

طب سنتی ایرانی
(طب گیاهی)

تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی

آشنایی با

گیاهان دارویی و میوه درختان

جلد سوم

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 حسینی‌شیرازی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹ ـ
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	:	فیپا
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 Traditional medicine-- Iran
موضوع	:	پزشکی سنتی Traditional medicine
موضوع	:	گیاهان دارویی -- ایران Medicinal plants -- Iran
موضوع	:	داروهای گیاهی -- ایران Materia medica, Vegetable -- Iran
رده بندی کنگره	:	R۱۳۷/۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۰/۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۱۱۰۴۱

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

■ نام کتاب:	**طب سنتی ایرانی: (طب گیاهی): تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان**
■ تألیف:	**محمدجعفر حسینی‌شیرازی**
■ ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
■ ویرایش:	اول
■ نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
■ حروفچینی و صفحه آرایی:	سید امیر عباس فاضلی
■ طراح و گرافیست:	سید امیر عباس فاضلی
■ شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۹۰-۰
■ شمارگان:	۱۰۰۰
■ مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
■ مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
■ قیمت:	۹۰۰۰۰ تومان

فهرست کتاب

چای ۶
چای سبز ۱۱
چای جاوه ۱۶
چای کوهی (علف چای) ۱۹
چغندر ۲۴
چلغوزه (تخمه هندی) ۲۹
چوبک ۳۲
حنا ۳۷
خارخسک (نخودک) ۴۲
خارشتر یا ترنجبین ۴۷
خار مریم (گیاه ماریتیغال) ۵۲
قارچ ۶۰
قارچ کومبوجا ۶۴
قاصدک ۷۴
قدومه شیرازی ۸۰
قره گیله یا قره‌قاط ۸۵
قهوه ۹۴
کاج ۱۰۶
کاسنی ۱۱۲
کاشو (بادام هندی) ۱۱۹
کافور ۱۲۵
کاکائو ۱۳۲
کاکتوس ۱۴۰
کاکوتی ۱۴۸
کاهو ۱۵۲
کتان ۱۶۰
کدو ۱۷۰
کدو تنبل ۱۷۳
کدو حلوایی ۱۷۸
کدو صراحی ۱۸۴
کدو طبی ۱۸۶
کدوی تخمه کاغذی ۱۸۸
کدو مسمایی ۱۹۱
کراتاگوس ۱۹۳
کراویه (زیره رومی یا زیره سبز) ۱۹۸

کرچک روغنی ---------- ۲۰۰
کرفس ---------- ۲۰۴
کلزا ---------- ۲۱۱
کلم ---------- ۲۲۰
کلم بروکسل (فندقی) ---------- ۲۲۷
کلم بروکلی ---------- ۲۳۰
کلم پیچ یا کلم برگ ---------- ۲۳۴
کلم گل یا گل کلم ---------- ۲۳۸
کنار ---------- ۲۴۱
کنجد ---------- ۲۴۵
کندل کما ---------- ۲۵۲
کندور یا کندر ---------- ۲۵۴
کنگر ---------- ۲۵۸
کنگر فرنگی ---------- ۲۶۰
کنگرک کوهی ---------- ۲۷۲
کور ---------- ۲۷۵
کوشاد (ژانسیان) ---------- ۲۷۷
کیسه کشیش ---------- ۲۸۲
کیوی ---------- ۲۸۵
گردو ---------- ۲۹۰
گرمک ---------- ۳۰۵
گریپ فروت ---------- ۳۰۸
گزنه ---------- ۳۱۴
گـزنه دوپایه ---------- ۳۲۰
گشنیز ---------- ۳۲۴
گلابی ---------- ۳۳۵
گل انگشتانه ---------- ۳۴۳
گل برف یا مُوگِه ---------- ۳۴۸
گل پامچال ---------- ۳۵۲
گلپر ---------- ۳۵۴
گل پروانه (گل ارغوانی) ---------- ۳۵۹
کلپوره ---------- ۳۶۰
گل خر زهره ---------- ۳۶۷
گل خیار ---------- ۳۷۳
گل راعی (هوفاریقون) چای کوهی ---------- ۳۷۶
گلرنگ (کاجیره) ---------- ۳۸۵
گل ساعتی ---------- ۳۸۹
گل صابونی (بغدادی) ---------- ۳۹۸

گل گاو زبان ---- ۴۰۱
گل گندم ---- ۴۱۰
گل لادن ---- ۴۱۴
گل نسترن ---- ۴۱۷
گل نسترن کوهی ---- ۴۲۰
گل محمدی ---- ۴۲۲
گل مغربی ---- ۴۲۸
گل مینای چمنی ---- ۴۳۲
گل همیشه بهار ---- ۴۳۶
گندم ---- ۴۳۹
گوجه فرنگی ---- ۴۵۵
گون ---- ۴۶۶
گون کتیرا ---- ۴۷۱
گیاه انگور خرس ---- ۴۷۷
گیاه ثعلب ---- ۴۸۰
گیاه جعفری ---- ۴۸۱
گیاه ترشک ---- ۴۸۵
گیاه پنج انگشت ---- ۴۸۶
گیاه سریش ---- ۴۸۸
گیلاس ---- ۴۸۹
لا لمانتیا ---- ۴۹۴
لاله واژگون - اشک مریم ---- ۴۹۵
لوبیا ---- ۵۰۱
لیموترش ---- ۵۰۵
قطره خوراکی لیموترش - ضد چاقی ---- ۵۱۱
لیموشیرین ---- ۵۱۳
مارچوبه ---- ۵۱۴
ماش ---- ۵۱۹
ماشک گل خوشه‌ای ---- ۵۲۲
ماکادمیا ---- ۵۲۳
ماگنولیا ---- ۵۲۹
مالت ---- ۵۳۱
مامیران کبیر ---- ۵۳۳
مرزنگوش ---- ۵۳۷
مرزنگوش وحشی ---- ۵۴۲
مرزه ---- ۵۴۴
مریم گلی ---- ۵۴۷
مریم گلی کبیر ---- ۵۵۳

مریم گلی هرز ۵۵۵
موسیر ۵۵۶
مورد مورت ۵۵۹
موز و موز سبز ۵۶۳
میخک ۵۷۰
میخک هندی ۵۷۳
نارگیل ۵۷۴
نارنج ۵۷۹
نارنگی ۵۸۱
نخل ارهای ایرانی ۵۸۴
نخود ۵۸۷
نـعـنـاع ۵۹۲
نعنا قمی ۶۰۳
نیشکر ۶۰۵
نیلوفر ۶۰۷
والک ۶۰۸
وانیل ۶۱۲
وشاء (کماکندل) ۶۱۴
هل ۶۱۶
هلو ۶۲۰
هماور (گوش خر) ۶۲۵
همیشه بهار ۶۲۸
هندوانه ۶۳۰
هندوانه ابوجهل ۶۳۹
هویج ۶۴۶
یونجه ۶۵۶
خواص عرقیات گیاهی ۶۶۰
استفاده از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی ۶۶۳
روغن‌های گیاهی شفابخش ۶۶۷
گیاهخواری ۶۷۱
کمک‌های اولیه با گیاهان دارویی ۶۷۵
منابع ۶۷۹

چای (Theaceae)



معرفی گیاه

گیاهان این خانواده بصورت درخت و درختچه با برگهای ساده، متناوب، چرم مانند و ضخیم، غالباً همیشه سبز، بدون گوشوارک، گلهای دو جنسی، اغلب منفرد، دارای دو برگک در پای کاسه گل و میوه کپسول هستند.
این گیاه بصورت درخت یا درختچه است وارتفاع ان تا پنج متر می‌رسد.



برگ‌های سبز و خرم و ساده متناوب دارد که اغلب پا یا و دارای میوه و گل‌های منظم و تخمدان و چند خانه و محتوی تخمک‌های متعدد به حالت وحشی در مناطق گرم ومرطوب می‌روید. بعضی از این تیره به صورت درختچه‌های زینتی در ایران و بعضی از کشورها پرورش می‌یابد.

چینی‌ها در دو هزار و پنج سال قبل از میلاد مسیح از نحوه کاشت و برداشت چای آشنایی داشته و از ان بهره برداری می‌نمودند.



ترکیبات شیمیایی

درکاملیا، ساپونین، تانن ها و روغن‌های ثابت نیز وجود دارد.
روغن دانه چای خوراکی است و گاهی با روغن زیتون که گرانتر است مخلوط کرده و به صورت تقلب می‌فروشند.




علف چای دارای هیپرسین و به عنوان ضد میگرن استفاده می‌شود.
گونه‌های Garcinia حاوی گامبوژ است که در یک رزین رنگی بوده وبه عنوان مسهل استفاده می‌شود.





خواص درمانی

چای بر سه نوع است:
چای سبز
چای سفید
چای سیاه (چای معمولی)
طبیعت در برگ و گل چای که مورد مصرف اکثر مردم دنیا می‌باشد. املاح و ویتامین‌های زیادی به ودیعه گذارده است از جمله مواد ان منگنز سدیم پتاسیم کلسیم منیزیوم سیلیسیم فلوئور فسفرید ماده تئین تانن اسید گالیک و اسید تانیک صمغ و اسانسی به نام تئون و مواد چربو مواد ازته کافئین و رزین پکتین کسترین سلولز ادبین و...می‌باشد. شیادان برگ چای را برای پر رنگ کردن و مرغوب جلوه دادن با محلول پرمنگنات دوپتاس رنگ می‌کنند و بعد به وسیله دستگاه خصوصی با پارافین مایعان را شفاف نموده و بعد بوسیله دستگاه مخصوصی با پارافین مایعان را شفاف نموده و زرنیخ هم به کار می‌برند و به جای چای خارجه می‌فروشند.
برای تشخیص چای طبیعی و مصنوعی در یک لیوان مقداری چای دم کرده تقلبی بریزید چهار تا پنج ساعت بعد ملاحظه خواهید کرد که ته لیوان مرکب سیاه به جای چای رسوب کرده است.





اگر بـه خـوردن چـای عـادت داریـد اولاً از چـای طبیعی استفاده کنید دوما پر رنگ و غلیظ نخورید. چـای ماننـد کاکـائو و ریونـد چینـی و فلفـل اثـر تحریک کننده دارد با خوردن یـک اسـتکان چـای طبیعی و تازه پس از نیم سـاعت اثـران در انسـان مشـهود مـی‌گـردد و تـا پـنج سـاعت دوام دارد. باید دانست عامل مؤثر چای تئین است کـه شـبیه کافئین موجود در قهوه می‌باشد.

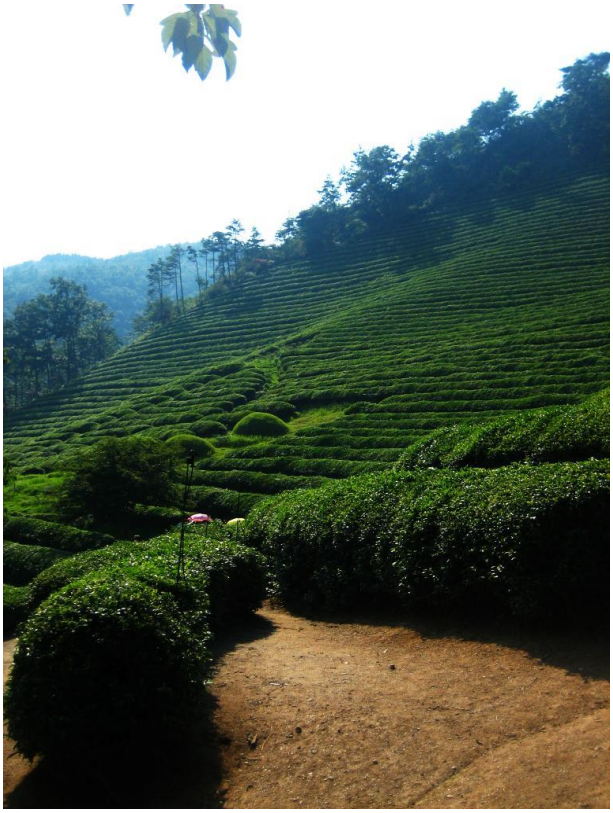
ایـن مـاده در بـدن روی سلسـله اعصـاب و دسـتگاه قلـب ودوران خـون اثـر مـی‌کنـد و در کارهـای فکـری تسـهیل نمـوده و قـدرت فعالیـت سـلول‌هـای مغـز را زیـاد مـی‌کنـد. عمـل تئـین روی دسـتگاه گـردش خـون عبـارت از بـالا بـردن فشـار خـون و تشـدید انقبـاض عضـله قلـب کهـان هـم موجـب رفـع خسـتگی و فعالیـت مجـدد سـلول‌هـای بـدن مـی‌شـود. گذشته از تئین که مقداران دو تا سه درصـد مـی‌باشـد چـای دارای مقـداری تئـوفیلین و تـانن بـوده دو الی سه درصـد اوکسـالاتدوپتاس مـی‌باشـد مـاده فـوق در بـدن تولیـد اسـید اوریـک مـی‌نمایـد.

احتیاط در مصرف

همانطور که چای باعث رفع خستگی و فعالیت سلول‌های بدن می‌شـود زیـاده روی در خـوردن چـای ممکن است عوارضی مانند تپش قلب احساس مرارت ناگهانی در سر و صورت اضطراب فشردگی قلب بیخوابی گزش عضلات و بی میلی و بی حوصـلگی بوجـود آورده و همچنـین ناراحتیهـای عصـبی و لرزش‌های عصبی بوجود می‌آورد.



چای سبز Green Tea



معرفی گیاه

گیاه چای، گل بزرگی است که دارای برگهای همیشه سبز است.
چای سبز اثالتاً بومی چین است که در آن کشور بیش از پنج هـزار سـال مـورد مصـرف بـوده اسـت. امـروزه چـای در تمـامی نقـاط آسـیا و بخشـهایی از خاورمیانـه و آفریقـا نیـز کشـت مـی‌شـود. چای سیاه در آمریکا بیشتر رایج است و تخمیر داده می‌شود و به اندازه چای سبز سـالم نیسـت. چـای سبز تخمیر داده نمی‌شود (چای اولانگ نیمه تخمیر شده است).

ترکیبات شیمیایی



غنچه برگ و برگهای جوان بهترین بخش چـای سبز هستند.
چـای حـاوی کـافئین آلکالوئیـدهای پـورین، تئوفیلین و تئوبرومین است.
اما فعال‌ترین ترکیبات موجود در آن عبارت است از پلی فنولها کـه بسـیاری از خـواص درمـانی و پیشگیرانه ناشی از وجود آنها است.

خواص درمانی

چای سبز معمولاً برای معالجه بیماریها تجویز می‌شود.
اما مردم در تمام نقاط جها ن پی برده‌اند که نوشیدن چای سبزبطور روزانه فواید سلامتی زیادی دارد.



چای سبز ماده پیشگیری کننده مهمی در قبال سرطان، افزایش چربیهای خون، سفت شدن رگها و حفره‌های دندان تلقی می‌شود.
این گیاه در قبال اسهال خونی ناشی از باکتری مصونیت ایجاد می‌کند. چای سبز در رفع پاره‌ای از عفونتهای قارچی، باکتری و حتی ویروسی (نظیر سرماخوردگی عادی) نیز مفید است. تفاوت بین چای سبز و سیاه در نحوه عمل آوری آنهاست.
برگهای تازه چای کمی بخار داده می‌شود و سپس به سرعت در چای سبز خوشکانده می‌شود. این عمل از کنش آنزیمها در متلاشی کردن مواد غذایی و مغزی موجود در چای بنام ((پلی فنول)) که عناصر ضد سرطانی چای سبز محسوب می‌شوند، پیشگیری می‌کند.
پلی فنول چای سبز حتی در مقایسه با ویتامین‌های C و E ضد اکسید کننده بهتری است. چای سبز برای سیستم هاضمه شما نیز مفید است.
چای سبز سبب می‌شود که روشنتر فکر کنید و حتی قوه بینایی شما را نیز تقویت می‌کند.
این گیاه رگها را تقویت و از تجمع چربیهای زیاد در خون جلوگیری می‌کند. این گیاه خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می‌کند.
((تانین)) موجود در این گیاه می‌تواند از تداوم اسهال جلوگیری کند. اگر در صدد افزایش میزان تانین در چای هستید، بگذارید بیشتر دم بکشد.
نوشیدن چای کمک به از دست دادن وزن اضافی می‌کند.
این نوشیدنی ممکن است در مبارزه علیه علایم و نشانه‌های ناشی از بالا رفتن سن کمک کند. زیرا شامل مقادیر زیادی از ویتامین C,E است که آنتی اکسیدان هستند و همان طور که می دانیم آنتی اکسیدان ها توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزادی را که به سلول‌ها صدمه می‌زنند دارند.
چای ممکن است به بیماران آسمی کمک کند، زیرا شامل تئوفیلین (شل کننده عضلانی) است، در نتیجه سبب می‌شود که ماهیچه‌های اطراف لوله‌های تنفسی شل شود که به دنبال آن بیماران آسمی با محدودیت کم‌تری تنفس می‌کنند.



چای سبز ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. فشار خون بالا شما را مستعد حمله قلبی و سکته می‌کند.
این نوشیدنی همچنین از تشکیل لخته‌های خونی جلوگیری می‌کند.
گزارش شده که چای سبز در مبارزه علیه سرطان کمک می‌کند.

نوشیدن این آشامیدنی به پایین آوردن کلسترول بدن ما نیز کمک می‌کند. پایین آوردن کلسترول بدون هیچ گونه اثرات جانبی در مطالعاتی که از چای سبز استفاده کرده‌اند گزارش شده است.
این نوشیدنی ممکن است به بدن شما در مبارزه علیه عفونت‌ها کمک کند.
اغلب فرآورده‌های چای سبز به صورت برگ خشک چای عرضه می‌شوند.
البته عصاره‌های تهیه شده از برگها و غنچه برگ آن موجود است.
چای سبز حاوی سیصد تا چهارصد پلی فنول و پنجاه تا یکصد میلی گرم کافئین در هر لیوان است.
فرآورده‌های چای سبز عاری از کافئین دارای پلی فنولهای فشرده (شصت تا هشتاد و نه درصد کل پلی فنولها) است.
یکی از عناصر فعال در چای سبز به اندازه آسپیرین ازتجمع پلاکت‌های خونی جلوگیری می‌کند که این اثر جریان خون را بهبود می‌بخشد.
چای سبز از سخت شدن رگها نیز جلوگیری می‌کند.
تحقیقات مردمی نشان می‌دهد که در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می‌کنند موارد سرطانی کمتر بوده است، هر چند بین این دو هیچ رابطه علت و معلولی تأیید نشده است.
اما چای سیاه فاقد خاصیت مشابهی است.
در واقع، اگر به مقدار زیادی چای سیاه مصرف کنید، ضریب خطر ابتلا به سرطان راست روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می‌دهید.
اثرات ضد سرطانی چای سبز در موارد سرطان مجرای معده- روده‌ای، سرطان ریه و پستان بیشتر نمایان است.
چای سبز قویاً به عنوان جایگزینی برای چای سیاه و قهوه توصیه می‌شود.
نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (حاوی سه گرم مواد حل شدنی، یا دویست و چهل تا سیصد بیست گرم پلی فنولها) یا روزانه سیصد تا چهارصد میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره‌ها باید حاوی هشتاد درصد پلی فنولها و پنجاه و پنج درصد اپی گالوکزچین) میزان مصرفی چای سبز است.
انواع فرآورده‌های کپسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی است.



احتیاط درمصرف

اگر داروهای الکالین (نسخه‌ای یا بدون نسخه) مصرف می‌کنید، بهتر است که از مصرف چای بپرهیزید. تانین موجود در چای با داروهای الکالین (قلیایی) تداخل پیدا می‌کند که این امر سبب می‌شود که داروها کم اثر باشند.

رژیم چای سبز کلسترول خون را کاهش می دهد

یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد استفاده از نوع رژیم غذایی مرسوم به رژیم غذایی چای سبز علاوه بر افزایش سیستم ایمنی بدن در مقابل سرطان باعث کاهش وزن و کاهش کلسترول خون می‌شود.

چای سبز و زردچوبه

طی یک مطالعه، اثر درمانی بسته بندی‌های ترکیبی گیاهان علیه سرطان دهان آزمایش گردید. در این بررسی، توانایی ماده اصلی موجود در چای سبز {اپی گالوکاتشین گالات} (EGCG)، و کورکومین (از گیاه زرد چوبه)، برای جلوگیری از رشد و پیشرفت سرطان دهانی In Vitro آزمایش شد. هر دوی این مواد خصوصاً EGCG، خواص آنتی کارسینوژنی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی نشان دادند. کشت‌هایی از سلول‌های اپی تلیال دهانی {از سه نوع طبیعی، بد خیم و پیش ـ بد خیم} (Premalignant)، با EGCG و کورکومین مجاور شدند، هر دوی این مواد نشان دادند که قادر به مهار رشد سلول‌های سرطانی در تمام رده‌های سلولی مورد آزمایش هستند.
درجه مهار رشد به رده سلولی خاص وعامل مهارکننده مورد آزمایش بستگی داشته و به نظر می‌آید که هر عامل، رشد را در مراحل مختلفی از چرخه سلولی مهار می‌کند (EGCG، در فاز G۱ و کورکومینن، سلول‌ها را در فازهای S/G۲M بلوک می‌نماید).
اثرات سینرژیسمی، وقتی که هر دو عامل با هم استفاده می‌شدند، مورد توجه بود و به صورت وابسته به دوز باعث مهار رشد سلولی گردید.
استفاده از دو عامل به صورت ترکیبی اجازه داد که دوز هر کدام کاهش یابد.

چای جاوه Java Tea



معرفی گیاه

درخچه ای است که بلندی آن حدود یک متراست.
برگهای آنبزرگ و هردو طرف آن پوشیده از کرک دندانه دار معطر و بوی آن شبیه بوی چای معمولی است. گلهای آن ابتدا سفید. پس از چندی آبی رنگ می‌شود.



این گیاه در جاهای مرطوب وکنار استخر هامی روید. ب.می مناطق حاره و آمریکا و استرالیا است.
در ایران چای نمسه و چای آلمانی گفته می‌شود.
این برگ درختچه‌ای است که به فرانسوی
The De Java و به انگلیسی Java Tea گفته می‌شود.
این نامها برای برگ و برای درختچه استعمال می‌شود.
گیاهی است از خانواده labiatae، نام علمی آن .Orthosiphon Grandiflorus Boldingh و مترادف آن .Orthosiphon Stamineus Benth می‌باشد.
در مدارک آمریکایی نام گیاه را orthosiphon aristatus (BI.) Miq در دوگونه بالا را مترادفهای آن ذکر می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی برگهای آن دارا روغنی فرار و گلوکوزیدی به نام Orthosiphonin است.
بررسی دیگری نشان می‌دهد که برگها یک گلو کوزید و شصت و پنج صدم درصد اسانس و Tannin, Saponin, Phytosterol است.
در اسانس آن یک ماده متبلورمشخص شده است.
در قسمت غیر فرار عصاره برگ مواد Sito-Sterol, linoleic Acid, Linoleic Acid و یک آلکالوئید یافت می‌شود و به علاوه درگیاه املاح پتاسیم وجود دارد.
در گزارش تجزیه شیمیایی دیگری آمده است که درگیاه یک گلوکوزید به نام و در برگهای سرشاخهآن مقدار زیادی پتاسیم ووجود دارد.

خواص درمانی

در تایوان از دم کرده برگهای درختچه به عناون مدر استفاده می‌شود .Van Der Sleesein می گوید که تفریبا در تمام مناطق اندونزی و کمتر در فلیپین مانند چای دم می‌کنند و مصرف می‌نمایند. در شبه جزیره ملایا از آن در موارد نزله مثانه استفاده می‌شود [برکیل]. وبرای بیماری‌های مختلفی نظیر التهاب کلیه یا نفریتیس و وجود سنگ در کلیه یا نفزولی تیازیس و تجمع اورین یا ادرار در کلیه به علت انسداد مجاری آن وسنگ مثانه و تصلب شرایین یا ضخیم شدن و سفت شدن شریانها و نقرس و سرانجام روماتیسم بسیار مفید است.

برای سنگ کیسه صفرا و بیماری قند نیز مفید است.

مصرف برگهای تازه معمولاً تهوع آور است.

علت اینکه آن را چای آلمانی نیز می گویند شاید به این دلیل باشد که سابقاً این چای در آلمان بسته بندی شده و به ایران وارد می‌شده است.

ولی در حال حاضر در مواقعی که واردات آن آزاد باشد، مستقیماً از بندی با تاویا به ایران وارد می‌شود.







چای کوهی (علف چای)
Hypericum Perforatum



معرفی گیاه

نام‌های دیگر آن گل راعی، هزارچشم، علف چای، هوفاریقون است.

چای کوهی (نام علمی Hypericum Perforatum) گیاهی است از تیره کلازیاسه (Clusiaceae) که معمولاً به صورت خودرو در میان کشتزارهای گندم و ذرت یافت می‌شود و به مقدار زیاد در آمریکا و اروپا پرورش می‌یابد و در ایران در دامنه کوههای البرز، چالوس، مازندران و نقاط غرب ایران به حد زیادی می‌روید.



گیاهی پایا در بن چوبی کوتاه کرکدار با ساقه‌های متعدد سبز یا کم بیش متمایل به خاکستری ساقه متعدد کرکپوش خزی ایستاده برگ پهن دراز خطی – سر نیزهای رگه‌های برجسته موازی و دارای دمبرگ نسبتاً طویل در بخش گلدار بدون دمگل، گل صورتی، ارغوانی، بندرت سفید یا متمایل به زرد، مجتمع در چرخه هایچهار الی شش گل. گلهای این گیاه به رنگ سفید یا زرد است که در بالای ساقه به صورت مجتمع به چشم می‌خورد که این گلها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی است. این گیاه برای سیستم دستگاه عصبی خاصیت آرام بخش دارد.

این گیاه در ارتفاعات کم و متوسط رویش دارد و در بیشتر مناطق ایران دیده می‌شود و فصل رویش آن اواسط اردیبهشت تا اواخر خرداد است.

همچنین این گیاه از داروهایی است که باعث سقط جنین در زنان باردار می‌شود.



خواص درمانی

چای کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و خواص درمانی بسیاری دارد ایـن گیـاه ضـد کرم معده و روده است و گرفتگی صدا را باز می‌کند.
این گیاه برای درمان مرض کزاز بکار می‌رود و اگر برگ آن را به صورت پودر روی زخمهـای عمیـق بپاشید این نوع زخمها را خوب می‌کند.
چای کوهی درمان کننده بیماری منتژیت است؛ درد پشت و گردن و خشکی گردن را درمان می‌کند و ضدافسردگی است.
این گیاه اشتها را باز می‌کند بنابراین می‌توان آنـرا بـه بچـه‌هـا و افـراد مسـن کـه اشـتها ندارنـد داد.
کسانی که از داروهای آسم و ضدسرماخوردگی و حساسیت استفاده می‌کنند نمی‌تواننـد چـای کـوهی مصرف کنند خاصیت این گیاه در درمان افسردگی به اثبات رسیده و مکانیزم اثر ضد افسـردگی آن از طریق مهار آنزیمی است.



ماده مؤثره این گیاه هایپریسین می‌باشد که فراورده‌های آن هم بر اساس همین ماده استاندارد سازی می‌شوند و اثر ضد افسردگی گیاه نیز مربوط به این ماده می‌باشد.
در واقع این ماده مهار کننده آنزیم Mono Amino Oxidase Mao می‌باشد که کاملاً مانند داروی ترانیل سیپرومین می‌باشد.
از این گیاه دو فراورده دارویی در بازار ایران موجود می‌باشد. قطره هایپیران و قرص پرفوران که هر دو در درمان افسردگی کاربرد دارند.
نکته قابل ذکر در مورد این گیاه و فراورده‌های آن تداخلات زیاد آن می‌باشد که مصرف آن را محدود نموده است و دلیلش هم مهار آنزیمی است.
این گیاه در مناطق مختلف ایران، دارای اسامی مختلفی است.



این گیاه خواص متعددی دارد. بسیار خوش عطر و بو و لذیذ است و می‌تواند جایگزین خوبی برای چای عصرانه یا ظهر باشد.
از خواص دارویی این گیاه، مدرد بودن آن است و همین خاصیت برای شستشوی مجرای ادراری (کلیه و مثانه) می‌باشد.
سر شاخه‌های گلدا ر آن در رفع سر ما خوردگی به صورت دم کرده به مصرف می‌رسد. مقوی معده واز جوشانده آن برای رفع درد و ناراحتی‌های معده و دستگاه گوارش استفاده به عمل می‌آید.
تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که چای کوهی (هوفاریقون) می‌تواند ویروسها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر دارد.

خاصیت ویروس کشی و تقویت کنندگی چای کوهی باعث شده که بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه برای تقویت سیستم دفاعی بدن استفاده کنند.





احتیاط در مصرف

این گیاه دارای رنگدانه قرمز رنگی است به نام هیپریسین که حساسیت به نور ایجاد می‌کند. در گوسفندان ممکن است تحریک منتشره پوست، از دست دادن اشتها و گاهی از دست دادن بینایی ایجاد کند.

موش‌ها بعد از دوزهای دو دهم الی نیم میلی گرم ممکن است عوارض فتودینامیک شدید و حتی کشنده نشان دهند.

مصرف عصاره گیاه تا حدود نهصد میلی گرم هیچ گونه عارضه جانبی را در انسان ایجاد ننموده است.

مصرف گیاه توسط حیوانات و در معرض نور قرار گرفتن آن‌ها، حساسیت به نور ایجاد می‌کند، لذا افراد حساس به نور باید با احتیاط مصرف کنند.

دارو دارای مزه تلخی است، لذا شکل محلول آن را باید در آب و یا آب میوه ریخته و میل نمود.





چغندر BEETS
Vulgaris Beta







معرفی گیاه

چغندر را از قدیم شناختند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد بخواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می‌کرده‌اند. چغندر بطور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.



چغندر دو نوع می‌باشد:

یک نوع آن چغندر معمولی است برنگ بنفش تیره و یا قرمز است. نوع دیگر آن چغندر قند است برنگ زرد روشن می‌باشد که بمقدار بسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن کشت می‌شود. چغندر خوب آن است که زیاد در خاک نمانده باشد و یا باصطلاح جوان باشد.

زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می‌شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک درد و شیارهایی روی آن بوجود می‌آید.



ترکیبات شیمیایی

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معـدنی و ویتامین‌ها است.
چغندر حاوی مقدار زیـادی عنصـر پتاسـیم، فسـفر، کلسیم، گوگرد، ید، آهن و مس اسـت و هـم‌چنـین عناصر بسیار کمیابی مثل روبیدیوم (RUBIDIUM) و کاســـیوم (CAESIUM) در آن وجـــود دارد. کربوهیدرات، کمی‌پروتئین و ویتـامین‌هـایی چـون B۱ و B۲، نیاسـین، B۶، B۱۲ و C در آن موجـود است.



در جدول زیر مقدار مواد آن در صد گرم چغندر آمده است.

انرژی	سی و سه کالری
پروتئنی	یک و دو دهم گرم
چربی	شش صدم گرم
هیداروکربن	هفت و دو دهم گرم
کلسیم	یازده و یک میلی گرم
فسفر	بیست میلی گرم
آهن	هشت دهم میلی گرم
ویتامین آ	پنج هزار واحد
ویتامین ب ۱	پانزده هزارم میلی گرم
ویتامین ب ۲	بیست و پنج هزارم میلی گرم
ویتامین ب ۳	سی و سه صدم میلی گرم
ویتامین ث	هفده و شصت و شش صدم میلی گرم

خواص درمانی

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد
بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می‌رود
تقویت کننده کلیه است
درمان کننده التهاب مجاری ادرار است
بعنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود.
چغندر مخلوط با آب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا نیز است.
شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت کننده بدن و دافع سموم بدن است.
برگ چغندر نرم کننده و خنک کننده بوده و تا حدی دارای خاصیت ملین بودن است. بنابراین می‌توان آن رابـرای درمـان یبوسـت مصـرف نمـود بعـلاوه تحریکـات مجـاری ادرار را از بـین مـی‌بـرد.
برگ چغندر طحال را از التهاب بیرون می‌آورد و درمعالجه بیماری‌هـای پوسـتی و بواسـیر مصـرف آن بسیار مفید و مؤثر واقع می‌گردد.
در مورد استعمال خارجی، برگهای پخته آن را به عنوان ضماد گرم بر روی کورک و دمل مـی‌گذارنـد.
چغندر گیاهی است با فواید بسیار که پخته آن را لبو می‌گویند.
بخش‌های خوراکی این گیاه هم برگ آن و هم ریشه آن می‌باشد.



در برگ‌های این گیاه در طول روز قند تولید می‌شود و هنگام عصر اگر برگ آن را خام بخورید کاملاً شیرین است.
مصرف شیره چغندر نیز از قدیم رواج داشته است و رنگ زیبای آن موجب می‌شده که آن را مانند خون انسان بدانند.



چغندر به دلیل دار بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان برای درد مفاصل و نقرس مفید است.
شیره چغندر سیستم گردش خون را بهبود می‌بخشد و به عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند.



شیره چغندر کمک به جذب آهن و تولید گلبول‌های قرمز خون می‌کند و برای زنانی که از کم خونی رنج می‌برند مفید است. همچنین کمک به حفظ سلامت در برابر بیماری سل می‌کند.
برای درست کردن شربت چغندر با آب میوه گیری آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آنرا با یک لیوان آب معدنی گاز در مخلوط کنید این شربت بسیار خوشمزه و انرژی زا است.

احتیاط در مصرف

مضرات خاصی گفته نشده است.

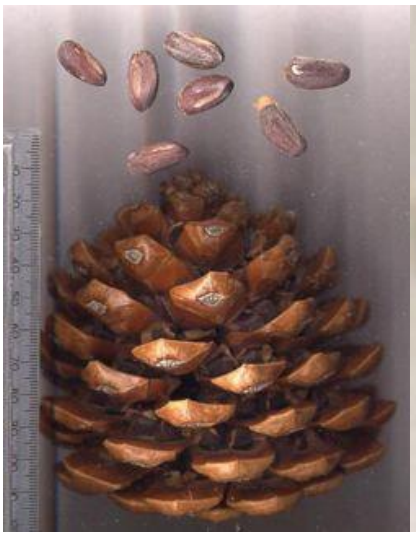


چلغوزه (تخمه هندی) Pignolias
Pine Nuts




معرفی گیاه

چلغوزه یا ناژ یا سوژا یا تخمه هندی نام دانه میوه درخت صنوبر ماده (درخت چلغوز) بوده که بصـورت آجیل مصرف می‌شود.




چلغوزه (Pine Nuts) یا (Pignolias) بیشتر در مناطق اروپا در کشور سوئیس و در آسیا در کشور کره و چنین و هند و در کوهستان‌های هیمالیا و در ایران در استانهای خراسان و فارس و استان مرکزی وجود دارد.



چلغوزه معمولاً به صورت بو داده عرضه می‌گردد.

در خت صنوبر که به آن درخت صنوبر بزرگ و یا درخت چلغوز گفته می‌شود در زبان عربی به ((مهذب الاسماء)) معروف است این درخت از تیره ناژویان (مخروطیان) دارای برگهای ضخیم و کوتاه و مخروطهای باریک و دراز می‌باشد.



چلغوزه از شش هزار سال قبل مورد مصرف بوده است اما نابودی درختان صنوبر مصرف این ماده مغزی را به فراموشی سپرد فقط در آمریکا میلیون‌ها درخت صنوبر نابود شد تا زمین‌ها تبدیل به چراگاه‌هایی برای دام‌ها شود.

ترکیبات شیمیایی

چلغوزه دارای ده الی سی و چهار درصد پروتئین است. همچنین این مغز مقوی دارای میزان قابل ملاحظه‌ای فیبر می‌باشد.

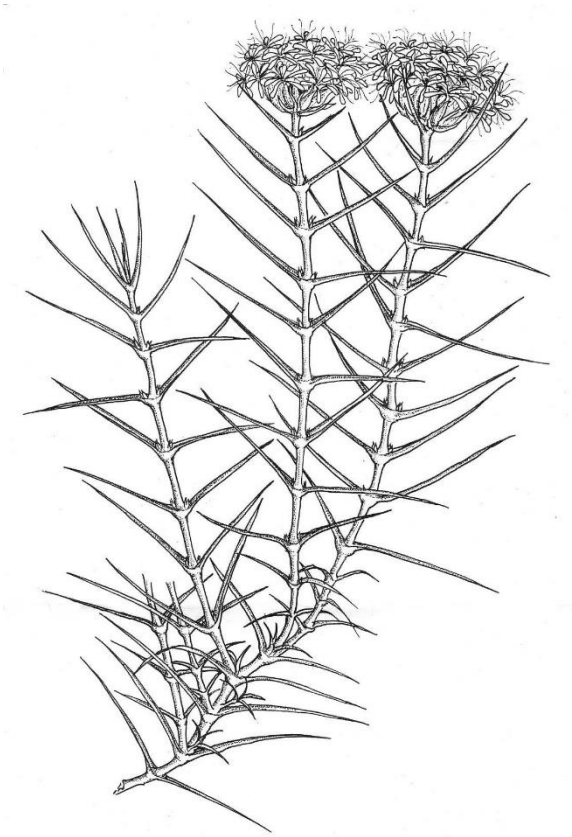
خواص درمانی

چلغوزه از نظر طب سنتی دارای طبیعت گرم و خشک است.
چلغوزه جهت سرفه‌های سرد مصرف می‌شود و در دفع رطوبت دستگاه تنفسی کاربرد دارد.
در صورتیکه چلغوزه کوبیده شده را با سرکه مخلوط نمایند و در دهان چرخانده شود برای رفع دندان درد مفید است.



