



دارویی

گیاهان دارویی آن دسته از گیاهانی را شامل می شود که به دلیل ترکیبات مختلف دارویی، دارای خاصیت درمانی بوده و به منظور درمان بیماری ها و پیشگیری از بروز آنان استفاده می شود. کشور ایران به دلیل دارا بودن ۱۱ نوع شرایط آب و هوایی متفاوت، از پتانسیل بالایی در زمینه تولید گیاهان دارویی برخوردار است. سابقه استفاده از گیاهان به منظور درمان بیماری ها مصادف با تاریخ زندگی بشری بر روی زمین است و انسان براساس تجربه، علم و اندیشه و بنا به مقتضیات زمان خود، در هنگام بروز بیماری، به درمان خود، با استفاده از انواع این گیاهان پرداخته است. امروزه، گونه های زیادی از خانواده های مختلف این گیاهان که شامل گندمیان، مرکبان، بادمجانیان، پروانه واران، اسفناجیان- نعناعیان، گاوزبانیان، فرفیونیان و غیره هستند، نه تنها به صورت سنتی و دم کرده مورد استفاده قرار می گیرد بلکه در تهیه داروهای مختلف نیز کاربرد دارند.

آرتیشو

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می شود. رومی ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می دادند و به عنوان سبزی در سالاد استفاده می کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم به 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 از کلمه ایتالیایی مشتق شده که به معنی میوه کاج می باشد. آرتیشو مانند میوه کاج است. آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان دارد. آرتیشو گیاهی است چند ساله درای ساقه ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می رسد. برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که به رنگ سبز تیره است. در انتهای ساقه میوه آن که به شکل میوه کاج یا سیب فلس دار است مشاهده می شود. گلبرگهای آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگها ضخیم تراست که مصرف خوراکی دارد. برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگها باز نشده، سفت و سبز باشد. هنگامیکه برگهای آرتیشو قهوه ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می باشد. فصل آرتیشو معمولا ماههای فروردین و اردیبهشت است. خواص دارویی آرتیشو

قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و قسمت وسط آن است که به نام قلب آرتیشو معروف می باشد. کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند. ترشح صفرا را افزایش می دهد واز جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند. آرتیشو یرقان مزمن را درمان می کند. تقویت کننده بدن است. موجب دفع ادرار می شود. تب بر است. در

درمان رماتیسم موثر است. یبوست های ناشی از عدم صفرا را درمان می کند. در درمان ورم روده موثر است. باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می شود. نیروی جنسی را افزایش می دهد. کلیه و مثانه را گرم می کند. گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد. باعث هضم غذا می شود. بیماریهای کبدی را درمان می کند. کلسترول خون را پائین می آورد. درمان لاغری است و افرادی که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می توانند هر روز آرتیشو بخورند. سرگیجه را برطرف می کند. افرادی که گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می کند. مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خون خود را تنظیم کنند. در درمان میگرن موثر است. در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد. نقرس را برطرف می کند. آرتیشو رگها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند. در برطرف کردن آگزمت موثر است. در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید دارد. سموم بدن را دفع می کند. زخم های ریه و روده را درمان می کند. برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو پماد تهیه کرده و به سر بمالید. برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید. عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند.

نکته: 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 می خواهند از مزایای آرتیشو استفاده کنند تنطور قرص یا کپسول آرتیشو را مصرف نمایند.

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است

آقطی سیاه

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 دار می روید. برگ آهاری آن سبز رنگ، بیضوی دندانه دار، بیدره و مرکب از ۷-۵ برگچه می باشد اگر برگها شکسته و مالش داده شود بوی بدی از آن منتشر می شود. گلهای آن سفید و خوشه ای است که در اواخر بهار ظاهر می شود. میوه آقطی سیاه گوشتی، ریز مانند انگور و به رنگ 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.

خواص دارویی آقطی سیاه

آقطی سیاه در درمان رماتیسم و درد مفاصل موثر است. ادرار آور است. 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. دم کرده برگهای خشک شده آن در رفع اسهال موثر است. 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. درمان کننده استسقا می باشد و آب اضافی را از بدن و از بین انساج خارج می سازد. برای از بین بردن خارش بدن، پوست ساقه آنرا در روغن بجوشانید و سپس آنرا صاف کرده و سرد کنید.

این روغن را روی قسمت هایی که خارش دارد بزنید. برای جوش خوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان،

از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید. دم کرده گل‌های خشک شده آقطی سیاه درمان کننده گریپ ، سرما خوردگی ، بیماریهای دستگاه تنفسی و نقرس می باشد .

همچنین جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه برای معالجه برونشیت و ذات‌الجنب مفید است. بخور گل‌های آقطی سیاه برای درمان بیماریهای سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را از گلو خارج می سازد. بیماریهای کلیه و مجاری ادرار را درمان می کند. سنگ کلیه را خارج می سازد. شیرمادران شیرده را زیاد می کند. درمان بیماریهای صرع مفید است. جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم های اگزما بگذارید اثر مطلوب خواهد داشت. خوردن میوه آقطی سیاه و مالیدن آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می شود. جوشانده گل‌های آقطی سیاه را روی سوختگی ها بگذارید و کمپرس کنید. اثر شفا بخش دارد. برای از بین بردن ورم چشم می توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد. جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می برد. اگر پوستی حساس دارید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده آقطی سیاه استفاده کنید. برای شادابی پوست صورت و 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 مقداری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید. سپس دم کرده آقطی سیاه را روی آن ریخته و از آن خمیر تهیه کنید. این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید. این ماسک را هر روز روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند .
طرز مصرف :

- جوشانده : مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه ، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و آن را آهسته بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد . سپس آنرا صاف کنید .
 - سرکه آقطی سیاه : ۲۰ - ۱۰ گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و به مدت دو هر روز آن را هم بزنید. پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری ، سه بار در روز است .
 - دم کرده آقطی سیاه : مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید . از این دم کرده می توانید برای شستشوی زخم ها استفاده کنید .
 - شیره یا آب میوه : میوه های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود . مقدار مصرف این شیره یک قاشق چایخوری مخلوط در یک لیوان آب می باشد .
 - نکته: 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.
- آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است . پوست داخلی ساقه و ریشه آن از نظر طبی موثرترین قسمت های این گیاه است .

آویشن

آویشن گیاهی است علفی، معطر و کوهستانی از تیره نعنائیان که داری شاخه های زیاد و ساقه های پوشیده شده از کرک و برگ های کوچک. برگ این گیاه به شکل لوزی و نوک تیز بوده و دارای رنگ خاکستری روشن با گل های کوچک سفید رنگ می باشد. کشت آویشن برای تهیه دارو در ایران محدود است و این گیاه به صورت

خودرو در مناطق کوهستانی می روید.

ترکیبات آویشن

مهم ترین ترکیبات آویشن عبارتند از: تیمول، کارواکرول، لینالول، سیمن، تیمن و آلفا پی نن. ترکیبات و درصد آن ها نیز به شرایط محل کشت، زمان برداشت و سایر شرایط جغرافیایی بستگی دارد.

خواص دارویی آویشن

آویشن برای تقویت اعصاب، درمان افسردگی، خستگی و بی خوابی مفید بوده و همچنین نشاط آور است. آویشن خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچی، ضد انگلی و ضد عفونی دارد و به عنوان محلول شستشوی دهان برای درمان عفونت لثه موثر است و این به جهت وجود ماده تیمون و کارواکرول در آن است. بنابراین با توجه به وجود اسانس تیمون و خاصیت سمی آن نباید در مصرف آویشن زیاده روی کرد. البته مصرف این گیاه برای زنان باردار نیز توصیه نمی شود.

مصرف آویشن به صورت جوشانده برای رفع آسم، برونشیت، سرفه، گلودرد، تشنج، نفخ شکم، صرع، سوهاضمه، سیاه سرفه، سرگیجه، سردرد و زکام توصیه می شود، برای این منظور ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب ریخته و جوشانده آن را در طول روز میل کنید.

استفاده از آویشن برای مبتلایان به درد مفصلی، عضلانی، نقرس و درد سیاتیک مفید است.

همچنین شستن سر با محلول رقیق اسانس آویشن سبب افزایش جریان خون در پوست سر و قوی شدن غده های مو و در نتیجه جلوگیری از ریزش مو می شود.

اسطوخدوس یا اسطوخدوس

اسطوخدوس گیاهی است بوته ای از تیره نعناعیان که به صورت درختچه ای در مناطق مرطوب می روید. این گیاه طبیعتی گرم با طعمی تند و تلخ دارد. از این گیاه در صنعت عطرسازی نیز استفاده می شود و عطر مشهور «لاوندا» از این گیاه تهیه شده است. اسطوخدوس بیشتر به صورت خودرو در تپه ها و کوه های ایران می روید و براساس شرایط محیط و خاک دارای انواع مختلفی است و قسمت های گل و سرشاخه های گلدار آن مورد استفاده قرار می گیرد.

ترکیبات اسطوخدوس

ترکیبات اسطوخدوس عبارتند از: لینالیل استات، ژرانیول، بورنئول، اسید پروپیونیک، اسید والریک و تانن.

خواص دارویی اسطوخدوس

مهم ترین و جالب ترین خاصیت گیاه اسطوخدوس، خاصیت ضد عفونی کنندگی آن است. براساس تحقیقات انجام گرفته اسانس های موجود در اسطوخدوس، باعث از بین بردن باسیل تیفیک می شود. این باسیل موثرین عامل بیماری تیفوئید است و دم کرده اسطوخدوس باعث نابودی این باسیل در مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت می شود. علاوه بر این، در درمان تمام عفونت های مجاری تنفسی، آسم، سیاه سرفه و گریپ نیز موثر است. اسطوخدوس برای رفع مشکلات گوارشی مثل تهوع، نفخ، کولیک روده، اختلال در هضم چربی بسیار مفید است. البته برای تاثیر بیشتر باید آن را به همراه رازیانه و بابونه مصرف کرد. همچنین از این گیاه در درمان افسردگی، تشنج، درد مفاصل، گرفتگی عضلات رفع سردرد و بی خوابی استفاده می شود. براساس بررسی های انجام شده، اسانس اسطوخدوس و جوشانده آن یک خواب آور واقعی است و قابلیت تحریک

مغز و نخاع را کم کرده و یک نوع مخدر خواب آور می باشد. ولی برای این که اثر خواب آوری اسطوخدوس زیادتر شود بهتر است آن را به همراه سنبل الطیب دم کرده و مصرف شود. همچنین این گیاه از بروز تنش های عصبی جلوگیری می کند و باعث تسکین سردردهای شدید می شود.

اسطوخدوس گیاه بی ضرری است که همه می توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاص صفاوی مزاج ممکن است خوب نباشد و باعث آشفتگی آن ها شود.

بابا آدم

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می شود گیاهی است علفی و دوساله که ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ متر می رسد. این گیاه بحالت وحشی در دشت ها و نواحی معتدل و مرطوب و قاره های اروپا و آسیا می روید. ساقه آن که شبیه پوست مار است پوشیده از کرکهای خشن و زبر است. 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 نزدیکی تر می شویم تیره تر می شود. ریشه گیاه دراز دوکی شکل و مانند هویج به ضخامت انگشت دست بوده و دارای مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم است. پوست ریشه بابا آدم قهوه ای، مغز آن سفید و طعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع آوری دارد. میوه آن پس از رسیدن بصورت فندقی با ۳ یا ۴ سطح و به رنگ 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 به عمل می آید پس از 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.

خواص دارویی بابا آدم

بابا آدم بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می کند. جوشهای صورت و کرک را برطرف می کند. ادرار آور و معرق است. سیستم لنف بدن را تمیز می کند. بیماریهای پوستی نظیر اگزما، گل مژه و زخم ها را برطرف می کند. تورم را از بین میبرد. تقویت کننده بدن است. جوشانده برگهای بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم به کار می برند. برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بابا آدم به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید. برای معالجه سرخک، برگهای بابا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید. جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است. تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده است. در ناراحتی های ریوی و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید. در معالجه ذات الریه بکار می رود. ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی موثر است. تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می کند. در معالجه یبوست موثر است. بعنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود. برای معالجه کچلی برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید. 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 بگذارید. ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن است. برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است.

همچنین بابا آدم نقرس را برطرف می کند. در معالجه بیماریهای عفونی موثر است. درد سیات کی را آرام می

کند. در برطرف کردن کمر درد موثر است. آب آوردن بدن را درمان می کند. هضم غذا را تسریع می بخشد. ورم کلیه را دفع می کند. افرادی که میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشید بزودی این عادت را ترک خواهند کرد. کهپیر را برطرف می کند. ریشه بابا آدم را له کرده و یا بجوشانید و آنرا روی کرک و یا اگزما بمالید تا آنرا برطرف کند. برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن جوشانده غلیظ ریشه بابا آدم را به سر بمالید. برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور یا حشرات برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید.

طرز مصرف: دم کرده ریشه بابا آدم: مقدار ۵۰ گرم ریشه بابا آدم را در کی لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. جوشانده ریشه بابا آدم: مقدار ۸۰ گرم ریشه بابا آدم را در کی لیتر آب جوش ریخته و آن را به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشانید.

تنطور بابا آدم: این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید. دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان: ۳۰ گرم ریشه بابا آدم را به مقدار مساوی از شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت دم کنید. این دم کرده تصفیه کننده خون است. برای این منظور از این دم کرده به مقدار سه فنجان در روز بنوشید. از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است.

بابونه

بابونه گیاهی است بادوام، با ساقه های سبز مایل به سفید و گل های سفید و گل های زرد در قسمت وسط. برگ های این گیاه کوچک دارای بریدگی های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. مهم ترین خاصیت این گیاه، درمان زخم معده و ورم معده است. گیاه بابونه دارای بویی معطر است که در چمنزارها و زمین های شنی می روید. این گیاه نه تنها در صنعت دارویی کاربرد فراوانی دارد بلکه در صنایع آرایشی و بهداشتی و غذایی نیز به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرد.

ترکیبات بابونه

ترکیبات موجود در گل های بابونه عبارتند از: اسانس روغنی آنته مین، تانن، فیتواسترولو و ماده ی تلخی به نام اسید آنته میک.

خواص دارویی بابونه

بابونه دارای خواص گوارشی مانند آرامبخش سیستم گوارش، رفع سوهاضمه، ضد نفخ، بادشکن، جلوگیری از زخم معده و تقویت معده، ضد اسهال، رفع انگل اکسیور و دفع کرم معده و روده، ادرار آور و درمان مسمومیت های غذایی است. برای درمان زخم معده، می توان ۴ قاسق چای خوری، بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش دم کرده و صبح، ناشتا استفاده کرد. پس از نوشیدن آن به مدت ۵ دقیقه در رختخواب دراز کشیده و بعد از ۱۵ دقیقه می توان صبحانه را خورد. انجام این عمل به مدت دو هفته باعث بهبود زخم و ورم معده می شود.

بابونه برای درمان بیماری های هورمونی مانند: تقویت رحم، رفع ورم رحم، رفع سفتی رحم، آمنوره، قاعدگی دردناک، افزایش شیر مادران شیرده، جلوگیری از زایمان زودرس، درمان فشار خون، ورم بیضه، انزال زودرس و چاقی بسیار مفید است.

از دیگر خواص گیاه بابونه می توان به خواص اسکلتی از قبیل ضد التهاب مفاصل، ضد درد، نقرس، رماتیسم، آرتروز، کمردرد و شل کردن عضلات، از تاثیر آن در اعصاب به: آرامبخش ملایم، خواب آور، ضد اضطراب و بی قراری، رفع سرگیجه، رفع خستگی و تقویت حافظه و نیز در خصوص خواص قلبی و عروقی مانند: درمان کم خونی، کاهش فشار خون و رقیق کننده خون اشاره کرد. نوشیدن یک فنجان دم کرده بابونه باعث رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت می شود.

بابونه همچنین دارای خاصیت: ضد سرفه، ضد التهاب ریه، خلط آور و رفع احتقان می باشد. جدای از موارد ذکر شده نباید از خواص آنتی بیوتیکی و ایمنی بابونه در افزایش دفاع ایمنی بدن و از بین بردن عفونت قارچی کانیدیدا از واژن غافل بود.

اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی های پوستی نظیر اگزما، کهیر و خارش می تواند مؤثر باشد. همچنین از این ترکیب می توان برای تسکین درد استفاده کرد. چکاندن یک قطره روغن بابونه در گوش باعث رفع درد گوش و سنگینی گوش می شود.

نکته: استفاده بیش از حد از بابونه موجب تعریق زیاد، ورم چشم، سقط جنین، سردرد و سنگینی سر، پیدایش زخم در دهان، کاهش شیر مادران و ورم پروستات می شود.

بومادران

بومادران یا علف هزار برگ، گیاهی است معطر و خودرو که در کنار مزارع، جاده ها، چراگاه ها، شیب های کوهستانی و در مناطق خشک و آفتاب گیر می روید. گل های آن به رنگ سفید است که سر شاخه های آن به شکل چتر نمایان می شود، سرشاخه های گلدار و برگ آن که طعمی تلخ و بویی قوی دارد در صنعت داروسازی مورد استفاده قرار می گیرد. مرکز اصلی رویش بومادران، اروپا و آسیای غربی است، در ایران نیز در مناطق کوهستانی چون اطراف دماوند، دشت های اطراف البرز، ارومیه، تبریز، دامنه های سبلان می روید.

ترکیبات بومادران

ترکیبات موجود در گیاه بومادران عبارتند از: اسانس در سرشاخه های گل بومادران، نوعی هیتروزید مولد اسید سیانیدریک، اینولین، استرول ها، فلاونوئید، روغن های فرا، آسپاراژین و مقدار کمی تانن.

خواص دارویی بومادران

بومادران، در گذشته نه تنها برای بند آوردن خون و درمان خونریزی های زخم بکار برده می شد، بلکه در برخی از کشورها از گیاه پخته شده آن برای رفع کبودی ناشی از ضربه در اطراف چشم استفاده می شد. گل بومادران برای درمان گاستریت های حاد و مزمن، رفع نفخ و ترش کردن، کاهش فشار خون و مداوای نارسایی های کیسه صفرا مفید است. این گیاه به علت اثر مدری که دارد در افزایش ادرار و دفع سنگ کلیه مؤثر است.

گل بومادران به دلیل داشتن خاصیت ضد باکتری و ضد تورم در درمان زخم های چرکی، خراش و شکاف پوست بدن، جوش ها، اگزما، ترک دست و نیز بواسیر چرکی مفید است. یعنی ۳۰ تا ۴۰ گرم بومادران خشک را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه جوشانده، سپس زخم را با آن شستشو داده و پانسمان کنید. این گیاه به علت داشتن تانن و مواد تلخ عطری، اثر آرامبخشی بر روی سلسه اعصاب و قلب می گذارد و در مواردی چون: خستگی عمومی، ضعف قلب، ورم ماهیچه های معده، ضعف اعصاب، هیستری، صرع، قلنج های تشنج آور، رفع ترشحات

زنانگی، منظم کننده قاعدگی، کاهش خونریزی ماهیانه و کاهش درد، بند آوردن خون و رفع مشکلات خونی و اسهال ساده اثر مفیدی دارد
موارد دیگر استفاده از بومادران
سرشاخه های گلدار گیاه بومادران برای تهیه لوسیون ها، حمام و به کاربردن به صورت تنقیه مورد استفاده قرار می گیرد
از ترکیب بومادران و یا اسانس آن با روغن کنجد، نوعی کرم بهداشتی برای محافظت پوست در مقابل نور آفتاب تهیه می شود

شستن بدن با جوشانده بومادران، باعث رفع خارش شدید بدن می شود
شستشوی سر با جوشانده بومادران باعث جلوگیری از ریزش مو می شود
از ترکیب ۲۰ گرم اسانس بومادران با ۴۵ گرم پماد کامفره، پماد موثری برای درمان دردهای رماتیسمی به دست می آید

ضماد بومادران برای درد سینه و انواع سردرد مفید است

همچنین ترکیب بومادران با آویشن و سنبل الطیب برای درمان عرق کف دست و اسهال موثر می باشد
نکته: باید توجه داشت مصرف بیش از حد گیاه بومادران باعث عوارضی چون: حساسیت پوست به نور، یبوست، ابتلا به سردرد، تشنج، شروع حملات تشنجی و سردردهای میگرنی می شود

بارزد یا قنه

قنه انگم گیاهی است که مانند خیزران است و در سوریه می روید . نوع بهتر متراکم تر است که به کندرشبیه است و با دست خرد می شود
خواص دارویی بارزد یا قنه : نرمی بخش ، تحلیل برنده ، بادشکن ، گرمی بخش و التهابی و جاذب است و از آن داروهاست که شاید گوشت را تباه سازد
. آرایشی : جوش های عدسی را قطع می کند
. ورم : دارای خنازیر است
. قرحه : با سرکه بر زخمهای شیری بمالند خوب است
. مفاصل : در علاج خستگی و کزاز و ترنجیدن ماهیچه مفید است
سر : داروی سردرد است . بیماران مبتلا به صرع با بوکردن این گیاه بهوش می آیند . علاج گیجی و بیهوشی است . داروی دندان درد و دندان کرم خورده است . درد سرد گوش را درمان می کند . اگر با روغن سوسن باشد و نیمه گرم در گوش بچکانند ورم و درد گوش را سودمند می آید و هیچ آزاری ندارد
. سینه : علاج برنشیت و سرفه همیشگی است
. زهرها : پادزهر تیر زهرآلود ، و سم مار و کژدم است
. دودش حشرات موذی را تار و مار می کند
بارزد در طب قدیم ایران گرم و خشکاننده است

باور شبو

گیاهی است یک ساله سبز، ظاهراً بی کرک با ارتفاع ۷۰-۳۰ سانتی متر یا بیشتر، ساقه ایستاده، منفرد یا از قاعده منشعب با شاخه های ایستاده، برخاسته، طویل و پوشیده از برگ های متراکم غالباً ساده یا کمی منشعب، پهنک پهن دراز، سرنیزه ای، در قاعده پخ با دندان های بزرگ کند و دندان های اره ای کنگره ای در بخش گلدار براکته ای شکل گل به رنگ صورتی، سفید، آبی، بنفش، نسبتاً بزرگ، مجتمع در توده های مجزا در طول گل آذینی نسبتاً بلند، کاسه کمی کرک پوش، دو لبه، لب بالایی آن تخم مرغی و منتهی به دندان های درفشی، لب پایینی دارای دندان پهن دراز و در انتها سر نیزه ای - درفشی است. سر شاخه های گلدار گیاه مورد استفاده دارویی واقع می گردند، پودر آن طعم تند و بوی معطر و بسیار خوشبویی دارد. بهترین زمان جمع آوری گیاه موقع گلدهی آن است که اوایل خرداد تا اوایل تیرماه جهت این کار توصیه می گردد. از مهمترین مواد موثر آن روغن فرار است. اندام هوایی خشک شده گیاه حداقل دارای ۱/۰ درصد اسانس است. به صورت خوراکی به عنوان آرامبخش و اشتها آور و به صورت موضعی در درمان التهابات پوستی مورد استفاده قرار می گیرد. اسانس آن اثر ضدباکتریایی دارد. در طب گذشته از آن به عنوان داروی آرامبخش و ضدنفخ استفاده می کرده

اند. از این گیاه فرآورده ای در بازار دارویی وجود ندارد، باید دور از نور مستقیم و در ظروف سربسته غیرپلاستیکی

نگهداری شود. به علت دارا بودن اسانس دارای خاصیت ضداسپاسم و همچنین به علت دارا بودن ژراینول خاصیت ضد میکروبی خوبی دارا است.

