌گوید:

گر کسی را زعفران شاید فزاید گو فزای

چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور

زعفران دارای بویی قوی و طعم تلخ می‌باشد:

(۱) خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می شود

(۲) اثر مسکن درد درد

(۳) قاعده آور است .

(۴) باعث تحریک اعصاب می شود

(۵) زعفران خون سازاست و گردش خون را آسان می سازد

(۶) مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را از بین می برد .

(۷) قوای جنسی را تقویت می کند

(۸) کبد را تصفیه وقوی می سازد

(۹) سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت درد

(۱۰) کلیه و مثانه را پاک می کند

(۱۱) آرام بخش و خواب آرواست

(۱۲) زعفران ضد تشنج است

(۱۳) گاز معده را برطرف می کند

(۱۴) ادرار آور است

(۱۵) و اگر بالاخره می خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید

(۱۶) فرمول قدیمی زعفران برای تنظیم عادت ماهیانه خانم ها و باز کردن قاعدگی سال هاست که بکار می رود و اثر بسیار مفیدی درد

تارتارات آهن و پتاسیم ۵/۰ گرم

گرد زعفران ۵/۰ گرم

پودر درچین ۲ گرم

از این مخلوط چهار بار در روز استفاده کنید .

طرز استفاده:

از زعفران می توان به شکل های مختلف استفاده کرد

دم کرده زعفران یا چای زعفران

۲ گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیمساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد .

تنطور زعفران

یک گرم زعفران را سائیده و با ۱۰ گرم الکل سفید ۸۰ درجه مخلوط کرده و در شیشه ریخته و در آنرا ببندید . این شیشه رادر جای تاریکی گذاشته و هر روزه آنرا تکان دهید پس از دو هفته آنرا صاف کرده و از آن استفاده کنید .

گرد زعفران

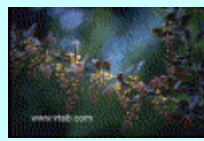
زعفران را در فر با حرارت ۲۵ درجه سانتیگراد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز در کنید تا گرد نرمی بدست آید .

مضرات :

چون زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر درد بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن احتراز کنند زیرا ممکن است باعث سقط جنین می شود . خوردن زیاد زعفران برای کلیه ها مضر است . اشتها را کم می کند و ایجاد سردرد می کند و باعث اختلال حواس می شود .

زعفران را باید در شیشه های دربسته و دور از نور نگهداری کرد زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می دهد .

زرشك



Barberry

زرشك

Berberis

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

زرشك درختچه ای است دارای ساقه ای خاردار که ارتفاع آن تا ۴ متر نیز میرسد . چوب این درخت قهوه ای ، قرمز و یا زردرنگ می باشد . برگهای آن بیضی شکل با دندانه های اره ای و گلهای آنخوشه ای و زردرنگ است

شاخه های زرشك تیغ زیادی درد . میوه زرشك قرمز رنگ ، گوشتی بیضوی شکل و دارای طعمی ترش است

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه ، پوست رشه و ساقه ، برگ گل و میوه آن است .

ترکیبات شیمیایی:

در تمام قسمت های این گیاه آلکالوئیدهای بربرین Berberine ، اکسیاکانتین Oxyaconthine ، بریامین Berbamine وجود دارد . مقدار آلکالوئید در پوست ریشه زرشك بیشتر از قسمت های دیگر این گیاه است .

میوه زرشك دارای حدود ۴٪ مواد قندی ، ۶۵ اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقادیر صمغ می باشد .

زرشك گونه های مختلف درد که مهم تر از همه آنها دو نوع است که یکی بنام زرشك بی هسته و دیگری زرشك با هسته (دارای دو هسته) میباشد .

خواص دارویی:

خواص طبیی زرشك

زرشك از نظر طب قدیم ایران سرد و خشك است میوه زرشك خواص زیر را درد:

(۱) قابض است

(۲) تقویت کننده قلب و کبد است

(۳) بواسیر خونی را درمان می کند

(۴) خونریزی را برطرف می کند

(۵) برای برطرف کردن بیماریهای کبدی مفید است

(۶) صفرا بر است

(۷) دم کرده زرشک را برای برطرف کردن ناراحتی های دهان غرغره کنید .

خواص ریشه و پوست ساقه

(۱) صفرا بر و مسهل است

(۲) کبد را پاک و تقویت می کند

(۳) اعمال دستگاه گوارش را منظم می کند

(۴) وء هاضمه را از بین می برد

(۵) بی اشتهاپی را برطرف می کند

(۶) برای رفع یبوست مفید است

(۷) در درمان یرقان و زردی موثر است

(۸) نقرس و رماتیسم را برطرف می کند

(۹) خانم هائیکه بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند باید برای برطرف کردن آن از ریشه و ساقه زرشک استفاده کنند .

(۱۰) آنهائیکه مبتلا به ورم طحال هستند می توانند برای معالجه از این گیاه کمک بگیرند .

(۱۱) واریس را درمان می کند .

(۱۲) برای معالجه بواسیر نافع است .

(۱۳) برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است .

(۱۴) فشار خون را پائین می آورد

(۱۵) برای شست وش وی چشم می توانید از جوشانده ریشه و ساقه و زرشک استفاده کنید .

خواص برگ زرشک

- ۱- آب آوردگی بدن را برطرف می کند .
- ۲- اسهال های مزمن را درمان می کند .
- ۳- برگ زرشک دری مقدار زیادی ویتامین C می باشد بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید درد .
- ۴- جویدن برگ زرشک باعث محک شدن لثه و دندان می شود .
- ۵- درموقع آنژین و گلو درد ، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید .

طرز استفاده:

جوشانده زرشک : مقدار ۱۰-۲۰ گرم پوست ریشه یا ساقه و یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آنرا بجوش بیاورید سپس آنرا از روی اجاق برداشته بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند . این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید . مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست .

تنطور زرشک : این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۱۰-۲۰ قطره سه بار در روز می باشد .

دم کرده زرشک : مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آنرا با شکر یا عسل مخلوط کنید . مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست .

مضرات :

مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست زیرا رحم را تحریک می کند و ممکن است باعث سقط جنین شود.

زردچوبه



Turmeric

زردچوبه

longa Curcuma

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل بارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ساقه متورمی است. گل‌های زردچوبه بصورت سنبله و برنگ سبز مایل به زرد می باشد.

زردچوبه در هندوستان و چین و نقاط حاره زمین می روید. از کنار بگهای غلاف در قاعده ساقه، شاخه های کوچک و ساتوانه ای شکل ضخیمی خاج می شود که بصورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می کنند و مرتباً پایه های جدیدی بوجود می آروند.

قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه های آنرا جدا می کنند و در آب جوش قرار یم دهند و پس از تیمز کردن بمدت چند روز آنرا خشک می کنند.

زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای درد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است.

ترکیبات شیمیایی:

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپرلیک و فلاندون می باشد و همچنین دارای سابی نین، سیثول، بورنثول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می باشد که رنگ زرد زردچوبه بعلت خمین ماده کورکومین می باشد.

خواص دارویی:

زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده درمانی می توان آنرا مانند چائی دم نمود و استفاده کرد البته جدیداً در بازار کانادا و آمریکا کپسول آن هم به بازار آمده است:

زردچوبه دارای خواص درمانی زیر است:

(۱) گرفتگی و انسداد صدا را باز می کند و برای تمیز کردن کبد بکار می رود.

(۲) مخلوط یک قاشق غذا خوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.

(۳) برای رفع دندان درد آنرا در دهان انداخته و بجوید.

۴) زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور استفاده می کنند که می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲ کپسول سه بار در روز استفاده کرد.

۵) برای خشک کردن زخم ها و رفع درد آنها می توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت.

۶) زردچوبه بادشکن ، تصفیه کننده خون ، تب بر ، محرک و انرژی زا می باشد .

۷) زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است .

۸) خانم هائیکه عادت ماهیانه آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند .

۹) از زردچوبه برای درمان کمر درد ، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می شود .

۱۰) برای درمان اسهال و اسهال خونی حتما از دم کرده زردچوبه استفاده کنید .

۱۱) زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل بکار می رفته است .

۱۲) برای درمان التهاب لثه ، زردچوبه را دم کرده و آنرا قرقره کنید .

۱۳) تحقیقات اخیر دانشمندان نشان دادن است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می کند بنابراین حتما سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.

مضرات :

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده وری در زردچوبه برای قلب مضر است ولی البته اگر آنرا با لیمو ترش استفاده کنید اثرات مضر آنرا خنثی می سازد .

زردآلود



Apricot

زردآلو

bulgar Armeniaca نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت زردآلود بومی نواحی چین می باشد و هنوز هم بصورت وحشی در این مناطق می روید این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت .

درخت زردآلو تا ارتفاع ۶ متر می رسد برگهای آن مانند قلب نوک تیز و برنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد . گلهای زردآلو درشت و برنگ سفید متمایل به قرمز است .

میوه آن گوشتی و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان میرسد.

هسته زردآلو صاف ، قهو های و بیضی شکل است در داخل هسته مغز آن قرار درد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم زردآلوی بدون هسته مواد زیرموجود است

انرژی ۵۴ کالری

آب ۸۴-۸۱ گرم

مواد قندی ۱۰-۱۲ گرم

پروتئین ۱ گرم

کلسیم ۱۸ میلی گرم

فسفر ۲۳ میلی گرم

سدیم ۱ میلی گرم

پتاسیم ۲۸۰ میلی گرم

آهن ۵/۰ میلی گرم

ویتامین آ	۲۷۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم
اسید سالیسیک	۵/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۳۵/۶ گرم
آلبومین	۴۵/۰ گرم
چربی	۱۲/۰ گرم

مغز زردآلو دارای ۴۰٪ روغن، مقدری پروتئین، قند اسانس و ویتامین های A و C و B17 کبالت می باشد. ویتامین B17 که Laetrile و acid Pangamic پانگامیک اسید نامیده می شود طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالجه سرطان است و این ویتامین بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف می شود ولی متاسفانه فروش آن در کانادا قدغن است زیرا دری مقدار بسیار کمی سیانید می باشد.

خواص دارویی:

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

(۱) تصفیه کننده خون است

(۲) عروق را باز می کند

(۳) ملین است

(۴) بوی بد دهان را رفع می کند

(۵) تب بر است

(۶) بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است

۷) روم مفاصل را برطرف می کند

۸) ضد نرمی استخوان است

۹) برای قلیایی کردن بدن مفید است

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است .

۱- مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است

۲- روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند .

۳- روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است

۴- روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است

۵- روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.

۶- دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است

۷- برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید .

مضرات :

زردآلو بطور کلی دیر هضم ، ثقیل و نفاخ است . شاخص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند . همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آنرا نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آنرا آسان می سازد .

ریحان



Basil

ریحان

basilicum Ocimum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره های دندانه‌دار می باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به رنگهای سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می شود.

تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سرشاخه های جوان آن به مصرف تغذیه می رسد ریحان در ایران و افغانستان بطور خودرو می روید در اکثر نقاط دنیا کاشته می شود

ترکیبات شیمیایی:

از ریحان اسانسی تهیه می شود بنام اسانس بازیلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد. اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول و اوس من درد. دانه ریحان دارای ماده روغنی است که حالتی روان دارد.

خواص دارویی:

چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است.

(۱) دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر است.

(۲) دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای میگرن و عصبی است.

(۳) خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند.

(۴) نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین میبرد.

(۵) برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند.

(۶) جویدن برگ ریحان برای زخم های دهان مفید است.

۷) جوشانده ریحان تب بر است .

۸) دم کرده تخم ریحان مسکن است .

۹) اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است .

۱۰) تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است .

۱۱) برگ ریحان اثر زیبا کننده شیر در دو مادران شیر ده حتما باید از این گیاه استفاده کنند .

۱۲) دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه بکار می رود .

۱۳) دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است .

۱۴) برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا موثر است .

۱۵) اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می دهد و آنها و در خانه نخواهند شد .

طرز استفاده:

اسانس ریحان را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا Helath Food خریداری کنید این اسانس بنام Essential Oil Basil معروف است لطفا دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از ۲ تا ۳ قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

روناس



Madder

روناس

Tinctorum Rubia

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

گیاهی است که به حالت خودرو در مناطق مدیترانه، در شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می‌روید. ساقه این گیاه پوشیده از خارهای ریز می‌باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می‌رسد.

روناس با استفاده از خارهای ریزی که درد به دیوار و درختان می‌چسبد و بالا می‌رود.

برگهای آن بیضی، نوک تیز و دراز بوده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می‌آید. گل‌های روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می‌باشد. میوه آن گشوتی و به رنگ تیره است.

ریشه آن به نام روناس معروف است به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز، باریک و استوانه‌ای می‌باشد. دارای طعمی تلخ و گس بوده و قسمت مهم این گیاه از نظر طبی محسوب می‌شود.

از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیایی:

ریشه روناس دارای ماده‌ای رنگی به نام آلیزارین می‌باشد که برای رنگرزی بکار می‌رفت ولی بعد از اینکه توانستند این ماده را به طریقه شیمیایی تهیه کنند کشت آن برای تهیه آلیزارین متوقف گردید.

خواص دارویی:

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) باز کننده گرفتگی‌ها در بدن است

(۲) در آور است و حبس البول را درمان می‌کند.

(۳) برای معالجه بیماری فلج آنرا با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

۴) ترشح شیر راز یاد می کند.

۵) درد سیاتیک را رفع می کند.

۶) یبوست های سخت را معالجه می کند .

۷) اشتها آور است.

۸) قاعده آرو است .

۹) خارش پوست را برطرف می کند بدین منظور می توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آنرا در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید .

۱۰) اوره خون را پائین می آورد .

۱۱) جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می کند .

۱۲) تورم را در بدن از بین می برد .

۱۳) از کمپرس جوشانده رونا س برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده : یک قاشق مربا خوری ریشه خرد شده رونا س را در یک لیوان آب جوش ریخته . بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد . مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است .

جوشانده رونا س : ۱۰ گرم ریشه رونا س را د یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد . این جوشیده را در وان حمام بریزید و برای رفع بیماریهای پوستی در آن استراحت کنید .

مضرات :

همانطور که گفته شد رونا س ترشح ادرار را زیاد می کند و فشار آنرا بالا می برد بنابراین ممکن است در اثر استفاده زیاد ایجاد خون در ادرار کند و در یانصورت بهتر است که رونا س با کتیرا خورده شود .

رازیانه



FENNEL

رازیانه

vulgare Foeniculum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

رازیانه گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا ۲ متر می رسد ساقه آن دارای شیارهای هم دریف و موازی می باشد برگهای آن نازک و نخی مانند شود است گلهای رازیانه زرد وبصورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود. یوه رازیانه کوچک و بطول حدود ۸ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین می باشد.

رازیانه در مناطق مدیترانه ای بخوبی رشد می کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه های کوههای البرز بطور خورد می روید.

ترکیبات شیمیایی:

رازیانه دارای حدود ۱۰٪ روغن، کیم مواد قندی و مسویلاژ و حدود ۴٪ اسانس می باشد. روغن رازیانه دریا ۴٪ اسید پال میتیک، ۲۲٪ اسید اولئیک، ۱۴٪ اسید لینوئیک و ۶۰٪ اسید پتروسلینیک می باشد.

اسانس رازیانه ه از تقطیر میوه آن بوسیله بخار با بدست یم آید مایعی ات زرد.

در صد گرم برگ رازیانه تازه مواد زیر موجود است:

آب	۹۰ گرم
پروتئین	۵/۲ گرم
چربی	۴/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۵/۴ گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی گرم
فسفر	۵۰ میلی گرم

آهن ۵/۲ میلی گرم

پتاسیم ۴۰۰ میلی گرم

ویتامین آ ۳۵۰۰ واحد

ویتامین ث ۳۰ میلی گرم

خواص دارویی:

رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . ریشه رازیانه گرمتر از بقیه قسمت های گیاه است .

(۱) رازیانه اثر زیاد کننده شیر را در زنانش یر ده درد و بدین منظور می توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد .

(۲) اشتها آور و مقوی است .

(۳) نفخ و گاز معده را از بین می برد .

(۴) قاعده آور است .

(۵) برگهای رازیانه ادرار آور است .

(۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین مسهل است .

(۷) روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین یم برد .

(۸) حالت تهوع را بر طرف می کند .

(۹) برای برطرف کردن اُسم ، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید .

(۱۰) برای رفع اسهال رازیانه را با یزره سبز به سبب مساوی دم کرده و به مریض بدهید .

(۱۱) میتوان از رازیانه داروی ضد نفخ بصورت زیر تهیه کرد :

۵ گرم پودر انیسون و ۵ گرم پودر زیره کرمان ، ۵ گرم پودر تخم گشنیز و ۵ گرم پودر رازیانه را با هم مخلوط کرده در یک لیتر آب جوش بریزید و آنرا بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید سپس آنرا صاف کرده و کم کم بنوشید .

۱۲) رازیانه بعلت داشتن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو می اندازد .

۱۳) رازیانه مغز را فعال می کند .

۱۴) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می باشد . چون این ماده رقیق کننده خون است بنابراین آنهایی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها هستند می توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند .

۱۵) دردهای مفاصل را برطرف می کند .

۱۶) اشتها را زیاد می کند .

۱۷) برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید .

طرز استفاده:

۱) دم کرده رازیانه : مقدار یک قاشق چایخوری رازیانه را کوبیده و در یک لیوان آب جوش بریزید و آنرا بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

۲) شراب رازیانه : ۴۰ گرم رازیانه را در یک لیتر شراب بریزید و بمدت یک هفته بگذاریدب مانند سپس آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدری کنید .مقدر مصرف شراب رازیانه دو قاشق چایخوری بعد از غذا است .

۳) دم کرده برگ رازیانه : ۳۰ گرم برگ رازیانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ده دقیقه دم کنید . این دم کرده مقوی اعصاب بوده و هضم غذا را سریع می کند .

مضرات :

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و اینگونه افراد باید آنرا با سکنجبین بخورند بطور زیاده روی در مصرف رازیانه معده راسست کرده و تشنج می آورد

ذرت



Corn

ذرت

Zea mays

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ذرت که بفارسی بلال نیز نامیده می شود گیاهی است یکساله و یک پایه دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن تا چهارمتر می رسد.

ذرت گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است .

برگهای ذرت متناوب و دراز می باشد . گلهای نر ذرت بصورت خوشه ای بوده که مرکب از سنبل های قرمز روشن می باشد . گلهای ماده آن از ۲ تا ۴ گل تشکیل شده در کنار برگ های ذرت قرار دارد .

غشایی که روی بلال را می پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می باشد . دانه های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته اند . این دانه ها برنگ زرد یا قهوه ای می باشند .

ترکیبات شیمیایی:

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین Zeine و زیازانتین Zeaxanthine می باشد .