چوبک Soaproot

نام علمی Acanthe phyllum bracteatum
نام تیره Coryophyllaceae



معرفی گیاه

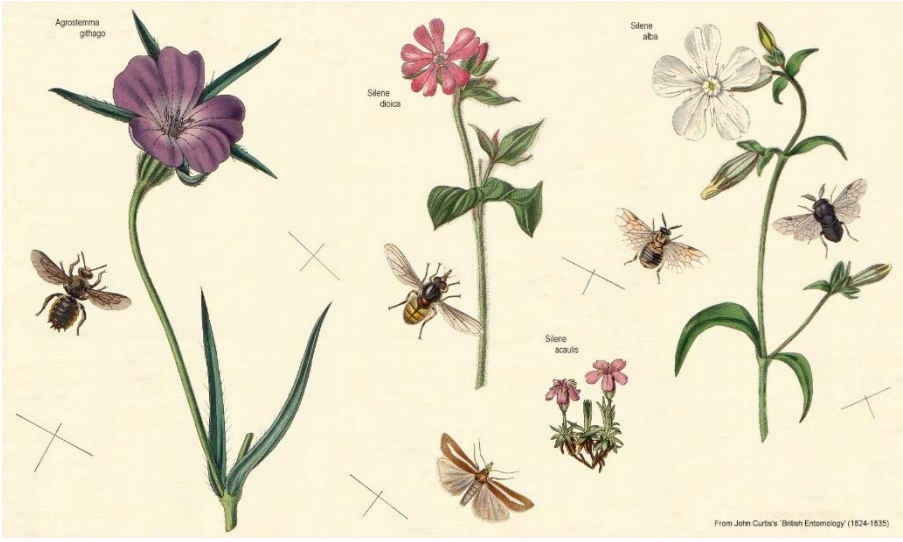
چوبک (پشمه شویه) Acanthophyllum C.A.Mey (Soaproot)
چوبک به نامهای چوغان (به زبان آذری)، توسی، زروری، اشفا البری، ((بیخ گازران قارپاچ چوبـک)) در قوچان، ((پشمه شویه)) در بیرجند گفته می‌شود.



چوبک عبارت از ریشه‌های سخت و استخوانی با پوسته ضخیم دارای شیارهای طولی برنگ متمایل به زرد و قسمت داخلی سفید رنگ است که طعمی تلخ داشته و در آب ایجاد کف غلیظ پایدار می‌نماید.



این ریشه‌ها اکثراً از گیاه چوبک یا اسپرون
بنام علمی: Acanthophyllum Squarrosum Boiss تهیه می‌شود.
چوبک درختچه کوچکی است از تیره میخک (Caryophyllaceae)، چندین ساله در چند گونه، ازگیاهان پشته‌ای دارای برگهای نوک تیز وخاردار با ساقه رونده و ریزم غده‌ای می‌باشد.





پوست آن به رنگ کبود صاف یا کمی کرکدار برگ‌هایش کشیده نوک تیز و گلهایش در مجموعه‌ای در روی یک پایک بلند قرار دارد.
گلهای گیاه سفید رنگ و بطور فراوان در انتهای شاخه‌ها دیده می‌شوند.
گونه فوق درالبرز مرکزی, مرکز و جنوب شرق ایران رویش دارد همچنین در مناطق غرب کشور بخصوص در اورامانات موجود است.
از ریشه چوبک در سالهای پیش در شستن و تمیز کردن البسه و بخصوص پشم استفاده می‌کردند و به همین جهت به آن می‌گویند.



مصریان قدیم اولین کسانی بودند که علاوه برلوازم آرایشی و عطریات، صابون را به وسیله پاک کننده طبیعی به نام ساپونین ((Saponin)) درست می‌کردند.
با ریشه درخت صابونی ازعصاره گیاه چوبک Soaproot این پاک کننده کامل شد.
همچنین چربیهای حیوانی و روغنهای معطررا به صابون افزودند وآن را به عنوان پاک کننده‌های خانگی و وسیله‌ای برای استحمام بکار بردند.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در ریشه گیاهان چوبک ماده ساپونین ((Saponin)) یافت می‌شود.



خواص درمانی

عطسه آور می‌باشد وسکسکه را تسکین می‌دهد مدر و قاعده آور است و برای خرد کردن سنگ مثانه مفید است و همچنین در موارد زکام بسیار نافع است ضماد آن با سرکه برای تسکین درد سیاتیک و ورم طحال مفید می‌باشد.

چوبک محتوی مختلف مواد مؤثره بوده که در موارد خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد از پودر ریشه چوبک همراه با روغن زیتون جهت جلوگیری از ریزش مو و تاسی سر استفاده می‌شده است.

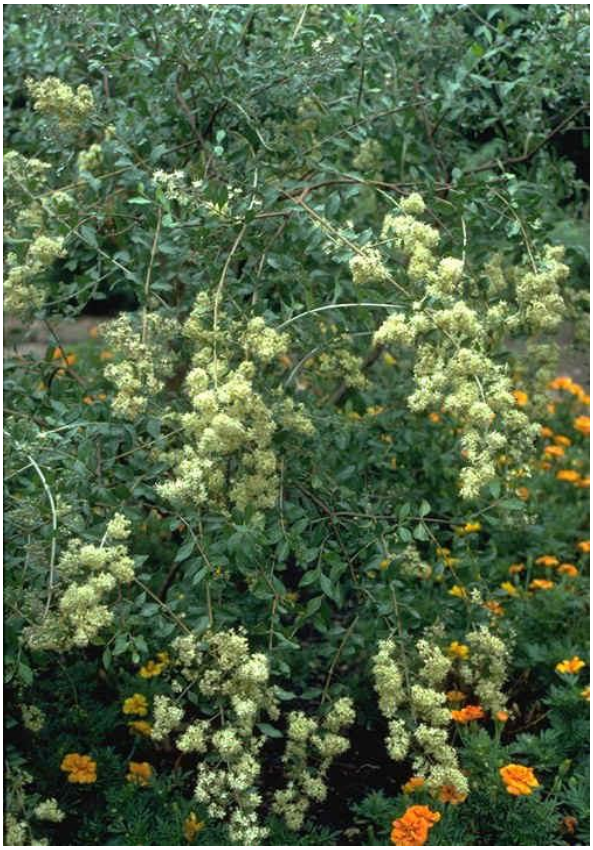
پودرریشه چوبک ورگهای آن همراه با روغن کنجد برای برطرف کردن لکهای صورت و غیره کاربرد دارد.

ازجوشانده ریشه چوبک همراه با برگ انار و گل بابونه برای رفع مریضی ریوی استفاده می‌شود. صمغ گیاه چوبک بنام انزروت همراه با روغن بادام تلخ برای عفونت‌ها وعدم شنوایی گوش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پودر چوبک بدلیل داشتن ماده پاک کننده از قدیم الایام جهت شستشو البسه وظروف مورد استفاده بوده همچنین از ریشه چوبک در قنادیها وحلوا پزی‌ها ونیز در تهیه ارده سنتی و از خیسانده پودر آن که در اثر بهم زدن ایجاد کف نموده که محتوی آن شیرین گشته در خوراک محلی بطور سنتی و همچنین سرشاخه‌های آن دارای ویتامینهای مختلف بوده بطور خام ازآن استفاده می‌شود. البته از این گیاه در موارد دیگری نیز استفاده می‌شود بطور مثال در بیرجند صرف نظر از مصارف داروئی و شستشو، در شب‌های سرد زمستان از آن در ((کف زدن)) استفاده می‌کنند. برای این منظور، چوبک پودر شده را می‌جوشانند و آن را در تغارهای بزرگ می‌ریزند و بعد با یک دسته ترکه انار، آنقدر به‌هم می‌زنند تا کف غلیظ و زیادی پیدا کند. ضمن هم زدن زدن، آهسته، آهسته به آن شیره انگور اضافه می‌کنند تا برای خوردن آماده شود. مردم عادی معتقدند که این کف برای تمیز کردن امعا واحشاء مفید است.



حنا Henna
Lawsonia Inermis



معرفی گیاه

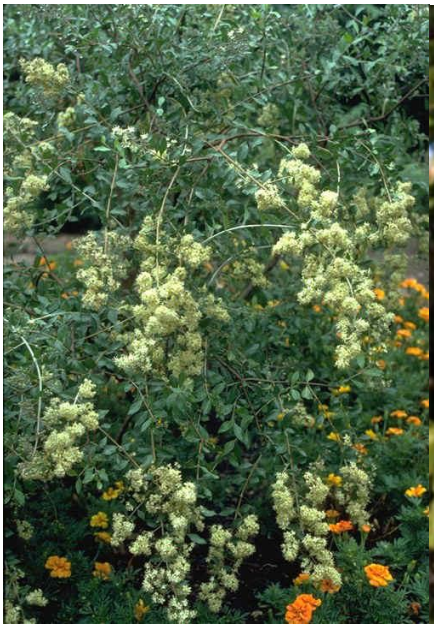
گیاه حنا به شکل بوته‌های کوچکی که تا سه متر رشد می‌کنند، به عمل می‌آید .برگهای حنا تخم مرغی شکل و به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای هستند.
در تابستان، گلهای سفید یا قرمز به شدت معطر آن، در خوشه‌های صاف و پهنی شکوفه می‌کنند؛ همین گل‌ها بعداً تبدیل به میوه‌هایی به شکل توت می‌شوند.



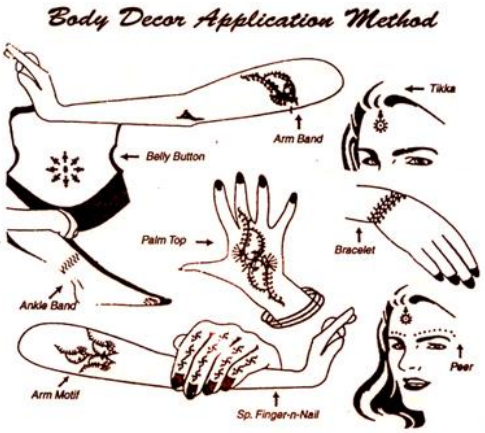

گیاه بومی ایران، هندوستان، مصر و کشورهای عربی است که در قسمتهای معتدل آفریقای شمالی و آمریکای شمالی نیز کاشته می‌شود.

حنا در ایران، مصر و مراکش برای مصارف آرایشی و نیز به عنوان یک گیاه تزیینی کاشته می‌شود

حنا در مناطق جنوب و جنوب شرق کشور ,بلوچستان, بم و شهداد کرمان کشت می‌شود.




خواص درمانی



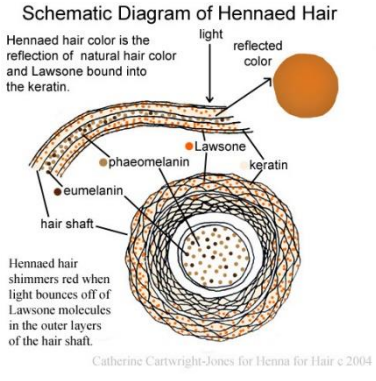
نزدیک به پنج هزارسال است کـه انسـان از برگهای بوته حنا که سرشار از رنگدانه های قرمز هستند، برای رنگ کردن مو، دست، پا و ناخن استفاده می‌کند.

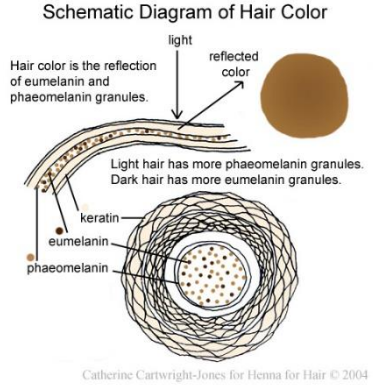
در مصر باستان از حنا برای آرایش اسـتفاده می‌شده است.

کاوش‌هایی که در اهرام مصر به عمل آمده و آزمایشاهایی که بر روی اجسـاد مومیـایی شده مصـریان قـدیم انجـام گرفتـه اسـت، نشان می‌دهد که از مخلوط حنـا و نیـل بـرای رنـگ کـردن مـو و ریـش اسـتفاده مـی‌شـده اسـت.

در مشرق زمین، قرمزی حنا نماد انرژی آتشین و خون زندگی سیاره زمین است که انسان را با طبیعت پیوند می‌دهد.

از این رو، نقاشی بدن با حنا، ارتباط انسان با فرآینده ها و چرخه‌های طبیعی مانند تولد، مرگ و تکوین را نشان می‌دهد.





هنوز در میان زنان مسلمان و هندو رسم است که دست و پای عروس را در شب جشن عروسی با حنا رنگ می‌کنند مردان مسلمان نیز از حنا برای رنگ کردن ریش خود استفاده می‌کردند.



بنابر یک رسم قدیمی، قبایل شمال آفریقا نوزاد و همچنین اجساد مردگان خود را با حنا رنگ می‌کنند

امروزه به دنبال واکنشهای فزاینده در مقابل اثرهای نامطلوب رنگهای شیمیایی و حساسیت زایی آنها برای پوست و مو، استفاده از حنا یک رنگ طبیعی گیاهی و سالم و مقید می‌باشد، متداول شده است.

برگ حنای پودر شده یک رنگ قرمز طبیعی درخشان به جای می‌گذارد که به تدریج کمرنگ می‌شود و به مو یا پوست آسیب نمی‌رساند.

با مخلوط کردن حنا با گیاهان رنگی مانند نیل، یونجه و کات هندی، رنگ‌های متنوع و تیره‌تر به دست می‌آید.

اضافه کردن موادی از قبیل قهوه، سرکه و مانند آنها به حنا رنگ قرمز متعادل‌تر و ملایم‌تری ایجاد می‌کند.

بهترین نوع حنا در دنیا، در ناحیه جنوب شرقی ایران به عمل می‌آید.

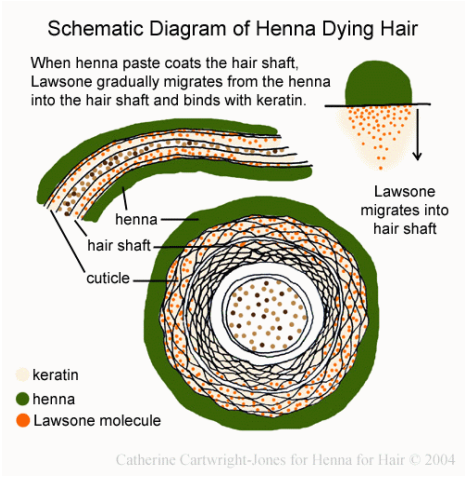
در این ناحیه سرشاخه‌های جوان بوته حنا قشنگترین رنگ قرمز تند را به دست می‌دهند.

حنای مصری رنگ قرمز مایل به نارنجی بر جا می‌گذارد.

پودر برگ حنا از نظر پزشکی قابض است و روزگاری برای مداوای خارجی جزام، آبله مرغان و دیگر بیماریهای پوستی استفاده می‌شده است.







حنا گیاهی دارویی بـا خـواص گونـاگون از جملـه تقویـــت کننـــدگی پوســـت و مـــو اســـت. گیاه حنا از گذشته‌های دور در کشورهای مختلـف از جمله یونان , ایران و مصر به عنوان یک رنـگ کننده و تقویت کننده طبیعـی اسـتفاده مـی‌شـد. امروزه از حنا در بیشتر شامپوها, تقویت کننده‌ها و لوسیونهای مو, صورت و پوست استفاده می‌شـود. حنا برای پوست‌های خشک, لطیف و نازک بسیار مفید است و از عصاره آن در ساخت مواد آرایشـی و بهداشتی استفاده می‌شود.

استفاده از عصاره حنا در صنایع عطرسازی یکی دیگر از صدها کاربرد این گیاه‌دارویی صـنعتی اسـت.



خارخسک (نخودک) Tribulus



معرفی گیاه

Tribulus Terrestris L. از خانواده Zygophyllaceae

انگلیسی Tribulus, Caltrop

خانواده: قیچ (Zygophyllaceae)

نام‌های رایج این گیاه ((حسک)) و عربی ((ضرس العجوز)) ، شکر خنج ، خارسوهوک، شکرهنج و تخم آن ((حسک دانه)) می‌باشد.

خارخسک گیاهی است علفی، یکساله ، خوابیده روی زمین و پوشیده از کرک ، که ریشه‌ای ضخیم و سفیدرنگ داشته و در اغلب عرصه‌های شنزارهای بیابان دیده می‌شود.

نخودوک ساقه‌های آن غیر منشعب، برگهای شانه‌ای کوچک بطول دو تا چهارسانتیمتر، تمام پیکر گیاه (اعم از، برگ، ساقه و میوه) را انبوهی از کرکهای بسیار متراکم، کوتاه و نرم پوشانده است.



برگهای آن مرکب زوج شانه‌ای با پنج الی هشت جفت برگچه چسبناک با بوی نامطبوع، برگ‌آن و شبنمی که روی آن می‌افتد ترش و کمی گس است.
میوه آن گرد، دارای پنج قسمت و خاردار و گلهای آن زرد است.
این گیاه اغلب در تیپهای درمنه دشتی، نسی و اغلب تاغزارها بطور طبیعی دیده می‌شوند. در سالهایی که میانگین بارندگی سالیانه بیابانها مطلوب (بیش از یکصد میلیمتر) باشد، این بوته در اغلب نواحی شنی مشاهده می‌شود. گلهای آن در اواسط بهار و بذرها نیز در اوایل تابستان تشکیل می‌شوند. روش ازدیاد این گیاه صرفاً توسط بذر انجام می گرد.
این گیاه در خرابه‌های و نزدیک آبها و دربیشه‌ها می‌روید.
قسمت مورد استفاده دارویی خارخسک ریشه ، میوه ، برگ، دانه و گاهی کلیه‌اعضای گیاه است.



ترکیبات شیمیایی



خار خسک حاوی یک نوع آلکالوئید، مقدار کمی اسانس روغنی فرار، مقداری روغن ثابت، رزین ، املاح نیترات و در تخم آن هرمین‌است.

خواص درمانی

ریشه، میوه، برگ، سرشاخه گلدار و دانه این گیاه دارای خواص دارویی است، خارخسک درمان کننده ورم گلو، زخم‌های چرکی، عفونی، خردکننده سنگ مثانه، سختی ادرار، پادزهر مارگزیدگی، اخلاط و زیاد کننده شیر است.

این گیاه دارای اثر ضد سرطان است.

طبع خارخسک گرم و خشک است.

خارخسک دارای خواص مقوی ، اشتهاآور، قابض، قاعده‌آور، مبرد، بادشکن، ملین ، ضد انگل شکم، مدر، ضد اسهال خونی، آنتی‌بیوتیک طبیعی ، تونیک ، تب بر، برگ آن تصفیه‌کننده خون است.

خارخسک در موارد سقط جنین ، افزایش نیروی باه ، ازدیاد ترشح شیر، بندآوردن خونریزی ، ناتوانی جنسی ، ادرار همراه با درد، رفع ناراحتی‌های پوستی ، بواسیر و آسم ، دفع سنگ کلیه و مثانه، رفع سرفه ، سیلان منی ، رفع خارش و جرب، کم‌خونی به‌کار می‌برند.

خارخسک ترشح ادرار را زیاد می‌کند و تسکین‌دهنده درد مثانه و زیادکننده‌اسپرم است و برای خرد کردن سنگ‌های مثانه و کلیه بسیار مفید است.

میوه و تخم خار خسک در موارد آبسه‌ها، زخم‌ها، قطع خونریزی‌ها، اسهال‌خونی و در معالجه التهاب به‌صورت غرغره به‌کار می‌رود.

تخمه کدو با ریشه و اندام هوایی گزنه همراه با میوه خارخسک و بابونه جهت متوقف نمودن رشد غده پروستات، درمان تورم پروستات، ضد التهاب، محرک سیستم ایمنی بدن، تسهیل جریان و خروج ادرار استفاده می‌شود.

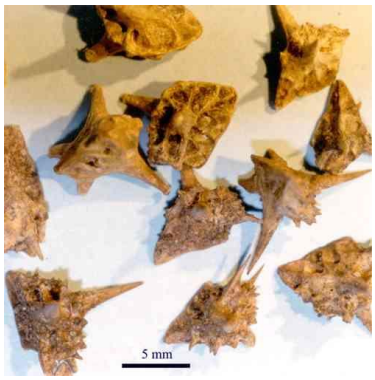
خوردن عصاره برگ حار خاسک، بیخ و میوه حار خاسک به تمامی جهت در درمان سوزاک توصیه شده است.



مضمضه عصاره مایع حـار خاسـک بـا عسـل، جهـت جوشهای دهان مفید بوده، غرغره آن درد و ورم گلو را از بین می‌برد.
پاشیدن آب جوشانده حار خاسک سـاس و کیـک را از بین می‌برد.
اگر نخود را در آب تـازه حـار خاسـک پـرورده کننـد، در تقویت شهوت بی مانند می‌باشد.
میوه حار خاسک در تمام موارد مانند عصاره گیاه حار خاسک است.
از جوشانده گیاه حار خاسک در روغن کنجد روغنـی بدسـت مـی‌آیـد کـه مالیـدن آن درد مفاصـل را تسکین می‌دهد و رنگ رخساره را باز می‌کند. چکاندن این روغن در مجاری ادرار، افتادن سنگ مثانـه را آسان می‌نماید.

روغن خارخسک

عصاره گیاه را با روغن کنجد پخته و دم‌کننده روغن آن‌به‌دست می‌آید که خـوردن و یـا مـالش آن در موضع درد برای تقویت نیروی جنسی، تسکین دردهای مفاصلی ، نورانی کردن رنگ چهره و دردهای کمر و کلیه و رفع بندآمدن ادرار بسیار نافع است .





درمان ناتوانی‌های جنسی

یکی از بهترین این داروها خارخسک است که روی کاربرد آن تحقیقات بسیاری انجام شده است. این ماده از زمان‌های قدیم در اروپا و آسیا برای درمان ناتوانی‌های جنسی و ناباروری مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

البته قبل از اینکه پیشرفت‌های علمی داروهایی شیمیایی و علاج‌های پزشکی برای این عارضه پیدا شود و ماده اصلی آن که پروتودیوسین نامیده می‌شود کشف شود.

شش دانشگاه و بیمارستان آکادمیک بیش از نه تحقیق روی این مسئله انجام داده‌اند که آثار پر منفعت داروهای گیاهی را به اثبات می‌رساند.

این تحقیقات نشان داده است که خارخسک در مواقعی کاربرد دارد که هورمون‌های جنسی فرد نامتوازن بوده یا تستوسترون کاهش یافته باشد.

در این حالت ماده فعال موجود در خارخسک می‌تواند با استفاده از آنزیم‌های طبیعی بدن فرد این کمبود را جبران کند.

تحقیقات دیگری نشان داده است که خارخسک می‌تواند DHEA که ماده‌ای مؤثر برای برقراری یک رابطه جنسی سالم و کامل می‌باشد را در بدن فرد بالا ببرد.

این ماده برای درمان ناتوانی‌های جنسی بالا بردن کیفیت عملکرد فرد بسیار خوب عمل می‌کند و اگر به طور مرتب مورد استفاده قرار گیرد می‌تواند این مشکل را درمان کند، به یاد داشته باشید که این دارو فوری عمل نمی‌کند و نیازمند زمان است. هیچ عوارض جانبی هم تا به حال از این ماده دیده نشده است.

خارشتر یا ترنجبین Alhagi Camelorum





معرفی گیاه

نام علمی Alhagi Camelorum

نام تیره Fabaceae

نام فارسی تیره: تیره بنشن‌ها – حبوبات – نخود

نام فارسی: ترنجین یا خارشتر

خارشُتُر (نام علمی Alhagi Maurorum) گیاهی است پایا از خانواده پروانه‌داران (Papilionaceae یا Fabaceae) و یکی از بنشن‌ها بشمار می‌رود.

نام دیگر آن علف ترنجبین است.

میوه این خانواده ناشکوفا است. بوته‌های آن نیمه‌درختچه‌ای و نیمه‌چوبی است که تا ارتفاع پنجاه تا یکصد و پنجاه متر می‌رسد.

ساقه‌های آن سبزرنگ با خارهای تیز نوک‌زرد است.

کاسبرگ آن بدون کرک، زنگ مانند و با پنج دندانه مثلثی کوتاه نوک تیز است. دانه‌های آن در درون نیامک پهلوی هم قرار دارند.
محل رویش در تمامی مناطق ایران مخصوصاً در دشت‌ها و بیابان‌ها می‌توان این گیاه را مشاهده نمود.





خار شتر از خانواده پروانه آسیاها Papilionacees و از بقولات (لکومینوز) می‌باشد.
این خانواده دارای کاسبرگ زنگ مانند با پنج دندانه کوتاه می‌باشد.
میوه این خانواده ناشکوفا است، دانه‌ها در داخل نیامک پهلوی هم و نامرتب قرار دارد.



ایـن گیاهـان دارای سـاق‌هـای منشـعب خـاردار مـی‌باشـند و بـرگ‌هـا سـاده و کامـل مـی‌باشـد. این گونه در تمام نقاط ایران، سمنان، خراسان، آذربایجان، سیستان و بلوچسـتان، هرمزگـان، کرمـان، یزد و خوزستان وجود دارد.



این گونه خود به دو زیر گونه تقسیم می‌گردد یکی دارای برگ‌های درشت بوده و دیگری دارای برگ‌های ریز می‌باشند.



خار شتر گیاهی است چندین ساله که در تمام خاک‌ها می‌روید و مخصوص خاک‌های فقیر می‌باشد و حتی در خاک هائی که دارای قشر سفیدرنگ نمک می‌باشد می‌روید.
ریشه این گیاه خیلی عمیق است و تا پنج الی شش متر هم می‌رسد و از این لحاظ در مقابل کم آبی مقاومت زیاد دارد.



این گیاه مقاوم به سرما است و در برخی منـاطق همچون بلوچستان بیشترین غذای شتر به طـور معمول از گونه خارشتر است.
بیشترین زمان مناسب تولیـد و برداشـت علوفـه خارشتر در زمان گل دهی و بـذردهی مـی‌باشـد.
ترنجبین دراصل ترانگبین بوده ولی اعـراب آنـرا ترنجبین کردند.
ترنجبین در اروپا به ناممان ایران معروف اسـت، تـــرنجبین را از خارشـــتر مـــی‌گیرنـــد.
بوته‌های ترنجبین را معمولاً در شـب چهارشـنبه سوری به شهرها می‌آورند و آتش مـی‌زننـد و از روی آن می‌پرید.
بوته‌های ترنجبین در اکثر نقاط ایران وجـود دارد ولی در همه جا ترنجبین نمی‌دهد چون منجـک در همه جا نیست.
ترنجبین علاوه بر خواص طبی و درمانی برای شیرین کردن داروها به مراتب بهتر از قنـد مـی‌باشـد.

ترکیبات شیمیایی

حاوی ترکیبات قندی مختلفی چون منوسـاکاریدهای گلـوکز و فروکتـوز – دی سـاکارید (سـاکارز) و تری ساکارید (منو تیوز) که به راحتی در آب حل می‌شوند.
این گیاه همچنین شامل تانن و آنتوسیانین می‌باشد.

خواص درمانی

ترنجبین نوعی‌مان یا ماده قندی است که به صورت گلوله‌هایی ریز و سفید رنگ یـا زرد رنـگ کمـی متمایل به قهوه‌ای دیده می‌شود
اینمان به راحتی در آب حل می‌شود و طعم شیرین دارد.
ترنجبین در اثر فعالیت نوعی حشره سخت پالپوش بر روی سر شاخه‌های جوان گیاه خارشتر حاصـل می‌گردد
ادرارآور و ضد سیاه‌سرفه و تب و لرز است.
به عنوان ملین، تب بر در بیماریهای واگیردار و طعم دهنده مصرف می‌گردد.
همچنین اصلاح صفرا، رفع خفقان و عطش به ویژه نزد کودکان تجویز می‌شود
خارشتر از نظر پزشکی سنتی دارای طبع سرد است و برای رفع صفرا و سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.
خارشتر یکی از علوفه‌های خوراکی برای دامها بویژه بزها است.
این گیاه مقاوم به سرما و دارای ریشه عمیق است و به آب کمی نیاز دارد.
خارشتر برای گیاهانی مانند غلات و چغندر به عنوان علف هرز بشمار می‌آید.




خار مریم (گیاه ماریتیغال) Milk Thistle



معرفی گیاه

گیاهی است دو ساله، دارای ریشه ضخیم و ساقه به ارتفاع حدود هشتاد سانتیمتر که به حالت خودرو در کنار جاده‌های متروک می‌روید.



برگ‌ها منقسم و دندانه دار، خاردار و به رنگ سبز شفاف، خارهای ظریف رأس دندانـه‌هـای بـرگ بـه رنگ زرد، ضمناً چون کنارهای برگ و رگبرگها لکه‌های سفید وجود دارد، باعث سهولت تشخیص این گونه می‌شود.





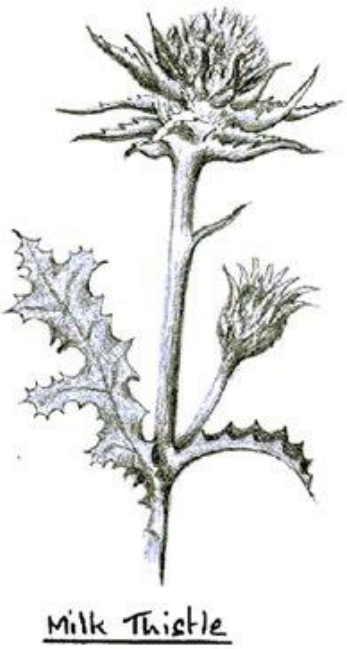


گـل‌هـا لولـه‌ای و درشـت و بـه رنـگ ارغـوانی، میـوه سـیاهرنگ و شـفاف و دارای تـار اسـت.



لازم به ذکر است گیاهی که در ایران می‌روید از لحاظ ارزش ماده مؤثره بی اهمیـت‌تـر از گونـه‌هـای اروپائی خود است.







خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سرتاسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و از آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است. این گیاه تنومند معمولاً در مناطق خشک و آفتابی رشد می‌کند. ساقهٔ این گیاه در قسمتهای فوقانی خود شاخه می‌دهند. برگهای این گیاه پهن و دارای خالها یا رگه‌های سفید است.

گلهای آن قرمز ارغوانی است. میوهٔ ریز و پوست سفت آن قهوه‌ای، لک دار و براق است.

این گیاه به آسانی رشد می‌کند و در طول کمتر از یک سال به سرعت به بلوغ می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

فلاونوئید سیلی مارین شامل سیلی بین، سیلی دیانین، سیلی کریستین

فرآورده‌های این گیاه از تخمهای داخل میوه تهیه می‌شوند.

میوه خار مریم حاوی عنصر فعالی به نام ((سیلی مارین)) است. تخمهای آن حاوی یک و نیم تا سه درصد سیلی مارین است.

سیلیمارین در واقع از گروهی از عناصر به نام فلاون لیگناند تشکیل شده است.

مهم‌ترین فلاون لیگنان همانا ((سیلی بارین)) (که گاهاً به آن سیلی بین گفته می‌شود) است.

سایر عناصر فلاون لیگناند موجود در سیلی مارین عبارتند از:

ایزوسیلابین، دی هیدروسیلی بین، سیلی دیانین و سیلی چرستین.

سیلی مارین ترکیبی حفاظت کننده از کبد در درون خار مریم است.

این عنصر سلولهای آسیب دیده کبد را که در اثر الکل و سایر مواد سمی صورت می‌پذیرد ترمیم می‌بخشد. عنصر مزبور از نابودی سلولهای جدید کبد در اثر مواد مشابه پیشگیری می‌کند.

خواص درمانی

در گذشته برای درمان بیماریهای گوارشی و صفراوی استفاده شده است.



امروزه این گیاهبرای جلوگیری و درمان مسمومیت‌های کبدی، درمان سیروز کبدی، پیشگیری و درمان سرطان کبد کاربرد دارد.

میوه که در ایران موجود نمی‌باشد و یا کمیاب است.

یکی ازگیاهان دارویی که امروزه به مقدار بسیار زیاد برای درمان بیماریهای کبدی تولید و فرآوری می‌شود گیاه خارمریم یا ماریتیغال است.

بذرهای این گیاه با دارا بودن سیلی بین و سیلی مارین برای درمان بسیاری از بیماریهای کبدی از آن استفاده می‌شود.

خار مریم به رفع علایم هپاتیت، سیروز و حالات التهابی کبد کمک می‌کند.

خار مریم یکی از مهمترین گیاهان دارویی معروف به درمان اختلالات کبدی محسوب می‌شود.

حتی یونانیان باستان نیز می‌دانستند که خار مریم در درمان یرقان مفید است.

پزشکان قرون وسطی از این گیاه در درمان ناراحتیهای کبد و سایر ناراحتیها استفاده می‌کردند و مادران شیرده نیز از برگ خار مریم برای افزایش شیر خود برای تغذیه کودکشان استفاده می‌کردند.

خار مریم و درمان ناراحتی‌های کبدی

بخشی از گیاه که برای خواص درمانی استفاده می‌شود دانه است و ماده مؤثر درمـانی آن سـیلیمارین نامیده می‌شود. مهم‌ترین کاربرد درمانی این گیاه اثر محافظتی روی کبد است که در مطالعات حیوانی و انسانی نیز گزارش شده است. در مطالعات بالینی متعـددی مصـرف سـیلیمارین در درمـان بیمـاری کبدی مانند سیروز، هپاتیت ویروسی و سمی مزمن، کبد چرب و التهاب مجرای صفرا مؤثر بوده اسـت که دلیل آن را خواص آنتی اکسیدانی این ماده می‌دانند.

سیلیمارین سلول‌های کبد را در برابر هرگونه آسیب نابود کننـده حـاد یـا مـزمن محافظـت مـی‌کنـد. همچنین در کاهش کلسترول خون، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان انواع سرطان، کاهش عـوارض جانبی در بیماران تحت درمان با شیمی درمانی برای سرطان و سنگ کیسه صـفرا نیـز اثـرات جالـب توجهی دارد.

استفاده از این گیاه در درمان بیماری‌های کبدی پیشـینه‌ای دو هـزار سـاله دارد و امـروزه بـه کمـک فناوری‌های جدید، بار دیگر در نقش داروی هپاتیت ظاهر شده است.





شواهد مشخصی برای نقش سیلی بینین در درمان سرطان پروستات

از مزایای دیگر سیلیمارین، اثر ضد سرطانی سیلیمارین روی سلولهای سرطانی پروستات، پوست، سینه، تخمدان، مغز و کاهش قند خون در بیماران دیابتی است.
امروزه کپسول‌های حاوی سیلیمارین از شرکتهای مختلف و حتی چای کیسه‌ای حاوی پودر بذر این گیاه یا پودر سیلیمارین به صورت بسته‌های بزرگ در دنیا عرضه می‌شود.
از نظر مکانیسم اثر و اثربخشی دارویی روی بیماری‌های کبدی، تاکنون هیچ داروی شیمیایی و گیاهی در دنیا موفق به جایگزینی با این ماده نشده است.
پژوهش‌های انجام شده، پیشنهاد می‌کند که شیوع کمتر سرطان پروستات در آسیایی‌هایی که در آسیا زندگی می‌کنند (در مقایسه با آسیایی‌هایی که در آمریکا هستند و از رژیم غذایی غربی تغذیه می‌نمایند)، ممکن است مربوط به کاهش ترکیبات مؤثره بیولوژیک آندروژنی در رژیم غذایی‌شان باشد.





شواهد متعددی که از ایـن نظریـه حمایـت مـی‌کنـد از مشاهداتی ناشی می‌شود که بیشتر از هفتاد و پنج درصد از سرطان‌های پروستات، در تشخیص اولیه وابسـته بـه آنـدروژن هسـتند. آنتـی ژن اختصاصـی پروسـتات {PROSTATE SPECIFIC ANTIGEE (PSA)} نشانگرحسـاس ویـژه‌ای در تشـخیص و درمـان این بیماری است.

در مطالعه‌ای، نقش احتمالیی ترکیب فلاونوئیدی سـیلی بینیین در گیاه خار مریم با اثر آنتـی اکسـدان، روی ژن تنظیم کننده آندروژنی، توسط محققـین ایرانـی بررسـی شده است.تصور می‌شود که سـیلی بینـین ماننـد سـایر استروژن‌های گیاهی، به طـور بـالقوه‌ای روی پیشـرفت سرطان‌های وابسته به هورمون اثر می‌کند.