پرسیاوشان

پرسیاوشان گیاهی است پایا از رده سرخس ها که بومی نواحی شمال شرقی آمریکا می باشد و بیشتر در نزدیکی آبدان ها، جویبارها، رودخانه و کاریزها می روید. برگ های این گیاه به گشنیز سبز شبیه است البته فاقد ساقه، گل و شکوفه می باشد و ساقه شاخه هایش سرخ و مایل به سیاهی است. این گیاه دارویی در مقابل فقر مواد آلی و عناصر کم مصرف مقاومت خوبی دارد و گیاهی کاملاً بی خطر است و هیچگونه عوارضی ندارد. از دیگر ویژگی های دیگر آن می توان به دم برگ های بسیار نازک و دراز، شبیه مو و ریشه های باریک اشاره کرد.

پرسیاوشان در اکثر مناطق ایران نظیر: استان های شمالی، مرکزی، بلوچستان، لرستان، خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس و بوشهر رشد می کند. این گیاه را در مناطق مختلف با گویش های گوناگونی می شناسند برای مثال در گویش مازندرانی با نام های سیولنگه واش، در گویش گیلکی با چاه سیالک و سیالک، در گویش لری با پرسووش و در گویش کردی با نام سیاوخشی می شناسند.

ترکیبات شیمیایی گیاه پرسیاوشان

مهم ترین ترکیبات شیمیایی برگ گیاه پرساوشان عبارتند از: موسیلاژ، قند، اسید گالیک، تانن، اسانس و ماده ای تلخ به نام کاپیلارین.

خواص دارویی گیاه پرسیاوشان

برای درمان بیماری های ریوی موثر است، اخلاط سینه را نرم کرده و از بین می برد، صفرا و بلغم را از معده و روده بیرون می کند. خاصیت کرم کشی دارد، ادرارآور است، تنظیم کننده عادت ماهیانه می باشد، در رفع تنگی نفس بچه ها بسیار موثر است، برطرف کننده اسهال است، خاصیت تب بری دارد، در معالجه یرقان و برونشیت موثر می باشد، دافع سنگ مثانه است و یکی از تقویت کننده های طحال و کلیه به شمار می آید. چکاندن چند قطره دم کرده پرسیاوشان داخل بینی باعث رفع گریپ بینی و باز شدن آن می شود. برای تقویت مو و رشد موها و نیز رفع شوره سر، می توان برگ تازه پرسیاوشان را به صورت پماد در آورده و روی سر بمالید و یا از دم کرده آن استفاده کرد.

همچنین در هنگام زکام و سرماخوردگی می توان از بخور پرسیاوشان استفاده کرد. براساس نتایج بدست آمده از مطالعات قومی و بومی این گیاه در منطقه ها، این گیاه برای درمان سرماخوردگی، درمان تب و سرفه بسیار مفید است.

گیاه دارویی پرسیاوشان در طب سنتی ایران دارای مزاج معتدل است .

پونه

گیاه پونه از جمله گیاهان خانواده نعنائیان است که در خاک های مرطوب و سرشار از مواد آلی مانند کود برگ به خوبی رشد می کند. این گیاه علفی و بوته ای بوده که دارای برگ های بیضی شکل، نوک تیز با دندانه های کوچک و منظم است. گیاه پونه دارای انواع مختلفی چون ویلوزا و خالواش می باشد. گونه ویلوزا؛ پوشیده از کرک های فراوان با بوی تند است و گونه ی خالواش که در مناطق شمال کشور می روید و در گیلان خالواش نامیده می شود دارای بویی معطر و مطبوعی است که به صورت خوراکی مصرف می شود.

ترکیبات گیاه پونه

مهم ترین ترکیبات گیاه پونه عبارتند از: اسید لوریک، اسید میریستیک، سالی سیل آلدئید، دیوسزمین، هسپریدین، آلفاین نن، بتاپی نن، لیمونن، اکنانول، اکتانول، پاراسیمن، اکتیل استات، منتون، ایزومنتون، پولگون، ایزوپولگون، پی پریتون، سیس و ترانس پولگون اکساید و کاریوفیلن.

همچنین دانه های خشک پونه دارای پروتیین، چربی، خاکستر، کلسیم، سدیم و پتاسیم است.

خواص دارویی گیاه پونه

با توجه به خاصیت ضد میکروبی تمامی قسمت های گیاه پونه می توان آن را جایگزین مناسبی برای بسیاری از آنتی بیوتیک ها به شمار آورد. دم کرده این گیاه برای درمان سرماخوردگی، زکام، سرفه، سیاه سرفه، سردرد، مشکلات گوارشی چون، ترش کردن معده، هضم غذا و برطرف کردن سسکه، کم کردن تب خفیف، تسکین گلو درد، رفع نفخ، رفع حالت تهوع و استفراغ و دردهای دوران قاعدگی بسیار مفید است.

عصاره گیاه پونه؛ در مقابل ویروس تب خال، ویروس آنفلانزا، بیماری نیوکاسل فعال است. همچنین این گیاه را به عنوان تحریک کننده تولید صفرا، تسکین دهنده درد، نوعی آرامبخش، رفع کننده گرفتگی بینی و آسم می شناسند.

نکته: باید توجه داشت که پونه به دلیل داشتن ماده سمی پولگون می تواند دارای عوارض جانبی باشد. به همین دلیل مصرف پونه های دارای پولگون بالا که باعث عوارض کبدی، کلیوی، مخاطی، اسهال، دردهای شکمی، بالا رفتن فشارخون، استفراغ می شود، باید با احتیاط صورت پذیرد. البته درصد ماده پولگون در پونه های آمریکایی

و اروپایی بیشتر است و در پونه های خالواش درصد این ماده کم است و می توان آن را به صورت سبزی خوراکی مصرف کرد.

پنج انگشت

گیاهی است پایا و تقریباً به درختچه می ماند و در کنار آب ها می روید . شاخه های سخت دارد . برگش چون برگ زیتون و از برگ زیتون نرم تر است . چوب آن به منظور دارویی مورد استفاده است و از گل و برگ و میوه اش باید استفاده کرد . لطافت و تند مزگی و گسی دارد ولی از سداب خشک کم تأثیرتر است .

خواص دارویی پنج انگشت: لطیف کننده ، گدازنده ، بادشکن است . با کمی قابضیت .

مفاصل: پماد آن با برگش علاج پیچش عصب است و خستگی را رفع می کند.

سر: شربت آن سردرد می آورد، خواب آور است. پمادش در علاج سردرد مفید است. در روغن بپزند و بخورند کمتر سردرد می آورد.

باعث افزایش شیر مادر می شود.

دستگاه گوارش: راه بندان های کبد و طحال را باز می کند. بهترین علاج سختی طحال است .

اندام های دفعی: برای مداوای درد و ورم زهدان در آب پز آن می نشینند. آب پشت را می خشکاند. پنج انگشت و به ویژه تخم آن در ادرار بول و ترکهای اطراف مقعد سودمند است. پنج انگشت به ویژه تخم آن را با روغن پماد کنند و بر بیضه بگذارند سختی را از بین می برد.

زهرها: خوردن مقداری از آن پادزهر حشرات موذی و مار است. پمادش زهر دندان سگ هار و درنده ها را خنثی می کند. برگش را دود کنند بکلی حشرات را می راند.

پنج انگشت در طب سنتی ایران گرم و خشک است.

پنیرک

پنیرک گیاهی است علفی که به صورت خودرو در بسیاری از مناطق خشک و آفتابی ایران چون: نواحی البرز، اطراف تهران، شمال ایران، آذربایجان، آستارا، اصفهان، نواحی مرکزی ایران، خراسان، دامغان، سمنان، جنوب ایران، کرمان و بلوچستان می روید. از برگ و گل گیاه پنیرک می توان به طور جداگانه برای رفع انواع بیماری ها استفاده کرد. همچنین این گیاه در ایران دارای دو نوع، پنیرک کبیر و پنیرک صغیر می باشد.

پنیرک کبیر: این گونه از پنیرک از اردیبهشت تا تیرماه به رنگ قرمز مایل به بنفش است. پنیرک کبیر دارای ریشه ی آبدار، سفید رنگ، ساقه ی استوانه ای شکل، برگ های بزرگ و دم برگ است. گل های این گیاه پس از خشک شدن آبی رنگ می شوند.

پنیرک صغیر: این گونه دارای برگ و گل کوچکتر از گونه پنیرک کبیر می باشد و گل های آن نیز سفید با رگه های قرمز یا قرمز ارغوانی است.

ترکیبات عمده گیاه پنیرک

ترکیبات گل و برگ پنیرک عبارتند از: موسیلاژ، مقداری کمی تانن، لوکوانتوسیانین و فلاونوئید. موسیلاژ در اثر هیدرولیز به: تولید گالاکتوز، قندهای آرابینوز، گلوکز، رامنوز و اسید گالاکتورونیک می شود.

خواص دارویی گیاه پنیرک

گیاه پنیرک به دلیل داشتن ماده موسیلاژ، به عنوان بهترین داروی ضدسرفه، زکام، تورم دهان و گلو شناخته

شده است و دارای طبیعت معتدل است. همانطور که اشاره شد از برگ، گل و تخم گیاه پنیرک می توان به صورت جداگانه برای درمان بیماری های مختلف استفاده کرد.

خواص گل پنیرک: نوشیدن دم کرده ۱۰ گرم معادل ۱ فنجان، گل پنیرک در ۳ وعده صبح، ظهر و شام باعث نرمی سینه و تسکین سرفه به هنگام سرماخوردگی می شود. همچنین جوشانده آن برای قرقره کردن و دهان شویه بسیار مناسب است.

خواص درمانی برگ پنیرک: نشستن در جوشانده برگ پنیرک، باعث نرم شدن ورم های مقعد و استحکام عضلات رحم می شود. همچنین ضماد ساییده برگ پنیرک برای شکستگی اعضا و تسکین ورم ها و گزیدگی زنبور بسیار مفید است. مخلوط برگ کوبیده شده پنیرک با روغن زیتون، برای رفع سوختگی ناشی از آتش، باد و گزیدگی عقرب موثر است.

جوشانده برگ و گل پنیرک برای درمان یبوست و تنبلی معده و روده، اسهال خونی، برونشیت و استفراغ مفید است.

خواص درمانی تخم پنیرک: خوردن تخم پنیرک، باعث تسکین سرفه های خشک و از بین رفتن گرفتگی صدا و نیز تقویت روده ها، لینت شکم و زخم کلیه و مثانه می شود. ضماد تخم پنیرک، باعث التیام درد گزیدگی زنبور می شود. ترکیب تخم کوبیده پنیرک با جو پوست کننده برای درمان ورم های گرم، دردناک و سفت مفید است. باید توجه کرد که مصرف این گیاه برای معده های ضعیف مضر است.

پیاز موش

پیاز موش یا پیاز عنصل گیاهی است پیاز دار و چندساله که دارای ساقه ای گل دهنده می باشد. ارتفاع ساقه این گیاه تا یک متر هم رشد می کند. در انتهای ساقه گل هایی به رنگ سفید کوچک و زیاد ظاهر می شود. پیاز عنصل به شکل گلابی و سفید رنگ و دارای قطری حدود ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر می باشد.

پیازهای موش در مرداد ماه، یعنی زمانی که فصل گل دهی آن تمام شده و برگ هوایی گیاه نیز وجود ندارد جمع آوری می شود. پوست های خارجی پیاز پس از خشک شدن جدا می شوند و به صورت عرضی به صورت برش های نازک بریده می شوند. این برش ها را در زیر نور خورشید یا توسط وسایل گرمایشی خشک می کنند. پیاز موش موجو در بازار بیشتر مربوط به مالت در ناحیه مدیترانه، کشورهای ایتالیا، آفریقای و هند است.

نام های دیگر پیاز موش عبارتند از: پیاز عنصل، پیاز دشتی، بصل الخنزیر، بصل الفار، اسقال، اسقیل و اشقیل.

ترکیبات شیمیایی پیاز موش

پیاز موش دارای ترکیباتی نظیر: گلیکوزید، سیلارن، فلاونوئیدها شامل مشتقات کوئرستین و پلی گلیکوزیدهای کامپفرول به همراه، فروکتان مشابه اینولین به نام سینسترین می باشد.

خواص دارویی پیاز موش

پیاز موش برای درمان صرع، ناراحتی کلیه و معده، سرفه های کهنه، استفراغ، مالیخولیا، سردردهای سرد، پریدن ناگهانی اعضا، درد مفاصل و سیاتیک، خرد کردن سنگ مثانه، آسان کردن جریان عادت ماهانه و رفع تنگی نفس مفید است.

پیاز عنصل ضد موخوره است و رویش مو را افزایش می دهد. همچنین برای لثه، دهان و دندان مفید است. مصرف پیاز موش باعث می شود که خلط های کهنه و مانده در یک عضو از بین روند. چنانچه پیاز عنصل را در پارچه ای گذاشته و آن پارچه را به قسمت هایی از صورت یا سر، که موهای آن به صورت دایره ای می ریزند بمانند، قرمز و برافروخته می شود و برای رویدن مو بسیار مفید است. برای از بین بردن لکه های قهوه ای سینه و گردن می توان مخلوط پیاز عنصل با سرکه را در حمام به محل لکه ها مالید.

برای درمان یبوست، ۱۰ گرم پیاز موش تسویه شده را با ۶۰ گرم نمک و ۲۰۰ گرم روغن سرخ کرده و هر صبح ناشتا میل کنید. برای درمان مارگزیدگی و نیش عقرب، پیاز موش را در سرکه مخلوط کرده و در محل نیش به صورت ضماد قرار دهید.

نکته: پودر یا عصاره گیاه پیاز موش سمی و فقط باید تحت نظارت پزشک و به میزان لازم مصرف شود. برای استفاده از پیاز عنصل بهتر است از نوع تسویه شده آن استفاده کرد. برای تهیه پیاز عنص تسویه شده باید پیاز را داخل خمیری گذاشته و خمیر را زیر آتش و یا داخل فر قرار دهید تا بپزد. سپس پیاز را از زیر آتش یا داخل فر بیرون آورده و پوسته های خارجی آن را بردارید. بعد مغز پیاز را برش زده و در سایه خشک کنید. پس از خشک شدن پیاز، آن را به صورت گرد درآورده و به اندازه مجاز استفاده نمایید. از نظر طب سنتی ایران پیاز موش دارای طبع خیلی گرم و خشک است.

تاتوره استرامونیم

تاتوره گیاهی است با گونه های مختلف یکساله و چند ساله که بیشتر در مناطق گرمسیری می روید. در حال حاضر ۱۵ گونه از این گیاه در دنیا شناسایی شده که ۱۰ گونه آن در هند رشد می کند. مهم ترین گونه های تاتوره عبارتند از: استرامونوم، اینوکسیا، متل، متلویدس. اینجا ما به معرفی تاتوره استرامونیم اشاره می کنیم. گیاه دارویی تاتوره استرامونوم در ایران بیشتر در مناطق آذربایجان، اراک، تهران، چهارمحال و بختیاری، کرج، گیلان، مازندران و بلوچستان به صورت خودرو می روید. در ایران تاتوره را به نام های: تاتوله، جوزماش، نبات اهریمنی، علف شیطان می شناسند. برخی از علما این گیاه را جزو گیاهان سمی نام برده اند. تاتوره استرامونوم، گیاهی است علفی یکساله، با خاصیت سمی. این گیاه دارای ساقه ای استوانه ای، برگ های ناصاف و پهن به شکل مثلث نوک تیز است که اطراف برگ بریدگی ها و شکستگی های نامنظم وجود دارد. گل آن سفید رنگ و دارای ۵ دندانه می باشد. از آن جا که این گیاه دارای گل های زیبا و درشت است از آن به عنوان گیاه زینتی در باغ ها و گلکاری ها استفاده می شود. میوه ی آن به صورت کپسول گوشتی و حجره دار با سطح خارجی برجسته می باشد که تقریباً شبیه تخم مرغ است. داخل آن به ۴ محفظه تقسیم می شود که حدود ۴۰۰ عدد دانه های آن در این ۴ محفظه قرار گرفته اند.

برگ ها و سرشاخه های گلدار تاتوره علفی، بخش دارویی این گیاه را تشکیل می دهند. برگ های خشک شده گیاه به رنگ سبز مایل به خاکستری است. برداشت محصول از برگ های گیاه از دو تا سه ماهگی و غالباً قبل از زمان گل دهی صورت می گیرد. منشا اصلی تاتوره هندوستان ذکر شده است.

ترکیبات شیمیایی گیاه تاتوره استرامونیوم

مهم ترین ترکیبات تاتوره علفی عبارتند از: آترو پین، هیوسیامین، داتورین و اسکوپولامین و سایر اسیدهای عالی خواص دارویی گیاه تاتوره استرامونیوم برگ ها و دانه های تخم تاتوره استرامونیوم یا تاتوره علفی به عنوان ضد درد، مسکن، ضد عفونی کننده و مخدر استفاده می شود.

آتروپین موجود در این نوع تاتوره باعث باز شدن مردمک چشم، کاهش ترشح بزاق دهان، سست شدن عضلات مثانه و کنترل دفع ادرار می شود.

از تاتوره استرامونیوم در رفع نفخ، ترشح زیاد اسید، درد کبد، دردهای دوران عادت ماهیانه و قطع عرق های شبانه مسلولین (به مقدار مجاز) استفاده می شود. همچنین دارویی مفیدی برای آرام کردن حمله های سیاه سرفه و تسکین آسم به شمار می آید.

عصاره گل تاتوره برای رفع درد گوش و عصاره دانه ی میوه آن برای رفع شوره سر و جلوگیری از ریزش مو بسیار مفید است.

همچنین برای درمان آسم از برگ خشک شده آن به صورت سیگار استفاده می شود.

نکته: با این حال نباید از عوارض جانبی تاتوره علفی غافل شد. استفاده از این گیاه می تواند باعث خشکی دهان، گشاد شدن مردمک چشم، گیجی، تاری دید، سرخوشی بیش از حد، تاخیر در احساس ها و در نهایت مرگ در اثر سومصرف شود. مصرف بیش از حد نیز باعث زوال عقل و جنون می شود.

چنانچه مقدار کمی از آن خورده شده باشد با خوردن رازیانه ی کوبیده یا فلفل سیاه نرم از ضرر آن تا حدودی کاسته می شود. باید کسی که تاتوره را خورده هر چه زودتر وادار به استفراغ کنیم و بدن او را گرم نگه داریم. از شیرین بیان هم به عنوان یکی از پادزهرهای این گیاه نام برده شده است.

توصیه می شود از مصرف همزمان داروهای آنتی کولینرژیک و یا مضعف دستگاه عصبی، گیجی، گلوکوم، احتباس ادراری و گوارشی اجتناب شود. همچنین مصرف تاتوره استرامونیوم در دوران حاملگی و شیر دهیمجاز نمی باشد.

ترتیزک

ترتیزک یا شاهی گیاهی خوراکی از تیره شب بویان است که بومی اروپا، غرب آسیا و به احتمال زیاد ایران است. این گیاه دارای برگ های بدون کرک و بدون دندانه می باشد. برگ و ساقه اش به رنگ سبز روشن است. گل های آن نیز صورتی روشن و یا سفید می باشد. برگ و ساقه ترتیزک در صورت تازه بودن تند و مطبوع است.

ترتیزک به دلیل خوراکی بودن و داشتن عطر مطبوع در سطح وسیعی از مزارع سبزی ایران و بسیاری از کشورهای جهان کشت می شود. در ایران نیز در مناطق شمال، شمال غربی، جنوب، سواحل خلیج فارس، جنوب شرق و بخش مرکزی کاشته می شود.