در صد گرم دانه ذرت خام مواد زیر موجود است :

انرژی ۳۵۰ کالری

آب ۱۳ گرم

پروتئین ۹ گرم

چربی ۴ گرم

مواد نشاسته ای ۷۲ گرم

کلسیم ۲۲ میلی گرم

سدیم ۱ میلی گرم

پتاسیم	۲۸۵ میلی گرم
فسفر	۲۶۵ میلی گرم
آهن	۲ میلی گرم
ویتامین آ	۴۹۰ واحد
ویتامین ب ۱	۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۲ میلی گرم
ارسنیک	۳۰ میلی گرم

کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف و املاح پتاسیم و کلسیم می باشد .

در صد گرم کاکل ذرت مواد زیر موجود است :

گوگرد	۸/۲ میلی گرم
کلر	۶/۳ میلی گرم
فسفر	۲/۵ میلی گرم
سیلیسیم	۴ گرم
آهن	۰۶/۰ میلی گرم
کلسیم	۷/۱ میلی گرم
منیزیم	۴/۱ میلی گرم
سدیم	۲/۰ میلی گرم
پتاسیم	۵/۲۶ میلی گرم

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود کاکل ذرت دارای مقدر زیادی پتاسیم است و بعلا وجود این ماده معدنی است که کاکل ذرت ادرار آور است .

خواص دارویی:

خواص درمانی ذرت

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است در آن بعلت نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت در آنرا با در سایر غلات مخلوط می کنند.

ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است "

(۱) پماد ذرت خشک کننده زخم ها می باشد.

(۲) ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است.

(۳) استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند.

(۴) روغن ذرت کلسترول خون را پائین می آورد.

(۵) روغن ذرت برای درمان آگزما و بیماریهای پوستی مفید است.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن می چینند و بسرعت خشک می کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه ای پیدا می کند.

برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار ۳۰ گرم از آنرا در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم می کنند.

۱- دم کرده کاکل ذرت ادرار آور است و آرام کننده دستگاه ادراری است.

۲- درد و ناراحتی های دستگاه ادراری را تسکین می دهد.

۳- سنگ مثانه، التهاب، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می برد.

۴- کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می کند.

بغیر از کاکل ذرت از برگ و ریشه و ساقه بلال نیز استفاده طبی بعمل می آید.

(۱) جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی از بینی را بند می آورد.

۲) برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگهای بلال استفاده کنید .

۳) جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادراری مفید است .

۴) جوشانده وسط بلال درد شکم و معده را از بین می برد .

۵) در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می کردند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

دارچین



Cinnamon

دارچین

نام علمی *Cinnamomum zelanicum*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دارچین از قدیم الایام در دنیا بکار میرفته است در مصر حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلفه مصرف می شده است .

اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان بکار می رفته است .

دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می کند برگ این درخت سبز سیر و دارای گلهای بزرگ سفید می باشد . پوست این درخت را کنده و معمولا پوارد می کنند و در غذا یا بعنوان چای از آن استفاده می کنند .

ترکیبات شیمیایی:

خواص دارویی:

دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه می درد .

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز بکار می رود کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند .

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیداً در آمریکای شمالی و کانادا کرم هایی بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد بکار می رود .

حتماً تا بحال متوجه شده اید که بعد از خوردن یک دونات دارچین در همه چیز را زیبا می بینید و چقدر آرام هستید . این خاصیت دارچین است زیرا دارچین اثر آرام کننده و شاد کننده درد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است . و در حقیقت می توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده ای است بنام Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش درد .

اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب می باشد و حتی امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده اند که بعنوان تب

بر بکار می رود . شما می توانید با آسانی با نشویدن یک فنجان چای دارچین تب را با سرعت پائین بیاورید . دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد .

دارچین خاصیت عجیب دیگری درد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدر زیادی درآورد . اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید چای درجین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید درید چای دارچین بهترین دارو است .

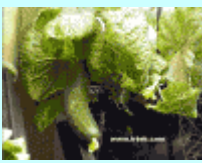
یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تالیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند . بنابراین اگر ناراحتی معده درید حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی درد . حتی اگر چای معمولی می نوشید آنرا با یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آنرا بهتر کند

بی دلیل نیست که در گذشته سلمانی ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند به مشتریهای خود چای دارچین می دادند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

خیار

			Cucumber	خیار
			Cucumis sativus	نام علمی

پتاسیم	۱۶۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۵۰ واحد
سدیم	۶ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۷ میلی گرم
خواص دارویی:	
خيار از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و خنك كننده بدن مي باشد و به هضم غذا كمك مي كند . (۱)خيار حل كننده اورات و اسيد اوريك است بنابر اين مرض نقرس را درمان مي كند . (۲)خيار ادرار آور است . (۳) خيار ادرار آور است . (۴)خيار خون را تصفيه مي كند. (۵)سوپ خيار حبس البول را از بين مي برد . (۶)عصاره برگهای له شده خيار ايجاد تهوع مي كند بنابر اين در مسموميت ها و اختلالات دستگاه هاضمه مصرف مي شود . (۷)خيار عطش را تسكين مي دهد . (۸)خيار ملين است . (۹)خيار را حلقه حلقه كرده و روي پوست صورت بگذاريد چين و چروكهای صورت را از بين يم برد و صورت را جوان مي كند. (۱۰)اگر پوست شما چرب است خيار را با آب مقطر پيزيد و با اين آب صورت خود را شستشو دهيد .	

۱۱) اگر می خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید :

یک خیار معمولی را با دو لیون آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود سپس آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود بعد ۵۰ گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید و بهم بزنید و با پارچه صاف کنید و به محلول صاف شده ۲۵۰ گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ اضافه کنید و کاملاً هم بزنید هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند .

مضرات :

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زیاده روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد .

خیار نفاخ است چون سریعاً در معده فاسد می شود همیشه باید آنرا قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند . کسانی که نمی توانند خیار را خوب هضم کنند باید آنرا با نمک بخورند .

خرما



Date

خرما

نام علمی Phoenix dactylifera

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

خرما میوه ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس ۴۲ بار تکرار شده است. این میوه پرخاصیت برای مردم شکورهای راوپایی و آمریکایی تا حدی نا آشنا است و آنرا فقط در کیک و شیرینی مصرف می کنند ولی در خاورمیانه و مخصوصا در کشورهای عربی بعنوان یک غذای اصلی بکار می رود.

یهودیان معتقدند درخت خرما در فلسطین و یا اسرائیل امروزی بفروانی وجود داشته است بطوریکه در ناحیه بین دریای گاليله و دریای مدره جنگل بزرگی از درخت خرما بوده است.

مسلمانان معتقدند که حضرت محمد (ص) این درخت را خلق کرده اند. در دیانت مسیح، برگ درخت خرما سنبلی و نشانه شهادت و روح شهادتی است که در راه دیانت حضرت مسیح جان باخته اند.

ترکیبات شیمیایی:

خرما دارای ۲۵ درصد ساکاروز، ۵۰ درصد گلوکز، و مواد آلبومینوئیدی، پکتین و آب می باشد. بعلاوه دارای ویتامینهای مختلف منجمله ویتامین A,B,C,E و مقدری املاح معدنی می باشد.

خواص دارویی:

درخت خرما خواص بیشماری درد و می توان گفت که از تمام قسمتهای این درخت می توان استفاده کرد و یک ضرب المثل عربی می گوید که خواص درخت خرما باندازه روزهای سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و فرش تهیه می کنند. از هسته آن نان و از میوه خرما شراب و عسل. همانطور که می دانیم خرما تنها میوه ایست که در صحرا وجود دارد و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آن رفع می کنند.

مردم صحرا هسته درخت خرما را در کرده و از آن نان می پزند یا در این هسته را بو داده و از آن بعنوان قهوه استفاده می کنند زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است و یا حتی این در را در آب برای چند روز خیس کرده و بعنوان غذای مقوی به شترهای خود می دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی تر است.

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می کنند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می شود .

اعراب از خرما کال نیز استفاده می کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری درد من جمله خرما سبز تقویت کننده اعمال جنسی و انرژی را می باشد . حتی هسته خرما سبز را نیز در کرده و پمادی از آن تهیه می کنند که برای زخمهای آلات تناسلی بکار می رود .

اثر دیگر معجزه آسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک های چشم است برای این منظور پمادی از در هسته خرما درست کرده و آنرا روی چشم می گذارند این پماد برای رشد مژه های چشم نیز بهترین دارو است .

زندگی پرمشغله و ناراحتی های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را باین اشخاص باز می گرداند . در زمانهای قدیم همواره خرما را برای قدرت و انرژی بکار می برده اند و هنوز بهترین میوه برای بازیافتن انرژی و قدرت جوانی است .

گلکهای درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند . طعم گلکهای درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی درد .

مضرات :

مواظب باشید در خوردن آن افراط نکنید زیرا دارای قند زیادی است . در این صورت آنهایی که لوزالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند

ختمی



Marshmallow

ختمی

officinalis Althaea

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است .

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می رسد ساقه آن از کرکهای ریز که به رنگ خاکستری می باشد پوشیده شده است .

برگهای ختمی دندانه دار ، پهن و مانند قلب می باشد . گلهای آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که بصورت دسته های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می شود .

ختمی به علت داشتن گلهای زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه ها کاشته می شود . تمام قسمتهای این گیاه استفاده طبی دارد .

ترکیبات شیمیایی:

ختمی دارای لعاب و موسیلاژزیدی است . این گیاه دارای مواد نشاسته ای ، چربی ، اسانس ، آنتوسیانین Anthocyanin ، آل تئین Altheine ، دای اکسی بنزوئیک اسید Dloxybenzoic Acid و سیانیدین Cyanidin می باشد .

خواص دارویی:

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و بطور کلی روی تمام اعضای بدن مخصوصا روده ها ، ریه ها ، معده ، کلیه ها و مثانه موثر است .

خواص گل ختمی

(۱) ملین و برطرف کننده یبوست است .

(۲) بیماریهای تنفسی را برطرف می کند.

(۳) سرفه های خشک را از بین می برد .

(۴) برای رفع گلو درد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید .

(۵) عادت ماهیانه را منظم می کند .

خواص ریشه ختمی

(۱) ناراحتی های پوستی را برطرف می کند و پوست را نرم می سازد .

(۲) سرفه های خشک را از بین می برد.

(۳) تب را پائین می آورد .

(۴) اسهال خونی را شفا می بخشد .

(۵) ادرار را زیاد می کند.

(۶) کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می کند.

(۷) تورم را رفع می کند.

(۸) ناراحتی های دستگاه ادراری را برطرف می کند.

(۹) قند خون را تنظیم می کند.

خواص برگ ختمی

۱- ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل ها و ورم پستان و روم معده موثر است .

۲- برای التیام شکستگی ها ، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید .

۳- ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است .

۴- ریشه را برطرف می کند.

۵- ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.

طرز استفاده:

1- خیسانده ریشه ختمی : ۱۰ گرم ریشه ختمی را پوست کنده و خرد کرده و در یک لیتر آب سرد خیس کنید و پس از ۸ ساعت آنرا صاف کرده و نگهداری کنید این مایع در رفع اسهال خونی بسیار موثر است .

۲-دم کرده ختمی: در حدود ۲۰ گرم ریشه ختمی را تمیز کرده و خرد کنید و آنرا در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آنرا صاف کرده و با عسل مخلوط کنید.

۳-دم کرده گل ختمی: ۲۰ گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آنرا با قند یا عسل شیرین بکنید.

۴-محلول شست و شوی چشم: نیم گرم گل خشک ختمی را در ۱۵۰ گرم آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا سرد کنید و ۵ قطره الکل کامفه در آن بریزید.

مضرات:

ختمی گیاه مفید و بی ضرری است فقط زنان باردار و مادرانش یدره باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.

خاکشیر



FLixweld

خاکشیر

Descurainia sophia نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

خاکشیر گیاهی است علفی یکساله یا دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می رسد . پائین گیاه کرک درازست در حالیکه بالای آن بدون کرک می باشد .

تخم این گیاه که همان خاکشیر است ریز و کمی دراز و معمولا به دو رنگ وجود دارد یکی از آنها قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری برنگ قرمز تیره می باشد .

ترکیبات شیمیایی:

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیک ، اسید لینولنیک ، اسید اولئیک ، اسید پالمیتیک و اسید استئاریک می باشد . ضمنا در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است

خواص دارویی:

خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .

(۱) التیام دهنده زخم و جراحات است .

(۲) جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است .

(۳) خاکشیر ادرار آور است .

(۴) خاکشیر تب بر است .

(۵) برای دفع کرم مفید است .

(۶) التهاب کلیه را برطرف می کند.

(۷) سرخک و مخملک را دوا می کند .

(۸) خاکشیر صدا را باز می کند .

۹) برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید .

۱۰) از گلها و برگهای گیاه می توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد .

۱۱) سنگ کلیه را دفع می کند.

۱۲) برای دفع سنگ کلیه می توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد .

۱۳) برای برطرف کردن جوشهای صورت که بعلت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می شود باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا بمدت دو هفته آنرا میل میل کنید تا جوشها از بین برود.

مضرات :

بعضی از افراد هنگامیکه خاکشیر می خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه شاخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند .

چغندر



BEETS

چغندر

vulgaris Beta

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

چغندر را از قدیم شناختند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد بخواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می کرده اند.

چغندر بطور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می شود.

چغندر دو نوع می باشد یک نوع آن چغندر معمولی است برنگ بنفش تیره و یا قرمز است و نوع دیگر آن چغندر قند است برنگ زرد روشن می باشد که بمقدار بسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن شکت می شود.

چغندر خوب آن است که زیاد در خاک نمانده باشد و یا باصطلاح جوان باشد زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک درد و شیارهایی روی آن بوجود می آید.

ترکیبات شیمیایی:

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها است.

در جدول زیر مقدار مواد آن در صد گرم چغندر آمده است.

انرژی ۳۳ کالری

پروتئین ۲/۱ گرم

چربی ۰۶/۰ گرم

هیداروکربن ۲/۷ گرم

کلسیم ۱/۱۱ میلی گرم

فسفر ۲۰ میلی گرم

آهن ۸/۰ میلی گرم

ویتامین آ	۵۰۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۳۳/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۶۲/۱۷ میلی گرم
خواص دارویی:	
برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد	
۱- بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می رود	
۲- تقویت کننده کلیه است	
۳- درمان کننده التهاب مجاری ادرار است	
۴- بعنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می شود.	
چغندر مخلوط با آب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست .	
شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت کننده بدن و دافع سموم بدن است .	
طرز استفاده:	
برای درست کردن شربت چغندر با آب میوه گیری آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آنرا با یک لیوان آب معدنی گاز در مخلوط کنید این شربت بسیار خوشمزه و انرژی زا است .	
مضرات :	
مضرات خاصی گفته نشده است .	

چای کوهی



St.johns Wort

چای کوهی

Hypericum perforatum

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

چای کوهی بمقدار زیاد در آمریکا و اروپا پرورش می یابد و معمولاً بصورت خودرو در میان مزارع گندم و ذرت یافت می شود. چای کوهی در اروپا و آمریکا بنام سنت جونز شهرت درد و مدتی است که بسیار معروف شده و تقریباً برای هر بیماری بکار می رود.

جالب است بدانید که روغن چای کوهی برای مدت سه قرن در انگلستان تنها داروی زخم ها بوده است.

چای کوهی در ایران در دامنه کوههای البرز، کرج، چالوس و مازندران و نقاط غرب ایران به حد زیاد می روید.

در اروپا نانوائیها این گیاه را خوب می شناسند زیرا کمی از آنرا به در اضافه می کنند که نان را بهتر و خوش طعم تر می کند.

گلهای چای کوهی برنگ سفید یا زرد می باشند که در بالای ساقه بصورت مجتمع بچشم می خورد. این گلها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی می باشد. میوه چای کوهی بشکل کپسول است.

ترکیبات شیمیایی:

مهمترین ماده شیمیایی چای کوهی هایپرین Hyperin و همچنین ماده قرمز رنگی بنام هایپرین Hypericin است چای کوهی دارای تانن و اسید نیکوتی نیک نیز می باشد.

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم ایران این گیاه گرم و خشک است. ماده قرمز رنگی که در برگهای چای کوهی وجود دارد وب فشار دادن برگها از آن استخراج می شود برای التیام زخم ها و درمان سوختگی ها بکار می رود.

برای تهیه جوشانده و یا دم کرده این گیاه باید حدود یک قاشق چایخوری برگ و گل خشک گیاه را در دو فنجان آب جوش ریخته و آنرا آنقدر بجوشانید تا یک فنجان باقی بماند سپس آنرا مصرف کنید.

بطور خلاصه می توان به مورد زیر اشاره کرد:

- (۱) ضد کرم معده و روده می باشد.
 - (۲) ادرار آور و قاعده آور است .
 - (۳) گرفتگی صدا را باز می کند و خلط آور است.
 - (۴) برای درمان مرض کزاز بکار می رود.
 - (۵) اگر برگ آنرا بصورت پودر دارورید و روی زخم های عمیق و متعفن بپاشید این نوع زخم ها را خوب می کند.
 - (۶) درمان کننده اسهال و اسهال خونی است .
 - (۷) برای درد دنبالچه بهترین دارو است .
 - (۸) اگر مشکوک به خونریزی مغزی هستید یا احتمال خونریزی مغزی وجود دارد حتما از این دارو استفاده کنید .
 - (۹) ضعف جنسی را درمان می کند.
 - (۱۰) درمان کننده بیماری مننژیت است .
 - (۱۱) برای درمان فلج بکار می رود .
 - (۱۲) سیاه سرفه را از بین می برد.
 - (۱۳) درد پشت و گردن و خشکی گردن را درمان می کند .
 - (۱۴) برای کم خونی مفید است .
 - (۱۵) چای کوهی اشتها را باز می کند بنابراین می توان آنرا به بچه ها و افراد مسن که اشتها ندارند داد.
 - (۱۶) ضد افسردگی می باشد .
 - (۱۷) درمان کننده بیخوابی است .
 - (۱۸) در درمان سرمخوردگی معجزه می کند .
 - (۱۹) برای درمان تب و اثر نیش سمی حشرات بکار میرود.
- و بالاخره با تحقیقات جدیدی که دانشمندان روی این گیاه معجزه آسا انجام داده اند و دریافته اند که چای کوهی

می تواند ویروسها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر درد. مدتی است که بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه استفاده میکنند که سیستم دفاعی بدن آنها را تقویت کرده و بیماری را تخفیف می دهد .

دانشمندان مدتی است که روی اثر چای کوهی بر ریه سرطان خون تحقیقات دامنه دری را شروع کرده اند و به نتایج درخشانی دست یافته اند .

همانطوریکه قبل گفته شد این دارو اثر بسیار خوبی بر روی افسردگی درد البته اگر سه متوالی از این دارو استفاده شود حالات افسردگی را از بین برده بیخوابی را مداوا می کند و بیماران اعتماد بنفس خود را باز می یابند .

