



طب سنتی ایرانی (طب گیاهی)

تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی

آشنایی با

گیاهان دارویی و میوه درختان

جلد اول

گردآورنده

محمدجعفر حسینی شیرازی

سرشناسه	: حسینی شیرازی، محمدجعفر، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: طب سنتی ایرانی: (طب گیاهی): تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان محمدجعفر حسینی شیرازی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ج: مصور.
شابک	: ج. ۱: ۷-۳۸۸-۲۵۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج. ۲: ۴-۳۸۹-۲۵۱-۶۲۲-۹۷۸؛ ج. ۳: ۰-۳۹۰-۲۵۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: طب گیاهی.
عنوان دیگر	: تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی.
عنوان دیگر	: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان.
موضوع	: پزشکی سنتی -- ایران
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاهان دارویی -- ایران
موضوع	: داروهای گیاهی -- ایران
رده بندی کنگره	: R۱۳۷/۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۱۰۴۱
Traditional medicine-- Iran	
Traditional medicine	
Medicinal plants -- Iran	
Materia medica, Vegetable -- Iran	



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	طب سنتی ایرانی: (طب گیاهی): تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان محمدجعفر حسینی شیرازی
تألیف:	محمدجعفر حسینی شیرازی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه آرایی:	سید امیر عباس فاضلی
طراح و گرافیکست:	سید امیر عباس فاضلی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۸۸-۷
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۹۰۰۰۰ تومان

فهرست کتاب

۵	مقدمه
۹	طب سنتی
۱۱	طب گیاهی در ایران
۱۲	آغاز تاریخچه طب در ایران
۱۶	استفاده فقط با نظر پزشک
۱۸	آقونیطون
۲۳	آفتابگردان
۳۰	آفتی سیاه (انگو کولی)
۳۷	آلاله-گل آتشین
۴۲	آلبالو
۵۸	آنغوزه
۶۹	آوو کادو
۷۹	آویشن یا صعتر (سعتر)
۸۳	آویشن کوهی یا ازبوه یا ازگوه
۸۵	آویشن باغی
۸۸	آویشن وحشی
۹۵	آویشن شیرازی
۹۷	ارزن
۱۰۳	اروانه (لاواند اصل یا لاواند حقیقی)
۱۰۶	ازگیل
۱۱۴	افتیمون (سس)
۱۱۸	اگیر ترکی
۱۲۴	انار
۱۳۶	انبه
۱۴۰	انجیر
۱۵۳	انجیر خوراکی صخره‌ای
۱۵۵	انگور
۱۷۵	اسپند یا اسفند
۱۸۲	اسپیره
۱۸۶	اسپیره کوهی یا ریش بز
۱۸۹	اسفرزه
۱۹۶	اسفناج
۲۰۴	اسلیخ (سنگ)
۲۰۷	اشنان
۲۱۰	افسنطین

۲۱۶	اسطوخودوس یا لاوند
۲۲۵	اکالیتوس
۲۳۱	اورس - سرو کوهی - پی رو (درخت عرعر)
۲۳۴	بابا آدم یا آراقیطون
۲۴۳	بابونه
۲۶۴	بادام زمینی
۲۷۶	بادام وحشی
۲۷۷	بادرشبو (بردیرش بو)
۲۸۱	بادرنجبویه (وارنگ بو)
۲۸۸	بادمجان
۲۹۵	بارهنگ
۳۰۶	بامیه
۳۱۵	برگ بو (حب الغار)
۳۲۲	برنج
۳۳۵	بلمک - کلشک
۳۳۶	بلوط
۳۴۱	بنقشه
۳۴۵	بنه یا سفر (چاتلانقوش)
۳۵۳	بولاغ اوتی یا شاهی آبی (علف چشمه)
۳۵۸	بولدو
۳۶۱	بو مادران
۳۶۷	به
۳۷۹	بهار نارنج (شکوفه نارنج)
۳۹۰	بیگ زاسه
۳۹۲	پاتودارکو
۳۹۶	پرتقال
۴۱۰	پر سیاوشان
۴۱۴	پروانش (بیج تلگرافی)
۴۱۹	پسته
۴۲۷	پسته وحشی
۴۲۹	پلم
۴۳۹	پنجه گربه (دارسنا)
۴۴۵	پنیرک
۴۴۹	پولی کالاسه
۴۵۲	پونه
۴۵۶	پونه کوهی
۴۶۱	پیاز
۴۷۵	پیچک صحرایی

۴۷۹	پیچ امین الدوله
۴۸۶	پیرتر
۴۹۰	پیرو یا اریز
۴۹۶	تاتوره معطر
۵۰۱	تاج الملوک
۵۰۸	تاج خروس
۵۱۶	تاج ریزی
۵۱۹	ترب
۵۲۲	ترپچه
۵۲۸	تُرب زاپونی
۵۳۱	ترب سیاه
۵۳۳	ترب وحشی
۵۳۷	تره (کراث - گندنا)
۵۴۴	تره تیزک (شاهی)
۵۴۹	تره فرنگی
۵۵۲	ترخون
۵۵۷	ترشک (حماض شیرین)
۵۶۴	ترمس
۵۶۹	تلخه
۵۷۲	تمر هندی
۵۷۶	تمشک سیاه
۵۸۴	توت
۵۹۴	توت روباه
۵۹۷	توت فرنگی
۶۰۸	توت مار
۶۱۴	توس (غان)
۶۱۸	توله
۶۲۱	جفجفک
۶۲۵	جو
۶۳۸	جو دوسر
۶۴۵	جوز برزیلی
۶۴۸	جوز بویا
۶۵۶	جزر شیطانی
۶۵۹	جوشیر (جاشیر)
۶۶۲	گل ختمی
۶۷۱	خار پیرزن
۶۷۴	خاس
۶۷۹	منابع

به نام خداوند هستی‌بخش و مهربان

مقدمه

و زمین را هم بگسترديم و در آن کوه‌های عظیم برنهاديم و از آن هر گیاه و نبات مناسب و موافق حکمت و عنایت برويانديم
«قرآن کریم آیه بیستم سوره حجر»

امروزه با رشد و توسعه صنعتی در عرصه فناوری، کشورهای صنعتی جهان بجهت مشکلات ایجادشده در فرآیندهای شیمیایی بر آن شده‌اند تا با بازگشت به طبیعت و با الهام از گیاهان دارویی با کمک روش‌های نوین از داروهایی با منشی گیاهی استفاده نمایند.
بعضی از این داروها از عصاره گیاهان تهیه‌شده و گروهی دیگر از ترکیبات شیمیایی با منشاء گیاهی ساخته می‌شوند.
همچنین عوارض جانبی بسیار زیاد داروهای شیمیایی و گرانی آن‌ها موجب گرایش مجدد مردم به طب گیاهی شده است.



طب گیاهی که بخشی از طب سنتی ایران را تشکیل می‌دهد از دیرباز مورد توجه ایرانیان بوده است. تا آنجا که در مناطق روستایی ایران هنوز بخش عمده‌ای از درمان بیماری‌ها به واسطه این علم انجام می‌گیرد.

ایران بجهت تنوع آب‌وهوایی و وجود بیش از هشت هزار نوع گونه گیاهی یکی از کشورهای بوده است که از دیرباز در استفاده از گیاهان برای درمان پیشگام بوده است. برخی گیاهان موجود در ایران دارای تراکم بیشتر و پراکنش وسیع‌تری در سطح کشور هستند، درحالی‌که تعدادی دارای عرصه پراکنش محدودتری هستند.

علاوه بر محدود بودن عرصه پراکنش، برخی گیاهان به‌طور بی‌رویه و به اشکال مختلف مورد استفاده انسان قرار می‌گیرند و این امر موجب کاهش جدی‌تر گیاهان از رویشگاه‌های طبیعی خود می‌شود؛ به‌طوری‌که بعضی از آن‌ها در معرض خطر نابودی قرار می‌گیرند. در میان کاربردهایی که از گیاهان صورت می‌گیرد، کاربرد تغذیه‌ای یکی از موارد مربوط به کاهش جمعیت برخی گیاهان از رویشگاه‌های طبیعی است.



انسان‌ها برحسب نیاز از بخش‌های مختلف گیاهان شامل برگ، ساقه، گل، میوه، دانه و ریشه به‌منظور تغذیه استفاده می‌کنند.

این کاربرد اگر به‌صورت اصولی و کنترل‌شده و از طریق کشت و پرورش گیاهان و استفاده از آن‌ها صورت پذیرد، بسیار مطلوب نیز هست ولی در صورتی که از گیاهان خودرو استفاده تغذیه‌ای به عمل آید، به‌تدریج با برداشت این گیاهان، گیاه موردنظر در طبیعت کاهش می‌یابد و در اثر تکرار و شدت این عمل، جمعیت آن رو به نابودی می‌گذارد.

کشور ما ایران با داشتن چهار اقلیم جزء معدود کشورهایی است که در آن رشد گیاهان خصوصاً گیاهان دارویی بسیار زیاد است، به همین علت باید گفت ایران به سبب وجود چنین مخازن عظیم گیاهی از آن جمله کشورهایی است که علم گیاه‌درمانی در آن رشد فراوانی کرده است، هرچند این روزها عطاری‌ها از رونق گذشته برخوردار نیستند، اما باید امید داشت که رفته‌رفته بار دیگر گیاه‌درمانی جایگاه سابق خود را در میان مردم پیدا کند. البته این امر از آنجا ناشی می‌شود که اغلب عطاری‌های ایران از روش علمی دقیقی استفاده نمی‌کنند.

هزاران سال است طبیعت سخاوتمند با نثار گل‌ها و گیاهان دارویی خویش مرهم بر زخمه‌ای فرزندان خود می‌نهد و آنان را شفا می‌بخشد.

استفاده از گیاهان دارویی به قدمت عمر انسان است چون امراض با پیدایش بشر متولد شده‌اند و اسناد چند هزارساله موجود در تاریخ طب و داروسازی حاوی تجربیات و اطلاعات ارزشمند گیاه‌درمانی هست.

در نگرشی برگزیده و تاریخ به کتب و نوشته‌هایی برمی‌خوریم که با تغییراتی نه‌چندان حکایت از تهیه و فروش محصولات گیاهی دارند.

در زمان ساسانیان با ایجاد دانشگاه جندی‌شاپور در خوزستان و گردآمدن پزشکان یونانی، هندی دیدانی در آن و مراجعه علاقه‌مندان به علم طب به بیمارستان این دانشگاه ورود و صدور گیاهان دارویی از تمام نقاط دنیا به ایران و بالعکس وسعتی بسیار زیاد یافت و موادی مانند پسته، زعفران، برنج، شکر، زیر، خرما، کرچک و مواد معطر همچنین زاج و کافور، به انضمام مواد مخدر به چین صادر می‌شده است.

مصرف موادی مانند نیشکر، زنجبیل، زعفران، گلاب، بنفشه، نیلوفر، باقلای مصری، نرگس، گل سرخ و مواد خوشبوکننده و معطر در بین مردم و بخصوص دربار ساسانی رواج زیادی داشته است.

تعداد گیاهانی که تا پایان دوره هخامنشیان شناخته‌شده بودند در حدود شصت گیاه بود که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از رازیانه، لاله، سیاه‌دانه خردل سیاه، مورد، کرفس و بنفشه.

گسترش جوامع انسانی و ارتباط بین اقوام مختلف و ملیت‌های گوناگون باعث انتقال سریع داشته شد و نیاز به تهیه مواد گیاهی در مقادیر زیاد سبب شد تا بازار تجارت گیاهان مفید و اقتصادی رونق خاصی پیدا کند.

با پیشرفت علوم در پیچه‌های تازه‌ای از کاربرد گیاهان بازگردید و با تحقیقات وسیع و هم‌جانبه اسرار تازه‌ای از جهان شگفت‌انگیز گیاهان کشف شد.

طب سنتی و قدیمی برگرفته از تجربیات پدران و مادران ما همراه طب مدرن در خانه‌های ایرانی وجود دارد.

شاید بتوان گفت امروزه بیش از هر زمان دیگری در سراسر جهان، مقوله سلامت به رجوع به طبیعت و دوری کردن از ترکیبات شیمیایی پیچیده گرایش یافته و احترام به طبیعت، الگو گرفتن از آن و استفاده مطلوب از مواهب طبیعی به تدریج از سطح مباحث علمی و تحقیقاتی خارج شده و در کلیه سطوح و عرصه فعالیت‌های تولیدی و خدماتی مورد توجه ویژه قرار گرفته است. در حال حاضر حدود پنج درصد از داروهای مصرفی کشور، گیاهی است و با توجه به اینکه ایران از نظر طب سنتی و گیاهی پیشینه‌ای طولانی دارد، این سهم برای گیاهان دارویی بسیار ناچیز است.



طب سنتی

در تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) طب سنتی عبارت است از: مجموعه تمامی علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی، ذهنی یا ناهنجاری‌های اجتماعی به کار می‌رود و به صورت گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسلی دیگر انتقال می‌یابد.

از دیدگاه طب سنتی انسان دارای چهار مزاج اصلی است. این مزاج‌ها که همان مزاج دموی، صفراوی، بلغمی و سوداوی می‌باشند در تمامی انسان‌ها وجود دارد.



گیاهان نیز همانند انسان‌ها دارای مزاج و خاصیت‌هایی هستند که کمیت و کیفیت کاربرد آن‌ها با مواد مؤثره درون آن‌ها، مناطق جغرافیایی رویش آن‌ها، کیفیت خاک و آب‌وهوا و تابش نور خورشید و سایر عوامل فرعی و ناشناخته در ارتباط است.

گیاهانی که طبیعت با لطف خداوند با سخاوت فراوان در اختیار موجودات زنده قرار می‌دهد، آن‌قدر متنوع و گوناگون است که برای شناسایی باید آن‌ها را برحسب کاربرد و ویژگی‌های فصلی و اقلیمی به دسته‌ها و گونه‌های مختلف دسته‌بندی کرد.

بهار فصل رشد و رویش گیاهانی است که بیشترین کاربرد را از نظر دارویی و غذایی در طب سنتی و غذاهای محلی و سنتی داراست.

در میان گیاهانی که در بهار می‌رویند و رشد می‌کنند، سبزی‌های صحرایی به لحاظ ویژگی‌های خاص خود درم آن‌های خانگی و آشپزخانه ممتاز هستند. برخی از سبزی‌های صحرایی در غذاهایی مانند: آش، کوکو، پلو، کوفته و سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرند و بخشی از آن‌ها به‌عنوان درمان دارویی، تقویت‌کننده، آرام‌بخش و در مصارف بهداشتی و آرایشی کاربرد دارند.

سبزی‌های صحرایی طیف گسترده‌ای از گیاهان هستند که در مناطق مختلف و بانام‌های متفاوت شناخته و مورد استفاده قرار می‌گیرند

البته گروهی از آن‌ها که در بیشتر مناطق وجود و در مصارف غذایی عمومی‌تر دارند، بابونه، پونه و پونه کوهی، شاهی آبی یا علف چشمه (بولان اوتی)، چای کوهی (توکی جه) یا سبزی کوفته، سنگ، غازایاقی، سوسنبر، مرزه کوهی، مالک از این گروه هستند.

طب گیاهی در ایران

در دنیای کنونی و در فرهنگ‌ها و ملل مختلف مکاتب طبی گوناگونی را می‌توان یافت. از این جمله ، پزشکی نوین یا طب تجربی که نام دیگرش آلتوپاتی است هست که از همه فراگیرتر شده به‌طوری‌که اکثر دانشگاه‌های پزشکی جهان این روش طبی را به دانشجویان می‌آموزند. البته خاستگاه این طب از قاره اروپا بود است.

در این‌سوی دنیا در چین طب سوزنی، در هند طب آیوروودا (شفای کوانتومی) و در ایران طب سنتی ایرانی و یا بقول برخی طب یونانی را می‌توان یافت. آنچه ما به آن در این کتاب خواهیم پرداخت همین مورد آخر یعنی طب سنتی ایرانی و یا همان طب مزاجی است که پزشکی نوین نیز چنانچه در ادامه بیان خواهد شد در بسیاری از موارد از این طب الهام گرفت و روبه‌پیشرفت نهاد.

طب گیاهی (Phytomedicine / Botanical Medicine / Herbal Medicine) که بخشی از طب سنتی ایرانی را تشکیل می‌دهد در ایران سابق دیرینه دارد. مادران و پدران ما غذاهای خود انواع سبزی‌های کوهی معطر می‌کردند و با هر لقمه، سبزی تازه یا پیاز خام می‌خوردند. یکی از مورخان یونانی در کتاب شرح‌حال کوروش کبیر می‌نویسد که سربازان رشید کوروش غذاهای خود را همراه با سبزی بولاغ‌اوتی تناول می‌کردند. آن‌ها شجاعت و سلامتی‌شان را به خوردن این سبزی نسبت می‌دادند.



آغاز تاریخچه طب در ایران

پزشکان نامور قرون نخستین اسامی از قبیل حنین بن الحق، سهل بن شاپور، عیسی بن مهار بخت، عیسی بن شهلا ف، یوحنا بن سر افیون، داوید بن سر افیون و نیز اعضای خاندان‌های بختیشوع و ماسرجویه عموماً از دست پروردگان همین دانشگاه بودند.

فرهنگ اسطوره‌ای ایرانیان قدیم را در مجموعه مدارکی به نام ریگ‌ودا (Rigveda) در هند یا یشت در ایران می‌توان دید که سرشار از مبارزه و تلاش برای دستیابی به نعمت، غنا و آرامش است و در این راستا خدایان آن‌ها از بین برنده عوامل بدبختی، دیوها و نظایر آن بوده‌اند.

در عقاید ایرانیان قدیم چه اسطوره‌ای (یشت) و چه مذهبی (زرتشت) جهان صحنه نبرد خدایان یا یزدان (منشاء همه خیرات، برکات و سلامتی) با منشاء اشرار، دیوها و بیماری‌ها (اهریمن) بود.

ایران سرزمین شکل‌گیری نخستین جوامع مدنی باستانی و شاهراه ارتباطی تمدن‌های معتبر تاریخ هست.

آمیختگی با تمدن‌های مصر، بابل، کلد، آشور و یونان از غرب و تمدن‌های هند و چین از شرق و تمدن‌های عربی و سامی از جنوب و تمدن‌های اروپایی، رومی و روسی از شمال، ایران را به چهارراه اصلی ارتباط تبادل فرهنگ و تمدن تبدیل نمود

آغاز تاریخچه پزشکی در ایران از دوره‌ای است که آریایی‌ها در زادگاه اولیه خود به نام آریاویژ در حوالی خوارزم و پامیر جایی که ده ماه از سال سرد و تنها دو ماه گرم بوده است زندگی می‌کردند و این شاید هفت هزار سال قبل از میلاد مسیح باشد.

نخستین پزشک آریایی به نام ترتیا (اترت) نامیده شده است چنانکه در وندیدادپرگرد در بند بیست در بخش دو یک این مطلب به شرح زیر آمده است:

زرتشت از اهورامزدا پرسید:

کیست در میان پرهیزگاران، دانایان، کامکاران، توانگران، رایومندان، تهمتنان، پیشدادیان، نخستین کسی که ناخوشی را بازداشت، مرگ را بازداشت، زخم نیزه پران را بازداشت، گرمای تب را از تن مردم بازداشت؟

اهورامزدا در پاسخ فرمود:

ای اسپیتمان زرتشت، ترتیا در میان پرهیزگاران ... پیشدادیان نخستین کسی است که ناخوشی را بازداشت، مرگ را بازداشت، زخم نیزه را بازداشت، گرمای تب را از تن مردم بازداشت.

همچنین از مطالب کتاب‌های مختلف زبان پهلوی چنین آمده است که نخستین پزشک آریایی در جراحی نیز دست داشته است به قول به ندهش:

اهورامزدا کاردی مرصع به تریتا بخشید تا با آن عمل جراحی را انجام دهد.
تریتا از خواص دارویی گیاهان مختلف نیز آگاهی کامل داشته و به‌ویژه خود عصاره آن‌ها را مهیا می‌ساخت.

چنانکه در یسنای بند نه بخش ده آمده است:

سومین ناموری که گیاه هئوما را فشرده و عصاره آن را مهیا ساخت تریتا از خاندان سام بود، آنکه ه صاحب دو پور دلیر یکی ارواخشیه و دیگری گرشاسب گردید.

نام تریتا نه تنها در پزشکی ایران به‌جامانده است بلکه در هندوستان نیز نخستین پزشک آریایی شناخته شده و از این معلوم می‌شود تریتا هنگامی زیسته است که آریاییان هند و ایران از هم جدا نبوده‌اند و پزشکی دو قوم هم‌جوار با یکدیگر وابسته بوده است.

پس از تریتا در سرزمین آریاویژ (زادگاه اولیه آریایی‌ها) در حوالی خوارزم و پامیر در مکه‌انی به نام ورایماکرت یک آریایی به نام یم (جمشید) موفق شد گروه مبتلایان به بیماری‌های پوستی و استخوانی و دندانی بسیاری از بیماران دیگر را از افراد سالم متمایز سازد

البته در تاریخ اولین کسی که طب را به‌صورت منظم و مدون ارائه کرد و آن را از سحر و جادو جدا ساخت بقراط بود، که او را پدر علم طب نامیده‌اند. (۴۶۰-۳۵۵ قبل از میلاد مسیح)

پس از بقراط، جالینوس (سال ۱۹۹-۱۲۹ میلادی) مدرسه جدیدی برای تشریح بنا کرد و آثارش مدت هزار سال مبنای عقاید طبیعی‌دانان قرار گرفت.

اساس روش درمانی بقراط و جالینوس بر اساس طب مزاجی بود لذا بعضی اساس طب مزاجی را از یونان می‌دانند و به آن طب یونانی لقب داده‌اند.

اما جالب است که در این زمینه گفتار آقای سیریل الگود نویسنده کتاب تاریخ پزشکی ایران را بشنویم که در صفحه سی‌وشش این کتاب می‌گوید:

تا آنجا که از اطلاعات به‌دست آمده معلوم می‌شود، در ایران قدیم وضعیت طب پیشرفته‌تر از آشور بود. حتی به‌جرت می‌توان پا را فراتر نهاده گفت که ایرانیان اصول آن چیزی را که طب یونانی نامیده شده به یونانیان تعلیم داده‌اند.

حتی خود یونانی‌ها هم فرضیه طبایع چهارگانه خود را یک فرضیه بیگانه می‌شناختند و به‌رسم آن زمان آن را ایرانی می‌نامیدند.

دکتر نجم‌آبادی نیز در کتاب تاریخ طب در ایران ضمن اشاره به این مطلب اذعان می‌کند که مکتب طب زرتشت خیلی پیش‌تر از مکاتب طبی یونان، در عالم وجود داشته است.



اما به هر حال در میان مورخین در مورد مبدأ طب مزاجی اتفاق نظر وجود ندارد.

بعدها در یونان باستان، در قرن چهارم میلادی مردم و اطباء کم کم روش منطقی بنانهاده شده توسط بقراط و جالینوس را رها کردند و برای درمان بیماری‌ها به معالجه با جادو، دفع اجنه و طلسم متوسل شدند.

به طوری که تا سال‌های متمادی روش بقراط و جالینوس به فراموشی نهاده شده بود.

تا این که در جنگ‌های ایران و یونان آثار طبیبی بقراط و دیگر اطباء یونانی به دست ایرانیان افتاد.

با تأسیس مدرسه جندی شاپور و ترجمه آثار مهم

نویسندگان یونانی، به کمک دانشمندان ایرانی، طب به فراموشی نهاده شده یونان دوباره مسیر کمال خود را بازیافت.

پس از تصرف جندی شاپور توسط مسلمانان این شهر کماکان از گزند و آسیب در امان ماند و همچنان در سراسر ممالک اسلام به عنوان بزرگ‌ترین مرکز تعلیم پزشکی باقی بود.

پس از اسلام نیز با ترجمه بیش از پیش کتب طبیبی یونان، دانشمندان مسلمان بزرگی از جمله محمد بن زکریای رازی و ابن سینا پای به عرصه ظهور نهادند.

پیشرفت علمی مسلمانان در مدت کوتاهی موجب شگفتی جهانیان گردید. به طوری که در آن زمان هر جوینده علمی گمشده خود را در کشورهای اسلامی جستجو می‌کرد.

در حالی که در اروپا در اغلب نقاط بیمارستانی وجود نداشت و شیوه درمانی اطباء به جادو و طلسم و... ختم می‌شد، در قلمرو حکومت اسلام بیمارستان‌هایی وجود داشت که دارای بخش‌های مختلف با تخصص‌های مختلف بود.

گفته می‌شود بعضی از این بیمارستان‌ها دارای لوله‌کشی‌های آب گرم نظیر سیستم شوفاژ برای گرم نگه داشتن اتاق بیماران بود.

همچنین گفته شده که بیمارستان‌ها دارای کتابخانه، سالن تدریس و داروخانه به طور مجزا بوده است. علاوه بر این، سیستم تأسیس بیمارستان‌ها بسیار پیشرفته بوده است به گونه‌ای که می‌توان آن‌ها از سیستم کنونی تأسیس بیمارستان برتر دانست.

چراکه اولاً بیمارستانی تأسیس نمی‌شده مگر آنکه مخارج بیماران و بیمارستان و دستمزد اطباء احتمالاً از محل وقف‌های مردم و امور خیریه تأمین می‌شده است نه از جیب بیماران. ثانیاً برای ساخت ساختمان بیمارستان هم اصولی داشته‌اند. به‌طور مثال وقتی زکریای رازی می‌خواسته بیمارستانی تأسیس کند به شاگردانش دستور می‌داده در چندین نقطه شهر یک‌تکه گوشت آویزان کنند. بعد در آن نقطه‌ای که گوشت دیرتر از همه می‌گندیده (معلوم می‌شده که از لحاظ آب‌وهوا امکان مناسب‌ترین محل است) بیمارستان را تأسیس می‌کرده است.

به‌رحال کتاب‌های فراوانی درباره عصر طلایی علوم و فنون مسلمانان وجود دارد ولی مهم این است که ما بدانیم که چه شد در ظرف چند سال وضع برعکس شد.

در دوران قبل از رنسانس که اروپا تحت تسلط کلیسا در اغلب نقاط اداره می‌شد اروپائیان دست به هیچ کار مهمی نمی‌زدند مگر با انگیزه‌های متعصبانه دینی و خرافات وارد شده از دین مسیحیت به‌عنوان مثال درمان بیماری‌ها نیز حتی فقط به دعا درمانی یا درمان با سحر و خرافات می‌پرداختند.

بیت‌المقدس یکی از شهرهایی است که از زمان‌های دور مورد توجه ادیان مختلف بوده. در آن دوران بیت‌المقدس تحت تسلط مسلمانان بود کلیسا بر اساس همین انگیزه‌های دینی متوجه بیت‌المقدس شد و در جنگ‌هایی که روی داد بالاخره مسیحیت توانست بیت‌المقدس را از دست مسلمین خارج کند. وقتی مسیحیان بعضی شهرهای مسلمانان را فتح کردند آثار علم و فن‌آوری و تمدن مسلمین در این شهرها موجب حیرت اروپائیان گشت. همین مسائل به‌تدریج موجب زمینه‌سازی انقلابی تحت نام رنسانس در اروپا شد. در طی رنسانس کتاب‌های دانشمندان مسلمان به‌سرعت به زبان‌های اروپائی ترجمه شد و اروپائیان به‌سرعت در علوم و فنون پیشرفت کردند.

به‌طوری‌که مثلاً در زمینه طب، پس از انجیل کتاب قانون ابن‌سینا پرتیراژترین کتاب در اروپا گردید و طب ابوعلی سینا تا قرن‌ها در اروپا تدریس می‌شد.

آنچه مسلم است تأثیرات متقابل تمدن اسلامی و ایرانی در شکل‌گیری تاریخ و مفاخر فرهنگی و پزشکی ایران نقش برجسته‌ای داشته است.

در فرهنگ اسلامی کشور ما بر استفاده از گیاهان برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید شده است.

امام صادق که سلام خداوند بر او باد می‌فرماید:

برای هر چیز زینتی است. زینت سفره سبزی‌های است.

استفاده فقط با نظر پزشک

داروهای گیاهی به بدن کمک می‌کنند که خود را درمان کند و توازن ازدست‌رفته را بازیابد. در مورد بیشتر گیاهان، مکانسیم اثر درمانی نامشخص است. اما تجزیه و بررسی گیاهان دارویی اهمیت آن‌ها را در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها از لحاظ علمی ثابت کرده است.



هر بخش از گیاه حاوی ماده مؤثره‌ای است. به نظر می‌رسد که فعالیت و ترکیب هم‌زمان این مواد باعث بروز اثر درمانی مطلوب می‌شود. بنابراین، بسیاری از متخصصان طب گیاهی استفاده از همه بخش‌های گیاه را توصیه می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است که ترکیبات موجود در یک بخش از گیاه عوارض جانبی حاصل از مصرف بخش دیگری از آن گیاه را برطرف می‌کند.

اما برای درمان برخی از بیماری‌ها، جهت رسیدن به حداکثر اثر درمانی و به حداقل رساندن اثرات سوء، از چند گیاه هم‌زمان استفاده می‌شود.

عوامل متعددی بر روی میزان اثر یک داروی گیاهی تأثیرگذارند.

محیطی که گیاه در آن پرورش پیدا کرده است، آب‌وهوا، نوع خاک، زمان رویش و درو گیاه، نحوه برداشت و استخراج ماده مؤثره، همگی بر خاصیت آن تأثیر می‌گذارند.

در بسیاری از کشورها، متخصصان طب گیاهی به مداوای بیماران مشغول‌اند.

درواقع طب گیاهی ناهم‌انگهی و اختلال ایجادشده در بدن فرد بیمار را برطرف می‌کند.

متخصص طب گیاهی در حدود یک ساعت بیمار را ویزیت می‌کند. او را معاینه می‌کند، درباره سابق بیماری‌های قبلی می‌پرسد، در مورد وضعیت خواب، نحوه تغذیه، اشتها، هضم و دفع بیمار سؤال می‌کند.

ساعاتی که بیمار در روز به ورزش اختصاص می‌دهد برای او بسیار بااهمیت است.

وی درنهایت ممکن است یک یا چند داروی گیاهی تجویز و رژیم غذایی خاصی را توصیه کند. اما پاسخ‌دهی بدن به داروهای گیاهی کندتر از داروهای شیمیایی است و گاه مراجعات مکرر به متخصص لازم است.

بیماری‌هایی نظیر آسم، آگزما، سندروم پیش از قاعدگی (PMS)، آرتریت روماتوئید، میگرن، سندروم یائسگی، خستگی مزمن و سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) به‌خوبی به درمان‌های گیاهی پاسخ می‌دهند.

متأسفانه بسیاری از علاقه‌مندان به داروهای گیاهی از یاد می‌برند که این مواد نیز مانند داروهای شیمیایی عوارض جانبی دارند و ممکن است تداخلات دارویی ایجاد کنند.

برخی از ترکیبات گیاهی واکنش‌های حساسیتی ایجاد می‌کنند و گروهی از آن‌ها در صورت مصرف هم‌زمان با داروهای شیمیایی، واکنش‌های ناخواسته دارویی را باعث می‌شوند.

مثلاً، استفاده از گیاه جینکو (Ginkgo) - داروی مؤثر بر آلزایمر - ممکن است در برخی افراد اختلالات انعقادی ایجاد کند.

همچنین گیاه سنبل طیب (Valerian) - مؤثر درمان اضطراب - گاه باعث خواب‌آلودگی و منگی بیش‌ازحد می‌شود و در برخی افراد به‌جای آرام‌بخش بودن خاصیت تحریک‌کنندگی دارد.

بنابراین، داروهای گیاهی نیز باید زیر نظر فرد متخصص استفاده شوند.

آقونیطون *Aconitum Napellus*

نام علمی: *Aconitum Carmichaelii*

خانواده: *Ranunculaceae*



معرفی گیاه

این گیاه از خانواده *Ranunculaceae* بوده و به صورت گیاه دائمی و افراشته که ریشه آن غده‌ای است هست.

برگ‌ها سبز تیره، دارای تقسیم‌های عمیق، گل‌ها به رنگ آبی تیره یا بندرت سفید، در فصل پاییز روی گل‌آذین‌های سنبله ظاهر می‌گردد. میوه در این گیاه از نوع برگه (فولیکول) است.



حداکثر بلندی یک‌صد و پنجاه سانتی‌متر و گستردگی آن به سی سانتی‌متر می‌رسد. جهت کاشت در ردیف پشتی حاشیه‌های گل‌کاری مناسب است.



نیازها گیاه مکان آفتابی و یا سایه، خاک حاصلخیز که دارای زهکش خوب باشد.



فاصله سی سانتی متر برای کاشت بین دو بوته مناسب است. حداقل دمای قابل تحمل آن منفی پانزده درجه سانتی گراد است.



ازدیاد از طریق تقسیم گیاه هر دو یا سه سال یکبار در فصل پاییز پس از پایان گلدهی امکان پذیر است. هنگام تقسیم تنها غده‌های بزرگتر را جدا نموده و مجدداً می کارند.



ترکیبات شیمیایی

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌ها و ریشه‌های آن بوده که دارای آلکالوئیدی به نام اکونیتین هست و خاصیت سمی دارد.



خواص درمانی

این گیاه آرام‌کننده دردهای عصبی بوده که در استعمال خارجی آن به شکل له‌شده بر روی عضو قرار می‌گیرد. علاوه بر مورد ذکر شده دارای خاصیت رفع کنندگی ذات‌الریه و برونشیت بوده و مدر هم هست.



موارد احتیاط

باید توجه داشت که قرار گرفتن زیاد گیاه آقونیطون بر روی پوست موجب قرمزی پوست می‌شود.



آفتابگردان *Helianthus Annuus* L.

معرفی گیاه

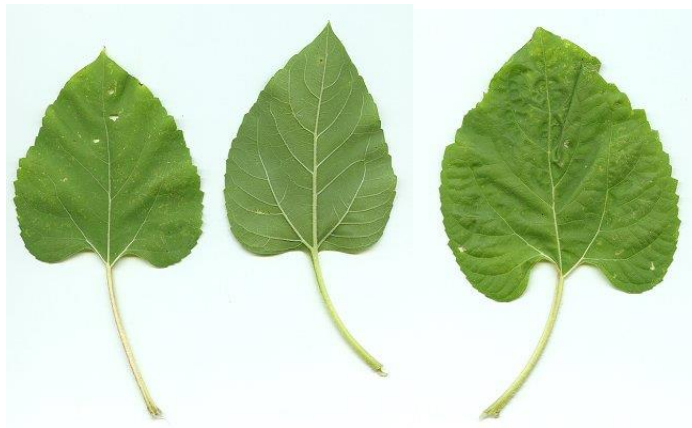
آفتابگردان بانام علمی *Helianthus Annuus* L.

گیاهی است یکساله از تیره مرکبه Compositae که به صورت بوته‌ای استوار رشد می‌کند طول دوره رشد آفتابگردان بسته به رقم و کلیه عوامل محیطی از نودتا یکصد و پنجاه روز هست. منشاء آفتابگردان پرو یا مکزیک است و در تمامی ایران دیده می‌شود. این گیاه گاهی به صورت خودرو می‌روید ولی غالباً کاشته می‌شود.



ساقه‌اش مستقیم و محکم و اندکی پرزدار است. برگ‌هایش پهن و تقریباً همیشه متناوب و شکل آن بیضوی و دندانه‌دار و زبر است. کلاه به صورت کلاپرک منفرد و درشت و قطر آن گاهی به پنجاه سانتی‌متر می‌رسد.

پهنک‌برگ‌های که در معرض نور است همراه با خورشید تغییر جهت داده و همواره به حالت تقریباً عمود بر اشعه آفتاب قرار می‌گیرد. پهنک‌برگ هنگام صبح به سوی شرق، هنگام غروب به طرف غرب و ظهر رو به بالا هست.



گیاه آفتابگردان ریشه مستقیم و توسعه‌یافته‌ای دارد که نفوذپذیری آن در خاک به سه متر هم می‌رسد.





گل آذین آفتابگردان طبق یا کپه‌ای است. لقاح به دلیل اینکه پرچم‌ها زودتر بلوغ می‌یابد غالباً از نوع دگرگشتی است.

میوه آفتابگردان نوعی فندقه است که در اینجا با دانه مترادف گرفته می‌شود. رنگ دانه از سفید تا سیاه با خاکستری خطدار و بسته به رقم تغییر می‌کند. هر چه درصد وزنی پوسته کمتر باشد درصد وزنی روغن بیشتر خواهد بود.

ترکیبات شیمیایی

دانه‌هایش به سبب روغنی که در آن موجود است دارای ارزش اقتصادی و داروئی هست. از تخم آفتابگردان روغنی تهیه می‌شود که حاوی ماده‌ای بنام سرلوتین است. در یک‌صد گرم تخمه آفتابگردان پانصد و شصت کالری انرژی وجود دارد تخمه آفتابگردان، کنجد و موادی از این قبیل حاوی فیتو استروژن هستند و میزان این ماده در آن‌ها چندین برابر بیش از سایر مواد گیاهی است. در یک‌صد گرم تخمه آفتابگردان سیصد و شصت میلی گرم کلسیم موجود است.



خواص درمانی



آفتابگردان که به نام‌های آذریون و آفتاب‌پرست نیز معروف است گیاهی از تیره کاسنی هست. این گیاه را جهت استفاده‌های روغنی علوفه‌ای و تزئینی تقریباً در تمام دنیا می‌کارند. چنانکه گفته شد وطن اصلی این گیاه آمریکای شمالی است.

گیاه آفتابگردان در برطرف‌کننده تب و اختلالات عصبی و تقویت‌کننده اعصاب استفاده می‌شود. آفتابگردان که ابتدا برای زینت باغات کاشته می‌شد. امروزه به‌صورت بی‌سابقه‌ای به خاطر روغنش کشت می‌شود.

تن تور گل‌های تازه ساقه له‌شده‌اش غالباً با نتایج موفقیت‌آمیز در برابر انواع تب‌ها به‌کاررفته است. تخمه آفتابگردان تقویت‌کننده اعصاب است.

از خواص دیگر آفتابگردان رفع بوی و سرفه و درد مفاصل سیاتیک و نقرس تقویت معده و کبد می‌باشد.

جوشانده تخم آفتابگردان اختلالات ریوی و سرفه را درمان می‌کند و جهت سرماخوردگی و گلودرد بسیار نافع است.

ضماد برگ آفتابگردان درد مفاصل، سیاتیک و نقرس را تسکین می‌دهد.

جهت تقویت معده، کبد، رفع قولنج و یرقان اثر شفابخش دارد.

ریشه‌اش دارای هورمون جنسی است به‌طوری‌که ضمد آن به ناحیه کمر باعث تحریک قوای جنسی می‌شود.

خوردن تخمه آفتابگردان قوه جنسی را تحریک می‌نماید.

این گیاه حشرات را فراری می‌دهد تا جایی که مگس هرگز بر روی گل آفتابگردان نمی‌نشیند. آلزایمر در افرادی که از مواد آنتی‌اکسیدان به‌ویژه ویتامین E استفاده می‌کنند، کمتر مشاهده می‌شود، متخصصان انجمن تغذیه آمریکا استفاده از این مواد به‌ویژه تخمه آفتابگردان را برای افراد توصیه می‌کنند.

همچنین مصرف دانه کنجد، تخم کدو حلوایی و آفتابگردان به دلیل داشتن اسید چرب امگا شش، در پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های سرماخوردگی مؤثر است.

تخمه آفتابگردان بجهت دارا بودن امگا سه جهت افزایش ضریب هوشی کودکان مور است.

احتیاط در مصرف

بجهت جلوگیری از چاقی در مصرف تخمه آفتابگردان دقت شود چون انرژی موجود در یک صد گرم مغز تخمه آفتابگردان برابر با پانصد و شصت کالری است یا به عبارتی با حدود سی قاشق غذاخوری برنج برابری دارد.

ایدز و آفتابگردان

محققان به تازگی اعلام کرده‌اند با استفاده از مواد موجود در گیاه آفتابگردان موفق به پیشگیری از تکثیر ویروس ایدز در آزمایشگاه شده‌اند.

بررسی‌های محققان آلمانی دانشگاه بن نشان می‌دهد نوعی ترکیب موجود در گیاه آفتابگردان می‌تواند از تکثیر این ویروس جلوگیری کند.

ترکیبی در گل آفتابگردان وجود داد که از تولیدمثل ویروس HIV در محیط‌های کشت سلولی جلوگیری می‌کند. از ترکیبات موجود در گل آفتابگردان داروی DCQA ساخته می‌شود.

اگرچه میزان این ترکیب در گل آفتابگردان بسیار کم است. اما گل‌های آفتابگردان به دنبال آلودگی با قارچی به نام «اسکروتینیا اسکروتیوروم» نوعی پادتن تولید می‌کنند و ماده‌ای به نام «دیکا فنوئیل کوئینیک اسید» تولید می‌کنند.

این پادتن از فساد گل آفتابگردان توسط قارچ جلوگیری می‌کند. «دیکا فنوئیل کوئینیک اسید» پیش ساز داروی جدید علیه بیماری ایدز محسوب می‌شود. اضافه کردن «دیکا فنوئیل کوئینیک اسید» به محیط‌های کشت سلولی از تولیدمثل درون سلولی ویروس HIV پیشگیری می‌کند.

این ماده پیش گونه دسته داروی DCQA علیه بیماری ایدز به شمار می‌رود. این داروی جدید یکی از معدود داروهایی است که با مهار آنزیم اینت گراز که برای تولیدمثل ویروس ضروری است، اثر می‌کند. برخلاف سایر آنزیم‌های ویروسی، مهار این آنزیم عوارض جانبی بسیار کمی بر سلول‌های طبیعی بدن دارد.

DCQA به مقدار بسیار کم در کاسنی تلخ و کنگر فرنگی نیز وجود دارد. با کشف ژن تولیدکننده این ماده در گل آفتابگردان اگر بتوان با انتقال ژن به درون باکتری‌ها آنزیمی مشابه آنزیم گیاه ساخت می‌توان این ماده را در مقادیر انبوه تولید کرد و گام بلندی درمان بیماری ایدز برداشت.

تحقیقات نشان می‌دهد که خاصیت آنتی اکسیدانی تخمه آفتابگردان در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است

به دلیل وجود آهن و کلسیم در انواع دانه‌های آفتابگردان، کنجد، کتان، شوید، هندوانه و کدو مصرف این گروه از دانه‌ها برای افرادی که از منابع حیوانی استفاده نمی‌کنند بسیار مفید است. مریم چمری، کارشناس ارشد علوم تغذیه از دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در تحقیقات خود در خصوص ارزش غذایی دانه‌ها و مغزها آورده است: دانه‌های گیاهی منابع خوب پروتئین، اسیدهای چرب غیراشباع و انواع مواد معدنی و ویتامین‌ها بوده و از لحاظ ارزش تغذیه‌ای مانند مغزها هستند.

انواع مختلفی از دانه‌های خوراکی می‌توانند به صورت خام یا پخته به غذا اضافه شوند، به علاوه مغز دانه‌ها از نظر میزان ویتامین E نیز غنی هستند که میزان آن در بادام، فندق و تخمه آفتابگردان بیشتر است.

مغز تخمه آفتابگردان از منابع خوب ویتامین E است که از آنتی اکسیدان‌های مفید برای سلامت محسوب می‌شود و مصرف آن در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است.

تخمه کدو نیز از منابع غنی املاحی مانند روی، آهن و سلنیوم بوده و حاوی پروتئین، فیبر، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، روی، اسیدهای آمینه آرژینین و گلوتامیک است. اسید لینولیک نیز از ترکیبات موجود در تخمه کدو است که از اسیدهای چرب مفید برای سلامت عروق محسوب می‌شود.

برخی از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف تخمه کدو ممکن است در کاهش خطر پیشرفت سرطان پروستات مؤثر باشد.

این دانه برای درمان عفونت دستگاه ادراری و در برخی از مناطق اروپا برای درمان اختلالات یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در چین نیز این دانه درمان افسردگی به کار می‌رفته است.

مصرف پانزده گرم تخمه کدو، حدود ده درصد آهن مورد نیاز روزانه یک زن بالغ را تأمین می‌کند و مصرف پنجاه گرم آن برای تأمین نیمی از نیاز روزانه یک مرد کافی است.

پوست تخمه آفتابگردان، غذای مناسب دام

بر اساس پژوهش مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی گلستان، استفاده دو کیلوگرم از پوسته‌های آفتابگردان غنی‌شده با اوره در جیره غذایی روزانه دام، سه هزار و سیصد کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

محققان می‌گویند: این ضایعات غنی‌شده همان میزان انرژی کاه غلات را تولید می‌کند و هزینه آن کمتر است.

پوسته‌های آفتابگردان، سه درصد چربی و شش درصد پروتئین دارد که پس از غنی‌سازی پروتئین آن به نه درصد می‌رسد.

در استان گلستان سالیانه هفت هزار هکتار زمین، زیر کشت آفتابگردان قرار دارد که بیش از هفت هزار تن تخم آفتابگردان از آن برداشت می‌شود و دویست درصد آن ضایعات است

آقطی سیاه (انگو کولی) Elderberry

نام علمی : *Sambucus Nigra* (آقطی کبیر) و *Sambucus Ebulus* (آقطی صغیر)
خانواده Adoxaceae

معرفی گیاه

آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می‌شود در همدان انگور کولی نامیده می‌شود. آقطی سیاه درختچه‌ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ده متر می‌رسد.



این درختچه معمولاً در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها و در نواحی مرطوب و سایه‌دار می‌روید و در ایران در نواحی آذربایجان و همدان بیشتر دیده می‌شود. برگ‌های آن سبزرنگ، بیضوی، دندانه‌دار، بیدره و مرکب از پنج تا هفت برگچه هست اگر برگ‌ها شکسته و مالش داده شود بوی بدی از آن متصاعد می‌شود. گل‌های آن سفید و خوشه‌ای است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود.



دو گونه از این گیاه دارای اهمیت دارویی هستند:

Sambucus Ebulus آقطی صغیر و

Sambucus Nigra آقطی کبیر

Sambucus Ebulus در شمال کشور و

Sambucus Nigra در حوالی همدان،

تهران، سمنان و کردستان یافت می‌شود.

این گیاه در اروپا در کشور فرانسه و اسپانیا

و ترکیه و در آسیا بیشتر در کشورهای

ایران و عراق دیده می‌شود.

میوه آقطی سیاه گوشتی، ریز مانند انگور و

به رنگ آبی سیر هست.

قسمت مورد استفاده این درختچه گل، برگ

و پوست داخلی ساقه آن است.

به آقطی صغیر ابل، بل، بل شیرین، بیلسان خرد، بیلسان خرد، بیل، طرائیت، طرائیت، طرثوث، شن،

خامآقطی، خامان صغیر، خامان الارض، غلیون و یدقه نیز گویند.

همچنین به آقطی کبیر بیلسان، بیلسان، شبقه، خامان کبیر، یاس کبود و پلم نیز گفته می‌شود.





ترکیبات شیمیایی

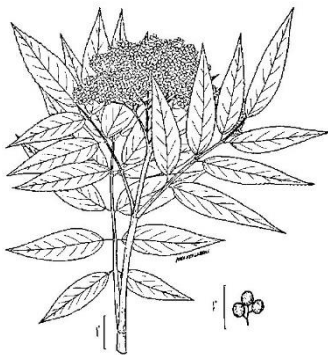
پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند ساو بوسین Sambucine، سامبو نیگرین Sambunigerine، کولین، سیکوتین Cicutine و مقدار کمی نیترات پتاسیم هست. در گل‌های آن الدرین Elderine و مقدار کمی اسانس وجود دارد.

میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین Chrysanthemin، مواد قندی، اسانس، صمغ، اسید والزیانیک و اسید استیک می‌باشد.

خواص درمانی

- آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی مؤثرترین قسمت‌های این گیاه است.
- ۱- درمان رماتیسم و درد مفاصل مؤثر است.
- ۲- ادرارآور است.
- ۳- ملین و ضد یبوست هست و بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آن‌ها ضعیف شده است.
- ۴- دم‌کرده برگ‌های خشک‌شده آن در رفع اسهال مؤثر است.
- ۵- برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر، برگ‌های تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید.
- ۶- درمان‌کننده استسقایم باشد و آب اضافی را از بدن و از بین انسان خارج می‌سازد.
- ۷- برای از بین بردن خارش بدن، پوست ساقه آن‌ها در روغن بجوشانید و سپس آن‌ها صاف کرده و بگذارید سرد شود. این روغن را روی قسمت‌هایی که خارش درد بزنید.
- ۸- برای جوش خوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان، از دم‌کرده ریشه این درختچه استفاده کنید.
- ۹- دم‌کرده گل‌های خشک‌شده آقطی سیاه درمان‌کننده گریپ، سرماخوردگی، بیماری‌ای دستگاه تنفسی و نقرس هست.
- ۱۰- جوشانده گل‌های خشک‌شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات‌الجنب مفید است.

- ۱۱- بخور گل‌های آقطی سیاه برای درمان بیماری‌ای سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را از گلو خارج می‌سازد.
- ۱۲- بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار را درمان می‌کند.
- ۱۳- سنگ کلیه را خارج می‌سازد.
- ۱۴- شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.
- ۱۵- درمان بیماری‌های صرع مفید است.
- ۱۶- جوشانده گل‌های خشک‌شده آقطی سیاه را به‌صورت کمپرس روی زخم‌های اگرما بگذارید اثر مطلوب خواهد داشت.
- ۱۷- خوردن یموه آقطی سیاه مالیده آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می‌شود.
- ۱۸- جوشانده گل‌های آقطی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید اثر شفاف‌بخش دارد.
- ۱۹- برای از بین بردن ورم چشم می‌توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد. همچنین برای رفع گل‌مژه یک‌صد گرم گل‌های خشک یا تازه آقطی را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کنید و بعد آن‌ها صاف کنید و به‌طور نیمه گرم یا سرد پلک‌های چشم خود را که جوش درآورده‌اند با آن بشوید و هرروز، روزی چهار تا پنج بار این شست‌وشو را ادامه دهید تا بهبودی کامل حاصل شود. شست‌وشوی چشم با جوشانده خشک‌شده گل‌های آقطی عفونت‌ها و جوش‌های پلک را درمان می‌کند.
- ۲۰- جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می‌برد.
- ۲۱- اگر پوست حساس درید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم‌کرده آقطی سیاه استفاده کنید.
- ۲۲- برای شادابی پوست صورت از بین بردن لکه‌ها و کک‌ومک می‌توان از ماسک زیر
- ۲۳- دفع بلغم و صفرا



طرز استفاده

(۱) جوشانده

مقدار شصت گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد. سپس آن ها صاف کنید.

(۲) شراب آقطی سیاه

یک صد و پنجاه گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر آب شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت پانزده روز بماند البته هرروز آن ها هم بزنید. پس از این مدت آن ها صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپ خوری و سه بار در روز است.



(۳) سرکه آقطی سیاه

ده الی بیست گرم برگ های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هرروز آن ها به هم بزنید. پس از این مدت آن ها صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب سوپ خوری و سه بار در روز است.

(۴) دم کرده آقطی سیاه

مقدار یک صد گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. از این دم کرده ام توانید برای شستشوی زخم ها استفاده کنید.

(۵) شیره یا آب میوه

میوه های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود. مقدار مصرف این شیره یک قاشق چای خوری مخلوط در یک لیوان آب هست.

۶) شراب آقطی سیاه

آب میوه را گرفته و باهم وزن آن قند مخلوط کنید. سپس این مخلوط را بجوشانید ا شربت غلیظی به دست آید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

۷) گل های خشک شده

گل های خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقدری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید سپس دم کرده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید.

این خمیر را به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بجوشانید این ماسک را هرروزه روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند.



مضرات

استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث تهوع و همچنین ورم روده ها شود.

آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سردمزاج حتماً باید آن ها با عسل بخورند.

فرمولاسیونی از آقطی سیاه، سیستم ایمنی افراد سالم را فعال می کند.

مطالعه محدودی روی عصاره استاندارد از گیاه آقطی سیاه (بانام تجارتی سامبوکول) صورت گرفته و

طی آن معلوم شده که سامبوکول، سیستم ایمنی افراد سالم را با افزایش تولید سیتوکین هایی التهابی

تحریک می کند.

تولید سیتوکین با استفاده از منوسیت‌های مشتق از خون ۱۲ فرد سالم اندازه‌گیری گردید. لین نمونه‌های خونی با چند فرآورده سامبوکول (Sambucol) این‌گونه شدند: عصاره سامبوکول، شربت سامبوکول و سامبوکول برای اطفال. از این محصولات مورد آزمایش، برای اثر تحریک ایمنی، عصاره سامبوکول، معنی‌دارترین اثر را روی تولید سیتوکین داشت. بیشترین افزایش در تولید TNF- α مشاهده گردید.

آقطی سیاه و آنفلوآنزای پرندگان

یک شرکت سنگاپوری موفق به تهیه مواد مهم فعال از میوه گیاه آقطی برای تولید ترکیبات گیاهی باهدف رقابت با داروی تامیفلو برای مقابله با بیماری آنفلوآنزای پرندگان شده است. این شرکت ادعا می‌کند که دارویی که تولید کرده بسیار مؤثرتر از داروی تامیفلو است. گیاه آقطی خام که این شرکت از آن‌ها استفاده کرده از مزارع اتریش تهیه شده است. این داروی گیاهی به شکل قرص تهیه شده است.



آلاله-گل آتشین (Ranunculus)

نام علمی: *Ranunculus Arvensis*

معرفی گیاه



گیاهی است علفی و گل دار یک ساله چندساله با ارتفاع بیست تا پنجاه سانتی متر. که نزدیک به شش صد گونه آن در جهان شناخته شده است.

ساقه ای گیاه ساده یا منشعب و کرک دار می باشد برگ های گیاه پنجه ای حاوی سه تا چهار لوب باریک و کرک دار است.

گل های گیاه منفرد با گلبرگ های قرمز رنگ بندرت زرد رنگ، بارگه های سیاه با پرچم هایی به رنگ بنفش دیده می شود.

آلاله به وسیله بذر تکثیر می شود، به طوری که در ماه های تیر و مرداد بذرهای آلاله را جمع آوری می کنند و بدون تیمار خاصی آن ها را در محل اصلی، کشت می کنند.



از آنجاکه این گیاهان جزء گیاهان نسبتاً مقاوم به سرما هستند، در فصل زمستان با پوشش کمی از مواد گیاهی مثل خاک برگ، جوانه‌های تازه رشد یافته را از سرما محافظت می‌کنند. در اوایل فصل بهار گیاهان جدید شروع به رشد و نمود می‌کنند و بوته‌های زیبایی تولید می‌کنند.



در ایران در حدود شصت گونه از این گیاه می‌روید و برخی از این گونه‌ها در بعضی از مناطق ایران به صورت خودرو و بومی دیده می‌شود.

آلاله‌های خودرو در جنگل‌ها، مرداب‌ها، کنار نه‌رها، چشمه‌ها، حاشیه کشتزارها و جاده‌ها، در آب‌های کم‌عمق باتلاق‌ها و نیز در کوهستان‌ها می‌رویند.

گیاه مذکور را می‌توان در بیشتر قسمت‌های ایران مشاهده نمود در اطراف تهران و کرج، در شمال کشور در شمال غرب آذربایجان و در جنوب در نواحی بوشهر، اصفهان، شیراز و حتی بلوچستان رویش وسیعی دارد.

جالب است بدانید در جهان زیباترین انواع آلاله‌های زینتی به نام آلاله ایرانی شهرت دارند. این گیاه در اوایل فصل پاییز با کاهش بذر، زیاد می‌شود. برای این کار بذر گیاه را در گلدان می‌کارند و در گلخانه نگهداری می‌کنند. راه دیگر زیاد کردن آلاله تقسیم بوته یا تقسیم ریشه‌های آن در ماه‌های اسفند و فروردین است.



آلاله برای رشد بهتر، نیاز به جایی آفتاب گیر و جریان هوا دارد. خاکی که بوته آلاله در آن کاشته می شود، باید دارای مواد آلی و کود فراوان باشد.

این گیاه با گل های قرمز متمایل به نارنجی در تمام نقاط ایران بخصوص شمال و شمال غرب آذربایجان و نواحی مرکزی لیران، اصفهان و شیراز و حتی بلوچستان و گردنه بیدخوید، بردستان، ده بالا و سانج رشد می کند. آلاله های وحشی در فصل بهار در بس یاری از مناطق کوهستانی لیران به طور طبیعی رشد می کنند.

آلاله دیگری وجود دارد که برگ های درشت تر و دمگل بلندتری دارد، این گل گیاه به صورت گل

باغچه ای و گاهی به صورت کاشانه ای یا پات پلنت Pot Plant قابل استفاده است. قسمت مورد استفاده تمامی گیاه و سرشاخه های گل دار.



ترکیبات شیمیایی

به نظر می رسد ماده مؤثر موجود در این گیاه دارویی ماده ای مشابه با آدونیدین باشد که در گونه Adonis Vernalis یافت می شود. البته اثر ماده یافت شده به مراتب کمتر از آدونیدین است.

لازم به ذکر است آدونیس بهاره یا Adonis Vernalis که گیاه دارویی بسیار عالی است در ایران رویش نداشته و بومی اروپاست.

خواص درمانی



گیاه آلاله به عنوان تب بر و درمان آسم و نقرس استفاده می شود. همچنین این گیاه درمان بیماری های قلبی از جمله ورم ماهیچه های قلب (میوکاردیت) تپش قلب و نارسائی های دریچه میترال به صورت دم کرده و یا عصاره تازه جهت درمان سنگ کلیه به علت مدر بودن و دم کرده یا عصاره روان گیاه جهت درمان یبوست و به عنوان ملین استفاده می شود.

موارد استفاده

درمان بیماری های قلبی



فراورده های آدونیس را می توان برای درمان بس یاری از ناراحتی های قلبی از جمله ورم ماهیچه های قلب (میوکاردیت)، تپش قلب، نارسائی های دریچه میترال و ... به کاربرد، به این منظور می توان از دم کرده ۲ تا ۴ گرم آن در ۲۰۰ گرم آب مقطر که در روز چند بار مصرف می شود استفاده نمود. همچنین می توان عصاره تازه گیاه را مستقیماً مصرف نمود ولی با توجه به مزه بس یار تلخ آن بهتر است عصاره مذکور در کم ی آب قند حل شده و مصرف شود.

درمان سنگ کلیه

با توجه به اینکه آدونیس یک ادرار آوری قوی هست مصرف دم کرده یا عصاره روان آن می توان سنگ کلیه را درمان نماید.

درمان یبوست

آدونیس را به شکل دم کرده یا عصاره روان می‌توان به‌عنوان ملین نیز مصرف نمود.



کاهش اعتیاد به حشیش و ماری‌جوانا با گل آلاله

دانشمندان مؤسسه ملی دارویی «مریلند» در آمریکا عصاره یکی از گل‌های خانواده گل آلاله را گرفته و روی موش‌ها آزمایش کردند که مشاهده شد موش‌ها اشتیاق خود را به ماری‌جوانا و ماده محرک موجود در آن از دست دادند.



همچنین این دارو جلوی واکنش مغز حیوان را در زمان مصرف مواد می‌گیرد. مصرف این دارو در موش هیچ‌گونه عوارض جانبی را بر جای نگذاشت. محققان سپس تأثیر این ماده را بر روی مغز موش‌ها آزمایش کردند. با مصرف مواد مخدر، میزان ماده شیمیایی دوپامین در مغز بالا می‌رود، ولی با مصرف این دارو میزان دوپامین در مغز به طرز قابل توجهی کاهش می‌یابد.

آلبالو Sour Cherry

نام علمی *Prunus Cerasus*

خانواده Rosaceae



معرفی گیاه

درخت آلبالو درختی کوچک از تیره گل سرخیان است که برگ‌های سبز و گل‌های سفیدرنگ دارد. آلبالو در حقیقت نوعی گیلاس است که در زبان لاتین Sour Cherry نام دارد و میوه آن کمی کوچک‌تر از گیلاس بوده، قهوه‌ای تیره یا سیاه و ترش‌مزه است.

ترکیب شیمیایی

یکصد گرم آلبالو (یک فنجان) حاوی ترکیبات زیر است:

انرژی: ۵۱/۵ کالری

پروتئین: ۱ گرم

کربوهیدرات: ۱۲/۵ گرم

فیبر: ۱/۶ گرم

کلسیم: ۱۶/۵ میلی گرم

منگنز: ۹/۳ میلی گرم

فسفر: ۱۵/۵ میلی گرم

پتاسیم: ۱۷۸/۲ میلی گرم

ویتامین A: ۱۳۱/۸ RE

ویتامین C: ۱۰/۳ میلی گرم

فولات: ۷/۷ میلی گرم

آب: ۸۸/۷ گرم



خواص درمانی

آلبالو و فرآورده‌های غذایی تهیه‌شده از آن طبیعت سرد دارند، این میوه قدرت ضدعفونی‌کننده قوی روده‌ها را دارا بوده و به درمان کم‌خونی، تصلب شرایین، رفع خستگی، دیابت، نارسایی کبد و آرتریت (التهاب مفاصل) کمک می‌کند. علاوه بر این میوه‌ای مدر به شمار می‌آید.

مصرف آلبالو برای دفع سنگ کلیه و رفع مشکل سنگ کیسه صفرا سودمند است.

آلبالو حاوی انواع ویتامین‌هاست و به‌طور کلی منبع خوبی از ویتامین C به شمار می‌آید.

توصیه می‌شود که یک لیوان آب‌آلبالو را صبح ناشتا یا در فواصل میان وعده‌های غذایی استفاده شود.

هسته آلبالو تلخ‌مزه است و حاوی ماده سمی است. بنابراین باید از مصرف آن اجتناب و یا دقت کرد که ضمن آبیگری وارد آب‌میوه نشود.

البته هسته آلبالو، ضد اسهال و قابض خوبی است و ضد فشارخون نیز می‌باشد.

آلبالو برای درمان چاقی بسیار مؤثر است همچنین در هسته و دم آلبالو خواص بسیاری می‌باشد.

آلبالو مسکن تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

آلبالو، ضد مواد صفراوی، ضد حالت تهوع، ضد سنگ کلیه و اشتهاآور بسیار خوبی است. ضماد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است. مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشارخون و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند و نیز برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است. آلبالو خواص گیلان را دارد و مصرف آن، اعصاب را آرامش می‌دهد، اما در هر حال نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. آلبالو میوه‌ای نرم‌کننده (ملین) است. مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسایی‌های کبد، التهاب و ورم معده و روده مؤثر است آلبالو برای سوءها ضمه‌های لجوج بسیار مفید است. ضماد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است. مصرف آلبالو برای گرم مزاجان و مبتلایان به فشارخون و افرادی که چربی زیادی در شکم دارند سودمند است مصرف آلبالو برای افرادی که خارش پوستی دارند مؤثر و مفید است. مصرف چند روز متوالی شربت یا مربای آلبالو برای معالجه نارسایی‌های کبد مفید است. شربت یا مربای آلبالو در معالجه التهاب و ورم معده و روده مؤثر است. مصرف آلبالو برای افرادی که خارش پوستی دارند، مؤثر است. آلبالو به علت داشتن قند لوولوز برای افراد دیابتی مضر نیست. همچنین برای تقویت قدرت باروری مردان مفید است.



آلو *Prunssalicina*

Prunus Domestica

نام علمی آن *Prunssalicina*, *Prunus Domestica*

معرفی گیاه

از خانواده گل سرخیان *Rosaceae* از جنس *Prunus* می باشد.

نام علمی این درختچه عبارت است از *Prunus spinosa* L درختچه آلو حدود سه متر ارتفاع دارد که هر قدر فواصل کشت آن محدودتر باشد بر ارتفاع آن اضافه می شود.



برگ های این درخت بیضی و به صورت یک درمیان و به طول چهار الی شش سانتی متر بوده و گل های آن به صورت دسته هایی به رنگ سفید و میوه آن مدور به رنگ های زرد، سبز، قرمز و ارغوانی هست.





این گیاه بومی اروپا و آسیا محسوب می‌شود و اولین بار در قرن نوزدهم، گونه‌های متفاوت آن توسط مهاجرین از آسیا و اروپا به آمریکای شمالی برده شد.

از قدیم‌الایام مردم آسیای میانه آلو را خشک کرده و مصرف می‌کردند.

البته آلو به‌طور معمول به‌صورت تازه مصرف می‌شود؛ اما می‌توان آن را به کیک‌ها، سالادها و غذاها اضافه کرد یا به‌صورت کمپوت و مربا مصرف کرد.

نوع خشک این میوه، در جای خشک و خنک یا در یخچال به مدت حدود شش ماه قابل نگهداری است.

آلو یک میوه تک‌هسته‌ای از خانواده هلو و زردآلو است.

بیش از هزاران گونه متفاوت از این میوه در دنیا وجود دارد که از نظر رنگ، شکل و اندازه تنوع زیادی دارند.

معروف‌ترین این گونه نوع ژاپنی است که برخی انواع آن به رنگ زرد و پرآب بوده و برخی دیگر درصد آب کمتری داشته و قرمز متمایل به ارغوانی هستند.

اندازه آلو در سراسر جهان از قطر سه الی شش سانتی‌متر متفاوت است.

طعم آلو از ترش تا شیرین متغیر است.



آلو کم‌ویش در مناطق مختلف پرورش می‌یابد که دارای انواع مختلفی مثل: آلو بخار، آلو زرد، آلو سیاه، آلوچه و ... می‌باشد و در تهیه غذاهای مختلفی مثل: مرغ، کوفته، خورشت به، خورشت سیب، خورشت اسفناج و فسنجان بکار می‌رود.



ترکیبات شیمیایی

آلو سرشار از ویتامین‌های A و C، کربوهیدرات (مواد نشاسته‌ای)، آهن، کلسیم و سایر املاح بوده و غنی از منیزیم، سدیم، فسفر و پتاسیم است. آلو به مقدار کافی فیبر غذایی را برای بدن تأمین می‌کند. آلو از دسته میوه‌هایی است که درصد فیبر محلول (قابل حل) پکتین در آن بالاست و با دارا بودن مواد معدنی آهن، پتاسیم و کاروتن، قادر به کاهش دادن چربی‌های خون است. آلوبخارا دارای طعم، ترش و دارای اسید مالیک، قند و مواد آلبومینوئیدی و پکتیکی می‌باشد.



آلو یکی از منابع خوب آنتی اکسیدان ها است. لاین میوه حاوی مقادیر مناسبی از ترکیبات فنلی و بتاکاروتن می باشد که با اثر آنتی اکسیدانی خود رادیکال های آزاد اکسیژن را خنثی می کند. رادیکال های آزاد اکسیژن اثرات مخربی را در بدن اعمال می کنند، زیرا لاین رادیکال های آزاد با اکسیداسیون چربی ها در بدن سبب می شوند که چربی همواره در رگ ها رسوب کرده و گرفتگی عروق پیش آید. این فرآیندها جزء عوامل اصلی بروز بیماری های قلبی و عروقی است. یکی دیگر از مضرات رادیکال های آزاد اکسیژن تخریب DNA است. چنانچه DNA آسیب ببیند احتمال تولید سلول های سرطانی در بدن به شدت افزایش می یابد. یکی دیگر از مضرات رادیکال های آزاد، افزایش احتمال بروز استئوآرتریت می باشد که منشاء پیدایش بیماری هایی نظیر آرتریت روماتوئید است. همچنین در یک صد گرم آلو خشک، حدود ده گرم قند سوربیتول موجود می باشد که سوربیتول نیز خاصیت ملین دارد.



فیبر موجود در آلو سبب افزایش رشد و تکثیر باکتری های مفید روده شده که لاین امر مانع از رشد باکتری های مضر در داخل روده می شود. در عین حال بر اثر تخمیر فیبر در داخل روده، اسید بوتیریک تولید می شود که منشاء انرژی برای سلول های روده است و به این ترتیب به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

خواص درمانی



آلو طبیعی سرد دارد، پس برای افراد گرم مزاج مناسب است. طبیعی ترین، مؤثرترین، و بی خطرترین راه معالجه یبوست و بواسیر، استفاده از اشکال مختلف آلو و آلوی خشک است که باید آن را به شکل پخته یا خیس کرده مصرف کنند. افرادی که به حالت تهوع و سرگیجه مبتلا می باشند، بهتر است روزانه چند عدد آلو بخورند.

ضد تب و سردردهای صفراوی است. آلوی سیاه حرارت درونی بدن را فرومی نشاند. بدین سبب آلوی سیاه در مبتلایان به خارش بدن مانند خارش پشت، زیر بغل، گردن، شانه مؤثر است. آلو تقویت کننده و تنظیم کننده دستگاه هاضمه در بدن است. البته باید توجه داشت که مصرف آلو به صورت پخته برای افراد ضعیف و مسن بهتر است، زیرا آلوی خام دیرهضم می شود.

خوردن آلوی تازه یا پخته و یا کمپوت آلو برای درمان بیماران مبتلا به روماتیسم، نقرس و تصلب شرائین مفید است.

آلو در معالجه کم خونی، ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی مفید است. برگه آلو، بهترین ضد سم هست. چنانکه در طب چینی، آب آلو نیز به عنوان ((اکسیر صبحانه)) جهت سم زدایی و شادابی بدن بعد از خواب توصیه شده است.

در حفظ سلامتی کبد مؤثر بوده و باعث سم زدایی از سیستم گوارشی می شود. همچنین در مبارزه با عفونت و تب های روده ای بسیار حائز اهمیت است.

از آنجاکه حاوی مقدار زیادی فسفر است، در افزایش قدرت فعالیت های ذهنی تأثیرگذار هست نوشیدن آب آلو در دفع انگل های معده بسیار مؤثر هست.

مصرف آلو خشک یا تازه با جلوگیری از افزایش فشارخون، کنترل قند خون و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، بیماری های گوارشی و کاهش چربی نقش بسزایی در سلامت انسان دارد.

ریشه این درخت آلو بخارا اثر قابض دارد.

یکی از شناخته شده ترین خواص آلو، پیش گیری از یبوست است. این اثر نیز به واسطه وجود فیبر است. در این مورد آلو از دو طریق عمل می کند:

اولاً فیبر که غذای باکتری های روده بزرگ است، توسط آلو فراهم می شود و با تخمیر فیبر توسط باکتری ها، حجم مدفوع زیاد می شود. بنابراین دیواره عضلانی روده، حاوی مواد بیشتری است که روی آن ها کار کند و در نتیجه، سرعت و قدرت انقباضات آن بیشتر می شود. این کار باعث خروج سریع تر موادی زائد می شود.

ثانیاً آلو و آب آلو حاوی مشتقات ماده بنام «هیدرو کسی فنیلپاتین» هستند که عضلات صاف دیواره روده بزرگ را تحریک می کند. این تحریک باعث شروع افزایش فعالیت در روده بزرگ می شود که این امر نیز به افزایش سرعت حرکت مدفوع کمک می کند.



این میوه کم و بیش در مناطق مختلف پرورش می یابد که دارای انواع مختلفی مثل: آلوبخارا، آلوزرد، آلو سیاه، آلوچه و ... هست و در تهیه غذاهای مختلفی مثل: مرغ، کوفته، خورشت به، خورشت سیب، خورشت اسفناج و فسنجان بکار می رود.



پژوهشگران معتقدند از آلو می‌توان به‌عنوان ضد عفونی کننده غذا استفاده کرد. آلوی خشک خواص ضد میکروبی دارد که می‌تواند خطر آلودگی گوشت را کم کند. افزودن آلو یا عصاره آن به گوشت قیمة شده، به میزان قابل توجهی از رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کند. هرچند ادویه نیز می‌تواند نقش مشابهی ایفا کند، اما عصاره آلو طعم اندکی دارد و به همین دلیل طعم اصلی غذا را تغییر نمی‌دهد. افزودن سه درصد عصاره آلو، بیش از نود درصد مانع از رشد میکروب‌ها می‌شود. آلو به دلیل کمک به مرطوب ماندن گوشت، کیفیت گوشتی را که دوباره گرم می‌شود، بهبود می‌بخشد. فیبر موجود در آلو معده را پر می‌کند و اشتها را فرومی‌نشاند. آلو یک ملین عالی است. می‌توانید آن را به‌عنوان چاشنی به خورشت‌ها سوپ یا آش اضافه کنید. در هنگام خرید دقت کنید که از مواد شیمیایی در خشک کردن آن استفاده نکرده باشند.

آناناس Pineapple

Ananas فرانسه

Pineapple انگلیسی

Ananas لاتین



معرفی گیاه

گونه معروف آناناس همان آناناس معمولی *Ananas Sativa* است که در جزایر آنتیل و هاوایی به صورت وسیعی کشت می شود.

از وسط طوقه برگ های قاعده ای آن که در سطح خاک قرار دارند، در سال سوم ساقه هوایی خارج می شود که در انتها حامل گل آذین سنبله ای است.

گل آذین مزبور گوشت دار و دارای گل های متعدد نازا، بدون دمگل، آبی رنگ و در انتها واجد تاجی از برگ های نسبتاً کوچک به هم فشرده است. از آنجاکه گل ها در گونه های پرورش یافته آناناس هیچ گاه دانه ایجاد نمی کنند و به عبارت دیگر گل ها در این گونه نازا هستند، لذا تکثیر گیاه به وسیله قلمه زدن برگ های رویشی تاج صورت می گیرد.



میوه سته و عموماً سترون است و همراه با برگ‌ها و محور گوشتی گل‌آذین خورده می‌شود. بنابراین بخش خوراکی آناناس درواقع اجتماعی از میوه‌ها و اندام‌های همراه آن است و نوعی میوه مرکب به شمار می‌آید.

تخم‌دان مرکزی، ساقه‌ای است که هر یک از این میوه‌های کوچک روی آن به وجود می‌آید. ولی چون خود میوه آناناس شبیه میوه کاج است. بنابراین اسم آن را ((پاین اپل)) گذاشته‌اند. اسپانیایی‌ها که از کاشفان اولیه قاره آمریکا بودند، وقتی به آمریکای جنوبی رسیدند، پی به وجود این میوه خوشمزه برده و در بازگشت آن را به‌عنوان ارمغان به اروپا آوردند و سال‌های سال بعدازآن اروپائیان خوش‌خوراک ثروتمند این میوه درشت و خوشمزه را در گلخانه‌های خصوصی خود پرورش می‌دادند.



بنابراین این میوه یک‌چیز کاملاً تجملی بود. همان‌طور که صنعت حمل‌ونقل توسعه می‌یافت، امکان این فراهم می‌شد که آناناس در مناطق گرمسیری به‌عمل آمده و با کشتی به بازارهای شمالی حمل شود.

بنابراین امروزه غالباً آناناس دیگر به‌صورت سابق در گلخانه پرورش داده نمی‌شود و این نوع آن فراوان نیست.

امروزه مزارع وسیع آناناس در بسیاری از جاهای دنیا به وجود آمده است، مثل ((هند غربی)) فلوریدا، آفریقای شمالی، هاوایی و استرالیا.

گیاه آناناس تا سه فوت رشد می‌کند و در هر موقع از سال میوه می‌دهد.

بعدازاین که این گیاه رسیده باشد. جوانه‌های تازه‌ای برای محصول بعدی درروی آن ظاهر می‌شوند.



یک درخت آناناس ممکن است سالیان زیادی زندگی کرده، میوه بدهد.

برگ‌های آناناس، حاوی یک نوع الیاف است که در پارچه سازی به کار می‌رود.

برای به عمل آوردن گیاه آناناس، به‌ندرت از تخم آن استفاده می‌شود، بلکه معمولاً از دیاد این گیاه بیشتر با قلمه زدن به عمل می‌آید.

این گیاه در زمین کاملاً زهکشی شده، کاشته

می‌شود. زمین‌های شن با چند اینچ عمق و برای این منظور مناسب‌تر است.

بعضی اوقات هم پرچین‌های بلندی در اطراف این گیاه درست می‌کنند تا آن را از سرمای احتمالی و یا گرمای خیلی زیاد حفظ می‌کند

هفتاد و پنج درصد آناناس دنیا متعلق به جزایر هاوایی است ولی بهترین نوع آناناس در جزایر اندونزی به عمل می‌آید.

راسته آلبومینال به دو گروه تقسیم می‌شود که یکی از آن‌ها گل‌های منظم دارد به‌جز زیرین بودن تخمدان در دیگر اختصاصات مشابه لاله هستند و دیگری دارای گل‌های نامنظم هستند. در این گروه معمولاً از تعداد پرچمهای نافه کاشته شده و یا برخی از آن‌ها به نا پرچمی مبدل می‌گردند و یا کاملاً گلبرگ مانند هستند. این راسته دارای تیره‌های متعددی است.

گیاه آناناس به تیره بروملیاسه از این راسته تعلق دارد.



تیره بروملیاسه

گیاهان این تیره غالباً علفی و بسیاری از آن‌ها گیاهان سطح چسب و برخی نیز تقریباً درختچه مانند هستند.

ساقه این گیاهان عموماً بسیار کوتاه، گاهی استولون‌دار، دارای برگ‌های طوقه‌ای، کم‌وبیش خطی و یا درفشی هستند.

برگ‌ها واجد نیام، وسیع، گشوده، محکم و در حاشیه دارای دندانه‌های منتهی به خار هستند. گل‌آذین‌ها به‌صورت سنبله دو ردیفی یا کپه‌ای و یا خوشه مرکب هستند و گاهی نیز گل‌ها منفرد هستند.

گل‌پوش شامل کاسه و جام متمایز از هم است. این تیره دارای شصت جنس و حدود دو هزار گونه است که همگی در آمریکای گرمسیری تا ارتفاع نزدیک به چهار هزار و سیصد متر می‌رویند و فقط یک‌گونه آن در آفریقا می‌روید.

از این تیره در رویش‌های ایران هیچ نمونه‌ای وجود ندارد.

از جنس‌های معروف آن باید آناناس را نام برد که اخیراً در برخی نواحی گرم جنوبی به کشت آن مبادرت شده است.



ترکیبات شیمیایی



آناناس دارای ویتامین‌های A, B¹, C و همچنین املاح معدنی، پتاسیم، سدیم، منیزیم، کالر و فسفر است. میوه گیاه آناناس علاوه بر املاح دارای آنزیمی به نام ((بروملین)) هست که مشابه ((پاپائین)) است که باعث سهولت عمل هضم شده و بر ضد بعضی بیماری‌های انگلی نیز از آن بهره می‌گیرند. ((بروملین)) موجود در میوه آناناس باعث کاهش شدید سرفه یا توقف سرفه‌های شدید و کاهش میزان لحاظ می‌شود.

خواص درمانی

آناناس تازه دارای مخمر بسیار قیمتی به نام پاپائین (Papaine) است که بر روی معده اثر بسیار نیکویی دارد.

آب آناناس مدر است و ادرار را زیاد می‌کند. به این خاطر در آفریقا برای درمان هرگونه مسمومیتی به کار می‌برند.

آب آناناس در موقع عقب‌افتادگی قاعده زنانه آن‌ها تجویز می‌کنند.

از آناناس عصاره‌ای استخراج می‌کنند که دارای خواص ضد تورم است به‌علاوه جزو میوه‌های لاغر کننده به شمار می‌رود. از طرف دیگر به سبب سرشار بودن از مواد قندی و ویتامین‌های آ، ب و ث بسیار نیروبخش است.

همچنین آب آن برای درمان بعضی گلودردها به‌کاررفته و به‌صورت استعمال خارجی برای مراقبت پوست از آن استفاده می‌کنند.

عصاره آناناس به نام آناناز در پزشکی مصرف روزانه دارد و برعلیه اغلب عفونت‌ها به کار می‌رود. در هند و چین از میوه رسیده آن به‌عنوان خون‌ساز و تصفیه‌کننده خون استفاده می‌شود و مدر است. میوه نرسیده آن برای سقط‌جنین مؤثر است. و مسهل قوی هست (در شبه‌جزیره بالی از آن استفاده می‌کنند).

برگ‌های له‌شده آن را مخلوط بانمک برای مالش کمر و تسکین درد کمر بکار می‌برند (در فیلیپین). علاوه بر این‌ها بسیار کم‌چربی و کم کلسترول است.



این خواص را می‌توانید از مصرف کمپوت آناناس، میوه تازه آن، میوه یخ‌زده یا حتی آب آناناس به دست آورید. یکی از خواص مهم آناناس کمک به ساخت استخوان‌های سالم و استحکام استخوان‌ها است. آناناس غنی از منیزیم ماده معدنی‌ای است که وجودش برای ساخت استخوان‌ها و ارتباط بافت‌ها ضروری است. آناناس باعث رشد استخوان‌ها در بدن جوانان و استحکام استخوان‌ها در پسران می‌شود. یک فنجان آناناس حدود هفتاد و سه درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. آناناس در بهبود سرماخوردگی و کاهش میزان سرفه مؤثر است. این میوه شیرین و پرطرفدار حاوی مقادیر زیادی منگنز معدنی که لاین ماده به هضم غذا توسط آنزیم‌ها و سوخت‌وساز پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند. درواقع مصرف منظم آن همراه با غذاهای دیگر شادی‌بخش و نیروزا هست.

انتخاب آناناس

هنگام انتخاب آناناس به دانه‌های روی پوست آن که اصطلاحاً چشم گفته می‌شود توجه کنید که باید فاصله کمی از هم داشته و چروکیده نباشند. آناناس باید توپر (سنگین) بوده و بوی شیرین داشته باشد و قسمت تحتانی آن کمی نرم باشد.

آنگوزه Ferula

نام علمی Ferula Asa-Foetida
خانواده Vmbelifere



Ferula scorodosma Bentley & Trim.

معرفی گیاه

نام‌های دیگر این گیاه: آنگوزه، آنگوزه هراتی، انگژد، انگژه، انگشت کنده، حلتیت، صمغ الانجدان و در عربی بنام: آنجدان، شجره الحلتیت، شجره ابوکبیر، باریجه، باریچک، قسفر، قانی، واریژ و وریژه خوانده می‌شود.

گیاه آنگوزه از جنس *Ferula* است و گونه‌های جنس *Ferula* دارای پراکنش بسیار وسیعی بوده و در اکثر نقاط ایران یافت می‌شوند البته تعداد محدودی از آن‌ها تولید صمغ کرده و دارای مصارف دارویی و صنعتی می‌باشند.



Ferula foetida



محل رویش گونه آنغوزه استان‌های فارس، لارستان، نیریز، مشکان، خراسان، بلوچستان، کرمان می‌باشد. آنغوزه از خانواده گیاهان چتری و هم‌خانواده گیاه سمی شوکران است و بانام علمی *Ferula Asa-Foetida* شناخته می‌شود.

آنغوزه گیاهی است پایا، قطر ریشه برحسب سن گیاه متفاوت هفت الی ده سانتیمتر می‌باشد. و معمولاً تا عمق سی الی چهل سانتیمتر در خاک فرو می‌رود.



ریشه‌ها به‌صورت افقی و به‌موازات سطح خاک قرارداد که در حفاظت خاک اهمیت دارد. ریشه این گیاه از دولایه ضخیم و نازک تشکیل شده و پوست بیرونی ریشه به رنگ قهوه‌ای متمایل به تیره می‌باشد و پس از خشک شدن به‌صورت یک‌لایه نازک راحتی جدا می‌شود. پوست درونی ضخیم و به رنگ سفید می‌باشد.



منطقه یقه گیاه پوشیده از الیافی است که به باقی مانده غلاف خشک شده برگ های سنوات قبل است. این الیف یک لایه محافظ برای این منطقه به حساب می آید.

این گیاه یک پایه و منوکار پیک (گیاهانی که در تمام طول عمر خود تنها یک بار گل می دهند) می باشد و بسته به میزان بارندگی و سایر شرایط محیطی هر چند سال یک بار به گل می رسد و پس از تشکیل بذر چون در گیاه بالغ تمام شیره پرورده برای ساختن بذر به مصرف می رسد گیاه برای همیشه خشک می شود.

گل آذین به صورت چتر مرکب می باشد.

شکل رویشی آنغوزه ژئوفیت زادآوری توسط برگ، دوره کمون هشت ماه، دوره فعالیت چهار ماه در شیب های جنوبی و

شیب های شرقی و نقاط ارتفاعی هزار و هفتصد الی دو هزار و هشتصد متر می توان آنغوزه را دید.

گل های نر و ماده در گیاه به رنگ زرد می باشد.

ارتفاع ساقه گل دهنده گاهی به دومتر می رسد بذرها باریک و به شکل راکت می باشند. بسیار سبک هستند. رنگ پوست ساقه گل دهنده زرد متمایل به سبز برگ ها به صورت روزت و روی زمین گسترده می باشند برگ ها سبز تیره دارای بریدگی های عمیق هستند.





برگ‌های جوان بسیار شکننده بوده و به راحتی زخم برمی‌دارند و شیریه گیاه از محل زخم ترشح می‌شود.

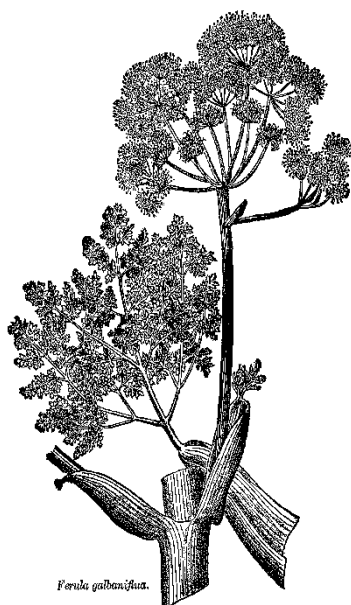
این گیاه در روزگاری نه‌چندان دور در اکثر مناطق استپی و بیابانی ایران گسترش داشت، اما امروزه کمتر در مناطق آزاد یافت می‌شود.

به عبارت دیگر چند سالی است که آنغوزه تنها در مناطق تحت مدیریت سازمان محیط‌زیست، یا همان عرصه‌های حفاظت‌شده، قابل رؤیت است.

علت ناپدید شدن این گیاه در اکثر عرصه‌های رویشی، خواص درمانی شیریه آن است.

شیره آنغوزه از ساقه زیرزمینی آن به دست می‌آید و از دیرباز در ایران و جهان مصارف گوناگون داشته است.

مردم بومی مناطق خشک و گرم از شیریه بد بوی آنغوزه برای تسکین دردهایشان استفاده می‌کنند و به علاوه، خاصیت ضد انگل نیز برای شیریه آن قائل هستند.



Ferula galbaniflua.



در میان رویشگاه‌های این گیاه، منطقه حفاظت‌شده بهرام گور که در شصت کیلومتری شهرستان نیریز استان فارس واقع است، از موقعیت ممتازی برخوردار است، اما باوجود تلاش محیط‌بانان، سودجویان در فصل برداشت این منطقه را نیز آماج اهداف سوداگران خود قرار می‌دهند، به نحوی که ادامه این روند بقای آنگوزه را با خطری جدی مواجه کرده است. برداشت شیر آنگوزه که در سن پنج تا هفت سالگی گیاه و قبل از موعد گلدهی و بذرافشانی آن صورت می‌گیرد، و چنانکه توضیح داده شد، به نابودی گیاه می‌انجامد؛ این فرآیند در اصطلاح محلی ((آنگوزه‌کشی)) نام گرفته است.

دوره رشد و خواب گیاه

مرحله رشد گیاه از اوایل بهار شروع و تا اواسط تیرماه ادامه دارد سپس دوره خواب بوته‌های نابالغ آغاز و تا بهار سال بعد به طول خواهد انجامید. حیات گیاه توسط اندام‌های زیرزمینی (ریشه و جوانه انتهایی) حفظ می‌شود زادآوری گیاه فقط توسط بذر صورت می‌گیرد.

انواع شیر آنگوزه



۱ - نوع اشکی یادان ای:

نوع اشکی از ساقه گیاه به مقدار کم در حالت طبیعی خارج می‌شود. این نوع شیر که از مرغوب‌ترین و نادرترین نوع آنگوزه می‌باشد. ظاهری مسطح و بیضوی دارد، رنگ آن سفید مایل به زرد و زرد مایل به قرمز و یا قهوه‌ای تیره است.

۲ - نوع توده‌ای:

این نوع شیر در اثر تیغ زدن محل یقه گل از محل زخم خارج می‌شود و به رنگ‌های متفاوت زرد، قرمز، قهوه‌ای و خاکستری قهوه‌ای است. این نوع آنگوزه دارای طعم گس و گزنده است و همچنین بوی آن شبیه بوی سیر متعفن و غیرقابل تحمیل است.

مرحله کشتن



در این مرحله برگ‌های خشک‌شده آنقوره را کنار زده با تیشه اطراف یقه را به عمق ده الی پانزده سانتیمتر خالی و سپس با وسیله مخصوصی الیاف اطراف یقه گیاه را برداشته و پاک می‌کنند.

برگ‌های گیاه را روی محل بوته قرار می‌دهند تا ریشه در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرد. چون اگر نور خورشید مستقیم برکنده (ریشه) بتابد ریشه خشک و از بین می‌رود بعد از مرحله کشتن با بیلچه خاک را کنار زده منطقه را نمایان می‌کنند و سپس به وسیله کاردک مخصوص برش به ضخامت یک الی یک و نیم سانتیمتر به صورت مقطعی (عرضی) در

قسمت فوقانی ریشه (جوانه انتهایی) زده‌شده که به اصطلاح بازشان دهنه کنده گفته می‌شود.

چند روز پس از تیغ زدن برگ‌ها و خاشاک را کنار زده و سپس با کاردک مخصوص شیرابه را جمع‌آوری می‌کنند و مجدداً به عرض یک میلی‌متر ریشه را برش مقطعی می‌دهند. میزان شیردهی هر بوته بین بیست الی یکصد گرم برآورد شده است.



برداشت محصول

چنانکه توضیح داده شد، آنگوزه گیاهی پایا و ((منوکاریک)) بوده بدین ترتیب که در چند سال آخر زندگی گیاه، ساقه ظاهرشده که بعداً گل و میوه تشکیل می‌شود و سپس گیاه برای همیشه خشک می‌شود.

برداشت شیر از گیاه شامل مراحل ذیل می‌باشد:

- ۱ - شناسایی بوته‌های قابل بهره‌برداری که شناسایی بوته‌ها از اوایل بهار شروع می‌شود
- ۲ - مرحله پلاسیدن و پیچانیدن برگ‌ها که اواخر اردیبهشت‌ماه که مرحله شادابی برگ‌ها گیاه سپری شده و در حرکت شیر پرورده و با کاهش صورت گرفته و پس از مرحله کامل ذخیره کربوهیدرات‌ها، برگ‌های آنگوزه را پیچانده و بر روی محل خروج شیر (یقه گیاه) برگردانده سنگی روی آن قرار می‌دهند هدف این است که شیرابه تولیدشده در برگ‌ها به ریشه برگردد.



اندام مورد استفاده گیاه عبارت است از شیر شیری‌رنگ با بوی بسیار قوی که از ریشه گیاه بر اثر تیغ زدن به دست می‌آید، او لثو گم رزین بسیار باارزشی است که مصارف دارویی و صنعتی فراوانی دارد.

روش تهیه صمغ آنغوزه

برداشت آنغوزه در مناطقی که دارای بیست بوته در هکتار باشند مجاز هست و در اواسط فصل بهار آغاز می گردد.

طول دوره بهره برداری هشتاد روز است. بهره برداری آنغوزه در سه مرحله به شرح زیر صورت می پذیرد:

۱- پیچاندن دو برگ درشت از ناحیه یقه برای برگشت شیر گیاهی به سمت ریشه و گذاردن سنگی بر روی آن

۲- کشتن یعنی کندن برگ های زرد و پوشاندن ریشه با خاک نرم

۳- تیغ زنی

بر اساس تحقیقات جناب آقای رضا امید بیگی و همکارانش از نظر عملکرد و بقای گیاه، روش تیغ زنی دوطرفه جهت بهره برداری از بوته آنغوزه مناسب است.

همچنین طبق نظر ایشان روش تیغ زنی عرضی به دلیل قطع شدن جوانه انتهایی از رأس طوقه و از بین رفتن گیاه مناسب نیست.

بسته بندی آنغوزه پس از برداشت داخل پلاستیک جمع آوری و در گونی های پنجاه کیلو گرمی انبار می شود.

و به طور معمول جهت صادرات آنغوزه را به داخل صندوق های چوبی منتقل کرده و دور صندوق با گونی کفی پوشیده می شود.

آنغوزه بهره برداری شده در ایران مصرف داخلی نداشته و به طور متوسط سالیانه حدود هفتاد تن آنغوزه به صورت خام صادر می شود.

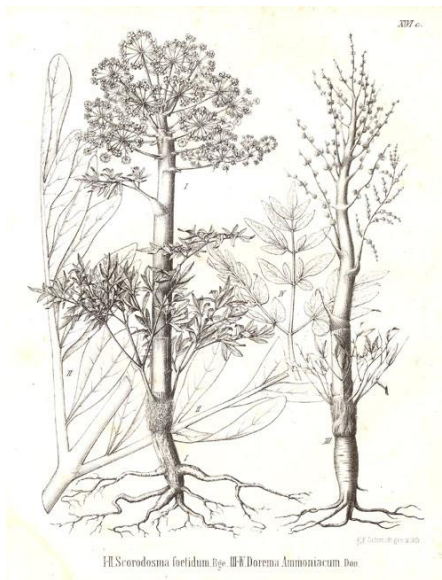
ایران به عنوان صادر کننده انحصاری آنغوزه شیرین از زمان هخامنشیان شیر آنغوزه شیرین را به هند صادر می کرده و آرم یک شرکت صادر کننده ایرانی آنغوزه در هند دارای اعتبار بسیار بالایی است. بدین ترتیب صنایع تبدیلی آنغوزه در هند دایر گردیده است و هند بیشترین حجم وارداتی آنغوزه را از ایران دارا هست.

پس از هند امارات و اکراین مهم ترین خریداران آنغوزه شیرین ایران هستند .

افغانستان مهم ترین صادر کننده آنغوزه تلخ است و قیمت بازار این محصول را تعیین می کند. امارات مهم ترین وارد کننده آنغوزه تلخ ایران است و این محصول به مقدار کم به اکراین ، آلمان، فرانسه و قطر صادر می شود.

عربستان سوریه و انگلستان از بازارهای بالقوه برای آنغوزه تلخ ایران هستند.

ترکیبات شیمیایی



نوع مرغوب آنغوزه دارای شصت و دو درصد رزین، بیست و پنج درصد صمغ، سه تا هفت درصد اسانس، یک و بیست است و هشتاد و هشت درصد اسید فرولیک آزاد و به مقدار بسیار جزئی از وانیلین تشکیل شده است.

اگر ماده رزین آن تحت اثر اتر گذاشته شود رسوبی می‌دهد که آزار زینوتانول می‌باشد. اسانس آنغوزه مایعی صاف، بی‌رنگ و یا به رنگ زرد روشن و یا قهوه‌ای با بوی سیر و نفرت‌انگیز است.

وزن مخصوص آن در گرمای پانزده درجه سانتی‌گراد بین نه صد و پانزده هزارم تا نه صد و سی و هشت هزارم می‌باشد.

بوی بد اسانس آنغوزه مربوط به ترکیبات سولفور آن می‌باشد.

این اسانس در مقابل هوا به سرعت اکسید می‌شود و شامل دو نوع ((ترپن، پنین)) و یک ((سزکوئی، ترپن)) با بوی ((لاواند)) و ترکیبات گوگرداری است که شصت و پنج درصد آن را تشکیل می‌دهند.

خواص درمانی

انغوزه از نظر طب سنتی گرم‌تر از درجه دو و خشک‌تر از درجه یک است.

۱ - دارای اثر ضد اسپاسم و بادش کن است و تقویت‌کننده معده

۲ - ضد رطوبت‌های بلغمی

۳ - ضد ام الصبیان (صرع کودکان)

۴ - درمان التهاب گلو و رفع گرفتگی صدا استفاده می‌شود و ضد عفونی‌کننده دهان و آن را روی دندان پوسیده یا در حال پوسیدن قرار دهید درد دندان را ساکت می‌کند.





۵ - ضد انگل و رطوبت داخل دستگاه گوارش.

۶ - ضد تشنج.

۷ - به عنوان پادزهر نیش حشرات و جانوران:

مقداری صمغ را در روغن زیتون حرارت داده حل کنید و آن‌ها به صورت گرم گرم بر محل نیش حشرات و جانوران قرار داده جهت رفع درد، زخم و ورم آن مفید است.

۸ - دارویی محرک شهوت و رفع سستی قضیب؛ چنانچه مقدار بسیار کمی از صمغ انگوزه را در سوراخ قضیب نهند نعوظ تمام آورد. و چون روغن آن را بر آلت بمالند مرد و زن لذت عجیب برند.

۹ - درمان کزاز

۱۰ - باز کردن عادت ماهانه در زنان قاعده آور و ضد کرم است.

۱۱ - انگوزه دارای اثر ضد تشنج است

۱۲ - در رفع بیماری‌های منشاء عصبی دستگاه تنفسی استفاده دارد

۱۳ - در دفع کرم در Brohite Vermineuse دورو کیدی اثر قاطع ظاهر می‌سازد.

۱۴ - از انگوزه در دامپزشکی استفاده بسیار به عمل می‌آید. انگوزه در تهیه بعضی از فرآورده‌های غذایی نیز به کار می‌رود.

۱۵ - ترکیبات گوگرددار موجود در اسانس گیاه، از تولید چربی در بیماران با چربی خون بالا ممانعت می‌کند.

شیرابه انگوزه شیرین بیشتر مصرف خوراکی و شیرابه انگوزه تلخ بیشتر مصرف صنعتی دارد. در دامپزشکی جهت تهیه حمام‌های آرسنیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به صورت گرد، قرص و مخلوط با سایر مواد استفاده می‌گردد. مصرف دیگر انگوزه در جواهرسازی و اسانس گیری است.

احتیاط در مصرف

آنگوزه به علت گرمی زیاد برای افراد گرم مزاج مضر و همچنین برای افرادی که ناراحتی کبدی دارند نباید استفاده شود.



صورت دارویی

آنگوزه به علت بوی ناپسندی که دارد همیشه به صورت حب (حب‌ها دودهم گرمی به تعداد دو تا پنج عدد در هر روز) مصرف می‌شود. مقدار مصرف گرد آن نیم تا دو گرم در روز است. عصاره الکلی یا اتره آن به مقدار یک تا چهار گرم بکار می‌رود. محلول دو تا پنج گرم آن غالباً همراه با والرین به صورت تنقیه بکار می‌رود.



آووکادو Avocado

معرفی گیاه

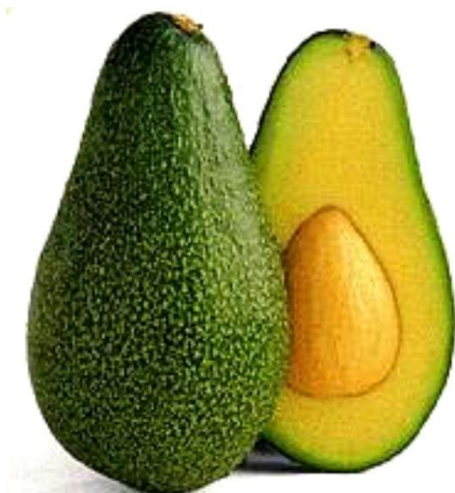


آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود شش متر می‌رسد درختان آووکادو متعلق به نواحی استوایی و نیمه استوایی و در قسمت‌های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می‌یابد. که با تعدادی استثنا، در مناطقی که نسبتاً فاقد سرما هستند سازگار می‌شوند. البته منشأ آووکادو آمریکا ای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. مکزیک بزرگ‌ترین تولیدکننده آووکادو در جهان محسوب می‌شود. تولید تجاری این میوه در آمریکا که

دومین تولیدکننده عمده این میوه هست تقریباً به فلوریدا و کالیفرنیا محدود می‌شود. همچنین مقادیر بسیاری کمی از این میوه در تگزاس و هاوایی تولید می‌شود.

فصول متناوب رویش گونه‌های مختلف این میوه در فلوریدا و کالیفرنیا باعث شده تا تقریباً در تمام سال این میوه را داشته باشیم و قیمت آن در ماه‌های تابستان به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. برگ‌های این درخت ضخیم و سبز و گل‌های آن کوچک و سبزرنگ است.





درخت آووکادو شبیه درخت گردو است و میوه آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت به رنگ سبز تیره و یا سیاه است.

در حدود چهارصد نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبزرنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است. گفته می‌شود که اقوام مختلف مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

یک درخت بالغ در شرایط مناسب به بیش از دوازده هزار میوه دارد. باردهی این درخت در سراسر سال وجود دارد.

نهال پیوندی این درخت سه سال پس از کاشت محصول می‌دهد ولی هسته پس از شش تا هشت سال به دست می‌آید. در وسط این میوه هسته‌ای به اندازه یک گردو است که غیرخوراکی است. از آب این هسته که مانند شیر است و در مجاورت هوا به رنگ قرمز تیره درمی‌آید برای نوشتن مثل جوهر استفاده می‌شود. محبوب‌ترین نوع آووکادو حس هست که دارای رنگ سبز متمایل به سیاه است که پوستی آبله‌گون دارد و در سراسر سال میوه می‌دهد.



گونه‌های آووکادو

در فلوریدا و کالیفرنیا گونه‌های مختلفی از آووکادو رشد می‌کند که دارای پوست سبز روشن تا سیاه هستند که بعضی از آن‌ها دارای بافت صاف و بعضی دیگر زبر می‌باشند و اندازه آن‌ها از چند انس تا چندین پوند متفاوت است.



مقدار چربی گونه‌های کالیفرنیا به میزان قابل ملاحظه‌ای بیشتر بوده و بنابراین خامه‌ای‌تر و خوش طعم‌تر از آووکادوهای درشت فلوریدا هستند که محتوی آب، چربی کمتر و لذا طعم بی‌مزه‌تری می‌باشند.

گونه‌های کالیفرنیا

آووکادوهای Bacon

اندازه متوسط دارند شکل آن‌ها بیضی و دارای پوستی نازک، سبز و نرم و گوشتی سبز- زرد می‌باشند.



آووکادو ای Fuerte

پوستی نازک، نرم و سبز تیره دارند و شکل آن‌ها شبیه گلابی با گوشتی خامه‌ای به رنگ سبز روشن هست که تا وزن یک پوند دیده می‌شوند.



آووکادو های Gwen

از نظر طعم، ظاهر و بافت شبیه انواع Hass هستند فقط اندازه آن‌ها بزرگ‌تر است. رنگ پوست آن‌ها در زمان رسیدن نیز سبز باقی می‌ماند. پوست سبز، زبر و ضخیم است اما گوشتی خامه‌ای و قابل انعطاف به رنگ سبز – طلایی دارند.



آووکادو های Hass

معروف‌ترین گونه کالیفرنیا محسوب می‌شود که در طول سال وجود دارند. پوست آن‌ها در زمان رسیده سیاه و زبر است و یک پوند وزن دارند. شکل آن‌ها بیضی و اندازه آن‌ها از متوسط تا درشت است.



آووکادو های Pinkerton

درشت هستند و شکل آن‌ها مانند گلابی دراز است پوست آن‌ها سبزرنگ با ضخامتی متوسط است که قدری زبر هستند. گوشت آن خامه مانند به رنگ سبز روشن است.



آووکادو های Reed

درشت و گرد هستند و دارای پوستی به رنگ سبز تیره و تا حدی زبر می‌باشند. گوشت این گونه از آووکادو روغنی است.



آووکادو های Zutano

درشت بوده و پوستی صیقلی به رنگ سبز-طلایی دارند و شکل آن‌ها مانند گلابی است که گوشتی به رنگ سبز کم‌رنگ و بافت نرم دارا هست.

گونه‌های فلوریدا

گونه‌هایی که در فلوریدا کشت می‌شوند از انواع غرب هند یا پیوندی Guatemalan و غرب هند هستند.

مهم‌ترین آن‌ها از نظر تجاری عبارت‌اند از:

Simmonds و Hall, Lula, Monroe, Pollock , Choquette, Booth

آووکادو های Lula ریز تا متوسط و شبیه گلابی هستند که گاهی اوقات دارای یک گرده هستند. پوست آووکادو های گونه Lula تقریباً نرم و گوشتی کم رنگ تا زرد مایل به سبز دارند.

ترکیبات شیمیایی

در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است :

آب هشتاد گرم

انرژی یکصد و پنجاه کالری

پروتئین هشت و یک دهم گرم

چربی چهارده گرم

مواد نشاسته‌ای پنج گرم

کلسیم هشت میلی گرم

فسفر سی و پنج میلی گرم

آهن نیم میلی گرم

پتاسیم شش صد میلی گرم

ویتامین آ دویست و پنجاه واحد

ویتامین ((ب ۱)) هشت‌دهم میلی گرم

ویتامین ((ب ۲)) پانزده صدم میلی گرم

ویتامین ((ب ۳)) چهار و یک دهم میلی گرم

ویتامین ث دوازده میلی گرم

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine تریپتوفان Tryptophane و تیروسین Tyrosine هست.



در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است. دانه گیاه دارای مقدر کمی (در حدود دو درصد) روغن است. این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که درای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانه آووکادو دارای حدود هفت درصد روغن‌های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Steraric اسید آراشیدیک Arachidic Acid، اسید میریستیک Myristic Acid و در حدود هشتاد درصد روغن‌های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Oleic Acid و اسید لینولئیک Linoleic Acid هست.



مواد موجود در این سبزی عبارت‌اند از:

الف - اسیدهای چرب که مورد نیاز بدن هست. این چربی از نوع مفید است که نه تنها تاثیری در افزایش کلسترول بدن ندارد، بلکه باعث کاهش میزان کلسترول خون نیز می‌شود. چنانکه مصرف آووکادو در افراد با کاهش چشمگیری در میزان کلسترول خون آن‌ها، همراه هست. (یک آووکادوی متوسط حاوی حدود ۳۰ گرم چربی) روغن آووکادو شبیه به زیتون می‌باشد و دارای اسید چرب ضروری مورد نیاز بدن که بدن قادر به ساخت آن نیست بوده و باید از منابع غذایی دریافت شود

ب - پتاسیم آووکادو سرشار از پتاسیم است که مصرف پتاسیم نقش بسیار ارزنده‌ای در کاهش فشارخون بازی می‌کند. همچنین یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در بهبود خون‌رسانی‌های زیرپوست (کبودی‌ها) پس از جراحی‌هاست.

ج - آووکادو حاوی اسید فولیک (عامل درمان گرانوهای از کم‌خونی) است و مصرف این سبزی می‌تواند جبران‌کننده کمبود این ماده مغذی باشد.

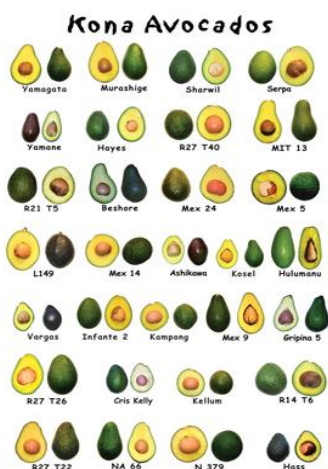
د - ویتامین B^۵ موجود در آن بر پوست بدن و طراوت و شادابی آن اثر خاصی دارد، مانع خشکی بیش از اندازه و پوسته‌پوسته شدن پوست است و بهبودی زخم را مخصوصاً بعد از جراحی، تسریع می‌کند.

ه - مس موجود در آووکادو برای استحکام ناخن‌ها و مو و حفظ رنگ آن‌ها ضرورت دارای اهمیت زیادی است.

و - از سایر مواد مغذی موجود در آووکادو می‌توان به ویتامین‌های A ، C ، E و ویتامین‌های B^۶ اشاره کرد.

میزان مصرف آووکادو در کشور ما بسیار پایین است، اما استفاده از آن به دلیل دارا بودن مواد مغذی بی‌شمار بسیار توصیه می‌شود.

آووکادو را باید خام مصرف کرد، زیرا پس از پختن مزه تلخی به خود می‌گیرد. به نظر می‌آید که اولین بار آووکادو در ایران امروز و آمریکای جنوبی کشت داده می‌شده است و سپس به دیگر نقاط جهان برده شده است.



خواص درمانی

- ۱ - جوشانده برگ‌های آووکادو سبب بهیود گوارش است .
- ۲ - آووکادو تقویت کننده معده است .
- ۳ - جوشانده برگ‌های آووکادو قاعده آور است.
- ۴ - برای درمان یرقان مفید است.
- ۵ - جوشانده برگ‌های آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند .
- ۶ - آووکادو تقویت کننده بدن است .
- ۷ - آووکادو رشد بچه‌ها را جلو می‌اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است .

- ۸ - آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
- ۹ - آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می‌کند.
- ۱۰ - چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی درد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
- ۱۱ - برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می‌کند.
- ۱۲ - خستگی را برطرف می‌کند .
- ۱۳ - آووکادو تقویت‌کننده معده است . ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند و نفخ و گاز معده را از بین می‌برد .
- ۱۴ - بیخوابی را درمان می‌کند زیرا درای تریپتوفان است . اگر به کم خونی دچار هستید حتماً با شام خود آووکادو بخورید .
- ۱۵ - تقویت قدرت جنسی
- ۱۶ - روغن آووکادو درای ویتامین‌های مختلف مانند P ، C ، K ، E ، D ، B ، A هست. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد .
- ۱۷ - روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آن‌ها با روغن آووکادو ماساژ دهید .
- ۱۸ - برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید .
- ۱۹ - شوره سر را از بین می‌برد همچنین برای براق شده موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید .
- ۲۰ - روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند و به پوست شادابی می‌دهد.
- ۲۱ - آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.
- برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.
- از این میوه در موارد دیگر مانند تهیه لوس بیون ها و کرمهای آرایشی نیز استفاده می‌شود.



گزینش و نگهداری

بیشتر آوکادویی که شما در بازار می‌بینید سفت و نرسیده هستند چون احتمال فساد و خرابی آن‌ها کمتر است.

زمانی که آوکادو خیلی سفت است برای رسیدن به چند روز زمان نیاز دارد اما آوکادویی که با کمی فشار فرو رود، پخته است.

اگر فشردن این میوه گودالهای بزرگی در سطح آن ایجاد نماید نشان‌دهنده پخته بودن بیش از حد میوه است که در این صورت برای پورا مناسب هست.

آوکادوی سفت و نا پخته باید دردمای اتاق نگهداری شود و معمولاً برای رسیدن به سه تا شش روز زمان نیاز است.

آوکادو را به همراه یک عدد سیب، موز، گوجه فرنگی یا گلابی داخل پاکت کاغذی بگذارید این میوه‌ها تولید گاز اتیلن می‌کنند که فرآیند رسیدن آوکادو را تسریع می‌کند. هرگز آوکادو را داخل یخچال نگذارید زیرا با این کار هرگز رسیده نمی‌شوند.

آوکادوی رسیده باید حداکثر مدت یک هفته در یخچال نگهداری شود. آوکادوی خوب درشت است و مقدار زیادی رطوبت دارد. اگر پوست آن شکسته نشوند خود میوه آسیب نخواهد دید.

آویشن یا صعتر (سعتر)



معرفی گیاه

آویشن گیاهی است علفی شبیه درختچه‌ای چندساله، کوتاه خاکستری، آویشن یک درختچه که ارتفاعش به ۱۰ تا ۳۰ سانتیمتر می‌رسد و به‌صورت خودرو و در تمام مناطق گرم وافتابی می‌روید. ساقه‌اش چوبی و پر شاخه و باریک و مستقیم است. برگ‌هایش حاشیه تاب خورده و سطح زیرین پرزدار دارند و نوک تیزند گل‌ها که زیر برگ‌های بزرگ‌تر جمع می‌شوند ریز و صورتی و سفید یا بنفش‌اند.

این گیاه تاریخ گل آوری آن از اردیبهشت تا شهریور هست. البته دقت شود، گل و برگ‌ها در زمانی که گیاه از حیث ماده فعالش غنی‌تر از همیشه است یعنی در آغاز گل آوری چیده شود. قسمت‌های هوایی آن قبل از مرحله گل آوری جمع‌آوری می‌گردد.



قسمت‌های فوقانی به‌مراه گل چیده شده و در سایه و یا درون اطاقک‌های خشک کن با حرارت مصنوعی تحت شرایط چهل درجه سانتی‌گراد خشک می‌شود.

فراوانی آویشن در نقاط کوهپایه‌ای، مراتع، خاکهای شنی، سنگلاخی، در جنگلهای آزاد و در مناطق کم درخت پست تا مرتفع می‌باشد.

توزیع جغرافیایی آویشن در مناطق معتدل اروپا و آسیا و همچنین گرینلند، ایسلند و مناطق اطراف رودخانه ینی سئی سیبری هست. محل استقرار آن در آمریکای شمالی هست.

آویشن در بسیاری از باغها نیز کاشته می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

آویشن دارای فلاون ها، تانن ها و ترکیبات تلخ هست.

خواص درمانی

آویشن دارای عطر و قدری طعم تلخ، مزه ادویه‌ای هست.

درمان بیماریهای آبریزش مجاری تنفسی فوقانی و سرفه‌های محرک زکام و نیز ناراحتی‌های جهاز هاضمه به شکل دم‌کرده، قطره یا شربت اثرات مفیدی دارد و این بعلت کاهش اسپاسم و جلوگیری از نفخ هست.

آویشن به‌عنوان استعمال خارجی درمان زخم‌های چرکی و روماتیسم کاربرد دارد.





اسانس این گیاه دارای خاصیت ضد عفونی کننده است و برای تهیه برخی غرغره و دهان شویه ها و خمیردندان بکار می رود ولی از طرف دیگر شبیه روغن آویشن است. گونه های مختلف آویشن به عنوان مطبوع کننده و طعم دهنده، خلط آور، ضد نفخ، ضد قارچ، ضد میکروب، ضد اسپاسم، اشتها آور مورد استفاده دارند.