در این مطالعه آزمایشگاهی، سیلی بینین، در کاهش مقدار PSA داخـل سـلولی و ترشـح شـده تحـت شرایطی که توسط آندروژن و سرم القا شده مؤثر است، در حالی کـه باعـث افـزایش رشـد سـلولی از طریق توقف فاز G۱ چرخه رشد می‌شود. به علاوه سیلی بینین هیچ گونه اثر ظاهری روی سلول‌هـای طبیعـی اعمـال نمـی‌کنـد، بلکـه فقـط روی سـلول‌هـای سـرطانی اثـر مـی‌نمایـد. کاهش مقدار PSA توسط سیلی بینین علیه بیان پروتئین PSA، و یا بـه مهـار مسـتقیم گیرنـده‌هـای آندروژنی با واسطه بیان PSA، منتسب نمود.

تأثیر درمانی عصاره گیاه ماریتیغال بر چربی خون بررسی شد

تأثیر عصاره بذر گیاه دارویی ماریتیغال (سیلی مارین) روی چربی خون بیماران دیابتی مبتلا به چربـی خون بالا مورد مطالعه قرار گرفت.

مرکز تحقیقات غدد متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در طی این بررسی اختلالات متابولیسـمی و کاهش قدرت آنتی‌اکسیدانی خون در بیماران دیابتی مبتلا به چربی خون بالا منجر به افزایش تولید و کاهش دفع رادیکالهای آزاد اکسیژن می‌شود. را مورد مطالعه قرار داده که بر اسـاس ایـن گـزارش، تجویز گیاه سیلی مارین به بیماران دیابتی مبتلا به چربی خون بالا موجب کـاهش میـزان کلسـترول، تری‌گلسیرید و قند خون می‌شود.

قارچ MUSHROOM



معرفی گیاه

در گذشته قارچ را از مراتع و جنگل‌ها جمع می‌کردند. امروزه درکارگاه های صنعتی تولید و در تمام سال در اکثر مغازه‌ها وسوپرمارکت ها عرضه می‌گردد.

قارچ استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خستگی را رفع می‌کند و کمبود ویتامین D را جبران می‌کند.

اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین D دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انوع پنیرها.

معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامین D تولید می‌شود، مقدار کمی ویتامین D لازم داریم.

فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می‌خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می‌شویم و وقتی هم که خارج می‌شویم لباسهای کلفت می‌پوشیم، پوست ما این شانس را ندارد که از نور آفتاب استفاده کند و تولید ویتامین D نماید.

افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولاً بیرون نمی‌روند، غالباً ازکمبود ویتامین D رنج می‌برند و این امر به استخوان‌های آنها صدمه می زند. ویتامین D باعث می‌شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود.افراد مسن غالباً به مرض بی آهک شدن استخوان (پوکی استخوان) مبتلا هستند. آن‌ها بایستی از رژیم غذائی استفاده کنند که دارای ویتامین D می‌باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰ گرم) نیاز روزانه به ویتامین D را تأمین می‌کند.



هر کس بـه هـر دلیلـی مـدت طـولانی در تخـت بمانـد، استخوان‌هایش بصورت مطلـوب سـاخته نخواهـد شـد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتـامین D بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود.

غالباً این افراد وقتی متوجه نارسائی می‌شوند که می‌خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان‌هـای ضـعیف بایسـتی انسان کاملاً مراقب باشد.

به اینگونه افراد توصیه می‌شود حتی المقدور درهرهفته سه مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتـر اسـت بـا شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام بعنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ بـه عنـوان منبع ویتامین D و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوان‌ها می‌شوند.

برای اینکه تمام مواد مغذی از موادغذائی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین‌های گـروه B می‌باشد.

قارچ یک دسته از این ویتامین‌های سوخت و ساز را تأمین می‌کند.

هر سلول در بدن ما به ویتامین B۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسـب کنـد. بـرای اینکـه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B۲ دارند.

وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه مـی‌دارد و اسـید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن‌ها نقش مهمی را بازی می‌کند. خانم‌ها بطور متوسط ۹۰٪ مقدار ویتامین B۲ توصیه شده را دارا می‌باشند و بندرت یک زن اسید فولیـک را بـه انـدازه لازم جذب می‌کند.

بنابراین برای حل این مشکل بایسـتی خانمهـا در رژیـم غـذائی خـود غالبـاً از قـارچ اسـتفاده کننـد. معمولاً قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد.

چونکه قارچها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می‌روند.

ولی قارچ‌هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می‌شوند، می‌توان بـدون هـیچ مشـکلی پـس از تمیـز کردن مصرف کرد.

قارچ، تقویت کننده استخوان‌ها

در گذشته قارچ را از مراتع و جنگل‌ها جمع می‌کردند. امروزه درکارگاه‌های صنعتی تولید و در تمام سال در اکثر مغازه‌ها وسوپرمارکت‌ها عرضه می‌گردد.

" قارچ استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خستگی را رفع می‌کند و کمبود ویتامین D را جبران می‌کند. "

اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین D دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انوع پنیره. معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامین D تولید می‌شود، مقدار کمی‌ویتامین D لازم داریم. فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می‌خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می‌شویم و وقتی هم که خارج می‌شویم لباسهای کلفت می‌پوشیم، پوست ما این شانس را ندارد که از نور آفتاب استفاده کند و تولید ویتامین D نماید. افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولاً بیرون نمی‌روند، غالباً ازکمبود ویتامین D رنج می‌برند و این امر به استخوان‌های آن‌ها صدمه می‌زند. ویتامین D باعث می‌شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود. افراد مسن غالباً به مرض بی آهک شدن استخوان (پوکی استخوان) مبتلا هستند. آن‌ها بایستی از رژیم غذائی استفاده کنند که دارای ویتامین D می‌باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰ گرم) نیاز روزانه به ویتامین D را تأمین می‌کند.

هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان‌هایش بصورت مطلوب ساخته نخواهد شد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتامین D بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود. غالباً این افراد وقتی متوجه نارسائی می‌شوند که می‌خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان‌های ضعیف بایستی انسان کاملاً مراقب باشد. به اینگونه افراد توصیه می‌شود حتی المقدور درهرهفته سه مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتر است با شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام به عنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ به عنوان منبع ویتامین D و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوان‌ها می‌شوند.

برای اینکه تمام مواد مغذی از موادغذائی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین‌های گروه B می‌باشد. قارچ یک دسته از این ویتامین‌های سوخت و ساز را تأمین می‌کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین B۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B۲ دارند. وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می‌دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن‌ها نقش مهمی‌را بازی می‌کند. خانم‌ها به‌طور متوسط ۹۰٪ مقدار ویتامین B۲ توصیه شده را دارا می‌باشند و بندرت یک زن اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می‌کند. بنابراین برای حل این مشکل بایستی خانمها در رژیم غذائی خود غالباً از قارچ استفاده کنند.

معمولاً قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد. چونکه قارچها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می‌روند. ولی قارچ‌هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می‌شوند، می‌توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.

ایسکانیوز ـ محققان دانشگاه Minnesota در تلاشند تا با آزمایش داده‌های گیاهی بر روی انسان، کارایی آنها را از نظر علمی بسنجند.

به گزارش سرویس علمی _ پژوهشی ایسکانیوز، در روز ۱۳/۱۰/۸۵ به نقل از science daily ، براساس مطالعات صورت گرفته بر روی اثر قارچ بر سرطان سینه، پزشکان دریافته‌اند که مواد موجود در قارچ، سلول‌های سیستم دفاعی بدن را علیه سلول‌های سرطانی، فعال می‌کند. همچنین روغن بوته چای در بند آمدن جریان خون در زخم‌ها به ویژه زخم پا در افراد مبتلا به دیابت با جلوگیری از عفونت، بسیار مؤثر است. با انجام این آزمایشات امید این است که بتوان داروهای گیاهی را جایگزین داروهای شیمیایی کرد زیرا همانطور که می دانیم داروهای گیاهی از عوارض جانبی کمتری به نسبت داروهای شیمیایی برخوردارند.

اثرمصرف قارچ برچربی خون

دانشمندان ژاپنی نوعی ماده شیمیایی موجود در قارچ به نام بیو فریولید را کشف کردند که از تشکیل مخازن چربی خطرناک در شریان‌ها جلوگیری می‌کند. دانشمندان به کمک این ماده به درمان جدیدی در بیماری تصلب شرائین دست یافتند. این ماده از تشکیل کلسترول و اسیدهای چرب در سلول جلوگیری می‌کند. آزمایش این ماده روی موش‌هایی که با تصلب شرائین پرورش یافته بودند نشان داد مخازن چربی تا ۵۰ درصد در بدن موش‌ها کاهش یافت. به گفته محققان استفاده از این ماده هیچگونه عوارض جانبی نظیر اسهال یا آسیب به غدد فوق کلیوی نخواهد داشت.

نگه داری قارچ

قارچ باید سفید، یک نواخت، سالم و پایه آن به کلاهک به طور کامل چسبیده باشد. قارچهای آسیب دیده، لکه دار، ترک خورده، پلاسیده و تغییر رنگ داده مرغوب نیستند. نگه داری قارچ مناسب نیست زیرا قارچ بعد از چیدن بلافاصله عطر و طعم خود را از دست می‌دهد، لیکن چنان چه مجبورید آن را نگه داری کنید، قارچها را در پاکت کاغذی در یخچال قرار دهید و به مدت حدود ۳ روز نگه داری کنید.

قارچ کومبوجا
KOMBUCHA MUSHROOM



معرفی گیاه

دکتر ماکسیم بنیک در سال ۱۹۲۸ در باره قارچ کومبوجا نوشت قارچ کومبوجا دارویی است مؤثر برای مقابله با سختی رگ‌ها وعروق، نقرس و تنبلی روده‌ها است.
مصرف چای کومبوجا به ویژه آثار مطلوبی دررفع سختی رگها ی کلیه ومویرگهای مغزی دارد ولی در مقابله با سختی رگ‌های قلب ازتاثیر کمتری بر خورداراست استفاده ازکومبوجا در بخشهای ازآسیا ازقرنها قبل معمول بوده است براساس مدارک موجود نام این قارچ از نام یک پزشک کره‌ای به نام کومبو گرفته شده است این پزشک در حدود سال ۴۱۵ میلادی با استفاده از نوشابه‌ای که با کمک قارچ به دست آمده از نان چاودار تخمیر شده بود [اینکیو] امپرا طورژاپن را درمان کردآن زمان این نوشیدنی به عنوان یک داروی معجزه گر مورد توجه قرار گرفته بود وبه آن لقب داروی عمرابدی داده بودند پس ازآ ن چای کومبوجا درسراسر چین، ژاپن، کره و سپس درهند و روسیه مورد استفاده قرار گرفت.

کومبوجا ضد سرطان

تحقیقات بعدی در مورد کومبوجا نشان داد اثرات دارویی این نوشیدنی تخمیر شده بسیاربیشترازآن چیزی است که بیش ازاین شناخته شده بود پژوهشهای انجام شده درمورد ترکیبات این قارچ وجود مقداری زیادی اسید گلوکورونیک در ترکیبات آن را اثبات کرداین اسید در آزمایشگاه و به طور مصنوعی قابل تولید نیست اما کبدیک انسان سالم قادر است آن را تولید کنداین اسیددربدن انسان به عنوان پادزهرعمل می‌کند وقادراست تمام سموم و [توکسیست] ها به خصوص مواد پروتئینی درهم آمیخته را که توسط میکروب‌های بیماری زا در بدن تولید میشودازمیان برده و از طریق سیستم دفع آنها را از بدن خارج سازد. وجود اسید [گلو کورونیک] درکومبوجا بیش ازهرچیزی مورد توجه سرطان شناسان قرار گرفت و سرطان شناسان روسی به مطالعه دقیق در این مورد پرداختند بررسی در مورد اثرات این نوشیدنی بر روی مصرف کنندگان و کنترل آمار انواع بیماری‌ها به ویژه سرطان در مناطقی که از کومبوجا استفاده می‌شود نشان داد وضعیت دو بخش از ناحیه پرم Perm درکنار رودخانه جاما درغرب کوهستان اورال به نحوحیرت انگیزی با دیگربا دیگرنقاط متفاوت است دراین مناطق هیچ موردی ازسرطان مشاهده نشدو تحقیق درموردچند نفرمبتلا نیز نشان دادکه آن‌ها از مناطق دیگر باین محل آمده‌اند. وضعیت محیطی این مناطق چندان تفاوتی با نواحی دیگرنداشت دراین دو منطقه نیز پتاسیم، سرب، جیوه، وسنگ معدنی نسوز ودیگر مواد آلوده کننده و زمینه ساز سرطان وجود داشت حتی میزان آلودگی محیط باعث مرگ تعداد زیادی ماهی در آبگیرهای منطقه [کاما] شده بود پس چه علتی می‌توانست مانع ابتلا مردم به سرطان شده باشد.

قارچ زشت

بررسی دقیق تردر این مورد نیاز به فعالیت بیشترداشت دو گروه پژوهش که از پزشکان و متخصصان دیگرتشکیل شده بود شروع به کارکردند گروه پژوهش سولیکا ماسک Solikamask و گروه برسینکی Beresniki هر چیزی که ممکن بودآنها را به نتایج رضایت بخشی برساند مورد آزمایش قرار دادند. یک اتفاق ساده : در یک روز گرم تابستانی یکی ازاهالی منطقه به نام [با بوشکا] برای دکتر مولودینوف رئیس یکی از دو گروه علمی نوشیدنی تازه‌ای آورد که همان چای کومبوجا یا بنا بر گویش محلی (چای کواتی) بود دکتر مولودینوف می‌دانست که این چای با کمک قارچ بدست آمده از نان چاودار تهیه می‌شود اما بیش از این چیزی نمی‌دانست قارچ شناور در چای کومبوجا ظاهردلچسبی

نداشت ولی بابوشکا پیر زن با تجربه محلی به دکتر مو لودینـوف گفـت کـه ایـن نوشـابه خوشـمزه و سلامت بخش است و مهم ترازهمه رایگان است. درهمان زمان دکترجرج اوریو نیزدرمنطقه برسینکی با چای کومبوجا آشنا شد.

این دو پزشک بر اساس اعتقادمردم منطقه که کومبوجا را دارویـی سـلامت بخـش مـی‌شـناختند بـه مطالعه بیشتر در مورد کومبوجا پرداختند و دکتر جرج اوریو مدتی بعد در یادشتها یش نوشت نوشـیدنی محلی اینجا به نام چای کوائی معروف است خواص عجیبی دارد حتی الکلـی‌هـا هـم بعـد از مصـرف مقدار زیاد الکل آن را می‌نوشند و عجیب این که پس از مصرف چای کوائی حتی اگـر مقـدار زیـادی مشروب خورده باشندآثار مستی درآنها دیده نمی‌شود تحقیقات بعـدی نشـان داد کـه در ایـن منطقـه مصرف الکل و توتون بسیار بیشتر از نقاط دیگر است اما عوارض ناشی ازآن بسیارناچیزاسـت. نگـاهی به گذشته ونظر متخصصان: اگر چه دستاوردهای دو گروه تحقیقاتی اخیردر موردکومبوجـا بسـیارجالب وحیرت انگیزبوداما بیش ازآن نیزپزشکان دیگری آثارمعجزه آسای قـارچ کومبوجـا را شـناخته بودنـد. کانتر فرانک نویسنده کتاب کومبوجا درمان طبیعی از شرق دور که در مـورد ایـن نوشـیدنی مطالعـات بسیاری انجام داده است در جای از کتاب در باره قارچ کومبوجا و نوشیدنی حاصل از آن می‌نویسد آیـا امروز مردم در شرایط آلودگی شدید محیط و در حالی که ازغـذاهای اکثـراً آلـوده بـه مـواد شـیمیائی استفاده می‌کند کبد سالمی دارند؟ او سپس توضیح می‌دهد که یک کبد سالم به اندازه کافی مورد نیـاز بدن اسید گلو کورونیک تولید می‌کند این اسید از تأثیر مواد سمی بر بافت‌های بدن که از طریق هـوا و غذا وارد بدن انسان می‌شود جلوگیری می‌کند اما زمانی که مقدار این سموم افـزایش یابـد عملکـرد کبد برای تولید این اسید دچار اختلال می‌شود کانتر فرانک سپس می‌نویسد استفاده از الکـل، توتـون، موادغذائی کنسرو شده، غذاهای مانده، آب‌ها و گیاهائی که از طریق کودهای شیمیایی و مـواد دیگـر آلوده و شیمیایی شده‌اند بار سنگینی را به کبد تحمیل مـی‌کننـد. ایـن درحـالی اسـت کـه بخشـی از مواددارویی، از جمله جیوه‌ای که در مواد دندانپزشکی وجود دارد بر دامنه مسمومیت‌های داخلـی بـدن می‌افزاید به دلیل عدم توانایی کبددرتولید اسید گلو کورونیک به اندازه کافی آلودگی‌های ایجاد شده در بدن باعث بیماریهای مختلف و مهلک می شونددراینجاست که چای کومبوجا با مقدار فراوانـی اسـید گلو کورونیک به سالم سازی بدن کمک می‌کند در سال ۱۹۱۴ باسینز کاجا درمورد نوشیدنی کومبوجـا نوشت این نوشیدنی در تنظیم فعالیت‌های روده بسیار مؤثر است و پرفسور رودولـف کـویرت در سـال ۱۹۱۸ کومبوجا را بهترین دارو برای رماتیسم توصیف کرد و دکترویلهام هینبـرگ آلمـانی معتقـد بـود نوشابه‌ای که با اسم چای کوائی در روسیه نوشیده می‌شود داروئی است برای مبارزه علیه همه بیماریها و دکتر مادایوس بیولوژیست معروف در سال ۱۹۲۷ اعلام کـرد کـه مـواد متابولیـک موجـوددر چـای کومبوجا اثری شگفت انگیزآور برترمیم دیواره سـلولی داشـته و بـه همـین دلیـل بهتـرین دارو بـرای

جلوگیری ودرمان سختی عروق است. دکتر پال پی دانشمند ژاپنی که نتایج تحقیقات خودرا در مورد چای کوائی یا کومبوجا برای اطلاع محافل علمی پزشکان انتشار دادر گزارش خود نوشت مصرف این چای کمک می‌کند که پس از ۴ تا ۶ ماه رشد موها به حالت اول بر گردد و موهای خاکستری مشکی شود. این چای می‌تواند دید چشمها را نیز تقویت کند وی با تاکید به وجود سه عنصر حیاتی در چای کومبوجا حتی ادعا می‌کند که کومبوجا عمر را نیز طولانی می‌نماید و در واقع همان اکسیر حیات بخش است. مطالعات گروهای پژوهشی و آن چه بیش از آنها در باره کومبوجا گفته شده بود توجه محافل علمی را به سوی این نوشیدنی ساده جلب کردومرکز انستیتو باکتری شناسی مسکو که کومبوجا را مورد مطالعه دقیق‌تر قرارداد، محققان این انستیتو متوجه شدندکه رشد قارچ در واقع به صورت یک توده ژله مانند متشکل ازکشت های هم زیست با باکتری Xyttnorni و ذخیره مجموعه سلول‌های مخمر از دسته ساکارو میستر Saccharornyees است در این انستیتو باکتری‌های تشکیل دهنده کومبوجا به دقت مورد مطالعه قرار کرفتند و اثرات جادوئی آن مورد تائید قرار گرفت. کومبوجا معالج M.S: گزارش یک خانم هلندی که برای درمان بیماری M.S از چای کومبوجا استفاده کرده است برای اثرات جادوئی کومبوجا این خانم می‌نویسد من سال ۱۹۸۲ به بیماری M.S مبتلا شدم و از سال ۱۹۸۹ بر اساس توصیه پزشکان شروع به نوشیدن چای کومبوجا کردم در آن زمان من فقط قادر بودم با کمک عصا به سختی چندین متر زاه بروم و وضعیت جسمی‌ام روز به روز بدترمی شد اما حالا می‌توانم بدون عصا ۲۰ دقیقه به طورمداوم راه بروم من دوبار توانستم پشت فرمان اتومبیل بنشینم وحتی قصد دارم به ورزش اسکی بپردازم یک پسر ۱۵ ساله هلندی نیز اثرات چای کومبوجا را در رفع بیماری خارش پوست اینگونه گزارش کرد ه است بیماری خارش پوست از ده سالگی به سراغ من آمد گاهی آنقدر بازوهایم را می‌خاراندم که خون آلود می‌شد هیچ دارویی نیز برایم چاره ساز نبود پزشکان تشخیص داده بودن که عامل این بیماری باکتر یهای هستند که در روده‌های من رشد کرده‌اند دارویی مؤثر برای از بین بردن آنها وجود نداشت سر انجام چای کومبوجا مرا نجات داد من مایلم به همه بگویم که کومبوجا مؤثرترین دارو برای بیماری‌های صعب العلاج است اگر چه قارچ کومبوجا طی سالهای اخیر درمحافل علمی و پزشکی به عنوان یک داروی معجزه آسا شناخته شده اما مردم منا طقی در آسیا صدها سال است که آن را مصرف می‌کنند آنها برا اساس تجربه به این اعتقاد رسیده‌اند که کومبوجا باعث فعالیت سیستم غدد می‌شود سوخت و ساز را تسریح می‌کند از اضافه وزن می‌کاهد، اسید اوریک و کلسترول خون را پائین می‌آورد روماتیسم و نارسائی‌های کبد و کلیه را بهبودمی بخشدونقرس و بیماریهای پوستی وفشارخون را ازمیان برمیداردرواقع دارویی است برای بسیاری ازبیماری ها.

مهم‌ترین خاصیت درمانی: نوشابه‌ای که ازتخمیرچای توسط قارچ بدست میآیداینهاست: تمیزکننـدگی، سم زدا ئی واسیدنندگی . ضمناً دسته‌ای مواد شمیائی موسوم به پلی فنول ها در آن هسـت کـه آنتـی اکسیدان هستند یعنی می‌تواند ریشه‌های آزاد شمیائی موجود در سلولهارا که سرطان زا هستند به خود جلب کنند اگر به نحوه پیدایش امراض از دریچه علم زیست شناسی نگاه کنیم بایـد بگـوئیم هـزاران ناراحتی و بیماری صعب و العاج که بشربا آن روبروسـت ازبـرهم خـوردن تعـادل سـاده‌ای کـه میـان کارکردهای مختلف سلولهای بدن وجود دارد ناشی می‌شود وهمـه بـا یکدیگرماننـد حلقـه‌هـای یـک زنجیرمرتبط هستند. در زیر چند نمونه ساده از این مورد اشاره می‌کنیم. محیط مناسـب بـرای فعالیـت سلولهای بدن، یک محیط اسیدی است. خوب حالا اگر به همین غذاهای که هر روزازآشپزخانه ما وارد سفره‌هایمان می‌شود دقت کنیم ملاحظه خواهیم کرد که همه آنهـا محـیط بـدن را از حالـت اسـیدی خارج کرده و به حالت قلیای (یا بازی) در می‌آورند.

اما انسان همین لحظه هیچ درد و هیچ ناراحتی را حس نمی‌کند، بلکه ایـن نـوع محـیط دردراز مـدت باعث پیدایش صدها نوع بیماری سخت می‌شـوند بسـیاری از گیاهـان واصـولا رژیـم گیـاهخواری و همچنین نوشیدنی بسیاری از مخمرها مثل مـاء الشـعیر، مخمـر جـو (لـووردوبیر)، سـرکه و کومباجـا می‌تواند محیط اسیدی را برای بدن تأمین کنند. بیشتر غذاهای که امروز مصرف می‌کنیم و همچنـین بسیاری از مواد شیمیائی که طی دو قرن اخیر وارد جیره غذائی انسان شده است (مثل مواد مصنوئی و ترکیبی، سس‌ها، طعم ورنگ های خوراکی) یا خود اکسید کننده‌اند یا در بدن تبدیل به اکسید کننـده می‌شوند، این اکسیدها می‌توانند صدها بیماری لاعلاج دیگر را موجب شوند. بنا برای هر ماده طبیعـی یا گیاهی مثل کومبوجا که بتواند این اکسید کننده‌ها را از میان بردارد کمک بزرگی به دفـاع بـدن در مقابل ابتلا به بیماری‌ها می‌کند. یکی از دلایل بروز ایجاد سرطان را یبوست می‌دانند. انسان تا وقتـی گیاهخواری می‌کرد به این نوع سرطان مبتلا نمی‌شد اما غذاهای بدون فیبر (یعنی بدون سلوز گیاهی) که امروز همه ما می‌خوریم باعث می‌شود روده دیرتر تخلیه شود و سموم فرصت پیدا کنند جذب خون شوند. هر ماده خوراکی مثل گیاهان و سبزیجات، یا نوشابه کومبوجا که به حرکت سریع غذا در داخـل روده‌ها کمک کند موجب پیشگیری از سـرطان مـی‌شـود. همـانطور کـه ذکرشـدبرای درک خاصـیت درمانی کومبوجا یا هرماده درمانی دیگر باید طبق روال علمی به تاثیرآن برکارکردسـلولها توجـه کـرد. کومبوجا میتواندتعادل شیمیائی ویونی درغشای سلول‌ها را دوباره برقرار سـازدبنا بـراین میتوانـدازوقوع بسیاری ازاختلالات عصبی که موجب بیماری‌های لاعلاج مربوط به اعصاب می‌شوند جلوگیری کنـد. امیدوارم این مختصربه شما درفهم بعضی خواص این نوشیدنی که نمونه‌ای ازهـزاران درمـان طبیعـی دیگراست کمک کرده باشد.

گروهی از پزشکان و پژوهشگران براساس شواهد و آزمایش‌های انجام شده بر روی نوعی قارچ به نام "کومبوجا" اعلام کرده‌اند که این قارچ به‌دلیل ترکیبات خاص و دارا بودن "اسید گلورونیک" نه تنها مانع از سرطانی شدن سلول‌ها می‌شود بلکه رشد سلول‌های سرطانی را نیز متوقف می‌سازد.
علاوه بر این، قارچ کومبوجا عاملی مؤثر در جلوگیری از سکته‌های قلبی شناخته شده و به اعتقاد پزشکان که اثرات این قارچ را بر روی افراد مختلف مورد مطالعه قرار داده‌اند "کومبوجا" همان اکسیر حیات بخشی است که دستیابی به آن همیشه آرزوی بشر بوده است. زیرا مصرف آن از ریزش موها، چین و چروک پوست و سخت شدن رگ‌ها، مفاصل و عضلات که از علایم بالا رفتن سن و پیری است جلوگیری می‌کند.
در واقع با مصرف "کومبوجا" طول دوران جوانی افزایش می‌یابد و زمان پیری دیرتر فرا می‌رسد. پژوهشگران و پزشکان برای اثبات این نظریه به طول عمر افراد در مناطقی که در آنجا به‌طور سنتی، قارچ کومبوجا به‌صورت محلول در نوعی نوشیدنی استفاده می‌شود اشاره می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: بسیاری از کسانی که در مناطق کوهستانی قفقاز یا مناطق روستائی سیبری مانند "یاکوتایا" در اوکراین، تبت یا اسپانیا زندگی می‌کنند بیشتر از یکصد سال سن دارند و یکی از دلایل این طول عمر استفاده از قارچ "کومبوجا" است.
البته پزشکان این موضوع را نیز نادیده نمی‌گیرند که شرایط اقلیمی و ژنتیکی نیز در این مورد نقش عمده‌ای دارد.
اگرچه''کومبوجا" نوعی قارچ است اما در واقع به شکل نوشیدنی مورد مصرف قرار می‌گیرد، یک نوشیدنی ساده که ترکیبی است از چای معمولی و شکر که با استفاده از قارچ کومبوجا تخمیر شده و ساختار شیمیائی آن تغییر کرده است. گزارش‌های علمی بسیاری که تاکنون درباره قارچ کومبوجا نوشته شده است نشان می‌دهد که نوعی "آنتی‌بیوتیک قوی" در ترکیب قارچ کومبوجا وجود دارد که وجود آن باعث می‌شود مواد زائد و سموم بدن دفع شود. به عقیده پزشکان این مواد در فرآیند شیمیائی بدن نقش مهمی ایفاء می‌کنند آنها معتقد هستند چای کمبوجا یک ماده غذائی مکمل به حساب می‌آید که مصرف آن سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و موجب جلوگیری از بیماری‌ها می‌شود.
صدها سال است که مردم آسیا چای کومبوجا می‌نوشند، زیرا مصرف این نوشیدنی به‌عنوان داروئی طبیعی، در مقابله با خستگی، سستی، کشش‌های عصبی، علایم اولیه پیری، سختی رگ‌ها و عروق، تنبلی روده‌ها و نقرس، فلجی بدن(M.S) ، روماتیسم، هموروئیدها و دیابت نتایج حیرت‌انگیزی داشته است. "کومبوجا" رشد سلول‌هایی سرطانی را متوقف می‌کند.

طرز تهیه مخمر قارچ کمبوجا

برای تهیه چای کمبوجا سه لیتر آب را بجوشانید (۶ عدد شیشه نیم‌لیتری شیر پاستوریزه) و یک فنجان شکر را در حال جوشیدن به آن اضافه کنید، پس از اینکه آب و شکر مخلوط شد ظرف را از روی شعله بردارید و یک قاشق غذاخوری بزرگ چای خشک را داخل آن بریزید و بگذارید ۱۴ دقیقه دم بکشد و پس از اینکه چای دم کشید و حرارت آن تا حد دمای محیط کاهش یافت آن را از صافی رد کنید و تفاله چای را بگیرید و سپس کمی از قارچ کومبوجا را داخلان بیاندازید و روی ظرف را با یک دستمال کتانی بپوشانید، به‌نحوی که هوا برای تنفس باکتری‌های قارچ بتواند وارد ظرف شود. قارچ کمبوجا باید ۷ روز در مایع بماند، این مایع باید در محیطی تاریک و با دمای ۲۱ الی ۲۴ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود. پس از این مدت متوجه می‌شوید که قارچ جدیدی در زیر قارچ اولیه تولید شده که هرکدام از این که قارچ‌ها می‌تواند برای تهیه یک ظرف دیگر نوشیدنی کومبوجا مورد استفاده قرار گیرد.

پس از ۷ روز نوشیدنی آماده مصرف است، مخمر قارچ کومبوجا را از صافی رد کنیید و در یک ظرف شیشه‌ای در یخچال نگهدارید، می‌تواند هر روز قبل از صبحانه و یا قبل از هر وعده غذا از این مخمر قارچ کومبوجا بنوشید. اگر متوجه شدید که چای غلیظ یا ترش شده با کمی چای شیرین موقع نوشیدن آن را رقیق کنید و یا اینکه می‌توانید با کمی عسل آن را شیرین نمائید.

به نکات زیر توجه نمائید

۱- باید توجه داشت که قارچ کومبوجا نباید به فلز برخورد نماید. زیرا باعث خرابی و کپک زدن قارچ کومبوجا می‌گردد. حتی در دست شما انگشتر نباشد.

۲- درجه حرارت محیط کشت قارچ کومبوجا باید ۲۱ الی ۲۴ درجه سانتی‌گراد باشد. زیرا اگر هوای محیط سردتر از حد حساب باشد رشد قارچ کومبوجا کم یا متوقف می‌گردد و برعکس اگر هوای محیط گرم‌تر از حساب باشد رشد قارچ کومبوجا سریع‌تر و معمولاً مخمر قارچ کومبوجا به‌صورت سرکه درمی‌آید که خیلی ترش می‌گردد و در نهایت روی قارچ کپک می‌زند (کپک به‌صورت گرد نرم و معمولاً سفید یا سبز می‌شود).



۳- اگر روی قارچ کومبوجا کپک زد حتماً آن را دور بریزید و از آن استفاده نکنید (هم مخمر و هم خود قارچ کومبوجا). زیرا برای روده مضر می‌باشد و احتمال مسمویت روده‌ای می‌باشد. آن هم اگر بیش از حد مصرف گردد.
۴- رعایت اندازه شکر و چای و آب برای کشت قارچ کومبوجا الزامی است.
۵- به قارچ کومبوجا نباید نور برسد.
۶- حتماً باید روی ظرف را با پارچه‌ای ببندید که هوا وارد ظرف گردد.
۷- ظرف را تکان ندهید و بگذارید که قارچ کومبوجا در آن تکثیر شود.
۸- بهترین نوع قارچ کومبوجا روشن، شفاف، تمیز و یک‌دست می‌باشد. هرچقدر که قارچ کومبوجا درون ظرف محتوی چای شیرین بیشتر بماند عرض آن کلفت‌تر می‌گردد.
۹- بهترین نوع قارچ کومبوجا قارچ زیرین می‌باشد که از همه جوان‌تر می‌باشد.
۱۰- سعی کنید هر روز از مخمر قارچ کمبوجا که در ظرف شیشه‌ای در یخچال نگهداری می‌کنید استفاده نمائید. به‌جای آب و چای می‌توانید از مخمّر قارچ کومبوجا تا سقف ۳ لیتر، روزانه استفاده نمائید.
۱۱- ظرف دهان گشاد و کم‌عمق برای کشت قارچ کومبوجا مناسب‌تر از ظروف دهان تنگ و بلند می‌باشد.
۱۲- بهتر است بعد از برداشت محلول قارچ کومبوجا به اندازه یک استکان از محلول ته ظرف نگهداشته و با چای شیرین سردشده جدید مخلوط نمائید تا به‌عنوان کمک‌کننده در عمل تخمیر قارچ کومبوجا به‌کار رود .این عمل قارچ کومبوجا را از سایر کپک‌ها محفوظ نگه‌دارید.
۱۳- اگر به دست خود قارچ کومبوجای بدون محلول رسید می‌توانید یک الی دو قاشق غذاخوری سرکه جوشیده شده به محلول چای شیرین جهت تخمیر بهتر قارچ کومبوجا اضافه نمائید.
۱۴- از ظروف پلاستیکی نامرغوب استفاده نکنید.
۱۵- دود سیگار باعث از بین رفتن قارچ کومبوجا می‌گردد.
۱۶- در آشپزخانه که بخارات چربی در هوا می‌باشد قارچ را نگهداری نکنید. چونکه یک لایه چربی روی قارچ می‌گیرد و از رشد قارچ جلوگیری کرده و باعث کپک زدن و خراب شدن قارچ کومبوجا می‌گردد.
۱۷- مخمر قارچ کومبوجا را نباید به مادرانی که حامله هستند داد، زیرا باعث‌ترش شدن شیر مادر می‌گردد (از لحاظ مزه و طعم، نه از لحاظ خاصیت و کیفیت) و ممکن است که بچه نتواند از شیرمادر تغذیه نماید. به همین خاطر تا موقعی که مادران می‌خواهند به بچه‌های خود شیر خود را بدهند از مخمّر قارچ کومبوجا مصرف ننمایند.

انرژی قارچ کومبوجا

انرژی داخل قارچ کومبوجا باعث مداوای بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد، زیـرا باعـث مـی‌شـود تمـامی بافت‌های بدن فعال شده و چرک و کثافت‌های داخل آن را از طریق سم بدن (عرق، ادرار، مدفوع و...) دفع کند و همین‌طور روی سیستم گردش خون در بدن بسیار تأثیر می‌گـذارد و آن را کـاملاً مـنظم و تصفیه می‌کند.

همین خاصیت قارچ کومبوجا باعث می‌گردد که سلول‌های نیمه مرده و کسل و تنبل بدن فعال شـده و مثل قبل کار خود را از اول شروع کنند، البته این را متذکر می‌شوم که انرژی داخل قـارچ کومبوجـا باعث افزایش میزان انرژی در بدن موجودات زنده و انسان می‌گردد و همین خاصـیت قـارچ کومبوجـا است که باعث خوب شدن بیماران ناعلاج و سخت می‌گردد، از قبیل:

۱–سرطان، ۲–فشارخون، ۳–چربی خون، ۴–دیابـت (قنـد)، ۵– آلـرژی، ۶–روماتیسـم، ۷–سـیاتیک، ۸–آرتروز، ۹–آرتریت روماتوئید و ... .



تحت‌تأثیر قرار گرفتن قارچ کومبوجا

به علت داشتن شعور در قارچ کومبوجا اگر شخصی بتواند با شعور قارچ کومبوجای خود ارتباط برقرار نماید. قارچ کومبوجا هم نسبت به انرژی‌های بدن شخص عکس‌العمل نشان می‌دهد. تحقیقات و بررسی‌های که روی شعور و انرژی قارچ کومبوجا انجام شده باعث این واقعت شده است که این قارچ کومبوجا از لحاظ شعور و انرژی بسیار حساس می‌باشد. یکی از افرادی که در این زمینه تحقیق نموده است میگویید:

((یکبار که خیلی سخت بیمار شده بودم و خیلی زجر می‌کشیدم تمامی قارچ‌های من کپک زد، در طول مدت بیماری‌ام چندین بار قارچ کومبوجا را درست کردم ولی بعد از چند روز با توجه به شرایط مناسب رشد، کپک می‌زد.