مضرات :

کسانی که از قرص ضد بارداری ، داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می کنند نمی توانند چای کوهی مصرف کنند .

جو



Barley

جو

Hordeum vulgare

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته بانواع مختلف آن تا یک متر می رسد . برگهای آن متناوب و باریک و دراز و به رنگسبز تیره می باشد .

جو از نظر کاشت به دو دسته تقسیم می شود : جو بهاره و جو پائیزه .

جو بهاره در بهار کشت می شود و احتیاج به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می دهد در حالیکه جو پائیزه در پائیز کشت می شود و محتاج سرمای زمستان است .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم جو مواد زیر موجود است :

آب ۱۱ گرم

پروتئین ۸ گرم

مواد نشاسته ای ۷۸ گرم

کلسیم ۱۶ میلی گرم

فسفر ۱۸۹ میلی گرم

آهن ۲ میلی گرم

سدیم ۳ میلی گرم

پتاسیم ۱۶۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۱۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۳ میلی گرم

ضمناً جو دارای مقدر بسیار کمی آرسنیک می باشد .

خواص دارویی:

جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می شود

(۱) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده

(۲) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است

(۳) جو سفید که پوست و سبوس آن رگفته شده است و بنام جو مرواریدی معروف است .

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و شخک کننده است .

(۱) غذایی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است .

(۲) خاصیت نرم کننده درد .

(۳) در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می کردند .

(۴) برای نقرس مفید است .

(۵) جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است .

(۶) ماء الشعیر برای درمان سل ، زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است .

(۷) ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می شود.

(۸) ماء الشعیر را با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است .

(۹) برای درمان نقرس پماد در جو را با آب بر روی قسمت های دردناک بگذارید .

(۱۰) در جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است .

۱۱) بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد.

۱۲) سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.

۱۳) کشک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفراوی مفید است .

۱۴) برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کشک الشعیر را قرقره کنید .

۱۵) برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید .

۱۶) جو چون دارای پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند .

طرز استفاده:

سمنو یا مالت جو : جو را می توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارات معتدل نگهدری کنید تا جوانه بزند و هنگامیکه جوانه به حد معینی رسید از آن مالت نگهدری کنید . مالت جو دارای ویتامین های C است .

ماء الشعیر : جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می شویند سپس آن را در آب جوش ریخته و چند دقیقه می جوشانند و آنقدر آنرا می پزند تا دانه های جو کاملاً باز شود و بعد آنرا با پارچه بدون اینکه له شود صاف می کنند و می گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می کنند .

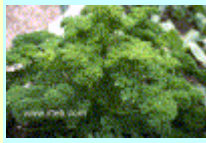
کشک الشعیر : جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آنرا آنقدر می جوشانند تا کاملاً باز شود سپس آنرا له می کنند و صاف می کنند که خود جو نیز داخل آب شود کشک الشعیر شبیه آش جو می باشد .

عصاره مالت جو : از جوشاندن مالت جو در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء عصاره مالت جو بدست می آید که دارای مقدار ۶۰ درصد مالتوز ، ۱۰ درصد ساکاروز ، ۲۰ درصد دکستروز و مقدری مواد معدنی و ویتامین های B1 و B2 است

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

جعفری



Parslery

جعفری

Petroselinum sativum

نام علمی

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

جعفری گیاهی است علفی، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن برنگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات رفعی است.

گلهای جعفری کوچک برنگ مایل به سبز و بصورت چتریم باشد میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر و به قطر یک میلیمتر و دارای بوئی معطر است

ترکیبات شیمیایی:

از برگ و تخم جعفری بوسیله تقطیر با بخار اسانس گرفته می شود که سیار معطر است و ر غذاها بکار می رود. اسانس برگ جعفری چون به مقدار بسیار کم بدست می آید گران است.

اسانس تخم جعفری کمی بوی تلخ درد که زیاد مرغوب نیست. از ۱۰۰ کیلوگرم تخم جعفری حدود ۲ کیلوگرم اسانس بست می آید که از آن در صنعت عطر سازی و کنسروسازی استفاده بعمل می آید.

ریشه جعفری معطر طعم آن تقریباً مانند برگ آن است.

در صد گرم برگ جعفری مواد زیر موجود است:

آب ۸۵ گرم

پروتئین ۵/۳ گرم

مواد چرب ۶/۰ گرم

مواد نشاسته ای ۷ گرم

کلسیم ۲۰۰ میلی گرم

فسفر ۶۵ میلی گرم

آهن ۲/۶ میلی گرم

سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۲۵ میلی گرم
ویتامین آ	۸۵۰۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۱۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۱ میلی گرم
ویتامین ث	۱۷۰ میلی گرم
خواص دارویی:	
خواص تخم جعفری	
تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .	
(۱)ضد نفخ شکم است .	
(۲)شریان ها و رگ ها را تمیز می کند .	
(۳)ادرار آور و قاعده آرو است .	
(۴)برای درمان تب نوبه بکار می رود .	
(۵)در قدیم الایم برای سقط جنین شیاف تخم جعفری را در داخل مهبل قرار می دادند.	
خواص ریشه جعفری	
(۱)ریشه جعفری اشتها آور است .	
(۲)ادرار آور و قاعده آرو است .	
(۳)سنگ کلیه را دفع می کند .	
(۴)برای درمان اسهال باید ۲۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب دم کرده و تنقیه کنید .	

۵-دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس بکار می رود.

۶-برای درمان سرخک مفید است .

خواص برگ و ساقه جعفری

۱- برای رفع لکه ها و جوش های صورت دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید .

۲-برای روشن شدن رنگ پوست مقدری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشوئید بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می شود.

۳-دم کرده جعفری ضد تب است .

۴-دم کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است .

۵-خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می کند .

۶-بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.

۷-جعفری نفس را خوشبو می کند.

۸-برای درمان ضرب خوردگی و خون مدرگی له شده برگ و ساقه جعفری را روی عضو ضرب دیده بگذارید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

توس

		توس (غان) Birch White نام علمی Betula alba
<u>ترکیبات شیمیایی</u>	<u>خواص دارویی</u>	<u>طرز استفاده</u> <u>مضرات</u>
کلیات گیاه شناسی غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می رسد . عمر آن دراز و حدود ۱۰۰ سال است . این درخت بومی در قسمت های بالای نیم کره شمالی (اروپا ، آمریکای شمالی) وجود دارد . در ایران این درخت بصورت خودرو در جنگل های چالوس می روید . برگ های درخت توس بشکل لوزی ، نوک تیز و دندانه دار است . میوه آن بصورت شاتوت دراز می باشد که نر آن در پائیز و ماده آن در بهار ظاهر می شود . پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی بصورت نوارهایی شبیه کاغذ از آن جدا می شود . برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی درد .		
ترکیبات شیمیایی: پوست و برگ درخت توس دارای یک ماده شیمیایی بنام بتولین Betulin بمقدر حدود ۱۴٪ می باشد .		
خواص دارویی: برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است . الف : خواص آب یا شیره درخت توس (۱) بعنوان کمپرس برای از بین بردن لکه های پوستی و بیماریهای پوستی استفاده می شود. (۲) ناراحتی های مثانه و ورم آتروازین می برد. (۳) بهترین داروی نقرس است . ب : خواص برگ و پوست درخت توس		

(۱) تصفیه کننده خون است .

(۲) تب بر است .

(۳) عرق آور می باشد .

(۴) داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است .

(۵) دستگاه هاضمه را تقویت می کند و برای هضم غذا مفید می باشد.

(۶) سرگیجه و سردرد را برطرف می کند.

(۷) جوشانده آنرا می توان برای شست و شوی زخم ها بکار برد.

(۸) اگرما را برطرف می کند برای این کار جوشانده پوست و یا برگ درخت توس را روی زخم ها بمالید.

(۹) دردهای رماتیسم و نقرس را رفع می کند .

(۱۰) کسانی که پایشان عرق می کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند .

طرز استفاده:

شیره یا آب درخت نوغان : مصرف درمانی زیادی در دو طبق نظر طبای قدیم برای اکثر امراض مفید است . از شیره درخت غان نوعی شراب نیز تهیه می شود . برای تهیه این شراب به شیره درخت غان مقادیر عسل یا شکر و کمی مخمر اضافه کرده و می گذارند بمدت یکماه تخمیر شود .

این شراب طعمی مطبوع و تر و شیرین دارد .

جوشانده برگ درخت توس : مقدار ۲۰۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد . مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان و نیم ساعت قبل از هر غذا است

دم کرده : مقدار ۵۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده هم مانند جوشانده سه فنجان در روز است .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

تمبر هندی



تمبر هندی Tamarind

نام علمی indica Tamarindus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

تمبر هندی که از Hindi Tamarind مشتق شده و به معنای میوه هندی می باشد. تمبر هندی درختی است بلند که منشا آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می یابد.

برگهای آن متناوب و مرکب شامل ۱۰ تا ۲۰ جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است. گلهای آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود.

میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام و با کمی خمیدگی است. این غلاف به طول ۱۰ سانتیمتر می باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد.

برای تهیه تمبر هندی ها میوه ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می کنند.

خشک کردن تمبر هندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می کند. مثلاً در جزایر آنتیل قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنرا حل کند.

ترکیبات شیمیایی:

قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک، اسید مالیک، تارتارات و اسید پتاسیم می باشد. در پوست درخت تمبر هندی مقدری تانن وجود دارد. سرشاخه های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین های گروه B می باشد.

خواص دارویی:

تمبر هندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) خوردن تمبر هندی باعث پائین آمدن تب می شود.

(۲) به هضم غذا کمک می کند.

(۳) تمبر هندی خنک کننده بدن است.

۴) برای رفع تشنگی مفید است .

۵) دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می کند .

۶) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

۷) پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است .

۸) بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و سپس آنرا صاف کرده و با نبات بخورید .

۹) دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین درد . برای تهیه دم کرده یک قاشق غذا خوری تمبر هندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت یک ساعت بگذارید بماند سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید .

۱۰) تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید . این ضماد را روی ورم و قسمتهای دردناک بدن بگذارید .

مضرات :

تمبر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند .
اینگونه اشخاص بهتر است که تمبر هندی را با کتیرا و یا خشخاش بخورند .

ترب و تربچه



ترب و تربچه Radish

نام علمی sativus Raphanus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

ترب گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می رسد. برگهای آن پهن، ناصاف، کرک در دو با بریدگیهای نامنظم می باشد. گلهای آن برنگ سفید، زرد روشن، آبی روشن و بنفش است که در انتهای شاخه ظاهر می شود.

بطور کلی دو نوع ترب وجود دارد:

۱- ترب سیاه که معمولاً در پائیز برداشت می شود.

۲- تربچه که به رنگهای مختلف قرمز و صورتی و بصورت های دراز و گرد وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی:

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

در صد گرم ترب خام مواد زیر موجود است:

آب ۹۰ گرم

پروتئین ۱ گرم

چربی ۱/۰ گرم

مواد نشاسته ای ۵/۳ گرم

کلسیم ۳۰ میلی گرم

فسفر ۳۰ میلی گرم

پتاسیم ۳۳۰ میلی گرم

آهن	۱ میلی گرم
سدیم	۱۸ میلی گرم
ویتامین آ	۱۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۲۵ میلی گرم

خواص دارویی:

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمانهای بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماریها بکار می رفته است .

(۱) ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است .

(۲) ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می برد .

(۳) ترب برای درمان قنرس و رماتیسم مفید است .

(۴) برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می کند .

(۵) آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است .

(۶) ترب برای درمان یرقان مفید است .

(۷) تخم ترب درد را تسکین می دهد .

(۸) در صورت مسمومیت غذایی مقدری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید باعث استفراغ می شود و معده را پاک می کند .

(۹) برای مداوای زخم های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید .

(۱۰) دم کرده ترب ادرار آور است و برای درمان حبس البول بکار می رود .

(۱۱) تخم ترب ادرار آور و قاعده آور است .

۱۲) اگر دست یا پای شما سرما زده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود بطئریکه دست را نوسوزاند سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید .

۱۳) دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است .

۱۴) برای دفع سنگ کیسه صفرا و سرفه های تشنج آور از ترب بصورت زیر استفاده کنید :

در یک ترب بزرگ حفره ی ایجاد کرده و همچنین در ته آنهم سوراخ ریزی بوجود آورید بطوریکه آب قطره قطره از آن خارج شود . سپس مقادیر شکر در حفره ریخته و آنرا با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود . این آب را چند بار در روز بنوشید .

۱۵) خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می کند .

۱۶) ودرن ترب رنگ چهره را باز می کند.

۱۷) جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است .

۱۸) تخم ترب اشتها آور است.

۱۹) برای از بین بردن تب تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید .

۲۰) تخم ترب بصورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می شود .

مضرات :

اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است .

تخم کتان



FLAX SEED

تخم کتان

usitatissimum Linum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می روید. از این گیاه استفاده های زیادی بعمل می آید. از الیاف آن برای یافتن پارچه استفاده می شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصا در تابستان نوعی مناسب بشمار می رود.

کتان گیاهی است که از قدی الایام شناخته شده و بکار میرفته است. حتی پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح معمول بوده است.

ترکیبات شیمیایی:

از دانه های کتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی بدست می آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن برزک اشتباه نشود) نامیده می شود.

خواص دارویی:

روغن تخم کتان علاوه بر داشتن Omega-3 دارای ویتامین E نیز می باشد و حتی اگر بمقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.

خاصیت مهم دیگر روغن کتان اثر ضد تورم آن می باشد. میگرنهای دردناک را شفا دانه و عادات ماهانه دردناک را از بین می برد.

مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا ببرد. استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می کند.

تخم کتان به علت داشتن موسیلاژ زیاد نرم کننده بسیار خوبی است و در رفع یبوست می توان از آن استفاده کرد. بدین منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و با مقدری آب آنرا بدون جویدن بلعید و یا می توان تخم کتان را در آب خیس کرده و صبح ناشتا خورد.

دم کرده تخم کتان نیز معجزه گر است. دم کرده آن علاج بیماریهای مجاری ادرار، زخم معده و وروم روده، یبوست، ورم مثانه، سنگ کلیه، سرفه، دردهای پرئود و حتی مرض قند می باشد.

می توان تخم کتان را با مقادیر آب جوشانید و سپس جوشانده آنرا در داخل وان حمام ریخت و در آن دراز کشید. خارش

پوست را فوراً از بین می برد .

طرز استفاده:

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می شود و می توان آن را از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کرد که البته در یخچال نگهداری شود و باید دقت کرد که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

بزرگ

پیاز



Onion پیاز

cepa Allium نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

پیاز گیاهی است دو ساله دارای برگهای توخالی و استوانه ای شکل . ساقه پیاز تا ارتفاع یک متر هم می رسد که آنهم استوانه ای و توخالی است . گلهای پیاز برنگ سفید یا بنفش بصورت چتر در انتهای ساقه دیده می شود .

پیاز انواع مختلف درد مانند پیاز سفید ، پیاز بنفش ، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش .

پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود ولی گفته می شود که منشاء آن از ایران و افغانستان بوده است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا راه یافته است .

پیاز از زمانهای ماقبل تاریخ وجود داشته است . مردم مصر و کلدان از آن در غذاهایشان استفاده می کرده اند .

مخصوصا در مصر پیاز در مراسم مذهبی بکار می رفته و احترام خاصی داشته است . یونانیان و رومیان نیز آنرا می شناخته و مصرف می کرده اند

ترکیبات شیمیایی:

پیاز دارای ترکیبات گوگردی ، قند ، کلسیم ، املاح سدیم و پتاسیم ، ید ، سیلیس ، آهن ، فسفر و یوتامینهای A.B.C می باشد . پیاز دارای اسانس مخصوصی می باشد که در اثر پختن از بین می رود .

پیاز خام فعالیت معده را زیاد می کند و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می کند . بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معده خود حس کنند . اینگونه اشخص باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دشتگاه هاضمه را منظم کرده اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می کند .

خواص دارویی:

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است که در یک مقاله نمی توان گنجانید .

۱- پیاز ادرار آوری قوی است و خام و پخته آن هر دو این اثر را دارند .

۲- برای رفع گاز معده از تتور پیاز می توان ساتفاده کرد . مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره است که باید در آ حل کرده و مصرف

نمود.

۳- برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است شربت پیاز به این صورت تهیه می شود:

۱۰۰ گرم پیاز خام را با ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و بپزید تا له شود سپس ۴۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که جوش بزند تا قند حل شود سپس آنرا صاف کنید و در یخچال قرار دهید.

۴- همانطور که گفته شد پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آنقند خون را پائین می آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتما هر روزه از آن استفاده کنند.

۵- اگر پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می کند.

۶- پیاز نیم پز برای سوختگی ها نیز موثر است.

۷- پیاز خام محرک قلب است.

۸- پیاز باکتری کش است.

۹- پیاز تقویت کننده و نرم کننده سینه است. برای این منظور پیاز را آب پز کرده و بخورید.

۱۰- پیاز سنگ کلیه را خرد می کند.

۱۱- پیاز پخته ملین است.

۱۲- برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.

۱۳- برای درمان سنگینی گشو آب پیاز را در گوش بچکانید.

۱۴- ماسک پیاز روی صورت خون را بطرف صورت می کشاند و رنگ صورت را درخشان می کند.

۱۵- پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می شود.

۱۶- پیاز لته ها را محکم می کند.

۱۷- پیاز کلسیم درد دندانها و استخوانها را تقویت می کند و از نرمی استخوان جلوگیری می کند.

۱۸- پیاز معالجه عفونتهای مجاری تنفسی از قبیل ورم گلو، برنشیت، گریپ و آسم می باشد.

۱۹- برای رفع سموم بدن پیاز توصیه می شود.

۲۰- برای آنکه پیاز زود هضم شود و آنهایی که معده حساس دارند بتوانند آنرا بخورند و از خواص آن استفاده کنند باید موقع پختن پیاز مقدایر شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان تر خواهد کرد .

۲۱- برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید بدین صورت که پوست پیاز را بشوئید و در مقدری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید ، سپس آنرا در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیرۀ آن گرفته شود . بعدا این شیرۀ را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بشوئید تا اسهال کاملاً از بین برود .

۲۲- اگر پشه یا زنبور شما را گزید فوراً یک پیاز را بریده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فوراً ساکت می شود .

۲۳- پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان و تقویت معده و روده و زیاد شدن استها مصرف می کنند .

۲۴- اگر از بوی پیاز ناراحت می شوید می توانید بعد از خوردن پیاز برای رفع بوی آن باقلا پخته و یا گردوی پخته و یا نان سوخته بخورید .

۲۵- تخم پیاز گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی مصرف می شود .

۳۶- اگر از تخم پیاز پمادی درست کنید و روی سر ببندید از ریختن مو جلوگیری می کند .