ترکیبات شیمیایی ترتیزک

ترتیزک منبع عالی ویتامین های ۱، ۲، ۶ و ، منگنز و کاروتن، کلسیم، فیبر، آهن و مس است.

خواص دارویی ترتیزک

ترتیزک باعث تصفیه خون شده و در هضم غذاهای سنگین بسیار موثر است. وجود کلوفیل غنی در برگ های آن باعث می شود با جویدن برگهایش بوی بد دهان را از بین ببرد. شاهی دارای خاصیت آنتی بیوتیکی و ضد ویروسی است و به عنوان ماده خلط آور، باعث دفع آسان خلط از طریق سرفه می شود و به سیستم تنفسی کمک می کند. پتاسیم موجود در ترتیزک برای کاهش وزن موثر است. همچنین شاهی برای درمان آلرژی، آب ریزش چشم و عطسه، رشد مو، تقویت استخوان و دندان، تقویت عملکرد غده تیروئید و مقابله با افسردگی بسیار مفید می باشد. سولفور موجود در ترتیزک در جذب پروتئین و شکل گیری سلول ها موثر است. برای جلوگیری از ریزش مو در خانم ها، مالیدن آب شاهی به پوست سر توصیه می شود.

چای جاوه

چای جاوه که در ایران به چای نمسه می شناسند، دارای برگ های درختچه ای با ارتفاع حدود یک متر و بویی شبیه به چای معمولی است. برگ های آن بزرگ و هردو طرف آن پوشیده از کرک دنداندار معطر می باشد. گل های این گیاه ابتدا سفید و پس از چندی آبی رنگ می شود. چای نمسه بومی مناطق حاره، آمریکا و استرالیا است و بیشتر در مناطق مرطوب و کنار استخرها می روید.

ترکیبات شیمیایی چای جاوه

ترکیبات شیمیایی موجود در چای جاوه عبارتند از: فلاون، گلیکوزاید، سیتو استرول، اسید لینولویس، آلکالوئید، روغن های فرار و مقادیر فراوان پتاسیم.

خواص دارویی چای جاوه

در تایوان از دم کرده برگ های درختچه چای جاوه به عنوان داروی مدر استفاده می شود.

در شبه جزیره ملایا نیز از آن در موارد نزله مثانه استفاده می شود.

چای جاوه برای درمان بیماری های مختلفی نظیر: درمان التهاب کلیه یا نفریتی، از بین بردن سنگ کلیه، رفع تجمع

ادرار در کلیه به علت انسداد مجاری آن، از بین بردن سنگ مثانه، درمان تصلب شرایین یا ضخیم شدن و سفت شدن شریان ها، درمان نقرس و درمان روماتیسم بسیار مفید است. همچنین چای نمسه برای از بین بردن سنگ کیسه صفرا و درمان بیماری قند بسیار مفید است . نکته: مصرف برگ های تازه چای جاوه تهوع آور است .

چای کوهی

چای کوهی یا چای علفی گیاهی است از تیره کلازیاسه ک به صورت خودرو در کشتزارهای گندم و ذرت می روید. این گیاه به اندازه زیاد در آمریکا، اروپا و ایران رشد می کند، در ایران بیشتر در دامنه کوههای البرز، کرج، چالوس، مازندران، نقاظ غرب ایران و در مسیر قله چین کلاغ به مقدار زیاد می روید.

روغن چای کوهی در انگلستان به مدت سه قرن به عنوان تنها داروی زخم شناخته می شد. در اروپا نیز از این گیاه دارویی بیشتر در پخت نان برای خوش طعم تر کردن آن استفاده می کنند.

گل‌های چای کوهی به رنگ سفید، زرد و آبی است که در بالای ساقه به صورت مجموعه دیده می شود. این گل ها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی هستند و میوه آن نیز به شکل کپسول است .

ترکیبات شیمیایی چای کوهی

از مواد شیمیایی موجود در چای کوهی می توان به هاپیرین، ماده قرمز رنگ هاپیرسین، تانن، اسید نیکوتینیک اشاره کرد از میان این مواد، ماده شیمیایی هاپیرین مهم ترین ماده موجود در این گیاه به شمار می آید.

خواص دارویی چای کوهی

ماده قرمز رنگ موجود در برگ های چای کوهی برای التیام زخم ها و درمان سوختگی ها به کار می رود. ضد کرم معده و روده است. این گیاه برای درمان گرفتگی صدا، بیماری مننژیت، کزاز، اسهال و اسهال خونی، درد پشت و خشکی گردن، ضعف جنسی، سیاه سرفه، کم خونی و سرماخوردگی بسیار موثر است.

ماده هاپیرسین موجود در چای علفی یکی از موثرترین ماده برای درمان ضد افسردگی و بی خوابی محسوب می شود.

همچنین از این گیاه برای درمان فلج، تب و التیام نیش سمی حشرات استفاده می شود. ادرار آور و قاعده آور است. این گیاه اشتهاآور نیز می باشد.

برای تهیه جوشانده و یا دم کرده چای کوهی باید حدود یک قاشق چایخوری برگ و گل خشک گیاه را در دو فنجان آبجوش ریخته و آن را آن قدر بجوشانید تا یک فنجان باقی بماند سپس آنرا مصرف کنید .

اگر برگ آن را به صورت پودر درآورید و روی زخم های عمیق بپاشید این نوع زخم ها را خوب می کند. اگر مشکوک به خونریزی مغزی هستید و یا احتمال خونریزی مغزی وجود دارد حتما از این دارو استفاده کنید .

تحقیقات انجام شده، نشان می دهد چای کوهی می تواند باعث از بین رفتن ویروس ها، حتی ویروس بیماری شود. استفاده بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه نشان می دهد سیستم دفاعی بدن آنها را تقویت کرده و بیماری را تخفیف می دهد. همچنین دانشمندان مدتی است که روی اثر چای کوهی بر روی سرطان خون تحقیقات دامنه داری را شروع کرده اند و به نتایج درخشانی دست یافته اند .

نکته: افرادی که از قرص ضد بارداری، داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می کنند نمی توانند چای کوهی مصرف کنند .

از نظر طب قدیم ایران این گیاه گرم و خشک است.

خارخسک

خارخسک گیاهی است علفی، یک ساله از دسته گیاهان گلدار و از تیره اسپندیان. این گیاه دارای ساقه های خوابیده با انتشعابات وسیع بر سطح خاک و پوشیده از تار است که برگ و ساقه های جوان آن را تارهای ظریف ابریشمی می پوشاند. برگ های آن به صورت برگچه های کوچک و ریز است و گل های آن نیز زرد رنگ و کوچک می باشد. تقریباً از تمام قسمت های آن یعنی ریشه، برگ، دانه و میوه آن استفاده می شود ولی میوه آن که به صورت گرد به ۵ قسمت جداشدنی و خاردار تقسیم می شود، کاربرد بیشتری دارد.

دامنه انتشار گیاه داروی خارخسک را می توان در نواحی خشک شمال، اطراف تهران، کرج، قم، دامغان، سبزوار، آذربایجان و خراسان دید. نام های رایج خارخسک عبارتند از: خارسوهک، هنج، حسک، خرخاسک و سه کوهک. ترکیبات شیمیایی خارخسک

مواد تشکیل دهنده خارخسک عبارتند از: رزین، اسانس، تانن، روغن ثابت، آکالوئید، پلی فنل ها، ساپونین، دیوسوزین، روس کوژین و مواد معدنی شامل کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، گوگرد، ازت و کلر. همچنین دارای پنج نوع ماده گلیکوزیدی است که همه آن ها دارای گلوکز هستند و علاوه بر گلوکز قندهای رامنوز، آرابینوز را هم شامل می شود.

خواص دارویی خارخسک

خارخسک برای درمان خارش پوست، سرفه و اسپرمتوره، تقویت معده و نیروی جنسی، دفع سنگ های مجاری ادرار، از بین بردن عفونت و التهاب لثه، درمان بیماری های کبد، قلبی و عروقی بسیار مفید است. مصرف خارخسک باعث کاهش تحریک عصبی، افزایش فعالیت عضله قلب و از بین رفتن هورمون های مازاد از جریان خون شده و در نتیجه فشار خون را بهبود می بخشد. در گذشته از این گیاه برای کاهش چربی خون و کلسترول، رفع تصلب شرایین، انسداد و سخت شدن سرخرگ ها استفاده می شد. از دیگر خواص این گیاه دارویی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

جهت رفع یبوست حدود ۸ گرم از میوه خارخسک شب با آب میل شود.

جهت از بین بردن تاول دهانی و برفک دمکرده خارخسک را با عسل شیرین کرده و مزمه کنند.

جهت درمان ورم گلو با جوشانده این گیاه قرقره شود.

جهت تسکین درد مفاصل خارخسک را در روغن زیتون جوشانده سپس به محل درد بمالند.

جهت تسکین کمردرد و درد مفاصل عصاره این گیاه را در روغن کنجد پخته سپس آن محل را بمالند.

برای از بین بردن ساس و کک، آب جوشانده خارخسک را در اطراف بپاشند.

جهت از بین بردن تب میوه خارخسک را با عناب دم کرده بنوشند.

جهت رفع تب های بلغمی میوه این گیاه را همراه مغزفلوس میل کنند.

برای معالجه عقرب گزیدگی ۴ گرم برگ و میوه خارخسک و ۲ گرم فلفل همراه کمی آب انگور استفاده شود و

جهت تسکین درد محل نیش برگ و میوه این گیاه را در دهان گذاشته بکند.

دمکرده این گیاه قاعده آور می باشد.

نکته: شیره میوه خارخسک شیر را منعقد می کند به خاطر همین نباید بعد از خوردن شیر از میوه خارخسک استفاده کرد.

خارخسک، قابض است و مصرف آن باعث افزایش ترشح شیر در مادران می شود اما در عین حال باید توجه

داشت که زیاده روی در مصرف این گیاه، می تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد. درباره مصرف در دوران

شیردهی مورد خاصی ذکر نشده است اما باید حتما مصرف آن با مشورت پزشک صورت گیرد.

افرادی که تومورهای حساس به آندروژن دارند بایست از مصرف گیاه خودداری کنند.

حداقل دو هفته قبل از جراحی برای پیشگیری از مشکلات کنترل قند خون از مصرف آن خودداری کنید.

اگر مشکلات پروستات دارید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. بعضی نگرانی ها در مورد ارتباط بین

مشکلات پروستات و این گیاه وجود دارد.

اگرچه بعید است که با دوز رایج، این گیاه در انسان ایجاد یرقان کلستاتیک کند اما با توجه به مشاهده این مورد در حیوانات و توصیه به حداقل مصرف گیاهان ساپونین دار در افراد مستعد کلستاتیک، این گیاه در این افراد با احتیاط مصرف شود.

مصرف گیاهان غنی از ساپونین ممکن است در افراد با بیماری سلیاک، نارسایی جذب چربی، نقص ویتامین آ، د، کا و ای، بعضی اختلالات بخش های بالایی دستگاه گوارش و به صورت موضعی بر روی زخم های باز مناسب نباشد.

در طب سنتی ایران این گیاه دارای طبع سرد و خشک است .

خار شتر

خار شتر یا علف ترنجبین گیاهی است پایا از خانواده باقلائیان. این گیاه دارای بوته های نیمه درختچه ایی و نیمه چوبی با ساقه های سبزرنگ و خارهای تیز نوک زرد می باشد. کاسبرگ گیاه بدون کرک است و میوه به صورت نیام دانه تسبیحی حاوی ۴ تا ۷ دانه است. سطح غلاف میوه صاف یا دارای خارهای کوتاه است. ریشه آن نیز بسیار عمیق، قوی و گسترده است، به طوری که قادر به شکافتن آسفالت ها می باشد.

خار شتر در دنیا ۱۲ گونه است که فقط دو گونه آن در ایران می روید. هرچند این گیاه معمولاً در بیابان ها و مناطق کویری رشد می کند، ولی آن ها را می توان به صورت علف های هرز در اکثر مزارع، باغ ها و زمین های کشت دید، از خار شتر به عنوان علوفه برای مصرف دام ها نیز استفاده می شود. چنانچه این گیاه در شرایط زیست بوم های خاص و فعالیت های حشرات خاص قرار داشته باشد، می تواند ترنجبین تولید کند. در واقع ترنجبین ماده ای است شیرین که به صورت شبنم روی گیاه خار شتر می نشیند. این شیرابه های قندی در نتیجه عمل حشره های خاص به طور طبیعی و با ایجاد شکاف به خارج تراوش می شود.

خار شتر در شوره زارهای ایران، عربستان، صحرای سینا، سوریه، هند و پاکستان تا ارتفاع ۴۰۰ متری از سطح دریا می روید. دامنه انتشار این گیاه در ایران، بیابان ها و دشت های کم ارتفاع نظیر: خراسان، یزد، تبریز، زرنند، اطراف قم و بوشهر است که به طور خودرو رشد می کند. نام های دیگر فارسی خار شتر عبارتند از: خاراشتر، خاربز و علف ترنجبین. در گناباد به آن خرنگبین نیز می گویند.

ترکیبات شیمیایی خار شتر

خار شتر حاوی ترکیبات قندی مختلفی چون: منوساکاریدهای گلوکز و فروکتوز، دی ساکاید یا سارکاز و تری ساکاید یا منوتیوز است که به راحتی در آب حل می شوند. این گیاه همچنین دارای تانن و آنتوسیانین می باشد. خواص دارویی خار شتر

خار شتر به عنوان ملین، مسهل صفرا، تب بر، رفع کننده سرفه، رفع کننده زردی، برطرف کننده یبوست، برطرف کننده درد سینه، رفع کننده عطش و تب های گرم کاربرد دارد.

جوشانده خار شتر عرق آور است و مالیدن روغن برگ های آن برای روماتیسم بسیار مفید است. گل های آن نیز در التیام بواسیر موثر است. ریشه خار شتر به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک زیادی می کند.

سرکه خار شتر معده را به خوبی تنقیه و تقویت می کند .

برای دفع سنگ کلیه می توان خار شتر، ترنجبین و خاکشیر را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

نکته: بیماران مبتلا به حصبه، اسهال خونی، بواسیر، خون ادراری و آبله نباید از ترنجبین استفاده کنند. ترنجبین، برای طحال مضر است و برای اشخاص گرم مزاج مناسب نیست. در طب سنتی ایران، خارشتر طبع سرد و خشک دارد.

خاکشیر

خاکشیر یا خاکشی گیاهی است علفی یک ساله یا دو ساله از تیره شب بویان که به صورت خودرو در باغ ها و صحراها می روید. این گیاه تقریباً در تمام مناطق ایران می روید، با این حال بیشتر در مناطق شمال و رشته کوه های البرز دیده می شود. ارتفاع ساقه این گیاه حدود یک متر است. خاکشیر دارای برگ هایی با بریدگی زیاد و گل های زرد روشن می باشد. پائین گیاه کرک دار است در حالی که بالای آن بدون کرک می باشد. خاکشیر از نظر تنوع دو نوع تلخ و شیرین است. نوع تلخ آن دارای دانه های ریز و باریک با رنگ مایل به سرخ می باشد. نوع شیرین خاکشیر نیز دارای دانه های بزرگ است که رنگی سرخ تیره دارد.

ترکیبات شیمیایی خاکشیر

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیک، اسید لینولنیک، اسید اولئیک، اسید پالمیتیک و اسید استئاریک است. همچنین در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است.

خواص دارویی خاکشیر

خاکشیر برای دفع کرم، از بین بردن التهاب کلیه، کهیر و التهابات پوستی بسیار مفید است این گیاه التیام دهنده زخم و جراحات می باشد. دافع سنگ کلیه و کرم روده به شمار می آید. همچنین داروی مناسبی برای درمان تب، سرخک و مخملک است. خاکشیر ادرار آور است. مصرف خاکشیر به باز شدن گرفتگی صدا کمک می کند.

جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است .

از گلها و برگهای گیاه می توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین استفاده کرد .

برای دفع سنگ کلیه می توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

برای برطرف کردن جوش های صورت که به علت 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 به مدت دو هفته آنرا میل کنید تا جوش ها از بین برود.

برای بهبود فشار خون خاکشیر را کوبیده و شب موقع خواب آن را به کف پا تا مچ بمالید.

نکته: بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.

در طب قدیم ایران خاکشیر دارای طبع گرم و تر است .

ختمی

ختمی گیاهی است از تیره پنیرکیان، چند ساله و خودرو که به رنگ های بنفش، قرمز و سفید در طبیعت موجود است. تمامی قسمت های این گیاه اعم از ریشه، گل و میوه برای مصرف دارویی مورد استفاده قرار می

گیرد، به طوری که از گل آن برای روکش داروها استفاده می شود.

گیاه ختمی دارای ساقه های کرکی ریز به رنگ خاکستری و برگ های دندانه دار و پهن به شکل قلب است. گل های درشت این گیاه از اواسط خرداد شروع به شکفتن می کنند و در اواخر پاییز دیگر گل ندارد. گل ختمی از جنس گیاهان گلدار، لعابدار و نهان دانگان است. البته در صنعت داروسازی بیشتر از گل سفید ختمی بهره برداری می شود.

ترکیبات موجود در ختمی

ترکیبات شیمیایی موجود در گیاه ختمی عبارتند از: مواد قندی موسیلاژ، مواد نشاسته ای، چربی، آنتوسیانین، آل تئین، دای اکسی بنزوئیک اسید و سیانیدین.

خواص دارویی ختمی

گیاه ختمی به دلیل داشتن ترکیبات قندی غنی به نام موسیلاژ، بهترین دارو برای نرم کردن مجرای تنفسی به شمار می رود. بیشتر افراد، زمانی که دچار سرماخوردگی می شوند، مجاری تنفسی آن ها خشک و تحریکات آن کم می شود و مدام سرفه های خشک می کنند برای رفع چنین مشکل تنفسی، دم کرده گل ختمی همراه با یک قاشق غذاخوری عسل بهترین داروی ضدسرفه محسوب می شود.

تمامی قسمت های گیاه ختمی برای درمان اعضای بدن به ویژه روده، ریه، معده، کلیه ها و مثانه موثر است. گل ختمی برای برطرف کردن یبوست، بیماری های تنفسی، سرفه های خشک و درمان گلو درد بسیار موثر است.

ریشه گیاه ختمی باعث از بین رفتن سرفه های خشک، پایین آمدن تب، درمان اسهال خونی، درمان ناراحتی های دستگاه ادراری و تنظیم قند خون می شود. همچنین ریشه ختمی ناراحتی های پوستی را بهبود می بخشد و پوست را نرم می کند.

برگ گیاه ختمی به صورت ضماد می تواند ورم معده، دمل، ورم سینه، درد شکستگی ها، درد سیاتیک و ورم بنا گوش را التیام و بهبود بخشد.

از نظر طب سنتی ایران، ختمی دارای خاصیت سرد و تر است، بنابراین افرادی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند، همچنین توصیه شده که زنان باردار از مصرف آن خودداری کنند.

خربق سفید

خربق سفید از دسته گیاهان گلدار و از تیره آلاله ها به شمار می آید. این گیاه به ارتفاع یک متر با ریزوم های کوچک و استوانه ای می باشد که دارای ریشه های متعدد به ضخامت ۲ میلی متر و طول ۲۰ سانتی متر است. برگ های آن فراوان و منقسم همانند بارهنگ یا سلق بیابانی ولی کوتاه تر است. گل های آن نیز فنجان شکل و به رنگ های سفید، صورتی یا ارغوانی است که گاهی دارای نقاط تیره می باشند.

خربق سفید در نواحی کوهستانی اروپای مرکزی و اغلب نواحی مرطوب کوهستانی می روید. قسمت های مورد استفاده آن ریشه و ریزوم خشک شده است. بهتر است در پاییز و زمانی که گیاه در حال پژمرده شدن است و یا در بهار که رشد آن شروع می شود جمع آوری شده و ریزوم و ریشه آن شسته شده، خرد شده و خشک شود.

ترکیبات شیمیایی خربق سفید

خربق سفید دارای چن آلکالوئید است که برای انسان و دام سمی است. همچنین تمامی قسمت های گیاه به ویژه ریزوم آن حاوی گلیکوزیدهای فعال نظیر: هل له بورین و هل له بورین می باشند.

خواص دارویی خوربق سفید

خربق سفید به دلیل داشتن گلیکوزیدهای فعال در ریزوم اثر تنظیم کننده قلب را دارد. جوشانده ریزوم در تنظیم ضربان قلب و ناراحتی های قلبی بسیار مفید است. این گیاه به باز شدن عروق، نرم شدن سینه و برطرف شدن خلط سینه کمک موثری می کند. همچنین قاعده آور است. از گرد خربق سفید می توان برای کشتن حشرات استفاده کرد. همچنین در دامپزشکی از این گیاه برای افزایش اشتهاى دام مورد استفاده قرار می گیرد. نکته: خربق جزو گیاهان سمی به شمار می آید، بنابراین بهتر است در مصرف آن دقت شود. اسراف در خوردن آن می تواند باعث خفگی، استفراغ، کاهش فشار خون، مالمیخولیا، اسهال، گرفتگی عضلات، ناراحتی های قلبی به وجود آورد. گرد آن عطسه آور است. در طب سنتی ایران خربق سفید دارای طبع گرم و خشک است .