وقتی که سلامتی‌ام را باز یافتم دیگر هیچ‌گاه قارچ کومبوجایم کپک نزد. چند بار هم که از لحاظ روحی عذاب می‌کشیدم و خیلی فشار روحی‌ام شدید بود، قارچ کومبوجایم کپک زد و بعد از برگشتن به حالت عادی، قارچ کومبوجا هیچ‌گاه کپک نزد و بهترین مخمّر را هم برداشت کردم. (از آزمایشات و تحقیقات بالا نتیجه می‌گیریم که قارچ کومبوجا انرژی و شعور دارد)

قاصدک Taraxacum



معرفی گیاه

گل قاصد با نام علمی Taraxacum متعلق به تیره مینا یکی از گیاهان دو لپه می‌باشد. این گیاه برای اکثر افراد آشناست؛ برای باغدارها، این گیاه مقاوم و سرسخت، حکم علف هرز را دارد. ولی در عین حال افراد کمی هم اطلاع دارند که این گیاه یک گیاه دارویی است. قاصدک از خانواده گیاهانی مانند گل آفتابگردان، ترب سیاه) تیره گیاهان ریشه‌ای)، ارنیقه، گیاه نعل اسبی و کاملیاست. گل قاصد ک که به نامهای هند باءبری، خبر آور و خس‌بری نیز معروف است. گل قاصد در وسط چمن، حاشیه شوره‌زار، کنار جاده‌ها و اراضی بایر و بطور کلی در همه جا می‌روید و شاید دلیل آن این است که طبیعت می‌خواهد به انسان بگوید که در هر نقطه‌ای زندگی می‌کند احتیاج به این گیاه دارید و هنگامی که آنرا با وسایل مکانیکی و شیمیایی از بین می‌برید دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می‌آورد.

گل قاصد در حدود ۱۵ نوع مختلف دارد .زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست دارد و شـهد زیـادی از آن بدست می‌آورد. برگهای جوان گل قاصد را معمولاً با سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ اسـت بایـد آنرا با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمتهای مختلف گیاه مانند ریشه، بـرگ و شـیرابه آن در طـب استفاده می‌شود.




گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه دارای ریشه‌ای اسـت به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد که پر از شیرابه سفید رنگی می‌باشد. فاقد سـاقه بـوده و دارای فرمهـا و واریته‌ها و گونه‌های متعدد با ظاهر متفاوت می‌باشد.



در بین پایه‌های آن نمونه‌هایی یافت می‌شود که ارتفاع ساقه منتهی به گل آنها از ۲ تا ۵۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای گل قاصد سبز رنگ و بریدگیهای مثلث شکل و نوک تیز دارد و بر روی سطح زمین می‌باشد. از وسط برگهای آن که بر سطح زمین واقع هستند دمگلی خارج می‌شود که به یک کاپیتول مرکب از گلهای زبانه‌ای زرد رنگ یا به رنگ زرد زعفرانی ختم می‌گردد. میوه‌اش در انتها منتهی به یک دسته تار ابریشمی سفید رنگ یا به ندرت خرمایی رنگ می‌شود. پراکندگی جغرافیایی: پراکندگی این گیاه در کره زمین به نحوی است که در غالب نواحی اروپا، شمال و مغرب آسیا، شمال آفریقا و آمریکای شمالی می‌روید.



ترکیبات شیمیایی

ریشه این گیاه در فصول مختلف و بر حسب زمانی که از زمین خارج می‌شود ترکیب شیمیایی متفاوت دارد. مثلاً در تابستان مقدار شیرابه ریشه زیادتر از فصول دیگر است در حالی که در پاییز اینولین آن افزایش می‌یابد و حتی مقدارش به ۲۵ درصد می‌رسد.

ضمناً اگر ریشه تازه یا خشک گیاه مورد بررسی قرار گیرد ترکیبات شیمیایی آن تفاوت محسوس با یکدیگر نشان می‌دهد.

تلخی برگ گیاه در بهار ولی تلخی ریشه آن در فاصله بین تیر و مرداد به حداکثر می‌رسد. ریشه این گیاه دارای ماده‌ای به نام تراکزاسین، کولین، یک ماده رزینی، قندهای مختلف و اسیدهای چرب می‌باشد.

ریشه گیاه اگر در پاییز از زمین خارج شود در هوای آزاد خشک شود دارای موادی نظیر موسیلاژ، تانن و مقدار کمی اسانس است.

برگ این گیاه دارای تراکزاسین، اینوزیت، موسیلاژ، قندهای مختلف و یک ماده رزینی می‌باشد.



خواص درمانی

به عنوان دارو در داروخانه‌ها به صورت تکه تکه شده (برگ‌ها، ساقه گل دار گیاه، ریشه) عرضه می‌شود. مخلوط با آب، خاصیت ادرارزایی دارد. این گیاه در مراحل پیشرفته باعث تحریک فعالیت غدد فعال در سوخت و ساز بدن می‌شود.

از موارد استعمال این گیاه، درمان درد صفرا و کبد، یرقان و رماتیسم و بیماریهای پوستی در مراحل اولیه است. قاصدک علاوه بر خاصیت درمانی، در بسیاری از مناطق در فهرست غذاها قرار می‌گیرد.



در بعضی مناطق از برگهای تازه و جوان این گیاه سالاد خوشمزه‌ای تهیه می‌شود که به دلیل ویتامین فراوانش مفید است.

این گیاه از نظر پزشکی قدیم ایران سرد و خشک است و از دیرباز برای درمان بیماریهای کبدی بکار می‌رفته است.

قابض و مقوی معده است.

خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می‌کند.

قاعده آور است.

برای ازدیاد شیر نافع است و خانمهای شیر ده باید مقداری از آنرا با سالاد بخورند.

خنک کننده و معرق است.



ترشح صفرا را زیاد می‌کند.
خون را تصفیه می‌کند.
از عصاره آن شیاف درست می‌کنند که برای رفع ورمهای داخل آلت تناسلی خانمها و رحم مفید است.
خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است.
ضماد ریشه آن را در محل نیش عقرب یا زنبور و یا مار می‌گذارند که بسیار مفید است.
اوره را رفع می‌کند.
کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
درمان کننده اگزما و بیماریهای پوستی است.
درمان کننده کم خونی است.
رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.
دم کرده یا جوشانده ۳۰ تا ۶۰ در هزار ریشه یا برگ گیاه، شیره تازه گیاه به مقدار ۵۰ تا ۱۵۰ قاشق سوپخوری در روز، مخلوط ۱۰۰ گرم شیره تازه گیاه در ۱۸ گرم الکل ۹۰ درجه و ۱۵ گرم گلیسیرین و ۱۷ گرم آب به مقدار یک تا دو قاشق سوپخوری در روز.



قدومه شیرازی Alyssum Hirsutum



معرفی گیاه

نام علمی Alyssum Hirsutum

گیاهی است یک ساله به بلندی ۱۰–۵ سانتی متر، شاخه‌های آن از قسمت پایینی گیاه منشعب شده و انشعابات به صورت افراشته و بسیار شکننده هستند.

برگ آن کشیده– قاشقی، دارای نوک کند، دندانه‌های کوتاه در نصفه بالایی برگ. دمبرگ پوشیده از کر ک ها و پرزهای ستاره‌ای است. میوه از نوع خورجینک، تخم مرغی پهن نوک دار، بدون کرک دارای بال و در حالت رسیدن قرمزرنگ است.

دانه‌ها بخش دارویی گیاه را تشکیل می‌دهند. دانه‌ها گرد، پهن و خاکستری هستند دارای پوشش نازک موسیلاژی هستند که در کناره‌های دانه به صورت بال کوتاه و سفیدرنگ مشهود است.



در زمان رسیدن میوه که پوسته آن به رنگ زرد دیده می‌شود جمع آوری می‌گردد.

آنچه تحت نام قدومه در بازار دارویی ایران ارائه می‌شود عبارت است از قدومه شیرازی و قدومه شهری.

قدومه شهری دانه‌های گیاه Lepidium Perfoliatum از خانواده شب بو است که به جای دانه‌های قدومه شیرازی با نام عمومی قدومه ارائه می‌شود.

قدومه شیرازی در کشورهای مصر، عربستان، فلسطین، ایران، پاکستان و عراق انتشار دارد.

جنس قدومه در ایران ۲۷ گونه گیاه یک ساله و چندساله دارد که از این بین ۷ گونه انحصاری ایران هستند. دانه انواع قدومه ها دارای کاربردهای دارویی است و تعدادی از گونه‌ها نیز به عنوان گیاه زینتی پرورش داده می‌شوند. گونه‌های زینتی عمدتاً غیربومی و وارداتی هستند. قدومه ها به خاطر گل‌های کوچک و پرپشت و معطرشان کاشته می‌شوند.



سریع رشد می‌کنند و انبوه می‌شوند. گونه‌ای که در اینجا معرفی می‌شود دارای برگ‌های سرنیزه‌ای به رنگ سبز– خاکستری و گل‌های سفیدرنگ است که در تابستان و اول پائیز پدیدار می‌شوند. مکان آفتابی، خاک مرغوب غنی از مواد آلی و به خوبی زهکشی شده را می‌پسندد. نسبت به سرما مقاوم است و در حاشیه باغچه، کنار دیوار و باغچه‌های سنگی کاشته می‌شود.



گل‌هایش بادوامند و برای طولانی شدن دوره گلدهی باید مرتباً گل‌های پژمرده را چید.

تکثیر آن از طریق کاشت بذر در اول بهار در شرایط گلخانه یا اواخر بهـار در هـوای آزاد و نیـز قلمـه چوب نرم در اواخر بهار امکان پذیر است. بهتر است فاصله کاشت ۲۳ تا ۳۰ سانتی متر در نظر گرفتـه شود. حداکثر بلندی این گیاه به ۱۵ و گستردگی آن به ۳۰ سانتی متر می‌رسد. معمـولاً پـس از دوران گلدهی قسمت‌های فوقانی قطع می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

دانه‌های این گیاه حداقل حاوی ۱۵ درصد موسیلاژ هستند.



خواص درمانی

قدومه شیرازی یا تودری از نظر طب سنتی ایـران گـرم و مرطـوب اسـت بـه درجـه اول و از ایـن رو رطوبت دهنده خوبی است و به لحاظ رطوبتی که دارد
چاق کننده و آرامش بخش اطفال و بزرگسالان است و مقوی کبد است و بعلت لعاب فراوانی کـه دارد برای یبوست کودکان بسیار مفید است و یکی از ترکیبات مهم چهار تخمه است.
قدومه بعلت موسیلاژ آن دارای اثر امولینت است.
از قدومـه عمـدتاً بـه عنـوان نـرم‌کننـده سـینه، برطـرف کننـده سـرفه و ملـین اسـتفاده مـی‌شـود.
در طب سنتی از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می‌نموده‌اند.
از قدومه عمدتاً به عنوان نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین استفاده می‌شود.
در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می‌کرده‌اند.
۹-۶ گرم دانه قدومه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بخیسانید.
سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

عوارض جانبی

به دلیل احتمال حضور ترکیبات گلوکز اینـولاتی در دانـه قدومـه، امکـان بـروز اخـتلالات تیروئیـدی (به دلیل خاصیت آنتی تیروئیدی ترکیبات گلوکز اینولاتی) باید در نظـر گرفتـه شـود. در صـورتی کـه دانه‌های قدومه به صورت خشک مصرف شوند امکان احتمال بروز انسداد مری وجود دارد. در مصرف مقادیر زیاد ممکن است به صورت موقتی باعث نفخ و بزرگی شکم شود و حتی خطر انسداد روده هـم وجود دارد. به دلیل کاهش زمان انتقال مواد در دستگاه گـوارش ممکـن اسـت در جـذب سـایر مـواد اختلالاتی بروز کند.

موارد احتیاط

دانه‌های قدومه حتماً باید با آب کافی مصرف شوند. در افراد مبتلا به انسداد روده نبایستی به کار رود. به دلیل احتمال دارا بودن ترکیبات گلوکز اینولاتی باید با احتیاط مصرف شود. در افراد مبتلا به اختلالات تیروئیدی (مثل گواتر) نباید به کار رود.



قره گیله یا قره‌قاط Bilberry



معرفی گیاه

قره گیله گیاهی است که طول آن به ۱۶ اینچ می‌رسد، این گیاه دارای برگهای بیضوی و نوک تیز با گلهای صورتی و سفید ریز است، که در خلال ماههای آوریل و ژوئن غنچه باز می‌کنند. در اواخر تابستان، دانه‌های سیاه ارغوانی آن برای چیده شدن آماده می‌شوند.

این گیاه در زمرهٔ گیاهان خانگی از تیره سیاه گیله است و میوه آن بیشتر مزه و ظاهر سیاه گیله آمریکایی را دارد. میوه آنرا می‌توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسرها بکار برد.

بوته‌های نیمه درختچه‌ای, درختچه‌ای و گاهی درختان کوچک ایستاده یا ایستاده و افتان هستند که غالباً" بر اثر انشعاب ساقه‌ها از پایین, منظره انبوه و متراکم دارند. برگ‌ها دارای دمبرگ کوتاه, کامل یا دندانه‌دار, غشایی, بیضی یا تخم مرغی و بی دوام و زودافت هستند. گل‌ها سفید یا صورتی, آویخته ودارای دمگل کوتاه, با کاسه‌ای کامل یا دارای ۴ تا ۵ لبه کوتاه, با ۸ تا ۱۰ پرچم و جام استکانی شکل هستند. میوه آن سته, سیاهرنگ, کروی و در انتها اندکی مورب است. گونه ایرانی آن موسوم به Vaccinium Arctostaphylos با نام محلی سیاگیله در جنگلهای طالش, فومن, کلاردشت و لاجیم می‌روید.



V.ArctostaphylOS را بـا نـام محلـی سـیاه گیلـه (نه قره قاط, چون ایشان معتقد است که قره قاط همان Ribes Orientale است) معرفی کرده و خصوصـیات آن را چنین بیان می‌دارد:

سیاه گیله درختی است کوچک و یا درختچه ایسـت بـه ارتفاع ۳ متربرگهای آن تقریباً بـدون دمبـرگ و پهنـک غشایی و ریزان و بیضی شکل یا تخم مرغی کشیده بـه طول ۳–۸ سانتیمتر می‌باشد.

گلهای آن استکانی شکل سفید مایل به سبز یا صورتی و ارغوانی خیلی روشن به طـول ۶–۸ میلیمتـر است. میوه‌های آن سته گرد و به رنگ ارغوانی تیره یا سیاه به قطر ۶–۸ میلیمتر بوده و نام محلی آن در فومن و شفت سیاه گیله است.

استاد زرگری در مورد این گیاه میگویید یک گونه از واکسینیوم ها در ایران به حالت وحشی وجود دارد که آن هم در تیره جداگانه‌ای به نام واکسینیاسه جای داده می‌شود.

البته برخی از انواع زینتی متعلق به تیره اریکاسه و سرده‌های رودودندرون و آزالئا نیز وارد ایـران شـده است.

و همچنین استادآزادبخت درمورد این گیاه می‌گوید گونه واکسینیوم موجـود در ایـران را قـره‌قـاط یـا سیاه‌دار با نام علمی V.Arctostaphylos است وی اظهار می‌دارد که ایـن گونـه در جامعـه راشسـتان جنگل‌های شمال ایران می‌روید و دارای میوه تقریباً" کروی به رنگ قرمز تیره کـه اغلـب دم میـوه و باقیمانده کلاله روی آن دیده می‌شوند.

البته قره قاط یا سیاه گیله را دارای میوه‌ای سته ای گرد به رنگ ارغوانی یا سیاه است که در جنگلهای ارسباران می‌روید.



برخی از محققین نام علمی قره قاط یا واکسینیوم ایرانی را .Vaccinium Myrtillus L توصیف کرده و آن را یک گیاه دارویی مفید دانسته‌اند.

در حالی که در برخی دیگر از منابع علمی فارسی زبان, واکسینیوم موجود در ایران همان Caucasian Whortleberry (به زبان انگلیسی) یا Airelle (به زبان فرانسوی) معرفی و اسم علمی آن V.Arctostaphylos اعلام شده است.

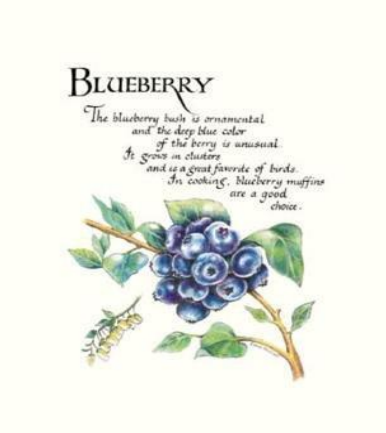
در هرشکل قره قاط، گلوله بنفش سیری است که شکل گل کوچکی ته اش حک شده .قره قاط ها کمی ماتاند .بعضی‌هایشان مزه انگور بی مزه می‌دهند.

بعضی‌هایشان عطر ریحان دارند.

بعضی‌هایشان هم کمی شیرین‌اند.

از خانواده قره قاط (Ericaceae) می‌توان به گیاه انگور خرس (Arcotostaphy uva-ursi)، بصورت درختچه‌ای، در اروپا و شمال آفریقا می‌روید و میوه آن بصورت شفت است. مهم‌ترین ترکیب در برگ این گیاه آربوتین است که این ترکیب اثر پایدار کردن رنگ در تصاویر عکاسی دارد و از نظر درمانی دارای خاصیت مدر و ضدعفونی کننده مجاری ادراری است.

اسانس ((وینترگرین)) دارای اثر ضد عفونی کننده و ضد درد است. برگ این گیاه دارای تانن و میرتین لین و میوه آن دارای قندهای مختلف و اسیدهای آلی است. برگ گیاه دارای اثر مقوی، کاهنده قند خون و ضد عفونی کننده است. به میرتیل لین، انسولین گیاهی می گویند چون دارای اثری شبیه انسولین است. باید توجه نمود که از گیاهان دارویی از جمله قره قاط در دیابت غیر وابسته به انسولین و تحت نظر پزشک می‌توان استفاده نمود.



ترکیبات شیمیایی

مهمترین ترکیبات موجود در میوه و عصارۀقره گیله. ترکیبات گلوکزی بـه نـام" آنتـی سیانوسـیدها" است. این ترکیبات به تشکیل مویرگهای قویتر کمک می‌کند، گردش خون به تمـامی نقـاط را بهبـود می‌بخشد و کاهش چسبندگی پلاکت خون را سبب می‌شود و از انعقاد خون جبوگیری مـی‌کنـد. ایـن عناصر رنگدانه ای که قدرت بینایی در شب را تقویت و به چشم در سازگاری با تصورات نور سازگاری پیدا کند، کمک می‌کنند. برگهای قره گیله از نظر"کرومیوم" غنی هستند، و احتمالاً بدین خاطر اسـت که می‌توانند در کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت مؤثر واقع شوند. قره گیله خشک شده حـاوی مقدار زیادی
"تانیس و پکتین" است که این مواد با اثر قابض خود التهاب ایجاد کننده اسهال را کنترل می‌کند.

اشکال موجود

قره گیله، را می‌توان به صورت تازه یا خشک شده مصرف کرد. می‌توان از قره گیلـه تـازه یـا خشـک شده یا از برگهای آن چای تهیه کرد. عصاره آن به صورت کپسولهای پودری عرضه مـی‌شـود و بایـد دارای محتوای ۲۵ درصد عناصر آنتی سیانوسید استاندارد شده باشد. عصاره آن حاوی بالاترین درصـد آنتی سیانوسید است، که در اصل, وثرترین شکل مصرفی قره گیله تلقی می‌شود.

خواص درمانی

آنتوسیانوزیدهای قره‌قاط مقوی و محافظ عروق بـوده، در درمـان اخـتلالات عروقـی و بیمـاری غیـر التهابی شبکیه به کار می‌روند.
محققان بیمارستان دانشگاه «والم» در سویل اسپانیا با انجام تحقیقاتی ثابت کرده‌اند که چای سبز، آب قره قاط و برخی خوردنی‌های طبیعی دیگر از رشد دریچه هلیکوباکتر که به عفونی شدن پوشش معده می‌انجامد، جلوگیری می‌کند.
شواهد نشان می‌دهد که در برخی افراد، مصرف روزانه یک لیوان آب کران بری (Cranbery) یا قـره قاط از عفونت‌های مثانه جلوگیری نموده است.

برای مصرف کران بری بهتر است که یک لیوان غلیظ (با کیفیت مطلوب آن) یا دو لیوان رقیق از آن استفاده شود. ولی معمولاً توصیه می‌شود که همراه با وارفارین مصرف نشود.

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که قره قاط که به خاطر اثرش در کمک به درمان عفونت‌های ادراری شناخته شده است، ممکن است همچنین به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کند. به نظر می‌رسد همان ترکیبات چسبنده‌ای که در این میوه قرمز کوچک مانع رشد باکتری‌ها در مثانه می‌شوند، می‌توانند از تجمع باکتری‌ها بر روی دندان جلوگیری کنند. دانشمندان در مرکز پزشکی دانشگاه راچستر در نیویورک متوجه شدند که قره قاط می‌تواند پلاک‌های دندانی را برطرف کند. پلاک دندانی ماده چسبناک تشکیل شده از ذرات غذا، بزاق و اسید است که محل جایگزینی باکتری‌ها است که نهایتاً باعث تحریک لثه‌ها می‌شود. هدف نهایی پژوهشگران آن است که با استخراج موادی که در قره قاط این خاصیت حفاظتی را ایجاد می‌کنند و افزودن آنها به خمیر دندان یا دهان شویه از این اثرات مفید استفاده کنند.

میوه و برگهای قره گیله در تهیه داروهای گیاهی کاربرد دارند. میوه آن حاوی ترکیباتی به نام "آنتی سیانوسید" است که گفته می‌شود رگهای خونی را تقویت می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و می‌توان از آن در درمان اختلالات چشمی نظیر رتینوپاتی دیابتی، آب مروارید و آب سیاه و اختلالات گردش خون در بدن نظیر رگهای واریس و بواسیر استفاده کرد. این ترکیبات همچنین شبکیه را (بخشی از چشم که دید در شب را تقویت و به چشم کمک می‌کند تا با تغییرات نور سازگاری پیدا کند)، تقویت می‌کنند. خلبانان بریتانیایی در طول جنگ جهانی دوم قبل از عزیمت به عملیات بمباران شبانه قره گیله مصرف می‌کردند چون در اثر مصرف آن قدرت بینایی آنها تقویت می‌شد.

برگهای قره گیله، برای کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی مورد استفاده قرار گرفته است، لیکن هیچگونه اسناد و مدارک مستندی دال بر موفقیت این نوع درمان وجود ندارد. هر چند مصرف قره گیله در هر میزان بی خطر است، اما اگر برگهای این گیاه در مقادیر بالا و به مدت طولانی مصرف شود سمی است. به همین دلیل، مصرف کم و محدود آن توصیه می‌گردد.

قره گیله خشک در طول سالیان متمادی برای درمان اسهال مورد مصرف بوده است. این گیاه حاوی میزان بالای "تانین" است، که به کنترل و کاهش التهاب روده‌ای (که سبب اسهال می‌شود) کمک می‌کند.

عصاره قره گیله، نی زمی تواند معده را در مقابل عارضه اولسر حفاظت کند. این ماده تولید موکوس معده را، که در مقابل اسیدهای هاضمه مقاومت می‌کند، تحریک می‌کند. چون این ماده عضلات را شل می‌کند، در تسکین درد ناشی از انقباضهای قاعدگی می‌تواند مؤثر واقع شود.

شکل دارویی

پروستیز – کمپلکس درخت نخل بادبزنی (۳۰ کپسول)
این فرمول حاوی روغن تخم کدو حلوایی، pygeum و میوه قره قاط است. این ترکیب عملکـرد سـالم پروستات را تأمین می‌کند. برای التیام بزرگی خوش خیم پروسـتات کـه باعـث تکـرر ادرار در مـردان می‌شود بسیار مناسب است.
قره گیله حاوی ترکیبات و عناصری است که سیستم گردش خون را تقویت می‌کند. لذا مـی‌توانیـد از آن به عنوان یک درمـان پیشـگیرانه، در صـورتی کـه از نظـر سـابقه خـانوادگی دارای مشـکلات و اختلالات گردش خون نظیر واریس، بواسیر یا آرترواسکلروز هستید، استفاده کنید. قره گیله همچنـین به سلامتی بینایی نیز کمک می‌کند و می‌توان آنرا برای پیشگیری از بروز اختلالات چشـمی ناشـی از پیری یا بیماری دیابت مانند آب مروارید، آب سیاه، دژنراسیون ماکولا یا رتینوپاتی دیابتی مصرف کرد. قره گیله در درمان اسهال نیز مؤثر است اما اگر این عارضه بیشتر از سه یا چهار روز طول بکشد، بایـد با پزشک خود مشورت کنید.
برای درمان اختلالات چشم و گردش خـون: عصـاره اسـتاندارد قـره گیلـه (حـاوی ۲۵ درصـد آنتـی سیانوسید) به صورت کپسول و میزان مصرفی آن معادل ۴۸۰ میلی گـرم در روز در دو یـا سـه نوبـت است و پس از بهبودی، باید مصرف آن روزانه ۲۴۰ میلی گرم ادامه یابد. هـدف از تـداوم مصـرف آن پیشگیری از بیماری است.
برای درمان اسهال: ۵ تا ۱۰ قره گیله خشک کوبده شده را در آب سرد حل کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس از صافی عبور دهید و مصرف کنید.

برای درمان دیابت

یک لیوان آب جوش را روی بیش از ۱ گرم (تقریباً ۱ ۲/۱ قاشق چیاخوری) برگ قـره گیلـه بریزیـد و پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آنرا از صافی عبور دهید. مصرف طلانی مدت بایـد حتمـاً زیـر نظـر پزشـک معالج باشد.

نکات احتیاطی

میوه و عصاره قره گیله بی خطر است و عوارض جانبی شناخته شده‌ای ندارند. مصرف آنها در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است. برگ آن اگر صحیح مصرف شود خطری ندارد، اما نباید میزان مصرف آن در مدت طولانی بالا باشد چون احتمال مسمومیت وجود دارد.

کشف روشی نوین برای تقویت حافظه و میوه قره قاط

محققان اعلام کردند که مصرف نوعی ماده شیمیایی موجود در شکلات، چای، انگورو قره قاط به ویژه اگر با ورزش کردن همراه شود به دلیل بهبود جریان خون در مغز می‌تواند موجب تقویت حافظه شود.

این مطالعات که نتایج آن در مجله آمریکایی نوروساینس منتشر شده بر روی موش‌های آزمایشگاهی صورت گرفته است.

دانشمندان هم اکنون در نظر دارند این ماده شیمیایی را که «اپی کاتچین» نام دارد بر روی حافظه و جریان خون مغزی در حیوانات بزرگتر و البته انسانها در ترکیب با ورزش کردن، مورد مطالعه قرار دهند.

این ماده شیمیایی خوراکی یکی از گروه مواد شیمیایی موسوم به فلاوانل‌ها هستند که در مواد غذایی خاص از قبیل شکلات، چای، انگور و قره قاط یافت می‌شوند.

مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که ترکیب آنتی اکسیدان برای بهبود و حفظ سلامت قلب و عروق مفید است.

حمله به ویروسها با آبمیوه



آب میوه قره قاط (میوه درخت قره قاط) مـی‌توانـد بـه از بـین بـردن باکتریهایی که باعث عفونتهای ادراری می‌شود، کمک کند. همچنـین ایـن آبمیـوه مـی‌توانـد بـه جنـگ ویروسـهای روده و معـده بـرود. آزمایشاتی که بر روی ویروسهای حیوانی در آزمایشگاهها انجـام شـد، نشان می‌دهد که آبمیـوه قـره قـاط از عفـونی شـدن سـلولها توسـط ویروسها جلوگیری می‌کند. بخصوص اثر این آب میوه در زنان بیشتر است و باعث کاهش عفونتهـای ادراری در آن‌ها می‌شود. البته هنوز دانشمندان مطمئن نیستند که این آبمیوه از کدام دسـته عفونتهـا، ویروس یـا باکتریهـایی جلـوگیری بـه عمـل مـی‌آورد، امـا در حـال بررسـی ایـن موضـوع هسـتند. لازم به ذکر است که عفونتهای روده‌ای و معده‌ای باعث دل درد شدید و اسهال می‌شود تا جـایی کـه حتی گاهی باعث مرگ می‌شود. بنابراین پزشکان مصرف این آبمیوه را به ایـن نـوع بیمـاران توصـیه می‌کنند.

قره قاطهای ترش مزه برای سلامتی مفیدند

قره قاطهای ترش مزه برای سلامتی مفیدند که از عصاره آن شیره، آب میـوه، معجـون و ... درسـت می‌کنند.

بنا به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز، به نقل از خبرگزاریCNN ، این میوه قرمزترش مزه بیشتر در کشورهای اروپایی و آمریکا پرورش می‌یابد که از عصاره آن در ترکیب معجون، مربا و حتـی انواع لوازم آرایشی و لوازم بهداشتی از جمله صابون استفاده می‌شود. قره قاط های تـازه و یـخ زده در عصاره شربت و خشک شده آن در خوراکهای مختصر و همچنین در گیاهان گندمی و تولیدات دیگـر استفاده می‌شود که در حدود ۱۰۵ میلیون دلار قیمت دارند. یکی از عوامـل رونـق اقتصـادی آن ایـن است که برای سلامتی مفید است.

تولیدات این محصول عبارتند از: بستنی محبوب قره قاط، وسایل آرایشی که از چربی دانـه قـره قـاط درست می‌شوند، انواع شوینده هاو دانه قره قاط را در واشنگتن، کلبمیا، بریتانیا، و کبک کانادا پـرورش می‌دهند. همچنین رستوران‌ها از این میوه برای سالادها و انواع دسرها و چاشنی‌ها استفاده می‌کنند.

تناسب اندام با قره قاط

پختن این میوه‌ترش و خوش آب و رنگ بسیار لذت بخش است. قره قاط از سـوزش مجـاری ادرار در صورت ابتلای شما به بیماری دستگاه تناسلی جلوگیری می‌کند. این میوه سرشار از آنتـی اکسـیدان و ویتامین آ و ویتامین سی است. نیم فنجان قره قاط تازه تنها ۲۵ کـالری دارد. از همـین رو هـر وعـده دست کم یک فنجان پر آن را میل کنید. قره قاط خرد شده و تازه را روی سالاد بپاشید یا خشک شده آن را به کلوچه یا سالاد کلم بیفزایید.

قهوه Coffee



معرفی گیاه

درخت قهوه که برگ‌هایی همیشه سبز و زیبا دارد، گیاهی است از تیره Coffee که دانه‌های آن را به صورت‌های مختلف همچون پودر و خرده‌های ریز ودرشت به فروش می‌رسانند. بیش از یک سوم مردم جهان قهوه را دوست دارند و مصرف می‌کنند.

واژه قهوه، برگرفته از زبان عربی و به معنای تحریک کننده و زایل کننده اشتها است. و برخی از مورخان، پیشینه این واژه را به کشور اتیوپی نسبت می‌دهند.

درخت قهوه بین ۷ تا ۱۰ متر بلندی دارد و درهوای گرم و مرطوب رشد می‌کند. این درخت گل‌هایی کوچک و سپید دارد که بوی آن بی شباهت به بوی یاسمن نیست .

همچنین اندازه دانه‌های قهوه، بین ۱۵ تا ۱۸ میلی متر است که در آغاز، رنگ سبز و پس از رسیدن، رنگ گیلاس به خود می‌گیرد.

از این رو در بعضی کشورها به درخت گیلاس هم شهرت دارد. دانه‌های قهوه دو به دو به یکدیگر چسبیده‌اند و پرده نازکی میان دانه‌ها وجود دارد که آن‌ها را از هم جدا می‌کند.



تهیه قهوه در کشورهای جهان متفاوت است، اما اغلب آن را با آب جوش، بخار آب و یا از طریق گذراندن آب جوش از پودر آن تهیه می‌کنند. بهترین قهوه جهان از نظر بو و طعم، از بوته‌ای به نام Arabica به دست می‌آید که در برزیل به خوبی رشد می‌کند و از آن جا به سراسرجهان صادر می‌شود.

بعد از برزیل، بهترین قهوه که طعم و بویی مطبوع دارد متعلق به کشور تانزانیا و اتیوپی است. همچنین در آمریکا اغلب، قهوه را با بخار آب درست می‌کنند که به آن اسپرسو (Espresso) می گویند.

قهوه خشک، صورت برشته و ساییده میوه لوبیامانند درختی است که در اصل بومی مناطق استوایی آفریقا بوده است. گویا بومیان آفریقا از روزگار قدیم دانه‌های برشته قهوه را می‌جویده و می‌خورده‌اند. نخستین بار در قرن چهاردهم میلادی، بازرگانان عرب، قهوه را از سواحل شرقی آفریقا به یمن بردند و از آن زمان به بعد یمن به مرکز صدور این کالای نوظهور تبدیل شد. شهرهای بزرگ خاورمیانه، دمشق، شام، حلب، بغداد و کم کم قاهره و استانبول، اولین مشتریان قهوه بودند. یک قرن بعد دیگر نوشیدن قهوه جزو عادت‌های ثابت اعیان ترکیه عثمانی شد، به طوری که در سال ۱۶۶۹، وقتی سلیمان آقا، سفیر سلطان عثمانی به دربار لویی چهاردهم می‌رود، دیگر نمی‌تواند بدون قهوه سفر کند! سلیمان آقا به پاریس رفت و در منزل شخصی خود اقامت کرد و به این ترتیب رجال و خانم‌های دربار فرانسه در منزل سفیر سلطان عثمانی، برای نخستین بار با راه و رسم نوشیدن قهوه آشنا شدند و ظاهراً این نوشیدنی تلخ آنقدر به مذاقشان شیرین آمد که چندی بعد شروع کردند به وارد کردن قهوه از خاورمیانه به پاریس. علاوه بر این، جنگ‌های مکرر قرن ۱۶ و ۱۷ میلادی نیز در رواج قهوه مؤثر واقع شد. سربازان ترک در جنگ‌هایی که میان امپراتوری عثمانی و امپراتوری اتریش و مجارستان جریان داشت، نوشیدن قهوه را به قلمرو هابسبورگ و سپس آلمان و ایتالیا نیز سرایت دادند. به این ترتیب کم کم قهوه از حالت گیاهی بومی و ناشناس به نوشیدنی همه گیر و مشهور تبدیل شد. نخستین قهوه خانه یا کافه اروپا هم در اوایل قرن هفدهم در بندر ونیز که پایگاه ورود قهوه به اروپا بوده است، باز شد .بعدها هلندی‌ها و انگلیسی‌ها نهال قهوه را به مستعمرات خود بردند و کشت و پرورش قهوه را در مزارع وسیعی در هندوستان، سیلان و جاوه آغاز کردند.



نوشیدن قهوه از همین کشورها انـدک انـدک بـه آمریکـای مرکـزی و جنوبی هم گسترش یافت تا امروز که بیشترین مقدار قهوه در آمریکای جنوبی تولید می‌شود و بزرگترین مصرف کننده آن، آمریکـای شـمالی است.

در ایران نیز شایع‌ترین نوع قهوه، نسکافه است که با ریختن آب جوش بر روی یک قاشق قهوه فراهم می‌شود. درقرن شانزدهم مصرف قهـوه در مصر بسیار شایع بود و بیشتر، افراد مذهبی آن را به کار می‌بردند تـا بتوانند بیدار بمانند و به عبادت پروردگاربپردازند.

اما بعدها هنگامی که دریافتند این ماده ضربان قلب را افزایش می‌دهد و موجب اعتیاد می‌شود، خریـد و فروش و مصرف آن را ممنوع ساختند وافراد متخلف را به شدت مجازات کردند، ولی چون مـردم آن را دوست داشتند، در این راه موفقیتی کسب نکردند.

ابوعلی سینا حکیم بزرگ ایران، حدود هزار سال قبل در کتاب خود شرح جامعی در مـورد قهـوه آورده که البته ایرانیان در آن عصر بر آن نام بونو (Buno) نهاده بودند و بوعلی نیز همین واژه را به کار بسته است.

این واژه‌ای است که هنوز در اتیوپی آن را به کار می‌برند. بـوعلی سـینا قهـوه را بـه منظـور تحریـک بیماران افسرده، مورد استفاده قرار داده است.

بر اساس آمارهای به دست آمده، ۸۹ درصد مردم جهان، قهـوه، چـای و یـا هـر دوی آنهـا رامصـرف می‌کنند. ۴۰ درصد آن‌ها ترجیح می‌دهند چای بنوشند و در صـورت عـدم دسترسـی بـه چـای، قهـوه می‌نوشند و حدود ۳۰ درصد مردم دنیا نیز، قهوه را ترجیح می‌دهند و درنبودن قهوه به نوشـیدن چـای رضایت می‌دهند و برای ۱۵ درصد نیز میان چای و قهوه تفـاوتی وجـود نـدارد و هـر کـدام را کـه در دسترس باشد مصرف می‌کنند. ناگفته نماند که ۱۵ درصد مردم جهان نیز چای و قهوه را دوست ندارند و هیچیک را نمی‌نوشند.