۳۷- حتما شنیده اید که در قدیم برای اینکه کسی از اسرار علمی سر درنیاورد آنها را با مرکب نامرئی می نوشتند و مرکب نامرئی چیزی غیر از آب پیاز نیست .

۳۸- در خاتمه برای اینکه بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک از چشمان شما جاری نشود می توانید پیاز را زیر آب شیر پوست بگیرید یا اینکه پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب آنرا پوست بکنید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

پرتقال



Orange

پرتقال

Citrus sinensis

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گلهای سفید پوست پرتقال نارنجی رنگ ، کمی ناصاف و میوه آن بسته بانواع مختلف شیرین و ترش ، زرد رنگ و یا قرمز می باشد .

پرتقال یکی از قدیمی ترین میوه هایی است که بشر از آن استفاده می کرده است و در حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است .

در حال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می کند .

پرتقال اولیه ، کوچک ، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت تر و شیرین تر شده است .

پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت .

ترکیبات شیمیایی:

پرتقال یکی از غنی ترین منابع ویتامین C می باشد . البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و رگمای زیاد از بین می رود . اسانس که از گلهای پرتقال گرفته می شود بنام روغن نرولی Neroli Oil معروف است که دریاب وئی بسیار مطبوع بوده و خیلی گران است و در عطر سازی از آن استفاده می شود .

در ۱۰۰ گرم پرتقال پوست کنده مواد زیر موجود است :

آب ۸۶ گرم

پروتئین ۱ گرم

نشاسته ۲/۰ گرم

کلسیم ۱۲ گرم

فسفر ۴۰ میلی گرم

آهن ۲۰ میلی گرم

سدیم ۴/۰ میلی گرم

پتاسیم ۱ میلی گرم

ویتامین آ ۲۰۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۲۰۰ واحد

ویتامین ب ۲ ۱/۰ واحد

ویتامین ب ۳ ۰۴/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۵۰ میلی گرم

در صد گرم پوست پرتقال مواد زیر موجود است :

آب ۷۰ میلی گرم

پروتئین ۵/۱ میلی گرم

مواد چربی ۲/۰ میلی گرم

مواد نشاسته ای ۲۵ میلی گرم

کلسیم ۱۶۰ میلی گرم

فسفر ۲۰ میلی گرم

آهن ۸/۰ میلی گرم

سدیم ۳ میلی گرم

پتاسیم ۲۱۰ میلی گرم

ویتامین آ ۴۲۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۱۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۱/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱ میلی گرم

ویتامین ث ۱۳۵ میلی گرم

خواص دارویی:

موسسه مبارزه با بیماری سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می کنند . البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است .

(۱) دانشمندان سوئدی کشف کرده اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند .

(۲) خوردن پرتقال کلسترول را پائین می آورد .

(۳) پوست سفید پرتقال و ورقه های نازک بین قسمت های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است .

(۴) اسانس پرتقال ضد عفونت های میکروبی است .

(۵) پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است .

(۶) پرتقال ضد سم ، ادرار آور و نرم کننده سینه و ضد استفراغ است .

(۷) جوشانده برگهای پرتقال برای شست و شوی ورم ها و کاهش درد مفید است .

(۸) خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام بخش است .

(۹) اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن بکار می برند .

(۱۰) پرتقال خون را تمیز می کند .

(۱۱) برای برطرف کرده چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب بشوئید .

(۱۲) از پرتقال برای کم کردن وزن می توانید استفاده کنید . طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آنرا داخل دیگی ریخته و بان نیم لیتر آب اضافه کنید و بمدت ۱۰ دقیقه بجوشانید . سپس سه قاشق عسل بان اضافه کرده و مجددا بمدت ۵ دقیقه بجوشانید و آنرا صاف کنید . از این شربت ۳ فنجان در روز بنوشید . تا زون شما بمقدر ایده آل داراید .

۱۳) پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصی قلیایی به بدن می دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است .

۱۴) برای استفاده بیشتر از مواد غذای پرتقال بهتر است که پوست زردرنگ آنرا بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می کند .

۱۵) خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاهها و سوپر مارکت ها این خواص را ندارند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

پسته



پسته Pistachio

نام علمی Pistaca

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

پسته درخت دوپایه ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می رسد و بحالت خودرو در ایران و افغانستان می روید .

برگهای درخت پسته متناوب و مرکب از ۲ یا ۳ برگچه نوک تیز با یک برگچه انتهایی است و برنگ سبز روشن می باشد . گلهای آن خوشه ای است گل نر آن فاقد گلبرگ است .

ترکیبات شیمیایی:

پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است .

در صد گرم مغز پسته مواد زیر موجود است :

آب ۲/۵ گرم

پروتئین ۲۰ گرم

مواد چرب ۵۴ گرم

مواد نشاسته ای ۱۵ گرم

کلسیم ۱۳۰ میلی گرم

فسفر ۵۰۰ میلی گرم

آهن ۵/۷ میلی گرم

پتاسیم ۹۵۰ میلی گرم

ویتامین آ ۲۳۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۷/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۱ میلی گرم

خواص دارویی:

خواص مغز پسته

مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

(۱) مغز پسته بعلت داشتن آهن خون ساز است و آنهائیکه مبتلا به کم خونی هستند باید حتما روزانه مقادیر پسته بخورند .

(۲) خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می کند .

(۳) مغز و ذهن را تقویت می کند .

(۴) برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است .

(۵) برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می شود .

(۶) پسته معده را تقویت می کند .

(۷) برای تسکین سرفه مفید است .

(۸) اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می کند .

(۹) جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است .

(۱۰) جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است

خواص پوست سبز پسته

پوست سبز پسته تازه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص زی می باشد :

۱- برای رنگرزی بکار می رود.

۲- بهترین دارو رای رفع بوی ید دهان است .

۳-جویدن آن باعث التیام زخم های داخل دهان می شود.

۴-برای استحکام لثه آنرا روی لثه بمالید و یا بجوید .

۵-دم کرده پوست سبز پسته حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می برد.

۶-دم کرده آن برای رفع اسهال مفید است .

۷-برای رفع سسکه پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آنرا بنوشید .

خواص پوست سفید پسته

پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون زدن مقعد مفید است . برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آنرا داخل لگنی بریزید و شخصی را که این بیماری را درد برای چند دقیقه در آن بنشیند . باعث تسکین درد و تخفیف بیماری می شود .

مضرات :

مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آنرا با زردآلو بخورند .
ضمناً مغز پسته گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و دانه های قرمز رنگ در پوست می شود . برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه ، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف نمود .



به Quince

نام علمی Cydonia

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

به درخت کوچکی است که پوست ساقه و تنه آن قهوه‌ای بوده و در اکثر نقاط اروپا، نواحی مدیترانه، آسیا و آفریقای شمالی می‌روید.

برگهای آن پوشیده از کرک و صاف است. گل‌های آن درشت، برنگ سفید و یا صورتی و دارای پنج گلبرگ می‌باشد. میوه رسیده زردرنگ، گرد و یا بشکل گلابی است و در سطح آن پوشیده از کرک بوده و دریا طعمی مطبوع، شیرین و یا کمی ترش است.

ترکیبات شیمیایی:

در ۱۰۰ گرم میوه به مواد زیر وجود است:

آب ۸۳ گرم

مواد قندی ۱۰ گرم

مواد نشاسته‌ای ۵ گرم

کلسیم ۱۰ میلی‌گرم

فسفر ۱۷ میلی‌گرم

آهن ۸/۰ میلی‌گرم

پتاسیم ۱۹۵ میلی‌گرم

سدیم ۵ میلی‌گرم

ویتامین A ۴۰ واحد

ویتامین ث ۱۵ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۰۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۳/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۲/۰ میلی گرم

خواص دارویی میوه به :

از نظر طب قدیم ایران به شیرین کیم گرم و تر و ترش و سرد و خشک است . روغن به سرد ، تر و قابض و به دانه سرد و تر است .

(۱) به تقویت کننده قلب است .

(۲) ادرار آور است.

(۳) نرم کننده سینه است .

(۴) مقوی معده و دستگاه هاضمه است .

(۵) قابض است .

(۶) خونریزی را بند می آورد .

(۷) به ترش مسهل است .

(۸) به ترش برای تنگی نفس مفید است .

(۹) به ترش استفراغ را بند می آورد .

(۱۰) اسهال های ساده و اسهال خونی را درمان می کند .

(۱۱) به بهترین و مفید ترین میوه برای مسلولین است .

(۱۲) خونریزی از رحم را متوقف می کند .

(۱۳) اثر مفید روی بواسیر درد .

(۱۴) برای هضم غذا مفید است .

خواص به دانه

- ۱- لعاب به دانه را روی زخم ها و سوختگی ها بگذارید تا باعث شفای سریع آنها شود.
- ۲-ضد تب است .
- ۳-اسهال خونی و ساده را درمان می کند .
- ۴- برای درمان جراحات گلو موثر است .
- ۵-سرفه را برطرف می کند .
- ۶- برای درمان تورم های داخلی بدن مفید است .
- ۷-برای التیام ترک پوست دست و بدن ، نوک پستان ، لب و بواسیر لعاب به دانه را روی موضع بمالید .
- ۸-برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است .
- ۹-آفتاب زدگی را با مالیدن لعاب به دانه بر روی پوست درمان کنید .
- ۱۰-جویدن به دانه برای تقویت نیروی جنسی مفید است .

خواص دم کرده گل و شکوفه به

- ۱-سردرد را برطرف می کند.
- ۲- مقوی معده است .
- ۳-سینه را صاف و تقویت می کند.
- ۴-سرفه کودکان را برطرف می سازد .
- ۵-برای درمان بی خوابی دم کرده گل را با آب بهار نارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشید .

خواص روغن به

- ۱) برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است
- ۲) سرگیجه را برطرف می کند

۳) برای مداوای زخم های دهان مفید است .

۴) خونریزی ریوی را درمان می کند .

۵) اسهال مزمن را برطرف می کند.

۶) دوست کبد است و روم کبد را رفع می کند .

۷) زخم روده ها را درمان می کند .

خواص برگ و شاخه های به

۱) جوشانده برگ درخت به ورم چشم را مداوا می کند .

۲) زخم ها را با جوشانده برگ به بشوئید .

۳) قابض است .

۴) ضماد برگ درخت به برای ورم چشم مفید است .

طرز استفاده:

۱) شیر به : ۵۰ گرم به را خرد کرده با ۵۰ گرم عسل یا شکر مخلوط کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و آنرا روی چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقلیل یابد .

۲) شراب به : ۵۰ رگم به خورد شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید دو هفته بماند و سپس از آن استفاده کنید .

۳) جوشانده دانه به : ۳۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا بصورت ژله در آید .

۴) جوشانده برگ درخت به : ۳۰ گرم برگ درخت به را در یک لیتر آبجوش ریخته و مدت چند دقیقه بجوشانید .

۵) دم کرده گل به : ۳۰ گرم گل به را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت پنج دقیقه بگذارید تا دم بکشد .

۶) لوسیون پوست به : ایو لوسیون برای از بین بردن چین و چروکهای پوست از هر کرم دیگری موثر تر است .

۷) روغن به : به را تکه تکه کرده و بپزید سپس آب آنرا بگیرید و با دو برابر وزن آن روغن زیتون مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقی بماند البته قدت کنید که روغن نسوزد .

مضرات :

خوردن به بصورت خام خوب نیست و مضر می باشد زیرا به خام رگهای بدن را مسدود می سازد و چون گرم است برای

کسانیکه گرم مزاجند خوب نیست .

بلوط



بلوط Oak Bark
علفی (شیره بلوط)

نام علمی Quercus

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

بلوط درخت بومی در مناطق معتدله است و در ایران در جنگلهای کردستان، لرستان و کهکلوپه می روید. ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۳ متر نیز می رسد. برگهای درخت بلوط پنجه ای و مانند انگشتان دست می باشد. میوه درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پیاله ای جای می گیرد.

ترکیبات شیمیایی:

پوست و برگ درخت بلوط دارای تانن، قند، اسید گالیک، اسید مالیک، کوئرسین، Quercine، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است.

خواص دارویی:

بلوط از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

خواص میوه بلوط

میوه بلوط از قدیم الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می کرده اند. حتی اگر آنرا خشک و در کرده و با در گندم مخلوط می کنند و از آن نان تهیه می نمایند.

می توان بلوط را بوداده و سپس آنرا در کرده و از آن چائی تهیه کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش می باشد. این دم کرده را می توان برای مورد زیر بکار برد.

۱- بواسیر را برطرف می کند.

۲- اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می کند.

۳- درد معده و گاز معده را برطرف می کند.

۴- برای رفع کم خونی موثر است.

۵- نرمی استخوان را درمان می کند .

۶- برای تقویت عمومی بدن موثر است .

۷- برای معالجه اسهال اطفال ، در بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آنرا به اطفال می دهند .

خواص درخت بلوط

برای استفاده از پوست درخت بلوط می توان آنرا در کرده و با عسل مخلوط کنید و یا اینکه یک قاشق در آنرا در یک لیوان آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

۱- خونریزیها را متوقف می سازد .

۲- درمان کننده بواسیر خونی است .

۳- خاصیت ضد عفونی درد .

۴- ادرار را زیاد می کند .

۵- ترشحات زنانه را از بین می برد .

مصارف خارجی پوست درخت بلوط

برای استفاده خارجی از جوشانده پوست درخت استفاده می شود . بدین منظور باید ۱۵ گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم تقلیل یابد .

از این جوشانده می توان بعنوان کمپرس استفاده کرد و یا آنرا در وان حمام ریخته و در آن سائراحت نمود .

۱) خون مدرگی را درمان می کند .

۲) آگزما را از بین می برد .

۳) برای درمان بیماریهای پوستی در وان حمام که در آن جوشانده پوست درخت بلوط را ریخته اید به مدت یکربع ساعت استراحت کنید .

۴) اگر واریس درید این قسمتها را با جوشانده پوست بلوط کمپرس کنید .

گز علفی

در اثر نیش زدن حشره ای مخصوص به برگ و یا شاخه های درخت بلوط ماده ای به بیرون تراوش می کند که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه هایی به قطر ۲ سانتیمتر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می شود . برای استفاده از گز شاخه های درخت را تکان می دهند تا دانه های گز به زمین بریزد . البته این دانه ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است که باید تمیز شود .

گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است . برای استفاده طبی از گز علفی می توان آنرا با عسل مخلوط کرد و یا جوشانده آنرا تهیه نمود . (۵۰ گرم در یک لیتر آب جوش)

خواص گز علفی

- (۱) قابض است .
- (۲) خونریزیها را متوقف می سازد .
- (۳) مقوی معده است .
- (۴) تقویت کننده دستگاه تنفسی است .
- (۵) سینه را نرم و صدا را صاف می کند .
- (۶) سرفه ها را برطرف می کند .
- (۷) تنگی نفس را درمان می کند .
- (۸) برای معالجه بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و بر روی بواسیر بگذارید .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

برنج



RICE

برنج

Oryza

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

برنج گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا ۵/۱ متر میرسد و در مناطق گرم و مرطوب و پرآب می روید. ساقه آن راست و برگهای آن بزرگ و نوک تیز است. هر سنبلک برنج دارای دنباله کوتاه و یک گل درد. میوه آن بشکل خوشه ای مشکل از سنبلک ها در انتهای ساقه قرار دارد و یک دانه برنج در آن است شلتوک می نامند. برنج از غلات مهم است و تقریباً غذای اصلی نصف مردم کره زمین می باشد و منشأ برنج از آسیا است و در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در هند و چین زراعت می شده است. برنج بعداً از آسیا به ژاپن، سیلان و دیگر نقاط استوایی کره زمین راه یافت و در قرت هفتم میلادی مصریان نیز شروع به کشت آن کردند.

برنج انواع مختلف درد و این انواع را تا حدود ۱۵۰ نوع مختلف تخمین می زنند. نمونه های مرغوب آن در شمال و جنوب ایران و نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می شود.

بطور کلی دو نوع برنج وجود دارد:

نوعی که دانه آن دراز و کشیده و باریک است که بنام برنج صدری معروف است و دیگری که دانه آن ریز و گرد می باشد و بنام برنج چینی یا ژاپنی شهرت درد.

آن نوع برنجی که ایرانیان و مردم بیشتر کشورها مصرف می کنند برنجی است که شلتوک و پوسته خارجی آن گرفته شده است. رنگ اصلی برنج وقتی که در پوسته است قهوه ای است و بنام برنج قهوه ای Brown Rice نامیده می شود.

برای بدست آوردن برنج سفید، دانه های برنج را در دستگاههای مخصوصی می ریزند و این دستگاهها پوسته خارجی برنج را از آن جدا کرده و سپس با اصطکاک دادم برنج بدون پوسته با یکدیگر غشای خارجی آن نیز از بین می رود و برنج برنگ سفید و شفاف بدست می آید که عاری از ویتامین ب ۱ است و اشخاصی که منحصر از برنج تغذیه می کنند و غذای دیگری مصرف نمی کنند به بیماری بری بری Beri-Beri دچار می شوند.

بنابراین برای استفاده از تمام ویتامین ها و موادمعدنی برنج بهتر است که از برنج قهوه ای که غشاء خارجی آن گرفته نشده است استفاده کرد ولی البته باید توجه داشت که هضم برنج قهوه ای کمی مشکل تر از هضم برنج سفید می باشد.

یکدیگر از انواع برنج نوع وحشی از آن است که سیاه رنگ و باریک تر و دراز تر از برنج صدری است. این نوع برنج هم دارای مواد معدنی و ویتامین های بیشمار است ولی البته هضم آن کمی مشکل است و بهتر است که مخلوط با برنج سفید بکار

برده شود .

ترکیبات شیمیایی:

در برنج ماده ای بنام اوریدین **Oridine** وجود دارد که خاصیت ضد التهاب عصبی را دراست . برنج از لحاظ مواد غذایی بسیار غنی است . البته همانطور که گفته شد هنگامیکه پوسته قهوه ای آنرا می گیرند مقدری از ویتامین های خود را از دست می دهد . در جدول زیر واد موجود در صد گرم برنج قهوه ای و برنج سفید با هم مقایسه شده است.

مواد

مواد	در صد گرم برنج قهوه های	در صد گرم برنج سفید
انرژی	۳۶۰ کالری	۳۶۲ کالری
آب	۱۲ گرم	۱۲ گرم
پروتئین	۵/۷ گرم	۶/۶ گرم
نشاسته	۷۶ گرم	۸۰ گرم
کلسیم	۳۲ میلی گرم	۲۵ میلی گرم
فسفر	۲۲۰ میلی گرم	۹۵ میلی گرم
آهن	۶/۱ میلی گرم	۸/۰ میلی گرم
سدیم	۱۰ میلی گرم	۵ میلی گرم
پتاسیم	۲۱۵ میلی گرم	۹۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۳۵/۰ میلی گرم	۰۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۵/۰ میلی گرم	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۸/۴ میلی گرم	۵/۱ میلی گرم

همانطور که دیده می شود مقدار ویتامینی **B1** در برنج سفید شده یک ششم و ویتامین **B2** نصف و ویتامین **B3** بمقدار یک سوم برنج قهوه ای یم باشد و مواد معدنی آن بمقدار بسیار زیادی کاهش می یابد .