بررسی های اخیر محققان نشان از خواص ضد تشنج بودن آویشن اشاره دارد و به طور کلی به علت تشابه میزان ترکیبات فنی *Thyme Daenensis* با *Thyme Vulgaris* به نظر می رسد بتوان موارد استعمال مشابهی را انتظار داشت. همچنین از این گیاه اثرات مثبت درمان تینیا و رسی کالر و شبادراری کودکان گزارش گردیده است. جویدن آویشن را در تسکین درد دندان مؤثر است.

استحمام با آویشن (Thyme)

اسانس آویشن به صورت محسوس جذب و به مقدار زیادی از طریق ریه ها دفع می شود. همچنین اسانس تبخیر شده از آب داغ بخور داده می شود. در تمامی موارد مصرف عمومی آویشن استحمام با آن نیز مفید است.



برای مثال به عنوان یک برطرف کننده اسپاسم و گشاد کننده برونش ها؛ در سرفه های مزمن، آمفیزم و کودکان مبتلا به سرفه خروسکی کاربرد دارد.

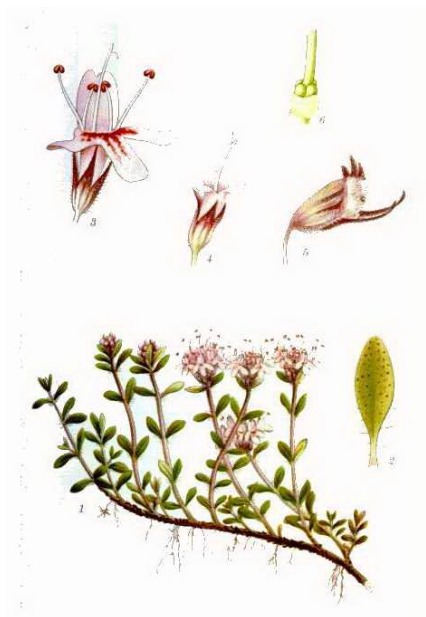
عوارض جانبی

تیمول موجود باعث تحریک غشای مخاطی و پوست می‌گردد. علائم مسمومیت با تیمول شامل سرگیجه، حالت تهوع، درد در دستگاه گوارش، سردرد، اغتشاش ذهنی، اغماء و ایست تنفسی هست. از

تیمول یا عصاره آویشن که در فرآورده‌های خمیردندانی استفاده شده، مواردی از التهاب لب و زبان گزارش گردیده است. پرخونی و التهاب مزمن در پوست سر از صابون و شامپوهای حاوی تیمول گزارش گردیده است.

در مورد مصرف دراز مدت آن رعایت احتیاط ضروری است و عصاره آن به تنهایی و به صورت رقیق نشده نباید مورد مصرف قرار گیرد.

مصرف آن در حاملگی و شیردهی با دوزهای معمولی مشکلی ندارد. مصرف گونه‌های مختلف آویشن بر نظم قاعدگی مؤثر دانسته شده و لذا مقادیر زیاد آن نباید مصرف گردد.



آویشن کوهی یا ازبوه یا ازگوه

Azbuah or Azguah

Labiatae

Thymus Kotschyanus Boiss and Hohen

معرفی گیاه

آویشن کوهی گیاهی است با بوته‌های کوچک در بن بسیار ضخیم و چوبی، پر شاخه و منشعب، با انشعاباتی به طول شش الی دوازده سانتی‌متر است. ساقه‌ای گیاه کرکدار با برگهایی در طول و شکل متفاوت از هم برگدار بوده و برگ در شاخه‌های گل‌دار، تا زیر گل‌آذین در حدود چهار الی شش زوج، با دم‌برگی به طول یک الی دو میلی‌متر است. آویشن کوهی دارای گل‌های صورتی متمایل به سفید می‌باشد. این گیاه یکی از گیاهان زیبا و معطر است که در اکثر مناطق معتدله رویش دارد.



vMehmet FIRAT 1302

خواص درمانی

سر شاخه‌های گل‌دار و بدون گل گیاه به‌صورت دم شده در رفع سرماخوردگی‌های مزمن، دل درد، دل پیچه، سنگینی معده و نفخ شکم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همچنین به‌عنوان ادویه بویژه در تهیه کباب و پیتزا مصرف می‌شود.

این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تندی دارد و به خاطر خاصیتش در شدت دادن به جریان خون، به هر عضوی که مالیده شود خون به آن طرف سرازیر می‌شود.

برای ریزش مو، جوشانده این گیاه استفاده می‌شود تا جریان خون را در آن قسمت بیشتر کرده و پیاپی از مو تغذیه شود.

آویشن کوهی داروی بسیار خوبی برای دستگاه تنفسی و بیماری‌هایی از قبیل زکام، برونشیت، آسم، گریپ و بوده و ناراحتی‌های معده را از نظر هضم، نفخ به‌طور کلی برطرف می‌کند.

گیاه فوق از جمله گیاهان نیروزا است و همچنین ضد ترشح و ضد عفونت نیز هست.

برای مصرف این گیاه تقریباً ده گرم آن را با یک لیتر آب مخلوط می‌کنند و به‌صورت جوشانده مورد استفاده قرار می‌گیرد که مصرف خوراکی دارد.

همچنین جوشانده پنجاه گرم از این گیاه به‌علاوه یک لیتر آب به‌صورت غلیظ برای مصرف موضعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



آویشن باغی (Thymus Vulgaris)



معرفی گیاه

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

آویشن باغی گیاهی چندساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) می‌باشد. منشاء این گیاه نواحی مدیترانه است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین بیست تا پنجاه سانتی‌متر است. برگ‌ها گیاه متقابل و کم‌وبیش نیزه‌ای شکل بوده و پوشیده از کرکهای خاکستری رنگ است. گل‌های آن سفید، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه‌هایی که از بغل برگ‌ها خارج می‌شوند روی چرخه‌هایی به صورت مجتمع پدیدار می‌شوند. میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و طول آن یک میلی‌متر است. داخل میوه چهار دانه به رنگ قهوه‌ای تیره وجود دارد.



ترکیبات شیمیایی

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی مواد مؤثره و از نوع اسانس از جمله تانن، فلاونوئید، ساپونین و نیز مواد تلخ می‌باشد.

اسانس این گیاه زردرنگ بوده و مقدار آن بین یک الی دو درصد متغیر است. مهم‌ترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول، کارواکرول و پاراسیمول تشکیل می‌دهد.

خواص درمانی

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

مواد مؤثره آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده می‌شود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد. از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرم‌ها، عطرها، لوسیون‌ها، دهانشویه‌ها و پماد استفاده می‌شود.

مواد مؤثره آویشن باغی نیز از ترکیبات ضد ریزش مو در عصاره‌های گیاهی مورد استفاده در شامپو می‌باشد.

از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و درخمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از این گیاه داروهای به شکل شربت، قرص مکیدنی، بخور، قرص، اسانس و همچنین ترکیبات آروماتراپی تهیه می‌شود.

از عصاره‌های آبی، ((آبی - الکلی)) و پروپیلن گلیکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامپو، کرم، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان می‌شود.



آویشن وحشی Wild Thyme



معرفی گیاه

این گیاه به نام‌های سی سنبر، سوسنبر، نام، سه سنبل، حاشابری، آویشن وحشی و به عربی "نم‌الملک" نامیده می‌شود.

فرانسوی Serpolet ، Thym Rovge

انگلیسی Serpyllum ، Wild Thyme

این گیاه از خانواده نعناع Labiataef با نام علمی Thymus Serpyllum هست. از این گیاه هشت وارسته در ایران در مناطق مختلف دامنه‌های البرز، دره لار و آذربایجان می‌روید.



ترکیبات شیمیایی



پنج درصد گیاه آویشن وحشی از اسانس روغنی فرار تشکیل شده است که شامل فنلهای P- Cymene و Terpene توپن الکلی و تیمول کارواکرول هست و منگنز فراوان معادل پانزده الی شصت درصد در آن وجود دارد. اسانس سوسنبر به اسانس سرپوله معروف هست.

خواص درمانی

از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی خیلی گرم و خشک (از درجه دو) است. آویشن وحشی فرح افزا است و باز کننده گرفتگی و انسداد مجاری هست. مقوی معده و روده و قلب است و قوت تریاکی و ضد سمی دارد، ضد عفونی کننده و مدر است، ترشح ادرار و حیض را زیاد می کند به عبارت دیگر تا حدودی قاعده آور است. با سرکه برای رفع سردرد نافع است. ضماد آن برای بیماری های بلغمی و درد سینه مفید است. دم کرده آن برای سکسکه، دل پیچه و قطره قطره ادرار کردن و خرد کردن سنگ مثانه و درد رحم نافع است. برای ریه مضر است و باید متناوباً خورده شود. برای رفع سردرد (میگرن) و سرگیجه نافع است. برای رفع آشفته گی و حالت استفراغ و رفع ترشی معده مؤثر است. آویشن برای رفع سیاه سرفه، سرفه های تنابویی و گریپ و سرماخوردگی و ضعف بینایی مفید است. در استعمال خارجی از دم کرده آن برای تسکین دردهای عصبی و سیاتیک و برای نرمی استخوان کودکان می توان آن ها را با دم کرده سوسنبر استحمام کرد. گیاه سوسنبر در اروپا به عنوان بادشکن، ضد عفونی کننده شناخته می شود. دم کرده این گیاه برای بیماری های پوستی استفاده می کنند. در اروپا بیش از هجده نوع نعناع وجود دارد که از نظر طبی همه خواص مشابه دارند، ولی نعناع فلفلی یا سوسنبر برای معالجه بیماری ها مؤثرتر و مفیدتر است.



بقراط حکیم، دم کرده نعناع فلفلی را برای تعدیل احساسات خوب و بد و آرام کردن قلب تجویز می کرد و عقیده داشت عشق، کینه، خشم، هوس و حسادت با دم کردن نعناع فلفلی معالجه می شود، به شرطی که مصرف آن را جداً شروع کرده و ادامه دهد.

به همین جهت ارسطو فیلسوف شهیر یونانی در یکی از کتاب های خود می نویسد که در زمان جنگ نباید نعناع کاشت و نباید نعناع خورد، زیرا نعناع صفت جنگجویی را تضعیف می کند.

سوسنبر دارای دو خاصیت است اگر آن را به مقدار کم مصرف کنند خواص بی حس کننده، مسکن و ضد تشنج دارد و اگر به مقدار زیاد مصرف کنند بر عکس تقویت کننده اعصاب و مقوی قوه هاضمه است.

نسخه های سوسنبر

بی اشتهایی

ده گرم برگ خشک سو سنبر را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید، در طی روز چهار بار و هر بار یک فنجان از آن بنوشید. بزودی اشت های شما باز می شود.



آسم



پانزده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب جوش، دوازده دقیقه دم کنید صاف کرده با عسل شیرین روزی سه الی چهار فنجان میل شود و در ضمن برای درمان برونشیت و سرماخوردگی و مجاری تنفسی هم تجویز می شود.

قولنج

دم کرده سبک سوسنبر انواع قولنجه را آرام می کند از ده گرم برگ خشک مانند روش بی اشتهایی استفاده می شود.

درد معده و سکسکه

وقتی معده درد می کند بهترین دو، دم کرده رقیق سوسنبر است و باید دو برگ سوسنبر را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کنید و با عسل شیرین هر روز سه تا چهار فنجان بنوشید. این روش برای درمان سکسکه نیز مؤثر است.

بوی دهان

کسانی که دهانشان بو می دهد و تنفسی نامطبوع دارند اگر برگ تازه یا خشک سوسنبر را در دهان خود بچوند بوی بد دهان آن ها از بین رفته و محیط دهانشان ضد عفونی خواهد شد، ولی این اشخاص باید بیش از هشت تا ده برگ سوسنبر بچوند.





بحران‌های کبدی

کسانی که ناراحتی کبدی دارند باید هشت روز، روزی هشت عدد برگ تازه سوسنبر را بجوند. جویدن برگ سوسنبر ضد عفونی کاملی است.

سر درد

دم کرده سبک سوسنبر سردردهای شما را آرام می‌کند سر دردهای شما چه عصبی و چه مربوط به سوء هاضمه باشد آن را معالجه می‌کند ده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب جوش دم کنید تا دوازده دقیقه بماند سپس آن را صاف کرده و هرروز چهار فنجان از آن بنوشید.

اختلالات عصبی و اضطراب

دو برگ سوسنبر تازه را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کنید و بعد صاف کرده و با عسل شیرین کنید و هرروز چهار بار و هر بار یک فنجان از آن بنوشید.

اختلالات جسمی و سستی و خواب‌آلودی

پانزده گرم برگ خشک در یک لیتر آب جوش با عسل شیرین کرده و روزی سه الی چهار فنجان میل شود.

درد پا، پاهای متورم، دردناک و خسته‌ای

صد گرم برگ تازه یا خشک سوسنبر را در یک تشت آب گرم بریزید و دوازده دقیقه بگذارید دم بکشد، بعد پاهای خود را در آن گذاشته و با دست ماساژ دهید و بشوید.

حمام پاها با سوسنبر باعث استراحت و آرامش آن می‌شود و این کار را می‌توانید در طول یک هفته هرروز انجام دهید.

انواع رماتیسم

صدگرم برگ‌های سوسنبر تازه یا خشک را در دو لیتر آب بخیسانید، وقتی خوب خیس خورد تا گرم است در پارچه نازکی پیچید و به‌صورت کمپرس روی جاهای دردناک بدن بگذارید. کمپرس گرم سوسنبر دردهای مفاصل و رماتیسم را آرام می‌کند.

عرق پا

کسانی که پایشان زیاد عرق می‌کند و بو می‌دهد اگر پای خود را بشویند و چندین شب پاهای خود را در کیسه‌ای بکنند که پر از برگ سوسنبر و نعناع است و بخوابند بعد از چندی خواهند دید که این عارضه بر طرف می‌شود.

سوسنبر و دارچین برای بیدارماندن رانندگان

طبق یک تحقیق توسط پژوهشگران آمریکایی استنشام رایحه‌های خوشایند هنگام رانندگی هوشیاری را افزایش می‌دهد، از خستگی می‌کاهد و حتی اضطراب و تشویش رانندگان را کاهش می‌دهد. به گفته دکتر برایان رادن بوش از دانشگاه ((ویلینگ ژروئیت)) در ایالت ویرجینیای غربی و سرپرست این تحقیق افزایش هوشیاری راننده‌ها باعث کاهش تعداد تصادفات در بزرگراه‌ها و نیز با کاهش ناکامی و ناراحتی آن‌ها مانع رفتارهای خشم آلود آن‌ها در جاده می‌شود.

رادن بوش و همکارانش بر مبنای تحقیقات قبلی در مورد اثرات محرک رایحه سوسنبر و دارچین در تشدید انگیزه و عملکرد، افزایش هوشیاری، کاهش خستگی در میان ورزشکاران و کارمندان اداری، اثرات این دو گیاه را بر روی رانندگان هم امتحان کردند.

رانندگی‌های طولانی در مجموع باعث افزایش خشم، خستگی و کاهش بنیه می‌شود. اما هنگامی که این پژوهشگران از رانندگان خواستند رایحه سوسنبر یا دارچین را هر پانزده دقیقه در طول رانندگی به مدت سی ثانیه استنشام کنند خستگی، اضطراب و ناکامی رانندگان به مقدار قابل توجهی کاهش و میزان هوشیاری آن‌ها به‌طور قابل توجهی افزایش یافت.

به عقیده پژوهشگران با توجه به پژوهش‌های گذشته آدامس یا آب نبات حاوی اسانس این گیاهان هم می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد.

بوی خوش سوسنبر نیروی بدن را افزایش می‌دهد

پژوهشگران اعلام کردند بوی نوعی گیاه پونه، موسوم به سوسنبر نیروی بدن را افزایش می‌دهد. استنشام بوی سوسنبر موجب افزایش هوشیاری و توانایی ورزشی می‌شود و ورزش‌کاران می‌توانند با کمک این ماده طبیعی، نیروی خود را افزایش دهند. تحقیقات نشان داده است که بوی گیاه سوسنبر، سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و در نتیجه بر توان و نیروی افراد می‌افزاید و ورزشکاران می‌توانند با کمک بوی معجزه آسای این گیاه، مدتی طولانی به تمرینات ورزشی خود ادامه دهند و خسته نشوند.

آویشن شیرازی *Thymus Serpyllum*



معرفی گیاه

یکی از گونه‌های مهم و در عین حال معروف آویشن، آویشن شیرازی بانام *Thymus Serpyllum* است.

گیاه آویشن شیرازی نوع وحشی گیاه آویشن کوهی بوده که در مناطق مختلف ایران بخصوص در استان فارس موجود است

شکل ظاهری این آویشن در تصاویر فوق به وضوح مشخص شده است.

البته از نظر شکل ظاهری و طعم این دو نوع آویشن باهم فرق دارند.

و می‌توان گفت خواص درمانی آویشن کوهی بسیار بیشتر از آویشن شیرازی است.



خواص درمانی



از آویشن شیرازی به عنوان ضدنفخ استفاده می شود و همچنین به صورت بخور در رفع علائم سرماخوردگی مصرف دارد.

از برگ های گیاه به عنوان چاشنی نیز استفاده می شود. از آویشن شیرازی به عنوان تسکین دهنده درد مفاصل استفاده می گردد.

این گیاه اثرات ضد اسهال و ضد کرم نیز دارد.

یک از موارد مهم استفاده از آویشن شیرازی جهت داروی ضد عفونی کننده بویژه جهت اندام تنفسی می توان از تمام گیاه آویشن شیرازی (Thymus Serpyllum)

به مقدار مصرف دو الی چهار گرم استفاده نمود بطوریکه مقدار فوق را که قبلاً کوبیده در یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت نگهداری نموده تا دم بکشد سپس صاف کرده آن را روزی سه بار هر بار یک فنجان شود.

عوارض جانبی

چنانکه توضیح داده شد ماده تیمول، درماتیت ایجاد می کند و چنانچه در خمیردندانها به کار رود، التهاب زبان و لبها را موجب می شود.



ارزن Millet

معرفی گیاه

لین گیاه از خانواده Grzmineae هست و دارای انواع مختلفی است که دو نوع معروف آن که در ایران نیز می‌رویند شرح داده می‌شود:



Photo: Dr Gábor Turcsányi @ Dr Irén Siller



ارزن دانه درشت یا ارزن سفید

((ارزن سفید)) که نام علمی آن *Panicum Miliaceum* L. است و در کتب طب سنتی به اسم ((دخن)) آمده است.



نام فرانسوی این گیاه Millet Blanc و Millet Commun و Grand Millet و Millet بوده و در زبان انگلیسی به آن Millet گفته می‌شود.



ارزن دانه درشت گیاهی است یک ساله که ساقه آن قوی افراشته در قسمت پایین منشعب و شاخه دار برگ های آن ساده سبز، خطی، دراز و نوک تیز. گل های آن خوشه ای باز و خمیده و دانه های آن برحسب وارپته های مختلف سیاه یا خاکستری و زرد و در آخر قرمز هم هست. دانه های آن گرد و ارتفاع ساقه آن یک الی یک متر و سی سانتیمتر هست. ارزن یا ارزن دانه درشت یا دخن در ازربایجان در کشت زارهای یام بانام ((داری)) و در اشتران که وه لرستان و همچنین در نواحی مرزی شرق در بادقیس جنوب شرقی بلوچستان می روید. و در مازندران و در یزد بانام ((ارزن)) و ((گاورس)) کاشته می شود.



ارزن دانه ریز یا ارزن رسمی

((ارزن رسمی)) یا ((دخن ریز)) که نام علمی آن *Panicum Italicum L.* است و در کتب طب سنتی بانام ((دخن ریز)) یا ((جاورس)) گفته می شود.



این گیاه به فرانسوی Petit Millet و Millet Des Oiseaux و Miliade و به انگلیسی Spiked Millet نامیده می‌شود.
 مترادف آن Setaria Italica (L) Pbeauve و S.viridis Senu Stuart می‌باشد.



ارزن رسمی گیاهی است یک‌ساله دارای ساقه‌ای افراشته که ارتفاع آن پنجاه الی یک‌صد سانتی‌متر می‌شود.
 برگ‌های آن سبز، دارز، بدون دم‌برگ ساقه را در بغل گرفته و نوک تیز و میوه‌های آن در اطراف انتهای محور گل دهنده به صورت خوشه مرکب و متراکم و دانه‌های آن ریز کم‌ی سطح و به رنگ‌های مختلف است.
 ارزن رسمی گیاه متحمل و سازگار و ضمناً دیر رس است.



ترکیبات شیمیایی



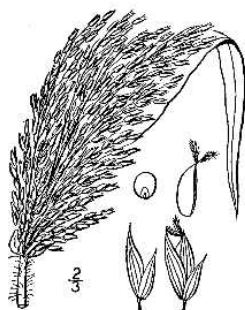
در ارزن رسمی در دانه‌های آن وجود یک گلوکوزید سمی، الکالوئید روغنی، لیزین، هیستیدین، ارژی نین، و امیلاز تأیید شده است.

در ارزن دانه درشت در دانه‌های آن فورمیک اسید، لینولئیک اسید، مارگاری نیک اسید و ریسین اولئیک

اسید وجود دارد. به علاوه دارای کولن، فیتوسترول، سیتوسترول و ویتامینهای A و B و C هست.

خواص درمانی

در هند از گیاه ارزن درشت برای معالجه سوزاک استفاده می‌شود و در بلوچستان در لورالایی نوعی نان از آن درست می‌کنند و در شوران برای معالجه سوزاک از آن استفاده می‌نمایند. در هندوستان در مورد ارزن رسمی معتقدند که دانه‌های آن مدر و قابض است و در استعمال خارجی ضمد آن در موارد روماتیسم مصرف می‌شود و همچنین به عنوان یک داروی محلی برای کاهش درد زایمان تجویز می‌گردد.



حکمای طب سنتی ایرانی جاورس را از نظر طبیعت سرد و خشک می‌دانند و معتقدند که قابض است و غذاییت چندانی ندارد. خوردن نان پخته آن اسهال را بند می‌آورد و مدر است و سقط جنین می‌نماید.

اسراف در خوردن آن خون را کثیف و سودایی و مجاری عروق را مسدود می‌نماید و از این نظر باید با روغن و شکر و حلوای چرب خورده شود. اگر با شیر تازه پخته و خورده شود برای اشخاصی که خون زاید دارند مفید است. و اگر دانه‌های آن را ساییده و با نمک مخلوط کرده و در کیسه‌ای بریزند و روی آن بنشینند برای بیرون آمدن معقد و پیچش در روده‌ها مفید است. در مورد دخن نیز معتقدند که از نظر طبیعت سرد و خشک است و خواص آن شبیه جاورس، جز این که خشکی آن کمتر است. شکم را بند می‌آورد و مدر و قابض است و اگر دانه پوتس گرفته آن را در شیر تازه پخته و بخورند برای نرم کردن سینه و تولید اسپرم مفید است. ولی ایجاد گرفتگی مجاری عروق و سنگ مثانه می‌کند از این جهت باید با شکر و عسل خورده شود.

در چین دانه‌های ارزن درشت، درجه اول به عنوان غذا در خوراک استفاده می‌شود و از نظر دارویی معتقدند که خنک کننده و نرم کننده است. پخته آن را به عنوان ضماد برای فروکش کردن جوش و کورک و آبسه‌ها استعمال می‌نمایند. جویده آن را در دهان روی زخم بچه‌ها می‌گذارند که التیام دهد. خاکستر آن را با روغن مخلوط کرده برای التیام زخم به کار می‌برند زخم خوب می‌شود. بدون اینکه اثری در جای آن باقی بماند.

جوشانده ریشه و شاخه‌های آن را برای رفع و جود خون در ادرار در زنها تجویز می‌کنند به علاوه برای شستن تاولهای پوست به کار می‌برند. در هندوچین برای معالجه استسقا که علامت آن جمع شدن غیر طبیعی آب در فضای بین سلولی بافتهای بدن است استفاده می‌شود و به جای جوشانده در برخی موارد خاکستر ارزن را با الکل مخلوط کرده و برای معالجه وجود خون در ادرار زنها تجویز می‌نمایند. ارزن دانه ریز در اغلب کشورهای دنیا در سطح وسیعی کاشته می‌شود. در چین آن را تونیک و مدر می‌دانند. و خنک کننده و نرم کننده و قابض و در موارد وبا و اسهال و ناراحتی‌های وبائی و خون روی از بینی و برای التیام زخمهای پنجه‌های خرس و ببر کاربرد دارد. در هندوچین آرد ارزن دانه ریز را با ملاس مخلوط کرده روی جوشها و کورکهای بچه‌ها می‌اندازند در اندونزی جوشانده‌ای که از له شده تخم ارزن دانه ریز درست می‌شود برای کاهش تب داده می‌شود.



اروانه (لاواند اصل یا لاواند حقیقی)

Salvia Hydrangea

معرفی گیاه

ارونه یا ((خیری دشتی)) که به عربی به آن خزامی و خزاما گفته می‌شود. در کتاب تحفه حکیم مؤمن از این گیاه به نام خراما نام برده شده است. توجه شود این گیاه با گل لاواند (اسطوخودوس) اشتباه نشود بدین خاطر است که به این گل لاواند اصلی گفته می‌شود. گل آرونه یکی از خوشبوترین گل‌های صحرایی بوده و عطرش شهرت جهانی دارد. در ایران نیز در بعضی از باغات دیده می‌شود. بوی گل آرونه برحسب نوع زمین و آب‌وهوا کم و زیاد می‌شود.



خواص درمانی

مهم‌ترین آثار گیاه گل اروانه شامل آثار ضدالتهاب، مسکن، ضداسپاسم و ضدنفخ می‌باشد. از این گیاه همچنین در رفع علائم سرماخوردگی نیز استفاده می‌شود. در طب سنتی گل اروانه به‌عنوان مدر و در رفع علائم سرماخوردگی معرفی شده و نیز آن را جهت خوشبو کردن دهان و به‌صورت موضعی جهت خوشبو کردن بدن توصیه کرده‌اند.



همچنین این گل در رفع ناراحتیهای پوستی، کلیه، دردپهلوی، درمان آسم، گلو درد، تب بر مؤثر است. این گل علاوه بر بوی خوش، میکربکشی قوی است و عمل آن شباهت زیاد به پنی سیلین دارد. بوییدن گل من دماغ را باز می‌کند و بدین سبب ترشحات زکامی را از بین می‌برد و اگر سه تا پنج گرم گل اروانه را دم کرده و سه تا چهار فنجان بین دو غذا بخورید، تخمیر معده را از بین برده و نفخ را معالجه می‌کند. دمکرده پانزده در هزار این گل را اگر با سرنگ داخل مجرای زنانه کنید، ترشحات آن را از بین برده و رحم را تقویت و پاک می‌نماید. بخور و کمپرس با جوشانده سر شاخه‌های این گیاه بهترین درمان سرماخوردگی است اروانه مقوی معده بوده، اشتها را زیاد می‌کند. صفرابر است و برای اختلالات کبدی و طحال مفید می‌باشد و از هجوم خون به سر جلوگیری می‌نماید.

این گل برای ضعف عمومی، اغما، صرع، میگرن، ضعف اعصاب، تپش قلب، حساسیت، تنگ نفس، لنفاتیسم و لارنژیت تجویز می‌شود.

ضماد گل ارونه برطرف‌کننده رماتیسم، نقرس، کوفتگی و در رفتگی است.

از این گل در صنعت عطرسازی و صابونسازی استفاده زیاد می‌شود.

بعلاوه گیاه ارونه به‌عنوان یک گل زینتی کاشته می‌شود.



داروی تب بر

دو قاشق غذا خوری از مخلوط ((گل اروانه، پوست بید، ریشه کاسنی، برگ بادرنجبویه، میوه ناخنک)) را که قبلاً خرد شده به یک میزان باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آن‌ها صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

ازگیل *Mespilus Germanica*



معرفی گیاه

نام علمی *Mespilus Germanica*

میوه‌ای است از خانواده گلسرخیان از سرده ازگیل‌ها
(*Mespilus*) هم‌خانواده با سیب و گلابی.



ازگیل سه هزار سال پیش در جنوب دریای خزر در مناطق گیلان و مازندران در ایران کاشت می‌شد و هفتصد سال پیش از میلاد به یونان و در سال دویست پیش از میلاد به روم رسید. کاشت این میوه از طریق رومیها در بقیه اروپا گسترش یافت.



این گیاه که در ایران ازگیل گفته می‌شود و در مناطق شمال ایران که به‌طور وحشی در جنگل‌ها می‌روید بانامهای محلی شناخته می‌شود از جمله در آستارا ((ازگیل)) در طوالش ((سر، زر و ترشه سر))، در اطراف رشت ((ترشه سر)) در رامسر و تنکابن ((ترشه کنس))، در رامیان ((تالاس گور))، در گیلان و مازندران ((کنس کنوس)) و در گرگان و کجور ((کندز و کندس)) (به عربی نلکا، زعرور، کنوس طبری، ینی دنیا و مشملا نامیده می‌شود).

به فرانسوی Neflier و به انگلیسی Medlar و Medlar Tree گفته می‌شود.



درختی است از خانواده Rosaceae نام علمی آن *Mespilus Germanica* L و مترادفهای آن *Mespilus Communis* Guldenst و همچنین بانام *Pyrus Germanica* L و *Mespilus Vulgaris* Rchb و *Ostinia Mespilus* Clairv از طرف گیاه شناسان مختلف نامگذاری شده است.

این درخت که در اواخر پاییز می‌رسد گل‌هایش سفید میوه آن قهوه‌ای رنگ و طعم مطبوعی دارد. هسته آن‌ها می‌کارند و همچنین بدرخت ناک و بهی پیوند می‌نمایند.



درخت ازگیل درخت کوچکی است که ارتفاع آن حدود شش متر، شاخه‌های آن خاردار. این درخت در جوانی خزی و رفته‌رفته صاف می‌شود. درخت دارای ریشه‌ای عمودی و پوست خاکستری نقره‌ای است.



برگ‌های آن بیضی کمی کشیده نوک تیز کناره برگ‌ها بی دندانه یا چند دندانه دارد. روی برگ سبز تیره پشت برگ سبز خاکستری گل‌های آن سفید درشت منفرد بدون پلایه و میوه آن گرد و کروی و گاهی گلابی شکل و قهوه‌ای رنگ است.



روی پوست میوه کرکهای نمدی مخملی و عدسکهای سفید دیده می‌شود. ابعاد میوه در حد گیلاس تا گردو هست. چوب آن سخت و بی رنگ حنایی روشن است. از چوب آن روستائیان عصا و داس و چوب دستی درست می‌کنند. چوب دستی پر گره درویشان معمولاً از چوب ازگیل تهیه می‌شود. ازگیل در تمام جنگلهای شمال ایران ارسباران تا گلی داغ و چناران از بجنورد و در تمام ارتفاعات سواحل دریا تا ارتفاعات بالای جنگل انتشار دارد. در دامنه‌های جنوبی البرز دره کرج و مناطق استپی نیز دیده می‌شود.

در مناطق خشک برای تکثیر ازگیل از پیوند آن روی پایه زالزالک یا ولیک استفاده می‌شود. گاهی نیز در خاکهای غنی و قوی می‌توان ازگیل را روی پایه گلابی پیوند زد (البته بندرت) و در زمینهایی که خاک زیرین آن مرطوب است، روی پایه به پیوند می‌زنند.



نوع پیوند آن از نوع پیوند شکمی است که در تابستان انجام می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

ترکیبات شامل آب، قند، اسیدهای آلی (اسید مالیکواسید سیتریکوتارتاریک)، تانن (یک ماده قوی)، لعاب، اسید بوریک، هیدرات دو کربن.

از نظر ترکیبات شیمیایی در پوست درخت و برگ و میوه ازگیل مقدار زیادی تانن وجود دارد. به علاوه میوه ازگیل دارای لعاب و مقداری قند و در حدود یک درصد اسیدهای نظیر مالیک اسید و سیتریک اسید و... هست.



خواص درمانی



چهارصد سال قبل از تولد بقراط ازگیل را برای مبتلایان به ترشی و سوزش، و عوارض تب تجویز می کردند.

((سنت بلدگرد)) درباره ازگیل در کتاب خود چنین می نویسد. تمام قسمت های درخت ازگیل خاصیت طبی دارد.

هرگاه پوست یا چوب درخت ازگیل خشک و به صورت پودر آورده شود و با مقدار الکل مخلوط

گردد برای دفع تب مفید ثابت می شود زیرا برگ و ریشه درخت ازگیل تب بر است میوه درخت مذکور برای اشخاص سالم و مریض مفید دانسته شده چه انسان را فربه و خون را صاف می کند. گویا دو عمل (تقوییه و تصفیه) را در وجود انسان انجام می دهد. میوه ازگیل را جوش داده با مخلوط شیرنی برای دفع قی ناشی از مرض وبا بکار می برند. برگ های درخت ازگیل نسبت داشتن مقدار زیاد تانن (Tanin) خاصیت قابض دارد و هم به عنوان دوی غرغره و معالجه آنژین و تحریکات گلو استفاده می شود.

درمان اسهال ساده - خونریزی داخلی - ورم روده - زخم دهان - تورم مخاط گلو با مضمضه آب برگ درخت ازگیل سودمند است.

ازگیل طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت سرد و خشک است و با تانن قابل ملاحظه ای که دارد مقوی قابض است.



ورم روده را کاهش می دهد و در رفع اسهال های ساده بسیار مؤثر است.

اگر نارس باشد بیشتر قابض است و برای جلوگیری از خونریزی مفید است. از جوشانده برگ ازگیل که پنجاه گرم برگ را در هزار گرم آب بجوشانند به صورت غرغره برای فرونشاندن ورم مخاط گلو و ناراحتی های حلق گلو استفاده می شود.



ازگیل سینه را نرم می‌کند و عطش را فرومی‌نشاند و ضد صفرا است. ضماد آن جوش‌های بدن را از بین می‌برد.

زادگاه اولیه ازگیل ایران و نواحی معتدل آسیا و اروپا است.

تقریباً خواص آن با زالزالک یکسان است.

دارای ویتامین آ و ویتامین‌های ب و ث است و میوه رسیده ازگیل دارای قند و جوهر لیمو است.

هسته ازگیل به علت داشتن کمی اسید سیانیدریک، عنصری سمی است و خوردن آن خطرناک است، ولی هسته ازگیل از این سم خیلی کمتر داشته، و خوراکی است آگه آن را بکوبید و گرد آن را به مقدار یک قاشق چایخوری با چای یا شربت ریشه جعفری میل کنید سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد.

قلندران و درویشان از قدیم چوبدستی و چماق خود را از چوب ازگیل درست می‌کردند، و معتقد بودند که در دست داشتن چوب این گیاه خواص زیادی دارد.

یکی از پزشکان اروپایی در تحقیقی اعلام کرده است که اگر زنان باردار گردن بندی از چوب ازگیل به گردن آویزان نمایند، از سقط جنین آن‌ها خودداری خواهد شد و برای این کار آمار زیادی نشان داده است.



Mespilus germanica L.
© Thomas Schoepke
www.plant-pictures.com

معالجه آبسه دهان و گلو درد

مقدار پنجاه گرم برگ تازه یا خشک درخت ازگیل را با یک لیتر آب سرد پانزده دقیقه جوش داده و بعد از دم کردن از صافی عبور دهید.
بعد آب حاصله را چندین مرتبه برای نرم ساختن آبسه گلو غرغره نمایید.
در سریع ترین زمان با این عمل آبسه را به اصطلاح پخته شده و سر آن باز می شود.

معالجه اسهال

در حدود دویست گرم ازگیل نارس را، پوست و هسته خارج کرده و گوشت آن را قطعه قطعه می نمایند و در یک لیتر آب در حدود پانزده الی بیست دقیقه می جوشانند و پس از آن در حدود پنجاه گرم برگ تازه ازگیل به آن اضافه کرده به مدت چهار الی پنج ساعت دم می کنند و بعداً قند اضافه می نمایند تا به شکل شربت غلیظ در آید.
از این شربت یکی دو فنجان در شبانه روز برای رفع حالت اسهالی و جمع شدن شکم به بچه ها می دهند و خیلی مفید است.

معالجه گلو درد آنژین

پنجاه گرم برگ خشک یا تازه ازگیل را در آب جوش ریخته سپس آب حاصله را چندین مرتبه غرغره کنید گلو دردی و آنژین را درمان می کند.

مرتب نمودن عادت زنانه

خانم های که دچار اختلال قاعدگی هستند، هرگاه شیر ازگیل را سه روز قبل از دوره قاعدگی بخورند عارضه شان رفع می شود.



افنتیمون (سس) Dodder

نام‌های دیگر: آفتیمون، شکوفا، دواء الجنون، صماض الارنب، کشوت
فارسی: افنتیمون یا سس عربی: صماض الارنب هندی: آکاسیل
فرانسه: Cuscute انگلیسی: Dodder لاتین: Cuscuta Epithymum



معرفی گیاه

گیاهی است پیچنده انگلی از انواع سس، که در کتب سنتی به‌عنوان دواء الجنون مطرح بوده است. سس یک گیاه کاملاً انگلی هست که دارای ریشه و برگ نیست و مواد غذایی مورد نیاز خود را به‌طور کامل از گیاه میزبان می‌گیرد. بذر گیاه سس به مدت بسیار طولانی در خاک می‌ماند و گاه تا دوازده سال در خاک دوام می‌آورد و قادر به جوانه زدن هست. بانام علمی Cuscuta از خانواده Cuscutaceae که بعضی‌ها از آن به‌عنوان تنها عضو انگلی خانواده Convolvulacrae (پیچک) یاد می‌کنند.

این گیاه اغلب به رنگ زرد بوده ولی با رنگ‌های نارنجی و قرمز نیز دیده می‌شود. گل‌های آن معمولاً "به رنگ سفید و یا صورتی و کوچک به‌صورت مجتمع می‌باشد.

این گیاه بنام‌های دیگری در جهان شناخته می‌شود که عبارت است از:

Devil's Guts, Devil's Hair, Devil's Ringlet, Goldthread, Hailweed, Hairweed, Hellbine, Love Vine, Pull-Down, Strangleweed, and Witch's Hair



بذر سس هنگامی که در شرایط مساعد قرار می‌گیرد جوانه می‌زند و یک ساقه زیر زمینی تولید می‌کند که این ساقه زیر زمینی به‌طور بسیار جالبی در خاک حرکت می‌کند تا به ریشه گیاه میزبان برسد.





نحوه حرکت سس به این صورت است که پس از اینکه تمامی محتویات بذر صرف رشد ساقه زیر زمینی شد جوانه انتهایی ساقه زیر زمینی انرژی خود را برای رشد از خود ساقه می‌گیرد به این صورت که مواد غذایی موجود در انتهای ساقه زیر زمینی را می‌گیرد و صرف رشد خود ساقه زیر زمینی می‌کند به این ترتیب از انتهای ساقه زیر زمینی کاسته و به ابتدای آن اضافه می‌شود و ساقه زیر زمینی رو به جلو حرکت می‌کند.

جهت حرکت هم اتفاقی است این حرکت تا به آنجا ادامه می‌یابد که یا ساقه زیر زمینی به ریشه گیاه می‌زبان می‌رسد و با ترشه آنزیم‌هایی دیواره سلولی را شکافته و اندام مکنده خود را وارد ریشه می‌کند و از مواد غذایی ساخته شده توسط گیاه می‌زبان برای رشد و تولید مثل خود استفاده می‌کند و یا در این مدت به هیچ گیاهی برخورد نمی‌کند و مواد غذایی خود را تماماً استفاده می‌کند و از بین می‌رود.



ساقه سس زردرنگ هست و روی طیف وسیعی از گیاهان رشد می‌کند و باعث از بین رفتن یا ضعیف شدن گیاه می‌زبان می‌شود.



خواص درمانی



گرم و خشک است و از نظر دارویی بیشتر ساقه‌های نخی شکل و گل آن مصرف می‌شود. ولی در مواردی، از تخم آن نیز استفاده می‌شود.

مسهل سودا و بلغم است و ساقه‌های آن یا به تنهایی و یا مخلوط با بنفشه برای بیماری‌های عصبی، جنون، مالیخولیا، سردرد، کابوس، لقه، درد مفاصل و سرطان نتایج خوبی دارد.

به همین علت در بعضی کتب آن را دواء الجنون نیز می‌نامند.

برای اشخاص پیر و سالمند و همچنین مزاجهای سوداوی نافع است.

درمان انواع سردرد و سرگیجه و مالیخولیا که در نتیجه آشامیدن شراب و نوشابه‌های الکلی حاصل شده باشد. جهت درمان سر درد بایستی گل بنفشه، ریشه شیرین بیان، بادرنجبویه، گل گاوزبان، افنتیمون با مویز جوشانده و میل شود.

جهت درمان انواع بیماری‌های روانی از جمله مالیخولیا و مانیا می‌بایستی هرروز نیم مثقال افنتیمون را با نیم مثقال افنطین و نیم مثقال بومادران مخلوط کرده و دم کنید و با عسل مخلوط نموده و میل نمایید. جهت درمان مالیخولیای سوداوی مجرب است.

دیگر خواص این گیاه عبارت‌اند از ضد بی حسی اعضا، درمان‌کننده دردهای مفصل، درمان‌کننده سر دردهای مزمن، ضد خفقان، ضد وسواس، ضد صرع، تقویت‌کننده حواس مغزی و فکری، ضد آسم، ضد دیفتری، ادرارآور.

احتیاط در مصرف

باید توجه داشت که در تهیه جوشانده‌های افنتیمون می‌باید از جوشاندن زیاد این گیاه خودداری شود، خیلی کم جوش داده شود. زیرا جوش زیاد خاصیت آن را کاهش می‌دهد لذا هنگامی که جوشانده آماده شد آن را در کیسه‌ای نازک کرده (مانند چای کیسه‌ای) در هنگام جوشیدن داخل جوشانده کرده می‌گذاریم چند قل بزند سپس خارج می‌کنیم.

اگیر ترکی Acorus Calamus

نام‌های دیگر:

اِگِر ترکی، اَگر ترکی، اکسیر ترکی، وَج، عودالوج، بچ، وجه، ریشه سوسن، بیخ سوسن، قصب الزریره، اقدرون، کول

فارسی: اگیر ترکی عربی: وج، عودالوج

فرانسه Roseavaromatique، Acore Vrai

انگلیسی Calamus، Sweet sedge، Sweet flag

لاتین Acroos Calamus



معرفی گیاه

اگیر ترکی بانام علمی (Acorus Calamus) گیاهی است که به حالت خودرو در کنار رودخانه‌ها و جریانهای آب وجود دارد.

این گیاه ریزوم افقی و استوانه‌ای شکل دارد که در سطح فوقانی آن اکثر برگ‌ها از بین رفته ولی در سطح تحتانی ریشه‌های متعدد مشاهده می‌شود. برگ‌های متناوب، دارای غلاف باریک و دراز به طول پنجاه الی شصت سانتی‌متر و دارای دو لبه نسبتاً تیز است.



میوه‌های آن دارای سه سطح مشخص، محتوی سه دانه و محصور در کاسه گل است و قسمت مورد استفاده گیاه ریزوم آن است. این گیاه چندساله علفی دارای ساقه زیرزمینی با بیخ ضخیم مفصل دار و گره دار که ریشکها به آن اتصال دارند و خوشبو هست. محل روش گیاه در کنار رودخانه‌ها و در باتلاقها و نقاط مرطوب در اروپا بخصوص در آلزاس فرانسه، بلژیک و در آسیا، هند و ایران است.



4cm

در ایران در بلوچستان در تپه‌های جلاوان دیده می‌شود و در محل بانام ((کول)) شناخته می‌شود.



ترکیب شیمیایی

اسانس فرار به مقدار یکتا سه ونیم درصد، دارای گلوکوزیدی به نام آکورین و یک آلکالوئید در اسانس روغنی معطر آن مواد کالامن، کالامنون، کالامئون و آسارون یافت می‌شود. قسمت مورد استفاده: ریزوم (ساقه زیرزمینی) مورد استفاده است. در پائیز جمع‌آوری کرده و آن را پاک می‌کنند و برش طولی می‌دهند و در سایه می‌خشکانند.



خواص درمانی

وج که نام دیگر لین گیاه است خواص درمانی بس یاری دارد و به عنوان محرک، تقویت کننده، مقوی معده و از بین برنده نفخ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از نظر طبیعت خیلی گرم و خشک است.

خوردن آن تنها یا با مصطکی برای تنقیه و پاک کردن دماغ، فلج، خواب رفتگی اعضاء، سستی بدن و لکنت زبان مفید است.

جویدن و در دهان نگه داشتن آن باعث سرعت تکلم اطفال است و اگر کم کم به اطفال داده شود برای رفع سنگینی زبان و رفع درد دندان نافع است.

آشامیدن عصاره آن برای افزایش قوه حافظه، خشک کردن رطوبت دماغ و معده و پاک کردن آن‌ها، تصفیه خون، صفرا و تسکین درد سینه، پهلوی، سرفه سرد، تقویت معده، کبد سرد، تحلیل باد، نفخ معده، روده‌ها و طحال و خرد کردن سنگ مثانه، گرم کردن کلیه و تقویت نیروی جنسی نافع است.

ضماد آن برای فلج، تشنج بلغمی، خواب رفتگی اعضاء، دردهای مفاصل و سرین و رحم، تحلیل باد و نفخ و استحکام اطحال مفید است.

ریزوم ها را به عنوان یک ماده معطر تلخ، تونیک، محرک، مقوی معده، از بین برنده نفخ و دارای اثر ضد نزله است.



مقوی دستگاه هضم است، و چون اثر مدر و معرق دارد، مصرف آن در موارد نقرس لنفاتیسم و کم خونی و زردی، درمان بیماری لوی کمی (نوعی بیماری است که بر تعداد گلبولهای سفید خون اضافه می‌شود). برای بند آوردن خون ریزی بینی و خون ریزیهای رحمی نیز استفاده می‌شود.

رفع کم خونی، زردی.



جوشانده آن به صورت حمامهای موضعی برای اطفال مبتلا به نرمی استخوان توصیه شده است.

اگیر ترکی در سوء هاضمه های ناشی از نارسایی عمل دستگاه گوارش و به طور کلی در تقویت این دستگاه استفاده می شود و چون اثر مدر و معرق دارد، مصرف آن در موارد کم خون، زردی و غیره توصیه می شود.

این گیاه در بند آوردن خونریزی از بینی مؤثر است و ریزوم آن در رفع بیماریهای کبدی و درد کلیه مورد استفاده قرار می گیرد.

به کار بردن جوشانده آن به صورت حمامهای موضعی برای اطفال مبتلا به نرمی استخوان توصیه شده است.



روش تهیه گرد اگیر ترکی

اگیر ترکی بیست و پنج گرم، مصطکی بیست و پنج گرم، نبات سفید بیست و پنج گرم و زنجبیل ده گرم. این ها را کوبیده و از الک ریز رد کنند و هر بار حدود پنج گرم از آن خورده شود. رای موارد نامبرده شده مفید است.

طریقه مصرف

- ۱ - از دم کرده بیست در هزار و مصرف سه فنجان در روز قبل یا بعد از غذا
- ۲ - دم کرده یک قاشق چای خوری پودر آن در یک فنجان آب و مصرف سه فنجان در روز
- ۳ - یک قاشق چای خوری از پودر گیاه را در یک فنجان آبجوش بریزید و به هم بزنید و به مدت یک دقیقه آن را دم کرده و روزانه شش قاشق از این دم کرده را برای درمان بیماری لوی کمی بیاشامید.
- ۴ - یک قاشق غذاخوری از قطعات کوچک ریزوم این گیاه را در یک لیتر آب سرد ریخته و می جوشانید و می گذارید تا پانزده دقیقه بماند و دم بکشد و درموارد فقدان اشتها و برای مصارف خارجی زخمها مصرف می کنند.
- ۵ - به کاربردن جوشانده آن به صورت حمام های موضعی برای اطفال مبتلا به نرمی استخوان و به طور کلی جهت رفع التهاب و بیماری های استخوان توصیه شده است.
- ۶ - یک قاشق غذاخوری از آن با آب گرم اثر قی آور دارد.

احتیاط در مصرف

اگیر برای گرم مزاجان مضر است و اخلاط را خشک می کند و برای رفع عوارض آن باید با سکنجبین میل شود.



انار Punica Granatum



نام قرآنی: رُمان

نامهای متداول:

فارسی: انار

عربی: رمان

انگلیسی Pomegranate

فرانسوی Grenade

ایتالیایی Melograno, Melagrana

آلمانی Granatapfel

لاتینی Granatum



معرفی گیاه

انار به نام علمی Punica Granatum L از خانواده پونیکاسه Punicaceae می‌باشد. براساس نوشته دائرةالمعارف ((بریتانیکا)) اصل درخت انار از ایران و ممالک مجاور ایران می‌باشد. و از این نواحی به سایر نقاط جهان منتشر گردیده است. انار درختچه‌ای است خزان‌دار که البته در نواحی گرم و مرطوب با زمستانهای معتدل همیشه سبز است و حداکثر ارتفاع آن به شش متر هم می‌رسد.



لازمه میوه‌دهی در انار تابستانه‌های گرم و پاییز طولانی و خشک است. انار گیاهی است یکپایه و گرده‌ها، مادگی خود را به راحتی بارور می‌کنند. البته گرده افشانی بین گل‌ها توسط باد و حشرات نیز میسر است. گل‌ها بعد از سه یا چهار سالگی درختچه روی سیخکها ظاهر می‌شوند.

دارای دمگل کوتاه به رنگ‌های

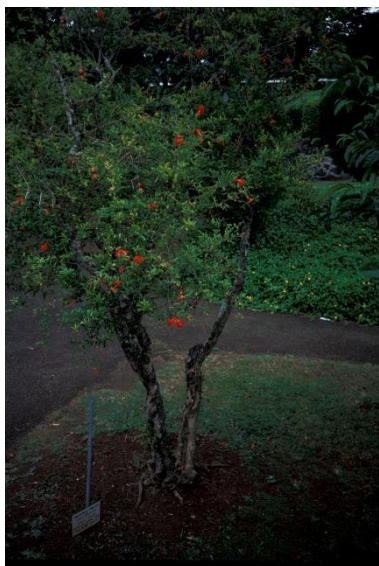
سرخ، زرد و یا سفید با پهنای دو سانتیمتر می‌باشند.

گل‌های انار دارای چهار تا هشت کاسبرگ چرمی که در بالای میوه قرار دارد و تعداد زیادی پُرچم با تخمدان تحتانی یا نیمه تحتانی است.

کاسه گل ارغوانی رنگ و پایاست و گلبرگها مچاله هستند.

میوه انار دارای پوست چرمی است. تقریباً کروی شکل به همراه کنجهای فراوان است. برگ‌های آن ساده، کامل و بدون استیپول است طرز قرار گرفتن برگ‌ها بر روی شاخه متفاوت است و به سه فرم متقابل، منفرد و فراهم مشاهده می‌شوند. شاخه‌ها کوچک، زاویه‌دار، خاردار بدون کرک با پوست سفیدرنگ تا خاکستری، شکل مختص به خود را دارا هستند. عمق ریشه‌های انار زیاد است و با گسترش عمودی یک و نیم متر گسترش افقی دو تا سه متر هست.





انار، انگور و انجیر و پسته از درختان حاشیه کویر محسوب می‌شوند و از این رو بفرآوانی در مناطق شرقی و جنوبی استان خراسان جنوبی و استان فارس و مرکزی کشت آن‌ها متداول و مرسوم است.

زیرا این درختان طالب آفتاب فراوانی می‌باشند و در نواحی گرم و نیمه گرم بهترین نتیجه را می‌دهند.

انار در مقابل سرما حساس است و چنانچه سرما بزند بر روی خاک مجدد می‌روید.

انار دارای شاخه‌های بدون تیغ و یا کمی تیغ دار می‌باشد. گونه (گراناتم) دارای ارقام بسیار متعددی هست که هر یک از آن‌ها خصوصیات مخصوص به خود را دارند.

از لحاظ پوست اغلب قرمز روشن، لیکن برخی دارای پوست سفید، زرد، سبز، سیاه و ترکیبی از این‌ها می‌باشند.

دانه انواع مختلف انار از لحاظ طعم، رنگ، ریزی، درشتی دانه و هسته (و نسبت این دو به یک دیگر) باهم متفاوت می‌باشند.

از این رو این محصول با توجه به مزه به سه دسته: ترش، ملس و شیرین تقسیم می‌شود. درخت انار خاصیت تولید پاجوش زیادی دارد. واریته‌های انار از لحاظ رسیدن میوه نیز در سه دسته: زودرس، میان رس و دیر رس قرار دارند.

گل‌های انار نارنجی متمایل به قرمز، دو جنسی، به صورت انفرادی و یا مجموعه سه الی پنج گل می‌باشند. انارهای زینتی دارای گل‌های پُرپر و زیبا و نسبتاً کوتاه هستند. انار یکی از میوه‌هایی است که از قدیم وجود داشته است حتی در کتب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است.

هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود (اودیسه) از آن نام برده است. معروف است که حضرت سلیمان باغ بزرگی پر از درخت‌های انار داشته که به آن عشق می‌ورزیده است.

انار میوه‌های درشت است که وزن آن از دویست تا هشت صد گرم مشاهده می‌شود. درخت یا درختچه انار دوران باردهی خود را از سال دوم به بعد شروع می‌کند و دارای عمر طولانی است، بویژه که در حذف پاجوش و جانشین کردن برخی از ساقه‌های جوان، به جای ساقه‌های پیر و همچنین هرس (فرم) و (بهره دهی) انار دقت بیشتری شود.



برگ‌های جوان انار حنائی و عنابی رنگ است و برگ‌های کامل آن سبز خوش رنگ و صاف می‌باشند. برگ‌های آن به شکل بیضی تا نیزه‌ای و فاقد گوشوارک یا بن برگ می‌باشد. در مناطق معتدله برگ‌های انار در فصل پاییز زرد نمی‌شود بلکه همیشه سبز باقی می‌ماند. انار را می‌توان به وسیله قلمه، پاجوش، خواباندن و یا از طریق کشت بذر تکثیر کرد، لیکن به لحاظ حفظ مشخصات پایه مادری بهتراست از قلمه و پاجوش استفاده شود.

انار میوه‌ای بسیار لذیذ و آبدار است و از روزگاران بسیار قدیم به‌عنوان میوه‌ای خوراکی و هم برای مصارف پزشکی اهمیت بسیار داشته است.

در باغهای معلق بابل درختان انار بسیار خوبی کاشته بودند و در مصر باستان انار را می‌شناختند. در زمان حضرت موسی انارهایی بسیار مرغوب در فلسطین، سوریه و لبنان کاشته می‌شد. شهر رَمَن به واسطه انار مرغوب آن، رمان (انار)، شهری معروف بود. کاشت انار در منطقه مدیترانه و کشورهای شرقی مانند هندوستان در زمانهای آخر متداول شد. اما پس از نفوذ اسلام در اسپانیا کاشت انار در آن سرزمین معمول شد و در قرن سیزدهم میلادی در انگلستان متداول گردید. بعدها اسپانیایی‌ها این میوه پرارزش را به دنیای جدید یعنی مکزیک و فلوریدا بردند.

کاشت آن کم کم در دیگر کشورها گسترش یافت و اکنون تقریباً در تمام کشورهای منطقه گرمسیر و معتدل می‌روید.

اکنون نوع مرغوب انار از ایران، ترکیه، افغانستان، سوریه، مراکش و اسپانیا وارد می‌شود. شهر شالاپور (شعله پور) هند به داشتن انارهای شیرین شهرت دارد.

در ضیافت‌های بزرگ در ترکیه، انار از جمله میوه‌هایی است که مهمانان را با آن پذیرایی می‌کنند. مصریان باستان همراه با انار دفن می‌شدند. بابلی‌ها اعتقاد داشتند خوردن دانه‌های انار قبل از پیکار آن‌ها را شکست ناپذیر می‌سازد. البته میدانیم که مرغوب‌ترین انار جهان در کاشان، ساوه و یزد و فارس کشت می‌گردد.

ترکیب شیمیایی

دانه‌های انار تقریباً پنجاه و دو درصد وزن کل میوه انار را تشکیل می‌دهند. پوست انار دارای تانن و آلکالوئیدهای مختلف است. اولین آلکالوئیدها که از پوست انار استخراج شده به‌وسیله Tanret شناخته شده‌اند. تانره از پوست انار آلکالوئیدهای را به‌صورت مایع و آلکالوئید دیگر به نام پزودوپله تیرین را به‌صورت کریستالیزه مجزا کرده و به دست آورده است. پله تیرین و ایزوپله تیرین مانند Conicine از مشتقات پی پریدین می‌باشند و فقط زنجیر طرفی پروپی لیک، کونی‌سین جای خود را به یک زنجیر آلدهیدیک داده است. در متیل پله تیرین زنجیر طرفی به جای زنجیر آلدهیدیک دارای عامل ستنی است و باید به این نکته توجه داشت که این جسم شبیه هیگترین بتا موجود در کوکا است. پزودوپله تیرین دارای ساختمان کاملاً متفاوتی است و از این نظریه به Tropinone نزدیک می‌شود. و تروپی نن، ستن تروپانول است که عبارت است از N.Methyl Granatnine و این شباهت و نزدیکی درخواص فارما کودینامیک این مواد نیز مشاهده می‌شود. از احیای پزودوپله تیرین یک الکل همولگ تروپانول به دست می‌آید و از این الکل نیز می‌توان مانند تروپانول مشتقات میدریاتیک و مشقات آنستزیک به دست آورد. قسمت‌های مختلف درخت انار مخصوصاً پوست ریشه و ساقه انار دارای مقدری در حدود بیست درصد تانن و اسید پونی کوتانیک Punicotanic Acid هست. پوست درخت انار دارای الکالوئیدی بنام پله تیه رتین Pelletierin است.





در صد گرم دانه انار واد زیر موجود است:

انرژی سی و هشت کالری

آب هشتاد و دو گرم

پروتئین چهار دهم گرم

چربی سه دهم گرم

مواد نشاسته‌ای ده گرم

کلسیم چهار گرم

سدیم سه میلی گرم

پتاسیم دویست و شصت میلی گرم

آهن نیم میلی گرم

ویتامین ب یک دو دهم میلی گرم

ویتامین ب دو سه صدم میلی گرم

ویتامین ب سه دو دهم میلی گرم

ویتامین ث چهار میلی گرم

ارزش تغذیه‌ای یک انار متوسط به وزن یک‌صد و هفت گرم:

کالری هشتاد

چربی نیم گرم

آب هشتاد و پنج گرم

کلسترول صفر گرم

کربوهیدرات پانزده گرم

پروتئین یک گرم

سدیم چهار میلی گرم

پتاسیم دویست و شصت میلی گرم

فیبر یک گرم

ویتامین ث چهار میلی گرم

آهن نیم میلی گرم

ویتامین‌های ب سه دهم میلی گرم

کلسیم هفت میلی گرم

خواص درمانی

قسمت‌های مختلف درخت انار، مورد استفاده فراوانی دارد. از پوست درخت انار در دباغی و همچنین داروسازی و از میوه آن برای مصرف تازه خوری و اثر آب انار برای تهیه نوشابه‌ها و نیز رب انار استفاده می‌شود. از سایر قسمت‌های انار از قبیل گل، برگ، پوست شاخه‌های جوان، ریشه و پوست میوه نیز برای مصارف دارویی و صنعتی استفاده می‌شود. در رابطه با فواید انار مطالب بسیار نوشته شده که از همه مهم‌تر آیات قرآنی است، خداوند در آیات نود و نه و یکصد و چهل و دو سوره انعام نظر انسان را به انار، انگور، زیتون، و نخل که نشانه‌هایی از عظمت خداوند می‌باشند، جلب نموده است. منابع مختلف، مصرف انار را در تصفیه خون و درمان استسقاء، آسم و ناراحتی‌های ریوی بسیار مفید می‌دانند. از نظر طب قدیم ایران میوه انار سردتر و قابض است. آب انار سرد و تر و پوست انار سرد و خشک و بسیار قابض هست. پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت‌های این درخت قابض‌تر است. کلیه قسمت‌های درخت انار دارايتان هست که بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می‌شود. جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده و روده را از بین می‌برد. جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم درد. برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ‌های انار استفاده کنند. خانم‌هایی که عادت ماهیانه‌شان منظم نیست می‌توانند از جوشانده برگ‌های انار استفاده کنند. برگ‌های له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می‌برد. برای برطرف کردن سوختگی پوست، گل‌های انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم کش است. دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف می‌کند. دم کرده گل‌های انار را به صورت غرغره برای از بین بردن زخم‌های دهان بکار ببرید. برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید.

انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد می‌کند.
 برای برطرف کردن بواسیر باید معقد را با جوشانده پوست انار شستشو داد.
 به علت داشتن آهن دیر هضم هست.
 خوردن دانه‌های انار بهتر از آب انار هست.
 خون سازاست و در تصفیه خون بسیار مؤثر بوده.
 بهترین زمان خوردن آن صبح ناشتا هست.
 در معالجه اسهال شهرت دارد.
 آب انار شیرین با شکر و نشاسته برای درد سینه و سرفه بسیار زود مند است.
 خواص حیاتی و درمانی در انار شیرین به مراتب بیشتر و کامل‌تر است زیرا انار شیرین، اناری است که کاملاً رسیده و ترکیبات شیمیایی آن، کامل شده‌است و به‌طور طبیعی به تکامل مواد مغذی موجود رسیده‌است.
 در انار ترش که مواد قندی آن کمتر است، مواد اسیدی مانند اسید مالیک و اسیدستریک وجود دارد که در بعضی از افراد ایجاد ناراحتی خواهد کرد
 انار برای سلامتی پوست بسیار نافع است. نکته مهم این است که با مصرف انار، سموم بدن دفع می‌شود.
 این خود در ایجاد فرح و نشاط بسیار تأثیرگذار است. کبد که وظیفه پاکسازی سموم از بدن را دارد با مصرف انار تقویت می‌شود.
 مصرف انار برای سلامت پوست و رفع لک‌های صورت بسیار مفید است، هم به‌طور برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار کارآمد است.
 انار در حقیقت یک میوه نیست بلکه یک پزشک و یک درمان‌کننده بیماری‌های کبد، مسومیت‌های خون، خستگی جسمی و عصبی و بالاخره رفع‌کننده سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی و انگل‌های دستگاه گوارش است.
 نوشیدن آب انار باعث کاهش اکسیدشدن LDL کلسترول (کلسترول بد) شده، از اتصال آن به رگ‌های خونی و رسوب کلسترول در جدار رگ‌ها جلوگیری می‌کند.
 میوه‌های است سرشار از ویتامین و به علت داشتن آهن و سایر عناصر دیگر دی هضم هست.
 انار مقوی قلب، مفرح، دفع‌کننده چربی، رفع‌کننده سموم اغلب عفونتهای داخلی، دافع حرارت هست و خوردن انار با پرده‌های سفید آن شکم را دباغی می‌کند، رب انار، برگ انار در ضعف معده، کم‌ی اشتها، تهوع، ضعف عمومی، تصفیه خون، خاصه در دختران جوان و در رفع میگرن بسیار مفید است.
 آب انار شیرین باشکر و نشاسته برای درد سینه و سرفه توصیه می‌شود.

برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است.
آب انار خنک کننده است.

رنگ صورت را شاداب می‌کند.

برای وزن اضافه کردن انار بخورید.

جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم درد.

احتیاط در مصرف

کسانی که سردمزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند. زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. اینگونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم بکار می‌رود ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. بهر حال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و این کار باید تحت نظر متخصص انجام گیرد.

انتخاب و خرید انار

۱ - هنگام خرید انارها را بلند کنید و وزنشان را احساس کنید. هر قدر میوه انار سنگین‌تر باشد بهتر است.

۲ - پوست انار باید نازک، سفت، براق و فاقد ترک خوردگی باشد.

نگهداری انار

انار تازه در دمای اتاق (در محل تاریک و خنک) تا یک هفته قابل نگهداری است. انار قاچ خورده درون یخچال تا ۲ هفته قابل نگهداری است. دانه‌های انار را می‌توان درون یک ظرف دردار تا ۶ ماه درون فریزر نگهداری کرد.

نحوه دان کردن انار

۱ - تاج انتهایی انار را جدا کنید.

۲ - به آرامی پوست انار را چندین برش قطری بدهید.

۳ - انار را درون یک کاسه آب به مدت ۵ دقیقه بخیسانید.

۴ - انار را زیر آب نگه داشته و دانه‌ها را از پوست و پرده‌های سفید رنگ جدا کنید. دانه‌ها به ته ظرف رفته، و پوست و پرده‌ها روی آب شناور خواهند شد.

- ۵ - پوست و پرده‌ها را از روی سطح آب بر دارید.
- ۶ - دانه‌ها را درون صافی و یا آبکش ریخته و آب آن‌ها را بگیرید. سپس با یک دستمال تمیز آن‌ها را خشک کنید.

آب انار، فواید بهداشتی روی قلب و عروق دارد

مطالعات *vivo in* در مردان سالم غیر سیگاری و موش‌های سالم که به‌طور تجربی دچار آتروسکلروز شدند، نشان می‌دهد که آب انار، احتمالاً به خاطر اثرات آنتی اکسیدانی آس دارای اثرات قوی آنتی آتروژنیک هست.

در این مردان، مصرف آب انار، استعداد و قابلیت کلسترول LDL را برای تجمع و ذخیره، کاهش و اثر پارا - اوکسوناز (Para oxonase) یک آنتی اکسیدان طبیعی است.

آب انار در موش‌های تحت بررسی، اکسیداسیون LDL را نود درصد کاهش داد و پلاک‌های آتروسکلروتیک را در مقایسه با موش‌های شاهد، چهار درصد کم کرد.

عصاره میوه انار

مطالعات نشان داده است مصرف عصاره میوه انار می‌تواند در کاهش روند تحلیل رفتن غضروفها که منجر به پوکی استخوان می‌شود، مؤثر واقع شود.

آب انار از فعالیت آنزیمی که در افراد مبتلا به پوکی استخوان به غضروفها آسیب می‌رساند، جلوگیری می‌کند پوکی استخوانی شایع‌ترین بیماری آرتروز است و معمولاً افراد مسن را مبتلا می‌کند. عواملی چون وراثت، اشتغال به کارهای با فشار بالا روی مفاصل، چاقی و کشیدن سیگار دلایل بروز این بیماری است.

یادآور می‌شود: درد مفاصل، گرفتگی عضلات، تورم مفاصل و استخوان‌ها از مهم‌ترین علایم این بیماری است.

اشارات قرآنی

در سوره انعام آیه نود و نه:

اوست خدایی که از آسمان باران فرستاد و بدان باران هرگونه نباتی را رویانیدیم، و از آن نبات ساقه‌ای سبز و از آن دانه‌هایی بر یکدیگر چیده و نیز از جوانه‌های نخل، خوشه‌هایی سر فروهشته پدید آوردیم، و نیز بستانهایی از تاکها و زیتون و انار، همانند و ناهمانند. به میوه‌هایش آنگاه که پدید می‌آیند و آنگاه که می‌رسند بنگرید که در آنها عبرتهاست برای آنان که ایمان می‌آورند .

سوره انعام آیه یکصد و چهل و یک:

و اوست که باغهایی آفرید نیازمند به داربست و بی نیاز از داربست، و درخت خرما و کشتزار، با طعمهای گوناگون، و زیتون و انار، همانند، در عین حال ناهمانند. چون ثمره آوردند از آنها بخورید و در روز درو حق آن را نیز بپردازید و اسراف مکنید که خدا اسراف کاران را دوست ندارد .

سوره رحمن آیه شصت و هشت:

در آن دو، میوه هست و نخل هست و انار هست.

بذر انار

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد که در میوه انار ترکیبات سودمند بسیاری وجود دارد که استفاده روزانه از آن باعث نشاط و سلامتی انسان است.

در داخل بذر انار ترکیب نادری وجود دارد که می‌تواند سبب به تأخیر افتادن پیری و تأثیرات ناشی از آن شود.

روغن بذر انار دارای خاصیت استروژنیک طبیعی است این خاصیت می‌تواند به طراوت رنگ پوست و رفع چین و چروک بینجامد و به انسان کمک کند تا احساس جوانی بیشتری داشته باشد.

روغن بذر انار یک ضد التهاب طبیعی است، که می‌تواند باعث تسکین سریع تحریکات جزئی پوست شود.

این روغن هم می‌تواند به‌طور مستقیم روی پوست به کار برده شود و هم زیر نظر پزشک به‌صورت داخلی به کار رود.

روغن بذر انار تنها منبع گیاهی از اسیدهای چرب (Cojugated) است و شامل مقداری استثنایی از پانیسیک اسید و ترکیبی نزدیک به CLA می‌شود.

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که خاصیت‌های درمانی قوی و ممانعت‌کننده CLA ممکن است بدن انسان را برای مبارزه علیه بیماری‌هایی نظیر سرطان، دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی کمک کند.

پانیسیک اسید موجود در روغن بذر انار دارای سوپر CLA است که این ترکیب بسیار نیرومندتر از ترکیب CLA معمولی است.

روغن بذر انار، رنگ شرابی درخشان و عطر و رایحه‌ای طبیعی دارد و استفاده روزانه از این روغن بهترین احساس را به انسان می‌دهد.



انبه Mango

فارسی: انبه عربی: انیج فرانسه: Mangvas انگلیسی: Mango لاتین: *Mangifera Indica*



معرفی گیاه

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ده متر می‌رسد. منشأ انبه هند و مالزی و برمه هست ولی هم اکنون در تمام مناطق استوایی و حاره کشت می‌شود. انبه از چهار هزار سال پیش وجود داشته است. برگ‌های این درخت نیزه‌ای شکل، گل‌های آن زرد یا قرمز رنگ و به صورت خوشه‌ای وجود دارد.





میوه آن که انبه یا منگو نامیده می‌شود بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته‌ای نسبتاً بزرگ است.

ترکیبات شیمیایی

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک Benzoic Acid اسید سیتریک Citric Acid و پیوری یلو دری Puri Yellow Dye که ماده زردرنگی است هست. انبه در حدود پانزده درصد تانن دارد. هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک Gallic Acid است. در صد گرم انبه مواد زیر موجود است :

انرژی چهل و پنج کالری

آب هشتاد گرم

نشاسته دوازده گرم

پروتئین نیم گرم

چربی پانزده صدم گرم

کلسیم شش گرم

فسفر نه میلی گرم

آهن پانزده صدم میلی گرم

ویتامین آ سه هزار و پانصد واحد

ویتامین ب چهار میلی گرم

ویتامین ب دو میلی گرم

ویتامین ب سه میلی گرم

ویتامین ث بیست و پنج میلی گرم



خواص درمانی



خواص میوه انبه

میوه نارس طبیعتی سرد و خشک و ریشه شیرین آن طبیعتی گرم و خشک دارد.

انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و نارس آن سرد و خشک است. انبه نارس تولید کننده بلغم و سودا در بدن هست.

انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن است. انبه تقویت کننده قوای جنسی است. رنگ صورت را درخشان می کند.

دهان را خوشبو می کند.

ادرار آور است.

یبوست را برطرف می کند.

انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است. بنا براین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می کند.

انبه تمیز کننده خون هست.

خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می برد.

انبه حرارت بدن را کاهش می دهد و تب را پائین می آورد.

برای رفع اسهال مفید است.

خوردن انبه، سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می برد.

برای درمان بواسیر مفید است.

عطش را برطرف می کند.

صمغ درخت انبه را با روغن و آبلیمو مخلوط کنید برای ناراحتی های پوست مفید است.

برای برطرف کردن زشمو، آب برگ های درخت انبه را روی سر بمالید.

برای تقویت دندان و لثه دم کرده برگ درخت انبه را مضمضه کنید.

مقوی اعضای ریشه بدن، جهاز تنفس، مری، معده، روده ها و کلیه نافع است.

مقوی مثانه و نیروی جنسی است و درخشان کننده چهره و خوشبو کننده دهان است.

خفقان، سردرد سرد، تنگی نفس، سرفه، بواسیر، اسهال، عطش، ضعف، کسالت و سستی بدن را رفع می‌کند و ترشح ادرار را افزایش می‌دهد و با اینکه قابض است در عین حال به مزاج انسان لینت می‌دهد.

خواص مغز هسته انبه

انبه دارای هسته بزرگی است که در وسط آن مغز آن قرار دارد که بجای مغز بادام می‌توان از آن در شیرینی جات استفاده کرد.



مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خوردن مغز هسته اسهال را برطرف می‌کند.

برای معالجه سرمخوردگی مصرف می‌شود.

سرفه‌های سخت را درمان می‌کند.

درمان کننده بواسیر خونی است.

برای بیماری‌های دستگاه گوارش مفید است.

مغز هسته انبه کرم کش و ضد اسهال است.

برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است.

ضد استفراغ است.

احتیاط در مصرف

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید. اگر خوردن انبه ایجاد نفخ بکند باید آن‌ها با زنجبیل خورد.

انبه برای گرم‌مزاجان مضرات بخصوصی در مواقعی که معده خالی باشد دارد. و از این نظر باید با سکنجبین یا آب دوغ سرد خورده شود.

هضم آن ثقیل و نفاخ است و ایجاد بیماری‌های سوداوی و خارش و جرب و دمل می‌نماید.

برای دندان مضر است. و اسپرم را رقیق می‌کند و برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی باید بعد از آن شیر تازه خورد. قبل از خوردن میوه رسیده انبه باید ریشه‌های آن را قطع کرد، به علاوه قسمت سر آن را که شیرابه یا لاتکس دارد بریده، پس از آن بخورند.

هر چه میوه رسیده‌تر باشد مقدار شیرابه آن مجروح کننده پوست و فوق العاده گرم است کمتر می‌شود.

انجیر Fig

نام علمی Ficus carica

خانواده Moraceae

نام عربی ((تین))

معرفی گیاه



درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می‌شده است.

در تورات از این درخت نام برده شده و اشعیاى نبی یکی از انبیای بنی اسرائیل خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود هفتصد سال قبل از میلاد با انجیر مداوا کرده است.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و اسرائیل برده شده است.

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده بطوریکه صادرات آن ممنوع اعلام شده بود.



شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر، هرودوتوس و افلاطون در نوشته‌ها و اشعار خود آن‌ها ستوده‌اند در اوائل قرن هجدهم، انجیر به وسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیایی به کالیفرنیا برده شد و امروزه بمقدار زیاد در این ایالت و ایالات جنوبی آمریکا کشت می‌شود. حدود هشتاد و پنج درصد از محصول انجیر به صورت خشک به بازار عرضه می‌شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می‌شود.

انجیر درختی است با برگ‌های زرد و پنجه‌ای به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می‌رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می‌شود.



درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می‌کند و تا سن بیست سالگی میوه می‌دهد. انجیر با توجه به ارزش غذایی و طبیی بالا در بیشتر نقاط دنیا از جمله گرمسیری، نیمه گرمسیری و معتدله کشت می‌شود. استان فارس و شهرستان استهبان سهم عمده‌ای در تولید انجیر خشک در ایران و دنیا دارند.

انجیر یک گیاه خزان کننده بوده که ویژه مناطق نیمه گرمسیری هست و به زمستان ملایم و تابستان گرم نیاز دارد.

در فصل گلدهی انجیر نباید آبیاری انجام داد و بهتر است در محیط رشد هم بارندگی وجود نداشته باشد تا حداکثر محصول دهی را داشته باشیم.

مقاومت این گیاه نسبت به خشکی و شوری زیاد، حساسیت آن به کمبود آهن و روی زیاد نیست ولی به سدیم و بور حساس است.



روش ازدیاد به وسیله بذر، قلمه، پاجوش، پیوند. البته ازدیاد با بذر به ندرت انجام شده و مخصوص مراکز تحقیقاتی هست. توسط قلمه‌های چوب دو الی سه ساله به راحتی تکثیر می‌شود.

طول قلمه‌ها در حدود چهل سانتیمتر بوده که در اواخر زمستان جدا می‌گردند انجیر هرچند گیاه بومی سوریه، فلسطین و مصر است.

اما بیش از دو هزار سال پیش در ایتالیا متداول و بزودی بومی آن جا شد و سریع در اروپای جنوبی از جمله یونان گسترش یافت. در زمان افلاطون انجیر احتمالاً معروفترین میوه یونان بود. او انجیر را چنان دوست داشت

که مردم او را فیلسوکوس، فیلو (دوستدار) سوکو (انجیر)، می‌خواندند و کلمه فیلسوف از آن گرفته شد.

انجیر خوراکی از میوه‌های بومی هند نیست هرچند دیگر گونه‌های آن به‌طور خودرو در هندوستان می‌روید. در زبان سانسکریت کلمه‌ای به معنای انجیر وجود ندارد و این نشان می‌دهد که کاشت انجیر اخیراً در هند متداول شده است.

گونه‌های دیگر انجیر که در هندوستان می‌رویند عبارت‌اند از انجیر بنگالی، (لور، لول)(هندی: بارگد) انجیر خوشه‌ای (هندی: گولار) انجیر معابد (هندی: پیپل) انجیر رومفی (هندی: پاکر) و فیکوس. فیکوس در قرن ۱۷ و ۱۸ در آسام از منابع خوب تهیه پلاستیک بود. اما پس از کشف درخت هوه Hevea در برزیل ماده‌ای که از این درخت به دست می‌آمد ارزش تجارتی بیشتری برای تهیه پلاستیک داشت و فیکوس از رونق افتاد. انواع دیگر این انجیر به‌عنوان گیاهی زینتی پرورش می‌یابند که کلاً گیاه کشدار نامیده می‌شوند.

لازم است گفته شود انجیر واقعی انجیر خوراکی هست اما گونه‌های دیگر این گیاه نیز انجیر نامیده می‌شوند که بعضی را انجیر خودرو و بعضی را انجیر هندی و غیره می‌نامند. علامه یوسف علی درخت انجیرمعابد را که گواتما بودا در زیر آن به نیروانا وصل شد به غلط انجیرهندی نامیده است.



انجیر معابد هر چند درختی بومی هند است درباره وجود آن در عربستان در زمان حضرت عیسی علیه السلام یا حتی قبل از آن نمی‌توان نظری قطعی داد؛ از این رو کلمه تین را که ریشه‌ای سامی دارد می‌توان برای هر یک از گونه‌های انجیر به کاربرد. در هر صورت این یک واقعیت است که تین درختی مهم در فلسطین و سایر نقاط بود و به دلیل همین اهمیتش بود که قرآن از آن نام برده است.

انواع انجیر

انواع انجیر: خوراکی و غیر خوراکی هست

انواع انجیر خوراکی: ازمیر، معمولی، سان پدرو

انجیر استهبان از نوع ازمیر هست که محصول دوم آن اقتصادی و قابل استفاده است. ارقام آن



عبارت‌اند از انجیر سیاه، سبز، شاه انجیر و کشکی انجیرهای معمولی به صورت پارتنوکارپیک تولیدشده و نیازی به گرده افشانی ندارد.

(انجیرهای سیاه موجود در بازار)

انجیرهای غیر خوراکی به نام ((بر)) نامیده شده که زمستانه، بهاره، تابستانه دارند و از نوع بهاره آن برای ((بردهی)) یا گرده افشانی درخت انجیر استفاده می‌شود.

برای گرده افشانی از زنبور ((بلاستوفاگا)) استفاده می‌نمایند که درون میوه‌های انجیر غیر خوراکی زندگی می‌نمایند.

ترکیبات شیمیایی

انجیر، قند زیادی دارد. پنجاه درصد انجیر خشک را قند تشکیل می‌دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های C, A, B است.

انجیر منبع غنی فیبر غذایی هست. لیگنین یک نوع فیبر غذایی غیرمحلول است که به مقدار زیاد در انجیر وجود دارد و نقش عمده‌ای در جلوگیری و رفع یبوست دارد.

انجیر منبع غنی فیبر غذایی و نیز منبع خوبی از منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های C, B, A است.

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است، دارای مواد قندی، مواد ازته، چربی، مواد معدنی، آمینو اسید، آنزیم‌های مختلف و کاروتن هست.

انجیر سدیم و چربی ندارد و مانند سایر میوه‌ها بدون کلسترول است.

چهل گرم انجیر تازه یا یک چهارم لیوان از خرد شده آن، معادل یک واحد میوه است.

یک و نیم عدد انجیر خشک معادل یک واحد میوه یا پانزده گرم کربوهیدرات است که کربوهیدرات آن از گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است.

انجیر، فیبر غذایی بالایی دارد و هر واحد آن بیست درصد نیاز روزانه را تأمین می‌کند که بیش از هر نوع میوه تازه یا خشک هست.

انجیر بیش از سایر میوه‌ها املاح دارد.

چهل گرم انجیر تازه دارای دویست و بیست و چهار میلی گرم پتاسیم (هفت درصد نیاز روزانه)، پنجاه و سه میلی گرم کلسیم (شش درصد نیاز روزانه) و یک و دودهم میلی گرم آهن (شش درصد نیاز روزانه) هست.

در برگ‌های آن حدود شش صدم درصد مواد تلخی مانند فیکوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد.

شیره سفیدی که با شکستن شاخه‌های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می‌شود بسیار سمی است و اگر بر روی پوست زده شود سلول‌ها را از بین برده و می‌کشد.

برگ‌های انجیر دارای گوسایداروتین Glycosiderutin هست.

در صد گرم انجیر رسیده و تازه مواد زیر موجود است:

انرژی	هشتاد کالری
مواد قندی	چهار گرم
پروتئین	یک و نیم گرم
چربی	نیم گرم
کلسیم	بیست گرم
فسفر	پنجاه و پنج میلی گرم
سدیم	سی و پنج میلی گرم
پتاسیم	شصت و پنج میلی گرم
ویتامین آ	هشتاد واحد
ویتامین ب یک	دودهم میلی گرم
ویتامین ب سه	هفت دهم میلی گرم
ویتامین ث	دو میلی گرم
ویتامین ث	بیست و پنج میلی گرم



خواص درمانی

انجیر میوه ای مقوی و شیرین است که در قرآن به آن قسم خورده شده است. درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و اسرائیل برده شده است.

انجیر درختی است با برگ‌های زرد و پنجه‌ای و به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می‌رسد و به دلیل عدم مقاومت در مقابل سرمای شدید، در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می‌شود. درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می‌کند و تا سن بیست سالگی میوه می‌دهد. سقراط پدر علم طب همیشه انجیر را برای مریضها و مخصوصاً بیمارانی که حالت تشنگی و تب داشته‌اند تجویز می‌نموده است.

لاتکس یا همان شیر سفید که از پوست انجیر خارج می‌شود جزو دیاستازهای معروف است و جهت هضم مواد قندی و نشاسته‌ای و تبدیل آن‌ها به گلیکوژن نقش مهمی دارد. لاتکس روی شیر همان تاثیری را که مایه پنیر دارد دارا هست.

اگر انجیر و عسل را به‌طور مساوی باهم مخلوط کنند برای زخم معده بسیار مفید خواهد بود. مطبوخ انجیر را برای رفع تب مورد استفاده قرار می‌دهند و از این مطبوخ می‌توان برای آبسه‌های دهان و دندان و لوزه و گلو استفاده نمود.

انجیر بیشترین کلسیم را دارد.

انجیر ماده‌ای سرشار از مواد غذایی است و چون الیافی ندارد خوردن آن مخصوصاً پس از بهیود از بیماری‌های طولانی تجویز می‌شود.

گذشته از حدود شصت درصد مواد قندی موجود در آن، دارای مقدار محسوس جوهرلیمو و اسیدمالیک و نمکهای کانی نیز هست. آنزیم مهمی به نام ((فیسین (Ficin) نیز در انجیر دیده می‌شود.

انجیر غذایی است کامل و به سادگی هضم می‌شود.

از نظر طبی ماده‌ای است که سنگ کلیه و صفرا را برطرف می‌کند و در رفع انسداد خفیف کبد و طحال مؤثر است.

این میوه برای بهیود بواسیر و نقرس تجویز می‌شود و برای نارسایی کبد نیز مفید است. در حدیثی حضرت محمد صلی الله علیه و آله به بیماران مبتلا به بواسیر توصیه می‌کند که مرتباً انجیر بخورند.

انجیر از نظر طب قدیم ایران، گرم و تر است.

هضم انجیر آسان است و مصرف آن برای بچه‌ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دوره نقاهت را می‌گذرانند، بسیار مفید است.



انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند.

انجیر به علت داشتن پتاسیم، درجه قلیائیت بدن را بالا برده و در دفع اوره و چربی خون بسیار مؤثر است. انجیر ادرارآور است.

حرارت بدن را کاهش می‌دهد. سرشار بودن انجیر از پتاسیم، تأمین کننده سلامتی کودکان ضعیف و کم خون و بی اشتهاست.

از انجیر می‌توان در رژیم‌های غذایی خاص مثل رژیم کم چربی، کم سدیم، پرفیبر، کاهش وزن، دیابتیو حتی رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده کرد.

در عین حال انجیر چاق کننده است و

آنهایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیماری‌هایی که دوره نقاهت خود را می‌گذرانند بسیار مفید است. بدین منظور می‌توان آن‌ها با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذاها خورد.

انجیر یبوست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. همچنین مربا و کمپوت انجیر برای درمان یبوست مؤثر است، لذا می‌توان سه یا چهار عدد انجیر تازه را چهار قطعه کرد و در نیم لیتر شیر جوشانده تا بپزد و آن را با دوازده عدد کشمش صبح ناشتا بخورند.

همچنین انجیر خشک خیسانده شده در شیر بسیار خوشمزه و برای درمان یبوست شدید بسیار مفید است. همچنین خوردن انجیر خشک خیسانده در روغن زیتون در صبح ناشتا، برای رفع یبوست مؤثر است. برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود بیست گرم از خرما، عنب، انجیر خشک و مویز را باهم مخلوط کرده و آسیاب کرده سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد.

از این جوشانده می‌توان بمقدار سه فنجان در روز مصرف نمود.

جوشانده انجیر خشک درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، ذات‌الجنب، سرخک، مخملک و آبله هست.

جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید و برای درست کردن این قهوه انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن‌ها آسیاب کنید تا به‌صورت پودر دارايد. انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

اگر انجیر و عسل را به‌طور مساوی باهم مخلوط نمایید و بخورید، جهت زخم معده بسیار مفید است. انجیر برای درمان سوء هاضمه مفید است. وجود آنزیم فیژین در انجیر باعث بهبود حرکت مواد در طی دستگاه گوارش می‌شود. انجیر به خاطر داشتن فیبر و پکتین فراوان ملینی خوب و طبیعی است. انجیر به علت دارا بودن دانه‌های ریز، باعث تقویت معده و روده می‌شود، ولی برای کبدهای ضعیف زیان‌آور است.

سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید.

برای برطرف کردن ورم گلو، پنجاه گرم انجیر زرد را در پانصد گرم شیر ریخته و مدت پانزده دقیقه بگذارید سپس آن‌ها غرغره کنید و مقداری از آن‌ها نیز بنوشید. (می‌توانید آن‌ها با عسل هم شیرین کنید)

همچنین شربت انجیر، تسکین دهنده دردهای گلو و سرفه است.

جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثر است. یکی از داروهای بسیار مؤثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد. انجیر را می‌توان همراه با میوه‌های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ‌فروت سازگار نیست.

انجیر برای آنهاییکه قند خونشان پائین می‌آید و یکباره احساس ضعف می‌کنند مناسب است زیرا قند آن بسرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.

اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود.

برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل‌ها، ضمادی از انجیر خشک با در و و گندم درست کرده و روی ورم دمل بگذارید.

دم‌کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشونت سینه مفید است.

برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هرروز پنج عدد آن‌ها با سرکه بخورید



انجیر ضد سرطان است. انجیر حاوی عنصر شیمیایی خاصی به نام بنزالدهید است که بارها نتایج مثبت آن درمان موفق سرطان دیده شده است. طبق مطالعه‌ای که روی بیماران سرطانی انجام شده کسانی که تحت رژیم غذایی منظم با انجیر قرار گرفته‌اند به کاملاً بهبود یافته‌اند و با سرعت بهبودی آن‌ها زیاد شده است.

انجیر در معالجه بیماریهای پوستی مؤثر است. همچنین زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است. بر اساس تحقیقات انجام شده انجیر یک میکروب

کش قوی و عاملی ضد کرمهای حلقوی است. نوشیدن یک لیوان آب انجیر یا مصرف تازه و خشک آن پیش از غذا توصیه می‌شود. توجه داشته باشید انجیر به خاطر داشتن مواد قندی فراوان خیلی زود باعث فساد دندان می‌شود پس بعد از خوردن آن حتماً مسواک بزنید.

انجیر میوه‌ای بهشتی است که بواسیر را قطع می‌کند. انجیر نقرس را معالجه می‌کند.

انجیر، قوای جنسی را زیاد می‌کند و رطوبت و سردی را که موجب ضعف نیروی آمیزش است، برطرف می‌نماید.

انجیر برای باد قولنج مفید است. در روز از آن زیاد بخورید، ولی در شب کم بخورید. انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد؛ استخوان را محکم می‌سازد؛ باعث رویش مو می‌شود؛ درد را برطرف می‌کند و باوجود انجیر دیگر به دارو احتیاج نیست.

در حدیثی از امام محمد باقر (ع) آمده است که فرمود: هر کس "حزقیل" پیامبر زخمی ظاهر شد که او را آزار می‌داد، خداوند به او وحی کرد که شیره انجیر را بگیرد و بر سینه خود بمالد. وی نیز این کار را انجام داد و بهبود یافت.



خواص شیرۀ درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده‌ای دارد:

مسهل بسیار خوبی است.

دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و تدر کردن گوشت بکار می‌رود.

شیره درخت انجیر را اگر به مدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید آن‌ها از بین می‌برد

برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است.

شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید باعث التیام آن‌ها خواهد شد.

ضماد شیره درخت انجیر با شنبلله برای رفع نقرس مفید است.

برای معالجه جراحتهای پوستی ضمادی از شیره درخت انجیر را با در جو درست کرده روی آن‌ها بگذارید.

مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.



خواص برگ انجیر

برگ پخته درخت انجیر ملین است.

برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید.

برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت‌ها بگذارید.

جوشانده ساقه‌های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می‌کند.



برای درمان اسهال‌های ساده و خونریزی‌های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.

برگ درخت انجیر را در آب جوشریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید بواسیر دردناک و متورم را درمان می‌کند. جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می‌کند.

مضرات

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند. زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است.



نام انجیر در قرآن

سوره تین آیات یکتا چهار

((سوگند به انجیر و زیتون. سوگند به طور مبارک. به این شهرایمن، که ما آدمی را در نیکوتر اعتدالی بیافریدیم)).

در قرآن مجید فقط یک مرتبه کلمه تین (انجیر) آمده است. اما این یگانه یادآوری، اهمیتی بسیار دارد. خداوند به تین و زیتون، طورسینا و بلد امین (مکه) سوگند یاد می‌کند و می‌فرماید آدمی در این دنیا به نیکوترین اعتدالی آفریده شده است.

مولانا عثمانی دلیل نام بردن تین و زیتون در سوگند سوره تین را دلیلی بر سودمندی بسیار این دو میوه می‌داند.

ذکر نام طورسینا در این آیه به علت آن است که از این جا به موسی وحی شد. و شهر مکرم (مکه) که به نام بلد امین به آن اشاره شده حاکی از اهمیت مکان و علو مقام شهری است که حضرت محمد صلی الله علیه و آله برای ابلاغ پیام الهی اسلام از آن جا مبعوث شد. مولانا مودودی معتقد است که سوگند خداوند به انجیر و زیتون در این آیه قرآن درواقع اشاره‌ای است به شام و فلسطین که پر از باغهای وسیع انجیر و زیتون است و پیامبرانی بسیار در این دو شهر زاده شدند.

به نظر مولانا حقانی تین نام شهری بود که اکنون دمشق نام دارد و زیتون نام قدیم اورشلیم بود. برخی دیگر از دانشمندان گفته‌اند که تین و زیتون نام دو کوه در شمال جزیره العرب است. بعضی نیز گفته‌اند تین اشاره به درخت انجیری است در بهشت که آدم و حوا بدن خود را با برگ آن پوشاندند.

به عقیده دیگری تین نام جایی بود که کشتی نوح از آن جا عازم سفر شد و اهمیت زیتون از آن جهت بود که پرنده‌ای را که نوح آزادش ساخته بود با شاخه‌ای زیتون به نشانه ظاهرشدن دوباره خشکی و گیاه بازگشت.

بنابر نقل مولانا عبدالماجد تعدادی از علما معتقدند گیاهان و جاهایی که در سوره تین به آن‌ها اشاره شده بیانگر اهمیت چهار دین آن عصر است. از این رو ذکر تین (انجیر) اشاره به دین گواتمابودا است زیرا او در زیر درخت انجیر به نیروانا واصل شد. اشاره به زیتون یعنی مذهب حضرت مسیح (ع).

زیرا در زیر درخت زیتونی به او وحی شد. کوه سینا (طور) دلالتی روشن بر دین موسی است و شهر مکرم مکه (بلدامین) به معنی دین اسلام و حضرت محمد صلی الله علیه و آله رسول خدا هست.

انجیر خوراکی صخره‌ای

Ficus Carica L. subsp. Rupestris



معرفی گیاه

انجیر وحشی که درواقع زیرگونه‌ای از انجیر خوراکی هست، درختچه‌ای است صخره دوست و کند و رشد که اغلب در نقاط سنگلاخی و شیب دار نواحی کوهستانی نیمه خشک رویش دارد. این گیاه درختچه‌ای است دارای سیستم ریشه‌ای فوق العاده فعال و سازگار به نوسانات شدید رطوبتی هست.

انشعابات ریشه‌های انجیر وحشی در شکاف سنگها، جایی که تنها در محدوده یقه و منطقه ریشه این گیاه، مقدار ناچیزی خاک وجود دارد، نفوذ می‌کند.

این گیاه در کشورهای ایران، سوریه، ترکیه و عراق وجود دارد. همچنین در کوههای ارتفاعات سیاه کوه، کوههای یخ آب و کوشکوه نیز به‌طور پراکنده در منافذ تخته سنگها دیده می‌شود.

خواص درمانی

میوه‌های این گیاه، شیرین و دارای ارزش غذایی هست به همین دلیل اغلب به صورت میوه‌های خشک در آجیل و تنقلات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

انگور Seed Extract Grape



معرفی گیاه

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده می‌شود درختچه‌ای است بالا رونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می‌رود. ساقه آن گره در و دارای بگهای متناوب است. برگ‌های انگور درشت و کنگره دار بوده و دارای پنج لوب دنداندار و به رنگ سبز تیره هست. گل‌های آن کوچک، مجتمع و به صورت خوشه ظاهر می‌شود. میوه درخت انگور، گوشتدار و شیرین و می‌تواند سبز، قرمز یا ارغوانی رنگ باشد. همچنین برگ‌های مختلف است. چند نوع انگور خود رو (مو) در نقاط مختلف جهان دیده شده، بنابراین تعیین زادگاه اصلی مو مشکل است.

اما بعضی از دانشمندان ارمنستان و آذربایجان را منشاء اصلی این گیاه می‌دانند. احتمالاً کاشت مو در این ناحیه آغاز شده و از آن جا به ایران، عربستان و مصر گسترش یافته است. نقل شده که کاشت مو قبل از زمان نوح متداول بوده است. از این رو شاید بتوان گفت که در بین میوه‌ها انگور قدمتی بیش از نخل دارد. در تمدنهای کهن آفریقا و آسیا به کاشت مو و تولید شرابی که از تخمیر انگور به دست می‌آمد اهمیت بسیار می‌دادند.



تاکنون حدود هشت هزار نوع انگور پرورشی در سرتاسر جهان دیده شده است که نوعی انگور بی دانه در سطحی وسیع در چندین کشور از جمله ایتالیا، فرانسه، روسیه، اسپانیا، ترکیه، ایران، افغانستان، ژاپن، سوریه، الجزیره، مراکش و امریکا کاشته می‌شود. بیش از نیمی از محصول انگور جهان در کشورهای اروپایی تولید می‌شود. هندوستان قبلاً انگور را از ایران و افغانستان وارد می‌کرد اما در سی سال اخیر کاشت آن در ماهاراشترا، آندرا و کرناٹاکا موفقیت امیز بوده است و هر سال سیصد هزار تن انگور از این نواحی به دست می‌آید ولی این مقدار فقط یک درصد محصول جهانی است.



ترکیبات شیمیایی

انگور میوه‌ای است حاوی ویتامین‌های آ، ب و ث که مقادیری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین نیز دارد

در برگ انگور، تانن، سکاروز، لولوز، اینوزیت، نشاسته، کلوترین، کاروتن و اسیدهای گوناگون موجود است. دم خوشه انگور دارای تانن، مواد رزینی، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است. غوره میوه سبزرنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش هست.

غوره یا همان میوه سبزرنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش هست.

غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید

فرمیک، اسید سوکسینیک Succinique Acid، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک Glucolique Acid و قند هست.

دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک و قند هست.

پوست انگور دارای تانن، تارتارات پتاسیم، اسیدهای آزاد و مواد معدنی هست. در هسته انگور مقداری روغن و تانن موجود است. روغن هسته انگور به رنگ زرد مایل به سبز است. این روغن فاقد بو و دارای طعمی مطبوع هست. روغن هسته دارای تری گلیسیرید، اسید اولئیک، اسید پالمیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیک هست.

هسته انگور دارای اسیدوینیک، اسید مالیک، اسیداکرالیک و غیره می‌باشد.

انگور رسیده سرشار از ویتامین‌های (A. B. C) می‌باشد.

یک کیلوگرم انگور یکصد الی یکصد و پنجاه گرم قند دارد.

بعلاوه دارای آهن، کلسیم فاسفور، املاح معدنی، چربی، اسیدها و غیره می‌باشد. یک کیلوگرم انگور نه صد کالری تولید می‌کند.

در صد گرم حبه انگور رسیده مواد زیر موجود است:



آب هفتاد و پنج گرم
پروتئین سه و یک دهم گرم
مواد قندی بیست گرم
کلسیم دوازده میلی گرم
فسفر چهار دهم میلی گرم
آهن چهار دهم میلی گرم
سدیم سه میلی گرم
پتاسیم یک صد و هفتاد و پنج میلی گرم

خواص درمانی

انگور را از زمان‌های قدیم می‌شناختند و از مزایای آن آگاه بودند. سقراط حکیم یونانی، در قرن پنجم و چهارم قبل از میلاد می‌زیست، در آن وقت برگ تاک انگور را برای معالجه امراض قلب، کبد، معده ورم زخمها توصیه می‌کرد.

دیسکورید حکیم در قرن اول میلادی، از برگ‌های تاک برای درمان خونریزی و خلط خون استفاده می‌کرد.

امروزه درمان به روش‌های طبیعی از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌شود.

این میوه همچنین برای درمان یبوست، عوارض رماتیسم، کم‌خونی و حتی پیشگیری از این میوه در پیشگیری از سرطان‌هایی همچون سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان کبد و سرطان سینه مؤثر است .

مصرف انگور قبل از ظهر به تنهایی باعث لاغری می‌شود. در حالی که مصرف آن به همراه غذا چاق کننده است .

باید توجه داشت که نوشیدن آب سرد بلافاصله بعد از خوردن انگور و یا خوردن میوه‌های خشک مانند برگه هلو و غیره همراه با انگور و آب باعث دل درد می‌شود .

این میوه همچنین صاف کننده و خون ساز است. انگور قند خون را تنظیم می‌کند و به گفته کارشناسان تغذیه انگور قرمز برای تصفیه خون و خونسازی از انگور سبز مؤثرتر است. لذا برای افرادی که قند خون آن‌ها پایین است، مصرف این میوه مفیدست .

علت ضد سرطان بودن این میوه خاصیت ضد عفونی کنندگی آن است. برای افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آنها کاهش یافته، مصرف انگور، آب هویج، سیب و هلو توصیه می شود.

همچنین انگور حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است که می تواند ضعف بدن را جبران کرده و به کنترل فشارخون کمک کند.

این میوه برای سلامت قلب، ریه و کلیه ها مفید است و به علت داشتن املاح و مواد معدنی ملین و مدر است.

مصرف این میوه برای افراد مبتلا به نقرس (اوره بالا در خون) توصیه می شود.

همچنین بیوست که بی اشتها، نفخ، سردرد و تشنگی مفرط و بوی بد دهان را در پی دارد، با خوردن آب انگور تازه قابل معالجه است.

کشمش نیز خاصیت تقویت کنندگی دارد و دم کرده آن برای نرم کردن سینه و تسکین درد گلو مفید است.

برای افرادی که چربی خون بالا دارند نیز مصرف غوره توصیه می شود. غوره همچنین خاصیت ضد عفونی کننده دارد و مصرف آن به همراه سالاد برای لاغر شدن مفید است. در عین حال مصرف غوره به تنهایی برای معده مضر است و نیز برای زنان باردار توصیه نمی شود چرا که مدر بوده و ممکن است منجر به سقط جنین شود. اخلاط بدن را متعادل می کند.

بسیار مقوی و مغذی است.

سینه و ریه را صاف و تمیز می کند.

انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است.

درمان سل ریوی و سیاه سرفه مؤثر است.

برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می شود.

آن هایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد، نفخ و عوارض دیگر می گردد.

انگور بهترین میوه برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند و بدن خود را از اسید اوریک، سنگ های صفراوی و مسمومیت ناشی از سرب یا جیوه پاک کنند. اینگونه اشخاص باید در هر هفته به مدت دو روز فقط آب انگور بخورند و رژیم آب انگور بگیرند. برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه به صورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیم گرم محتوی کمی جوش شیرین بشوید. زیاده روی در مصرف آب انگور به طور مداوم ایجاد سنگ کلیه می کند.

هضم انگور آسان و ارزش غذایی آن مساوی یا شاید بیشتر از ارزش غذایی شیر مادر باشد اگر می‌خواهید چاق شوید انگور شیرین و اگر می‌خواهید لاغر شوید انگور ترش (غوره انگور) صرف کنید یکی از خاصیت‌های دیگر انگور ترش جلوگیری از انداختن بلوغ و باز نمودن قاعده دختران است. خوردن زیاد انگور برای زنان حامله خوب نیست. اگر شخصی را مبتلا به اسهال خونی است می‌باید هسته انگور را کوبیده با عسل مخلوط نموده سپس مصرف نماید

انگور سیاه آهن بیشتر دارد برای اشخاص کم خون و زنان بار دارد مفید است. کسانیکه معده ضعیف دارند از آب انگور استفاده نمایند، چون پوست انگور دیر هضم است. اشخاصیکه از چاقی شکایت دارند و می‌خواهند لاغر شوند باید شصت گرم برگ خشک انگور را در یک لیتر آب جوشانده توسط مقدار عسل شیرین کرده یک صد سی سی از آن را در سه نوبت در روز استفاده نمایند.

اگر سرما دست و پای شما را خشن نموده است شصت الی هفتاد گرم برگ خشک انگور را در یک لیتر آب بجوشانید سپس به مدت پانزده دقیقه دم بگذارید سپس دست و پای را در آن گذاشته و مالش دهید تکرار این عمل برای چند روز عارضه را از بین می‌برد.

در سال یک هزار و نه صد و هفتاد یک بیوشیمیست فرانسوی از تخم (دانه) انگور ماده‌ای را استخراج کرد که در بهبود جریان خون مؤثر بود.

این ماده ((الیگومریک پروآنتوسیانیدین OPC)) نامیده می‌شود. این ماده سبب کاهش میزان التهاب می‌شود و حتی از بیماری قلبی نیز پیشگیری می‌کند.

((الیگومریک پروآنتوسیانیدین)) اول و مهمتر از همه خاصیت ضد اکسید دارد که به بدن کمک می‌کند تا حملاتی را که نهایتاً سبب بیماری می‌شوند (عوامل استعمال دخانیات و مواد شیمیایی زیست محیطی)، دفع کند.

این نوع مواد از طیف گسترده دفع کنندگان فشار روحی متمایز هستند.

ضد اکسید کننده‌ها یا ژنهای تطبیق شدنی (آداپتوژنها)، همچنین از خستگی فیزیکی و روحی شما را رها و پس از رفع بیماری نیز شما را کمک می‌کنند. هم ضد اکسیدها و هم آداپتوژنها ما را کمک می‌کنند تا حداقل از دو عامل بزرگ مرگ و میر به نام بیماری قلبی، عروقی و سرطان اجتناب ورزیم. خواص ضد اکسید ((الیگومریک پروآنتوسیانیدین OPC)) می‌تواند در پیشگیری از بیماری قلب، عروق نیز مؤثر واقع گردد.

برخی تحقیقات به عمل آمده مؤید این است که این ماده می‌تواند روند تشکیل پلاکها در رگها را کاهش دهد و در تشکیل و ترمیم بافت آسیب دیده رگها مؤثر باشد.



اگر از سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی، عروقی رنج می‌برید، می‌توانید مصرف الیگومریک پروآنتوسیانیدین را مدنظر قرار دهید.

نارسایی مزمن سیاهرگها دلیل دیگر مصرف این ماده است که در این میان می‌توان به عوارضی نظیر اختلال بینایی ناشی از نفروپاتی دیابتی یا دژنراسیون قرنیه اشاره داشت. اینگونه مصارف ماده الیگومریک پروآنتوسیانیدین را تحقیقات کلینیکی

نیز تأیید کرده است. کاربردهای آتی این ماده ممکن است مواردی نظیر معالجه سندرم پیش قاعدگی و متوقف کردن التهاب صورت در پی عمل جراحی را نیز در بر گیرد.

این ماده در کاهش میزان ناراحتی سینه و درد مفاصل و پاها که گاهی در پی سندرم پیش قاعدگی عارض می‌شود مؤثر بوده است و مدت زمان بهبود از جراحی پلاستیک را کاهش داده است. خواص ضد توموری این ماده نیز به اثبات رسیده است.

اشکال موجود

عصاره دانه انگور به صورت عصاره مایع یا در قالب انواع کپسول و قرص موجود است. برای اهداف درمانی از فراورده‌های استاندارد حاوی نود و پنج درصد محتوی ماده الیگومریک پروآنتوسیانیدین استفاده کنید.



نحوه مصرف

نتایج تحقیقات و آزمایشهای بالینی نشان می‌دهد که ماده الیگومریک پروآنتوسیانیدین موجود در دانه انگور درمان مشکلات نابینایی و همچنین نارسایی مزمن سیاهرگی و علائم آن، مینای دندان و اختلالات جریان خون مؤثر واقع می‌شود.

برای پیشگیری از پلاک‌های رگ‌ها، اختلالات بینایی و سایر حالات روزانه پنجاه میلی گرم عصاره استاندارد آن گیاه را مصرف کنید.

برای درمان بیماری خاص، مصرف روزانه یک‌صد و پنجاه تا سیصد میلی گرم توصیه می‌شود لیکن از مصرف خوسرانه اجتناب ورزید و با پزشک معالج خود مشورت کنید.

خواص طبی هسته انگور

هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است دارای تانن است بنابراین قابض است.

اسهال را برطرف می‌کند.

ترشح ادرار و اسپرم را کم می‌کند.

گرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می‌دهند.

هسته انگور برای آنهایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است.

انگور میوه‌ای است بهشتی که شامل ویتامینهای A, B, C می‌باشد هم چنین دارای مقدار منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلومین است.

روغن هسته انگور گرم کننده بدن است، این روغن ضد یبوست هست. از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می‌شود.

عصاره هسته انگور، یک مکمل نسبتاً جدید در ایالات متحده است، اگرچه در اروپا برای سال‌های متمادی استفاده شده است. عصاره هسته انگور از فشردن و تصفیه هسته انگور تازه تهیه می‌شود.

عصاره هسته انگور غنی از پرو آنتی سیانین (PCO)، یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که می‌تواند جلوی تخریب‌های سلولی در اثر رادیکال‌های آزاد را بگیرد و بافت‌های پیوندی را تعمیر و تقویت کرده و به فعالیت آنزیم‌ها کمک کند .

PCO پاسخ‌های آلرژیک و دستگاه ایمنی بدن را با کاهش تولید هیستامین، تسکین می‌دهد.

درمان سرطان با هسته انگور

تحقیقات بسیاری نشان داده که آنتی اکسیدان‌ها ضد سرطان‌اند و از بروز همه نوع سرطانی جلوگیری می‌کنند. تحقیقات نشان داده افرادی که ویتامین E و سلنیوم کمتری مصرف می‌کنند، پانزده برابر بیشتر در معرض سرطان هستند PCO. موجود در هسته انگور خیلی مفیدتر از ویتامین E است و در عین حال از تخریب DNA سلولی هم جلوگیری می‌کند.

همچنین نتایج اولیه بررسی اثر عصاره هسته انگور در جلوگیری از پیشرفت سرطان کولون امی دوار کننده است.

محققان دانشگاه کلرادو می‌گویند عصاره هسته انگور با سرطان کولون مقابله می‌کند اما پیش از آنکه مواد شیمیایی موجود در هسته انگور به عنوان درمانی برای سرطان در انسان مطرح شود، مطالعات بیشتر مورد نیاز است.

به گفته محققان آنتی اکسیدان‌ها بی به نام پروآنتوسیانیدین علت موفقیت آمیز بودن آزمایشات اولیه بودند.

آن‌ها در این تحقیق دزهای مختلف عصاره هسته انگور را بر سلول‌های سرطانی کولون بررسی کردند. چرخه رشد سلول‌های سرطانی که در معرض این عصاره‌ها قرار گرفتند کند شد و سلول‌ها مردند.



این محققان سلول‌های تومور کولون انسان را زیر پوست موش‌های تغذیه شده با این عصاره و موشهای کنترل تزریق کردند.

در موش‌های دریافت کننده عصاره هسته انگور رشد تومورها کندتر بود. طی یک مطالعه هشت هفته‌ای این موش‌ها وزن طبیعی خود را حفظ کردند، نگییری در غذایشان حاصل نشد و سایر اثرات جانبی نیز در آن‌ها مشاهده نشد.

درمان دندان‌ها و لثه‌ها با هسته انگور

طبق گزارش دندانپزشک‌ها مصرف انگور و عصاره هسته انگور در سلامت دندان و لثه‌ها بسیار مؤثر است، زیرا آنتی اکسیدان موجود در آن از خرابی دندان جلوگیری می‌کند و موجب می‌شود لثه‌ها سفت و صورتی رنگ باقی بمانند. پس مصرف انگور در مبتلایان به عفونت‌های دهان بسیار مفید است. حتی اخیراً ثابت شده است که مصرف کشمش از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند، زیرا دارای موادی است که تعداد می‌کروب‌های مولد پوسیدگی را کاهش می‌دهد.

درمان بیماری‌های چشم با هسته انگور

تحقیقات نشان می‌دهد PCO موجود در هسته انگور از اثر تخریبی رادیکال‌ها جلوگیری کرده و موجب سلامت پروتئین کلاژن سلول‌های بینایی می‌شود. مصرف PCO به‌شدت موجب بهبود افراد مبتلا به هر نوع عارضه سلول‌های بینایی خصوصاً تحلیل لکه چشم می‌شود. از این رو عصاره هسته انگور درمان آب مروارید و آب سیاه مؤثر است.

درمان ناراحتی‌های پوست با هسته انگور

نکته مهم در سلامت پوست جلوگیری از پیرشدن آن است که با حفظ تناسب پروتئین‌های کلاژن و الاستین (پروتئین‌های موجود در پوست) امکان پذیر است. عصاره هسته انگور، پوست را در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید محافظت می‌کند و از چروک شدن و ایجاد سرطان در آن جلوگیری می‌کند. این ماده موجب تقویت بافت پیوندی پوست و حفره‌های چربی شده و موجب جوانی پوست می‌شود. افرادی که از این عصاره استفاده کرده‌اند، گفته‌اند که موجب پرشدن پوست و کاهش اثر زخم‌های قدیمی و ترک‌های حاصل از لاغر شدن بعد از چاقی و گلوله‌های چربی خصوصاً در ران‌ها شده است.

درمان ناراحتی‌های سیستم عصبی با هسته انگور

بعضی از پزشکان عقیده دارند مصرف PCO موجب بهبود بیماران مبتلابه MS می‌شود و جلوی پیشرفت عوارض MS را می‌گیرد. PCO این قابلیت را دارد که از مرز خونی مغز عبور کند و به سلول‌های مغزی وارد شود. با مصرف PCO بیماران ابراز می‌دارند که نظم ذهنی بهتری دارند.

درمان ناراحتی‌های ریه با هسته انگور

مصرف عصاره هسته انگور در بهبود آسم و آمفیزم مؤثر است. همچنین گزارش شده مصرف PCO موجود در عصاره هسته انگور عفونت‌های تنفسی، سرفه و خلط سینه را بهبود می‌بخشد.

احتیاط در مصرف

تاکنون هیچ واکنش مسمومیت‌زا، جهش‌زنی، سرطان‌زا یا اختلالات جنینی ناشی از مصرف این عصاره گزارش نشده است، اگر چه به دلیل نفوذپذیری بالای OPCS از جدار رگ‌های خونی، احتمال دارد مصرف این عصاره به همراه داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین، باعث خونریزی شود در افراد حساس به فرآورده‌های انگور حالت تهوع، اختلالات معده و کهیر موقت در پوست، از عوارض جانبی احتمالی این عصاره است.

نظر به این که هیچ مدرک بالینی دال بر خاصیت درمانی قطعی از عصاره هسته انگور در دست نیست لازم به نظر می‌رسد که بیماران مبتلابه سرطان، دیابت، امراض قلبی-عروقی و... تنها با مشورت با پزشک معالج خود اقدام به جایگزینی این عصاره با داروهای مصرفی خود کنند.