از روزی که ملت‌های اروپـایی بـا طعـم تلـخ و عطـر خـوش قهـوه آشـنا شـدند تـا امـروز، همـواره جـر و بحث‌های بی پایانی میان مردم فرانسه، ایتالیا، اتریش، مجارستان، لهستان و یونان درباره این نوشـیدنی و بـر سر اینکه چه قومی قهوه را زودتـر کشـف کـرد و چـه کسانی می‌توانند یک فنجان قهوه را بهتر درست کنند، جریان داشته است.



البته ایرانیان معمولاً در این بحث شرکت نداشته و تمایل چندانی به قهوه نشان ندادند. در قهوه خانه‌های ایرانی چای به سرعت جای قهوه را گرفت و از قهوه چیزی به جز نام قهوه خانه باقی نماند، به طوری که صرفنظر از اقلیت‌های ارمنی و آسوری تا سالها رسم نوشیدن قهوه در خانه‌های ایرانی تقریباً به مجالس سوگواری منحصر شد که آنهم تقلید ناقصی از قهوه عربی بود. البته در این میان قهوه موسوم به قجری نیز جای خاص خود را در فرهنگ ایرانی باز کرد. امروز البته قهوه اقبال عمومی بیشتری در میان ما یافته است و گذشته از قهوه ترک که بسیاری از ما به خاطر فال قهوه، نوشیدن آن را از هم میهنان ارمنی خود آموخته‌ایم، اشکال گوناگون قهوه اروپایی، قهوه فرانسه، شیر قهوه، اسپرسو، کاپوچینو، قهوه فوری و کافه گلاسه نیز طرفداران فراوان پیدا کرده و به دنبال آن کافی شاپ ها و قهوه سراها در شهرهای بزرگ پر شد از علاقه مندان به نوشیدن انواع قهوه.

مقدار مصرف صحیح قهوه چقدر است؟

دکتر Varro E.Tyler استاد دانشکده داروسازی در West Lafayette Indiana می‌گوید:
"من به شما توصیه می‌کنم که نوشیدن قهوه را به ۲ فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری در روز محدود کنید".
لازم است کمی هم در مورد کافئین موجود در قهوه توضیح داده شود. کافئین خالص، شبیه به پودری سفید و ابریشمی است و حالت سوزنی دارد و دارای طعمی تلخ وبی بو است، همچنین به سهولت در آب گرم حل می‌شود و در حرارتی معادل ۴۶۰ درجه فارنهایت، ذوب شده، و به حالت مایع درمی آید.



این ماده در صنعت داروسازی بسیار پر مصرف است و به میزان اندک، دربیش از ۶۰ نوع داروی مختلف، به ویژه داروهای ضد حساسیت به کار گرفته می‌شود.

کافئین نیز همچون مواد مخدر درصورت مصرف بلند مدت، موجب اعتیاد می‌شود، اما چون این اعتیاد زیان چندانی به انسان وارد نمی‌سازد، مصرف آن در میان مردم جهان رواج یافته است. حتی بسیاری از مردم نسبت به اعتیاد آور بودن آن بی اطلاع هستند.

کافئین در طول روز به شکل‌های گوناگون مانند قهوه، برخی از نوشابه‌های گازدار وبسیاری از انواع شکلات مورد مصرف قرار می‌گیرد و در کودکان بیشتر ایجاد ناآرامی وبی خوابی می‌کند.

خردسالانی که مواد کافئین دار مصرف می‌کنند چنانچه روزی از مصرف آن خودداری کنند، امکان دارد بعضی از علائم ترک اعتیاد مانند بیخوابی، ناآرامی، احساس خستگی، کم اشتهایی و گریه زیاد بر آن‌ها عارض شود.

*کافئین موجود در یک فنجان قهوه، برابر ۱۵۰ سی سی است.

*قهوه‌ای که با آب جوش قطره‌ای تهیه شود (Brewed Drip Method) دارای ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۲۰ میلی گرم است.

*قهوه بدون کافئین که به طریقه بالا تهیه می‌شود، دارای ۳ تا ۵ میلی گرم کافئین، و میانگین کافئین ۴ میلی گرم است.

*قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۱۰۰ میلی گرم است.

*نسکافه فرانسوی قهوه آماده (Instant) = دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است.

*نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای ۱ تا ۵ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۳ میلی گرم است.

کافئین را نمی‌توان به صورت صد درصد از قهوه خارج نمود. از این رو حتی قهوه‌های بدون کافئین نیز مقدار اندکی از این ماده را دارند.

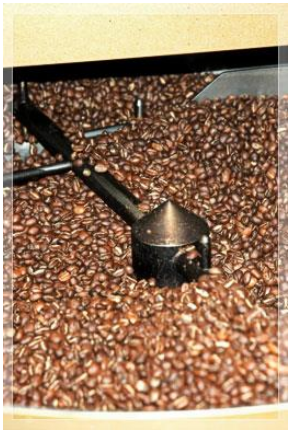
در نیمه قرن شانزدهم میلادی درانگلستان، مصرف قهوه به طور کامل رواج یافته بود، به گونه‌ای که در روزنامه تایمز، بارها این آگهی به چاپ رسید: «قهوه، شما را سالم نگه می‌دارد، به هضم غذا کمک می‌کند، چشم درد، سردرد، سرما خوردگی، سرفه و آب ریزش بینی را برطرف می‌کند و در درمان بیماری‌هایی مانند سل، نقرس و خون ریزی لثه، دارویی مؤثر به شمار می‌آید.» درج این آگهی گویای آن است که در آن زمان، مردم باور داشته‌اند که قهوه بسیاری از دردها را تسکین می‌دهد و بعضی بیماری‌ها را نیز درمان می‌کند.



بررسی و پژوهش‌های علمی در عصر ما، افزون بر موارد یاد شده ثابت کرده است که مصرف قهوه باعث هوشیاری مغز و اعصاب می‌شود، خستگی عضلات و ماهیچه‌ها را برطرف می‌کند، اشتها را کاهش می‌دهد (که این خود مانع از بروز چاقی می‌شود)، یبوست را از میان می‌برد، ماهیچه‌های شش را شل می‌کند (که باعث سهولت در امر تنفس می‌شود)، به دلیل رفع خستگی، زمان و میزان فعالیت را افزایش می‌دهد، برهمکاری عضلات چشم می‌افزاید (مهارت و دقت در کارها را افزایش می‌دهد)، مرکز تفکر را تحریک می‌کند (لذا بر قدرت قضاوت و نیروی حافظه می‌افزاید)، به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می‌دهد، و گاهی در بعضی افراد عامل تحریک قوای شهوانی می‌شود.

با این همه مصرف نامناسب قهوه، زیان‌هایی را نیز در پی دارد که وقوع اتفاقات و رویدادهای زیر را می‌توان ناشی از آن دانست: گروهی از پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که قهوه موجب پیدایش سرطان در انسان می‌شود و گروهی نیزمعتقدند که کافئین، باعث تحریک بیماران روانی می‌شود. اما واقعیت این است که هیچیک از این پژوهش‌ها را نباید به عنوان یک اصل اثبات شده علمی پذیرفت، زیرا گستره این تحقیقات اغلب محدود است و در مقابل، فرضیه‌های مخالف نیز توانایی اثبات را دارند، چنان که در سال ۱۹۹۸ میلادی یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمون‌های صورت گرفته، این نتیجه به دست آمده است که قهوه، برخی از سلول‌های سرطانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن‌ها را از رشد باز می‌دارد یا کوچک می‌کند، اما بر روی سلول‌های معمولی تأثیری ندارد.

بعضی از افراد نسبت به کافئین به شدت حساسیت دارند، به طوری که مقدار اندکی از آن، اشخاص را گرفتار هیجان می‌کند، ضربان قلبشان را افزایش می‌دهد و دچار بی خوابی می‌کند.



تأثیر کافئین بر اندام بدن

واکنش‌های متفاوت بدن در برابر کـافئین، بـه آسـتانه تحمـل افـراد بستگی دارد اما به طور کلی تأثیر آن‌ها را می‌توان چنین بیان کرد:

فشار خون

کافئین، فشار خون را افزایش می‌دهد. اگـر کسـی ۲۵۰ میلـی گـرم قهوه مصرف کند، فشار خونش در یک ساعت، ۱۰ میلی متر بالا می‌رود.

قلب

پس از مصرف قهوه، ضربان قلب کاهش می‌یابد امـا پـس از مـدتی بـر تعـداد آن افـزوده مـی‌شـود و تـا هنگـامی کـه کـافئین از بـدن خـارج نشـده باشـد بـه همـان صـورت بـاقی مـی‌مانـد. چنانچه میزان کافئین مصرفی، بالا باشد نه فقط تپش قلب ایجاد می‌کند بلکـه حالـت (Fibrilation) یعنی حرکت نامنظم ماهیچه‌های قلب نیز پدید می‌آید که گاه ممکـن اسـت منجـر بـه مـرگ شـود. بر اساس آمارهای به دست آمده، نوشیدن بـیش از ۵ فنجـان قهـوه در روز، احتمـال سـکته قلبـی را افزایش می‌دهد.

هورمون‌ها

کافئین بر تولید برخی از هورمون‌های بدن می‌افزاید، مانند: اپی نفـرین (Epinephrine) کـه منقـبض کننده عروق است، نوراپی نفرین (Norepinephrine) که بر میزان فشار خون می‌افزاید، رنین(Renin) که به علت کم خونی کلیه‌ها و بر اثر کاهش فشار نبض در سرخرگ کلیوی، از کلیه‌ها ترشح می‌شـود و پس از فعل و انفعالاتی، باعث فشار خون مـی‌گـردد و کـاتکولامین (Catecholamine) کـه باعـث تحریک اعصاب قلب شده و حرارت بدن را افزایش می‌دهد.

معده

کافئین بر ترشح اسید معده و میزان پپسین (Pepsin) که نوعی آنزیم معدی است می‌افزاید.

خانم‌های باردار

اداره نظارت بر غذا و دارو در آمریکا (FDR) در سال ۱۹۸۰ میلادی اعلام کرده است که کافئین باعث زایمان زودرس می‌شود و ممکن است در نوزدان ناراحتی ایجاد کند.
اگر چه از آن تاریخ، پژوهش‌ها و مطالعات بسیاری در این زمینه صورت گرفت اما تا کنون مشخص نشده است که چه مقدار کافئین می‌تواند عامل زایمان زودرس شود.
کافئین برای نوزادان دو عارضه ایجاد می‌کند:
-۱از طریق شیر مادر وارد دستگاه گوارش کودک می‌شود و او را در وضعیت استفراغ قرار می‌دهد.
-۲مدت زیادی در بدن نوزاد می‌ماند تا متابولیزه شود، زیرا کبد نوزاد به اندازه کافی آنزیم ندارد.
در صورتی که مادری دو فنجان قهوه تند بنوشد و سپس به نوزاد خود شیر بدهد چون بخشی از کافئین، همراه شیر مادر وارد بدن نوزاد می‌شود، امکان دارد عوارض زیر در نوزاد به وجود آید: ناآرامی، لرزش دست‌ها، پاها و لب‌ها، سفت یا شل شدن عضلات و ماهیچه‌های بدن، بی خوابی، جیغ زدن، حساسیت نشان دادن به صدا، به گونه‌ای که با کمترین صدایی کودک از خواب می‌پرد.
از این رو به مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند توصیه می‌شود که از مصرف قهوه یا مواد کافئین دار پرهیز کنند.

مغز و اعصاب

تأثیر کافئین بر مغز و اعصاب، می‌تواند به پیدایش عوارض زیر منجر شود:
-۱اضطراب ۲- هیجان ۳- ناآرامی ۴- فراموشی و افسردگی.
کسانی که گرفتار عارضه افسردگی هستند، نباید بیش از یک گرم کافئین در روز مصرف کنند؛ زیرا سبب شدت یافتن افسردگی آن‌ها می‌شود.

خون

کافئین باعث می‌شود که مقدار قابل ملاحظه‌ای از سدیم و پتاسیم بدن از طریق کلیه‌ها دفع شود، همچنین مقدار مصرف قند را نیز کاهش می‌دهد که نتیجه آن، افزایش قند خون خواهد بود. از این رو به کسانی که مبتلا به بیماری قند (دیابت) هستند توصیه می‌شود از مصرف مواد کافئین دار، اجتناب ورزند. کافئین، جذب آهن را در روده‌ها کم می‌کند و لذا با توجه به نیاز ضروری بدن به آهن، که کار خون سازی را بر عهده دارد، توصیه می‌شود که از مصرف کافئین همراه با غذا و تا یک ساعت پس از آن، به طور جدی پرهیز شود.

لاغری

کافئین میزان سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و در نتیجه مصرف کالری نیز افزایش پیدا می‌کند. برای مثال، چنان چه کسی یک فنجان قهوه حاوی ۱۰۰ میلی گرم کافئین بنوشد میزان متابولیسم بدن وی تا ۴ درصد افزوده شده و درنتیجه باعث لاغری او می‌شود.

فیبروکیستیک (Fibrocystic)

زنانی که در سینه خود غده فیبروکیستیک دارند، نباید به میزان زیاد کافئین مصرف کنند، زیرا به بزرگ شدن این غده کمک می‌کند.

نوشیدنی مضر یا مفید؟

کافئین موجود در قهوه در طولانی مدت و بر اثر استفاده بی رویه می‌تواند اعتیادآور و مضر باشد، اما چون این نوع اعتیاد زیان آور نیست، مصرف آن در میان مردم همچنان رواج دارد. کافئین در طول روز به شکل‌های گوناگون از راه نوشیدن انواع نوشابه‌های گازدار، شکلات‌ها و قهوه وارد بدن می‌شود. کافئین موجود در یک فنجان قهوه حدود ۱۵۰ سی سی است. قهوه‌ای که با آب جوش قطره‌ای تهیه می‌شود، ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم کافئین دارد.

قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین ۱۰۰ میلی گرم است. نسکافه فرانسوی (قهوه آماده) دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است. نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای یک تا پنج میلی گرم کافئین است.
امروز پژوهشگران درباره کافئین موجود در قهوه، نظریات مختلف و گاهی حتی متضاد ابراز می‌کنند. گروهی از پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که قهوه موجب پیدایش سرطان در انسان می‌شود و گروهی نیز معتقدند که کافئین باعث تحریک بیماران روانی می‌شود. اما در ۱۹۹۸ یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمایش‌های انجام شده، قهوه با تحت تأثیر قرار دادن سلول‌های سرطانی، باعث توقف رشد این سلول‌ها می‌شود و علاوه بر این بر تیزهوشی و آرامش نوشندگان نیز می‌افزاید. به نظر می‌رسد بهترین و مطمئن‌ترین راه، رعایت حد اعتدال در مصرف این نوشیدنی بحث برانگیز و دلپذیر باشد.
افرادی که از بالا بودن فشار خون یا بیماری تپش قلبی رنج می‌برند و همچنین خانم‌های باردار، بهتر است در مصرف قهوه زیاده روی نکنند.

قهوه‌های فوری

قهوه را به دو صورت درست می‌کنند؛ با دُرد یا صاف نشده و بی درد یا صاف شده .قهوه عربی و قهوه ترک را با درد درست می‌کنند. قهوه عربی، سیاهرنگ و تلخ است، اما قهوه ترک، رنگی‌ترش و مزه‌ای متمایل به شیرینی دارد. اروپاییان اما معمولاً درد قهوه را از آب آن جدا می‌کنند. به همین خاطر قهوه اروپایی همیشه درشت‌تر از قهوه عربی و ترک سائیده می‌شود. قهوه برخلاف چای نیاز به دم کردن ندارد، چراکه ماده عطری، رنگی و مؤثر آن به محض تماس با آب جوش آزاد می‌شود. در نیمه دوم قرن بیستم، انواع قهوه فوری (Instand Coffee) نیز در بازار اروپا و آمریکا عرضه شد. این قهوه در واقع شیره تبخیر شده قهوه صاف و عصاره دانه قهوه است که نیازی به قهوه جوش ندارد و با حل کردن کمی از آن در یک فنجان آب جوش، قهوه آماده به دست می‌آید. این نوع قهوه در آغاز مخالفان جدی در میان طرفداران قهوه داشت، چراکه قهوه نوشان حرفه‌ای معتقد بودند طعم و عطر واقعی این نوشیدنی در بسته بندی‌های قهوه فوری از دست می‌رود، اما امروز با پیشرفت فن آوری تولید قهوه فوری، دیگر فاصله میان کیفیت این دو نوع قهوه به کلی از میان رفته و حتی قهوه فوری طرفداران بیشتری پیدا کرده است.

چراکه این نوع قهوه معمولاً پس از سایش، پروسه تولید را طی می‌کند و در حقیقت به نوعی پرورده و خوش طعم می‌شود.
اولین شرکتی که قهوه فوری را راهی بازار جهانی قهوه کرد، شرکت معروف Nestle بود. با ورود بسته‌های Nestle Coffee به ایران، اصطلاح نسکافه نیز میان علاقه مندان به نوشیدن قهوه رواج یافت. به این ترتیب اصطلاح نسکافه به نوعی اختراع ایرانیان قهوه نوش به حساب می‌آید .
هر کیلو قهوه آماده یا فوری بین ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسد، اما بسته بندی‌های کوچک در وزن‌های مختلف هم در بازار وجود دارد که هریک قیمت خاص خود را دارند. معروف‌ترین قهوه‌های آماده که معمولاً در بسته‌های ۲۰ گرمی و با نام کلی ۱in۳ به فروش می‌رسد Eagel Ring ، Coffee Ring، Super Coffee Mix Original و Gold Eagel هستند که از ۱۰۰ تا ۲۰۰ و گاه ۲۵۰ تومان به فروش می‌رسند، اما قیمت قهوه فرانسه و ترک ایرانی در بازار کیلویی ۴ هزار تومان و انواع خارجی آن از ۱۲ هزار تا ۳۰ هزار تومان متغیر است. قهوه سائیده شده که معمولاً آب جوش از آن می‌گذرانند و صافش می‌کنند، نمی‌تواند حداکثر کیفیت را داشته باشد. درواقع این قهوه همان کیفیت طبیعی را دارد، اما کیفیت قهوه‌های فوری قابل تغییر است و می‌تواند بسیار متغیر باشد. قهوه فوری، حاصل پیشرفت تکنولوژی در زمینه تهیه انواع قهوه است و اغلب طعم و بوی بسیار مطبوعی دارد.

همه قهوه‌هایی که می‌نوشیم!

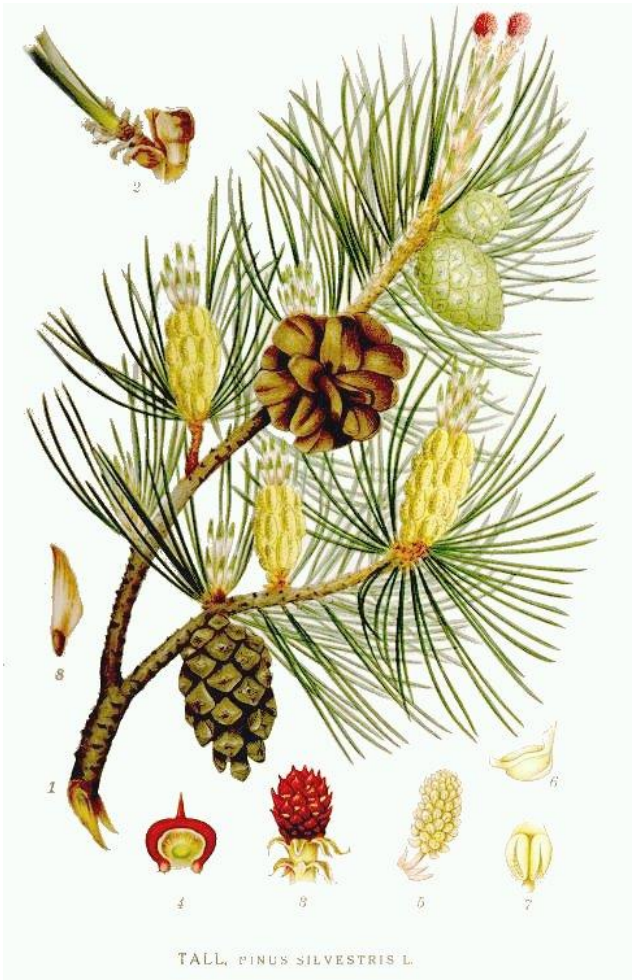
انواع قهوه بر اساس نوع مصرف و مقدار سایش و ترکیبات آن متغیر است. قهوه ترک، قهوه اسپرسو، قهوه عربی، قهوه فرانسه، کاپوچینو، موکا، فراپه و ... انواع مشهور این نوشیدنی هستند. قهوه ترک را در قهوه جوش و در ترکیه غالباً سر میز، روی چراغ الکلی‌های کوچک و ظریف طی مراسم جالبی درست می‌کنند. قهوه اسپرسو نیز که نخستین بار در ایتالیا تهیه شد، معمولاً در فنجان‌های کوچک پیش از ظهر یا بعد از ناهار نوشیده می‌شود.
تلخی قهوه عربی بسیار بیشتر از سایر انواع قهوه‌هاست و رنگ آنهم به سیاهی می زند، اما آنچه در میان مردم ما به عنوان قهوه فرانسه معروف است، در واقع قهوه ساده‌ای است که با ریختن آب جوش روی قهوه سائیده و صاف کردن آن پس از چند لحظه به دست می‌آید و در فنجان‌های نسبتاً بزرگ با شیر یا بدون شیر، شیرین یا تلخ نوشیده می‌شود .قهوه فرانسه خشک به درشتی شکر و به رنگ قهوه‌ای سیر است. کاپوچینو هم نوعی شیر قهوه ایتالیایی است. کاپوچین، نام فرقه‌ای از راهبان کاتولیک است که معمولاً چهره‌ای رنگ پریده دارند و کلاهی سیاه به سر می‌گذارند.

فنجان قهوه کاپوچینو با آن همه کف شیر و گرد کاکائو و دارچین، ظاهراً به نظر ایتالیایی‌ها شبیه قیافه راهبان کاپوچین بوده است!
آنچه مسلم است، قهوه گیاه مفیدی است. هم نوشیدنی مطبوعی از آن به دست می‌آید و هم از تفاله آن می‌توان استفاده کرد. تفاله قهوه برای گرفتن بوی زهم و سایر بوهای نامطبوع دست بسیار مؤثر است. از این تفاله برای رنگ کردن مو هم می‌توان استفاده کرد.

مصرف روزانه قهوه احتمال ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد

محققان به تازگی دریافته‌اند که مصرف روزانه قهوه احتمال ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد. به علاوه در گروهی دیگر از این بررسی‌ها مشخص شد که نوشیدن قهوه بدون کافئین می‌تواند احتمال بروز سرطان روده و راست روده را کاهش دهد. نتایج این بررسی‌ها در مجله موسسه ملی سرطان منتشر شده است. در این پژوهش‌های گسترده ۱۷۳ هزار زن و مرد مورد مطالعه قرار گرفتند. هدف از انجام این پژوهش‌ها بررسی رابطه میان مصرف قهوه، چای و کافئین و ابتلا به سرطان روده و راست روده بوده است. در نتایج این مطالعات هیچ رابطه‌ای میان مصرف قهوه یا چای بدون کافئین و ابتلا به سرطان روده و راست روده در هیچ یک از گروه‌ها مشاهده نشد. اما محققان دریافتند که در میان افرادی که به طور منظم روزانه ۲ فنجان یا بیشتر قهوه بدون کافئین می‌نوشند احتمال ابتلا به سرطان راست روده ۵۰ درصد کاهش می‌یابد، با این حال پزشکان در حال بررسی بیشتر نتایج این تحقیقات هستند

کاج Pinaceae



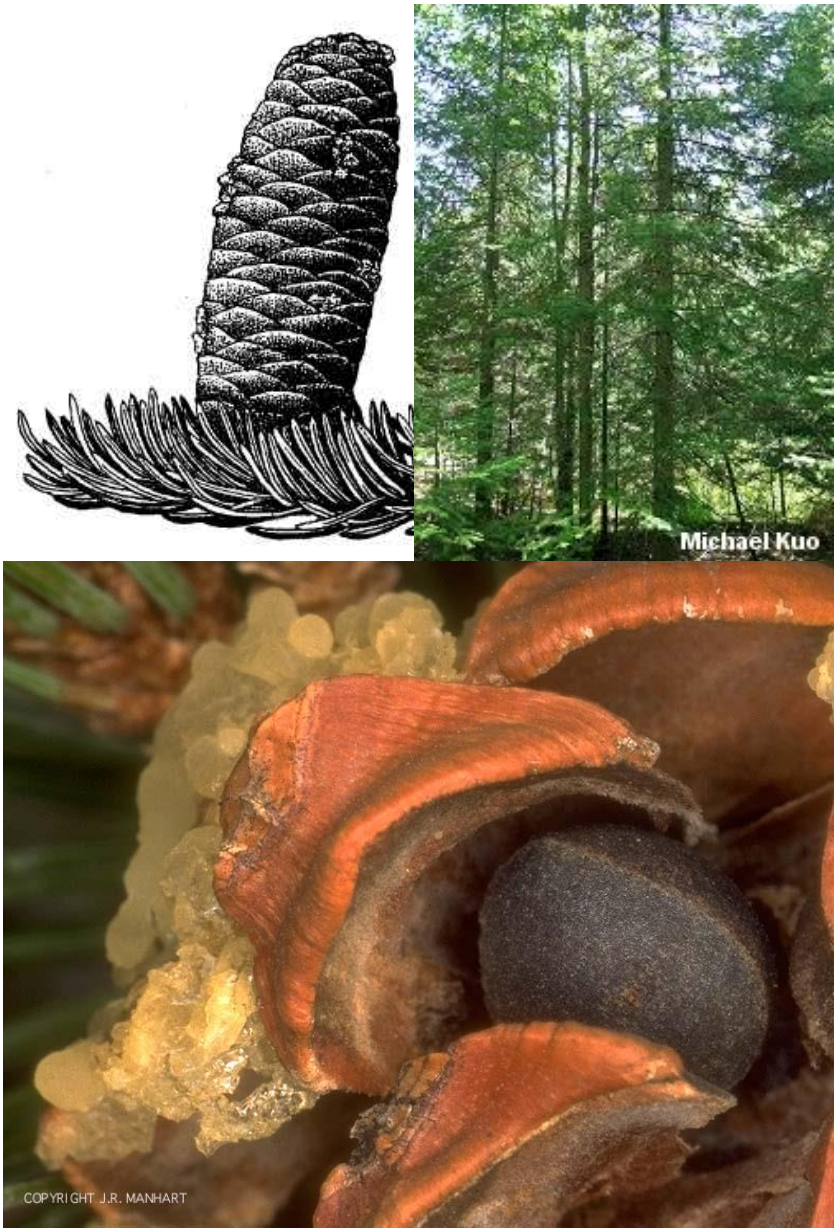
معرفی گیاه

درخت‌های مختلف آن:
کاج (۱۰۰–۷۰ گونه)، نراد (با ۵۰ گونه) درخت نرئل (با ۵۰ گونه) می‌باشند.
گیاهان این تیره بعنوان چوب و ماده اولیه تهیه کاغذ به کار می‌روند.

گونه‌هایی از کاج (Pinus) تولید رزین می‌کنند مانند رزین کولوفونی والـورزین تربـانتین و از بعضـی از گونه‌ها جهت تهیه قطران استفاده می‌شود.



گونه (Abies balsamea) تولید بالزام کانادا می‌کند.



خواص درمانی

میوه کاج به طور کلی به عنوان آجیل شناخته نمی‌شود اما به عنوان یـک دانـه، دارای خـواص بسـیار زیادی است. اما اجازه ندهید تا ظاهر کوچک آنها شما را فریب دهد. ایـن دانـه‌هـای کوچـک مغـذی می‌باشند و شامل: ویتامین A,C,D می‌باشند.



دارای چربی‌های اشباع نشده هستند و راه شما را در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هـای قلبـی–عروقـی هموار می‌سازند. ویتامین D با جذب کلسیم، داندان ها و استخوان‌های سالم‌تری را برای شـما درسـت می‌کند. ویتامین C, A نیز بینایی شما را تقویت می‌کنند و سیستم دفاعی بدن را نیز تقویت مـی‌کننـد.



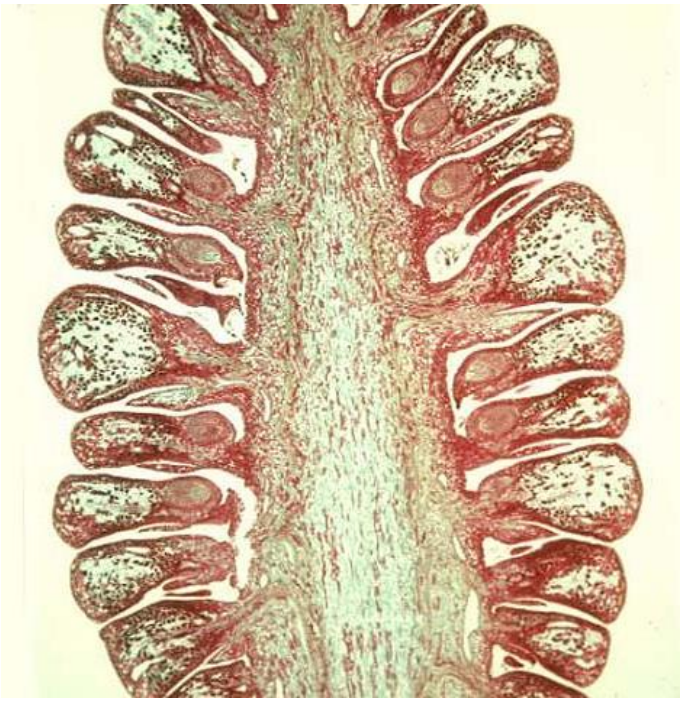
تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که استفاده از دانه کاج در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گفته دانشمندان، چربی موجود در دانه کاج که منشأ طبیعی دارد باعث ترشح هورمونی موسوم به CCK (Cholecystokinin) و GLP (Lglucagon-Like Peptide) می‌شود که این هورمونها باعث احساس سیری در فرد می‌شود که در نتیجه آن فردکالری کمتری مصرف کرده و لاغر می‌شود.

دانشمندان تحقیقات خود را بر روی ۱۸ زن چاق انجام دادند به طوری که آنها را به دو گروه تقسیم کرده و به یک گروه از آنها کپسول حاوی چربی دانه کاج و به گروه دیگر کپسول حاوی روغن زیتون دادند.

تحقیقات نشان داد گروهی که از کپسول حاوی چربی روغن کاج استفاده می‌کردند احساس سیری بیشتری داشتند و از غذای کمتری نسبت به گذشته استفاده کرده‌اند.

به گفته دانشمندان، دانه کاج منبع پروتئینی مناسبی مخصوصاً برای کسانی است که فقط از گیاهان تغذیه می‌کنند.

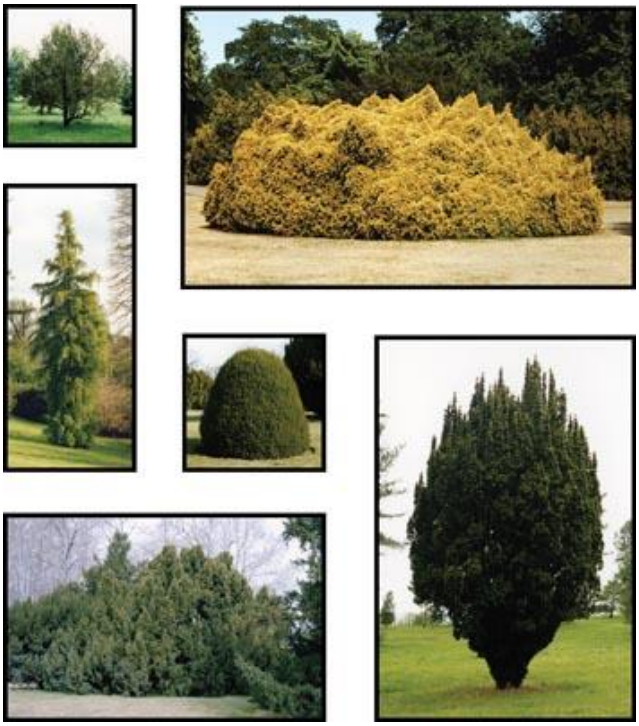


عصاره پوست نوعی درخت کاج, التهاب و ورم دردناک مفصل مچ پا را تا حدود زیادی تسکین می‌دهد

بررسی‌های محققان با استفاده از عصاره به دست آمده از پوست نوعی درخت کاج نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند التهاب و ورم به وجود آمده در مچ پا را تسکین دهد.

در مطالعه اخیر, گروهی از بیماران که به علت مصرف انواعی از داروهای کاهش دهنده فشار خون دچار ورم در مچ پاها شده بودندمورد مطالعه قرار گرفتند.

در حدود ۳۵ درصد از بیمارانی که برای کنترل پرفشاری خون از دارو استفاده می‌کنند دچار ورم دردناک پاها می‌شوند که از جنبه‌های مختلف در زندگی طبیعی آنان ایجاد اشکال می‌کند. با توجه به کثرت افرادی که به این عارضه دچار می‌شوند شناسایی نقش یک داروی گیاهی در کنترل این عارضه می‌تواند مورد مصرف بسیاری را در بیماران مصرف کننده داروهای کاهش دهنده فشار خون پیدا کند.



کاسنی Cichorium Intybus



معرفی گیاه

کاسنی با نام علمی (Cichorium Intybus) گیاهی علفی و دارای ساقه‌هایی است که در حالت وحشی به ۰/۵ تا ۱/۵ متر می‌رسد که اگر پرورش یابد از دو متر نیز تجاوز می‌کند. ساقه کاسنی باریک، استوانه‌ای و دارای انشعابات کم در ناحیه مجاور رأس است، به طوری که منحصراً در قسمت‌های انتهایی ساقه، شاخه‌هایی با حالت فاصله دار از محور اصلی در گیاه دیده می‌شود.



این گیاه برگهای متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف رگبرگ میانی دارد و شکل ظاهری برگهای قاعده ساقه آن با بقیه فرق دارد. گلهای زیبا و آبی رنگ کاسنی در تابستان از تیرماه تا شهریورماه ظاهر می‌شوند و چون به تعداد زیاد و به شکل فاصله دار در طول محور دراز ساقه و انشعابات آن شکفته می‌شود، از این جهت منظره بسیار زیبا به گیاه می‌بخشند.

این گیاه از خانواده کلاپرکها (Compositeae) می‌باشد. دو گونه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد یکی سیکوریوم اندیووم یا کاسنی فری و دیگری سیکوریوم انتیموس یا کاسنی وحشی. این دو نوع کاسنی از نظر رنگ و طرز مصرف متفاوت بوده ولی هر دو گیاهی دو ساله هستند که در سال اول تولید برگ یا ریشه ضخیم نموده و در سال دوم گل کرده و بذر می‌دهند. اگر بذر انواع کانی زود کاشته شود در همان سال اول بذر خواهند داد و برگ و ریشه آنها برای مصرف به عنوان سبزی قابل استفاده نخواهد بود.



کاسنی فری دارای برگهای تقریباً گرد با بریدگیهای زیاد در کناره‌های برگ می‌باشد و این برگها پیچیده و مجعد است به همین دلیل ما آن را کاسنی فری نامیدهایم. ریشه کاسنی فری باریک است. در کاسنی تلخ یا وحشی برگها کشیده هستند یعنی عرض برگ نسبت به طول آن خیلی کمتر است رنگ برگ تیره و کناره آن کامل می‌باشد یعنی فاقد بریدگی است.



ریسه کاسنی تلخ مانند ریشه هـویج ضـخیم و طول آن به ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر می‌رسد و این ریشه است که در پارهـای از ممالـک پـس از خشک کردن و بو دادن به جای قهوه مصـرف می‌شود.

سطح انتشار این گیاه بسیار وسـیع اسـت و در اروپا و آفریقا از مـراکش تـا شـمال اروپـا و در آسـیا از بلوچسـتان تـا سـیبری مـی‌رویـد. کاسـنی در تمـامی قسـمتهای ایـران در شـمال و سـواحل دریـای خـزر، آذربایجـان، خراسـان و حتی سیستان رویش دارد و کلیه قسمتهای این گیاه به خصوص ریشـه و برگهـا اثـر دارویـی دارنـد. کاسنی محصول آب و هـوای خنـک و فصـل نسـبتاً سـرد اسـت و گرمـای شـدید نـواحی گرمسـیر باعث زود بذر دادن آن می‌شود.

بهترین و مناسبترین زمین برای این گیاه خاکهای لیمونی سبک که دارای مقدار زیادی مواد آلی است می‌باشد. در خاکهای هوموسی نیز محصول فراوان حاصل می‌شود. در زمینهای هوموسی کـه معمـولاً فسفر و پتاس ضعیف هستند کافی است که فسفر و پتاس به خاک اضافه شود و زمینهـایی کـه فاقـد هوموس و مواد آلی هستند ازت و فسفر به خاک اضافه می‌کنند.