پوست و یا شلتوک برنج که در مراحل کوبیدن از آن جدا می شود سبوس برنج **Rice Bran** نامیده می شود که آنهم منبع

ویتامین ها و مواد معدنی است .

در صد گرم سبوس برنج مواد زیر وجود دارد :

انرژی	۲۷۵ کالری
آب	۷/۹ گرم
پروتئین	۵/۱۳ گرم
چربی	۵/۱۵ گرم
نشاسته	۵۰ گرم
کلسیم	۷۵ گرم
فسفر	۱۴۰۰ میلی گرم
آهن	۲۰ میلی گرم
پتاسیم	۱۵۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۲۵/۲ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۳۰ میلی گرم

غشای قهوه ای رنگ برنج نیز که در اثر بهم سائیدن در دستگاههای مخصوص و یا در موقع شستن زیاد از برنج جدا می شود سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین است . جدول زیر مقدار مواد موجود در صد گرم این غشای قهوه ای رنگ را نشان می دهد .

کالری	۲۶۵
آب	۸/۹ گرم
پروتئین	۱۲ گرم
چربی	۸/۱۲ گرم

نشاسته	۶۰ گرم
کلسیم	۷۰ میلی گرم
فسفر	۱۱۰۰ میلی گرم
آهن	۱۶ میلی گرم
پتاسیم	۷۱۵ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۸۵/۱ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۸/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲۸ میلی گرم
خواص دارویی:	
برنج از نظر طب ایرانی، معتدل و خشک است البته بستگی درد آنرا چگونه درست کنید برنج آبکش شده سرد است و آب آن گرم در حالیکه برنج کته شده گرم است . برنج دارای ماده ای بنام Amidon می باشد ولی از نظر اینکه ماده گلوتن آن کم است یعنی کاملاً بهم نمی چسبد نان درس کردن از آن کمی مثل است . در خاور دور از برنج نوعی الکل درست می کنند که بنام ساکه معروف است که سمیت آن از الکل معمولی کمتر است و بمصرف دارویی می رسد . برنج غیر از اینکه یک غذای سهل الهضم است بسیار مقوی است و ضمناً خواص درمانی بسیاری را دراست که به تعدادی از آن اشاره می شود . (۱) برنج قهوه ای خاصیت ضد التهاب عصبی را درد . (۲) خوردن برنج تحریکات معده و روده را کم می کند . (۳) از جوانه برنج نوعی مالت تهیه می شود که بعنوان مقوی معده بکار می رود . (۴) اگر برنج را در آب پزید آب درمان کننده اسهال و اسهال خونی است . آب برنج را می توان به اطفال شیرخوار نیز داد . (۵) برای شست و شوی زخم ها از آب برنج استفاده کنید . (۶) آب برنج را می توان برای درمان ورم های روده ای و استفراغهای خونی بکار برد .	

(۷) دم کرده ریشه و ساقه های زیر زمینی برنج برای زیاد شدن ترشحات ادرار مصرف می شود .

(۸) برای درمان تب ، بدن و سر را با در برنج کمپرس کنید .

(۹) برنج خواب آور است .

(۱۰) برنج تشنگی را برطرف می کند .

(۱۱) زیاده روی در خوردن برنج موجب ازدیاد وزن می شود .

(۱۲) خوردن برنج تولید اسپرم می کند .

(۱۳) برنج را اگر با شیر و شکر مخلوط کنید و بخورید بسیار مقوی است و نیروی جنسی را تقویت می کند .

(۱۴) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخورید .

(۱۵) اگر برنج سفید را در آب خیس کنید آب آن برای درمان اسهال و قطع قاعدگی مفید است .

(۱۶) آب جوشانده برنج را که آبکس می کنید دور نریزید با این آب جواهرات خود را بشوئید که آنها را جلا می دهد

(۱۷) برای رفع التهاب پوست ، در برنج را با نشاسته یا پودر تالک مخلوط کرده و به پوست بمالید .

(۱۸) دانشمندان ثابت کرده اند که خوردن برنج برای درمان فشار خون بسیار مفید است .

(۱۹) خوردن برنج ، قند خون را در حالت تعادل نگاه می دارد .

(۲۰) یکی از اطباء آمریکایی رژیم برنج را برای درمان فشار خون توصیه می کند او به بیماران تأیید می کند که برنج بدون نمک همراه با میوه های مختلف بخورند . البته هنوز دانشمندان نمی دانند که در برنج چه ماده ای وجود دارد که باعث پائین رفتن فشار خون می شود .

(۲۱) رژیم برنج برای اختلالات کلیوی مفید است .

(۲۲) رژیم برنج برای مبتلایان به بیماری سورای سیس Psoriasis نیز بسیار مفید است .

طرز استفاده:

در قسمت بالا توضیح داده شده است

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

شنبلیله



شنبلیله Fenugreek

نام علمی Trigonella gracum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

شنبلیله سبزی اصلی قورمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، مصر، هند، الجزیره، ایتالیا و اسپانیا می‌روید. شنبلیله دارای مواد چرب، مواد نشاسته‌ای، مواد ازته، مواد فسفره و ماده‌های بنام گونل‌لین می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی:

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطر می‌باشد. تحقیقات جدید نشان داده است که شنبلیله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین که ویتامین B3 نیز نامیده می‌شود، می‌باشد. این ویتامین عامل جلوگیری کننده از بیماری پلاگرا می‌باشد و همچنین اثر گشاد کننده عروق را نیز درآورد.

خواص دارویی:

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبلیله انجام درد دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال بسیار موثر است. شنبلیله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف می‌شده است. برای این منظور حتی از دانه شنبلیله استفاده شده است و بیماریها سریعاً بهبود پیدا می‌کند.

شنبلیله چون دارای مواد فسفره، آهن، ازته و یاستازهای مختلف می‌باشد تقویت کننده لوزالمعده نیز می‌باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را بکار انداخته و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد.

شنبلیله بطور کلی شفا دهنده بیماریهای روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی درد. در قدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند بکار می‌رفته است دانه شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی ناپسند است بنابراین برای استفاده از آن دانه در شده آنرا با مواد معطر باید مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه ای برطرف کنند.

طرز استفاده:

برای تهیه پماد شنبلیله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری در دانه شنبلیله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهابهای سطحی پوست بدن

مصرف کنید. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبلیله و گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

باقالا

باقالا *Faba bean*نام علمی *Faba vulgaris*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

باقالا گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه هایی بشکل تخم مرغ می باشد. گلهای باقلا درشت و سفید که دارای لکه های سیاه و یا بنفش است. میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک بطول تقریباً ۱۲ سانتیمتر است. در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد. گل و شاخه گلدان، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی:

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

آب	۷۲ گرم
پروتئین	۴/۸ گرم
مواد چرب	۴/۰ گرم
نشاسته	۸/۱۵ گرم
کلسیم	۲۸ میلی گرم
فسفر	۱۵۵ میلی گرم
آهن	۲/۲ میلی گرم
سدیم	۴۰ میلی گرم
پتاسیم	۴۷۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۲۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۳/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۱۸/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۱ میلی گرم

ویتامین ث ۳۰ میلی گرم

ارسنیک ۰۲/۰ میلی گرم

ضمنا باقلا دارای ماده ای بنام فیتین **Phytine** می باشد که بسیار مغذی است و تقویت کننده بدن است . این ماده کلسیم بدن را تامین می کند باقلا غذای خوبی است برای دوران نقاهت .

خواص دارویی:

باقلا از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و گل آن گرم می باشد

(۱) دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرار آور است .

(۲) دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع می کند و برای قولنج های کلیوی مفید است.

(۳) جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است.

(۴) جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع رماتیسم درد .

(۵) از جوشانده باقلا برای درمان نقرس استفاده کنید.

(۷) باقلا را اگر با آب سرکه و آب پیزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می کند.

(۸) برای رفع گرفتگی صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید .

(۹) برای رفع کوفتگی و روم پستان ، در باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و نعنای پیزید و ضمادی را که بدست می آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید .

(۱۰) ضماد در باقلا را با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است.

(۱۱) جوشانده باقلا شکم روشهای مزمن را برطرف می کند.

(۱۲) ضماد باقلا جوش و کورک را می رساند و چرک را خارج می کند.

۱۳) برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.

۱۴) جوشانده سرشاخه های باقلا مستی مشروبات الکلی را برطرف می کند.

۱۵) برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را بمدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.

۱۶) نان خوشمزه بمقدار ۲٪ در باقلا بآن اضافه کنید.

مضرات :

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می کند برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آنرا دور بریزید . سپس بان مقدری آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند درچین و فلفل بخورید .

مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می شود بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و خام احتیاط کنید . معمولا اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.

بادمجان



Eggplant بادمجان

نام علمی Solanum Melongena

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

این گیاه که به عربی بادنجان نامیده می شود گیاهی است یکساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کرک. ارتفاع ساقه آن تا ۷۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن بیضی شکل با نوک باریک و گل‌های آن بنفش رنگ است. میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد، برنگهای بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می شود.

بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است از زمانهای بسیار قدیم در هند کشت می شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد. تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه و در انگلستان کردند و آنرا بنام کدوی گینه ای مینامیدند.

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و در آمریکا، ایالات فلوریدا، تگزاس، لوئیزیانا و نیوجرسی بیشتر محصول بادمجان آمریکا را کشت می کنند.

ترکیبات شیمیایی:

همانطور که در جدول زیر دیده می شود بادمجان دارای ویتامین های A.B.C و مواد معدنی زیادی است.

د صد گرم بادمجان مواد زیر موجود است

انرژی ۳۰ کالری

آب ۹۲ گرم

پروتئین ۳/۱ گرم

چربی ۲/۰ گرم

نشاسته ۶/۴ گرم

کلسیم ۱۲ میلی گرم

فسفر	۱۵ میلی گرم
گوگرد	۱۵ میلی گرم
منیزیم	۱۲ میلی گرم
پتاسیم	۲۲۰ میلی گرم
آهن	۷/۰ میلی گرم
سدیم	۳ میلی گرم
منگنز	۲/۰ میلی گرم
روی	۳/۰ میلی گرم
مس	۱/۰ میلی گرم
ید	۰۰۲/۰ میلی گرم
بتاکاروتن	۰۵/۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۷/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۵ میلی گرم

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم بادمجان گرم و خیلی خشک است . بادمجان بر خلاف آنچه که عوام اعتقاد دارند که بی بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است . مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می خواهند وزن کم کنند زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می باشد .

۱) بادمجان را حتما باید بحالت کاملا رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخ درد و در آنهائیکه آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماریها می شود.

۲) بادمجان اثر نرم کننده و مدر درد .

۳) بادمجان بعلت درآوردن آهن در رفع کم خونی داروی موثری است .

۴) بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت .

۵) دانه بادمجان ایجاد یبوست می کند .

۶) ریشه بادمجان و شاخه های خشک شده و برگهای آن اثر بند آورنده خون را دراست و قابض بوده و می توان در آن برای درمان احتلام بانه و انواع خونریزیها استفاده کرد.

۷) بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است .

۸) خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می درد .

۹) بادمجان برطرف کننده یبوست است .

۱۰) برگها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند این جوشانده درمان اسهال خونی است .

۱۱) جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است.

۱۲) بادمجان مقوی معده است .

۱۳) آب زردرنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می شود برای خشک کردن عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتب عرق می کند باید دست و پای خود را با آن چند بار در روز بشویند تا از شر این مرض آسوده شوند.

۱۴) اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند زگیل کنده خواهد شد .

۱۵) از بادمجان می توان به عنوان مسکن برای تسکین در استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد بدین طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید که نیم پز شود و سپس آب آنرا با فشار بگیرید و بعد بمقدر نصف این مقدار آب به آن شکر قهوه ای اضافه کنید آنرا هم بزنید و بنوشید

۱۶) با تحقیقاتی که جدیداً روی موشهای آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته اند که بادمجان دارای یک ماده ضد تشنج است که در درمان بیماری صرع اثر بسیار خوبی درد . بنابراین اشخاصی که تشنج دارند و یا مبتلا به این بیماری می باشند بهتر است که از بادمجان استفاده کنند.

طرز استفاده:

بادمجان دارای آلکالوئیدی بنام سولانین Solanine می باشد که ممکن است در معده های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت کند . بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت است که خانم های ایرانی درست می کنند . یعنی بادمجان را باید پوست کند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلای آنرا نمک پاشید تا آب آن که زرد رنگ و محتوی سولانین است خارج شود ، سپس آنرا فشار داده و پخت .

البته بهترین طریقه پخت بادمجان آب پز کردن و یا پختن در فر است زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده های ضعیف مناسب نیست .

مضرات :

بادمجان با همه خواصی که گفته شد نباید مورد استفاده اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آنها را تشدید می کند . اینگونه اشخاص اگر می خواهند بادمجان بخورند بهتر است آنرا با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند .

بادام زمینی



بادام زمینی Peanut

نام علمی Arachid

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

بادام زمینی گیاه بومی برزیل بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می باشد. بادام زمینی گیاهی است یکساله دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن در حدود ۳۰ سانتیمتر می باشد. برگهای آن مرکب از دو زوج برگچه است گلهای آن دو نوع متفاوت برنگ زرد می باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می رسد و سپس بتدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می شود.

میوه بادام زمینی بطول تقریبی ۴ سانتیمتر است و دریا پوسته شکننده برنگ خاکستری مایل به زرد می باشد.

بر روی پوسته یک تا سه برجستگی مشاهده می شود که هر یک محل دانه ها را نشان می دهد.

دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق برنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که برنگ قرمز قهوه ای است.

ترکیبات شیمیایی:

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین Arachin، کوناراشین Conarachin، چربی، پروتئین و ویتامین های مختلف است.

در صد گرم بادام زمینی بدون پوست مواد زیر موجود است:

آب ۶ گرم

پروتئین ۲۶ گرم

چربی ۴۸ گرم

مواد نشاسته ای ۱۶ گرم

کلسیم ۶۰۰ میلی گرم

فسفر	۴۰۰ میلی گرم
آهن	۲ میلی گرم
سدیم	۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۷۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۱ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱۶ میلی گرم

بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین ۴۰ تا ۵۰ درصد روغن درد که بنام روغن آراشید معروف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمیتیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لینوئیک تشکیل شده است. مقدار چربیهای اشباع شده در روغن آراشید تقریباً ۳۰ درصد می باشد. برای تهیه روغن آراشید ابتدا پوسته آن را شکسته و دانه ها را جدا می کنند. سپس پوسته نازک قرمز رنگ را نیز خارج کرده و دانه ها را در ماشین های مخصوصی خرد کرده و بصورت خمیری در می آورند و بعد آنرا در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن آنرا با فشار خارج می کنند که بنام روغن فشار اول معروف است. برای بدست آوردن روغن فشار دوم، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و میگذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می کنند. از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما روغنی بدست می آید که بنام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون سازی می رسد. روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و برنگ زرد روشن می باشد.

خواص دارویی:

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است. چون بادام زمینی دری پروتئین می باشد بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است.

۱- برای تقویت ریه و طحال مفید است.

۲- کلسترول خوب خون را بالا می برد.

۳- درد معده را از بین می برد.

۴- نرم کننده سینه است.

۵- سرفه خشک را برطرف می کند.

۶- شیر را در مادران شیر ده زیاد می کند.

۷- ملین است .

۸- بسیار مقوی است .

۹- برای تقویت قوای دماغی مفید است .

۱۰- به هضم غذا کمک می کند .

طرز استفاده:

طرز تهیه کره بادام زمینی *Peanut butter*

۵۰۰ گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقدری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولی له نشود) سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را با آن اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً بصورت کره در آید . سپس کمی نمک به آن اضافه کنید .

کره بادام زمینی را میتوان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد . کافی است که بجای روغن نارگیل آب اضافه کنید .

مضرات :

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است بعلاوه اینکه دارای روغن های اشباع شده می باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائین می شود . بنابراین آنهاییکه دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونسشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند .

اگر کره بادام زمینی میخرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد زیرا در بعضی مواد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید ، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین **Aflatoxin** می شود که سرطان زا بوده و باعث سرطان کبد می شود .

بادام



بادام Almond

نام علمی Amygdolus

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت بادام به بلندی ۸ متر می رسد. درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصا افغانستان و ایران، سوریه و فلسطین پرورش میافته است. ریشه درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگهای آن بیضی، باریک، نوک تیز و برنگ سبز می باشد. گلهای آن بسیار زیبا و برنگ صورتی است. در اوائل بهار شکوفه های بادام ظاهر می شود.

بطور کلی دو نوع بادام وجود دارد:

۱- بادام شیرین Sweet Almond

۲- بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام بصورت شفت می باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ و گوشت در است که پوشیده از کرک است و هنوز بردستی رشد نکرده که آنرا چغاله بادام Amandon می نامند که دارای خواص مخصوص می باشد. پس از رسیدن بادام بتدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می شود.

مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یکطرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نارک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آنرا بکمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفیدرنگ در داخل آن است.

مغز بادام شیرین و طعم ملایم و خوشمزه ای درد و بهسولت از بادام تلخ تشخیص داده می شود.

از کلیه قسمت های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می شود.

ترکیبات شیمیایی:

بادام شیرین دارای ۵۰ تا ۵۵ درصد و بادام تلخ دارای ۴۰ تا ۴۵ درصد روغن می باشد. بادام همچنین دارای ۲۵ درصد مواد

سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می باشد

بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (۱ تا ۳ درصد) بنام آمیگدالین (Amygdlin) می باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک (benzoic Aldehyde) و گلوکز حاصل می شود.

اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطر سازی بکار می رود و همچنین از آن رنگ سبزی بنام مالاشیت Malachite درست می کنند.

اسانس بادام تلخ بدلیل اینکه دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ می باشد. مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ ۰/۲۵۰۰۰ درصد است.

در صد گرم مغز بادام شیرین خشک شده مواد زیر یافت می شود:

آب ۷/۴ گرم

انرژی ۵۹۸ کالری

پروتئین ۶/۱۸ گرم

روغن های اشباع نشده ۲/۵۴ گرم

نشاسته ۵/۱۹ گرم

کلسیم ۳۲۰ میلی گرم

فسفر ۵۰۰ میلی گرم

آهن ۷/۴ میلی گرم

پتاسیم ۷۷۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۲۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۹/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۳ میلی گرم

خواص دارویی:

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است .

(۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است مخصوصا از روغن بادام می توان رفع یبوست برای بچه ها استفاده کرد .

(۲) بادام سینه را نرم می کند .

(۳) شیر بادام برای رفع سرفه ، ناراحتی حنجره و تنگی نفوس مفید بوده و خلط آور است .

(۴) بادام برای درمان زخم روده ها و مثانه و اسهال مفید است .

(۵) بادام بو داده مقوی معده بوده و قابض است .