خواص درمانی غوره

غوره که بانگلیسی Un-ripe grape نامیده می‌شود غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بس یار مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست هم چنین اگر با سالاد میل شود، برای لاغر کردن سودمند است. سعی کنید غوره را خالی نخورید چون روی معده اثر سوء می‌گذارد هم چنین خانم‌های باردار از خوردن غوره زیاد خودداری کنند، چون غوره مدر است و امکان دارد موجب سقط جنین شود.

غوره از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است.

غوره میوه نارس انگور است که دارای طعم ترشی می‌باشد. غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک و قند می‌باشد.

غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست. هم چنین اگر با سالاد میل شود، برای لاغر کردن سودمند است.

هرگز غوره را با معده خالی نخورید، چون روی معده اثر سوء می‌گذارد. هم چنین خانم‌های باردار از خوردن زیاد غوره خودداری کنند، چون غوره ادرارآور است و ممکن است موجب سقط جنین شود.

درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه‌ها مؤثر است.

آب غوره برای درمان چاقی مفرد مفید است.

بیماری اسکوربوت که به دلیل کمبود ویتامین C در بدن به وجود می‌آید، با آب غوره درمان می‌شود.

آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است، برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است.

در دفع زردی مؤثر است.

خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می‌اندازد و قاعده را باز می‌کند.

حرارت و صفرای بدن را دفع می‌کند و روده‌ها را ضد عفونی می‌کند.

آبغوره تقویت کننده کبد است.

برای برطرف کردن ورم گلو، آب غوره قرقره کنید.

برای دفع کرم روده و تقویت معده باید مدت پنج روز آش آبغوره همراه با زیره سیاه مصرف کنید. البته

در این مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمائید.

آب غوره درمان کننده پا درد و کمردرد می‌باشد. برای معالجه می‌توان به مدت ده روز آش آبغوره

مصرف نمود. البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت اجتناب کرد.

ترشی غوره نیز برای معالجه رماتیسم و سیاتیک مفید است. هر شخصی باید در روز انگور میل کند

زیرا میوه‌ای ضد عفونی کننده است.

احتیاط در مصرف

امروزه نکات احتیاطی در مورد مصرف ماده الیگومریک پروآنتوسیانیدین به نظر نمی‌رسد. این ماده خیلی سالم و بی خطر است. هیچگونه عارضه و تداخلی از مصرف ماده مذکور گزارش نشده است چون ماده مزبور خیلی جدید است و روی جریان خون و شریانهای خونی اثر می‌گذارد به‌طور مستند طیف وسیعی از بیماریها و تداخل گیاه - دارو دور از انتظار نیست. سعی کنید با پزشک معالج خود و پیشرفتهای به‌عمل‌آمده در تحقیقات مربوط به عصاره انگور به‌ویژه در صورت ابتلا به دیابت یا سایر ناراحتیهای جدی نظیر تخریب قرنیه یا ورم لنفاوی در ارتباط باشید.

تهیه چاشنی‌هایی با غوره

گرد غوره

برای تهیه گرد غوره، غوره‌ها را پاک کرده، دم آن‌ها را می‌گیریم و می‌شوئیم. بعد روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنیم و در محلی آفتاب‌گیر قرار می‌دهیم تا خشک شوند. سپس آن‌ها را آسیاب می‌کنیم تا به‌طور کامل نرم شوند. گرد غوره آماده شده را درون یک ظرف درب‌دار ریخته و در محلی خشک نگهداری می‌کنیم. برای افزایش زمان ماندگاری می‌توان کمی نمک به آن اضافه کرد. نکته بسیار مهم در مورد گرد غوره این است که برای تهیه آن باید از غوره عسگری استفاده کرد.



آب غوره

غوره‌ها را پاک کرده، دم آن‌ها را می‌گیریم و می‌شوئیم. سپس آن‌ها را درون آبمیوه گیری می‌ریزیم و آب آن‌ها را می‌گیریم.

در روش دیگر می‌توان غوره‌ها را درون مخلوط کن ریخته و پس از آن غوره‌های له‌شده را که دارای پوست و هسته هستند، درون یک تنظیف و یا صافی ریخته و به‌طور کامل صاف کرد. برای تهیه آب غوره، نوع غوره مورد استفاده زیاد مهم نیست، ولی اگر از نوع عسگری استفاده شود، بهتر است.

توجه به این نکته لازم است که بعضی از انواع غوره‌ها ترش‌تر از برخی دیگر هستند. در صورتی که میزان ترشی آب غوره به‌دست آمده به‌اندازه دلخواه نباشد، می‌توان آن را به مدت چند دقیقه جوشانید تا کمی غلیظ‌تر و ترش‌تر شود.

در ضمن با این عمل مدت نگهداری آبغوره هم بیشتر خواهد شد. آب غوره را در بطری موردنظر می‌ریزیم و درب آن را به‌طور کامل می‌بندیم تا هوا به داخل آن نفوذ نکند.

در صورتی که بخواهیم آن را برای مدت طولانی نگهداری کنیم، از ترکیب آب و آرد، خمیری تهیه کنید و دور درب را با خمیر می‌پوشانیم. همچنین می‌توانیم با نوار چسب‌های بسیار محکم درب بطری را به‌طور کامل پلمپ کنیم.

رب غوره

غوره را شسته و روی آن نمک می‌ریزیم (به‌اندازه دلخواه) و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. پس از آن درب ظرف را می‌گذاریم تا غوره‌ها به‌طور کامل بپزند و نرم شوند. سپس آن‌ها را از صافی رد می‌کنیم.

در صورتی که رقیق بود، کمی دیگر آن را می‌جوشانیم تا غلظت آن به‌اندازه رب گوجه شود. سپس در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری می‌کنیم. نکته مهم آن است که در مرحله‌ای که می‌خواهیم، رب کمی غلیظ‌تر شود، باید شعله زیر آن بسیار ملایم باشد، چون در این مرحله رب غوره سریع می‌سوزد. به عبارتی دیگر برای تهیه یک رب خوب باید زمانی طولانی صرف کرد.

در ضمن اگر رب را در ظرف لعابی تهیه کنید، رنگ و کیفیت بهتری خواهد داشت. در صورتی که از ظرف فلزی استفاده می‌کنید، باید دقت کنید که کوچک‌ترین خراش یا زدگی در ظرف وجود نداشته باشد، چون در حین تهیه رب، از فلز ظرف کنده شده و وارد رب می‌شود که برای سلامتی بسیار مضر است.

ترشی غوره

برای تهیه ترشی غوره که نام دیگر آن "غوره غوره" است، بهتر است غوره را درون محلولی از کات کبود و نمک قرار دهیم.

این عمل به تثبیت رنگ سبز آن کمک می‌کند؛ در غیر این صورت بعد از مدتی رنگ غوره‌ها تغییر پیدا می‌کند.

روش کار به این ترتیب است که یک دوم قاشق چای خوری کات کبود و سه قاشق نمک را درون حدود یک لیتر آب، به‌طور کامل حل می‌کنیم و غوره‌ها را به مدت بیست و چهار ساعت درون این محلول قرار می‌دهیم.

سپس آن‌ها را درون یک صافی ریخته و چندین بار با آب سرد می‌شوئیم. غوره‌ها را روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم تا آب اضافی آن گرفته شود.

درون ظرف موردنظر که باید دهانه آن کوچک باشد، غوره‌ها را ریخته و یک لیتر آب غوره و دو الی سه قاشق نمک را باهم مخلوط می‌کنیم و روی غوره‌ها می‌ریزیم تا به‌طور کامل روی آن را بپوشاند. برای ماندگاری بیشتر، مقداری هم سیر چرخ می‌کنیم و به‌اندازه یک الی دو سانتیمتر یا یک بند انگشت روی غوره‌ها ریخته و درب ظرف را به‌طور کامل می‌بندیم و در جای خنک نگهداری می‌کنیم.

کشمش

کشمش نوعی ماده خوراکی است که به‌راحتی قابل بسته‌بندی و مصرف است، تقریباً هیچ تأثیر نامطلوبی بر روی بدن ندارد و مانند هر میوه خشک دیگری در تمام طول سال در دسترس است. کشمش یک منبع غنی از فنول است که این ماده فعالیت آنتی اکسیدان دارد و از آسیب سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند.

کشمش همچنین سرشار از نوعی عنصر معدنی موسوم به بور است.

اگرچه این عنصر در توصیه‌های مربوط به بهداشت عمومی چندان به چشم نمی‌خورد، اما برای حفظ سلامت بدن بسیار حیاتی است و بویژه در زنان سالمند برای حفظ سلامت استخوانها و جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان از اهمیت خاصی برخوردار است.

بور همچنین برای تبدیل هورمون استروژن و ویتامین D به فعالترین انواع آن‌ها مورد نیاز است. به‌علاوه ممکن است به خاطر بیاورید زمانی که کودک بودید مادرتان همواره به شما توصیه می‌کرد که برای حفظ بینایی و سلامت چشم‌ها باید هویج بخورید، اما در دوران بزرگسالی میوه‌ای که می‌تواند حتی بیشتر از هویج این نقش مهم را ایفا کند، کشمش است.

کشمش بر خلاف مزه شیرین و حالت چسبنده‌ای که دارد نه‌تنها باعث پوسیدگی دندانها و بیماری‌های لثه نمی‌شود، بلکه درواقع بهداشت دهان و دندان را بهبود می‌بخشد.

کشمش حاوی نوعی ماده شیمیایی است که تأثیر به‌سزایی در کشتن باکتری‌هایی دارد که عامل بروز پوسیدگی‌های دندان هستند. به‌علاوه قندهای موجود در کشمش که بیشتر فرکتوز و گلوکز هستند، مانند ساکارز که عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان است، در پوسیدگی دندانها نقشی ندارند.

یکی از مسائل مهم در تولید کشمش و صادرات آن کیفیت محصول وعدم آلودگی به قارچهای بیماریزا و اوکراتوکسین هست.

در تولید سنتی کشمش از سالنهای سنتی خاکی و سیمانی استفاده می‌شود. برای رفع مسائل فوق اخیراً از بارگاههای بهداشتی استفاده می‌شود که خطر آلودگی منتفی می‌شود.

در صادرات کشمش کیفیت محصول در رقابت با دیگر کشورها حائز اهمیت می‌باشد.

کشمش تقویت کننده بدن است و اگر آن را مانند چای دم کنید و بنوشید، برای نرم کردن سینه و درد گلو مفید است.



خواص طبی پوست انگور

پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است: پوست انگور را خشک کرده و می‌سوزانند خاکستر به‌دست‌آمده را برای درمان اکثر زخم‌ها استفاده می‌شود. پوست انگور دیرهمضم است و بهتر است که در موقع خوردن پوست آن‌ها بیرون آرود.



خواص طبی برگ مو

برگ مو قابض است. دم‌کرده برگ‌های جوان مو اسهال خونی را برطرف می‌کند. برای خونریزیها مفید است. در رفع نقرس و زردی مؤثر است. استفراغ را برطرف می‌کند. در رفع اختلالات گردش خونی مؤثر است. هنگامیکه پوست صورت قرمز می‌شود و ملتهب است خوردن دم‌کرده آن اثر مفید دارد. گرد برگ‌های جوان و خشک‌شده مو، اثر خوبی در رفع خون آمدن از بینی دارد. برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا جوشانده برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را به مدت پانزده دقیقه در آن قرار دهید. برای تهیه دم‌کرده برگ مو، مقدار پانزده تا بیست گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بماند. از دم‌کرده برگ مو می‌توان برای شستشوی چشم در مورد ورم ملتحمه استفاده کرد. دم‌کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است. انگورهای قرمز و تیره بیشتر از انگورهای سبز و روشن مواد ضد اکسیدکننده دارند. برای شروع روز همچنین می‌توان از یک لیوان آب معدنی که حاوی چهار الی پنج جبه انگور باشد، استفاده کرد.

زیبایی چهره

آب انگور را توسط پنبه به چهره خود بزنید، انتظار بکشید خشک شود بعداً در بین آب گرم قدری پودر شیرین بویژه انداخته روی خود را به آن بشوئید پوست روی تان لطیف و زیبا می‌شود. اگر چشمانتان ورم داشته باشد تقریباً بیست و پنج گرم برگ خشک تاک انگور را در یک لیتر آب جوش داده توسط جوشانده مذکور چشمان خود را بشوئید. برای قشنگی و نرم نگه داشتن صورت خود از روغن انگور استفاده کنید. پنجاه گرم انگور یک صد گرم روغن بادام شیرین پنجاه گرم موم عسلی را مخلوط نموده حرارت دهید تا بقوام آید و کرم شود، کرم تهیه شده را در مواقع لزوم بر پوست خود بمالید.

ماسک انگور، شاداب کننده و تقویت کننده پوست

این ماسک برای هر نوع پوستی مفید می‌باشد. سعی کنید در روزبه مدت پنج الی ده دقیقه ماسک را روی صورت گذاشته و بعد با آب بشوید.

ماسک دارای پروتئین بسیار است و اجزا و مواد آن به صورت زیر است.

جوانه گندم یک قاشق غذاخوری

جوانه ماش یک قاشق غذاخوری

انگور شیرین شش الی هشت جبه

عدس پخته یک قاشق غذاخوری

ماسک معمولی یک قاشق غذاخوری

سیب، خیار، هلو یک تکه کوچک از هر کدام

تمام مواد را باهم در مخلوط کن ریخته و به هم بزنید؛ سپس روی صورت بمالید و بعد از مدتی صورتتان را بشوید. افرادی که پوست بسیار خشک دارند، حتماً یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق روغن بادام شیرین به ماسک اضافه کنند.

نام انگور در قرآن

سوره بقره آیه دویست و شصت و شش

((آیا از میان شما کسی هست که دوست داشته باشد که او را بوستانی از خرما و انگور بوده باشد، و جوی‌ها در پای درختانش جاری باشد، و هرگونه میوه‌ای دهد. و خود پیر شده و فرزندی ناتوان داشته باشد، بناگاه گردبادی آتشناک در آن بوستان افتد و بسوزد؟ خدا آیات خود را برای شما این چنین بیان می‌کند، باشد که بیندیشید))

سوره رد آیه چهار

((و بر روی زمین قطعه‌هایی است در کنار یکدیگر و باغهای انگور و کشتزارها و نخلهایی که دو تنه از یک ریشه رسته است یا یک تنه از یک ریشه و همه به یک آب سیراب می‌شوند و در ثمره، بعضی را بر بعضی دیگر برتری نهاده‌ایم. هر آینه در اینها برای خردمندان عبرت‌هاست.))

سوره نحل آیه یازده

((و با آن برایتان کشتزار و زیتون و نخلها و تاکستانها و هر نوع میوه برویاند، در این عبرتی است برای مردمی که می‌اندیشند))

سوره نحل آیه شصت و هفت

((و از میوه‌ها نخلها و تاکها شرابی مستی آور و رزقی نیکو به دست می‌آورید، و خردمندان را در این عبرتی است))

سوره اسراء آیه نود و یک

((یا تو را بوستانی باشد از درختان خرما و انگور که در خلالش نهرها جاری گردانی))

سوره کهف آیه سی و دو

((برایشان داستان دو مرد را بیان کن که به یکی دو تاکستان داده بودیم و بر گرد آن‌ها نخلها و در میانشان کشتزار کرده بودیم))

سوره مؤمنون آیه نوزده
((با آن برایتان بوستانهایی از خرما و انگور پدید آوردیم. شما را در آن باغها میوه‌های بسیاری است که
از آن‌ها می‌خورید))

سوره یس آیه سی و چهار
((و در آن باغهایی از نخلها و تاکها پدید آوردیم و چشمه‌ها را روان ساختیم))

سوره نباء آیه سی و یک و سی دو
((پرهیزکاران را جایی است در امان از هر آسیب؛ بستان‌ها و تاکستانها))

سوره عبس آیه بیست و هشت
((و تاک و سبزیهای خوردنی.))



اسپند یا اسفند *Peganum Harmala*

معرفی گیاه

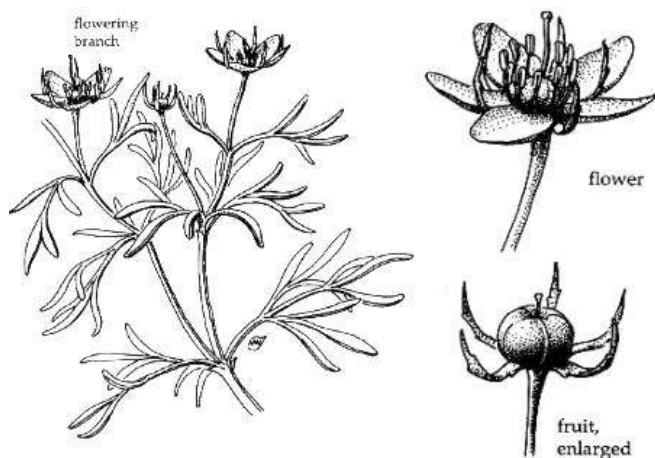


نام‌های دیگر : حرمل، سداب بری، حرمل، جرهل، سداب کوهی، غلقه‌الذئب، اسپند، اسفنج، سبند. گیاهی است پرپشت، علفی و پایا به ارتفاع سی تا چهل سانتیمتر با برگ‌های ریش ریش که تقسیمات آن باریک و دراز است. گل‌های آن قاشقی شکل، درشت و سفید بوده و دارای پنج یا شش گل برگ است. میوه‌هایش پوش‌ینه، بشکل کپسول‌های کروی و محتوی دانه‌های متعدد و سیاه رنگ است. که همان تخم‌های گیاه می‌باشد.

در اغلب نواحی کشور به‌صورت خود رو رشد می‌نماید و در تپه‌های خاکی به وفور یافت می‌شود.



این گیاه تحمل بی آبی را داشته و اغلب در جاهای کم آب هم رشد می‌نماید. در ماه‌های خرداد تا مرداد شکوفه می‌دهد و دارای بوی معطر و مزه گس است. این گیاه در اطراف زنجان و همدان زیاد دیده می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

دانه‌های اسپند دارای اسانس فرار، یک نوع تانن، الکالوئیدهای هارمین، هارمالین، هارمالول، پگانین یا وازی سین است. هارمالین از نظر درمان دارای اثر نیرو دهنده سیستم مرکزی اعصاب و ماده‌ای بسیار سمی است. همچنین گیاه حاوی گلیکوزیدی به نام روتوزید است.



خواص درمانی

قسمت مورد استفاده دارویی اسفند عمدتاً دانه و همچنین تمام قسمتهای گیاه (یا فقط برگها) به شکل تازه یا خشک شده در سایه می باشد.

طبع اسفند گرم و خشک است.

اسپند از جمله گیاهان کاملاً طبی بوده، و دود آن انتی سپتیک می باشد، و بهترین دوا در طب یونانی محسوب شده است.

دانه گیاه در طبابت های قدیم به عنوان خواب آور، معرق، ضد کرم، قاعده آور، ضد باد، نرم کننده سینه، زیاد کننده شیر مادران شیرده، زیاد کننده ادرار، مسهل سودا و بلغم مصرف داشته است.

دانه اسپند اثر سمی دارد. بدین خاطر از میوه این گیاه جهت سقط جنین استفاده می گردد.

اسپند دارای الکالوئیدهای مانند هارمین (Harmine) می باشد.

پوست اسپند جهت صرع، فلج، عرق النسا (سیاتیک) مورد استفاده دارد. همچنان برای جنون و سایر امراض بارده دماغ و اعصاب و یرقان بکار می رود.

اسپند رطوبتهای سینه و ریه را خشک می کند و نفخ روده ها را دفع کرده و ترشح شیر را زیاد کرده و مقوی نیروی باه است.

مالیدن دم کرده اسفند برای تقویت اعضاء و رفع سستی و سیاه کردن مو نافع است. بو داده اسفند با عسل برای ترک اعتیاد مفید است.





دفع صفرا

جهت دفع صفرا مقدار خیلی کمی اسپند را با مقداری پونه مخلوط نمود و در آب جوشانده، پس از سرد شدن با قدری عسل یا نبات مصرف می‌گردد.

درمان کمر درد

برای درمان کمر درد، مقدار بسیار کمی از اسپند را در شیر جوشانده و سپس به مصرف می‌رسانند.

رفع خونریزی بینی

در موارد خونریزی از بینی مقداری اسپند را در آب خیسانده سپس با قطره چکان مقداری از این آب را در گوش می‌ریزند که خونریزی بینی قطع می‌شود.

قی آور

هرگاه قدری اسپند را داخل آب جوشانده وصاف نمایند و آب آن‌ها با عسل و روغن کنجد مخلوط نمایند و محلول مذکور در مواقع مسمومیت غذا در معده، استعمال نمایند قی آور خوبی است.



رفع عرق النساء

اگر یک عدد اسپند پانزده شب متوالی خورده شود مریضی عرق النساء را دوا خواهد نمود.

رفع تنگی نفس

بیست و پنج گرم اسپند در یک صد و بیست گرم آب جوش ریخته شده بعد از صاف نمودن با یک صد گرم عسل و هفتاد گرم روغن کنجد مخلوط نموده روزانه سه قاشق مربا خوری خورده شود و این عمل اگر بمدت یکماه ادامه پیدا کند نفس تنگی را درمان می نماید، بعلاوه برای درمان سرفه خشک و مرطوب را استفاده می شود.



درمان هستری

مقدار بیست گرم اسپند را داخل یک لیتر آب انگور جوشانده شود، تا یک صد و پنجاه گرم آب آن باقی بماند، اگر این محلول روزانه پانزده گرم در مدت یکماه خورده شود، جهت مرض هستری مفید است.

درمان اگزما

نوشیدن جوشانده ریشه اسفند در هرروز صبح ناشتا برای درمان اگزما مفید هست.

رفع شب ادراری

کسانی که به علت ضعف مثانه یا سستی کمر دچار شب ادراری می باشند شبها با خوردن مخلوطی از تخم رازیانه و اسفند (یک دانه فقط) و صبحها با خوردن یک یا دو عدد تخم مرغ و کمی عسل شب ادراری آنها درمان خواهد شد.



رفع پر خونی و قرمزی چشم

برای این منظور دانه اسپند را پخته و آب حاصل را در چشم می‌چکانند.

تقویت اندام‌ها و سیاه کردن موهای سفید

از پخته دانه‌های گیاه به صورت ضماد استفاده می‌شود.

معالجه سنگینی گوش

دانه‌های گیاه را در آب و روغن زیتون جوشانده و پس از صاف کردن، چند قطره در گوش می‌چکانند. تسکین دندان درد: از بخور اسپند برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود.

اثر خواب آور

از دانه‌های اسفند که به شکل خوراکی مصرف می‌شود می‌توان به عنوان خواب آور استفاده نمود.

ضد کرم



برای از بین بردن کرم‌های انگلی روده دانه‌های اسفند را مستقیماً به صورت خوراکی مصرف می‌نمایند.

ضد عفونی کننده

مردم به اثر ضد عفونی کنندگی اسفند در زمانهای دور پی برده بودند و در اطراف بستر بیمار و جاهای پر ازدحام از آن دود می‌کردند و بدین طریق محیط را ضد عفونی می‌کردند.

مداوای مریضی پارکینسون

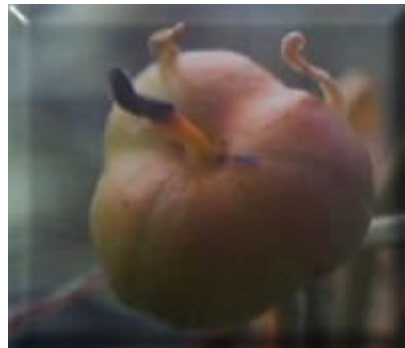
خوردن اسپند برای پارکینسون یا لقوه ، صرع و بیماری‌های سرد دماغی و عصبی مفید است و برای رفع استسقاء و یرقان نافع است.

رفع یبوست

مقدار هفت دانه اسفند را له کرده و جهت رفع یبوست شبها تناول نمایند.

روغن اسپند

روغن اسپند در موارد فلج ، رعشه ، سستی، صرع و پریدن ناگهانی اعضای بدن مفید است و به صورت تنقیه برای تسکین درد کمر و سیاتیک و سردی کلیه و رحم مفید است.



اسپیره *Spiraea Ulmaria*



معرفی گیاه

نام عربی این گیاه ملک المروج (سلطان مرتعها) و نام دیگر لحيه التيس (یعنی ریش بز) گفته می‌شود. البته میگویند این نام در زبان عرب به چند گیاه دیگر از جمله شنگت هم اطلاق می‌شود. اسپیره درختچه‌ای است گل‌دار که نزدیک به ۸۰ گونه آن را شناسایی کرده‌اند، بیشتر گونه‌های اسپیره در مناطق کوهستانی می‌رویند. امروزه بعضی از گونه‌های اسپیره را به‌عنوان گیاه زینتی در سراسر جهان می‌کارند. بعضی از گونه‌های اسپیره کوتاه هستند و بلندی آن‌ها از بیست سانتیمتر بیشتر نمی‌شود، اما بلندی بعضی دیگر به یک و نیم متر هم می‌رسد.



بعضی از آن‌ها شاخه‌های پر پشت و بعضی دیگر شاخه‌هایی کم پشت و نازک دارند که به سوی زمین خم می‌شوند.

برگ‌های اسپیره بیضی شکل، یا کشیده و نوک تیز، کبود مایل به سفید یا ابلق سبز و سفید است. این گیاه گل‌های فراوان به رنگ‌های سفید، قرمز، صورتی یا زرد دارد. آرایش گل‌ها به صورت دیم است.

در ایران چند نوع اسپیره وجود دارد.

دو نوع از آن‌ها به صورت وحشی در جنگل‌ها و کوهستان‌ها می‌رویند و بقیه را از سرزمین‌های دیگر به ایران آورده‌اند و در باغها کاشته‌اند.

یکی از آن‌ها اسپیره سفید است که بومی اروپای شرقی و آسیای شمالی است. اسپیره سفید در اردیبهشت گل می‌دهد و گل‌های آن سفید رنگ است. این اسپیره را در باغها به عنوان درختچه زینتی می‌کارند.

نوعی از اسپیره سفید که شیلیم نامیده می‌شود، در جنگل‌های شمال ایران و ارسباران به صورت وحشی می‌روید و بومی ایران است.

این نوع را در بعضی از مناطق تبرق می‌نامند. اسپیره سرخ درختچه زیبایی است که بومی چین و ژاپن و کوه‌های هیمالیاست.

این گیاه در خرداد گل می‌دهد و گل‌های آن سرخ رنگ است. اسپیره رعنا نیز بومی چین و ژاپن است که در اوایل بهار گل می‌دهد و گل‌های آن سفید رنگ است. برگ‌های این اسپیره به خاک پر قوت و آب زیاد نیاز دارد و بهترین راه زیاد کردن آن قلمه زدن است.

نوع متداول این گیاه که در ایران وجود دارد اسپیره ای بانام علمی *Spiraea Vlmaria* می‌باشد. گیاهی علمی، پایا و زیبا به ارتفاع نیم تا یک و نیم متر است. و دارای ساقه زیرزمینی می‌باشد.

اسپیره از تیره گل سرخ بوده و دارای مختلفی است که یک نوع آن در آذربایجان ارسباران، قره داغ، جنگل‌های حسن بگلو و مازندران می‌روید

انواع دیگر اسپیره که در ایران وجود دارد عبارت است از:

Spiraea Hypericifolia و *Spiraea Crenata*

قاعده ساقه گیاه گره دار است و همه ساله از آن یک ساقه هوایی قرمز رنگ خارج می شود. برگ های آن مرکب از دو تا نه زوج برگچه نامساوی به ابعاد متفاوت و منتهی به یک برگچه انتهایی است. گل های این گیاه معطر و شامل پنج گلبرگ سفید و پنج کاسبرگ و بیست تا سی پرچم درازتر از گلبرگ است.

اسپیره در استان های مختلف ایران از جمله در استان مازندران و در شهرستان نور رویش دارد. قسمت مورد استفاده اسپیره گل، سرشاخه گل دار و ریشه آن است ولی تمامی قسمت های گیاه نیز ارزش دارویی دارند.



خواص درمانی

ساقه زیرزمینی اسپیره قابض، ضد اسهال، مخصوصاً ضد اسهال خونی است و بهترین داروی ضد شکم روش برای اشخاص سالمند است.

برای ورم معده و جلوگیری از پیدایش خون در ادرار تجویز می شود و برای رفع استفراغ های خونی، بواسیر، نتیجه خوب داده است. جوشاندن آن برای معالجه گلودرد به صورت غرغره و شستشوی دهان با آب برای محکم شدن لثه و دندان مفید می باشد.

کمپرس با جوشانده آن برای برطرف کردن خون مردگی و دردهای نقرسی نافع می باشد. مقدار مصرف آن به صورت جوشانده بیست و پنج در هزار یک قاشق سوپخوری به فاصله بیست دقیقه برای رفع استفراغ خونی داده می شود و در موارد دیگر، از دم کرده بیست و پنج در هزار سه فنجان در شبانه روز نوشیده می شود.

گرد کوبیده ساقه زیرزمینی اسپیره برای ساختن خمیردندانه‌های طبی که جهت جلوگیری از خونریزی لثه‌ها ساخته می‌شود به کار می‌رود.

برای استعمال خارجی به صورت غرغره و مضمضه و کمپرس، معمولاً از جوشانده غلیظ من صد گرم در هزار استفاده می‌نمایند.

ریشه گیاه اسپیره در رفع خونریزی‌ها و جوشانده برگ آن در بهبود بریدگی‌ها و زخم‌ها بسیار مفید است.

سرشاخه گل‌دار آن دارای اثر دفع کننده اوره و اسیداوریک، معرق، آرام کننده، مقوی قلب، خواب آور و التیام دهنده زخم و جراحات است.



ریشه و سرشاخه گل‌دار این گیاه به صورت دم کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد و در رماتیسم مفصلی حاد، سنگ کلیه و مجاری ادرار، دردهای عصبی و بیماری‌های قلبی کم ————— ک موثری دارد. جوشانده غلیظ برگ گیاه به صورت لوسیون یا کمپرس گرم برای بهبود سوختگی، بریدگی و زخم‌ها به کار برده می‌شود و جوشانده داغ حاصل از تمام قسمت‌های گیاه برای رفع دردهای ماهیچه‌ای مؤثر است.

مضرات

زیاده روی در مصرف اسپیره باعث عوارضی نظیر اختلالات قلبی و پیدایش خون در ادرار می‌شود.

اسپیره کوهی یا ریش بز Meadowsweet



معرفی گیاه

گیاه بادوامی است که طول آن به سی تا شصت سانتی متر می‌رسد. ساقه‌های اسپیره خشک و متمایل به رنگ قرمز هستند. برگ‌های آن شبیه پر و معطر و دندانه‌دار می‌باشند و هر برگ دارای دو تا پنج جفت برگچه است. روی برگ‌ها سبز تیره و زیر آن سفید مایل به خاکستری است. گل‌های اسپیره به رنگ کرم و بسیار خوشبو هستند که چندانایی و به‌طور چسبیده به هم در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. اسپیره، از اواسط تابستان تا اوایل پاییز گل می‌دهد، که هم‌ین گل‌ها سپس تبدیل به میوه‌های ماریچ و حلزونی می‌شوند.

اسپیره کوهی یا ریش بز به دلیل ظاهر زیبا و قد بلند آن، در هنگام شکوفه و پوشش زیبایی که به چمنزارهای مرطوب می‌دهد، عنوان ملکه چمنها را به دست آورده است. گل‌های اسپیره عطر بادام دارند و شیرین و گرم هستند و برگ‌های آن تند و مطع‌رن‌د. برگ‌های اسپیره وقتی خشک شوند، عطر یونجه را پیدا می‌کنند و برای خوش طعم کردن نوشابه‌های خنک تابستانی مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند.



اسپیره کوهی را کف اتاق پخش می‌کنند تا در طول ماه‌های تابستان هوای داخل اتاق را خشبو نگه دارد.

عطر اسپیره کوهی به انسان نشاط می‌بخشد. گیاه بومی اروپا و آسیا می‌باشد که کشت آن در آمریکای شمالی نیز متداول شده است. بر روی خاک‌های غنی و مرطوب در سواحل رودخانه و نهرها و در باتلاق‌ها و مرداب‌ها می‌روید اسپیره کوهی در مرز فوقانی جنگلهای شمال و جنگلهای ارسباران و بیلاقات نور و همچنین در همدان، قم، تفرش و دماوند، به‌طور خودرو می‌روید.

خواص درمانی

از گل‌های این گیاه برای درمان بیماری مالاریا و تب‌های نوبه و عفونت‌ها چشمی استفاده می‌شده است. با کشف اسید سالیسیلیک از غنچه‌های گل ای نگیه‌اه توسط یک پرفسور ایتالیایی در سال ۱۸۳۹، معلوم شده که چرا این گیاه خاصیت تب‌بری دارد.

اسید سالیسیلیک همچنین در پوست و برگ درخت بید نیز موجود است و در سال ۱۸۸۹، از هم‌ین ماده، آسپرین که از نام علمی اسپیره که‌وهی گرفته شده است، ساخته شد. آسپرین مانند اسید سالیسیلیک دارای خواص ضد التهاب نیز می‌باشد و می‌تواند حرارت بدن را کاهش دهد. گیاه پزشکان اسپیره کوهی را جهت دردهای روماتیسمی و مفصلی و همچنین سرماخوردگی‌ها تب‌دار و آنفلوآنزا توصیه می‌کنند.

این گیاه همچنین یکی از مؤثرترین داروها جهت رفع سوزش معده و مقابله با اسیدیتة معده می باشد و برخلاف آسپرین، باعث تحریک و خونریزی معده بیمار نمی شود. اسپیره کوهی دارویی ملایم است و خاصیت قابض کنندگی آن مانع اسهال در کودکان می شود. این گیاه همچنین یک داروی آرایشی مفید نیز می باشد و از گلاب آن برای تقویت پوست بعد از پاک کردن صورت استفاده می شود.



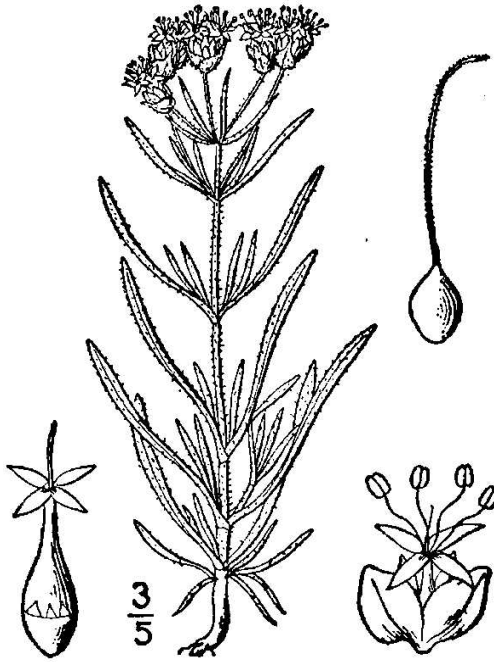
اسفرزه Sand Plantain

نام لاتین: *Plantago Psyllium*

نام انگلیسی: Sand Plantain

نام فرانسوی: *Psyllium*

معرفی گیاه



اسفرزه یا اسپغول: اسپوش، اسفیدش، پنگو، بزم قطونا، و شکم پاره نیز میگویند. گیاهی است علفی، چندساله به بلندی پنج الی ده سانتی متر، بدون سابقه و با کرک‌های نرم. برگ‌ها به حالت روزت، کشیده، باریک تا نایزهای، نوک تیز و به سمت پایه باریک و دوشاخه و به‌طور کامل یا به‌صورت پراکنده دارای دندان‌های ریز بوده، پوشیده از کرک‌های کم و بیش فراوان است.

سنبله‌ها و دم‌گل‌ها به طول یک الی نه سانتی متر و کرک‌دار هستند.

سنبله گرد یا کشیده به قطر نیم الی دو سانتی متر دارای گل‌هایی متراکم است.

کاسه گل تخم مرغی، بیضی و قایقی شکل است.

گلبرگ‌های لوبدار، تخم مرغی یا گرد، قلبی شکل یا قایقی شکل است.

دانه‌ها و پوست دانه، اندام دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهد.



دانه‌های آن تخم مرغی و قایقی شکل به رنگ خاکستری مایل به قهوه‌ای با ته رنگ ملایم صورتی است. اپیدرم موسیلاژی است و در آب متورم می‌شود و به صورت نیمه شفاف درمی‌آید. زمان جمع آوری دانه‌های آن مردادماه است.

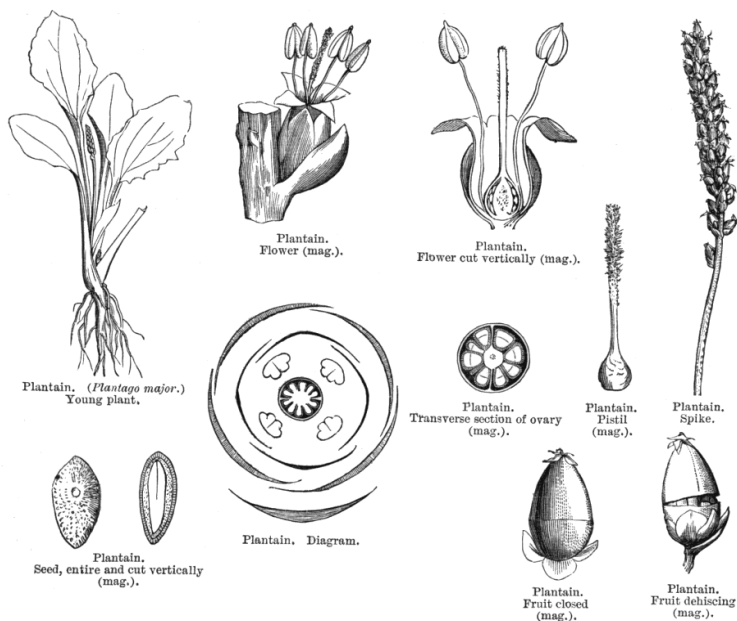


قسمت مورد استفاده گیاه دانه و پوست دانه می‌باشد.



ترکیبات شیمیایی

قسمت‌های مختلف گیاه اسفرزه دارای گلوکوزیدی بنام اکو‌بین (Aucubine) و نوع هی‌درات ک‌اربن صمغ دار بنام گزلین و هم دارای لعاب زیاد می‌باشد. دانه‌های اسفرزه دارای موسیلاژ، فلاونوئید آبی ژنین، پروتئین، قند، روغن ثابت و تانن است.



خواص درمانی

بیشتر به‌عنوان دانه‌ای سرشار از فیبر غذایی همراه مقادیر فراوان آب یه عنوان ملین بکار می‌رود. دانه‌های اسفرزه برنگ‌های سیاه، سرخ و سفید می‌باشد، که البته اسفرزه دانه سفید بهتر است. مانند سایر گیاهان دارویی می‌توان از اسفرزه نیز استفاده شایانی نمود.



راجع به خواص اسفرزه در کتب یونانی و گیاههای داروئی مانند کدکس و غیره مطالب جالبی نوشته‌اند، که مختصری از آن را در ذیل بیان می‌کنیم:

در پوست و دانه اسفرزه لعاب فراوان موجود است که بعد از ته نشین شدن ظاهر می‌شود. این لعاب نرم‌کننده و ملین است، از ریشه تا برگ، دانه و گیاه آن در طب برای علاج و مقابله با بسیاری از امراض استفاده می‌نمایند.

لعاب اسفرزه مسکن تشنگی و رفع حرارت بوده برای پائین آوردن تب‌های شدید توصیه می‌شود.



چنانچه روایت می‌کنند که حضرت مسیح (ع) بن مریم به عارضه چشم مبتلا شد، از حضرت مریم مادرش خواهش نمود تا به چشمان او چند قطره لعاب اسفرزه بریزد. وقت چکاندن لعاب اسفرزه حضرت عیسی (ع) چشمان خود را بست.

حضرت مریم فرمود: از یکطرف سفارش چکاندن دوا را می‌دهی، و از جانب دیگر چشمان خود را می‌بندی

حضرت مسیح (ع) فرمود: راست می‌گوئید مادر، طبابت من نتیجه علم است که یقین دارم مفید است، ولی ترسم غریزه بشری من است.

در صنعت از لعاب اسفرزه، برای آهار دادن پارچه‌ها استفاده می‌کنند.

برای موهای نامرتب که نامنظم می‌شود، لعاب اسفرزه را بروی موی مالیده و شانه می‌کنند.



لعاب اسفرزه ضد صفرا و خشونت سهینه، حلق و زبان بوده در رفع اخلاط سوخته سینه و از بین بردنده غم و اندوه است.

از دانه‌های اسفرزه برای جلوگیری از یبوست دائمی استفاده می‌شود، باینصورت که دانه‌های اسفرزه بعد از جذب آب در بدن، شکم را نرم کرده و عمل مدفوع را آسان می‌سازد.

برای اسهال ساده، و بیماریهای ناشی، از التهابات گرده و مثانه، خون ریزیهای ریه یک دوی خوب هست از دانه اسفرزه به‌عنوان ضدسرفه، ضدالتهاب دستگاه گوارش، ملین و درمان سندرم روده تحریک پذیر استفاده می‌شود.

از موسیلاژ آن در فرآورده‌های آرایشی به‌عنوان

امولسیون کننده و از پوست دانه‌ها به‌صورت موضعی در رفع تحریک پوست استفاده می‌شود. از اسفرزه در طب گذشته به‌صورت خوراکی به‌عنوان ملین و به‌صورت موضعی به‌عنوان ضدالتهاب استفاده می‌شده است.

موسیلاژ دانه‌ها با ایجاد لایه محافظ بر مخاط روده‌ها عمل تسکین دهنده در موارد التهاب را نشان می‌دهد.

رژیم غذایی با پلی ساکاریدهای موجود در موسیلاژ موجب کاهش کلسترول و گلوکز خون می‌شود. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به گرانول پسلیوم و پودر پسلیوم اشاره کرد.

توجه داشته باشید که دانه‌های گیاه اسفرزه با دانه گیاهان تیره شب بو، میوه‌های تیره گندمیان و سایر گونه‌های جنس *Plantago* و با دانه گیاهی از تیره نعناع *Lallemantia Royleana* ممکن است اشتباه شود.



Подорожник блошный



درمان سوزاک

برای معالجه سوزاک مزمن، اسفرزه را تر کرده، در پارچه‌ای گذاشته و بروی دهنه مجرا می‌گذارند تا چرک آن خارج شده و زخم التیام می‌یابد.

درمان سردرد

ضماد مخلوط سرکه و گلاب، جهت رفع درد مفاصل و نقرس، لعاب اسفرزه باروغن بنفشه و یا گلاب اگر مخلوط شود سر درد را رفع می‌کند.

درمان اسهال

بیست الی بیست و پنج گرم اسفرزه را در آب‌تر کرده و بعد از اینکه لعاب آن آماده شد یک قاشق سکنجبین به آن اضافه می‌کنیم این دارو، اسهال را درمان می‌کند همچنین پنج الی ده گرم اسفرزه را اگر بریان نموده و با گلاب و مخلوط نماییم. مصرف آن برای دفع اسهال مفید است.

اسفرزه برای جلوگیری از اسهال خونی داروی خوبی است، بدین ترتیب که یک قاشق شربت خوری اسفرزه را با مقدار بوره، دریک ظرف انداخته وبا آب جوش مخلوط نمائید، و روز سه مرتبه صبح، ظهر و شب برای مریض بدهید

داروی ملین

سه الی پنج گرم پوست دانه به‌صورت خوراکی به‌عنوان ملین یا پنج الی ده گرم دانه پس از چند ساعت غوطه ور بودن در آب گرم همراه با مقدار زیادی آب می‌تواند مصرف شود. این دارو ملین ملایم (درمان یبوست)، کاهش کلسترول خون، ضد التهاب، کمک به سرباز کردن بهتر زخم‌های چرکین، موسیلاژ آن محیط مناسب برای کشت بافت است.

دارو: پودر پسیلیوم

نحوه مصرف: در بزرگسالان یک قاشق چای‌خوری پر، یک تا سه بار در روز، این مقدار باید با حداقل یک لیوان آب مصرف شود برای کودکان نصف قاشق چای‌خوری مصرف می‌شود. موارد منع مصرف: در موارد انسداد روده و تنگی غیر عادی لوله گوارش، درد غیر مشخص شکم، دوران بارداری و شیردهی.

احتیاط در مصرف: در موارد نادر، واکنش‌های حساسیتی ایجاد کرده است.

۱ – مبتلایان به نارسائی‌های و احتقان قلبی

۲ – افرادی که دیابت دارند

۳ – کودکان و خانم‌های باردار

اسفناج



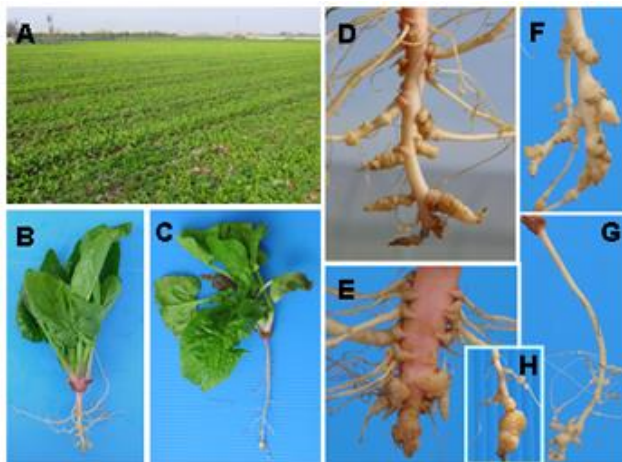
معرفی گیاه

اسفناج، گیاه بسیار مشهوری که حتی نام لاتین و یا اروپایی آن از کلمه فارسی اسفناج گرفته شده است.

اعراب پس از غلبه بر ایران، اسفناج را با خود از ایران بردند پس از آن به اروپا صادر شد و در آنجا کشت اسفناج معمول گشت.

در بسیاری از کشورهای اروپایی نام اسفناج را از اسپناج گرفته و با کمی تغییر تلفظ می‌نمایند، اعراب هم اسپناج را معرب کرده اسفاناچ و اسفناج نموده‌اند.

به اسفناج ملکه سبزیها، عروس سبزیها و جاروب معده هم گفته‌اند.



ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای مقداری آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، مس، فسفر، ید، آرسنیک، منیزیم و مقداری مواد معدنی است که با عنوان ((عناصر قلیل)) نام می‌برند و جهت تعادل اعمال حیاتی بدن بسیار لازم می‌باشند.



خواص درمانی



اسفناج گیاهی است سرشار از کلروفیل و پروتئین و کارش نه تنها کمک به عمل هاضمه و تحریک ترشحات معدی، کبدی، لوزالمعدی و غدد داخلی است بلکه مواد معدنی قابل توجهی نیز در بر دارد. به کودکان، جوانان، سالخوردگان، اشخاص کم خون و بتمام کسانی که بیماریهای مزمن دارند خوردن اسفناج توصیه می شود.

وجود فسفر در اسفناج مخصوصاً برای کسانی که بکارهای فکری اشتغال دارند و آهن آن برای شهر نشینان که گلبول های سرخ خورشان جهت تأمین اکسیژن سلول های بدن، باید فعالیت بیشتری کنند بسیار الزامی است.

همچنین اسفناج برای کسانی که از بیماریهای پوستی رنج می برند توصیه می شود اسفناج دارای خاصیت ضد سرطان هست و گلبول های قرمز خون را افزایش می دهد و به علت داشتن ویتامین های A, B^۱, B^۲, C و مواد معدنی چون کلسیم و فسفر و پروتئین و چربی و قند آهن وید برای بیماری گواتر مفید است.

اسفناج پخته سرفه های خشک و گرفتگی صدا را درمان می کند. برای اسم مفید است.

اگر آب اسفناج را روی پوست بمالید خارش را از بین می برد و التهاب و تشنگی را فرو می نشاند و انرژی بدن را زیاد می کند.

عصاره اسفناج خام معده وروده را ضد عفونی می کند و بدترین نوع سو هضم را در عرض چند روزه کلی بر طرف می سازد.

ضماد خام اسفناج برای درمان نیش زدیگی زنبور مفید است.

آب اسفناج پخته را اگر با سفیداب مخلوط کنیم برای از بین بردن ککومک و لک و جوش های صورت مفید است.



اسفناج به علت داشتن هورمونی به نام سکرترین باعث تراوش آنزیم‌هایی مفید از لوزالمعده می‌گردد که سبب هضم و جذب سریع مواد غذایی می‌شود.

اما اسفناج برای مبتلایان به بیماری سنگ کیسه صفرا و ورم مفاصل ضرر دارد. این گیاه به دلیل داشتن ویتامین‌ها و املاح گوناگون، برای زنان باردار بسیار مفید و نشاط آور و درمان افسردگی نیز مؤثر و بی‌درد دهان را از بین می‌برد. پس از پختن اسفناج نباید آب آن را دور ریخت، چراکه سرشار از املاح و ویتامین‌هاست و یک نوشیدنی بسیار مناسب محسوب می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف اسفناج تازه در کاهش وزن مؤثر است.

اسفناج از جمله سبزی‌های معتدل هست و با هر مزاجی سازگار می‌باشد.

اسفناج محرک کلیه‌ها بوده، کار و فعالیت آن‌ها را زیاد می‌کند. عده‌ای می‌گویند اسفناج دارای اسید اکزالیک بوده، و ایجاد سنگ ریزه می‌نماید. ممکن است بعضی از انواع اسفناج که در اروپا به عمل می‌آید چنین نقیصه‌ای را داشته باشند، ولی اسفناج که از اصیل ایرانی هست، فاقد اسید اکزالیک بوده، و چنین عیبی در اسفناج نیست.

برای مبتلایان به حبس البول غذای مطلوبی می‌باشد، اسفناج اشتها مخصوصاً اشتهای اطفال را زیاد می‌کند. ملین و زود هضم بوده، مثل سایر سبزیها تولید نفخ نمی‌نماید. اسفناج ترشحات لوزالمعده را افزایش می‌دهد و برای تقویت اعصاب بسیار مناسب است. تخم اسفناج ملین و خنک کننده و برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است.



اسفناج بخورید تا چاق نشوید



ترکیبات موجود در برگ اسفناج احساس سیری کاذب ایجاد می‌کند به‌طوری که شخص با معده نیمه پر کاملاً احساس سیری می‌کند. دانشمندان دانشگاه لوند سوئد با مطالعه روی تابلاکویید که یکی از ترکیبات کلروپلاست یا همان سلول‌های گیاهی فعال در فرایند فتوسنتز دریافتند، تابلاکویید سرعت جذب چربی را در دستگاه گوارش کاهش می‌دهد که به این ترتیب به شخص احساس سیری دست می‌دهد. به گفته پژوهشگران، اسفناج با دارا بودن آهن زیاد، قدرت مغز را افزایش و تفکر افراد سالمند را بهبود می‌دهد. اسفناج همچنین با داشتن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان از سکنه‌های قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند.

مصرف اسفناج و تقویت قدرت بینایی

اسفناج و سایر سبزی‌های مانند کلم بروکلی و کلم و ذرت غنی از ماده‌ای شیمیایی به نام لوتئین هستند که همراه با کاروتنوئید دیگری به نام گزانتین، ماده‌ای روغنی و زرد را در مرکز بینایی چشم به نام ماکولا یا لکه زرد تشکیل می‌دهند. این روغن زردرنگ که رنگدانه لکه زرد نامیده می‌شود کار محافظت از ماکولا را نیز به عهده دارد و مانع از تخریب آن یا ((ای‌ام دی)) می‌شود.



((ای‌ام دی)) بیماری شایعی است که دوازده درصد از مردان و بیست و نه درصد از زنان بالای هفتاد و پنج سال را در انگلیس مبتلا می‌کند و عمده‌ترین علت نابینایی در جوامع غربی است. لکه زردبینایی منطقه کوچکی از شبکه است که مسئول دیدن جزئیات اشیاست و تشخیص رنگ نیز به عهده این منطقه است.

خاصیت ضد سرطانی اسفناج

اسفناج تب بر است و در پیشگیری از سرطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره و رحم موثر است. خوردن اسفناج احتمال ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه را کاهش می‌دهد و کلسترول خون را نیز پایین می‌آورد.

دانشمندان معتقدند کاروتنوئید بالای اسفناج علت اصلی خاصیت ضد سرطانی آن است. همچنین همانند دیگر سبزیهای با برگ‌های سبز تیره و هویج، اسفناج نیز غنی از بتاکاروتن است. همچنین این سبزی منبعی سرشار از کلروفیل است که به عقیده دانشمندان در جلوگیری از تغییر سلولها به سلولهای سرطانی بسیار مؤثر است.

مطالعات نشان داده است که این سبزی قدرت خاصی در مقابله و جلوگیری از سرطان ریه دارد. کسانی که اسفناج در لیست منظم غذایی آنها قرار دارد خیلی کمتر از دیگران به سرطانهای روده، ریه، معده، حنجره و مغز مبتلا می‌شوند.

شکننده کلسترول

طبق نظر محققان ژاپنی، خوردن اسفناج باعث کاهش کلسترول خون می‌شود. خوردن نصف فنجان اسفناج در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان به خصوص ریه را به نصف کاهش دهد.

می‌توانید اسفناج خام یا پخته مصرف کنید ولی به یاد داشته باشید پختن بیش از حد اسفناج باعث از بین رفتن مواد غذایی با ارزش و مفید آن می‌گردد. معمولاً از اسفناج هم به صورت خام در سالاد و پخته در تهیه برخی غذاها مانند آش و بورانی استفاده می‌شود.

دانشمندان که تحقیقات خود را بر روی یک هزار و سیصد فرد چاق انجام دادند متوجه شدند افرادی که هر روز از اسفناج تازه در رژیم غذایی خود استفاده می‌کردند بیش از سایرین وزن خود را کاهش دادند. اسفناج به علت داشتن آهن یکی از سبزیهای بسیار مفید برای بدن به شمار می‌رود و پزشکان مصرف این سبزی را به همه توصیه می‌کنند.



البته این سبزی را باید به صورت خام و تازه استفاده کرد زیرا در معرض حرارت قرار دادن این سبزی باعث می شود تا خاصیت آن از بین برود.

اسفناج خواص دارویی فراوانی دارد که از آن ها می توان به کاهش کلسترول مضر خون اشاره کرد. برگ اسفناج منبع غنی ویتامین B³/C و A و آهن و پتاسیم است.

این گیاه موجب هضم سریع غذا می شود و برای کاهش وزن مناسب است.

نقش سبزی و بخصوص اسفناج در جلوگیری از کاتاراکت

آب مروارید (کاتاراکت) یکی از بیماری های چشمی است که در آن عدسی چشم دچار کدورت پیشرفته شده و از حالت شفاف به رنگ سفید درمی آید.

آب مروارید معمولاً به دلایل متعددی نظیر ژنتیک، دیابت، بیماری های تغذیه ای، التهابات چشمی، ضربه و گاهی تاباندن اشعه های خاص بروز می کند.

به طور کلی، افزایش سن که با خود پیری سلول ها را به همراه دارد یکی از عمده ترین دلایل بروز آب مروارید در میانسالان است.

کاتاراکت در اغلب موارد با کاهش دید، خود را نشان می دهد که معمولاً تدریجاً دید افزایش یافته و در مواردی دید مفید فرد را از بین می برد.

محققان دانشگاه اوهایو در آمریکا با مطالعه بر روی سلول های کریستالی چشم دریافتند که مصرف سبزی به ویژه اسفناج که شامل مقادیر زیادی آهن است، نقش مهمی در کاهش بروز کاتاراکت در افراد دارد.

بر اساس این تحقیقات، مصرف سبزیجاتی نظیر کاهو، کرفس، اسفناج، کلم و جعفری به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان خطر ابتلا به کاتاراکت را در افراد مستعد و افرادی که قبلاً به نوعی بیماری چشمی مبتلا بوده و تحت درمان با اشعه ماورای بنفش قرار گرفته اند تا شصت درصد کاهش می دهد.

نتایج تحقیقات علمی جدید نشان می دهد که گیاه اسفناج خاصیت ضد سرطانی بسیار بالایی دارد به همین علت به سلطان گیاهان معروف است .

پس از پختن اسفناج نباید آب آن را دور ریخت، چراکه سرشار از املاح و ویتامین هاست و یک نوشیدنی بسیار مناسب محسوب می شود.

اسفناج وحشی

اسفناج وحشی از جمله گیاهان بوته‌ای چندساله هست که کشت آن در شرایط آب‌وهوایی خاص کشور ما نتیجه بسیار مطلوب و خوبی دارد.

گیاهی خوشخوراک، و مناسب برای تغذیه دامها هست.

در مقابل خشکی و کم آبی و گرمای زیاد مقاوم بوده و در محیط‌های شور بخوبی رشد می‌کند، به‌علاوه از شوری خاک می‌کاهد و در نتیجه باعث ایجاد محیطی مساعد برای رشد و تجدید حیات گیاهان دیگر می‌گردد.

روی هم رفته این گیاه با بازده علوفه‌ای خوبی که دارد برای احیاء و اصلاح مراتع مناسب هست.

اسلیخ (سنگ) Meadow Salsify

انگلیسی: Vegetable-Oyster، Salsify

نام علمی: *Tragopogon Pratensis* L.

از خانواده: Asteraceae

نامهای رایج: سنگ، آلاشنگ، لحيه التيس، ذنب الخيل



معرفی گیاه

سنگ گیاهی است پلید، دو ساله که جزء سبزی‌های خوراکی تنها یا در سالاد است.

ارتفاع آن بین پانزده تا هفتاد سانتی‌متر هم در علفزارها می‌رسد.

ریشه آن دوکی شکل سفید مایل به زرد است.

گل‌های سنگ لوله‌ای زرد و به شکل طبق در بهار ظاهر می‌شود.





برگ‌های آن باریک، دراز، ساقه کمی موج دار و در ناحیه زیر کاپیتول کمی متورم جلوه می‌کند کاپیتول‌های آن که کمی منحصرأ از گل‌های زبانه‌ای زردرنگ، محصور در هشت براکنه تشکیل می‌یابد. میوه آش خاکستری رنگ یا به رنگ خاکستری مایل به سبز منتهی به یک دسته تار سفید رنگ ملیل به بنفش است.



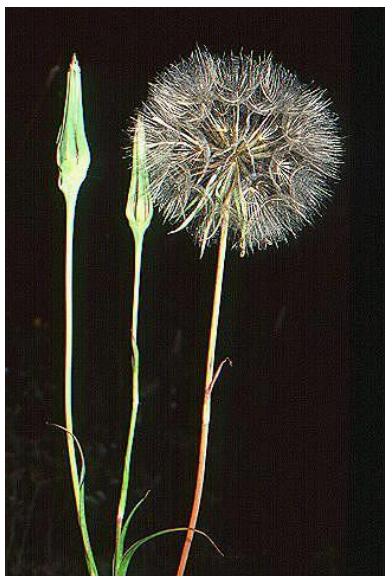
مرکز اصلی این گیاه استان مرکزی و چهار محال بختیاری است. البته در مناطق دیگر کشور نیز وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

سنگ حاوی هیدرات‌های کربن و اینولین است. همچنین سنگ دارای معدنی و کانی‌های نظیر کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن، و مواد چرب و ویتامین‌های مانند تیامین، ویتامین آ، ویتامین ث، نیاسین، رایبوفلاوین، هست.



خواص درمانی



طبیعت سنگ سرد و خشک است. کمی تلخ است. اثر دفع کنندگی مواد سمی بدن را دارد و زکریه ای رازی این گیاه را برای دفع صموم مفید می دانسته است. درمان بیماری های جلدی (درماتوزها)، دیابت، رماتیسم مؤثر هست. و به حالت خام در سالاد استفاده می شود. قابض و کمی تلخ خونریزی را بند می آورد. اسهال خونی و اسهال صفراوی را قطع می کند. ریشه آن از نظر قابض بودن قویتر است.

عصاره سنگ مقوی معده است و آشامیدن عصاره آن با سرکه رقیق برای جلوگیری از خونریزی رحم نافع است. ضماد آن مقوی اعضای ضعیف، دهانه معده و کبد است.

مقدار مصرف سی و پنج تا پنجاه گرم ریشه در یک لیتر آب به مدت نیم ساعت، به مقدار سه فنجان در روز

جوشانده آن برای رفع کمی اشتها، اختلالات کبد، پستان، رفع ترش کردن، رفع احساس سوزش در معده و مری مفید است.

خوردن برگ آن برای قرحه ریه مفید است.

ریشه سنگ طعمی لعابی و کمی تلخ دارد و سابقاً به عنوان اشتهاآور، خلط آور، نرم کننده و التیام دهنده زخم ها به کار می رفت.



اشنان Seidlitzia Rosmarinus



معرفی گیاه

اشنان درختچه‌ای شورپسند، مقاوم به خشکی که در اغلب در نواحی شور و قلیایی بیابانها، ایجاد اجتماعات یک دست و وسیعی را می‌نماید. این درختچه متعلق به خانواده اسفناجیان (Chenopodiaceae) بوده و دارای برگهایی آبدار، گوشتی و استوانه‌ای شکل که محتوی املاح فراوان هست.

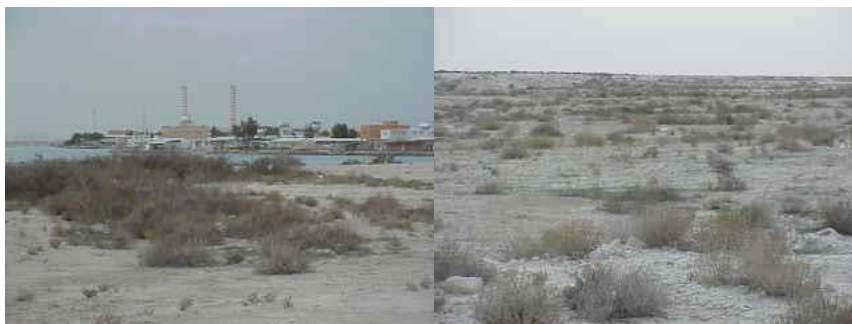


ارتفاع متوسط گیاه تا دو متر و قطر تاج پوشش آن تا یک و نیم متر نیز می‌رسد. زمان گل دهی آن، اوایل شهریور ماه و بذور آن نیز در آبان ماه به‌طور کامل می‌رسند. بنابراین بهترین زمان جمع‌آوری بذر، آبان تا آذر هست. اشنان خاکهای شور و قلیایی را بخوبی تحمل می‌کند و در خاکهای نیمه عمیق تا عمیق، همراه با میزان شوری متفاوت و حتی در تشکیلات مارنی (بیابان خطب شکن) نیز می‌تواند رشد و نمود کند. اشنان در بیابانها و شوره زارهای دشت کویر و لوت، بیابان‌های مسئله، دامغان، سبزوار، خراسان، کرمان، یزد و اغلب نواحی شور و قلیایی کشور به‌عنوان گونه‌ای بومی و سازگار رویش دارد.

اشنان اجتماعات گیاهی وسیعی در عرصه‌های مختلف بیابانها و شوره زارها مانند بیابانهای ارغوانی، چاق آباد، چاه عروس، چاه شور و اطراف مرنجاب را بوجود می‌آورند. طی چندساله اخیر دستگاههای اجرایی در امر بیابانزدایی به توسعه و گسترش رویشگاههای اشنان واقع در مراتع قشقلاقی پرداخته است. اشنان نه تنها به عنوان یکی از گونه‌های مرتعی، بلکه از لحاظ حفاظت خاک نیز حائز اهمیت هست. تکثیر این درختچه توسط بذر و در اغلب مواقع بذر پاشی از ریزشهای جوی با موفقیت همراه بوده است.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه قدرت جذب فوق العاده زیاد املاح قلیایی مانند ترکیبات کربنات سدیم و پتاسیم را دارا است به همین دلیل از خاکستر حاصل از سوزاندن شاخ و برگ گیاه، ماده‌ای قلیایی ((کلیه اب)) به دست می‌آورند که در مراکز صنعتی و سنتی مانند صابون سازی، سفالگری، شستشوی نخهای ابریشم و شیشه گری استفاده می‌کنند.



خواص درمانی

یک درهم از آن ادرارآور است و موجب قاعدگی است و برای استسقاء مفید می‌باشد. همچنین برگ رسیده گیاه را آسیاب کرده و به عنوان پودر رختشویی بکار می‌برند.

از بین بردن جوش‌های چرکی یا دمل

برای درمان باید ده گرم زاج سیاه، بیست و پنج گرم اشنان را بکوبید و بپزید و با سرکه آمیخته و سپس روی جوش‌ها بمالید.



افسنطین *Artemisia Absinthium*

نام علمی *Artemisia Absinthium*, Lambrook Silver

خانواده Compositae

نام انگلیسی Common Wormwood

معرفی گیاه



افسنطین را به عربی خترق میگویند گیاهی عفلی و پایا به ارتفاع چهل و پنج الی هشتاد سانتیمتر، برگهای متناوب با بریدگیهای عمیق و باریک و پوشیده از تارهای فراوان و مجموعاً به رنگ خاکستری روشن با ظاهر کاملاً مشخص جلوه می‌کند.

گل‌ها ترکیبی از لوله‌ای و زبانه‌ای، میوه فندقه و از کلیه قسمتهای افسنطین بوی قوی استنشام می‌شود.

این گیاه دائمی، همیشه سبز و پرپشت دارای برگهای نقره‌ای، خاکستری، معطر و بسیار منقسم که از اواسط تابستان تا اواسط پاییز،

گل‌های کوچک کروی شکل، زرد مایل به سبز در انتهای ساقه‌های باریک ظاهر می‌شوند. از نیازهای این گیاه مکان باز و آفتابی و خاک دارای زهکش خوب مناسب بوده و اول بهار می‌توان شاخه‌های گیاه را کمی کوتاه و مرتب نمود، حداقل دمای قابل تحمل آن منفی پنج درجه سانتیگراد است.

به دلیل رنگ نقره‌ای برگ‌ها جهت ایجاد تمایز (Contrast) در کاشت بکار می‌رود و کنار گیاهان دارای برگ‌های تیره مانند درخت پر *Cotinus* و یا دارای برگ‌های ارغوانی مانند زرشک مناظر زیبایی را بوجود می‌آورد.

افسنطین گیاه بومی حوزه مدیترانه و اروپای مرکزی است. در مناطق معتدله به صورت خودرو در کناره جاده‌ها و زمین‌های بار می‌روید. ازدیاد گیاه از طریق تقسیم گیاه در بهار یا پاییز امکان پذیر است.



ترکیبات شیمیایی

برگ لی ن گیاه شامل ماده تلخی بنام Absinthine است. بعضاً به صورت خالص و متبلور به دست می‌آید که بنام (اناسین) یاد می‌شود و اسانس حاصله آن دارای طعم سوزنده است که شامل (توژون، لاکتون، الکل‌های سزکویی ترپن)، گلیکوزید تلخ (آبسه پینطین)، آنتی بیوتیک می‌باشد.



خواص درمانی

هیردوتس پدر تاریخ حکایت می‌کند که رب النوع بمنظور حمایت کودکان و مادران همیشه شاخه‌ای از افسنطین به دست می‌داشت.

در کتاب انجیل اظهار حقیقت را به افسنطین تشبیه کرده است.

ابن سینا افسنطین را از بهترین گیاه اشتهاآور توصیف نموده است.

هودان (Hodan) در کتاب خود راجع به عصاره افسنطین نوشته است که پاک کننده صفرا، ذایل کننده مستی و خشم و غضب است.



افسنطین برای رفع مکروب‌ها شهرت بسزائی دارد، روستائیان فرانسوی در موقع شیوع بیماری‌های ساری، هرروز قبل از رفتن بوظیفه یک گلاس شراب افسنطین را می‌نوشیدند. گیاه افسنطین از قدیم‌الایام و در حدود سه هزار و پانصد سال پیش برای دفع کرم‌های روده استفاده می‌شده است.

افسنطین یکی از تلخ‌ترین گیاهان شناخته‌شده است و استفاده دارویی از تقویت کننده‌های الکلی آن دارای تاریخ طولانی می‌باشد. استفاده از این گیاه، در بسیاری از کشورها ممنوع شده است، زیرا نوشیدن آن ایجاد اعتیاد می‌کند که توهم، هذیان گویی و تشنجات صرع گونه را به دنبال دارد.



استفاده مکرر از شربتهای تجارتي افسنطین که حاوی شصت و هشت درصد حجمی الکلی می باشد، منجر به تخریب غیر قابل جبران دستگاه عصبی، سکتة عصبی، سکته و سرانجام مرگ می شود، گروهی معتقدند که منشأ اختلالات مغزی ونگوگ (نقاش معروف هلندی)

علاقه بیش از حد او به نوشیدن نوشیدنی های حاوی افسنطین بوده است. افسنطین نه تنها کرم های روده را دفع می کند، بلکه یک داروی تلخ شفابخش برای معده هایی هست که مدت های طولانی خالی مانده اند و کمک می کند تا یک اشتهای ضعیف پیدا کنند. افسنطین بسیار از اختلالات هضم غذا را درمان می کند.

این گیاه همچنین به عنوان تقویت کننده کبد و کیسه صفرا نیز شهرتی به دست آورده است. کمپرس برگ های این گیاه بر روی مفاصل های روماتیسمی دردناک جریان خون را تحریک کرده و همچنین به هنگام وضع حمل تولد نوزاد را تسریع می کند و جفت را بیرون می اندازد در منازل از افسنطین برای دفع حشرات می توان استفاده کرد. گیاه را روی زمین پخش می کنند و در



میان لباس ها و ملحفه ها قرار می دهند. گیاه افسنطین را به سبب خواص دارویی آن، به نوشابه ها و شربت ها اضافه می نمایند.

گل ها به شکل دم کرده و یا تن تور مورد مصرف است. زنجبیل همراه با افسنطین جهت تسکین دهنده دردهای قاعدگی استفاده می شود.

افسنطین همراه با بابونه، بادرنجبویه، سنبل الطیب برای درمان اضطراب و بی قراری، آرام بخش، روان افزا، مقوی اعصاب، تنش های دوران یائسگی، افسردگی، ضد نفخ و ضد اسپاسم و ضد درد خفیف مورد مصرف دارد. نوع وحشی افسنطین از لحاظ دارویی ارزش بیشتری دارد.

گیاه افسنطین و درمان ازدست دادن اشتها

تمامی قسمتهای گیاه افسنطین به عنوان یک گیاه دارویی مورداستفاده قرار می گیرد. مصرف این گیاه درمان ازدست دادن اشتها، مش کلات هاضمه، مش کلات کبد و کیسه صفرا کاربرد دارد.



درمان لاغری

پنج الی شش گرم افسنطین را در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن مخلوط با عسل یک استکان قبل از ناهار و شام میل نمایید.



رفع گوش درد

برای رفع گوش درد برگ افسنطین را در آب جوشانده گوش خود را نزدیک بخار آن بگیرید چرک و عفونت آن‌ها از گوش بیرون آورده و درد گوش را آرام می‌نماید.

عوارض جانبی

به علت وجود توژون مصرف حتماً با انقطاع همراه باشد. (دو هفته درمان یک هفته استراحت) در غیر این صورت یا ایجاد مسمومیت می‌کند و یا سیستم بدن با این مواد سازگار شده و عادت می‌کند. در صورت وجود زخم معده و روده به دلیل اثرات آزاردهندگی معده و تحریک دستگاه گوارشی نبلید مصرف شود. همچنین در دوران بارداری از آنجایی که ترکیب توژون گیاه محرک اعمال رحمی، قاعده آور و سقط آور است، منع مصرف دارد. به لحاظ تداخلات دارویی نیز با توجه به نبود مستندات علمی بهتر است با احتیاط مصرف شود.



اسطوخودوس یا لاوندِر Lavender

نام لاتین Lavender Officinalis

نام انگلیسی Lavender

نام فرانسوی Lavande



معرفی گیاه

اسطوخودوس کلمه یونانیست، یعنی حافظ الروح، در فارسی به آن شاه اسپرم، شاه سپرم رومی، لاوندِر و در عربی انس الروح میگویند.

اسطوخودوس گیاهی است از خانواده لوندِر، گل‌هایش به رنگ سفید بنفش و طعم تلخ، تخم‌هایش شبیه ارزن، کوچک و زرد می‌باشد و در زمین‌های مرطوب می‌روید.

اسطوخودوس (Lavandula)

در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید. اسطوخودوس در جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می‌شود.

این گیاه در مناطق مختلف استان آذربایجان غربی و شرقی وجود دارد.



اسطوخودوس گیاهی است چندساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله هست. قسمت مورد استفاده این گیاه، گل‌ها و سرشاخه‌های گل‌دار آن است.



ترکیبات شیمیایی

اسانس اسطوخودوس دارای حدود چهل درصد استات لینالیل است همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و اسید والریک، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد. قسمت اعظم اسانس آن حاوی ((لینالیل استات)) است و دارای اثر مقوی معده، ضد نفخ و آرام‌بخش است.

گل‌های این گیاه بنفش است.





اسانس این گیاه به اسانس ((آسیپیک)) معروف است و یکی از ترکیبات آن ((لینالول)) هست. یکی از اسانس گونه‌های Lavandula، استفاده از آن‌ها در صنعت عطر سازی است. همچنین از آن‌ها در صابون سازی و تهیه فرآورده‌های معطر جهت دفع حشرات نیز استفاده به عمل می‌آید. اسانس آن اسانس ((اسانستم)) مرکب از دو نوع ایزومر است.

خواص درمانی

اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد. طعم آن تلخ است و به علت بوی مطبوع آن در عطر سازی مصرف می‌شود. اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گل‌دار این گیاه به دست می‌آید مایعی است زردرنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است. اگر از قسمت‌های مختلف آن گرفته توسط دست مالش داده شود، بوی مخصوص که افور بمشام می‌رسد، تقریباً از هریکصد وشصت کیلوگرم آن یک کیلوگرم اسانس به دست می‌آید، از قدیم تا امروز استعمال عطر و محلول زیبایی اسطوخودوس رواج داشته است یونانیها و رومیان برای زیبایی بدن خود، حین استحمام از عرق لاوند (اسطوخودوس) زیادتیر استفاده می‌کردند. رومیان برای معطر ساختن اتاق از چند قطره عطر اسطوخودوس که بالای آتش می‌ریختند، از ابتلاً زکام و سرماخوردگی جلوگیری می‌کردند. ملکه زیبایی یونان و کلو پاترا ملکه سرزمین نیل، هرروز خود را با مخلوط عطر لاوند، بشیره اسطوخودوس و زنبق مالش می‌دادند، و قشنگی، لطافت، و زیبایی، بدن و صورت خود را مرهون عطر لاوند می‌دانستند. ((ویلیام تورنر)) گیاه شناس مشهور، در کتاب خود نوشته است هرگاه شخصی در زمان خواب، گل اسطوخودوس را در کلاه شب پوش خود بگذارد از سر دردی و سرماخوردگی محفوظ و مغزش را تقویت می‌کند.

علم جدید بعد از تحلیل و تجزیه استعمال گل و عرق اسطوخودوس، این گیاه را مفید خوانده و نظریات قدما را تصدیق و تأیید نموده‌اند.

بوعلی سینا راجع به اسطوخودوس در کتاب خود چنین نوشته است: ((عطر این گیاه خاصیت قوی خواب آور داشته، مخدر است، حساسیت را کم و درد را تسکین می‌دهد، کم کننده غم و اندوه است.))

خوردن اسطوخودوس با عسل، مقوی و ادرار آور است. مانع رعشه و سرگیجی شده و امراض مالخولیا، صرع، جنون، فراموشی، واسواس و تشنج را درمان می‌کند و هم مانع جاری شدن آب بینی که از ریزش عارض شده باشد می‌گردد. برای مداوای امراض شرح داده شده، مربای گل اسطوخودوس با عسل بیشتر مؤثر است، که در هر خوراک مقیدار یک گرم از گیاه در آن افزود شود. اسطوخودوس شامل لینالول، بورنتول، کامفر، سینتول و غیره می‌باشد. اگر هر شب بقدر یک قاشق مربای اسطوخودوس خورده شود، امراض سودا، واسواس و غم را از بین می‌برد.

آشامیدن آن‌ها همراه سه کنجبین، برای صرع (بیماری عصبی) مؤثر دانسته‌اند. آشامیدن یک گرم آن‌ها به تنهائی جهت رعشه، طبع آن‌ها با عسل جهت مالخولیا و جنون و نیشان، در کتاب اکسیرالاعظم اطباء یونانی مفید و مجرب دانسته‌اند.

توسط اسطوخودوس، می‌توان آئزین، آسم، قولنج، سیاه سرفه، نفرس، گریپ، اختلالات عصبی، ترشحات سفید مخصوص خانمها سرگیجی و غیره را درمان کرد.

برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

گرفتگیها را باز می‌کند. مقوی معده است. ادرار آور هست. معرق است و تب را پایین می‌آورد. صفرا بر بوده و کبد را بکار می‌اندازد و بیماریهای کبدی را برطرف می‌کند. ضد تشنج است.

زردی را برطرف می‌کند. برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است. سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می‌کند. برای معالجه ضعف اعصاب مفید است. طپش قلب را از بین می‌برد.

اسطوخودوس درمان کننده رماتیسم، آرتروز و نفرس است. برای این منظور کمپرس آن‌ها بر روی عضو مورد نظر بگذارید و یا اینکه دو قطره روغن آن‌ها با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید.

زخمه‌ای که نه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده‌اید برطرف کنید.

برای درمان بیماری‌های ریوی دو تا سه قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذاخوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید. مالیدن پماد اسطوخودوس زخم‌ها را ضد عفونی کرده و التیام می‌بخشد. برای برطرف کردن بوهای نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد عطر مطبوعی را در هوا پخش می‌کند. برای رفع بی‌خوابی یک قاشق چای‌خوری پودر اسطوخودوس را با یک قاشق چای‌خوری پودر سنبل‌الطیب مخلوط کرده و در یک لیوان آبجوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. این دم‌کرده را یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بی‌خوابی شما برطرف شود. گیاهی با خواص جادویی برای درمان بیماری‌های گوارشی ناشی از اعصاب. دم‌کرده برگ‌های این گیاه درمان این بیماری ناشناس خیلی تأثیر گذار می‌باشد. روزی سه بار بعد از غذا به‌صورت دم‌کرده میل شود.



طرز استفاده

دم کرده اسطوخودوس

حدود پنج گرم سرشاخه گل دار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده سه الی چهار فنجان در روز است. برای برطرف کردن غم و اندوه هرروز دم کرده اسطوخودوس بنوشید. اگر دست و پای شما خواب می رود از این گیاه استفاده کنید. برای پیشگیری از آب آوردن بدن دم کرده اسطوخودوس بنوشید. برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید.

کمپرس اسطوخودوس

سی گرم گل و یا سرشاخه گل دار این گیاه را با یک لیتر آبجوش مخلوط کرده و به مدت ده دقیقه دم کنید.

معالجه ضعف اعصاب توسط اسطوخودوس

هرگاه چهار الی هشت گرم اسطوخودوس دریک لیتر آب مانند چای دم داده شود و از آن روزانه دو تا سه پیاله خورده شود برای معالجه ضعف اعصاب، سوء هضم، نفخ شکم، کم خونی مفید می باشد.





رفع بیخوابی توسط اسطوخودوس

یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آن را داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می‌آورد.

معالجه اسهال توسط اسطوخودوس

ده گرم گل اسطوخودوس بداخل یک لیتر آب جوش داده و دوازده دقیقه دم داده شود، پس از شیرین ساختن باعسل، صبح، چاشت شام برای رفع و آرامش سرفه‌های آسم و نفس تنگی، نوشیده شود.

معالجه سوء هاضمه توسط اسطوخودوس

یک قطره اسانس اسطوخودوس را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و یا یک فنجان از دم‌کرده آن را بنوشید.



معالجه آنژین توسط اسطوخودوس

دو الی پنج گرم اسطوخودوس را در یک لیتر آب جوش انداخته ده الی پانزده دقیقه گذاشته شود که دم بخورد. بعد روزانه سه یک‌صد سی سی برای رفع دردهای گلو، آنژین، و رم حنجره، گرفتگی صدا نوشیده شود.

معالجه اختلالات عصبی توسط اسطوخودوس

ده گرم گل اسطوخودوس بداخل یک لیتر آب جوش ریخته و مدت بیست دقیقه دم داده شود بعد از عبور از صافی با عسل شیرین گردد.
هرگاه از این محلول روزانه دویست سی سی ظهر و شب خورده شود، برای عصبانیت مؤثر و هم خواب عمیق می آورد.

درمان ترشحات سفید زنانه توسط اسطوخودوس

پانزده گرم گل اسطوخودوس در یک لیتر آب جوش ریخته و دم نمایید.
سپس مایع را از صافی عبور داده و با مایع حاصله محل موردنظر را صبح ها و شب ها شستسو دهید.

معالجه رعشه و سرگیجه توسط اسطوخودوس

برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود پنج گرم از پودر آن را با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید.



معالجه سیاه سرفه توسط اسطوخودوس

نوشیدن یک الی یک ونیم عدد گل خشک خیسانده اسطوخودوس روزانه سه بار برای رفع سیاه سرفه مفید است.

احتیاط در مصرف

اسطوخودوس گیاهی است بی‌ضرر که همه می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نیست و باعث آشفته‌گی می‌شود. اینگونه اشخاص باید آن را با سکنجبین یا کتیرا بخورند. در کم‌خونی، فشارخون بالا، سیروز یا بیماری‌های صفراوی و کبدی و دوران بارداری نباید مصرف شود.

استحمام با اسطوخودوس (Lavander)



اسطوخودوس (لاواند) دارای اثرات تونیک و محرک عمومی روی سیستم عصبی است. استحمام با لاواند درمان مناسب برای Neurovegetative Dystonia است.

امروزه مشخص شده که رایحه معطر اسانس گیاهان لاواند، بادرنجبویه، رزماری فقط یک اثر مطبوع و آرایشی ندارد بلکه واجد ویژگیهای درمانی است که نبایستی از نظر دور بماند.

اثر درمانی لاواند بعلاوۀ تحریک اعصاب بویایی است که به مغز انتقال یافته عمدتاً مراکز اتونوم در مغز میانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اکالیپتوس Eucalyptus

نام علمی. Eucalyptus spp.

خانواده Myrtaceae

نام انگلیسی Gum tree

معرفی گیاه



شامل درختان و درختچه‌های همیشه سبز که به دلیل دارا بودن تنه زیبا، گل‌ها و بالاخره شاخ و برگ معطر پرورش داده می‌شوند.

برگ‌ها سرنیزه‌ای شکل و یا بیضوی کشیده به رنگ سبز تیره، سبز-خاکستری و یا آبی-نقره‌ای و معطر هستند.

گل‌ها دارای پرچمهای فراوان بوده و در گونه‌های مختلف در رنگهای سفید، کرم و یا قرمز در فصل بهار، تابستان و پاییز ظاهر می‌شوند.

اکالیپتوس بومی استرالیا است و در این قاره غذای اصلی موجود در وعده غذایی خرس‌های کوالا محسوب می‌شود.

امروزه این گیاه در سرتاسر جهان از جمله ایالات متحده کشت می‌شود.

اکالیپتوس گونه‌های بسیاری دارد. برخی از گونه‌های آن به اندازه گل‌های تزئینی و برخی دیگر به اندازه درختان بزرگ است.

اکالیپتوس لشه آبی یا درخت تب استرالیا، شناخته‌شده‌ترین گونه اکالیپتوس است که به مصرف پزشکی دارد. ارتفاع این گیاه به هفت متر می‌رسد.





برگ‌های ده تا سی سانتی‌متر این گیاه سبز تند و براق است.

وقتی پوسته خاکستری آبی این گیاه کنده می‌شود، زیر آن پوسته کرم‌رنگ و چرب وجود دارد. ساکنین اولیه استرالیا (بومی‌های استرالیایی) از برگ‌های اکالیپتوس برای درمان جراحات و پایین آوردن تب استفاده می‌کردند.

آن‌ها همچنین می‌دانستند اگر در منطقه بیابانی استرالیا به نام ((آتپک)) (Outback) با بی‌آبی مواجه شوند، می‌توانند ریشه‌های اکالیپتوس را، که آکنده از آب است، از زمین برای رفع تشنگی بیرون بیاورند.

مکان کاملاً آفتابی، در مقابل بادهای شدید و سرد باید محافظت شود، خاک حاصلخیز که دارای زهکش خوب باشد برای آن مناسب است.

گونه *E. camaldulensis* در نواحی خشک بخوبی رشد می‌کند.

حداقل دمای قابل تحمل در گونه‌های مختلف آن پنج تا ده درجه سانتیگراد است.

از دیاد از طریق کاشت بذر در بهار یا پاییز امکان پذیر است.

ترکیبات شیمیایی

چای و عصاره این گیاه از ماده برگ خیس خورده در محلول الکل که دارای مواد فعال است، تهیه می‌شود. پاره‌ای از این عناصر و ترکیبات فعال ((تانین)) و ((فلاونوئید)) نامیده می‌شوند. روغن اصل برگ تهیه شده از تقطیر بخار عمدتاً از عنصر فعالی به نام ((سینوئول)) تشکیل شده است.

روغن این گیاه همچنین حاوی سایر عناصر شیمیایی گیاهی است.



خواص درمانی

برگ‌های اکالیپتوس و روغنی که آن‌ها تولید می‌کنند سبب کشتن باکتریها و رفع ناراحتیهای تنفسی افراد مبتلا به خناق، آسم و برونشیت می‌شود.

اگر سابقه مصرف ویکس دارید، آنگاه احتمالاً خنکی و احساس سوزش ناشی از مرهم روی پوست و پاک شدن سینوس‌ها در اثر رایحهٔ نعناعی و معطر را به یاد خواهید آورد. درواقع این اثرات روغن اصل اکالیپتوس است.

اکالیپتوس به انواع عطر، صابون و برخی از مواد غذایی و نوشیدنیها اضافه می‌شود. از این گیاه همچنین به‌عنوان عامل دفع حشرات نیز استفاده و به روغن شمع و افشانه‌های حشره کش نیز اضافه می‌شود.

اگر به هیسه‌ها (حشرات) گرد و غبار آلرژی دارید، می‌توانید اضافه کردن چند قطره روغن اصلی اکالیپتوس به مایع شستشوی لباسهایتان را موردتوجه قرار دهید.

تحقیقات اخیر مؤید این است که این گیاه دارویی تعداد هیسه‌ها (حشرات) گرد و خاک را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و راه تنفس شما را بازتر می‌کند.

اگر در خانهٔ خود شاهد سوسک هستید، اضافه کردن چندین قطره روغن اصل اکالیپتوس بر لباسهای مندرس و گذاشتن آن‌ها را در کمد لباسهایتان امتحان کنید. (دقت کنید لباسهای مزبور را از مواد غذایی یا ظروف دور نگهدارید)



به خاطر داشته باشید که روغن اکالیپتوس فوق العاده برای انسان سمی است و در مصرف آن باید دقت کنید.

اگر فرزند دارید، اطمینان پیدا کنید که روغنهای اصیل این گیاه دور از دسترس او نگهداشته شود. برگهای این درخت جهت تهیه بخور مورد استفاده برای ضد عفونی هوا، درمان سرماخوردگی و مشکلات تنفسی مورد استفاده قرار می گیرند.

این گیاه برای درمان التهاب سینه، ریه ها، بینایی و گلو بکار می رود و می تواند برخی از گونه های باکتری و همچنین برخی از انواع قارچها را از بین ببرد.

وقتی از این گیاه دارویی برای مصرف موضعی استفاده می کنید، می تواند درد رماتیسمی را تسکین



بخشد. قبل از مصرف میزان ریز یا هر می زان مصرف، با پزشک معالج خود مشورت و از دستورات ایشان پیروی کنید.

بدلیل دارا بودن پوست تنه و فرم زیبا جهت کاشت در پارکها یا حیاط منازل مناسب می باشد. چنانکه در پارکها و پیاده روهای استانهای مختلف ایران وجود دارد.

این گیاه به صورت روغن مایع اساسی، روغن اساسی به شکل پماد تن تور برگ (محلول تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه، الکل و آب)، برگ خام و چای قابل دسترسی است.

قطره های ضد سرفه تجاری، انواع شربت ها، مایعات تبخیر کننده، روغن های مالی دنی، انواع خمیر دندان و مواد شستشوی دهان حاوی روغن اکالیپتوس یا ترکیب اصلی آن یعنی سینئول است.

به منظور استفاده استنشاقی از این گیاه دارویی، پنج تا ده قطره از روغن آنها به دو لیوان آب جوش اضافه کنید و سپس حوله را بالای سر خود بکشید و بخار آنها استنشاق کنید.

افشرده اوکالیپتوس

دسته دارویی: بخور

فرمول ترکیبی: این فرآورده شامل اسانس گیاه اوکالیپتوس با نام علمی *Eucalyptus Globulus* از خانواده مورد (Myrtaceae) است. از اجزای اصلی اسانس اوکالیپتوس ۱،۸ Cineol می‌باشد که به عنوان رقیق کننده ترشحات دستگاه تنفسی و خلط‌آور مطرح است.



موارد مصرف: بخور اکالیپتوس برای کمک به برطرف شدن نشانه‌های سرماخوردگی و انفلوانزا مانند احتقان بینی به کار می‌رود.

مقادیر و نحوه مصرف: چهار قطره از محلول را در یک صد میلی لیتر آب جوشیده یا دستگاه بخور ریخته و با تنفس‌های عمیق بخور دهید. این عمل تا چهار بار در روز قابل تکرار است. بهتر است در طی مدت بخور دادن چشم‌ها بسته باشند.

عوارض جانبی: مصرف بیش از حد بخور اوکالیپتوس موجب تحریک و التهاب مخاطی و تشدید سرفه می‌شود.

احتیاط در مصرف

روغن اکالیپتوس فوق العاده برای انسان سمی است و در مصرف آن باید دقت کنید. اگر فرزند دارید، اطمینان پیدا کنید که روغن‌های اصیل این گیاه دور از دسترس او نگهداشته شود. در دوران بارداری یا شیردهی از مصرف اکالیپتوس پرهیز کنید. روغن این گیاه اگر استعمال موضعی داشته باشد، سمی نیست، اما نباید از این گیاه برای مصارف داخلی استفاده کرد. انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا برگ اکالیپتوس را از نظر بی‌خطری در رده‌دو ارزیابی کرده است.

درجه‌دو به معنای این است که در کاربرد این گیاه محدودیتهایی متصور است. در ارتباط با عصاره‌های برگ اکالیپتوس باید گفت که افرادی که مبتلا به التهاب معده‌ای - روده‌ای یا التهاب مجرای صفراوی هستند، باید از مصرف عصاره برگ اکالیپتوس اجتناب کنند.



در صورت ابتلا به ناراحتی کبد نیز از مصرف آن پرهیز کنند. در صورتی که مشمول هر کدام از این حالات هستید، با پزشک خود مشورت کنید. از مصرف بی رویه عصاره مزبور نیز اجتناب ورزید. ((تائین)) موجود در عصاره این گیاه می‌تواند، در صورتی که بی رویه مصرف شود، به انواع شکم درد یا آسیب کبدی و کلیوی منجر شود. هرگونه روغن این گیاه را به‌صورت یا بینی کودکان زیر دو سال ننماید. روغن و عصاره اکالیپتوس می‌تواند اثرات داروهایی را که برای درمان کمبود قند خون بکار می‌رود، خنثی کند. اگر به بیماری افت قند خون مبتلا هستید، مطمئن شوید که پزشک شما قبل از آغاز درمان با این گیاه در جریان امر واقع شده است.



اورس - سرو کوهی - پی رو (درخت عرعر)



معرفی گیاه

فارسی این گیاه سرو کوهی یا عرعر است و در شیراز به این گیاه ((اهل)) هم گفته می‌شود. ابله میوه‌یکی از گونه‌های سرو کوهی است که در جنگلهای شمال ایران می‌روید. در اثر پرورش و انتقال درخت سرو کوهی به جاهای دیگر تغییراتی در شکل برگ‌ها و حتی دستگاه تولید مثل ظاهر می‌شود، از این جهت شکل ظاهری سرو کوهی در کتب مختلف یکسان نوشته نشده است.

میوه این گیاه به اندازه یک فندق و آبدار می‌باشم که در روی دمگل قرار می‌گیرد و رنگ آن آبی تیره یا سرخ مایل به سیاه و کمی شیرین است که علاوه بر مصارف مختلف غذایی و درمانی، از آن برای معطر ساختن محیط به صورت سوزاندن و بخوردادن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در صنایع آرایشی و بهداشتی هم از برگ و میوه سروکوهی در ساختن لوس یون های زیبایی برای پوست و تقویت موی سر استفاده می کنند.
در پشت برگ های سرو کوهی غدد ترشحاتی وجود دارد و آن بوی نامطبوع و طعمی تلخ می دهد.



به این گیاه مای مرز، ریس، براتوا و براتون هم می گویند.
درختی بسیار مقاوم و سازگار با هر نوع آب و هوایی است و دارای برگ های سوزنی شکل هست و بسیار بوی زننده ای دارد.



درخت عرعر همان درخت سرو کوهی است که در حال حاضر به درخت سماق چینی که از چین به ایران آورده شده عرعر می گویند که به نظر می رسد این موضوع اشتباه است.
محل رویش این گیاه در ارتفاعات بیش از دو هزار و پانصد متر و کوهستانهای صعب العبور هست و بیشتر در جنگلهای غرب کشور وجود دارد.
اورس یکی از گونه های مهم گیاهی بشمار می رود که رویشگاه اصلی آن در شمال غربی منطقه شاهرود بوده و به طور متوسط در هر هکتار می توان بین پنجاه تا یکصد اصله از این درختان را مشاهده نمود.

خواص درمانی



در پاپیروس‌های مصری باقیمانده از حدود یک هزار و هفتصد سال پیش از میلاد ثبت شده است که بسیاری از گیاهان معمولی مانند سیر و سرو کوهی به مدت چهار هزار سال مورد استفاده پزشکی داشته‌اند. گیاه نیروبخش، نشاط آور و پالاینده است که احتباس ادرار را درمان کرده و در مورد آماس پیشابدان اثر دارد.

رایحه درمانگرها از آن برای نقرس و روماتیسم استفاده می‌کنند و استحمام با سرو کوهی، موجب تقویت و جان بخشی است.

مصرف دارویی آن به صورت محلی، استفاده از صمغ این گیاه برای ناراحتیهای پوستی و تنظیم عادات ماهانه است.

این گیاه تنها گونه‌ای است که با شرایط سخت قادر به ادامه حیات است و حافظ خاک نقاط مرتفع است.

این گیاه یکی از ضد عفونی‌های بسیار قوی مجاری ادراری و لوله گوارشی است که در موارد ترشحات مثانه، سوزاک، سنگ مجاری ادراری و تخمیرهای روده‌ای به کار رفته و بسیار مفید و مؤثر واقع می‌شود.

همچنین می‌توان از این گیاه مفید درمان روماتیسم استفاده نمود و در موارد لزوم به عنوان معرق و مدر نیز به کار برد. علاوه بر آن در رفع اشکالات قاعدگی زنانه نیز بسیار مفید و مؤثر واقع می‌شود. دانه‌های میوه عرعر را (پنج گرم برای هر فنجان) جوشانده و روزی سه فنجان مصرف می‌کنند. برای ضد عفونی کردن اماکن کثیف می‌توان دانه‌های عرعر را به ملایمت حرارت داده و مانند اسفند از آن استفاده نمود.

همچنین شامپو فیتو پاناما تمیز کننده بسیار ملایم برای مصرف روزانه بدون آسیب رساندن به موها حاوی روغن نارگیل - کرچک و میوه سرو کوهی است.

احتیاط در مصرف

در دوران بارداری نباید از گیاه مذکور استفاده کرد.

بابا آدم یا آراقیطون Burdock

نام انگلیسی: Burdock

نام علمی: *Arctium Lappa*



معرفی گیاه

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می‌شود گیاهی است علفی و دوساله که ارتفاع ساقه آن تا یک و نیم متر می‌رسد. گیاه بابا آدم ابتدا در اروپا و شمال آسیا روید. عضوی از این گیاه که تیره ((تاتاری)) است به‌عنوان یک گیاه دو ساله امروزه در سرتاسر ایالات متحده می‌روید. گل‌های ارغوانی آن بین ماه‌های ژوئن و اکتبر غنچه باز می‌کنند. شکل دیگری از گیاه بابا آدم، دارای برگ‌های پیچ خورده و قلبی شکل است که قسمتهای بالای آن‌ها سبز اما قسمت پائین مایل به سفید است. این گیاه بحالت وحشی در دشت‌ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه در اروپا و آسیا می‌روید.



ساقه آن که شبیه پوست مار است پوشیده از کرکهای خشن و زبر هست. 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 به طرف انتهای برگ نزدیک تر می شویم تیره تر می شود.

ریشه های عمیق، دوکی شکل و مانند هویج بضخامت انگشت دست دارای رنگ سبز متمایل به قهوه ای قسمتهای بیرونی تقریباً سیاه بوده و مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نترات پتاسیم دارد. ریشه گیاه دارای مغز سفید و طعم آن کمی شیرین می باشد ولی بوی تهوع آوری دارد. و مهمترین بخش گیاه است که برای اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد. میوه آن پس از رسیدن به صورت فندقه ای با سه یا چهار سطح و به رنگ زرد خنایی ظاهر می شود. میوه فندقه به شکل یک توپ خاردار است دارای تارهای زرد رنگی است که موجب پخش تخم لین گیاه به مناطق دیگر می شود.

بابا آدم در بعضی از نقاط ایران بحالت وحشی می روید. این گیاه به صورت وحشی بخوبی رشد می کند اما در معرض نور و خاک، خشک و پژمرده می شود.



کارشناسان طب گیاهی برگهای این گیاه را در طول اولین سال رشد آن جمع آوری می کنند و ریشه های آن ها در پائیز اولین سال پس از کاشت گیاه (یا در طول بهار آتی قبل از اینکه گلها غنچه باز کنند) برداشت می کنند.

از مشخصات بارز این گیاه برگهای بسیار پهن و نسبتاً افتاده به روی ساقه است که در قسمت فوقانی سبز تیره و سطح تحتانی پوشیده از تارهای فراوان و به رنگ سبز روشن، گلها کوچک و ارغوانی رنگ، و ارتفاع آن به یک الی یک و نیم متر می رسد.

ترکیبات شیمیایی



ریشه بابا آدم دارای ماده‌ای بنام اینولین (نوعی هیدرات کربن) Inulin، روغن فرار، تانن، رزین، قند، آهن، کربنات و نیترات پتاسیم، گلیکوزید (لاپوزید)، کلسیم و ویتامین C هست.

دانه بابا آدم دارای گلیکوزید د آرکتی و پیکرین (Arctio Picrin)، هجده درصد دارای روغنی است به رنگ زرد و طعم تلخ اسید لینولئیک و اسید اولئیک است.

گیاه بابا آدم حاوی عناصر و ترکیبات فعالی بنام ((لاکتون سیکوئیترپین)) می‌باشد.

این گیاه دارای درصد بالایی هیدرات کربن بنام اینولین یا (فراکتوسان) است. همچنین حاوی روغن مایع، استرول‌های گیاهی، تانین و روغن چربی دار است.

خواص درمانی

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

کارشناسان طب گیاهی از قدیم الایام از ریشه و برگ‌های این گیاه درمان آرتрит، روماتیسم، نقرس، بیماری‌های پوستی، اسکوربوت، بیماری‌های آمیزشی، پسوریازیس و سایر اختلالات پوستی استفاده می‌کردند. اما آن‌ها مطمئن نیستند که کدام ترکیب و عنصر فعال موجود در ریشه این گیاه عامل خواص درمانی است.

بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می‌کند. جوش‌های صورت و کورک را برطرف می‌کند.

این گیاه اشتها را تحریک می‌کند، لذا کارشناسان امروزی برای درمان بی‌اشتهایی عصبی آن‌ها توصیه می‌کنند.



این گیاه همچون به عنوان داروی ادرارآور برای درمان علائم مجاری معده‌ای - روده‌ای یا برای مصرف موضعی درمان پوست فلسی و پسوریازیس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ریشه بابا آدم دارای پاره‌ای خواص آنتی بیوتیکی است.

سیستم لنف بدن را تمیز می‌کند.

بیماری‌های پوستی نظیر اگزما، گل‌مژه و زخم‌ها را برطرف می‌کند.

تورم را از بین می‌برد.

تقویت کننده بدن است.

جوشانده برگ‌های بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار می‌برند. کبیر را برطرف می‌کند.

ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن است. برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است.

نقرس را برطرف می‌کند.

در معالجه بیماری‌های عفونی مؤثر است.

درد سیاتیک را آرام می‌کند.

در برطرف کردن کمر درد مؤثر است.

آب آوردن بدن را درمان می‌کند.

هضم غذا را تسریع می‌کند.

ورم کلیه را دفع می‌کند.

تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده بوده و جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است. همچنین در ناراحتی‌های ریه و وی و گلو درد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید. در معالجه ذات‌الریه بکار می‌رود.

ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی مؤثر است.

تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می‌کند.

در معالجه یبوست مؤثر است.

به عنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می‌شود.

گیاه بابا آدم عمدتاً درمان آرتريت، نقرس و سایر حالات التهابی مورد توجه است.



تصور می‌شود که این گیاه با تحریک کبد درمان نقرس و روماتیسم مفید واقع می‌شود. این گیاه تنفس را راحت می‌کند و این حالات سبب می‌شود که این گیاه درمان نقرس مؤثر واقع شود. فراورده‌های این گیاه از ریشه‌ها یا برگ‌های تازه و خشک آن تهیه می‌شوند.

معمولاً می‌توانید آن‌ها به صورت پودر ریشه خشک‌شده، عصاره (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه

می‌شود)، تن‌تور (محلولی از گیاه در الکل یا آب و الکل) یا عصاره مایع تهیه کنید.

گیاه بابا آدم جهت تقویت

گیاه بابا آدم را می‌توانید به صورت‌های زیر به عنوان تقویت کننده روزانه مصرف کنید:

دو تا شش گرم عصاره ریشه این گیاه روزانه سه بار

هشت تا دوازده میلی لیتر تن‌تور روزانه سه بار

دو تا شش میلی لیتر عصاره مایع روزانه سه بار

به صورت چای گیاهی دو تا شش گرم گیاه در پانصد میلی لیتر آب



تصفیه خون

سی گرم ریشه بابا آدم را با مقدار مساوی آن 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.

تنظیم قند خون با آراقیطون

در یک تحقیق به عمل آمده معلوم گشت که این گیاه سبب کاهش میزان قند خون و براساس تحقیق دیگری حتی سبب تشدید علایم و ناراحتیهای دیابت در حیوانات گردید. تحقیقات اخیر نشان داده که این گیاه از آسیب مواد شیمیایی خطرناک منعقد شده به سلولها پیشگیری کرده است.

این دستاورد موید این احتمال است که گیاه مزبور می تواند در کاهش میزان خطر رشد سرطان ناشی از مواد شیمیایی سمی جلوگیری کند.

برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگ های بابا آدم به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.



معالجه سرخک با آراقیطون

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

معالجه کچلی با آراقیطون

برای معالجه کچلی برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید. همچنین برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن جوشانده غلیظ ریشه بابا آدم را به سر مالید. مخلوط بابا آدم، گزنه، افسنتین، آرنیکا، مریم گلی جهت تحریک رشد مو، تقویت موی سر و ضد ریزش مو مناسب می‌باشد.

معالجه زخم با آراقیطون

برای معالجه زخم‌ها و التیام جراحات، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم‌ها و جراحات بمالید.



درمان پرخوری شیرینی و شکر با آراقیطون

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

درمان کورک و اگزما با آراقیطون

اگر له شده ریشه تازه بابا آدم و یا جوشانده های غلیظ آن بر روی پوست بدن اثر داده شود کورک و اگزوماهای خشک را بهبود می بخشد بعلاوه جوشهای صورت و دانه های غرور را شفا می دهد.

برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی حشرات با آراقیطون

ضماد برگ موجب اکسیده شدن و زائل شدن سم مار می شود. همچنین باعث رفع کننده خارش و تحریکات جلدی می گردد.

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

احتیاط در مصرف

خطر شناخته شده‌ای که مرتبط به استفاده از بابا آدم باشد، وجود ندارد، اما هنگام تماس با آن مراقب باشید چون شانس کمتری وجود دارد که آدم بتواند از تحریک پوستی ناشی از استعمال آن گریزی داشته باشد.

اگر باردار یا شیرده هستید، به این گیاه دست نزنید. چون ممکن است سبب تحریک رحم گردد که نهایتاً به سقط جنین منتهی خواهد شد.

بهتر است از مصرف زیاده از حد آن (به‌ویژه ریشه آن) اجتناب ورزید چون کارشناسان هنوز اثرات سمی بودن این گیاه را به‌طور عمیق تحقیق نکرده‌اند.

اگر تحت درمان بیماری دیابت هستید، از مصرف زیاده از حد این گیاه اجتناب ورزید زیرا می‌تواند اثر سایر داروها را خنثی کند.

اگر مبتلا به دیابت هستید، با پزشک خود قبل از مصرف این گیاه یا هر تقویت کننده دیگری مشورت کنید.

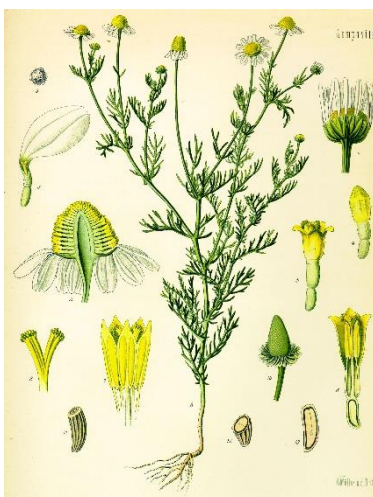


بابونه Matricaria Chamomilla



معرفی انواع گیاه بابونه

گیاه بابونه انواع مختلفی دارد که به طور معمول دارای خاصیت مشخص است که از آن جمله می توان به نوع معمولی آن بابونه رومی Chamomile Roman است و دو نوع معروف دیگر آن بابونه اروپایی Feverfew بابونه گاوی می باشد اشاره نمود.



۱ - بابونه رومی Chamomile Roman

گیاهی یکساله و بسیار معطر، خودرو، ارتفاع ساقه بیست الی چهل سانتیمتر، برگهای بریده، باریک و دراز، در هر کاپیتول دو نوع گل به شکل زبانه‌ای و لوله‌ای بنحوی که از نظر کلی ظاهر چتر باز به خود می‌گیرد.

بابونه طلایه دار سبزی‌های صحرایی است، زیرا در اواخر اسفند و در آستانه بهار به بازار می‌آید. بابونه رومی، بومی شمال غرب اروپا و شمال ایرلند است. در این مناطق به حالت خزیده و چسبیده به زمین می‌روید و ارتفاع آن نیز به یک پا می‌رسد.

برگهای سبز خاکستری این گیاه از ساقه‌های آن ریشه می‌گیرند و گل‌های آن مراکز زردرنگی دارند که گلبرگهای سفید آن‌ها را در برگرفته به رنگ‌های زرد، سفید و گاه ارغوانی بوده و مینیاتور مروارید گونه‌ای را ایجاد کرده است. گل‌های این گیاه بوی سیب می‌دهند.

بابونه گلی است پایا که تا اواخر تابستان نیز یافت می‌شود. و بیشتر در زمین‌های خشن و شنی و نزدیک به کناره‌های زمین می‌روید. و یکی از گیاهان کلاسیک در مجموعه گیاهان طبی است.

بابونه برای مصارف غذایی از اواخر اسفند تا ماه‌های فروردین و اردیبهشت که گیاه تر و تازه و ترد است و ساقه‌های آن چوبی نشده (ساقه‌ها و برگ‌ها در این زمان نرم و لطیف و براق همانند گشنیزند، استفاده می‌شود). اما برای مصارف طبی، آن را ماه‌های خرداد و تیر که نخستین مرحله گل دادن گیاه است (البته در اقلیم‌های مختلف به نسبت سرما و گرمای منطقه‌ای کمی فرق می‌کند) برداشت می‌کنند.



Matricaria chamomilla—Branch and dissected flowers.

۲ - بابونه اروپایی Feverfew

بابونه اروپایی در طول قرنهای متمادی در طب سنتی و عامیانه اروپا برای درمان سردرد، ورم مفاصل و تب مورد استفاده قرار گرفته است.

واژه بابونه اروپایی از اصطلاح لایتن Feverfew به معنای ((تب بر)) اخذ شده است. این گیاه از دیرباز درمان گزیدگی حشرات، قاعدگی نامنظم، دردهای معده و دندان درد می‌رفته است. هرچند که کارشناسان گیاهان دارویی امروزی معمولاً برای مقابله با حالات فوق از این گیاه استفاده نمی‌کنند. این عده امروزه از بابونه اروپایی برای معالجه میگرن، شروع اولیه آرتریت، بیماری‌های روماتیسمی و سایر ناراحتیها استفاده می‌کنند. بابونه اروپایی اصالتاً بومی جنوبی شرقی اروپا است. امروزه این گیاه در کل اروپا، آمریکای شمالی و استرالیا نیز یافت می‌شود.

این نوع گیاه کوتاه قد و بادوام است و بین ماههای جولای و اکتبر رشد و نمو می‌کند. در گذشته این گیاه در تمامی دیوارهای باغهای انگلیس و آلمان یافت می‌شد. مردم نیز به کشت و پرورش آن در اطراف منازلشان می‌پرداختند چون عقیده داشتند این گیاه جو زمین را تصفیه و بیماری را خنثی می‌کند. گل‌های ریز و مروارید گونه زردرنگ این گیاه نشان می‌دهد که از تیره ((آفتابگردان)) است.

این گیاه کمی به بابونه شباهت دارد
۱. یکن در بین این دو تفاوتی نیست.

برگ‌های زرد مایل به سبز حالت
حالت تناوب دارند و با موهای کوتاه
به سمت پائین رشد می‌کنند. برگ‌ها
در واقع مهمترین بخش این گیاه را
در طب گیاهی تشکیل می‌دهند.
بابونه اروپایی یک گیاه معطر با
رایحه قوی و تند است.



۳- بابونه گاوی

Asteraceae Few Tanacetum Parthenium(L.) Schultz-Bip Fever

گیاهی است دو یا چندساله و دارای ساقه‌ای به ارتفاع سی تا هشتاد سانتی‌متر از مشخصات آن این است که برگ‌های به رنگ سبز روشن منقسم به قطعات برگچه مانند و دنداندار دارد کاپیتولهای آن مرکب از دو نوع گل یکی زبانه‌ای و به رنگ سفید واقع در حاشیه و دیگری لوله‌ای و به رنگ زرد و واقع در ناحیه وسط است و چون گل‌ها پس از شکفتن به صورت گل‌آذین دیهیم در رأس ساقه جلوه می‌کند از این جهت منظره‌ای زیبا بوجود می‌آورند.



ترکیبات شیمیایی

اسانس (آزولن و کامازولن)، آلفا-بیزابولول و فلاونوید آپی ژن، الکل‌های سزکویی ترین (کامومیلول)، فلاونوئید از ترکیبات این گیاه می‌باشد. فراورده‌های حاصل از این گیاه معمولاً از برگ‌های آن تهیه می‌شوند. گاهی اوقات اینگونه فرآورده‌ها را از قسمت‌های بالایی گیاه (یعنی کلیه قسمت‌هایی که در بالاتر از سطح زمین رشد می‌کنند) تهیه می‌کنند. خاصیت ضد میگرنی لین گیاه به عنصر فعالی به نام ((پارتنولید)) مربوط می‌گردد. این عنصر روی عضله صاف دیواره شریانهای خونی در مغز اثر می‌گذارد تا فعالیت عوامل تنگی رگ نظیر سروتونین، پروستاگلاندین و نوراپی نفرین را متوقف کند.



عوامل تنگی رگ سبب باریک شدن رگهای خونی و در زمره یکی از عوامل اصلی انواع میگرن محسوب تهیه چای، پمادها، و عصاره‌های حاصل از بابونه موقعی صورت می‌گیرد که گل‌های این گیاه غنچه سفید و زرد به خود گرفته باشند. اگر این شوفه‌ها چای درست نکنند، آن‌ها را برای تولید روغن آبی رنگ که فولیکول درمانی دارد، می‌کوبند و می‌جوشانند.

ترکیبات موجود در روغن این گیاه از پیشرفت ورم جلوگیری می‌کند و رشد باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را که می‌توانند عامل درد باشند، کند می‌سازد.

خواص درمانی

طب سنتی را اعتقاد بر این است که بابونه دارای طبیعتی گرم و خشک است و دارای ماده ضد حساسیت طبیعی بوده، در نوسازی گلبول‌های سفید خون نقش دارد. این گیاه همچنین برای و بابونه رومی می‌تواند میزان تهوع، استفراغ و در جهت درمان سوزش سردل و تشکیل گاز در روده‌ها ناشی از حالت عصبیت باشد را کاهش دهد. این گیاه همچنین در ایجاد آرامش، کاهش ورم ناشی از بریدگی‌ها یا بواسیر مفید واقع می‌شود، و شرایطی نظیر اگزما، التهاب لثه‌ها (ژنژیویت) را درمان می‌کند. بابونه درمان دل پیچه‌های ناشی از نفخ نوزادان، حالت موضعی برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی و بهبود آن، زخم نوک انگشتان، رفع التهاب و درمان ترک و شقاق مقعد مفید تشخیص داده شده است.