خرزهره

خرزهره گیاهی از نوع چند ساله است که به صورت بوته ای و یا درختچه ای می روید. این گیاه در طول سال سبز بوده و دارای برگ هایی سبزی تیره با قوامی چرمی و رگ برگ هایی واضح، باریک، کشیده و گل هایی به رنگ سفید، صورتی و رنگ حد واسط می باشد. میوه گیاه باریک و قلمی است و پوشش غلاف مانند آن حاوی تعداد زیادی دانه با موهای ابریشمی می باشد. خرزهره بومی مناطق مدیترانه ایی است و در ایران نیز در بسیاری از مناطق غرب، جنوب غرب یعنی استان های کرمانشاه، لرستان و فارس کاشته می شود و در برخی نواحی نیز به صورت خودرو می روید.

خرزهره یکی از مهم ترین گیاهان زینتی در سراسر جهان است. تمام قسمت های آن نظیر: ریشه، ساقه، برگ، پوست، دانه، گل و شیره سمی می باشد و دانه های گیاه به علت غلظت گلیکوزیدها از دیگر قسمت های آن سمی تر می باشد به طوری که خوردن چند عدد از آن ها می تواند به مرگ افراد منجر شود. رایج ترین نام خرزهره عبارتند از: گیش، شبرنگ، جار، پهی و پی خوره.

ترکیبات شیمیایی خرزهره

برگ خرزهره حاوی گلوکوزیدهای سیانوژنی همچون نری ئین و نری آنتین بوده این ترکیبات در صورت تجزیه شدن ترکیبات سیانوری آزاد کرده و باعث مسمومیت های بسیار شدید و حتی مرگ می گردند. از این رو در مصرف خرزهره به عنوان گیاه دارویی باید حداکثر دقت و توجه به عمل آید. دانه های خرزهره حاوی انواع اسیدهای چرب از جمله اسید استئاریک اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک است.

خواص دارویی خرزهره

از این گیاه به عنوان سم موش، انگل کش و حشره کش استفاده می کنند. برگ های آن را له کرده و برای کنترل حشرات استفاده می کنند.

همچنین گذاشتن برگ های آن بر روی ورم های سخت باعث التیام ورم ها می شود. افشره برگ خرزهره داروی خوبی برای رفع خارش، گری و جوش های پراکنده به شمار می آید. پماد آن نیز علاج پشت درد، درد پا و درد

زانوان است .

گیاه خرزهره برای درمان کچلی و بیماری های پوستی موثر است، به همین منظور می توان هم از جوشانده برگ خرزهره در روغن و هم از خیسانده آن در آب استفاده نمود. البته در درمان این عوارض پوستی بدیهی است که استعمال به شکل خارجی خواهد بود.

همچنین این گیاه برای تقویت قلب و تنظیم ضربان قلب مفید است، بنابراین عصاره خرزهره را در الکل و آب حل کرده و سپس آن را به شکل قرص های بسیار کوچک ۰/۵ گرمی درآورده و روزانه به تعداد ۲ تا ۴ عدد از آن مصرف می نمایند.

نکته: خوردن گیاه سمی خرزهره باعث سوختن دهان و ترشح زیاد بزاق دهان شده و پوست بدن را دچار خارش می کند. تهوع، اسهال، سردرد، ضعف عضلانی، ضعف در دید و کاهش ضربان قلب از دیگر نشانه های مسمومیت با این گیاه است. بهتر است به محض خوردن این گیاه و بروز علائم فوق به پزشک مراجعه شود.

باید توجه داشت این گیاه حتی پس از جوشانده شدن نیز، سمی باقی می ماند. همچنین بخار و دود حاصل از سوختن شاخ و برگ گیاه حاوی گلیکوزیدهای کاردیوتوکسیک می باشد.

خوردن یک برگ و یا ۸ تا ۱۰ عدد از دانه های خرزهره توسط انسان بالغ منجر به مرگ می شود.

مقدار کشنده برگ خرزهره برای گاوها ۵۰ تا ۱۱۰۰، برای تک سمی ها ۳۰ و گوسفندان ۱۱۰ میلی گرم برای هر کیلو وزن بدن گزارش شده است.

خوردن تصادفی برگ، گل و دانه های گیاه توسط کودکان، خوردن برگ و یا جوشانده آن برای خودکشی، استفاده از قسمت های مختلف گیاه به عنوان دارویی از جمله برای سقط جنین، مصرف عسلی که به وسیله زنبور از گل های گیاه به دست آمده، بو کردن دود و بخار ناشی از سوختن شاخ و برگ خرزهره، خوردن گوشتی که با استفاده از ترکه های این گیاه به جای سیخ کباب شده است، خوردن سوپی که با ترکه های خرزهره به هم زده شده باشد و یا خورد حشرات که قبلا از خرزهره تغذیه کرده اند از موارد مسمومیت افراد و گاهی عامل مرگ آنان به شمار می آید.

در طب سنتی ایران گیاه خرزهره دارای طبع گرم و خشک است.

خرفه

خرفه یا تورک گیاهی است از خانواده خرفه ثیان علفی، یک ساله بر سطح زمین. این گیاه دارای برگ های قاشقی شکل و ساقه های قرمز رنگ می باشد و گل های آن نیز زرد رنگ است. نوع وحشی خرفه در سراسر مناطق معتدل دنیا می روید. این گیاه در ایران معمولا کاشته می شود ولی به صورت وحشی در مناطق شمالی ایران و در اطراف رشت، لاهیجان، اطراف تهران، تفرش، اراک و دیگر نواحی می روید. از آن جا که این گیاه به خاک غنی و آب زیاد نیاز دارد بیشتر در نواحی سایه دار مرطوب در مزارع، بوستان ها و حاشیه دریاچه ها دیده می شود.

ترکیبات شیمیایی خرفه

ترکیبات شیمیایی موجود در خرفه عبارتند از: آب، تانن، پروتیین، چربی، هیدرات های کربن، کلسیم، فسفر، ویتامین، رایبوفلاوین، نیاسین، تیامین، منیزیم، منگنز، پتاسیم و سدیم. برگ گوشتی خرفه که ضخیم و کلفت

است حاوی ۹۰ درصد آب، مقداری مواد لعابی لزج و کمی مواد چرب است.

خواص دارویی خرفه

خرفه دارای نیروی قابضه است. این گیاه برای درمان تب های گرم و صفراوی، رفع حالت گرمزدگی و عطش، کنترل ترشح ادرار در خصوص بیماران دیابتی، رفع سردردهای گرم، بهبود چرک سینه، درمان حالت ترش کردن معده، رفع التهاب های دستگاه گوارش، کمک به رفع ناراحتی های مجاری ادرار یعنی سوزش و تکرر ادرار و تصفیه خون بسیار مفید می باشد. همچنین این گیاه، داروی خوبی برای قطع خونریزی به شمار می آید. ادرار آور است و برای خرد کردن سنگ کلیه موثر می باشد.

چنانچه خرفه پخته شده و با روغن و پیاز سرخ و خورده شود، برای قطع اسهال صفراوی و تقویت روده ها و تب های گرم بسیار مفید است.

تخم خرفه ضد کرم کدو است. عصاره ساقه و برگ آن برای بیماری های کبدی و بیماری های کمی ویتامین موثر است.

ضماد برگ و ساقه خرفه با روغن گل سرخ داروی خوبی برای تسکین سردردها و ورم ها محسوب می شود.

ضماد برگ و ساقه خرفه برای تسکین حرارت اعضا و سوختگی مفید است.

ضماد ریشه خرفه برای زگیل قوی تر از ضماد گیاه است.

برای رفع تب و سرفه های گرم، بیست گرم برگ خشک را کوبیده با شکر و جَلپ خورده شود.

شیره گیاه یا له شده گیاه خرفه، برای التیام ورم و تومور، التیام زخم های شدید سوختگی، بواسیر، بیماری های پوستی، رفع آبسه، گزیدگی نیش حشرات و عقرب گزیدگی موثر می باشد.

اگر در چشم بکشند برای چشم درد مفید است ولی زیاده تیرگی می آورد.

خرفه اشتها را کاهش می دهد.

جویدن برگ خرفه به مقدار کم کندی دندان (در نتیجه خوردن ترشی ها) را رفع می کند و زیاد جویدن آن نیز باعث کند شدن دندان می شود.

از نظر طب سنتی ایران خرفه دارای طبع سرد و تر است.

داروش

داروش گیاهی شبه انگل است که بر روی میوه، کاج، صنوبر و درختان برگ ریز بومی نظیر: سیب، گلابی، لیمو

ترش و شیرین و زالزالک وحشی می روید. ریشه های مکنده این گیاه که هاستوریوم نامیده می شوند با

چسبیدن به شاخه های درختان از شیره پرورده آن ها تغذیه می کنند و بیشتر به عنوان یک علف هرز انگلی

شناخته می شوند. میوه آن گوشتدار، سفید و به اندازه یک نخود است و دارای لعاب چسبنده می باشد که با آن چسب درست می کنند.

داروش بیشتر بر روی درختان بومی اروپا، آسیا و آفریقا می روید. در ایران نیز بر روی درختان غالب جنگل ها و

کوهستان ها به ویژه مازندران، بندر گز و کهر سنگ رشد می کند. مهم ترین بخش مورد استفاده آن شاخه های پربرگ جوان یا خشک شده گیاه است.

ترکیبات شیمیایی داروش

داروش حاوی یک آلبومین حساس به حرارت به نام ویسکوتوکسین و همچنین مشتقات کولین است. از دیگر ترکیبات می توان به املاح پتاسیم، کلسیم و منیزیم نیز اشاره کرد.

خواص دارویی داروش

دم کرده ۵ گرم داروش در ۲۰۰ سی سی آب جوش باعث کاهش فشار خون، درمان ورم کلیه، جلوگیری از خونریزی های داخلی و خونریزی های بین عادت ماهانه و رفع ناراحتی های دوران یائسگی می شود.

برای رفع تصلب شرائین مفید است، به ویژه اگر بر روی درخت گلابی روییده باشد.

داروشی که بر روی درخت زالک روییده مدر می باشد.

دمکرده ۴۰ گرم داروش و استفاده آن به صورت کمپرس برای درمان رماتیسم، ورم عصبی و سیاتیک مفید است.

دمکرده ۳ گرم داروش در ۲۰۰ سی سی آب جوش باعث رفع التهاب کبد می شود.

برای درمان تشنج کودکان گرد این گیاه را در آب قند ریخته و به صورت کمپرس بر ستون مهره ها قرار می دهند.

داروش در درمان و رفع صدای وزوز گوش، ورم و غدد سرطان بسیار مفید است. خوردن دمکرده این گیاه از پیشرفت سرطان جلوگیری می کند. میوه این گیاه باعث افزایش نیروی جنسی می شود.

مخلوط داروش با کندر برای درمان جوش غرور جوانی موثر است.

نکته: مصرف زیاد داروش باعث مسمومیت می شود که نشانه آن ضعف عصبی ماهیچه ای، فلج اندام های سافله،

سکته قلبی و قطع حرکات تنفسی است.

از آنجا که داروش ضد بلغم و سودا می باشد باید همراه با مغز گردو استفاده شود. همچنین کسانی که زخم معده

دارند از خوردن این گیاه خودداری کنند.

از نظر طب سنتی ایران داروش دارای طبع گرم و خشک است .

دانه صنوبر

دانه صنوبر یا دانه کاج وحشی که در ایران به آن چلغوزه نیز گفته می شود، بومی مناطق هیمالیا و کشورهای

پاکستان و افغانستان است. دانه های این درخت مخروطی و از پوسته باریکتر است و پوست نازک و زودشکن دارد

. این دانه به آجیل خوراکی معروف است. دانه صنوبر به دو رنگ قرمز و سفید می باشد، دانه های قرمز مغزی و

دانه های سفید چرب و خوشمزه هستند. همچنین صنوبر ها به دو دسته بزرگ و کوچک تقسیم می شوند که در

این میان از دانه های صنوبر کوچک بیشتر در صنایع دارویی استفاده می شود .

ترکیبات شیمیایی دانه های صنوبر

دانه های صنوبر سرشار از ویتامین ۱، ویتامین ۳، ویتامین ، ویتامین ، منگنز، مس، منیزیم، اسید پینولئیک و

آهن هستند.

خواص دارویی دانه های صنوبر

دانه صنوبر از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند و در درمان ناراحتی معده، روده، آرتрит، گرفتگی عضله،

اضطراب و خستگی مفرط بسیار موثر است. این دانه ها با بیماری های التهابی مقابله می کند. همچنین آثار

چین و چروک پوست را از بین می برد و در تقویت استخوان و دندان مفید است و به بدن کمک می کند تا

کلسیم بیشتری جذب کند.

دانه صنوبر اشتهاآور، مقوی اعصاب و اعضا باه می باشد. از این دانه پرخاصیت برای درمان کزاز، رعشه، درد مفاصل، امراض جگر، یرقان، درد کلیه و مثانه استفاده می شود.

مخلوط دانه صنوبر کوبیده شده با آب انگور تازه، مانع سرفه و باعث از بین رفتن چرک سینه می شود.

خوردن دانه صنوبر بزرگ باعث از بین رفتن درد مفاصل شده و سستی و ناتوانی بدن را درمان می کند.

گذاشتن پماد دانه صنوبر به همراه گیاه خارا گوش بر روی معده باعث تقویت معده می شود.

نکته: زیاد خوردن دانه صنوبر باعث نفخ و درد شکم می شود. این دانه، خاصیت چاق کنندگی نیز دارد.

خیساندن دانه صنوبر در آب باعث رفع گزندگی آن می شود.

از نظر طب سنتی ایران، دانه صنوبر بزرگ معتدل است و گرایش به سمت گرمی و نمناکی دارد. دانه صنوبر کوچک نیز گرم و خشک است.

بنابراین کسانی که دارای طبع گرم هستند می توانند آن را با تبرزد بخورند و کسانی هم که دارای طبع سرد هستند می توانند آن را به همراه عسل بخورند.

رازیانه

رازیانه گیاهی است گلدار، معطر، علفی و دوساله که از راسته آپیالس و از تیره چتریان می باشد. این گیاه دارای ساقه هایی با شیارهای هم ردیف و موازی و برگ هایی نازک و نخی مانند شوید می باشد. گل های آن زرد و به صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود. میوه اش کوچک و به طول حدود ۸ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین است.

رازیانه در مناطق مدیترانه ای به خوبی رشد می کند و در ایران در مناطق شمالی کشور و در دامنه های کوههای البرز به طور خودرو می روید و در استان های گلستان، مازندران، کردستان و استان خراسان کشت می شود.

ترکیبات شیمیایی رازیانه

رازیانه حاوی ترکیباتی نظیر آنتول، فنشون، کامفن، لیمونن، استراگول، کومارین، فنچون، متیل کایکول، فلاندرن، پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین و مواد نشاسته ای است.

خواص دارویی رازیانه

گیاه رازیانه سرشار از هورمون های زنانه است و می تواند رشد دخترها را تسریع بخشد. همچنین اثر افزایش دهنده شیر در زنان شیر ده دارد و بدین منظور می توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد. از رازیانه به صورت خوراکی در درمان نفخ، سوزناک و اسهال و اسپاسم عضلات استفاده می شود. به صورت موضعی به عنوان ضد میکروب و به ویژه درمان التهاب لثه کاربرد دارد.

ریشه رازیانه ادرار آور است و اوره و اسید اوره را دفع می کند.

اگر کلیه قسمت های رازیانه به مقدار زیاد مصرف شود قاعده آور است.

میوه رازیانه در افزایش نیرو، تقویت معده، باز شدن اشتها و آرامبخش بودن موثر است.

دم کرده رازیانه باعث رفع نفخ و گاز معده، رفع تهوع، بهبود آسم، سرفه و تنگی نفس می شود.

جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

روغن تخم رازیانه گرم روده را از بین می برد.

برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید .
ریشه رازیانه به دلیل داشتن کومارین به عنوان رقیق کننده خون شناخته می شود و افرادی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگ ها هستند می توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند .
دم کرده ۳۰ گرم برگ رازیانه در یک لیتر آب جوش برای تقویت اعصاب و هضم غذا بسیار مفید است.
نکته : مصرف بیش از حد رازیانه معده را سست کرده و سبب تشنج می شود و نکته قابل توجه این که؛ مصرف اسانس رازیانه بیش از یک میلی لیتر سبب التهاب ریه ها و اختلالات تنفسی می شود.
رازیانه به دلیل طبع گرمی که دارد برای افراد گرم مزاج مفید نیست، این افراد می توانند آن را با سکنجبین مصرف کنند.
همچنین مصرف رازیانه به علت قاعده آور بودن برای زنان باردار توصیه نمی شود.
رازیانه از نظر طب سنتی ایران دارای طبع گرم و خشک است.

روناس

روناس گیاهی است علفی و پایا که دارای ساقه هایی پوشیده از خارهای ریز و برگ های بیضی شکل، نوک تیز و دراز می باشد. خارهای ریز موجود در ساقه های این گیاه موجب می شود که به دیوار و دریا درختان چسبیده و بالا رود. گل های روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می باشند و میوه آن گوشتی و به رنگ تیره است.
این گیاه دارای ریشه به رنگ قرمز و به صورت دراز، باریک و استوانه ای شکل است. طعم آن تلخ و گس بوده و قسمت مهم گیاه از نظر طب به شمار می آید. در گذشته از ریشه روناس در رنگرزی پارچه و نخ استفاده می شد.
روناس به صورت خودرو وحشی در منطقه مدیترانه از اسپانیا تا آسیای صغیر و همچنین در شمال آفریقا و برخی نواحی آسیا می روید. در ایران نیز در مناطقی نظیر آذربایجان، خراسان، مازندران، کرمان، یزد، بلوچستان اراک و اطراف تهران رشد می آید. رنگ ریشه ها به نوع منطقه ها فرق می کند. رنگ لاکی ریشه روناس در مناطق سردسیری چون آذربایجان و خراسان پررنگ تر از رنگ لاکی ریشه های روناسی است که در مناطق گرمسیری چون کرمان و فارس رشد می کنند.

ترکیبات شیمیایی روناس

روناس دارای ترکیباتی چون: گلیکوزیدی به نام اسید روبه ریتریک، آلیزارین، پورپورین، رویادین، گلوکز و مواد چرب می باشد. ماده رنگی آلیزارین در صنعت رنگرزی کاربرد فراوانی داشت.

خواص دارویی روناس

مصرف روناس باعث باز شدن گرفتگی های بدن، رفع درد سیاتیک، پایین آمدن اوره خون و از بین رفتن ورم بدن می شود. این گیاه مدر بوده و در درمان یبوست کمک می کند.
دیگر خواص آن: ترشح شیر را زیاد می کند. اشتهاآور است. قاعده آور است. جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می کند .

برای معالجه بیماری فلج آن را با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید .

خارش پوست را برطرف می کند. بدین منظور می توان از پماد این گیاه استفاده کرده و یا اینکه ۱۰ گرم ریشه روناس را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده، سپس در وان حمام ریخته و مدتی در آن استراحت کنید

از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید .

نکته: با توجه به این که رونای خاصیت ادرار آوری دارد، مصرف بیش از حد این گیاه می تواند ترشح ادرار را افزایش داده و فشار آن را نیز بالا ببرد، بنابراین ممکن است خون نیز به داخل ادرار تراوش کند . در این صورت بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود .
روناس در طب سنتی ایران دارای طبع گرم و خشک است .

ریواس

ریواس گیاهی است از تیره هفت بندان و بومی آسیا. به ساقه زیرزمینی این گیاه راوند می گویند. ریشه ریواس دارای یک ریشه معمولی است که تا دو متر در خاک رشد می کند و در برابر سرما و یخبندان مقاوم است. ریواس دارای برگ هایی است که از جوانه جانبی ریزوم ها به وجود می آیند و نسبتا پهن می باشند. دمبرگ ریواس که بخش خوراکی آن را تشکیل می دهد، گوشت بوده و طول آن به بیش از نیم متر می رسد. گل های آن نیز سبز رنگ و در انتهای ساقه اصلی می روید.

ریواس بومی آسیا است و پیش از میلاد مسیح در چین به عنوان دارو مصرف می شود، این گیاه از سده شانزدهم در اروپا کشت می شد. ریواس در مناطق پر باران عملکرد بیشتری دارد و در خاک های نرم و حاصلخیز و غنی از پتاسیم بهتر رشد می کند. در ایران نیز مهم ترین مناطقی که ریواس رشد می کند دامنه های کوه بینالود در شهرستان نیشابور، دامنه های کوه های شهر بابک در کرمان، دامنه های کوه های البز در شهرستان طالقان، دامنه کوه های راستوند و کوه شهباز نزدیک شهر شازند و کوه های کردستان است. نوعی ریواس شیرین است که در مناطق جنوبی استان فارس و دامنه کوه های اطراف شهر دبیران می رویند.

ترکیبات شیمیایی ریواس

ریواس غنی از فیبر و ویتامین بوده و در آب آن پروتیین، قند، کربوهیدرات، کلسیم، اسید اگزالیک، ویتامین های و ، سدیم و پتاسیم وجود دارد.

خواص دارویی ریواس

ریواس نشاط آور است و قند، چربی و فشار خون را پایین می آورد. این گیاه قابض و تقویت کننده معده و روده به شمار می آید. ملین و کرم کش است.

ریواس برای رفع جوش بدن، رفع بی اشتهايي، تسکین درد معده و بیماری های کلیه، بهبود تنگی نفس، در مان وبا و اسهال مفید است.

کمپوت و مربای ریواس، خنک، ملین و کرم کش است. کمپوت ریواس باعث تقویت معده، روده و تنظیم ترشحات و حرکات معده شده و نفخ شکم و رطوبت زیادی معده را رفع کرده و خون را تصفیه می کند.