(۶) بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می کند .

(۷) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است .

(۸) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می کند .

(۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است .

(۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و بعنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید .

(۱۱) دم کرده پوست قهوه ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است . (مقدر مصرف ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب)

(۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است .

(۱۳) روغن بادام خواب آور است و بیخوابی را از بین می برد .

(۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید .

(۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دل پیچه بچه ها خواهد بود . ضمنا این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می کند .

(۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران ، مهره های پشت را با روغن بادام چرب کنید .

(۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضد کرم است .

۱۸) برگ خشک شده درخت بدام قابض بوده و اسهال را از بین می برد.

۱۹) روغن بدام شیرین بدلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم ها و پمادها بکار می رود.

۲۰) برای رفع بیماریهای سینه ، روغن بدام شیرین را با هموزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که بصورت خمیر یکنواختی دارید سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آنرا بفاصله هر سه ساعت بخورید .

۲۱) برای رفع خارش پوست بچه هائیکه که سرخک و مخملک دارند روغن بدام را در تمام سطوح بدن آنها بمالید خارش را تسکین می دهد .

۲۲) مالیدن روغن بدام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می کند.

۲۳) روغن بدام اگرما را رفع می کند .

خواص بادم تلخ

چون بدام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را بعمل آورد .

مغز بدام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است

۱- بدام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد می باشد همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است .

۲- خوردن بدام تلخ برای تنگی نفس ، سرفه و ورم ریه مفید است .

۳- بدام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می کند .

۴- برای رفع درد کلیه ها بدام تلخ را با ناشاسته و نعناع بخورید .

۵- بدام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است .

۶- برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی های کلیه ، بدام تلخ را با شیر انگور مخلوط کرده و بخورید .

۷- اگر عادت ماهیانه خانم ها عقب می افتد بهترین طرز درمان آن قرار دادن شیاف بدام تلخ در مهبل است .

۸- برای از بین بردن لکه های صورت ، بدام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید .

۹- ضماد بدام تلخ برای درمان زخم های کهنه خارش و مخملک بکار میرود .

- ۱۰- ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است .
- ۱۱- ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال ، کلیه و دفع کرم روده بکار می رود .
- ۱۲- دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال ، و دفع کرم روده بکار می رود .
- ۱۳- روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی درد .
- ۱۴- روغن بادام تلخ برای تنگی نفس ، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است .
- ۱۵- برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید .
- ۱۶- مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت ، لکه ها و چین و چروک را از بین می برد .
- ۱۷- روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می برد .
- ۱۸- آنهایی که مبتلا به اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به اگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می یابند .
- ۱۹- خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است .
- ۲۰- روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است .

طرز استفاده:

روغن بادام : برای بدست آوردن روغن بادام ، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشک کردن خرد می کنند و بصورت خمیر در می آورند و سپس آنرا تحت فشار قرار داده و روغن آن را استخراج می کنند . این روغن را فشار اول می نامند .

تفاله بادام را که از فشار اول باقیمانده تحت اثر حرارت و مواد شیمیایی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می آورند . بدلیل اینکه روغن بادام گران است معمولا تقلب کرده و آنرا با روغن های دیگر مانند روغن مغز هسته زردآلو و هلو مخلوط کرده و بام روغن بادام می فروشند .

همانطور که گفته د اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک تولید می شود که سمی است بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته ها نباید از آب استفاده کرد .

اسانس بادام تلخ : این اسانس مایعی زلال و بیرنگ است که در اثر کهنه شدن برنگ زرد کمرنگ در می آید . بوی آن قوی ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ بهسولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملاً پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگهداری شود .

شکوفه و گل بادام: گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوعی و طعم تلخ می باشد.

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

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند.

مغز بادام: معمولاً بصورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود.

شیر بادام: شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملاً آسیاب کرده که بصورت پودر در آید. سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند مایعی مانند شی بدست می آید.

نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیر خوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد بدین ترتیب بدست می آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را بمدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آنرا آسیاب کرده و بصورت پودر در می آیند و مقدار کمی آب را بان اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با یک لیتر آب مخلوط و بهم می زنند و سپس مقدار ۵۰ گرم عسل بآن اضافه می کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه لمل می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

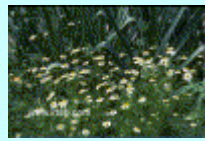
البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقه دیگری که آسان تر است بدین صورت می باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و تا مایعی مانند شیر بدست آید.

مضرات :

بادام از نظر اینکه دارای مواد مغذی بسیاری است بنابراین غذای بسیار خوبی است ولی چون سنگین و ثقیل الهضم می باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد. بادام همچنین برای معده های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورد.

بابونه



بابونه Chamomile

نام علمی Chamaemelum nobile

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک با ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می روید . ساقه آن برگ سبز مایل به سفید ، برگهای آن کوچک متناوب و دارای بریدگیهای باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است . گلهای آن مجتمع در یک طبق که بطور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می شود . در هر طبق گلهای سفید در اطراف و گلهای زرد در قسمت وسط قرار دارند .

ترکیبات شیمیایی:

گلهای بابونه دارای اسانس روغنی آنته مین (Anthemine) تانن ، فیتوسترول و همچنین ماده ای تلخ بنام اسید آنته میک Anthemique Acid می باشد .

خواص دارویی:

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ بحساب می آید .

جالینوس حکیم آنرا برای درمان تب و لرزهای نوبه ای بکار می برد .

(۱) یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه باآسانی این مرض را درمان می کند و آنهائیکه سالهاست با این مرض دست بگریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر Lozac و Zantac و غیره استفاده می کنند می توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند .

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آبجوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش) و صبح ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یکربع ساعت می توانید صبحانه خود را میل کنید . این عمل را بمدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده بکلی شفا یابد.

(۲) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت میکند .

(۳) بابونه مقوی مغز است .

- (۴) بابونه ادرار آور و قاعده آور است .
- (۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیر ده افزایش می دهد .
- (۶) درمان کننده سردرد و میگرن است .
- (۷) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند .
- (۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود .
- (۹) بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است .
- (۱۰) برای درمان چشم درد ، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید .
- (۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید .
- (۱۲) جوییدن بابونه برای التیام زخم های درمان مفید است .
- (۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است)
- (۱۴) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است .
- (۱۵) بابونه تقویت کننده معده است .
- (۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها ، بآنها چای بابونه بدهید .
- (۱۷) برای رفع بیخوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید .
- (۱۸) بابونه درمان کننده بی اشتهاپی است .
- (۱۹) بابونه برای رفع ورم روده موثر است .
- (۲۰) چای بابونه درمان کننده کم خونی است .
- (۲۱) از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید .
- (۲۲) بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است .

(۲۳) بابونه برای رفع زردی مفید است .

(۲۴) حمام بابونه اثر نیرو دهنده درد . برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید .

(۲۵) برای تسکین درد ، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل های دردناک بمالید درد را تخفیف می دهد .

(۲۶) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اکزما ، کهیر و خارش مفید است .

(۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش ، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید .

(۲۸) اسانس بابونه چون اثر قی آور درد در مورد مسمومیت های غذایی مصرف می شود .

(۲۹) روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد ، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید .

(۳۰) با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشوئید آنها را روشن تر و شفاف تر می کند .

(۳۱) آنتیباکتریک یائسه شده اند بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می کند .

(۳۲) بابونه ضد آلرژی است .

طرز استفاده:

اسانس بابونه : حدود ۸/۰ تا ۱ درصد اسانس در این گیاه وجود دارد که بوسیله تقطیر با بخار آب بدست می آید . رنگ این اسانس آبی روشن است ولی در اثر کهنه شدن برنگ زرد مایل به قهوه ای در می آید . بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزانده است . اسانس بابونه در عطر سازی و برای معطر کردن غذاها بکار می رود .

چای بابونه با دم کرده بابونه : برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری گیاه بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و بمدت ۵ دقیقه بگذارید دم بکشد .

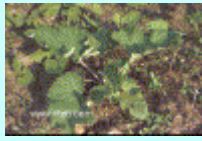
روغن بابونه با روغن زیتون : گل خشک بابونه را با برابر وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاه گاه آنرا هم بزنید . سپس آنرا از روی آتش بردارید و بگذارید تا مدت ۲۴ ساعت بحال خود بماند . سپس آنرا از صافی با فشار در کرده و در شیشه ای دربست نگهداری کنید (برای نفخ شکم و قولنج آنرا روی شکم بمالید)

روغن بابونه : برای تهیه روغن بابونه مقدری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن کنجد مخلوط کرده و سپس باندازه دو برابر گل بابونه بآن آب اضافه کنید . آنرا روی چراغ گذاشته و بگذارید بجوشد تا اینکه آب آن بکلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند البته باید دقت کرد که روغن نسوزد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

Burdock بابا آدم

نام علمی *Arctium lappa*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

بابا آدم که فیل گوش و آراقیون نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و دوساله ذکه ارتفاع ساقه آن تا ۵/۱ متر می رسد. این گیاه بحالت وحشی در دشت ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه در اروپا و آسیا می روید. ساقه آن که شبیه پوست مار است پوشیده از کرکهای خشن و زبر می باشد. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن بحالت افتاده بر روی ساقه قرار دارد.

رنگ برگها در قسمت چسبیده به ساقه سبز کم رنگ و هر چه بطرف انتهای برگ نزدیک تر می شویم تیره تر می شود.

ریشه گیاه دراز ف دوکی شکل و مانند هویج بضخامت انگشت دست بوده و دارای مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم است. پوست ریشه بابا آدم قهوه لی، مغز آن سفید و طعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع آوری درد.

میوه آن پس از رسیدن بصورت فندقه ای با ۳ یا ۴ سطح و برنگ زرد حنایی ظاهر می شود.

در انتهای میوه تارهای زرد رنگی وجود دارد که در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم های آنها می چسبد و موجب پخش تخم این گیاه به مناطق دیگر می شود.

بابا آدم در بعضی از نقاط ایران بحالت وحشی می روید. از ریشه این گیاه استفاده طبی بعمل می آید پساز خارج کردن ریشه بابا آدم از خاک آنرا بخوبی شسته و به قطعات کوچک سه سانتیمتری تقسیم کرده و در اثر حرارت خورشید یا در کوره های مخصوصی خشک می کنند.

ترکیبات شیمیایی:

ریشه بابا آدم دارای ماده ای بنام اینولین *Inulin*، روغن فرار، تانن، رزین، قند، آهن، کلسیم و ویتامین C می باشد. دانه بابا آدم دارای روغنی است برنگ زرد و طعم تلخ اسید لینولئیک و اسید اولئیک است.

خواص دارویی:

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

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

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

(۳)ادرار آور و معرق است .

(۴)سیستم لنف بدن را تمیز می کند .

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

(۶)تورم را از بین میبرد .

(۷) تقویت کننده بدن است .

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

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

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

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

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

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

(۱۴)در معالجه ذات الریه بکار می رود .

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

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

(۱۷)در معالجه یبوست موثر است .

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

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

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

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

(۲۲) برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است .

(۲۳) نقرس را برطرف می کند .

(۲۴) در معالجه بیماریهای عفونی موثر است .

(۲۵) درد سیاتیک را آرام می کند .

(۲۶) در برطرف کردن کمر درد موثر است .

(۲۷) آب آوردن بدن را درمان می کند .

(۲۸) هضم غذا را تسریع می کند .

(۲۹) ورم کلیه را دفع می کند .

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

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

(۳۲) کهیر را برطرف می کند.

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

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

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

در صورت پیدا نکردن ، گیاه بابا آدم می توانید تنطور آنرا از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدر مصرف تنطور آن ۱۰-۲۰ قطره و سه بار در روز است

طرز استفاده:

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

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

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

دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان : ۳۰ گرم ریشه بابا آدم را با مقدار مساوی آن شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم کنید . این دم کرده تصفیه کننده خون است . برای این منظور از این دم کرده بمقدر سه فنجان در روز بنوشید .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

آووکادو



آووکادو Avocado

نام علمی *Persea americana*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می رسد و در قسمت های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می یابد .

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است .

برگهای این درخت ضخیم و سبز و گلهای آن کوچک و سبز رنگ است . میوه آن مانند گلابی و درای پوستی سخت برنگ سبز تیره و یا سیاه است

در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها درای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است /

مدرکی در دست است که نشان می دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می کرده اند .

ترکیبات شیمیایی:

آووکادو چرب است و درای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین **Cystine** تریپتوفان **Tryptophane** و تیروسین **Tyrosine** می باشد . در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است .

دانه گیاه درای مقدار کمی (در حدود ۲ درصد) روغن است . این روغن غلیظ و سفید و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که درای بو و طعمی مطبوع است .

روغن دانه آووکادو درای حدود ۷ درصد روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک **Palmitic** و اسید استئاریک **Steraric Acid** اسید آراشیدیک **Arachidic Acid** ، اسید میریستیک **Myristic Acid** و در حدود ۸۰ درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک **Acid Oleic** و اسید لینولئیک **Linoleic Acid** می باشد .

در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است :

آب	۸۰ گرم
انرژی	۱۵۰ کالری
پروتئین	۸/۱ گرم
چربی	۱۴ گرم
مواد نشاسته ای	۵ گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۰۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۵۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰/۸ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۴/۱ میلی گرم
ویتامین ث	۱۲ میلی گرم
خواص دارویی:	
(۱) جوشانده برگهای آووکادو قاعده آور است .	
(۲) آووکادو تقویت کننده معده است .	
(۳) نفخ و گاز معده را از بین می برد .	
(۴) برای درمان یرقان مفید است .	
(۵) جوشانده برگهای آووکادو اسهال خونی را برطرف می کند .	

(۶) آووکادو تقویت کننده بدن است .

(۷) آووکادو رشد بچه ها را جلو می اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است .

(۸) آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند .

(۹) آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می کند .

(۱۰) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی درد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است .

(۱۱) برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید . ضعف عمومی را برطرف می کند .

(۱۲) خستگی را برطرف می کند .

(۱۳) ناراحتی روده و معده را معالجه می کند .

(۱۴) بیخوابی را درمان می کند زیرا دارای تریئوفان است . اگر به کم خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید .

(۱۵) برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید .

طرز استفاده:

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

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

۲- برای جلوگیری از ریزش مو ، هر شب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید .

۳- شوره سر را از بین می برد .

۴- برای براق شده موها ، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید .

۵- روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می کند و به پوست شادابی می دهد .

و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروک های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است . برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و بصورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید .

مضرات :

مضرات خاصی گفته نشده است .

انگور



انگور (Grape Vine)

نام علمی Vitis

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده میشود درختچه ای است بالا رونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می رود . ساقه آن گره در و دارای بگهای متناوب است . برگهای انگور دارای پنج لوب دنداندار و برنگ سبز تیره می باشد . گلهای آن کوچک ، مجتمع و بصورت خوشه ظاهر می شود . میوه درخت انگور ، گوشتدار و شیرین و برگهای مختلف است .

ترکیبات شیمیایی:

کلیه قسمت های درخت انگور قابل استفاده دارویی است . بنابراین هر قسمت را جداگانه بررسی می کنیم .

(۱) برگ مو: دارای ساکارز ، لوولز Levulose ، اینوزیت Inosite ، مواد نشاسته ای و تعدادی اسیدهای آلی است .

(۲) دم خوشه انگور : دارای تانن ، مواد رزینی ، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است .

(۳) غوره ک میوه سبز رنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش می باشد . غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک ، اسید فرمیک ، اسید سوکسینیک Succinique Acid ، اسید اگزالیک ، اسید گلوکولیک Glucolique Acid و قند می باشد .

(۴) انگور رسیده : در صد گرم حبه انگور مواد زیر موجود است :

آب	۷۵ گرم
پروتئین	۳/۱ گرم
مواد قندی	۲۰ گرم
کلسیم	۱۲ میلی گرم
فسفر	۴/۰ میلی گرم

آهن	۴/۰ میلی گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۱۷۵ میلی گرم
ویتامین آ	۱۰۰ گرم
ویتامین ب ۱	۰۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۳/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۴ میلی گرم

۵- پوست انگور دارای تانن ، تارتارات پتاسیم ، اسید های آزاد و مواد معدنی می باشد .

۶- هسته انگور : در هسته انگور مقدری روغن و تانن موجود است . روغن هسته انگور **Grape seed oil** برنگ زرد مایل به سبز است . این روغن فاقد بو و دارای طعمی مطبوع می باشد . روغن هسته دارای تری گلیسیرید ، اسید اولئیک ، اسید پالمیتیک ، اسید لینولئیک ، اسید استئاریک و اسید آراشیک می باشد .

خواص دارویی:

خواص درمانی میوه انگور

انگور بر طبق طب قدیم ایران گرم و تر است .

(۱) اخلاط بدن را متعادل می کند .

(۲) بسیار مقوی و مغذی است .

(۳) خون را تصفیه می کند .

(۴) سینه و ریه را صاف و تمیز می کند .

(۵) برطرف کننده یبوست است .

(۶) انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است .

(۷) در درمان سل ریوی و سیاه سرفه موثر است .

(۸) برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می شود .

(۹) برای درمان نقرس بسیار مفید است .

(۱۰) آنهایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد ، نفخ و عوارض دیگر می گردد .

(۱۱) انگور بهترین میوه برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند و بدن خود را از سایه اوریک ، سنگ های صفراوی و مسمومیت های مزمن (مسمومیت از سرب یا جیوه) پاک کنند . اینگونه اشخاص باید در هر هفته بمدت ۲ روز فقط آب انگور بخورند و رژیم آب انگور بگیرند بدین ترتیب که هر دو ساعت یکبار آب انگور تازه را گرفته و بنوشند . مقدر مصرف روزانه تقریباً ۲ کیلو گرم است و در این دو روز نباید غذای دیگری مصرف کنند فقط می توانند آب بنوشند .

(۱۲) رژیم آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و واسیر نیز مفید است .

(۱۳) برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست ، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه بصورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیمگرم محتوی کمی جوش شیرین بشوئید .

(۱۴) زیاده روی در مصرف آب انگور بطور مداوم ایجاد سنگ کلیه می کند .

خواص طبی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور گرم کننده بدن است ، این روغن ضد یبوست می باشد . از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می شود.

خواص طبی هسته انگور

هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است :

(۱) دارای تانن است بنابراین قابض است .

(۲) اسهال را برطرف می کند .

(۳) ترشح ادرار و اسپرم را کم می کند .

(۴) گرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می دهند .

۵) هسته انگور برای آنهایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است .

خواص طبیبی انگور

پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است :

۱- پوست انگور را خشک کرده و می سوزانند خاکستر بدست آمده را برای درمان اکثر زخم ها استفاده می شود .

۲- پوست انگور دیر هضم است و بهتر است که در موقع خوردن پوست آنرا بیرون آرود .

خواص طبیبی غوره

غوره که بانگلیسی Un-ripe grape نامیده می شود از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است :

۱. در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها موثر است .