شفاف کننده و طلائفی رنگ کردن موها،
 اشتهاآور، ضد کرم، کمک به هضم غذا، مسکن
 درد و ضد تشنج از دیگر اثرات این گیاه است.
 این گیاه یکی از مؤثرترین داروها در ترکیبات
 گیاهان دارویی برای درمان آلرژی و آسم ناشی
 از آلرژی است و دردهای عادت ماهانه،
 سردردهای عصبی و میگرنی، گولیت ها،
 فشردگی عصبی و تبهای متناوب مفید است.
 این گیاه مقوی، مدر، مسکن، معرق و
 ضد عفونی کننده شناخته شده است.

به دلیل مدر بودن، بابونه درم آن های کلیوی مانند ورم کلیه، سنگ کلیه و سخت ادراری کاربرد دارد.
 بابونه دوست کبد است و از این رو، به علت صفرا آوری آش برای سوء هاضمه و ترشی معده، چای
 آن را توصیه می کنند.

بابونه مزاج را تعادل می بخشد (با دفع صفرا، سودا و بلغم)، خون را صاف می کند و انسداد (گرفتگی)
 مجاری طحال را برطرف می سازد.
 با استفاده از این گیاه سنگ مثانه خرد و دفع می شود.

مصرف بابونه دردهای عصبی ناحیه کمر، سردردهای یکطرفه، دردهای عصبی صورت را بهبود
 می بخشد ولی در اثر مصرف زیاد محلولهای غلیظ این گیاه حالت استفراغ ایجاد می کند.
 این گیاه بی اشتهاپی را درمان می کند، برای رفع ورم روده مؤثر است و برای رفع کرم روده و معده
 مفید است.

جویدن این گیاه زخمها را التیام می بخشد.
 بابونه به دلیل وجود خاصیت باکتری کشی، ضد درد بودن و خوشبو کنندگی، در خمیر دندانها استفاده
 می شود.

علاوه بر تسکین دندان درد، برای درمان نفرس، دردهای معده، بی خوابی، سیاتیک، سوء هاضمه و
 اسهال مفید است.

بابونه خواص ضد عفونی بسیار بالایی دارد و برای درمان زخم نوک انگشتان کودک مفید است.



جوشانده بابونه

جوشانده آن درمان ناراحتی‌های دستگاه تنفسی - گوارشی، کلیوی، زنان، رفع چاقی، تقویت حافظه و غیره کاربرد دارد.

مصرف دم‌کرده گل یا ساقه خشک بابونه به می‌زان یک استکان در روز برای درمان اختلالات گوارشی و

مصرف دم‌کرده گل و ساقه آن برای درمان ناراحتی‌های عصبی مفید است
شستشوی سر با دم‌کرده گل بابونه باعث تقویت مو شده، رویش مو را تقویت کرده و باعث جلوگیری از ریزش موی سر می‌شود.

روغن بابونه

روغن بابونه مسکن خوبی برای نقرس و رماتیسم (به صورت مالشی) است و برای سنگینی گوش (چکاندن چند قطره) در طب سنتی توصیه شده است.
برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.



بخور بابونه

بخور بابونه علاوه بر ضد عفونی کردن محیط، برای رفع گوش درد (ناشی از ورود آب به داخل گوش) و برای زیبایی پوست (منافذ پوست را جمع می‌کند به صورت خیسانده و تونیک نیز برای مصارف پوستی) کاربرد دارد.
برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

به صورت تازه و یا خشک بابونه

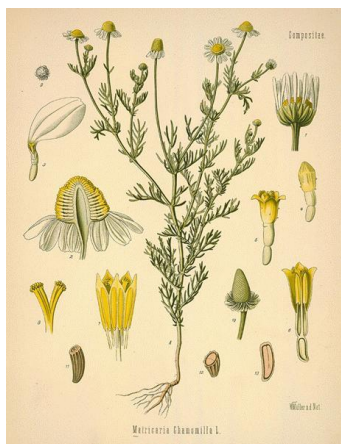
همچنین آن را به صورت پودر می‌توان به عنوان ادویه ضدنفخ در غذا استفاده کرد. در گذشته‌های نه‌چندان دور، از این سبزی معطر در بسیاری از غذاهای سنتی استفاده می‌شده است؛ از جمله بابونه در ترکیب سبزی‌های کوکو و پلو نقش اساسی را به عهده داشته است. در هفته آخر اسفندماه که این گیاه با ارزش به بازار می‌آید، همگان برای تهیه آن و استفاده از آن در سبزی پلو و کوکوی سبزی شب عید در تکاپو بودند. این شاید به دلیل اثرات ضدنفخ این سبزی گرانبها بود که در ایام عید برای رفع پیامدهای پرخوری و متنوع خوری از آن استفاده می‌شده است. هنوز هم مادر بزرگ‌ها از بابونه در آش، سبزی پلو و کوکوی سبزی استفاده می‌کنند.

لوسیون بابونه

بابونه را در کرم‌های صورت، نویدنیها، انواع رنگ مو، انواع شامپو و عطر نیز می‌توان یافت در مصارف آرایشی از لوسیون‌های بابونه برای زیبایی و تقویت پوست و مو استفاده می‌شود و شایع است که بابونه رنگ مو را روشن می‌سازد.



کپسول گیاه



انواع کپسول این گیاه از برگ‌های خشک آن تهیه می‌شود. همواره در جستجوی فراورده‌های استاندارد لین گیاه، حاوی حداقل دو درصد پارتنولید، باشید.

اگر فرآورده مورد استفاده استاندارد نباشد، نمی‌توانید مطمئن باشید که آنچه مصرف می‌کنید حاوی پارتنولید کافی است و بدون وجود این عنصر، فواید درمانی کافی از مصرف لین گیاه نصیب شما نخواهد شد. خواندن عنوان و مشخصات فراورده‌های بابونه اروپایی حائز اهمیت است چراکه میزان پارتنولید موجود، بسته به محل رشد و نمو این گیاه متغیر است. بابونه اروپایی پاره‌ای از مناطق جهان، یا پارتنولید کمی دارند یا

فاقد آن هستند. می‌توانید برگ‌های این گیاه را که خودتان کشت کرده‌اید یا گونه‌ای از آن را که از بازار تهیه می‌کنید، برای مصارف درمانی بجویید. با این وجود، در خوردن برگ‌های لین گیاه احتیاط باشید. حدود ده درصد افرادی که برگ‌های این گیاه را می‌جویند به زخم‌های دهان، از دست رفتن مزه‌ها یا تورم لبها، زبان و دهان مبتلا می‌شوند.

چای بابونه

چای بابونه درمان کننده کم خونی است.

چای بابونه ضدنفخ و ضد تشنج، تب بر و عرق آور است. در شست شوی چشم‌ها با چای بابونه، خستگی و قرمزی چشم‌ها برطرف می‌گردد.

برای معالجه بواسیر یا مشکلات پوستی دو چای کیسه‌ای بابونه را به یک لگن آب اضافه کنید یا چندین قطره تن تور بابونه رومی مصرف کنید.

بابونه در کاهش درد دوره قاعدگی و تورم لثه‌ها، در صورتی که مبتلا به ژنژویت (التهاب لثه‌ها) باشید، مفید است. بدین منظور چای گل‌های خشک این گیاه سه بار در روز به مقدار یک تا چهار گرم، یا عصاره با محتوای هفتاد درصد الکل به میزان یکتا چهار میلی لیتر، روزی سه بار مصرف نمایید. نوشیدن یک لیوان داغ چای بابونه در صورت درد معده یا اختلال خواب مؤثر است.



پماد بابونه

بابونه داروی خوبی برای عفونت‌های ویژه زنان است. اگر پماد بابونه را مصرف می‌کنید، فراورده‌هایی را برگزینید که حاوی سه تا ده درصد سرهای گل بابونه خشک‌شده باشد. بابونه تب‌بر و تسکین‌دهنده درد است و برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید. برای تسکین درد در هنگام دندان‌درآوردن بچه‌ها، به آن‌ها چای بابونه بدهید.

قطره بابونه

اشکال دارویی: قطره پانزده میلی لیتری
 قطره بابونه برای درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمتهای دستگاه گوارش بکار می‌رود. علاوه بر این دارای اثرات ضد اسپاسم و ضد نفخ هست. این فرآورده به‌صورت دهانشویه جهت رفع التهابات بافت مخاطی دهان نیز بکار می‌رود.
 اجزاء فرآورده:

قطره بابونه از عصاره هیدروالکلی گیاه بابونه (*Chamomilla Matricaria*) تهیه‌شده است که به هر یکصد میلی لیتر از قطره حاوی ده میلی گرم کامازولن و حداقل دو میلی گرم آپی ژنین هست.

استحمام با بابونه (Chamomile)

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

احتیاط در مصرف

استفاده از این گیاه با ارزش دارویی در موارد ویژه‌ای منع شده است که عبارت‌اند از:

- پروستات
- منع مصرف در خانم‌های باردار
- فشارخون
- قلب (زیاده روی در مصرف بابونه)
- فلج عضلات (زیاده روی در مصرف بابونه)
- زیاد کننده عرق برای کسانی که زیاد عرق می‌کنند (مصرف گل بابونه)
- و ناسازگاری با مصرف هم‌زمان با گردو، پسته و موارد دارای تانن (مانند چای)
- در افراد حساس احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک وجود دارد.

بابونه اروپایی درمان ناراحتی می‌گرن آن دسته از بیمارانی که نسبت به معالجات عادی و رایج پاسخ مثبت نداده‌اند مؤثر واقع می‌شود. گاهی اوقات از عوارض جانبی این داروی گیاهی نظیر درد شکم، سوء هاضمه، نفخ، اسهال، تهوع، استفراغ و عصبیت رنج می‌برند. چون بابونه اروپایی می‌تولند چرخه و سیکل عادت ماهانه را به هم زند، لذا زنان در طول دوره قاعدگی باید با احتیاط آن را مصرف کنند. زنان باردار، شیرد و همچنین کودکان زیر دو سال باید از مصرف آن پرهیز کنند. از مصرف توأم آسپرین، وارفارین یا هر نوع داروی رقیق کننده خون (آنتی ترومبوتیک) پرهیزید. اگر هر کدام از این داروها را مصرف می‌کنید، بهتر است قبل از شروع مصرف بابونه اروپایی با پزشک معالج خود مشورت کنید مصرف بابونه رومی بی خطر است لیکن نباید در دوران بارداری یا شیردهی مصرف شود. هرچند اما مصرف چای آن اشکال ندارد. بابونه رومی حاوی ترکیبی به نام ((اسید آتیمیک)) است که می‌تولند در صورت مصرف زیاد سبب استفراغ شود.

گزارش شده است که فردی پس از خوردن چای بابونه رومی با واکنش آلرژیک شدیدی روبرو گشت. وی به ((ابروسیا)) آلرژی داشت که در تیره بابونه رومی قرار دارد.

اگر شما هم به ابروسیا آلرژی داشتن خود به ابروسیا اطلاعی ندارید، از پزشک خود در خصوص خطر مواجه شدن با این آلرژی سؤال کنید.

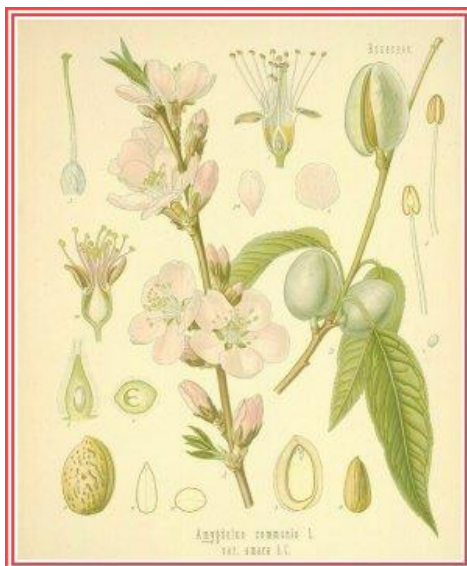
به احتمال زیاد می‌توانید هر شکلی از بابونه را براحتی مصرف کنید. تعامل و تداخل این گیاه با سایر داروها و گیاهان دارویی هنوز گزارش نشده است، اما در صورتی که از رقیق کننده‌های خونی استفاده می‌کنید، از مصرف بابونه بهتر است پرهیز کنید.

بادام



معرفی گیاه

درخت بادام به بلندی هشت متر می‌رسد. درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصاً ایران و افغانستان، سوریه و فلسطین پرورش می‌یافته است.



ریشه درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می‌تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگ‌های آن بیضی، باریک، نوک تیز و به رنگ سبز هست. گل‌های آن بسیار زیبا و به رنگ صورتی است. در اوایل بهار شکوفه‌های بادام ظاهر می‌شود. دو نوع بادام وجود دارد: بادام شیرین و بادام تلخ میوه درخت بادام به‌صورت شفت هست که قشر خارجی آن سبزرنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد.



در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبزرنگ و گوشه‌دار است که پوشیده از کرک است و رشد نکرده که آن‌ها چغاله بادام می‌نامند که دارای خواص مخصوص هست. پس از رسیدن بادام به تدریج پوشش خارجی سبزرنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می‌شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می‌شود.



مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یک طرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه‌ای رنگی هست که می‌توان آن‌ها به کمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفیدرنگ در داخل آن است. مغز بادام شیرین و طعم ملایم و خوشمزه‌ای دارد و به سهولت از بادام تلخ تش خیس داده می‌شود. از کلیه قسمت‌های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

بادام شیرین دارای پنجاه تا پنجاه و پنج درصد و بادام تلخ دارای چهل تا چهل و پنج درصد روغن هست.

میوه درخت بادام همچنین دارای بیست و پنج درصد مواد سفیده‌ای و دیاستازی به نام امولسین



(Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی هست. میوه بادام تلخ دارای ماده مخصوصی بوده که بمیزان یکتا سه درصد آن به نام آمیگدالین (Amygdlin) هست که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک (Aldehyde benzoic) و گلوکز حاصل می‌شود.



اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطر سازی بکار می‌رود و همچنین از آن رنگ سبزی به نام مالاشیت Malachite درست می‌کنند.

اسانس بادام تلخ به دلیل اینکه دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ هست. بادام سرشار از ویتامین‌های آ و ب، قند، املاح، چربی، صمغ، روغن مایع، آلبومین بوده و بعلاوه حاوی یک مخمر بسیار ارزشمند دیاستازی است. همچنین حاوی مواد آهکی و مقادیر زیادی فسفر می‌باشد که علت عمل تقویتی این میوه را بر روی دستگاه عصبی بخوبی و بویژه مغز بخوبی توجیه می‌کند. در حالی که بادام به حالت سبز و تازه حاوی هشتاد و هشت درصد آب است در حالت خشکی بیش از چهار و چهاردهم درصد آب ندارد.

بادام نه تنها دارای مواد فیبردار و پروتیین هست بلکه حاوی کلسیم نیز می‌باشد. لاکتوزهایی که برای بدن مفید بوده و اغلب در شیر وجود دارند در بادام نیز یافت می‌شوند: یک چهارم فنجان بادام تقریباً به اندازه یک فنجان شیر دارای کلسیم لاکتوز هست. اگر این فولید شما را به خوردن بادام وادار نمی‌کند باید بگوییم که حاوی ویتامین E و سلسیوم نیز هست.

کلسیم موجود در بادام شبانه روز به شما کمک می‌کند که استخوان‌ها و دندان‌های سالمی داشته باشید و همچنین در برخی موارد از ابتلا به سرطان روده و پروستات نیز جلوگیری می‌کند. آنتی اکسیدان‌هایی که در بادام وجود دارند از تخریب دیواره‌های سلولی که یکی از دلایل اصلی بروز سرطان می‌باشند، جلوگیری می‌کند.

آن‌ها همچنین دارای خواص بیشماری برای حفظ سلامت قلب می‌باشند. تأثیر بادام در پایین آوردن کلسترول خون از بادام زمینی هم بیشتر است.

هفتاد درصد از کل چربی که در بادام وجود دارد از انواع چربی‌های اشباع نشده تکی است که منجر به تسویه شریان‌های قلب می‌شود.

خواص درمانی بادام شیرین

بادام شیرین از زمانهای قدیم موردتوجه پزشکان و دانشمندان و بالاخره عموم مردم قرار گرفته است. زیرا که مصرف غذائی یا دارویی داشته و دارد. پزشکان قدیمی این میوه را به عنوان نرم کننده گلو، مسکن سوزش و دردهای مجاری ادرار، مقوی معده و سینه و پاک کننده روده ها می شناختند. زکریا رازی این میوه را به عنوان رشد دهنده مغز و نخاع و موجب بهبود حال عمومی و چاقی می دانسته است.

مصرف بادام را به عنوان دسر بسیار مفید تشخیص داده و در کشور ایتالیا بعد از صرف غذا از آن استفاده می کنند.



بادام باعث ازدیاد قوه دید و راحتی تنفس و پاک کردن مجاری تنفسی و تکامل ساختمان مغز و نخاع گردیده و علاوه بر آن ایجاد خواب راحت نموده و مجاری ادراری را پاک می کند.

بادام خشک به مراتب مغذی تر از بادام تازه است این میوه یک غذای بسیار گرانبهائی از لحاظ تثبیت کلسیم بر روی بافتهای بدن محسوب می شود که بخصوص برای تقویت مادران آینده

توصیه می شود که هم برای مادر و هم برای جنین بسیار مفید است.

مقدار مصرف روزانه آن به بین شش تا بیست بادام در نوسان است که می توان آن ها تنها یا همراه با انجیر یا عسل بجوند.

از خوردن زیاد بادام بایستی اجتناب نمود که ممکن است اثر معکوس ببخشد.

از بادام شیرین روغنی می گیرند که یک مسهل ملایم می باشد و هر شخص بالغ بر شصت گرم آن ها می تواند یکجا مصرف نماید. البته در مورد کودکان مقدار آن بر حسب سن و جثه فرق می کند.





اگر بخواهند اثر ملین داشته باشد فقط سی گرم آن کفایت می کند که صبح ناشتا میل می شود.

روغن بادام را در مواقعی که برونشها تحریک یا محتقن شده باشد مصرف می کنند.

روغن بادام را به عنوان نرم کننده و دافع سنگ مثانه تجویز می کرده است.

به صورت استعمال خارجی نیز روغن بادام داروی ارزشمندی بشمار می رود.

همان طور که روغن بادام دارای اثر مفیدی بر روی روده ها است استعمال خارجی و مالش آن در ناحیه پائین شکم صبح و عصر نیز توصیه می شود.

روغن بادام به صورت مالیدنی تسکین دهنده بر روی اکزما و رفع خارش و حصول بهبود آن است.

بادام به سبب دارا بودن خاصیت اختلاط و امتزاج، هرگاه با جوشانده ای از غلات (مثلاً فرنی گندم کوبیده) مخلوط و ممزوج و پخته شود.

باعث ((برآمدن)) و ((قابل هضم شدن)) آن گردیده و فاسر موجود در آن را بر روی کلسیم تثبیت می کند.

بادام نه فقط خواص مغذی بودن خود را بر روی ارگانیزم به منصفه ظهور می رساند بلکه سایر مواد غذائی دیگر را نیز مشمول خواص خود می نماید.

بادام سینه را نرم می کند و شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط آور است.

بادام برای درمان زخم روده ها و مثانه و اسهال مفید است.

بادام بو داده مقوی معده بوده و قایض است.

بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می کند.

بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است.

چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می کند.

چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

روغن بادام خواب آور است و بی خوابی را از بین می برد.

برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب کنید.
برگ تازه درخت بادام مسهل و ضد کرم است.
روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرمها و پمادها بکار می‌رود.



اثر تسکین دهنده در برابر درد گوش و نرم کردن پرده صماخ با روغن بادام

برای این کار نصف قاشق مربا خوری روغن بادام را شبها موقع خواب در گوش می‌چکانند البته فقط یکبار در هفته روغن بادام بافت‌های پوست متورم را نرم کرده بخصوص از پوسته پوسته شدن بعد از بهبود بیماری‌هایی مانند مخملک جلوگیری می‌کند.



رفع ترک پا

برای رفع ترک پوست، روغن بادام را به مقدار مساوی با کره کاکائو مخلوط کرده و روی عضو بمالید.



درمان بواسیر

هرگاه مخلوطی از یک تخم مرغ با مقداری روغن بادام را که بخوبی زده شده باشد بر روی بواسیر متورم بگذارند موجب تسکین درد و رفع تورم آن خواهد شد.

تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی

دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است.

صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها

برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

برای رفع بیماری‌های سینه، روغن بادام شیرین را باهم وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که به صورت خمیر یکنواختی درآید سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چای‌خوری از آن‌ها به فاصله هر سه ساعت بخورید.

رفع اسهال و دل پیچه

روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دل پیچه بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌کند. برگ خشک شده درخت بادام قابض بوده و اسهال را از بین می‌برد.



رفع ناراحتی‌های پوستی

برای رفع خارش پوست بچه‌هایی که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آن‌ها بمالید خارش را تسکین می‌دهد. مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می‌کند. روغن بادام اگرما را رفع می‌کند..

خواص بادام تلخ

بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد هست همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است. خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است. بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند. برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید. بادام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است. برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های کلیه، بادام تلخ را با شیر انگور مخلوط کرده و بخورید. برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید. ضماد بادام تلخ برای درمان زخمه‌ای کهنه خارش و مخملک بکار می‌رود. ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است. ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم روده بکار می‌رود. روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است. برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید. مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد. روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد.

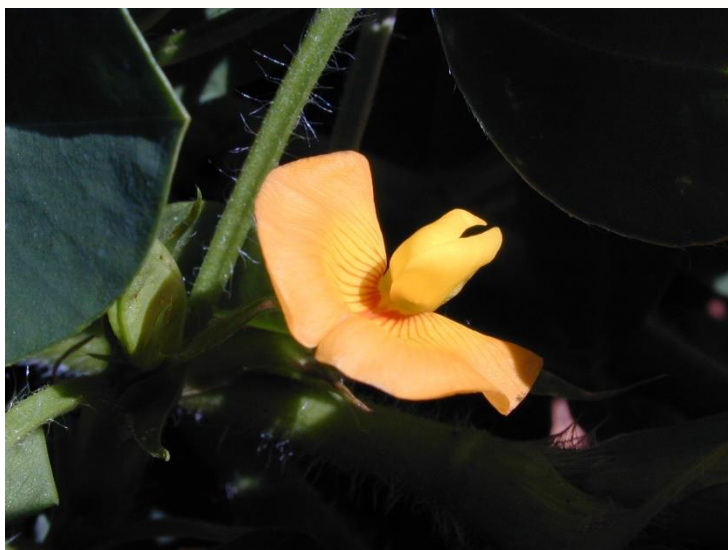
آن‌هایی که مبتلابه اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن به جای صابون برای شستن نقاطی که مبتلابه اگزما است استفاده کنند به زودی بهبود می‌یابند.
خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.
روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.



احتیاط در مصرف

بادام از نظر اینکه دارای مواد مغذی بسیاری است بنابراین غذای بسیار خوبی است ولی چون سنگین و ثقیل الهضم هست نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد.
بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.

بادام زمینی



معرفی گیاه

بادام زمینی گیاه بومی برزیل بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

آبوهوای گرم برای کشت این گیاه مناسب هست.

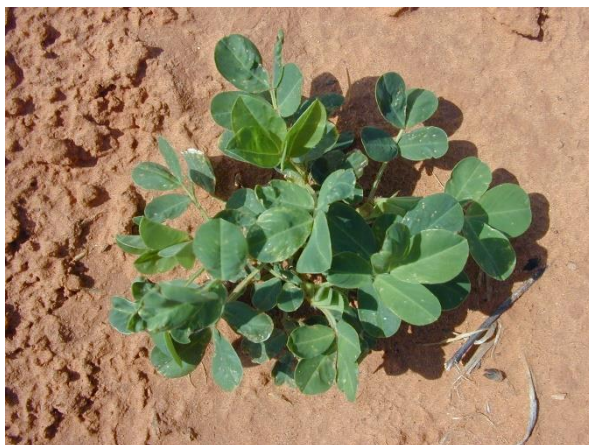
بادام زمینی گیاهی است یکساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن در حدود سی سانتیمتر هست.

برگ‌های آن مرکب از دو زوج برگچه است گل‌های آن دو نوع متفاوت به رنگ زرد هست که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می‌رسد و سپس به تدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می‌شود.

میوه بادام زمینی به طول تقریبی چهار سانتیمتر است و دارای پوسته شکننده به رنگ خاکستری مایل به زرد هست.



بر روی پوسته یکتا سه برجستگی مشاهده می‌شود که هر یک محل دانه‌ها را نشان می‌دهد. دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق به رنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که به رنگ قرمز قهوه‌ای است.



انواع بادام زمینی

چهار گونه از بادامهای زمینی محبوبیت بیشتری دارند: اسپانیایی، رونده، ویرجینیا و والسینا. علاوه بر اینها انواع قرمز و سفید تنسی هم وجود دارند. گونه‌های خاصی از آنها را به سبب تفاوت‌های طعم، مقدار روغن، اندازه و شکل کاربردهای خاصی دارند.

در بسیاری از موارد مصرف، انواع مختلف آنها قابل معارضه می‌باشند بیشتر بادامهای زمینی که با پوسته داد و ستد شده‌اند از نوع ویرجینیا و برخی از گونه‌های والنسیا هستند. این گونه‌ها به علت اندازه درشت و ظاهر جذاب پوسته آنها انتخاب شده‌اند. از بادام زمینی اسپانیایی بیشتر در شیرینی‌های بادام زمینی، مغزهای شور و خمیر بادام زمینی استفاده می‌شود و بیشتر انواع رونده آن در تهیه خمیر بادام زمینی کاربرد دارند. گونه‌های مختلف این میوه برحسب نوع رشد شاخه‌ها و طول آنها متمایز می‌شوند و برای هر نوع از بادام زمینی گونه‌های بسیار زیادی وجود دارد.



گل *Arachis Fabaceae* روی سطح زمین بوجود آمده و پس از پژمرده شدن، ساقه آن رشد کرده به طرف پایین خم می‌شود و تخمدان را وارد خاک می‌کند. زمانی که دانه رسیده، رنگ بخش داخلی غلافها به نام پوشش دانه از سفید به قرمز مایل به قهوه‌ای تغییر می‌کند.

هنگام برداشت محصول، کل گیاه را که شامل بیشتر ریشه‌ها است از خاک جدا می‌گردد. رنگ غلافها ابتدا نارنجی رگه‌دار با گل‌های شبیه نخود و گلبرگهای زردرنگ است که بر روی خاک در خوشه‌های کناری رشد می‌کنند.

پس از خود گرده افشانی گیاه (بادام‌های زمینی خود آمیزه‌های کامل هستند) گل‌های آن کم‌رنگ می‌شوند.

ساقه‌های موجود در پایه‌های تخمدانها که قلاب نامیده می‌شود به سرعت دراز شده و با چرخش به سمت پایین موجب نفوذ دانه‌ها به عمق چند اینچی خاک می‌گردد تا شرایط رشد کامل آن‌ها فراهم شود.

وظیفه غلافها جذب مواد غذایی است. این میوه دارای پوسته‌های چروک‌داری است که ما بین دو تا سه عدد دانه محصور شده‌اند.

دانه رسیده این میوه همانند سایر دانه‌های نبشی از قبیل لوبیاست اما بر خلاف پوشش دانه‌های سخت نبشها، دارای پوششی به ضخامت کاغذ بر روی دانه هست.



بادام زمینی در نور و خاک کشاورزی شنی حاوی خاک رس، شن و مواد گیاهی بهتر رشد می‌کند. بهترین نوع بادام زمینی در ایران در منطقه آستانه اشرفیه به عمل می‌آید.



ترکیبات شیمیایی

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین (Arachin)، کوناراشین (Conarachin)، چربی، پروتئین و ویتامین‌های مختلف است. بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین چهل تا پنجاه درصد روغن دارد که به نام روغن آراشین معروف است.

این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمیتیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لینوئیک تشکیل شده است.

مقدار چربیهای اشباع شده در روغن آراشین تقریباً سی درصد هست.

برای تهیه روغن آراشین ابتدا پوسته آن را شکسته و دانه‌ها را جدا می‌کنند. سپس پوسته نازک قرمز رنگ را نیز خارج کرده و دانه‌ها را در ماشینهای مخصوصی خرد کرده و به صورت خمیری درمی‌آورند و بعد آن‌ها در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن آن‌ها با فشار خارج می‌کنند که به نام روغن فشار اول معروف است.

برای به دست آوردن روغن فشار دوم، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و می‌گذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می‌کنند.

از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما روغنی به دست می‌آید که به نام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون‌سازی می‌رسد.

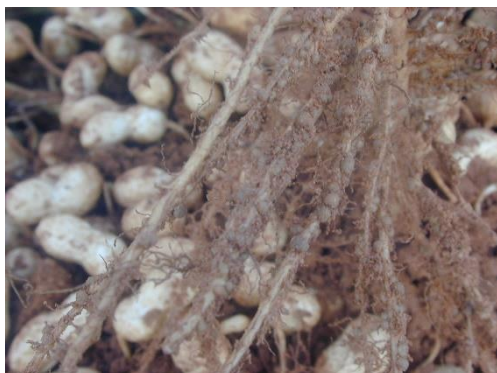
دارای بو و
و به رنگ زرد



روغن آراشین
طعمی ملایم
روشن هست.

خواص درمانی

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است. چون بادام زمینی دارای پروتئین هست بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است.



برای تقویت ریه و طحال مفید است.

کلسترول خوب خون را بالا می‌برد.

درد معده را از بین می‌برد.

نرم کننده سینه است.

سرفه خشک را برطرف می‌کند.

شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

ملین است.

بسیار مقوی است.

برای تقویت قوای دماغی مفید است.

به هضم غذا کمک می‌کند.

بادام زمینی دارای روغنی مفید جهت: سرفه‌های عصبی، برونشیت حاد، حبس ادرار، فلج کلیه، دردهای زایمان، دل پیچه کودک، آن، مخلوط با شربت‌های دیگر مصرف دارد. تحقیقات و بررسی‌های متعدد نشان داده‌اند، چربی بادام زمینی و کره بادام زمینی برای انسان مفید است.

طی یک مطالعه در یکی از دانشگاه‌های آمریکا، اثرات رژیم غذایی حاوی بادام زمینی و کره آن در کاهش کلسترول خون، با میانگین رژیم غذایی آمریکایی‌ها مقایسه شد.

نتایج نشان داد که خطر بیماری‌های قلبی با مصرف متناوب و مکرر بادام زمینی (هر بار به مقدار کم) کاهش می‌یابد.

اثرات رژیم غذایی دارای بادام زمینی:

۱ - کاهش کل کلسترول و Ldl کلسترول (کلسترول بد)

۲ - حفظ و نگهداری Hdl کلسترول (کلسترول خوب)

۳ - کاهش تری گلیسیرید

همچنین دارای مقدار زیادی چربی غیراشباع است.

بادام زمینی و کره آن، منبع خوب و با صرفه‌ای از پروتئین هستند و بیشتر ویتامین‌ها و املاحی را که به سختی به دست می‌آیند، تأمین می‌کنند که این ویتامین‌ها و املاح شامل اسید فولیک، ویتامین E، مس، سلنیوم، منیزیم، روی و همچنین رنگدانه‌های گیاهی و فیبر خوراکی می‌باشند. توجه داشته باشید یک واحد بادام زمینی معادل دو قاشق غذاخوری بادام زمینی است که تقریباً به اندازه انگشت شصت شما است.

بادام زمینی منبع بسیار خوبی از پتاسیم - اسید فولیک - نیاسین - اسید پانتوتیک - فسفر - منیزیم - روی و ویتامین B₁ هست. کره بادام زمینی منبع ویتامین B₆ - اسید فولیک - فسفر - منیزیم - روی و پتاسیم است و نیز منبع بسیار خوب و عالی نیاسین هست.

وقتی توصیه می‌شود افراد بایستی دریافت چربی خود را به صورت متعادل تنظیم کنند به این معنا نیست که بایستی چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

طبق توصیه‌های تغذیه‌ای تا سی درصد انرژی غذا را می‌توان از چربی‌ها به دست آورد و این مقدار مناسبی است.

البته نوع چربی که این سی درصد را تشکیل می‌دهد، خیلی مهم است.



چربی موجود در بادام زمینی و کره آن:



-چربی غیراشباع پلی (چربی خوب)

-چربی اشباع (چربی بد)

-چربی غیراشباع مونو (چربی خوب)

هشتاد و پنج درصد چربی بادام زمینی، چربی غیراشباع (خوب) است. (پنجاه درصد چربی‌های غیراشباع مونو و سی و پنج درصد چربی‌های غیراشباع پلی)

چربی‌های غیراشباع، کلسترول خون را پایین می‌آورند و از این طریق در سلامت قلب مؤثرند. پانزده درصد چربی بادام زمینی و کره آن، چربی اشباع (بد) است. بادام زمینی و کره آن، چربی‌های ترانس ندارند. چربی‌های اشباع و ترانس، هر دو باعث افزایش کلسترول خون می‌شوند. بادام زمینی و کره آن کلسترول ندارند.

منبع غنی پروتئین هست (بیشتر تا سی درصد از آن از پروتئین تشکیل شده است) حاوی انواع ویتامین‌ها به‌ویژه گروه ویتامین‌های B، پتاسیم و نیاسین (اسید نیکوتینیک) می‌باشند. ویتامین‌هایی که در بادام زمینی وجود دارند سلامت پوست، مو و ماهیچه‌ها را تضمین می‌کند. پتاسیم موجود در آن آب بدن را تنظیم می‌کند و متابولیسم بدن را در حد نرمال نگه داشته و از گرفتگی عضلات در حین انجام ورزش‌های سنگین جلوگیری می‌کند. بادام زمینی چاق کننده نیست. شربان‌های خونی را باز می‌کند و خطر حمله قلبی را پایین می‌آورد.

طرز تهیه کره بادام زمینی

پانصد گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود ولی له نشود سپس چهارصد گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً به‌صورت کره درآید. سپس کمی نمک به آن اضافه کنید. کره بادام زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد. کافی است که به جای روغن نارگیل آب اضافه کنید.

احتیاط در مصرف

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است به علت اینکه دارای روغنهای اشباع شده هست کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرایین می‌شود. بنابراین آنهایی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند.

اگر کره بادام زمینی می‌خرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد زیرا در بعضی موارد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی آفلاتوکسین Aflatoxin می‌شود که سرطان زا بوده و باعث سرطان کبد می‌شود.



بادام کوهی Amygdalus Scoparia Spach



معرفی گیاه

به فارسی بادام کوهی و نامهای محلی مختلفی دارد.
در کرج و اطراف تهران ((ارجنک، تنگرس و بادام کوهی))
در بختیاری و لرستان ((ارژن و ارجن))،
در کردستان ((تنگس، تنگز، بیو و بیف)) در پشتکوه ((ارجن))،
در میانه ((بادامچه))،
در قره تپه میانه ((آق چالی))
در خیرآباد و انجمن بین زنجان و میانه ((قره چالی))
و در فارس میوه آن را ((بخورک)) نامند.

نامهای محلی چون پایه علمی ندارند و به مبنای شکل خارجی گذارده می‌شوند اغلب در مورد گیاهان مختلف تک‌دراری هستند، برای مثال در کرج نام ارجنگ و تنگرس را برای *Rhamnus L Yfcoides M.B* نیز می‌گویند که گیاهی از *Nerprun* هاست و انواع آن تحت نامهای سیاه توسه و آش انگور

بادام کوهی گیاهی است از بادامها از خانواده *Rosaceae* نام علمی بادام کوهی *Amygdalus L Ycoides Spach* می‌باشد.

مترادف آن *Prunus Lycioides (Spach) Schneider* بوده که وارسته‌های متعددی از آن در ایران می‌روید

ازجمله وارسته *A.Lycioides Spach Var Horrida (Spach) Browicz* و مترادف آن *A.Reuteri Boiss & Bh*



بادام کوهی درختچه‌ای است تا ارتفاع چهار متر خاردار شاخه‌های آن در ابتدا صاف و قهوه‌ای روشن است پس از چندی رنگ آن به خاکستری روشن یا تیره تبدیل می‌شود . خارهای آن انشعابدار و سخت است. خارها سفید مایل به خاکستر و برگ‌های آن بدون دمبرگو صفحه برگ چرمی، صاف و نیزه‌ای باریک نوک تیز است که در حاشیه برگ‌ها چینهای کنگره‌ای نوک‌دار و منتهی به دمبرگ کوتاه هست.

ابعاد برگ‌ها در وارسته‌های مختلف بین دو در پنج تا پانزده در سی میلی متر است.

گل آن سفید نسبتاً بزرگ با گلبرگهای تخم مرغی گسترده، میوه شفت بدون کرک و یا و پوشیده از کرک مخملی تخم مرغی است و قطر آن در وارپته های مختلف دوازده الی پانزده میلی متر متغیر است و در انتها کمی تیز و تقریباً فشرده و نازک در دو طرف آن است.

فصل گلدهی این گیاه اواخر اسفند می باشد

درخت بادام کوهی در اغلب مناطق ایران بچشم می خورد. دامنه انتشار این گونه وسیع است و در نواحی استپی و ارتفاعات نیمه خشک کشور دیده می شود. در کرمانشاه، لرستان، بختیاری تا دزفول، ارتفاعات فارس، کرمان و خراسان دیده می شود. در استان در ارتفاعات تفتان، بیرک، کوه سفید و درناهوک همراه درختان زیتون از ارتفاع شش صد تا دو هزار و هفت صد متر از سطح دریا دیده می شود.



بادام کوهی در خاکهای عمیق تا نیمه عمیق، سنگریزه دار و بر روی تشکیلات آهکی - سیلیسی در شیبهای ملایم کوهستانها می روید. طی دهه هفتاد دستگاههای اجرایی کشور (مانند منابع طبیعی و آبخیزداری) اهمیت و جایگاه این درختچه را شناخته، جهت اصلاح و احیا مراتع کوهستانی اقدام به عملیات بذر کاری و نهالکاری بادام کوهی را نموده اند. در چند دهه گذشته بعلت کمبود سوختهای فسیلی، اکثر بیابان نشینان از چوبهای ناشی از قطع درختان بادام کوهی، جهت تهیه سوخت و ذغال استفاده می کرده اند، که این امر به تدریج باعث از بین رفتن اکثر رویشگاههای بادام کوهی گردید. آثار و شواهد این امر را در چاله های ذغال سوزی که در اکثر نواحی کوهستانی خشک وجود دارد، می توان مشاهده نمود.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی و خواص کم‌وبیش شبیه سایر ارقام بادام است.



خواص درمانی

میوه بادام مصارف دارویی و آرایشی دارد و همچنین از میوه آن برای تنقلات و خشکبار استفاده می‌شود.

بادام وحشی



معرفی گیاه

این گیاه دارای انواع گوناگون هست. اهمیت بوته‌های این گیاه بیشتر در محافظت از خاک هست و در مناطقی که حاصلخیز نیست و امکان فرسایش خاک بیشتر است این گونه ها می‌توانند به راحتی به عنوان گونه‌های پیش‌آهنگ مستقر شوند.

خواص درمانی

دانه‌ها و میوه‌های این گیاه مصرف خوراکی دارد. نوع دیگر استفاده از این گیاه استفاده از روغن آن است که به‌عنوان ملین و شستشو دهنده دستگاه گوارش مصرف دارد. همچنین مالیدن آن به محل درد به صورت موضعی استفاده دارد.

بادرشیو (بردیرش بو)

Dracocephalum Moldavica



معرفی گیاه

تیره: نعناع Labiatae

نام لاتین: Dracocephalum Moldavica L

نام انگلیسی: Moldavian Balm

نام فارسی: بردیرش بو – بادرشیو

نام عربی: رأس التین

بادرشیو بانام علمی Dracocephalum Moldavica گیاهی است علفی و یکساله از تیره نعناعیان Labiatae و متعلق به رده دو لپه‌ایها که اسانس آن اثرات دارویی فراوانی دارد.



گیاهی است علفی، یک‌ساله دارای ساقه‌های راست به ارتفاع پانزده تا چهل و پنج سانتی‌متر (گاهی بیشتر حتی تا یک‌صد و بیست سانتی‌متر) که به حالت وحشی و خودرو در بعضی از نواحی جنوبی اروپا، جزیره سیسیل، مولداوی و جنوب غربی آسیا مانند ایران و غیره می‌روید. این گیاه در تمامی مناطق ایران بخصوص استان‌های تهران، اصفهان و فارس وجود دارد. بخصوص در شمال غربی ایران، آذربایجان، تبریز (به‌صورت پرورش‌یافته در باغچه‌ها)، ارومیه (مزرعه دیز سیامک)، یزد (ده بالا در نزدیکی یزد)، مازندران می‌روید.

ساقه‌ها به علت داشتن آنتوسیانین بنفش رنگ هستند. برگ‌ها متقابل و به رنگ سبز تیره است. گل‌ها به رنگ بنفش تیره مایل به آبی و بندرت سفیدرنگ می‌باشند گل‌ها در قسمت فوقانی ساقه‌های گل‌دهنده روی چرخه‌هایی قرار می‌گیرند که در هر چرخه شش گل وجود دارد. کاسبرگ‌ها به طول هفت تا نه میلی‌متر و زنگوله‌ای شکل هستند میوه فندقه و رنگ آن قهوه‌ای تیره مایل به سیاه هست.

این گیاه در هر نوع اقلیمی قادر به رویش است در مناطق کم آب نیز می‌توان آن‌ها کشت نمود ولی برای افزایش عملکرد باید در زمین‌های با آب کافی کشت شوند.

با در شیبی در خاکهای سبک شنی هم می‌روید ولی در خاک مناسب خاکهای با بافت متوسط برای کشت گیاه هست. پس از برداشت محصول قبل، زمین را شخم متوسطی می‌زنند و پس از خرد کردن کلوخه‌ها با دیسک زمین را تسطیح می‌کنند. اواخر زمستان بستر را برای کشت بذر آماده می‌کنند.

ازت نقش عمده‌ای در رشد عملکرد باذرشیب دارد مقدار ازت مصرفی معمولاً شصت تا هشتاد کیلوگرم در هکتار است که اوایل بهار به‌طور سرک در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد این گیاه در طول رویش به مقادیر متوسطی اکسید فسفر و اکسید پتاس نیاز دارد.





تناوب کشت بادرشی با گیاهان دیگر می‌تواند انجام گیرد. بادرشی را باید با گیاهانی به تناوب کشت نمود که مانع گسترش علفهای هرز شده و سبب حاصلخیزی خاک شوند. غلات و گیاهان تیره پروانه آسا گیاهان مناسب برای تناوب کشت بادرشی می‌باشند.

زمان مناسب برای کشت اواسط فروردین است فاصله ردیفها از یکدیگر شصت تا هفتاد سانتی‌متر می‌باشد عمق بذر بسته به نوع خاک و شرایط آب‌وهوایی محل بین دو تا سه سانتی‌متر هست.

اواسط فروردین زمان مناسب کشت بادرشی هست. کشت گیاه توسط بذر به‌صورت ردیفی در زمین اصلی انجام می‌گیرد به‌منظور ایجاد تراکم در بستر سطحی خاک جهت تسریع دررویش بذر باید غلتک سبکی زده شود.

برای استخراج اسانس اواخر مرحله گلدهی هنگامی که یک سوم میوه‌ها سبزرنگ شده باشند زمان مناسب برای برداشت محصول هست.

برداشت محصول با دست (به وسیله داس) و یا ماشین انجام می‌گیرد. گیاهان باید از فاصله سی تا سی و پنج سانتی‌متر سطح زمین برداشت شوند. جمع‌آوری ساقه‌های ضخیم و چوبی شده و همچنین برگ‌های خشک مناسب نیست. اندام‌های برداشت شده را باید در سایه و یا خشک کن‌های الکتریکی در دمای چهل تا پنجاه سانتی‌گراد خشک نمود.



خواص درمانی

این گیاه بویی خوش و دلپذیر همچون بوی بادرنجبویه دارد. آن را التیام‌بخش زخم می‌دانند و از عرق بادرشبو به‌عنوان تقویت‌کننده قلب و آرامبخش استفاده می‌شود. این گیاه دارای خواص آرامش‌بخش، اشتهاآور و ضدنفخ، ضدباکتری، ضد درد معده نیز دانسته‌اند. در ایران سه دارو از این گیاه تهیه شده است

جنس *Dracocephalum* در ایران دارای هشت گونه علفی معطر است و نه تنها به‌عنوان سبزی معطر در تهیه غذا به کار می‌رود بلکه در گیاه درمانی برای رفع سوء هاضمه کاربرد وسیعی دارد. گونه‌های مختلفی از این جنس بانام بادرشبو یا وارشبو در عطاری‌ها به فروش می‌رسد. در کشور ژاپن تنها یک گونه آورده شده از چین موجود است که کاربرد درمانی ندارد و به‌عنوان گیاه زینتی کاشته می‌شود.

در طب گذشته از آن به‌عنوان داروی آرامبخش و ضدنفخ استفاده می‌نموده‌اند. بادرشبو به‌صورت خوراکی به‌عنوان آرام‌بخش و اشتهاآور و به‌صورت موضعی درمان التهابات پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اسانس آن اثر ضدباکتریایی دارد. قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ و پل کلیه قسمت‌های هوایی آن است که عموماً بویی معطر و مطبوع و شبه بوی بادرنجبویه دارد.

در طب عوام به‌عنوان التیام‌دهنده زخم و جراحات استفاده می‌گردد. از بادرشبو جهت تهیه عرق بادرشبی به‌عنوان تقویت‌کننده قلب و آرامبخش استفاده می‌شود.



بادرنجبویه (وارنگ بو) *Melissa Officinalis* L



معرفی گیاه

گیاهی است علفی، پایا از خانواده نعناع (Lamiaceae) به ارتفاع تا یک متر با بوی لیمو و با ساقه‌های راست که مقطع آن چهارگوش و برگ‌های متناوب بیضی شکل است. از بغل برگ‌ها گل‌هایی با کاس برگ‌های رنگی اول زردرنگ بعد سفید و سپس به بنفش تبدیل می‌شوند.

میوه آن فندقه و چهارقسمتی و تمام گیاه پوشیده از پرزهای ریز هست. که قسمت برگ و سرشاخه جوان گیاه قابل استفاده هست.



خواص درمانی

این گیاه آرام‌بخش خفیف و خواب آور ملایم، تنظیم کننده و مداوی ناراحتی‌های معده و روده است و برای تحریک ترشحات صفراوی ضد اسپاسم و ضد درد استفاده می‌گردد. گفتنی است کمپرس، پماد و روغن حاصل از این گیاه جهت دفع حشرات و درمان زخم نیش آن‌ها و رفع تنش عصبی، از زمان این سینا تجویز شده است. افرادی که ناراحتی‌های گوارشی با منشاء عصبی دارند، یک تقویت کننده، به‌ویژه برای تقویت معده، استفراغ‌های عصبی و دل پیچه‌ها استفاده نمایند. ملیس معرق (عرق آور) بوده و لذا سموم بدن را خارج کرده و خون را صاف می‌کند. ملیس را داروی شفابخش هیستری (Hysteria) نیز خوانده‌اند. اشخاص عصبی، زودرنج و حساس، در آب ملیس دارویی عالی برای آرامش خود خواهند یافت. هم چنین ملیس را داروی تقویت قلبی به‌ویژه در موارد (آریتمی، هیجان، تشنج و...) دانسته‌اند. آرام بخش اعصاب ضد بیماری‌های قلب؛ معده و نشاط آور است. بادرنجبویه نیرودهنده و ضد تشنج است و بعلاوه مقوی معده، باد شکن تسهیل کننده عمل هضم است. به خاطر تحریک جریان خون باعث ازدیاد ادرار و عرق می‌شود از تپش قلب، سردرد و سرگیجه، کم‌خونی دختران جوان، بیماری‌های تنفسی و جلوگیری می‌کند. از عرق بادرنجبویه برای درمان فشارخون، رماتیسم و رفع خستگی می‌توان استفاده کرد. در طب سنتی از بادرنجبویه برای جلوگیری از بی‌خوابی، رفع پریشانی و در موارد درمانی دل پیچه و اسهال از این گیاه استفاده می‌شود.



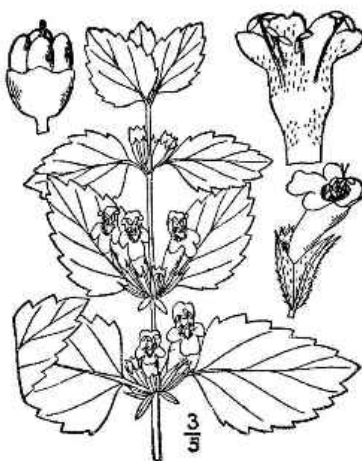
پزشکان طب سنتی معتقدند که این گیاه به‌صورت بخور برای بیماران مبتلا به تنگی نفس و آسم مؤثر خواهد بود. شستشوی بدن با جوشانده آن درد مفاصل را تسکین می‌دهد. این گیاه مورد علاقه امام علی (ع) بوده است بادرنجبویه طبیعت بسیار گرمی دارد.

در طبعهای سردتر بالابرنده فشارخون است، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت‌کننده سلولهای مغزی، فوق العاده آرام‌بخش، ضد صدای گوش، خواب آور، نشاط آور، ضد بیماری‌های کلیه، ضد خوابهای وحشتناک، ضد بوی بد دهان می‌باشد این گیاه به اشکال مختلفی از قبیل اسانس، عصاره روغنی، روغن، پماد، کمپرس و دم‌کرده استفاده می‌شود.

اسانس بادرنجبویه

اسانس بادرنجبویه، آثار آنتی هیستامینیک و ضد اسپاسم روی روده جدا شده خوچه هندی از خود نشان داده است.

اسانس این گیاه در آرام کردن درد معده با منشاء عصبی، احساس چنگ زدگی در معده، تپش قلب، سردردهای یک طرفه، سرگیجه، عصبانیت، بی‌خوابی، استفراغ‌های دوران بارداری، کم خونی دختران جوان، درد عصبی دندان و رفع تندخویی در دختران جوان و زنان بسیار مؤثرست.



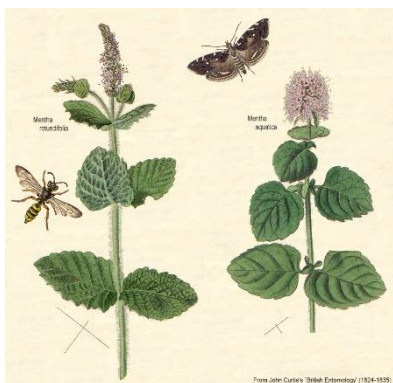
برگ بادرنجبویه

برگ این گیاه، بهترین دارو برای کسی است که هنگام نگرانی واضطراب ناراحتی معده پیدا می‌کند.



دم کرده بادرنجبویه

دم کرده آن نیز جهت تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفیدست.



چای بادرنجبویه

طریقه مصرف این گیاه همانند چای است و می‌توان آن را مانند چای دم‌کرده و روزی دو تا سه فنجان از آن جایگزین چای نمود.

مصرف طولانی مدت این گیاه، هیچ‌گونه سمیتی نداشته و می‌تواند تأثیر خوبی روی سلامت و شادابی داشته باشد.

برای این منظور می‌توان هر بار پنج گرم مخلوطی از سرشاخه‌های بادرنجبویه به برگ آن مخلوط نموده و با یک فنجان آب جوش آن را به مدت بیست دقیقه دم‌کرده، سپس صاف نموده و استفاده کرد.

عرق بادرنجبویه

آب ملیس واقعی از تبخیر این گیاه (گیاه تازه) تهیه می‌شود و مقدار مصرف روزانه آن بدین قرار است: یک فنجان از عرق گیاه را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و دو قسمت می‌نماییم و روزی دو بار و هر بار تیمی از مخلوط فوق را مصرف می‌کنیم.



چای بادرنجبویه و زیرفون

چای بادرنجبویه و زیرفون شامل بادرنجبویه (یک قاشق مربا خوری) زیرفون (یک قاشق غذاخوری) دو لیوان آب سرد و مقداری نبات می‌باشد.



احتیاط در مصرف

باید در مصرف آن در هنگام اختلالات تیروئیدی احتیاط گردد. اسانس آن باید با دقت مصرف شود. پژوهشگران جهاد دانشگاهی با همکاری گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای اولین بار در جهان موفق به کشف اثرات عصاره گیاه بادرنبویه در کاهش شدت علائم آلزایمر شدند که این نتایج می‌تواند دریچه‌ای جدید برای درمان مبتلایان به این بیماری باشد. دکتر شاهین آخوندزاده رییس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی و مجری طرح در این باره گفت:

این طرح به مدت دو سال با حمایت مالی مرکز ملی تحقیقات علوم پزشکی کشور و جهاد دانشگاهی انجام شده است.

وی افزود: در این مطالعه چهل و دو نفر از بیماران مبتلابه آلزایمر متوسط تا خفیف انتخاب و هر بیمار به مدت چهار ماه مورد بررسی قرار گرفت. سپس با تقسیم بیماران به دو گروه، به یک گروه دارو شامل عصاره بادرنبویه و به گروه دیگر دارونما تجویز گردید که تأثیر مثبتی درمان بیماران آلزایمر داشت.

دکتر آخوندزاده یادآور شد: از آنجائی که طب نوین، درمان‌های زیاد موثری برای آلزایمر ندارد معرفی یک درمان جدید برای آلزایمر بسیار مؤثر خواهد بود.

وی افزود: نزدیک به اتمام این مطالعات، گروهی از محققان در دانشگاه نیوکاسل با تجویز عصاره بادرنبویه بر روی سی نفر از افراد سالم، اثرات این گیاه را مورد بررسی قرار داده و ادعا کردند که عصاره این گیاه اثرات افزایش دهنده‌ای بر روی حافظه افراد دارد. این محقق تأکید کرد: افرادی که دچار مشکلات تنفسی هستند باید عصاره این گیاه را با احتیاط و تحت نظر پزشک مصرف کنند و افرادی که آلزایمر خفیف تا متوسط دارند می‌توانند این گیاه را تنها به صورت مکمل غذایی استفاده کنند زیرا جهت مصرف دارویی آن باید بسیاری از پارامترهای مختلف و عوارض جانبی آن از طریق آزمایشات بعدی مشخص شود. دکتر آخوندزاده با اشاره به تأثیرات دیگر این گیاه، خاطرنشان کرد: گیاه بادرنبویه که نام انگلیسی آن Lemon balm می‌باشد، علاوه بر کاهش شدت علائم بیماران آلزایمر، در کاهش علائم رفتاری مبتلایان به آلزایمر نظیر کاهش هیجان زندگی و اضطراب بدون نیاز به داروی کمکی مؤثر می‌باشد. وی افزود: با توجه به اینکه عصاره بادرنبویه و گیاه مریم گلی، دو داروی صیفی هستند، مدت‌هاست که خواص مختلف این دو گیاه مورد استفاده قرار گرفته است. به عنوان مثال گیاه بادرنبویه در افرادی

که مشکلات گوارشی دارند به عنوان بادشکن و گیاه مریم گلی یا بادرنجبویه به عنوان آرام بخش های خفیف می تواند مؤثر باشد.

پژوهشگر در ادامه گفت: گیاه بادرنجبویه را می توان به صورت تی بگ از بازار تهیه و روزی سه بار از دم کرده آن استفاده کرد.

دکتر آخوندزاده در پایان گفت: این طرح با همکاری دکتر نورزبان متخصص مغز و اعصاب و دکتر محمدرضا محمدی مدیر گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و سایر همکاران انجام شده است.

بادمجان Eggplant

نام علمی Solanum Melongena



معرفی گیاه

این گیاه که بزرگی بادنجان نامیده می‌شود گیاهی است یک‌ساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کرک می‌باشد.

ارتفاع ساقه آن تا هفتاد سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن بیضی شکل با نوک باریک و گل‌های آن بنفش رنگ است.

میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد، برنگهای بنفش، سبزه، زرد و سفید دیده می‌شود. بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است از زمانهای بسیار قدیم در هند کشت می‌شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است.

چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد.



تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه و در انگلستان کردند و آن‌ها بنام کدوی گینه‌ای می‌نامیدند.

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و در آمریکا، ایالات فلورید، تگزاس، لوئیزیانا و نیوجرسی بیشتر محصول بادمجان آمریکا را کشت می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

همان طور که در جدول زیر دیده می شود بادمجان دارای ویتامین های A.B.C و مواد معدنی زیاده ای است.

درصد گرم بادمجان مواد زیر موجود است

انرژی سی کالری

آب نود دو گرم

پروتئین سه و یک دهم گرم

چربی دودهم گرم

نشاسته شش و چهار دهم گرم

کلسیم دوازده میلی گرم

فسفر پانزده میلی گرم

گوگرد پانزده میلی گرم

منیزیم دوازده میلی گرم

پتاسیم دویست و بیست میلی گرم

آهن هفت دهم میلی گرم

سدیم سه میلی گرم

منگنز دودهم میلی گرم

روی سه دهم میلی گرم

مس یک دهم میلی گرمید دو هزارم میلی گرم

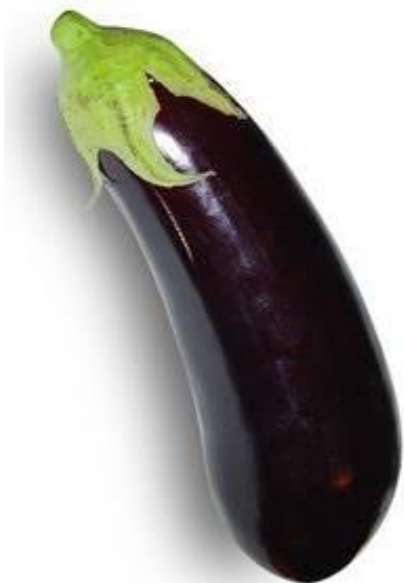
بتاکاروتن نیم واحد بین المللی

ویتامین ب ده و نیم میلی گرم

ویتامین ب پنج دودهم میلی گرم

ویتامین ب هفت و سه صدم میلی گرم

ویتامین ث پنج میلی گرم



خواص درمانی



مردم بی آنکه بدانند بادمجان چه خواصی دارد آن‌ها می‌خورند و اگر بپرسید می‌گویند چون خوشمزه است.

بادمجان از غذاهایی است که دارای بس یاری از مواد مورد نیاز بدن است و پزشکان مصرف آن‌ها به بیماران قندی توصیه می‌کنند.

این گیاه خوراکی طرفداران بس یاری دارد و مصرف

درست آن چاقی زیاد را از بین می‌برد و متخصصان تغذیه مصرف آن‌ها برای تناسب اندام به افراد پیشنهاد می‌کنند.

از نظر طب قدیم بادمجان گرم و خلی ی خشک است.

بادمجان بر خلاف آنچه عوام اعتقاد دارند که بی بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است.



مهم‌ترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بس یار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند زی را دارای ویتامین و مواد معدنی نیز هست.

۱ - بادمجان را حتماً باید بحالت کاملاً رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخ درد و در آنهائیکه آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماریها می‌شود.

۲ - بادمجان اثر نرم‌کننده و مدرد.

۳ - بادمجان بعلت دارا بودن آهن در رفع کم خونی داروی موثری است.

۴ - بادمجان را می‌توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت.

۵ - دانه بادمجان ایجاد یبوست می‌کند.

۶ - ریشه بادمجان و شاخه‌های خشک‌شده و برگ‌های آن اثر بند آورنده خون را داراست و قابض بوده و می‌توان در آن برای درمان احتلام بانه و انواع خونریزیها استفاده کرد.

۷ - بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت‌های حاصل از خوردن قارچ سمی است.

۸ - خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می‌کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می‌دارد.

۹ - بادمجان برطرف کننده یبوست است.

۱۰ - برگ‌ها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند این جوشانده درمان اسهال خونی است.

۱۱ - جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است.

۱۲ - بادمجان مقوی معده است.

۱۳ - آب زردرنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می‌شود برای خشک کردن

عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتب عرق می‌کند باید دست و پای

خود را با آن چند بار در روز بشویند تا از شرایط ن‌مرض آسوده شوند.

۱۴ - اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند زگیل کنده خواهد شد.

۱۵ - از بادمجان می‌توان به‌عنوان مسکن برای تسکین در استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد

بدین طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید که نیم پز شود و سپس آب آن‌ها با فشار بگیرید و بعد

به مقدار نصف لیتر مقدار آب به آن شکر قهوه‌ای اضافه کنید آن‌ها هم بزنید و بنوشید

۱۶ - با تحقیقاتی که جدیداً روی موشهای آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته‌اند که بادمجان دارای

یک ماده ضد تشنج است که درمان بیماری صرع

اثر بسیار خوبی دارد. بنابراین اشخاصی که تشنج

دارند و یا مبتلا به این بیماری می‌باشند بهتر است

که از بادمجان استفاده کنند.

۱۷ - از نظر غذایی، نیروی زیادی ندارد به همین

دلیل در رژیم لاغری از آن استفاده می‌شود.

۱۸ - خوردن بادمجان، بوی عرق بدن را از بین

می‌برد.

۱۹ - کسانی که دست‌هایشان همیشه عرق می‌کند.

از آب سیاه پوست بادمجان استفاده کنید کوبیده

پوست را در دست بگیرید یا دست خود را مدتی در

جوشانده گرم آن بگذارید.



احتیاط در مصرف

بادمجان با همه خواصی که گفته شد نباید مورد استفاده اشخاصیکه بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آن‌ها را تشدید می‌کند. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند بادمجان بخورند بهتر است آنرا با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند. بادمجان به علت داشتن یک ماده سمی به نام سولانین برای اشخاصی که سابقه حساسیت دارند خوب نیست.

مخصوصاً این افراد نسبت به نمونه‌های تخم‌دار بادمجان حساسیت داشته و بلافاصله بعد از خوردن دچار چشم درد شده و یا در بدنشان جوش پیدا می‌شود و دسته‌ای از افراد مبتلابه کهیر می‌شوند.

چند نکته در مورد بادمجان

- ۱- بهترین نوع بادمجان، قلمی، بدون تخم و رسیده است.
- ۲- بادمجان دارای آلکالوئیدی بنام سولانین Solanine هست که ممکن است در معده‌های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت کند. بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت است که خانم‌های ایرانی درست می‌کنند. یعنی بادمجان را باید پوست کند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلای آن‌ها نمک پاشید تا آب آن که زرد رنگ و محتوی سولانین است خارج شود، سپس آن‌ها فشار داده و پخت. البته بهترین طریقه پخت بادمجان آب پز کردن و یا پختن در فر است زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده‌های ضعیف مناسب نیست.
- ۳- بادمجان را با روغن بودار سرخ نکنید. اگر روغن نباتی بی‌بو نیست، با کمک پیاز و سیر آن را خوشبو کنید.
- ۴- اگر چربی شما بالاست، خودتان را به آب‌پز آن عادت بدهید.

نگهداری بادمجان

بادمجان باید مرغوب، یکنواخت، صاف، درخشنده (چنانچه دو عدد بادمجان را به هم مالش دهیم صدای تیزی به گوش می‌رسد) و دارای رنگ بنفش مایل به تیره است، چروکیدگی علامت پیری محصول است.

بادمجان را برای نگهداری در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا فریزر) در قسمت انتهایی یخچال قرار دهید که در این حالت بادمجان به مدت دو هفته تازه خواهد بود.



بارهنگ Plantago



NARROWLEAF PLANTAIN
Plantago lanceolata L.
PLANTAIN FAMILY



معرفی گیاه

گیاهی است پایا، ظاهراً بی کرک یا کمی کرک پوش با بن و ریشه‌ای کوتاه است. سابقه آن به طول ده الی هفتاد سانتی متر، متعدد ایستاده یا خیزان، فاقد شیار، مساوی یا کمی بلندتر از برگ‌ها است.

برگ‌های آن تماماً طوقه‌ای، تخم مرغی پهن با سه الی نه رگبرگ قوی و برجسته، کامل یا در حاشیه سینوسی، بی کرک یا کرکپوش، دارای دم‌برگ نسبتاً بلند می‌باشد.



گل‌ها سبز متمایل به قهوه‌ای، کوچک
مجموع در خوشه‌های دراز استوانه‌ای قرار
دارد.

موسم گلدهی گیاه اردیبهشت تا شهریورماه
است.

دانه‌های این گیاه تیره رنگ، کوچک و تخم
مرغی شکل و در میوه‌ای پوستینه که
به صورت کپسول تخم مرغی بوده و دارای

دو خانه و محتوی چهار الی هشت دانه است قرار دارند. دانه‌ها را از اواسط فصل بهار به بعد جمع
آوری می‌نمایند. این گیاه در جاهای مختلفی می‌روید و انواع مختلفی دارد.

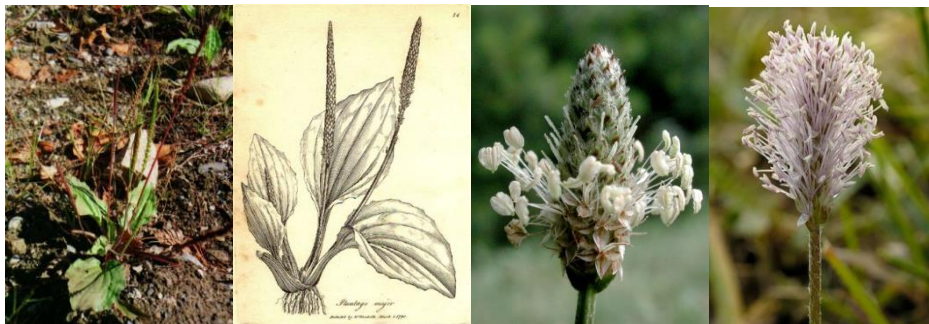
گیاه بارهنگ در منطقه وسیعی از دو قاره اروپا و آسیا و همچنین شمال آفریقا و آمریکای شمالی
می‌روید.

در ایران تقریباً در تمام نقاط می‌روید. بارهنگ معمولاً در زمینهای کشت نشده، حاشیه جاده‌ها و
زمین‌های بایر پیدا می‌شود.

انواع بارهنگ

بارهنگ سرنیزه‌ای *Plantago Anceolata*

بارهنگ سرنیزه‌ای گیاهی است با برگ‌های تماماً طوقه‌ای (قاعده‌ای) که این برگ‌ها سر نیزه‌ای
شکل بوده و حاشیه آنان کاملاً صاف و بدون دندانه است با این حال حاشیه برگ کاملاً موج دار
هست.



گل‌ها بسیار ریز و نامشخص بوده و به شکل یک توده استوانه‌ای شکل در انتهای ساقه لخت و بی برگ گیاه قرار می‌گیرند.



بارهنگ کبیر Plantago Major

بارهنگ کبیر گیاهی است با برگ‌های تماماً طوقه‌ای یا قاعده‌ای که شکل عمومی این برگ‌ها پهن و تخم مرغی هست.

تفاوت بارهنگ کبیر با بارهنگ سر نی زه‌ای در همین شکل برگ نهفته است.

ساقه عریان و بدون برگ آن به گل‌آذین استوانه‌ای شکلی که از گل‌های بسیار ریز نامشخص تشکیل یافته ست ختم می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

دانه بارهنگ دارای چربی، صمغ، موسیلاژ، ترکیبات گلوکزیدی است.

خواص درمانی

از بارهنگ درمان یبوست و به عنوان ضد التهاب دستگاه گوارش استفاده می شود. در طب گذشته بارهنگ را صفراآور و مدر می دانسته اند. دانه های بارهنگ را باید با مقدار کافی مایع مصرف نمود تا از متراکم شدن آن ها در دستگاه معدی _ روده ای جلوگیری به عمل آید. دانه های بارهنگ را باید دور از نور و رطوبت نگهداری کرد. از فرآورده های موجود در بازار می توان به پلاتناژل اشاره کرد. دانه های خشک شده این گیاه که بخش دارویی آن را تشکیل می دهند حداقل دارای نه درصد چربی است. معمولاً از دانه های این گیاه استفاده می شود. از این گیاه برای ناراحتی های تنفسی استفاده می شود و یکی از گیاه های لعاب دار و دارای ماده سافورین است. دانه های آن را در آب خیس می کنند. این گیاه عوارض جانبی ندارد. از برگ این گیاه به وفور استفاده می شود و برگ آن خاصیت ضد عفونی کننده دارد و همچنین دانه این گیاه هم خاصیت ضد عفونی کننده و خلط آوری خوبی برای دستگاه تنفسی دارد. گیاه بارهنگ در رفع آبریزش بینی مؤثر است و گلو درد را درمان می کند. از ریشه، برگ و دانه این گیاه می توان به عنوان تصفیه کننده خون، آرام کننده، رفع ناراحتی های آسم، اسهال های ساده، ورم مخاط دهان، درد دندان و حتی درد گوش استفاده می شود. برگ بارهنگ خلط آور، شل کننده، ضد آبریزش بینی و مرهم موضعی است. افشره بارهنگ که از برگ تازه آن تهیه می شود برای رفع التهاب غشاهای مخاطی در التهاب مثانه، اسهال و عفونت های ریه مصرف می شود و از افشره رقیق شده بارهنگ می توان محلولی برای غرغره جهت گلودرد و زخم های دهان یا التهاب لثه تهیه کرد. شربت تهیه شده با افشره بارهنگ را برای سرفه می توان مصرف کرد و استفاده از جوشانده تهیه شده از برگ های این گیاه برای درمان برونشیت بسیار مؤثر است. بارهنگ سرد و خشک می باشد. خوردن عصاره بارهنگ برای سل و خونریزی سینه و قرچه ریه و تنگی نفس مفید و مؤثر است. ریشه، برگ و دانه این گیاه اثرات نرم کننده داشته و برای درمان آسم مرطوب مفید است. ریشه، برگ و دانه این گیاه اثر نرم کننده دارد و از آن ها به عنوان تصفیه کننده خون، آرام کننده ناراحتی های آسم مرطوب، اسهال های ساده و ورم مخاط دهان استفاده می شود.



مصرف خارجی ضماد تهیه شده از برگ های تازه بارهنگ، یک شیوه درمانی سنتی برای بهبودی زخم، جراحت پوست و گزیدگی ها هست. لازم به توضیح است جوشانده پنجاه تا یک صد گرم ریشه یا برگ بارهنگ در یک لیتر آب به مقدار سه فنجان در روز مجاز است. برای درمان سرفه کودکان شربت بارهنگ که از عصاره غلیظ آن تهیه می شود به همراه عسل یا شکر شیرین می شود و استفاده می شود. عصاره بارهنگ به عنوان غرغره در صورت ورم لوزه و همچنین برای شستشوی چشم بکار می رود. در صنعت از لعاب دانه این گیاه در تهیه آهار پارچه استفاده می شود.

رفع بیماری های سینه

برای بیماری های سینه و سرفه بارهنگ را گرفته. خوب شسته روی یک پارچه تمیز پهن می کنند تا خشک شود، بعد آن را خرد کرده و شیره آن را می گیرند و هم وزن آن عسل اضافه کرده مدت بیست دقیقه دم می کنند. مصرف این دم کرده برای بیماری های سینه بسیار مفید است از بارهنگ به همراه قهوه و به دانه مخلوطی درست می کنند که به عنوان نرم کننده سینه و برطرف کننده سرفه و خارش های گلو مصرف سنتی دارد.

رفع بیماری های التهابی کلیه و مثانه

جوشانده دانه بارهنگ در رفع بیماری های التهابی کلیه و مثانه مؤثر است. اگر برگ تازه بارهنگ به مدت چند ساعت در آب جوشیده قرار بگیرد، سپس قطعات آن بر روی زخم های باز قرار گیرد، نه تنها زخم ها را از خطر آلودگی حفظ می کند، بلکه سرعت بهبود را باعث می شود. جوشانده ریشه گیاه همراه با عسل، اگر به صورت غرغره مصرف شود، ورم حلق را از بین می برد.

گزیدگی زنبور

بارهنگ نزد گیاه پزشکان قدیم، یک داروی مؤثر در گزیدگیهای سمی بوده است. برگ تازه و له شده بارهنگ اگر در محل گزیدگی زنبور عسل و پشه مالش داده شود درد را تسکین می‌دهد.

رفع یبوست

اگر یکتا سه قاشق غذاخوری از دانه‌های بارهنگ در نصف لیوان آب تا مرحله تورم کامل خیسانده شود و به‌طور یک باره مصرف شود به‌عنوان یک مُسهل عمومی باعث رفع یبوست می‌گردد. این خاصیت بارهنگ از قدیم‌الایام شناخته شده بود و نه تنها توسط اطباء گیاهی تجویز می‌گردیده است بلکه مردم عامیانه نیز به‌طور گسترده‌ای از زمان‌های گذشته آن را بکار می‌برند.



Faba bean باقلا

Faba vulgaris نام علمی



معرفی گیاه

باقلا گیاهی است علفی و یک‌ساله که ارتفاع آن تا هشتاد سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه‌هایی بشکل تخم مرغ هست. گل‌های باقلا درشت و سفید که دارای لکه‌های سیاه و یا بنفش است. میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک به طول تقریباً دوازده سانتیمتر است. در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد. گل و شاخه گل‌دار، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

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



آب	هفتاد و دو گرم
پروتئین	چهار و هشت دهم گرم
مواد چرب	چهار گرم
نشاسته	هشت و پانزده صدم گرم
کلسیم	بیست و هشت میلی گرم
فسفر	یک صد و پنجاه و پنج میلی گرم
آهن	دو دودهم میلی گرم
سدیم	چهل میلی گرم
پتاسیم	چهار صد و هفتاد میلی گرم
ویتامین آ	دویست و بیست میلی گرم
ویتامین ب ۱	سه میلی گرم
ویتامین ب ۲	هجده میلی گرم
ویتامین ب ۳	پنج و یک دهم میلی گرم
ویتامین ث	سی میلی گرم
آرسنیک	دو صدم میلی گرم

باقلا دارای ماده‌ای بنام فیتین Phytine هست که بسیار مغذی است و تقویت کننده بدن است. این ماده کلسیم بدن را تأمین می‌کند باقلا غذای خوبی است برای دوران نقاهت.

خواص درمانی

باقلا از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و گل آن گرم هست
دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است.
دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع می کند و برای قولنج های کلیوی مفید است.
جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است.
جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع رماتیسم دارد.
از جوشانده باقلا برای درمان نقرس استفاده کنید.
دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است همچنین سنگ کلیه را دفع می کند و برای قولنج های
کلیوی مفید است.
ضماد باقلا جوش و کورک را می رسازد و چرک را خارج می کند.
برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.
جوشانده سر شاخه های باقلا مستی مشروبات الکلی را برطرف می کند.





رفع اسهال مزمن

باقلا را اگر با آب سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می کند.

رفع گرفتگی صدا

بمنظور رفع گرفتگی صدا در باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید.

برای رفع کوفتگی ورم پستان

برای رفع کوفتگی ورم پستان، در باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و نعنای بپزید و ضمادی را که به دست می آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید.

رفع ورم بنا گوش و زیر چشم

ضماد در باقلا را با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بنا گوش و زیر چشم مفید است.





رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن

برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.

احتیاط در مصرف

گفتنی است باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن‌ها دور بریزید. سپس به آن مقداری آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند درچین و فلفل بخورید. همچنین مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می‌شود بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و خام احتیاط کنید. معمولاً اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.



نگهداری باقلا سبز

باقلا سبز را در یک کیسه پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) گذاشته سپس در قسمت زیرین یخچال قرار دهید، باقلا سبز برای مدت یک هفته تازه می‌ماند.

ضمناً می‌توان آن را در سبدهای سوراخ دار در آشپزخانه به مدت سه تا چهار روز نگهداری کرد.

Okra بامیه

نام علمی: Hibiscus Esculentus L.

نام انگلیسی: Edible Hibiscus - Okra

نام عربی: بامیه

معرفی گیاه



بامیه گیاهی است از تیره پنیرک Malvaceae گرمسیری و در نقاط سرد کم رشد و کم محصول می‌شود.

گیاه دارای ساقه راست، پوشیده از تار و ارتفاع نیم تا یک متر و گاهی تا دو متر هست.

برگ‌هایی به شکل قلب تخم فرعی مرکب از سه الی پنج لوب و گل‌هایی منفرد درکناره برگ‌ها دارد.

رنگ گلبرگ‌های آن زرد ولی در قسمت وسط قرمز رنگ هست.

میوه هرمی شکل، دراز و محتوی دانه‌های پوشیده از تار دارد.

بامیه گیاه فصل گرم است و مقاومت هوای

خنک و یخبندان ندارد. در نقاطی که دوره رشد کوتاه بوده و شب‌های آن نسبتاً سرد هست بخوبی رشد نمی‌کند و میوه خوبی نمی‌دهد.

بنابراین آن‌ها در اول فصل نمی‌کارند. همچنین در آخر فصل تابستان که روزها کوتاه بوده و شب‌ها سرد باشد میزان محصول آن کاملاً پائین می‌آید.

بامیه تحمل رطوبت را ندارد. دمای مناسب برای رشد بوته آن بین بیست و یکتا سی درجه سانتی‌گراد هست.



در طول مدت رشد دما نباید از هجده درجه سانتی گراد کمتر و از سی و پنج درجه سانتی گراد بیشتر باشد. این گیاه را مستقیماً در زمین اصلی می کارند زیرا نسبت به نشا کاری مقاومت ندارد. چنانچه بوته آن با خاک خارج شود و بعد از کاشت مراقبتهای زراعی از قبیل تأمین سایه برای بوته های نشاء شده انجام گیرد ممکن است بوته نشاء کاری را نیز تحمل کند. معمولاً بذر را یک شبانه روز خیس می کنند و به این ترتیب سبز شدن آن تسریع می شود. فاصله بین خطوط

کاشت را در حدود یک متر می گیرند و پس از این که گیاه سبز شد. در بامیه برداشت میوه مرتب انجام می گیرد. غلاف های محتوی بذر قسمت خوراکی آن ها تشکیل می دهند. توصیه می شود برداشت میوه هرروز انجام شود. چنانچه میوه خم شود و دراین صورت شکاف بردارد زمان برداشت آن فرا رسیده است. اگر میوه فقط خم شود و شکافته نگردد از موقع برداشت آن گذشته است. که در این صورت غلافها چوبی شده از کیفیت آن ها کاسته می گردد. هنگام برداشت طول میوه بین پنج تا هفت سانتی متر متغیر است.

از ظهور گل تا برداشت میوه بین چهارتا شش روز طول می کشد. اصل بامیه از آسیا و یا آفریقا هست و شاید از هر دو قاره باشد. مصری ها در قرن دوازده یا سیزده میلادی این گیاه را می کاشته اند در اروپای شرقی در اطراف دریای مدیترانه بیش از سایر نقاط از این سبزی مصرف می شود.





در ترکیه بامیه را خشک کرده برای مصرف زمستان ذخیره می کنند.

در خانه می توان بامیه را در حاشیه باغچه کاشت.

همچنین در مزارع می توانند در حاشیه کرت های سبزیکاری بکارند. بامیه احتیاج فراوان به آب دارد.

اهمیت این گیاه به سبب کاربردهای وسیع آن و تاثیری که در تناوب زراعی دارد انکار ناپذیر است و لازم است توجه خاصی به آن شود. علی رغم مزایا و خواص بی نظیری که این محصول دارد متأسفانه کشت آن در ایران موردتوجه قرار نگرفته و شناخت جامعی از همه ویژگی ها و کاربردهای آن به عمل نیامده است. بدون تردید خواص دارویی و ویژگی های منحصر به فرد این محصول در

بهداشت مواد غذایی و سلامت افراد مؤثر خواهد بود. دلیل اصلی این است که این سبزی دارای ماده لزجی است که کمک فوق العاده ای به دفع مواد زائد در سیستم گوارشی می کند.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی غلاف یا میوه بامیه منبع غنی از لعاب و Pectin است و از نظر آهن و کلسیم نیز قابل توجه است.

در غلاف میوه تازه سبز بامیه در حدود پانصد و بیست واحد بین‌المللی ویتامین A وجود دارد و به علاوه دارای تی‌آمین، رایبوفلاوین، نیاسین و سرانجام ویتامین C یا اس‌کوربیک اسید است. در هندوستان بررسی‌های شیمیایی در مورد استعمال لعاب میوه نارس بامیه به عنوان جانشین پلاسما انجام گرفته است و این بررسی‌ها در مورد حیوانات شده و از لعاب میوه بامیه که به طریق آزمایشگاهی تهیه می‌شود، برای افزایش حجم خون حیوان استفاده شده و نتایج رضایت‌بخشی داده است.

برای تسریع در این جانشینی مقداری کم از خون حیوان به محلول تهیه‌شده اضافه شده و نتیجه سریعتر و بهتر گرفته شده است.

در این محلول که از لعاب میوه نارس بامیه برای جانشینی پلاسما تهیه می‌شود مواد دی - گالاکتوز، آل - رامنوز، و دی - گالاکتو - رونیک اسید (ولث اف اندیا) وجود دارد. تمام گیاه بامیه معطر است و عطری شبیه عطر میخک از آن متصاعد می‌شود و برگ و ساقه‌های بامیه دارای Iodine است.

دانه‌های رسیده آن در حدود شانزده تا بیست و دو درصد روغن دارد که خوراکی است. در گل‌های آن دو نوع فلاونول پیگمان به نام گوسی پتین و کوورستین وجود دارد. در هر یک صد گرم بامیه خام نارس مواد زیر موجود است: آب هشتاد و هشت و نه دهم گرم، پروتئین دو چهار دهم گرم، مواد قندی و سایر هی‌دراته‌های کربن هفت و شش دهم گرم، خاکستر هشت دهم گرم، کلسیم نود و دو میلی گرم، فسفر پنجاه و یک میلی گرم، آهن شش دهم میلی گرم، سدیم سه میلی گرم، پتاسیم دو یست و چهل و نه میلی گرم، تیامین هفده صدم میلی گرم، رایبوفلاوین بیست و یک صدم میلی گرم، نیاسین یک میلی گرم، ویتامین C سیزده میلی گرم، ویتامین A پانصد و بیست واحد بین‌المللی.

خواص درمانی



میوه بامیه با داشتن مواد غذایی بالارزشی مانند ویتامین‌های گروه آ - ث - ب ۵ - ب ۶ و عناصر کبالت، منگنز، کلسیم، فسفر، پتاسیم و همچنین پروتئین و فیبر و ماده لزج، اثر مثبت در جیره غذایی انسان دارد.

بامیه در تنظیم دفع سیستم گوارش بدن و تندرستی بسیار سودمند هست، لعاب و الیاف سلولزی موجود در جداره میوه، علاوه بر کمک در پاک کردن دستگاه گوارش موجب هضم غذا در بدن می‌شود. کلسترول و قند خون را تنظیم می‌نماید.

پوسته فوقانی بامیه، قند خون را تثبیت و آن را در حد غیرقابل جذب از طریق روده نگه می‌دارد. تعداد کثیری از متخصصین بهداشت عقیده دارند که منشاء اکثر بیماری‌ها از روده آغاز می‌شود، بافت بامیه باعث جذب آب و جمع شدن مواد قابل دفع داخل روده شده و عمل دفع را سرعت می‌بخشد. فیبرها عمدتاً بر دفع مواد زائد از روده مفید هستند و فیبرهای موجود در بامیه یکی از بهترین آنهاست. بامیه به دلیل خاصیت لزج بودن و لغزندگی موجب تسهیل و راحتی دفع می‌شود و یکی از ملین‌های بسیار مفید به شمار می‌آید.

به عبارت دیگر این گیاه فوق العاده با ارزش نه تنها از بالا رفتن کلسترول و توکسین‌ها در اسیدهای صفراوی جلوگیری می‌کند بلکه موجب عبور آنها نیز می‌شود و بدن به آن عادت نمی‌کند، عوارض سوء و جانبی ندارد و مملو از مواد غذایی هست و از نظر اقتصادی نیز ارزان و در دسترس همگان قرار دارد.

به منظور کمک در هضم غذا، در بین مسهل‌ها و روانسازهای گیاهی، بافت بامیه بهترین مواد غذایی برای باکتری‌های مفید روده هست.

بامیه سرشار از آنزیم‌های هضم کننده مواد غذایی هست.

بامیه نارس پخته به عنوان سبزی لذیذ و مقوی است.

جوشانده میوه نارس بامیه مقوی و نرم کننده و لطیف کننده پوست و مدر است. در موارد سوزش مجرای ادرار در موقع ادرار کردن و احساس درد در موقع ادرار و بالاخره در موارد سوزاک مفید است.

لعاب حاصل از میوه و تخم آن نیز نرم کننده است و برای سوزاک مفید است.



از برگ‌های آن به‌عنوان ضماد نرم‌کننده استفاده می‌شود.

تخم بامیه معرق است و محرک قلبی و ضد اسپاسم است.

در چین از گل و تخم و ریشه و میوه آن به‌عنوان دارو استفاده می‌شود و نرم‌کننده و مدر است و برای تسهیل زایمانهای مشکوک تجویز می‌شود. در استعمال خارجی ضماد آن روی انواع زخمها گذارده می‌شود و التیام‌دهنده است. بامیه در کاهش کلسترول خون بسیار مفید است.

بامیه و پیشگیری از بیماری‌های قلبی

مطالعات نشان داده است بامیه به دلیل دارا بودن مواد مغذی هم چون ویتامین‌ها، فیبر و املاح، از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. بامیه غذا را هضم و آن را برای دستگاه گوارش قابل جذب می‌کند، همچنین به دلیل نوع مواد موجود در آن

با برطرف کردن گرفتگی نفس در بهبود کیفیت صدای اشخاص نیز نقش دارد. از آن جا که این ماده سرشار از ویتامین B ، A و C است سبب تقویت اعصاب می‌شود و قوه بینایی را افزایش می‌دهد.

بسیاری از بیماری‌ها از اختلال جذب در روده ایجاد می‌شوند. فیبر موجود در بامیه با جذب آب کافی از بروز یبوست جلوگیری می‌کند و ابتلا به بیماری‌هایی همچون بواسیر را به شدت کاهش می‌دهد.

به این ترتیب از سوءهاضمه نیز پیشگیری می‌کند، افزون بر این اسیدفولیک موجود در بامیه در کاهش خطر انسداد رگ‌های خونی مؤثر است.



خاصیت صنعتی بامیه

مصرف بامیه در صنعت:

بامیه به عنوان ماده ضد زنگ در صنعت مصارف زیادی دارد، آب بامیه نیز در صنعت کاغذ سازی مصارف و اهمیت بسیاری دارد بطوری که برای تهیه کاغذ از کلش برنج (ساقه برنج باقی مانده پس از خرمن دانه ها) به نسبت ترکیب زیر برای ورقه کردن خمیر استفاده می شود:

خمیر کلش برنج ۱ کیلوگرم - آب ۵۰ لیتر
(تهیه کاغذ ضخیم به آب کمتر و تهیه کاغذ

نازک به آب بیشتری نیاز دارد) - آب بامیه یک لیوان - نشاسته ۱۰۰ گرم - صمغ جامد ۱۰۰ گرم - پودرزاج سفید ۴۰ گرم.

مصرف بامیه در صنایع دستی و تزئینی

منابع علمی و مآخذ بیانگر این واقعیت است که میوه بامیه علاوه بر مغزی بودن و داشتن خواص داروئی و شیمیایی، در صنایع دستی و تزئینی هم کاربرد دارد. برای تهیه صنایع دستی ابتدا بامیه را داخل ژلاتین سیلیسیوم، در کوره خشک کرده و آن ها رنگ آمیزی می کنند و به اشکال مختلف در می آورند.

نحوه مصرف

مصرف خام

بامیه خام در تهیه سالاد با سایر محصولات گیاهی نظیر نخودفرنگی، هویج، کاهو، خیار، کلم، گوجه فرنگی، پیاز و غیره مصرف می شود. بامیه هایی که برای سالاد انتخاب می شوند بهتر است ریز و به طول دو تا سه سانتی متر و از ارقام بدون کرک باشند.

مصرف پخته و سرخ شده

از بامیه‌های با سایز کوچک و متوسط استفاده گردد (حداکثر طول هشت سانتی‌متر) به دلیل آلودگی فلزات سنگین، از پختن بامیه در ظروف فلزی، برنجی، مسی اجتناب شود چون ظروف فلزی باعث تغییر رنگ بامیه شده و آن را تیره می‌کنند. میوه تازه بامیه را ب سایر سبزیها به خصوص بادمجان - کدو - گوجه فرنگی - نخود فرنگی - لوبیا - هویج - سیب زمینی، پخته و یا به صورت خورش همراه با برنج مصرف می‌کنند و یا به عنوان تزئین اطراف دیس غذاهای گوشتی سرو می‌کنند.

در سایر کشورها منطقه از جمله مراکش، لیبی، مصر، هندوستان، سوریه و حتی ایالات متحده و همچنین استان‌های مختلف ایران از جمله کردستان، ایلام، سیستان و بلوچستان، خوزستان، هرمزگان، بوشهر و غیره روش مصرف با توجه به سلیقه، ذائقه و عادت و رسوم محلی باهم فرق دارد. بر اساس تحقیق انجام شده بامیه را می‌توان با مواد غذایی دیگری مصرف کرد که در زیر به تعدادی از آنها اشاره شده است:

- ۱- بامیه با سیب زمینی ۲- گیپای بامیه ۳- سالاد ماست و بامیه ۴- آبگوشت بامیه ۵- خورش بامیه ۶- بامیه با جوجه ۷- بامیه با میگو ۸- بامیه سرخ شده با کدو و گوجه فرنگی سرخ شده (بصورت خوراک) ۹- سوپ بامیه

روش‌های نگهداری از بامیه

در فصل برداشت و هنگامی که بامیه به وفور یافت می‌شود و قیمت مناسبی دارد تبدیل و ذخیره سازی آن برای مصرف در غیر فصل مقرون به صرفه است. نکات مهمی که باید حتماً مدنظر قرار گیرد مرغوب و تازه بودن میوه بامیه است که به کیفیت آن ارزش می‌بخشد. روش‌های مختلفی برای نگهداری مواد غذایی بامیه وجود دارد که به اختصار شرح داده می‌شود.

روش شور

بامیه‌ها را انتخاب و آن‌ها را شسته، ته آن‌ها را به صورت خیلی جزئی بریده و در ظرف در شرایط غیرهوازی نگه می‌داریم.

روش ترشی

در این روش باید به چند نکته توجه داشت:

- ۱- انتخاب بامیه مناسب از نظر رنگ و اندازه.
- ۲- انتخاب سرکه خالص و مرغوب، اگر می‌توانید از سرکه انگور خالص استفاده کنید در صورتی که به خلوص سرکه اطمینان ندارید آن را برای مدت کوتاهی بجوشانید و بعد از سرد شدن مصرف کنید.
- ۳- انتخاب ظرف مناسب و شفاف.
- ۴- انتخاب محل مناسب نگهداری، بهترین محل طبقات زیرین یخچال است.

برگ بو (حب الغار) Sweet Bay

نام علمی Myrica Cerifera یا Laurus Nobilis

نام انگلیسی Sweet Bay

خانواده Lauraceae



معرفی گیاه

این درختچه بزرگ همیشه سبز دارای برگهایی به رنگ سبز تیره و مات است که در اثر شکستن عطر خاصی تولید می کنند.

برگ بو در شمال کشورمان زادآوری طبیعی دارد.

در صورت عدم هرس حداکثر بلندی آن به دوازده متر و حداکثر گستردگی به ده متر می رسد ولی با هرس می توان اندازه آن را کنترل نمود و در حد موردنظر نگهداشت. گل های آن به صورت خوشه ای و به رنگ زرد مایل به سبز است.



این گیاه دارای برگ‌های سبز تیره رنگ و بسیار معطر است که علاوه بر مصرف غذایی، دارای کاربرد دارویی درمان بی‌اشتهایی، آنژین، برونشیت، دردهای روماتیسمی، درد معده، تنظیم عادت ماهیانه خانم‌ها و زایمان بی‌درد، کاربرد دارد. هم‌چنین این گیاه داروی موثری درمان دردها و ناراحتی‌های عصبی و تسکین سردردها به‌ویژه سردردهای میگرنی است. درخت آن به فارسی ((باهستان)) نیز گفته می‌شود. در کتب طب سنتی به نامهای ((درخت غار))، ((برگ بو))، ((مازریون))، ((دفعه)) و ((شجره الرند)) نام برده شده است گیاهی است تیره Lauraceae نام علمی Laurus Nobilis L. آن است میوه درخت ((باهستان)) را ((دهشمت)) یا ((حب الغار)) می‌گویند و به هندی نیز حب‌الغار می‌شود. گیاهی است پلی‌گام و درعین‌حال ممکن است گل‌های نر و ماده و همچنین گل‌های هر مافروdit (نر و ماده در یک گل) روی یک درخت دیده شود.



برگ‌ها متناوب، سبز تیره، بیضی شکل، نوک تیز و معطر و زیبا هستند گل‌های آن کوچک به رنگ زرد با خاکستری روشن و میوه آن کوچک به رنگ ارغوانی تیره و به اندازه دانه انگور هست. تکثیر آن با قلمه و قلمه‌های ریشه دار و یا با پاجوش انجام می‌شود و پس از هفت الی هشت ماده ریشه‌های آن به قدر کافی توسعه یافته و مستقر می‌شود. این درخت در خاکهای غنی و قابل نفوذ رشد خوبی دارد. به محل آفتابی و یا سایه - آفتاب و خاک معمولی با زهکشی خوب نیاز دارد. در مناطقی که تابستان گرم دارند (مانند تهران) بهتر است در محلی کاشته شود که آفتاب بعد از ظهر به آن نتابد (ضلع شرقی یا شمالی ساختمان یا دیوار). نسبت به سرما مقاوم است ولی بادهای خیلی سرد زمستانی به شاخ و برگ آن آسیب می‌رسانند. بنابراین بهتر است در مناطق محفوظ مانند پارکها کاشته شود. این درختچه در فصل تابستان جهت حفظ فرم تاج چند بار هرس شود.

در اوایل بهار با قطع شاخه‌های قدیمی می‌توان آن را جوان نمود. از برگ‌های آن برای معطر کردن کنسرو و مواد غذایی دیگر استفاده می‌شود. اگر چند درختچه برگ



بو کنار یک دیگر کاشته شوند (در حاشیه‌های عریض یا سطح چمن) از آنجائیکه شاخ و برگ متراکم دارند زمینه سبز تیره مناسبی برای کاشت گیاهان گل‌دار مانند یاس زرد، گل اختر، طاووسی و ... ایجاد می‌کنند بسیار هرس‌پذیر بوده و گیاه پرچینی مناسبی به شمار می‌رود که بعد از هرس عطر خاص برگ‌های آن در فضا می‌پیچد.

از دیاد از طریق کاشت بذور رسیده در پاییز و گرفتن قلمه به طول هشت الی ده سانتیمتر در تابستان یا پاییز و ریشه‌دار کردن آن در شالی سرد ممکن است.

ترکیبات شیمیایی

چیدن برگهای معطر آن برای اینکه سبزی کامل نشود معمولاً بلیه صبح زود انجام شود و برای خشک کردن روی هم انباشته نشود و در لایه‌های نازک و در سایه پهن و خشک شود. خشک کردن در آفتاب موجب می‌شود که رنگ سبز زیبای آن قهوه‌ای شود و مقدار زیادی روغن معطر و اسانس آن از بین برود. میوه این درخت دارای اسانس روغنی فراری است که دارای مقدار زیادی اسید یوریک است. اسید لوریک از اسیدهای چرب است که به شکل متبلور سفید درمی‌آید.



در برگ‌های خشک برگ بو نیز از یک سه درصد اسانس روغنی فرار بسیار معطر وجود دارد که از طریق تقطیر می‌توان استخراج نمود. در برگ‌های گیاه نیز اسانس روغنی فرار وجود دارد.

خواص درمانی

از نظر حکمای مغرب زمین تا اواخر قرن هیجدهم که گیاه درمانی، رونق وسیعی در اروپا داشت. در کتاب گیاه درمانی به نام گرت هربال که در سال ۱۵۲۶ میلادی دانشمند معروف [پیتر تروریس] آن را تهیه کرده و در انگلستان چاپ شده، در مورد کاربرد میوه و برگ درخت غار چنین آمده است: ((خمیری که از گرد حاصل از کوبیدن میوه‌های این درخت به دست آمده مخلوط با عسل برای معالجه رنگها و لکه‌های غیر طبیعی پوست صورت و همچنین برای از بین رفتن دانه‌ها و لکه‌های قرمز رنگی که در پوست صورت جوانان می‌زند تجویز می‌شده است.)) دانشمند دیگری به نام [کول پیر] در کتابش به نام کمپلیت هربال که در اواسط قرن هفدهم نوشته است در مورد میوه درخت برگ بو می‌نویسد:

روغنی که از میوه درخت برگ بو به دست می‌آید برای انواع ناراحتی‌های مفاصل، اعصاب، معده، شکم انواعی از قلوها و تشنجهای عضلانی گرفتگی عضلات یا، انواع دردها، بی‌حسی در هر نقطه از بدن مفید است، به این ترتیب که محل ناراحت را روغن مالی می‌کنند. برای رفع دردهای گوش هم چند قطره از این روغن استفاده می‌شده است و یا بخور حاصل از جوشانده میوه‌ها و برگ‌های آن به وسیله‌ای مثل قیف یا بادگیر داخل گوش می‌کرده‌اند.



برای از بین بردن لکه‌های کبود خونمردگی در پوست و گوشت بدن از مالش روغن آن در محل آسیب دیده استفاده می‌شده است که خونمردگی خیلی سریع جذب می‌شده است. ضمناً مالش روغن آن برای رفع خارش و عوارض جرب در پوست و عوارض ورم و آثار ضربه‌هایی مانند شلاق روی پوست بسیار مؤثر است. غار طبق نظر حکمای طب سنتی شرق گرم و خشک است، مغز میوه آن گرمتر از پوست و برگ آن گرمتر از برگ پوست آن و پوست آن و روغن آن گرمتر از سایر اجزا و حتی از روغن گردو نیز گرمتر است. خواص آن مفرح و مقوی و مدر و ضدسم است خصوصاً میوه آن، اگر میوه آن با سرکه خیلی رقیق خورده شود.



برای سردردهای بلغمی، گازها، نفخ‌ها، صرع، وسواس، تقویت ذهن و فهم بسیار نافع است.

مالیدن روغن آن برای درد اعصاب و رفع حواس پرتی و افزایش حافظه خوب است. اگر ساییده میوه آن با روغن گل سرخ و سرکه مخلوط شود، قطره آن برای رفع دردهای سر و گوش و رفع صدا و طنین در گوش و ثقل سامعه مفید است و موجب

تقویت گوش می‌شود و همچنین اگر قطره روغن آن مصرف شود نیز همین نتایج را برای گوش خواهد داشت. مضمضه دم‌کرده برگ آن برای تسکین درد دندان مفید است. اگر با میوه و برگ کوبیده آن مخلوط با عسل انگشت پیچ درست شود خوردن آن برای امراض سرد و اگر با سکنجبین انگشت پیچ درست شود خوردن آن برای امراض گرم و زخم‌ها و جراحات ریه و سرفه کهنه و تنگی نفس مفید است.

خوردن میوه آن برای دل پیچه و امراض کبد و طحال و با عسل برای طخم روده‌ها و خوردن روغن آن با سرکه انگور برای درد کبد مفید است.

اگر ده میلی گرم میوه آن را ساییده و بخورند دل پیچه را فوراً تسکین می‌دهد. روغن آن ایجاد آشفته‌گی و دل به هم خوردن می‌کند و قی آور است و ترشح ادرار را زیاد می‌کند. اگر در دم‌کرده آن بنشینند برای امراض کلیه و مثانه مفید است.

خوردن میوه آن برای خرد کردن سنگ مثانه نیز مفید است خوردن و یا مالیدن روغن آن در مواضع درد برای رفع دردهای مفاصل و درد کمر مفید است، مالیدن روغن آن با سرکه روی پوست برای رفع لکه‌های جلدی مؤثر است.

احتیاط در مصرف



این گیاه دارای ضررهایی نیز هست. میوه و روغن آن معده را سست کرده و قی آور است و مضر سینه هست و اصلاح آن با خوردن کتیرا میسر است. مقدار خوراک از میوه و برگ آن دو الی ده گرم است.

مقدار ده گرم آن مسهل است.

روغن حب الغار

برای تهیه روغن حب الغار به ترتیب زیر است:

روش اول: حب الغار خشک را نیم کوب کرده و در روی الک بریزند و روی بخار آب جوش گذارند تا نرم شود سپس آن را در کیسه محکمی ریخته و آن کیسه را در میان ۲ قطعه آهن سوراخ دار که با آب جوش گرم شده باشند گذارده و فشار می دهند.

روغنی که از آن خارج می شود با کاغذ صاف کنند. سابقاً در بازار لیه ران برگ بو را به نام «سازج هندی» عرضه می کردند.

روش دوم: دانه گیاه یا حب الغار را گرفته در آب بپزند و بگذارند سرد شود قشری که روی آب می گیرند بردارند. روش دیگر این است که میوه و برگ آن را بپزند و پس از آن عصاره آن ها را با فشار گرفته با دو برابر وزن آن روغن زیتون مخلوط، روی آتش ملایم بگذارند آن قدر که آب آن تبخیر شود و روغن بماند و دقت شود که نسوزد و آن روغن را به کار برند. در هندوستان از میوه گیاه به عنوان قاعده آور و بند آور دن اسهال و قطع ترشحات مهبل و استسقا مصرف می شود. تذکر ای نکته ضروری است که باید دقت شود که اولاً برگ ها و میوه درخت غار را با برگ های درخت دیگری به نام یا غار گیلاسی که در شرایط خاصی سمی است اشتباه نشود ثالثاً با درخت دیگری به نام خرزهره نباید اشتباه شود البته مشخصات در خواص سایر ها که با برگ بو به کلی متفاوت هستند.



Rice برنج



معرفی گیاه

گیاه برنج از دو گونه اهلی به نام‌های *Orizae Sativa* و *Orizae Glabrima* تشکیل شده است که هردو دارای دوازده جفت کروموزوم هستند.



برنج گیاهی است که دارای ارقام زیر می‌باشد:
 زودرس با طول دوره رشد یک‌صد و سی تا
 یک‌صد و چهل و پنج روز
 متوسط‌رس با طول دوره رشد یک‌صد و پنجاه
 تا یک‌صد و شصت روز
 دیررس با طول دوره رشد یک‌صد و هفتاد تا
 یک‌صد و هشتاد روز
 ریشه برنج سطحی و افشان بوده و حداکثر در
 عمق بیست تا بیست‌وپنج سانتی‌متری خاک
 نفوذ می‌نماید.

در این گیاه بغیر از ریشه‌های جنینی از محل
 گره‌ها نیز ریشه بوجود می‌آید.
 هر چقدر رشد برگ‌ها بیشتر باشد بر رشد
 ریشه‌ها هم افزوده شده و در نتیجه می‌توان

گفت که با افزایش تعداد پنجه‌ها تعداد برگ‌ها بیشتر شده و در نتیجه رشد ریشه‌ها نیز زیاده‌تر می‌گردد.
 در زمان باز شدن گل‌ها و به خوشه رفتن برنج رشد ریشه حداکثر مقدار خود را دارد.
 برگ‌های این گیاه کشیده و دارای رگبرگ‌های موازی بوده و بدون دم‌برگ است و قاعده برگ پهن‌تر از
 سایر نقاط آن می‌باشد. و قسمتی از ساقه گیاه یا تمام محیط آن‌ها احاطه کرده که آن‌ها غلاف یا نیام
 می‌نامند.

در قاعده برگ در طرفین غلاف دو صفحه کوچک یا بزرگ بنام گوشوارک (Stipule) وجود دارد.
 همچنین در محل اتصال غلاف به ساقه زائده کوچکی بنام زبانک (Liyule) وجود دارد.
 همچنین تعداد گره‌ها در این گیاه از ده تا بیست عدد تغییر می‌یابد.
 در مقادیر مساوی شاخص سطح برگ (LAI) بوته‌های دارای ساقه بلند از نور بهتر می‌توانند استفاده
 نمایند ولی به آسانی ورس می‌نمایند.

ارتفاع بوته‌های برنج در ارقام مختلف از پنجاه تا یک‌صد و پنجاه سانتی‌متر و گاهی اوقات تا دو متر
 تغییر می‌یابد.

برگ‌های این گیاه متناوب بوده و در دو جانب متقابل ساقه قرار دارند.

تعداد برگ‌ها در ارقام مختلف برنج متفاوت بوده، در ارقام زودرس چهارده تا پانزده برگ، در ارقام متوسط‌رس شانزده تا هفده برگ و در ارقام دیررس تعداد برگ‌ها هجده تا نوزده برگ بر روی هر ساقه می‌باشد.

افزایش دمای هوای پیرامونی در زیاد شدن سطح برگ اثر تعیین کننده‌ای داشته و موجب بیشتر شدن تعداد برگ‌ها می‌گردد.

در مقادیر مساوی شاخص سطح برگ (LAI) بوته‌هایی که برگ‌های کوچک و زیاده‌تر دارند از بوته‌هایی که برگ‌های بزرگ و اندک دارند بهترند.

پنجه‌ها به جوانه‌های اولیه گفته می‌شوند که در صورت مساعد بودن شرایط آب‌وهوایی تبدیل به ساقه می‌شوند.

از مرحله چهارتا پنج برگی شدن گیاه پنجه‌زنی آغاز می‌گردد.

پنجه‌ها در مراحل اولیه رشد برای تأمین مواد غذایی خود از ساقه اصلی استفاده می‌کنند.

گل آذین در برنج به صورت پانیکول بوده و فرق آن با گل آذین سنبله در این است که در پانیکول هر سنبلک دارای دم باریک و بلندی می‌باشد و به همین دلیل به آن خوشه سنبل هم گفته می‌شود پانیکول در ارقام مختلف برنج به شکلی فشرده، باز و یا نیمه‌باز است.

گل آذین در برنج به صورت خوشه‌ای بوده و دارای انشعابات فرعی هست و حاوی سنبلچه‌های تک گلچه‌ای است.

برنج بر خلاف سایر غلات که سه تا چهار پرچم دارند دارای شش پرچم است.

نافه کوتاه و بساک‌ها به صورت دوخانه‌ای و دارای یک مادگی بوده که حاوی یک تخمدان می‌باشد. کلاله دو شاخه و پردار است.

مادگی دارای تخمدان یک برچه‌ای هست.

بیش از نود درصد برنج

ایران در استان‌ها شمالی

تولیدشده و بقیه در اصفهان

و خوزستان به صورت اندک

تولید می‌شود.





تیپ‌های بین‌المللی برنج عبارت‌اند از:

تیپ جاوه‌ای

تیپ ژاپنی

تیپ هندی

همچنین از تیپ‌ها ایرانی می‌توان خزر، سپیدرود، گیل ۱، گیل ۲، بجار، درفک،

کادوس، ساحل، فجر، آمل ۱، آمل ۲، آمل ۳، دشت، صالح، زاینده رود، برنج هیبرید اشاره کرد.

ویژگی‌های تیپ‌های بومی برنج

تیپ‌های بومی متعدد برنج نسبت به هریک از گونه‌های بومی ژاپنی، جاوایی و هندی تمایز بیش‌تری یافته‌اند.

عوامل هم‌القاء کنندگی تمایزیابی گونه‌های بومی و تیپ‌های بومی بایستی وابسته به عوامل محیطی زیستگاه‌های گیاهی‌شان باشد.

تفاوت حساسیت نوری و حرارتی در گل‌دهی، مقاومت به کم‌آبی در رشد، مقاومت به مقدار زیاد کود و نمک‌های محیط کشت، مقاومت به تحمل غرقابی، مقاومت به درجه حرارت بالا و پایین و غیره در گونه‌های بومی مشخص شده‌اند.

به‌علاوه، ویژگی ریخت‌شناختی ابعاد و اندازه دانه به‌عنوان یک شاخص موثق اولیه گونه‌های بومی در نظر گرفته می‌شوند.

تمایزات چنین ویژگی‌هایی را در میان شش تیپ بومی ذکر شده می‌توان شناخت. در حال حاضر، اگر چه یک محقق اعلام کرده است که این شاخص همیشه برای طبقه‌بندی سه گونه بومی کافی نیست.

تیپ‌های اصلی: صدري چمپا گرده هستند که اولی دانه‌های کاملاً دراز دومی متوسط و سومی گرد دارند.

ترکیبات شیمیایی



بیرونی‌ترین لایه برنج پریکارپ نام دارد که بسیار سخت و شفاف است. پوست دانه، زیر این بخش قرار گرفته که از لحاظ پروتئین و چربی غنی، ولی از نظر نشاسته‌ای فقیر است. پس از پوست، لایه آلورن هست که جزء آندوسپرم هست.

بنابراین ضمن عمل پوست کنی، بخش عمده‌ای از مواد مغذی برنج از دست می‌رود. اکثر مردم آسیا از برنج تغذیه می‌کنند.

این ماده غذایی کامل نیست، چون میزان پروتئین و اسید آمینه آن خیلی کم است. برنج گلوتن ندارد، پروتئین عمده آن اوریزنین (oryzenin) هست.

ترکیب اصلی برنج، نشاسته است که عمدتاً در آندوسپرم قرار گرفته است.

برنج‌هایی که آمیلو پکتین بیشتری دارند لعاب بیشتری داده و انبساط آن‌ها موقع پخت کم است. برنج یکی از غلات است و به‌طور کلی هر صد گرم آن از مواد زیر ترکیب می‌شود: هیدرات دو کربن: هفتاد و شش و نیم تا هفتاد و نه گرم.

چربی: هشت صدم تا یک نیم گرم.

آلبومین: هفت تا هفت و شش دهم گرم.

مواد معدنی: نه دهم گرم.

به‌طوریکه صورت بالا نشان می‌دهد، برنج همچون دیگر غلات، از مواد معدنی تشکیل شده است. بطوریکه می‌دانیم آلبومین گوشت فوراً جذب بدن می‌شود، ولی آلبومین برنج – دیرتر هضم می‌گردد. ضمناً نود و هفت و نیم درصد این آلبومین که در پوست برنج وجود دارد و نوکلئین خوانده می‌شود در موقع پوست کندن برنج گرفته می‌شود و بدین لحاظ برنج به هیچ‌وجه در بدن مصرف کننده خود، اسید اوریک تولید نمی‌کند به همین جهت در مورد مبتلایان به نقرس، خوردن یک وعده و حتی بیشتر از آن هم توصیه شده است.

در چربی برنج لیستین وجود دارد. مواد معدنی برنج عبارت است از فسفر، پتاسیم، منیزیم و مقدار کمی کلسیم، آهن، گوگرد، سدیم و منگاز.

در صد گرم برنج پوست کنده میزان متوسط مواد معدنی مورد اشاره بقرار زیر است:

فسفر: نود و پنج صدم گرم

پتاسیم: هفت دهم گرم

منیزیم: بیست و پنج صدم گرم

کلسیم: هشت صدم گرم

آهن: نه هزارم گرم

علت کم بودن مواد معدنی برنج پوست کنده اینست که بیشتر این مواد – مانند ویتامین‌ها در پوست برنج وجود دارد و با کنده شدن پوست برنج، طبعاً غلّه مورد بحث، آن مواد را از دست می‌دهد. و اینک میزان ویتامین‌های موجود در صد گرم برنج پوست کنده:

ویتامین ب ۱: پنج صدم میلی گرم.

ویتامین ب ۲: سه صدم میلی گرم

ویتامین پ پ: یک و چهار دهم میلی گرم

برنج علاوه بر دارا بودن کیفیت غذایی که از مواد هیدرات دوکربن موجود در آن ناشی می‌شود و بنوبت موجب خوش اندامی و فربهی بدن می‌گردد، سبب احتوای پتاسیم و منیزیم شده و درجه PH بدن را پائین می‌آورد.

ازسوی دیگر مواد معدنی مورد اشاره می‌تواند سهم بزرگی در حفظ سلامت و تندرستی بدن داشته باشد.



خواص درمانی

برنج یکی از پرمصرف‌ترین غلات است که غذای اصلی تقریباً نیمی از مردم دنیاست و بیست درصد نیاز انسان به انرژی را تأمین می‌کند. حدود دو هزار نوع برنج در سراسر دنیا کشت می‌شود که ترکیبات، خواص و طعم آن‌ها به عوامل مختلفی مانند آب‌وهوا، زمین و ... بستگی دارد. این ماده غذایی که در بس یاری از غذاها استفاده می‌شود، خواص تغذیه‌ای فراوانی دارد. مسلماً نخستین نکته‌ای که در مورد برنج باید گفت این است که این دانه‌های سفید، جز گروه غذایی غلات هستند و شامل قندهای پیچیده می‌شوند که به تدریج در بدن آزاد شده و نیازهای بدن را تأمین می‌کند.

اما خواص برنج تنها به این مطلب خلاصه نمی‌شود.

برنج یک منبع غنی از ویتامین‌های گروه B و همچنین منیزیم است. همچنین بلیه این نکته را مدنظر داشت که با توجه به مقدار مصرف برنج در آسیا، این ماده غذایی مهم‌ترین منبع انرژی، پروتئین‌ها، آهن، کلسیم، ویتامین B ۱ (تیامین)، ویتامین B ۲ (ریبوفلاوین) و ویتامین B ۳ (نیاسین) به حساب می‌آید.

از دیگر مزایای برنج این است که هیچ ترکیب شیمیایی یا ماده افزودنی به آن اضافه نمی‌شود. نکته جالب دیگر اینکه، برنج باعث چاقی نمی‌شود.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که از آنجا که پنجاه دریافت انرژی بدن از قندهاست، مواد نشاسته‌ای حتماً باید در برنامه غذایی گنجانده شود.

برنج نیز مانند دیگر غلات، با سبزی‌های سازگاری دارد و مصرف غلات با سبزی‌های در هر وعده غذایی، برای سلامتی بسیار مفید است.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل از جمله برنج کامل، در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، چاقی و حتی برخی سرطان‌ها مفید است.