یک لیوان شربت ریواس به ویژه بخش راوند آن باعث رفع تشنگی، افزایش ایستایی بدن در طول روز، تقویت سیستم ایمنی بدن و سم زدایی می شود. راوند نه تنها به دلیل داشتن نوعی آنتی بیوتک قوی باعث دفع مواد زاید و سموم بدن می شود بلکه وجود وجود اسید گلورونیک، املاح معدنی، اسید سیتریک، ویتامین های گروه باعث درمان و جلوگیری از تنبلی روده می شود. همچنین نوشیدن شربت راوند به دلیل وجود آهن برای درمان

کم خونی و بی اشتهایی بسیار موثر است.

چنانچه ریواس با آبلیمو مخلوط شده و به صورت مالیده شود، جوش و لک صورت برطرف می شود. شستن مو با جوشانده ۵۰ گرم در یک لیتر آب به مدت ۳۰ دقیقه باعث روشن و براق شدن موی سر می شود. جوشانده برگ های ریواس باعث تمییزی ظروف آلومینیومی می شود. نکته: زیاده روی در مصرف ریواس به دلیل وجود مقادیر زیادی اکسالیک اسید باعث جلوگیری از جذب کلسیم و منیزیم توسط بدن شده و پوکی استخوان را به وجود می آورد. همچنین وجود این ماده موجب آسیب رسیدن به دستگاه گوارش و کلیه ها می شود. مصرف بیش از حد ریواس اعصاب را ضعیف کردن و در سرد مزاجان باعث قولنج می شود. ریواس در طب سنتی ایران دارای طبع سرد است.

زردچوبه

زردچوبه گیاهی است علفی، پایا و از خانواده زنجبیل. برگ های این گیاه در قاعده ساقه دارای غلاف هستند و ساقه ی گل دار از بین برگ ها خارج شده است. گل های زردچوبه به شکل سنبل و به رنگ سبز مایل به زرد می باشد .

قسمت مورد استفاده این گیاه، ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین، آن را تمیز کرده و ریشه های آن را جدا می کنند و در آب جوش قرار می دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز آن را خشک می کنند . زردچوبه رنگی زرد یا خاکستری مایل به قهوه ای دارد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است. زردچوبه در نواحی گرم آسیا و آفریقا کشت می شود. بیشترین صادرات این محصول به کشورهای هند، اندونزی و چین اختصاص دارد. این گیاه در ایران کشت نمی شود.

ترکیبات شیمیایی زردچوبه

مهم ترین ترکیبات زردچوبه، پیگمان های زرد رنگ از دسته کورکومینوزیدها هستند. از دیگر ترکیبات می توان به آبولن، گواپن، ژرماکرن، تورمرون، زینجیبرن، سابی نین، سینئول، بورتئول، الکل تورمرول و کورلون و اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپرلیک و فلاندون نام برد.

خواص دارویی زردچوبه

زردچوبه برای رساندن دمل، تنظیم عادت ماهیانه، درمان کمردرد، سینه درد و تمییز کردن کبد بسیار مفید است .

زردچوبه گرفتگی و انسداد صدا را باز می کند.

مهم ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفراآوری آن است. زردچوبه خاصیت ضد التهاب، ضد سم برخی از مارها، ضد سموم کبدی، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد نفخ و مقوی معده دارد.

مخلوط یک قاشق غذا خوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است .

برای رفع دندان درد آن را در دهان انداخته و بجوید .

زردچوبه بهترین داروی ضد تورم در اروپا و آمریکا به شمار می رود.به همین منظور سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲ کپسول سه بار در روز استفاده کرد.

برای خشک کردن زخم ها و رفع درد آنها می توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت. زردچوبه بادشکن ، تصفیه کننده خون ، تب بر ، محرک و انرژی زا می باشد . دمکرده زردچوبه برای درمان اسهال و اسهال خونی موثر است. زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل بکار می رفته است . برای درمان التهاب لثه ، زردچوبه را دم کرده و آنرا قرقره کنید . تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می کند، بنابراین حتما سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید. نکته: باید توجه کرد که مصرف بیش از اندازه زردچوبه برای قلب مضر است ولی اگر با لیمو ترش استفاده شود اثرات مضر آن خنثی می شود . از نظر طب سنتی ایرانی زردچوبه دارای طبع گرم و خشک است .

زنجبیل

زنجبیل از جمله گیاهان خوراکی، ادویه و دارویی است که ساقه زیرزمینی گیاه زرد رنگ با رگه های بنفش می باشد. این گیاه از تیره زنجبیلیان علفی ایستاده دارای ۷۰ گونه بومی آسیای جنوب شرقی است. ساقه آن باریک و نی مانند و برگ هایش به شکل سر نیزه ی سبز براق می باشد که از زمین ساقه ایی غده ای می رویند. گل های زنجبیل سبز مایل به زرد با لبه ایی ارغوانی و لکه های کرم رنگ است. قسمت مورد استفاده این گیاه، ریزوم های غده ایی آن است که پس از پژمرده شده گیاه زنجبیل آن را از زمین درآورده و پس از کندن پوست آن مغز چوبی آن را خشک می کنند. زنجبیل، گیاه بومی چین و هندوستان است و از قدیم الایام مورد مصرف مردم ایران ، هند و چین بوده است .

ترکیبات شیمیایی زنجبیل

مهم ترکیبات زنجبیل عبارتند از: انواع قندها، چربی ها، اولئورزین، کربوهیدرات، پروتئین، فیبر و ترکیبات سوزاننده. البته بیشترین اثرات را همین مواد بودار سوزاننده دارند.

خواص دارویی زنجبیل

زنجبیل بهترین دارو برای رفع تهوع و استفراغ به شمار می آید و دارویی موثر برای رفع ناراحتی های ناشی از دریاگرفتنی، آسفتگی، تهوع زنان باردار در ماه های اولیه بارداری و نیز درمان زخم معده و روده است. 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 بنوشند زخم معده آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت . این گیاه همراه با گیاهان دیگر به عنوان تقویت کننده معده و بدن ، بادشکن و ضد نفخ بکار می رود. زنجبیل با افزایش ترشح بزاق دهان و آنزیم های مجرای گوارشی، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند. زنجبیل نیروزا، مقوی معده، بادشکن و رقیق کننده خون می باشد. طبق تحقیقات علمی عصاره زنجبیل از انباشته شدن و افزایش پلاکت ها در خون که عامل اصلی لخته شدن در رگ هاست جلوگیری می کند. ضماد زنجبیل جهت گری و فرو بردن ورم سودمند می باشد. اگر زنجبیل را کوبیده و روی آبگوشت بپاشند، درد مفاصل را تسکین می دهد. علاوه بر این مالیدن زنجبیل خشک و آب تازه ی آن برای معالجه رماتیسم بسیار

مفید است.

زنجبیل دارای خواص ضد باکتری، ضد ویروس و ضد قارچ است و مصرف آن سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و در کاهش تب و التهاب بسیار موثر است. همچنین خاصیت آنتی هیستامینی آن باعث می شود داروی خوبی برای درمان سرفه و درد باشد.

زنجبیل تخلیه معده را آسان کرده و احساس سنگینی در اثر پرخوری را رفع می کند.

زنجبیل تازه، شربت زنجبیل و چای زنجبیل در بدن گرما تولید کرده و بدین وسیله مواد سمی و زائد بدن را به صورت عرق از بدن خارج می سازد. این گیاه برای خانم هایی که عادت ماهیانه آنها عقب می افتند تجویز می شود.

نکته: باید توجه داشت، مصرف زیاد زنجبیل موجب سوزش سردل می شود. افرادی که سنگ کلیه دارند، باید قبل از مصرف زنجبیل حتما با پزشک خود مشورت نمایند.

کسانی از داروهایی نظیر وارفارین و آسپرین استفاده می کنند نباید زنجبیل مصرف کنند.

مصرف زیاد زنجبیل ممکن است با داروهای قلبی و دیابت تداخل نماید.

مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی باید در حد متعادل باشد.

مصرف بیش از ۲ میلی گرم زنجبیل خشک و یا ۱۰ گرم زنجبیل تازه توصیه نمی شود.

- مصرف زیاد زنجبیل ممکن است باعث اختلالات سیستم عصبی مرکزی گردد.

در طب سنتی ایران زنجبیل دارای طبع گرم و تند است.

زیره سبز

زیره سبز گیاهی است گلدار از خانواده چتریان، یک ساله کوچک و علفی. ریشه آن باریک و بلند و ساقه اش صاف و دارای انشعابات دوتایی می باشد. برگ های زیره به شکل نوار باریک و نخعی شکل و به رنگ سبز است. گل های زیره کوچک به رنگ سفید یا صورتی هستند که به صورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شوند. میوه این گیاه دوکی شکل است که سبز کم رنگ مایل به خاکستری است و دارای بوی معطر می باشد. این گیاه به طور وحشی در مناطق شرق مدیترانه می روید. در ایران نیز به صورت خودرو و یا کشت در مناطق استان خراسان از جمله سبزوار، نزدیک مشهد و اطراف سرخس، اطراف سمنان، اطراف تهران، اطراف دامغان می روید. زیره به رنگهای زرد تیره، سبز و خاکستری وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی زیره سبز

زیره سبز حاوی چربی، اسید آمینه آزاد، فلاونوئیدهای گلوکزیدی، تانن، مواد رزینی، یک روغن ثابت سبزرنگ، موسیلاژ، مواد قندی، مواد ازته، عصاره اتروپترولی، اسانس هایی نظیر دی هیدروکاروئول، نوعی ترپن به نام کارون و دو نوع ستن می باشد. مهم ترین ترکیب زیره سبز کومین آلدهید است.

خواص دارویی زیره سبز

زیره سبز برای درمان تشنج، بیماری صرع، از بین بردن گاز معده، رفع برونشیت، درمان سوهاضمه و رفع

ترشحات زنانه مفید است.

زیره همچنین، ادرار آور، مقوی، زیاد کننده شیر، مقوی معده، هضم کننده، عرق آور، قابض و خشک کننده است.

زیره اشتهاآور است، برای همین منظور زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید.
برای درمان قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید .
برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید.
برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع به دست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.
وقتی 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 .
بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید .
مهم ترین اثرات گزارش شده

سقط کننده، ضد درد، بی حس کننده، ضد کرم، ضد چسبندگی پلاکت ها، ضد باکتری، ضد سم، ضد صفرا، ضد باروری، ضد التهاب، ضد اکسیدان، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد تومور، تقویت کننده قوای جنسی، قابض، ضد نفخ، ضد احتقان، معرق، هضم کننده ی غذا، ادرار آور، شیرافزا، دارای خاصیت استروژنی، قارچ کش، لاروکش، فتودرماتیتیک، محرک، تقویت کننده ی معده، تقویت کننده ی رحم و التیام دهنده ی زخم.
طرز مصرف :

دم کرده زیره : مقدار ۵ گرم زیره را در کی لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید .
مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدار کی 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 کی لیوان آب نیم گرم می باشد.
زیره سبز از نظر طب سنتی ایران دارای طبع گرم و خشک است.

سماق

سماق، درختچه ایی است کوهستانی از راسته افراسنان و تیره پسته ایان. این گیاه دارای شاخه های جوان، دمبرگ هایی با موی ریز و گل های به رنگ حنایی می باشد. میوه آن خوشه ایی شکل و قرمز رنگ یا قهوه ایی است که طعم آن در ابتدا گس می باشد ولی پس از رسیدن ترش می شود. میوه های سماق پس از کوبیده شدن به شکل پودر در می آیند که از آن به عنوان ادویه همراه با غذاهایی نظیر انواع کباب ها مورد استفاده قرار می گیرد.

سماق برای اولین بار در مدیترانه، جنوب ایتالیا و بخش هایی از خاورمیانه به ویژه ایران کشت می شد. در حال حاضر نیز در ایران در شمیران، تفرش، خراسان، قم محلات، شیراز، رودبار، تبریز و باغ های اقلید می روید.

خواص دارویی سماق

سماق دارای خواصی نظیر: آنتی بیوتیک برای دستگاه گوارش، ادرار آوری و تحریک کننده اشتها می باشد.
سماق برای بیماران دیابتی مفید است و برای برطرف کردن تب، نقرس، رماتیسم و درمان دندان درد موثر است.
خون را تصفیه می کند و مواد زائد خون مانند اوره را دفع می کند.
سماق باعث تقویت لثه ها می شود.

تانن موجود در سماق موجب شده قابض و پاک کننده معده باشد. در گذشته از دمکرده برگ های سماق برای رنگ کردن و سیاه کردن مو استفاده می کردند. همچنین غرغره دم کرده سماق برای ورم گلو و دهان مفید است. نکته: باید توجه داشت که زیاده روی در مصرف سماق باعث مسمومیت می شود. همچنین باید از سماق خشک شده استفاده کرد زیرا سماق تازه مسمومیت ایجاد می کند. از نظر طب سنتی ایران سماق دارای طبع سرد و خشک است.

سوسن کوهی یا آرنیکا

سوسن کوهی که همیشه بهار کوهی یا آرنیکا نیز نامیده می شود از تیره کاسنی ها بوده و گیاهی بادوام، معطر، علفی و پایا با ریزوم خزنده است که دارای بوته های نرم و برگ های بیضی شکل، کرکدار و تیغدار به رنگ سبز روشن می باشد که روی زمین قرار می گیرد. گل های آن زرد نارنجی شبیه آفتاب گردان است، گلبرگ های آن نیز پشیمی و نرم می باشد.

همیشه بهار کوهی بومی مناطق معتدل مدیترانه ایی است و در ایران نیز در مناطق مختلف کشور به عنوان گل زینتی کاشته می شود. مهم ترین قسمت مورد استفاده این گیاه سرشاخه های گل دار می باشد. نام های رایج سوسن کوهی عبارتند از: همیشه بهار کوهی، تنباکوی کوهی، پنیره، آرنیقه، خانق الفهد و دود خوشبو.

ترکیبات شیمیایی سوسن کوهی

سوسن کوهی حاوی ترکیباتی نظیر: کالاندولین، اسید سالیسیک، صمغ و اسیدهای آلی، اسانس روغنی، کاروتنونید، آرنیسن، ساپونین، آرنیدیول، استرول، تانن، ایزوکرستن و آستراگال می باشد.

خواص دارویی سوسن کوهی

سوسن کوهی دارای خواص محرک، مسکن، اشتهاآور، آرام بخش، التیام بخش عمومی، ضد تشنج و تب بر، ادرار آور، ضد نفرس، خلط آور، مقوی عمومی است.

آرنیکا برای درمان بریدگی و جلوگیری از خونریزی، کوفتگی اعضای بدن، پیچیدگی مفاصل، گلو درد و سرفه، کشیدگی رباط های مفصلی و رماتیسم موثر است.

مالیدن همیشه بهار کوهی روی بدن باعث افزایش جریان خون می شود.

پماد سوسن کوهی برای کودکانی که همیشه خود را زخمی و کبود می کنند مفید است.

سوسن کوهی در طب سنتی ایران دارای طبع گرم و خشک است .

سوسنبر

سوسنبر یا سی سنبر گیاهی است علفی و پایا از تیره نعنائیان. این گیاه از لحاظ ویژگی به نعناع، آویشن و گزنه نزدیک است. سوسنبر دارای ساقه ایی خزنده بر روی زمین و زیرزمین است که در فاصله هایی مشخص در زیرزمین ریشه دوانیده. رنگ ساقه هایش مایل به بنفش و یا ارغوانی و به صورت چهارگوش است. برگ های

آن به شکل بیضی، نوک تیز، دندانه دار و کمی پوشیده از کرک است. گل های سوسنبر قرمز یا کم و بیش ارغوانی مایل به بنفش می باشد.

سوسنبر بومی اروپا و آفریقای شمالی است و در ایران نیز کفپوش مناطق جنگل های سرسبز شمال می باشد. نام های دیگر سوسنبر عبارتند از: نام، سه سنبل، حاشابری و آویشن وحشی.

ترکیبات شیمیایی سوسنبر

اصلی ترین ترکیبات سوسنبر عبارتند از: اسانس های روغنی فرار شامل فنل ها، توپن الکل، تیمول کارواکرول، منگنز فراوان و اسانس سرپوله. از دیگر ترکیبات این گیاه می توان به: آب، ویتامین های ، ، ، پروتیین، فسفر، کلسیم، آهن، سدیم، منیزیم، پتاسیم، روی، مس، منگنز، سولفور، کلر، تیامین، کاروتن، ریبوفلاوین، فولات، منتول، نیاسین، فلاونوئید و فیبر اشاره کرد.

خواص دارویی سوسنبر

سوسنبر در درمان عفونت های تنفسی، آسم عصبی خشک، سیاه سرفه، گریپ، گلودرد و سوزش گلو، رفع مشکلات گوارشی نظیر قولنج، نفخ، ضعف معده و دل پیچه، درمان آشفستگی، استفراغ و ترشی معده موثر است. سوسنبر باعث تقویت قلب، مغز و معده می شود.

سوسنبر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که کبد را پاکسازی کرده و سموم بدن را دفع می کند. برای درمان ناراحتی های کبدی می توان به مدت چند روز متوالی، روزی هشت عدد برگ تازه آن را جوید. مصرف سوسنبر برای دفع انواع کرم و انگل مفید است.

سوسنبر برای مبتلایان به سنگ مثانه غذای بسیار خوبی به شمار می آید.

مصرف فرآورده های خوراکی سوسنبر در برطرف کردن التهابات مجاری دفع موثر می باشد.

استنشاق بوی سوسنبر، برای رفع سرماخوردگی و عفونت های گلو بسیار مفید است.

از رایحه بی نظیر این گیاه می توان در درمان میگرن، سردرد، سرگیجه و دیدن کابوس استفاده نمود.

برای رفع بوی نامطبوع دهان، می توانید برگ تازه یا خشک سوسنبر را بجوید.

سوسنبر با سرکه برای رفع سردرد مفید است.

مالیدن برگ سوسنبر بر محل نیش حشرات و زخم ها موجب تسکین آن می شود.

سوسنبر باز کننده انسداد مجاری ادراری، و مقوی روده هاست. برای این منظور باید برگ های سوسنبر را در سرکه پخت و آن را به صورت ضماد گرم روی مثانه گذاشت و هشت روز این کار را ادامه داد تا مشکل به طور کامل برطرف شود.

ضماد سوسنبر در درمان بیماری های بلغمی و دردهای سینه مفید است.

برای درمان آسم می توانید پانزده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب جوش، دوازده دقیقه دم کنید.

سپس آن را صاف و با عسل شیرین نمایید. بهتر است روزی سه تا چهار فنجان از آن میل شود. در ضمن این دم

کرده برای درمان برونشیت، سرماخوردگی، تب ها و مشکلات مجاری تنفسی تجویز می شود.

برای تقویت معده، روده و دستگاه گوارش می توانید از دم کرده آن استفاده کنید.

دم کرده سوسنبر، ضد نفخ، یرقان و ضد سنگ های صفراوی است.

دم کرده سوسنبر درمان کننده اسهال و سوهاضمه بوده و دردهای عصبی را برطرف می کند.

دم کرده بسیار رقیق سوسنبر در درمان درد معده بسیار موثر است. برای این منظور دو عدد برگ تازه یا خشک

سوسنبر را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کرده و با عسل شیرین سازید و هر روز سه تا چهار فنجان از آن را بنوشید.

دم کرده برگ سوسنبر در درمان بی اشتهایی بسیار موثر است. برای این منظور ده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کنید، بعد آن را صاف نموده، با عسل شیرین نمایید و در طی روز چهار بار و هر بار یک فنجان از آن را بنوشید.

برای تقویت عمومی بدن، دم کرده سوسنبر بنوشید. برای این منظور پانزده گرم برگ خشک آن را در یک لیتر آب جوش ریخته با عسل شیرین کرده و روزی سه تا چهار فنجان میل نمایید.

سوسنبر برای معالجه پاهای متورم، دردناک و خسته بسیار موثر است. برای این منظور صد گرم برگ تازه یا خشک سوسنبر را در یک تشت آب گرم بریزید و دوازده دقیقه صبر کنید تا دم بکشد، بعد پاهای خود را در آن گذاشته و با دست ماساژ دهید و بشوید.

چای سوسنبر در درمان افراد مبتلا به بیماری های تنفسی از قبیل برونشیت، گلودرد، سرفه و سینوزیت بسیار موثر است.

جوشانده رقیق سوسنبر برای رفع مشکلات و ناراحتی های گوارشی از جمله سکسکه و پیچش شکم مفید است. دو تا ده قطره اسانس آن در تسکین دردهای عصبی، سیاتیک و التهابات معدی مفید است.

مالیدن اسانس سوسنبر برای تسکین درد نقرس و روماتیسم بسیار موثر است.

برای درمان احتقان بینی در نوزادان و کودکان پنج تا ده قطره از اسانس سوسنبر را در دو طرف بالش یا یقه لباس آنها بچکانید؛ پس از مدت کوتاهی، بینی باز شده، موجب تسهیل در شیر و غذا خوردن و تنفس آنها می شود. این عمل هنگام خواب، باعث آرامش و خواب راحت کودکان می گردد.

نکته: زیاده روی در خوردن آن برای زنان آبستن مضر است، زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.

خوردن سوسنبر در کاهش و غلظت شیر زنان موثر است، به این جهت خوردن آن در دوران شیردهی توصیه نمی شود.

توصیه می شود هیچ گاه از اسانس خالص سوسنبر به طور موضعی یا خوراکی استفاده نشود زیرا به شدت موجب تحریک، التهاب و زخم می شود. همیشه اسانس ها در بازار به صورت رقیق شده یا فرموله شده مورد استفاده قرار می گیرند.

در طب سنتی ایران طبع سوسنبر گرم و خشک و ضد گندیدگی است .