۲. آب غوره برای درمان چاقی مفرد مفید است .

۳. بیماری اسکوربوت که بعلت کمی ویتامین C در بدن می باشد با آب غوره درمان می شود .

۴. آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است .

۵. در دفع زردی موثر است .

۶. خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد و قاعده را باز می کند .

۷. حرارت و صفرای بدن را دفع می کند و روده ها را ضد عفونی می کند .

۸. آب غوره تقویت کننده کبد است .

۹. برای برطرف کردن ورم گلو آ غوره قرقره کنید .

۱۰. برای دفع کرم و روده و تقویت معده باید بمدت پنج روز آش آب غوره همراه با زیره سیاه مصرف کنید البته در اینمدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمائید .

۱۱. آب غوره درمان کننده پا درد و کمر درد می باشد . برای معالجه میتوان بمدت دهر روز آش آب غوره مصرف نمود . البته از خوردن غذاهای سنگین در اینمدت اجتناب کرد .

۱۲. ترشی غوره نیز معالجه رماتیسم و سیاتیک است .

خواص طبیبی برگ مو

1. برگ مو قابض است .
2. دم کرده برگهای جوان مو اسهال خونی را برطرف می کند .
3. برای خونریزیها مفید است .
4. در رفع نقرس و زردی موثر است .
5. استفراغ را برطرف می کند .
6. در رفع اختلالات گردش خون مربوطه به دوره بلوغ و یائسگی موثر است .
7. هنگامیکه پوست صورت قرمز می شود و ملتهب است خوردن دم کرده آن اثر مفید دارد .
8. گرد برگهای جوان و خشک شده مو ، اثر خوبی در رفع خونریزیهای رحم و خون آمدن از بینی دارد .
9. برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا جوشانده برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را بمدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید .
10. برای تهیه دم کرده برگ مو ، مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند .
- ۱۱) از دم کرده برگ مو می توان برای شستشوی چشم در مورد ورم ملتحمه استفاده کرد .
۱۲. دم کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .



انجیر Fig

نام علمی Ficus carica

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می شده است . در تورات از این درخت نام برده شده و اشعای نبی یکی از انبیای بنی اسرائیل خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد با انجیر مداوا کرده است .

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان ، سوریه و اسرائیل برده شده است .

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده بطوریکه صادرات آن ممنوع اعلام شده بود .

شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر ، هرودوتوس و افلاطون در نوشته ها و اشعار خود آنرا ستوده اند در اوائل قرن هجدهم ، انجیر بوسیله مسیونرهای مذهبی اسپانیایی به کالیفرنیا برده شد و امروزه بمقدار زیاد در این ایالت و ایالات جنوبی آمریکا کشت می شود.

حدود ۸۵ درصد از محصول انجیر بصورت خشک بیازار عرضه می شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می شود . انجیر درختی است با برگهای زرد و پنجه ای برنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می شود .

درخت انجیر معمولا از سال چهارم شروع به میوه دادن می کند و تا سن بیست سالگی میوه می دهد.

ترکیبات شیمیایی:

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است ، دارای مواد قندی ، مواد ازته ، چربی ، مواد معدنی ، آمینو اسید ، آنزیم های مختلف و کاروتن می باشد . در برگهای آن حدود ۰/۰۶ درصد مواد تلخی مانند فیکوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد .

شیره سفیدی که با شکستن شاخه های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می شود بسیار سمی است و اگر بر روی پوست زده شود سلولها را از بین برده و میکشد .

برگهای انجیر دارای کوسایداروتین Glycosiderutin می باشد .

در صد گرم انجیر رسیده و تازه مواد زیر موجود است :

انرژی	۸۰ کالری
مواد قندی	۴ گرم
پروتئین	۵/۱ گرم
چربی	۵/۰ گرم
کلسیم	۲۰ گرم
فسفر	۵۵ میلی گرم
سدیم	۳۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۵ میلی گرم
ویتامین آ	۸۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۷/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۲ میلی گرم
ویتامین ث	۲۵ میلی گرم
خواص دارویی:	
خواص طبّی میوه انجیر	
انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است .	
(۱) انجیر تعرق بدن را زیاد می کند .	
(۲) ادرار آور است .	
(۳) حرارت بدن را کاهش می دهد .	
(۴) چاق کننده است و آنهاییکه می خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند بسیار مفید است . بدین منظور می توان آنرا با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها خورد.	

(۵) انجیر یبوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است . در قیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می کردند .

(۶) برای درمان ناراحتیهای سینه حدود ۲۰ گرم از خرما ، عناب ، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد . از این جوشانده می توان بمقدار سه فنجان در روز مصرف نمود .

(۷) جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی ، کلیه ، ذات الریه ، ذات الجنب ، سرخک ، مضمحلک و آبله می باشد .

(۸) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرمخدرگی بسیار مفید است .

(۹) برای برطرف کردن سیاه سرفه ، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آنرا آسیاب کنید تا بصورت پودر داراید .

(۱۰) انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می کند .

(۱۱) انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است .

(۱۲) سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیر ده مفید است . برای تهیه سوپ ، انجیر نارس را با گوشت بپزید .

(۱۳) برای برطرف کردن ورم گلو ، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید سپس آنرا غرغره کنید و مقدری از آنرا نیز بنوشید (می توانید آنرا با عسل هم شیرین کنید) .

(۱۴) جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آئزین ، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز موثر است .

(۱۵) یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل ، مخلوط شیر یز و انجیر سیاه میباشد . این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد .

(۱۶) انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست .

(۱۷) انجیر برای آنهاییکه قند خونشان پائین می آید و یکباره احساس ضعف می کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می شود .

(۱۸) خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می شود .

۱۹) انجیر تقویت کننده کبد است .

۲۰) اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می شود .

۲۱) برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل ها ، ضمادی از انجیر خشک با در و و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید .

۲۲) دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است .

۲۳) برای رفع ورم طحال ، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آنرا با سرکه بخورید .

۲۴) انجیر ضد سرطان است .

۲۵) انجیر در معالجه بیماریهای پوستی موثر است .

خواص شیره درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده ای دارد :

۱. مسهل بسیار خوبی است .

۲. دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و تدر کردن گوشت بکار می رود .

۳. شیره درخت انجیر را اگر بمدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید آنرا از بین می برد .

۴. برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است .

۵. شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم ها بگذارید باعث التیام آنها خواهد شد .

۶. ضماد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است .

۷. برای معالجه جراحات های پوستی ضمادی از شیره درخت انجیر با در جو درست کرده روی آنها بگذارید .

۸. مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می کند .

خواص برگ انجیر

۱) برگ پخته درخت انجیر ملین است .

۲) برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید .

۳) برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت ها بگذارید .

۴) جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می کند .

۵) برای درمان اسهال های ساده و خونریزی های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید .

۶) برگ درخت انجیر را در آب جوشریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید بواسیر دردناک و متورم را درمان می کند .

۷) جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می کند

مضرات :

انجیر برای کبد های ضعیف مناسب نیست و آنهاییکه کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.

زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است .



انبه Mango

نام علمی *Mangifera indica*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می رسد. منشأ انبه هند و مالزی و برمه می باشد ولی هم اکنون در تمام مناطق استوایی و حاره کشت می شود. انبه از ۴۰۰۰ سال پیش وجود داشته است.

برگهای این درخت نیزه ای شکل، گلهای آن زرد یا قرمز رنگ و بصورت خوشه ای وجود دارد. میوه آن که انبه یا منگو نامیده می شود بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته ای نسبتاً بزرگ است. انبه در اوائل ماه می می رسد و تا اوائل سپتامبر موجود است.

ترکیبات شیمیایی:

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک *Benzoic Acid* اسید سیتریک *Acid Citric* و پیوری یلو دری *Puri yellow* *Dye* که ماده زرد رنگی است می باشد. انبه در حدود ۱۵٪ تانن دارد.

هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک *Gallic Acid* است.

در صد گرم انبه مواد زیر موجود است:

انرژی ۴۵ کالری

آب ۸۰ گرم

نشاسته ۱۲ گرم

پروتئین ۵/۰ گرم

چربی ۱۵/۰ گرم

کلسیم ۶ گرم

فسفر	۹ میلی گرم
آهن	۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۳۵۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۳۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۲۵ میلی گرم
خواص دارویی:	
خواص میوه انبه	
انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و نارس آن سرد و خشک است . انبه نارس تولید کننده بلغم و سودا در بدن می باشد .	
(۱) انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن است .	
(۲) انبه تقویت کننده قوای جنسی است .	
(۳) رنگ صورت را درخشان می کند .	
(۴) دهان را خوشبو می کند .	
(۵) ادرار آور است .	
(۶) یبوست را برطرف می کند .	
(۷) انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است . بنابراین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می کند .	
(۸) انبه تمیز کننده خون می باشد .	
(۹) خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می برد .	
(۱۰) انبه حرارت بدن را کاهش می دهد و تب را پائین می آورد .	

۱۱) برای رفع اسهال مفید است .

۱۲) خوردن انبه ، سردرد ، تنگی نفس و سرفه را از بین می برد .

۱۳) برای درمان بواسیر مفید است .

۱۴) عطش را برطرف می کند.

۱۵) انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آنرا با سکنجبین بخورند .

خواص مغز هسته انبه

انبه دارای هسته بزرگی است که در وسط آن مغز آن قرار دارد که بجای مغز بادام می توان از آن در شیرینی جات استفاده کرد .

مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است .

۱- خوردن مغز هسته اسهال را برطرف می کند .

۲- برای معالجه سرمخوردگی مصرف می شود .

۳- سرفه های سخت را درمان می کند .

۴- درمان کننده بواسیر خونی است .

۵- خانم هائیکه دچر خونریزی از رحم می باشند و یا بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند .

۶- مغز هسته انبه کرم کش و ضد اسهال است .

۷- برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است .

۸- ضد استفراغ است .

دیگر خواص درخت انبه

۱. گل انبه سرد و خشک است و اسهال را رفع می کند .

۲. اگر شکوفه درخت انبه را خشک کرده و هر روز حدود ۳ گرم آنرا با ۱۰ گرم شکر بخورند سرعت انزال را معالجه می کند .

۳. صمغ درخت انبه را با روغن و آب‌لیمو مخلوط کنید برای ناراحتی های پوست مفید است .

۴. برای برطرف کردن ریزش مو ، آب برگهای درخت انبه را روی سر بمالید .

۵. برای تقویت دندان و لثه دم کرده برگ درخت انبه را مضمضه کنید .

مضرات :

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید .

اگر خون انبه ایجاد نفخ بکند باید آنرا با زنجبیل خورد .



انار Pomegranate

نام علمی Punica

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات

کلیات گیاه شناسی

انار یکی از میوه هایی است که از قدیم وجود داشته است حتی در کتب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است . هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود (اودیسه) از آن نام برده است . معروف ایت که حضرت سلیمان باغ بزری پر از درخت های انار داشته که به ان عشق می ورزیده است .

درخت انار بومی ایران و مناطق مجاور آن است . کلمه انگلیسی Pomegranate از زبان یونانی مشتق شده که به معنی (سیب با هسته های زیاد) می باشد .

انار درخت کوچکی است که ارتفاع آن تا ۶ متر می رسد و در مناطق نیمه گرمسیری می روید . شاخه های آن کمی تیغدر و برگهای آن متقابل ، شفاف و ساده است .

گلهای انار درشت برنگ قرمز اناری ولی بی بو می باشد . میوه آن کروی با اندازه های مختلف دارای پوستی قرمز رنگ و یا زرد رنگ می باشد .

رویهم رفته در حدود بیست نوع مختلف انار در دنیا موجود است .

ترکیبات شیمیایی:

قسمت های مختلف درخت انار مخصوصا پوست ریشه و ساقه انار دارای مقدری در حدود ۲۰ درصد تانن و اسید پونی کوتانیک Punicotanic acid می باشد . پوست درخت انار دارای الکلوئیدی بنام پله تیه رتین Pelletierin است .

در صد گرم دانه انار واد زیر موجود است .

انرژی ۳۸ کالری

آب ۸۲ گرم

پروتئین ۴/۰ گرم

چربی ۳/۰ گرم

مواد نشاسته ای	۱۰ گرم
کلسیم	۴ گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۲۶۰ میلی گرم
آهن	۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۴ میلی گرم

خواص دارویی:

خواص میوه انار

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد ف تر و قابض است. آب انار سرد و تر و پوست انار سرد و خشک و بسیار قابض می باشد.

پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت های این درخت قابض تر است.

کلیه قسمت های درخت انار دارای تان می باشد که بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می شود.

(۱) انار شیرین ادرار آور است.

(۲) ملین مزاج است.

(۳) آب انار شیرین برای بیماریهای مجاری ادرار مفید است.

(۴) ترشح صفرا را زیاد می کند.

(۵) آب انار اسهال را برطرف می کند.

۶) اگر آ انار را با عسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بینی بچکانید از رشد پولپ در بینی جلوگیری می کنید .

۷) خون ساز است .

۸) خون را تصفیه می کند .

۱۰) برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است .

۱۱) آب انار خنک کننده است .

۱۲) رنگ صورت را شاداب می کند .

۱۳) صدا را باز کرده و گرفتگی صدا را برطرف می کند .

۱۴) برای وزن اضافه کردن انار بخورید .

۱۵) آب انار مقوی قلب و معده است .

خواص دیگر قسمت های درخت انار

۱. جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده و روده را از بین می برد .

۲. جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم درد .

۳. برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگهای انار استفاده کنند .

۴. خانم هائیکه عادت ماهیانه شان منظم نیست می توانند از جوشانده برگهای انار استفاده کنند.

۵. برگهای له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می برد .

۶. برای برطرف کردن سوختگی پوست ، گلهای انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید .

۷. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم کش است .

۸. دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف می کند .

۹. دم کرده گلهای انار را بصورت غرغره برای از بین بردن زخمهای دهان بکار ببرید .

۱۰. برای برطرف کردن دندان درد ، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید .

۱۱. انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد می کند .

۱۲. برای برطرف کردن بواسیر باید معقد را با جوشانده پوست انار شستشو داد .

مضرات :

کسانی که سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند . زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می کند . اینگونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند . جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم بکار می رود ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند . بهر حال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و این کار باید تحت نظر متخصص انجام گیرد .

آقطی سیاه



آقطی سیاه (انگو کولی) Elderberry

نام علمی Sambucus nigra

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

آقطی سیاه که در همدان انگور کولی نامیده می شود از زمانهای قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می کرده اند .

آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می شود درختچه ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ۱۰ متر می رسد . این درختچه معمولاً در کنار جاده ها و حاشیه جنگل ها و در نواحی مرطوب و سایه در می روید .

برگ آهای آن سبز رنگ ، بیضوی ، دندانه دار ، بیدره و مرکب از ۵-۷ برگچه می باشد اگر برگها شکسته و مالش داده شود بوی بدی از آن متصاعد می شود .

گلهای آن سفید و خوشه ای است که در اواخر بهار ظاهر می شود . میوه آقطی سیاه گوشتی ، ریز مانند انگور و برنگ آبی سیر می باشد .

قسمت مورد استفاده این درختچه گل ، برگ و پوست داخلی ساقه آن است .

آقطی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می روید .

ترکیبات شیمیایی:

پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند ساو بوسین Sambucine ، سامبونیگرین Sambunigerine ، کولین ، سیکوتین Cicutine و مقدار کمی نیترا تپتاسیم می باشد . گلهای آن الدرین Elderine و مقدار کمی اسانس وجود دارد . میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین Chrysanthemin ، مواد قندی ، اسانس ، صمغ ، اسید والزیانیک و اسید استیک می باشد .

خواص دارویی:

آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است . پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی موثرترین قسمت های این گیاه است .

- ۱- در درمان رماتسم و درد مفاصل موثر است .
- ۲- ادرار آور است .
- ۳- ملین و ضد یبوست می باشد و بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آنها ضعیف شده است .
- ۴- دم کرده برگهای خشک شده آن در رفع اسهال موثر است .
- ۵- برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر ، برگهای تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید .
- ۶- درمان کننده استسقاء یم باشد و آب اضافی را از بدن و از بین انساج خارج می سازد .
- ۷- برای از بین بردن خارش بدن ، پوست ساقه آنرا در روغن بجوشانید و سپس آنرا صاف کرده و بگذارید سرد شود . این روغن را روی قسمت هایی که خارش درد بزنید .
- ۸- برای جوشخوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان ، از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید .
- ۹- دم کرده گلهای خشک شده آقطی سیاه درمان کننده گریپ ، سرما خوردگی ، بیماریای دستگاه تنفسی و نقرس می باشد .
- ۱۰- جوشانده گلهای خشک شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات الجنب مفید است .
- ۱۱- بخور گلهای آقطی سیاه برای درمان بیماریای سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را از گلو خارج می سازد .
- ۱۲- بیماریهای کلیه و مجاری ادرار را درمان می کند .
- ۱۳- سنگ کلیه را خارج می سازد .
- ۱۴- شیرمادران شیدره را زیاد می کند .
- ۱۵- در درمان بیماریهای صرع مفید است .
- ۱۶- جوشانده گلهای خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم های اگرما بگذارید اثر مطلوب خواهد داشت .
- ۱۷- خوردن یموه آقطی سیاه مالیده آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می شود .
- ۱۸- جوشانده گلهای آقطی سیاه را روی سوختگی ها بگذارید و کمپرس کنید ف اثر شفابخش درد .

۱۹- برای از بین بردن ورم چشم می توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد .

۲۰- جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می برد .

۲۱- اگر پوست حساس درید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده آقطی سیاه استفاده کنید .

۲۲- برای شادابی پوست صورت از بین بردن لکه ها و کک و مک می توان از ماسک زیر استفاده کرد :

گل‌های خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقدری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید سپس دم رکنده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید . این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بجوشانید این ماسک را هر روزه روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند .

طرز استفاده:

(۱) جوشانده : مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه ، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد . سپس آنرا صاف کنید .

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

(۳) سرکه آقطی سیاه : ۱۰-۲۰ گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هر روز آنرا بهم بزنید . پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دبست نگهداری کنید . مقدار مصرف این شراب سوپخوری و سه بار در روز است .

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

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

(۶) شراب آقطی سیاه : آب میوه را رگفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید . سپس این مخلوط را بجوشانید ا شربت غلیظی بدست آید .

مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذا خوری قبل از هر غذا است

مضرات :

استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث تهوع و همچنین ورم روده ها شود .

آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتما باید آنرا با عسل بخورند .

آفتابگردان



آفتاب گردان SUNFLOWER

نام علمی *Helianthus annuus*

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

هنگانیکه از گیاه آفتاب گردان سخن بمیان می آید معمولا تخم آفتاب گردان در ذهن تداعی می شود زیرا که همه ما با تخم آن آشنایی داریم چه که بمصرف تغذیه پرندگان می رسد و یا خود از آن استفاده می کنیم ولی تمام قسمت های این گیاه آفتاب پرست از ریشه و ساقه و شاخه و گل آن گرفته تا مغز ساقه آن دارای خواص بسیاری است .