برنج کامل یعنی برنج همراه با سبوس که از نظر خواص غذایی غنی‌تر است.

به نظر می‌رسد که این تاثیرات به ارتباط مواد مختلف تشکیل دهنده غلات کامل مانند فیبرها، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مربوط می‌شود.

به همین دلیل امروزه سعی می‌شود تا به کمک روش‌های نوین، خواص سبوس در برنج سفید حفظ شود.

برنج دم کشیده، آرد برنج و لعاب برنج برای درمان اسهال خفیف مفید است و درواقع نشاسته برنج، این مشکل را بهبود می‌بخشد. این غذاها نخستین چاره این مشکل است اما در موارد اسهال عفونی و یا برای نوزادان فایده‌ای ندارد.

به افرادی که نسبت به گلوتن (پروتئین گندم و دیگر غلات) حساسیت دارند، توصیه می‌شود برنج مصرف کنند. این بیماران با خوردن غلات دچار مشکلات عمده روده‌ای می‌شوند که به کمبود مواد غذایی منجر می‌شود. از آنجاکه برنج گلوتن ندارند، این گروه با آرامش خاطر می‌توانند این ماده غذایی مفید را میل کنند.

از قرن‌ها پیش در طب سنتی دنیا معمول بوده است که از جوشانده برنج برای معالجه اسهال کودکان استفاده می‌شده است.

اولین توصیه در این مورد در سه هزار سال قبل به سانسکریت نوشته شده است. ولی تنها اخیراً این خاصیت برنج موردتوجه و تأیید دانشمندان جهان قرار گرفته است. مثلاً مرکز بین‌المللی تحقیقات در مورد بیماری‌های مربوط به اسهال در بنگلادش در دوره کار آموزشی برای مادران در روستاها ترتیب داده و به آن‌ها آموزش می‌دهد که چطور از آب جوشانده برنج و نمک طعام از طریق خوردن برای درمان اسهال استفاده کنند.

دستور ساده این مرکز این است: ((دو مشت برنج را در یک لیتر آب جوشانیده و یک قاشق ماست خوری نمک طعام در آن مخلوط نمایید و بتدریج بخورید)) آزمایش‌ها و گزارشهای عموم محققان حاکی است که محلول جوشانده برنج و نمک، اسهال را در زمان محدودی تسکین می‌دهد و آب بدن را جبران می‌نماید و تخلیه را تنظیم کرده و اسهال را درمان می‌کند.

یک فنجان برنج سبوس دار حاوی پنج گرم پروتئین است که معادل پانصد کالری گوشت استیک بدون چربی است.

برنج سفید (سبوس گرفته) فیبر کمتری دارد. به همراه برنج سبزیهای دیگر نیز مصرف کنید تا غذایی کامل و سرشار از مواد موردنیاز به بدن خود برسانید.

دکتر ویلیام کهنر از دانشگاه دوک در دهه چهل یک برنامه رژیم غذایی کامل حول خواص رژیم ی خوب برنج تهیه کرد.

این برنامه غذایی به خاطر نتایج فوق‌العاده آش بسیار معروف شد. در این رژیم برنج به‌عنوان ماده اصلی استفاده شده است. چ

میوه‌ها و سبزیها نیز به‌تدریج افزوده شد. (از این رژیم غذایی نباید بدون مشورت پزشک استفاده شود) برنج قهوه‌ای (سبوس دار) انواع مختلف دارند: کوتاه، متوسط و بلند، برنج شیرین و برنج بسمطی.



برای تهیه جوشانده برنج برای مبارزه با اسهال از دانه‌های طبیعی برنج قبل از این که به قشر زرد رنگ دانه برنج زیر پوست گرفته شود یعنی از برنج قهوه‌ای استفاده شود، تاثیرش خیلی بیشتر است.

خوردن برنج باید به مقدار معتدل و به عنوان قسمت محدودی از غذا باشد.

مطالعات دانشمندان ژاپنی در سال یک هزار و

نه صد و هشتاد و یک نشان می‌دهد اشخاصی که قسمت عمده غذای آن‌ها برنج است نظیر اشخاصی که در خوردن ماهی نمک سود و خشک و سبزی‌های شور نظیر خیار شور، افراط می‌کنند، بیشتر در معرض خطر سرطان هستند.

طبق نظر حکمای طب سنتی ایرانی خوردن پوست خشبی زرد برنج که بسیار نرم ساییده شده باشد. ممکن است مسمومیت ایجاد نماید.

اگر برنج و سماق را باهم بپزند و بخورند، درد شکم را برطرف می‌کند.

برنج و خرماي نارس بواسير را زایل می‌کند.

برنج برای تقویت روده‌ها مناسب است.

برنج برای مبارزه با سنگ کلیه



اگر سنگ کلیه از جنس کلسیم است توصیه زیر را که محصول تحقیقات جدیدی است مورد توجه قرار دهید.

طبق نظر محققان ژاپنی خوردن سبوس برنج در حدود ده گرم دوبار در روز برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کلسیمی بسیار موثر است.

این محققان رژیم سبوس برنج را روی هفتاد نفر که در عین حال از خوراکی‌های غنی از کلسیم نیز استفاده می‌کرده‌اند آزمایش نموده‌اند.

کلیه داوطلبانی که در مدت سه ماه تا سه سال طبق دستور از مقدار کافی سبوس برنج استفاده کرده‌اند.



مقدار کلسیم در ادرار آن‌ها خیلی کاهش یافته و به تعداد کمتری سنگ کلیه با ترکیبات کلسیم داشته‌اند. محققان ژاپنی تأثیر سبوس برنج را در این مورد در ردیف تأثیر داروهای شیمیایی ضد سنگ می‌دانند با این تفاوت که دارای عوارض جانبی نیست. به نظر می‌رسد ترکیبات فیتیک اسید یا

فیتاتهای موجود در سبوس برنج، جذب روده‌ای کلسیم ناخواسته را متوقف می‌کند.

در نتیجه این ماده داخل ادرار نشده و سنگی تشکیل نمی‌شود.

معمولاً نشانه آغاز تشکیل سنگ کلیه از نوع کلسیم، وجود مقدار زیاد غیر عادی کلسیم در ادرار هست.

این حالت را به اصطلاح فنی پزشکی هایپر کلسیوریا گویند.

روغن برنج

یکی از فراورده‌های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است.

روغن برنج بخشی از نیازهای غذایی کشورهای آسیایی مانند: چین، ژاپن و هند را تأمین می‌کند. (کشورما، تاکنون تجهیزات، علم و تخصص لازم را برای استخراج، تصفیه و تحقیقات تولید این روغن، در دسترس نداشته است.) این روغن مواد مختلفی را در خود جای داده است.

یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین این مواد همان ویتامین E است. این ویتامین همانگونه که می‌دانید، ویتامین محلول در چربی است و امروزه به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار قوی در جهان علم مطرح شده است. خاصیت آنتی اکسیدان ویتامین E، خواصی نظیر ضد پیری و ضد چروک را برای این ویتامین ارزشمند توجیه می‌کند.

جالب اینکه این ویتامین خاصیت ضد سرطان بسیار مؤثری دارد و از این رو بسیاری از پزشکان مصرف آن را برای تمامی افراد مسن و میانسال ضروری می‌دانند.

ماده فعال دیگری که در روغن برنج خودنمایی می‌کند، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده کلسترول خون تبدیل شده است. جالب اینکه به برنج یکی از اصلی‌ترین منابع این ماده محسوب می‌شود.

سایر اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترول‌ها، توکوترینول‌ها، توکوفرول‌ها و اسکواس‌ها نیز به گونه‌ای در دانه‌های بلورین برنج جمع شده و توازن را به‌طور کامل برقرار کرده و برنج را به یکی از مواد غذایی بسیار ارزشمند و مفید برای کاهش کلسترول خون، افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده است.

آنچه کمتر موردتوجه قرار می‌گیرد خواص برنج و روغن آن برای پوست است. اگر شما تا به حال از این روغن برای تمیز کردن پوست صورت‌تان بهره برده باشید، حتماً متوجه شده‌اید که خاصیت پاک‌کنندگی این روغن نقره فام، بسیار بالاست. اما این تنها قسمت کوچک از قضیه است، چراکه جنس چرب این روغن باعث می‌شود که برنج خاصیت لایه برداری متوسط داشته باشد. این بدان معناست که اسیدهای چرب موجود در روغن برنج به سلول‌های شاخی و مرده سطح پوست متصل شده و آن‌ها را به آرامی از روی پوست برمی دارد. این امر باعث می‌شود پس از ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما کاملاً صاف و نرم و براق شود.

خاصیت دیگر روغن برنج، تغذیه پوست است. آن‌ها که پوست خشک و چروک خورده‌ای دارند، بیشترین استفاده را از این منبع غنی اسیدهای چرب می‌برند. اگر یک شب، پوستتان را با برنج تنها بگذارید متوجه خواهید شد که اسیدهای چرب و آمینه بسیار ارزشمندی که به وفور در این روغن یافت می‌شوند، آرام آرام از لایه‌های سطحی پوست شما عبور کرده و به اعماق پوست وارد می‌شوند.

از این رو است که مصرف طولانی مدت روغن برنج به‌صورت شبانه، روی صورت به افزایش خاصیت ارتجاعی و جوانی پوست و کاهش خط و خطوط پوست کمک قابل توجهی می‌کند. دیگر عاملی که در برنج باعث شده آن را یک حامی بزرگ برای پوست و موهایمان بدانیم، وجود مقادیر قابل توجه ویتامین B در برنج است. آن‌هایی که به سبب تلخی روزگار یا ارث و میراث گذشتگان و یا فقر غذایی به ریزش مو مبتلا و به مطب پزشکان رفته‌اند، خوب می‌دانند که اولین دارویی که هر پزشکی پس از کند و کاو درباره علت بیماری برای آن‌ها تجویز می‌کند، ویتامین‌های گروه B و به خصوص B₅ است چراکه این ویتامین خاصیت عجیبی در تحریک سوخت‌وساز سلول‌های زنده و فعال پیاز مو دارد، یعنی همان چیزی که یک موی فعال برای زیستن و رشد کردن به آن نیاز دارد.

اما کاربرد ویتامین B تنها به ریزش مو محدود نمی‌شود. این ویتامین در مواردی که فرد تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد بسیار مفید است، چراکه تجویز خوراکی و موضعی آن ترمیم پوست را سرعت می‌بخشد. این امر باعث شده افرادی که اقدام به لایه برداری، میک رودرم ابریژنیا و لیزر درمانی می‌کنند، برای اینکه پوست‌شان زودتر ترمیم شود از کرم‌های موضعی با عنوان پانتنول یا دکس پانتنول استفاده کنند که حاوی ویتامین B₅ است. جالب آنکه این ویتامین به مقدار بسیار زیادی در

برنج یافت می‌شود و خود گویای این موضوع است که چرا برنج تا این حد برای پوست ما مفید است. خیلی‌ها تصور می‌کنند برای اینکه پروتئین بدن‌شان تأمین شود باید گوشت بخورند. این طرز فکر که غذای گوشه‌دار غذای مقوی است در میان بسیاری از افراد جا افتاده است. ولی درواقع اینطور نیست، چراکه پروتئین در گیاهان نیز درصد قابل توجهی از وزن آن‌ها را تشکیل می‌دهد و در بسیاری از مواقع می‌توانند جایگزین مناسبی برای گوشت و منابع حیوانی باشد، به خصوص که منابع حیوانی معمولاً با داشتن کلسترول بالا برای افراد مسن و بیماران قلبی، چندان مناسب نیست. یکی از این گیاهان، برنج است. پروتئین درصد بالایی از وزن خالص برنج را تشکیل می‌دهد و این رقم به حدود ۱۱ درصد می‌رسد و در صورت همراهی برنج با حبوبات مثل لوبیا و عدس به تنهایی و بدون مصرف گوشت، نیاز روزانه پروتئین فرد را تأمین می‌کند. اما پوست ما نیز به شدت به این پروتئین نیازمند است چون ساختمان اصلی لایه خارجی و کراتینی پوست، از پروتئین تشکیل شده و در صورتی که این لایه دچار آسیب شود، پوست بدون محافظ مانده و بسیار آسیب پذیر می‌شود. این است که مصرف پروتئین، یکی از اصول محافظت از پوست محسوب می‌شود و چه پروتئینی بهتر از برنج که خواص بی‌شمار آن در سطور بالا از نظر گذشت.

احتیاط در مصرف

اشخاصی که به دلایل خاصی بدن آن‌ها نیاز به کلسیم دارد نباید از سیوس برنج استفاده کنند.

خواص و فوائد برنج از دیدگاه ائمه:

پیامبر (ص) فرمودند: زیاد کنید خوراک برنج را تا موجب زیاد شدن علم شما گردد. امام صادق فرمودند: برای صاحب اسهال و سل، برنج نیکوست و دردها را از بدن می‌کشد. امام رضا (ع) فرمودند: بهتر از نان برنجی چیزی برای شخص مسلول نیست. مردی خدمت امام صادق (ع) رسید و عرض کرد: یابن رسول الله! دختر من از درد شکم سخت ضعیف شده است امام فرمودند: چرا به وی برنج و پیه نمی‌دهی، برنج و پیه را باهم پز و آن غذا را به او بده. امام رضا (ع) فرمودند: چیزی سودمندتر از نان برنجی برای معده مسلول وجود ندارد.

امام صادق (ع) فرمودند برنج را به شخصی که اسهال دارد بخورانید چونکه به معده کسی که اسهال دارد چیزی سودمندتر از برنج وجود ندارد، آگاه باشید که برنج معده را دباغی می‌کند و مرض را نابود و از بین می‌برد.

زراره گفت: دایه امام موسی بن جعفر (ع) را دیدم که بسرعت برنج به آن حضرت می‌خوراند و او را با زدن وادار به خوردن آن می‌کرد. دیدن این (صحنه) مرا غمگین کرد پس وقتی به محضر امام صادق (ع) رسیدم آن حضرت به من فرمودند: غم واندوه تو را در دیدن عملکرد دایه امام موسی بن جعفر (ع) می‌دانم به آن حضرت عرض کردم: بله چنین است.

فرمودند: برنج غذای نیکویی است معده و روده را فراخ و بواسیر را قطع می‌کند و ما به اهل عراق که برنج و خرما خشک می‌خورند غبطه می‌خوریم، چونکه این دو معده و روده را فراخ و بواسیر را قطع می‌کنند.

خالد پسر نجیح گفت: از دل درد به امام صادق (ع) مراجعه و گلايه کردم. پس آن حضرت فرمودند: برنج بگیر و بشوی در زیر سایه خشک کن پس آن را بکوب و ریز ریز کن، و هرروز صبح باندازه یک کف دست از آن را بگیر و بخور.

حمران گفت: امام صادق (ع) مبتلابه دل درد شده بود، پس حضرت دستور فرمودند که برای ایشان برنج بپزند و حضرت مقداری سماق به آن افزود و خوردند و بهبودی یافتند. امام صادق (ع) فرمودند: به مرض سختی مبتلا شدم پس اسهال گرفتم و جسم نحیف و لاغر شد. دستور دادم که برنج بیاورند. کمی آن‌ها تفت داده و (با آب و روغن) حریره درست کردم و آن‌ها برگرفته و مصرف نمودم، پس بدنم به حالت طبیعی برگشت. محمد پسر مروان گفت: در خدمت امام صادق (ع) بودم ایشان دچار اسهال شدیدی بودند، پس عصر (همانروز) از خدمتشان مرخص شده و رفتم در حالیکه خیلی از بقیه مردم نسبت به آن حضرت علاقمندتر بودم فردا صبح مجدداً به محضر آن حضرت رسیدم، دیدم درد آن حضرت ساکن و آرام شده است. عرض کردم فدایت گردم دیروز عصر که از خدمت شما مرخص شدم دچار بیماری سختی بودید. آن حضرت فرمودند: امر کردم مقداری برنج آوردند و شستشو داده و خشک نموده و کوبیده و در دهان ریختم و خوردم پس حالت طبیعی شکم تقویت و مستحکم شد.

بلمک - کلشک Balmak- kolshek

معرفی گیاه

گیاهی است پایا و آبزی و معمولاً در چشمه سارها و مجاری آب و گاهی در باتلاقها می‌روید دارای ساقه‌ای خزنده است که از نقاط مختلف آن ریشه‌های کوچک خارج می‌شود.

پراکنش

جمشک ۱۵۵۰ متر - ازنا گریت ۱۹۰۰ متر - ویسیان ۱۰۰۰ متر.

خواص درمانی

این گیاه تب بر و ضد کرم است. و در بیماری‌های قند تأثیر مثبت و شفا بخش دارد. خلط آور است و در بیماری‌های مزمن ریه و برو نشئت‌های مزمن مفید است. مقدار قند را در ادرار افراد مبتلابه قند کاهش می‌دهد. برای خرد کردن سنگ‌های کلیه خیلی مؤثر است. اگر تازه یا پخته آن خورده شود برای تحلیل نفخ و کمک به هضم غذا و دل پیچه مفید است برای درمان دردهای رماتیسمی و مفصل درد مفداری از این گیاه چیده حرارت داده و به صورت گرم در موضع درد ناک قرار داده می‌شود. همچنین جهت درمان گوارت و کمبودید به صورت تازه و همانند سبزی خوردن به مصرف می‌رسد.

بلوط Fagaceae



معرفی گیاه

این تیره به صورت درخت یا درختچه همیشه سبز یا برگ ریز با برگ‌های متناوب و ساده بوده، میوه آن‌ها به صورت فندقه محصور در پیاله‌ای به نام کوپول هست.

بلوط درخت بومی در مناطق معتدله است و در ایران در جنگلهای کردستان، لرستان و کهکلوید می‌روید.

ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا پنجاه متر و قطر تنه آن به سه متر نیز می‌رسد. برگ‌های درخت بلوط پنجه‌ای و مانند انگشتان دست هست.

میوه درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پیاله‌ای جای می‌گیرد.

درختان بلوط ایرانی (Oak monna tree) Fagaceae با ارتفاع بیست متر با تاج کروی بزرگ هست. برگ‌های آن عموماً "یکنواخت و تخم مرغی شکل با حاشیه دندانه‌دار هست. و کرکها ستاره‌ای شکل و انبوه روی برگ و کرکهای نرم و خزی زردرنگ پشت آن‌ها فرا گرفته است میوه آن کشیده - شیبه بیضی و در پیاله قیفی شکل و فلسه‌های آن نیزه‌ای باز و فلسه‌های پائین کشیده و دوکی شکل است.

ترکیبات شیمیایی

پوست و برگ درخت بلوط دارای مواد متعددی از جمله تانن، قند، اسید گالیک، اسید مالیک، کوئرسین Quercine، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است. در این گیاهان اسید شیکیمیک، متیل سالیسیلات و ترکیبات ترپنوئیدی و بویژه تانن یافت می‌شود. پوست بلوط پادزهر خوبی برای مسمومیت‌های ناشی از آکالوئیدها و فلزات است. از میوه‌های آن برای تولید روغن استفاده می‌شود. پوست گونه‌های بلوط حاوی تانن زیادی است و بعنوان مواد تانن دار استفاده می‌شود Q.stenophylla جهت تولید رنگ زرد و درروی برگ‌های گیاهان Q.infectoria و Q.brantii گال یا مازو یا مازوج تولید اسید تانیک است. عصاره Q.stenophylla برای تسریع دفع سنگ کلیوی و مجاری ادراری استفاده شده است. از تانن‌ها (ترکیبت پلی فنلیک) در پزشکی و داروسازی به‌عنوان قابض، ضد اسهال و ضد خونریزی و التیام دهنده پوست و در صنعت جوهر سازی و دباغی استفاده می‌گردد. همچنین بر اثر فعالیت یک حشره روی گونه‌هایی از درختان بلوط (Q.infectoria) مان گز علفی که از کربوهیدرات‌ها بوده تشکیل می‌گردد که به‌عنوان شیرین کننده و ملین مصرف می‌گردد. ضمناً پوست میوه گیاهان مذکور بانام (جفت) دارای تانن فراوان است.



خواص درمانی

بلوط از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

میوه بلوط از قدیم الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می کرده اند. حتی اگر آن ها خشک و آرد کرده و با آرد گندم مخلوط می کنند و از آن نان تهیه می نمایند.

می‌توان بلوط را بوداده و سپس آن‌ها آرد کرده و از آن چایی تهیه کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش هست. این دم‌کرده را می‌توان برای مورد زیر بکار برد.

بواسیر را برطرف می کند.

اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند.

درد معده و گاز معده را برطرف می‌کند.

برای رفع کم خونی مؤثر است.

نرمی استخوان را درمان می‌کند.

برای تقویت عمومی بدن مؤثر است.

برای معالجه اسهال اطفال، در بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آن‌ها به اطفال، می‌دهند.

بر خلاف سایر آجیل‌ها داخل بلوط سفت

و سخت نبوده و نرم و آبدار هست.

اسبه این دلیل که دارای مقداری تانیک اسید هستند، نمی‌توانید آن‌ها نپخته مصرف کنید زیرا ممکن است دچار ناراحتی‌های مزاجی شوید.

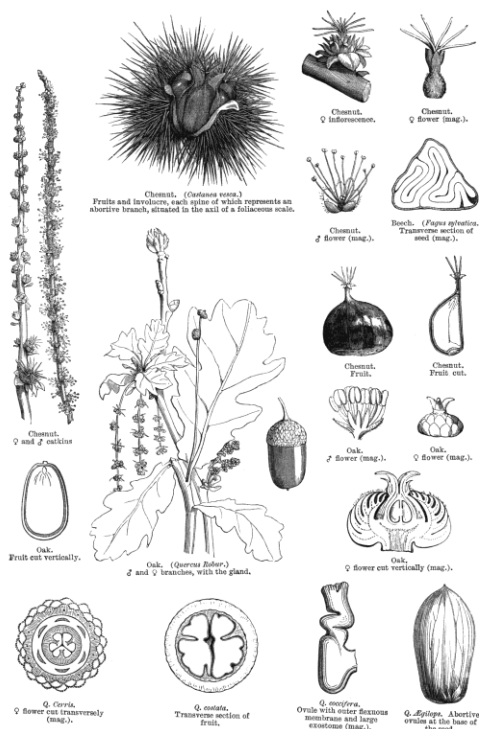
می‌توانید آن‌ها به صورت پخته و یا بو داده مصرف کنید .

بلوط شامل ویتامین B⁶ , C هست.

ویتامین C حاوی آنتی اکسیدان هست که بروز سرماخوردگی و عفونت جلوگیری می کند. ویتامین

B⁶ نیز به تولید پروتئین، هورمون و سلول‌های جدید کمک می‌کند.

یتاسوم نیز عملکرد سیستم عصبی و جریان خون را بهبود می بخشد.





خواص درخت بلوط

برای استفاده از پوست درخت بلوطیم توان آن‌ها در کرده و با
عسل مخلوط کنید و یا اینکه یک قاشق در آن‌ها در یک
لیوان آبجوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید.
خونریزی‌ها را متوقف می‌سازد.
درمان کننده بواسیر خونی است.
خاصیت ضد عفونی درد.
ادرار را زیاد می‌کند.
ترشحات زنانه را از بین می‌برد.

مصارف خارجی پوست درخت بلوط

برای استفاده خارجی از جوشانده پوست درخت استفاده می‌شود.
بدین منظور باید پانزده گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد
تا حجم آن به دو سوم تقلیل یابد.



از این جوشانده می‌توان به‌عنوان کمپرس
استفاده کرد و یا آن‌ها در وان حمام ریخته و
در آن استراحت نمود.
خون مدرگی را درمان می‌کند.
اگزما را از بین می‌برد.
برای درمان بیماریهای پوستی در وان حمام
که در آن جوشانده پوست درخت بلوط را
ریخته‌اید به مدت یکربع ساعت استراحت کنید.
اگر واریس درید این قسمت‌ها را با جوشانده
پوست بلوط کمپرس کنید.

گز علفی

در اثر نیش زدن حشره‌ای مخصوص به برگ و یا شاخه‌های درخت بلوط ماده‌ای به بیرون تراوش می‌کند که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه‌هایی به قطر دو سانتیمتر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می‌شود.

برای استفاده از گز شاخه‌های درخت را تکان می‌دهند تا دانه‌های گز به زمین بریزد. البته این دانه‌ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است که باید تمیز شود. گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برای استفاده طبی از گز علفی می‌توان آن‌ها با عسل مخلوط کرد و یا جوشانده آن‌ها با پنجاه گرم گز علفی در یک لیتر آب جوش تهیه نمود.

خواص گز علفی

قابض است.
خونریزی‌ها را متوقف می‌سازد.
مقوی معده است.
تقویت کننده دستگاه تنفسی است.
سینه را نرم و صدا را صاف می‌کند.
سرفه‌ها را برطرف می‌کند.
تنگی نفس را درمان می‌کند.
برای معالجه بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و بر روی بواسیر بگذارید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

بنفشه Viola Violaceae



معرفی گیاه

این تیره شامل گونه‌های بنفشه معطر *V. Odorata*، بنفشه فرنگی *V. Altaica* و بنفشه سه رنگ *V. Tricolor* بنفشه *V. Lutea* است. همچنین انواع وحشی آن نیز در ایران موجود است. گیاهی یک‌ساله علفی، پایا، با جوانه‌های ریشه دار بلند است و مقاوم به سرما است. برگ‌های آن دارای دمبرگی بلند و پهنک‌برگی به شکل قلب هستند. گل‌های آن معطر و به رنگ بنفش است و گیاهی است یک‌ساله متعلق به خانواده بنفشه (*Violaceae*) هست.

در نیمه دوم مرداد ماه بذر آن در هوای آزاد و در بستری از یک خاک سبک کشت می‌شود در مهر و آبان به محل اصلی برده می‌شود و تا اواسط بهار سال آینده دارای گل می‌باشد و مقاوم است.



عملیات به نژادی و دو رک گیری در مورد این گیاه در دنیا بسیار انجام گرفته و بهترین نوع آن نسل اول (F_1) است. بدیهی است نسلهای بعدی کیفیت و موعوبیت پایین‌تری دارند.



برگ‌های آن ساده و متناوب و دارای گوشوارک می‌باشند. گل‌ها نامنظم و منفرد، پنج گلبرگ، پنج کاسبرگ و پنج پرچم و یا مادگی سه برچه‌ای دارد. بنفشه سه رنگ و بنفشه معطر باید پس از شکفتن کامل گل و در شرایط خاص محصول برداری شود.



ترکیبات شیمیایی

بنفشه معطر دارای موسیلاژ، اسید سالیسیلیک ماده رنگی آبی که سریعاً فاسد می‌گردد، با حاوی ماده آلکا لوئیدی ویولین (Violine) هست که با اثری شبیه امتین و کمی اسانس دارد.



خواص درمانی

تمام قسمت‌های این گیاه مورد استفاده دارویی دارد. بنفشه در معالجه سرطان، درمان بیماریهای عفونی، تسکین درد میگرن کاربرد دارد مخصوصاً برای اطفال خیسانده دانه بنفشه معطر را به کودک بدهید تا ناشتا بخورد بهتر است.

گل بنفشه دارای اثر نرم کننده، خلط آور ضعیف و معرق است. ریشه بنفشه دارای اثر قی آور است و به جای ایپکا در اطفال می‌توان بکاربرد. بنفشه سه رنگ، دارای ترکیبات مشابه بنفشه معطر و اثر معرق و خلط آور است ولی بیشتر در بیماری‌های جلدی از جمله رفع جوشهای صورت استفاده می‌گردد. گل‌های آن برای مداوای ناراحتی‌های تنفسی، برونشیت، سیاه سرفه و زکام مزمن و نرم کننده به کار می‌رود و خیسانده آن در جوشانده‌های مدر و ضد روماتیسمی به کار می‌رود و کمپرس‌های آن ضد التهاب و برای ضد عفونی کردن زخم‌های عفونی و ناراحتی‌های پوستی به کار می‌رود.

خلط آور

تمام گیاه بنفشه (بنفشه معطر) (*Viola odorata*) به عنوان داروی خلط آور ملایم استفاده می‌شود بدین منظور مقدار سه تا شش گرم از تمام گیاه کوبیده و در یک لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس صاف کرده روز سه بار هر بار یک فنجان به بیمار داده شود.



بنه یا سقز (چاتلانقوش) *Atlantica Pistacia*

نام علمی: *Atlantica Pistacia*



معرفی گیاه

به این گیاه در اطراف تهران چاتلانقوش، در همدان شاقلانقوش، در ارسباران چاتلانقو، در کردستان سقز، در فارس و بلوچستان بنه و به لهجه بلوچی به آن گون، ون، ونه، گونه میگویند درختی است کهن سال و با عمر طولانی به ارتفاع قریب به پنج متر و گاهی تا نه متر نیز رسیده است.



درختی است به ارتفاع بیش از پانزده متر با تاجی گرد و بزرگ و تنه‌ای قطور به قطر نیم متر، ناصاف و تیره رنگ، برگ‌ها شانه‌ای فرد با دو تا پنج جفت برگچه گرد، تخم مرغی تا کشیده و با حاشیه‌ای کم‌وبیش مژه دار است.





هریک از برگچه‌ها دارای دو نیم الی هشت سانتی‌متر طول و هفت دهم الی دو سانتیمتر یا بیشتر پهنای هستند.
گل آذین آن خوشه‌ای باز و میوه آن شفت می‌باشد.



در بعضی از مناطق کوهستانی، شاخه‌های این درخت سفید کمی مایل به خاکستری است. این درخت نیز مانند سایر درخت‌های کوهستان مانند گُنار، کور و سمر در مناطق مختلف کوه کم و بیش یافت می‌شود، اما بیشتر در قله‌های پرارتفاع، پرتگاه‌ها، نرگ‌ها و سرگردها و مناطق دور دست کوهستانی می‌روید.

این درخت با مقاومت زیاد در مناطق کوهستانی با آب‌وهوای نه‌چندان سرد می‌روید و امروزه در لیست درختان حفاظت‌شده قرار دارد.



به این درخت پسته وحشی نیز گفته می‌شود. زیرا مغز آن به پسته شبیه ولی بسیار کوچکتر است. به دلیل سخت بودن پوست دانه آن، در شرایط عادی نمی‌توان با کاشت آن نهال تولید کرد بلکه دانه آن پس از چند سال ماندن در محیط و سایش پوسته یا ترک خوردن در یخبندان در بهار جوانه می‌زند. میوه آتش ترش‌مزه و به رنگ سبز تیره است.



این درخت از جزایر قناری و کشورهای ساحل مدیترانه آغاز و تا آسیای صغیر و سوریه، قفقاز، لیران، افغانستان، و پاکستان انتشار دارد.

در ایران گونه‌ای که در جنگل‌ها می‌روید معطر بوده و دارای دانه روغنی است. دو زیر گونه دیگر از بنه در منطقه بلوچستان، فارس، کرمان، بلوچستان و کرمان و خراسان در ارتفاع شش صد تا هزار متر از سطح دریا می‌روید.

در استان سیستان و بلوچستان در ارتفاعات غرب زاهدان، نصرت آباد، ارتفاعات تفتان، ارتفاعات ناهوک و بیرک سراوان و ارتفاعات سرباز و لاشار پراکنش دارد.

یزد (شیرکوه)، بافق (شیطور، کوه باجگان)، هرات (باغ شادی، بختیاری)، مروست، کرخنگان، بهاباد و دره گاهان تفت از دیگر زیستگاه‌های این درخت بشمار می‌رود.



خواص درمانی

از ساقه آن صمغی استخراج می‌شود که در نقاشی و رنگ و روغن و آدامس سازی استفاده می‌شود. میوه بنه در حالت تازه کمی گرم و خشک است. مدر و قاعده آور است. روغن مغز بنه گرم و خشک و برای تقویت اعصاب نافع است. برای صاف کردن صدا و باز کردن انسداد و گرفتگیهای عروق و یرقان موثر است. برای تقویت نیروی جنسی مفید است. معده و کلیه را گرم می‌کند و برای نفخ و گاز مفید است. میوه آن بدلیل چربی بالای آن مصرف خوراکی دارد و از آن نوعی اشکنه تهیه می‌کنند. همچنین خون بواسیر قطع شده را باز می‌کند. برای درمان سرفه، فلج و استسقاء مفید است. خوردن آن با سرکه برای پاک کردن کبد و رفع سردرد نافع است. صمغ درخت بنه بهترین و ارزانتترین دارو برای درمان فشارخون و ناراحتی‌های معده است. صمغ این گیاه از خاصیت دارویی برخوردار بوده و روغن آن (گرم و خشک) برای تقویت اعصاب، صاف کردن صدا، باز کردن انسداد و درمان گرفتگی‌های عروق و یرقان مؤثر است. در کشوری همچون آلمان، سقز تصفیه شده به‌صورت آدامس، برای تشخیص احتمال وجود انگل در بدن کودکان استفاده می‌شود، بدین طریق که در صورت وجود انگل در بدن، آدامس همانند شکلات شده و حالت چسبندگی به خود می‌گیرد.



بررسی مناسب‌ترین شیوه بهره برداری سقز از درختان بنه

به منظور بهینه کردن روش بهره برداری از درختان بنه و پیشنهاد مدلی مناسب برای استخراج مطلوب صمغ از آن‌ها و آسیب کمتر به درخت، آزمایشی به صورت فاکتوریال در قالب طرح پلیمه بلوک‌های کامل تصادفی با چهار تکرار (۱۲) در مناطق بنه خیز ایلام طی سالهای ۱۳۸۱-۱۳۷۹ به مدت سه سال اجرا گردید.

این تحقیق توسط سه نفر از محققان کشور به نام‌های آقایان عبدالعلی کرمشاهی، محمد طهماسبی، علی نجفی صورت پذیرفت سه فاکتور مورد بررسی در این طرح عبارت بودند از تعداد شیار در سه سطح (۱۰، ۲۰ و ۳۰ شیار)، طول شیار در سه سطح (۴، ۲ و ۶ سانتی‌متر) و وضعیت شیار در سه حالت (افقی، مورب و عمودی).

اثرات این فاکتورها بر روی صفات شادابی درخت، رنگ برگ، رشد سالیانه شاخه، رشد طولی و عرضی برگ مورد مطالعه قرار گرفت.



تحقیق بررسی اسانس حاصل از اولئورزین گیاه چاتلانقوش در دانشگاه تبریز

اولئورزین حاصل از گیاه چاتلانقوش (*P.kntiscus*) در طب سنتی جهت درمان درد معده، سوء هاضمه و زخم معده استفاده می‌شود که اولئورزین این گیاه به دلیل داشتن اثرات ضد میکروبی علیه هلیکوباکتری پیلوری، می‌تواند درمان زخم معده و زخم اثنی عشر مفید باشد.



محققان مرکز تحقیقات کاربردی علوم دارویی و دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در بررسی اسانس حاصل از اولئورزین گیاه چاتالانقوش (*Var. Mutica Pistacia Atlantica*) به این نتیجه دست یافتند که از زمان‌های قدیم، این ماده به صورت جویه دنی جهت تقویت لثه‌ها، به عنوان خوشبو کننده دهان و آنتی‌سپتیک ملایم مورد مصرف واقع شده است.

این اولئورزین به عنوان یک ماده کمکی و یک ماده محافظ و آنتی اکسیدانت در تهیه برخی غذاها و فرآورده‌های غذایی از جمله کَره، بستنی و نوشیدنی‌های الکلی نیز کاربرد دارد.

با توجه به نتایج به دست آمده در این مطالعه به دلیل وجود درصد بالای اسانس در اولئورزین گیاه چاتالانقوش همچنین درصد بالای آلفا - پینن موجود در اسانس در مقایسه با سایر گونه‌های جنس *Pistacia* می‌توان از این اسانس به عنوان یک منبع مهم جهت استخراج و تهیه آلفا - پینن خالص استفاده نمود.

آلفا - پینن ترکیبی است که علاوه بر داشتن اثرات ضد میکروبی بیشتر به عنوان یک ماده پیش‌تاز برای تهیه نیمه سنتتیک ترکیبات اسانس دیگر از جمله بورنتول، کامفروتربینئول به کار می‌رود، این ترکیب همچنین به عنوان یکی از اجزاء اصلی تشکیل دهنده بسیاری از اسانس‌های صناعی مطرح می‌باشد، آلفا - پینن در برخی فرآورده‌های تجاری مانند اسپری‌های خوشبو کننده هوا، محلول‌های ضد عفونی کننده و حشره کش‌ها به عنوان یک عامل کمکی جهت تنظیم بوی این فرآورده‌ها کاربرد دارد.

اخیراً نیز از این ماده جهت ساخت روغن کاج سفید صناعی استفاده گردیده است. براساس این تحقیق، اسانس حاصل از اولئورزین گیاه *P.lentiscus* در فرآورده‌های غذایی و محیط‌های کشت میکروبی، اثرات ضد میکروبی (ضد باکتری و ضد قارچی) از خود نشان می‌دهند، این فعالیت ضد میکروبی اسانس احتمالاً ناشی از درصد بالای آلفا - پینن موجود در آن می‌باشد.

این اسانس عمدتاً در صنایع بهداشتی، عطرسازی و صنایع غذایی به عنوان یک عامل طعم دهنده و ضد میکروب مصرف دارد.

بولاغ اوتی یا شاهی آبی (علف چشمه)

Nasturtium Officinale



معرفی گیاه

از خانواده تره تیزک و شاهی هست و به ترکی به آن بولاغ اوتی گفته می‌شود. این گیاه از قدیم‌الایام مورد استفاده پهلوانان بوده و به دلایل ذکر شده در مرجع خواص فراوان و ویژه‌ای دارد.

محل رویش آن دامنه کوه‌های طالقان، بین جاده قزوین، روستاهای پشند، آبیک و اتانک در شهرری کنار رودخانه امین آباد، دربندر انزلی، راه چالوس، در آذربایجان بین سلیمانیه و دربند، اطراف شیراز پل آبگینه، نزدیک بوشهر و کوتدوند هست و بیشتر به‌طور خودرو در کنار چشمه‌ها و قنات‌هایی که سرشار از شبه فلز «ید» می‌باشند به عمل می‌آید.



اگر به دهاتی که در آنجاها هست سری بزنید، با مردمان
سالخورده که بیش از صد سال داشته و از نعمت سلامتی
برخوردارند روبرو خواهید شد و اگر از آن‌ها سؤال کنید،
خواهید فهمید که از این گیاه زیاد می‌خورند.
شاهی آبی کف پوش و فرش زمردین چشمه سارها است.
این گیاه در چشمه سارهای کوچک و نواحی مرداب‌ها
زیاد دیده می‌شود. از این رو به آن شاهی آبی یا آب تره
نیز می‌گویند.





ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای ویتامین‌های E، C، B، و به‌ویژه ویتامین B^۱ و املاح کلسیم، سدیم، گوگرد و پنی سیلین طبیعی است.

خواص درمانی

از نظر طب قدیم شاهی آبی گرم و تر است. مصرف این گیاه بیش از همه برای دیابتی‌ها توصیه شده است. این گیاه علاوه بر درمان بیماری دیابت، درمان ناراحتی‌های پوستی مانند اگزما و خارش نیز کاربرد دارد.

همچنین مصرف آن از دردهای قاعدگی و مفصلی مزمن را آرام‌بخش است. بولان اوتی دارای اثر آرام‌کننده دردهای عصبی است و درمان بیماری‌های کلیه و کبد نقش ویژه‌ای دارد.

این گیاه تصفیه کننده خون، مقوی معده، اشتهاآور و مدر شناخته شده است. همچنین دارویی انرژی زا و نیروبخش برای بیماران خسته و افراد ضعیف است. شاهی آبی نفخ و زخم سیستم گوارشی به‌ویژه روده را بهبود می‌بخشد، از سگته مغزی (به دلیل داشتن آسپرین طبیعی) جلوگیری می‌کند و نیروی جنسی را افزایش می‌دهد. همچنین از ریزش مو و شکستن ناخن جلوگیری می‌کند.

(به دلیل داشتن کلسیم، ویتامین‌ها و املاح مفید دیگر) در سرطان سینه از بولان اوتی به‌عنوان داروی کمکی و پیشگیری کننده یاد شده است. این گیاه در ناراحتی‌های سیستم تنفسی مانند آسم و سل ریوی به‌ویژه درمان برونشیت کاربرد درمانی دارد.



مصرف این سبزی باارزش باعث طول عمر می‌شود زیرا باعث تقویت عمومی و پیشگیری از بیماری‌ها شده و ضمن داشتن مواد، املاح و ویتامینهای ضروری بدن به تقویت آن کمک می‌کند. در قدیم از شاهی آبی درمان نقرس و راشیتیسسم و رماتیسسم استفاده می‌شده است.

این سبزی خون را تصفیه می‌کند و جلوی خونریزی اعضا را می‌گیرد.

این گیاه به دلیل تصفیه کردن خون، کدورت پوست را برطرف کرده، باعث سرخ شدن پوست صورت می‌گردد. علف چشمه به دلیل مدر بودن، سنگ‌های کلیه را دفع می‌کند.

به‌علاوه، دوست خوب کبد است و یرقان را درمان می‌کند. همچنین تب‌های عفونی را برطرف می‌سازد (همراه با عناب) و طحال را تقویت می‌کند.

به جز مصارف دارویی، می‌توان از آب شاهی آبی به‌صورت (آب سبزی) به شکل ساده و یا شربت، در رژیم‌های غذایی برای ناراحتی‌های دستگاه هاضمه و چاقی استفاده کرد.



چای بولاغ اوتی اگر جایگزین یک وعده نوشیدنی چای روزانه شود، در پیش گیری و درمان بسیاری از ناراحتی‌ها نقش داشته، به‌عنوان یک تونیک (تقویت‌کننده) باعث شادابی و رفع خستگی می‌گردد. از شاهی آبی می‌توان در سالاد استفاده کرد.

همچنین از این گیاه می‌توان به‌صورت تازه و خشک در آش‌ها (سوپ‌ها) و کوکوها استفاده کرد. شاهی آبی از تیره شاهی‌ها و تره تیزک‌ها است و در سبزی‌های مصرفی روزانه می‌توان آن را به سبزی خوردن افزود.

عوارض جانبی

زیاده روی در مصرف شاهی آبی (اگرچه دارای خواص مفید زیادی شمراری است). نیز همانند سایر خوراکی‌ها عوارض جانبی دارد.
مصرف بیش از حد شاهی آبی سبب ایجاد مضرات زیر می‌شود:



- بواسیر
- مشکلات در زنان حامله
- افزایش سودا
- سوء مزاج
- اسپاسم مثانه و رحم
- ناراحتی حلق
- ورم پروستات (زیاده روی در مصرف)
- کلیه (زیاده روی در مصرف)



Boldo بولدو

نام علمی: *Peumus Boldus*

معرفی گیاه

گیاهان تیره "Monimiaceae" اکثراً به صورت درخت یا درختچه می باشد.



جنس‌های این تیره به قرار زیر است:

Hennecartia, Hedycarya, Faikea, Ehippiandra, Decarydendron, Austromatthaea, Macropheplus, Levieria, Lauterbachia, Kibaropsis, Kibara, Kairoa, Hortonia, Peumus, Parakibara, Palmeria, Monimia, Mollinedia, Matthaea, Macrotorus, Xymalos, Wilkiea, Tetrasyndra, Tambourissa, Steganthera,



جنس مهم این خانواده Peumus بوده و گونه مهم آن درخت بولدو می‌باشد. زیستگاه این گیاه در اروپا و آفریقای جنوبی است اما در کشورهای برزیل، آمریکا، اسپانیا و ایران یافت می‌شود این گیاه نیاز به هوای معتدل داشته و حداکثر تحمل درجه حرارت چهل درجه سانتیگراد دارد.



ترکیبات شیمیایی

این گیاهان اغلب حاوی اسانس و رزین می‌باشند.



خواص درمانی

از پوست درخت بولدو تولید یک رنگ می‌نماید و برگ‌های آن حاوی آلکالوئیدی بنام بولدین است. برگ بولدو باعث اعمال هضم شده و روی سلولهای کبدی اثر گذاشته و باعث افزایش ترشح صفرا و دفع اوره می‌گردد. همچنین خواب آور می‌باشند.



بو مادران *Achillea Millefolium*



معرفی گیاه

بومادران متجاوز از یکصد گونه متفاوت دارد. که به دو گونه اصلی تقسیم می‌شود. گونه اصلی آن در کوهستانها و ارتفاعات رشد می‌کند و گونه دیگر آن اهلی تر است و کنار جاده‌ها، در دشتهای و حتی در داخل پارکها دیده می‌شود. این گیاه در همه جا می‌روید و فراگیر است و از اواخر اردیبهشت تا اواخر تیرماه گل‌های آن پدیدار است و بیشتر قسمت گل و برگ این گیاه مورد استفاده است. بومادران گیاهی است معطر و دوساله، از خانواده Asteraceae (Composite) که از طریق بذر و ریزوم تکثیر می‌یابد.



این گیاه پلایداری ساقه‌هایی به ارتفاع بیست تا نود سانتیمتر است. پوشیده از کرک‌های ظریف و ریزی که از ریزوم‌های رونده ضعیفی به وجود می‌آیند. برگ‌های پرمماند، نرم و نیزه‌ای شکل، با بریدگی‌های متعدد و باریک به فواصل مساوی از یکدیگر، روی محور ساقه قرار دارند.

گل‌آذین به صورت کلاپرک که مجموع آن‌ها گل‌آذین دیهیم را در انتهای ساقه و انشعابات آن به وجود می‌آورد. قطعات گل پنج‌تایی می‌باشد.

تعداد پرچم‌ها پنج عدد و مادگی از دو برچه تشکیل شده، مجموعه گل‌ها به رنگ زرد مشاهده می‌شود. میوه فندقه، بذر کوچک و مسطح، بیضی شکل به رنگ سفید مایل به خاکستری به طول تقریبی دو میلی‌متر هست. بومادران بویی زننده و تند دارد و به عنوان گیاهی دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از گونه‌های دیگر آن که رفتار علف‌هرزی دارند شامل *Amicrantha*, *A.santolina*, *A.lanulosa* هست.

بومادران از علف‌های هرز مزارع، گندم، جو، توتون، پنبه، چغندر قند، سبزی و صیفی و باغ‌های میوه و زمین‌های بایر محسوب می‌شود. این گیاه علفی خیلی زود رس، در مراتع و چراگاه‌های مخلوط با سایر علف‌ها می‌روید.

ساقه‌هایش مستقیم است و درازا شیار دارد و زرد رنگ است. بر گهایش باریک، بدون دم‌برگ و دارای تقسیمات بسیار ریز



است. به همین دلیل آن را هزار برگ گویند.

این برگ‌ها پوشیده از کرک است. گل‌هایش سفید و صورتی، به صورت کلاً پرک‌های کوچکی کنار هم گرد آمده، به شکل دیهیم گل‌آذین می‌بندند. گل در اوایل بهار تا اوایل پاییز باز می‌شود.

بیشتر به صورت خودرو در دشت‌ها، کنار جاده‌ها و نواحی کوهستانی می‌روید. وضع مجتمع گل‌ها به صورت گل‌آذین دیهیم در قسمتهای انتهایی ساقه و به رنگ‌های سفید، زرد و ارغوانی از مشخصات مهم این گیاه هست. برگ‌ها نیز حالت شوییدی دارد.

از کلیه قسمتهای این گیاه بوی قوی استنشام می‌شود.



ترکیبات شیمیایی



گلیکوزید آلکالوئیدی (آکی لئین یا آچیلین یا آشیلین)

اسانس (توژون، کامازولن و پروکامازولن)

اسید سالی سیلیک

اسید ایزووالریانیک

تانن

فلاونوئید (آپی ژنین)



خواص درمانی

بومادران در طب سنتی دارای اثرات ضدتشنج، قاعده آور، رفع بواسیر، بندآورنده خون، آرام‌بخش، قابض (بند آورنده خونریزی و التیام دهنده زخم‌ها)، ضد التهاب تب بر و مس‌کن، تحریک رشد مو، درمان ورم معده و روده، ضد اسپاسم، درمان زکام و آبریزش بینی، صفرآور است. گیاه بومادران سرسان گونه‌ای است که پراکندگی وسیعی در ایران دارد و علاوه بر ایران در عراق، آناتولی، سوریه، قفقاز، ترکمنستان، افغانستان، آسیای جنوب غربی و مرکزی نیز می‌روید. گیاه بومادران حاوی ترکیبات فلاونوئید است که این ترکیبات، خواص آنتی اکسیدانی، ضدسرطانی و تعدیل کنندگی سیستم ایمنی می‌باشد. همچنین ترکیبات فلاونوئیدها باعث ایجاد خواص مفید ضدالتهابی و محافظت کنندگی کبد است.

گیاه بومادران در تیره کاسنی است که از گیاهان پایانی علفی و بومی اروپا، آسیا و آمریکای شمالی است.

این گیاه معطر دارای اسانس، اینولین و کمی تانن است و در کشورهای اروپایی به عنوان دارو برای قطع تب استفاده می شود.

این گیاه ضد هیستری است و گیاهی است که می تواند ناراحتیهای کلیوی، کبدی و مثانه را برطرف کند.

این گیاه به خاطر ماده ای بانام کلین که در آن وجود دارد، فشارخون را پایین می آورد. جهت درمان ناراحتی های زنانه مقداری از این گیاه را با آب دم می کنند و در طول روز، هر چهار ساعت یک لیوان از آن را مصرف می کنند.

این گیاه بر روی دستگاه گوارش تأثیر مثبتی دارد، هضم کننده و برطرف کننده نفخ و گاز معده و روده است. همچنین برای ناراحتیهای کبدی مفید است.

بجهت درمان ضعف قلب، درمان سنگ کلیه و مثانه، درمان خونریزی معده، روده، درمان وجود خون در ادرار، درمان نفخ و معده و روده به روش زیر عمل نمایید:

صبح، ظهر و شب هر دفعه دو قاشق چای خوری از گیاه بومادران را در یک استکان آبجوش دم کرده یا جوشانده، پس از شیرین کردن تناول نمایید و تا بهبودی کامل هر روز ادامه دهید. باید توجه داشت چون دم کرده فوق دم کرده سریعاً فاسد می شود و تیره رنگ می شود باید همیشه به مقدار کم تهیه و فوراً مصرف شود.

هم چنین علاوه بر مصرف دم کرده این گیاه برای درمان روماتیسم، دردهای بواسیر، بهبودی زخمهای بدن و بیماری های پوستی، می توان از جوشانده این گیاه به مقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب به صورت موضعی و کمپرس استفاده کنید.





درمان دردهای مفصلی

بدین منظور روغن بومادران را با روغن گیاه هوفاریقون به یک میزان باهم مخلوط نموده و به صورت موضعی مصرف نمایید.

درمان عرق کف دست و درمان اسهال

سرشاخه گل دار گیاهان بومادران، آویشن، سنبل الطیب را به ش کل دم کرده در آورده و جهت درمان عرق کف دست و درمان اسهال استفاده نمایید.

عوارض جانبی

مصرف بومادران باعث حساسیت پوست به نور می شود. استفاده طولانی مدت باعث ایجاد یبوست می شود. بعلت وجود توژون باعث ایجاد ابتلا به سردرد، تشنج و شروع حملات تشنجی و سردردهای میگرنی می شود.

استحمام با بومادران

اثر آن شبیه بابونه و عمدتاً ضد التهاب و ضد اسپاسم است.

همچنین دارای مواد تلخ تونیک و تانین می‌باشد.

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



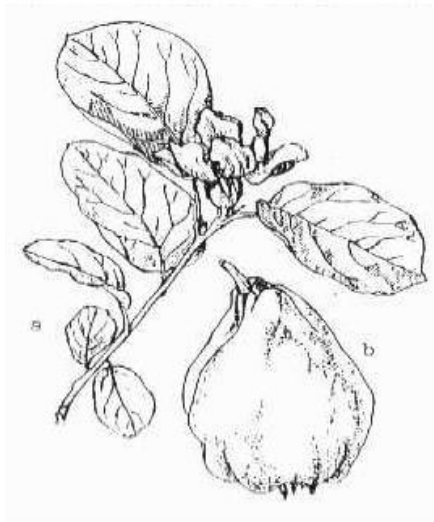
به Quince

نام علمی: *Cydonia Oblonga*



معرفی گیاه

گیاه به بانام علمی *Cydonia Oblonga* از میوه‌های دانه دار متعلق به تیره وردسانان (Rosaceae) و زیر تیره سیبیان (Pomoidae) هست. زادگاه اولیه به ایران است و در نام لاتینی به کلمه ایرانی به چشم می‌خورد.



به دارای انواع جنگلی، ترش، شیرین و میخوش است.

بهترین نوع به پیوندی است، که آن‌ها روی تنه زالزالک پیوند کرده باشند.

نوع جنگلی به گس است و آن را (به شغال) می‌خوانند. که این نوع به قابل خوردن نیست. درخت به، درخت کوچکی است به ارتفاع حد اکثر پنج متر که شبیه درخت سیب است.

میوه آش به رنگ زرد، آبدار و درشت‌تر از سیب است و در فصل پائیز می‌رسد به، دارای بویی مطبوع، و طعمی گوارا است.

تخم میوه به را بهدانه می‌گویند که دارای ماده

لعابی است که اثر درمانی دارد که به نامهای: بهی، آبی، توج نیز گفته شده است. اعراب آن‌ها سفرجل می‌خوانند.

بهترین به ایران، در اصفهان پرورش می‌یابد.

در جنس گیاه به، تنها یک گونه وجود دارد، این درخت می‌تواند تا پنجاه سال عمر کند و از سه الی پنج سالگی میوه تولید می‌کند.

در ایران ده رقم مختلف شناخته شده که مهمترین آن‌ها عبارت‌اند از:

مظاهری، حاجی رفیعی، گورتون شمس، که همگی متعلق به ناحیه اصفهان می‌باشند همچنین نیشابور نیز یک رقم مهم تولید می‌کند.

قسمت‌های مورد استفاده درخت به عبارت‌اند از: برگ، میوه و دانه میوه (بهدانه)



ترکیبات شیمیایی

در یک صد گرم میوه به مواد زیر وجود است:

آب هشتاد و سه گرم
مواد قندی ده گرم
مواد نشاسته‌ای پنج گرم
کلسیم ده میلی گرم
فسفر هفده میلی گرم
آهن هشت‌دهم میلی گرم
پتاسیم یک‌صد و نود و پنج میلی گرم
سدیم پنج میلی گرم
ویتامین آ چهار واحد
ویتامین ث پانزده میلی گرم
ویتامین ب ۱ دو صدم میلی گرم
ویتامین ب ۲ سه صدم میلی گرم
ویتامین ب ۳ دودهم میلی گرم

خواص درمانی

به صورت خام، پخته، شربت، مربا، ژله، کمپوت و جوشانده مصرف می‌کنند که برای تقویت قلب و اعصاب مؤثر می‌باشد.

به منبع ویتامین‌های مختلف است.

به دارای ویتامین‌های A، B، E و B₆ بوده هم‌چنین دارای آهن و تانن هست. از این رو برای مبتلایان به امراض سل غذای مطلوبی می‌باشد.

آب جوشانده و پخته به مقوی و قابض است.

آب میوه به ملین بوده و در کوچک کردن شکم مؤثر است.

شربت ساده به که به شربت به معروف است، برای درمان ورم روده مفید می‌باشد. شربت به لیمو مقوی قلب و معده بوده، در نتیجه ایجاد سرور می‌نماید.

آش به غذای گوارایی برای امراض معدی است و (خورش به) نیز همتای آن می‌باشد.

آب میوه من برای معالجه اسهال خونی و خونریزی معدی تجویز شده است وجود ویتامین‌های ب موجود در به سبب شده است که اعصاب را تقویت کند و جوانی را پایدار سازد. نوع ترش به در تقویت معده بهتر از شیرین است.

نوع شیرین به مسرور کننده و مقوی معده است. همچنین ادرار را زیاد می‌کند. زیاده روی در خوردن به ترش باعث ایجاد اسهال می‌شود.

عصاره میوه به مانع خونریزی و تشنگی است.

خوردن میوه خام به جهت معالجه وسواس و تسکین در دسر و آبریزش بینی و تقویت کبد و معده مفید می‌باشد و اشتها را زیاد می‌کند.

بهترین خاصیت میوه به حفظ جنین از سقط است و نوزاد را خوش آب و رنگ می‌نماید. میوه به بوی بد دهان را از بین می‌برد. یرقان را معالجه می‌نماید و التهاب معده را تسکین می‌دهد و برای تسکین درد قسمت بالای معده توصیه شده است.

میوه به از ویار زنان آبستن جلوگیری می‌کند.

مصرف به موجب تقویت قلب و پاک شدن معده و تیز هوشی می‌شود.

به بواسطه خواصی که دارد درمان عفونتهای ریوی و اختلالات روده‌ای بسیار مفید و مؤثر است.

«به» بواسطه خواصی که دارد درمان عفونتهای ریوی و اختلالات روده‌ای بسیار مفید و مؤثر است.

خوردن به برای رفع وسواس، افسردگی و تقویت اعمال معده، ورم حاد روده مفید و معالجه اسهال‌های ساده و خونی است.

اگر به را قطعه قطعه کنید و در آب بجوشانند، جوشانده مقوی به دست می‌آید که در عین حال قابض است و در مواردی که عمل هضم به زحمت صورت می‌گیرد مصرف می‌گردد.



اگر آب به را بگیرید و هم وزن آن شکر اضافه نمایید و بجوشانید تا به قوام آید شیرهای به وجود می‌آید که در معالجه ورم شدید امعاء بسیار مؤثر است.

به دارای ویتامین A است که در تجدید جوانی نقش دارد و همچنین دارای ویتامین B می‌باشد که در تعادل اعصاب مهم است.

به طبیعتی معتدل دارد و خوردن آن افسردگی و وسواس را از بین می‌برد و نشاط آور است. به برای تقویت اعمال معده مفید است. خوردن به و فراورده‌های آن، میل به خاک و گل خوردن را برطرف می‌کند. خوردن به، عرق بدن را خوشبو می‌کند. این میوه برای خونریزی‌های رحمی، بواسیر و رفع سوزش ادرار نیز مفیدست.

خواص بهدانه

بهدانه دانه به است و بیشتر از انواع جنگلی آن به دست می‌آیم، لعاب بهدانه در نرم کردن سینه و درمان سرفه شهرت زیاد دارد.

دانه به از نظر طبیعت سرد و ترش است و پوست دانه به در آب گرم لعاب فراوانی می‌دهد. از قدیم لعاب بهدانه را برای رفع التهاب دستگاه گوارشی، مخاط‌ها، رفع سرفه و سینه درد، خشکی حلق، سوزش و خشکی دهان و زبان، رفع گرفتگی صدا، تب بر و نیز برای درمان سل و زخم روده‌ها و غیره به کار می‌بردند.

مالیدن لعاب بهدانه به پوست برای تسکین و التیام سوختگی آتش و معالجه آفتاب‌زدگی و درمان سرمازدگی، ترک یا شقاق لب و پستان و ناراحتی بواسیر مفید است.

مغز دانه به دارای یک ماده سمی به نام آمیگوالین است که تولید اسید سیانیدریک می‌کند لذا آن را نباید خورد فقط از لعاب آن استفاده کرد.

بهدانه، ورم معده را معالجه می‌کند، به این منظور باید چهار گرم بهدانه را در صد و بیست گرم آب بخیسانید و سپس آن را آن قدر به هم بزنید تا مایعی بشکل سفیده تخم مرغ به دست آید، و پس از آن هر وقت تمایل داشتید مصرف کنید.

لعابی که از خیس کردن چهار گرم به دانه به دست می‌آید علاوه بر معالجه گلو درد، تسکین سرفه، برای آرایش موی سر و آهار پارچه نیز بکار می‌رود.

جویدن بهدانه کندی دندان را برطرف می‌کند.

معده را نرم می‌کنم، بدون آن که بعداً تولید یبوست نماید.

لعاب بهدانه گلو را نرم می‌کند.

سرفه خشک را آسان می‌نماید.

حرارت معده و تب را تسکین می‌دهد



سوزش دهان و زبان را درمان می‌کند و یبوست را برطرف می‌نماید

به دانه با داشتن لعاب مضر معده نیست و لین خاصیت را از گوشت به در اثر هم نشیمنی گرفته است. لعاب بهدانه جهت آفتاب زدگی و سوختن با آتش و دفع ضرر تابش آفتاب نافع است. افرادی که به دریا می‌روید، قبلاً پوست خود را با لعاب بهدانه نرم کنند تا از آفتاب زدگی جلوگیری نمایند.

جویدن بهدانه کندی دندان را برطرف می‌کند.

مغز بهدانه شهوت را زیاد می‌کند و موافق اعضای تنفس است و مقدار خوراک بهدانه ده گرم و لعاب من پنجاه گرم است

لعاب بهدانه در عطرسازی مصرف می‌شود.

ضد تب است.

برای درمان جراحات گلو مؤثر است.

برای درمان تورم‌های داخلی بدن مفید است.

برای التیام ترک پوست دست و بدن، نوک پستان، لب و بواسیر لعاب به دانه را روی موضع بمالید.

برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است.

درمان سرفه

دم‌کرده سی گرم شکوفه به در یک لیتر آب سرفه را تسکین می‌دهد.

رفع چین و چروک صورت

پوست میوه به را در الکل به مدت پانزده روز خیس کنید، سپس با مایع حاصله صورت را مالش دهند، چین و چروک‌های به این روش کم می‌شود.

درمان بیخوابی

جوشانده برگ درخت به، بیخوابی را درمان می‌کند، به این منظور باید یک مشت برگ‌های تازه و نو رسته برگ به را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش بریزیم تا دم بکشد، و پس از صاف کردن آن را با شکوفه نارنج یا شکر یا عسل شیرین کنید و قبل از خواب، دو قاشق سوپخوری از آن بنوشید. همچنین این جوشانده بهترین راه درمان عصبانیت است. جوشانده فوق در معالجه اسهال‌های سبک که بر اثر بیحالی و تنبلی روده‌ها پیدا می‌شود و همچنین برای معده وروده‌ها فوق العاده فایده دارد.

خواب عمیق و راحتی

چنانچه دم‌کرده سی گرم شکوفه به (تازه یا خشک کرده آن) را در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنند و بنوشند، خواب عمیق و راحتی به دنبال خواهد داشت.

رفع اسهال مزمن

اگر میوه به را زیر آتش تنوری نمایید، به حدی که رنگ آن تیره شود و بخورید اسهال مزمن را معالجه می‌کند.

به میوه‌ای سرشار از تانن است که در معالجه اسهال و ورم روده بزرگ خیلی مؤثر است. به این منظور می‌توان چهل تا پنجاه گرم به، را خرد کرده و مدت پانزده دقیقه در یک لیتر آب جوشانده و مصرف کنید.

درمان ناراحتی‌های پوستی

اگر یک‌صد تا یک‌صد و پنجاه گرم به‌دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و روزی چند مرتبه بر پوست بمالید برای درمان سوختگی، سرما زدگی بر طرف کردن انواع ترک، لب و غیره مفید است.

بند آوردن خونریزی

گرد سوخته کرک به را بر روی زخم قرار دهند خونریزی را بند می‌آورد.

پانسمان زخم

برای پانسمان زخم‌های سطحی بدن یا شستشوی چشم در هنگام چشم درد می‌توان از محلول غلیظ جوشانده برگ درخت به استفاده نمود.

فرآورده‌های به

مربای به

مربای به با آب نعنای برای جلوگیری از تهوع به کار می‌رود، شکوفه تازه به مسکن سینه، مسکن سردرد و تهوع است. مقوی قلب و معده بوده، و اثری نیکو دارد. مربای میوه به جهت نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس سودبخش می‌باشد.

ضماد میوه و برگ

ضماد میوه و برگ درخت به جهت فروبردن ورم‌های گرم، مخصوصاً ورم چشم مفید است. از این ضماد می‌توان برای رفع سوزش محل نیش حشرات سمی استفاده نمود. ضماد برگ به به تنهایی جهت معالجه زخم‌های چرکی مفید می‌باشد.

روغن به

جهت درست کردن روغن به نصف لیوان روغن زیتون را با یک لیوان آب به بجوشانید. ماده حاصله را اصطلاحاً روغن به می‌گویند

خوردن روغن به برای درمان اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد، زخم معده و روده مفید است. مالش روغن به بر بدن برای درمان جرب (گال که همان بیماری پوستی انگلی و واگیر دار توام با خارش) و شوره سر، شپش بدن، سوزش دهان و دستگاه تناسلی زنانه مفید است. برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است سرگیجه را برطرف می کند برای مداوای زخم های دهان مفید است. خونریزی ریوی را درمان می کند. اسهال مزمن را برطرف می کند. دوست کبد است و روم کبد را رفع می کند. زخم روده ها را درمان می کند.



شربت به لیمو

شربت به لیمو، حرارت بدن را فرومی نشاند. برای تهیه شربت به لیمو باید دوپست و پنجاه گرم آب به را مخلوط با سرکه و آب لیموی صاف و گلاب هر یک به مقدار یکصد و پنجاه گرم به همراه مقداری شکر بجوشانید تا بقوام آید.



دم کرده گل و شکوفه به

سی گرم گل به را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سردرد را برطرف می‌کند. مقوی معده است.

سینه را صاف و تقویت می‌کند.

سرفه کودکان را برطرف می‌سازد.

برای درمان بی‌خوابی دم‌کرده گل را با آب بهار نارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشید

برگ و شاخه های به

سی گرم برگ درخت به را در یک لیتر آبجوش ریخته و مدت چند دقیقه بجوشانید. جوشانده برگ درخت به ورم چشم را مداوا می‌کند. زخم‌ها را با جوشانده برگ به بشوئید. قابض است. ضماد برگ درخت به برای ورم چشم مفید است.

شیره به

پنجاه گرم به را خرد کرده با پنجاه گرم عسل یا شکر مخلوط کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و آن‌ها روی چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقلیل یابد.

شربت به

پنجاه گرم به خورد شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید دو هفته بماند و سپس از آن استفاده کنید.

جوشانده دانه به

سی گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و آن قدر بجوشانید تا به صورت ژله در آید.



لوسیون پوست به

این و لوسیون برای از بین بردن چین و چروکهای پوست از هر کرم دیگری مؤثرتر است.

مضرات

خوردن به به صورت خام خوب نیست و مضر هست زیرا به خام رگهای بدن را مسدود می سازد و چون گرم است برای کسانی که گرم مزاجند خوب نیست. کرک یا پرزی که روی به می باشد، هضمش سنگین است و برای حلق و صدا بسیار مضر هست، لذا باید قبل از خوردن به پرزهای روی آن را پاک نمود.

در مورد به و خواص آن احادیثی از ائمه آمده که عبارت اند از:

۱- کسی که سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف و حلم و علم او بسیار می شود و از مکر شیطان و شیطانیان محفوظ می ماند.
رسول گرامی اسلام (ص)

۲- به قوه بینایی را زیاد می کند و محبت در قلب ایجاد می نماید و اگر زن آبستن به بخورد فرزنداناش نیکو (زیبا و شجاع) متولد می شوند
رسول گرامی اسلام (ص)

۳- به دل را شاد و با نشاط، شخص بخیل را سخاوتمند و آدم ترسو را دلیر می کند.
امام صادق (ع)



۴- خوردن به، برای ضعف قلب بسیار مفید است و معده را پاک می‌کند و ذهن را روشنی می‌بخشد و آدم ترسو را شجاع می‌کند.

امام علی (ع)

۵- کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد، آب (نطفه) او پاک و فرزند او نیکو می‌شود.

امام صادق (ع)

۶- به غم و اندوه را از بین می‌برد.

امام صادق (ع)

بهار نارنج (شکوفه نارنج)

معرفی گیاه



بهارنارنج درواقع گل‌های خشک‌شده گیاه Citrus است که حداقل دارای ۰/۲ درصد اسانس زرد مایل به سبز است.

Citrus bigardia گیاهی است درختی به ارتفاع ۵ - ۳ متر با تاج پوششی گرد که به‌صورت کاشته شده در نواحی شمالی و جنوبی ایران وجود دارد. در طول شاخه خارهای باریک و بلندی پراکنده است. برگ‌ها دارای پهنک بیضوی پهن یا تخم مرغی کشیده هستند. گل‌های منفرد یا به‌صورت دسته‌های چندتایی پراکنده در طول محور شاخه‌ها دیده می‌شود. گل‌ها سفید درخشان، ترد و

شکننده و معطر هستند. پوست میوه ضخیم، خشن و در زمان رسیدن نارنجی رنگ با مزه ترش ملایم است. بهارنارنج دارای گل‌هایی است مرکب از گلبرگ‌های معطر ضخیم و آبدار و زود افت به رنگ سفید متمایل به زرد که بر روی آن‌ها حفره‌های ترش‌خی اسانس را به وضوح می‌توان دید.

گل بهارنارنج در حالت تازه دارای بویی معطر و مطبوع است ولی پس از خشک شدن بوی آن ضعیف می‌شود. برای مصارف دارویی، بهارنارنج را به حالت غنچه نشکفته، هنگام صبح پس از آنکه ذرات شبنم خشک شد از درخت می‌چینند و به‌سرعت در تاریکی خشک می‌کنند.

منشاء اولیه گیاه نواحی شمال هندوستان تشخیص داده شده است ولی امروزه در غالب نواحی معتدل و مساعد از جمله در ایران و به‌طور عمده در استان‌های گیلان، مازندران و فارس پرورش داده می‌شود. از بهارنارنج به‌عنوان داروی آرامبخش استفاده می‌شود و همچنین در صنایع غذایی و آرایشی - بهداشتی به‌عنوان ماده معطر کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب گذشته بهارنارنج در تقویت اشتها، درمان اسپاسم‌های شکمی و نیز به‌عنوان آرامبخش و درمان تپش قلب مورد استفاده قرار می‌گرفته است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به شربت که المودین اشاره کرد. گل‌های بهارنارنج حداقل ۲/۰ درصد حجمی اسانس دارد که به آن اسانس نرولی گویند. بیش از ده ترکیب در اسانس بهارنارنج وجود دارد که قسمت عمده آن را منوترپن‌های لینالول، لینالیل استات و ... تشکیل

می‌دهند. میزان اسانس گل‌های تر بیش از گل‌های خشک است. از ترکیبات دیگر بهارنارنج فلاونوئیدها و تاتن‌ها را می‌توان نام برد

گل‌های درخت نارنج بهار نارنج نامیده می‌شود. بهار نارنج نامیده می‌شود بهار نارنج در حالت تازه دارای بوی عطر و مطبوع و طعمی پسندیده استولی پس از خشک شدن بوی آن ضعیف می‌گردد. در ضخامت بهار نارنج حفره‌های ترش‌خی مملوء از اسانس و مواد مختلف وجود دارد.

خواص درمانی

برای مصرف دارویی بهار نارنج رت به حالت غنچه ناشکفته هنگام صبح پس از آن که ذرات شب‌نم خشک گردید از درخت می‌چینند و سپس به سرعت در تاریکی خشک می‌کنند.

بهار نارنج تازه در تهیه آب مقطر بهار نارنج و اسانس نرولی به کار می‌رود. بهار نارنج خشک‌شده به صورت دم‌کرده و به عنوان ضد تشنج در بیماری‌های عصبی مانند هیستری ضعف اعصاب و همچنین رفع سکسکه بکار می‌رود به علاوه دارای اثر خواب آور اشتهاآور و رفع تپش قلب است. مقوی جسم و روح است. درمان بیخوابی‌های عصبی و بوئیدن زیاد آن بیخوابی می‌آورد. آب مقطر بهار نارنج از تقطیر بهار نارنج به وسیله بخار آب تهیه می‌شود. برای این کار از یک کیلو بهار نارنج و یک لیتر آب یک کیلو آب مقطر تهیه کنند. آب مقطر بهار نارنج مایعی زلال و دارای بوی بسیار قوی و معطر است. رنگ آن گاهی به علت فساد و رشد بعضی از باکتری‌ها تغییر می‌کند. آب مقطر بهار نارنج اگر باهم حجم خود الکل ۹۰ درجه مخلوط گردد باید فلتور سنس بنفش رنگ ایجاد کند. آب مقطر بهار نارنج اثر آرام کننده و ضد تشنج دارد. در رفع بی خوابی‌های عصبی مخصوصاً در بیماری‌های اطفال از آن استفاده به عمل می‌آید.

آب مقطر بهار نارنج را به علت فساد سریع آن نباید بیش از یک سال نگهداری شود. به طور کلی مصرف عرق یا آب مقطر بهار نارنج مفرح مقوی آرام کننده ضد تشنج و در بیماری‌های عصبی ضعف اعصاب و بی خوابی مخصوصاً برای اطفال مفید است.

دم‌کرده من ضد تشنج در بیماری‌های عصبی مانند: هیستری، ضعف اعصاب و همچنین رفع سکسکه به کار می‌رود. به علاوه دارای اثر خواب آور ملایم اشتهاآور و برطرف کننده تپش قلب می‌باشم. آب مقطر من اثر آرام کننده و ضد تشنج دارد در رفع بی خوابی‌های عصبی (مخصوصاً اطفال) از آن استفاده به عمل می‌آید و در تهیه شربت رفع سرفه و تسکین ناراحتی‌های سینه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

Salicaceae بید



معرفی گیاه

نام علمی بید معمولی (Salix Alba) هست.
درختانی که تا ارتفاع بیست و پنج الی سی متر ساقه یا تنه آن رشد می‌نماید.

تنه ضخیم و در حدود هفتاد سانتی متر یا بیشتر قطر دارد.
تنه دارای پوششی از پوست قهوه‌ای تیره و همچنین دارای شاخه‌هایی نرم، باریک و سست و کم و بیش آویخته، قهوه‌ای مایل به قرمز است.
برگ‌ها کامل بیضی کشیده یا تخم مرغی نوک تیز، سبز کبود و دمبرگ کوتاه به طول حد. د یک سانتی متر بوده دارای گل تک جنسی کوچک مجتمع در سنبله دم گربه‌ای است.



ترکیبات شیمیایی

پوست، برگ و جوانه‌های هر دو جنس حاوی گلیکوزیدهای فنلی مشتقات سالیسیلاتها همچون سالیسین و پوپولین (بنزیل سالیسین) هستند.



خواص درمانی

از کوبیدن برگ‌ها این درخت و له کردن آن‌ها مایعی به دست می‌آید که جهت شست‌وشوی مو سر از آن استفاده می‌شده است.



Abies Abies (excelsa).

پوست درختان بید اگر از شاخه‌های جوانتر از سه سال به دست آمده باشد دارای خاصیت تب بر هست.

مصرف مقادیر کم پوست، درختان بید موجب تحریک اشتها و تقویت اعمال دستگاه گوارش در انسان می‌گردد.

همچنین پوستاین درخت اثر دفع کرم نیز دارد.

در استعمال خارج آن جوشانده پوست درختان بید و یا گرد پوست آن‌ها جهت رفع قانقاریا و درمان زخم‌های دیر علاج از

قدیم به کار می‌رفته است.

پوست درخت بید خاصیت تب بر و ضد روماتیسمی دارد.

مان بیدخشت یا بید انگبین که از کربوهیدراتهاست، در اثر فعالیت یک نوع حشره بر روی نوعی درخت بید (S.Excelsa) حاصل شده که به عنوان شیرین کننده، ملین و تسکین سرفه استفاده می‌شود.

بید فوکا *Salix Excelsa*

بید فوکا نوعی بید هست که در مازندران به آن فک در رامسر و شهنسوار فوکا و در گیلان ویدار می گویند و بید خشت را از این گیاه می گیرند، و در نواحی البرز، جویستان طالقان و نقاط کم ارتفاع شمال ایران و شمال غربی گرگان، دره ترکمن و در مغرب ایران در کوههای زاگرس و کردستان و همچنین در بلوچستان به عمل می آید، ولی در همه جا بیدخشت از آن گرفته نمی شود.



پزشکان سنتی ایران بید خشت را خنک ترین انگبین ها می دانستند، و خواص ساقه، برگ و میوه و گل من همانند بید ساده است.

بید خشت یا بید انگبین قطعاتی بدون شکل به رنگ سفید متمایل به شیری همراه با ناخالصی هائی از برگهای گیاه متولد و با طعم شیرین است که نوعی مان محسوب می گردد.

این محصول در اثر فعالیت حشره ای با بیولوژی نامشخص بر روی نوعی درخت بید بنام محلی فوکا یا بید مهنازی بنام علمی: *Salix Excelsa* Gme از تیره بید (Salicaceae) ایجاد می گردد .

بید دارای برگهای کامل و بدون کرک بوده و در شمال و جنوب و غرب ایران رویش دارد. بید خشت شیرین مزه بوده براحتی در آب حل می شود و به عنوان ماده ای خنکی و بر طرف کننده تب و نیز ملین مصرف سنتی دارد.



جهت دارو ملین - لینت مزاج - برطرف کردن یبوست همراه با درد - یبوست‌های عصبی
مقدار بیست تا شصت گرم با کمی آب میل کنید. (برحسب سن بیمار)



بید مشک

Salix Aegyptica Sali Caceae



این تیره دارای گل‌های سفید یا خاکستری بسیار معطر است.

از گل آن عرق بیدمشک تهیه می‌شود که استفاده داروئی دارد و استفاده از آن در گذشته بسیار معمول و متداول بوده است.

این درخت از جمله گیاهانی است که به جز جنبه زیبایی آن، دارای استفاده‌های فراوان دیگری نیز می‌باشد

در فارسی به آن بیدمشک می‌گویند.

به بیدمشک شاه بید، بهرامه، بهراج، مشک بید و بید طبری هم می‌گویند.

در کتب داروسازی سنتی ایران بیدمشک را ((فلاف بلخی)) نامیده‌اند.

درخت بیدمشک شبیه بید ساده بوده، و از آن کوچک‌تر است، گل آن قبل از روییدن برگ ظاهر می‌شود که بسیار خوشبو بوده، و به صورت سنبله‌ای است که در سر آن دانه‌هایی دیده می‌شود.

عطر گل بید مشک گرفتگی دماغ را باز می‌کند.

مقوی قلب و مغز بوده، و مسکن سردرد می‌باشد.

جوشانده میوه بیدمشک شکم را نرم می‌کند.

عرق بیدمشک قوی‌تر از عرق بید بوده، مقوی دل و دماغ و ملین شکم و آرام کننده اعصاب و روان است.

شهوت را تقویت می‌کند و بادشکن معدی است.

غرغره جوشانده برگ بیدمشک جهت انداختن زالویی که در گلو چسبیده باشد، مؤثر است. خوردن جوشانده برگ و شکوفه بیدمشک مانع غلیان خون است.

بید سرخ (درخت مروار)



Purpurea Salix

ارتفاع: ۴/۵ متر قطر تاج: ۵ متر نیاز نوری: آفتابی نیاز آبی: زیاد

بید سرخ همان شاخه‌های بلند و زیبا و سرخی است که در گل‌فروشی‌ها دیده‌اید.

سرخ بید در دامنه کوه البرز، اطراف کرج، رضائیه، دیزه، سیامک و آذربایجان شرقی و استان خراسان رضوی در منطقه طرقله می‌روید و از شاخه‌های آن در سبدهایی استفاده می‌کنند.

از تنه بید سرخ بدنه ساز قانون ساخته می‌شود.





بید مجنون

S. chrysocoma

بید مجنون نوعی بید هست که شاخه‌هایش

به سوی زمین است.

به آن ((بید موله)) هم می‌گویند.

درخت بیدمجنون فاقد عوامل دارویی بید بوده و تب‌بر نیست.



شالک

به این گیاه در اطراف تهران ((شالک))، در همدان ((دله راجو)) می گویند. شالک در شمال ایران، دامنه البرز، کرج، شهر ستانک، طاش، آذربایجان، حسن بگلو، بلوچستان و شرق ایران می‌روید.

برگ‌های مثلثی و براق شالک با کوچکترین نسیم می‌لرزد و به همین جهت است که سایر بیدها به خود بالیده و در مثل می‌گویند ما از آن بیدهایی نیستیم که با بادها بلرزیم. چون حتی موقعی که باد هم نمی‌آید برگ‌های شالک در حرکت می‌باشند.

ارتفاع این درخت دو الی چهار متر است و قسمت مورد استفاده شالک جوانه‌های مولد گل شالک است که بایستی آن‌ها را در آخر زمستان چیده و خشک کرد.

این جوانه‌ها معطر بوده، و دارای طعم تلخ و کمی شیرین است.

دم‌کرده هشت الی پانزده گرم شالک در نیم لیتر آب و جوانه پوست درخت شالک پیشاب آور و معرق بوده، مقوی معده و تقویت کننده دستگاه گوارش است.

برای مبتلایان به رماتیسم نقرس، سیاتیک، ناراحتی‌های کلیه و مثانه تجویز می‌شود.

شراب جوانه‌های شالک به علت داشتن تانن برای مسلولین تجویز می‌شود.

برای تهیه این شراب صد گرم جوانه نیم کوب و چهل گرم پوست نارنج را هشت روز در یک لیتر شراب خیسانده، سپس با فشار صاف کرده و یک لیوان کوچک آن را بعد از ناهار و شام به مسلولین می‌خورانند.

ضماد یک قسمت جوانه شالک را با دو قسمت پیه برای سوختگی و خراش و ترک دست و پا، لب و پستان و التهاب پوست و رفع ورم‌های مفاصل و نقرس تجویز می‌شود. در عطاری‌ها جوانه شالک با برگ خشک بلادن، ژوسکیام و پیه خوک مخلوط کرده، و برای امراض مذکور تجویز می‌کنند.

زغال چوب شالک به صورت قرص در عطاری‌ها به نام حب زغال ((شاربن)) فروخته می‌شود که برای جلوگیری از سوء هضم تواءم با نفخ بسیار مفید است و بیشتر آن را در مواقعی که مدفوع زیاد متعفن است تجویز می‌کنند.

با زغال چوب شالک می‌توان بهترین گرد دندان را ساخت.

پاشیدن کوبیده زغال شالک بر روی زخم از عفونی شدن آن جلوگیری کرده و آن را خشک می‌کند.

بیگ زاسه (Bixaceae)

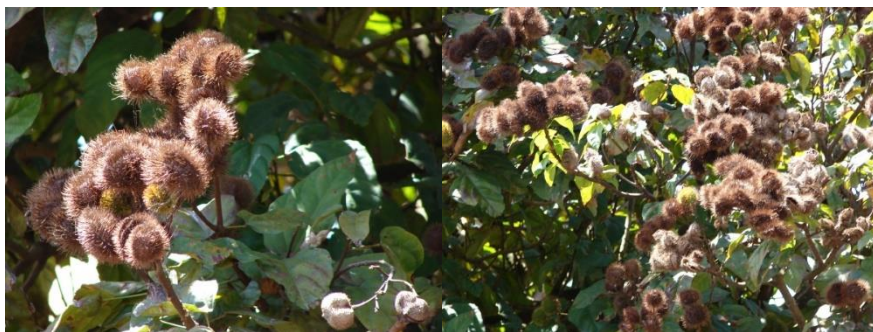


معرفی گیاه

نام عربی آن بکسیات (فصيلة) می باشد. درخت کوچکی است دارای میوه هایی به رنگ زرد یا قرمز که دارای سه نوع اصلی و شانزده زیر مجموعه و گونه متفاوت است.

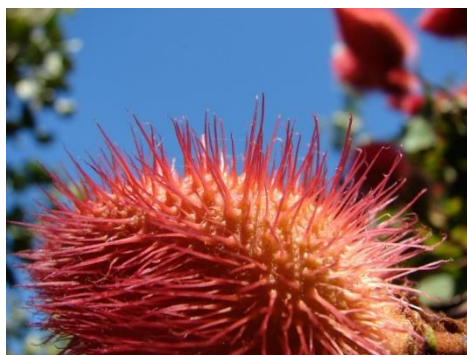


این گیاه در برزیل هند به وفور وجود دارد.
بیگ زاسه در ایران در پارک‌ها و منطق دیگر وجود دارد.



ترکیبات شیمیایی

از دانه آن نوعی ماده قرمز رنگ به نام
روکویانانتو تهیه می کنند.



خواص

مواد رنگی دانه‌های مزبور را جهت رنگ کردن برخی از انواع پنیر و شیرینی استفاده می کنند.



پائودارکو PAU D'ARCO



معرفی گیاه

پائودارکو نوعی چای گیاهی تهیه شده از پوسته داخلی درختان همیشه سبز تاببوا (Tabebuia) است. اینگونه درختان در مناطق گرم آمریکای مرکزی و جنوبی می‌رویند. بخش اعظم پائودارکو از درختی در جنگلهای بارانی آمازون به نام (درخت تاببوا اولاندا) تهیه می‌شود. درخت پائودارکو نوعی گیاه همیشه سبز دارای برگهای پهن است که طول آن به چهار متر می‌رسد. چون این درخت چنان محکم است که به آسانی از بین نمی‌رود.

ترکیبات شیمیایی



فرآورده‌های تهیه شده از پائودارکو از پوسته داخلی درختان تابویا تهیه می‌شوند.

پوسته درختان مزبور حاوی عناصر شیمیایی مهمی به نام نافتوکوئینون است.

برخی از این عناصر در رفع عفونت و کاهش تورم مفید هستند. اما چون بخش اعظم فرآورده‌های تهیه شده از پائودارکو استاندارد شده نیست، معلوم نیست آیا

فرآورده‌های مذکور حاوی مقدار معتدله‌ی مواد فعال مهم هستند یا نه.

خواص درمانی

کارشناسان گیاهان طبی برزیلی از گیاه پائودارکو برای درمان و معالجه انواع اولسر، دیابت، روماتیسم، سرطان و کچلی استفاده می‌کنند.

چای این گیاه ماده معروفی برای درمان عفونتها، التهاب قارچی کاندیدا و سایر انواع عفونتها است. برخی از درمانگران ادعا می‌کنند که چای تهیه شده از این گیاه در درمان سرطان هم مؤثر واقع می‌شود.



پائودارکو به عنوان فرآورده درمانی، آنچنان در ایالات متحده معروف شده است که نسل درخت آن در آستانه خطر انقراض قرار دارد.

برخی از انواع چای گیاهی که بر چسب پائودارکو خورده‌اند واقعاً از درخت تابویا تهیه نمی‌شوند.

همیشه به خاطر حصول اطمینان از اصالت پائودارکو برچسب و عنوان آنرا بخوانید اطمینان حاصل کنید که چای مورد نظر حاوی عنصر و ترکیب بابیوا آولاندا هست.

اشکال موجود



پائودارکو به صورت چای پوته خشک، عصاره الکلی، عصاره غیر الکلی (معمولاً گلیسرین) عرضه می‌شود. بخش اعظم تحقیقات شیمیایی به عمل آمده درباره پائودارکو معطوف به چوب آن و نه پوسته آن بوده است. چوب اصلی تابو اولاندوا حاوی نفتوکوئینون است. اما تعیین مقدار موجود این ماده در فرآورده‌های پائودارکو آسان نیست چون اینگونه فرآورده‌ها استاندارد نیستند. بنابراین بهتر است آن دسته از انواع تجاری این گونه فرآورده‌ها خریداری شود که از نظر کیفیت شهرت خوبی دارند.

نحوه مصرف

به نظر می‌رسد پائودارکو برای درمان عفونتهای مخمری مناسب است. این داروی گیاهی در درمان کاندیدایازیس مهبل و کاندیدایازیس دهانی نیز مؤثر و مفید است. پائودارکو همچنین دارای پاره‌ای خواص آنتی بیوتیکی و ضد قارچی است و گاهی اوقات سبب کاهش تورم و التهاب مفصل می‌شود.



دانشمندان پی برده‌اند که لاپاچول به عنوان عنصر فعال موجود در پائودارکو می‌تواند جلو عفونتهای قارچی را بگرد و انگلهای روده‌ای را این بین ببرد. پائودارکو می‌تواند باکتریها و ویروسهای امل عفونت نظیر هرپس سیمپلکس، آنفولانزا و سرخک رانابود سازد.

می‌توانید این گیاه را به عنوان نوعی مکمل گیاهی در صورت ابتلا به هر کدام از عوارض فوق مصرف کنید.

اما اگر بیماری جدی دارید، اعم از عفونت یا سرطان، قبل از هر چیز، با پزشک معالج خود مشورت کنید.

دوز مصرفی توصیه شده برای تهیه چای از پوسته شل این ماده گیاهی، یک قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آب (هشت انس)، بریزید و بگذارید به مدت پنج تا پانزده دقیقه دم بکشد. یک لیوان از چای تهیه شده را روزی دو تا هشت بار میل کنید. در صورت مصرف عصاره این ماده گیاهی، از دستورات کارخانه سازنده که در برچسب آن موجود است تبعیت کنید.

در مورد مصرف تنتور گیاهی (پنج به یک) که محلولی است تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه، الکل و آب، روزانه دو تا سه بار یک میلی لیتر از آن میل کنید.

نکات احتیاطی

خوردن چای پائودار کو و عصاره آن طبق دوز مصرفی توصیه شده بی خطر است. اگر زیاد چای پائودار کو بخورید، ممکن است دچار تهوع شوید. اگر با مشکلات انعقاد خون مواجه هستید از مصرف پائودار کو اجتناب ورزید مگر اینکه قبلاً با پزشک معالج خودتان مشورت کرده باشید.

پرتقال Orange Citrus sinensis



معرفی گیاه

پرتقال میوه‌ای از خانواده مرکبات می‌باشد. درخت آن همیشه سبز است و ارتفاع آن تا ده متر هم می‌رسد. و در طعم‌های ترش و شیرین وجود دارد. معروف‌ترین گونه اصلاح شده آن در دنیا تامسون ناول می‌باشد.



بیروت، پایتخت لبنان نیز یکی از معروفترین مکانهای پرورش آن در جهان می‌باشد که پرتقال بیروتی آن نیز معروف است. پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گل‌های سفید پوست پرتقال نارنجی رنگ، کمی ناصاف و میوه آن بسته بانواع مختلف شیرین و ترش، زرد رنگ و یا قرمز می‌باشد.

پرتقال یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هایی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است و در حدود پانصد سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است. در حال حاضر بیشتر از دویست نوع پرتقال در آمریکا کشت می‌شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می‌کند. پرتقال اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت‌تر و شیرین‌تر شده است.



پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شده و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت. انواع پرتقال عبارتند از: خونی، ماندارین، بیروتی، تامسون

ترکیبات شیمیایی



پرتقال یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C می‌باشد. البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و گرمای زیاد از بین می‌رود. اسانسی که از گل‌های پرتقال گرفته می‌شود بنام روغن نرولی Neroli Oil معروف است که دارای بوئی بسیار مطبوع بوده و خیلی گران است و در عطر سازی از آن استفاده می‌شود.

لازم است بدانید که یک لیوان آب پرتقال، دارای یکصد و بیست میلی گرم ویتامین ث یعنی دو برابر مقدار توصیه

شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسیم، پتاسیم، نیاسین و اسید فولیک است.

آب پرتقال سرشار از الیاف فیبر است به ویژه اگر با گوشت میوه مصرف شود.

آب پرتقال هر اندازه که سردتر باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین ث آن بیشتر حفظ خواهد شد.

ترکیب پرتقال بطور خلاصه: اسانس - دیاستاز - مواد صمغی و پکتینی - ویتامین ا- ب - ث- اسید مالیک و سیتریک - گلوکز.

مواد تشکیل دهنده پرتقال

ویتامین A - ویتامین B - پروتئین - موادقندی- سلولز -اینوریتول، پکتین، لیگنین، هورمون‌های نمو، اسانس‌ها، آنزیم‌های پروکسیداز، پروتئین، چربی (به مقدار بسیار کم)، مواد قندی، املاح معدنی، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم، سلولز، اسانس‌ها، کاروتن، اسیدمالیک، اسید سیتریک و... مواد معدنی یکصد گرم پرتقال شامل موارد زیر است:

سدیم سه میلی گرم، منیزیوم دوازده میلی گرم، فسفر بیست و دو میلی گرم، گوگرد ده میلی گرم، کلرسه میلی گرم، پتاسیم یکصد و هشتاد و هفت میلی گرم، کلسیم چهل و سه میلی گرم، منگنز پنج صدم میلی گرم، مس چهار صدم میلی گرم و روی هفده صدم میلی گرم. همچنین هر بیست و هشت گرم پرتقال، یازده کیلو کالری ارزش انرژی زایی دارد.

مواد موجود در این میوه عبارتند از:

پرتقال یکی از محبوب‌ترین میوه‌های جهان است. این میوه از قدیمی‌ترین میوه‌هایی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است.

الف - ویتامین ث یکی از عوامل مهارکننده سرطان است به طوری بر اساس مطالعات انجام شده در آمریکا مشخص شده که خوردن پرتقال از سرطان معده و لوزالمعده جلوگیری می‌کند. انواع دیگری از سرطان نیز وجود دارند که مصرف زیاد پرتقال به پیشگیری از آنها کمک می‌کند، به طور مثال کسانی که پرتقال می‌خورند پنجاه درصد کمتر از کسانی که کمتر مصرف می‌کنند و یا اصلاً نمی‌خورند به سرطان مری مبتلا می‌شوند.

ب - پکتین در لایه نازک بین قسمت‌های داخلی پرتقال وجود دارد که در پایین آوردن کلسترول خون بسیار مؤثر است. بنابراین در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت عروق باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال، توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه سفید رنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.

ج - پرتقال حاوی املاح معدنی فسفر و آهن نیز است و در شفاف و درخشان شدن پوست صورت، جلوگیری از کمبود کلسیم، میگرن، کم‌اشتهایی و... اثرات شگرفی دارد. پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد و در پیشگیری و درمان بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی بسیار نافع است.

د - پتاسیم موجود در پرتقال از فایده بسیار ارزنده دیگری که این میوه است. مصرف پرتقال به دلیل میزان بالای پتاسیم باعث کاهش فشار خون می‌باشد.

ه - پرتقال بعلت دارا بودن فیبر حاوی قند طبیعی فروکتوز است و می‌تواند از افزایش قند خون ممانعت کند، بنابراین مصرف آن به بیماران مبتلا به دیابت هم توصیه می‌شود. نقش بسیار بارز دیگر پرتقال جلوگیری از بیماری اسکوربوت (خونریزی و التهاب لثه‌ها) است.

خواص درمانی

پرتقال معده را سبک می‌کند و از بهترین تنظیم‌کننده‌های ساختمان ماشینی بدن است. پرتقال سرشار از ویتامین ث است که تنظیم‌کننده سلامت و رشد بدن، کاهش دهنده خطر ابتلا به بعضی سرطان‌ها و پیشگیری‌کننده از سرماخوردگی‌ها و آلرژی‌های رایج است. الیاف پکتینی آن با پلاکتهای شریانی مبارزه می‌کند، کلسترول خون را پایین آورده و یک میکروب کش قوی است.

خوردن یک پرتقال در روز هفتاد میلی گرم ویتامین ث به بدن شما می‌رساند یعنی بیش از نیاز روزانه شما که شصت میلی گرم است.

ویتامین ث فاکتوری مهم در رشد و سلامت استخوانها عضلات لثه‌ها و دندانهاست. نقش ویتامین ث به عنوان بازدارنده سرطان کاملاً مورد تأیید دانشمندان است و از عملکرد سرطان زاهای قوی به نام نیتروزامین جلوگیری می‌نماید.

بر اساس مطالعات فراوان انجام شده مصرف ویتامین ث با کاهش سرطانهای مری معده و لوزالمعده ارتباط مستقیم دارد.

در حقیقت مقامات موسسه ملی سرطان در آمریکا که به دنبال راههایی برای کاهش ابتلا به سرطان معده هستند، عقیده دارند که احتمالاً مصرف روزانه پرتقال در سرتاسر سال موجب کاهش ابتلا به این سرطان می‌گردد.

مصرف پرتقال بیش از هر ماده غذایی باعث تصفیه خون شده و این میوه برای کلیه امراض مفید است. پرتقال مانع رسوب خون در جدار رگها شده و در درمان و پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین بسیار مفید است. عصاره پوست پرتقال دارای خاصیت ضد یبوست و موجب درمان این بیماری است پرتقال شاه میوه زمستان است پرتقال سرشار از ویتامینهای ب، ث و دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، مس است. ویتامین آ در پرتقال ناپدید است، ولی در این میوه کاروتن وجود دارد و چنانچه می‌دانید کاروتن ماده‌ای زرد رنگ است که البته آن را در هویج کشف کرده‌اند و بعضی از میوه‌های دیگر هم این ماده را دارند.

این ماده پر از ویتامینی است که وقتی خورده شود با عصیر کبد مخلوط شده و در کبد ویتامین آ می‌سازد و به خون می‌فرستد پرتقال دارای اسیدهای مختلفی است که مهم‌ترین آن‌ها اسید مالیک، اسید تارتریک مخصوصاً اسید نیتریک می‌باشد ولی اسید سیتریک در پرتقال خیلی کم طبق آزمایشات انجام شده روی حیوانات و انسانها فیبرهای پکتینی موجود در پوست پرتقال تأثیری فوق العاده در پایین آوردن کلسترول خون دارد.

همچنین تحقیقان نشان می‌دهد که مواد موجود در پوست پرتقال برای از بین بردن باکتریها قارچها و مصونیت در برابر عفونتها مفید هستند.

محققان دانشگاه فلوریدا دریافته‌اند که آب پرتقال دارای ترکیبات ضد ویروسی است که علایم تنفسی بیماری سرخک را در انسان کاهش می‌دهد.

ویتامین ث موجود در پرتقال نقش مهمی در کاهش آلرژی و علایم تنفسی سرماخوردگی دارد. ورم مفاصل و رماتیسم می‌تواند با کمبود ویتامین ث ارتباط داشته باشد.

مصرف کافی این ویتامین می‌تواند عوارض و دردهای رماتیسمی را از بین ببرد.

مصرف پانصد میلی گرم ویتامین ث در روز در طی وعده‌های مختلف توصیه می‌شود. خوردن یک پرتقال در روز و یا یک لیوان آب پرتقال کمبود ویتامین ث را جبران می‌کند. نگران ویتامین ث اضافی بدن خود نباشید زیرا به راحتی از بدن دفع می‌گردد.

برای مبارزه با سرطان سعی کنید پرتقال را با پوست داخلی آن میل نمایید! از نظر شیمیایی پرتقال را منبع غنی ویتامین ث می‌دانند و جالب آنکه پوست آن در بسیاری موارد حتی مغذی‌تر از پرتقال است. کارشناسان مؤسسه ملی سرطان آمریکا معتقدند موارد سرطان معده در آمریکا تقریباً کم است، زیرا در تمام ماه‌های سال پرتقال و مرکبات در دسترس همه قرار دارد و بیشتر مردم آن‌ها را مصرف می‌کنند.

ویتامین ث یکی از عوامل مهم مهار کننده سرطان است به طوری که این ویتامین را دشمن نیرومندی بر علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان (نیتروزامین‌ها) ((Nitrosamines می‌شناسند.

مصرف زیاد پرتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده در پیشگیری از انواع دیگر سرطان‌ها نیز مؤثر است.

از جمله سرطان مری در اشخاصی که زیاد پرتقال می‌خورند، پنجاه درصد کمتر از اشخاصی است که آن را کمتر مصرف می‌کنند و یا اصلاً نمی‌خورند.

همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین‌ترین حد قرار دارد. محققان دریافته‌اند که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت مدیون وجود پکتین (Pectin) یا ماده الیافی پوست و ورقه‌های نازک ما بین پره‌های پرتقال است.

در مواردی که هدف کاهش کلسترول و تأمین سلامت شریان‌ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی درمانی پرتقال توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه سفیدرنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.

پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد. دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین ث موجود در آن نمی‌دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک ترکیب ناشناخته ضدویروسی نیز در عصاره پرتقال موجود باشد.

آب پرتقال صحیح چگونه به دست می‌آید؟



پرتقال را پوست کنده البته مانند پوست کردن یک سیب، یعنی پوست دوم سفید رنگ روی آن بماند و بعد به قطعات کوچک ببرید و در آب میوه‌گیری بیندازید، درست مثل زمانی که می‌خواهید آب هویج بگیرید.

همچنین آب پرتقال شما باید شیری رنگ باشد و نه کاملاً نارنجی

افرادی که فشار خونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از داروهای ضد فشار خون و یا برای بالا بودن سدیم در بدنشان، پتاسیم آنها از حد طبیعی پائین‌تر آمده و مشکلاتی در وضع سلامت آنها به وجود می‌آورد.

این بیماران باید به طور مرتب پتاسیم خونشان را مورد آزمایش قرار داده و کاملاً زیر نظر باشند. البته درمان کمبود پتاسیم به طور مصنوعی امکان‌پذیر است و با تجویز پزشک صورت می‌گیرد. ولی این بیماران باید همیشه در تغذیه روزانه خود از مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند.

آب پرتقال سرشار از پتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پرتقال حدود سیصد و پنجاه میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد.

میوه‌های زرد مانند موز، انواع مرکبات، زردآلو، هلو، انگور، خرما و طالبی نیز دارای پتاسیم فراوان هستند، ولی چون آب پرتقال کالری کمتری دارد مناسب‌تر است. زیرا مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می‌کنند برای مبتلایان به فشارخون مناسب نیستند.



مرکبات؛ با ارزش برای تغذیه انسان

مرکبات از دیر باز به عنوان بخشی از رژیم غذایی، دارای ارزش فراوانی بوده است. طعم مرکبات برای اکثر مردم دنیا قابل پذیرش است. علاوه بر آن دارای مزایا و اثرات مفید دیگر نیز می‌باشند. مرکبات و محصولات آنها منابع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که برای رشد و تکامل افراد ضروری می‌باشند. همچنین یک سری ترکیبات غیرمغذی در مرکبات دیده شده است که می‌توانند خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهند.



بیماری‌هایی که مرکبات از ایجاد و پیشرفت آنها جلوگیری می‌کنند

بیماری‌های قلبی عروقی

یک رژیم حاوی چربی‌های اشباع نشده و کلسترول پائین و سرشار از میوه و سبزیجات منجر به کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود. مقادیر بالای ویتامین C از افزایش اکسیداسیون LDL (کلسترول بد) جلوگیری می‌کند.

بیماری‌های عصبی



در طول مراحل اولیه بارداری، دریافت مقادیر کافی فولات به منظور کاهش نقایص لوله عصبی در نوزادان ضروری می‌باشد. در ایالات متحده مقادیر چهارصد میلی گرم فولات در روز برای زنان باردار توصیه می‌شود. مصرف منظم مرکبات به تأمین فولات کافی و کاهش خطرات زایمان کمک می‌کند.

کم خونی

ویتامین C، جذب آهن غیرهم (آهن گیاهی) را دو تا چهار برابر افزایش می‌دهد. گیاه خوارانی که مقدار کمی گوشت و فراورده‌های حیوانی را مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر کمبود آهن هستند. مصرف منظم مرکبات غنی از ویتامین C، می‌تواند از آنمی (کم خونی) جلوگیری کند.

سنگ کلیه

سنگ کلیه یک ساختار کریستالی است که توسط افزایش مقدار نمک در ادرار تشکیل می‌شود.



متداول‌ترین نوع سنگ، سنگ کلسیمی است. در بعضی از مردم مستعد، وجود این گونه سنگ‌ها، به دلیل مقادیر ناکافی سیترات در ادرارشان بوده است.

خوردن مرکبات و نوشیدن آب پرتقال توسط افزایش سیترات ادراری، از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کنند.

علاوه بر این مرکبات در پیشگیری از بیماری‌های دیگر نظیر آسم و پوکی استخوان و غیره نیز مفید هستند.

دانشمندان دانشگاه پزشکی ساوت وسترن (UT Southwestern Medical) دریافته‌اند که مصرف یک لیوان آب پرتقال در روز از تشکیل سنگ کلیه در بدن جلوگیری می‌کند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که آب پرتقال از سایر مرکبات برای ممانعت از تشکیل دوباره سنگ کلیه موثرتر می‌باشد. محققین می‌گویند که بقیه مرکبات خاصیت و اثرات آب پرتقال برای مبارزه با این بیماری را ندارند.



بر اساس گفته دانشمندان اگر معالجه بیماری سنگ کلیه از طریق پزشکی انجام شود باید در تغذیه و روش زندگی این بیماران تغییرات اساسی داده شود. بر این اساس در معالجاتی که برای این نوع بیماران در نظر گرفته شد سیترات پتاسیم نیز افزوده شد. نتایج نشان داد این ماده در ممانعت از تشکیل مجدد سنگ کلیه در بیماران نقش بسزایی دارد. از آنجائیکه بیشتر بیماران نمی‌توانند بعلت مشکلات جهاز هاضمه که در اثر مصرف سیترات پتاسیم برای آنها پدید می‌آید از این دسته داروها استفاده کنند بنابراین مصرف آب پرتقال که حاوی این ماده است به عنوان یک جایگزین مناسب برای آنان پیشنهاد می‌شود. بر اساس گفته دکتر کلاریتا اوینا (Clarita Odvina) تحقیقات نشان می‌دهند که آب پرتقال یک گزینه بسیار مؤثر برای مبارزه با این بیماری است. زمانی که ادرار بیش از حد غلیظ است سبب می‌شود که مواد معدنی و شیمیایی موجود در کلیه کریستالهایی را تولید کنند و بعد از مدتی از بهم پیوستن آنها سنگ در کلیه تشکیل می‌گردد.



محققین دریافتند که آب پرتقال میزان سیترات پتاسیم را در ادرار افزایش داده و از کریستالیزه شدن اسید اوره و اکسالات کلسیم دو ماده اصلی تشکیل دهنده سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

در این تحقیق مشخص شد که مصرف آب لیمو میزان سیترات پتاسیم ادرار که یک ماده خنثی در تشکیل سنگ کلیه به شمار می‌آید را افزایش نمی‌دهد و این خاصیت فقط در آب پرتقال یافت می‌شود که یک شیوه درمانی طبیعی و بسیار مؤثر است.

پرتقال به علت دارا بودن سیترات از

تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرده و خطر تشکیل سنگ را کاهش می‌دهد.

دکتر کلاریتا آدوینا نویسنده این تحقیق می‌گوید برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه باید تغییراتی در تغذیه و شیوه زندگی بیمار داده شود و سیترات پتاسیم افزوده شود. این ماده میزان تشکیل سنگ جدید را در کلیه بیماران کاهش می‌دهد.

آب پرتقال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه دارد و در بیمارانی که بدن آنها تحمل سیترات پتاسیم را ندارد مفید است.

انواع مرکبات به علت دارا بودن سیترات از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرده و خطر تشکیل سنگ را کاهش می‌دهند. طعم ترش مرکبات به خاطر وجود سیترات در آنهاست. ولی محققان آب پرتقال و لیمو را مقایسه کردند و دریافتند آب پرتقال تأثیر بیشتری در کاهش خطر تشکیل سنگ جدید در کلیه دارد.



بی‌خوابی



ویتامین C موجود در مرکبات می‌تواند جذب آهن غیرهم (NON-HEME) را دو تا چهار برابر افزایش دهد. این نوع آهن در گیاهان نیز وجود دارد.

منابع گیاهی آهن عبارتند از: سیب زمینی پخته با پوست، جوانه گندم برشته، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، پودر کاکائو، نخود سبز، نان گندم کامل، دانه‌های روغنی، خشکبار مثل انواع برگه (برگه آلو و هلو و زرد آلو)، توت خشک، انجیر خشک و کشمش

گیاه‌خواران و کسانی که به مقدار کم فرآورده‌های گوشتی را مصرف می‌کنند، بیش از دیگران دچار کمبود آهن شده و باید آهن بیشتری مصرف کنند تا در طول زمان به بیماری بی‌خوابی دچار نشوند. بی‌خوابی در سراسر جهان یکی از جدیدترین بیماری‌هایی است که به عوامل متعددی از جمله رشد ناکافی بعضی قسمت‌های مغز، کاهش فعالیت فیزیکی و کاهش عملکرد شناختی مغز بستگی دارد. مصرف میوه‌های غنی از ویتامین C می‌تواند از بروز این عارضه و عواقب مخرب آن جلوگیری کند.



آب مروارید



اکسیده شدن لنز چشم‌ها، نقش مهمی در بروز آب مروارید مرتبط با افزایش سن دارد. اخیراً تأثیر آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C در پیشگیری از آب مروارید بررسی شده است. تحقیقات نشان داده، کسانی که ویتامین C کافی مصرف می‌کنند، کمتر از دیگران درخطر ابتلا به آب مروارید قرار دارند.

مصرف ویتامین C با تراکم استخوان‌ها در ارتباط است و در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است. محققان همچنین درباره تأثیر انواع مرکبات در جلوگیری از بروز بیماری‌هایی نظیر نقص عملکرد شناختی مغز، آسم و سنگ کلیه نیز تحقیقاتی انجام داده‌اند.

به گفته آنان مصرف مرکبات و نوشیدن آب پرتقال در جلوگیری از عارضه سنگ کلیه در افرادی که مستعد این بیماری هستند، مؤثر است.

افراد سالمند نیز می‌توانند با مصرف این محصولات، به خصوص ویتامین C و فولات، توان ذهنی و شناختی مغز خود را به مدت طولانی‌تری حفظ کنند و بالاخره اینکه رژیم فاقد ویتامین C از عوامل بروز بیماری آسم قلمداد می‌شود.

ویتامین C مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان موجود در مایع سطح شش‌هاست و نقش مهمی در حفاظت شش‌ها در برابر اکسیداسیون دارد.

با وجود فواید بی‌شمار و فراوان انواع مرکبات به نظر می‌رسد مصرف این گروه از میوه‌ها به دلایل متعددی ازجمله ناآگاهی مصرف‌کنندگان، اولویت‌بندی محصولات غذایی و میوه‌ها، نگرش‌های فرهنگی، در دسترس نبودن، قیمت بالا و استفاده از سموم دفع آفات نباتی در سراسر جهان و حتی کشورهای پیشرفته کاهش پیدا کرده است.

اما می‌توان امیدوار بود با اتخاذ سیاست‌هایی بتوان روند تولید، توزیع و صادرات این محصول را به نحوی بهبود بخشید و این محصول مغذی را در دسترس همگان قرار داد.

تولید پلاستیک از پوست مرکبات

پژوهشگران دانشگاه کرنل ایالات متحده موفق به تولید نوعی ماده از پوست مرکبات شدند که با آن می‌توان پلاستیک تهیه کرد.

به گزارش پایگاه اینترنتی دانشگاه کرنل چندی است که تولید مواد پلاستیکی طبیعی از مواد طبیعی در میان مهندسان کشاورزی اهمیت زیادی پیدا کرده است. از آنجایی که مشکل وجود کیسه‌های زباله نایلونی در مراعات و فضاهای طبیعی به صورت یک معضل جهانی در آمده است، تلاش محققان برای دست یابی به منبعی قابل تجزیه در طبیعت امری توجیه شده می‌باشد.

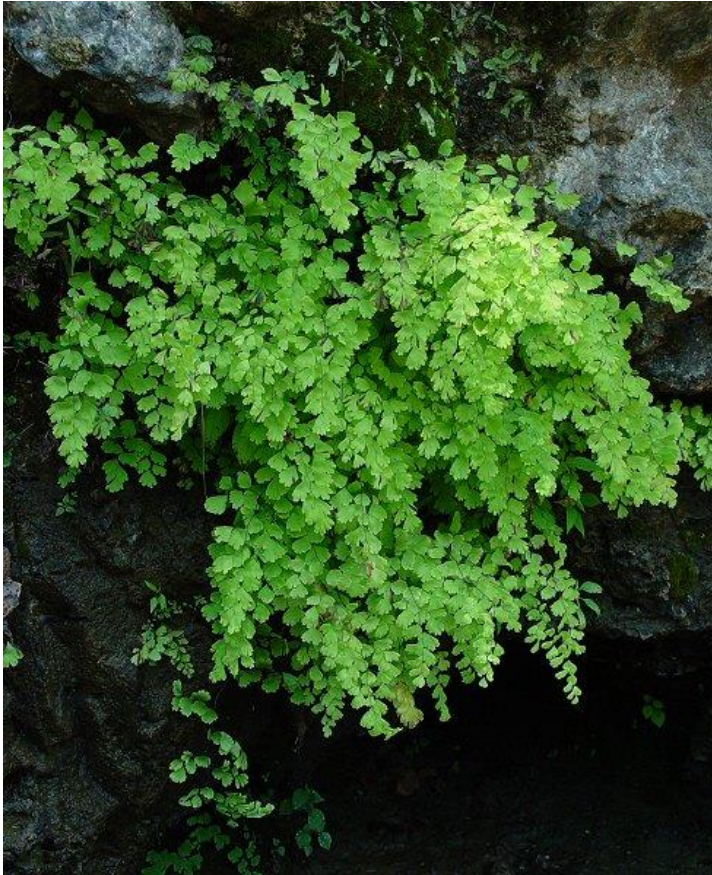
پژوهشگران دانشگاه کرنل ایالات متحده با ترکیب اکسید لیمون با دی اکسید کربن در حضور کاتالیزوری مخصوص نوعی پلیمر به نام کربنات پلی لیمون به دست آوردند که می‌توان با آن پلاستیک ساخت.

لیمون ترکیبی آلی و کربن دار است که در دویست گونه گیاهی ساخته می‌شود. این ماده حدود ۹۵ درصد روغن موجود در پوست پرتقال را تشکیل می‌دهد و توسط اکسیداسیون این روغن ماده اکسید لیمون بدست می‌آید.

سازندگان پلاستیک نوع طبیعی می‌گویند: استفاده از اکسید لیمون و دی اکسید کربن هوا که از گازهای

گلخانه‌ای است به پاکی هوا و محیط زیست کمک زیادی می‌کند.