سنبل الطیب

سنبل الطیب یا علف گربه، گیاهی است علفی، بوته ای استوار و چند ساله که ساقه آن بطور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می رود . ریشه این گیاه کوتاه و اصلی ترین قسمت مورد استفاده در بخش دارویی و طب سنتی است.

گل های آن به رنگ سفید یا صورتی و به صورت خوشه ای می باشد. در طب سنتی معمولا از ریشه گیاهی سنبل الطیب که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می شود. پس از خشک شدن رنگ آن قهوه ای و عطرش بیشتر می شود.

سنبل الطیب به صورت وحشی در جنگل های کم درخت ، در حاشیه جویبارها و گودال ها در بیشتر مناطق

معتدل و مرطوب اروپا، آسیا و ایران می روید. در ایران نیز در مناطق شمال غربی مانند میشوداغ، دامنه های کوه کرکس و دامنه های دالان کوه در اصفهان و دامنه کوه های آذربایجان می روید. سنبل الطیب را از آن جهت علف گربه می گویند که بوی معطر آن از فاصله های دور گربه را به خود جذب می کند و باعث می شود گربه در کنار این گیاه به جست و خیز پردازد.

ترکیبات شیمیایی سنبل الطیب

مهم ترین مواد موثر در سنبل الطیب می توان به: والترتس، دیدرووالترتس و ایزووالترتس اشاره کرد. همچنین ریشه آن دارای ۱ درصد اسانس است.

خواص دارویی سنبل الطیب

سنبل الطیب دارای خواص ضد تشنج، تب بری، ضد اسپاسم، ضد کرم معده و روده و ضد هیجان است. این گیاه آرام بخش بوده و در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری، درمان بیخوابی، درمان میگرن و سردردهای شدید ناشی از مصرف سیگار و الکل، برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی، معالجه صرع، مداوای بیماری مالیخولیا، از بین بردن درد سیاتیک، تسکین درد سینه و درمان قند خون اثری معجزه آسا دارد.

همچنین این گیاه باارزش درد معده و سکسکه مداوم را برطرف کرده و در از بین رفتن گاز معده و استفراغ موثر است. دهان را خوشبو کرده، باعث تقویت نیروی جنسی می شود و خاصیت ادرارآوری دارد.

گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید تا التیام یابند. برای تهیه گرد سنبل الطیب؛ ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید. سپس آنرا آسیاب کنید و از الک ریز رد کنید. این گرد به عنوان ضد تشنج نیز به کار می رود. مقدار مصرف آن ۱۰ - ۵ گرم در روز است.

نکته: زیاده روی در مصرف سنبل الطیب و استفاده مداوم و طولانی باعث بروز خستگی، کم شدن تمرکز، خواب آلودگی در طول روز، کم شدن حافظه کوتاه مدت و سردرد می شود.

از آنجا که سنبل الطیب برای کلیه مضر است بهتر است آن را با کتیرا استفاده کرد.

ریشه سنبل الطیب از نظر طب سنتی ایران گرم و خشک است.

سیاه دانه

سیاه دانه یا سیاه تخمه، گیاهی است یکساله و گلدار که بومی جنوب غربی آسیا می باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه، دانه آن می باشد که به رنگ تیره، سه گوش و بویی مخصوص که به هنگام کوبیده شدن شبیه بوی زیره است. سیاه دانه در ایران در اراک، اصفهان و چهارمحال بختیاری به فراوانی می روید. این گیاه به دو صورت کاشتی و وحشی رشد می کند. نوع کاشتی سیاه دانه دارای برگ هایی شبیه برگ بابونه و رنگ سبز مایل به خاکستری است. گل های آن نیز سفید و آبی است. از دانه این گیاه به عنوان ادویه نیز استفاده می شود و در شیرینی جات و لیکورها به کار می رود.

ترکیبات شیمیایی سیاه دانه

سیاه دانه دارای اسیدهای چرب مهمی نظیر: لینولئیک، پالمیتیک و استئاریک است. از دیگر ترکیبات سیاه تخمه می توان به: آلكالوئیدها، اسیدهای آمینه، فیتواسترول ها، پروتیین ها، کربوهیدرات ها، فیبر خام، املاح کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، اسیدهای گلوتامیک و اسکوربیک اشاره کرد. همچنین اصلی ترین ترکیب این گیاه روغن

ثابت آن است که حدود ۴۰ درصد وزن گیاه به آن اختصاص دارد.

خواص دارویی سیاه دانه

سیاه دانه در کاهش نفخ شکم، دفع گازهای معده، افزایش شیر مادران، از بین بردن کرم دستگاه گوارشی، درمان اسهال خونی، تسکین هموروئید، افزایش مقاومت ایمنی بدن، کاهش تورم و درد رماتیسم، دفع سموم کبدی، کاهش قند خون، تسکین سردرد، کاهش اوره خون و کاهش فشار خون بسیار موثر است.

براساس بررسی های انجام شده وجود تیموکتیون در سیاه دانه برای درمان بیماری های تشنجی بسیار موثر بوده و می تواند شروع تشنج را به تاخیر انداخته و مدت آن را کاهش دهد.

غرغره کردن جوشانده سیاه دانه با سرکه باعث تسکین درد دندان و محکم شدن داندان می شود.

استفاده از مخلوط سیاه دانه با سرکه باعث دفع کرم دستگاه گوارش می شود.

مصرف مخلوط سیاه دانه آسیاب شده با عسل درد رحم و درد پس از زایمان را تسکین می دهد.

خوردن یک قاشق مرباخوری، مخلوط عسل با چند قطره روغن سیاه دانه، هر صبح ناشتا برای درمان سرگیجه و درد گوش مفید است.

خوردن مخلوط یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده با نصف عصاره تره تیزک یا شاهی در سه وعده غذایی برای درمان اسهال موثر است.

خوردن مخلوط مقداری از پودر سیاه دانه با گیاه صبر زرد یا آلوئه ورا و عسل، هر صبح ناشتا به مدت هفت روز ناراحتی های کبدی را از بین می برد.

مصرف مخلوط سیاه دانه کوبیده با کمی سکنجبین تب را از بین می برد.

برای درمان درد رماتیسم، یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کرده و قبل از خواب به محلی که درد می کند مالیده و ماساژ دهید. بعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی بسته و استراحت کنید.

نکته: استفاده از سیاه دانه در دوران بارداری توصیه نمی شود زیرا دارای خاصیت سقط کنندگی دارد.

زیاده روی در مصرف سیاه تخمه در گرم مزاجان موجب ورم و دردهای گلو و گرفتگی هایی می شود. از این جهت گرم مزاجان باید آن را در سرکه خیسانده و سپس بخورند. همچنین برای کلیه مضر است از این نظر باید با «کتیرا» خورده شود.

باید توجه داشت مقدار خوراک آن در سردمزاج ها تا ۸ گرم و در گرم مزاج ها تا ۲ گرم است.

از نظر طب سنتی ایران سیاه دارای طبع گرم و خشک است.

سیکلامن

سیکلامن یا نگون سار گیاهی است از راسته خلنگ سانان و از تیره پامچال. این گیاه دارای ساقه ایی غده ایی، زیرزمینی و برگ های پهن و قلبی شکل یا کناره دندانه دار به رنگ های سبز روشن یا نقره ایی می باشد. گل های آن نیز دارای رنگ های متنوعی نظیر: سفید، بنفش مایل به ارغوانی تیره یا صورتی، قرمز و سرنگون در میان برگ هاست.

نگون سار دارای ۲۳ گونه می باشد. این گیاه را بومی منطقه قفقاز و مدیترانه می دانند. در ایران نیز بیشتر در نواحی کوهستانی شمال کشور مثل: گرگان، گیلان، مازندران و نواحی غرب مانند کردستان می روید.

نام های دیگر سیکلامن عبارتند از: نگون سار، پنجه مریم، چنگ مریم، شجره مریم، بخور مریم، قرن الغزال، خبزالخنزیر، عرطنیثا، رکف، ققلانیوس، خبزالمشایخ، بولف، طرماوداس، فیوفلا، قلعمنین، رقف، اذن الارنب، هوم الیهودا، سیکلمه، آذریون، آذربویه و ذهبیه. سیکلامن و نگون سار نام فارسی این گیاه می باشد.

در لغت نامه دهخدا آمده است: «گیاهی است که به پنج انگشت ماند و خوشبو بود و آتش پرستان بوقت ستایش و پرستش بدست گیرند. گویند مریم مادر عیسی دست بر آن زد آن بصورت پنج انگشت شد و آن را شجره مریم و به عربی خبزالمشایخ و به یونانی فعیلاسوس خوانند یرقان را نافع است .

ترکیبات شیمیایی سیکلامن

مهم ترین مواد تشکیل دهنده سیکلامن عبارتند از: سیکلامین ، گلوکید و اسید سیکلامیک.

خواص دارویی سیکلامن

سیکلامن داروی بسیاری موثری برای یرقان شناخته شده است. چنانچه در منابع آمده است: کسی که این دارو را بخورد باید دراز بکشد و خود را با پوشش های بسیار بپوشاند تا بسیار عرق کند و عرق به رنگ زرداب بیرون دهد، تا از یرقان شفا یابد.

سیکلامن باعث از بین رفتن زخم ها، رفع گرفتگی عضلانی، رفع آب های جمع شده در چشم، بهبود قولنج و تسکین درد نیش حشرات می شود. بخور نگون سار موجب بهبود زکام می شود.

آب پز ترک های ناشی از سرما را خوب می کند، بدین صورت که وسط پیاز را با کار، گود کرده و پر از روغن زیتون کنند و روی خاکستر گرم بگذارند تا گرم شود ، روغنی است که ترک های ناشی از سرما را به سرعت درمان می کند .

ریشه بخور مریم جوشها را از بین می برد و افشرد اش ورم سخت را نرم می کند .

استفاده از پماد سیکلامن در درمان گرفتگی عصب و نقرس مفید است .

چنانچه آب پنجه مریم در بینی ریخته شود، داخل سر را پاک می کند.

آب پز سیکلامن می تواند سرشویه خوبی برای درمان زخم های سر و سردرد سرد باشد تسکین می دهد .

برای پاک کردن کبد کمی از ریشه این گیاه را با سکنجبین مخلوط کرده و خورده شود.

برای از بین بردن کک و مک، ریشه سیکلامن را با سرکه رقیق شده و روغن زیتون مخلوط کرده و روی کک و مک بمالید.

نکته: زیاده روی در خوردن ریشه و پیاز سیکلامن باعث کم هوشی و ازیاد عرق می شود. به علت سمی بودن این گیاه بهتر است تحت نظر پزشک مصرف شود. همچنین زنان باردار از مصرف آن چه به صورت خوراکی و چه به صورت استعمال خارجی خودداری کنند.

از نظر طب سنتی ایران سیکلامن دارای طبع گرم و خشک است.

شاه پسند وحشی

شاه پسند وحشی که در گذشته گیاه صلیب نامیده می شد، گیاهی است علفی، پایا و دارای ساقه چهارگوش و زادبوم دار. این گیاه دارای برگ های بیضوی دراز با دندانه های عمیق و گل هایی به رنگ سفید گلی می باشد.

شاه پسند وحشی در نواحی جنوب آسیا ، آفریقا و اروپا در حاشیه جاده ها ، دشت ها و مزارع می روید و در ایران نیز در مناطق شمال ایران، اطراف تهران ، فارس ، شیراز و نواحی جنوب یافت می شود. مهم ترین قسمت

مورد استفاده آن برگ ها 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

شاه پسند دارای ترکیباتی نظیر: تانن، موسیلاژ، ساپونین، وربی نالین، بتاکارتون و ماده ایی تلخ است.

خواص دارویی شاه پسند وحشی

شاه پسند وحشی برای درمان تشنج، ناراحتی های پوستی، بیماری زردی و سرماخوردگی، تصفیه خون، دفع سنگ کلیه و مثانه و از بین بردن کرم معده بسیار مفید است. این گیاه قابض، عرق آور و خلط آور است. مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می کند. برای رفع خونریزی لثه مفید است. همچنین کمبود ویتامین را درمان می کند.

مصرف جوشانده گیاه شاه پسند، سبب درمان درد عصبی، سرگیجه و ضعف روانی می شود. همچنین مصرف جوشانده شاه پسند برای انواع ناراحتی های عصبی، سرفه، بی خوابی و حالات ترس و تب توصیه شده است.

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

برای درمان ورم مخاط دهان و گلو ، جوشانده آنرا قرقره کنید .

برای التیام محل ضرب دیدگی کمپرس شاه پسند را روی آن محل قرار دهید.

زخم و بریدگیها را با پماد آن درمان کنید.

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

برای رفع خستگی پس از کار روزانه از حمام شاه پسند استفاده کنید بدین منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگهای گیاه

را در دولیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید سپس آنرا صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت ۲۰

دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود .

مقدار ۵۰ - ۴۰ گرم برگهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس آنرا

صاف کنید .

نکته: خوردن زیاد این گیاه ضربان قلب را کم کرده و باعث تحریک روده ها و رحم می شود. بنابراین افرادی که

ناراحتی قلبی دارند و یا خانم های حامله می باشند باید در خوردن آن احتیاط کنند.

در طب سنتی ایران گیاه شاه پسند دارای طبع سرد و خشک است.

شاه دانه

شاه دانه، گیاهی است یک ساله و لیفی از راسته گل سرخ سانان که شبیه گزنه می باشد. این گیاه دارای ریشه

عمودی و ساقه ایی بلند به ارتفاع دو متر است. برگ های آن کشیده با غنچه های متعدد می باشد. همچنین

دانه هایی دارد که جهت تهیه روغن و تولید صابود استفاده می شود.

شاهدانه در مناطق شمالی ایران، همچنین در استان های فارس، اصفهان، تهران کشت می شود. این گیاه در

ایران به نام وید هم شناخته می شود.

براساس نوشته مورخین، شاه دانه جزو اولین گیاهانی بود که توسط بشر کشت می شده و به عنوان محرک مورد

استفاده قرار می گرفته است. از بخش های مختلف آن برای تهیه ماری جوانا و حشیش بهره می گیرند.
ترکیبات شیمیایی شاه دانه

شاه دانه حاوی منبع غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده چون: ۶ امگا، اسیدهای آمینه ضروری، فلاونوئیدها، فسفر، ویتامین ، مقادیر فراوانی آهن و نیاسین است.

خواص دارویی شاه دانه

شاهدانه باعث کاهش خشکی پوست و ناراحتی مو، کاهش التهاب و علائم آرتريت، کاهش علائم قاعدگی، پایین آمدن فشار خون و کلسترول خون، بهبود عملکرد بدن، بهبود مکانیسم حرکات عضله بعد از ورزش، بالا رفتن ایمنی بدن، تسریع در بهبود بیماری و زخم می شود.

شاهدانه دارای خاصیت مسهل و ملین، نرم کننده، مدر و مسکن است.

گیاه شاه دانه برای درمان درد شکم و معالجه سوهاضمه مسکن خوبی به شمار می آید.

شاهدانه برای معالجه میگرن و نورالژی، رماتیسم و درد اعصاب مفید است.

ریختن چند قطره از عصاره برگ و روغن شاهدانه در گوش باعث تسکین درد گوش می شود.

نکته: زیاده روی در مصرف خام دانه شاهدانه باعث سردرد، کمی دید چشم می شود. برای جلوگیری از این حالت بهتر است آن را سرخ کرده و استفاده کرد.

مقدار مصرف شاهدانه ۴ گرم است.

از آن جا که تخم آن خیلی گرم و خشک است و پوست آن سرد و خشک است باید توجه داشت که برگ آن در عین حال که نشاط و شادی به همراه دارد، مخدر نیز هست و پس از آن سستی می آورد. یعنی بعد از آن که آثار قسمت گرم آن از بین رفت آثار قسمت سرد آن که تخدیر و سستی است ظاهر می شود و اشتهای غذا را از بین می برد و نهایتاً موجب غم، تکدر، تاریکی دید چشم، جنون، مالیخولیا، ترس بسیار و استسقا می شود از نظر طب سنتی ایران تخم شاهدانه دارای طبع گرم و خشک و پوست آن سرد و خشک است .

شکر تیغال

شکر تیغال از دسته گیاهان گلدار و سرده ایی چندساله است که از جمله گیاهان بومی ایرانی به شمار می آید. در ایران حدود ۵۴ گونه گیاه علفی چندساله خاردار وجود دارد. این گیاه در اغلب استان های ایران به ویژه خراسان، فارس، اصفهان، کرمان، کرمانشاه، همدان، لرستان، اردبیل، مازندران، تهران و در بلندی های ۱۸۰۰ متری از سطح دریا می روید. شکر تیغالی از نوع گیاهان خاردار است که گل هایش به شکل گلوله های خاردار و آبی رنگ در انتهای ساقه قرار دارند. بر روی برگ ها و ساقه های این گیاه پيله هایی به اندازه فندق و به رنگ سفید وجود دارد که در اثر ترشحات گیاه شکر تیغال و فعل و انفعالات حشره ایی از راسته قاب بالان به نام خزوکک به منظور نگهداری از تخم ها و نوزادانشان تنیده شده است. این پيله ها دارای قند مخصوصی به نام ترهالوز می باشند که طعمی شیرین و لعاب دار دارند و در پزشکی قدیم به عنوان ملین و متعادل کننده دستگاه گوارش به کار می رفت.

از نام های دیگر گیاه شکر تیغال می توان به: تیهال، خارشکر، گل تیغال، خوزوکک، رعی الابل، شکر تیار، کک، خوز و چرک گلو.

ترکیبات شیمیایی شکر تیغال

شکر تیغالی حاوی ترکیباتی نظیر: سلولز، نشاسته و قندی به نام تره هالوز است.

خواص دارویی شکر تیغال

شکر تیغال به دلیل داشتن ترکیبات ضد حساسیت برای درمان بعضی از افراد که مبتلا به تنگی نفس هستند مفید است. این گیاه در تقویت عضلات بدن، افزایش انعطاف ستون فقرات، بهبود سرفه، پایین آوردن تب، تسکین سوزش مری، صاف کردن صدا و رفع خشکی گلو موثر می باشد.

شکر تیغال را اگر با عسل و روغن زیتون پخته و به صورت پماد بر زخم بگذارند مفید است .

چنانچه شکر تیغال را با سرکه بر گری چرکین بمالند خوب می شود.

استفاده از مخلوط شکر تیغال با سرکه و سوسن به صورت پماد، درد مفاصل و سرین را از بین می برد و در علاج بیماری اعصاب مفید است .

بیخ گیاه شکر تیغال و افشره آن با سرکه و روغن گل سردرد را دوا می کند.

حداکثر مقدار مصرف شکر تیغال در روز، چهار نوبت می باشد. به همین منظور می توانید در هر نوبت یک قاشق چایخوری از صمغ شکر تیغال را در یک لیوان آب حل کرده و بنوشید. مصرف همراه ترنجبین اثر شکر تیغال را افزایش می دهد.

نکته: مصرف بیش از ۱۸ گرم از شکر تیغال می تواند حالت تهوع ، تشنگی و بی اشتهاپی ایجاد می کند.

همچنین مصرف این گیاه در دوران بارداری و شیردهی باید با احتیاط باشد.

شکر تیغال با معده و کبد سازگار نیست و بسیار ضرر دارد. افسردگی می آورد.

در طب سنتی ایران شکر تیغال دارای طبع گرم و خشک است و گرمی آن از خشکی بیشتر می باشد.

گل شقایق

شقایق یا لاله وحشی، گیاهی است از دسته گیاهان گلدار و از تیره کوکناریان. این گیاه دارای برگ های پوشیده از کرک و گل هایی به رنگ قرمز که در قسمت انتهایی ساقه می باشد. میوه آن به شکل کپسولی در اندازه ۱۰ تا ۲۲ میلیمتر است.

شقایق به عنوان علف هرز مزارع کشاورزی شناخته می شود. بهترین مکان برای رشد این گیاه مزارع، اماکن سایه دار، دشت ها و دامنه های کم ارتفاع کوهستانی می باشد. این گیاه در ایران در مناطقی نظیر: آذربایجان، اردبیل، مازنداران، اطراف تهران، خراسان، بلوچستان و منطقه فارسین می روید.

ترکیبات شیمیایی گل شقایق

شقایق دارای ترکیباتی نظیر آلکالوئید به نام رآدین، اسید رآدیک، اسید پایاوریک، اوپیوئیدی و دو ماده رنگی و موسیلاژ است.

خواص دارویی گل شقایق

شقایق برای درمان برونشیت، آسم، سیاه سرفه، سرفه های مقاوم، سیاتیک، یرقان و آنژین ها مفید است.

مخلوط دمکرده شقایق با روغن زیتون برای رفع خشکی پوست صورت و برطرف کردن چین و چروک صورت موثر است.

تمیز کردن صورت و رفع جوش های آکنه با جوشانده ۱۰ گرم گلبرگ شقایق در یک لیتر آب بسیار مفید است.

همچنین شستشوی پوست با دمکرده گلبرگ شقایق ضد آگزما است. جوشانده کپسول شقایق در چایی در رفع بیخوابی توصیه می شود. دانه آن نیز اثر ملین ملایم دارد. از نظر طب سنت ایران شقایق دارای طبع سرد و خشک است.

شنگ

شنگ گیاهی است علفی، از تیره پایای تیره مینا که جز سبزی های خوردنی به شمار می آید. این گیاه دارای برگ های نواری دراز شبیه برگ تره، پایین آن پهن تر از قسمت بالای برگ است. گل های آن لوله ایی زرد رنگ و میوه اش خاکستری مایل به سبز است که در انتهای آن یک دسته تار سفید رنگ مایل به بنفش می باشد. دانه های آن قهوه ایی دراز، در دو طرف نوک تیز شیاردار و کمی خمیده اند. ریشه شنگ به صورت دوکی و سفید مایل به زرد است.