کاسنی را بوسیله بذر ازدیاد می‌کنند و بذر را می‌توان در خزانه و یا در محل اصلی کاشت. اگر بذر را در خزانه بکارند پس از آنکه نهال دارای چهار برگ شد آن را به محل اصلی منتقل می‌کنند. هر گاه بـذر را در محل اصلی بکارند پس از سبز شدن باید بوته‌ها را تنک کرد تا فاصله بین بوته‌ها روی خـط ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر باشد.



سفید کردن کاسنی

کاسنی از دسته سبزیهایی است که قبل از مصرف باید سفید کرد. در اثر این عمل تلخی آن به مقدار زیادی کاسته می‌شود. طرز سفید کردن کاسنی نسبت به انواع مختلف متفاوت است. کاسنی فری را دو تا سه هفته قبل از برداشت محصول در مزرعه سفید می‌کنند. یعنی اگر هوا نسبتاً گرم باشد دو هفته کافی است و اگر اواخر پاییز یا اوایل زمستان بخواهند این عمل را انجام دهند سه تا چهار هفته وقت لازم است.

برای سفید کردن کاسنی فری از انواع وسایل مانند جعبه، گلدان، کاغذ و غیره برای جلوگیری از رسیدن نور به برگهای داخلی کاسنی استفاده می‌کنند. ولی ساده‌ترین طریق که همیشه بیشتر از سایر طرق معمول است جمع کردن برگها و بستن نوک آنها باهم است. بدین طریق برگهای خارجی مانع رسیدن نور خورشید به داخل بوته می‌شوند. برای سفید کردن کاسنی باید هوا خشک باشد و اگر هوا مرطوب باشد باید وضعیت برگهای وسط بوته را بررسی کرد زیرا رطوبت باعث پوسیدن آن‌ها می‌شود. برگ کاسنی حاوی ویتامین C فراوانی است، چنانچه عصاره آن روی لثه‌ها مالیده شود در رفع التهاب و خونریزی لثه مفید است.



ترکیبات شیمیایی

گلیکوزید تلخ (شیکورین یا سیکورین) و املاح (سولفات‌ها، فسفات‌های سدیم، منیزیم، پتاسیم، نیترات پتاسیم)، انیولین، قندهای مختلف، موسیلاژ، کمی تانن، ویتامین ث.



خواص درمانی

قسمت مورد استفاده: برگ، گل و ریشه به شکل دم کرد.
ریشه کاسنی + دانه و برگ شوید + شاهتره + لیمو عمانی: کاهش چربی خون
مقوی معده، مفید برای امراض کبدی (حرارت صفراوی، نوسازی یاخته‌های کبدی)، تقویت کننده عمومی بدن، تصفیه کننده خون، مفید برای درد مفاصل، زیادکننده شیر مادران، درمان یرقان، کاهش دهنده چربی خون.

ریشه و برگهای این گیاه اثر تقویت کننده معده، تصفیه کننده خون، ملین و تب بر دارند و از آنها به عنوان اشتهاآور در ضعف دستگاه هضم، درمان قولنجهای کبدی، نارسایی کبد و اخلاط خونی استفاده می‌شود.

کاسنی در رفع عفونت مجاری ادرار مؤثر است و در برطرف کردن رماتیسم اثرات خوبی دارد. همچنین خوردن مقادیر برگ و ریشه آن توسط مادران باردار امکان پسر شدن جنین را زیاد می‌کند.



استفاده از عرق کاسنی برای کلسترول خون، خارش‌های پوستی، طراوت و شادابی پوست و جوش صورت توصیه می‌شود. از دم کرده برگهای تازه کاسنی و یا جوشانده برگهای خشک و یا دم کردن گلهای کاسنی نیز می‌توان استفاده کرد. گیاهی پایا با ریشه‌ای مخروطی شکل است که ساقه راست شاخه دار دارد. برگهای زمینی آن با نوک دراز که به سمت پایین سرازیر است. برگهای روی ساقه آن به صورت سرنیزه و بدون دمبرگ است وگیاهی است علفی از خانواده کاسنی (Asteraceae) که کلیه اندامهای گیاه مخصوصاً ریشه و برگهای آن مورد استفاده می‌باشد. خشک شده آن دارای عطری شبیه ادویه وطعمی تلخ است .ریشه آن ترشح صفرا را بالا می‌برد و به خاطر این که شیره معده را تحریک می‌کند اشتها را زیاد می‌نماید. جوشانده گیاه برای کبد مفید است و سنگ‌های صفراوی یا کلیوی را از بین می‌برد. به عنوان مقوی معده، مدر، تصفیه کننده خون، ملین، تب بر استفاده می‌شود و اثرات مثبتی در مداوای دیابت دارد. گیاهی علفی و پایا دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۲/۵ متر که ریشه‌های قطور و درون آن شیرابه‌ای شیری رنگ جریان دارد. برگ‌های متناوب و پوشیده از تارهای فراوان و گلهای آن به رنگ آبی و در تابستان از تیر تا شهریور ظاهر می‌گردد. گل‌ها با طلوع آفتاب باز می‌شوند و در غروب یا هوای مه آلود به صورت ناشکفته جلوه می‌کنند. پرورش کاسنی احتیاج به مراقبت زیادی ندارد و بیشتر بصورت وحشی می‌روید.

عوارض جانبی

در مورد مصرف کاسنی عارضه جانبی علمی و مطالعه شده گزارش نشده اما استفاده طولانی مدت باعث کاهش فشار خون می‌شود که با قطع دارو برگشت پذیر است و در منابع قدیمی توصیه شده که مصرف کاسنی از بین برنده پرز یا مخاط معده می‌باشد.
داروها: پودرهای تقویت کننده جنرال تونیک، قرص کاهش چربی خون (آنتوم)

کاسنی در درمان بیماریهای انگلی تأثیر بسزایی دارد

در استعمال خارجی، قرار دادن برگ‌های تازه و له شده کاسنی روی پوست بدن به منظور برطرف کردن ناراحتیهای ناشی از التهاب و تحریکات جلدی مفید است.
تخم کاسنی کاهنده التهاب و تقویت کننده معده است، یادآور شد: تخم کاسنی برای رفع التهاب‌های صفراوی، انسدادها، خفقان و بیماری کبدی مفید بوده و کاهنده التهاب و تقویت کننده معده نیز هست.



گلهای آبی ندرتاً صورتی یا سفید، ریشه‌ها، برگ‌ها از اندام‌های دارویی مورد استفاده گیاه کاسنی هستند که گلهای آن در شهریور ماه و ریشه‌ها در پاییز جمع‌آوری می‌شوند.
دکتر نسرین عاقل فارماکوگنوزیست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز، در گفت وگو با ایسنا، اظهار داشت: مصرف کاسنی در درمان بیماریهای انگلی تأثیر بسزایی دارد. گل کاسنی به عنوان ملین و افزاینده صفرا نیز مورد استفاده است.

کاشو (بادام هندی) Cashew



معرفی گیاه

موطن اصلی این درخت از آمریکای جنوبی ویرزیل می باشدکه پس ازکشف آمریکا توسط پرتقالیها به سایر نقاط دنیا برده شد.

امروزه کشور هندوستان بزرگترین تولید کنندۀ این محصول بوده وجنوب غربی این کشور ازمراکز عمدۀ کاشت می‌باشد.

مقاومت درختچۀ کاشو نسبت به کم آبی بیشتر از درخت انبه است، اما درمقابل سرما حساستر از انبه می‌باشد.

کاشو بومی مناطق گرمسیری است وطبعا درمناطقی که دارای اینگونه آب وهوا باشد رشد خـوبی دارد. درخت در بدترین وکم عمق‌ترین خاکها رویش دارد ومحصول می‌دهد ولی خاکهـای عمیـق ولیمـونی باعث افزایش باردهی ورشد بهتر درخت می‌گردد.



ازدیاد درخت کاشو



این درخت گرمسیری همیشه سبز حساس، که عمدتاً درهندوستان پرورش داده می‌شود، معمولاً با بذر تکثیر گردیده وبرای انجام این عمل ۳-۲ عدد بذر، مستقیماً درباغ کاشته می‌شود (به علت اینکه انتقال نهالهای جوان توام با اشکالاتی است از کشت آن درخزانه صرف نظر می‌نمایند).
بعد از رویش بذور یک عدد ازآنها را نگهداشته وبقیه راحذف می‌نمایند.
با اینکه بذرهای درخت هیچ نوع رکود بذری ندارند، اما بذور رابایـد باقرار دادن درآب، ازنظر وجود جنین مورد آزمایش قرار داد (بذور غوطه ور حذف می‌شوند).
جوانه زنی درمدت ۲۰-۱۵ روز صورت می‌گیرد.
همانطوری که گفته شد نهالها قدرت انتقال ندارند وبه همین جهت درحالتی که بخواهیم آنها را بعد از رویش به زمین اصلی انتقال داده ونسبت به کاشتشان اقدام کنیم، ازگلدان های توربی استفاده می نمائیم؛ بدین صورت که بذور را درگلدانهای توربی کاشته ودر زمان انتقال توام با گلدان، گیاهان جوان را هم در زمین اصلی می‌کاریم. بنابراین گلدان با نهالها در داخل خاک قرار می‌گیرد، وبه مرور پوسیده واز بین می‌رود.

کاشت درخت

این درخت در دورهٔ جوانی رشد سریعی دارد ولی طول عمر آن کم است وحدود بیست سال زندگی می‌کند، درحالی که درخت انبه وپسته که با بادام هندی در یک خانواده قرار دارند تا یکصد سال عمر می‌کنند.
بیشتر محصول کاشو از درختانی که درنامرغوب ترین اراضی وبطور وحشی وخودرو سبز شده‌اند، جمع آوری می‌گردد. منتها باغهای کاشته شده هم نسبتاً زیاد است ودرختی که درزمین مرغوب کاشته شده ومورد مراقبت قرار می‌گیرد، محصول بیشتری می‌دهد.
فاصلهٔ کاشت درخت کاشو درباغات دیم واراضی نامرغوب درحدود ۱۸ متر درهر جهت، ودر اراضی زراعتی حاصلخیز با آبیاری، ۱۲-۱۰ متر می‌باشد.

نکتـــه

نیاز درخت کاشو نسبت به گرده افشانی زیاد بوده، ومیزان دگرگشنی درآن کم است.



ترکیب شیمیایی

ترکیب شیمیایی این میوه بدین قرار است که:
گلوکز یا لوولز ۹٪–۷%
اسید تانیک ۰,۵ درصد (این ماده باعث گس شدن طعم میوه می‌شود)
مواد معدنی ۱۲%
مغز درکاشو علاوه بر طعم مطبوعی که دارد، ۱۵٪ پروتئین و ۴۰٪ چربی هم دارد.



میوهٔ کاشو

میوهٔ حقیقی دراین درخت محتوی مغز یعنی قسمت خوراکی میوه می‌باشد.
میوه دارای قسمتی لوبیایی شکل، و در انتها نسبتاً طویل ومتورم است که در داخل این برآمدگی مغز یا قسمت خوراکی میوه قرار دارد که پس ازرسیدن کامل میوه و برداشت بایستی مغزمیوه را برای عرضه به بازار از پوست آن جدا بنمایند.
سه تاچهار هفته پس ازباز شدن گل وتشکیل میوه یعنی تلقیح گلهای ماده دم گل شروع به رشد کرده و ۳-۲ ماه بعد که میوهٔ حقیقی کاملاً رسید رشد دم میوه نیز به حداکثر رسیده جسمی نرم وگوشتی با طعم کمی‌ترش که بسیار معطراست تولید می‌کند.
این شبه میوه یا دم گل متورم وبرای تهیهٔ یک نوع شراب ویا مصرف به صورت تازه خوری به عنوان میوه مورد استفاده قرار می‌گیرد.
درموقع رسیدن کامل، قطر دم میوه به ۵-۴ وطول آن به ۱۰-۵ سانتیمتر می‌رسد ورنگ آن صورتی یا زرد می‌گردد.
مغز بادام هندی که دارای مقدار زیادی چربی می‌باشد خیلی زود تند وفاسد می‌گردد یعنی چربی آن درمجاورت اکسیژن هوا اکسید می‌شود.
برای حمل این محصول به نقاط دوردست باید آنها را درجعبه های فلزی قابل نفوذبه هوا قراردهندوپس از پرکردن جعبهٔاول هوای داخل آنرا خارج نموده و به جای آن گاز دی اکسید کربن وارد کرده ودرجعبه را مسدودنمایند، بدین طریق می‌توان مغز کاشو راتا دو سال بدون اینکه فاسد شود، نگاهداری کرد.



خواص درمانی

کاشو میوه درخت بلارد می‌باشد و آنقدر مفید است که شما می‌توانید ساعت‌ها در زیـر درخـت آن بـه انتظار بنشینید تا یکی از میوه‌ها از درخت به پایین بیفتد و شما آنرا میل کنیـد. حـاوی میـزان زیـادی ویتامین و مواد معدنی از قبیل منیزیم، مس، فسفر، و آهن می‌باشد.
مس موجود در آن به بهبود بدن از بیماری و رهایی از عفونت‌ها کمک می‌کند. منیزیم انرژی بـدن را بالا برده و جزء پیش نیازهای تولید پروتیین می‌باشد.
فسفر به همراه کلسیم در به وجود آوردن استخوان‌ها و دندان‌های محکم سهیم است.
آهن نیز برای حفظ سلامت گلبول‌های قرمز خون، پوست، مو و ناخن ضروری است.

کافور Camphre



معرفی گیاه

درختـی اسـت بسـیار زیبـا و دارای برگهـای سـبز کـه دائمـی کـه ارتفـاع آن در نـواحی مسـاعد به ۴۰ تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۲ متر می‌رسد.



به حالت وحشی و فراوان در جنگلهای نواحی شرقی آسیا، مناطق کوهستانی نقاط شرقی هند، تایوان، جاوه، سوماترا، چین، ژاپن و فرمز می‌روید به علاوه در بسیاری از نواحی پرورش می‌یابد.

درخت کافور دارای تنه استوانه‌ای و شاخه‌های متعدد مخصوصاً در قسمت انتهایی ساقه است. برگهای آن متناوب، بیضوی، نوک تیز با کناره موج دار، نسبتاً چرمی، به رنگ شفاف در سطح فوقانی پهنک و دارای بوی مخصوص (پس از مالش دادن) است.



گلهای آن که در فاصله ماههای خرداد و تیر ظاهر می‌شود، به صورت دسته‌هایی مرکب از ۱۵ تا ۱۸ گل نر، ماده و یا نر– ماده می‌باشد.



مادگی گلهای آن شامل تخمدان یک خانه است و پس از آمیزش گل و رسیدن، به میوه‌ای به صورت سته و به رنگ ارغوانی مایل به سیاه تبدیل می‌گردد.
قاعده آن محصور در نهنج پایا و سخت باقی می‌ماند.
دانه‌اش گوشتدار و روغندار است.
در کلیه اعضای درخت کافور، سلول‌های ترشح کننده مخصوص و محتوی نوعی اسانس پراکنده است که از اکسید شدن قسمتی از این اسانس، کافور نتیجه می‌شود.





طبق بررسی‌های Tschirch و Shirasawa که در سال ۱۹۰۳ صورت گرفت، سلول‌های جوان ترشح کننده ساقه درخت کافور ابتدا دارای یک ماده رزینی دانه‌دار می‌گردند بطوری که با دارا شدن این ماده به خوبی از سلولهای مجاور خود تشخیص داده می‌شوند سپس در داخل جدار سلولهای مذکور، یک قشر مولد رزین (Couche Resinogone) و درون سلولها، قطرات کوچک و زرد رنگ اسانس بوجود می‌آید. قسمتی از این قطرات بسیار کوچک، در طی سالهای متمادی به صورت کافور بیرنگ تغییر شکل حاصل نموده و تدریجاً در کلیه اعضای گیاه عمومیت پیدا می‌کند و گاهی نیز به صورت متبلور و به مقدار بسیار زیاد در شکاف درخت نمودار می‌گردد. در هر حال باید گفت که کافور از تغییر شکل اسانس موجود در سلولهای ترشح کننده‌ای که در بافت پارانشیمی مختلف درخت پراکنده است منشأ میگیرد.

مطالعات جدیدتر که توسط یکی از محققین ژاپنی به نام T.Yagahazi در سال ۱۹۳۹ صورت گرفت نشان داد که پیدایش اسانس و تشکیل کافور در بافتهای جوان و فعال، تحت اثر پراکسیدازی که جدار سلولهای مذکور ترشح می‌نماید، صورت می‌گیرد. آب و هوا و شرایط محیط زندگی نیز در ایجاد و وفور عناصر ترشح کننده ماده مذکور مؤثر تشخیص داده شده است.





علاوه بر درخت مذکور، درختان دیگری نیز باظاهر کاملاً مشابه با درخت کافور وجود دارد که تولید کافور نمی‌نمایند و تشخیص آنها نیز از گونه اصلی بسیار مشکل می‌باشد .در اعضای این گیاهان، اسانسی تولید می‌گردد که به تفاوت ممکن است مرکب از سیترونل لول، ژرانیول، ترپینئول و سافرول یا سینئول و یا لینالول باشد و یا آنکه مقدار کمی نیز کافور همراه داشته باشد.

تجارب مختلف نشان داده است که دو سمت درخت کافور ممکن است از نظر دارا بودن این ماده با یکدیگر فرق داشته باشند یعنی چوب درخت ممکن است دارای مقدار زیادی کافور باشد در حالی که در سمت دیگر منحصراً اسانسی مرکب از لینالول و سینئول تشکیل گردد.



تاریخچه



کافور مدتها دور از شناسایی ملل غـرب و طبابتهـای یونـان قدیم قرار داشت. اعراب نخستین ملتی بودنـد کـه از وجـود کافور در قـرن ششـم مـیلادی اطـلاع داشـته و آن را بـه مصارف مختلف می‌رسانیده‌اند.

در این زمان بیشتر به آن به صورت یک مـاده معطـر نـادر می‌نگریسته، آنرا غالباً یک هدیه گرانبهـا جهـت اعطـاء بـه شخصیتها و افراد مهم می‌دانسته‌اند. نام کامفر (Camphre) از زبان سانسکریت ریشـه گرفتـه اسـت و بطوریکه در این باره آمده از کلمه Karpura به معنای سفیدی نور ماه مشتق شده است و این نام نیـز به علت رنگ سفید صدفی کافور، به آن داده شده است.

مارکوپولو جهانگرد معروف در طول مسافرت‌های خود در قرن سیزدهم میلادی به درختان مولد کافور برخورد داشته بطوریکه در سفرنامهٔ خود از دو نوع کافور، یکی متعلق به جنوب شرقی چین و دیگری متعلق به سوماترا یاد کرده است. در این زمان طبق اظهار Barbox کافور چین به ارزش ۱۰۰ برابر کمتر از کافور بورنئو بوده است.

در اواسط قرن ۱۲ بازرگانان هلندی کافور خام را به بازارهای اروپایی وارد می‌کردند و در آنجا اقدام به تصفیه این ماده می‌نمودند. امروزه کافور از درختان جنگلهای فرمز که متجاوز از نیم قرن سابقه بهره برداری دارند تهیه می‌شود و به بازارهای داروئی جهان عرضه می‌گردد.

پرورش درخت کافور



floridata.com

پـرورش درخـت کـافور در غالـب نـواحی مسـاعد مخصوصاً در ژاپن و فرمز انجام می‌گیـرد. اراضـی رسی– ماسه‌ای، مرطوب و دارای خاکبرگ کافی و همچنین آب و هوای گرم بـا درجـه ثابـت بـرای پرورش آن مناسب است. درخت کافور معمـولاً در سواحل و در پناه درختان، پرورش داده می‌شود.



تکثیر آن از طریق دانه صورت می‌گیرد و برای این کـار نیـز باید دانه‌های مرغوب انتخاب گردد.
در برخی از نواحی به وسیله خوابانیدن شاخه‌ای از درخـت در فصل پائیز اقدام به تکثیر می‌نمایند.

بهره برداری

بهره برداری معمولاً از درختان ۴۰ تا ۵۰ ساله شروع می‌شود ولی در مـواردی کـه بخواهنـد از بـرگ درخت کافور استخراج نمایند می‌توان از سال پنجم شروع به این عمل کرد زیرا از سال پنجم تا دهـم برگها دارای حداکثر مقدار ماده مذکور می‌گردند.
برای بهره برداری از اعضای چوبی گیاه معمولاً درخت را قطع نموده چوب ناحیه پوست تنه درخت و شاخه‌های ضخیم آنرا به صورت قطعات کوچک در آورده در دسـتگاههای سـاده بـا بخـار آب تقطیـر می‌نمایند. بخار آب دستگاه قطعات چوب را گرم کرده مواد فرار آنها را به کندانسور هدایت می‌کند. در حین انجام عمل تقطیر مرتباً از لوله واقع در جدار جانبی دستگاه آب وارد آن می‌سازند و قطعات چوب درخت را نیز که در دستگاه جای دارد تعویض می‌کنند. با این ترتیب منحصراً مقدار کمی کافور خالص در سقف کندانسور جمع می‌شود که رنگ سفید دارد ولی حاصل عمل تقطیر کافوری است به صـورت توده‌ای دندان که رنگ زرد قهوه‌ای دارد. در سطح آن نیز مقداری اسانس کامفر به رنگ زرد قهـوه‌ای تیره مخلوط با کافور دندان وجود دارد که با سانتریفیوژ و یا عبور دادن آن از یک قشر کاه از هم جـدا می‌گردد. کافوری که با این روش در دستگاههای تقطیر فراهم می‌شود به کافور خام موسـوم اسـت و باید پس از تصفیه شدن مورد استفاده قرار گیرد.
عمل تصفیه سابقاً در اروپا و یا امریکاصورت می‌گرفت ولی قسمت اعظـم آن امـروزه در ژاپـن انجـام می‌شود. برای این کار در ظروف شیشه‌ای نازک با شکل ظاهری خاص که بدنه آن به یک گردن دراز ختم می‌گردد مخلوطی از کافور خام، ذغال، آهک و برلده آهن می‌ریزند و این ظرف را در گرمابه شنی فرو برده و در جه حرارت را به ۱۲۰ تا ۱۵۰ و بعداً تا ۲۴۰ درجه بمدت ۲۴ ساعت مـی‌رسـانند. سـپس دهانه ظرف را باز می‌کنند تا با این عمل کافور به صورت توده‌ای با ظاهر عرقچین مانند که در وسـط آن سوراخی منطبق با سوراخ امتداد گردن ظرف تشکیل می‌گردد جمع می‌شود.

با وارد کردن بخارات کافور در اطاقهای بزرگ و سرد نیز می‌توان آنرا به صورت ذرات بلوری کوچک به دست آورد. کافوری که به اینصورت به دست می‌آید به همان حالت و یا پس از آنکه تحت اثر فشار به صورت قطعات کوچک و مسطح در آمد در معرض استفاده قرار می‌گیرد.
کافور طبیعی و تصفیه شده به صورت قطعاتی شبیه قطعات نان و به وزن ۱ تا ۳ کیلوگرم به بازارهای داروئی عرضه می‌شود. حالت توده‌ای، بی رنگ، شفاف، خرد شدن و تبدیل به ذرات کوچک دارد. با ناخن خط بر می‌دارد.
در محل شکستگی شفاف جلوه می‌کند و اصولاً ظاهری متبلور دارد. بوی آن نافذ و قوی و مشخص و طعم آن گرم سوزاننده است. وزن مخصوصی برابر ۰/۹۲۲ در گرمای ۱۵ درجه دارد .در حرارت ۱۷۵ درجه ذوب می‌شود ضمناً در گرمای معمولی تبخیر می‌گردد و پس از مرطوب شدن با الکل نیز به سهولت به صورت ذرات ریز در می‌آید.

خواص درمانی

کافور دارای اثر ضد عفونی کننده است ولی حشرات و حیوانات پست در مقابل سمیت بخارات آن حساسیت دارند. کافور اگر بر روی بدن اثر داده شود موجب فراخ شدن عروق سطحی و ایجاد قرمزی در پوست بدن شده باعث تسکین می‌گردد.
کافور از کلیه راهها منجمله مخاطها و پوست بدن جذب می‌شود و اثر آن بیشتر بر روی سلسله اعصاب و قلب است ضمناً درجه گرمای بدن را چه در اشخاص سالم و یا تب دار پائین می‌آورد.
کافور ترشحات غدد عرق را زیاد کرده موجب کاهش ترشحات شیر می‌شود.
بر روی غدد فوق کلیه نیز تأثیر کرده و ترشحات آنها را افزایش می‌دهد.
کافور انقباض عضلات مخطط را کم نموده موجب فلج آن‌ها می‌گردد.
با آنکه مصرف کافوربه عنوان کاهش دهنده اشتهای جنسی در موارد نعوظهای دردناک توصیه گردیده است معهذا اثر مسکن آن را از این نظر چندان مورد تائید قرار نگرفته و مشکوک یا لااقل ناپایدار تلقی شده است.
کافور اثر ضد عفونی کننده ضعیف دارد از این جهت در استعمال خارج به عنوان ضد عفونی کننده، رفع خارشهای جلدی، پانسمان شانکرها و همراه بانافتول وسالول در مداوای آبسه‌های سرد به کار می‌رود.

کاکائو TEOBROMA



معرفی گیاه

شکلات از دانه‌های میوه درخت کاکائو تهیه می‌شود .درخت کاکائو با نام علمی تئوبروما (Theobroma) شناخته می‌شود که ترکیبی یونانی به معنای غذای خدایان است.
(Theo به معنای خدا و Bromine/Brosis به معنای غذا)

میوه



میوه‌های سنگین درخت کاکائو مستقیماً بر روی تنه و شاخه‌های بزرگ درخت می‌روید. این نوع الگوی رویش Cauli Flory نام دارد. جالب اینکه در نقاشیهای قدیمی اروپایی از این درخت می‌بینیم که میوه‌ها – مانند دیگر درختان میوه – در انتهای شاخه‌های کوچک نقاشی شده‌اند.
اروپاییان با نخوت خاص خود در آن زمان تصور می‌کردند که نقاشان بومی آمریکای جنوبی این درخت را اشتباه ترسیم کرده‌اند نه آنها! ده سال طول می‌کشد تا درخت کاکائو به بلوغ برسد.
در این زمان طول آن به ۹ تا ۱۱ متر می‌رسد و بهترین میوه از آن به عمل می‌آید.
البته در مزارع کاکائو درخت را در حد ۶–۵ متر کوتاه می‌کنند تا چیدن میوه از آن ساده‌تر باشد.





گل

گل درخت کاکائو بسیار زیبا است و تقریباً در تمام طول سال دیده می‌شود. در واقع درخت کاکائو در طول سال غرق گل است زیرا تعداد این گلها حدود ۵۰۰۰۰ عدد در سال است.
یک نکته جالب در باره گل کاکائو این است که علی رغم ظاهر زیبای آن، این گل هیچ بو یا طعمی ندارد و به همین دلیل حشراتی که موجب گرده افشانی گل‌ها می‌شوند، به آن جذب نمی‌شوند. درنتیجه از هر هزار گل تنها یکی به میوه کاکائو تبدیل می‌شود.

فرایند رشد میوه

رنـگ میـوه رسـیده کاکـائو طیـف وسـیعی از زرد–قهـوه ای تـا قرمـز را در بـر مـی‌گیـرد. بسته به نوع میوه، ۸–۴ ماه طول می‌کشد تا میوه برسد. هر میوه شامل چیزی حدود ۳۰ دانـه بیضـی شکل است که با ماده خمیر مانند ترش و شیرینی پوشیده شده است.

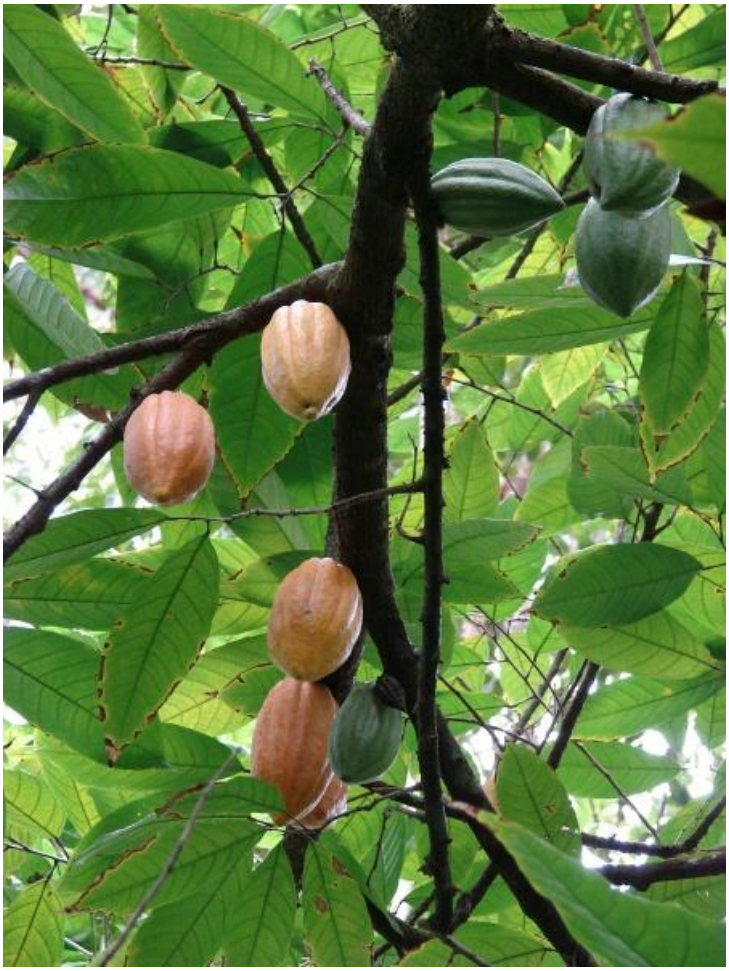
اگر یک دانه کاکائوی تازه را گاز بزنید، اصلاً نمی‌توانید باور کنید که پشت این مزه ترش و تلخ، عطـر بی نظیر و مزه عالی شکلات نهفته باشد.

زیرا تا رسیدن به این محصول لوکس و گران قیمت راه زیادی باید طی شود.



میوه و دانه‌های کاکائو

به دلیل میزان اندک گرده افشانی و باروری، هر درخت حدود ۵۰ تا ۶۰ میوه در سال تولید می‌کند. در نتیجه پس از اینکه میوه‌ها عمل آمده و دانه‌ها جدا شدند، میزان تولید هر درخت در سال چیزی حدود ۱۰–۷ کیلو دانه خواهد بود. هر دانه کاکائو حدوداً شامل ۵۴٪ کره کاکائو، ۱۱٫۵٪ پروتئین، ۹٪ نشاسته و صدها عنصر دیگر از جمله تئو برومین(Theobromin) ، کافئین (Caffeine) و روغنهای آروماتیک (Aromatic Oils) بودار است. تئوبرومین اثری مانند کافئین دارد و به همین دلیل مصرف شکلات، بخصوص برای کودکان باید محدود باشد.



شاید بدانید که شکلات از دانه‌های میوه درخت کاکائو تهیه می‌شود. درخت کاکائو با نام علمی تئوبروما (Theobroma) شناخته می‌شود که ترکیبی یونانی به معنای غذای خدایان است. Theo به معنای خدا و Bromine/Brosis به معنای غذا.



میوه‌های سنگین درخت کاکائو مستقیماً بر روی تنه و شاخه‌های بزرگ درخت می‌روید. این نوع الگوی رویش Cauli Flory نام دارد. جالب اینکه در نقاشیهای قدیمی اروپایی از این درخت می‌بینیم که میوه‌ها – مانند دیگر درختان میوه – در انتهای شاخه‌های کوچک نقاشی شده‌اند.

اروپاییان با نخوت خاص خود در آن زمان تصور می‌کردند که نقاشان بومی آمریکای جنوبی این درخت را اشتباه ترسیم کرده‌اند نه آنها! ده سال طول می‌کشد تا درخت کاکائو به بلوغ برسد. در این زمان طول آن به ۹ تا ۱۱ متر می‌رسد و بهترین میوه از آن به عمل می‌آید. البته در مزارع کاکائو درخت را در حد ۶–۵ متر کوتاه می‌کنند تا چیدن میوه از آن ساده‌تر باشد.

گل درخت کاکائو بسیار زیبا است و تقریباً در تمام طول سال دیده می‌شود .در واقع درخت کاکائو در طول سال غرق گل است زیرا تعداد این گلها حدود ۵۰۰۰۰ عدد در سال است. یک نکته جالب در باره گل کاکائو این است که علی رغم ظاهر زیبای آن، این گل هیچ بو یا طعمی ندارد و به همین دلیل حشراتی که موجب گرده افشانی گل‌ها می‌شوند، به آن جذب نمی‌شوند. درنتیجه از هر هزار گل تنها یکی به میوه کاکائو تبدیل می‌شود.

رنگ میوه رسیده کاکائو طیف وسیعی از زرد–قهوه ای تا قرمز را در بر می‌گیرد.

بسته به نوع میوه، ۸–۴ ماه طول می‌کشد تا میوه برسد. هر میوه شامل چیزی حدود ۳۰ دانه بیضی شکل است که با ماده خمیر مانند ترش و شیرینی پوشیده شده است.

اگر یک دانه کاکائوی تازه را گاز بزنید، اصلاً نمی‌توانید باور کنید که پشت این مزه ترش و تلخ، عطر بی نظیر و مزه عالی شکلات نهفته باشد. زیرا تا رسیدن به این محصول لوکس و گران قیمت راه زیادی باید طی شود.

میوه و دانه‌های کاکائو به دلیل میزان اندک گرده افشانی و باروری، هر درخت حدود ۵۰ تا ۶۰ میوه در سال تولید می‌کند .در نتیجه پس از اینکه میوه‌ها عمل آمده و دانه‌ها جدا شدند، میزان تولید هر درخت در سال چیزی حدود ۱۰-۷ کیلو دانه خواهد بود.

هر دانه کاکائو حدوداً شامل ۵۴٪ کره کاکائو، ۱۱٫۵٪ پروتئین، ۹٪ نشاسته و صدها عنصر دیگر از جمله تئو برومین(Theobromin) ، کافئین (Caffeine) و روغنهای آروماتیک (Aromatic Oils) بودار است.

تئوبرومین اثری مانند کافئین دارد و به همین دلیل مصرف شکلات، بخصوص برای کودکان باید محدود باشد.

انواع کاکائو

برای مصرف انسان سه نوع دانه کاکائو مناسب وجود دارد.

آن‌ها کریولو (Criollo)، فوراستروس (Forasteros) و ترینیتاریو (Trinitario) هستند.



کریولو (Criollo)



کریولو (Criollo) در سراسر آمریکای جنوبی که هوایی معتدل و خاکی غنی دارد، یافت می‌شود. این نوع کاکائو به عنوان شاه دانه کاکائو شناخته می‌شود. رایحه بسیار ملایم و میزان اسیدیته کمی دارد. این دانه‌ها کمیاب‌ترین و گران‌ترین دانه‌های کاکائو به شمار می‌آیند. کریولو در اسپانیایی به معنای "بومی" است. این همان نوع کاکائویی است که درسال ۱۵۰۲ میلادی توسط کریستف کلمب (Christopher Columbus) در جزیره گوانایا (Guanaja) کشف شد.

فوراستروس (Forasteros)



فوراستروس (Forasteros) در اسپانیایی به معنی ((خارجی)) است.

منطقه اصلی آن کوهستانهای آمازون است و این نوع کاکائو ۸۰٪ کل کاکائو تولید شده در جهان را تشکیل می‌دهد.

درخت آن بلند و قوی است اما متاسفانه رایحه ضعیف و تلخی دارد.

شکلاتی که از دانه‌های فوراستروس (Forasteros) ساخته می‌شود بسیار تیره و تقریباً سیاه رنگ است و طعم تلخ و تا حدودی ناخوشایند دارد. اما همیشه استثنائاتی هم وجود دارد. پرورش دهندگان کاکائوی فوراستروس در اکوادور (Equador) موفق شده‌اند نوع بسیار خوبی از آن را پرورش دهند که به Le Cacao Nacional معروف است.

ترینیتاریو(Trinitario)

ترینیتاریو (Trinitario) دانه پیوندی از دو نوع مذکور است.
این گونه از کاکائو پس از حادثه طبیعی که موجب از بین رفتن بیشتر درختان نوع کریولو (Criollo) در ترینیداد (Trinidad) شد، به وجود آمد.
۳۰ سال بعد نوع فوراستروس (Forasteros) وارد شد و در آنجا کاشته شد. باقیمانده درختهای کریولو (Criollo) با درختهای جدید بارور شدند و به زودی گونه ترینیتاریو (Trinitario) به وجود آمد.
این گونه دارای طعم کریولو (Criollo) و میزان بالای باردهی فوراستروس (Forasteros) است. در حال حاضر این گونه بیشتر در اندونزی، آمریکای جنوبی و جزایر کارائیب می‌روید و ۱۵-۱۰٪ کل کاکائوی جهان را تشکیل می‌دهد.