پر سیاوشان (*Adiantum Capillus*)



معرفی گیاه

پرسیاوشان را به عربی کزبره البئر و شعر الارض و شعر الجن و جعده القنا می گویند. گیاهی است از گونه علفی، سرخسی و پایا به واسطه ریزوم هایش قهوه‌ای رنگ، باریک و فلس دار. برگ‌های این گیاه واجد دم‌برگ هایی است طویل بالغ بر بیست و پنج سانتی متر، سیاه رنگ و براق که تنها در قاعده فلس دارند.

پهنک‌ها مرکب شانه‌ای بدون کرک به رنگ سبز روشن با بافتی ظریف به ابعاد ده الی شصت سانتی متر، تخم مرغی سر نيزه‌ای، لب‌های پهنک در قاعده گوه‌ای بادبزنی شکل و دارای پايک‌هایی بسيار ظریف و ابعاد بسيار متفاوت.

قسمت مورد استفاده درمانی این گیاه کلیه قسمت‌های اندام هوایی آن است که بوی ضعیف ولی محسوس و طعم گس و ناپسند دارد.

اندام هوایی گیاه را در اواخر بهار و اوایل تابستان (ماه‌های خرداد و تیر) جمع آوری و در سایه خشک کرده و سپس آن را به بازار دارویی عرضه می‌کنند.

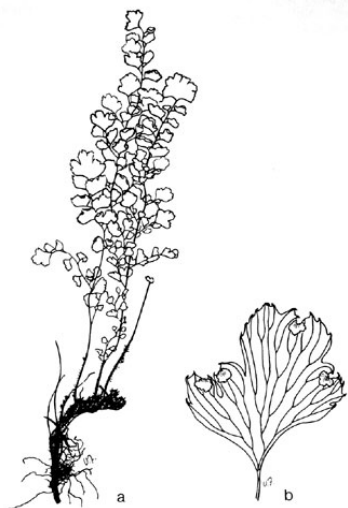
گیاه پرسیاوشان در ایران پراکندگی وسیعی دارد به طوری که در اکثر مناطق مرطوب و سایه دار به ویژه اطراف چاه‌های مخروبه دیده می‌شود.

این گیاه در مناطق شمالی از جمله مازندران، گیلان، تهران، مناطق شرق، غرب و جنوب غربی یافت می‌شود.

پرسیاوش گیاه زیبایی است که بر روی دیوارهای قدیمی و کهنه و صخره‌های کوه و داخل چاه‌ها می‌روید.



ترکیبات شیمیایی



برگ‌های پرسیاوشان دارای موسیلاژ، قند، اسید کافئیک و ماده تلخی به نام کاپیلارین است.

افزون بر این در آن قند و گالیک اسید یافت شده است. از ترکیبات مهمی که در فیلپسه ها یافت می‌شوند می‌توان هورمونهای لازم جهت پوست اندازی حشرات را نام برد که امروزه نظر بسیاری از محققین را به خود جلب کرده است. برگ‌های پرسیاوشان کوچک و میخی شکل است و از گیاهانی است که دارای لعاب موسیلاژ است و عطر ضعیف و طعمی گس دارد.

اخیراً که در آزمایشگاه آنرا تجزیه کرده‌اند معلوم شده است دارای موسیلاژ و قند و تانن و اسید گالیک و یک ماده تلخ به نام کاپیلارین و کمی اسانس است.

خواص درمانی

پرسیاوشان دارای اثر مدر بوده در درمان علائم سرماخوردگی و سرفه (به عنوان خلط آور) مورد استفاده قرار می‌گیرد.



اندام هوایی این گیاه بعلت داشتن موسیلاژ بعنوان نرم کننده در بیماریهای سینه، درمان کننده سرفه، تنگی نفس، مسهل سوداء، بلغم، صفرای معده و روده‌ها استفاده می‌شود.

در طب گذشته از پرسیاوشان در درمان سرفه و علائم سرماخوردگی و ریزش منطقه‌ای مو استفاده می‌شده است. دم کرده برگ‌های خشک شده گیاه به مقدار نیم الی دو گرم سه بار در روز توصیه می‌شود.

گیاه باید در ظرف سربسته خشک و مقاوم به نور نگهداری شود. برگهای پرسياوش را در طب برای معالجه امراض عفونت‌های نزله‌ای مثانه و ریه مصرف می‌کنند. مقدار آن در موارد بالا ده تا پانزده گرم برگ پرسياوشان در یک لیتر آبجوش است که یک ساعت آنرا دم می‌کنند از پرسياوشان شربت غلیظی برای سینه تهیه می‌کنند که برای تهیه آن این مواد لازم است:

برگ سیاوشان صد و هشتاد گرم / آب جوش یک لیتر و نیم / شکر دو کیلو. برای تهیه آن ابتدا باید دو قسمت برگ پرسياوشان یعنی صد و بیست گرم در یک لیتر و نیم آبجوش دم کرد و شکر را به آن اضافه نمود و روی آتش گذاشت تا بجوشد و به قوام بیاید بعد بقیه پرسياوشان را در آن ریخته و از روی آتش برداشت و روی زمین گذاشت تا دم بکشد و سپس آنرا صاف کرد و در بطری ریخت.



مقدار مصرف

پنج گرم

طرز تهیه

به صورت دم کرده با عسل. میزان مصرف: روزی سه لیوان دم کرده فوق درمان کننده گریپ، نزله، گلو درد و برونشیت می‌باشد.

پروانش (پیچ تلگرافی) *Vinca Major*

نام علمی: *Vinca Major* *Vinca Minor*

خانواده: Oleaceae (زیتون)



معرفی گیاه

گیاه با دوامی است که طول ساقه‌های خزنده و بالا رونده آن از سی تا نود سانتیمتر است.



این گیاه مجموعه متراکم و فشرده‌ای را به وجود می‌آورند. به همین دلیل نیز به پیچ تلگرافی مشهور است. گل‌های آن به رنگ‌های متنوع آبی یا سفید حتی قرمز نیز دیده می‌شود. برگ‌های آن متقابل است با دم‌برگ کوتاه و یا حتی بدون دم‌برگ، گل آذین غالباً منفرد بصورت محوری می‌باشد. میوه آن نیز از نوع فولیکول دوتایی است. برگ‌های تخم مرغی شکل و براق گل پروانش که دارای نوک صاف و یا تیز هستند به صورت جفت در امتداد ساقه بیرون می‌آیند و در تمام طول زمستان روی گیاه باقی می‌مانند.



از اواسط بهار تا اوایل تابستان گل‌های زیبای آبی ارغوانی با پنج گلبرگ مثلثی شکل و خمیده که شبیه تیغه‌های پنکه هستند ظاهر می‌شوند.



گزارش شده است که این گیاه در برخی نواحی در طول یک سال ممکن است دو بار یکی در اواسط بهار و دیگری در پاییز دارای گل شود.

گیاه بومی اروپاست. در جنگل‌ها و محله‌های پر درخت پرچین‌ها و همچنین بر روی خاک‌های گچی یا رسی که خوب زهکشی شده باشد می‌روید.

نام انگلیسی این گیاه و نام علمی هر دو از واژه لاتین vincare به معنی رام کردن و اسیر کردن گرفته شده و وجه تسمیه آن ساقه‌های خزانده مهاجم این گیاه است.

د رنزد رومیان باستان گیاه پروانش علامت قربانی دادن و مرگ بوده و در انگلستان قرون وسطی این گیاه مترادف با اعدام بوده است. بنابر یک سنت قدیمی ایتالیایی‌ها شاخه‌هایی از این گیاه را بر روی گور کودکان فوت شده می‌گذاشته‌اند و به این گیاه عنوان "فیوردی مورته" یا "گل مرگ" داده بوده‌اند. گیاه پروانش در قدیم به گیاه جادوگر نیز مشهور بوده است و مردم آن را با نام "بنفشه جادوگران" می‌شناخته‌اند.



این گیاه یکی از اجزای همیشگی شربت عشق - معجونی خوفناک از ترکیب کوبیده گیاه پروانش (گل تلگرافی) با کرم خاکی و آبرون کبیر- بوده است.

کولپیر این گیاه را وابسته به سیاره ناهید (زهره) می‌دانسته و می‌نویسد: "اگر مرد و زن برگهای گیاه پروانش را بخورند بین آن دو عشق به وجود می‌آید" در فرانسه این گیاه نماد دوستی است.

ترکیبات شیمیایی

برگها و قسمتهای هوایی این گیاه دارای آکالوئیدهایی چون وینین Vincamin و وینکامین Vincamin و یک ماده تلخ به نام وینسین Vincin می باشد.



خواص درمانی

مهمترین خاصیت این گیاه اثر باز کنندگی مجاری عروقی می باشد. همچنین به عنوان اکسیژن دهنده قوی و تا حدودی نیز اثر قابض می باشد.

از نظر پزشکی پروانش یا گل تلگرافی یک قابض شفابخش است.

برگهای تازه آن را بر روی زخم می مالند و یا در حفره بینی فرو می کنند و خونریزی را بند می آورند

پمادی از برگهای کوبیده آن برای بواسیر بسیار مفید است.

هنوز هم این گیاه را به عنوان قابض مصرف می کنند و چای آن را برای درمان خونریزیهای شدید ماهانه خانمها و همچنین خونریزی لثه تجویز می نمایند.

پروانش همچنین تا حدودی مثل یک مسکن عمل می کند و برای رفع نگرانیهای عصبی مصرف می شود.

پروانش ماداگاسکار یا پروانش گل سرخ یک داروی سنتی آفریقایی برای درمان دیابت یا مرض قند می‌باشد.

در سال یک هزار و نه صد و پنجاه هنگامی که پژوهشگران به دنبال پیدا کردن خواص ضد بیماری قند گیاه بودند کشف کردند که این گیاه بر روی گویچه‌های سفی خون عمل کرده و از رشد سرطان جلوگیری می‌کند.



پسته *Pistacia Vera*



معرفی گیاه

درخت پسته گیاهی است دو پایه یعنی گلهای نر و ماده جدا از یکدیگر و روی درخت مجزا قرار گرفته است.



گل آذین درخت پسته بطور کلی خوشه‌ای است و در خوشه نر که گلها به یکدیگر فشرده و متراکم هستند.

تعداد زیادتری گل مشاهده می‌شود تا در خوشه ماده که فاصله از گلها یکدیگر زیاد است و به همین علت این نوع گلها خوشه افشان و شلی تشکیل می‌دهند.



گل‌های ماده دارای یک تخمدان و یک تخمچه هستند ولی کلاله منشعب و دارای سه شاخه است.

برگ درخت پسته از پنج تا هفت برگچه تشکیل شده است.

ریشه درخت محوری و عمودی است و تا عمق بیشتر از دو متر در داخل خاک فرو می‌رود. تلقیح گل‌های ماده بوسیله باد انجام می‌گیرد.



بطور کلی انواع مختلف پسته را از حیث شکل ظاهری به دو دسته می‌توان تقسیم کرد.
یکی بادامی و دیگری فندقی.
در شکل بادامی طول پسته از عرض یا قطر آن خیلی زیادتر است به قسمی که شکل کشیده بادامی به پسته می‌دهد در صورتی که در شکل فندقی تفاوت بین طول و قطر پسته خیلی کم است.

علاوه بر این در شکل بادامی فاصله دو لب داخلی پوست پسته خندان کمتر از همین فاصله در شکل فندقی است.

در پسته بادامی گاهی اتفاق می‌افتد که نوک باریک پسته کمی به شکل نوک خنجر خمیده است این شکل پسته را خنجری می‌نامند.
درخت پسته معمولی و یا پسته ایرانی پیستاکیا ورا (Pistacia Vera) به شکل جنگلهای انبوه در شمال شرقی ایران دیده می‌شود.
لذا می‌توان گفت که اصل این جور پسته از ایران است.



درخت پسته از ایران به سایر نقاط مخصوصاً به سواحل دریای مدیترانه (جنوب اروپا و شمال آفریقا) رفته است.



درخت پسته به سرمای شدید زمستان و گرمای زیاد تابستان هر دو مقاوم است.
درخت پسته با هوا و زمین مرطوب سازگاری ندارد.

رطوبت زیاد در زمین باعث تولید بیماری صمغ و پوسیدگی یقه درخت می‌شود که به تدریج درخت را ضعیف و بالاخره خشک می‌کند.



درخت پسته به کم آبی و خشکی مقاومت زیاد نشان می‌دهد بطوری که درختان کهن را می‌توان بدون آبیاری بر مدت خیلی طولانی (شادی چند ده سال) زنده نگاه داشت. بهترین خاکها برای کاشت درخت پسته خاکهای لیمونی سبک یعنی شن و رس می‌باشد.

در اراضی سبک مصرف کود برای برداشت رضایت بخش است ولی در اراضی رسی سنگین که رطوبت را به مقدار زیاد و برای مدتی طولانی در خود نگاه می‌دارد کاشت این گیاه نتیجه رضایت بخشی نمی‌دهد و مقدار محصول چندان قابل توجه نخواهد بود. درخت پسته تا اندازه‌ای تحمل شوری خاک را می‌کند.

از نظر گیاه شناسی درخت پسته را به دو طریق می‌توان تکثیر کرد یکی بوسیله خواباندن شاخه و دیگری بوسیله کاشت بذر. ولی در باغبانی و از نظر اقتصادی تنها راه ازدیاد درخت پسته کاشت بذر برای تهیه پایه و پیوند نهال حاصله با انواع مرغوب پسته می‌باشد.



ترکیبات شیمیایی



پسته به خانواده کاشو تعلق دارد و مانند سایر انواع آجیل‌ها فاقد کلسترول می‌باشد.

علاوه بر این آرد آن برای درست کردن بستنی‌های خوشمزه کاربرد زیادی دارد؛ سرشار از خواص غذایی است: سی گرم از آن (در حدود چهل و پنج عدد) شامل بیش از ده درصد از خواص لبنیات

مصرفی در طول روز، منیزیوم، مس، فسفر و ویتامین‌های خانواده B می‌باشند. پسته فاقد کلسترول بوده و در عوض دارای چربی‌های اشباع نشده تکی می‌باشد که مانند سایر آجیل‌ها به شما در حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

مس، منیزیم و ویتامین‌های B موجود در آن عملکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و بدن را در حال تناسب نگه می‌دارند.

مغز پسته ماده‌ای نیروزا و سرشار از مواد پروتئینی، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح است. پسته در واقع گرانترین آجیل و البته با ارزش غذایی فراوان است.

ارزش غذایی پسته به نسبت سایر آجیل‌ها و نیز مواد پروتئینی همانند گوشت، شیر، تخم مرغ، و نیز حبوبات در خور اهمیت و توجه می‌باشد.

مغز پسته در بین بیش از دویست ماده خوراکی شامل انواع آجیل‌ها، حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌های خشک و تر، لبنیات، انواع گوشت و دهها نوع خوراکی دیگر بیشترین میزان آهن قابل جذب بدن را دارا می‌باشد.



مغز پسته دارای بیست درصد پروتئین خالص و بیش از پنجاه درصد روغن یا چربی مایع است.

مقدار ویتامین A در صد گرم مغز پسته ششصد و نود و هشت میکروگرم و میزان کاروتنوئید سبزده و هفت دهم میکروگرم است.

مقادیری از ویتامین‌های گروه B دارد، به علاوه دارای مقداری ویتامین‌های D و E است. املاح مختلفی از جمله کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، آهن، مس، روی و همچنین ازن، گوگرد و فسفر دارد.

روغن پسته مایعی زرد و زلال است که از عصاره مغز پسته بدست می آید و دارای خواص غذایی و درمانی می باشد. این روغن دارای اسیدهای چرب تشکیل دهنده به شرح زیر می باشد:

اسید پالمیتیک $[\text{ch}^3(\text{ch}^2)^{14}\text{cooh}]$ به مقدار نه و دو دهم تا سیزده و چهار دهم درصد.
 اسید استئاریک $[\text{ch}^3(\text{ch}^2)^{18}\text{cooh}]$ به مقدار نیم تا یک و یم دهم درصد.
 امسید اولئیک $[\text{ch}(\text{ch}^2)^7\text{coohch}^3(\text{ch}^2)^7\text{ch}]$ به مقدار پنجاه و شش و یک دهم تا شصت و چهار درصد.

سید لیئونیک [chch^۲ch^۳ch(ch^۲)^۷coohch^۳(ch^۲)^۴ch] به مقدار بیست و دو شش دهم تا سی و یک درصد.

اسید لینولیک $[\text{CH}_3(\text{CH}_2)\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CHCH}_2\text{CH}=\text{CH}(\text{CH}_2)_7\text{COOH}]$ به مقدار یک دهم تا چهار دهم درصد.

و همچنین اسید میریستیک $[\text{CH}_3(\text{CH}_2)^{12}\text{COOH}]$ و اسید آراشیدیک $[\text{CH}_3(\text{CH}_2)^{18}\text{COOH}]$.



خواص درمانی



مغز پسته دارای طبیعت گرم می‌باشد و دانه ایست مقوی و چاق کننده که خواص درمانی متعددی نیز برای آن ذکر شده است.

از جمله خواص درمانی پسته می‌توان به تقویت قلب و حافظه، تقویت معده، درمان اسهال به خصوص از طریق استفاده از پوست سبز پسته، تقویت لثه و درمان جوشهای دهان، خوشبویی دهان، درمان ریزش موی سر اشاره نمود.

از آنجایی که پسته حاوی آهن فراوان قابل جذب می‌باشد در موارد درمان کم خونی ناشی از فقر آهن نیز مصرف مغز پسته بسیار مفید می‌باشد.

جوشانده برگ و پوست درخت پسته در درمان بیماریهای پوستی مانند جرب و خارش مؤثر می‌باشد. پوست نازک درون پسته در درمان دردهای کبدی و روده‌ای و حالت‌های استفراغ، یرقان و سرفه‌های مزمن مفید می‌باشد.

مینیزیم معدنی برای قلب، عضله و کلیه مهم و مفید است.
این ماده قسمتی از دندان و استخوان شما را می‌سازد. باعث کاهش گرفتگی عضله، تحریک پذیری، خستگی، افسردگی و احتباس مایع مرتبط باقاعدگی می‌شود.
پیسته، ضد بیماری‌های قلبی است.

مصرف پسته به طور چشم گیری خطر ابتلا به انواع بیماریهای قلبی را می‌کاهد و کلسترول خون را نیز کاهش می‌دهد.

یکی از متخصصان دانشگاه پنسیلوانیای امریکا گفت: مصرف پسته به میزان بیست و هشت گرم در روز خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را در شخص کاهش می‌دهد.

وی افزود: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پسته سطح کلسترول بد را در بدن کاهش می‌دهد و در ضریب لیپوپروتئین هم تغییراتی مفید ایجاد می‌کند.

محققان می‌گویند پسته مقادیر زیادی ماده گیاهی ضد اکسیدانت لوتئین دارد که معمولاً در سبزیجات پربرگ تیره رنگ موجود است.

پسته به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند.

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که وجود پسته در رژیم غذایی باعث کاهش کلسترول خون و جلوگیری از تنگ شدن شریان‌ها می‌شود.

به گزارش ارث‌تایمز دانشمندان می‌گویند یک یا دو مشت پسته می‌تواند تفاوتی قابل‌توجه در خطر ابتلا به بیماری قلبی ایجاد کند.

در یک تحقیق جدید گروهی از پژوهشگران در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا از گروهی از داوطلبان خواستند یک رژیم غذایی کم‌چربی را با خوردن پسته همراه کنند و آنها را با گروه دیگری که پسته نمی‌خوردند مورد مقایسه قرار دادند.

پس از تنها یک ماه میزان کل کلسترول و نیز میزان کلسترول بد یا LDL به طور قابل‌توجهی در افرادی که پسته می‌خوردند کاهش یافت.

به گفته پژوهشگران افرادی که بیشترین میزان پسته را خورده بودند، بیشترین کاهش در میزان کلسترول را پیدا کردند.

پسته غنی از گروهی مواد آنتی‌اکسیدان است که لوتئین نام دارد و معمولاً در سبزی‌های برگ‌دار سبز و میوه‌های با رنگ روشن دیده می‌شود.



ماده لوتئین که در پسته بیش از سایر مغزهای خوراکی دیده می‌شود، می‌تواند به جلوگیری از رسوب کلسترول در شریان‌ها کمک کند. گرچه هم پسته نمکی و پسته بدون نمک میزان کلسترول را کاهش می‌دهند، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که پسته بدون نمک مصرف شود، زیرا نمک بیش از حد می‌تواند فشار خون را بالا ببرد.

پسته وحشی *Pistacia Khinjuk*



معرفی گیاه

پسته وحشی از گیاهان درختی بلند قامت نواحی ارتفاعات کوههای نیمه خشک محسوب می‌شوند. ارتفاع متوسط این درخت معمولاً بین یک تا سه متر بوده ولیکن در برخی نقاط حتی به هفت متر نیز می‌رسد.

این درخت دو پایه، دارای برگهای تک شانه‌ای (واجد یک تا هفت برگچه) برگچه‌ها بیضوی تخم مرغی شکل، گل آذین نر خوشه مرکب به طول پنج تا دوازده سانتیمتر و گل آذین ماده خوشه مرکب به طول پنج تا پانزده سانتیمتر.

میوه پسته وحشی شفت کوچک (بطول پنج تا هشت میلیمتر و عرض چهار تا شش میلیمتر ابتدا صورتی و سپس قرمز و در زمان رسیدن کامل، پوشش میوه سبز رنگ می‌باشد. در اغلب نقاط کوهستانی نیمه خشک کشور مانند بلوچستان تا خراسان، لرستان، کردستان، اصفهان، فارس، خوزستان، کرمان، یزد و تهران به صورت گونه‌ای بومی و شاخص حضور دارند.

این درختچه به همراه بادام کوهی عنصر اصلی و شاخص بخش کوهستانهای خشک و نیمه خشک ناحیه رویشی ایرانی - تورانی را تشکیل می‌دهد. پوشش گیاهی استپ - جنگ پسته وحشی - بادام کوهی در سر تا سرحد واحی کوهستانی نیمه خشک، به همراه سایر گونه‌های کامفیت (مانند انواع گون‌ها و چوبکها) گسترده شده‌اند. سیستم ریشه‌ای این درخت سازگاری بسیار مطلوبی را به نقاط سنگلاخی و دامنه‌های کوههای آهکی و بازالتی، داشته است.

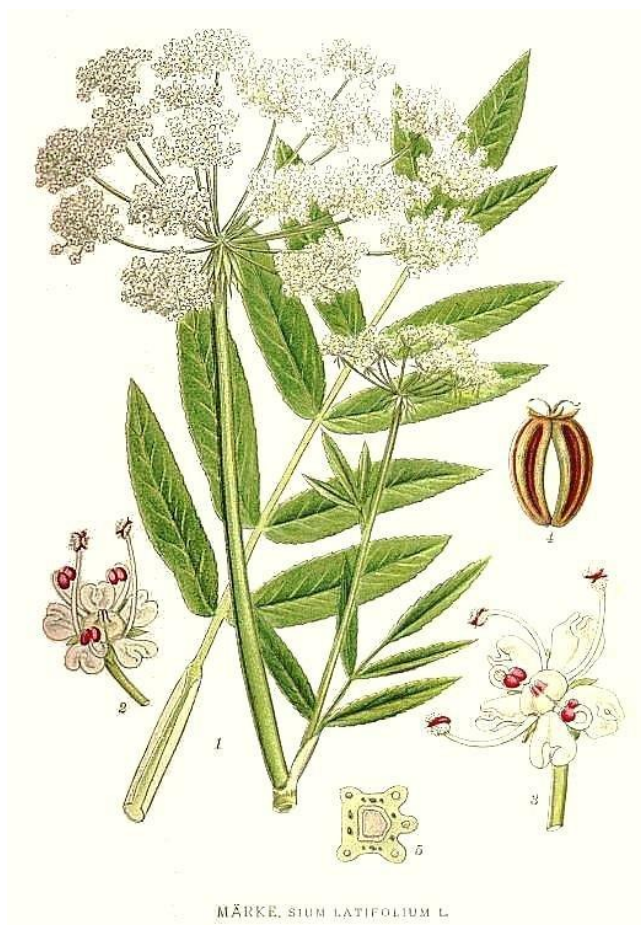


فعالیت بسیار زیاد انشعابات ریشه‌ای در شکاف تخته سنگها، بردباری این گیاه را در مقابل شرایط اکولوژیک حاکم بر منطقه نشان می‌دهد. پسته وحشی توسط بذر تکثیر می‌شود. عامل انتشار بذر گیاه در طبیعت شاید توسط پرندگان انجام می‌گیرد.



پلم Sium Sisarum

نام علمی: Sium Sisarum



معرفی گیاه

به زبان محلی اسامی بلخون و شون هم به آن داده‌اند. البته در پاره‌ای مواقع به این گیاه یاس کبود بیلسان و بیلاسان شبقه هم می‌گویند. پلم گیاهی است پایا از خانواده چتریان (Apiaceae)، سرده پلم‌ها (Sium). گیاه پلم بومی چین است ولی در تاریخی زود به اروپا هم آورده شد.



پلم تا یک متر رشد می‌کند و نسبت به سرما و بیماری‌ها بسیار مقاوم است. پلم بوته‌های گیاهی بود که در کنار مزارع داخل پرچینها یا اول جنگل سبز می‌شد با میوه‌هایی شبیه تمشک که پرندگان وحشی آن را خیلی دوست داشتند.

این گیاه خودرو در جنگلهای شمال و کنار جاده‌ها نیز می‌روید و چون دارای بوی تند نامطبوعی است از دور شناخته می‌شود.

درختچه پلم یک تا دو متر طول دارد.

گل‌های پلم سفید و معطر بود، به رنگ سفید و مایل به گلی است ویا آبی رنگ، و چنانچه در شراب ریخته شود، به آن بوی مشک می‌دهد.



میوه پلم به رنگ سیاه مایل به ارغوانی می‌باشد.
 قدما گل پلم را ضامن عشق و زناشویی دانسته، و جادوگران می‌گفتند که چنانچه گل ((آق‌طی)) را در
 لباس زن و شوهر بگذارند، وفاداری آنها زیاد می‌شود.
 در سوئیس و بعضی از کشورهای اروپایی از میوه پلم مربا و شربت درست می‌کنند.



این گیاه بیشتر در دامنه کوه‌ها می‌روید و با ریشه قوی خود که در دل سنگ‌ها و خاک نفوذ کرده
 است، مانع فرسایش خاک می‌شود.



خواص درمانی

پوست پلم دارای اثر مسهلی است و ادرار را نیز زیاد می‌کند. برگهای پلم التهاب نسوج را از بین برده و برای درمان استسقا و روماتیسم و بیماریهای جلدی به کار می‌رود و این خواص در پوست داخلی ریشه و دانه‌های پلم زیاد است. غرغره جوشانده جوان و جوانه‌های پلم برای رفع گلو درد نافع است. ضماد برگ پلم برای فروکش دادن التهاب باد سرخ به کار می‌رود و برای التیام جراحات مفید است. مقدار خوراک پلم سی تا صد گرم در شبانه روز است، و زیاده روی در خوردن آن تولید قی و اسهال و ناراحتی می‌نماید.

پلم دارای خوشه‌ای شیرین و به رنگ سفید روشن است. پلم را می‌توان جوشانده، سرخ کرد یا آب‌پز کرد. مغز چوبی آن خوردنی نیست و بایستی پیش از پختن کنده شود زیرا پس از آن کندنش دشوار است. برگ‌های این گیاه به رنگ سبز و آبی مخلوط می‌باشد و سطح آن را کیسه‌های کوچک و گردی پوشانده‌اند که با خارج کردن مایع درون آن‌ها می‌توان از آن در تهیه داروی ضد افسردگی استفاده کرد.



پنجه شیطان Devil's Claw

(هارپاگوفیتوم پروکومبنس)



معرفی گیاه

پنجه شیطان یک گیاه آفریقایی است که نام خود را از چنگال‌های پنجه‌ای شکل موجود بر میوه خود گرفته است.

قسمت توپر میوه در پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فعالیت دارویی پنجه شیطان به گلیکوزیدهای ایریدوئید ((Iridoid)) آن به ویژه ((هارپاگوزید)) مرتبط است.

این گیاه بومی جنوب آفریقا و ماداگاسکار است، امروزه در ساوانها و دامنه‌های دور دست صحرای کالاهاری در آفریقای جنوبی و نامیبیا یافت می‌شود. پنجه شیطان فاقد بوی مشمئز کننده اما حاوی موادی است که مزه آنرا تلخ کرده است.



این یک گیاه پربرگ بادوام با ریشه‌ها و جوانه‌های شاخ دار است. این گیاه دارای ریشه‌ها یا پوششهای ثانوی نیز است که از ریشه‌های اصلی یا جانبی آن رشد می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

فرآورده‌های دارویی گیاه پنجه شیطان از برشها یا دکمه‌های خشک سائیده شده، تهیه می‌شوند. از ریشه خشک این گیاه که قابل دسترسی نیز است می‌توانید انواع چای (دم کرده‌ها) را تهیه کنید. دکمه‌های آن حاوی ترکیبات فعالی به نام ((مونوترپنیس)) است، که در این میان ماده ((هارپاگوسید)) فعال‌ترین ماده است.



خواص درمانی

پنجه شیطان به شکل دکنه‌های ریشه‌ای به زمین چسبیده یا به صورت کلی قابل دسترسی است. می‌توانید انواع چای این گیاه (دم کرده) را از ریشه خشک آن تهیه کنید. محققان علوم پزشکی دریافته‌اند که ریشه پنجه شیطان می‌تواند التهاب و درد را کاهش دهد.



مردم منطقه خویزان صحرای کالاهاری در طول سالیان دراز از ریشه این گیاه برای اهداف درمانی از قبیل معالجه و درمان درد و مشکلات دوران بارداری و همچنین در تهیه پمادهای موضعی برای درمان مشکلات پوستی استفاده کرده‌اند.





امروزه، این گیاه به عنوان داروی هاضمه و اشتهاآور نیز مصرف می‌شود. این گیاه دارای خاصیت کاهش دردهای خفیف نیز است.

پزشکان معالج از ریشه این گیاه برای درمان کم‌اشتهایی، روماتیسم، آرتрит، تب، درد ماهیچه‌ای، التهاب تاندون‌ها، مشکلات معده‌ای - روده‌ای، بیماری‌های کبدی و صفرا استفاده می‌کنند. این گیاه نیز درمان مؤثری برای ناراحتیهای ماهیچه‌ای عضلات می‌باشد، به عنوان مسکن، آرامبخش و ادرارآور نیز کاربرد دارد.

تحقیقات به عمل آمده روی حیوانات نشان داده است که گیاه پنجه شیطان التهاب ناشی از آرتريت را کاهش می‌دهد.

با این وجود، سایر تحقیقات هیچگونه خواص ضدالتهابی از این گیاه نشان نداده است.



به نظر می‌رسد که این گیاه اثرات متفاوتی در مقایسه با اغلب داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) از خود بر جای می‌گذارد.

عنصر فعال این گیاه به نام هارپاگوسید (یا ترکیب مرتبط به نام هارپاگید) در داخل بدن به ماده دیگری تبدیل می‌شود.



ماده جدید، به نام هارپاگونین، نیز می‌تواند ترکیب فعالی باشد که سبب کاهش التهاب ناشی از آرتريت شود.

می‌توانید از ریشه خشک گیاه پنجه شیطان، یا از تنور آن (محلولی که از گیاه، الکلی یا گیاه، الکلی و آب تهیه می‌شود) استفاده کنید. اگر از آن برای درمان جدی بیماری‌هایی نظیر روماتیسم استفاده می‌کنید، همیشه به یاد داشته باشید با پزشک خود مشورت کنید.

احتیاط در مصرف

گیاه غیرسمی و بی خطر است، که اساساً هیچگونه عوارض جانبی در صورت رعایت میزان مصرفی توصیه شده ندارد.

با این وجود، هیچکس به یقین نمی‌داند که آیا پنجه شیطان در صورت مصرف دراز مدت سمی خواهد بود یا نه.

اگر زخم معده و دوازدهه یا سنگهای صفراوی دارید، نباید از این گیاه استفاده کنید، مگر اینکه پزشک دستور دهد.

پنجه شیطان ماهیت قلبی دارد بدین معنا که اثرات پزشکی جدی روی قلب برجای می‌گذارد و از اینرو نباید از آن استفاده کنید، جز اینکه پزشک معالج دستور داده باشد.

به نظر برخی، این گیاه می‌تواند سبب سقط جنین شود اما اسناد و مدارک علمی مؤید این ادعا وجود ندارد..

تداخل‌های احتمالی شناخته شده نیست.



پنجه گربه (دارسنا) Claw Cat's

معرفی گیاه



دارسنا نوعی گیاه بالا رونده است که دارای موهای ضخیم به طول سه است.

این گیاه در جنگلهای بارانی آمازون و کشورهای استوایی آمریکای جنوبی و مرکزی یافت می شود.

بخش اعظم این گیاه و اطلاعات مربوط به آن که در ایالات متحده یافت می شود از پرو فراهم می آید.

خارهای خمیده، و شبیه پنجه گربه در بدنه این گیاه می روید و بدین خاطر است که این گیاه عنوان پنجه گربه را به خود گرفته است.

مایع تلخ و آبکی در داخل ساقه آن جمع می شود.



براساس گزارش‌های وارده مردم آمریکای جنوبی و مرکزی برای رهایی از گرسنگی، تشنگی و خستگی از این مایع می‌نوشتند.

از حدود دو هزار سال پیش افراد قبیله‌ای در مناطقی که در اسنا می‌روید مبادرت به تهیه دارو از پوسته ریشه آن کرده‌اند.

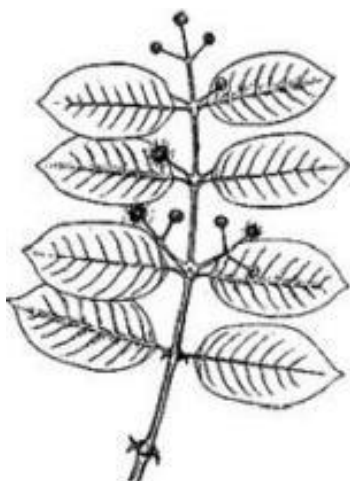
آن‌ها برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از این گیاه استفاده کرده‌اند که به مثابه یک سوپرداروی اعجاب آور عمل می‌کند.

مثلاً، بیماری‌های واگیر آمیزشی، ورم مفاصل، اولسر و سرطان نیز با پنجه گربه درمان شده است. بعد از اینکه این ادعاها توجه دانشمندان را در اروپا به خود جلب کرد، آزمایش‌های به عمل آمده نشان داد که ترکیبات موجود در پنجه گربه دارای پاره‌ای خواص قوی هستند.

این عناصر و ترکیبات مجموعاً می‌توانند سبب کاهش التهاب و انهدام برخی ویروس‌ها شوند و از گسترش برخی از سلول‌های سرطانی جلوگیری کنند.

لازم است تحقیقات بیشتری در مورد این گیاه و خواص درمانی آن به عمل آید.

با این وجود، این گیاه در زمره ده گیاه طبی مهم قرار دارد که در فروشگاه‌های مواد غذایی آمریکا در سال هزار و نهصد و نود و هفت به فروش می‌رسید.



ترکیبات شیمیایی

برای تهیه دارو از پنجه گربه پوسته آنرا از ریشه درخت مو (پیچک) آن جدا می‌سازند. ریشه این گیاه حاوی انواع بسیاری از گیاهان شیمیایی است. برخی ((تانین ها)) را در ریشه این گیاه می‌توان یافت (تانین ها در چای نیز یافت می‌شوند). گلیکوزیدهای ((اسید کینوویک)) به کاهش التهاب کمک و در قبال برخی از ویروسها ایجاد مصونیت می‌کند.

از آنجا که جمع آوری ریشه این گیاه به منظور تهیه پوسته آن باعث نابودی گیاه می‌شود، لذا گیاه شناسان درصدد یافتن سایر منابع تأمین این گونه عناصر هستند. امروزه پوسته داخلی مو جایگزین مناسبی محسوب می‌شود.

خواص درمانی

برای درمان دردهای خفیف معده، گلودردها، سرماخوردگیها، ایجاد مصونیت و جراحات جزئی از این گیاه استفاده می‌شود.

Cats Clow را بعنوان یک گیاه (Adaptogen) و آنتی اکسیدان نسبت می‌دهند و ممکن است افرادی که در جستجوی حفظ نگاه داشتن بیشترین مقاومت در برابر استرس و فشارهای زندگی جدید هستند آن را روزانه مورد استفاده قرار دهند.

گیاه پنجه گربه یک ماده محرک ایمنی است.

گزارش‌های ارائه شده حاکی از این است که این گیاه علاوه بر اینکه مانع رشد لنفوما (Lymphoma) و لوسمی (Leusemia) می‌شود، می‌تواند از صدمات و آسیب گلبولهای سفید ایمنی که ناشی از مصرف بسیاری داروهای شیمی درمانی است جلوگیری کند.

این گیاه همچنین در کاستن اثرات جنبی در نتیجه تشعشع و شیمی درمانی (مانند ریز مو، کاهش وزن، تهوع، عفونت‌های ثانوی، و مشکلات پوستی) هنگامی که با شیوه‌های معالجات سرطان مورد استفاده قرار می‌گیرد، بسیار مؤثر است.

گیاه پنجه گربه می‌تواند در ترمیم سلول DNA و جلوگیری از مونسایون سلول‌ها جلوگیری کند. بطور سنتی گیاه پنجه گربه را در درمان بسیاری از مشکلات مربوط به تندرستی و در بیماریهای متفاوت مطابق موارد زیر مورد استفاده قرار می‌دهند:

اختلالات ایمنی، گاستریت، اولسر، سرطان، دیابت، اختلال کبدی مانند سیروز، سندرم پیش از قاعدگی (PMS) و سایر اختلالات مربوط به قاعدگی، آرتری ت، اختلالات رماتیسم، نورا لژی (Nevralgia)، آسم، انواع التهابات شدید، پارازیت‌ها، بیماری انتقال دهنده جنسی (STD)، گونوره (Gonorrhea) و بیماری ویروسی تبخالی (Herpes)، مطابق تحقیقات در دست اقدام، گیاه پنجه گربه از گنجینه سودمند مواد شیمیایی گیاهی شامل آلکالوئیدها، فنولها، تریزپنها (Triterpines)، گلیکوزیدها و استرول‌های گیاهی برخوردار هستند.

اعتقاد بر این است که مواد گوناگونی که در این گیاه موجود است دارای قدرت ضد میکروبی، ضد زخم، ضد التهاب، ضد آلرژی، آنتی اکسیدان، ضد تومور و خاصیت Adaptogen است. سایر تحقیقات تأیید شده بر این است که گیاه پنجه گربه علاوه بر اینکه دارای خاصیت آنتی اکسیدان است، بطور قابل توجهی دارای قدرت بازدارنده مؤثر در تولید TNF آلفا (فاکتور بافت مردگی یا مدلی در رشد تومور) است.

پنجه گربه گیاهی است که دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد و می‌تواند خطر سکتة مغزی و قلبی را کاهش دهد.

این گیاه همچنین در مشکلات مربوط به دستگاه گوارش مانند التهاب روده بزرگ و معده مورد استفاده قرار می‌گیرد زیرا موجب حفظ و تعادل میکروبهای مفید در روده می‌شود. خاصیت ضد التهابی گیاه پنجه گربه ناشی از وجود استرولهای گیاهی (campesterol beta- sito sterol, stogmastrol, and) می‌باشد.

چای پنجه گربه

یک گرم سبوس ریشه را در دویست و پنجاه میلی لیتر آب حل کنید و آنرا به مدت ده تا پانزده دقیقه بجوشانید.

سپس خنک کنید و از صافی عبور دهید. یک لیوان از آن را روزانه سه بار میل کنید.

عصاره پنجه گربه

محلولی تهیه شده از داروی گیاه مزبور و الکل یا داروی گیاهی مزبور، الکل و آب به میزان روزانه دو تا سه بار به میزان یک تا دو میلی لیتر میل کنید.

خشک شده پنجه گربه



عصاره استاندارد کپسولی به میزان روزانه بیست تا شصت میلی گرم.

اشکال موجود

پنجه گربه به صورت پوسته (سبوس) استاندارد شده یا خام قابل دسترسی است. پوسته خام این گیاه کوبیده شده و در تهیه چای از آن استفاده می‌شود.

مصرف مایع استاندارد یا فرآورده‌های خشک شده این گیاه معمولاً ترجیح داده می‌شود، چرا که استاندارد کردن در اصل به مثابه کنترل کیفی تولید داروی گیاهی محسوب می‌شود.

نحوه مصرف

گزارشهای مربوطه مؤید این است که پنجه گربه دارای خاصیت ضد التهابی و مصونیت آور است. احتمال زیاد می‌رود، اگر شما و پزشکتان درصدد برآمده‌اید تا پنجه گربه را نیز به روند درمان روزانه خود اضافه کنید، بدین علت باشد که سیستم ایمنی بدن شما بتواند فشار کمتری را تحمل کند، سیستم هاضمه شما دارای اختلال است، ممکن است از سرماخوردگیهای دائمی یا سایر ویروسها رنج ببرید یا اینکه درصدد هستید تا از سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، التهاب دیورتیکول یا حتی از بیماری کرون نجات یابید.

نکات احتیاطی

افرادی ساکن مناطقی که پنجه گربه در آنجا می‌روید می‌گویند که این گیاه خیلی بی خطر و غیرسمی است.

با این وجود، تا زمانی که علم آنرا به اثبات برساند، لازم است پاره‌ای نکات احتیاطی مد نظر باشد. انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا (AHPA) این گیاه را از نظر بی خطر بودن در رده چهارم رتبه بندی کرده است.

این بدان معنا است که این انجمن اسناد و مدارک کافی به منظور انجام رتبه بندی روشن برآن اساس در اختیار ندارد.

اما انجمن مزبور بر این باور است که محتوای ((تانی)) پنجه گربه‌ای، اگر در حد بالا مصرف شود، چه بسا سبب شکم درد یا مشکلات معده‌ای- روده‌ای خواهد شد.

برخی محققان می‌گویند که پنجه گربه را نباید برای درمان جراحی ترمیمی پوست، بیماری‌هایی که پیوند اعضا داشته‌اند و بیماری‌هایی که مبتلا به ایدز یا سل هستند، تجویز کرد.

کودکان زیر سه سال نباید این داروی گیاهی را مصرف کنند.

زنان شیرده و باردار نباید آنرا مصرف کنند. ممکن است در طول مصرف پنجه گربه، با مدفوع شل یا اسهال مواجه شوید.

این عارضه جانبی، عارضه ناچیزی است و در صورت تداوم مصرف پنجه گربه بتدریج رفع خواهد شد.

تداخل‌های احتمالی

اگر داروهای مصنوعیت زا، پلاسمهای تازه یا خون منجمد یا داروهایی را مصرف می‌کنید که مصرف آنها مستلزم پروتئین حیوانی یا هورمونهای پپتید، نظیر سرمهای حیوانی، گاماگلوبولین وریدی، عصاره وریدی تیموس یا انسولین گاوی یا خوراکی است، از مصرف پنجه گربه اجتناب ورزید اگر قصد مصرف این گیاه را دارید، یکی از دو راه نحوه بهتر آن را که در پی می‌آید انتخاب کنید و همانطور که پزشک شما یا دستورالعمل مندرج در روی بسته بندی این فرآورده مشخص کرده است، عمل کنید.

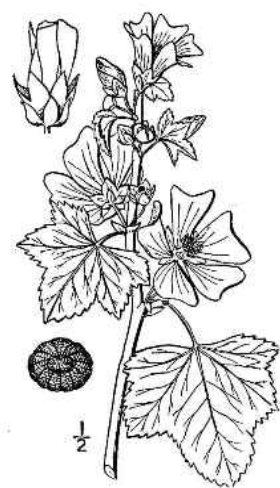
به خاطر داشته باشید که به خاطر فقدان تحقیقات کافی در این خصوص، این نکته حائز اهمیت فوق العاده است که دارو را از تولید کننده معتبر آن تهیه کنید.

پنیرک (Malvaceae) *Malva Sylvestris*



معرفی گیاه

این گیاه از تیره ختمی می باشد.
گیاهی است علفی پایا به ارتفاع ده الی پانزده
سانتیمتر و ساقه های کرکدار منشعب و بصورت نیمه
خوابیده است.





برگ‌های آن پنجه‌ای بوده و به طور متناوب بر روی شاخه قرار دارند.

گل‌ها صورتی مایل به بنفش بوده و دارای پنج گلبرگ باریک با رگه‌هایی از رنگ بنفش هستند. میوه گیاه دکمه‌ای مسطح می‌باشد. این گیاه در محل‌های مرطوب و در اغلب باغ‌ها، باغچه‌ها، کنار خیابان‌ها و در مزارع به وفور یافت می‌شود.

دوران گل دهی آن از اوایل اردیبهشت تا اواخر شهریور ادامه دارد. برداشت برگ‌ها خرداد تا شهریور بوده و گل‌ها را نیز از اردیبهشت تا مرداد می‌چینند. پنیرک یا خبازی دارای گل به رنگ گلی مایل به بنفش است.

ترکیبات شیمیایی

مواد لعابی، تانن‌ها، مواد رزینی، اغزالات کلسیم، موسیلاژ، ویتامین ث و اسانس از جمله ترکیبات شیمیایی گیاه به شمار می‌روند.

تمام قسمتهای گیاه، علاوه بر تانن، موسیلاژ فراوان و قند دارد. تمام قسمت آن بخصوص گل پنیرک دارای اثر نرم کننده مجاری تنفسی و مدر است. برگ و گل ختمی علاوه بر موسیلاژ، دارای اسانس نیز می‌باشد. ختمی در زمان گل دادن دارای حداقل موسیلاژ و حداکثر مواد قندی و بر عکس است. گل ختمی اثر رفع تحریکات جلدی و نرم کننده داشته و در بیماریهای تنفسی نیز به عنوان نرم کننده مجاری تنفسی استفاده می‌شود.

همچنین ریشه ختمی دارای اثر ضد التهاب می‌باشد.

از دانه پنبه، روغن پنبه می‌گیرند.

گوسی پول ماده رنگی و سمی است که از دانه پنبه استخراج شده و بعنوان ضد باروری مردان در دست تحقیق است.

روغن پنبه دانه به مصارف تغذیه الیاف پنبه در پزشکی و بهداشت در زخم بندی و سوختگیها استفاده می‌شود. همچنین الیاف پنبه به عنوان تهیه سلولز و مشتقات سلولز بکار می‌روند. گیاه کنف نیز متعلق به خانواده پنیرک است.

خواص درمانی

پنیرک اثر نرم کننده، آرام کننده، آرام بخش، مدر و رفع ناراحتی‌های سینه دارد
پنیرک در غالب بیماریهایی که منشاء التهاب و تورم اعضای بدن دارد می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد.

جوشانده و همچنین ضماد پنیرک به تناسب نوع بیماری در رفع تحریکات اعضای مختلف بدن مانند تحریکات دستگاه گوارش، مجاری ادرار، مجاری تنفسی، نزله‌های ششی و برونش‌ها، رفع سرفه در برونشیت، التهاب مخاطهای بدن، استفراغ و اخلاط خونی، ورم لوزتین، آنژین‌ها، بیماری‌های کلیوی و مثانه، سرخک، مخملک، آبله و رفع یبوست اطفال استفاده می‌گردد.

در استعمال خارجی ریشه و برگ له شده پنیرک جهت رفع التهابهای سطحی بدن با قرار دادن به روی عضو و همچنین برای رفع جوش صورت و دانه‌های جلدی به کار می‌رود.
در ضمن درد و ناراحتی‌های محل جوش و دانه‌ها را تسکین می‌دهد.

جوشانده حاصله از برگ و گل پنیرک به صورت غرغره در رفع تحریکات مخاط دهان ورم لوزه‌ها، درد گلو، آنژین اثر مفید دارد.



درمان جوشهای صورت

ریشه یا برگ له شده گیاه را اگر در محل جوش‌ها و دانه‌های پوستی قرار دهیم اثر مفیدی در درمان جوش‌ها و کاهش درد آنها دارد.

درمان آنژین و لوزه‌ها



جوشانده حاصل از برگ و گل پنیرک که به شکل غرغره مورد استفاده قرار می‌گیرد. حدود یک لیتر آب را بر روی یک مشت از برگهای گیاه ریخته و دو یا سه دقیقه بجوشانید تا جوشانده مورد نظر تهیه شود.

رفع یبوست

جوشانده پنیرک یک مسهل ضعیف است که از آن می‌توان برای رفع یبوست استفاده نمود.

رفع سرفه

از جوشانده پنیرک در رفع سرفه‌های برخی از بیماری‌ها مانند سل و برونشیت استفاده می‌شود. در کشور آلمان از ریشه این گیاه در جهت رفع اخلاط بیماری سل استفاده می‌شود. گل پنیرک درمان گلو درد و برونشیت (به صورت دم کرده)، غرغره آب جوشانده و همچنین ضماد و کولین پنیرک به تناسب نوع بیماری در رفع تحریکات اعضای بدن مانند: تحریکات دستگاه گوارش، مجاری ادراری، مجاری تنفسی، نزله‌های ششی، برونشیت‌ها، زفع سرفه در برونشیت، التهاب‌های بدن به طور کلی، استفراغ و اخلاط خونی ورم لوزتین، آنژین‌ها، بیماری‌های کلیه و مثانه، رفع یبوست اطفال و افراد مسن استفاده به عمل می‌آید. جوشانده حاصل از برگ و گل پنیرک به صورت غرغره در رفع مخاط دهان، ورم لوزه‌ها درد گلو، آنژین‌ها و... اثر مفید دارد.

پولی کالاسه (Polygalaceae)



معرفی گیاه

گل‌ها به صورت خوشه‌ای به رنگ معمولاً سفید یا صورتی است.

ارتفاع هر گل حدود سه سانتی متر و ارتفاع کل خوشه گل تا پنجاه سانتی متر نیز می‌رسد ساقه از نوع پرز دار به قطر چهار الی نه میلیمتر و طول ساقه در حدود سی و سه سانتی متر می‌باشد.



ترکیبات شیمیایی

ریشه گیاه پلی گالاسنگا (*Polygala senega*) دارای ساپونین های تری ترپنوئیدی (مثلسنه ژین و سنه ژین) است و الکل قندی بنام پلی گالیتول دارد.





خواص درمانی

اگر ریشه سنگا روی مخاط دهان اثر داده شود موجب ترشح بزاق می گردد.
ریشه سنگا از خلط اورهای رسمی و بویژه در فارماکوپه بریتانیا است.

هفت گونه پلی گالا در ایران می روید که اغلب گونه ها در شمال و دو گونه در استانهای هرمزگان و بلوچستان می رویند.



پونه *Mentha Polegium*



معرفی گیاه

پونه از خانواده نعناع است. این سبزی بسیار خوشبو و عطردار است. در برخی شهرها به آن پودینه هم می گویند.

پونه بیشتر در جاهای خشک و ریگزار یا زمین های شنی می روید. این سبزی را به صورت خام می خورند. از خشک شده آن هم برای خوشبو کردن دوغ و آش استفاده می کنند.



خواص درمانی

پونه هضم غذا را آسان می‌کند. به همین خاطر، برای درمان استفراغ، دل پیچه و درد معده مفید است. جویدن نعناع و پونه برای بر طرف کردن سکسکه مفید است و ضد تشنج و آرام کننده اعصاب است به درمان اسهال و بیماری‌های روده‌ای کمک می‌کند پس اگر می‌خواهید معده خود را تقویت کنید، پونه مصرف کنید همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین B₆ است.

پونه کوهی از بهترین گیاهان تقویت کننده بشمار می‌رود مصرف پونه کوهی کار روده‌ها را منظم می‌کند درد معده و بی اشتها را تسکین می‌دهد و برای ناراحتی‌های کبدی بسیار مؤثر است. دم کرده پونه برای اسهال اسهال خونی و اسهال‌های باسیلی و همچنین ناراحتی‌های عصبی اختلالات گوارشی مفید و مؤثر است دم کرده پونه تقویت کننده خوبی است. اگر گاهی پس از صرف غذا در معده احساس سنگینی نمودید و یا غذا را ترش کردید و یا به کلی ناراحت شدید می‌توانید از این دم کرده استفاده کنید.

اسانس پونه می‌تواند جایگزین میکروب‌کش‌های شیمیایی شود

نتایج یک پژوهش نشان داد که با توجه به رواج مقاومت دارویی ناشی از استفاده از مواد شیمیایی ضد میکروب به نظر می‌رسد که کشف قابلیت‌های روغن‌های فرار به عنوان جایگزین سازی آنها با مواد شیمیایی امیدبخش باشد.

نتایج تحقیقات آقایان ایرج رسولی پژوهشگر دانشگاه شاهد، محمد باقر رضایی و کامکار جایمند



پژوهشگران موسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع که به بررسی ((حساسیت میکروبی به روغن هزار پونه سنبله‌ای)) پرداختند، نشان داد:

قسمت‌های مختلف بسیاری از گیاهان حاوی روغن‌های اسانسی یا روغنهای فرار هستند.

که یکی از مهمترین مواد مؤثر گیاهان دارویی می‌باشند.

روغن‌های فرار به دلیل مصارف طبی از نظر اقتصادی نقش بزرگی در صنعت ایفا می‌کنند. کنترل بیماری‌های میکروبی و غیر میکروبی بوسیله روغن‌های اسانسی و استفاده آنتی اکسیدان‌ها از منابع طبیعی برای افزایش عمر محصولات غذایی مورد توجه محققان است. همچنین نتایج بررسی، استفاده از روش انتشار تأثیر ضد میکروبی پنجاه روغن اسانسی مختلف بر روی بیست و پنج گونه باکتریایی نشان می‌دهد:

روغن‌های اسانسی دارای خواص ضدباکتری، ضدقارچ، ضدفیتوپاتوزن و ضدسرطان هستند. در این پژوهش، اسانس پونه‌ای سنبله‌ای با روش تقطیر با بخار آب استخراج و تأثیر ضد میکروبی آن بر روی تعدادی از میکروبها مطالعه شده و سپس تأثیر ضد میکروبی اسانس با روش دیسک روغن فرار مؤثر در قسمتهای مختلف بررسی گردید.

در ادامه روغن فرار مؤثر در رقت‌های مختلف در برابر سوسپانسیونهای میکروبی قرار گرفتند تا MBC و MIC آن‌ها تعیین شود.

نتایج مطالعه تأثیر ضد میکروبی روغن فرار پونه سنبله‌ای نشان می‌دهد که از نظر زمانی تأثیر ضد میکروبی اسانس کوتاهاست.

همچنین فعالیت ضد میکروبی روغن اسانسی پونه سنبله‌ای در رقتها و در برابر میکروارگانیسم‌های مختلف متفاوت است.

نتایج بررسی‌ها در عدم رشد میکروبی و حداقل زمان لازم برای کشتن میکروارگانیسم‌ها نشان می‌دهد که اندازه قطر هاله عدم رشد ارتباط چندانی با سینیتیک میکروب کشی آن ندارد و ممکن است اسانس با ایجاد هاله بزرگ، مانند آنچه که در خصوص *S.cerveisiac* مشاهده می‌شود، زمان بیشتری نیز برای میکروب کشی لازم داشته باشد.

بنابراین می‌توان استنباط کرد که اندازه قطر هاله‌های عدم رشد دقیقاً نمی‌تواند بیانگر MIC یا MBC باشد و برای تعیین میزان حساسیت هر میکروارگانیسم به هر ماده ضد میکروبی تعیین قطر هاله و MIC و MBC لازم است.

نتایج این تحقیق می‌افزاید: اختلاف تأثیر، روغن‌های فرار بر عوامل بیماریزا نشان دهنده ترکیبات شیمیایی مؤثر متفاوت و خواص آنها نسبت به یکدیگر و نسبت به عوامل بیماریزاست.

پژوهشگران خاطر نشان کرده‌اند: به نظرمی‌رسد بیشترین خاصیت ضد میکروبی اسانس پونه سنبله‌ای مرهون ترکیبات مونوترپنی مانند لیمونن باشد که بیشترین درصد ترکیب شیمیایی اسانس را نیز به خود اختصاص داده است.

قطره خوراکی پونه

دسته دارویی: خلط آور، ضد سرفه
فرمول ترکیبی: این فرآورده از اسانس گیاه پونه با نام علمی *Mentha pulegium* از خانواده نعنائیان (Labiatae) تهیه شده است. مهم‌ترین ماده مؤثره این اسانس پولگون (Pulegone) می‌باشد.
مکانیسم اثر: پولگون موجود در اسانس پونه منجر به سهولت یا افزایش جریان موکوس و اثرات ضدسرفه می‌شود. پونه دارای خواص آنتی اسپاسمودیک و ضد میکروبی است.
موارد مصرف: سرفه، برونشیت، حالات سوء هاضمه توأم با نفخ، پرادراری
مقادیر و نحوه مصرف: بزرگسالان: ده تا بیست قطره همراه با یک استکان آب سرد، بعد از غذا، سه بار در روز.
عوارض جانبی: نشانه‌های مصرف بیش از حد مجاز اسانس پونه عبارتند از: درد شکم، تهوع، استفراغ، اسهال، خواب‌آلودگی (Lethargy)، تب (Pyrexia)، افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و جوشهای کپیری منتشر.
احتیاطات و هشدارها: مقادیر پنجاه LD برای اسانس پونه چهار دهم g/kg (خوراکی در رات) و چهار و دو دهم mg/kg (جلدی در خرگوش) تعیین شده است.
مکانیزم هپاتوتوکسیستی و نفروتوکسیستی اسانس پونه ناشناخته است.
موارد منع مصرف: مصرف قطره خوراکی پونه در حاملگی و شیردهی ممنوع است. گزارش شده است که مقادیر زیاد پونه موجب سقط می‌شود و این دوزها هپاتوتوکسیک و نفروتوکسیک هستند.
نحوه نگهداری: در دمای کمتر از سی درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید. محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید.

بسته بندی: شیشه‌های پانزده ml دارای قطره چکان
تداخلات دارویی: در صورت مصرف همزمان با آمیودارون، استروئیدهای آنابولیک، کتوکونازول و متوتروکسات امکان افزایش اثر هپاتوتوکسیستی وجود دارد.



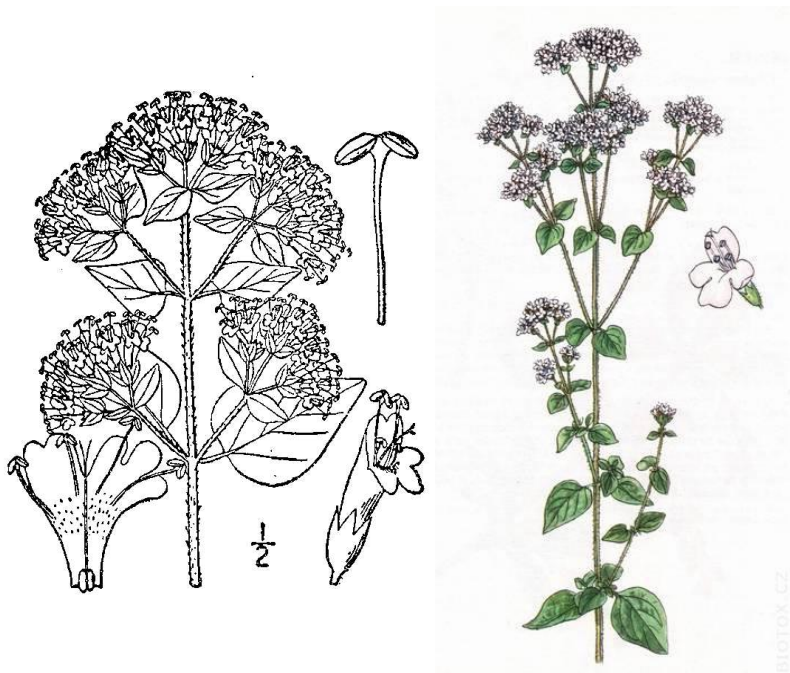
پونه کوهی *Origanum Vulgare* L



معرفی گیاه

پونه کوهی در کتب‌های طب سنتی با نام ((فودنج جبلی)) یا ((آویشن شیرازی)) نام برده شده است. نام این گیاه به فرانسوی *Origan Vulgaire* و *Origan Commun* و *Marjolaine* به انگلیسی *Oregano* , *Ild Marjoram* گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده *Labiatae* و نام علمی آن *Origanum Vulgare* L. و *Origanum* نام‌های علمی مترادف آن *Origanum Loureiroi* Kostel. می‌باشد.

فودنج جبلی یا پونه کوهی گیاهی است چند ساله با شاخه و ساقه‌های سخت پوشیده از کرک به رنگ سبز مایل به قرمز به ارتفاع در حدود هفتاد سانتی متر و لی به هر حال ارتفاع آن بیشتر از مرزنگوش است.



برگهای آن پوشیده از کرک و به رنگ سبز تیره و پهن تر و یزرگ تر از مرز نگوش است شکل برگها بیضی نوک تیز و بدون دمبرگ است.

گل‌های آن ارغوانی گکه در اوایل تا اواسط تابستان در انتهای شاخه‌های گل دهنده به طور مجتمع و گروهی ظاهر می‌شود. فودنج جبلی در مقابل سرما مقاومتر و متحمل‌تر از مرزنگوش می‌باشد. تکثیر پونه کوهی از طریق کاشت بذر آن در بهار و یا از طریق قلمه آن انجام می‌گیرد.

اولین برداشت برگها و سرشاخه‌های جوان سبز پونه کوهی در آغاز ظهور گلها یعنی اواخر بهار شروع می‌شود و گیاه از هفت الی هشت سانتی متری زمین قطع می‌شود.

پایه باقی مانده گیاه به رشد خود ادامه می‌دهد به طوری که ممکن است یک برداشت دیگر نیز در یک سال انجام شود.

مزرعه پونه کوهی ممکن است چهار الی پنج سال با محصول کافی مورد بهره برداری قرار گیرد.

ولی پس از آن باید مزرعه تجدید شود.

پس از برداشت، برگهای باید با دقت تمیز شده و پهن و خشک شود.

پونه کوهی دارای پویی معطر است و در سواحل دریاها و دامنه کوهها و جنگلهای مناطق مختلف اروپا و آسیا و ایران می‌روید و پرورش داده می‌شود. در ایران در مناطق شمال ایران لاهیجان، زالش و آستارا به طور خودرو دیده می‌شود. به طور کلی در اصطلاح ادویه و در فرهنگ ادویه و در فرهنگ ادویه و گیاهان دارویی، Marjoram، Oregano دو گیاه متفاوت هستند که گاهی از نظر اسم یکی را به جای دیگری گفته می‌شود.



مرزنگوش یا Sweet Marjoram یک ادویه برگ‌ی نسبتاً ملایمی است، ولی Oregano یک ادویه تیز و تند مخصوص پیتزا می‌باشد که با نام Pizza Herb نامیده می‌شود. از نظر گیاه‌شناسی طی قرون متمادی ابهامی از نظر نامگذاری این دو گیاه وجود داشته است و طی سالهای و شاید چندین قرن گیاه‌شناسان هر دو نام را مربوط به یک گیاه به نام علم‌ی Origanum Marjoronal یا مرزنگوش می‌دانستند.

در حال حاضر عده‌ای از گیاه‌شناسان باز هم هر دو نام یادشده را یعنی Marjoram، Oregano را مربوط به یک گیاه به نام علمی Majorana Hortensis Moench می‌دانند.

ولی عده دیگری عقیده دارند که Majorana : مربوط به نوع شیرین و گره دار آن یعنی Sweet Marjoram است که گیاهی است از خانواده Labiatae و بومی مناطق مدیترانه‌ای و در ایران به نام مرزنگوش معروف می‌باشد و Oregano که به نام Organy یا Wild Marjoram معروف بوده است.



در حال حاضر دو نوع آن یعنی نوع اروپایی و نوع مکزیک‌ی مورد توجه می‌باشد.

نوع مکزیک‌ی تند و تیز آن که بومی مناطق گرم نیمکره غربی است، گیاهی است از خانواده Verbenaceae جنس Lippia و نام علمی آن Lippia Graveolens HBK می‌باشد.

نوع مکزیک‌ی تند، گیاهی معطر و بوته‌ای می‌شود.

این گیاه ادویه در بازار بین المللی به نام Mexican Oregano معروف است. نوع ملایم اروپایی یا Oregano گیاهی است از خانواده Labiatae و نام علمی *oreganum vulgare* L. آن می باشد و همان گیاهی است که در این بخش با نام فودنج جبلی یا پونه کوهی مطرح شده و در ایران می روید. قسمتی از این گیاه که در جزیره کرت در دامنه های کوه دیکت می روید به نام علمی *Origanum Dictamnus* L. که آن را *Origanum Cretium* L. نیز می گویند می باشد که مشخصات عیناً مانند مشخصات *O.vulgare* است.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی وجود اسانس روغنی فرار به مقدار نیم الی چهل و پنج صدم درصد در فودنج جبلی تأیید شده است.

بررسی های دیگری نشان می دهد که اسانس روغنی موجود در فودنج جبلی در حدود پنجاه درصد شامل تیمول است به علاوه ترکیب اسانس روغنی فرار آن دارای دی آل - پینن دی پنتن، لینالول، مقداری بی سیکلیک سسکی ترین و تری سیکلیک سسکی ترین می باشد.

خواص درمانی

طبیعت آن طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و خشک است. اسانس آن معطر محرک و مقوی و برای قطع اسهال و تسکین دردهای حاد و پشت سر هم شکم نافع است دم کرده آن برای زکام، یرقان، سرفه، درد گلو و استسقا اثر مفید دارد زیرا مدر است. در آمریکا در حال حاضر از اسانس پونه کوهی برای معطر کردن سوسیس و انواع غذاها در سطح وسیعی استفاده می‌شود و ضمناً از این اسانس زرد مایل به سبز معطر و مطبوع برای معطر کردن انواعی از صابون‌ها و بعضی لیکورها استفاده می‌گردد و از برگهای خشک آن به عنوان ادویه در انواع غذاهای گوشتی و سوپ‌ها مصرف می‌گردد. مقدار خوراک پونه کوهی به صورت دم کرده ده الی بیست گرم می‌باشد.



سرشاخه گل دار گیاه برای تهیه سه الی چهار فنجان دم کرده کافی است نوع دیگر آن این است که در حدود پنجاه گرم از پونه کوهی در هزار گرم سه رکه انگور قرمز مدت یک هفته خیس می‌کنند و پس از آن بعد از هر غذا یک لیوان کوچک از آن را می‌خورند از اسانس پونه کوهی به صورت پماد برای ضد عفونی کردن زخم‌ها استفاده می‌شود.

بعلاوه برای تسکین روماتیسم و دندان درد و گوش درد نیز استعمال موضعی آن مصرف دارد در چین جوشانده گیاه را که با گیاه بار هنگ پخته شده باشد برای معالجه آفتاب زدگی می‌خورند. در هند و چین از گیاه به عنوان تنیک و مهیج ((فوکود و دلانسان)) و برای معالجه س. ل و ناراحتی‌های کبد ضعف مفرط و عقیم بودن مصرف می‌شود.

پیاز *Allium Cepa* L



معرفی گیاه

پیاز نوعی گیاه سوخی (غده‌ای) گوشتی زیرزمینی از خانواده لاله است و نام علمی آن *Allium Cepa* L می‌باشد.

بطور معمول پیاز به بخشی از گیاه اطلاق می‌شود که هر گیاهی از طبقه آلیوم‌ها دارای آن است. اما معمولاً منظور از پیاز، گیاه تند مزه‌ای است که بوی تندی هم دارد و در تهیه انواع غذاها به عنوان نوعی ماده طعم دهنده از آن استفاده می‌کنیم.



هرچه پوست پیاز، زیادتر و کلفت‌تر باشد، زمستان طولانی‌تر و سخت‌تر خواهد بود. این امر نشان دهنده این است که طبیعت برای حفظ گیاه پیاز از سرمای سخت زمستان، از پوشش‌های ضخیم برای پوشاندن پیاز استفاده می‌نماید. پیاز یکی از قدیمی‌ترین گیاهان زراعی بوده که از هزاران سال قبل، به عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می‌شده است.

قدیمی‌ترین منابع کشف شده از سومریان به دست آمده که نشان می‌دهد، سومریان که در عراق امروزی می‌زیسته‌اند، تقریباً دوهزار و یکصد سال قبل از میلاد مسیح از این گیاه استفاده می‌کرده‌اند.



در نسخه‌های کتب قدیمی مصر، تقریباً یک‌هزار و پانصد و پنجاه سال قبل از میلاد که نوشته‌های خود را روی پایپروس می‌نوشتند، از اثرات دارویی پیاز سخن به میان آمده است. آن‌ها عقیده داشتند که مصرف پیاز به همراه غذا انرژی بیشتری به فرد می‌دهد.

پیاز گیاهی است علفی دو ساله یا چند ساله که از خرداد تا مرداد گل می‌دهد. دارای برگ‌های توخالی و استوانه‌ای شکل. ساقه پیاز تا ارتفاع یک متر هم می‌رسد که آنهم استوانه‌ای و توخالی است.

گل‌های پیاز به رنگ سفید یا بنفش به صورت چتر در انتهای ساقه دیده می‌شود.

پیاز انواع مختلف درد مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش.



پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود ولی گفته می‌شود که منشأ آن از ایران و افغانستان بوده است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا راه یافته است. پیاز از زمانهای ماقبل تاریخ وجود داشته است. مردم مصر از آن در غذاهایشان استفاده می‌کرده‌اند. مخصوصاً در مصر پیاز در مراسم مذهبی بکار می‌رفته و احترام خاصی داشته است.

یونانیان و رومیان نیز آن را می‌شناخته و مصرف می‌کرده‌اند.

پیاز *Allium fistulosum* L گونه‌ای است که در ابتدا در آسیای مرکزی تا جنوب غربی هند کشت می‌شده است.

همچنین در شرق و در مدیترانه‌ای پیاز از زمانهای بسیار دور کشت می‌شده است.

امروزه گونه‌های متعددی از آن در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

پیاز از متداولترین سبزیجات و ادویه جات است که خاصیت دارویی هم دارد.

بخش جمع آوری شده برای اهداف دارویی پیاز گیاه می‌باشد.

فقط پیازهای سالم و کاملاً رسیده جمع آوری می‌شوند و بعد از حذف برگها در کیسه گونی یا روی تخته‌های چوبی در حرارت سه تا پنج درجه سانتی گراد و در رطوبت نسبی شصت درصد نگهداری می‌شوند.

از پیاز خشک بندرت استفاده می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

پیاز حاوی ترکیباتی است که از نظر شیمیایی خیلی شبیه به سیر است. ترکیبات آن حاوی گلیکوزیدهای فلاونوئید، پکتین و گلوکوکینین ها می باشد. این ترکیبات اثر میکرب کشی دارند و عمل هضم و ترشح زرداب را تحریک کرده و فشار خون را کاهش می دهند. پیاز دارای ترکیبات گوگردی، قند، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، فسفر و ویتامینهای A.B.C می باشد. پیاز دارای اسانس مخصوصی می باشد که در اثر پختن از بین می رود. پیاز خام فعالیت معده را زیاد می کند و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معده خود حس کنند. اینگونه اشخص باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دستگاه هاضمه را منظم کرده اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می کند.

خواص درمانی

پیاز بوی تندى دارد و باعث مى شود از چشم ها آب بیاید و مزه تند ولى كمى شیرین دارد. مصرف داخلى آن به شكلهای مختلف و همانند سیر است. بعنوان هضم كننده عمل مى كند، اشتها را تحريك مى كند، قند خون را کاهش مى دهد و همچنین خلط آور است. پیاز برای دفع بعضی از انگلهای روده نیز استفاده می شود. مصرف خارجی آن برای درمان جوش صورت می باشد. کشت و کار پیاز احتمالاً از ایتالیا وارد اروپای مرکزی شده است. پیاز ادرارآور قوی است و خام و پخته آن هر دو این اثر را دارند. پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن قند خون را پائین می آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتماً هر روزه از آن استفاده کنند. اگر پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می کند. پیاز نیم پز برای سوختگیها نیز مؤثر است.



پیاز خام محرک قلب و باکتری کش است. پیاز تقویت کننده و نرم کننده سینه است و برای این منظور پیاز را آب پز کرده و بخورید.

پیاز سنگ کلیه را خرد می کند.

پیاز پخته ملین است.

برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.

ماسک پیاز روی صورت خون را به طرف

صورت می کشاند و رنگ صورت را درخشان می کند.

پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می شود.

پیاز لته ها را محکم می کند.

پیاز کلسیم دارد دندانها و استخوانها را تقویت می کند و از نرمی استخوان جلوگیری می کند. پیاز معالجات عفونتهای مجاری تنفسی از قبیل ورم گلو، برونشیت، گریپ و آسم می باشد. برای رفع سموم بدن پیاز توصیه می شود.

برای آنکه پیاز زود هضم شود و آنهایی که معده حساس دارند بتوانند آنرا بخورند و از خواص آن استفاده کنند باید موقع پختن پیاز مقداری شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان تر خواهد کرد.

اگر پشه یا زنبور شما را گزید فوراً یک پیاز را بریده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فوراً ساکت می شود.

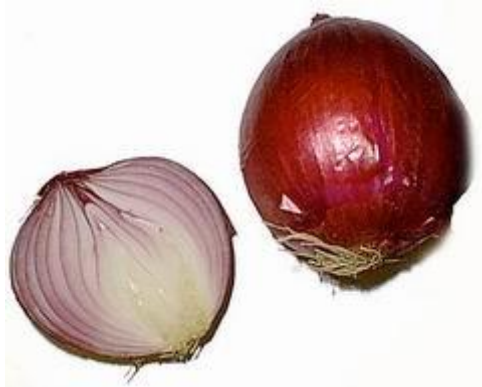
پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان و تقویت معده و روده و زیاد شدن اشتها مصرف می کنند. اگر از بوی پیاز ناراحت می شوید می توانید بعد از خوردن پیاز برای رفع بوی آن باقلا پخته و یا گردوی پخته و یا نان سوخته بخورید.

تخم پیاز گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی مصرف می شود.

اگر از تخم پیاز پمادی درست کنید و روی سر ببندید از ریختن مو جلوگیری می کند. برای اینکه بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک از چشمان شما جاری نشود می توانید پیاز را زیر آب شیر پوست بگیرید یا اینکه پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب آن را پوست بکنید.

از مخلوط آب پیاز با عسل، شربت تهیه می کنند که مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری از این شربت، در درمان سرماخوردگی، آسم، برونشیت و نارسایه های کلیه و مجاری ادرار بسیار مؤثر است. پیاز خام پ. هاش مواد داخل معده را بالا می برد و باعث تشدید فعالیت دستگاه گوارش می شود. به همین دلیل مصرف پیاز به افرادی که غذایشان دیر هضم می شود توصیه می گردد. خوردن پیاز ترشحات معده را تنظیم نموده و اشتها را زیاد می کند.

خوردن پیاز همراه با غذاهای چرب، مخصوصاً در مهمانی ها یا مسافرت ها، سبب هضم چربی شده و همچنین ناراحتی های حاصل از آشامیدن آب تصفیه نشده در مناطق مختلف مسافرت را کاهش می دهد.



این امر به دلیل آن است که پیاز خاصیت پادزیست (آنتی بیوتیک) داشته و قادر است میکروب ها را نابود سازد. بو کردن آب پیاز به ویژه زمان پوست گرفتن آن، برای بهوش آمدن فردی که سست یا بیهوش شده و همچنین برای رفع تشنج، بسیار مفید است.

جوشانده پیاز هم برای جلوگیری از احساس

گرمای شدید، بسیار مناسب است. مصرف پیاز پخته به همراه کره برای رفع یبوست و برطرف نمودن نفخ معده بسیار مفید است. برای این منظور، پیاز را آرام می پزند و در حین پخت، کره را آرام آرام به پیاز اضافه می کنند. اصولاً مصرف پیاز پخته برای رفع ناراحتی های اعصاب مفید است.

همچنین در درمان کم ادراری هم مصرف پیاز پخته توصیه می شود.

پیاز به دلیل داشتن موادی از جمله پروستاگلاندین ها، رگ های خونی را گشاد می کند و همچنین به واسطه داشتن انسولین گیاهی، موجب شفای بیماری دیابت می گردد.

قرار دادن پیاز گرم پخته در محل سوختگی یا جراحت، سبب التیام درد می شود.

پیاز خام، آلبومین ادرار را کاهش داده و التهاب بدن را از بین می برد.

در مبتلایان به ورم کلیه، اگر به بیمار پیاز یا سوپ پیاز داده شود، تورم کلیه و مجاری ادراری از بین می رود.

همان طور که پوست گرفتن پیاز باعث سوزش چشم، آبریزش بینی و ریزش اشک می‌شود، هنگام سوزش بینی، حساسیت، خارش، ورم لب‌ها و نیز برای برطرف کردن التهاب، زخم بینی، دهان، مصرف پیاز مؤثر است.

برای برطرف نمودن آبه زیر پوست، ورم چشم‌ها و پلک‌ها، از بین بردن دردهای گوش، سردرد و درد دندان، پیاز بسیار مفید است.

در کتاب رسمی داروسازی چینی، پیاز برای درمان آنژین صدری، سرفه، تنگی نفس همراه با درد و همچنین اسهال خونی کاربرد دارد.

پیاز به منظور درمان کم‌اشتهایی و پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین هم به کار می‌رود. سازمان بهداشت جهانی ضمن تأیید مراتب فوق، مصرف پیاز را برای درمان نارسایی‌های رگهای خونی سالمندان هم توصیه نموده است.

اخیراً طی چند تحقیق انجام شده بر روی رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر زیادی پیاز، متوجه شده‌اند که پیاز هم همچون سیر، قادر است از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری کند و در تجزیه فیبرین دخالت نماید. وجود ترکیبات گوگردی در پیاز، موجب جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها شده، از لخته شدن خون داخل رگ‌ها پیشگیری می‌نمایند.

کاهش کلسترول خون و کم شدن قند خون در اثر مصرف پیاز، به تأیید بسیاری از مراکز علمی و تحقیقاتی رسیده است.

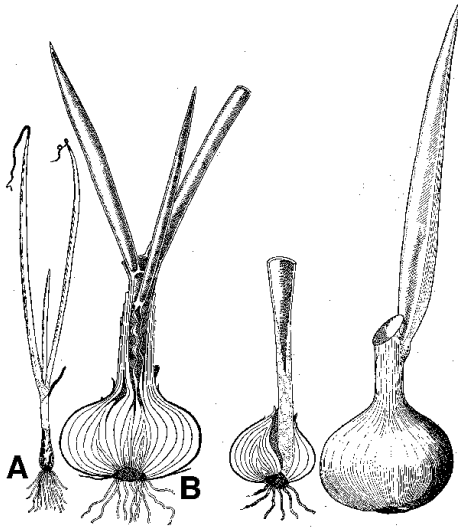
پیاز قادر است که چربی‌های خون را کاهش داده و از انعقاد خون داخل رگ‌ها جلوگیری نماید. به علاوه پیاز قادر است که بیماری‌های قلبی از جمله فشار خون را درمان نموده و همچنین خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش دهد.

توصیه دانشمندان، این است که از خوردن پیاز و سایر گیاهان خانواده سیر غفلت نکنید.

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص بی‌شمار است.

پیاز خام دارای ویتامین (ث) فراوان و ویتامین‌های A، B و املاح معدنی از قبیل گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید، سیلیس، کلسیم، اینولین، صمغ و موم است.

پیازهای قرمز و زرد از غنی‌ترین منابع ترکیبات شیمیایی کوورسستین هستند. کوورسستین از مواد ضداکسید کننده و ضدالتهاب و ضمناً آرام بخش و مسکن است.



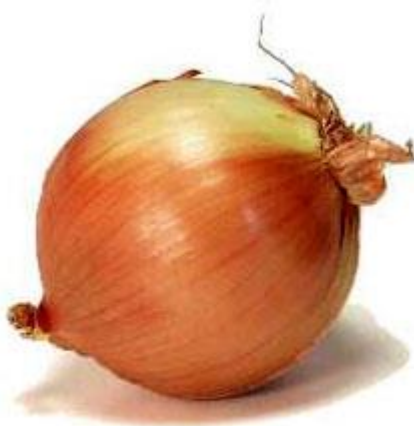
این گیاه همچنین حاوی ید است و در درمان گواتر تأثیر دارد. سیلیس موجود در پیاز نیز در نگهداری استخوان‌ها و رگ‌ها ضروری است. این گیاه همچنین نقش مؤثری در سیستم گردش خون دارد؛ به این ترتیب که به پایین آوردن فشار خون کم‌کم می‌کند و به دلیل دارا بودن کوورستین، با رادیکال‌های آزاد جنگیده و از بالا رفتن LDL (کلسترول بد) جلوگیری کرده و در درمان تصلب شرایین بسیار کارآمد است. پیاز، دافع سنگ کلیه بوده و در درمان بیماری‌های کبد، ورم کلیه، قند، میگرن و ورم عضله قلب مؤثر است.

پیاز ترشحات معده را افزایش داده و به هضم غذا کمک می‌کند. همچنین این ماده غذایی برای تصفیه خون و کم کردن درجه فشار خون مفید بوده و در دفع سموم بدن بسیار مؤثر است.

مصرف پیاز از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کرده و در صورت ابتلای یکی از افراد خانواده، قرار دادن پیاز خرد شده در منزل می‌تواند از ابتلای افراد دیگر بکاهد. پیاز برای درمان عفونت مثانه و بیماری‌های کلیوی نیز توصیه می‌شود. در نسخ قدیمی به نقش پیاز

در تسکین دردهای مفصلی اشاره شده است. توصیه کارشناسان به مبتلایان به بیماری آسم این است که در رژیم غذایی خود مرتباً از پیاز استفاده کنید. پیاز حداقل دارای سه ترکیب شیمیایی ضد التهاب دارویی است که به عامل زیربنایی بیماری آسم یعنی به التهاب حمله می‌کند. این گیاه حاوی آنتی بیوتیک بوده، دارای خاصیت میکروب کشی قوی است و در درمان سرماخوردگی و سایر عفونت‌های میکروبی کارآمد است.





مصرف پیاز خام به کسانی که از مشکلات گوارشی نظیر زخم معده و اثنی عشر رنج می‌برند توصیه نمی‌شود؛ این افراد باید پیاز را به شکل پخته مصرف کنند. پیاز از حدود شش هزار سال پیش تا کنون به عنوان یک داروی سنتی مشهور قلوداد شده است. پیاز در ساخته شدن اهرام مصر نقش مهمی ایفا کرده است.

زیرا به کارگران مصری نیرو می‌بخشیده و آنها را در برابر بیماریها مقاوم می‌کرده است.

طبق تحقیقات جدید پیاز عامل خوبی در تنظیم کلسترول خون و کاهش چربیهای آن می‌باشد. این گیاه شفا بخش تأثیری فوق العاده در رقیق کردن خون، تنظیم قند خون، از بین بردن میکروبها، حل کردن لخته‌های خون، بر طرف نمودن احتقان مجاری تنفسی و همچنین پیشگیری و درمان سرطان دارد.

تحقیقات بی شمار تأثیر شفا بخش و معجزه آسای پیاز را به خصوص برا قلب ثابت نموده‌اند. مصرف پیاز به طور کلی موجب کاهش کلسترول خون می‌گردد؛ به خصوص در افرادی که غذاهای پر چرب مصرف می‌نمایند. دکتر ویکتور گریویچ طی تحقیقات خود ثابت کرده است که مصرف نصف پیاز متوسط در روز به میزان سی درصد کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد.





از زمانهای قدیم پیاز به عنوان دارویی برای درمان دیابت شناخته شده است. ترکیبات پایین آورنده قند خون در پیاز خیلی موثرتر از داروشیمیایی عمل می‌کنند.

پیاز یک آنتی بیوتیک قوی است که طیف وسیعی از میکروبهای بیماریزا از اسهال گرفته تا سل را از بین می‌برد.

مصرف پیاز در پیشگیری از سرماخوردگی مؤثر است. اگر در حال حاضر مبتلا به سرماخوردگی هستید پیاز را فراموش نکنید چرا که پیاز مانند یک اکسپکتورانت عمل نموده و مجاری تنفسی شما را پاکسازی می‌کند و موجب تسریع در بهبود می‌شود.

عملکرد پیاز در این مورد همانند فلفل قرمز است که با تولید سیگنالهای محرک مخاط تنفسی باعث عطسه و سرفه شده و در نتیجه هرگونه میکروب و عناصر خارجی را به بیرون می‌راند. مطالعاتی نیز در رابطه با تأثیر پیاز در بیماریهای آلرژیک در حال انجام است. بر طبق تحقیقات انجام شده پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است که قادر به متوقف کردن روند تغییر شکل سلولها که منجر به سرطانی شدن آنها می‌شود، می‌باشد. مصرف نیم فنجان پیاز خام یا پخته در روز می‌تواند در کنترل کلسترول خون مؤثر باشد. اما برای بالابردن کلسترول مفید خون باید پیاز را به صورت خام مصرف کرد. به طور کلی خوردن پیاز خام خواص بیشتری به بدنتان می‌رساند.

اثر این ماده غذایی بر کاهش چربی‌های خون در تحقیقات متعددی به اثبات رسیده است، اما چنانچه بوی آن ممانعت از مصرف آن ایجاد می‌کند، استفاده از جعفری تازه بسیار کارآمد است و در عین حال منبعی برای ویتامین C خواهد بود. البته مصرف پیازهای قرمز بر پیازهای سفید ارجحیت دارد. پیاز سرشار از ویتامین‌های A, B, C و دارای آهن و واهک و فسفر و پتاسیم و سدیم و گوگرد و ید سیلیس و قند است.

قند پیاز مستقیماً وارد خون می‌شود ولی برای اشخاصی که اشخاصی که بیماری قند دارند مضر نیست.

پیاز برای درمان و دفع سنگ کلیه و همچنین برای بیماری‌های کبد و ورم و عضله قلب و بیماری‌های ورم کلیه و قند و میگردن مفید است.



پیاز پخته ضد یبوست و نفخ است. پیاز آب پز شده را اگر با روغن زیتون مخلوط کنیم برای درمان بواسیر مفید است.

اگر ورقه‌ای از پیاز را در شیر برای قولنج و دردهای شکم مفید است.

پیاز غذا را هضم و ترشحات معده را زیاد می‌کند. همچنین برای تصفیه خون و پایین آوردن فشار خون و دفع سموم بسیار مفید است.

پیاز به علت داشتن فسفر برای انجام کارهای فکری مفید است و همچنین بواسطه داشتن گوگرد خون را ضد عفونی می‌کند و بیماری‌هایی چون اسهال و برونشیت و گریپ را از میان می‌برد.

درمان اسهال

برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید بدین صورت که پوست پیاز را بشوئید و در مقداری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید، سپس آنرا در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیر آن گرفته شود. بعداً این شیر را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بشوئید تا اسهال کاملاً از بین برود.

رفع گاز معده

برای رفع گاز معده از تنتور پیاز می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن ده تا پانزده قطره است که باید در آب حل کرده و مصرف نمود.

رفع دردهای عصبی

برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است شربت پیاز به این صورت تهیه می‌شود: یکصد گرم پیاز خام را با چهارصد گرم آب مخلوط کرده و بپزید تا له شود سپس چهارصد گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که جوش بزند تا قند حل شود سپس آن را صاف کنید و در یخچال قرار دهید.

احتیاط در مصرف

گاهی بر اثر مصرف زیاد پیاز، عوارض مسمومیت گونه‌ای بروز می‌کند. مثلاً به برخی گاو و گوسفندان به عنوان خوراک، پیاز می‌دهند که ممکن است سبب مسمومیت و حتی مرگ حیوان شود. در انسان هم پس از مصرف زیاد پیاز، چه خود پیاز و چه فراورده‌های دارویی تولید شده با آن، ممکن است مسمومیت خفیف یا شدید به وجود آید. این فساد پیاز می‌تواند ناشی از عدم رعایت قوانین لازم جهت کاشت، داشت یا برداشت گیاه، نگهداری نامناسب در انبار و ... باشد. علائم مسمومیت با خوردن پیاز عبارتند از: کم خونی و زردی که در نتیجه همولیز خون (تخریب عناصر یاخته‌ای خون) حادث می‌شود و احساس بوی تند از ادرار یا هوای بازدم فرد مسموم که تشخیص مسمومیت را ساده می‌کند. بنابراین لازم است همان طور که سالم بودن گیاه را در نظر می‌گیریم، مقدار مصرف پیاز را هم مد نظر داشته باشیم و در خوردن آن، زیاده روی نکنیم. به علاوه زمانی که پیاز را پوست نموده و در مجاورت هوا قرار می‌دهیم، این ماده غذایی قادر است تا انواع آلودگی‌ها را به خود جذب نماید و مصرف چنین پیازی که پوست گرفته شده و مدت زیادی در مجاورت هوا قرار داشته می‌تواند خطرناک می‌باشد. بنابراین سعی نمایید بلافاصله پس از پوست گرفتن پیاز، آن را مورد مصرف قرار دهید.

بو و خاصیت اشک آوری پیاز

بوی پیاز مربوط به مواد گوگردی فراری است که در هنگام تقطیر در حرارت معمولی اتاق تجزیه می‌گردند. به همین دلیل طعم پیاز پخته در مقایسه با پیازهای خام بسیار ملایم‌تر است. پیاز سفید معمولاً ملایم‌تر از پیازهای قرمز و زرد است، به این دلیل که از این مواد گوگردی کمتر دارد. اغلب پیازهایی که در نواحی مرطوب رشد می‌کنند، دارای مواد گوگردی کمتری بوده و در نتیجه ملایم‌ترند.

زمانی که پیاز را به مدت چند ماه در انباری قرار می‌دهیم، پیاز به دلیل این که آب و یا هیدرات کربن خود را از دست می‌دهد، به تدریج تندتر می‌شود. البته این تندتر شدن پیاز می‌تواند ناشی از تغییرات شیمیایی این گیاه هم باشد.

مواد گوگردی پیاز، خواص مختلفی از خود نشان می‌دهند که یکی از آن‌ها اشک آور بودن است. زمانی که پیاز را برش می‌دهیم سلول‌های پیاز باز می‌شوند.

این سلول‌ها دو بخش دارند: بخش آنزیمی که به آلیناز معروف است و بخش گوگردی. آنزیم، ترکیبات گوگردی پیاز را تجزیه کرده و ترکیبات ناپایدار گوگردی ایجاد می‌کند که به گاز فراری تبدیل می‌شوند.

این گاز که حاوی ترکیبات گوگردی است، وارد هوا می‌شود و به چشم انسان می‌رسد (البته ابتدا وارد مجرای بینی می‌شود).

در چشم انسان، این گاز با آب واکنش نشان داده و اسید سولفوریک تولید می‌کند. اسید سولفوریک، بر پایه‌های اعصاب چشم اثر کرده و سبب سوزش چشم می‌شود. در نهایت در پاسخ به این سوزش، غدد اشکی، اشک ترشح می‌کنند که این ماده گوگردی به همراه اشک از چشم خارج شود.

قطرات اشک می‌توانند تنها چند ثانیه پس از برش پیاز ظاهر شوند.

اگرچه ما معمولاً اشک آوری پیاز را دوست نداریم و باعث ناراحتی ما می‌شود، این خاصیت پیاز آن را در برابر موجودات ریز زنده خارجی حفاظت می‌نماید. البته روش‌هایی برای کاهش اشک آوری پیاز وجود دارد.

برای مثال: قرار دادن پیاز در یخچال یا پوست کندن پیاز در آب روان. زمانی که پیاز را داخل یخچال قرار می‌دهیم، خنک شدن پیاز، ترکیب اشک آور آن را ضعیف می‌کند و دیگر پیاز زیاد اشک را در نمی‌آورد.

همچنین زمانی که پیاز را زیر آب روان پوست می‌گیریم، بخش اعظم ماده اشک آور پیاز با آب شسته می‌شود و از خاصیت اشک آور بودن آن کاسته می‌گردد.

خیس کردن پیاز و دستانتان پیش از بریدن پیاز هم مفید به نظر می‌رسد. با این عمل، بخشی از گاز تولید شده با رطوبت دستان شما و همچنین رطوبت پیاز، واکنش نشان داده و شدت سوزش چشم کمتر خواهد بود.

به علاوه نفس کشیدن تنها از راه دهان در طول پوست گرفتن و خرد کردن پیاز هم روش خوبی است.

نگهداری پیاز

پیازها به رنگ‌های مختلف از جمله سفید، زرد، صورتی و قرمز در بازار مشاهده می‌شوند. در بین انواع پیاز با رنگ‌های بالا، پیازهای صورتی (نسبتاً) و قرمز (بیشتر) به دلیل رطوبت کم و عطر و طعم بالا برای نگه داری مناسب هستند و پیازهای سفید و زرد به دلیل رطوبت بالا و احتمال کپک زدگی، هم چنین عطر و طعم کم و به دلیل فرار بودن ترکیبات معطر، برای نگه داری مناسب نیستند. برای نگه داری باید از محل خشک و خنک استفاده شود تا پیاز شروع به رویش و سبز شدن نکند. برای نگه داری پیازها بر خلاف پیازچه‌ها نباید از یخچال استفاده کرد. پیازها را در کیسه پلی اتیلن (نایلکس یا کیسه فریزر) که دارای چند عدد سوراخ باشد قرار داده و در محل خنک تا زمانی که نیاز دارید، نگه داری کنید.

پیچک صحرایی *Convolvulus Arvensis*

معرفی گیاه

گیاهی است چندساله از خانواده Convolvulaceae که از طریق بذر و ریزوم های زیر زمینی تکثیر می یابد. ریزوم ها به رنگ سفید بوده و در تمام جهات گسترده شده اند و گوشتی و آبدار هستند. دارای ریشه های بسیار گسترده و در هم پیچیده و ساقه های خزنده روی زمین (استولون) به طول سی الی یکصد و بیست سانتی متر است.



برگهای آن متقابل و پیکانی شکل، گل‌هایش سفید تا سفید صورتی و شیپور مانند است. که به صورت منفرد از کنار برگها رشد می‌کند، بسته به آب و هوا و PH محل رشد گیاه رنگ گل آن نیز می‌تواند.



گلدهی آن مختص فصل خاصی نیست و گلهای آن به تدریج باز می‌شوند. این گلها تولید کپسول بذر می‌کنند که تخم مرغی شکل بوده و محتوی یک الی چهار عدد بذر می‌باشد.

این بذرها به رنگ سیاه و گاه قهوه‌ای متمایل به خاکستری است. بذرها دارای دو سطح مسطح و یک سطح محدب (گرد) می‌باشد.





ریشه کنی پیچک صحرایی به دلیل وجود ریشه‌های عمیق با انشعابات فراوان، استولون و بذره‌ای بادوام (حفظ قوه نامیه تا حدود پنجاه سال) غیر ممکن است. گونه‌های دیگر این گیاه شامل *C. strachidifolius*, *C. pilosellaefolius* می‌باشد.

پیچک صحرایی اغلب به دور اشیاء و گیاهان اطراف خود پیچیده و از آنها بالا

می‌رود.

این گیاه در کنار جاده‌ها، مزارع و در باغها به وفور یافت می‌شود. قسمت‌های مورد استفاده‌این گیاه ریشه گیاه و گاهی برگها و دانه‌های آن مصرف دارویی دارند.

ترکیبات شیمیایی

ریشه گیاه دارای نوعی رزین است که خاصیت مسهلی به گیاه می‌دهد. ولی تاکنون هیچ نوع آلکالوئیدی در آن مشاهده نشده است.





خواص درمانی

اندام‌های مختلف گیاه مثل برگ، گل، دانه و به ویژه ریشه مسهل و صفرابر هستند، عصاره گیاه برای رفع زردی تجویز می‌شود، عصاره برگ باعث تسریع در انعقاد خون می‌گردد. از عصاره آن برای حفاظت از بدن از طریق تحریک رشد رگهای خونی در بافت‌های آسیب دیده استفاده می‌شود. این عصاره در شکل تجاری به شکل کپسول فرموله می‌شود. ضماد برگهای پیچک صحرایی خاصیت التیام

دهنده زخم را دارند. دم کرده برگ پیچک صحرایی جهت رفع ترشحات زنانه تجویز می‌شود. گل‌های پیچک صحرایی به علت داشتن نوش فراوان مورد علاقه زنبور عسل می‌باشد، داروسازان سنتی ایران برگ پیچک صحرایی را جهت رفع یرقان تجویز کرده‌اند.



درمان یبوست

دم کرده ریشه گیاه به واسطه داشتن مواد رزینی به عنوان مسهل عمل کرده و یبوست را برطرف می‌کند.

اثر صفرا بر

دم کرده ریشه، برگ یا دانه‌های گیاه پیچک صحرایی اثر صفرا بر دارد.

التیام زخمها

برگهای تازه گیاه را اگر بر روی زخمها قرار دهیم اثر التیام بخشی دارد .

پیچ امین الدوله LONICERA

پیچ امین الدوله (Lonicera Caprifolium)



معرفی گیاه

پیچ باغی، شونک، شجرالطحال، زهرالعسل، بلاخور، شن، سفیدال، اوج قد، دقزدون، دقزدانه، ام الشعراء، سلطان الجبل، ماذلاشله، خانم الی، خانم یا رماغی، و سلطان الغاید اسامی دیگر پیچ امین الدوله است.

پیچ امین الدوله، Lonicera از گیاهان خانواده کاپریفولیاسه Caprifoliacea و جزو گیاهان بالارونده و متداول و قدیمی بوده و در بیشتر منازل قدیمی برای پوشش آلاچیق، چپر، داربست‌های چوبی از آن استفاده می‌کردند.

این گیاه به نام امین الدوله صدر اعظم ایران در دوران سلطنت قاجار از این جهت نامگذاری شده که گویا اولین بار توسط امین الدوله به ایران آورده شده است. در حالی که نام علمی آن لونی سرا می‌باشد.

پیچ امین الدوله درختچه‌ای بالا رونده و از گیاهان بومی اروپا و آسیای غربی بوده است که سال‌هاست به عنوان گیاه زینتی در ایران کاشته می‌شود.



این گیاه دارای برگ‌های بیضی شکل می‌باشد. پیچ امین الدوله گل‌های بسیار خوشبویی دارد که در اوایل بهار به رنگ سفید شکفته می‌شود و سپس به رنگ‌های شکری و زرد درمی‌آید. البته در پاره‌ای موارد گلها به رنگ سرخابی نیز وجود دارد.





میوه آن در پاییز می‌رسد و رنگ آن نارنجی یا قرمز است. پیچ امین الدوله، گیاهی زیباست و در بسیاری از مناطق ایران برای پوشاندن دیوارها و حصارها کاشته می‌شود. این گیاه در مقابل سرما مقاوم است، در مناطق آفتابی یا نیمه آفتابی به خوبی رشد می‌کند و با کاشتن بذر، قلمه زدن یا خوابانیدن زیاد می‌شود.



انواع پیچ امین الدوله

پیچ امین الدوله انواع و اقسام زیاد دارد، پیچ امین الدوله را باغبان به هر طریقی قیچی کنند به همان وضع در می‌آید و در نقاط آفتاب رو بهتر به عمل می‌آید. بعضی از انواع پیچ امین الدوله به در ادامه شرح داده شده است.



پریکلی منیوم *L.periclymenium*

پیچ امین الدوله است که عطری بسیار دلپذیر دارد. گل‌های لوله‌ای شکل گلدسته‌ای به رنگ‌های سفید، کرم و ارغوانی ملایم تمام گیاه را می‌پوشاند. شکفتگی گل‌هایش از اواسط خرداد تا شهریور ماه است.



بلژیکا *L.belgica*

پیچ امین الدوله که شکفتگی گل‌هایش زودرس می‌باشد. گلبرگ‌ها به رنگ‌های گوناگون مشاهده می‌شوند و بخصوص قسمت خارجی گلبرگ‌ها تیره‌تر است.



سرو تینا Serotina



پیچ امین الدوله که شکفتگی گل‌هایش به کندی و آرام صورت می‌گیرد. از ارقام دیگر این گیاه نوعی دورگه وجود دارد که گل‌های زرد پرتقالی و برگ‌های دائمی دارد. گل‌های این گونه بخصوص بدون عطر و دارای دوام طولانی است و از تیرماه تا آذرماه ادامه دارد. دورگه دیگری از این درختچه وجود دارد که دارای گل‌های زرد ارغوانی بوده و فقط در تابستان گل می‌دهد.

پیچ امین الدوله ژاپونی L.japonica

این گونه از انواع مقاوم و نیرومند است. از اردیبهشت ماه تا هنگام یخبندان غرق در گل‌های سفید می‌باشد. در اواخر دوران گلدهی گلبرگ‌هایش به رنگ زرد و یا کرم در می‌آیند و تا کنون دو رقم ژاپنی آن مشاهده شده است.

پیچ امین الدوله چینی L.chinensis

دارای گل‌های صورتی و برگ‌های ارغوانی است و تضاد بین این دو رنگ حالت عجیبی بوجود می‌آورند.

پیچ امین الدوله رتیکولاتا L.Reticulata

از انواع پاکوتاه بوده در سینه مال و خاک‌های شیب دار برای جلوگیری از ریزش خاک و سبز کردن خاک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تمام انواع این درختچه‌ها پیچنده هستند و شاخه‌ها بدور پایه انتخاب شده می‌پیچند. پایه‌ها اگر به شکل طاق کوچک یا داربست‌های چوبی کوتاه و بلند انتخاب شوند به تزئین باغچه کمک می‌کنند.

این درختچه نیاز مبرم به آفتاب و محلهای آفتابرو دارد. خاک غنی و آب فراوان ازاحتیاجات اولیه رویش این گیاه می‌باشد. احتیاج به هرس مفصل ندارد ولی باید هر چند وقت یکبار هرس کوچکی روی شاخه‌های آن انجام پذیرد تا زمانی که محل خود را پوشیده و سر سبز نگاه دارد.

خواص درمانی

در گذشته از برگ‌ها و گل‌های پیچ امین الدوله در طب به عنوان گیاه دارویی استفاده می‌کردند. داروسازان سنتی ایران به نوعی از پیچ امین الدوله صریمة الجدی لقب داده‌اند که گویا یک کلمه اسپانیایی است.

بوئیدن گل پیچ امین الدوله مقوی دماغ، نشاط آور و محرک شهوت است و برای استفاده درمانی بایستی آنها را قبل از شکفتن چیده و در سایه خشک کرد و جهت درمان سرفه، گریپ، نزله ریوی، تنگ نفس که منشاء عصبی داشته باشد، سکسکه، سردردهای یک طرفه و حالات تشنجی به صورت دمکرده، هشت در هزار روزی دو تا سه فنجان مورد استفاده دارد. خوردن بذر پیچ امین الدوله ادرار را باز می‌کند. ملین معده، مخرج مشیمه، زهکش رحم، و پادزهر سموم است. مقدار خوراک آن نیز یک مثقال است.



از پوست درخت پیچ امین الدوله هم به عنوان درمان نزله، معرق، مدر و تصفیه کننده می توان استفاده می شود.

جوشانده پنجاه در هزار پوست و ساقه های پیچ امین الدوله، برای درمان آب آوردن انساج، سنگ کلیه و مثانه و یرقان تجویز شده است.

برگ درختچه پیچ امین الدوله دارای مقداری تانن است قابض است و غرغره جوشانده آن برای التهاب و گلو درد نافع می باشد.

ضماد له شده برگ پیچ امین الدوله در روی زخمهای جلدی و کورک سودمند می باشد
از گل های آن در سابق نوعی آب مقطر و شربت مقوی قلب و رفع کننده سرفه و تحریکات سینه تهیه می نموده اند.



پیرتر Pyrethrum

نام رایج گیاه: Pyrethrum

اسم لاتین: *Cinerariaefolium Pyrethrum*

خانواده گیاه: Asteraceae



معرفی گیاه

پیرتر گیاهی است علفی و باریک و پایا به قد بیست و پنج تا هفتاد و پنج سانتی متر و هم چنین قسمت مرکزی گل که به رنگ زرد می باشد از پهنای بیست و پنج سانتیمتر می باشد. این گیاه در مناطق معتدل پرورش می یابد.

برای کاشت این گیاه ابتدا بذرها را در خزانه می کارند و ان وقت بعد از گذشت چهار ماه یعنی زمانی که دارای گیاه به ده الی دوازده سانتی متر رسید آنرا در زمین اصلی می کارند. در چهار ماه بعد خرمن سر شاخه های باز شروع می شود. بعد از سه سال محصول دهی به تدریج بهره گیاه کاهش می یابد. ماکزیمم بهره کشت و کاشت این گیاه در فصل دوم گرفته می شود.



از سال هزار و نهصد و پنجاه فراوری این گیاه تنها متمرکز به کشور کنیا بود ولی اکنون پرورش آن به استرالیا نیز گسترش یافته است.



این گیاه به طور معمول به دلیل خاصیت حشره کشی خودش پرورش می یابد و ماده مؤثره آن Pyrethrin در سر شاخه های گیاه یافت می شود.



این گیاه در اکثر کشورها یافت می‌شود بویژه در کنیا و تانزانیا و اکوادور و رواندا خرمن سر شاخه‌ها به دو طریق است: هم به صورت کار دستی و هم به صورت مکانیزه که نوع دوم یعنی در مقیاس مکانیزه کارایی کامل‌تری داشته و از کاردستی می‌کاهد.



خواص درمانی

پیرتر گیاهی است با خاصیت حشره کشی، به طور طبیعی که موارد استعمال آن هم در منزل و هم در کشاورزی معمول می‌باشد.

ماده حشره کشی این گیاه از سر شاخه‌های گل خشک شده دریافت می‌شود.



پيرو يا اريز Juniperus Communis L.



معرفی گیاه

این درختچه از تیره سرو (Cupressaceae) می‌باشد و نام انگلیسی آن Common Juniper و نام عربی آن سرو جبی - شیزی است.



گیاهی درختچه‌ای است دو پایه، بسیار کوتاه به ارتفاع بیست سانتیمتر تا پنج متر، متراکم، خوابیده بر روی زمین با شاخه‌های ریشه مانند نیم خیز که در گیاهان مسن ارتفاع شاخه‌های اصلی ممکن است به یک متر هم برسد. پوست شاخه‌ها به رنگ خاکستری تیره و پوست انشعابات کوچک به رنگ قرمز مایل به زرد بوده و نوک آنها به سمت پایین خمیده است.

از مشخصات آن اینست که شاخه‌های متعدد و برگ‌های خشن، نوک تیز، فراهم (به دسته‌های سه تایی) و به رنگ سبز غبار آلود دارد.

در سطح فوقانی پهنک برگ آن، یک خط وسطی به رنگ سفید، همراه با دو خط مایل به سبز روشن مشاهده می‌شود.



برگ‌ها در چرخه‌هایی سه تایی، راست، کوتاه، درفشی و خطی بوده و نوک اغلب آنها به بالا برگشته است. سطح فوقانی برگ با لایه‌ای مومی پوشیده شده و در امتداد طولی دارای نواری به رنگ سفید است و سطح تحتانی آن ناوماند است. میوه سته مانند، تقریباً کروی بوده که ابتدا سبزرنگ است و سپس به رنگ قهوه‌ای متمایل به سیاه در می‌آید.



سطح میوه غبارآلود و براق است و در سال دوم یا سوم پیدایش می‌رسد. بخش دارویی این گیاه میوه‌های آن است. جمع‌آوری میوه‌ها با قرار دادن پارچه‌های تمیز در زیر درخت با تکاندن شاخه‌های درخت میوه‌ها را به پائین می‌ریزند.



سپس با جدا کردن میوه‌های نارس و شاخه‌ها، برگ‌ها و سایر قسمت‌های نامناسب از میوه آنها را تمیز کرده و خشک می‌نمایند.



میوه‌ها را به ضخامت دو تا پنج سانتی متر دره‌های آزاد پهن کرده و خشک می‌کنند که مدت خشک کردن چهار تا شش هفته طول می‌کشد.

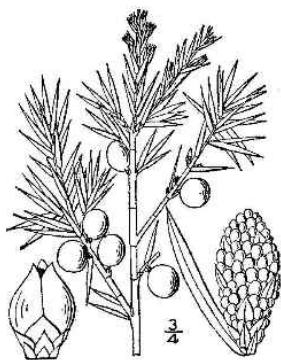
مقدار رطوبت مجاز برای میوه‌ها پس از خشک شدن شانزده درصد می‌باشد. زمان مناسب برای جمع‌آوری ساقه‌ها اوایل بهار می‌باشد که پس از برداشت در فضای آزاد خشک کرده و سپس خرد می‌کنند.

این درخت بومی اروپا است و دو زیر گونه آن در ایران وجود دارد و در ارتفاعات البرز و آذربایجان دیده می‌شود. نامهای محلی آن پیرو (در گرگان) ریس (در نور و کجور) ابرز در درفک و شیرکوه گیلان ابرسک (در دیلمان) ارس (در رودسر) دو زیر گونه آن شامل:

J.c subsp.communis

در ارتفاعات گرگان) دره تالار در ارتفاعات گدوک و هزار جریب، کندوان اسپیلی کالش و ارتفاعات حسنگلو و کلیبر در ارسباران و آذربایجان.

J.c subsp nana



در ارتفاعات دره هراز، دره تالار بین گدوک و ورسک نام محلی آن لمبیر است.

این گیاه در شرایط مختلف اقلیمی رویش می کند ولی هوای گرم و خشک و نور فراوان در افزایش مواد مؤثر گیاه نقش دارد. درخت پیرو در خاکها سبک (لوم شنی) و حاوی ترکیبات فراوان کلسیم بهتر رشد می کند.

انتشار عمومی این گونه شامل آمریکا، کانادا، اروپا، ترکیه، مغولستان، چین، سیبری، کره، ژاپن، قفقاز و ایران است.

ترکیبات شیمیایی

بیشترین مقدار اسانس در میوه های رسیده بنفش رنگ (در مهر و آبان سال دوم پیدایش میوه) یافت می شود.

میوه پیرو دارای نیم الی دو درصد اسانس است.

خواص درمانی

این اسانس متشکل از حدود هفتاد جزء بوده و به طور عمده (حدود هشتاد و پنج درصد) از مونوترپنئیدها تشکیل شده است.

پیرو به صورت خوراکی اثر مدر و ضدنفخ داشته و به صورت موضعی در درمان بیماری های روماتیسمی و درد مفاصل مصرف می شود.

در طب گذشته اثرات مدر و قاعده آور پیرو را شناخته همچنین آن را در درمان سرفه های مزمن، نفخ و دل پیچه توصیه کرده اند.

پیرو به صورت خوراکی اثر مدر و ضدنفخ داشته و به صورت موضعی در درمان بیماری های روماتیسمی و درد مفاصل مصرف می گردد.

در طب گذشته اثرات مدر و قاعده آور پیرو شناخته شده، همچنین آن را در درمان سرفه های مزمن، نفخ و دل پیچه توصیه نموده اند.

احتیاط در مصرف



میوه پیرو در اشخاص مبتلا به بیماری‌های کلیوی منع مصرف دارد همچنین مصرف این دارو در دوران بارداری ممنوع است زیرا موجب بروز سقط می‌شود. توصیه می‌شود میوه‌های خشک شده پیرو در جای خشک و در ظروف کاملاً دربسته فلزی یا شیشه‌ای و به دور از نور نگهداری شود. بر طبق گزارشهای موجود اگرچه عموماً هیچ گونه ازدیاد حساسیت نسبت به نور یا سمیت نوری ناشی از مصرف اسانس

میوه پیرو مشاهده نمی‌گردد، لیکن هنگام استعمال خارجی اسانس مذکور بر روی پوست انسان یا حیوانات تحریک مختصری ایجاد می‌شود. همچنین مصرف مقدار زیاد تریپن - ۴ - اول (اصلی‌ترین ترکیب مدر موجود در اسانس میوه پیرو) ممکن است موجب تحریک کلیوی گردد. گزارش‌هایی از بروز واکنش‌های درمانیتی ناشی از تماس با پیرو وجود دارد و این امر به ماهیت محرک عصاره پیرو نسبت داده شده است.

علائم مسمومیت حاصل از استعمال خارجی اسانس میوه پیرو شامل: سوزش، اریتم، التهاب، تاول و خیز می‌باشد. علائم مسمومیت حاصل از استعمال داخلی اسانس مذکور، درد کلیه یا نواحی اطراف آن، خون ادراری، دیورز شدید، آلومینوری، اختلالات گوارشی، تاکی کاردی، افزایش فشار خون عوارض دستگاه عصبی مرکزی و به ندرت علائمی از قبیل تشنج، خونریزی‌های رحمی و سقط جنین می‌باشد.

مصرف داخلی اسانس میوه پیرو می‌بایست به میزان محدود و تحت نظر متخصصین انجام پذیرد. مصرف خارجی اسانس مذکور ممکن است سبب بروز واکنش‌های تحریکی گردد، گو این که در پاره‌ای مقالات این مطلب تأیید نگردیده و اظهار شده است که مصرف اسانس فوق بی خطر بوده و هیچ گونه منعی ندارد.

گفته شده است پیرو به شدت کاهنده قند خون بوده و به علاوه مصرف دراز مدت آن ممکن است منجر به بروز هیپوکالمی گردد.

می‌بایست توجه داشت که در نوشته‌های علمی مطالب مربوط به پیرو با موارد مربوط به مای مرز (Juniperus Sabina) خلط گردیده و ممکن است همین امر باعث بروز اعتقاد به سمیت اسانس میوه پیرو باشد.

تاتوره معطر *Datura*

نام علمی (D.arborea) Candida

خانواده Solanaceae

نام انگلیسی Angeles` trumpets



معرفی گیاه

در حدود پانزده گونه تاتوره وجود دارد این گیاه از تیره بادنجانیان می باشد.