شنگ در چمنزارهای مرطوب مناطق شمال ایران و در مناطق غرب ایران در کردستان، تفرش، اراک و دامنه های البرز، ارتفاعات اطراف تهران، اصفهان، آذربایجان و شیراز می روید.

نام های رایج شنگ در زبان فارسی عبارتند از: الاشنگ، قندرون، سنسفیل، تسلسفیل، اسپلنج و اسفلنج.

ترکیبات شیمیایی شنگ

گیاه دارویی شنگ حاوی آب، پروتئین، هیدرات های کربن، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، ویتامین ، ویتامین ، تیامین، رایبو فلاوین، نیاسین، و مواد چرب می باشد.

خواص دارویی شنگ

شنگ برای درمان اسهال خونی و اسهال صفراوی مفید است. عصاره آن برای تقویت معده، التیام زخم معده و بند آوردن خونریزی سینه موثر می باشد.

نوشتیدن مخلوط عصاره شنگ با سرکه رقیق برای جلوگیری از خونریزی رحم مفید است.

مصرف برگ، ریشه و گل شنگ با مالشعیر برای تقویت ریه مفید است.

جوشانده شنگ برای رفع بی اشتها، رفع اختلالات کبد، رفع ترش کردن، از بین رفتن سوزش معده و مری موثر می باشد.

جوشانده ۶۰ گرم ریشه شنگ برای درمان نزله ریوی، نفرس، رماتیسم و امراض جلدی مفید است.

گرد برگ ساییده شده شنگ برای التیام زخم ها، جراحات های کهنه و رفع بوی بد آن ها موثر است.

قندرون شنگ یا صمغ آن که به هنگام بریدن شنگ به صورت ماده ایی ترشح می شود و در نتیجه قرار گرفتن در هوا سفت می شود برای کبد مفید بوده و از اختناق جلوگیری می کند. جویدن این ماده باعث هضم آسان غذا شده و اشتها را باز می کند.

نکته: شنگ برای کلیه مضر است، بنابراین باید آن را با عناب مصرف کرد.

از نظر طب سنتی ایران، شنگ دارای طبع سرد و خشک است.

شوکران یا بیخ تفتی گیاهی است سمی و از تیره چتریان . این گیاه علفی و دو ساله دارای ساقه ای صاف و بدون کرک با گل های سفید رنگ و برگ های بریده است. از نظر ظاهری شبیه رازیانه می باشد. ریشه شوکران و عصاره برگ و ساقه آن سمی از خانواده آلکالوئیدها و جنون آور است. مهم ترین راه شناسایی این گیاه وجود خال های قرمز متعدد بر روی ساقه آن است.

شوکران دارای دو گونه شوکران آبی و شوکران صغیر می باشد. گیاه نرسیده و جوان تر آن سمی تر از گیاه رسیده و بالغ است.

شوکران در ایران در مناطقی چون: گرگان، گلی داغ، گلستان، جنوب بجنورد، گیلان، کوه انگور چاله، آذربایجان، اردبیل، کردستان، همدان، کرمانشاه، اراک، لرستان، فارس، کرمان، کوه هزاران، خراسان، کوه بزک، تهران، قزوین و کرج می روید. مردم گرگان آن را با نام بوط می شناسند.

ترکیبات شیمیایی شوکران

شوکران دارای ترکیباتی نظیر: آلکوئیدهای سیکوتین، متیل کونیسین، کونهدیرین، پسودوکونهدیرین، صمغ پکتین، رزین، کاروتن، اسید استیک و املاح می باشد.

خواص دارویی شوکران

هرچند گیاه شوکران گیاهی کاملا سمی است ولی این گیاه در درمان بیماری های تنگی نفس، سیاه سرفه، کزاز، صرع و دردهای عصبی کاربرد دارد، البته حتما باید تحت نظر پزشک مورد استفاده قرار گیرد. همچنین از پمادها و یا شیاف های این گیاه در مصارف خارجی و بی حس کننده کاربرد دارد. شوکران خونریزی را بند می آورد و افشرداش رطوبت های گوش را از بین می برد . چنانچه شوکران را بر نقرس گرم بمالند مفید است نکته: باید توجه داشت مقدار مصرف تنتور برگ شوکران ۱۰ تا ۳۰ قطره و پودر برگ آن نیز ۵/۰ تا ۱۰/۰ گرم توصیه شده است.

از آنجا که شوکران سمی و کشنده است. بنابراین بایستی تحت نظر پزشک تجویز و مصرف گردد. زیاده روی در مصرف آن باعث بروز سردرد و سپس مسموعیت و مرگ می شود. عوارض مسمومیت آن ابتدا تاری چشم، سرگیجه و سردرد است و در نهایت مسموم بین ۳ تا ۶ ساعت می میرد. بنابراین باید سریعا معده فردی را که دچار مسمومیت شده شستشو داده و مجبور به مصرف استریکنین در دوز ۲ میلی گرم در ساعت کرده و در حین این اقدامات به بیمار تنفس مصنوعی داد. از نظر طب سنتی ایران شوکران دارای طبع سرد و خشک است .

شیرخشت

شیرخشت یا شیر خشک صمغ درختی است از جنس گیاهان چوبدار از تیره گل سرخیان. درختچه شیرخشت گیاهی است پایا که دارای شاخه هایی به شکل قائم با برگ های بیضی شکل. رنگ پوست آن خاکستری مایل به سیاه است. گل های شیرخشت سفید مایل به صورتی است که در تابستان می شکفتد. میوه های آن نیز به صورت تخم مرغی و قرمز رنگ می باشد.

گیاه شیرخشت از گیاهان بومی مناطق معتدل آسیا، اروپا و آفریقای شمالی است، البته انواع آن را می توان در کوه های جنوب غربی چین و هیمالیا دید. این درختچه در ایران بیشتر در مناطق جنگلی ایران- تورانی،

ارتفاعات خراسان نظیر کلات و درگز و جنگل های ارس می روید.

شیرخشت دارای انواع مختلفی است که عبارتند از:

اشکی: به صورت قطعات بلوری سوراخ دار به رنگ سفید است که در واقع خالص ترین نوع شیرخشت به شمار می رود.

تخته ایی یا تکه ایی: به صورت قطعات کوچک نرم و یک تکه که دارای رنگ زرد تیره می باشد و غیر خالص محسوب می شود.

چرب: در واقع ناخالص ترین نوع شیرخشت است که زود فاسد می شود و ارزان تر و کم خاصیت ترین نوع است.

ترکیبات شیمیایی شیرخشت

شیرخشت حاوی مواد قندی نظیر: گلوکوز، ساکاروز، مانیت و مقدار جزئی ماده چرب است.

خواص دارویی شیرخشت

مهم ترین ویژگی شیرخشت ملین و مسهل صفا بودن آن است. این گیاه مقوی کبد و معده است و حرارت معده، قلب و کبد را تسکین می دهد. همچنین مصرف آن باعث کاهش حرارت بدن، برطرف شدن سرفه، نرم شدن سینه، حلق و از بین رفتن تب می شود.

براساس تحقیقات انجام شده شیرخشت به عنوان یک ملین خوب برای کودکان و رفع زردی، سریع تر نوزادان تشخیص داده شده است.

نکته: مقدار مصرف شیرخشت در بزرگ سالان ۶۰ گرم و برای کودکان زیر سه سال ۵ تا ۱۵ گرم و برای کودکان بالای ۳ سال ۱۰ تا ۲۰ گرم است. معمولا شیرخشت را در اب گرم حل کرده و مصرف می کنند. از نظر طب سنتی ایرانف شیرخشت دارای طبع کمی گرم و معتدل است.

شیرین بیان

گیاه شیرین بیان گیاهی است علفی و چندساله از خانواده نخود که به صورت خودرو و گسترده در بسیاری از نواحی ایران رشد می کند. این گیاه دارویی دارای ساقه ای به طول یک متر، تعدادی برگچه های سبزرنگ و گل هایی به رنگ بنفش، سفید و زرد است. قسمت های مورد استفاده این گیاه در صنعت دارویی؛ ساقه ها و ریشه های قطور و زردرنگ می باشد. ریشه شیرین بیان در فصل پاییز یا اوایل فصل زمستان برداشت می شود.

ترکیبات شیرین بیان

ترکیبات موجود در ریشه شیرین بیان: گلوکز، ساکاروز، آسپاراژین، مواد آلبومیدی، رزین، کومارین، فلاون و کمی اسانس می باشد. البته ماده اصلی و فعال در ریشه شیرین بیان «گلیسیریژن» است، این ماده حاوی ترکیبی به نام «اسید گلی سیریزیک» مخلوط با نمک های سدیم و کلسیم می باشد.

خواص دارویی شیرین بیان

گیاه دارویی شیرین بیان به دلیل داشتن ماده گلیسیریژن دارای اثر خلط آور است. همچنین ماده فلاونوئید موجود در این گیاه توانسته آن را به یکی از مکمل های موثر در درمان عفونت ها تبدیل کند، به طوری که این گیاه دارای خاصیت پانسمان کنندگی و ترمیم کنندگی زخم است و از آن برای بهبود زخم ها، شست شو و درمان التهاب های گوارشی استفاده می کنند.

امروزه علم پزشکی، مهم ترین خاصیت شیرین بیان را درمان زخم معده و سرطان معده می داند و برای درمان این بیماری ها شربت شیرین بیان تهیه شده است. استفاده از گیاه شیرین بیان باعث مهار باکتری مولد زخم معده می شود. برای تهیه شربت شیرین بیان، باید ریشه بدون پوست این گیاه را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود.

علاوه بر موارد فوق شیرین بیان دارای خواصی به شرح ذیل است:

گیاه دارویی شیرین بیان برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت چشم، جلوگیری از پیری زودرس، درمان سوهاضمه، از بین بردن نفخ شکم، تسکین تنگی نفس، درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم و ورم مفصل بسیار موثر است.

اگر ۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با ۱ گرم رازیانه مخلوط کرده و در آب خیس کنید و به صورت روزانه استفاده کنید داروی مفیدی برای درمان سردرد به شمار می آید. مالیدن دم کرده شیرین بیان به سر، برای از بین بردن موخوره موثر است. برای از بین بردن بوی بد زیربغل و پا می توانید برگ های شیرین بیان را به صورت پماد درست کنید و در این قسمت ها قرار دهید.

شیرین بیان به عنوان عامل ضد باکتری و ضد ویروس، برای درمان زخم و التهاب زونا، چشم، دهان و دستگاه تناسلی موثر است.

برای درمان زخم و التهاب دهان می توان ریشه شیرین بیان را که به صورت قطعات کوچک در بازار موجود است در دهان گذاشته و بمکید.

نکته: باید توجه داشت که مصرف بیش از اندازه شیرین بیان یا فرآورده های آن به دلیل تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح بیش از اندازه هورمون آلدوسترون مضر است و باعث بروز عوارضی نظیر: اختلال در فعالیت های متابولیسمی و بالا رفتن فشار خون می شود. همچنین استفاده بی رویه از این گیاه به طحال آسیب می رساند. میزان مصرف این گیاه در روز نباید از ۲۰ گرم بیشتر باشد. شیرین بیان در طب قدیم ایران معتدل است.

صبر زرد

صبر زرد یا آلوئه ورا، گیاهی است از راسته مارچوبه ای هاو تیره سریشیان. این گیاه بدون ساقه و یا دارای ساقه های بسیار کوتاه است. برگ های آن ضخیم، گوشتی و دراز است، حاشیه برگ های آن کمی پیچ دار و خاردار می باشد. گل های آلوئه ورا به شکل خوشه ایی در انتهای ساقه و به رنگ سبز مایل به زرد است. قسمت مورد استفاده صبرزرد شیرابه به دست آمده آن از برگ ها می باشد که به صورت ژله با رنگ های متفاوت زرد، زرد مایل به سبز، قهوه ایی و یا قرمز مایل به سیاه می باشد.

صبر زرد بومی مناطق آفریقایی است که به آن زنبق بیابانی یا صحرایی هم می گویند. در برخی کشورها آن را با نام های گیاه جاودانگی، گیاه دارویی و گیاه ملکه می شناسند. این گیاه را از گذشته های دور در مناطق خشک گرمسیری و نیمه گرمسیری دنیا هم به عنوان گیاه زینتی و هم گیاه دارویی مورد استفاده قرار می دادند. در ایران نیز گیاه صبرزرد با شرایط آب و هوایی جنوب کشور سازگار است و به خوبی در استان های جنوبی و مناطقی که دارای منابع آبی کمی هستند قابل رشد می باشد.

نام های دیگر صبر زرد، گیاه صبرسیاه، صبارا، صبرسقوطری، چادروا، چادرِوا، اوورا، اوزا، اوزای، اوزای، زرد
حزینه و آلوئیس می باشد.

ترکیبات شیمیایی صبرزرد

صبرزرد حاوی ترکیباتی نظیر: آلوئین فامودین، آنتراکینون، ایزوبارالوئین، ویتامین ، انواع ویتامین های ، ویتامین
و ، آمینواسیدها، روی و اسیدهای چرب ضروری، کلسیم، سدیم، منیزیم، روی، مس، کروم، اسید فولیک و
گلیکوپروتئین است.

خواص دارویی صبرزرد

آلوه ورا دارای خواصی نظیر: ضد ورم، ضد سرطان، ضد میکروب، ضد آفتاب، ضد سوختگی و یک مسهل قوی
است.

ژل صبرزرد به دلیل داشتن گلیکوپروتئین دارویی خوب برای جلوگیری و بهبود تورم و درد به شمار می آید.
همچنین پلی ساکارید موجود در آن باعث تحریک رشد و ترمیم زخم و آسیب دیدگی های پوست ناشی از
سوختگی ها و یخ زدگی ها می شود.

مصرف خوراکی صبرزرد موجب تقویت بدن و سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد قلب و کبد، کنترل قند و
کلسترول خون، تصفیه خون، افزایش انرژی، تسکین درد مفاصل، پاکسازی شش ها، ترمیم جراحات و زخم ها،
درمان آگزما، معالجه آسم، معالجه صرع و درمان سوهاضمه می شود. همچنین یبوست را برطرف کرده و روده ها
را تمیز می کند.

مالیدن شیرابه آلوه ورا بر روی پوست برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات مفید است.

مالیدن شیرابه صبرزرد به سر و ماساژ دادن موها به وسیله آن موجب رفع ریزش مو می شود.

استفاده از شیرابه صبرزرد بر روی زخم باعث التیام زخم ها می شود.

صبر زرد بهترین کرم مرطوب کننده است به شمار می رود بنابراین می توانید برگ ها را شکسته و ژله آن را به
پوست بمالید.

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

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

نکته: صبر زرد اگر به اندازه مصرف شود خطری ندارد ولی زیاده روی در مصرف آن باعث اسهال خونی می شود.

ضمنا زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند زیرا صبر زرد از طریق شیر وارد بدن طفل می شود و ایجاد اسهال

می کند. این گیاه نیز برای زنان حامله خوب نیست زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.

همچنین مصرف طولانی شیره صبرزرد می تواند سبب کمبود پتاسیم شود و با برخی معالجات قلبی تداخل
داشته باشد.

از نظر طب قدیم ایران صبر زرد گرم و خشک است.

علف هفت بند

علف هفت بند، گیاهی است یک ساله از راسته گل میخک و تیره هفت بندها. این گیاه دارای ساقه خوابیده است
که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می رسد. برگ های آن ریز، نوک تیز و گلپای آن ریز و کوچک و به رنگ صورتی

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

مهم ترین قسمت مورد استفاده علف هفت بند، بخشی از گیاه است که روی زمین قرار می گیرد.

ترکیبات شیمیایی علف هفت بند

علف هفت بند حاوی ترکیباتی نظیر: آرابینوسید، کاتکین، اسید گالیک، کورسیتین، اسید کافئیک، اسید کلوروژنیک، اسید سیلیسیلیک، قندها، مواد رزینی، مواد قندی، موسیلاژ و لعاب ها می باشد.

خواص دارویی علف هفت بند

علف هفت بند منقبض کننده، ضد قارچ، ادرار آور، قطع کننده خون ریزی، خردکننده و حل کننده سنگ کلیه و مثانه و التیام دهنده زخم است.

مصرف جوشانده علف هفت بند می تواند به تسکین و تقویت مجاری ادرار، دفع مواد زائد از طریق ادرار و تقویت آن کمک کند.

جوشانده علف هفت بند در درمان آرتروز، آماس مثانه، اسهال، اسهال خونی، بواسیر، یرقان، عفونت کلیه، سنگ کلیه، خون دماغ، ورم زانوها و عفونت ادراری مفید است.

مبتلایان به بیماری قند می توانند با استفاده علف هفت بند قند خون خود را کنترل کنند.

تاول و سوختگی را می توان با کمپرس علف هفت بند معالجه کرد.

استفاده از کمپرس علف هفت بند، موجب تسکین دردهای نقرس و رماتسم می شود.

ریختن گرد علف هفت بند بر روی زخم های چرکی، برای درمان آن موثر است.

دانه های گیاه هفت بند را می توان آسیاب کرده و به صورت آرد در آورد و استفاده کرد.

نکته: علف هفت بند، محرک سلسله اعصاب بوده و ممکن است استفاده زیاد از آن باعث تشنج شود.

از نظر طب سنتی ایران گیاه هفت بند دارای طبع گرم و خشک است.

عنب

عنب درخت یا درختچه ایی است خاردار که ارتفاع حدود ۸ متر است. نوعی از این درخت صاف و بار یک است

و نوعی دیگر به صورت کج و معوج بالا می رود. این درخت دارای برگ های ساده، بدون کرک و بیضی شکل با

گل های منظم می باشد. میوه درخت که عنب نامیده می شود به صورت شفت به رنگ قرمز و به بزرگی زیتون

با هسته ایی دراز و باریک است. عنب در فصل پاییز به طور کامل می رسد. مزه آن شیرین است و دارای

خاصیت دارویی می باشد.

در انگلستان عنب هم به خشک شده و هم به صورت آب نبات های طعم دار همراه با چای عصر استفاده می

شود. در کشورهای چون: کره، چین و تایوان، شربت شیرین میوه عنب مورد استفاده قرار می گیرد. در بعضی از

مناطق از آن برای تهیه سرکه کاربرد دارد. در آفریقا هم از آن کیک درست می کنند. علاوه بر این موارد در

جهان عنب به صورت کنسرو شده و چای با طعم عنب وجود دارد. همچنین در ایران، پاکستان و هندوستان

عنب را بیشتر به صورت خشک استفاده می کنند.

ترکیبات شیمیایی عنب

عناّب حاوی ترکیباتی نظیر: لعاب فراوان، ۵ درصد مواد پروتئینی، ۴ درصد مواد قندی، تانن، موسیلاژ، اسید مالیک، اسید سیتریک، مقدار زیادی ویتامین و املاح می باشد. روغن آن دارای اولئیک اسید و لینولئیک اسید، پالمیک اسید و فیتوسترول است.

خواص دارویی عناّب

عناّب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است. ملین است مخصوصا اگر آنرا با آب و یا شیر بجوشانید. مصرف عناّب برای آرامش اعصاب، رفع بد خلقی، درمان سرفه، کاهش اضطراب، تقویت معده، طحال و دستگاه گوارشی، تصفیه خون، دفع سموم بدن، معالجه آسم و تنگی نفس، رفع کم اشتهايي و روشن شدن پوست توصیه می شود.

عناّب خواب آور است و بیخوابی را برطرف می کند.

جوشانده پوست درخت عناّب داروی ضد اسهال است.

برای معالجه و التیام زخم های کهنه گرد ریشه خشک شده عناّب را روی آنها بپاشید .

عناّب خستگی شدید را برطرف می کند و رشد موی سر را افزایش می دهد.

جوشانده عناّب گرفتگی صدا را برطرف می کند.

جوشانده عناّب برای سرفه و درد سینه مفید است.

برای برطرف کردن ورم چشم ، عناّب را به چشم بمالید.

برای تهیه جوشانده عناّب ۵۰ گرم عناّب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

برای تهیه جوشانده عناّب و جو ۱۴ دانه عناّب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در ۲ لیتر آب ریخته

و

آنقدر بجوشانید تا جومغز پخت شود و ۱/۵ لیتر آب باقی بماند . این جوشانده را بگذارید تا ته نشین شود . سپس روی آنرا بردارید و بنوشید .

برای آماده کردن خیس کرده عناّب تعداد ۲۰ دانه عناّب را با ۳۰ دانه مویز دانه گرفته و ۳۰ دانه سپستان 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 کاملا حل شود سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید.

نکته: عناّب در اشخاص سرد مزاج ایجاد نفخ می کند . اینگونه اشخاص باید عناّب را با شکر و مویز بخورند .

ضمنا عناّب نیروی جنسی را کم می کند بنابراین باید با غذاهای محرک مانند عسل خورده شود . همچنین اگر

برگ عناّب در دهان جویده شود تا چند دقیقه موجب بی حسی ذائقه می شود و طعم درک نمی شود.

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

فلوس

فلوس یا خرنوب هندی و یا خیارشنب درختی بلند است از راسته باقلاسانان. این درخت به صورت خودرو در

مناطق گرمسیری نظیر آفریقا و هند می روید. مهم ترین قسمت مورد استفاده این درخت میوه آن است که

دارای طول ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر و قطر ۲ تا ۳ سانتی متر دارد. این میوه در صورت شکافته شدن در جهت

طولی دارای تیغه های متعددی است که آن 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. مزه این مایع کمی شیرین ولی نامطبوع است.