کاکتوس



معرفی گیاه

کاکتوس‌ها گیاهانی فاقد برگ و دارای خارهای بزرگ و ساقه‌های قطور می‌باشند. این گیاهان بـومی آمریکای جنوبی بوده و بیش از ۲۲۰۰ گونه از آن‌ها شناسایی شده‌اند.

کاکتوس‌ها به سه زیر خانواده تقسیم می‌شوند:

-زیر خانواده پرسکیهPereskia ؛

-زیر خانواده اوپنسیهOpuntia ؛

-زیر خانواده سرئهCerea ؛

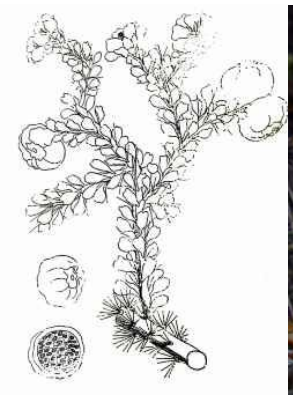
تعدادی از کاکتوس‌ها مثل اکینو کاکتوس و ... در این طبقه‌بندی قرار نمی‌گیرند.





زیر خانواده پرسکیه **Pereskia**

تنها کاکتوس برگ‌دار در این زیر خانواده جای می‌گیرد. گیاه پرسکیه برگ‌هایی شبیه برگ مرکبات به رنگ‌های متنوع دارد و گل‌های سفید آن شبیه به گیاهان خانواده رزاسه است. این کاکتوس در خاک‌های متوسط تا معمولی با PH حدود ۶/۵ – ۷/۵ نگهداری می‌شوند و قلمه‌های ساقه این گیاهان براحتی در ماسه ریشه‌دار می‌شوند (برای تکثیر مشکلی ندارند).





زیر خانواده اوپنسیه Opuntia

کاکتوس‌های اوپنسیه بـه فارسـی کـاکتوس‌هـای راکتـی نامیـده مـی‌شـوند. کـه در برگیرنـده انـواع کاکتوس‌های پهن، راکتی، زرد، راکت درشت و کوچک هستند. ایـن دسـته از کـاکتوس‌هـا گـاهی در مناطق گرمسیری میوه‌های خوراکی تولید می‌کنند که مصارف دارویی دارد.





زیر خانواده سرئه **Cerea**

کاکتوس‌های کشیده و مخروطی در زیر خانواده سرئه قرار دارند. این دسته از کاکتوس‌هـا در منـاطق سردسیری در فضای گلخانه‌ها قابل حفاظت و نگهداری می‌باشند .این گیاهان بدلیل خارهای گزنده و حساسیت‌زا ایجاد مشکل می‌کنند.



مامیلاریا از جمله کاکتوس‌های کوچک و ریز هستند که گل دهی منظم هر ساله دارند. این کاکتوس بسیار کوچک و دارای فرم دایره‌ای کوچک هستند.
گیاه گی توپس که به کاکتوس شباهت دارد عیناً شبیه یک تخته سنگ است که از وسط آن یک گل خارج شده است (شبه کاکتوس).

پرورش کاکتوس‌ها

ترکیب خاکی کاکتوس‌ها، باید شنی رسی و درصد بیشتری از شن یا سنگریزه باشد. کاکتوس‌ها آبیاری منظم و با فواصل بیش از گیاهان معمول نیاز دارند و بسته به سرعت رشد و فصل، تعداد و فواصل آبیاری تنظیم می‌شود. کاکتوس‌ها در مناطق گرم و پر نور رشد می‌کنند زیرا بومی آمریکای لاتین هستند. کاکتوس‌ها به نور زیادی احتیاج دارند و در محیط‌های کم نور معمولاً رشد علفی می‌کنند و منظره ظاهری آن‌ها از حالت کاکتوس بودن خارج می‌شود.

تکثیر کاکتوس‌ها

-جنسی
-غیر جنسی
بعضی از کاکتوس‌ها نظیر مامیلاریا گل دهی منظم هر ساله دارند. بذر سیاه رنگ کوچک تولید می‌کنند. بعضی دیگر از کاکتوس‌ها نظیر زیئو کاکتوس که گل‌های بسیار کم دوامی دارند تولید بذر کمتری می‌کنند.

تکثیر بذری کاکتوس‌ها

عموم کاکتوس‌ها بذرهای بسیار ریز با قوه نامیه نسبتاً کوتاه دارند.

نکات مهم در کشت بذری کاکتوس

–بذرها قوه نامیه مناسبی داشته باشند؛ یعنی تعداد جوانه زنی گیاه در زمان معین به اندازه قابل قبول باشد؛
نحوه کشت طوری باشد که بذرهای ریز بتوانند جوانه بزنند.
بنابراین کاکتوس‌ها را در سبدهای پلاستیکی کم عمق با یک خاک بسیار سبک (ترجیحاً پیت ماس) کشت می‌کنند. آبیاری بسترهای کشت در پای گیاه انجام می‌گیرد، یا اینکه سبدها را در ظرف‌های آبی قرار داده که بتدریج آب را جذب می‌کند و گیاه و بذرها مرطوب شده و بعد جوانه می‌زنند. مثل هر گیاه دیگر بذرکاری باعث طولانی شدن زمان رشد و نمو و بلوغ گیاه می‌شود.

تکثیر رویشی کاکتوس

عمده‌ترین تکثیر رویشی کاکتوس‌ها روش کاتینگ Cutting یا قلمه زدن است. قلمه زدن در کاکتوس به فصل بستگی دارد و بهترین فصل برای آن اوایل تابستان می‌باشد .بطوری که آن‌ها را در یک بستر سبک و محیط با رطوبت کافی با آبیاری منظم کشت می‌کنند.
اما قبل از اینکه قلمه کاکتوس مخصوصاً کاکتوس‌های گوشتی نظیر سرئوس‌ها وارد بسترهای کشت شوند باید شیرابه گیاه را قطع کرد. برای انجام چنین عملی قبلاً قطعات جدا شده یا قلمه‌های کاکتوس را به مدت چندین ساعت در معرض تابش مستقیم آفتاب در تابستان قرار می‌دادند تا اینکه جریان شیرابه قطع می‌شد و سپس اقدام به کشت آن می‌کردند. اما امروزه با توجه به اینکه ریشه‌دار کردن گیاهان ر کمترین در زمان حائز اهمیت است قلمه‌ها را در آب ولرم حدود ۴۵ درجه سانتی گراد قرار می‌دهند .که در نتیجه جریان شیرابه قلمه‌ها قطع می‌شود. سپس آنها زا در بستر کاشت قرار می‌دهند وکار دیگری که بیشتر بعنوان یک هنر به نظر می‌رسد عمل پیوند یا گرافتینگ Grafting در کاکتوس است. آنچه مسلم است سرئوس‌ها یا کاکتوس‌های مخروطی، پایه‌های بسیار خوبی برای بیشتر مامیلاریاها یا اوپنسیه‌ها هستند.

خاک و کود مناسب

یکی از عواملی که در رشد کاکتوس‌ها نقشی اساسی دارد، آب و هوا است. در آب و هوای گرم کاکتوس‌ها نیاز به خاک سبک داشته و در آب و هوای سرد، خاک سنگین‌تر را می‌پسندند. کاکتوس‌ها نسبت به دیگر گیاهان دارای نیاز غذایی کمتری بوده ولی حساسیت‌های خاص خود را دارند.
کاکتوس‌ها خاک‌هایی با PH کمتر از ۷ تا نزدیک به ۷ را می‌پسندند.
فرمول‌های زیر در چندین کتاب به عنوان ترکیبات اصلی خاک بیان شده است :

-۱ قسمت خاک باغچه + ۱ قسمت شن و ماسه + ۱ قسمت کمپوست

-۲/۱ قسمت حاک رس + ۱ قسمت خاک باغچه + ۱ قسمت ماسه

-۱ قسمت کمپوست + ۱ قسمت خاک پیت + ۱ قسمت ماسه

البته اگر بتوانید از ماده‌ای ضد قارچ به صورت مخلوط با خاک استفاده کنید دیگر می‌توانید اطمینان داشته باشید که کاکتوس شما دچار پوسیدگی و بیماری‌های قارچی نمی‌شود. هر چند کاکتوس‌ها نیاز غذایی کمی دارند، اما برای رشد بهتر می‌بایست از کود استفاده کرد. کودهایی که میزان ازت در آنها کمتر از پتاسیم باشد. البته استفاده از کودهای مایع و یا محلول کامل هم مؤثر هستند. کودها حیوانی نیز زمانی کاربرد پیدا می‌کنند که کاکتوس‌ها در زمین کاشته شده باشند.

آبیاری

کاکتوس‌ها به آبیاری بسیار کمی نیاز دارند. در زمستان ماهی یکبار کافی است و در فصل رشد هر هفته تا هر دو هفته یکبار متغیر است (برای انواع مختلف متفاوت است). البته در گلدانهای رسی آبیاری بیشتر از گلدانهای پلاستیکی و لعابی بایستی انجام شود. بایستی توجه داشت که آباری زیاد باعث پوسیدگی کاکتوس‌ها شده که این عامل مهمترین عامل در نابودی این گیاهان حساس در منازل است .هیچ گاه کاکتوس‌ها را با اسپری آبیاری نکنید که باعث از بین رفتن رنگ طبیعی آن‌ها می‌شود.

برگهای کاکتوس

آن قسمتی از گیاه کاکتوس که در نگاه اول برگ به نظر می‌رسد، در حقیقت ساقه گیاه است .برگهای گیاه همان خارهای است که روی گیاه دیده می‌شود.
کاکتوس‌ها گیاهان مناطق خشک و کم باران هستند. این گیاهان دارای ریشه‌ای هستند که قادرند مقادیر جزیی آب را هم ذخیره کند. یعنی ریشه‌های آن در عمق خاک فرو نمی‌روند بلکه در سطح خاک پخش می‌شوند تا حداکثر استفاده را از آبهای سطحی بکنند. ولی باید این آب گرانبها حفظ شود. برای اینکه این گیاه آب کمتری را در گرما از دست بدهد برگهای آن بصورت خار تغییر شکل داده است. با این تغییر هم آب حفظ می‌شود و هم این خارها به گیاه کمک می‌کنند که از آسیب رساندن و خورده شدن بوسیله جانوران حفظ شوند.
کاکتوس‌ها منبع آب در صحرا هستند. بیابان گردان اگر دچار کمبود آب در بیابان شوند بابریدن ساقه این گیاه برای خود آب فراهم می‌کنند.
چون ساقه گیاه پر از آب می‌باشد وقتی مدت زیادی باران نبارد آب موجود در ساقه گیاه مصرف شده و در نتیجه ساقه آن نازک و نازک‌تر می‌شود.

خواص درمانی

کاکتوس‌ها جزء گیاهان خار دار می‌باشد و زادگاه اولیه این گیاه امریکا است که البته درحال حاضر در خیلی از نقاط جهان کاکتوس دیده می‌شود.
این گیاهان به خاطر ظاهر گوشتی و زیبایی خاصی که دارد به عنوان گیاهان زینتی هم استفاده می‌شود معمولاً ساقه‌های این گیاهان به صورت گوشتی در اومده و برگ‌های آن به خار تبدیل شده و علتش هم آینه که این خارها حداقل تلف شدن آب رو دارن برگ‌هایی که سطح پهنی دارن معمولاً آب زیادی با محیط مبادله میکنن که ممکنه این آب بصورت مایه و یا بخار آب باشه اما سیستم خار بصورتیه که این تبادلات رو به حداقل کاهش میشه و بیشتر تو گیاهای نواحیه بیابانی دیده میشه البته یه سری خارها هم وجود داره در گیاهان مختلف دیگه که می‌شناسیم که کارهای دیگه ای انجام می دن اما در کل کاکتوس‌هایی که تو ایران هم وجود دارن و شما هم ممکنه که اونا رو دیده باشید عبارتند از گل مار– گل تافتونی– گل خنجری– کاکتوس کمپوزه ای و زبان مادر شوهر و خار بزی و چند تای دیگه.

یه گیاهی از اینا وجود داره که بش میگن انجیر فرعونی که یه ماده‌ای توشه بنام کاکتین که خاصیت تقویت کننده‌ای برای قلب داره همچنین پادزهریه برای مسمومیت‌هایی که توتون میتونه ایجاد کنه. شاخ بزی هم که یکی از اوناع کاکتوس هایه هم خاصیتش آینه که میتونه قند خون رو پایین بیاره. مسکالین ماده اصلی و فعال کاکتوس است (معمولاً این کاکتوسها به نام پیوت معروفند) که قرنهاست به عنوان دارویی سحرآمیز برای درمان دردها مصرف می‌شود. نحوه تهیه آن به این صورت است که تکه‌هایی از قسمت فوقانی این گیاه را بریده و پس از خرد کردن می‌جوند و یا با ساییدن آن را به صورت پودر درآورده و با ریختن به داخل کپسول، مورد استفاده قرار می‌دهند.



Lophophora williamsii v. Huizache

Lophophora williamsii v. Rinconada

گیاه (Lophophora Willamsii) حاوی آلکالوئید مسکالین در ساقه هوایی است این ترکیبات خاصیت هالوسینوژن (خلسه آور) دارد و در اندازه گیری و سنجش هوش استفاده می‌شود.



Lophophora williamsii v Huizache

کاکوتی Thymus Vulgaris

نام علمی: Tenuir Ziziphora



معرفی گیاه

کاکوتی (Thymus Vulgaris) یکی از گیاهان دارویی از تیره نعنائیان است.
این گیاه چند ساله است وبوته‌های آن پرپشت و ارتفاع آن بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر می‌باشد.
جنس Ziziphora یکی از جنسهای خانواده نعناعیان است که دارای چهارگونه گیـاه علفـی یکسـاله و چندساله در ایران است.



یکی از این گونه‌ها کاکوتی کوهی با نام علمی (Ziziphora Clinopodioides Lam.) است که در بسیاری مناطق کشور از جمله گرگان ، دماوند، کرج ، تبریز، اراک ، لرستان و سیستان و بلوچستان می‌روید.

کاکوتی کوهی گیاهی است پایا، غالباً به صورت بوته‌های پر ساقه، انبوه، سبز یا سبز مایل به خاکستری به ارتفاع ۵۰ – ۱۰ سانتیمتر و بامشخصات زیر:

ساقه: متعدد، در قاعده سخت و کم و بیش چوبی، پوشیده از برگهای ساده، ساقه‌های گلدار ایستاده یا خیزان، منتهی به گل آذین.

برگ: به فرمهای بیضی، سرنیزه‌ای، مدور، تخم مرغی ، پهن دراز، بدون کرک یا کرکینه پوش ، برگهای ناحیه گلدار ساقه همانند بقیه برگها ولی کوچکتر می‌باشد.

گل: به رنگ سفید یا صورتی و یا ارغوانی، بدون دمگل، مجتمع در چرخه‌های تشکیل دهنده گل آذینی کپه‌ای شکل و متراکم انتهائی. کاسه گل به طول ۴–۶ میلیمتر، استوانه‌ای باریک ، کرکینه پوش یا پوشیده از کرکهای ظریف بر هم خوابیده با دندانه‌های کوتاه، خطی ، لوله جام از کاسه خارج شده است.



موسم گلدهی این گیاه اردیبهشت و خرداد ماه است.

ترکیبات شیمیایی

بیشترین درصد (۹۸/۵٪) اسانس را ترکیبات مونوترپنی تشکیل می‌دهند و مونوترین پولگون خود به تنهایی (۵۳/۲٪) اسانس را شامل می‌شود. علاوه بر پولگون ، پارامنتا – ۲ – ان ۱ - اول (۲۱/۴٪)، ۱، –۸ سینئول (۱۰/۳٪) ، پارامانتا – ۳، –۸ دیان (۳/۷٪) ، بتا - پینن (۶/۱٪) ، سیس – ایزوپولگون (۱/۵٪) و بورنیل استات (۱/۲٪) سایر ترکیبات عمده اسانس این گیاه را تشکیل می‌دهند.

از اندامهای هوائی گلدار کاکوتی کوهی ترکیبات مختلفی از جمله اسانس فرار، اولئانولیک اسید و فلاونوئید گلیکوزیدهای مختلف گزارش شده است.

خواص درمانی

کاکوتی کوهی (Ziziphora Clinopodioides Lam.) یکی از گیاهان متعلق به خانواده نعناعیان است که در بسیاری از نواحی ایران یافت می‌شود.
همچنین در مناطق مختلف از پودر خشک شده این گیاه به عنوان چاشنی بر روی ماست و لبنیات استفاده می‌شود.
برای این گیاه خواص درمانی متعددی از جمله تقویت و رفع دردهای معده، ضد تب ، ضد التهاب ، آرمبخش و داروی کمکی در رفع سرماخوردگی را می‌توان نام برد
در بسیاری از مناطق پودر خشک شده اندامهای هوائی گیاه به عنوان چاشنی به همراه ماست و سایر لبنیات و مواد غذایی استفاده می‌شود.
گرم و خشک ضد باکتری خلط آور ضد سرما خوردگی و ضد عفونی کننده روده.
از برگ‌های خشک‌شده و خردشده کاکوتی به عنوان طعم‌دهنده در دوغ استفاده می‌شود.
کاکوتی که در گویش محلی خراسان به آن آنخ گفته می‌شود دارای نام علمی Ziziphora Tenuir از خانواده Labiatae می‌باشد Thymus Vulgaris .که نام علمی آویشن می‌باشد نیز از خانوادهLabiatae می‌باشد. هر چند اثرات این دو گیاه بسیار شبیه همدیگر می‌باشند .آویشن بیشتر در بیماریهای تنفسی استفاده می‌گردد ولی کاکوتی اغلب در درمان اختلالات گوارشی نظیر اسهال و دل پیچه کار برد دارد.
چوپان‌ها و کوه نوردان تازه کاکوتی را جمع آوری می‌کنند و چای آن را گواراترین نوشیدنی می‌دانند کاکوتی را از آن جهت به دوغ اضافه می‌کنند که اثرات سوء گوارشی آن نظیر دل درد و دل پیچه کاهش یابد
از کاکوتی به عنوان تقویت کننده معده، دافع درد و مقوی قلب استفاده می‌شود. گرد برگ آن جهت معطر نمودن اغذیه استفاده می‌شود. خلط آور و بادشکن است.
کاکوتی دارای اثرات ضدمیکروبی و ضدعفونی کننده بوده و به صورت بخور در اختلالات مجاری تنفسی و رفع علائم سرماخوردگی مصرف می‌شود. همچنین به عنوان ضداسپاسم در ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌گردد. به علاوه اثرات ضدقارچی برای آن نیز گزارش شده است.
در طب سنتی از کاکوتی به عنوان داروی ضدنفخ، ضداسهال، خلط آور و ضدسرفه و التهاب دستگاه تنفسی استفاده می‌گردیده است.

احتیاط

بـه علـت وجـود پولگـون زیـاد در اسـانس گیـاه از مصـرف زیـاد گیـاه بایسـتی خـودداری نمـود.





کاهو LETTUCE



معرفی گیاه

کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگ‌های پهن و دراز و سبز با طعم کمی شیرین است. کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزیجات دنیا به شمار می‌رود که منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکزی است.

کاهو طبق مدارکی که به دست آمده از ۶ قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است.

دارای ویتامین‌های C، ید، آرسنیک و آهک و میزان قابل توجهی ویتامین K و سلولز و فیبر است.





کاهو از سبزیجاتی است که در کشور ما به وفور یافت می‌شود و استفاده از برگ‌های سبز تیره آن بسیار نافع است.
کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد، به طوری که از اوایل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت شد.
انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود، حدود ۱۶ نوع است و در تمام طول سال وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

کاهوی ایرانی دارای ۹۴ گرم آب، ۱۸ کالری انرژی، ۱/۲ گرم پروتئین ۰/۱، گرم مواد نشاسته‌ای، ۶۵ میلی گرم کلسیم، ۲۵ میلی گرم فسفر، ۱/۵ میلی گرم آهن و ۰/۲ گرم چربی است. این سبزی همچنین دارای ۱۸ میلی گرم کلسیم، ۱۰ میلی گرم سدیم، ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۵۰۰ واحد ویتامین آ، ۰/۵ میلی گرم ویتامین ب ۱، ۸/۰ میلی گرم ویتامین ب ۲، ۰/۴ میلی گرم ویتامین ب ۳،
۱۰ میلی گرم ویتامین ث، ۲/۰ میلی گرم آرسنیک و ۰/۰۰۳ میلی گرم اسید آگرالیک است.
کاهو از مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس نیز برخوردار است.
مواد شیمیایی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم (Lactucarum) (که ماده‌ای است مخدر) موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید. لاکتو کاروم خواب آور و مسکن است.
از لاکتو کاروم به عنوان داروی خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشادکردن مردمک چشم استفاده می‌شود.
از کاهو همچنین ماده‌ای به نام تریداس (Thridace) گرفته می‌شود که مسکن و ضددرد است.
برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده، شیره آن را با فشار خارج می‌سازند. این شیره را سپس حرارت می‌دهند تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد شود.
در نتیجه، مایعی صاف به دست می‌آید.

این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلأ حرارت می‌دهند تا تریداس به دست آید. این مایع را می‌توان خشک کرد و به صورت پودر درآورد.



خواص درمانی

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.
۱) کاهو تمیز کننده خون است.
۲) کاهو به علت داشتن آهن خون ساز است.
۳) ضد تورم است.
۴) کاهو خواب آور و آرام بخش است.
۵) کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.
۶) کاهو ملین است.
۷) خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.
۸) کاهو زخمهای مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.
۹) اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند، اشتها آور است.
۱۰) کاهو اثر ضد تشنج درد دارد.
۱۱) درد معده را تسکین می‌دهد.
۱۲) برای برطرف کردن درد سینه، کاهو را بپزید و بخورید.
۱۳) زنان شیرده اگر می‌خواهند که شیرشان زیاد شود، باید کاهوی پخته بخورند.
۱۴) ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.
کاهو تمیز کننده خون، خونساز و ضد تورم، خواب آور و آرام بخش است. این سبزی برای ضعف اعصاب مفید و ملین و ادرارآور است.

خوردن کاهو برای مالیخولیا نیز مفید است.
کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.
اگر کاهو را با سکنجبین یا سرکه بخورند، اشتهاآور می‌شود. ضمن آن که اثر ضدتشنج هم دارد.
کاهو درد معده را تسکین داده، قوای جنسی را هم تقویت می‌کند.
توصیه شده برای برطرف کردن درد سینه، کاهو به صورت پخته مصرف شود.
زنان شیرده هم برای زیادشدن شیرشان می‌توانند کاهوی پخته بخورند.
کاهو ورم غدد لنفاوی را نیز برطرف می‌کند.
از رقت خون جلوگیری می‌کنم.
از سفید شدن مو و ریختن آن ممانعت می‌نمایم.
محرک اشتها هستم.
رنگ چهره را باز می‌کنم و بهترین دارو برای امراضی هستم که ریشه عصبی دارند.
زیاده روی در مصرف من ایجاد مسمومیت می‌کند.
برای بی خوابی مفیدم...
دعا کنید که هیچگاه سفره شما خالی از کاهو نباشد. فارسی من کاهو است، به من کوک هم می گویند. عربی من خس است و ترکان خاس گویند. من انواع و اقسام بیابانی و بستانی دارم و در اثر تربیت و پرورش، نژادهای مختلفی از من بوجود آمده است. چندین نوع کاسنی و کلم را نیز به شکل من در آورده به صورت سالاد مصرف می‌نمایند. من دارای انواع پیچ، بهاره، تابستانه، پاییزه و زمستانی هستم، بطوری که در تمام فصول سال، بازار اروپا از انواع من خالی نیست و در ایران نیز نژادهای متعددی از من به بازار می‌آید.
انواع من دارای ویتامینهای((آ)) ((و)) ((ب)) بوده و سرشار از ((ویتامین ث)) می‌باشد و به همین جهت ضد رقت خون بوده و سازنده خون صالح می‌باشم و این گفته امام هشتم (ع (دارای اهمیت است که به شیعیان خود توصیه فرمودند که تا می‌توانید کاهو بخورید... چه کاهو رقت خون را از بین برده و بهتر از سایر سبزیها خون را تصفیه می‌نماید. این کلام امام از آن جهت حائز اهمیت است که بیش از هزار سال قبل از کشف ((ویتامین ث)) بیان شده است. انواع من سرشار از املاح آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، ید، روی، سدیم و مس می‌باشد. و بعلت داشتن مس است که خوردن آن خارش دهانه‌های رحم را از بین برده و از ترشحات بیرنگ زنانه جلوگیری می‌نماید. به علت داشتن املاح فراوان مخصوصاً منگنز و روی، خوردن آن از سفید شدن مو جلوگیری می‌نماید و مانع ریزش مو می‌گردد.

من اشتها را تحریک می‌کنم و چنانکه قبل از غذا مرا با کمی سرکه و ادویه مناسب میل نمایید، غـدد دستگاه گوارش را تحریک کرده و باعث ترشح عصیره معدی شده و در نتیجه به هضم غذایی که بعداً خورده شود کمک فراوان می‌نمایم. مخصوصاً اگر مرا خوب جویده و با آب بذاق دهان مخلوط کرده و فرو برند. روی همین اصل است که غذاشناسان توصیه می‌کنند که همیشه سالاد کاهو را قبل از غـذا باید خورد و یا همراه غذا و در اینجا من به شما سفارش می‌کنم که هیچگاه بعد از غـذا سـالاد کـاهو میل ننمایید، چه این یکی از بدترین روش مصرف غذایی است و ایجاد ناراحتیهای معدی مـی‌نمایـد. من خنک بوده و تشنگی را تسکین می‌دهم. رنگ و قیافه را باز می‌نمایم، یرقان را معالجه مـی‌کـنم و مجرای طحال را باز می‌نمایم. من مسکن اعصاب بوده، اضطراب و تشویق و دلهره را از بین می‌بـرم، و بهترین دارو برای امراضی هستم که ریشه عصبی دارند.

در تمام اعضای بدن من از قبیل برگ، ساقه، و ریشه یک شیرابه جریان دارد که چون گیـاه مـن بـه تخم بنشیند، این شیرابه زیادتر می‌شود و مقدار آن در انواع بیابانی من بیشتر از انواع بستانی است. اگر ساقه مرا تیغ زده و یا آن را قطع نمایند و این شیرابه را گرفته در حرارت آفتاب خشک نمایند مـاده‌ای به دست می‌آید که به افیون کاهو معروف است.

در داروسازی جدید به این ((افیون لاکتوکاریم)) می گویند. دارای چندین عامل دارویی، کمی کـائوچو و قندی شبیه قند شیر خشت است و در آن مقدار قابل ملاحظه‌ای ((ویتامین ای)) ملاحظه می‌شـود و به همین جهت است که برای مغز مفید بوده و شهوت را متعادل می‌سازد و از احـتلام و شـهوت زیـاد جلوگیری می‌کند و این خاصیت کم و بیش در کاهو وجود دارد.

زیاده روی در خوردن آن ایجاد مسمومیت کرده و در دستگاه، تنفس تولید ضعف می‌نماید و سر انجام باعث خفقان، سر گیجه، فلج قلب و احساس صدا در گوش می‌شـود، بـرای جلـوگیری از تحریکـات عصبی و تسکین درد قاعدگی بهترین مسکن است. در بیماریهای اطفال مخصوصاً سـرفه و برنشـیت اطفال، سودمند می‌باشد.

این خواص در من از زمان جالینوس شناخته شده و آن حکیم که خود مبتلا به بی خوابی بوده است با خوردن کاهو معالجه شده است.

من مسکن فشار خون و درمان یبوست صفراوی و سودایی و بر طرف کننده التهابات و تشنگی و دافع خماری بوده و مانع مستی می‌شوم، کمی خواب آور و ملین بوده و پیشاب آور می‌باشم. این خاصیت در نشسته من بیش از شسته من است، ولی چون کاهو را بیشتر با کود حیوانی تقویت می‌کننـد، خـوردن نشسته آن به هیچوجه صلاح نیست.

خوردن برگ من جهت رفع خارش، جذام، جنون، یرقان، درد پستان و تبهای گرم و زخم مثانه و مجاری بول و برانگیختن اشتها سودمند می‌باشد. من درد معده را تسکین می‌دهم، من مواد قندی و چربی زیاد ندارم و خوردن من کسی را چاق نمی‌کند و پخته من غذاییت بیشتری دارد. مرا برای معالجه درد سینه و زیاد شدن شیر تجویز کرده‌اند.

زیاده روی در خوردن من شهوت را کم می‌کند و برای مبتلایان به تنگ نفس خوب نیست. سوخته من جهت التیام جراحات به کار می‌رود، عصاره برگ و ساقه من که در داروسازی به نام ((تریداس)) معروف است، یکی از مواد خواب آور و مسکن بوده، و ضرر سایر مواد مخدر را ندارد و چنانکه از کاهوی بیابانی گرفته شود، خواص دارویی آن بیشتر بوده و تمام منافع کاهو را به حد زیاد دارد. مالیدن آن بر سر مانع ریزش مو بوده و گذاشتن آن بر محل نیش حشرات، پادزهر سموم آن‌ها می‌باشد.

ضماد پخته من با کمی روغن زیتون، برای معالجه باد سرخ، دمل، کورک و ورم چشم نافع است. بذر من به مقدار یک قاشق قهوه خوری، برای معالجه تنگ نفس و سینه پهلو و نزله مفید بوده، خواب آور و مسکن است و خوردن آن برای قطع احتلام و ضعیف نمودن و متعادل ساختن شهوت به کار می‌رود.

آب برگ من دارای همان خواص بذر من می‌باشد.

کاهوی پرورشی و اهلی در سالاد استفاده می‌شود و کاهوی گرد (Head Lettuce) و کاهوی ایرانی (Romano Lettuce) از انواع مهم آن است.

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



خواص تخم کاهو

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
۱- تخم کاهو خواب آور است
۲- خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می‌کند
۳- تخم کاهو برای درد سینه مفید است
۴- خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهایی که قطره قطره ادرار می‌کنند، باید تخم کاهو بخورند (در حدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.
تخم کاهو خواب آور است و خوردن تخم آن زکام را برطرف می‌کند و برای درد سینه نیز مفید است. خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنها یی که قطره قطره ادرار می‌کنند، باید تخم کاهو بخورند (در حدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

مضرات

اگر در خوردن کاهو افراط نشود، این گیاه به هیچ وجه مضر نیست. زیاده روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود. برای برطرف کردن این عوارض می‌توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره خورد.



کاهو؛ معجزه سبز

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزی‌های دنیاست که منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکـزی مـی‌باشـد. کاهو طبق مدارکی که به دست آمده، از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کـاهو را به دنیای جدید برد، به طوری که از اوایل قرن پانزدهم مـیلادی کـاهو در هـائیتی و باهامـا کشـت می‌شده است.



کتان Usitatissimum Linum

نام علمی Usitatissimum Linum

تخم کتان FLAX SEED



معرفی گیاه

کتان به صورت گیاهی علفی، بی کرک، یک یا دوساله با ساقه‌ای افراشته به ارتفاع ۱۰۰–۱۰ سانتی متر است.



برگ‌های آن خطی یا خطی- سرنیزه‌ای، نوک تیز، به رنگ سبز مات و دارای سه برگ است. دمگل در زمان میوه شدن گل افراشته، کاسبرگ‌ها پهن، تخم مرغی تا بیضوی، کم و بیش نوکدار و دارای سه رگبرگ است.

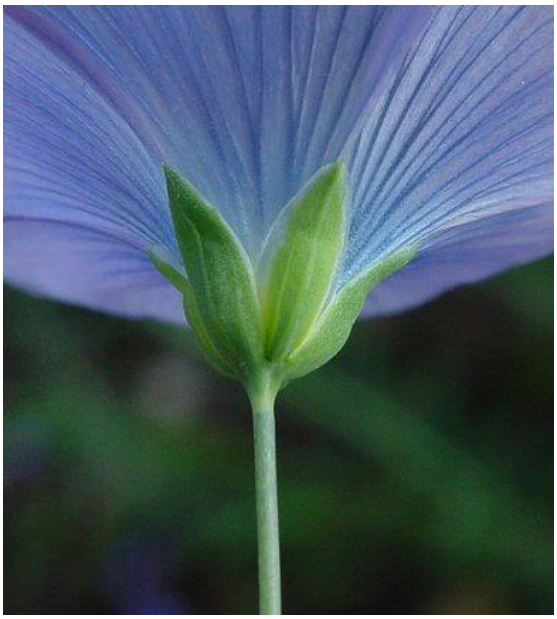
گلبرگ‌های آن منظم به رنگ آبی آسمانی است. میوه کپسول ناشکوفا یا نیمه شکوفا و کلاله‌ها چماقی تا نخی شکل‌اند.

دانه گیاه و روغن حاصل از آن قسمت‌های دارویی گیاه را تشکیل می‌دهند.

دانه گیاه به رنگ قهوه‌ای روشن بوده بدون بو، شفاف، لغزنده و دارای طعم موسیلاژی است.

دانه‌های کتان پس از رسیدن کامل در فصل پاییز جمع آوری می‌شود.

گیاه کتان در مناطق مختلف ایران کشت می‌شود و به طور طبیعی در مناطقی از استان‌های آذربایجان شرقی، مازندران و هرمزگان می‌روید.





کتان نوعی گیاه سالانه است که در خاکهای مرطوب عمیق حاوی شن، گل و لای و خاک رس زیاد به خوبی رشد می‌کند. بذرهای موجود در این گیاه غنی از روغن کتان است که گاهی اوقات به آن روغن بزرک گفته می‌شود.

(توجه: روغن بزرک تجاری که معمولاً در بازسازی اسباب و اثاثیه مورد استفاده قرار می‌گیرد مصرف انسانی ندارد).

سبوس بذر این گیاه از نظر لعاب غنی است. هم روغن بذر و هم لعاب موجود در آن دارای خواص غذایی و درمانی است.

دانهٔ کتان (بزرگ) در سرتاسر جهان برای تأمین غذا، دارو و الیاف پارچه، تورهای صیادی و سایر فرآورده‌های مورد استفاده قرار گرفته است. مصریان باستان هزاران سال پیش به کشت و پرورش کتان (بزرگ) مبادرت می‌ورزیدند، و این گیاه امروزه در سراسر جهان یافت می‌شود. کتان منبع غنی الیاف غذایی محسوب می‌شود که به کاهش میزان کلسترول کمک می‌کنند. روغن این گیاه در سلامتی قلب و عروق مؤثر است. مدت‌ها پیش انسانها به فواید روغن این گیاه پی بردند، و از بذر آرد شده و آرد نشده آن به عنوان ملین استفاده می‌کردند. خاصیت ملین بودن روغن این گیاه مربوط به مواد لعاب دار موجود در آن است.

روغن کتان حاوی اسیدهای چربی امگا- ۳ و همچنین اسیدهای امگا-۶ است. روغن این گیاه غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب امگا-۳ در طبیعت است و حاوی بیشتر از دو برابر امگا-۳ موجود در روغنهای ماهی است و از نظر قیمت هر انس آن ارزانتر از انواع روغن ماهی است.



این گیاه سبب کاهش خطرات احتمالی تصلب شرایین نیز می‌شود. روغن گیاه مزبور همچنین دارای مواد مغذی گیاهی نظیر فتواستروژن است. این مواد شبه استروژنی طبیعی هستند که می‌توانند درد و ناراحتی ناشی از یائسگی را کاهش دهند.

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می‌روید. ازاین گیاه استفاده‌های زیادی بعمل می‌آید. از الیاف آن برای یافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصاً در تابستان نوعی مناسب بشمار می‌رود. کتان گیاهی است که از قدی الایام شناخته شده و بکار می‌رفته است. حتی پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح معمول بوده است. گیاهی است دارای واریته های اهلی شده که برای استفاده از الیاف ساقه و نیز گرفتن لعاب و روغن از دانه‌های آن کشت می‌شود. واریته های آن از لحاظ خصوصیات رشد با یکدیگر متفاوتند.

ترکیبات شیمیایی



فرآورده‌های حاصله از کتان از بذرهای موجود در داخل آن تهیه می‌شود. بذرهای این گیاه حاوی روغنهای چربی به نام اسید آلفالینولنیک (ALA) و اسید لینولیک است. اسید آلفالینولنیک (ALA) در واقع همان روغن امگا-۳ موجود در کتان است. کتان همچنین حاوی سایر مواد مهمی نظیر "لیگنال ها" است که می‌تواند از بدن شما در قبال برخی از انواع سرطان مراقبت کند.



از دانه‌های کتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی بدست می‌آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن برزک اشتباه نشود) نامیده می‌شود. مواد متشکله اصلی دانه کتان را موسیلاژ و روغن ثابت تشکیل می‌دهد. دانه کتان حاوی ۹-۳ درصد موسیلاژ همچنین دارای ۴۵-۳۰ درصد روغن ثابت است.

اشکال موجود

می‌توان چندین نوع فرآورده حاصله از کتان را از بازار و بذرهای رسیده، انواع کیکهای بـزرک و رغـن بزرک را مجموعاً از فروشگاههای مواد بهداشتی، غذایی خریداری کرد. این گیاه را می‌توان بـه شـکل مایع (برای تهیه مواد غذایی) یا به صورت ژله‌های نرم به عنوان تقویت کننده و مکمـل مـواد غـذایی تهیه کرد.