این گیاه علفی یکساله، چند ساله یا درختچه مانند، کمابیش زهرناک، دارای گل‌های پیوسته گلیبرک شیپورآسا، بیشتر سفید یا بنفش؛ بعض گونه‌ها خواص دارویی و (همچون افیون و بنگ) تخدیری دارند، و بعض دیگر را به خاطر گل‌های بزرگ اندکی خوشبوی آنها در خانه‌ها و باغ‌ها می‌پرورند.



نام فارسی تاتوره (یا، گاهی، تاتوله) و اسم جنس لاتینی این گیاهان، داتورا از دھتورا ی هندی و این از دھت ورا ی سانسکریت، که ریشه یا مأخذش معلوم نیست، گرفته شده‌اند.





در همه نواحی معتدل و گرم جهان؛ در حوزه جغرافیایی منظور: عراق (کرکوک)، طالش (لنکران، آستارا)؛ در ایران، به مفهوم جغرافیایی اخص: آذربایجان، گیلان، مازندران، گرگان، اراک، کرمان، سیستان؛ ترکمنستان؛ افغانستان (هرات، قندهار، کابل، غزنه، کندوز، بدخشان، بامیان، و غیره)؛ پاکستان (نقاط مختلف) تاتوره یافت می شود.



تاتوره یک گیاه علفی یکساله است که از خرداد تا مهر گل می دهد و به احتمال زیاد بومی شمال شرقی آمریکای شمالی می باشد و از آنجا به دیگر مناطق آمریکا، اروپا و سایر مناطق دنیا وارد شده است.

تاتوره در زمینهای بایر، کنار جاده و نزدیک مناطق مسکونی در ارتفاعات کم تا نسبتاً زیاد در بیشتر مناطق معتدله و نیمه حاره نیمکره شمالی یافت می شود. امروزه این گیاه در تمام کشورهای دنیا یافت می شود.



بیشتر داروی خام در برگهای گیاهان گلدار و بندرت در بذر رسیده وجود دارد. برگ‌ها را در سایه یا در گرمای مصنوعی حدود پنجاه درجه سانتی گراد خشک می‌کنند. این درختچه یا درخت کوچک نیمه همیشه سبز بومی آمریکای جنوبی، پرو و شیلی می‌باشد. دارای تاج کروی است برگهای آن بیضی شکل و کرکدار گل‌ها آویخته، سفید رنگ و بسیار معطر هستند که گاهی اوقات در تابستان و پاییز به رنگ کرم یا صورتی در می‌آیند.

حداکثر بلندی و گستردگی آن چهار متر است. نیاز به محل آفتابی و خاک حاصلخیز با زهکشی خوب دارد.

در فصل رشد (تابستان) به آبیاری زیاد و در اوقات دیگر به آبیاری متوسط نیاز دارد. اول بهار می‌توان آن را هرس شدید نمود.

نسبت به سرما نیمه مقاوم است و تا ده درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند. این گیاه در شمال ایران تا حدی از سرما آسیب می‌بیند ولی در باغهای جنوب کشت می‌شود.

خواص درمانی

دارو طعم تلخ و شوری دارد. با توجه به اینکه گیاه شدیداً سمی است دقت زیادی هنگام جمع آوری باید صورت گیرد و فرد جمع کننده باید از دستکش و ماسک جهت محافظت چشم‌ها و دهان استفاده کند.

رگ‌ها حاوی الكالوئیدهای تروپان سمی به مقادیر نیم درصد بوده و علاوه بر آن بذور حاوی حدود بیست درصد روغن می‌باشند.

عمل الكالوئیدهای تروپان و موارد استفاده آن همانند بذر البنج و بلادون می‌باشد. دارو بعضی اوقات در سیگارهای ضد تنگی نفس استفاده می‌شود. تاتوره معمولاً بصورت وحشی جمع آوری می‌شود.

انواع زراعی آنهایی هستند که برای تهیه دارو استفاده می‌شوند بخصوص گونه‌هایی که غنی از اسکوپولامین می‌باشند مانند *Datura Innoxia* (مناطق حاره‌ای آمریکا) *D.Metel* (مناطق حاره و نیمه حاره آسیا و آفریقا) یا ارقامی از *D.Stramonium* بخصوص آنهایی که کپسول‌های بدون برآمدگی و محتوای بیشتر آلکالوئید هستند. این گیاه از نیمه دوم قرن شانزدهم در اسپانیا شناخته شده بود و به دیگر کشورها بعنوان یک گیاه زینتی وارد شد. یک قرن بعد از این وضعیت خارج شد و بعنوان یک گیاه وحشی مستقر گردید.



تاج الملوک *Aconitum Napellus*

معرفی گیاه



گیاه تاج الملوک جنسی از تیره آلانگان (Ranunculaceae) است. با توجه به خواص دارویی آن در بیماری‌هایی نظیر سرفه، روماتیسم، نقرس و سیاتیک شناخته شده بوده است ولی به لحاظ سمی بودن گیاه و شکل برگ‌های آن به برگ کرفس، از کاشتن این گیاه در منزل اجتناب می‌شود. اندازه بوته آن در حدود سی تا صد سانتی متر است و زمین با خاک معمولی و مرطوب و آفتابگیر را دوست دارد.

در برابر سرما مقاوم است و به لحاظ کوتاه بودن گیاه، در حاشیه بوستان‌ها کاشته می‌شود. زمان گلدهی آن اواخر بهار و اوایل پاییز است و عمر گل‌ها در حدود سه هفته می‌باشد. ازدیاد آن از طریق بذر و جا به جایی و تقسیم ریشه صورت می‌گیرد. گیاهی است پایا و چند ساله که برگ‌های آن سه قسمتی و به رنگ سبز تیره می‌باشند. گل‌های زیبا و درشت آن به رنگ‌های مختلف از جمله آبی، ارغوانی و سفید دیده می‌شوند.





دم گل حالتی خمیده دارد و از این رو گل به شکل واژگون قرار می‌گیرد .

این گیاه را به شکل خودرو می‌توان در جنوب شرق ایران در نواحی سیستان مشاهده نمود ولی انواع زینتی آن را در سراسر ایران پرورش می‌دهند.



رنگ گلها در گونه‌های مختلف، متفاوت است برخی گونه‌ها، گل‌هایی به رنگ بنفش دارند .مانند گونه A.napellus که به تاج الملوک ناپل هم مشهور است. برخی نیز گل‌هایی به رنگ آبی روشن دارند مانند گونه A.variegates که گونه‌هایی از آن دو رنگ بوده و رنگ سفید در آن وارد شده است.



گونه زینتی تاج الملوک به نام *Aquilegia Chrysantha* بیشتر مورد توجه واقع شده است.



برای کاشت و تکثیر آن از بذر استفاده می‌شود که در اواسط بهار در خزانه می‌کارند و در اوایل پاییز به محل اصلی انتقال می‌دهند.

همچنین می‌توان با تقسیم ریشه‌ها در بهار یا پاییز نسبت به تکثیر آن اقدام کرد. از سایر گونه‌های تاج الملوک می‌توان تاج الملوک صورتی، تاج الملوک جنگلی و تاج الملوک قفقازی را نام برد.





نوع بستانی آن گلهایش سر به بالا است و نوع وحشی آن گلهایی افتاده دارد به رنگهای مختلف در دشتهای امریکا فراوان می‌روید و در کلورادو امریکا به رنگ آبی است (گل نشان ایالتی کلورادو است) از تخم هم به عمل می‌آید و در سال دوم گل می‌دهد گیاهی چند ساله یا دائمی است. نام لاتین گیاه اکونیت است که از لغت یونانی آکونشن، به معنی نیزه گرفته شده است و اشاره به زمانی دارد که چینی‌ها از آن برای آلوده نمودن تیره‌های خود استفاده می‌کرده‌اند. نام دیگر گیاه، "شکارچی گرگ" است که به زمان‌های بسیار گذشته باز می‌گردد. در گذشته بسیار دور از این گیاه برای کشتن گرگ‌ها، با آلوده کردن تیره‌ها در آب گیاه و یا آغشته نمودن تله‌ها با آن، استفاده می‌کرده‌اند.

در نوشته‌های شکسپیر، از این گیاه به سبب گلبرگ‌های کلاه‌خودی آن با عنوان ((کلاه اسقفی)) نام برده شده است.

بر اساس اسطوره‌های یونانی، هکات، الهه سحر و جادو، این گیاه را از کف دهان سرپروس، سگ سه سری که نگهبان مدخل ورودی جهان زیرزمینی بوده، ساخته است؛ مداً؛ دختر هکات نیز از اثر مرگ‌آور این گیاه آگاه بوده و قصد داشته است که تزئوس، قهرمان یونان باستان را با آن مسموم کند.

ظاهراً، زنان باستان از اثر مرگ‌آور این گیاه استفاده‌های زیادی می‌کرده‌اند: بر اساس افسانه‌های قدیمی، زنان با خوردن مقادیر بسیار کم این گیاه از همان دوران کودکی، در مقابل مسمومیت آن مصونیت پیدا کرده و از آن برای کشتن دشمنان خود استفاده می‌نموده‌اند. جادوگران نیز از ترکیب این گیاه بلادون (عروسک پشت پرده) پماد و "هم‌آور" خود را می‌ساخته‌اند.



گیاه تاج‌الملوک، داروی توهمزایی است که در دست‌ها و پاها، سوزش و خارش ایجاد می‌کند و گیاه بلادون هم سبب می‌شود که شخص مسموم شده به حالت هذیان و از دست دادن هوشیاری دچار شود.

اختلاط تاج‌الملوک و بلادون یک ترکیب قوی و خطرناک را به وجود می‌آورد. این گیاه از قرن دهم میلادی در فهرست گیاهان انگلیسی قرار داشته، اما استفاده پزشکی از آن از قرن هجدهم به بعد متداول شده است.

تمام قسمت‌های گیاه و بخصوص ریشه آن به شدت سمی است و فقط افراد متخصص و با تجربه می‌توانند مصرف این گیاه را کنترل و نظارت نمایند.

یکی از گیاهان بومی مناطق کوهستانی اروپا، بخصوص کوه‌های آلپ و پیرنه سوئیس است. به طور خودرو در مناطق پست و همچنین جنگل‌های واقع در شیب‌های کوهستانی می‌روید و برای رشد به رطوبت و سایه نیاز دارد.

این گیاه، یک سال در میان گل می‌دهد.

طول شاخه‌های آن به حدود نود سانتی‌متر می‌رسد و برگ‌های آن به رنگ سبز تیره و کنگره کنگره است.

گل‌های ارغوانی، بنفش یا آبی این گیاه به شکل سنبله در فصل تابستان و پاییز ظاهر می‌شوند. گلبرگ بالایی که عملاً کاسبرگ می‌باشد، به شکل یک کلاه‌خود است که بقیه گلبرگ‌ها را در داخل خود جای می‌دهد. ریشه گیاه گوشتی و به شکل ترب است. تاج‌الملوک گیاهی بادوام است که تا بیش از سه سال عمل می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

ماده مؤثر معینی برای این گیاه شناسایی نکرده‌اند ولی در ساختار آن گلوکوزیدهای سیانوژن یعنی گلوکوزیدهای مولد اسید سیانیدریک یافت می‌شود.

قسمت مورد استفاده :گل‌ها و دانه‌های این گیاه به عنوان دارو مورد مصرف قرار می‌گیرند.

خواص درمانی

در فهرست داروهای کشورهای ایالات متحده و بریتانیا، از داروی تهیه شده از این گیاه نام برده شده است. این گیاه، یکی از منابع اصلی تهیه دارو در کشور چین است. مقادیر بسیار کم گل تاج‌الملوک دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌نماید.

رفع خارش و التیام زخم‌ها

برای رفع خارش بدن و التیام زخم‌ها از تنطور گل گیاه استفاده می‌شود به این منظور چهار گرم از گل‌های خشک گیاه را در سی گرم الکل سفید حل کرده و به موضع می‌مالند.

رفع اگزما

در درمان اگزما می‌توان از تنطور گل‌های گیاه به موضع مالیده و اقدام به درمان نمود.

به عنوان مدر و معرق

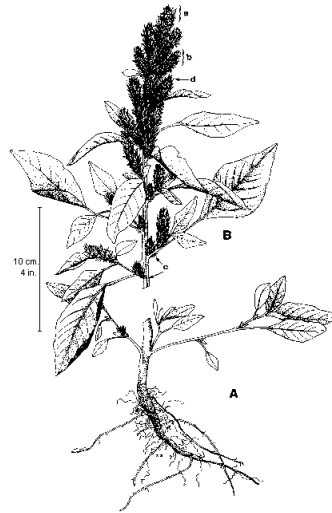
به این منظور می‌توان دم کرده چهار تا هفت گرم از دانه گیاه در یک لیتر آب جوش را یکبار در روز مصرف نمود

احتیاط در مصرف

در مصرف خوراکی گیاه مذکور باید جانب احتیاط رعایت شود زیرا به دلیل وجود گلوکوزیدهای سیانوزن احنمال مسمومیت در مصرف زیاد آن وجود دارد. ریشه گیاه بیش از قسمت‌های دیگر آن، حاوی گروهی از آلکالوئیدهای سمی است؛ افرادی که برگ‌های آن را به جای جعفری و یا ریشه آن را به جای ترب کوهی استفاده کرده‌اند، بسیار زود جان خود را از دست داده‌اند. اما دانشمندان از این گیاه، دارویی تهیه کرده‌اند که برای درمان درد اعصاب و ساتیک استفاده می‌شود. تعیین مقدار لازم از این گیاه جهت دارو فوق‌العاده حساس است و باید دقیقاً اندازه‌گیری شود و در این امر هیچ اشتباهی جایز نمی‌باشد.



تاج خروس (زلف عروس) *Amaranthus Retroflexus* L.



معرفی گیاه

تاج خروس که نام عربی آن قطیفه‌می باشد از خانواده *Amaranthaceae* است. این خانواده شامل گیاهان پرطاقت، علف هرز، علفی، سریع‌الرشد و شبه غله است و شصت گونه گیاهی دارد که تا به حال بیشتر آنها به عنوان گونه‌های علف هرز مطرح بوده‌اند. گیاه یکساله و چهار کرپنه از تیره میخک است که تکثیر آن توسط بذر، ریشه‌های زیر زمینی قرمز رنگ و عمیق صورت می‌گیرد. برگ‌ها در آن متناوب و تخم مرغی شکل‌اند و گل‌آذین خوشه مرکب انتهایی که معمولاً کوتاه و متراکم می‌باشد.

گل‌دهی در آن از اواسط اردیبهشت تا اواسط آبان ماه صورت می‌گیرد. یکی از زیباترین گونه‌های این گیاه *A. caudatus* می‌باشد که منشأ آن آفریقا و آسیای حاره است.



گیاهی است قوی به ارتفاع شصت الی یکصد سانتی متر
بابرگهای دراز و کشیده یا تخم مرغی که دارای دمبرگهای
طویلی هستند و در آفتاب دمبرگها و گلبرگها به رنگ
قرمز تیره درمی آیند.

بذر آن از اواخر اردیبهشت تا اوایل خردادماه مستقیماً در زمین
اصلی و یا در فروردین ماه روی کوش سرد می کارند. نشاء
کاری معمولاً در اوایل خردادماه و به فاصله پنجاه الی
شصت سانتی متر صورت می گیرد تا ج خروسها نسبت به
سرمای حساس هستند.



برای رشد خوب این گیاه و تولید گلهای درشت کافی است که آنها را در محل آفتابگیر و در خاکی که
مخلوطی از خاک سیاه باغچه و خاک برگ پوشیده شده است بکارند.
در روزهای گرم آبیاری باید بگونه ای باشد که پای بوتهها همیشه مرطوب باشد. این گیاه در مقابل
کودهای شیمیائی و سایر کودها حساس و آسیب می بیند.

تاج خروس یک گیاه چهار کرپنه و از معدود گیاهان دولپه‌ای است که در آن محصول اولیه فتوستتز یک ترکیب چهار کرپنه است و این خصوصیت باعث افزایش کارایی آن در دامنه وسیعی از شرایط حرارتی و رطوبتی شده است. بطوری که این گیاه با شرایط محیطی مختلفی سازگار است.



مقاومت محیطی سودمند به عنوان یک منبع دانه‌ای یا سبزی و مصرف مؤثر آب منجر به فعالیت‌های اخیر در تولید این گیاه شده است.

این‌ها خصوصیات ضروری برای بقای یک محصول جدید هستند. چون منابع آب در حال کاهش هستند و تجدید زمین در بسیاری از نقاط جهان محدود است توانایی تاج خروس در سازش با شرایط نامناسب مثل خاکهای فقیر از مواد مغذی و یک محدوده وسیع حرارتی و تابش همراه مقاومت آن به تنش خشکی استفاده از آن را به عنوان یک محصول سبز مغذی در مناطق نیمه خشک ممکن کرده است.





هر محصول جدیدی که در مرکز تحقیقات رودال در ایالات متحده توسعه داده می‌شود مشخصات با ارزشی چون مقاومت در خشکی، توان کاهش فرسایش خاک یا توانایی تثبیت ازت را دارد.

یکی آر بارزترین این محصولات که از سال هزار و نهصد و هفتاد و شش مورد توجه این مرکز تحقیقات بوده تاج خروس است. انگیزه تحقیق روی تاج خروس درک احتیاج به گسترش منابع تغذیه‌ای به وسیله مواد غذایی جدید بود و در این میان به نظر می‌رسد تاج

خروس در مناطقی که کشاورزان امکانات محدودی دارند بویژه در مناطق با کمبود بارندگی مصارف ویژه‌ای داشته باشد.

در واقع مقاومت در خشکی این گیاه را به یک محصول آینده دار در مناطق خشک تبدیل می‌کند و در نواحی تحت آبیاری این گیاه جایگزین مناسب برای آن دسته از کشاورزانی است که در جستجوی کاهش هزینه‌های آبیاری و کاهش شوری خاک هستند.

تاج خروس می‌تواند به عنوان یک دانه حاوی پروتئین بالا یا به عنوان یک سبزی برگی مورد استفاده قرار گیرد و همچنین توان کشت به عنوان یک محصول علوفه‌ای را نیز دارد. این گیاه به علت مزیت‌هایی که دارد از جمله داشتن پروتئین و لایزین بالا برای انسان و دام مناسب است. در حال حاضر در نواحی جغرافیایی متفاوتی مانند جنوب غرب ایالات متحده، چین، هند، آفریقا، نپال، جزایر واقع در جنوب اقیانوس آرام، جزایر واقع در دریای کارائیب، یونان، ایتالیا و روسیه از این گیاه استفاده می‌شود و تنها طی پانزده سال از این گیاه مشکوک به یک دانه شناخته شده در آمریکا تبدیل شد.

بذر گونه‌های اصلاح شده تاج خروس در سالهای اخیر وارد کشور شده است. این گیاه در جاده کرج، بوئین زهرا کشت شده و با شرایط منطقه سازش پذیری خوبی نشان داده است.

ترکیبات شیمیایی

به دلیل این که منابع آب کشور در حال کاهش هستند و تجدید زمین در بسیاری از نقاط جهان محدود است دانه تاج خروس که انرژی بالایی و مقادیر زیادی پروتئین با کیفیت بسیار بالا دارد برای تغذیه انسان در سراسر دنیا مورد توجه قرار گرفته است؛ البته تا کنون در مکزیک، هند، نپال و هیمالیا از این دانه‌ها برای شیرینی و آرد استفاده می‌شده است.

کربوهیدرات‌ها در دانه این گیاه حاوی نشاسته ساخته شده از هر دو بخش چسبناک و غیر چسبناک هستند.

جنبه بی نظیر نشاسته دانه این است که اندازه گرانولهای نشاسته خیلی کوچکتر از دیگر غلات است که این خصوصیت کنار ژلاتینی بودن و انجماد و ذوب خاص یک مزیت مهم در صنایع غذایی به حساب می‌آیند.

به همین دلیل بررسیهای متعدد روی کاربرد نشاسته تاج خروس در تهیه کرم، شیر و تخم مرغ، خمیرها و سسها و ... انجام شده است.

دانه تاج خروس طعم آجیل (گردو و فندق) دارد و برای تولید حریره، شیرینی و مواد قندی به کار می‌رود و از آرد آن نیز در تهیه نان، ماکارونی، کلوچه و دیگر محصولات استفاده می‌شود.



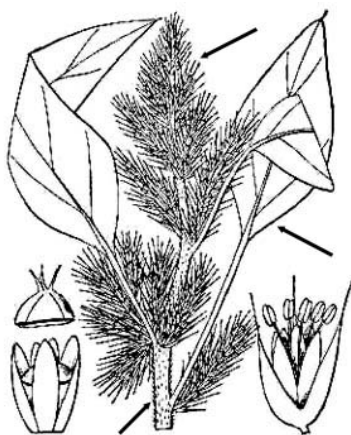
خواص درمانی



برگهای تاج خروس هم به عنوان یک منبع غذایی به کار می‌رود و بسیاری از گونه‌های آن به علت برگهای با کیفیت بالایشان ارزشمند هستند. پنجاه تا هشتاد درصد گیاه برداشت شده قابل خوردن است که البته بیست تا سی درصد بیشتر آن مستقیم برای مصرف انسان در ایالات متحده استفاده می‌شود.

برگهای پنجاه دو تا شصت گونه تاج خروس خوردنی است و حتی از انواع دانه‌ها وقتی جوان هستند می‌توان به عنوان سبزی استفاده کرد. فرآوری حرارتی تاج خروس شامل پختن بخار دادن و پوست کندن است.

این سبزی از لحاظ مزه شبیه اسفناج است و از میان تمام سبزیها بیشترین میزان کلسیم، فسفر و آهن را دارد برگها همچنین دارای مقادیر زیاد پروتئین، کاروتن، ویتامین و دیگر مواد با ارزش است. چربی تاج خروس به علت وجود ماده‌ای به نام اسکوالن که پنج تا هشت درصد کل چربی گیاه را تشکیل می‌دهد به عنوان یکی از بهترین انواع چربی شناخته شده است.





اسکوالن اکسیژن محیط را جذب و بافتها و اندامها را اشباع می‌کند. این نوع چربی برای درمان سرطان بکار می‌رود.

به علاوه در پوست نفوذ و به عنوان محرک ایمنی عمل می‌کند.

این نوع چربی تا کنون در جگر کوسه ماهی استخراج می‌شده است.

در بخش روغن تاج خروس اشکال ویتامین E وجود دارد، که باعث پایین آمدن کلسترول می‌شود. روغن تاج خروس برای درمان بیماریهای توموری، تصلب شرائین و سفتی بافتها، کارکرد نامناسب مغز و سیستم گردش خون محیطی، نقض ایمنی، بیماری‌های زنان، بیماری‌های پوستی، معده و جگر، جراحات، کوفتگیها و زخمهای بدن بر اثر بدخوابی، زخم معده، کمبود ویتامین و جلوگیری از بروز بیماریها استفاده دارد.

علوفه‌ای از نوع تاج خروس

گیاه تاج خروس که مقدار زیادی محصول را در یک دوره زمانی کوتاه تولید می‌کند می‌تواند به عنوان یک محصول علوفه‌ای برای حیوانات اهلی مورد استفاده قرار گیرد. تاج خروس می‌تواند به صورت علف خشک یا سیلو برداشت شود. تغذیه علوفه تاج خروس عملکرد خوب توسط نشخوارکنندگان را نشان می‌دهد. البته پتانسیل تاج خروس به عنوان علوفه به طور کامل آزمایش نشده است و بیشتر بررسیها به استفاده انسانی آن بصورت دانه و سبزی پرداخته است.

اما بطور کلی برخی گونه‌های آن به خاطر محتوای پروتئین بالا، سلولز پایین و نبود مواد سمی در بخشهای رویشی مورد توجه قرار گرفته‌اند.

ارزش تغذیه‌ای علوفه تاج خروس معمولاً از لحاظ الیاف، لیگنین و قابلیت هضم ماده خشک از علوفه‌ای مورد استفاده فعلی بهتر است.



داده‌های محصول و ترکیبات شیمیایی و ارزش غذایی
تاج خروس علوفه‌ای تاکنون پتانسیل بالای آن برای
غذای دام را نشان می‌دهد.

یک ضرب المثل در مورد تاج خروس

تاج خروس اگر بر روی کوه دماوند هم بروید، ریشه‌اش همان است که هست.
(این ضرب المثل در بیان تغییر ناپذیری اصالت و خلق و خوی می‌آید)
این مثل را در مورد اشخاصی که از خانواده غیر اصیل به مقامی می‌رسند، می‌گویند.
چون تاج خروس گیاه خودرویی است که اغلب در باغ‌ها و کنار مزارع و حتی کوچه‌های گلی می‌روید
ولی ریشه محکمی ندارد بنابراین هر آدم بی ریشه تازه به دوران رسیده را به آن تشبیه می‌کنند.



تاج ریزی *Solanum Nigrum*

نام علمی: *Solanum Nigrum*



معرفی گیاه

تاج ریزی از خانواده Solanaceae (سیب زمینی) است. این گیاه در حاشیه زمین‌های زراعی اغلب مناطق استان می‌روید. غذاهای خانواده گیاهان تاج ریزی‌ها شامل گوجه فرنگی، بادمجان، سیب زمینی، فلفل‌ها، تنباکو می‌باشد.



این گیاه علفی یکساله با گل‌هایی سفید رنگ چرخه‌ای می‌باشد که میوه آن سته است و در ابتدا سبز رنگ بوده و بعداً بسته به نوع واریته گیاه ممکن است به دو رنگ دیده شود:

میوه‌های سیاه در واریته *S.nigrum var.nigrum* و میوه‌های نارنجی (زرد) در واریته *S.nigrum var humile* دیده می‌شوند.



خواص درمانی

قسمتهای هوایی این گیاه دارای آلکالوئیدی به نام سولانین می‌باشد. سولانین دارای اثر بی حس کنندگی و همچنین آرام کننده درد است و در استعمال خارج نیز از له شده برگ آن در التیام زخمها استفاده می‌کنند.



دارای اثر مسکن است، در مصارف داخلی اثر رفع سوء هاضمه دردناک همراه با احساس دردمعده و روده و درمان سیاه سرفه دارد.



از استعمال خارجی برای درمان سوختگی‌ها، کوبیدگی و بیماری‌های جلدی، ترک نوک پستان، و دردهای رماتیسمی استفاده می‌شود.
ضماد تاج ریزی التام دهنده خارش‌ها و التهابات پوستی و اکزما می‌باشد.



ترب

معرفی گیاه

ترب گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می‌رسد. این گیاه علفی دارای برگهای آن پهن، ناصاف، کرک در دو با بریدگیهای نامنظم می‌باشد. ریشه آن غده‌ای به رنگ سفید، قرمز یا سیاه که همان ترب یا تربچه خوراکی است. گل‌ها سفید، زرد روشن، صورتی یا آبی روشن مایل به بنفش بوده که درانتهای شاخه ظاهر می‌شود. میوه گیاه همانند سایر گیاهان تیره شب بو خورجینی است که به نوک نسبتاً درازی ختم می‌شود. بطور کلی دو نوع ترب وجود دارد:

- ۱- ترب سیاه که معمولاً در پائیز برداشت می‌شود.
 - ۲- تربچه که به رنگهای مختلف قرمز و صورتی و بصورت های دراز و گرد وجود دارد. این گیاه زارعی بوده و در سراسر کشور کاشته می‌شود.
- ترب، به دو رنگ، سفید و سیاه وجود دارد که به نامهای: ترب سفید و ترب سیاه نامیده می‌شوند.

ترکیبات شیمیایی

برگ و ریشه ترب سیاه، سفید و قرمز که همان تربچه می‌باشد حاوی ویتامین‌های گروه B و ویتامین C می‌باشند. از طرف دیگر در ریشه انواع ترب گلوکوزیدهای گوگرد دار به فراوانی وجود دارند که بوی خاص آنها در هنگام خوردن نیز به دلیل وجود این ترکیبات می‌باشد که در اثر تجزیه تولید گاز SH_2 می‌نمایند.

خواص درمانی

برگ، ریشه متورم و تخم ترب مصارف دارویی فراوانی دارند. ترب برای دفع سنگهای صفراوی، درمان نقرس، رماتیسم و یرقان مفید بوده و رنگ چهره را باز می‌کند. برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند. علاوه براین جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید و دم کرده ریشه آن تقویت کننده بدن است. تخم ترب درد را تسکین داده و نیز اشتهاآور است. همچنین خوردن آن ترشح شیر را زیاد می‌کند.

رفع مسمومیت غذایی

در صورت مسمومیت غذایی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید تا باعث استفراغ شده و معده را پاک کند. برای مداوای زخم‌های بدن با ترب وعسل ضماد تهیه کرده و بر روی زخم قرار دهید.

رفع سرما زدگی دست و پا

اگر دست یا پای شما سرما زده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود به طوری که دست را نسوزاند. سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید.

درمان خارش چشم و تقویت آن

آب ریشه ترب خارش چشم را تسکین داده و چشم را تقویت می‌نماید. به این منظور روزی سه بار و هر چند قطره از آن باید در چشم چکانده شد.

کاهش یبوست

ریشه انواع ترب خاصیت ملین داشته و یبوست را درمان می‌کند. در این مورد ریشه ترب همراه با پوست آن بعد از غذا باید مصرف شود.

رفع سنگ مثانه

مصرف آب برگ و یا شاخه ترب سنگ مثانه را خارج می‌کند.

رفع سرفه و اخلاط سینه

مصرف آب ترب پخته شده عوارض مذکور را از بین می‌برد.

درمان بریدگی و بثورات جلدی

مصرف خوراکی، تخم ترب با سرکه برای برطرف کردن بثورات جلدی و مصرف آن به شکل ضماد بر روی موضع گزیدگی مار مفید است.

تربچه RADISH



معرفی گیاه

تربچه گیاه است از لحاظ مصرف یکساله، از لحاظ تهیه بذر دوساله، این گیاه از ترب کوهی وحشی که اصلاح و تربیت شده بدست آمده است.

محققین گیاه شناسی محل اولیه و اصلی آن را کشورهای مصر و یا چین می دانند. این گیاه دارای انواع و اقسام فراوانی بوده برگ های آن بیضی شکل و کشیده هستند و اطراف برگ دارای بریدگی و شکاف بوده و زبر (خشن) می باشد.

برگ ها مستقیم از ریشه خارج می شوند.

قسمت اصلی و خوراکی تربچه برجستگی انتهایی برگ ها است که به رنگ های مختلف، سفید، قرمز، و دو رنگ دیده می شود.

تربچه، یکی از سبزیهای اشتها آور است که در اکثر خانواده ها آن را مصرف می کنند. برگ آن نیز خوراکی می باشد.

عده زیادی از مردم تربچه را در منزل می کارند و در سر سفره اغلب خانواده ها دیده می شود.

اصولاً این گیاه را به دو نوع تقسیم می‌کنند و کلیه انواع این گیاه را در این دو دسته قرار می‌دهند:

۱ - تربچه نقلی یا تربچه چهار فصل



این قسم تربچه خیلی زود سبز شده و محصول آن در مدت زمان کوتاهی بدست می‌آید. تربچه به شکل و رنگ‌های: گرد قرمز، گرد ارغوانی، گرد سفید، گرد بنفش، گرد قرمز نوک سفید، تربچه نیمه بلند قرمز، نیمه بلند قرمز نوک سفید، نیمه بلند ارغوانی، نیمه بلند سفید، تربچه بلند قرمز، تربچه بلند سفید و بلند بنفش وجود دارد.

۲ - ترب یا تربچه درشت



برای بدست آوردن محصول ترب، مدت زمان بیشتری لازم است. بوته‌های ترب، بزرگ‌تر از تربچه می‌باشد. لذا بایستی فاصله بوته‌ها از یکدیگر بیشتر باشد تا فضای لازم برای رشد گیاه وجود داشته باشد.

تربچه در هر آب و هوا و خاکی می‌روید، لکن در هوای گرم زود خَشَبی (خشک و چوبی) و پوک شده از مرغوبیت آن کاسته می‌شود.

از نظر خاک، زمان کشت را باید در نظر داشت، باین معنی که برای کشت بهاره، زمین شنی و سست بهتر از زمین رسی و شنی سخت می‌باشد.

بعکس برای کشت انواع تابستانه در زمین‌های رسی و شنی و نمدار بهترین محصول بدست می‌آید.

روش کاشت و ازدیاد تربچه و ترب: تکثیر تربچه، وسیله بذر می‌باشد.

بذر تربچه، قرمز رنگ، کروی شکل و نسبتاً ریز است.

قوه نامیه بذر تربچه (قدرت سبز شدن بذر) در حدود پنج سال است.



به این معنی که بذر تهیه شده از تربچه برای کاشت بعدی حد اکثر تا پنج سال قابل استفاده می باشد. ولی بهترین محصول از بذرهای جوان که حد اکثر سه ساله باشند بدست می آید. بذر تربچه چهار تا هفت روز بعد از کاشت سبز می شود. بذر مورد نیاز برای یکصد متر مربع زمین از انواع تربچه نقلی یا ریز دویست و پنجاه تا سیصد گرم و برای انواع درشت یکصد تا یکصد و پنجاه گرم می باشد.



معمولاً تربچه نقلی را به صورت نوبر می کارند. به این منظور از آبانماه به بعد تربچه را در زیر نایلون، یا شاسی، یا گلخانه کاشته، در زمستان برداشت می نمایند. تربچه را در هوای آزاد و فضای باز می توان بجز در طول زمستان در همه فصول کاشت.



کشت تربچه، به دو طریق خطی (ردیف کاری)، دستپاش (کرتسی) انجام می‌شود. زمان کاشت تربچه، در فضای باز بنا به سردی هوا از اول اسفند ماه تا اول آبانماه توصیه می‌شود. و می‌توان پیای آن را کاشت و برداشت نمود. میزان مصرف بذر در زمان کاشت بستگی مستقیم به دقت و توجه فردی دارد که بذر را می‌کارد.

اگر به صورت فشرده کاشته شود، مقدار بذر مورد نیاز بیشتر و اگر تُنک و کم پُشت کاشته شود، میزان بذر مورد مصرف کم خواهد بود. مقدار بذر مصرفی ترب، کمتر از تربچه، بوده و مدت زمان سبز شدن ترب طولانی‌تر از تربچه خواهد بود.

ترکیبات شیمیایی

طعم تند ترب مربوط به ماده‌ای است بنام سنوول Senovol و رنگ قرمز بنفش آن در اثر وجود ماده‌ای بنام کلراید Malvin Chloride است. در صد گرم ترب خام مواد زیر موجود است:

آب نود گرم

پروتئین یک گرم

چربی یک دهم گرم

مواد نشاسته‌ای سه و نیم گرم

کلسیم سی میلی گرم

فسفر سی میلی گرم

پتاسیم سیصد و سی میلی گرم

آهن یک میلی گرم

سدیم هجده میلی گرم

ویتامین آ ده واحد

ویتامین ب سی و یک هزارم میلی گرم

ویتامین ب سی و دو هزارم میلی گرم

ویتامین ب سی و سه هزارم میلی گرم



خواص درمانی

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمانهای بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماریها بکار می‌رفته است.

ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است.

ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می‌برد.

ترب برای درمان نقرس و رماتیسم مفید است.

برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند.

آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است.

ترب برای درمان یرقان مفید است.

تخم ترب درد را تسکین می‌دهد.

در صورت مسمومیت غذایی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند.

برای مداوای زخم‌های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید.

دم کرده ترب ادرار آور است و برای درمان حبس البول بکار می‌رود.

تخم ترب ادرار آور و قاعده آور است.

اگر دست یا پای شما سرما زده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود بطوریکه دست را نسوزاند سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید.

دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است.

برای دفع سنگ کیسه صفرا و سرفه‌های تشنج آور از ترب بصورت زیر استفاده کنید :

در یک ترب بزرگ حفره ایجاد کرده و همچنین در ته آنهم سوراخ ریزی بوجود آورید بطوریکه آب قطره قطره از آن خارج شود.

سپس مقادیر شکر در حفره ریخته و آنرا با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود. این آب را چند بار در روز بنوشید.

خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می‌کند.

خوردن ترب رنگ چهره را باز می‌کند.

جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است.

تخم ترب اشتها آور است.

برای از بین بردن تب تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید.
تخم ترب بصورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می‌شود.
ترب مقدار زیادی ویتامین «آ»، «ب» و «ث» دارد.
برگ ترب هم مقدار زیادی ویتامین دارد.
خوردن ترب بعد از ناهار و شام باعث هضم غذا می‌شود. زیرا ترب عمل روده‌ها را آسان می‌سازد.

احتیاط در مصرف

اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است.

نگهداری تربچه

تربچه‌های مرغوب دارای برگ سبز پررنگ هستند، برگ‌های آن‌ها آب دار و تمیز بوده و هم چنین باید از صدمه دیدگی، لهیدگی و یا لکه دار بودن عاری باشند.
برای نگه داری باید تربچه‌ها را در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) در قسمت انتهایی یخچال قرار داد در این حالت تربچه‌ها به مدت یک هفته تازه می‌مانند.



تُرب ژاپونی Wasabi

Wasabia Japonica



معرفی گیاه

((واسابی)) یا ((تُرب ژاپنی)) گیاهی از تیره شب بوها (Brassicaceae) است.

تُرب ژاپونی گیاهی است از لحاظ مصرف یکساله، از نظر گل و بذر دوساله، عده‌ای از متخصصین گیاه شناسی معتقدند که اصل این گیاه همان تُرب وحشی بوده است.





عده‌ای دیگر بر این عقیده‌اند که این گیاه نوعی گیاه جدید می‌باشد ولی از لحاظ غلاف تخم بیشتر شبیه ترب وحشی می‌باشد.

ولی از نظر ریشه متورم، سفید یا سیاه و گوشتی‌اش شبیه به شلغم‌های درشت است که گاهی دراز و زمانی کروی و اغلب کج و معوج می‌باشد.

در فرانسه با تحقیقاتی که بعمل آمده نتیجه گرفته‌اند که در مناطق مرکزی این کشور می‌توان در ماه‌های تیر و مرداد و در نواحی شمالی در ماه‌های خرداد و تیر این گیاه را کاشت. خاک مناسب برای مزرعه، ترب ژاپونی، خاک سبک تازه و خیلی پُر کود می‌باشد که کود آن را با شخم عمیق با خاک مخلوط کرده باشند.



خواص درمانی

ریشه واسابی مزه‌ای بسیار تند از نوع خردل دارد و سسی که از آن تهیه می‌شود با غذاهای ژاپنی سوشی و ساشیمی (ماهی خام) خورده می‌شود. سس واسابی بخارهایی تولید می‌کند که برای درون بینی حالتی زننده دارند. در ژاپن کشت این گیاه رواج فراوان دارد و بسیار مورد توجه می‌باشد.



اگر زمین محل کاشت این گیاه مناسب و از نظر آب و هوا و دقت‌های لازم کشاورزی رعایت شود، خوب رشد کرده و ریشه‌های گوشتی خیلی خوب و بزرگ بدست خواهد آمد. در فرانسه توانسته‌اند با دقت‌های ذکر شده ریشه‌هایی که دارای وزن چهار تا پنج کیلو گرم باشد به دست آورند.

ریشه ترب ژاپنی را هم می‌توان مانند شلغم، پخت و مصرف نمود یا مانند، ترب سیاه، به عنوان پیش غذا و یا با غذا خورد.

ترب سیاه Black Radish



خواص درمانی

ترب مقدار زیادی ویتامین «آ»، «ب» و «ث» دارد. برگ ترب هم مقدار زیادی ویتامین دارد. خوردن ترب بعد از ناهار و شام باعث هضم غذا می‌شود. زیرا ترب عمل روده‌ها را آسان می‌سازد. همچنین ترب برای از بین بردن سنگ کلیه مؤثر است. ترب سیاه را رنده می‌کنند و می‌خورند. خوردن شیرهای که از آن به دست می‌آید قبل از غذا برای بدن مفید است. این شیر ناراحتی کیسه صفرا را درمان می‌کند. خوردن ترب سیاه برای افراد چاق مفید است. کسانی که زیاد تخم مرغ می‌خورند و یا پس از خوردن در معده خود احساس سنگینی می‌کنند، خوردن ترب سیاه برای آنان مفید است.



ترب سیاه کلیه خواص شلغم را دارا بوده و حتی در
 برخی مواقع غنی تر هم هست. بهتر آن است که
 ترب سیاه و شلغم خام را رنده کرده و به شکل
 خام میل کنند تا از خواص آن‌ها به طور کامل
 بهره گیرند. می‌توان از این دو همراه با سبزی‌های
 دیگر نیز به صورت سالاد استفاده کرد.
 در طب گیاهی آمده، خوردن عرق زیره، برگ
 ترب سیاه پخته شده و دو گرم تخم ترب در طول
 شبانه روز موجب افزایش شیرمادر خواهد شد.
 ترب سیاه در سم زدایی مؤثر هستند.
 همچنین ترب برای از بین بردن سنگ کلیه مؤثر است.
 ترب سیاه را رنده می‌کنند و می‌خورند.

خوردن شیرهای که از آن به دست می‌آید قبل از غذا برای بدن مفید است. این شیر ناراحتی کیسه
 صفرا را درمان می‌کند.

خوردن ترب سیاه برای افراد چاق مفید است. کسانی که زیاد تخم مرغ می‌خورند و یا پس از خوردن
 در معده خود احساس سنگینی می‌کنند، خوردن ترب سیاه برای آنان مفید است.
 برگ‌های ترب سیاه بوی دهان را از بین می‌برد.

ترب اشتهاآور است و سموم کبد را از بین می‌برد و می‌گویند زهر عقرب در بدن کسی که ترب
 خورده باشد، مؤثر نیست.



Photo courtesy of Dr. Stanley

ترب وحشی HORSERADISH

معرفی گیاه



به فارسی ((ریشه خردل))، ((ترب وحشی))، ((ترب کوهی)) و در کتب طب سنتی با نام ((ترب دشتی)) و ((فجل بری)) نام برده شده است. به فرانسوی Raifort, Rave Sauvage در اصطلاحهای محلی فرانسوی و Moutarde Des Capucins به انگلیسی Horse Radish نامیده می‌شود. گیاهی از خانواده Cruciferae نام علمی آن Cochlearia Armoracia و مترادف آن Armoracia Lappatifolia Gibb. توسط گیاه شناسان مختلف نامگذاری شده است. ترب کوهی گیاهی است چند ساله دارای ریشه بسیار بلند حجیم که گوشت مغز آن سفید و الیافی است آنرا

رنده کرده و به عنوان ادویه تند مانند خردل در آشپزخانه بکار می‌برند. برگهای آن دراز، براق بیضی باریک، دو سر آن نوک تیز و کناره آن دنده دار می‌باشد. ساقه آن قائم مجوف و شیار دار است ارتفاع آن شصت الی هفتاد سانتی متر بوده و گل‌های آن سفید به طور گروهی خوشه‌ای در انتهای شاخه گل دهنده هستند. این گیاه دارای میوه خورجین و اغلب عقیم بسیار کوچک است.

تکثیر این گیاه از طریق کاشت قطعه‌ای از ریشه آن است برای این کار قسمت‌هایی از ریشه به طول ده سانتی متر یعنی قطعاتی به طول ده سانتی متر از عضو زیر زمینی قطور گیاه را بریده روی خطوطی به فاصله هفتاد سانتی متر که فاصله بوته‌ها روی خطوط بیست و پنج سانتی متر باشد، می‌کارند.



برداشت ریشه در قسمت زیر زمینی گیاه به منظور استفاده دارویی از سال سوم که ریشه به حجم یک مشت دست رسیده باشد انجام می‌گیرد و از طریق کاشت ریشه‌های گیاه نیز خاک پوک و تازه، تکثیر آن انجام می‌شود. ترب وحشی یا ترب کوهی در کوهستانهای مرطوب، گودال‌ها، کنار جریانهای آب، دامنه‌های رو به شمال کوهستانهای اروپا و آسیا و در هندوستان می‌روید.



از وجود این گیاه در ایران تا به حال گزارشی نشده است. ولی پرورش آن امکان دارد. ریشه ترب وحشی ترد و شکننده به طول تا یک متر هم ممکن است برسد که آن را بشکنند. بوی گزنه بسیار تندی از آن متصاعد می‌شود که بینی و چشم را تحریک می‌کند و معمولاً در مصارف طبی از ریشه تازه آن استفاده می‌شود. چون ریشه ترب وحشی حداکثر رویش را در فصل پاییز دارد و به علاوه حداکثر تندی آن نیز با بر خورد با سرما ایجاد می‌شود، لذا برداشت ریشه از نظر ادویه باید در اواخر پاییز انجام گیرد.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در ریشه گیاه یک اسانس روغنی فرار با بوی تند و تیز و خراش دهنده وجود دارد.

تندی و گزندگی آن در اثر وجود گلیکوزید سینیگرین و آنزیم مایروزین در آن است له شده گیاه در اثر داشتن ماده ایزو تیو سیانات تأثیر یاز دارنده روی رشد میکرو ارگانیسمها دارد ریشه گیاه منبع غنی ویتامین C است.

در گزارش دیگری آمده است که گیاه خاصیت بازدارنده رشد روی جرمهای گرام منفی گروه حبسه و شبه حبسه روده را دارد.

در هر یک صد گرم ریشه ترب وحشی خام مواد زیر وجود دارد:

آب هفتاد و چهار گرم

پروتئین سه و دو دهم گرم

انرژی هشتاد و هفت کالری

مواد چرب سه دهم گرم

هیدراتهای کربن نوزده گرم

کلسیم چهارده میلی گرم

فسفر شصت و چهار میلی گرم

آهنیک و چهار دهم میلی گرم

سدیم هشت میلی گرم

پتاسیم پانصد و شصت و چهار میلی گرم

تیامین هفت صدم میلی گرم

ویتامین C هشتاد و یک میلی گرم.



خواص درمانی

ترب وحشی طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و خشک است برگها و ساقه‌های جوان گیاه به طور کلی محرک، معرق و مدر می‌باشد و به هاضمه مکم می‌کند و در استعمال خارجی به عنوان داروی مؤثر در لومباگو استعمال می‌شود.

ریشه گیاه در موارد ناراحتی‌های حاصل از کمبود ویتامین C مصرف می‌شود و از دم کرده پانزده الی سی گرم در هزار گرم آب آن و یا خیس کرده پانزده الی سی گرم رنده شده آن در هزار گرم سرکه رقیق به عنوان مدر و معالج استسقا، ورم کلیه، سنگ کلیه، روماتیسم مزمن، نقرس، آب آوردن ریه‌ها، آسم مرطوب، ضعف، زردی و یرقان استفاده می‌شود.

ریشه رنده شده گیاه شبیه خردل اثر قرمز کننده دارد و ضماد ریشه له شده آن روی پوست پس از چند دقیقه پوست را گرم و قرمز می‌کند و پس از بیست الی سی دقیقه، سوزش و سوختگی و تاول در پوست ایجاد می‌کند.



بنابراین از ضماد ریشه آن برای دردهای عصبی، سیاتیک، گرفتن عضلات، دردهای روماتیسمی، فلج‌های موضعی و لومباگو استفاده می‌شود.

اگر رنده شده ریشه آن را روی پارچه نازک تمیزی پهن کرده روی آن شکر بریزند مایع شیرینی مخلوط با عصاره ریشه پارچه خارج می‌شود که آن را شربت ریشه ترب وحشی گویند و اگر روزی یک الی دو قاشق سوپ خوری از این شربت خورده شود برای کمی ویتامین C مجرب و نافع است. روغن ترب وحشی بسیار گرم است و در اکثر امراض جانشین روغن زیتون کهنه و روغن بلسان است و محلل بسیار قوی است، خوردن آن برای فلج، لقوه، رفع ناراحتی سم‌گزش و

عقرب و سایر گزندگان نافع است و قطره آن در گوش برای تحلیل بادهای گوش و رفع درد آن مفید است و مالیدن آن به عضو نیز برای فلج، لقوه و سستی اعضا نافع است. برای تهیه روغن ترب وحشی به این ترتیب عمل می‌شود که برگ ترب وحشی را در آغاز تخم بستن و تبدیل گل به تخم چیده و آب آن برگ را با آب تخم ترب گرفته و با دو برابر وزنش روغن زیتون یا روغن کنجد تازه با آتش ملایم بپزند تا آب آن برود و روغن بماند، البته باید دقت کرد که نسوزد. در حال حاضر مهمترین مصرف ریشه ترب وحشی در اروپا و آمریکا، مصرف آن به عنوان ادویه تند است و مرسوم که از ریشه تازه رنده کرده آن با غذاهای گوشتی نظیر گوشت قرمز، ماهی و زبان مصرف می‌نمایند و یا از ترشی سرکه آن استفاده می‌شود و مخلوط با خردل بوی مطبوع خاصی به خردل می‌دهد.

درفرانسه معمول است ریشه ترب وحشی را گرفته رنده کرده با کمی سرکه مخلوط می‌کنند و شیر جوشیده روی آن می‌ریزند. همین که شیر منعقد شد آب جدا شده از قسمت منعقد شده شیر را جدا می‌کنند و روزی یک الی دو لیوان از آن می‌خورند که مدر است و برای تسکین درد روماتیسم بسیار نافع می‌باشد.

در انگلیس مرسوم است که از شربت ترب وحشی به عنوان داروی سینه و برای معالجه خشونت صدا و قطع سرفه‌های بعد از آنفلوانزا تجویز می‌شود.

تره (کراث - گندنا) *Allium Porrum* L



معرفی گیاه

به فرانسوی Poireau و Poirreau و به انگلیسی Garden leek گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده Liliaceae نام علمی آن *Allium Porrum* L. و مترادف آن *Allium ampeloprasum* L. گفته شده است.



گیاهی است دو ساله و پایا، برگهای آن دراز و باریک و اغلب خمیده و افتاده به رنگ سبز تیره است.

قسمت پایین ساقه سفید است که دارای قاعده نسبتاً ضخیم بوده که در داخل پیاز جای دارد. گل‌های آن سفید رنگ و مجتمع به صورت چتر بزرگ کروی است.

رنگ هر یک از گل‌ها سفید مایل به سبز یا گلی است که از آنها دانه‌های سیاه و پهن و ناصاف تره به دست می‌آید. به طور کلی دو نوع است، یکی نوع کوتاه و نازک تابستانه و دیگری تره فرنگی که در نوع زمستانه آن برگ‌ها پهن و قوی می‌شود.

تره گیاهی پرورش یافته و دارای برگ‌های نواری شکل، نسبتاً پهن و با غلاف دراز است. زمان کاشت با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه متفاوت است و بهترین زمان مناسب آن آبان و یا بعد از پانزده اسفند یا پانزده فروردین است.

بهنگام کاشت، بذر را با ماسه به نسبت یک به یک مخلوط کرده و در خاک سبک در عمق نیم الی یک سانتی متر کاشته و روی آن را با ماسه یا خاکبرگ می‌پوشانیم. بهنگام چیدن تره نیز باید توجه داشته باشید که کمی بالاتر از سطح خاک بچینیم و جوانه رویشی قطع نشود.

ترکیبات شیمیایی

تره دارای اسانس مرکب از ترکیبات سولفور است. برگ آن دارای آنزیم‌های مختلف مانند مالتاز، دکستریناز، انورتاز و امولسین می‌باشد.

در ریشه گیاه نوعی هیدرات کربن وجود دارد که آرابینوز و گالاکتوز از آن نتیجه می‌شود. در تره کمی آرسنیک وجود دارد و به علاوه اسانس روغنی فرار دارد که جزء عمده و اصلی آن را الیل دی سولفید تشکیل می‌دهد.

در پیاز آن در حدود چهار دهم درصد آلیئین وجود دارد و به علاوه وجود آلانین، آرژینین، آسپارتیک اسید، آسپاراژین، هیستیدین، لوسین، متیونین، تریپتوفان، والین، فنیل الانین، پرولین، سرین، و ترئونین در آن گزارش شده است.

خواص درمانی

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ و پیاز کوچک آن است که به حالت خام یا پخته مصرف می‌شود. تره خون ساز است به همین دلیل افرادی که غلظت خون بالا دارند نباید از تره استفاده کنند. برای دستگاه گوارش مفید است ولی برای مینای دندان مضر است و مینای دندان را از بین می‌برد، بخور یا دم کرده آن برای بیماریهای تنفسی و آسم بسیار مفید است. تره سبزی خوردنی برگی است که خوردن آن منافع فراوانی دارد. ضد عفونی کننده روده‌ها و مدر است و برای معالجه روماتیسم و بیماری‌های کبدی مفید است. ضماد آن برای نرم کردن ورمها مفید است. تره از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی خیلی گرم و به طور متوسط خشک است. خواص آن گرم کننده و بازکننده انسدادها و گرفتگی‌ها و لطیف کننده است. اگر برگ آن را با سرکه مخلوط و در آن له کرده و به پیشانی بمالند، خونریزی از بینی را قطع می‌کند.



خوردن تره پاک کننده قصبه ریه و بازکننده گرفتگی‌های کبد و مقوی هاضمه و کمر و ملین است. ترشح ادرار و حیض را زیاد می‌کند، یعنی مدر است و قاعده‌آور. اگر با غذا و بعد از غذا خورده شود، کمک به هضم غذا کرده و مانع ترش شدن غذا می‌شود و مزاج را لینت می‌دهد.



خوردن آب تره به قدر پانزده گرم خون بواسیر را قطع می‌کند. برای بیماری‌های سرد و ترسینه و ورمهای ریه و نرم کردن آنها مفید است و با آب جوشانده جو و یا پخته تره با جو برای درد سر، سینه، تنگی نفس و پرورده تره در سرکه بازکننده گرفتگی کبد و طحال و خوردن برگ پخته آن برای بواسیر مفید است. مالیدن پخته آن برای بواسیر و قطره آن که با روغن گل و سرکه مخلوط شده باشد، در گوش برای کاهش درد گوش مفید

است. اگر تره را با کندر و سرکه مالیده و در بینی بریزند، برای بند آمدن خون‌ریزی از بینی نافع است. ضماد تره برای گزیدن افعی و خوردن آن با آب عسل نیز برای خنثی کردن سموم جانوران نافع است. ضماد تره با سماق برای مخملک و زگیل و با نمک برای التیام زخمهای بد مفید است. تره از پیاز دیر هضمتر و نفاختر است و خون را می‌سوزاند و بینایی چشم را کاهش می‌دهد و لثه را خراب می‌کند و برای گرم مزاجان مضر است. از این نظر باید با گشنیز و کاسنی تازه خورد. تخم تره گرم و خشک است.

خوردن ده گرم از تخم تره با ده گرم تخم مورد برای رفع امراض سرد نافع است، خون‌ریزی از سینه و به طور کلی خون‌ریزی از هر عضوی را قطع می‌کند، بازکننده گرفتگی‌های بلغمی مجاری کبد و محرک اشتها و مقوی کلیه و مثانه است.

بو داده تخم تره با تخم تره‌تیزک اسهال مزمن را قطع می‌کند و شکم‌روش را بند می‌آورد و گازهای روده‌ها را تحلیل می‌برد.

ضماد عصاره تخم تره برای گزیدگی افعی و رفع لکه‌های پوست نافع است. برای درد طحال اگر سه روز آن را بخورند سودمند است و بوی دهن را خوش می‌کند، بادها را میراند، بواسیر را قطع می‌کند و برای کسی که همیشه از آن بخورد ایمنی از جذام است.

تره را از قدیم الایام مصریان، یونانیان و رومیان به مصارف تغذیه می‌رسانیده‌اند و چون از سبزی‌های سهل الهضم است و بعلاوه طعم و بوی آن ملایم‌تر از سیر و پیاز می‌باشد، در هر عصری مورد توجه مردم قرار می‌گرفته است. مصرف آن برای مبتلایان به سوء هاضمه، چاقی، درد مفاصل، نقرس، تصلب شرائن و یبوست دائمی توصیه گردیده است بعلاوه غذای مناسبی برای مبتلایان به تحریک معده و روده است.

تره از سبزیهای مدر و بسیار مفید است.

اثر خلط آور و نرم کننده به نحو قاطع دارد. سوپ آن حبس البول (عدم دفع ادرار)، آب آوردن انساج و سنگ کلیه را درمان می‌کند.

در موارد گرفتگی صدا، گریپ، سرفه، ورم گلو و نای و به طور کلی تمام حالات التهابی حاد و مزمن دستگاه تنفس، سیاه سرفه و غیره اگر سوپ و شربت آن مصرف شود اثرات درخشان به ظهور می‌رساند

در ضمن این گیاه دارای پتاسیم فراوان می‌باشد و خوردن آن برای کسانی که دچار کمبود پتاسیم می‌باشند مؤثر است.

در استعمال خارجی اگر تره به محل گزیدگی زنبور یا زنبورعسل مالش داده شود درد را تسکین می‌دهد. تره پخته شده در شیر را معمولاً به صورت ضماد بر روی اولس‌های چرکین یا در آماس‌های رماتیسمی یا نقرسی یا لمباگوها جهت تسکین و بهبود بیماری اثر می‌دهند. تره پخته شده در زیر خاکستر موجب سرباز کردن دمل‌ها، آبسه‌ها و Panaris می‌شود؛ برای این کار می‌توان شیر تره را در آرد وارد کرده به صورت خمیری درآورد و یا آن را با قسمت نرم درون نان مالش داد و سپس بر روی دمل یا آبسه اثر داد. تنقیه جوشانده تره بهترین نرم کننده است و در رفع امتلاء روده بزرگ بسیار نافع می‌باشد.

احتیاط در مصرف

تخم تره مضر ریه و کلیه و مثانه است. از این نظر باید با عسل خورد.



دم کرده تره

برای استفاده از خواص تخم تره در حدود یک قاشق مرباخوری از آنرا گرفته و در یک قوری کوچک آبجوش دم می‌کنند و حاصل را دو سه بار در روز می‌نوشند. می‌توان به جای تخم تره از آب تره استفاده کرد.

نام تره در احادیث

تره از سبزیهای مفیدی است که جزء خوراک پیشوایان دینی بوده است. روایت شده آن را با روغن عربی خوب سرخ کن و به کسی که درد طحال دارد سه روز بخوران. شایسته است آن را بشویند ریشه‌اش را قطع کنند و سرش را بزنند و سید سبزیهاست و سبزی رسول الله (ص) و هفت قطره از بهشت بر آن می‌چکد و روایت شده برای بواسیر مفید است. کان امیرالمؤمنین (ع) یا کل الکرات بالملح الجریش (کتاب سفینه البحار ج ۲ ص ۴۷۶) علی (ع) تره را با نمک میل می‌فرمود.

رایت ابالحسن الاول (ع) یقطع الکرات باصوله فیغسله بالماء فیاکله (کتاب بحار ج ۶۶ ص ۲۰۴) مردی می‌گوید امام کاظم (ع) را دیدم که (درستانی) تره را می‌چید و آن با آب می‌شست سپس تناول می‌فرمود.

خاصیت تره فراوان است، مخصوصاً برای رفع بواسیر بسیار مؤثر است.

سئل ابو عبدالله (ع) عن الکرات فقال کله فان فیه اربع خصال، یطیب النكهة و یطرد الريح، و یقطع البواسیر و هو امان من الجذام لمن ادمن علیه (کتاب بحار ج ۶۶ ص ۲۰۰) از حضرت امام صادق ع در باره خواص تره سؤال شد، آن حضرت فرمودند در آن چهار خصلت است. دهان را خوشبو می‌سازد.

بادهای معده را بر طرف می‌نماید.

بیماری بواسیر را از بین می‌برد.

کسی که همیشه از آن بخورد دچار بیماری جذام نمی‌شود.

پیامبر خدا (ص) می‌فرماید:

تره در میان سبزی‌ها، همانند نان در میان خوراکی‌هاست.

در کتاب الکافی، به نقل از حماد بن زکریا، از امام صادق (ع) آمده است:

در محضر پیامبر خدا از سبزی‌ها یاد شد. فرمود: ((تره بخورید؛ چرا که حکایت آن در میان سبزی‌ها، حکایت نان در میان همه خوراکی‌ها - یا خورش‌ها - است)).

امام صادق (ع)، به نقل از پدرانش (ع): نزد پیامبر خدا از سبزی‌ها یاد شد. فرمود: تره، مهتر و سرآمد همه سبزی‌هاست و برتری آن بر دیگر سبزی‌ها، همانند برتری نان بر دیگر چیزهاست. در آن، برکت است و آن، سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است. من آن را دوست دارم و می‌خورم. گویا بوته آن را می‌نگرم که برگ‌هایش از سرسبزی و زیبایی در بهشت می‌درخشند. در کتاب الکافی به نقل از موسی بن بکر آمده است: یکی از غلامان امام کاظم (ع) بیمار شد. امام (ع) از حال او پرسید.

گفتند: بیماری طحال گرفته است.

فرمود: ((سه روز به او تره بخورانید)).

آن را به او خوراندیم. پس، خون، فرو نشست، و سپس بهبود یافت.

در کتاب المحاسن به نقل از سلّمه آمده است: در مدینه به دردی سخت، گرفتار آمدم. نزد امام کاظم (ع) رفتم. به من فرمود:

تو را زردچهره می‌بینم؟

گفتم: آری.

فرمود: تره بخور

تره خوردم و بهبود یافتم.

تره تیزک (شاهی)



معرفی گیاه

در مازندران ((تره تیزک)) و در سایر مناطق ایران تره تیزک و ((شاهی)) گفته می‌شود. در کتب طب سنتی از آن با نامهای ((جریبستانی)) و ((رشاد)) نام برده شده است.

البته گیاهی که در ایران بعنوان سبزی خوردن و به اسم شاهی از آن یاد می‌شود در واقع از این خانواده بوده که به آن شاهی فارسی (Persian Cress) می‌گویند.



همچنین تخمان را ((حب الرشاد))، ((حرف ابیض)) و ((حرف)) گویند. به فرانسوی Nasitor و Cresson Des Jurdins و Cresspm a;empos و Passerage و به انگلیسی Garden Cress گفته می‌شود.

گیاهی است از خانواده Cruciferae نام علمی آن *Lepidium Sativum* L. باشد. تره تیزک گیاهی است علفی یکساله برگهای آن سبز شاداب، لطیف، کمی تند، ارتفاع بوته کم در حدود بیست و پنج سانتی متر گاهی کمی بیشتر، گل‌های آن به رنگ سفید یا قرمز ارغوانی، کوچک که به طور گروهی در انتهای شاخه گل دهنده ظاهر می‌شود. تخم آن ریز و قرمز و کمی دراز است.

تکثیر تره تیزک از طریق کاشت بذران به محض برطرف شدن سرمای زمستان آغاز و در تمام طول فصل بهار در هوای آزاد می‌توان به فواصل زماین برداشتهای متناوب کاشت.



ترکیبات شیمیایی



این گیاه حاوی گلوکوزید گلوکوتروپئولین، تروپئولوزید است. از نظر ویتامینها نیز گیاه غنی از ویتامینهای A, B می باشد. فراورده های فرار حاصل از برگ تر تیزک دارای خاصیت و فعالیت ضد باکتری در مقابل میکروب باسیلوس سبتی لیس و مایکرو کوکوس پیوژنس واریته ارئوس است. تخم تره تیزک دارای یک الکلئید

(نوزده صدم درصد)، سینا پیک اسید، کولین اتر و یک اسانس روغنی است. اسانس روغنی تره تیزک خاصیت فعالیت اوئستروژن (تحریک جنسی در زنان) دارد.

تخم تره تیزک در حدود بیست و پنج و نیم درصد روغن نیم خشک دارد.

لعاب تخم تره تیزک از نظر خواص جانشین صمغ عربی وکتیرا است.

در هر یک صد گرم از گیاه (قسمت قابل خوردن) خام و تازه تره

تیزک مواد زیر وجود دارد:

آب هشتاد و نه چهار دهم درصد

پروتئین دو شش دهم درصد

چربی هفت دهم درصد

هیدراتهای کربن پنج و نیم درصد

کلسیم هشتاد و یک میلی گرم

فسفر هفتاد و شش میلی گرم

آهن سه و یک دهم میلیگرم

سدیم چهارده میلی گرم

پتاسیم ششصد و شش میلی گرم



خواص درمانی

از گیاه تره تیزک در موارد اسه و سرفه و بواسیرهای خونی استفاده می‌شود و بسیار افع است. ضد کم بود ویتامین C است و برای بیماری‌های کمی ویتامین C در بدن اثر شفا بخش دارد. یعنی انتی سکوروبوتیک است. از ریشه تره تیزک برای مرحله دوم سیفیلیس استفاده می‌شود.

تخم تره تیزک ترشح شیر را زیاد می‌کند و به اصطلاح گالاکتاگوگ است. جوشانیده تخم تره تیزک در شیر برای سقط جنین به کار می‌رود.

یه صورت ضما د برای ضما د تسکین درد ضربه به کار می‌رود. برگهای آن نیرو بخش محرک، مدر و ضد کمی ویتامین C می‌باشد.

تره تیزک از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و نسبتاً خشک است. باز کننده گرفتگی‌ها و انسداد مجاری کبد و طحال و صاف کننده و مدر بول و خرد کننده سنگ مثانه است.

در تسریع هضم غذا و تحلیل باد و گاز و نفخ مفید است.

اگر ساقه و برگ و تخمان را در هاون بکوبند و در بشقابی پهن کنند تا خشک شود بعد مجدداً در هاون انداخته و بکوبند و سپس کمی شیر تازه داخلان کرده و مجدداً قدری تخم تره تیزک داخلان کرده و بکوبند و این کار را به دفعات تکرار نمایند تا مانند خمیر شود و از آن حب درست کنند از نظر جمیع خواص فوق خوردن حبان بسیار مفید است.

اگر آبان را گرفته و با نخود خشک کوبیده شده پرورده نمایند و بیاشامند و افزایش تولید اسپرم بسیار مؤثر است.

گونه وحشی تره تیزک که دارای تخم ریزتر است در خواص فوق الذکر از نوع پرورشی و مزروعان قوی‌تر است.

تهیه عصاره تره تیزک

ساقه و برگ تره تیزک تازه را در هاون می کوبند و یا با وسیله دیگری با فشار عصاره آن را می گیرند و صاف می کنند و با این روش که باید بدون دخالت آتش صورت گیرد عصاره بسیار مؤثر و نافعی تهیه می شود. که مصرف آن در شربت تره تیزک و سایر ترکیبات خواص آن را در حد اعلا منعکس می کند. شربت تره تیزک عصاره تره تیزک شانزده واحد، قند سی واحد، در حمام ماری با حرارت کافی حل کنند و شربت تهیه شده را برای مصرف آماده سازند.



تره فرنگی SCALLION



معرفی گیاه

چنانکه توضیح داده شده تره به طور کلی دو نوع است، یکی نوع کوتاه و نازک تابستانه و دیگری تره فرنگی که در نوع زمستانه آن برگها پهن و قوی می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

تره‌فرنگی حاوی مقادیری منگنز، ویتامین‌های C، B₆ و آهن است و کلسترول بد بدن را کاهش می‌دهد. در هر یک صد گرم از قسمت پایین سفید تره‌فرنگی و پیاز تره‌فرنگی خام به طور متوسط مواد زیر وجود دارد.



آب هشتاد و پنج گرم
پروتئین دو و دودهم گرم
هیدراتهای کربن پازده گرم
خاکستر نه دهم گرم
کلسیم پنجاه و دو میلی گرم
فسفر پنجاه میلی گرم
آهن یک و یک دهم میلی گرم
سدیم پنج میلی گرم
پتاسیم سیصد و چهل و هفت میلی گرم
ویتامین A چهارواحد بین‌المللی
تیامین پازده صدم میلی گرم
رایبوفلاوین شش صدم میلی گرم
نیاسین نیم میلی گرم
ویتامین C هفده میلی گرم

خواص درمانی

متخصصان تغذیه بر این باورند که مصرف تره‌فرنگی ماند سیر و پیاز موجب کاهش ابتلا به سرطان روده و پروستات و تثبیت قندخون می‌شود.

همچنین از خواص درمانی تره‌فرنگی این است که فشارخون را کاهش می‌دهد و از حملات قلبی و سکته جلوگیری می‌کند.

تره‌فرنگی با برگ‌هایی به رنگ سبز تیره و انتهای سفید هستند و هر چه جوان‌تر و کوچک‌تر باشند، اثر درمانی بیشتری دارند.

رنگ کردن مو

رنگ کردن مو از گذشته‌های دور متداول بوده است. یونانیان باستان از صابون‌های زیر و بی‌رنگ‌کننده و حنا برای تغییر رنگ موهای خود استفاده می‌کردند. چنین اقدامی در میان آنان نشانه شجاعت و شهامت تلقی می‌شد. رومیان رنگ‌های تیره را بیشتر می‌پسندیدند. آن‌ها رنگ تیره را با جوشاندن پوست گردو و تره‌فرنگی به دست می‌آوردند.



Tarragon

ترخون

Artemisia dracunculus L



معرفی گیاه

ترخون به نام‌های دیگری همچون ترخون، الحودان، اورس‌یپتون، ارنبی‌ز خوانده می‌شود. ترخون گیاهی است از تیره مرکبان از خانواده کاسنی Composite که پایا است و ارتفاع بوته‌اش تا یک متر می‌رسد.





برگ‌هایش دراز و باریک و خوشبو و دارای مواد ذخیره‌ای است و مزه تند و مطبوعی دارد. گل‌هایش زرد رنگ و به شکل سنبله‌های کوچکی دور ساقه اصلی قرار گرفته‌اند. ترخون یک گیاه علفی پایا یا شبه درختچه‌ای است که از تیر تا مهر گل می‌دهد. این گیاه در حاشیه رودخانه‌ها و جوی‌ها در مناطق مرکزی، جنوبی و شرقی روسیه،

سیبری، مغولستان و شمال چین و در آمریکای شمالی از غرب تا کلرادو و تگزاس پراکنش دارد. ترخون عمدتاً در اروپای غربی در آب و هوای گرم و خشک کشت می‌شود. البته در حالت وحشی بندرت رشد می‌کند.

بخش‌های هوایی به جز ساقه‌های ضخیم‌تر خاصیت دارویی دارند و در ابتدای گلدهی در خرداد و تیر ماه جمع‌آوری می‌شوند.

آن‌ها را روی زمین پهن کرده یا بصورت دستجاتی آویزان می‌کنند تا در حرارت طبیعی خشک شوند یا در اتاق خشک‌کن بصورت مصنوعی در حرارت چهل درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند. داروی آن بوی نامطبوعی دارد و طعم آن تلخ می‌باشد.



ترکیبات شیمیایی

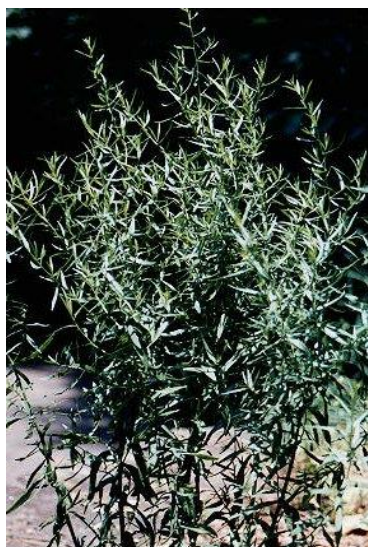
ترخون تازه حاوی سه درصد اسانس روغنی شامل استراگول و ترپن ها (اوسیمن، فلاندرن، متیل کاویاکول) و تانن می باشد. این گیاه حاوی بیست و پنج صدم تا هشت دهم درصد اسانس فرار است.

ترخون علاوه براسانس های فرار حاوی مواد تلخ و تانن می باشد. گلیکوزیدهای شبه کومارین نیز مشخص شده است.



خواص درمانی

طبع ترخون طبق نظر حکمای طب سنتی خیلی گرم و خشک است و نوع وحشی آن خیلی گرمتر و خشکتر از نوع پرورشی آن است. ترخون دارای خواص اشتها آور، مدر، ضد اسکوربوت، به طور خفیف ضد کرم، رفع سکسکه، رفع درد مفاصل، قاعده آور، معطر، محرک، مقوی معده، ضد غلبه دم، رفع قاعدگی های دردناک، درمان سرطان (به طور ضد و نقیض)، دفع کننده گازها و اخلاط بدن، مقوی معده، کم کننده رطوبات اضافه بدن می باشد.



ترخون قدرت دفاع بدن را در برابر بعضی ویروس‌ها مانند ویروس آبله و باکتری‌هایی مانند باکتری حصبه زیاد می‌کند و چنانچه ترخون خشک را با رازیانه دم کرده و تناول نمایند قدرت اثر آن دو چندان می‌شود.

این گیاه مانند افسنتین تحریک کننده سیستم هضمی است، ترشح معده و زرداب را افزایش می‌دهد. اثرات دیگر آن اختصاصی نیست.

دم کرده آن برای تحریک اشتها و درمان بیماریهای معده و روده و انگل‌های روده استفاده می‌شود و مدر است. مصرف آن در دوران حاملگی نباید صورت گیرد.

از برگهای تازه و روغن آن در صنایع غذایی برای ساخت سرکه و خردل ترخون، برای چاشنی سوپ و در صنایع کنسروسازی به مقادیر کم در عطر سازی استفاده می‌شود.

دارو از گیاهان زراعی ترخون بدست می‌آید.

برای جلوگیری از خون ریزی لثه و التیام زخم‌های دهان مفید است و بادها و اخلاط لزج را تحلیل می‌برد و گرفتگی مجاری را باز می‌کند و خشک کننده رطوبت‌ها است.

مقدار مصرف آن به صورت دم کرده دو تا سه مثقال است.

به عنوان داروی مدر برای معالجه استسقاء سه تا چهار گرم برگ ترخون را بصورت دم کرده استفاده می‌نمایند.

ترخون برای دردهای اعصاب مفید است. در این مورد مقدار بیست و پنج تا سی گرم برای یک لیتر آب، تجویز می‌کنند.





احتیاط در مصرف

مصرف سالیانه آن قدرت جنسی را ضعیف می‌کند. برای گرم مزاجان مضر است و اسراف در خوردن ترخون موجب قطع قوه باه می‌شود و باید با بقولات سرد خورده شود. برای سینه خوب نمی‌باشد و ایجاد خشونت سینه می‌کند لذا باید با عسل خورده شود.

قطره خوراکی ترخون

دسته دارویی: اشتها آور

فرمول ترکیبی: این فرآورده از اسانس برگ گیاه ترخون با نام علمی *Artemisia Dracunculus* از خانواده کاسنی تهیه شده است. برخی از مواد مؤثره این اسانس عبارتند از:

Estragol, Ocimen, Phellandren, Chavicol Methyl Ether
مکانیسم اثر: اسانس ترخون (Tarragon) به عنوان یک ماده تلخ سبب افزایش ترشحات بزاق و معده شده سبب افزایش اشتها می‌شود.

متابولیسم: اسانس ترخون از راه معده و روده جذب و پس از تبدیل به مواد فنلی و اسکوربیک اسید مقداری از راه ادرار و مقداری نیز از راه مدفوع دفع می‌شود.

موارد مصرف: اشتها آور، رفع سسکسه

مقادیر و نحوه مصرف:

بزرگسالان: ده الی بیست قطره در یک استکان آب، سه بار در روز، قبل از غذا
کودکان با سن بیشتر از چهار سال: پنج الی ده قطره در یک استکان آب، سه بار در روز، قبل از غذا
منع مصرف: دوران حاملگی، کودکان با سن کمتر از چهار سال

نحوه نگهداری: در پانزده الی سی درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید. محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید. بسته بندی: شیشه‌های پانزده میلی لیتر دارای قطره چکان

ترشک (حماض شیرین) *Rumex Crispus*

انگلیسی: Dock (plant), Yellow Dock



معرفی گیاه

ترشک گیاه با دوامی است از خانواده Polygonaceae که ریشه‌ای قوی و دوکی شکل دارد.



رنگ خارجی ریشه اصلی قهوه‌ای و قسمت داخلی آن
زرد رنگ است.

روی ساقه باریک گیاه که ارتفاع آن به سی تا نود سانتی
متر می‌رسد، برگ‌هایی به شکل دوکی یا نی‌زهای
می‌رویند که رنگ آن‌ها سبز روشن است.
طول برگ‌های پائینی ممکن است حتی به سی سانتی
متر هم برسد.

در سراسر تابستان گل‌های ریز سبز یا قرمز به شکل
حلقه گل در سرتاسر بخش بالایی ساقه شکوفه می‌کند.
ترشک گیاه علفی معروفی است که گل‌های ریز
بخصوصی دارد. طول برگ‌های پائینی ممکن است حتی
به سی سانتیمتر هم برسد.

در سرتاسر تابستان، گل‌های ریز سبز یا قرمز به شکل حلقه گل در بخش بالایی ساقه شکوفه می‌کنند
حماض شیرین گیاه بومی اروپاست که کشت آن در آمریکای شمالی نیز متداول شده است. این گیاه
به وفور در تمام مناطق معتدله می‌روید.

حماض شیرین یک گیاه خودرو است که در مزارع، گودال‌ها، نهرهای آب، کناره جاده‌ها و زمینهای
بایر و به طور کلی در خاک‌های سنگین و غنی به وفور پیدا می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

ترشک حاوی ترکیباتی شامل املاح اکسالت و اسید اکسالیک آزاد و پتاسیم بینوکسالت Potassium Binozolate, اسید پتاسیم اکسالت و تارتاریک اسید و پتاسیم بینوکسالات و در برگ و ریشه گیاه اکسی متیل انتراکینون Oxymethlanthraquinone تأیید شده است. از برگ‌های خشک آن در حدود پنج صدم درصد کوئرستین - سه - دی گالاکتوزید Quercetin-۳-D-galactoside (هایپروزید) می‌توان گرفت.



خواص درمانی



قسمت‌های مورد استفاده گیاه ریشه و برگ آن است. طبیعت ترشک سرد و خشک است و دارای قوه تخدیر است. ترشک دارای خواص اشتهاآور، تصفیه کننده خون، هضم کننده غذا، ادرار آور، ملین، قابض است. از این گیاه در موارد رفع اسهال و خونریزی رحمی، قطع اخلاط خونی، بواسیر، قطع ترشحات رحمی کار برد دارد. حماض شیرین از داروهای شفافبخش سنتی اروپاییان و بومیان امریکا است و یک پاک کننده قوی داخل بدن است. ریشه گیاه یک ملن ملایم است؛ علاوه بر این، کبد را فعال می‌کند و گیاه درمانگرها آن را در درمان جوش‌های پوست مؤثر می‌دانند.

برگ‌های تازه حماض شیرین، آسیب‌های ناشی از تیغ‌های گیاه گزنه را التیام می‌بخشد.





این گیاه را معمولاً در ترکیب تونیک بهاری (که اثر مسهلی ملایمی دارد) و در ترکیبات تقویتی، برای جبران کمبود غذاهای ضعیف زمستانی استفاده می‌کردند.

امروزه، ترشک را یک داروی مفید برای دستگاه گوارش می‌دانند، که به عنوان گیاهی پاک کننده، برای درمان بسیاری از مسمومیت‌ها به کار می‌رود. ترشک پادزهر معروف برای درمان سوزش گزنه است. یک برگ تازه له شده آن را روی سطح آسیب دیده بمالید.

به علت داشتن آهن که در ریشه این گیاه موجود است از گرد ریشه آن برای رفع کم خونی استفاده

می‌شود و خوردن روزانه تا سه گرم آن در این مورد مفید است. در چین در استعمال داخلی به عنوان ملین و تب بر و بادشکن استفاده می‌شود. گیاه شناسان، اسم این گیاه را به خاطر ریشه‌اش به آن داده‌اند نه به خاطر گل‌های ریز غیر معمولش. ترشک، یک گیاه پاک کننده است که برای درمان مشکلات پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، و برای درمان آرتروز و روماتیسم شهرت دارد.

این گیاه، یک مسهل ملایم و محرک دستگاه گوارش است.



ترشک برای بر طرف کردن هر نوع تنبلی و رخوت از جمله برای درمان یبوست (یعنی تنبلی دستگاه گوارش) مفید است.



ترشک با نام علمی Monks Rhubarb



نوع دیگر ترشک با نام علمی Monks Rhubarb که به انگلیسی Rumex Alpinus L. می گویند وجود دارد.

گیاه بزرگ و پایایی است با ریزوم ضخیم منشعب که سطح داخلی آن زرد رنگ است. برگ‌های آن به شکل قلب به طول پنجاه سانتی متر با دم‌برگ‌های دراز است.

ساقه آن تا یک متر طول دارد و گل‌های کوچک سبز تا زرد رنگی به شکل خوشه‌های افشان و متراکم روی آن قرار دارد.

برگ ترشک‌های این گونه شیرین است و ریشه عمودی و در حد ضخامت یک انگشت و یا کمی بیشتر و درازای پانزده تا چهل سانتی متر، عموماً تلخ و تونیک و مقوی و ملین هستند. سرشار از ویتامین ث می‌باشد. اشتها را زیاد می‌کند، خون را تصفیه می‌کند، کمبود ویتامین بدن را بر طرف می‌کند. دم کرده بیست و پنج گرم ترشک در یک لیتر آب خون را تصفیه می‌کند و برای کورک و دمل‌های چرکی فوق العاده مفید است و همچنین اگر سبزی ترشک را بکوبند و بیزند و به شکل فرنی در آورند و به شکل ضماد روی آبسه‌های چرکی قرار دهند آبسه‌ها را خیلی زود می‌رساند و درد آن را بر طرف کرده و شفا می‌دهد.

ریشه ترشک را به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب بجوشانید، جوشانده مدری به دست می‌آید که خون را تصفیه می‌کند و مصرف آن در مورد جوش‌های زیر پوستی تجویز شده است.



ترمس Lupine



معرفی گیاه

ترمس در کتب طب سنتی گیاه و دانه آن با نامهای ((باقلائی مصری)) ، ((ترمس)) و نامبرده شده است.

به فرانسوی Lupin و انواع آن را Lupin blanc و Lupin januc و bleu Lupin که آن را به فرانسوی a café Lupin یا hirsute Lupin نیز می گویند.

زیرا دانه‌های آن را می‌توان به جای دانه قهوه مصرف نمود و به انگلیسی Lupine و انواع آن را نظیر فرانسوی‌ها بسته به رنگ گل‌ها به نامهای Yellow lupine و White lupine و Blue Lupine می‌خوانند.



گیاهی است از خانواده Leguminosae تیره فرعی Papilionaceae اسامی گونه‌های عمده آن عبارت است از:

گونه سفید: *Lupinus albus* L

گونه زرد: *Lupinus luteus* L

گونه آبی: *Lupinus angustifolius* L

همچنین این گیاه را به هندی نیز ترمس نامند.

گیاهی است یکساله، کوتاه به بلندی در حدود بیست و پنج سانتی متر ارتفاع می‌باشد. برگهای آن به شکل پنجه مرکب است و غالباً هفت برگچه که همه از انتهای یک دمبرگ دراز خارج می‌شوند تشکیل شده است.

گل‌ها مانند گل سایر پروانه‌واران، کوچک و به رنگهای سفید، زرد یا آبی بسته به گونه‌های مختلف آن است.

میوه آن نیام، و دارای غلافی شبیه باقلا که در آن چند دانه قرار دارد. دانه آن که مستعمل در طب سنتی است کمی کوچکتر از باقلا به رنگ سفید مایل به زرد، وسط آن کمی فرو رفته و طعم آن کمی تلخ است.

دانه انواع مزروع و پرورشی آن کمی بزرگتر و دانه نوع وحشی آن کمی ریزتر و طعم آن تلختر و رنگ آن زردتر است.

به عنوان دارو معمولاً دانه‌های گیاه وحشی ترجیح داده می‌شود زیرا ماده فعال شیمیایی آن بیشتر و مؤثرتر است.

این گیاه از گیاهان آهک‌گریز است و در اراضی آهکی خوب رشد نمی‌کند و مانند سایر لگومینوزها ازت هوا را گرفته و در خاک تثبیت می‌کند و موجب تقویت خاک می‌شود.



از جهت آهک گریز بودن ترمس سفید کمتر از ترمس حساسیت دارد. در زراعت به عنوان کود سبز کاربرد دارد.

اراضی سیلیسی قابل نفوذ را دوست دارد و تکثیر آن از طریق کاشت تخم آن در بهار یا در پاییز صورت می‌گیرد (در مناطق معتدل در بهار و در نواحی گرمسیر در پاییز). این گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای است و در نواحی مشرق زمین عموماً می‌روید. در اروپا و مصر و هند و قفقاز کاشته می‌شود.



معمولاً در مناطق مدیترانه‌ای به عنوان علوفه و کود سبز کاشته می‌شود و چون نوع زرد وحشی آن از نظر علوفه سمی است، انواعی از آن را که شیرین و دارای سمیت خیلی کمی است برای کاشت و پرورش انتخاب می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در ترمس سفید آکالوئیدهای لوپی نین، لوپینی دین و لوپامین وجود دارد. خوردن جوشانده دانه آن تحمل به قند را در بیماران دیابتیک بالا می‌برد و عصاره دانه آن فشار خون خرگوش را کاهش می‌دهد.

در دانه آن آکالوئید لوپانین یافت می‌شود.

در گزارش دیگری آمده است که نهالهای کوچک و جوانه‌های اولیه و شاخه و برگهای سبز ترمس سفید منبع غنی ماده آسپاراژین هستند.

در گونه ترمس آبی در پروتئین دانه‌های آن دو گلوبولین به نامهای گلوبولین یک و گلوبولین دو و تعداد زیادی اسیدهای آمینه وجود دارد.

با این که پروتئین دانه دارای متیونین نیست، درجه قابلیت هضم آنود درصد و ارزش بیولوژی آن پنجاه و سه درصد است.

آکالوئید عمده دانه‌ها دی - لوپی نین است.

جوانه‌های دانه کشت شده دارای حدود ده الی شانزده درصد آسپاراژین است.

دانه ترمس زرد دارای حدود چهل سه صدم تا هفتاد و سه صدم درصد لوپی نین و حدود دو دهم تا سی و هفت صدم درصد اسپارتین است که سیانوژنتیک هستند.

خواص درمانی

در هند تخم ترمس سفید معمولاً به عنوان ضد کرم شکم، مدر، مقوی و دواي سینه کاربرد دارد و به علاوه معتقدند که بازکننده انسداد و گرفتگی‌های مجاری عروق است و اصلاح کننده و باد شکن است.

جوانه‌های تازه و روئیده دانه یا به اصطلاح مالت باقلای مصری، منبع غنی از ماده آسپاراژین است که یکی از داروهای مدر است.

طبق نظر حکمای طب سنتی طبیعت باقلای مصری یا تخم ترمس کمی رگم و خشک است. این گیاه بازکننده انسداد مجاری طحال و کبد و مدر و قاعده آور است.

+خوردن دم کرده آن با آب عسل یا سرکه مخلوط با آب برای دفع کردم روده و کرم کدو و همچنین به عنوان مدر و قاعده آور مفید است.



اگر با سداب و فلفل مخلوط و خورده شود برای باز کردن عادت ماهیانه و ازدیاد ترشح آن، تحلیل ورم طحال و باز کردن انسداد و گرفتگی‌های مجاری کبد بسیار نافع است.

ضماد آرد آن با آب عسل که زیر ناف انداخته شود، برای اخراج کرم روده و کرم کدو مفید است و ضمناً برای رفع ناراحتی‌های جلدی نظیر جرب، کچلی، اگزما و زخم‌های بد پوست نافع است. ضماد پخته آن با عسل و سرکه برای سیاتیک، دردهای سرین، رفع آثار ضربه و کوفتگی نافع است. جوشانده آن در سرکه بویژه اگر با آب دریا مخلوط شود برای ورم‌های سرد و درد مفاصل سرد مفید است و اگر ضماد آرد آن را با آرد جو و آب بتنهایی بر سرین اندازند برای سیاتیک بسیار نافع است. ضماد پخته آن در مورد قانقاریا مفید است.

پاشیدن آب جوشانده آن بر درب و دیوار خانه مانند سم پاشی برای کشتن حشرات و گریزانیدن آنها مؤثر است.

شیاف آرد آن که با عسل مخلوط شده باشد و مرمکی به آن اضافه شده باشد، برای ازدیاد ترشح عادت ماهیانه و تسهیل اخراج جنین و تحلیل نفخ رحم مفید است.

در تمام موارد نوع تلختر آن از نوع غیرتلخ یا کم تلخ قوی‌تر است.

نوع شیرین آن که مانند بقولات خورده می‌شود از نظر مواد غذایی خوب است ولی خیلی دیر هضم است.

مقدار خوراک آن مخلوط با دواهای دیگر یازده و دوازده گرم و اگر به تنهایی خورده شود تا بیست و هشت گرم است.



تلخه Russian Kanapweed

نام انگلیسی: Russian Kanapweed



معرفی گیاه

گیاه سمی تلخه با نام‌های فارسی تلخه - تلخ دانه - تله گیجه - گوی باش - آلق شبرم - فغا خوانده می‌شود.

گیاهی است چند ساله، تلخ مزه و جزو گیاهان هرز صیفی کاریها، باغ‌ها و زمین‌های بایر است. این گیاه به حالت علفی و ایستا، به ارتفاع سی تا یکصد سانتی متر که توسط بذر و ریشه‌های خزنده تکثیر می‌شود.

ساقه از قسمت قاعده یا محل طوقه منشعب می‌شود. اندام‌های هوایی دارای کرک‌های نرم و متراکم به رنگ خاکستری یا سفید است.

این گیاه دارای ریشه راست و عمیق است.



ساقه‌های تلخه راست و حاوی انشعابات متعددی است و انتهای ساقه به گل آذین تخم مرغی شکل ختم می‌شود که رنگ آن صورتی یا بنفش است. روی برگ‌ها و ساقه‌ها کرکهای نرمی به رنگ خاکستری وجود دارد.

محل رویش این گیاه اطراف تهران - کرج - کردستان - خراسان و بسیاری از نقاط است.

تغذیه طولانی مدت از این گیاه در حیوانات نک سمی موجب شکل گیری بیماری برگشت ناپذیر مغزی به نام انسفالومالاسی نیگروپالیدال (Nigropallidal encephalomalacia) می‌شود که در آن ناحیه نیگروپالیدال مغز نرم شده و از بین می‌رود.



تخریب این قسمت موجب از بین رفتن توانایی دام برای جویدن غذا می‌شود. رخداد این بیماری از ایالات متحده آمریکا - آرژانتین - استرالیا گزارش شده است. توکسین اختصاصی که باعث تخریب موضعی نواحی گلوبوس پالیدوس (Globus Pallius) و ماده سیاه (Substantia Nigra) در مغز شود هنوز تأیید نشده ولی رپین (Repin) که توکسینی از دسته Sesquiterpene Lactone است و در تلخه وجود دارد، ممکن است در بیماریزایی دخالت داشته باشد. شواهد تجربی نیز نورو توکسیسیته رپین را نشان داده است.

اثرات قلبی عروقی گیاه تلخه (تیره کاسنی) بر روی سگ و موش توس جناب آقای فیض‌الله صباح



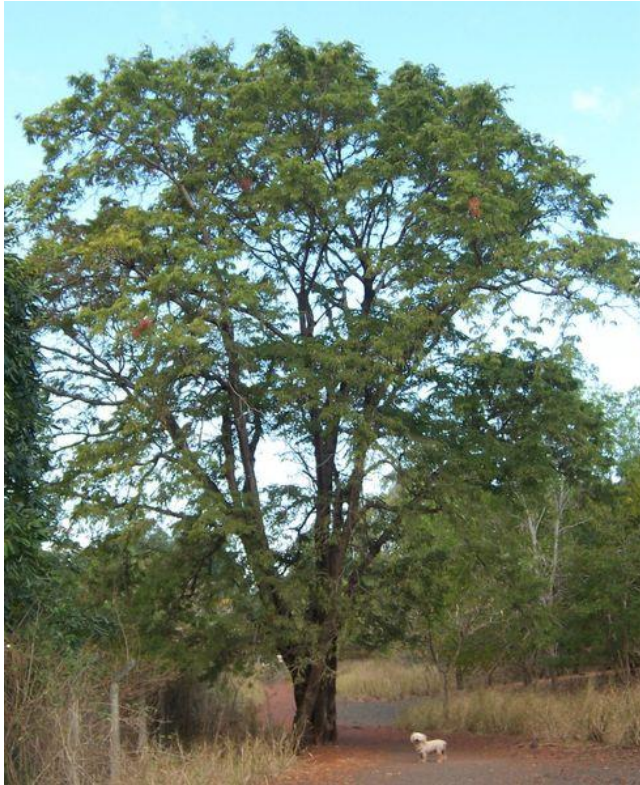
گیاه تلخه از تیره کاسنی علف هرزه‌ایست که در مزارع گندم و ذرت می‌روید و مزه‌ای تلخ به آرد آن می‌بخشد. در گذشته از این گیاه دوسسکوئی ترین لاکتین جدید با سامی رپین و اکروپتیلین توسط دیگران استخراج شده و از نظر شیمیائی مورد مطالعه قرار گرفته‌است.

بمنظور مطالعه خواص داروئی گیاه و نحوه اثر آن، افزایش و کاهش فشارخون و تغییر در الکتروکاردیوگرام بحث می‌گردد. نقش احتمالی گیرنده‌های آدرنژیکی آلفا و بتا در ایجاد افزایش و کاهش فشارخون توسط عصاره گیاه با بکار بردن فنوکسی بنزامین و پروپانولل بترتیب مورد بررسی قرار گرفت. از آنجاکه فتوکسی بنزامین بطور قابل توجهی اثر بالا برنده

عصاره را تنزل می‌دهد، این اثرات از طریق تحریک گیرنده‌های آدرنژیکی آلفا امکان پذیر است. در حالیکه اثر کاهش دهنده، مربوط به تحریک گیرنده‌های بتا نمی‌باشد زیرا پروپانولل نتوانست مانع این اثر گردد.

اثرات آدرنژیکی گیاه بر روی بعد یا قبل از سیناپسها مورد مطالعه قرار گرفت. بدین ترتیب که موشهای رزپینه شده بطور قابل توجهی اثر بالا برنده فشارخون توسط عصاره را می‌کاهد که این خود روشنگر عمل گیاه بر قبل از سیناپسها و دلیل آزاد سازی نوراپین آفرین از ذخایر داخل گرانولی بشمار می‌رود و از آنجائیکه در موشهای فاقد غده فوق کلیوی آزمایش شد، امکان آزاد سازی کاتیکول آمین را نیز از غده فوق کلیوی رد می‌کند. همچنین آفرین از ذخائر متحرک سیتوپلاسمی آن انجام گرفت بطور قابل توجهی سبب کاهش اثر بالا برنده عصاره گردید. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که عمل بالا برنده فشارخون توسط عصاره لااقل تا حدی مربوط به آزاد سازی نوراپین آفرین از ذخائر داخل گرانولی و ذخائر متحرک سیتوپلاسمی آن قبل از سیناپسها می‌باشد. انقباضات زودرس بطنی ایجاد شده توسط عصاره گیاه، بعلت اثر بالا برنده فشارخون پیشنهاد می‌شود.

تمر هندی *Tamarindus Indica*



معرفی گیاه

تمر هندی که از *Tamaria Hindi* مشتق شده و به معنای میوه هندی می‌باشد. تمر هندی درختی است بلند که منشأ آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می‌یابد.

برگهای آن متناوب و مرکب شامل ده تا بیست جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است. گل‌های آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام و با کمی خمیدگی است.

این غلاف به طول ده سانتیمتر می‌باشد که در آن بین سه تا ده دانه قرار دارد.

برای تهیه تمبر هندی‌ها میوه‌ها را شکافته و قسمت گوشتدار آن‌ها را با هسته بیرون آورده و خشک می‌کنند.

خشک کردن تمبر هندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می‌کند. مثلاً در جزایر آنتیل قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می‌کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنرا حل کند.



ترکیبات شیمیایی

قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک، اسید مالیک، تارتارات و اسید پتاسیم می‌باشد.



در پوست درخت تمبر هندی مقدری تانن وجود دارد.

سرشاخه‌های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

خواص درمانی

تمبر هندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
خوردن تمبر هندی باعث پائین آمدن تب می‌شود.
به هضم غذا کمک می‌کند.
تمبر هندی خنک کننده بدن است.
برای رفع تشنگی مفید است.
دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند.
پوست تمبر هندی قابض و رفع کننده اسهال است.
بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و سپس آنرا صاف کرده و با نبات بخورید.
دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین دارد.



برای تهیه دم کرده یک قاشق غذا خوری تمبر هندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت یک ساعت بگذارید بماند سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید.
تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد را روی ورم و قسمتهای دردناک بدن بگذارید.



Fruit of Tamarind



تمر هندی مقوی قلب و معده است، التهاب خون را کم می‌کند، میوه تمر هندی لطیفتر از آلو، می‌باشد و شکم را جمع مینماید، کمی ملین، و صفرا بر خوبی نیز است. تمر هندی در بین میوه‌های ترش، مقام والایی در میان صفرا برها دارد، پس دوست کبد شما می‌باشد. تمر هندی خنک کننده می‌باشد، به هاضمه کمک می‌کند، در موارد تب و رفع تشنگی مفید می‌باشد.

احتیاط در مصرف

تمر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند. اینگونه اشخاص بهتر است که تمر هندی را با کتیرا و یا خشخاش بخورند. هرگز تمر هندی ناشتا نخورید، زیاده روی در خوردن تمر هندی نکنید و از خوردن نارس آن اجتناب کنید.



تمشک سیاه *Rubus Fruticosus*

معرفی گیاه

تمامی گونه‌های معمولی تمشک، بومی شمال آمریکا هستند. دره Oregon's Willamette دارای شرایط آب و هوایی است که کاملاً برای کشت توت مناسب است. این منطقه دارای خاک حاصلخیز و زهکشی شده، باران‌های به موقع بهاری و تابستانه‌هایی با هوای گرم در طول روز و سرد در طول شب است که این عوامل تولید توت‌هایی شیرین و گوشتالو می‌کند.





هشتاد و پنج درصد تمشکهای تجاری در آمریکا از Oregon می‌آیند.

تمشک‌ها بوته‌های چندساله هستند با رشد عمودی که میوه‌هایی سیاه تولید می‌کنند. بیشتر آنها خاردارند اگرچه گونه‌های بدون خار تمشک نیز وجود دارد. درحالیکه تمشک و توت سیاه هر دو از یک رده می‌باشند (Rubus sp) تمشک‌ها بر خلاف توت سیاه نه‌بج میوه‌های خود یا هسته توت را پس از چیدن از دست نمی‌دهند. توت‌های کوهی تمشک‌هایی هستند که روی زمین می‌افتند و در طول زمستان رشد می‌کنند.

تمشک میوه‌ای شبیه شاه توت و توت فرنگی است و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاه یافت می‌شود. میوه تمشک ترش مزه بوده و به صورت خام یا پخته، شربت، کمپوت و... خورده می‌شود. بوته تمشک در مناطق گرم و مرطوب، در جنگل‌ها و صحرای می‌روید و گاهی آن را می‌کارند. نامهای دیگر تمشک، توت وحشی و سه گلی است.

ساقه‌های تمشک نرم و به رنگ قرمز و دارای خارهای دراز است. برگهای آن متفاوت و بیضی شکل و اطراف آن کنگره کنگره و به شکل دندانه‌های اره‌ای است. گل‌های تمشک به رنگهای سفید، صورتی یا به صورت خوشه در ماههای مرداد پدیدار می‌شود و تا مهر دوام می‌آورد.

قسمت‌های مورد استفاده بوته تمشک عبارتند از: میوه، برگ، تخم، دانه و گل.



گونه‌های مختلف

تمشک‌های همیشه سبز توت‌های سیاه وحشی و بومی اروپا هستند و اغلب بعنوان تمشک‌های سنتی شناخته می‌شوند؛ دارای اندازه‌ای متوسط و دانه‌های درشت هستند.



تمشک‌های Hull درشت و گوشت‌آلود هستند اما به شیرینی سایر گونه‌ها نمی‌باشند. تمشک‌های Chesters گرد و خوشمزه هستند که اندازه آنها متوسط در نظر گرفته می‌شود. تمشک‌های Morionberries بومی Oregon می‌باشند و نتیجه پیوند بین تمشک‌های Chehalem و Olallieberry هستند.

اندازه آنها متوسط و رنگشان قرمز تیره تا سیاه است؛ دارای دانه‌هایی متوسط می‌باشند.



گونه‌های پیوندی

توت Baba بصورت وحشی در کالیفرنیا می‌روید و با بیشتر نواحی آمریکا سازگاری دارد. در بسیاری از نواحی تگزاس این نوع توت پرورش می‌یابد و ارتفاع این گیاه به ده می‌رسد که بر اثر وزن میوه‌ها خم شده بنابر این به راحتی چیده می‌شوند. Boysenberries توت‌های سیاهی هستند که با تمشک قرمز یا Longanberry پیوند خورده‌اند. آن‌ها توت‌هایی بسیار درشت و آبدار هستند که دارای رنگ خرمایی و دانه‌های درشت می‌باشند. Longanberries که نتیجه پیوند بین توت سیاه و تمشک قرمز است دارای طعمی ترش و منحصر به فرد می‌باشد. این توت متوسط و قرمز تیره دانه‌هایی متوسط دارد. این نوع تمشک که آب‌ترش و شیرینی برای نوشیدن تولید می‌کند درخت یک کاربرد دارد. Kotatas از پیوند بین دو گزینه USDA که اجدادشان شامل boysenberry، دو نوع توت سیاه شمالغربی و یک نوع توت سیاه شرقی می‌باشد بوجود می‌آید.

اندازه آنها از متوسط تا درشت است؛ رنگ قرمز تیره با دانه‌هایی متوسط دارد و بسیار خوش طعم است.

Olallieberries مقداری بلندتر و باریک‌تر از boysenberry هستند و حاصل پیوند بین توت‌های سیاه، Logan و youngberries می‌باشند.

Waldos پسوند بین دو گزینه USDA می‌باشد که یکی از اجداد آنها Marion است. اندازه آنها از متوسط تا درشت است که شکل مخروطی یکپارچه داشته و بدون خار هستند. دارای رنگ سیاه و دانه‌های متوسط می‌باشند و هر میوه تعداد زیادی شفتک دارد.



ترکیبات شیمیایی

تمشک دارای اسید سالیسیلیک و سرشار از ویتامینهای C است می‌باشد. تمشک غنی از آنتوسیانین‌های ضد سرطانی نظیر اسیدهای چرب غیراشباع الاژیک اسید، کوماریک اسید و فرولیک اسید است.

تمشک حاوی کلسیم، ویتامین‌هایی نظیر A ، C ، E ، K، اسید فولیک و فیبر می‌باشد. فیبر تمشک، فیبری محلول به نام پکتین است که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود.

خواص درمانی

تمشک دارای خواص خنک، نرم کننده و ضد اسکوربوت می‌باشد. تمشک خون را تصفیه می‌کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است. تمشک یبوست مزاج را معالجه می‌کند. و برای تسکین درد سودمند است. شربت تمشک برای بیماران مبتلا به سرخک و مخمک و برای رفع تب تجویز شده است. تخم و دانه‌ای که در تمشک وجود دارد، اغلب با دندان نیز خرد نمی‌شود، ولی وقتی خورده شود در معالجه یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب می‌شود که یبوست به کلی رفع گردد.

تمشک خون را قلیائی می‌کند و خوردن تمشک برای مبتلایان به مرض قند (دیابت)، تبهای صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است.

تمشک دارای خاصیت ضد عفونی کننده است.

تمشک به علت دارا بودن ویتامینهای C و K برای اوره و فشار خون مفید است. برگ تازه تمشک را اگر بپزند و روی محل بیماریهای پوستی قرار دهند، بیماری را التیام می‌دهد. گوشت پر دانه تمشک، دارای خواص توت فرنگی است و ترشی خون را از بین می‌برد. تمشک، عرق آور است؛ لذا بهترین زهکش سوراخهای پوست است. طبق یافته‌های دانشمندان، تمشک در پیش‌گیری از سرطان مری و دیگر سرطان‌ها مؤثر است.

احتیاط در مصرف



نکته قابل توجه این است که باید از مصرف زیاد آب تمشک خودداری کرد، چرا که هر لیوان آب تمشک دارای میزان قابل توجهی قند فروکتوز است.

حتی آب تمشکی که به آن شکر اضافه نشده باشد، قند بیش‌تری نسبت به یک لیوان نوشابه دارد. بنابراین مانند سایر میوه‌ها توصیه می‌شود که در حد متعادل مصرف شود.

در صورت مصرف بالای توت، قند موجود در تمشک میزان انسولین را افزایش می‌دهد که البته این موضوع توسط فیبری که کمک به تأخیر در جذب قند می‌کند تا حدودی جبران می‌شود.

درمان انسداد مجاری ادرار

جوشانده بسیت و پنج گرم از برگهای تمشک در یک لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است. وبهترین دارو بر ضد درد کیسه مثانه است.

جوشانده گل تمشک یا برگ تمشک

جوشانده بیست تا پنجاه گرم گل تمشک یا برگ تمشک در یک لیتر آب برای درمان ترشحات زنانگی، خونریزی در فواصل قاعدگی، اخلاط خونی، وجود خون در ادرار، گریپ، گرفتگی صدا، آب آوردن نسوج و بیماریهای پوستی اثر شفا بخش دارد.

جوشانده را بعد از هر وعده غذا یک استکان می‌خورند.

جوشانده گل یا برگ تمشک در استعمال خارجی برای درمان زخمهای دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزه‌ها بکار می‌رود و بیمار با غرغره کردن این جوشانده دهان را می‌شوید.

معالجه اسهال و ورم روده

جوشانده برگ تمشک اسهال و ورم روده را معالجه می‌کند، بدین منظور باید چهل تا پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بخیسانید و به مدت ده دقیقه آن را جوشانده و سپس بگذارید ده دقیقه دم بکشد. پس از صاف کردن، روزی سه بار، هر بار یک فنجان آن را بین غذاهای اصلی بنوشید.

جوشانده فوق برای تسکین درد معده از هر نوع که باشد مانند ترشی معده، نفخ و گاز شکم و تشنج معده مؤثر است. و دردهای نقرسی و بسیاری از انواع رماتیسم را آرام می‌کند.

رفع بیماری برفک و جوشهای صورت

اگر یکصد گرم برگ خشک تمشک را به مدت ده دقیقه بجوشانید و پس از دم کشیدن و صاف کردن آن را به عنوان محلول شستشو برای شستن بیماری برفک، جوش‌های صورت و یا هر نوع تحریکات دیگر پوست به کار ببرید، اثر شفاف‌بخش دارد. همچنین برای معالجه کک و مک، ابتدا صورت را خوب بشوئید و سپس ورقه نازکی از تمشک به مدت یک ساعت روی صورت بمالید. این کار را چند بار تکرار کنید تا کک و مک صورت از بین برود.

زیبایی پوست با تمشک

پوست صورت، ماسک شاداب کننده تمشک را بسیار می‌پسندد. مشتی تمشک کاملاً رسیده را له کنید و میوه له شده را حدود ربع ساعت روی پوست بگذارید پس از این مدت با پنبه‌ای آغشته به آب معدنی پوست صورت را تمیز کنید

تمشک گرفتگی صدا را برطرف می‌کند

جوشانده بیست تا پنجاه گرم گل تمشک یا برگ آن در آب گرفتگی صدا را رفع می‌کند.

روش نگهداری

تمشک‌های خشک، سفت، گوشتالو، خوش فرم که دارای رنگ‌های یکسان می‌باشند برای مصرف مناسب هستند. اگر آنها را در بسته‌های مقوایی یا کاغذی نگهداری می‌کنید از عدم وجود رطوبت یا آلودگی بخصوص در کف بسته‌ها مطمئن شوید. این می‌تواند دلیل مهمی برای میوه‌های بسیار رسیده یا در حال فساد باشد. همچنین از عدم وجود شاخه‌های کوچک یا مواد زائد دیگر درون بسته‌ها اطمینان حاصل کنید.

وقتی آنها را به خانه می‌برید میوه‌ها را از بسته خارج کنید و تمام آنها را بررسی کنید و تمام تمشک‌هایی که نرم و بیش از حد رسیده هستند را برای مصرف فوری کنار بگذارید و آنهایی که کپک زده یا له شده‌اند را دور بریزید.

باقی میوه را باید به منظور از بین بردن آب اضافی خشک نمود و درون سینی یا ظروف کم عمق با پوشش‌های پلاستیکی قرارداد و داخل یخچال گذاشت.

هیچگاه تمشک را تا قبل از مصرف یا استفاده در غذا نشویید در غیر این صورت له شده و کپک خواهند زد.

تمشک‌ها مانند بسیاری از توت‌ها به خوبی یخ می‌زنند و می‌توان آنها را تا ده ماه در فریزر نگهداری کرد.

برای یخ زدن تمشک‌ها انواع سفت، گوشتالو و رسیده آنها را که دارای پوست براق هستند را انتخاب کنید سپس آنها را به آرامی روی کاغذ یا داخل صافی خشک کنید. آنها را درون سینی یا ظروف پهن داخل فریزر بگذارید و زمانی که یخ زدند آنها را داخل یک کیسه بگذارید. با این روش تمشک‌ها به هم نمی‌چسبند و شما می‌توانید هر قدر می‌خواهید برای صبحانه، بستنی، انواع پای، کیک و شیرینی بردارید.

توت



معرفی گیاه

یک درخت قدیمی و یا تاریخی در اکثر کشورهای جهان که معمولاً در هر کشوری دارای قدمت بیش از دویست، سیصد سال است. دارای پوست زرد نارنجی بوده که از مشخصه‌های جالب آن در زمستان است (بیشتر در مورد درختان نهال و جوان).

درختی است مقاوم و کم نیاز که در اکثر مناطق و آب و هوا رشد می‌نماید و حتی می‌تواند به ارتفاع تا بیست و پنج متر نیز برسد.



بعضی از درختان توت فقط گل‌های نر تولید نموده و بنابراین میوه نمی‌آورند. این نوع درختان به عنوان یک درخت زینتی سایه‌دار بسیار مناسب هستند.

توت نوعی درخت از تیره گزنه‌ها (*Morus alba*) است که شامل ده الی شانزده گونه می‌باشد. شاه‌توت یکی از انواع این درخت است. توت سیاه با وجود اینکه کاملاً شبیه شاه‌توت است، بر خلاف آن میوه‌اش شیرین و تا حدی لزج است.

توت سفید در چین مرکزی و شرقی بصورت بومی وجود دارد. این درخت قرن‌ها پیش به اروپا برده شد، در آمریکا به عنوان منبع غذایی برای کرم ابریشم در اوایل دوران استقلال این کشور این درخت مورد استفاده قرار گرفت.



البته نوعی از توت که به آن ((توت قرمز)) گفته می‌شود در آمریکا بصورت بومی وجود داشته که از ایالت ماساچوست تا ایالت کانزاس دیده می‌شود. توت سیاه نیز که در آسیای غربی وجود داشته قبل از دوران رومی‌ها به اروپا برده شده است. توت یکی از گیاهان دو لپه است. توت در گیاه شناسی معمول‌ترین گونه میوه گوشتدار یک تکه محسوب می‌شود که در آن تمام دیواره تخمدان درون یک پیرابر خوراکی به عمل می‌آید. تخمدان همیشه در قسمت زیرین گلها که دارای یک یا چند برچه درون یک پوشش نازک می‌باشند قرار دارند و دارای قسمتهای داخلی گوشتداری هستند. دانه‌ها درون گوشت مشترک یک تخمدان یک یا چند برچه‌ای محصور شده‌اند.

واریته‌های *Morus.nigra*



دارای برگهای بزرگ و قلبی شکل که در خرداد و تیر تا شهریور میوه‌های تمشک مانند آن می‌رسند، که می‌توان به صورت تازه و یا برای ساخت مربا از میوه‌های آن استفاده نمود. این میوه‌ها معمولاً تا سن درخت به چهار یا پنج سالگی نرسیده باشد ظاهر نمی‌شوند.

واریته دیگر *Morus.alba* یا توت سفید است.

که اصل آن از چین بوده و به ارتفاع هجده تا بیست متر می‌رسد و در همه جا می‌توان آن را یافت و در مقابل نوسان درجه حرارت مقاوم است که در هوای گرم و خشک سازگاری بیشتر نشان می‌دهد و در مقابل سرما و کم آبی نیز مقاوم است. واریته توت مجنون نیز وجود دارد که در جوانی زیباست ولی با گذشت سن از فرم می‌افتد و شاخه‌های زیرین خشک می‌شوند.

در هر نوع خاک، در آفتاب یا سایه روشن به عمل می‌آید و چون سیستم ریشه سطحی و عمیق دارند لذا خاکهای عمیق و قوی و آهکی را ترجیح می‌دهد.



بذر از فروردین تا خرداد ماه بطور سطحی کاشته می‌شود و سپس آن را توسط شن کش با خاک مخلوط می‌کنند. (بهتر است قبلاً میوه کامل را با ماسه بکوبید) بر روی آنها در شهرپور می‌توان انواع مجنون، توت سیاه معمولی و یا شاه توت را پیوند زد که در زمستان سال دوم قابل بهره برداری هستند.



در پاییز یا اسفند در فضای بیرون می‌توان قلمه‌های ۳۰ سانتیمتری آن را کاشت. با شاخه خوابانیدن نیز می‌توان اقدام به تکثیر نمود که در شهرپور یا بهار انجام می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

برخی از مهم‌ترین مواد مغذی موجود در انواع توت، عملکرد آن‌ها و مقدار مجاز مصرف روزانه آن عبارتند از:

پروتئین

هر فنجان توت حاوی یک الی دو گرم پروتئین می‌باشد، در مقایسه با نود گرم گوشت که حاوی بیست و سه گرم پروتئین است. البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی می‌باشد. پروتئین برای رشد و بقای ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌ها مفید است.