برای استفاده از فلوس غلاف آنرا کمی روی آتش گرم می کنند تا عسل خارج شود. معمولا این عسل را با روغن بادام مخلوط کرده و به عنوان مسهل استفاده می کنند. 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 .

فلوس در بعضی از نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیار شنبر معروف است .

ترکیبات شیمیایی فلوس

مغز فلوس حاوی اکسی آنتراکینون، مواد قندی، صمغ، اسانس و مواد روغنی است. وجود مشتقات آنتراکینون باعث شده فلوس دارای ویژگی مسهلی داشته باشد.

خواص دارویی فلوس

فلوس یکی از بهترین دارو برای رفع یبوست به شمار می آید و مصرف آن هیچ عوارضی ندارد.

برای درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع درد بمالید .

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

جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می کند.

نرم کننده سینه است.

مخلوط فلوس با ریشه ختمی برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه بکار برده می شود.

غرغره کردن مخلوط فلوس با آب گشنیز برای درمان دیفتری موثر است.

جوشانده ۱۰ گرم عسل فلوس با یک لیتر آب جوش مهل خوبی به شمار می آید. البته مقدار عسل فلوس را می توان

در مورد یبوست های سخت تا ۶۰ گرم نیز افزایش داد. برای بهتر کردن طعم آن می توان مقداری شربت گیلاس یا انجیر به آن اضافه کرد .

نکته: زیاده روی در مصرف فلوس برای معده ضرر دارد و باعث چسبیدن روده ها شده و دل درد و ناراحتی های

روده به همراه دارد. بنابراین بهتر است فلوس با انیسون روغن بادام خورده شود .

از نظر طب سنتی ایران فلوس دارای طبع کمی گرم و تر است .

فاوانیا

فاوانیا یا آبرون گیاهی است چند ساله. این گیاه دارای برگ های بیضی شکل، دنداندار، کوچک و پرآب به رنگ

سبز بدون دمبرگ و چسبیده به ساقه می باشد. گل های آن کوچک و به رنگ زرد مایل به قرمز یا ارغوانی است

که در انتهای ساقه قرار دارد و در بهار می شکفتد. ریشه این گیاه ضخیم و دارای بوی گل بنفشه است.

فاوانیا در شکاف تخته سنگها و روی دیوارهای کهنه، در گودال ها، نقاط سایه دارد در مناطق معتدل مثل کشور

فرانسه می روید.

فاوانیا دارای نام های دیگری هست که عبارتنداز: آبرون صغیر، آبرون ریشه دار، عود الصلیب و کهیانا.

خواص دارویی فاوانیا

عصاره برگ آبرون در درمان تاول های سوختگی مورد استفاده قرار می گیرد. برای التیام زخم های بدن برگ آبرون را با روغن زیتون یا کنجد مخلوط کرده و در محل بگذارید. خوردن مخلوط ۲ گرم دانه فاوانیا با آب و عسل به درمان هیستری و رفع کابوس کمک می کند. استفاده از بخور و ضماد دانه فاوانیا در درمان صرع می تواند مفید باشد. دمکرده ریشه آبرون برای رفع گرفتگی، انسداد کبد و کلیه، معالجه یرقان، رفع رعشه، قطع خونریزی پس از زایمان و درمان نقرس مفید است. همچنین از آبرون به عنوان داروی ضد تب و تقویت کننده نیروی جنسی استفاده می شود. عده ای از حکما طبع آن را گرم و خشک و عده ای دیگر سرد و خشک می دانند.

قاصدک

گل قاصدک یا خبر آور گیاهی علفی و دائمی از راسته گل مینا و از تیره گل ستاره ای ها است. این گیاه دارای ریشه پر از شیرابه سفید رنگ به رنگ قهوه ایی مایل به زرد است. برگ های آن سبز رنگ با بریدگی های مثلث شکل و نوک تیز بر روی سطح زمین می باشد. گل قاصدک در انتهای ساقه قرار دارد. گل قاصدک در وسط چمن، حاشیه شوره زار، کنار جاده ها و اراضی بایر و به طور کلی در همه جا می روید. این گیاه در غالب نواحی اروپای شمالی، غرب آسیا، شمال آفریقا و آمریکای شمالی می روید. از نام های دیگر آن می توان به هند ببری و کاسنی بری اشاره کرد. از قسمت های مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می شود.

ترکیبات شیمیایی گل قاصدک

ریشه گل قاصدک دارای ماده ای تلخ به نام تراگزاسین، کولین، تاراگزاسترول و مقدار کمی تانن است. علاوه بر این مواد، ترکیبات دیگری نظیر: نوعی الکالوئید به نام تاکزین و تاراگزه رول، کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، سدیم، منگنز، فسفر، سیلیس و گوگرد در این گیاه وجود دارد.

خواص دارویی گل قاصدک

گل قاصدک برای درمان، بیماری های کبدی، مشکلات گوارشی، سنگ کلیه، عفونت های مجاری ادرار و یبوست بسیار مفید است. همچنین این گیاه باعث افزایش کلسترول خون، درمان آگزما و بیماری های پوستی، معالجه کم خونی و درمان رماتیسم و نقرس می شود.

گل قاصد دارای خواص دیورتیک است و همین باعث افزایش حجم ادرار می شود و در نتیجه باعث دفع موادی چون: کلسیم، اسید اوریک و سیستین می شود. همچنین مصرف برگ های آن باعث دفع عفونت ادرار می گردد. مصرف دمکرده چهار تا صد گرم برگ خشک قاصدک در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش جلوی تولید سنگ توسط کلیه را می گیرد.

ریشه گیاه قاصدک باعث افزایش ترشح صفرا می شود و همین امر باعث می شود ترشح صفرا زمانی که کیسه صفرا خالی است به جذب مواد چرب در طول هضم غذا کمک کند و بدین ترتیب کبد تقویت می شود. به طور کلی گل قاصدک قابض و مقوی معده است، خونریزی سینه را بند می آورد. خنک کننده و عرق آور

است، خون را تصفیه می کند

برای ازدیاد شیر مفید است و خانم های شیر ده باید مقداری از آن را با سالاد بخورند

خوردن مخلوط آب گل قاصدک با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است

گذاشتن پماد ریشه گل قاصدک در محل نیش عقرب، زنبور و یا مار بسیار مفید است

نکته: با توجه به اثر ریشه قاصدک بر ترشح صفرا، مصرف گل قاصدک توسط کسانی که به انسداد مجاری

صفراوی یا دیگر بیماری های خطرناک کیسه صفرا مبتلا هستند را ممنوع کرده است. همچنین کسانی که

بیماری زخم اثنی عشر، نارسایی کلیوی یا مشکلات قلبی، آلرژی به گیاهان خانواده آستراسه مانند بابونه و گل

مینای چمنی و سنگ مجاری ادرار دارند از مصرف این گیاه بپرهیزند

از نظر طب سنتی ایران گل قاصدک دارای طبع سرد و خشک است

قدومه کوهی

قدومه کوهی گیاهی است کوهستانی، صخره ایی و از راسته کلم سانان و از تیره شب بویان. این گیاه دارای برگ

های کشیده و قاشقی شکل، دمبرگ آن پوشیده از کرک ها و پرزهای ستاره ایی شکل است. میوه آن خورجین و

به شکل غلاف است. غلاف میوه ها کوتاه و در کناره ساقه به طور عمودی، موازی و چسبیده به ساقه است. گل

قدومه دارای رنگ زرد متمایل به سفید و گاهی زرد کم رنگ است. دانه ها که قسمت اصلی و دارویی قدومه را

تشکیل می دهد گرد، پهن و خاکستری است

محل رویش گیاه قدومه در کشورهای مصر، عربستان، فلسطین، ایران، پاکستان و عراق است. در ایران بیشتر در

بلندی های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویر احمد می روید. همچنین در بازار دارویی ایران دو نوع

قدومه ارائه می شود: قدومه شیرازی و قدومه شهری

خواص دارویی قدومه

گیاه قدومه می توان به عنوان بهترین داروی نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین دانست. به طوری که

در طب قدیم از آن به عنوان خلط آور و ضد التهاب استفاده می شد

قدومه ورم سفت را نرم می کند، چنانچه مالیدن مخلوط قدومه با آب و عسل بر جوش های سرطانی که تر

نیستند مفید است

پماد قدومه باعث تسکین التهاب، نرمی نقرس و درمان ورم بیخ گوش می شود

دانه های قدومه را پس از قرار دادن در آب، لعابی خارج می گردد که به عنوان نرم کننده سینه، رفع درد گلو و

گرفتگی صدا در ایران مصرف می شود

نکته: زیاده روی در مصرف قدومه ممکن است به طور موقتی باعث نفخ و بزرگی شکم شود و حتی خطر انسداد

روده هم وجود دارد. بنابراین افراد مبتلا به انسداد روده از استفاده آن خودداری کنند

همچنین توصیه می شود دانه های قدومه با آب کافی استفاده شود

از نظر طب سنتی ایران قدومه دارای طبع گرم و تر است

کوشاد

کوشاد یا جنتیانای زرد گیاهی است علفی، چند ساله و از تیره گل کبوتریان. این گیاه دارای ساقه ایی استوانه ای و بلند با برگ های نوک تیز و مثلثی شکل است. گل های آن به رنگ زرد می باشد. گل های کوشاد به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگ های آن ظاهر می شود.

مهم ترین قسمت مورد استفاده کوشاد ریشه آن است. ریشه کوشاد ضخیم، گوشتی و دارای رنگ زرد و یا قهوه ایی قرمز می باشد که دارای طعمی بسیار تلخ و بویی نامطبوع است.

کوشاد به صورت خودرو در در دشت ها و کوهستان های اروپا و آسیای صغیر می روید. نام دیگر کوشاد ژانسیان می باشد.

ترکیبات شیمیایی کوشاد

کوشاد حاوی ترکیباتی نظیر: آماروجنتین، جنتوپیکرین، جنتوپیکروزید، جنتامارین، جتی سین، اسید جنتی سیک، جنتونوسید، مقداری تانن، اسانس، پکتین و چربی می باشد. آماروجنتین موجود در کوشاد ماده ایی بسیار تلخ است.

خواص دارویی کوشاد

کوشاد برای درمان زردی و یرقان، التیام تورم، رفع آرتروز و رماتیسم، درمان مالاریا، معالجه نقرس، دفع حرارت و رطوبت بدن، پایین آوردن فشار خون، برطرف کردن ناراحتی های کبدی، درمان اختلالات عادت ماهانه، باز کردن گرفتگی روده ها، برطرف کردن ورم طحال، تصفیه و تمیز کردن خون بسیار مفید است.

همچنین کوشاد تقویت کننده خوبی برای معده و بدن به شمار می آید.

ژانسیان گلبول های قرمز و سفید خون را زیاد می کند. به همین دلیل برای درمان کم خونی و بیماری های عفونی به کار می رود.

نکته: برای مصرف طبی ریشه کوشاد باید حداقل سه ساله باشد تا اثر داشته باشد. توجه داشته باشید زیاده روی در مصرف کوشاد ممکن است باعث تحریک معده، به وجود آمدن حالت استفراغ و دل به هم خوردگی شود. همچنین زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند. از نظر طب سنتی ایران کوشاد دارای طبع گرم و خشک است.

گل ماهور

گل ماهور یا خرگوشک گیاهی است دوساله با ساقه ایی محکم، افراشته و تا بخش گل دهی پوشیده از برگ های متراکم. این گیاه دارای برگ هایی کرکی و گل هایی به رنگ زرد و تقریباً بزرگ است. میوه آن نیز کپسولی و تخم مرغی شکل با کرک های متراکم ستاره ایی می باشد.

گل ماهور بومی مناطق آسیایی، اروپایی و مدیترانه ایی است و حدود ۳۵۰ نوع آن را می توان در جهان یافت که از این تعداد حدود ۴۰ گونه در ایران می روید. پراکندگی گل ماهور در ایران بیشتر در مناطق غرب و شمال غرب نظیر: گلستان، مازندران، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، اردبیل، همدان، اراک، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، اصفهان، فارس، کرمان، خراسان، تهران و اطراف آن می باشد. به طور کلی گل ماهور در اکثر مناطق استپی، دامنه های کوهستانی و بیشه زارها و علف زارها، خاک های شن دار و قلوه سنگ دارهای کوهستانی می

روید.

زمان گل دهی گل ماهور و زمان برداشت آن ها خرداد تا شهریور است. از عمده ترین قسمت های مورد استفاده آن، گل ها، برگ ها و ریشه ها می باشد.

گل ماهور علاوه به اینکه به خرگوشک معروف است دارای نام های دیگری است که عبارتند از: بوسیر، بوسیر، علف خرگوش، گل خرگوشک، سیکران الحوت، گل ماهور، بنگ سفید، قَلومُس، دم گاو، علف ماهور، گوش خرس، قلموس، قلموس و ماهی زهره.

ترکیبات شیمیایی گل ماهور

گل ماهور به علت داشتن موسیلاژ، چندساپونین، کومارین، گلیکوزید و ریاسکوز دارای شهرت دارویی است. برگ های این گیاه دارای یک ماده تلخ و ساپونین، یک الفا کاروتن، اسانس ورزین، موسیلاژ می باشد. همچنین گل های آن دارای ساپونینها، گلیکوزیدها، کومارین، روتنون، کلسیم، کرومیم، کبالت، منیزیم، نیاسین، فسفر، سیلیکون، سدیم، ویتامین و است.

خواص دارویی گل ماهور

بیشترین تاثیر گل ماهور در درمان سرماخوردگی، آنژین و برونشیت، تسکین حالت های عصبی، اضطراب، اختلال های ضربان قلب و ناراحتی های معده است. از دم کرده این گیاه برای معالجه ناراحتی های تنفسی مثل آسم، سرفه های مزمن و ذات الریه، استرس و کم خونی استفاده می شود.

دم کرده گل ماهور تسکین دهنده قوی است و برای درمان میگرن استفاده می شود.

آرد ماهور و پودر تهیه شده از ریشه های خشک آن زگیل را از بین می برد.

همچنین مصرف گل ماهور باعث از بین رفتن کرم روده، درمان گزش حشرات و تاول، برطرف شدن عفونت ادراری و درمان تب یونجه مفید است.

۲۵ گرم گل و ۵۰ گرم شکر را در یک لیتر شیر جوشانده و صاف کنید. این شربت داروی خوبی برای درمان سرفه مزمن و هر نوع ناراحتی ریوی یا سینه ای به شمار می آید. روزانه ۶ قاشق از این شربت مصرف شود. استفاده از ضماد به دست آمده از جوشانده چند برگ گل ماهور در شیر، بر روی کورک و انواع زخم های جلدی در درمان آن بسیار مفید است. همچنین حمام با آن ها برای مداوای اولسرها و بواسیر استفاده می شود.

قرار دادن چند برگ تازه گل ماهور پخته شده در شیر روی پوست، مرهم خوبی به شمار می رود و می تواند بسیاری از ناراحتی های خاص پوست های خشک و شکننده را برطرف کند. از گل های گل ماهور رنگ زردی به دست می آید که بانوان روم باستان از آن برای رنگ کردن موهای خود از آن استفاده می کردند.

گل گاو زبان

گاوزبان گیاهی است علفی و یک ساله با ساقه ای شیاردار و خاردار به ارتفاع ۶۰ سانتی متر. برگ های این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است. گل های آن نیز به رنگ آبی، سفید و بنفش است. این گیاه یکی از غنی ترین منابع اسیدهای چرب به شمار می آید.

عده ای معتقدند گاوزبان از شمال آفریقا به مناطقی چون مدیترانه و قسمت هایی از خاورمیانه آورده شده است. این گیاه در ایران به صورت خودرو و وحشی در دامنه سلسه کوه های البرز می روید. زمان گل دهی آن از خرداد

تا شهر یور است.

ترکیبات شیمیایی گاوزبان

گاوزبان حاوی ترکیباتی نظیر: ساپونین، موسیلاژ، رزین ها، تانن ها، منگنز، منیزیوم، اسید فسفریک، آلانتوئین، کلسیم، پتاسیم و ویتامین است.

خواص دارویی گاوزبان

مهم ترین ویژگی گاوزبان داشتن خاصیت آرام بخشی سیستم اعصاب و تنظیم کنندگی تبادلات سلولی بدن می باشد. جوشانده و دمکرده این گیاه علاوه بر این که تقویت کننده و نشاط آور است بلکه در درمان برونشیت، معالجه بی اختیاری ادرار، درمان التهاب و ورم کلیه، درمان بیماری سرخک و مخملک و درمان سرماخوردگی موثر است.

همچنین گاوزبان به عنوان تصفیه کننده خون، ضد اسپاسم، محرک غدد آدرنال، مقوی قلب و عروق، نرم کننده مجاری تنفسی، خلط آور، مسهل و مدر شناخته شده است.

نکته: باید توجه داشت که مصرف بیش از ۵ روز مداوم از گاوزبان باعث عادت و افزایش فشار خون می شود.

همچنین این گیاه به دلیل داشتن آکالوئید برای زنان حامله و شیرده مضر است.

از نظر طب سنتی ایران گل گاوزبان دارای طبع سرد است.

گز

گز یا گز از جمله درختچه های مناطق بیابانی و گرمسیری است که در بعضی مناطق بیش از هزار سال عمر می کند. این گیاه به شکل درخت یا درختچه است که دارای برگ های کوچک سوزنی شکل و پولک مانند با گل های قرمز رنگ در انتهای انشعابات و ساقه ها می باشد. ارتفاع این درخت گاهی در بیشترین اندازه خود به ۱۰ تا ۱۵ متر می رسد و ریشه اش نیز می تواند به آب سطحی زمین برسد. از شاخه های این درخت ماده ای به نام انگبین ترشح می شود که در شیرینی گز که در نواحی اصفهان و بلداجی ساخته می شود استفاده می شود. در انگبین گز یکی از معدود قندهای فروکتوز موجود در طبیعت وجود دارد.

درختچه گز در زمین های شور که دارای خاک مرطوب هستند و یا تحت تاثیر رودخانه های و آبراه های فصلی قرار دارند می رویند و مناسب ترین خاک برای رشد گیاه، خاک لومی می باشد. اراضی پوشیده شده از انواع خاک ها با بافت های شنی-رسی، سنگ ریزه دار و دشت های سیلابی با خاک های رسوبی عمیق یا نیمه عمیق رویشگاه اصلی این درختچه به شمار می آید. بنابراین رویشگاه طبیعی آن کنار نهرهای زمین های شور و شنی، گودال های مرطوب و بستر رودخانه ها در منطقه های گرم و خشک بیابانی، همراه با سایر گونه های شورپسند مانند اشنان، آنابازیس و علف شور است.

پنج گونه درختچه گز در ایران وجود دارد که عبارتند از:

گز شاهی: ارتفاع آن گاهی بیش از ۱۵ متر است

گز خوانسار: این نوع که گز انگبین نیز نامیده می شود از انگبین آن در تهیه شیرینی گز استفاده می شود.

یلقون یا تاماریکس پالازی: بیشتر در حوالی کرج می روید.

تاماریکی تتراندر: بیشتر در حوالی شیراز می روید

تمیس: در جنگل های شمالی ایران یافت می شود

باید خاطر نشان کرد علاوه بر مناطق اشاره شده حدود یک میلیون هکتار از زمین های جنگلی گز به صورت خود رو و پراکنده در سیستان و بلوچستان وجود دارد. همچنین گیاه گز در صنایع غذایی، ساعت سازی، سوخت خودرو، سوخت هواپیما، صنایع بهداشتی و پزشکی کاربرد دارد

ترکیبات شیمیایی گز

گزنگبین دارای موادی نظیر ساکاروز، موسیلاژ، پراکسیداز و مواد قندی فروکتوز است

خواص دارویی گز

برای رفع سرفه های کهنه از پوست این گیاه با دارچین مخلوط نموده دم کرده میل شود

برای رفع درد معده به خاطر سردی، مقدار ۴ گرم از پوست گیاه را دم کرده با شکر شیرین نموده میل شود

مزمزه کردن دم کرده این گیاه برای دندان ها مفید است

برای تسکین دندان درد پوست درخت گز را کوبیده با سرکه مخلوط کرده مزمزه کنند

مزمزه کوبیده پوست این گیاه با سرکه بوی تعفن و چرک لثه را از بین می برد

برای رفع بدبویی بینی پوست این گیاه را نرم کوبیده فتیله ای را به آن آغشته نموده در بینی بگذارند

برای درمان بواسیر پوست این درخت را با دارچین مخلوط نموده دم کرده بنوشند

دم کرده پوست این درخت با دارچین برطرف کننده ترشح زیاد اسپرم است

برای دفع اخلاط خونی سینه از دم کرده این گیاه استفاده شود

جهت درمان اسهال ۸ گرم پوست این درخت را در ۳۰۰ سی سی آب جوش دم کرده روزی سه استکان بنوشند

جوشانده پوست این گیاه برای کنترل یرقان مفید است

نکته: پوست این درخت برای طحال و کبد مضر است باید با مصطکی میل شود. خانم های حامله از خوردن گیاه

گز خودداری کنند

مصطکی شیرین زرد رنگی است که در فارسی رماس، رماست و کیه خوانده می شود و در کتابه های طب

سنتی مصطکی، مستکی، کندر رونی و علك رومی آمده است. این عصاره در ماه های گرم سال به صورت قطرات

کوچک، خود به خود از ساقه و شاخه های مصطکی به بیرون ترشح می شود و در اثر تماس با هوا سفت می

شود

از نظر طب سنتی ایران، طبع گز گرم و خشک است

ادامه مطلب