سرخ پوستان آمریکا این گیاه را بخاطر تخم آن که بمصرف غذا میرسد میکاشتند و پرورش می دادند .

آفتاب گردان گیاهی است یکساله و تا حدود سه متر رشد می کند . گل آندرشت و زیبا و بقطر ۳۵ سانتیمتر می باشد . در وسط گل قرمز رنگ آن دایره ای قهوه ای رنگ وجود دارد که تخم های آفتاب گردان دودارور آنرا گرفته اند . این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد . از تخم آفتاب گردان روغن گرفته می شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز مناسب است .

ترکیبات شیمیایی:

تخمه آفتاب بسیار مقوی است دارای ۲۴٪ مواد پروتئینی ، ۴۷٪ روغن ، ۲۰٪ مواد هیداروکربن ، ۸٪ فسفر ، ۹٪ پتاسیم و بغیر از این مواد دارای ویتامین های A و B نیز می باشد .

روغن تخم آفتابگردان دارای ۷۰٪ اسید لینوئیک و مقدری فسفولیپید و ویتامین E می باشد بهمین دلیل چربی خون را پائین آورده و کلسترول را تنظیم می کند .

خواص دارویی:

اسانس گل آفتاب گردان برای التیام زخم ها و پائین آوردن فشار خون بکار می رود . اسانس برگ های آفتاب گردان خاصیت میکروب کشی درد . در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت های گیاه آفتاب گردان استفاده می شود .

در موردزیر می توان از این گیاه استفاده کدر و از خواص درمانی آن برخوردار شد .

(۱) زنگ زدن گوش : مغز ساقه آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مانند چائی دم کنید و روزی سه فنجان از این چاوی بنوشید .

(۲) تقویت معده و پائین آوردن فشار خون : ۳۰ گرم برگهای خشک آفتاب گردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید .

(۳) سرگیجه ف ورم صورت ، آب آوردن بدن و تسریع زایمان : ۲۰ گرم از گلهای خشک آفتاب گردان را در آب جوش دم

کنید و روزی سه فنجان از این دم کرده را بنوشید .

۴) درد معده ، بیماریهای دستگاه ادراری ، یبوست : ۳۰ گرم ریشه خشک شده آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد یک فنجان از آنرا سه بار در روز بنوشید .

۵) آرتروز و ورم پستان : هنگامیکه آفتاب گردان گل می دهد طبق گل (قسمت پائین گل که مانند بشقابی است) را جدا کرده و در آن انداخته آنقدر بجوشانید که شیره چسبناکی باقی بماند و سپس این شیره را روی مفصل های دردناک بمالید و ماساژ دهید درد آرتروز برطرف می شود . برای درمان ورم پستان در زنان شیر ده طبق گل را هنگامیکه گل دانه داده است جدا کنید و در یر آفتاب خشک کرده و سپس تکه تکه کرده و بو (سرخ کنید) دهید . که کاملاً قهوه ای شود و بعد آنرا خورد کرده بصورت در دارورید و این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده اید ریخته و این شربت را به مریض بدهید تا شفا یابد .

۶) اسهال خونی : برای درمان ساهال خونی تخم آفتاب گردان را (بمقدار ۳۰ گرم) در آب ریخته و حدود یکساعت با حرارت ملایم بپزید سپس آنرا با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض بدهید .

۷) سردردی که همراه با سرمخوردگی است : ۳۰ گرم تخم آفتاب گردان را در دو لیوان ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید .

۸) بیماری فتنی : ۳۰ گرم ریشه تازه آفتاب گردان را با آب و شکر قهوه ای بجوشانید و یان جوشانده را سه بار در روز بنوشید .

۹) سنگ کلیه : حدود یک متر از مغز ساقه آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته بمالیمت بجوشد تا مقدار آن به نصف لیوان تقلیل یابد آنگاه بمدت یک هفته و روزی یکبار آنرا بوشید تا از شر سنگ کلیه راحت شوید .

۱۰) زخم ، بریدگی و جراحت : مغز ساقه آفتاب گردان را باید له کدر و مانند پماد روی زخم جراحت گذاشت که خونریزی را بند می آورد و بهبودی را تسریع می کند . سعی کنید گیاه آفتاب گردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید .

تخم آفتاب گردان را می توانید از مغازه های برخی از داروخانه ها خریدری کنید . البته تخم آفتاب گردان را باید بصورت خام استفاده کنید چون بو داده و نمک زده آن دارای خواص ذکر شده در این مبحث نمی باشد .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

اسفناج



اسفناج Spinach

نام علمی Spinacia oleracea

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

اسفناج گیاه بومی ایران است و از اوایل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. بطوریکه در تاریخ مسطور است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت میشده است. کشت اسفناج در سال ۱۸۰۶ در آمریکا شروع شد.

اسفناج گیاهی است یکساله دارای ساقه ای راست به ارتفاع نیم متر که برگهای آن پخن و نرم مثلثی شکل برنگ سبز می باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است.

دو نوع اسفناج وجود دارد که بنام پائیزه و بهار نامیده می شود. اسفناج بهار در فصل بهار کاشته می شود و به اسفناج انگلیسی معروف است. نوع پائیزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج درد در پائیز کاشته می شود. گلهای اسفناج برنگ سبز کمرنگ می باشد.

اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروز در تمام نقاط دنیا معمول است.

ترکیبات شیمیایی:

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است. (پلاگر یک نوع بیماری است که بعلت کمبود ویتامین B3 در بدن تولید می شود و نشانه های ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و بوجود آمدن لکه های قرمز روی بدن است).

ضمناً در اسفناج مقدار زیادی آهن، ید، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود دارد در صد گرم اسفناج خام مورد زیر موجود است:

انرژی ۲۰ کالری

آب ۹۰ گرم

پروتئین ۳ گرم

چربی	۳/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۵/۳ گرم
کلسیم	۹۰ میلی گرم
فسفر	۵۰ میلی گرم
آهن	۲/۳ میلی گرم
سدیم	۷۰ میلی گرم
پتاسیم	۴۷۰ میلی گرم
ویتامین آ	۶۰۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۴۰ میلی گرم
خواص دارویی:	
برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است و برخی عقیده دارند که متعادل است یعنی نه سرد است و نه گرم .	
(۱) برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A ، B3 ، C و آهن و پتاسیم می باشد .	
(۲) بدن را قلیایی می کند .	
(۳) خنک کننده است و برای پائین آوردن تب مفید است .	
(۴) ورم روده کوچک را رفع می کند .	
(۵) برای ورم ریه مفید است .	
(۶) ملین است و یبوست را برطرف می کند .	

- (۷) برای لاغر شدن و وزن کم کردن مفید است .
- (۸) اسفناج بدلیل داشتن ماده ای بنام اسپیناسین هضم غذا را تسریع می کند . این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می شود .
- (۹) خوردن اسفناج در رفع تشنگی موثر است .
- (۱۰) برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است .
- (۱۱) برای رفع سرفه های خشک برگ اسفناج را با حو پوست کنده و روغن بادام پیژید و بخورید .
- (۱۲) آش اسفناج با گشنیز برای سردردهایی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید می باشد .
- (۱۳) اگر آش اسفناج را ب آب لیمو و سماق و یا آب غوره بخورید سردردهای ناشی از اختلال کیسه صفرا را برطرف می کند .
- (۱۴) خوردن اسفناج از سلطان جلوگیری می کند مخصوصا در افرادی که به مصرف الکل و سیگار دست دارند .
- (۱۵) حقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ ، معده ، پروستات ، حنجره و رحم موثر است .
- (۱۶) اسفناج کلسترول خون را پائین می آورد .
- (۱۷) بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند .
- (۱۸) اسفناج مانند جارو روده بزرگ را تمیز می کند .
- (۱۹) ترشحات لوزالمعده را افزایش می دهد .
- (۲۰) اسفناج سبزی مفید برای تقویت اعصاب است .
- (۲۱) اسفناج پته برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار موثر است .
- (۲۲) رماتیسم و نقرس را درمان می کند .
- (۲۳) برای زیاد کردن شیر در مادران شیر ده موثر است .
- (۲۴) سابقا نوعی شربت از اسفناج تهیه شد که در معالجه خونریزیها و کم خونی از آن استفاده می کردند .

(۲۵) تخم اسفناج ملین و خنک کننده است .

(۲۶) تخم اسفناج برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است .

(۲۷) اسفناج تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد .

(۲۸) اسفناج چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک کرده و تخلیه مدفوع را آسان می کند .

(۲۹) اگر کسی مبتلا به حبس البول یعنی بند آمدن ادرار است می تواند با مخلوط نصف فنجان آب اسفناج این ناراحتی را درمان کند . با همان مقدر روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرده و باو بدهید .

(۳۰) اسفناج را در سالاد خود بریزید و میل کنید .

مضرات :

اسفناج بعلت داشتن اغزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست ضمنا آنهائیکه سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند .

یونجه



Alfalfa

یونجه

Medicago sativa

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است .

گلهای یونجه بشکل سبز و برگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنزمی باشد .

یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بدخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی است که از خاک می گیرد .

یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می شود .

زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می آورد و تبدیل به عسل می کند .

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر بعلت درا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می رسد .

ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A,C,E,K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است می باشد .

آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از امولسین ،اینورتاز ، و پکتیاز نام برد .

یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین می باشد پروتئین های موجود در یونجه عبارتند از:

لیزین ،آرژنین ، هیستیدین ، آدنین ، فنیل آلانین ،آسپاراژین و سیستین . یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست

یونجه همچنین دارای منیزیم ، آهن و مقدر جزئی ارسنیک و سیلیس است

بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است .

خواص دارویی:

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است. البته تازه آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است

(۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند و اسهال بندی محکمی ندارند بسیار مفید است. حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان برای بچه های شیر خوار مصرف کرد.

برای تهیه شیره یونجه باید مقدار ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدار آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت داراید. مقدار مصرف برای طافال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرم یم باشد که می توان به شیر آنها اضافه نمود.

اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می توانند از این شیره استفاده کنند

(۲) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید. جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می توانید از سوپر مارکتها خریداری کنید.

(۳) یونجه ملین است

(۴) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند مفید است

(۵) یونجه بعلت درآ بودن آهن برای درمان بیمای راشیتسم بکار می رود

(۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین میرود

(۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجاری اسفناج مصرف می شود

(۸) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها بصورت پودر، کپسول و قرص بفروش می رسانند. مقدار مصرف آن سه قرص در روز است

(۹) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند

(۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد

(۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید

(۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است

(۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید

۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.

۱۵) یونجه حاوی مقدرزیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را سرعت الیتم داده و از خونریزی جلوگیری می کند .

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

دم اسب



گیاه دم اسب
Horsetail
نام علمی
Arvense Equisetum

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

دم اسب گیاهی است که از ۲۷۰ میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه دارویی در اروپا و چین بکار رفته است .

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

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

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

ترکیبات شیمیایی:

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک ، اسید لیوئیک ،اسید مالک ،اسید اگزالیک ، اکویس تونین ، اسید اکویس تیک ، دی متیل سولفون ، اکوتی نیک ، یک ماده تلخ ، یک ماده رزینی ، چربی ، ساپونین و همچنین دارای مقدار زیادی (در حدود ۷۰٪) سیلیس می باشد آزمایشات متعدد نشان می دهد که دم اسب مقدار بسیار کمی طلا نیز دارد .

خواص دارویی:

- ۱- برای رفع گلو درد و روم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید .
- ۲-کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و روم مفاصل مفید است .
- ۳-برای درمان التهاب چشم ،چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید .
- ۴-ضرب خوردگی قسمت هیا بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید .

طرز استفاده:

دم کرده : یک قاشق مربا خوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

جوشانده : مقدار ۱۰۰-۸۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیمساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و بمقدار

یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید .

شراب دم اسب : ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بمدت دو هفته بگذارید بماند البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید . مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می باشد . و معمولا برای بند آوردن خونریزی استفاده می شود . از این شراب برای شستشوی زخم ها نیز می توان استفاده کرد .

گرد دم اسب : گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا بصور پودر درآید . مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است .

مضرات :

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود .

زیره سبز



Cumin Seed

زیره سبز

Cuminum cyminum

نام علمی

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

زیره گیاهی است یکساله کوچک و علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتیمتر است ریشه آن دراز و باریک برنگ سفید ، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخ‌شکل و برنگ سبز می باشد .

گل‌های زیره سفید یا صورتی بصورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شود . این گیاه بطور وحشی در مناطق مدیترانه می روید . زیره برگ‌های زرد تیره ، سبز و خاکستری وجود دارد .

ترکیبات شیمیایی:

زیره دارای تانن ، روغن زرین و اسانس است .

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند . این اسانس مایعی است بیرنگ که در اثر ماندن ابتدا برنگ زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود .

بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است . مقدر کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است .

خواص دارویی:

(۱) قابض و خشک کننده است

(۲) ضد تشنج است

(۳) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است

(۴) در دفع گاز معده موثر است

(۵) قاعده آور است

(۶) عرق آور است

(۷) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید

۸) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است

۹) ترشحات زنانگی را برطرف می کند

۱۰) برای تحریک اشتها زیره سبز را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید

۱۱) برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید .

۱۲) برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید

۱۳) برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.

۱۴) هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید .

۱۵) و بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید .

طرز استفاده:

دم کرده زیره : مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید .

مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدار یک گرم عسل مخلوط کرده و استفاده کنید .

اسانس زیره : این اسانس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

جودوسر



جودوسر (یولاف) Oat
نام علمی sativa Avena

ترکیبات شیمیاییخواص داروییطرز استفادهمضرات**کلیات گیاه شناسی**

جو دوسر از قدیم الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت میشده است . گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا یک متر می رسد میوه آن خوشه ای و دراز و دارای غلافی دو سر می باشد .

جو دو سر دو نوع می باشد که بنام بهاره و پایتزه نامیده می شود این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصا اسب است .

ترکیبات شیمیایی:

جو دو سر دارای حدود ۷٪ مواد چرب ، ۱۴٪ مواد ازته و ۶۰٪ مواد شناسته ای می باشد . بعلاوه ارسنیک ف اسید اگزالیك و ید نیز در آن وجود دارد .

خواص دارویی:

جو دو سر از نظر طب قدیم ایرا معتدل یعنی نه سرد است و نه گرم . البته عده ای عقیده دارند که این گیاه کمی خشک است .

(۱) جو دو سر طبق تحقیقاتی که جدیدا انجام رگفته در کاهش کلسترول خون اثر معجزه آسایی درد .

(۲) مقوی اعصاب است .

(۳) ضد عفونی کننده بدن می باشد.

(۴) تقویت کننده بدن می باشد .

(۵) ادرار آور و ملین است و یوست را برطرف می کند.

(۶) مقوی قلب و خون است .

(۷) تسکین دهنده درد است .

(۸) جوشانده جو دو سر در برطرف کردن بیماریهای پوستی و اخلاط خونی نیز موثر است .

۹) برای لاغر شدن هر روز جو دو سر بخورد .

۱۰) اگرما را درمان می کند .

۱۱) برای درمان زخ هایی که یدر خوب می شوند جو دو سر را در کرده و با شراب سفید مخلوط کنید و روی این قییل زخم ها بگذارید .

۱۲) و بالاخره این گیاه اثر ضد سرطان درد . استفاده مدام این گیاه از سرطان جلوگیری می کند.

مضرات :

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

اسطوخودوس



اسطوخودوس (لاواندر) Lavander

نام علمی Lavandula

ترکیبات شیمیایی

خواص دارویی

طرز استفاده

مضرات

کلیات گیاه شناسی

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا بحالت خود می روید مخصوصا در جنوب فرانسه مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدر زیاد وجود دارد و بسته به شرایط میط و خاک به انواع مختلفه ظاهر می شود .

اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگهای متقابل ، باریک ، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرکهای سفید پنبه ای . گلهای آن برنگ بنفش و بصورت سنبله می باشد .

قسمت مورد استفاده این گیاه ، گلها و سرشاخه های گلدار آن است . اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی درد . طعم آن تلخ است و بعلت بوی مطبوع آن در عطر سازی مصرف می شود .

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه های گلدار این گیاه بدست می آید مایعی است زردرنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است .

ترکیبات شیمیایی:

اسانس اسطوخودوس دارای حدود ۴۰٪ استات لینالیل است همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک ، اسید پروپیونیک و اسید والریک ، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد .

خواص دارویی:

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

۱) برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یکربع ساعت در آن دراز بکشید .

۲) گرفتگی ها را باز می کند .

۳) مقوی معده است .

۴) ادرار آور می باشد .

- (۵) معرق است و تب را پائین می آورد .
- (۶) صفرا بر بوده و کبد را بکار می اندازد و بیماری های کبدی را برطرف می کند .
- (۷) ضد تشنج است .
- (۸) برای تقویت عمومی بدن خوب است .
- (۹) کرم های معده و روده را از بین می برد .
- (۱۰) بیماری های سینه و سرفه را برطرف می کند .
- (۱۱) در معالجه زکام موثر است .
- (۱۲) از آن می توان بعنوان مسهل و تمیز کننده استفاده کرد .
- (۱۳) برای رفع بیماریهای مجاری و ادرار مفید است .
- (۱۴) برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آنرا با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید .
- (۱۵) برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید .
- (۱۶) برای رفع یخوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آنرا داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می آورد .
- (۱۷) برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید .
- (۱۸) اگر دست و پای شما خواب می رود از این گیاه استفاده کنید .
- (۱۹) برای پیشگیری از آب آوردن بدن دم کرده اسطوخودوس بنوشید .
- (۲۰) زردی را برطرف می کند .
- (۲۱) برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است .
- (۲۲) سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می کند .
- (۲۳) برای معالجه ضعف اعصاب مفید است .

(۲۴) پش قلب را از بین می برد .

(۲۵) آسم را برطرف می کند .

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

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

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

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

(۳۰) برای درمان بیماریهای ریوی ۲ تا ۳ قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذا خوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید .

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

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

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

طرز استفاده:

(۱) دم کرده اسطوخودوس : حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید . مقدار مصرف این دم کرده ۳-۴ فنجان در روز است .

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

(۳) اسانس و روغن اسطوخودوس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها تهیه کنید برای مصرف یک قطره از آنرا با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ استفاده کنید . و یا یک قطره آنرا روی یک حبه قند و یا یک قاشق عسل مخلوط کرده بخورید .

مضرات :

اسطوخودوس گیاهی است بی ضرر که همه می توانند از آن استفاده کنند . فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نست و باعث آشفته گی می شود . اینگونه اشخاص باید آنرا با سکنجبین یا کتیرا بخورند .

والله اعلم بالصواب