کلسیم



میزان توصیه شده آن هشتصد میلی گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی بیست و دو الی چهل و شش میلی گرم کلسیم می باشد. در مقایسه با یک قطعه گوشت که حاوی ده میلی گرم کلسیم است، میزان کلسیم توت قابل توجه می باشد. کلسیم در شکل گیری استخوان، دندان، انعقادخون، انتقال اعصاب، انقباض و انبساط عضلات و فعال سازی آنزیمی مفید است.

آهن

میزان توصیه شده آهن ده الی پانزده میلی گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی یک و یک دهم الی یک و نیم میلی گرم آهن می باشد. آهن، مهم ترین عنصر در شکل گیری هموگلوبین می باشد. هموگلوبین بخشی از خون است که اکسیژن را حمل می کند. آهن همچنین در دوران رشد و بارداری، دارای اهمیت ویژه ای است. اسید الازیک موجود در انواع توت، از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند.



ویتامین A

میزان توصیه شده هشتصد الی هزار RDA I، U است. یک فنجان توت، حاوی نود IU ویتامین A می‌باشد. ویتامین A در رشد و ترمیم بافت‌ها و در بینایی نقش دارد.

ویتامین‌های گروه B

هشت نوع ویتامین در توت وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها B^۱، B^۲، B^۳ هستند.

ویتامین B^۱

میزان توصیه شده برای ویتامین B^۱ یک و یک دهم الی یک و نیم میلی‌گرم در روز است. هر فنجان توت حاوی چهار صدم میلی‌گرم ویتامین B^۱ است.

ویتامین B^۲

میزان توصیه شده برای ویتامین B^۲، یک و نیم میلی‌گرم در روز است. هر فنجان توت شش صدم الی یازده صدم میلی‌گرم ویتامین B^۲ را تأمین می‌کند.

ویتامین B^۳

میزان توصیه شده برای ویتامین B^۳، پانزده الی نوزده میلی‌گرم در روز است که هر فنجان توت دارای شش دهم الی یک و یک و دهم میلی‌گرم ویتامین B^۳ است. ویتامین‌های گروه B در عمل کوآنزیم، آنزیم، سوخت و ساز انرژی و ساخت بافت‌ها حائز اهمیت هستند.

آن‌ها به تولید انرژی از گلوکز کمک می‌کنند. هم‌چنین جذب پروتئین را کنترل می‌کنند.

ویتامین C

میزان توصیه شده توسط RDA، چهل میلی‌گرم در روز است که هر فنجان توت دارای بیست الی هشتاد و هشت میلی‌گرم ویتامین C است. ویتامین C برای ساخت و بقای استخوان، غضروف و عروق خونی ضروری است.



اسید الاژیک

از خواص اسید چرب غیر اشباع الاژیک که در توت فرنگی، تمشک قرمز و شاه توت یافت می شود، می توان موارد زیر را نام برد:

- از تقسیم شدن سلول های سرطانی جلوگیری می کند.

- ظرف هفتاد و دو ساعت باعث مرگ سلولی در

سرطان های سینه، پانکراس، مری، پوست، روده بزرگ و پروستات می شود.

- دارای خاصیت ضد باکتری است و هلیکوباکتریلوری که منجر به زخم معده می شود را از بین می برد.

- عمل کبد را تقویت می کند.

- با مواد سرطان زا ترکیب شده و آن ها را غیر فعال می کند.

- میزان گلوکز را کاهش می دهد و در نتیجه به کنترل بیماری دیابت کمک می کند.

خواص درمانی

میوه شیرین و مطبوع توت خوراک انسان و برگ آن خوراک کرم ابریشم است. میوه سفید توت را خشک کرده و این میوه های خشک با اینکه شیرین هستند اما برای ابتلایان به بیماری قند ضرری ندارند.

میوه توت چه خشک و چه تازه خشکی دماغ را برطرف می کند و از دوستان کبد و طحال است. جوشانده پوست ریشه و برگ توت ادرار را زیاد می کند و شیره برگ های آن به عنوان تببر و التیام دهنده زخم در گذشته استفاده می شد.

عصاره برگ توت ضد سم قوی است. قند توت باعث چاقی نمی شود.

توت ها از بهترین میوه ها هستند که نه تنها دارای طعم بسیار عالی می باشند، بلکه حاوی فیتوکمیکال ها هستند که شگفتی می آفرینند و باعث بهبود و تعدیل سلامتی می شوند. توت دارای فیبر بالا و قند نسبتاً پایین است، بنابراین اگر در حد متعادل مصرف شوند، موجب تغییرات شدید انسولین نمی شوند.

بهترین طریقه مصرف توت به صورت طبیعی و خام است، چرا که حرارت دادن و فریز کردن آن، منجر به آسیب آنتی اکسیدان های آن می شود؛ اگر چه بعضی از آنتی اکسیدان ها حتی بعد از حرارت دادن و فریز کردن باقی می مانند.

شیرینی توت، مدافع گرفتاران مرض قند است. به مبتلایان چاقی هیچگونه ضرری نمی رساند. در برگ های توت خاصیت ضد سم وجود دارد.

این میوه خوشمزه و آب دار به طرز عجیبی وزن را کاهش می دهد. قند فروکتوز آن باعث برطرف شدن گرسنگی می شود و فیبر آن سوخت کالری های بدن را تسریع می نماید. طبق یافته های پژوهشگران فیبرهای نامحلول موجود در انواع توتها دیگر میوه ها و غلات کامل کالری جذب شده در بدن را کاسته و موجب کاهش وزن می گردند بدون این که بدن را از مواد ویتامینی و معدنی محروم سازند. و حتی اگر تمام کالریهای موجود در این میوه را نیز جذب کنید از آنجایی که بسیار کم چربی است شما را چاق نمی کند.

سعی کنید فصل توت به اندازه کافی از انواع تازه آن میل کنید و از ویتامین ها و خواص آن بهره مند شوید.

از انواع توتها (توت فرنگی، تمشک، توت سیاه و ...) در فصل خود به صورت تازه و رسیده و بخورید. در فصلهایی که از خوردن تازه آنها محروم هستید می توانید از فریز شده آنها استفاده کنید. توت خون ساز، صاف کننده خون، ضد مسمومیت، مدر، مقوی، آرام بخش و نیرو بخش، ضد اوره، در درمان تب، سرما خوردگی، التهاب چشم، رماتیسم، خشکی سینه، آسم، سل، آبله، سرخجه و... به کار می رود.



درمان آبسه دندان

صمغ توت را صاف کرده و روی آبسه دندان بگذارید. پس از چند دقیقه آن را بردارید. این عمل چند بار تکرار شود تا آبسه سرباز کند.

توت و بیماری‌های قلبی

فیرر محلول موجود در توت، میزان کلسترول را کاهش می‌دهد. یک گروه از فیتو کمیکال‌ها، فلاونوئیدها هستند که نه تنها با تقویت جدار رگ‌های خونی، بلکه با کمک به کاهش شکل‌گیری لخته‌های خونی، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. فلاونوئیدها در انواع توت، مرکبات، کلم بروکلی، پیاز، کرفس، سیب، گلابی، گیلان، انگور و زیتون یافت می‌شوند.

توت قرمز و پونه کوهی

وقتی توت قرمز و پونه کوهی را با هم استفاده کنیم، دارویی ضدباکتریایی قوی‌ای خواهیم داشت که می‌تواند خطر مسموم کنندگی غذاهای آلوده دریایی را از بین ببرد. کالیداس شتی و همکارش از دانشگاه ماساچوست، نسبت‌های متفاوت توت قرمز و پونه کوهی را با هم آزمایش کرده‌اند، می‌گویند:

یک نسبت مساوی از توت قرمز و پونه کوهی می‌تواند باکتری غذاهای دریایی که پاراهامولیتیکوس نام دارد و باعث اسهال و استفراغ می‌شود از بین ببرد.

هر دو گیاه، دارای فواید ضد میکروبی هستند. اما شتی می‌گوید که اگر این دو گیاه را با هم استفاده کنیم، تأثیر بیشتری خواهند داشت. او پس از تحقیقات فراوان دریافته است که استفاده پنجاه، پنجاه این دو گیاه با هم در فیله ماهی و میگوهای آلوده به باکتری پاراهامولیتیکوس دو برابر توانایی از بین بردن این باکتری را دارد تا استفاده تنه‌ای آن‌ها. این می‌تواند به این علت باشد که هر یک از این گیاهان قسمتی خاص از سلول‌های این باکتری را خراب می‌کنند.

پایین آوردن PH با استفاده مقداری اسید لاکتیک در این مخلوط، آن را مؤثرتر می‌کند. توت میوه‌ای است که رسیده آن طعم شیرین و معطری دارد.

این میوه در بیشتر نقاط ایران قابل مصرف است و دارای انواع مختلفی است، از جمله شاه توت و توت فرنگی که نسبت به توت سفید عمر کمتری دارد و از این نوع توت مرباهای خوشمزه و شربت‌های گوارایی تهیه می‌کنند. میوه توت دارای ماده (آلبومی نوئید)، پکتین، مواد چربی و سقز است و مواد قندی آن شامل گلوکز و املاح معدنی آن شامل تانن و اسید سوکسینیک و هم‌چنین ویتامین‌های A, C را دارا است.

توت در درمان راه انداختن ادرار، شادابی پوست، یبوست، بیماری‌های سوء هضم، ورم روده، عفونت‌های کلیه و مثانه، کم خونی، زخم‌ها، دیابت، تب، آسم، اسهال کودکان، نقرس، درد دندان، ضعف قوای بدنی، کهیر، سرطان، اسهال‌های خونی، رماتیسم، بواسیر، حصبه، گرفتگی ادرار، دردهای قولنج، چین و چروک صورت و از بین بردن کرمک‌های داخل روده مؤثر است. توت قرمز که میوه‌ترشی است، سرشار از ویتامین آ.د.ث است و اگر خیلی خوب برسد و خورده شود ضد یبوست و تصفیه کننده خون است و باید در این مورد یک مشت آن را صبح ناشتا مصرف کرد. برگ و ریشه توت فرنگی خاصیت ضد عفونی و ضد احتقان خون را دارد. املاح معدنی و توت فرنگی و توت، خاصیت مسهلی به آن بخشیده زیرا این املاح عضلات روده‌ها را با انبساط و انقباض وادار می‌کند و به همین جهت برای کودکان مبتلا به یبوست بسیار خوب و سودمند است.

توت و توت فرنگی دارای موادی است که املاح معدنی را زیاد کرده و بدن را تقویت می‌کند و مصرف آن برای اشخاصی که ضعیف هستند بسیار مفید است.

توت روباه *Poterium Sanguisorba*

نام لاتین: Common Burnet

نام فارسی: توت روباه

نام عملی: Minor Sanguisorba

نام محلی: چفا

نام فرانسه: Bipinelle

نام انگلیسی: Burnet Salad

نام آلمانی: Bibernelle



معرفی گیاه

گیاهی علفی دائمی از خانواده گل سرخ بوده، بصورت ایستا یا خزنده به ارتفاع سی الی شصت سانتی متر یا بیشتر و که توسط بذر تکثیر می‌شود.

دارای ساقه‌ای به رنگ سبز مایل به قرمز منشعب و قسمت‌های پایین ساقه کرکدار می‌باشد. برگ‌های آن مرکب از هفت الی پانزده برگچه برنگ سبز روشن دندانه دار شانه‌ای به ابعاد نامساوی و گل‌های آن عاری از گلبرگ به صورت سر سان در قسمت انتهایی دمگل‌های دراز قرار دارند. گل آذین کروی یا بیضی شکل با کاسبرگ و تک جنسی می‌باشد.

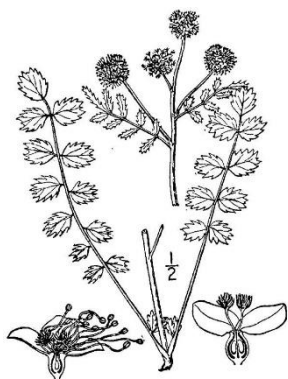
گیاه توت روباه اهمیت زیادی از جنبه‌های مختلف از جمله دارویی و علفه‌ای دارد.

این گیاه در ارتفاعات راستبند در شهرستان شازند (در روستاهای سورانه و دوخواهران)، در کوه آهو در شهرستان آشتیان و همچنین در مناطق کوهستانی نوبران ساوه در روستاهای چهار حد و سامان و سفید کوه، ریمله، خرم آباد، الشتر، پرسک، گنبد، گرگان به طور پراکنده رویش دارند.



خواص درمانی

کلیه اعضای این گیاه مورد استفاده است. و دارای خواص اشتها آور، مدر و بطور خفیف دارای اثر قابض، بند آورنده خون و ضد نزله است.



برگ آن مقوی معده و در رفع ورم روده، درمان شکم درد اطفال و خونروی‌های رحمی (در فواصل قاعدگی) اثر معالج دارد.



در استعمال خارجی اثر تسکین دهنده، درمان سوختگی‌ها و بهبه‌ود آنها دارد و از آن بصورت لوسیون جهت شستو و پانسمان زخمها، تسکین دهنده و التیام دهنده سوختگیها استفاده به عمل می‌آید.



توت فرنگی *Fragaria Vesca*



معرفی گیاه

توت فرنگی گیاهی است با نام علمی *Fragaria Vesca* از خانواده گل سرخ که دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید می‌باشد.

قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است. توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می‌دهند.



از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرارآور استفاده می‌شده است. توت فرنگی، میوه‌ای شبیه توت است ولی کمی درشت‌تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است.

بوته‌اش کوتاه و دارای برگ‌هایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده است که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند.

قسمت‌هایی که از بوته توت فرنگی که مورد استفاده قرار می‌گیرند میوه، برگ و ریشه می‌باشد. از دیر باز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرارآور استفاده می‌شده است. توت فرنگی به صورت‌های گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.

ترکیبات شیمیایی

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد مؤثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد. توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل هشت عدد است که پنجاه کالری انرژی دارد.

ارزش تغذیه ای یک لیوان (یکصد و چهل و نه گرم) توت فرنگی

انرژی چهل و پنج کیلوکالری

پروتئین یک گرم

کربوهیدرات ده و نیم گرم

چربی شش دهم گرم

فیبر سه و سه دهم گرم

ویتامین A معادل سه رتینول (RE)

ویتامین C پنج و نیم گرم

ویتامین B₁ یک دهم میلی گرم

ویتامین B₂ یک دهم میلی گرم

ویتامین B₃ چهار دهم میلی گرم

ویتامین B₆ یک دهم میلی گرم

ویتامین B₁₂ یک دهم میکروگرم

فولات چهار و نیم میکروگرم

سدیم دو میلی گرم

کلسیم بیست و یک میلی گرم

آهن شش دهم میلی گرم

پتاسیم دویست و چهل و هفت میلی گرم

روی دو میلی گرم

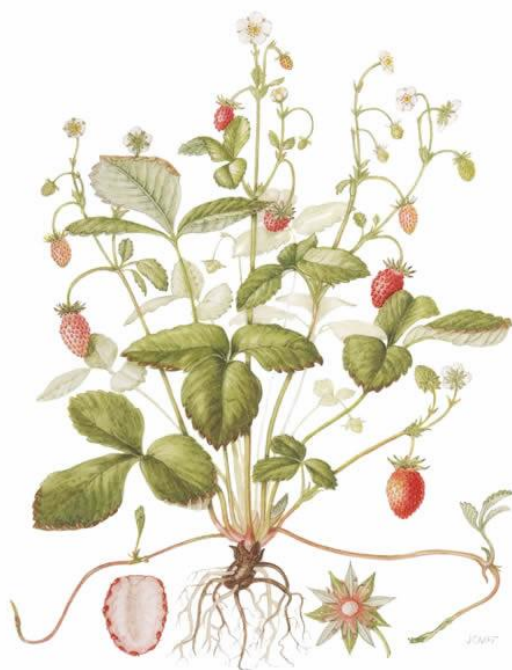
منیزیم شانزده میلی گرم



خواص درمانی

توت فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است. دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

فولات، مقدار هموسیستئین خون را کاهش می‌دهد. هموسیستئین اسید آمینه‌ای است که در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگهای خونی می‌شود. همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان‌ها مثل الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی موثرند.

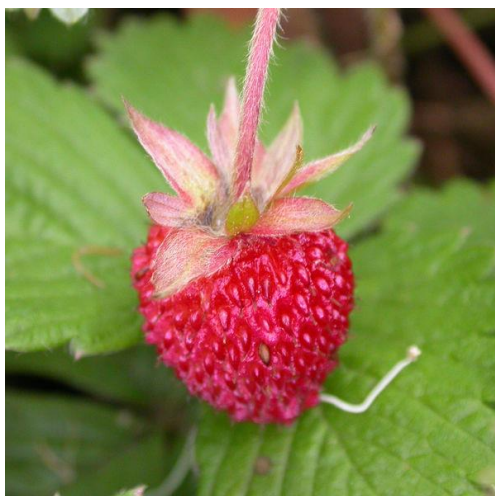


مصرف توت فرنگی عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی است. توت فرنگی که باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) می‌شود. مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کنند دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می‌باشد.

توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می‌نماید.
 توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می‌کند.
 دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.
 دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می‌تواند نقرس و سنگ‌های مثانه را معالجه کند.
 املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات
 روده را به انقباض و انقباض وادار می‌کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر
 است.



اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با
 بیماری‌های التهابی همراه می‌باشد، بسیار مفید است.
 توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است.

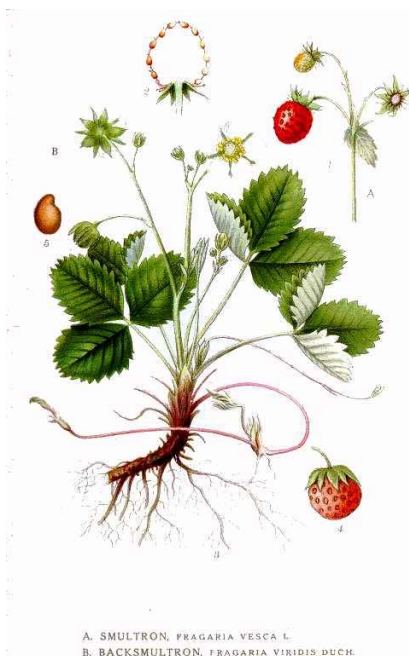


توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی
 کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و
 نوجوانان، استحکام دندان‌ها و ترمیم
 شکستگی استخوان‌ها بسیار مؤثر است.
 توت فرنگی حاوی موادی چون فسفر،
 کلسیم، منیزم، پتاسیم و مقداری آهن و
 هیدرات ۲ کربن بوده و در بدن تولید
 انرژی کرده و خستگی را برطرف می‌کند.

توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C ، در درمان بیماری لثه مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می‌کند.

دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می‌کنند، بهتر است حتماً توت فرنگی میل کنند چرا که خوردن این میوه باعث تأمین فسفر مورد نیاز مغزشان می‌شود. همچنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثرست. توت فرنگی نقش مهمی در خونسازی بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده‌ای برخوردار است. علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریک و چربی می‌شود و نیز درمان کننده نفرس است.

ویتامین A موجود در توت باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود مصرف روزانه پنج واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد.



مصرف روزانه نه یا ده واحد میوه و سبزی به همراه سه واحد لبنیات کم چرب، در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر است.

توت فرنگی به دلیل داشتن اسیدهای میوه یکی از مهمترین گیاهانی است که در زمره وسایل آرایشی کاربرد دارد و از قدیم به این منظور استفاده می‌شده است.

برای توجیه این اثرات بهتر است ابتدا خلاصه‌ای در باره اسیدهای میوه شرح داده شود تا علت این استفاده به طور علمی روشن گردد.

از هزاران سال پیش خانمها از عصاره برخی میوه‌ها جهت شادابی پوست خود استفاده می‌کردند. تحقیقات سال‌های اخیر نشان داده است میوه‌ها حاوی اسیدهایی به نام اسید میوه یا ((آلفا هیدروکسی اسید)) می‌باشند و به اختصار به صورت AHA گفته می‌شوند.



این اسیدها قادر هستند که لایه‌های شاخی و سفت روی پوست و به خصوص صورت را حل کنند و ضمن شاداب و باطراوت کردن پوست، موادی از جمله اسانس همین میوه‌ها می‌توانند بهتر جذب پوست شده و باعث تحریک گردش خون و یا تحریک تولید سلول‌های جوان شده و با یک سلسله اثرات باعث طراوت و تازگی پوست شوند.

البته با توجه به اینکه این اسیدها دارای خاصیت ضعیف اسیدی می‌باشند دارای اثرات کمی بوده و برای این منظور باید سالیان متمادی از آنها استفاده کرد.

این موضوع باعث جلب نظر همگان به اثرات این اسیدها شده، طوریکه در سال‌های اخیر کارخانجات، دست به تهیه آنها زده و از آنها کرم، لوسیون و فرآورده‌هایی به عنوان ضد چروک تهیه و به بازار عرضه کرده‌اند.

تفاوت محصولات صنعتی با میوه‌های طبیعی در این است که غلظت این اسیدها در محصولات صنعتی بسیار بالاتر از میوه‌ها بوده، بنابراین دارای اثرات سریع و قوی هستند و در عوض استفاده زیاد و ممتد آنها خالی از اثرات جانبی نمی‌باشد.

افرادی که می‌خواهند از اثرات سوء اینگونه محصولات در امان بمانند، می‌توانند از ماسک بعضی میوه‌ها از جمله توت فرنگی استفاده کنند، به شرط آنکه صبر و حوصله کافی داشته باشند، چون اثر میوه‌های طبیعی به مراتب ضعیف‌تر و طولانی‌تر از محصولات شیمیایی بوده ولی عوارض جانبی آنها را به همراه ندارند.



برای استفاده از ماسک توت فرنگی می‌توان پنج تا ده عدد توت فرنگی تازه را پس از شستشوی کامل له کرده و پس از استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، آن را روی صورت به مدت بیست دقیقه قرار داد و سپس صورت را با آب شست.

این کار را می‌توان در فصلی که توت فرنگی است، یک روز در میان و یا دو روز در میان انجام داد. البته قبل از انجام این عمل فرد بایستی مطمئن شود که نسبت به این میوه حساسیت ندارد. برای اطمینان از عدم حساسیت می‌توان با قرار دادن میوه له شده بر روی قسمت کوچکی از پوست دست یا صورت، آن را آزمایش کرد.

توت فرنگی علاوه برداشتن اسیدهای گیاهی دارای اسانس خوش بویی است که وقتی به صورت ماسک مصرف می‌شود، جذب پوست شده و به اثرات اسیدهای میوه موجود در آن کمک می‌کند. همچنین این ماسک می‌تواند به عنوان یک ضد آفتاب متوسط در زمانی که آفتاب سوختگی رخ داده است، استفاده شود.

توت فرنگی بخورید تا عصبی نشوید

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد، مصرف توت فرنگی و توت سیاه به علت داشتن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان به همراه آب میوه از بروز بسیاری از بیماری‌ها نظیر سرطان، بیماری قلبی و عصبی جلوگیری می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری آسوشیتدپرس؛ یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد، مصرف آب میوه‌های مخلوط با تکه‌های میوه‌های رنگی به مقدار متناوب خطر بروز بسیاری از سرطانها، بیماری‌های قلبی و آرتروز را کاهش می‌دهد.

بنابراین گزارش؛ نتایج تحقیقات پزشکان دانشگاه کاتسارت تایلند و تحقیقات کشاورزی امریکا نشان می‌دهد، مصرف توت فرنگی و توت سیاه به علت داشتن مقادیر آنتی اکسیدان به همراه آب میوه خود در عین حال که باعث افزایش تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود از بروز بیماری عصبی نیز جلوگیری می‌کند.

یادآور می‌شود؛ نتایج بررسی دانشمندان در شماره جدید مجله غذا و کشاورزی امریکا به طور کامل به چاپ رسیده است.

توت فرنگی صدرنشین میوه‌های دارویی



خوردن توت فرنگی در درمان بسیاری از بیماری‌های شناخته شده تأثیر مثبتی دارد. براساس یک پژوهش پیشرفته که اخیراً توسط ((پیربرات)) پژوهشگر فرانسوی در مرکز پژوهش‌های مواد غذایی در شهر مون پلیه فرانسه صورت گرفت، توت فرنگی در صدر میوه‌های مفید در مقابله و درمان بیماری‌ها قرارگرفت.

این پژوهش نشان داد که توت فرنگی حاوی درصد بالایی از ماده بهداشتی پولی فینول است که در درمان بسیاری از بیماری‌های شناخته شده به کار می‌رود و از این لحاظ از انگور و سیب مفید و مؤثرتر است. ماده پولی فینول، همچنین در درمان چین و چروک دوران پیری، لطافت پوست و محافظت از قلب بسیار مؤثر است.

بعلاوه ضد اکسیدان و محافظت کننده قلب نیز هست. در این پژوهش بر مصرف روزانه یک هزار میلی گرم از سیزیجات تأکید شده است.



توت و سرطان

عصاره توت‌فرنگی و شاه‌توت به‌طور خارق‌العاده‌ای از رشد سرطان سینه و دهانه رحم جلوگیری می‌کنند. عصاره توت‌فرنگی، موثرترین عامل در کاهش رشد سلول‌های سرطانی سینه است. تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت با سرطان‌های پروستات و دهانه رحم مبارزه می‌کنند. یکی از شگفت‌انگیزترین نکات در مورد تمشک این است که مصرف یک فنجان تمشک در هفته از سرطان پروستات پیش‌گیری می‌کند. در کل مصرف یک فنجان (یکصد و پنجاه گرم) تمشک در روز، از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

همچنین توت‌فرنگی از بروز سرطان روده پیشگیری می‌کند.

توت‌فرنگی سنگ کلیه و مثانه را از بین می‌برد و درمان خوبی برای رماتیسم بوده و به علت داشتن منیزیم از سرطان روده پیشگیری می‌کند.

توت به علت قلیایی کردن خون از پیشرفت این مرض جلوگیری می‌کند. توت‌فرنگی قلب را تقویت کرده و التهاب صفرا را خاموش می‌کند.

این میوه دارای موادی همانند آهک، آهن، منیزیم، ید، فسفر و پتاسیم است؛ بعضی از افراد نسبت به این میوه حساسیت دارند و پس از خوردن آن دچار کهیر شده اما در واقع این اشخاص نسبت به میکروبها و عوامل خارجی میوه حساس بوده و باید آن را خوب بشویند تا به این عارضه مبتلا نشوند. این میوه معالجات خوبی برای مبتلایان به تصلب شرائین است و به علت داشتن ویتامین‌های متعدد یک میوه مفید شناخته شده است.



احتیاط در مصرف

به علت تماس میوه‌ها بر روی زمین، خاک و کود ممکن است آلوده شود که باید آنرا شسته و سپس مصرف کرد.

بعضی از افراد نسبت به آن حساسیت دارند و ممکن است این حساسیت بصورت استفراغ و یا ناراحتی‌های جلدی بروز کند.

همچنین در افرادی که دارای ناراحتی‌های پوستی می‌باشند ممکن است آن‌ها را تشدید کند که باید این نکته مورد توجه قرار گیرد.

توت فرنگی به علت داشتن اسید سالیسیک در بعضی اشخاص، کبد و مثانه را تحریک کرده و جوشه‌هایی شبیه کهیر ایجاد می‌کند که به علت آلودگی خون و داخل بدن است. کسانی که معده‌ای حساس دارند یا مبتلا به بیماری‌های کهیر، اگزما و آسم هستند، بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند.

توت مار *Cimicifuga Racemosa* Black Cohosh



Cimicifuga racemosa—Plant and rhizome. Note the pinnately compound leaf and the wand-like racemes which bear white flowers.

معرفی گیاه

بیشتر از دو قرن پیش بومی‌های آمریکا کشف کرده‌اند ریشه گیاه توت مار (*Cimicifuga Racemosa*) در درمان بسیاری از بیماریهای زنان از جمله گرفتگی (کرامپ) دوره قاعدگی و گرگرفتگی، سردردها، تحریک پذیری و سایر علائم یائسگی مؤثر بوده است.



از آنجا که این گیاه بیشتر در درمان زنان مورد استفاده قرار می‌گیرد، آن‌ها توت مار را ((زلف پیر)) خواندند.

ناراحتی ناشی از یائسگی معمولاً با استفاده از داروی ترکیبی هورمون زنانه استروژن درمان می‌شود.

استروژن میلیون‌ها زن را در طول تغییرات زندگی کمک کرده است، هر چند غالباً دارای عوارض جانبی نیز است.

جدی‌ترین عارضه جانبی آن خطر ابتلا به سرطان سینه است (بسیاری از زنان از سرطان سینه آنقدر وحشت دارند که رنج یائسگی بدون درمان را تحمل می‌کنند) تعداد محدود اما فزاینده‌ای از زنان که درصدد آرامش بدون عوارض جانبی استروژن بودند به فواید توت مار پی بردند.

گیاه درمانی می‌تواند همانند استروژن، موجب آرامش باشد بدون اینکه عوارض جانبی جدی در پی داشته باشد.



خواص درمانی

توت مار در درمان ناراحتیهای از قبیل ناراحتی قبل از قاعدگی، قاعدگی دردناک، سردرد ناشی از یائسگی، تپش‌های قلبی ناشی از یائسگی، عصبیت و تحریک پذیری ناشی از یائسگی مؤثر بوده است:

بومی‌های آمریکا از این گیاه برای درمان سایر عوارض غیرمربوط به قاعدگی یا یائسگی استفاده می‌کردند.

دانشمندان امروزه بتوانائی توت مار در درمان یک سری بیماریها خوشبین هستند. اما این عده از دانشمندان فواید آنرا در درمان کامل این بیماریها به اندازه اثر آن در درمان قاعدگی و یائسگی مطالعه نکرده‌اند.

سایر بیماری‌هایی که می‌توان با مصرف این گیاه درمان کرد شامل موارد زیر است: التهاب، مانند آرتریت و روماتیسم.

فشار خون نسبتاً بالا.

احتقان تنفسی ناشی از سرماخوردگیها.

می‌گویند گیاه موسوم به بلاک کوهوش یا ((ریشه سیاه مار)) که بومی‌های آمریکائی در معالجه دردهای عادت ماهیانه زنان به کار می‌برند می‌تواند برای درمان بیماری ریزش مو نیز مصرف شود. این گیاه دارویی از جمله اولین داروهایی است که می‌تواند ریزش مو را در ارتباط با اختلالات هورمونی متوقف کند و حتی اندکی به ضخامت مو بیفزاید.

این دارو که حاوی ماده‌ای شبیه هورمون استروژن است صدها سال است که توسط بومی‌های آمریکا استفاده می‌شود و در سال‌های اخیر به یکی از داروهای پر فروش گیاهی تبدیل شده است.



توت مار آبی و سیاه ریشه‌های دو گیاه جداگانه است. این گیاهان دارویی برای ایندکشن مورد استفاده قرار می‌گیرند.



گفته می‌شود که این گیاهان می‌توانند باعث آغاز دردهای زایمانی شوند و البته بایستی در حین حاملگی با احتیاط مورد استفاده قرار گیرند چون همین گیاهان باعث سقطهای القایی (induce abortion) می‌شوند.

این گیاه دارویی (توت مار) در بین ماماها بسیار شناخته شده است چرا که بعنوان یک روش طبیعی جهت (induce labor القاء دردهای زایمانی) مورد توجه قرار می‌گیرد.



عده‌ای از متخصصین معتقدند که شروع دردهای labor بوسیله داروهای گیاهی روش طبیعی (Natural) نیست چرا که مادر بطور روتین این گیاهان را در رژیم غذایی خود استفاده نمی‌کند. بسیاری از متخصصین از میزان safty استفاده از داروهای گیاهی برای سلامتی مادر و نوزاد اظهار نگرانی می‌کنند.



میزان مصرف

میزان مصرفی روزانه این دارو چهل میلی گرم است. اگر تنتور توت مار را مصرف می‌کنید، این میزان با دو میلی لیتر سه بار در روز با آب یا چای برابر خواهد بود. ممکن است انواع کپسول یا قرص آنرا ترجیح دهید. مصرف دو عدد کپسول یا قرص با میزان مصرفی روزانه توصیه شده برابر خواهد بود. بمنظور تهیه نوشیدنی این دارو، بیست گرم از ریشه خشک شده آنرا با یک لیتر آب مخلوط کنید، سپس آنرا بجوشانید و بعد از آن به مدت بیست الی سی دقیقه آنرا تا زمانی که میزان آب موجود در آن تا یک سوم کاهش یابد، بهم زنید. سپس آنرا از صافی عبور دهید، رویش را بپوشانید و در یخچال یا هوای خشک و خنک نگه دارید. مایع مزبور را می‌توان تا چهل و هشت ساعت نگه داشت اگر میزان مصرفی توت مار شما متفاوت است، طبق دستورالعمل تولید کننده یا پزشک خود عمل کنید.

نکات احتیاطی



تحقیقات بعمل آمده در آلمان نشان داده است که عوارض جانبی جدی از توت مار بر ج ای نمی‌ماند.

به نظر نمی‌رسد که مصرف دارویی آن سبب افزایش خطر سرطان زنان گردد، هر چند باید قبل از مصرف آن در صورتی که سرطان داشته‌اید یا در زمره افراد در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان هستید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

در صورت شیردهی یا باردار بودن از مصرف توت مار اجتناب ورزید.

مصرف توت مار سبب تحریک انقباضها و تولد نوزاد نارس می‌گردد.

از آنجا که توت مار سیاه مثل استروژن عمل می‌کند، عوارض جانبی آن اگر توأم با داروهای هورمونی مصرف شود به مراتب بیشتر است. اگر قرض ضد بارداری مصرف می‌کنید یا تحت درمان جایگزینی هورمون (HRT) هستید، از مصرف توت مار اجتناب ورزید در پاره‌ای از بیماران که میزان مصرفی بالایی داشتند عوارض جانبی از قبیل موارد زیر گزارش شده است:

درد شکم، اسهال، سرگیجه، سردرد، دردهای مفاصل، تهوع، ضربان قلب کند، لرزش، ضعف بینایی و استفراغ.

توت مار سیاه را با توت مار آبی که نوعی گیاه طبی و مشابه آن است اشتباه نگیرید. اما دانشمندان هنوز توت مار آبی را بطور کامل مطالعه نکرده‌اند و بی خطر بودن آن هنوز قطعی نیست.



توس (غان) Birch White

Betula Alba

نام علمی



معرفی گیاه

این درخت از تیره توسکا (Betulaceae) که در واقع توس یاغان (Betula pendula) معروفترین درخت از تیره توسکا می باشد.



غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا سی متر می‌رسد. عمر آن دراز و حدود یکصد سال است. این درخت بومی در قسمت‌های بالای نیم کره شمالی (اروپا، آمریکای شمالی) وجود دارد. در ایران این درخت بصورت خودرو در جنگل‌های چالوس می‌روید. برگ‌های درخت توس بشکل لوزی، نوک تیز و دندانه دار است.



میوه آن بصورت شاتوت دراز می‌باشد که نر آن در پائیز و ماده آن در بهار ظاهر می‌شود. پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی بصورت نوارهایی شبیه کاغذ از آن جدا می‌شود. برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست و برگ درخت توس دارای یک ماده شیمیایی بنام بتولین Betulin بمقدار حدود چهارده درصد می‌باشد.

ترکیبات فنلی زیادی همچون میریستین، دلفی نیدن، اسد آلاژیکو همچنین ترکیبات ترپنوئیدی همچون لوپه اول و بتولین در گیاهان این تیره یافت می‌شوند.

خواص درمانی

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. از پوست و چوب آن قطران گرفته و بعنوان ضد عفونی کننده استفاده می شود.



خواص آب یا شیره درخت توس

بعنوان کمپرس برای از بین بردن لکه های پوستی و بیماری های پوستی استفاده می شود. ناراحتی های مثانه و ورم آنرا از بین می برد. بهترین داروی نقرس است. مصرف درمانی زیادی در دو طبق نظر طبای قدیم برای اکثر امراض مفید است. از شیره درخت غان نوعی شراب نیز تهیه می شود. برای تهیه این شراب به شیره درخت غان مقادیر عسل یا شکر و کمی مخمر اضافه کرده و می گذارند بمدت یکماه تخمیر شود.



این شراب طعمی مطبوع و تر و شیرین دارد.

خواص برگ و پوست درخت توس

تصفیه کننده خون است.

تب بر است.

عرق آور می باشد.

داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است.

دستگاه هاضمه را تقویت می کند و برای هضم غذا مفید می باشد.

سرگیجه و سردرد را برطرف می کند.

جوشانده آنرا می توان برای شست و شوی زخم ها بکار برد.

اگرما را برطرف می کند برای این کار جوشانده پوست و یا برگ درخت توس را روی زخم ها بمالید.

دردهای رماتیسم و نقرس رار فع می کند.

کسانیکه پایشان عرق می کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند.

مقدار دویست گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید آرام بجوشد تا حجم

آن به نصف تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان و نیم ساعت قبل از هر غذا است.

مقدار پنجاه گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت دم کنید.

مقدار مصرف این دم کرده هم مانند جوشانده سه فنجان در روز است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.



توله Tolah Malva Neglecta

Mallow Common



معرفی گیاه

توله یک نوع از انواع پنیرک‌هاست که با نام علمی *Malva Neglecta* شناخته می‌شود. این گیاه ساقه‌ای نیمه خوابیده به طول ده تا چهل سانتی متر گل‌های کوچک و مایل به بنفش و بر گهای با ظاهر مدور دارد.



گیاهی است یکساله زمستانی یا دو ساله از خانواده Malvaceae که از دانه از طریق بذر صورت می‌گیرد.

برگهای این گیاه ساده، قلبی شکل و به طور متناوب روی ساقه قرار گرفته‌اند. رگبرگهای پنجه‌ای دارند و موهای ستاره‌ای شکل چندسلولی آنها را تزئین کرده است. در قاعده هر برگ دو گوشوارک قرار دارد. برگ‌ها دارای پنج تا هفت لوب غیر واضح هستند. گل‌های توله منظم و هرمافرودیت است. کاسه گل از سه کاسبرگ آزاد منظم و جام از پنج گلبرگ آزاد منظم و سفیدرنگ تشکیل یافته است. طول اجزای جام و کاسه با یکدیگر مساوی است.

نافه از پرچمهای متعدد و به صورت لوله‌ای در داخل گل که از پیوستن میله‌ها به وجود آمده، تشکیل شده است.

انتهای پرچم آزاد است مادگی از تعداد زیادی کارپل که هر کدام یک تخمک واژگون دارد، تشکیل یافته است.

میوه پنی‌رک گرد، فشرده و سطح خارجی آن ناصاف و خشن است و دانه‌های آن قهوه‌ای رنگند. این گیاه معمولاً در زمینهای زراعی و بایر و مرطوب و همچنین اطراف آبروها روییده می‌شود. دام از این علف تغذیه می‌کند، ساکنان مناطق جنوبی کشور نیز از گیاه توله به صورت خام یا پخته استفاده می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

این گیاه حاوی مو سیلاژ، اسانس فرار و مقدار کمی تانن است و دارای خواص ضد التهابی و مسهل ملایم است.



خواص درمانی

قسمت‌های مورد استفاده گیاه برگهای خشک شده و خیلی بندرت گل‌ها می‌باشد.



بطور معمول به شکل دم کرده استفاده می‌شود بدین خاطر یک لیتر آب سرد بر روی یک مشت از گیاه ریخته به مدت دو الی سه دقیقه می‌جوشانند. برای کمپرس کردن آبسه‌ها، کورک‌ها و جوشه‌ها و غیره مصرف می‌شود. بندرت از راه خوراکی به عنوان یک مسهل ملایم استفاده می‌شود. زیرا این گیاه حاوی مو سیلاژ، اسانس فرار و مقدار کمی تانن است و دارای خواص ضد التهابی و مسهل ملایم است.

جفجفک Cowcocke



معرفی گیاه

نام‌های علمی *Vaccaria Pyramidata*

Vaccaria Hispanica یا *(Saponaria Vaccaria)*

یکی از علف‌های هرز یکساله اروپایی با گل‌هایی به رنگ صورتی کمرنگ است.

جفجفک گیاهی دولپه‌ای از خانواده میخکیان (*Caryophyllaceae*) است.

گیاهی است با برگ‌های ساده بیضوی شکل و ساقه‌ای که انشعابات دو تایی دارد. گل‌های زیبای آن به رنگ صورتی یا گلی روشن می‌باشند.



این گیاه دو لپه‌ای و یکساله از خانواده میخکها (Caryophyllaceae) که از طریق بذر تولید مثل می‌کنند.

علفی با ساقه‌هایی قائم به ارتفاع پنجاه تا یکصد سانتیمتر که در منتهی الیه منشعب و به گل آذین گرزن دو جانبی ختم می‌شود.



برگهای آن متقابل و بدون پایه و دمبرگ اند و غلاف پهنی دارند که ساقه را احاطه می‌کند. برگ‌ها ساده و بدون دندان و بریدگی هستند و به نوک تیزی منتهی می‌شوند. سطح آنها صاف، بدون مو و رنگشان سبز متمایل به خاکستری است. کاسه گل بدون برگه‌های فرعی واز پنج کاسبرگ منظم و به هم پیوسته درست شده است. که حلقه‌ای را تشکیل می‌دهند.

کاسه پنج خط الراس دارد و به پنج دندانه منتهی می‌شود که پس از رسیدن دانه، درشت و متورم می‌گردد. طول کاسه به ده تا پانزده میلی‌متر می‌رسد. گلبرگ‌ها صورتی رنگ، آزاد، منظم، و طولیتر از کاسبرگ‌ها هستند قاعده گلبرگ‌ها مانند اغلب گیاهان تیره میخک به نوک باریکی به نام ناخنک ختم می‌شوند که یک نیم سانتیمتر تا دو نیم سانتیمتر طول دارد.



نافه این گیاه از ده پرچم آزاد تشکیل شده و تخمدان مرکب از پنج کارپل است که روی پایه خیلی کوتاهی قرار گرفته است و به دو خامه منتهی می‌شود. میوه جغجگ کپسولی است که با چهار شکاف باز می‌شود و در داخل کاسه خشک و غشایی گل باقی می‌ماند.

دانه گرد، کوچک و سیاه‌رنگ است و سطح خارجی آن ناصاف به نظر می‌رسد. این علف هرز در مزارع نیشکر، گندم، جو، گیاهان علوفه‌ای و مزارع صیفی مثل چغندر قند، سیب زمینی، پنبه و پیاز روییده می‌شود. شمال و شمال غرب کشور، غرب و جنوب ایران انتشار جغرافیایی این گیاه را تشکیل می‌دهد و از این رو این گیاه را در بیشتر نقاط کشور از جمله گیلان، آذربایجان، کرمانشاه، سیستان و ... می‌توان مشاهده کرد.

جغجگ دارایی قابلیت‌های زراعی و اصلاحی جهت معرفی آن به عنوان یک گیاه علوفه‌ای نیز است که توسط محققین ایرانی مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است.



ترکیبات شیمیایی



تمامی بخشهای این گیاه دارای ترکیبی موسوم به ساپونین می باشند.

خواص درمانی

قسمت مورد استفاده گیاه که مصرف دارویی دارد دانه ها و ریشه آن می باشد.

درمان اگزما و تسکین خارش

کمپرس جوشانده ریشه های جغجگک در درمان اگزما و خارش پوست مؤثر است. لازم به ذکر است از این خاصیت گیاه بیشتر در هندوستان استفاده می شود و در ایران زیاد معمول نیست.

درمان آنژین

غرغره نمودن جوشانده ریشه این گیاه برای درمان آنژین گلو پیشنهاد شده است.

درمان کرمک

در هندوستان با تنقیه نمودن جوشانده ریشه جغجگک اقدام به دفع انگل در روده می نمایند. در ایران این روش درمان معمول نیست.

اثر ادرار آور

دانه های گیاه هم به عنوان مدر هم به عنوان معرق مورد استفاده دارد. به این منظور دانه های گیاه به شکل خوراکی مستقیماً مصرف می شوند.

جو Hordeum Vulgare L.



معرفی گیاه

در کتب طب سنتی با نام عربی ان (شعیر) آمده است به فرانسوی Orge و ORGe Cultive و به انگلیسی Barley و Common bareey گفته می‌شود.

گیاهی است از خانواده Gramineae نام علمی ان Hordeum Vulgare L. و Hordeum Sativum Pers می‌باشد .

جو گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه استوانه‌ایان بسته به ارقام مختلفه از چهل الی یکصد سانتی متر فرق می‌کند.

برگ‌ها سبز تیره متناوب باریک دراز و درموقع لمس کردن بخصوص در جهت بال به پایین برگ خشونت‌ی احساس می‌شود.

میوه آن به شکل سنبل که دارای سنبله یا سنبله‌های کوچک است و هر سه سنبلک در یک محفظه جای دارد و در هر گره‌ای دو محفظه و در نتیجه به طور کلی در هر ردیف شش گل است و در بعضی ارقام هر شش گل تلقیح می‌شود و این ارقام دارای شش ردیف سنبلک می‌باشند، این ارقام را جو شش ردیفه می‌نامند.

درموردی که دانه‌های قسمت وسط رشد نمی‌کنند و دانه‌های طرفین رشد کامل می‌نمایند، خوشه مربع به نظر می‌آید زیرا چهار ردیف دارد. این ارقام را جو چهار ردیفه می‌نامند.



در مواردی که فقط دو ردیف وسط تلقیح شده و رشد می‌کند و بقیه ردیفها رشد نمی‌کند و عقیم است، ارقام جو با این مشخصات را که فقط دو ردیف دارند جو دو ردیفه می‌نامند. رقم اخیر نیز باز ممکن است سه جور باشد که یکی را جو دو ردیفه باد بزی و دیگری را جو دو ردیفه ایستا و سرانجام جو دو ردیفه خم شده نامند.

از نظر کاشت، جو به دو نوع جو بهاره و جو پاییزه تقسیم می‌شود. جو پاییزه در پاییز کاشته می‌شود و احتیاج به دیدن سرمای زمستانه دارد و طول زندگیان بلندتر از جو بهاره است.

ولی به هر حال زودتر از جو بهاره برداشت می‌شود.
 جو بهاره در بهار کاشته می‌شود. و احتیاج به دیدن سرمای زمستانه ندارد و بدون دیدن زمستان به دانه می‌نشیند.



طول دوره زندگی آن کوتاهتر از جو زمستانه است ولی بعد از جو زمستانه برداشت می‌شود و در مناطقی که بارندگی و رطوبت بهار و تابستان کم است جو زمستانه ترجیح دارد، زیرا قبل از مواجهه با فصل خشکی گیاه می‌رسد و برداشت می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی و مواد مختلف ارقام جو بر حسب محل کاشت متفاوت هستند و مقدار مواد از یک رقم تا رقم دیگر کمی متغیر است.
جدول زیر میزان مواد مختلف جو و کاه را نشان می‌دهد.

کاه جو	جو رقم ۳	جو رقم ۲	جو رقم ۱	
۱۴ درصد	۱۳.۵ درصد	۱۳ درصد	۱/۴۶ درصد	آب
۳ درصد	۸/۹ درصد	۱۳/۴ درصد	۹ درصد	مواد از ته
۱/۵ درصد	۱/۷۶ درصد	۲/۸ درصد	۲/۱۴ درصد	مواد چرب
۴۱ درصد	۴۹/۹ درصد	۶۳/۷ درصد	۶۰/۴ درصد	مواد نشاسته‌ای
تعیین نشده	۱۸/۵۴ درصد	تعیین نشده	۳/۱۰ درصد	مواد غیر از ته
۳۶ درصد	۴/۸ درصد	۲/۶ درصد	۴/۷۶ درصد	سلولز
۴ درصد	۲/۴۵ درصد	۴/۵ درصد	۱/۸۳ درصد	خاکستر





تغییر مواد در ارقام مختلف فوق در اثر محل و اقلیم کاشت جو و درعین حال ارقام نیز می باشد. از نظر نسبت وزن قسمتهای مختلف گیاه جو نسبت به کل گیاه، در بررسی زیر جالب است: در یک بوته جو به طور متوسط پنجاه درصد وزن بوته را دانه

تشکیل می دهد و سی و هشت درصد را ساقه و برگ خشک شده آن و شش درصد را ریشکها و محور خوشه ها و در آخر حدود ده درصد را یقه و ریشه تشکیل می دهد.

در اثر خیس کردن جو تحت درجه حرارت خاصی جوانه میزند و از جو جوانه زده پیش از آنکه رشدش از حد معینی تجاوز نماید مالت جو به دست می آورند.

مالت جو در داروسازی کاربرد وسیعی دارد. زیرا ماده ای است که ضد اسکوربوت می باشد. در موارد کمی ویتامین C بدن خیلی مفید است. و برای تهیه شیرهای غلیظ مخلوط با مالت و تهیه غذای اطفال و شیرینی ها کاربرد فراوان دارد.

بعلاوه از جوانه جو جوشانده ای تهیه می شود به نام آب تورایون.

در جوانه جو الکالوئیدی به نام هوردئین وجود دارد و سولفات هورئین خاصیت ضد عفونی کننده روده دارد.

از عصاره مالت جو نیز که از جوشاندن مالت در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در حد عصاره به دست می آید در داروسازی و معالجه بیماریها استفاده وسیعی به عمل می آید.



خواص درمانی



جو گیاهی است از خانواده Gramineae که از روزگاران کهن، به عنوان یکی از ترکیبات غذایی شفا بخش مورد توجه بسیاری از پزشکان قرار گرفته و در طب اسلامی نیز اشارات فراوانی بر آن شده است.

جو به طور کلی در طب سنتی به سه صورت مختلف استعمال می شود.

- جو درست که دانه با سبوس رویان باشد و فقط دنباله آن را کنده باشند.

- جو مقشر یا پوست گرفته که عملاً قسمتی از پوستان گرفته شده است.

- جو سفید کرده که تمام پوست و سبوسان را

گرفته و به صورت جو سفید درآمده باشد که در اصطلاح به آن جو مرواریدی می گویند. جو درست معمولاً برای تهیه غرغره ها به کار می رود و در سایر موارد از جو مقشر یا جو کاملاً سفید شده استفاده می شود.

مالت جو کمک به هضم غذا می کند و مغذی است و سینه را نرم می کند برای سقط جنین به کار می رود.

خوردن دانه جو تشنگی را فرو می نشاند. تب را برطرف می کند و به عنوان مقوی و تونیک عمل می کند و مالت در هضم غذاهای نشاسته ای خیلی کمک می کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد.

جو از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی سر و خشک است و مواد مغذیان از گندم کمتر است ولی قابض و خشک کننده است.

غلیان صفرا و خون را تسکین می دهد، عطش را فرو می نشاند و حدت تبهای گرم و تبهای سل را تقلیل می دهد.

اخیراً جو به عنوان یک ضد LDL طبیعی شناخته شده است.



جو دارای ترکیباتی است که باعث کاهش کلسترول بد (LDL) می‌شود و از آنجا که هر چه میزان کلسترول LDL بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز افزایش می‌یابد، مصرف جو بسیار توصیه می‌شود. جو در کاهش بروز اختلالات گوارش و نیز آلرژی بسیار مؤثر است. از دیگر فواید آن می‌توان به تأثیر آن بر زیبایی اشاره کرد.

جو، جوش صورت را از بین می‌برد و به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی فیبر گیاهی، نقش قابل توجهی در کاهش وزن ایفا می‌کند.

جو به سبب منابع سرشار از فیبر مانع بالا رفتن قندخون، فشارخون و کلسترول می‌شود و با تنظیم عملکرد روده از بروز یبوست می‌کاهد.

جو به صورت‌های مختلفی یافت می‌شود.

یکی از بهترین فرآورده‌های جو، مالت جو است که حاوی مقادیر فراوانی ویتامین B₁، B₂ و B₁₂ بوده و به دلیل تأثیری که بر میزان و کیفیت شیر می‌گذارد، نقش مفیدی در سلامت مادران شیرده و نوزادان دارد.

جو دوسر نیز یکی دیگر از مقوی‌ترین فرآورده‌های جو است.

نقرس، روماتیسم، خارش شدید پوست و امراض پوستی از بیماری‌هایی است که با مصرف جو دوسر می‌توان از بروز آنها در امان بود.

جوشانده جو دوسر یک امولسیون طبیعی برای از بین بردن خشکی پوست در بزرگسالان و کودکان است.

برای تهیه جوشانده جو کافی است یک کیلو از کاه این گیاه را در چهار پنج لیتر آب ریخته و آن را به مدت یک ساعت ونیم بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و همچون ماسک در نواحی خشک و زیر بدنتان بمالید.

جو خواص دیگری دارد که از آن میان می‌توان جلوگیری از لخته شدن خون، کاهش دردهای قاعدگی و درد ناحیه شکم و پیشگیری از بروز حملات آسم را نام برد.

جو یکی از غلات بسیار مغذی و سرشار از پروتئین، کلسیم، منیزیم، سیلیکون، پتاسیم، آهن و بسیاری از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های گروه ب است.

جو همچنین خوراکی بسیار انرژی زا است و به ساخت استخوان‌ها و دندان‌های محکم در بدن کمک می‌کند.

جو برای حفظ سلامتی سیستم عصبی نیز مفید است و یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم عصبی است که می‌تواند در رفع کسالت ناشی از مصرف آرامبخش‌ها و داروهای ضدافسردگی مفید باشد.

جو از زمان‌های قدیم به عنوان خوراکی فرح بخش و مقوی برای سیستم عصبی که می‌تواند خستگی روانی و افسردگی را برطرف کند شهرت داشته است.

به دلیل همین شهرت آرامبخش نیز در گذشته به افرادی که دچار بی‌خوابی بودند و یا برای کودکان بدخواب، استفاده از تشک و رختخواب پر شده از شلتوک جو را توصیه می‌کردند. از آنجا که جو غذایی زودهضم است این ماده غذایی برای بیماران که دوره‌های طولانی نقاهت و یا بیماری‌های مزمن دارند یا پس از زایمان برای خانم‌ها ایده آل است. حلیم جو یا جو پخته در شیر که اغلب با انواع ادویه، شکر و لیمو تهیه می‌شوند نسخه‌ای سنتی است که از سالیان دور برای افراد مسن و ناتوان تجویز می‌شده است.

جو همچنین در طب سنتی تقویت کننده رحم و سودمند برای درمان نازایی شناخته شده است.



به نظر می‌رسد که جو محرک غده تیروئید است و تأثیر آن در تنظیم سطح هورمون استروژن نیز مشاهده شده است. فیبر موجود در جو می‌تواند تا حد چشمگیری کلسترول خون را کاهش دهد و با بیماری‌های قلبی و عروقی مبارزه کند.

همچنین می‌تواند به رفع مشکلاتی چون فشار خون بالا، چاقی مفرط، گشادی سینه‌ها و هموروئید کمک کند. جو برای بیماران دیابتی نیز مفید است زیرا قند خون را کاهش می‌دهد و مانع از دست رفتن آب از بدن و بروز کم‌آبی می‌شود.

فیبر جو دستگاه گوارش را پاک می‌کند و موجب حرکت سریع‌تر ضایعات حاصل از گوارش غذا در روده‌ها می‌شود.

به علاوه این باور وجود دارد که مصرف جو از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کند. از این رو استفاده از جو برای کمک به مشکلات گوارشی مثل سندرم تحریک پذیری روده و یبوست از گذشته متداول بوده است.

این غله مهم در طی هزاران سال در حکم منبع غذایی اساسی در جهان عمل می‌کرده است. گلادیاتورهای رومی برای کسب انرژی خود به آن وابسته بوده‌اند.

همچنین سالیان سال است به عنوان غذایی شفابخش شناخته شده است.

جو در حقیقت در جنگ علیه سرطان، کلسترول و یبوست مهم است.

جو حاوی مواد شیمیایی قوی به نام ((مهارکننده‌های پروتئاز)) است. نشان داده شده است که این ترکیبات عوامل سرطانزای موجود در روده‌ها را سرکوب ساخته و فراین تشکیل تومورها را متوقف می‌سازند .

دیگر مواد موجود در جو با سرکوب تولید LDL یا کلسترول بد توسط کبد، این کلسترول را پایین می‌آورند.

محققان نشان داده‌اند که این ترکیبات مانع از تولید کلسترول بد که عامل بیماری‌های قلبی می‌باشد، می‌گردند.

از جو برای تهیه انواع نان و بیسکویت استفاده می‌شود و همچنین به برخی از سوپ‌ها نیز می‌توان مقداری جو اضافه کرد.

یکی از ساده‌ترین غذاهای تهیه شده با جو حلیم جو است. برای تهیه حلیم جو یک پیمانه جو پرک را در دو پیمانه آب بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید آرام بجوشد تا جو کاملاً پخته و نرم شود و آب اضافی تبخیر شود. نصف قاشق چایخوری پودر دارچین به آن اضافه کنید و در ظرف مورد نظر ریخته بلافاصله با شکر سرو نمایید.

ماء الشعير



اگر جو مقشر را بپزند به حدی که جوها شکفته و خوب پخته شود ولی آن را نمالند و آنرا صاف کرده و سردش نمایند ماء الشعير به دست می آید. برای تهیه ماء الشعير جو مقشرو بی پوست را گرفته خوب بشویند و آن را در آب جوش دهند و آب آن را بریزند و مجدداً آب تازه در آن بریزند و آن را بپزند تا دانه‌های جو شکفته و دهن آن‌ها باز شود در این موقعاً را با پارچه‌ای صاف و بدون آنکه بمالند آب رد شده را می‌گذارند که سرد شود و می‌خورند

ماء الشعير سرد و تر است، مسکن حدت خون، صفرا،

اخلاط سوخته و تبها و امراض گرم می‌باشد.

حرارت باطنی را تسکین می‌دهد و حرارت کبد و عطش مفرط را فرو می‌نشاند و برای سل، زخمهای ریه، ذات‌الجنب، سر درد گرم و امثال اینها نافع است.

زود هضم می‌شود، مولد خون صالح است و به اصطلاح خونساز می‌باشد. ولی معده را سست می‌کند. برای آلات داخل شکم اشخاص سرد مزاج مضر است و نفاخ، از این نظر باید با گل قند خورده شود و در مواردی که شکم بسته است و بیس می‌باشد خوردن ماء الشعير جایز نیست و جمع بین ماء الشعير سکنجبین نیز جایز نیست.

اگر ماء الشعير با نصف وزن جوان، خشخاش کوبیده مخلوط و مانند حریره شود، برای سرد درد گرم مفید است.

با عناب و سپستان و انجیر و پر سیاوشان برای درد سینه و سرفه مجرب است.

جو با یبوست مقابله می کند

تحقیقات انجام شده در داشگاه موتانا نشان داده است که جو سبب بهبود عملکرد گوارشی در افراد می شود.

مطالعات نشان می دهند مردانی که سه بار در روز جو می خورند پس از شش هفته کلسترول خونشان به مقدار پانزده درصد پایین می آید. این غله را با افشاندن دانه های برگي شکل شده جو بر روی غلات صبحانه یا با افزودن به مواد خمیر نان به معده های غذایی خود اضافه کنید.

شیره جو (کشک الشعیر)

شیره جو کهان را کشک الشعیر گویند سرد مایل به خشک است و غلیظتر از ماء الشعیر است شیره جو برای اسهال صفاوی و مزاجهای گرم مفید است. غرغه با ان برای ورم گلو و درد گلو نافع است.

آرد جو

ضماد آرد جو رادع است و ورمهای سخت را تحلیل می برد، دمل های گرم را سرباز می کند و به تنهایی و یا مخلوط با هم وزن آرد جو و تخم پنیرک، برای سل، ذات الجنب، ورم های زیر بغل، سینه، پستان، پشت گوش، و سایر اعضا مفید است.

ضماد آن با ریوند چینی برای ورمهایی که حرارت انها در کمال حدت نباشد. بسیار نافع است و با سرکه برای ورمهای صفاوی و مخملک مفید است.

اگر آرد جو نباشد، جو مقشر را با آب و یا عصاره برگهی مناسب ساییده و استفاده کنید. ضما د آرد جو با آب برای نقرس گرم و با آب گشنیز تازه برای تحلیل خنازیر و ورمهای گرم سفت ورم گلو نافع است.

خوردن آرد جو با شکر غذای خوبی برای اطفال و مسکن عطش و التهاب است.

نان جو سنگین و ثقیل الهضم است و نفاخ. اگر خمیر آرد جو را بگذارند که ترش شود و در دوغ حل کنند و یک شب بگذارند بماند و سپس بخورند برای تسکین غلیان خون صفراوی، تشنگی مفرط و قی صفراوی و تبهای گرم و اسهال صفراوی و خارش مفید است. گروهی از دانشمندان معتقدند جو برای یبوست بسیار مفید است. در آزمایشی مقداری بیسکویت را به جای آرد گندم با آرد جو درست کرده و به نوزده بیمار مبتلا به یبوست مزمن که مرتباً از داروهای ملین استفاده می کردند دادند. یکصد و پنجاه نفر یعنی در حدود هفتاد و پنج درصد افراد آن گروه که روزانه سه الی چهار بار از این بیسکویتها می خوردند به کلی معالجه شدند، یبوست آنها برطرف شد. در این افراد دیگر نیازی به خوردن داروهای ملین نبود و به عنوان امتحان اثر جو، افراد مورد آزمایش خوردن بیسکویت جو را متوقف کردند و در ظرف یک ماه تمام اعضای گروه دو باره مبتلا به یبوست شده ناچار خوردن داروهای ملین را از سر گرفتند. به طور کلی نظر کارشناسان این است که هر چه بیشتر آرد جو را تصفیه کنند و بیشتر سبوس آن گرفته شود اثر شفا بخشی آن کمتر می شود. دانشمندان دانشگاه ویسکانسن توصیه می کنند برای اینکه از حداکثر خواص جو استفاده شود حتی الامکان آرد کاملان تهیه و مصرف شود، یعنی سبوسان هیچ گرفته نشود، زیرا ترکیبات ضد کلسترول جو بیشتر در پوسته خارجی یعنی در سبوس جو قرار دارد.

ماء الوبق

ماء الوبق برای تبهای خیلی گرم و عطش و اسهال صفراوی نافع است. برای تهیه ماء الوبق جو مقشر را گرفته سرخ کرده و پس از آن آرد کنند و یکصد و شصت گرم از آرد آن را در آب بریزند و برهم بزنند تا غلیظ شود و از پارچه ای بگذرانند و با چهار گرم طباشیر ساییده و چهار گرم صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

جو به عنوان ضد سرطان

دکتر چارلز السون، دانشمند و کارشناس تغذیه در دانشگاه ویسکانسن، معتقد است که در دانه‌های گیاهان، مواد شیمیایی ضد سرطان وجود دارد و دکتر ترول، یکی از صاحب نظران در رشته علوم تغذیه، نیز این نظریه را تأیید می‌نماید.

دکتر ترول می‌گوید مواد شیمیایی معروف به مهار کننده‌های پروتئاز که در دانه‌های گیاهی از جمله در جو وجود دارند عوامل موجد سرطان را در بستر روده‌ها سرکوب می‌کنند و به این دلیل جو در ردیف مواد ضد سرطان قرار دارد.

احتیاط در مصرف

جو برای سرد مزاجان مضر است. از این نظر باید با شکر خورده شود. جو مضر مثانه است از این نظر باید با روغن و انیسون خورده شود.

جو دوسر Avena Sativa



معرفی گیاه

یولاف یا جو دوسر با نام علمی Avena Sativa گیاهی است از خانواده گندمیان که دارای گل‌های بسیار ریز و نامشخص است.

این گل‌ها در دستجاتی که اصطلاحاً سنبله نامیده می‌شود قرار گرفته‌اند و هر سنبله توسط دو برگچه کوچک که پوش یا گلوم است پوشیده می‌شود و دارای زوائد دراز نخی شکلی به نام ریشک هستند. یولاف در بیشتر نقاط کشور رویش دارد و دانه‌های آن خاصیت دارویی فراوانی دارند.



دانه‌های این گیاه دارای اسیدهای چربی مانند اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک است و به میزان زیادتری هیدراتهای کربن مانند نشاسته را در ترکیبات خود داراست. گیاهی علفی یکساله است که به عنوان گیاه علوفه‌ای مهم کشت می‌شود. ریشه‌های آن افشان و ساقه‌های آن بند بند و توخالی است که هرکدام به یک خوشه منتهی می‌شود. برگ‌های آن باریک است و قسمت پائینی آنها به صورت غلافی دور ساقه را احاطه می‌کند.



دانه یولاف غذای بسیار سریع‌الهضم بوده و بدون اینکه در حیوان چاقی ایجاد کند در اعمال جنسی حیوان مؤثر است.

یولاف غذای مناسب برای دام‌های کاری و جوان در حال رشد است. بلغور یولاف سبب افزایش تخم‌گذاری در طیور تخمی و دانه درسته آن آثار کانی بالیسم و پرخوری را کاهش می‌دهد. میوه آن مثل بقیه گندمیان کاربوس است.

موطن اصلی آن اروپای شرقی است و بجز مناطق حاره در تمام دنیا و همچنین ارتفاعات کشت می‌شود.



oves *Avena sativa*



ترکیبات شیمیایی

برای مصارف دارویی خصوصاً از دانه‌ها و در بعضی موارد از کاه آن استفاده می‌شود. برای بدست آوردن دانه‌های آن خوشه رسیده را خشک و می‌کوبند، سپس دانه‌ها را کوبیده و الک کرده و سپس تحت فشار قرار می‌دهند و بشکل گرانول‌هایی شبیه به کریستال‌های برف که به فلوکون معروف است در می‌آورند. این فلوکون‌ها محتوی نشاسته، گلوکونین‌ها، ترکیبی از ویتامین‌های گروه ب، اسیدپانتوتنیک و کاروتن‌ها است.



خواص درمانی



فلوکون های یولاف را برای تهیه سوپ و فرنی خصوصاً برای افرادی که دوران نقاهت پس از عمل جراحیهای سخت یا اسهال شدید را می گذرانند و نیاز به تجدید قوا دارند مورد استفاده قرار می دهند.

دم کرده‌ای از این فلوکون ها به مقدار سه قاشق برای هر فنجان آب (سه بار در روز تکرار شود) اشتها را تحریک می کند و دردهای گلو و سینه را کاهش می دهد.

این گیاه اثر تقویت کننده دارد و در خستگی های عصبی، اضطراب و بی خوابی مصرف می شود.

فعالیت غدد تیروئید را نیز کاهش می دهد و به عنوان داروی کمکی در درمان اسکروز و فشار خون بالا بکار می رود.

از کاه یولاف برای تسکین دردهای روماتیسمی، سیاتیک و ناراحتی های کبدی استفاده می شود. جوشانده جو دوسر علیه آگزما و ورم حاصل از سرما زدگی و سودا مؤثر است. جو دو سر و سبوس آن داروهایی قوی برای قلب و خون هستند، کلسترول خون را پایین می آورند و میزان قند خون را تنظیم می کنند.

جو دو سر ما را در برابر سرطان محافظت می کند و می تواند مانند یک مسهل طبیعی عمل کند و بیماریهای پوستی را بهبود بخشد.

تحقیقات دوازده ساله دکتر جیمز آندرسون متخصص غدد داخلی از دانشکده پزشکی دانشگاه کنتاکی نشان داده است که فیبرهای غذایی موجود در آرد جو دوسر و سبوس آن به سرعت بیست درصد از میزان کلسترول بد خون می کاهند و سطح کلسترول خوب را حداقل پانزده درصد افزایش می دهند. در همین رابطه بنابر مقاله ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا سبوس جو دوسر همان کارایی داروی معمول را دارد و در عین حال بسیار ارزاتر است.

از طرف دیگر مصرف جودوسر در پایین آوردن فشار خون نیز مؤثر است.



دکتر آندرسون مصرف یک فنجان جودوسر همراه شیر، به صورت شیرینی یا سایر حالتها را توصیه می‌کند.

پژوهش دیگر مربوط به دکتر آندرسون است که معلوم ساختند که آن دسته از بیماران دیابتی که رژیم غذایی آنها سرشار از فیبرهای جودوسر و سایر کربوهیدرات هاست.

میزان مصرف انسولین خود را به نصف رسانده‌اند و در این میان تعدادی از آنها که اصلاً مصرف انسولین اندکی داشته‌اند توانسته‌اند استفاده از این دارو را به کلی قطع کنند. او نتیجه می‌گیرد این فیبرها سرعت جذب کربوهیدراتها را کم می‌کنند و به این ترتیب از صعود ناگهانی قند جلوگیری می‌کنند.

جو دوسر نیز یک پاک کننده مناسب برای پوست است و التهاب و سرخی پوست را التیام می‌بخشد.

همچنین فیبرهای موجود در آرد جودوسر و سیوسان برای سهولت هضم مفیدند. آن‌ها همچنین حاوی آنزیمهای مهار کننده پروتئاز هستند که با سرطان روده بزرگ می‌جنگد.



التیام دهنده التهاب‌های پوستی

مشکلات پوستی از قبیل اگزما یا پسوریازیس به وسیله ترکیبات موجود در جو دوسر که با پروستاگلاندینها یا همان شبه هورمونهای به وجود آورنده التهاب پوستی تداخل اثر دارند، التیام می‌یابند.

خمیرها یا ماسکهای حاوی آرد جو دوسر از دیرباز در فرهنگ عامه به عنوان دارویی برای حل مشکلات پوستی اعم از اکتاب سوختگی یا ضایعات ناشی از تماس با پیچک سمی (Poison Ivy) به کار می‌رفته‌اند و امروزه پزشکان بسته‌های آرد جو دوسر را برای درمان پسوریازیس تجویز می‌کنند. نیاز خود به جو دوسر را از طریق آردان کیک‌های درست شده از سیوسان و یا سایر غذاهای ساده تأمین نمایید.

نصف فنجان جودوسر پانزده درصد از نیاز روزانه ما را به فیبر برآورده می‌کند. از مصرف انواع بیش از حد شیرین شده یا ترکیبات روغنی جو دوسر که فاقد فواید این ماده هستند بپرهیزید.

ماسک جو دوسر و عسل

این ماسک تقویتی می‌باشد و با ملایمت منافذ باز پوست را کوچک‌تر کرده و حالت تثبیت شده‌ای به پوست می‌دهد، عسل و جو دوسر یک مخلوط قدیمی بوده که باعث می‌شود پوست به حالت طبیعی و اولیه باز گردد و سلامت خود را باز یابد. حتی الا مکان، از عسل خام استفاده کنید زیرا نتیجه بهتری خواهد داد، این ماسک را درست کرده و به محض اینکه جو دوسر با دمای اتاق سرد شد آن را استفاده کنید.

یک دوم فنجان جو دوسر پخته شده و سرد شده را با یک چهارم فنجان عسل ترکیب کرده و آنقدر مخلوط کنید که یک ترکیب غلیظ حاصل آید.

سپس ترکیب فوق را فوراً آن را مصرف کنید. بدین منظور پوست را با آب گرم شسته و با دستمال لطیف خشک کنید.

برای استفاده درست از ماسکها باید آن را روی تمامی پوست به جز نواحی حساس پخش کرد.

جوز برزیلی *Bertholletia Excelsa*



معرفی گیاه

جوز برزیل دانه بزرگ و خوراکی درخت *Bertholletia Excelsa* در آمریکای جنوبی می باشد.



این میوه یکی از محدود میوه‌های مغذاری است که از نظر تجاری دارای اهمیت می‌باشد. میوه *Bertholletia excelsa* شبیه نارگیل بوده و محتوی هشت الی بیست و چهار دانه است زمانی این میوه ((Nigger Toes)) هم نامیده می‌شد.

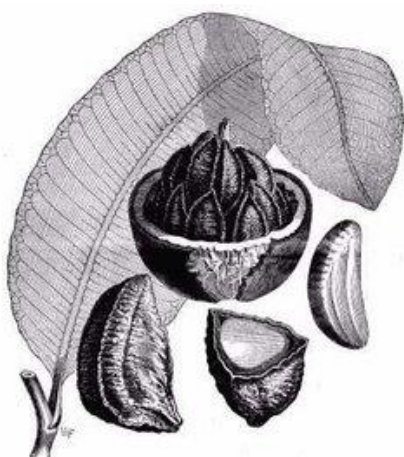




دانه این گیاه بعنوان یک ماده مغزی و فیبر دار در آجیل مورد استفاده قرار می‌گیرد.



خواص درمانی



جوز برزیلی شامل پروتئین، سلنیم، نیاسین، منیزیم، مواد فیبردار و ویتامین E می‌باشد
 سلنیم و ویتامین E به بدن در مبارزه با رادیکال‌های آزاد (ملکول‌هایی که به راحتی می‌توانند دیواره‌های سلولی را تخریب کنند) کمک می‌کنند.
 مواد فیبردار فرایند گوارش را روان می‌سازند و منیزیم انرژی زیادی را به بدن می‌دهد.

جوز بویا

Nutmeg

Myristica Fragrans Houtt



معرفی گیاه

در ایران با نامهای ((جوز بویا))، ((جوزا)) و در کتب طب سنتی با نام ((جوز بوآ))، ((جوز الطیب)) نام برده می شود.

به فرانسوی Noix De Muscade ، Muscade به انگلیسی Nutmeg ، Mace می نامند. این میوه از درختی است از خانواده Myristicaceae که درخت آن را فرانسوی Muscadier و به انگلیسی Nutmeg Tree گویند.

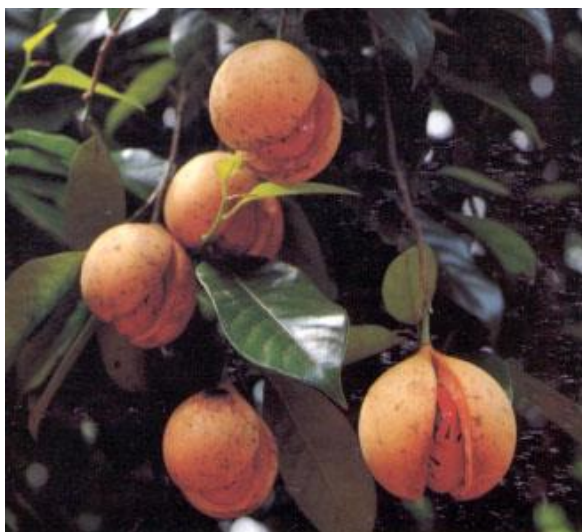
نام علمی آن Myristica Fragrans Houtt. و مترادفهای آن M.moschata T Hunb., M.Officinalis L. از طرف گیاه شناسان مختلف نامگذاری شده است.



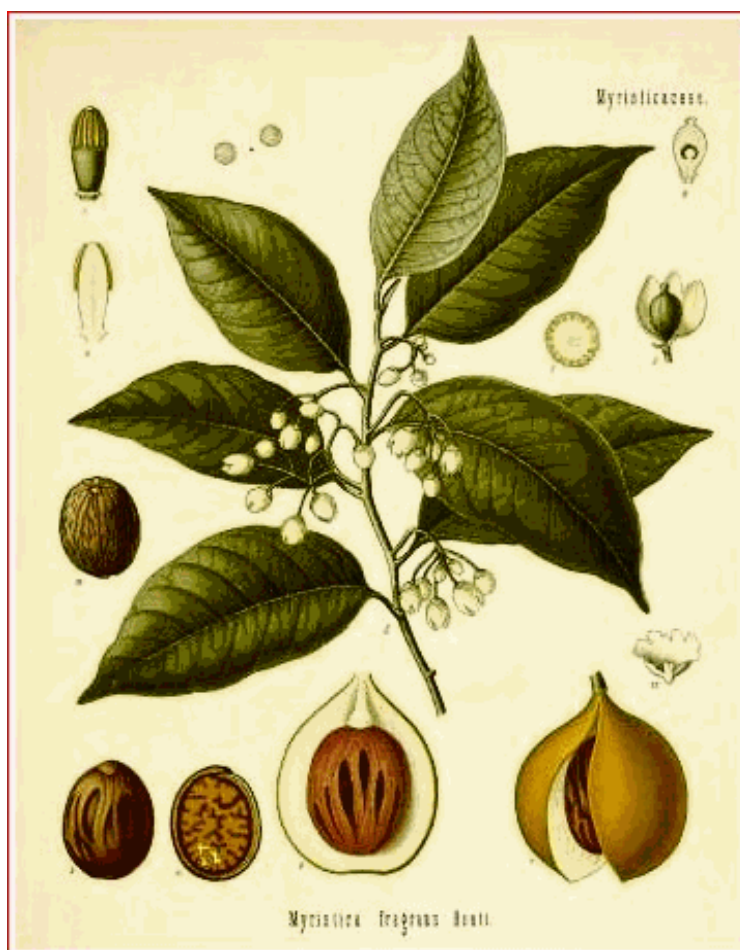
میوه درخت جوز بویا به طور کلی از دو نوع ثمر که از نظر طبی و خواص دارویی مورد توجه می‌باشند تشکیل شده است، یکی مغز هسته که به فرانسوی موسکاد و به انگلیسی نات مگ گفته می‌شود و دیگری جدار نازک خشی توری خارجی هسته که در اصطلاح طب سنتی ((بسباسه)) و به فرانسوی ماسی و به انگلیسی میس نامیده می‌شود.

درخت جز بویا درختی است دو پایه به بلندی ده الی بیست متر، زیبا، همیشه سبز، با شاخه‌های پراکنده. پوست تنه آن خاکستری تیره، گل‌های آن زنگوله‌ای شکل کوچک زرد است.

برگ‌های آن بیضی، نوک تیز، موجدار، چرمی سبز براق شبیه برگ‌های نارنج یا برگ‌های غار گیلانی یا Rhododendron، نظیر برگ‌های گل صد تومانی (R.ferruginosum)، طول برگ‌ها در حدود ده سانتی متر، رنگ سطح فوقانی آن سبز تیره و رنگ سطح تحتانی آن سبز کم‌رنگ است. میوه آن که معمولاً در حدود شش ماه پس از ظهور گل‌ها می‌رسد، شبیه زرد آلو به رنگ زرد لیمویی تا قهوه‌ای روشن و وقتی که کاملاً رسید معمولاً از وسط ترک می‌خورد. و از شکاف ترک آن جدار خشی شفاف و درخشان و مخملی توری شکل ناصاف هسته که همان بسباسه یا میس است دیده می‌شود.



این جدار، یک عدد هسته قهوه‌ای رنگ روغنی را که همان جوز بویا می‌باشد را در بر گرفته است. هسته تخم مرغی شکل و معطر گیاه یا نات مگ در حدود چهار سانتی متر طول و یک الی یک و نیم سانتی متر عرض دارد و قشر خارجی بسیار معطر و شکننده آن یعنی بسباسه یا میس در حدود یک الی دو میل ی متر ضخامت دارد و وقتی خشک شد به رنگ زرد قهوه‌ای در می‌آید. معمولاً پس از برداشت میوه‌ها که از سالهای هفتم به بعد آغاز می‌شود. ابتدا قسمت پوشش خارجی یا جدار خارجی هسته که همان بسباسه است با چاقو و با دست برداشته و آن را در مدت ده الی پانزده روز در جریان هوا در آفتاب قرار می‌دهند که خشک شود. پس از خشک شدن رنگ آن از زرد به قهوه‌ای تبدیل می‌شود.





پس از کندن این جدار خارجی، هسته آن جداگانه به مدت چهار الی هشت هفته در جریان آفتاب قرار می دهند که بتدریج خشک شود.

ضمن این چهار هفته در اثر خشک شدن مغز هسته، پوست سخت آن جدا می شود و در اثر ضرباتی که به هسته وارد می کنند، پوست سخت آن را شکسته و مغز آن که

همان نات مگ است خارج می شود و آن را نگهداری می نمایند.

معمولاً برای اینکه بسباسه یا میس در اثر ماندن طولانی در انبار حتی الامکان فاسد نشده و مورد حمله حشرات و آفات قرار نگیرد، قبل از انبار کردن آنها را با میتل بروماید یا کربن بی سولفید ضد عفونی می نمایند.

پس به عبارت ساده تر میوه جوز بویا دارای سه قشر اول قشر خارجی گوشتی که پس از رسیدن میوه شکاف می خورد.

قشر دوم که ترک ترک است، تازه آن قرمز و چون خشک شود زرد می شود، این قشر را بسباسه می گویند و سرانجام قشر نازک و قهوه ای رنگ که مغز هسته را فرا گرفته و مغز که همان نات مگ است در داخل آن قرار دارد.

درخت جوز بویا در مناطق حاره پرباران هر دو نیمکره دنیا می روید و بومی جزایر هند شرقی و ملوکی می باشد.

و در سایر مناطق گرمسیر و مرطوب مانند هندوستان و اندونزی و جزایر آنتیل و نواحی آن قسمت از دنیا کشت می شود.



ترکیبات شیمیایی



از نظر ترکیبات شیمیایی جوز بویا دارای ساپونین و اسانس روغنی فرار است که برحسب شرایط محل رویش درخت مقدار آن در نمونه‌های مختلف متفاوت است.

اسانس روغنی در بسباسه خشک و میس از هفت الی چهارده درصد تغییر می‌کند و مقدار اسانس روغنی مغز خشک جوز بویا از پنج الی پانزده درصد تغییر می‌نماید.

در اسانس روغنی جوز بوای و بسباسه در حدود چهار درصد ماده خیلی سمی به نام میریستی سین

وجود دارد و مغز خشک جوز بویا در حدود بیست و پنج الی سی و پنج درصد روغن چرب ثابت که کره جوز بویا نامیده می‌شود، وجود دارد.

از نظر طعم جوط بویا کمی شیرین و گرم است و به صورت گرد یا پودر نشده آن در بازار بین المللی عرضه می‌شود.

معمولاً مغز جوز بویا کمی شیرین تر و از نظر عطر ظریفتر از بسباسه یا میس است زیرا اسانس روغنی آنها حتی در یک میوه باهم فرق دارند.

در برگهای خشک گیاه در حدود یک و نیم درصد اسانس یافت می‌شود که شامل هشتاد درصد آلفا پینن و ده درصد میریستی سین است.

آزمایش دیگری نشان می‌دهد که در اسانس روغنی جوز بویا مواد میریستی سین که یک ماده عامل

مخدر است و پی‌نن، کامفن، دی پنتن، سافرول، چند الکل، مقدار کمی اوژنول و ایزواونول موجود است و در روغن ثابت آن نیز وجود ماده تری میریستین تأیید شده است.



خواص درمانی

جوز بویا از روزگاران کهن مورد شناخت و توجه بوده است. ظاهراً اولین دانشمند و یا از اولین دانشمندان که در عالم گیاه برخورد کرده‌اند، ممکن است آقای ((پلی نی)) باشد که در قرن اول پس از میلاد مسیح یعنی حدود دو هزار سال قبل شرحی درباره درختی به نام Comacum که دو نوع ثمر معطر داشته نوشته است. بعدها در قرن ششم میلادی این جوز معطر یا گردوی معطر یا جوز بویا را بازرگانان عرب از جزایر هند شرقی به کنستانتی نوپل وارد کردند، پس از آن بتدریج انتشار یافته به طوری که در قرن دوازدهم در ایتالیا و دانمارک کاملاً شناخته شده است. در تاریخ آمده است که در سال هزار و یکصد و نود و یک میلادی در جریان مراسم تاجگذاری امپراتور هانری ششم برای معطر کردن فضای کوچه‌ها و معابر، به سوزاندن جوز بویا مبادرت می‌کرده‌اند و در قرن چهاردهم میلادی بسیاسه یا میس در انگلستان خیلی مورد توجه بوده و قیمت هر یک کیلوگرم از آن معادل قیمت شش گوسفند بوده است. در حال حاضر بزرگترین تولید کننده جوز بویا در دنیا اندونزی است و از سایر مناطق دنیا مانند سیلان و هند غربی و بعضی مناطق دیگر نیز به اروپا و آمریکا و سایر نقاط دنیا مانند صادر می‌شود. فعلاً هر یک کیلوگرم جوز بویا کمتر از ده دلار در بازار دنیا معامله می‌شود. جوز بویا از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و خشک است و نیروی قابضه دارد و در عین حال دارای رطوبت نیز می‌باشد و به همین جهت در طول نگهداری در انبار باید مراقبت شود، زیرا زود کرم می‌زند. از نظر خواص و کاربرد آن در کشورهای خاور دور در چین از گرد مغز جوز بویا به عنوان گرم کننده است و قابض استفاده می‌شود.



ترشحات زیاد را در بدن بند می‌آورد و بخصوص در مورد کودکان و پیران بسیار مؤثر است. برای معالجه قولنج شکم در اثر سرما نافع است. در هندوچین معتقدند که گرد مغز جوز بویا اگر با برنج جوشانیده و پخته و خورده شود برای رفع اسهال خونی تسکین دردهای شکم و بی‌اشتهایی بسیار نافع است. ضمناً برای کم‌اشتهایی و سوهاضمه ناشی از ضعف و رفع ضعف‌های بعد از مالاریا بسیار مفید می‌دانند به شرطی که به مقدار مجاز و محدود خورده شود، زیرا اسراف در خوردن آن تحریک کننده‌است و اختلالات و مسمومیت ایجاد می‌کند.



اگر از اسانس جوز بویا و بسباسه به شقیقه مالیده شود برای رفع سردرد خیلی مفید است و اگر قطره‌ای از آن در چای ریخته و خورده شود برای رفع سوهاضمه و بند آوردن قی نافع است. در شبه جزیره مالایا، جوز بویا مخلوط با تونیکها برای معالجه بیماری‌های معده و تحریک اشتها آمده و ضمناً در استعمال خارجش برای معالجه جنون و تسکین دردهای مختلف به کار می‌برند. روغن ثابت آن محرک ملایم است، یکی از حکمای آن سرزمین معتقد است که اگر یک جوز بویای کامل خورده شود، مسمومیت و عوارضی از جمله سردرد، سرگیجه، خنده‌های احمقانه، تجسم مناظر تخیلی، تحریکات عصبی و به دنبال آن ضعف و بی‌حالی و ایجاد حالتی در انسان که میل می‌کند گاز بگیرد و سرانجام چرت زدن و کاهش دید چشم و فلج و در نهایت سقوط کامل و مرگ بروز می‌کند. در کتب طب سنتی ایرانی جوز بویا را از نظر طبیعت گرم و خشک می‌دانند و از نظر خواص معتقدند که فرح آور و سکر آور است. به هضم غذا کمک می‌کنند، مقوی معده و دهانه معده و مری و کبد و باه در مورد سرد مزاجان است.

برای یرقان و خوشبویی دهان و عرق، ادرار، تحلیل گاز، نفخ، رفع قی، آشفته‌گی حال، رطوبت معده، رفع اسهال سرد و مرطوب و همچنین برای استسقا عمومی بدن و سخت ادرار کردن مفید است. اگر جوز بریان کرده آن خورده شود اسهال بند می‌آید. ضماد آن برای سردرد سرد و فلج و لقوه و سستی اعضا و ورم‌های سرد کبد نافع است. اگر ضماد آن با افسنتين و عسل تهیه شود برای رفع خونمردگی و کوفتگی اعضا مفید است و مصرف قطره آن با روغن‌های مناسب برای تسکین دردهای گوش و رفع کری نافع است و مالیدن آن به چشم برای تقویت دید چشم و رفع جرب پلک نافع است. برای گرم مزاجان مضر است و سردرد می‌آورد در این مورد باید با گشنیز خورده شود و مضر کبد و ریه است، آن را باید با بنفشه و عسل خورد.



احتیاط در مصرف

مقدار خوراک آن از نیم الی چهار گرم است و در موارد خاص تا ده گرم نیز تجویز می‌کنند، ولی اسراف در مصرف آن ایجاد عوارض، ناراحتی، مسمومیت، تشنج، بد اخلاقی و کارهای احمقانه می‌نماید و در تمام موارد فوق مصرف اسانس آن قوی‌تر است.

جزر شیطانی Ammi Visnaga Lam



معرفی گیاه

نام علمی آن Ammi Visnaga Lam. که مترادف آن Daucus Visnaga L. می‌باشد. در کتب طب سنتی آن را نوعی هویج به نام ((جزر شیطانی)) می‌خوانند. به فرانسوی Carotte Cure Dent و به انگلیسی Honey Plant گویند. گیاهی است علفی یکساله، بلندی آن کمی کمتر از یک متر است.



برگهای آن با بریدگی‌های زیاد که به صورت نخ در آمده. گل‌های آن سفید و چتری است. این گیاه بیشتر در ارضی ماسه‌ای سواحل دریاها و حاشیه جنگل‌ها می‌روید. در ایران در شمال ایران در گیلان، رستم آباد، رودبار، منجیل و در جنوب ایران در بوشهر و شهبازان و کشور در ارتفاع هشتصد متر پدیدار می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی گیاه دارای مواد عامله ای به نام Visnammin که نام دیگر آن Khillin است و همچنین Visnagin می‌باشد که در مورد آنژین و ناراحتی‌های سینه و تشنج اثر مفید دارند. از میوه گیاه یک Furocoumarin و ایزوپیپ پینلین جداسازی شده است. گلوکوزید Khellin که مخدر است و از میوه گیاه به دست می‌آید، برای معالجه آسم برونشی و رفع نارسایی‌های شرایین قلب کاربرد دارد.

خواص درمانی

گیاه و میوه آن مدر و بادشکن و اشتها آور است و برای معالجه ناراحتی‌های سینه و آنژین و آسم و رفع نارسایی‌های شرایین قلب اثر مفید دارد. غرغره دم کرده پنجاه گرم میوه گیاه در هزار گرم آب جوش در موارد کرم خوردگی دندانها مفید است. در استعمال داخلی معمولاً از دم کرده چهل الی پنجاه گرم گیاه در هزار گرم آب جوش استفاده می شود که دو الی سه فنجان در شبانه روز می‌خورند.



جوشیر (جاشیر) Prangos Ferulacea



معرفی گیاه

گیاه جاشیر با نام علمی Prangos Ferulacea (L.) Lindl. متعلق به خانواده چتریان و ۱۵ گونه در ایران دارد.

این گیاه از گیاهان مرتعی است که به صورت علوفه برای تغذیه دام مورد استفاده قرار می‌گیرد. به دلیل اهمیت گیاه جاشیر از نظر دارا بودن مواد تغذیه‌ای مناسب برای دام‌ها و همچنین اهمیت آن به عنوان یک گیاه دارویی بکار برده می‌شود.



جاشیر گیاهی است پایا و بلند که عمدتاً به عنوان علوفه‌ای غنی در تغذیه دام‌ها استفاده می‌شود. از طرف دیگر اسانس‌ها از متابولیت‌های ثانویه گیاهی بوده که به طور وسیعی در صنایع غذایی، دارویی و بهداشتی و به عنوان ترکیباتی با خاصیت ضد میکروبی مورد استفاده قرار می‌گیرند. علت نام گذاری این گیاه به جاشیر یا جوشیر بغلت خاصیت شیره گیری از گیاه می‌باشد. گیاه فوق همانند گیاه آنغوره خاصیت تولید شیره را دارد و بدین سبب از اهمیت بالایی برخوردار است. این گیاه اصولاً در ارتفاعات رویش دارد و دارای گل‌های زرد با ساقه‌های بلند است.

جوشیر صمغی است که از گیاهی به همین نام گرفته می‌شود.

در استان فارس این گیاه بوفور یافت می‌شود.

از ساقه و برگ جاشیر، رنگ زرد پرتقالی (نارنجی) پدیدار می‌گردد که جهت رنگرزی در قالی و فرش از آن استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

آلفا پینن سی و شش و شش دهم درصد

بتا پینن سی و یک و نه دهم درصد

بتا فلاندرن یازده و هفت دهم درصد

بیشترین اثرات ضد میکروبی اسانس این گیاه علیه استافیلوکوکوس آرنئوس مشاهده شد.

درصد قابل توجهی از اسانس این گیاه را ترکیبات مونوترپن‌های هیدروکربنی تشکیل می‌دهند و تنها

سزکویی ترین شناسایی شده در این اسانس بتاکاریوفیلین سه و یک دهم درصد است.

خواص درمانی



جوشیر صمغی است که از گیاهی به همین نام گرفته می‌شود.

این گیاه یکی از داروهایی است که برای بیماریهای کلیوی استفاده می‌شود.

ادرار آور است و حتی در مواردی بند آمده‌ها را باز می‌کند و قطره قطره ادرار کردن که از مشکلات مجاری ادراری است توسط این گیاه قابل درمان است و بطور کلی باز کننده مجاری ادرار می‌باشد.

مقوی سیستم دستگاه عصبی است.

برای سرد مجازها، داروی خوبی است که در رابطه با لقوه و رعشه استفاده می‌شود.

از سرشاخه‌های این گیاه به صورت سبزیهای خوراکی استفاده می‌شود.

از کوبیده برگ و عصاره آنها برای درمان دندان درد استفاده می‌شود.

از عصاره ریشه آن استفاده‌های صنعتی می‌شود مثل تهیه مواد آرایشی یا تهیه مسکن.

مضرات

این گیاه مثل بعضی از گیاهان، گیاهی سمی است بنابراین مقدار مصرف، زمان مصرف و دوره درمانی آن باید توسط پزشک تعیین شود.

این گیاه را همراه مرزن جوش استفاده می‌کنند زیرا مرزن جوش عوارضی را که این گیاه می‌تواند بوجود آورد تعدیل کرده یا کاهش می‌دهد.

گل ختمی *Althaea Officinalis*



معرفی گیاه

ختمی گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد و ساقه آن از کرکهای ریز خاکستری رنگ پوشیده شده است.





ختمی با نام علمی (*Althaea officinalis*) گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است و دارای برگهای دنداندار و پهن است. گل‌های آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی هستند که به صورت دسته‌های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود.

این گیاه به علت داشتن گل‌های زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد.

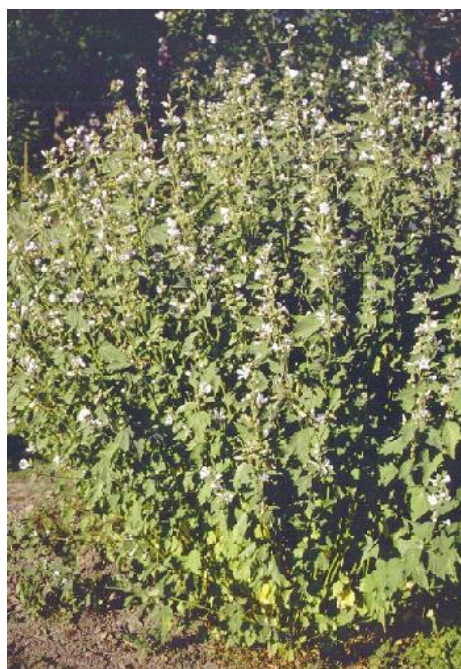
ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است. گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد ساقه آن از کرک‌های ریز که به رنگ خاکستری می‌باشد

پوشیده شده است. برگ‌های ختمی دنداندار، پهن و مانند قلب می‌باشد.

گل‌های آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که بصورت دسته‌های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود. ختمی به علت داشتن گل‌های زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. تمام قسمت‌های این گیاه استفاده طبّی دارد.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌ها قبل از مرحله گلدهی جمع‌آوری می‌شوند. داروی حاصله نباید دارای برگ‌هایی باشد که مورد حمله زنگ یا دیگر آفات قرار گرفته باشند. ماده دارویی بوی معطر و طعم موسیلاژی نسبتاً شیرینی دارد و حاوی ۱۰ درصد ترکیبات موسیلاژی ناشناخته است.





بعلاوه، ریشه‌ها حاوی ترکیبات دیگر مانند نشاسته (حدود ۳۸ درصد)، قند (حدود ۱۰ درصد) و قند اینورت می‌باشد. برگ‌ها علاوه بر موسیلاژ حاوی مقدار کمی اسانس فرار (۲٪) می‌باشند. ماده موسیلاژ خلط آور است، سوزش غشا مخاطی را تسکین و التهاب را کاهش می‌دهد.





ماده دارویی به صورت خیس شده در آب سرد و بصورت شربت یا چای برای درمان بیماریهای تنفسی که غشاء مخاطی ملتهب شده و می‌سوزد مصرف داخلی دارد و سرفه شدید و تنگی نفس راتسکین می‌دهد.

در بیماریهای کودکان این دارو اثر بسیار خوبی برای درمان اسهال و بیماریهای روده‌ای دارد. ماده دارویی اصولاً از گیاهان کشت شده در بلژیک، آلمان و ایالات متحده آمریکا بدست می‌آید و کشت و کار گل خطمی از قرن هجدهم شروع شده است.

خواص درمانی

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و به طور کلی روی تمام اعضای بدون مخصوصاً روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه مؤثر است.

گل خطمی از تیر تا شهریور گل می‌دهد. این گیاه در چراگاه‌ها، مرغزارها، کنارجویها بخصوص در خاکهای شور و در زمینهای پست تا نسبتاً مرتفع دیده می‌شود. گل خطمی در اروپای مرکزی، کشورهای بالتیک، مناطق حاشیه رود خانه‌هایی که به دریای سیاه و خزر می‌ریزند و در غرب سیبری تا آسیای مرکزی یافت می‌شود. ریشه‌ها و برگ‌ها اندام‌هایی از گیاه هستند که دارویی می‌باشند. امروزه ریشه و برگ از گیاهان کشت شده جمع آوری می‌شوند.





ریشه‌ها در پاییز برداشت می‌شوند و قبل از کندن پوست آنها باید در زیرزمین و یا در یک محلی بصورت موقتی انبار شوند. در طی عمل پوست کندن لایه چوب پنبه‌ای و بخش کورتکس برداشته می‌شود و سپس ریشه‌ها تکه تکه می‌شوند و در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌شوند. خواص درمانی ختمی بیشتر در برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای

ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می‌برند. در ناراحتی‌های نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. همچنین ختمی در عفونتهای ریوی جوابگوی بسیار خوبی است. این گیاه یکی از داروهایی است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می‌کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ است.

همچنین از گیاه ختمی در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می‌شود و داروی خوبی برای لنت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می‌شود. می‌توان از این گیاه به صورت دم کرده استفاده کرد.



ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و بطور کلی روی تمام اعضای بدن مخصوصاً روده‌ها، ریه ها، معده، کلیه ها و مثانه مؤثر است .
ملین و برطرف کننده یبوست است.
بیماری‌های تنفسی را برطرف می‌کند.
سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.
برای رفع گلو درد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید.
عادت ماهیانه را منظم می‌کند.

خواص ریشه ختمی

ناراحتی‌های پوستی را برطرف می‌کند و پوست را نرم می‌سازد.
سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.
تب را پائین می‌آورد.
اسهال خونی را شفا می‌بخشد.
ادرار را زیاد می‌کند.
کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
تورم را رفع می‌کند.
ناراحتی‌های دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.
قند خون را تنظیم می‌کند.



خواص برگ ختمی

ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل‌ها و ورم پستان و ورم معده مؤثر است.
برای التیام شکستگی‌ها، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید.
ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است.
رعشه را برطرف می‌کند.
ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.

طرز استفاده

خیسانده ریشه ختمی: ۱۰ گرم ریشه ختمی را پوست کنده و خرد کرده و در یک لیتر آب سرد خیس کنید و پس از ۸ ساعت آنرا صاف کرده و نگهداری کنید این مایع در رفع اسهال خونی بسیار مؤثر است.

دم کرده ختمی: در حدود ۲۰ گرم ریشه ختمی را تمیز کرده و خرد کنید و آنرا در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آنرا صاف کرده و با عسل مخلوط کنید. دم کرده گل ختمی: ۲۰ گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آنرا با قند یا عسل شیرین بکنید.

محلول شستشوی چشم: نیم گرم گل خشک ختمی را در ۱۵۰ گرم آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آنرا سرد کنید و ۵ قطره الکل کامفه در آن بریزید.

مضرات

ختمی گیاه مفید و بی ضرری است فقط زنان باردار و مادران شیرده باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.

گل ختمی گیاهی است علفی از تیره پنیرک که گل و میوه و ریشه مصرف دارویی دارد طبیعت گل ختمی نیز معتدل است.

ختمی یکی از معروفترین گیاهان طبی بود و دارای مواد لزج و لعابی و قندی، نشاسته، پکتین، املاح آهکی و پتاسی است.

گل ختمی برای درمان انواع تحریکات و ناراحتی های مخاط دهان و گلو و آنژین توصیه شده است. گل ختمی و جوشانده آن برای درمان آفت دهان مثل آبسه، پیوره، تورم لثه ها و دانه های ریزه فیدی که اغلب در داخل دهان ظاهر می شود بسیار مفید است.

از شربت ختمی برای درمان اسهال استفاد کنید و براس شستشوی زخمها از جوشانده گل ختمی استفاده کنید.

برای درمان بسیاری از ورمها مانند کورکها، ورم پستان، سرخ گل ختمی را با آرد جو مخلوط کرده بصورت ضماد استفاده کنید.

گل ختمی جهت درمان ورم معده، روده، خلط سینه، سرفه، ورم ملتحمه چشم، بیماری‌های پوستی، التهاب سینه، آنژین، دل پیچه و ترشح زیاد صفرا توصیه می‌شود. ختمی گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد و ساقه آن از کرکهای ریز خاکستری رنگ پوشیده شده است. ختمی با نام علمی (Althaea of ficinalis) گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است و دارای برگهای دندانه دار و پهن است. گل‌های آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی هستند که به صورت دسته‌های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود.

این گیاه به علت داشتن گل‌های زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و به طور کلی روی تمام اعضای بدون مخصوصاً روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه مؤثر است. خواص درمانی ختمی بیشتر در برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می‌برند. در ناراحتیهای نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. همچنین ختمی در عفونتهای ریوی جوابگوی بسیار خوبی است. این گیاه یکی از داروهایی است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می‌کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ است.

همچنین از گیاه ختمی در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می‌شود و داروی خوبی برای لبت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می‌شود. می‌توان از این گیاه به صورت دم کرده استفاده کرد.

گل ختمی انواع مختلفی دارد که هر کدام رنگهای متفاوتی دارند از جمله زرد، قرمز، بنفش و سفید. ختمی‌هایی که گل سفید دارند کاربرد درمانی بیشتری دارند. گل ختمی از اواسط خرداد تا اواخر پاییز گل دارد. موارد درمانی آن بیشتر برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای ناراحتی‌های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می‌برند. در ناراحتیهای نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. این گیاه همچنین در عفونتهای ریوی جوابگوی خوبی است. اگر در موقع استفاده برگ و گل آن با هم مخلوط شود بهتر است البته در موارد درمانی گل ارجح‌تر است. اصولاً چون این گیاه لعاب زیادی دارد برای شوره سر مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین برای طراوت و شادابی پوست صورت از ماسک آن استفاده می‌شود.

این گیاه یکی از داروهایی است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می‌کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ می‌باشد.

این گیاه در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می‌شود. داروی خوبی برای لنیت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می‌شود. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ریشه آن است. ریشه عمیق و طولانی دارد که آن را له می‌کنند و می‌شویند و سریع خشک کرده و از آن استفاده می‌کنند. تمام موارد درمانی که در مورد گل و برگها گفته شد در مورد ریشه این گیاه هم صادق است.

Asteraceae Onopordon خار پیرزن Cotton thistle



معرفی گیاه

این گیاه از خانواده Asteraceae می‌باشد.
نام علمی آن *Onopordum Acanthium* است.
گیاهی علفی و دارای ساقه‌ای به ارتفاع یک الی دو متر، پوشیده از تارهای پنبه‌ای سفید به ظاهری کاملاً مشخص که در تصاویر آمده است.

ساقه این گیاه انشعاب کم دارد و سراسر طول ساقه اصلی و شاخه‌های آن، دارای کناره‌ای بال دار مانند، لوبدار و خاردار است.



برگهای آن بزرگ بیضوی با کناره لوبدار و دندانهای منتهی به خاری قوی و نوک تیز است.



کاپتیول آن منفرد خیلی بزرگ مرکب از گل‌های لوله‌ای قرمز رنگ و دارای براکته‌هایی است که قاعده آنها پوشیده از تارهای پنبه‌ای ولی رأس آنها منتهی به نوک باریک دراز و خمیده می‌باشد.

میوه آن فندقه برنگ خاکستری منقوش به لکه‌های سیاه و منتهی به یک دسته تار خرمایی رنگ است.

زیستگاه آن در اروپا و شمال آفریقا و آسیا می‌باشد. پراکنش آن در ایران در بیشتر مناطق است.

خواص درمانی

از جوشانده ریشه این گیاه سابقاً به عنوان مدر، مقوی معده، اشتها آور استفاده می‌شود. اثر دادن شیر گیاه تازه و برگهای له شده آن بر روی پوست بدن جهت رفع زخمها و معالجه کچلی، جرب و اولسر ها مخصوصاً اولسر ناحیه صورت استفاده می‌شود.



خاس *Ilex Aquifolium*



معرفی گیاه

خاس یا خاش یا راج درختچه‌ای است با برگ‌های قهوه‌ای رنگ خاردار که چرم مانند می‌باشند. گل‌های کوچک و سفید رنگ گیاه در کنار برگ‌ها مجتمع می‌باشند.



میوه خاس به اندازه آلبالو و قرمز رنگ می‌باشد و دارای سه تا پنج هسته است و طعم تندی دارد. از بافتهای زیر پوست خاس پس از سائیدن نوعی چسب به دست می‌آید که مانند سریش است. برگهای خاس همیشه سبز بوده، و خزان نمی‌کند. گل‌های درشت خاس به صورت مجتمع سفید یا صورتی است. برگ خاس دارای جوهر مازو (تانن)، کمی قند، صمغ و کمی موم است.



میوه گیاه به اندازه یک نخود و قرمز رنگ است. این گیاه درختچه‌ای کلاً محدود به حاشیه شمال کشور بوده و در جنگل‌های مخروطی آن مناطق در دیلمان، شهنسوار، رشت، نور و آستارا و گرگان دیده شده است.

قسمت مورد استفاده برگ‌ها تازه یا خشک شده گیاه قسمت مورد استفاده دارویی آن می‌باشد.





ترکیبات شیمیایی

در برگ‌های این گیاه ایلیسین، ایلگزانترین و اسید کافئوتانیک وجود دارد همچنین به میزان اندک کافئین نیز در ساختمان آن دیده می‌شود.

خواص درمانی

برگ‌های خاس به علت داشتن جوهر مازو یک ماده دارویی پیشاب آور، ملین، مقوی و تب بر است و در معالجه تب و لرز تجویز می‌شود.

میوه درخت خاس قی آور و مسهل است و چنانچه به وسیله اطفال بلع شود، خطرناک می‌باشد. مقدار خوراک برگ خاس یک فنجان تا سه فنجان از دمکرده سی تا شصت در هزار است. گرد برگ خشک خاس به مقدار چهار تا پانزده گرم بطور جوشانده یا محلول داده می‌شود.



به عنوان تب بر

جوشانده یا دم کرده سی تا شصت گرم در هزار برگ خاس که به میزان دو تا سه فنجان در روز مصرف می‌شود اثر تب بر دارد.
همچنین از این گیاه دارویی می‌توان به عنوان داروی ضد تشنج نیز استفاده نمود.

درمان برونشیت و ذات الریه

برای درمان التهابات دستگاه تنفسی از جمله برونشیت و ذات الریه از جوشانده برگ خاس استفاده می‌شود.
به این منظور مقدار یک الی دو قاشق غذاخوری از برگ خرد شده خاصی را در هفتاد و پنج میلی لیتر آب به مدت ده دقیقه جوشانده و بعد از سرد شدن به مقدار دو تا سه فنجان در روز بین دو وعده غذا مصرف می‌نمایند.

درمان صرع

میوه درختچه خاس اثر قابل توجهی در درمان بیماری صرع دارد.
به این منظور میوه‌های خاص به طور مستقیم مورد مصرف قرار می‌گیرند.



درمان رماتیسم

جوشانده سی در شصت گرم در هزار برگ خاس اثر ضد رماتیسم دارد با این حال این خاصیت خاس کم‌رنگ‌تر از خواص دیگر آن است.

داروهای مدر و زیاد کننده ادرار

مقدار شش الی دوازده گرم برگ گیاه خاس کوبیده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.



منابع

- پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
درمانگران ایران
ویکی‌پدیا
دانشنامه رشد
بخش تغذیه ایران مانیا
دکتر معصومه رفیعی مرند
فهیمة نبی مدرس گیاهان داروئی
ساسان جعفرنیا
صدف کوه کن
رجحان، محمدصادق، غذا و شفا
ابریشمی، محمد حسن، پسته ایران
خشکبار - آمار و مزایا. ۱۳۷۷. اداره کل آمار و اطلاعات، تهران: وزارت کشاورزی، معاونت برنامه ریزی
و بودجه، اداره کل آمار و اطلاعات.
استادمیر حیدر
- ماهنامه دنیای تغذیه، شماره ۲۵
- ماهنامه تغذیه و سلامتی، شماره ۳۵
[HTTP://WWW.AHL-UL-BAYT.ORG/NEWLIB/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰.HTM-](http://www.ahl-ul-bayt.org/newlib/akhlagh/heleyat/010.htm)
منابع انگلیسی:
[WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML-](http://WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML)
[WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP-](http://WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP)
سپیده سلیمی
گیاهان مناطق کویری دکتر حسین بتولی
کتاب زبان خوراکی‌ها تهیه و تنظیم و ترجمه: ولدخانی - کارشناس علوم تغذیه تبیان
میترا زراتی کارشناس ارشد تغذیه و استاد دانشگاه
سعید رضایی زاده
برگرفته از کتاب: پرورش گل‌ها و گیاهان زینتی نوشته: مهندس منوچهر کارگر
دکتر احمدرضا همتی

لیست کتب مرتبط با رشته گیاهان دارویی و معطر:

- ۱- رهیا فتهایو فرآوری گیاهان دارویی ۳ جلد تألیف: محمد رضا امید بیگی چاپ تهران
- ۲- گیاهان دارویی سنتی ایران تألیف: دکتر امینی چاپ: معاونت پژوهشی و بهداشت- درمان و آموزش پزشکی
- ۳- گیاهان دارویی تألیف: دکتر زرگری چاپ: دانشگاه تهران
- ۴- گیاهان دارویی روش کشت داشت و شرح مصور رنگی ۲۵۶ گیاه تألیف: دکتر زمان چاپ: ققنوس
- ۵- آشنایی با گیاهان دارویی تألیف: ما کویی چاپ: نشر نور
- ۶- معارف گیاهی تألیف: میر حیدر چاپ: نشر و فرهنگ اسلامی
- ۷- پرورش و تکثیر گیاهان دارویی تألیف: صمصام شریعت چاپ: دانشگاه اصفهان (مانی)
- ۸- زراعت گیاهان دارویی تألیف: دکتر معقول چاپ: سازمان جهاد کشاورزی اصفهان
- ۹- مواد مؤثره گیاهان دارویی تألیف: صمصام شریعت چاپ: اصفهان
- ۱۰- فیتو شیمی تألیف: هاربون ترجمه: دکتر یعقوب آئینه چی
- ۱۱- اکولوژی گیاهان دارویی تألیف: دکتر عوض کوچکی و همکارانش چاپ: تهران
- ۱۲- شالوده بوم شناسی تألیف: محمد جواد میمندی نژاد چاپ: دانشگاه تهران
- ۱۳- سین اکولوژیکی تألیف: امید رضا صالحی چاپ: دانشگاه تهران
- ۱۴- کور موفیت های ایران تألیف: دکتر احمد قهرمان ۲ جلد چاپ: تهران
- ۱۵- گیاهان دارویی تألیف: دکتر محمد آزاد بخت چاپ: دانشگاه شیراز
- ۱۶- شناسایی گیاهان دارویی و صنعتی جنگلی و مرتعی و مواد مصرف آنها تدوین و تألیف: مهندس مهدی عماد
- ۱۷- گیاهان دارویی استان لرستان و پراکنش تألیف: یدالله شفیع زاده

لیست سایتها:

www.sid.ir
www.medlinpuplication.ir
www.majin.ir
www.iranmp.ir
www.madica plant.com

لیست مجلات:

فصل نامه گیاهان دارویی

فصل نامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران

دایره المعارف گیاهان دارویی و معطر

بانک اطلاعات گیاهان دارویی و معطر

www. NALI.ir کتابخانه ملی ایران

مراجع و آبخیز داری کشور کتابخانه پژوهشی تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

مطالعاتی ایران مرکز منابع و پشتیبانی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

مرکز اشتغال فارغ التحصیلان جهاد کشاورزی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - معاونت ترویج و نظام بهره برداری پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی مرکزی - اراک اطلاعات کامل

کامل

علوم و تکنولوژی پیشرفته و علوم محیطی پژوهشی و تخصصی کرمان - کرمان اطلاعات کامل

به کوشش: دکتر فراز مجاب (دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

پگاه کاظمی

ترانه امین فر

دکتر معصومه رفیقی مرند - روانشناس بالینی و پژوهشگر

زرشک: فناوری تولید و فرآوری ۳. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

احمد بالندری عضو هیات علمی پژوهشکده تحقیقات توسعه فناوری خراسان

رهیافت‌های گیاهان دارویی دکتر رضامید بیگی

(دکتر امیر سیاهپوش، داروساز گیاهی)

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی - متخصص فارماکولوژی - استاد دانشکده داروسازی تهران

The World's Healthiest Foods

طب و درمان (خواص پزشکی و شیمی خوارکی ها از دیدگاه امام کاظم و امام رضا (ع)، دکتر سعد

الدین قاسمی - ترجمه: غلامرضا اکبری

منابع و مآخذ:

میوه و گیاهان ضد پیری، محبوبه صارم بافنده.

گیاهان در قرآن، دکتر محمد اقتدار حسینی فاروخی، ترجمه: احمد غایی.

درمان با گیاهان دارویی، دکتر محمد جوار محسنی.

اصول کافی، ج ۶

ایران طب

مخزن الادویه

مهندس مسیح انصاری دزفولی کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی

دکتر رضا امیدبیگی، مهندس محمدرضا باستان