خواص درمانی

دانه کتان به صورت خوراکی به عنوان ملین، مؤثر در درمان سندرم کولون تحریک پـذیر و ضدسـرفه مصرف می‌شود.
همچنین به صورت موضعی در رفع تحریکات جلدی و التهابات پوستی نظیر اگزما مصـرف مـی‌شـود.
در طب گذشته از کتان در درمان برخی از بیماری‌های پوستی و نیز به عنـوان ضدسـرفه، ضـدالتهاب، مؤثر در درمان زخم معده و زخم روده و التهاب مثانه استفاده می‌کرده‌اند.
دانه کتان به علت دارابودن موسیلاژ فراوان، نرم کننده خوبی است و در رفع یبوست‌ها بدون جویدن با آب استفاده می‌شود. از روغن کتان در بیماریهای جلدی استفاده می‌گردد.
روغن تخم کتان علاوه بر داشتن Omega-۳ دارای ویتامین E نیز می‌باشد و حتی اگر بمقـدر بـیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.





خاصیت مهم دیگر روغن کتان اثر ضد تورم آن می‌باشد. میگرن‌های دردناک را شفا دادنه و عادات ماهانه دردناک را از بین می‌برد. مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می‌تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا ببرد. استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می‌کند. تخم کتان بعلت داشتن موسیلاژ زیاد نرم کننده بسیار خوبی است و در رفع یبوست می‌توان از آن استفاده کرد. بدین منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و با مقدری آب آنرا بدون جویدن بلعید و یا می‌توان تخم کتان را در آب خیس کرده و صبح ناشتا خورد.

دم کرده تخم کتان نیز معجزه گر است. دم کرده آن علاج بیماریهای مجاری ادرار، زخم معده و وروم روده، یبوست، ورم مثانه، سنگ کلیه، سرفه، دردهای پریود و حتی مرض قند می‌باشد. می‌توان تخم کتان را با مقادیر آب جوشانید و سپس جوشانده آنرا در داخل وان حمام ریخت و در آن دراز کشید. خارش پوست را فوراً از بین می‌برد.

پژوهشگران در اجلاس جامعه سرطان‌شناسی بالینی آمریکا گفتند یک تحقیق جدید نشان داده است که دانه کتان می‌تواند پیشرفت سرطان پروستات را مهار کند.

همچنین این پژوهش همچنین نشان داد که یک رژیم غذایی با چربی حیوانی کم در کندکردن سیر سرطان پروستات مؤثر نیست.

یک بررسی مقدماتی دیگر هم که نتایج آن در این اجلاس منتشر شد بیانگر آن بود که مقادیر بالای جین‌سنگ به بیماران سرطانی در مقابله با خستگی که اغلب یک عارضه جانبی این بیماری است کمک می‌کند.

دکتر بروس چسون رئیس بخش خون‌شناسی در مرکز جامع سرطان لومباردی در دانشگاه جرج‌تاون در واشنگتن در این باره می‌گوید:

((استفاده از طب مکمل و جایگزین برای درمان سرطان و عوارض جانبی آن رایج شده است، اما تحقیقات معدودی وجود دارد که با طراحی علمی ارزیاب به این رویکردها پرداخته باشند))

او می‌گوید:
((قبل از این که استفاده از این مواد به عنوان روش درمانی توصیه شود، باید نتایج مثبتی از آنها در تحقیقات مکرر نشان داده شود.
دانه کتان سرشار از اسیدهای چرب اومگا ۳ است که در برخی ماهی‌ها هم یافت می‌شودو اعتقاد بر این است که بر تولید غشای سلولی اثر می‌گذارد و سرعت گسترش آنها را کند می‌کند. دانه کتان همچنین حاوی نوعی هورمون است به نام لیگنان که اثر سایر هورمون‌ها مانند تستوسترون و استروژن را خنثی می‌کند و پیشرفت سلول سرطانی را کند می‌کند.))



نحوهٔ مصرف

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می‌شود و می‌توان آن را از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریدری کرد که البته در یخچال نگهدری شود و باید دقت کرد که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد اگر با افزایش میزان کلسترول، آنژین، فشار خون بالا و پسوریازیس، اگزما، آرتریت روماتیسمی یا بیماری تصلب شرایین چندگانه (MS) مواجه هستید، می‌توانید از فواید اضافه کردن روغن کتان به برنامه غذایی خودتان بهره مند شوید.
روغن این گیاه سبب کاهش کلسترول لیپوپروتئین کم تراکم (یعنی کلسترول نامطلوب بدن) و سطح‌تری گلیسرید می‌شود. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که روغن کتان در مقابل حملات قلبی بیشتر از روغن کانولا یا روغن زیتون ایجاد مصونیت و مراقبت می‌کند.

مصرف روغن کتان احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. این بدان خاطر است که کتـان حـاوی غنی‌ترین منبع لیگنان است که در جلوگیری از بیماریهای قلبی– عروقی و سرطان نقش اساسی دارد. تحقیقات اخیر مؤید این است که لیگنان موجود در کتان دارای اثرات مراقبتی طولانی مـدت و کوتـاه مت در مقابل سرطان روده است.

برای حصول اطمینان از اینکه بدن شما هم اسیدهای چرب پـروری و هـم لیگنـان لازم را از طریـق برنامه غذایی دریافت می‌کند.

در جستجوی وجود روغن کتان بغنی از انواع لیگنان باشید. بهترین راه مصـرف روغـن کتـان اضـافه کردن آن به غذاهایی نظیر سالادها است.

اما نباید از روغن مزبور برای پخت و پز استفاده کنید، چون گرما سبب نابودی اسیدهای چرب سالم در روغن کتان می‌شود.

اگر از تنگی نفس، التهاب معده (گاسـتریت) یـا التهـاب روده کوچـک رنـج مـی‌بریـد، اضـافه کـردن فرآورده‌های این گیاه را به غذاهای مختلف آزمایش کنید.

دانه کتان منبع خوبی از لعاب است که به مثابهٔ ملین عمل می‌کند. در صورتی که دانـه کتـان کوبیـده شده، خرد شده یا آسیاب نشده استفاده می‌کنیـد، حتمـاً مایعـات، بـه ویـژه آب کـافی مصـرف کنیـد.

میزان مصرف

دانه کتان

یک قاشق غذایی دانه این گیاه به صورت کامل یا کوبیده شده (اما نه آسیاب شده) با ۱۵۰ میلی لیتـر مایعات روزانه دو یا سه بار برای درمان التهاب معده و التهاب روده کوچک. دو یا سه قاشق غـذاخوری بذرهای خرد نشده همراه با ۱۰ برابر آب به عنوان مسهل حجیم شونده.

ضماد

۱۰۰ گرم دانه خیس خورده در آب جوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را صاف کنید و وسط دو لایه پنیر قرار دهید و استفاده کنید.

دم کرده (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه می‌شود)

۱۵ گرم بذر خرد نشده خیس خورده در یک لیوان آب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.

روغن کتان

یک قاشق غذاخوری روغن به طور روزانه به غذاهایی نظیر سالاد اضافه شود.

نکات احتیاطی

اگر مقدار مصرفی روغن کتان را رعایت کنید، با هیچگونه عارضه‌ای مواجه نخواهید شد. اما اگر میزان مصرف آن بالا باشد و آب کافی نخورید، ممکن است با ناراحتی داخلی مواجه شوید. اگر باردار یا شیرده هستید می‌توانید کتان بزرک و روغن کتان بزرک را به غذایتان اضافه کنید. اما اطمینان یابید که بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف نکرده باشید و این موضوع را ابتدا با پزشک معالج خود مشورت کنید.

دانه کتان در موارد انسداد روده نبایستی مصرف شود. به علاوه در موقع استفاده بایستی با مقدار کافی آب مصرف گردد.

همچنین به خاطر وجود مقادیری از گلیکوزیدهای سیانوژن در دانه گیاه نبایستی در مقادیر زیاد مصرف شود.

لازم به ذکر است که مصرف دوزهای تا ۳۰۰ گرم از دانه کتان هیچ گونه علایم مسمومیتی ایجاد ننموده است.

از مصرف دانه‌های نارس کتان نیز بایستی اجتناب نمود، زیرا باعث بروز مسمومیت می‌شود. موسیلاژ موجود در دانه گیاه نیز ممکن است بر روی جذب سایر داروهای مصرف شده توسط بیمار تأثیر گذارد.

تداخل‌های احتمالی

از مصرف همزمان دانهٔ کتان با سایر داروها یا تقویت کننده‌های غذایی اجتناب ورزید.
کتان می‌تواند روند جذب سایر داروها، ویتامین‌ها و مواد معدنی را کند کند.
قبل از مصرف این گیاه در صورتی که دارویی را به طور مرتب استفاده می‌کنید (خواه به صورت نسخه تجویزی یا غیر تجویزی) با پزشک معالج خود مشورت کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.



کدو SQUASH

انگلیسی: Giraumon

از خانواده: Cucurbitaceae

نام‌های رایج: قرع، یقطین



معرفی گیاه

کدو گیاهی است علفی و یک ساله برگ‌های آن قلبی، پهن، با دمبـرگ بلنـد پوشـیده از کـرک زبـر، گیاهی خزنده است و گل‌های آن زرد رنگ به صورت گل ماده و گل نر بر روی یـک پایـه قـرار دارد، ریشه باریک و بلند و کمی شیرین و سکر آور است.

اعضای این خانواده دارای ساقه بلند و رونده بوده و شامل کدو مسمایی و کـدو حلـوایی اسـت. انـواع تابستانی دارای میوه نارس با پوست نرم بوده، امـا انواع زمستانی دارای میوه رسیده با پوسـته سـفت می‌باشد.



سبزی‌های این خانواده حاوی آلفـا و بتـا کـاروتن است که باعث رنگ آن می‌شوند .

همچنین ویتامین‌های C و E در آنها وجود دارد.



ترکیبات شیمیایی

تخم کدو حاوی مواد روغنی، هتروزیدی به نام په پونوزید، قندهای گوناگون، پکتین، پروتئین‌های مختلف، فسفات‌ها، فیتین، هیدروکربوری به نام ملن و استرول می‌باشد.

خواص درمانی

کدو طبق نظر حکمای طب سنتی سرد و تراست.
کدو دارای اثرات ضد کرم کدو (دانه)، خنک کننده، مرطوب کننده، باز کننده مجاری، سریع الهضم، خونساز، تصفیه کننده خون، و قسمت گوشتی آن دارای اثرات ملین، مدر، مغذی، نرم کننده، رفع یبوست، رفع سوء هضم، همچنین ضد کرم تنیا، تونیک، تونیک اعصاب (روغن تخم)، می‌باشد. کدو در موارد دیابت به کار می‌رود. تخم آن برای درمان درد دندان و ورم لثه نافع است. گل و میوه گیاه به عنوان ضد سم استفاده می‌شود. گوشت آن برای تسکین سرفه خورده می‌شود و در استعمال خارجی گوت له شده میوه آن را به عنوان ضماد خنک کننده در موارد تب‌های خیلی شدید روی سر و پاهای بیمار می‌اندازند.







محلول حاصل از دانه مغز کدو در آب یا شیر که در اثر حرارت پخته شده باشد واجد اثر آرام بخشی بوده و در رفع بی خوابی و تسکین درد ناشی از التهاب مجاری ادرار مؤثر واقع می‌گردد.
در طب سنتی برای کدو خاصیت مسکن سرفه، برطرف کننده گرفتگی صدا و ملین قائل بوده‌اند.
افزون بر این به صورت موضعی از آن جهت برطرف کردن التهاب بافتها استفاده می‌کرده‌اند.
کدو یکی از سبزیجات بسیار مفید از نظر فیبر است.
در عوض از میزان قند کمی برخوردار است و بسیار کم‌کالری نیز است.
همچنین به دلیل نیاز نداشتن به روغن در هنگام طبخ از بهترین مواد برای حفظ تعادل چربی‌ها به شمار می‌آید.

طرز تهیه روغن کدو

آب قسمت گوشت دار کدو را گرفته با ربع آن روغن کنجد مخلوط نموده آنقدر می‌جوشانند تا آب کدو بخار شده مقدار روغن باقی بماند.
چنین فراورده‌ای را روغن کدو نامند.

کدو تنبل Cucurbita Maxima L



معرفی گیاه

کدو تنبل با نام علمی: Cucurbita Maxima L

کدو تنبل یکی از انواع کدو بوده که در ایـران بزرگتـرین وزن تولیـد شـده آن توسـط یکـی از اهـالی مشکین شهر به وزن بیست و پنج کیلو گرم بوده است.

آثار کدو تنبل که در مکزیک یافت شده است، نشان می‌دهد که از ۴۰۰۰ سال قبل، از آن بـه عنـوان یک ماده غذایی خوب به کار می‌رفته است.

خواص درمانی



وجود مواد مغذی همچون ویتامینE ، C، بتاکـاروتن و آلفا کاروتن در سرما خـوردگی خـواص درمـانی نشـان داده است. دکتر «امیر تهرانـی» متخصـص تغذیـه در این باره گفت: در ۱۰۰ گرم کدو تنبل خـام، ۱۴ میلـی گرم ویتـامینC ، یـک میلـی گـرم ویتـامینE ، ۴۵۰ میکروگرم بتاکاروتن و ۱۴ کـالری انـرژی وجـود دارد. وی اظهار داشت: تحقیقات نشان داده است کاهش میزان ویتامینE ، C، بتاکاروتن و آلفا کاروتن باعث شیوع سرماخوردگی شده و نیز کاهش بتاکاروتن خون احتمال ابـتلای افـراد، بـه ویـژه سـالمندان را، همچون آب مروارید افزایش می‌دهد. وی افزود :استفاده از کدو تنبل در غذاهایی مانند سوپ می‌تواند تأمین کننده این مواد مغذی باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: افراد دارای اضافه وزن هم باید بدانند مصرف کدو تنبل به دلیل داشتن کالری کم ایجاد مشکل نمی‌کند بلکه موجب احسـاس سـیری نیـز می‌شود.

کدو تنبل حاوی انواع فیبرهای مفید، ویتامین A، آنتی اکسیدان و املاح معدنی است.

دانه‌های کدو تنبل فوائد فراوانی دارند. مطالعات نشان داده است که دانـه‌هـای کـدو تنبـل از آسـیب هورمونی به سلول‌های پروستات جلوگیری می‌کنـد کـه ایـن در کـاهش احتمـال پیشـرفت سـرطان پروستات مؤثر می‌باشد.

دانه‌های کدو تنبل در درمان عفونت‌های مجرای ادراری و در اکثر قسمتهای اروپا بـه عنـوان درمـان اختلالات آموزشی بکار می‌رود .دلیل آن احتمالاً بخاطر میزان بالای اسید Linolenic در دانه‌های آن شامل امگا ۳ و امگا ۶ است. امگا ۳ و امگا ۶ در اسید چرب با یکدیگر موجب شکل‌گیری هر یـک از هزاران غشاء سلولی در بدن ما می‌شوند. این دو اسید چرب چگـونگی عملکـرد کلسـترول را در بـدن کنتـرل مـی‌کننـد و در سـاخت بخـش عمـده‌ای از بافـت‌هـای زنـده مغـز فعالیـت دارنـد. همچنین در دانه‌های کدو تنبل بسیاری از مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن نظیر پروتئین، فیبـر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر و نیـز آمینواسـیدهای آرجنـین و گلوتامیـک اسـید یافـت مـی‌شـود. دانه‌های کدو تنبل همچنین حاوی مقداری کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولیت و نیاسین هسـتند. در چین از دانه‌های کدو تنبل در درمان اضطراب و از روغن دانه‌های کـدو تنبـل سـال‌هـا بـرای درمـان Prostatitis استفاده می‌شده است.

دانه‌های تفت داده شده کدو تنبل خوشمزه‌اند و تقریباً مزه بادام زمینی را دارند و می‌توان آنها را همچون اسنک مصرف کرده و یا به سوپ‌ها، سالادها و یا کماج اضافه نمود. برای خوش طعم کردن سس‌ها می‌توانید از دانه‌های آسیاب شده آن استفاده کنید.

دانه‌های کدو تنبل را می‌توانید به راحتی به صورت تفت داده شده و یا خام از سوپرهای محل و یا عطاری‌ها خریداری کنید.

شما خود می‌توانید به راحتی دانه‌های خام کدو تنبل را تفت دهید.

در فصل کدو تنبل با خارج کردن دانه‌ها از داخل میوه و شستن و آبکش کردن آنها از فوائد این دانه‌های خوشمزه بهره گیرید، بعد آنها را روی حوله کاغذی خشک کرده و در یک کاسه ریخته و مقدار کمی نمکید دار و چند قطره روغن ماکادامیا، کنجد و یا روغن زیتون به آن اضافه کنید.

سپس روی ظرف‌های فر بطور مساوی پخش کرده و در دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت به مدت ۴۵ دقیقه (طلایی شدن) آن‌ها را تفت دهید.

بعد آنها را در ظرف‌های کیپ ذخیره کرده و در سالادهای خود از آنها استفاده کنید و یا به عنوان اسنک آنها را مصرف نمایید

یک قطعه کدو تنبل را با زرده تخم مرغ و شیر مخلوط کنید و برای درخشنده شدن پوستتان آنرا ۳۰ دقیقه روی پوستتان نگه دارید.



کنجد، تخم کدو تنبل وتخم آفتاب گردان

این مواد منابه خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند. ثابت شده است که بیش فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می‌یابد. میزان این اسیدها دربدن بسیاری از کودکان بیش فعال کافی نیست. چربی‌های ضروری برای انتقال طبیعی پیام‌های عصبی درطول رشته‌های عصبی لازم است و برای حفظ و تقویت حافظه شخص نیز ضروری است.

انجماد کدو تنبل

ابتدا کدو را شسته و به چهار قسمت تقسیم کنید. سپس آن‌ها را بپزید یا بخارپز کنید تا نرم شوند. سپس آبکش کرده و خنک نمایید. آن گاه در داخل ظرفی که ۴-۲ سانت فضای خالی دارد، بسته بندی کرده و فریز نمایید.

دانشمند مالزیایی از خواص ضد سرطانی کدو تنبل خبر داد.

نور آزیا عبدالعزیز محقق دانشگاه "سینز" مالزی از خاصیت ضد سرطانی کدو تنبل خبر داده و گفت: مصرف کدو تنبل فعالیت سلولهای سرطانی را تضعیف و کنترل می‌کند.: در کدو تنبل عناصری وجود دارد که این عناصر به تولید نوعی اسید موسوم به اسید پروپیونیک در بدن کمک می‌کند. عبدالعزیز افزود: اسید پروپیونیک در تضعیف و نابودی سلولهای سرطانی مؤثر بوده و با تغییر روند اکسیداسیون به کنترل سلولهای سرطانی کمک می‌کند.

نوآزیا تحقیقات متعددی در زمینه خواص تغذیه‌ای میوه‌های بومی انجام داده است.

شب یلدای ژاپنی (Touji)

کوتاه‌ترین روز در ژاپن ۲۲ دسامبر (۲ دی) هست که ژاپنی‌ها اعتقاد دارن، از این روز به بعد سرما زیاد میشه. در فرهنگ ژاپنی تو این روز (یا شب) کدو تنبل (Kabocha) و Konnyaku می خورن و دعا می کنن تا شانس خوبی برای پول در آوردن داشته باشن. در این شب حموم لیمو (Citron) و نارنج (Yuzu) میرن و برای سلامتی و خوش اقبالی خودشون دعا می کنن.

از دوران قدیم، فستیوال‌های زیادی در سراسر دنیا وجود داره که طولانی‌ترین شب سال رو جشن می گیرن که ژاپنی‌ها اعتقاد دارن که جشن کریسمس هم از این شب گرفته شده . با توجه به تعطیلات ژاپنی‌ها در روز ۲۳ دسامبرفرصت خوبی برای برپایی این مراسم درشب هست، ولی ظاهراً توجه زیادی نسبت به این جشن نمی شه. من از چند تا دوستای جوانم، پرسیدم، خیلی از اونها این روز رو فراموش کرده بودن.

کدو تنبل رو برای شام می خورن. خیلی از ژاپنی معتقدن که کدو تنبل و سیب زمینی شیرین در دوران قحطی و خشکسالی جون بسیاری از مردم رو در ژاپن حفظ کرده (مثل بعد از جنگ جهانی دوم).

کدو حلوایی **PUMPKIN**



معرفی گیاه

کدو حلوایی با نام علمی.Cucurbita Melo Popo L
رنگدانه ای به نام لیکوپن در این نوع کدو وجود دارد. دانه‌های آن منبع غنی از آهـن، روی و سـلنیوم است که سلنیوم برای باروری مردان ضروری است.
کدو اولین بار در مکزیک در حدود ۱۴۰۰ سال قبـل از مـیلاد مسـیح کاشـته شـد و یکـی از گیاهـان جالیزی به شمار می‌آمد.
ذرت و لوبیا در آن زمان توسط مردمان آمریکای لاتین کاشته می‌شد و به عنوان غـذای اصـلی مـورد استفاده قرار می‌گرفت.
با گذشت زمان و پیشرفت علم کشاورزی و با استفاده از ژنتیک، بذر کدو اصـلاح گردیـد. سـپس بـذر اصلاح شده در تولید انبوه مورد بهره برداری قرار گرفت.
کدو یکی از محصولات جالیزی است که برای افراد خام خوار جزء منابع اصلی غذا محسوب می‌شود.



مردمان مایا (Maya) از کدو و تخم کدو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کردند؛ به خصوص در تهیه غذاهای مختلف از آن بهره می‌گرفتند. پس از گذشت چندین قرن برای اولین بار در سال ۱۴۹۲ میلادی کریستف کلمب در سفرنامه خود از کاشت کدو به صورت جالیزی گزارش نمود. سپس ۲۷ سال بعد کاسپرد اسپینوز در سفرنامه به پاناما از کاشت کدو در آن کشور گزارش نمود و آن را هندوانه ایندوها نام برد که بسیار خوشمزه بوده و از آن در درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کرده‌اند. بذر کدو توسط او به اروپا آورده شد و کاشت این گیاه جالیزی برای اولین بار در اروپا آغاز شد. بذر کدو را در اوایل خرداد ماه می‌کارند و سپس در شهریورماه برداشت می‌کنند. میانگین وزن هر کدو ۸ کیلوگرم است که به طور متوسط هر کدو حاوی ۱۵۰–۲۰۰ گرم تخم کدو می‌باشد.



مواد مغذی کدو



کدو حلوایی دارای مقدار کمی‌کالری است (۲۰ کالری انرژی در ۱۰۰ گـرم) و مصرف آن در غذا برای کسانی که وزن خود را کنترل می‌کنند، مناسـب است. هم‌چنین منبع غنی پتاسیم است و برای افراد دچار فشار خـون مفیـد می‌باشد، ولی برای افراد دچار ناراحتی کلیوی مناسب نمی‌باشد. جذب آهـن و منیزیوم آن نیز خوب است. کدو حلوایی منبـع غنـی بتاکـاروتن اسـت و رنگ نارنجی آن به دلیل وجود همین‌ترکیب اسـت. بتاکـاروتن پـیش سـاز ویتامین A و یک آنتی اکسیدان مهم در بدن می‌باشد کـه بـدن را از حملـه رادیکـال‌هـای آزاد و اثـر تخریبی آن‌ها حفظ می‌کند. کدو دارای فیبر غذایی نیز می‌باشد؛ از فیبر موجود در مواد غذایی می‌تـوان در درمان بسیاری از بیماری‌ها مخصوصاً افزایش وزن (چاقی)، یبوست، افزایش چربی خـون، و دیابـت استفاده نمود. WHO (سازمان بهداشت جهانی) توصیه می‌کند هر فرد در روز به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد که می‌تواند فیبر موردنیاز خود را از حبوبات، سبزیجات، انجیر، خرمای خشک، نان‌هـای سـبوس دار و به خصوص کدو تأمین نماید.

مواد مغذی تخم کدو

از ۲/۵ کیلوگرم تخم کدو خشک شده می‌توان یک لیتر روغن استخراج نمود. از تخـم کـدو بـه روش فشردن (پرس سرد) روغن استخراج می‌شود. با استفاده از این روش کیفیت روغن یا به عبارتی خواص درمانی آن حفظ می‌گردد.

اسیدهای چرب اشباع نشـده امگـا-۶ (ω۶) و امگـا-۹ (ω۹) در بـدن انسـان بـه پروسـتاگلاندین‌هـا (Prostaglandin) و سپس به هورمون‌ترمبوکزان (Thromboxan) تبدیل می‌گردد. این هورمون از یـک طرف باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) شده و از طرف دیگر از رسـوب چربـی در سـرخرگ‌هـا و ایجاد پلاکت جلوگیری می‌کند. به عبارتی می‌توان گفت کـه امگـا- ۶ و امگـا-۹ از انسـداد عـروق و رسوب چربی در شریان (سکته قلبی) جلوگیری می‌کنند.

در ضـمن تخـم کـدو حـاوی فیبـر و امـلاح، و سرشـار از ویتـامین‌هـای محلـول در چربـی (ویتامین‌های A,D,E) می‌باشد.

هر ۱۰۰ میلی لیتر روغن تخم کدو حاوی ۵۰ میلی لیتر ویتامین است.



ویتامین‌های E (توکوفرول) و A (رتینول) از یک طرف آنتی اکسیدان هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را می‌گیرند و از طرف دیگر از ایجاد پلاکت یا گرفتگی رگ‌ها، که می‌تواند از رسوب چربی در شریان به وجود آید، جلوگیری می‌کنند.

محققان علم تغذیه گزارش کرده‌اند، ویتامین‌های A و E جزء ویتامین‌های پیشگیری کننده از سرطان به خصوص سرطان پروستات هستند.

تخم کدو سرشار از پتاسیم، کلسیم، فسفر، منیزیوم، روی و سلنیوم می‌باشد.

هرکدام از این‌ترکیبات نقش اساسی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش فشار خون بال، بیماری‌های عفونی روده‌ای و عفونت‌های مثانه دارند.

تخم کدو حاوی فیتواسترول‌ها و سیتواسترول‌ها هستند. این‌ترکیبات از یک طرف از رسوب چربی در سرخرگ جلوگیری می‌کنند و از سوی دیگر خاصیت ضد سرطانی دارند.

خواص درمانی کدو

– از کدو در درمان بیماری‌های روده‌ای مخصوصاً از بین بردن کرم و انگل‌های روده‌ای استفاده می‌شود.

– از کدو می‌توان به عنوان مسهل در درمان بیماری یبوست و بواسیر بهره گرفت.

– در درمان عفونت‌های مثانه‌ای نیز می‌توان از کدو استفاده نمود.

در طب چینی از کدو حلوایی در درمان دیسانتری، اگزما و احتباس آب استفاده می‌شود . در تنظیم قند خون و تحریک لوزالمعده مفید است.

بنابراین مصرف آن به افراد دیابتی و افرادی که دچار افت قند خون می‌شوند توصیه می‌شود .

کدو حلوایی و تخمه آن در کشتن انگلهای روده‌ای و همچنین تقویت موکوس ریه، نای و گلو مفید است.

در طب چینی از آب کدو حلوایی در درمان زخمها (به صورت موضعی) استفاده می‌شود . همچنین آب کدو حلوایی خاصیت مسهل دارد و به عنوان ضد عفونی کننده به کار می‌رود.

کدو امروزه در درمان اختلالات دفع و تکرر ادرار ناشی از مثانـه تحریـک‌پـذیر و بزرگـی خـوش‌خـیم پروستات مصرف می‌شود.
از کدو حلوایی مربایی تهیه می‌کنند که مقوی بدن و مقوی اعصاب است. پوست کدو حلوایی را گرفته و بسوزانید تا سیاه شود و سپس در مقداری سرکه مخلوط کرده و به عنوان درمان پیسی یا برص هـر روز چند مرتبه در محل بمالید تا بهبودی کامل حاصل شود.
خوردن روغن کدو برای معالجـه افسـردگی، تشـنج، غـم و غصـه و خمـودگی اعصـاب بسـیار مفیـد است.

بیماری قلبی

لیکوپن، ویتامینE ، C و بتا کاروتن، که همگی در کدو حلوایی یافت می‌شوند، خطر بیمـاری قلبـی را کاهش می‌دهند. این مواد مانع تأثیر زیان بار LDL روی دیواره عروق می‌شوند .افرادی که مبـتلا بـه گواتر هستند نباید به مقدار زیاد گیاهان این خانواده را مصرف کنند.

آب مروارید

دریافت کم بتا کاروتن توسط سالمندان خطر ابتلا به بیماریهای چشمی نظیـر آب مرواریـد را افـزایش می‌دهد. افزودن تکه‌های کدو حلوایی به غذای سالمندان نظیر سوپ و خورش، هم آن را خوش طعـم کرده و هم دریافت بتا کاروتن را افزایش می‌دهد.

سرطان پروستات

مصرف مرتب سبزیجات زرد و سبز رنگ از جمله کدو حلوایی خطـر سـرطان پروسـتات را در مـردان بالای ۶۰ سال کاهش می‌دهد. الفا و بتا کاروتنی که در کدو حلوایی و کدو مسمایی یافت می‌شوند بـا از بین بردن مواد سرطان زا مانع از بروز بسیاری از سرطان‌ها می‌شوند. ایـن مـواد یـا در بـدن وجـود داشته و یا از محیطهای آلوده وارد بدن می‌شود.

خواص درمانی تخم کدو

– از مخلوط تخم کدو به میزان ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری با ماست در پیشگیری از رسوب چربی در سرخرگ‌ها و انسداد عروق می‌توان استفاده کرد.
– با استفاده از تخم کدو در تهیه نان‌های تیره (نان‌های سبوس دار) از پروستات در مردان و عفونت‌های مثانه‌ای در زنان جلوگیری می‌شود.
– تخم کدو از سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات جلوگیری می‌نماید.

روش‌های استفاده از کدو و تخم کدو

از کدو می‌توان در تهیه سوپ و خورش استفاده نمود. می‌توان آن را به عنوان ته دیگ در ته پلو استفاده کرد. می‌توانید آن را چند قطعه کرده و با پوست آب پز کنید (حفظ بهتر خواص آن) و در صورت تمایل آن را با مقدار کمی‌شکر میل کنید که بسیار لذیذ است. هم‌چنین کدو در تهیه نان‌های حجیم نیز استفاده می‌شود. در بسیاری از کشورهای اروپایی از کدو در تهیه نان استفاده می‌کنند.
تخم کدو را می‌توان در تولید نان سبوس دار مصرف کرد. در ضمن می‌توان از آن در تهیه شیرینی رژیمی استفاده نمود. روغن تخم کدو را می‌توان به عنوان روغن سالاد مصرف کرد.
بزرگ‌ترین کشور تولید کننده روغن تخم کدو، چین و کشورهای اروپای شرقی هستند. از نظر قیمت، روغن تخم کدو در مقایسه با روغن‌های گیاهی ارزان‌تر است. میزان مصرف: مصرف ۱۰۰ گرم کدو حلوایی می‌تواند بدن را در برابر ابتلا به سرطان محافظت کند. همچنین در محافظت چشمها در برابر آب مروارید و افزایش بینایی نقش دارد. انتخاب و نگهداری : بهتر است انواع تمیز و بدون لکه که سنگین وزن نیز هستند انتخاب شود.

کدو صراحی
Lagenaria Siceraria (Mol.) Standi

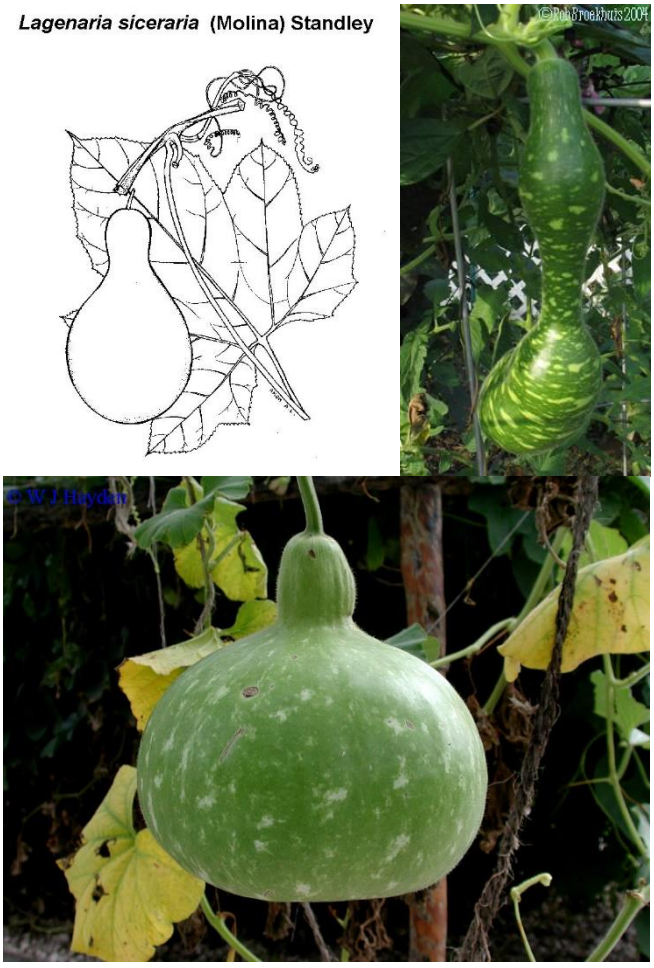


معرفی گیاه

کدو صراحی با نام علمی: Lagenaria Siceraria (Mol.) Standi
این کدو یکی از انواع کدو می‌باشد.

خواص درمانی

کدو صراحی دارای خـواص آنتـی لیتیـک (ضـد تشـکیل سـنگ در بـدن)، قـی آور، مسـهل، اسـت. از گوشت میوه این کدو به صورت ضماد روی محل سوختگی و التهاب و جوش و کورک مـی‌اندازنـد.



کدو طبی



معرفی گیاه

گیاهی است یکساله با ساقه‌های خوابیده بر سطح خاک با کرک‌های زبر، برگ‌ها تخم مرغی، پهن، در قاعده قطبی و به اشکال مختلف لب دار با لب‌های نوکدار، سطح برگ‌ها پوشیده از کرک‌های زبر، گل‌ها زرد پررنگ، تک جنس، جام گل به رنگ زرد تیره با لب‌های تخم مرغی با نوک تیز یا نوک دار. میوه کروی یا استوانه‌ای، سبز یا زرد با پوست صاف یا زگیل دار و به قطر ۳۰-۱۵ سانتی متر و بذرهای آن سفیدرنگ است.

دانه‌های کامل حاصل از میوه رسیده به شکل بیضوی، مسطح، پهن به رنگ خاکی متمایل به سبز که معمولاً طول آن دو برابر عرض است.

طعم دانه‌ها روغنی متمایل به شیرین است.

زمان جمع آوری میوه‌ها مخصوصاً دانه‌های آن اواخر شهریور تا اواسط آبان ماه است.

دانه‌های کدو حاوی تقریباً ۰/۱ درصد استرول‌های مختلف است. دانه‌های خشک شده این گیاه حداقل حاوی ۰/۰۸ درصد فیتوسترول است.

خواص درمانی

کدو امروزه در درمان اختلالات دفع و تکرر ادرار ناشی از مثانه تحریک پـذیر و بزرگـی خـوش خـیم پروستات مصرف می‌شود.
در طب گذشته برای کدو خاصیت مسکن سرفه، برطرف کننده گرفتگی صدا و ملـین قائـل بـوده‌انـد. افزون بر این به صورت موضعی از آن جهت برطرف کردن التهاب بافت‌ها استفاده می‌کـرده‌انـد. دانـه کدو را باید در جای خشک و دور از نور نگهداری کرد.
از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به قطره پروستاتان اشاره کرد. متوسط مقـدار مصـرف روزانـه ۱۰ گرم دانه یا معادل آن فرآورده‌های مختلف آن است.

کدوی تخمه کاغذی Cucurbita Pepo

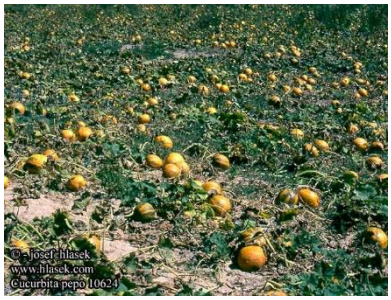


معرفی گیاه

کدو تخمی با نام علمی: .Cucurbita Melo L این کدو شبیه کدو تنبل است.
گیاهی پیچیده یا بالا رونده، برگ بزرگ و پوشیده از کرک، میوه نارنجی تیره، به شکل کدوی تنبل اما گرد، گل‌ها زرد رنگ، تخم میوه این گیاه بدون پوست می‌باشد و غشای نازکی اطراف مغز قرار گرفته است.

ترکیبات شیمیایی

گلیکوزیـــد (پپونوزیـــد)، پروســـتالیکوئید، گرونفینـــگ، ویتـــامین E، فیتوســـترون

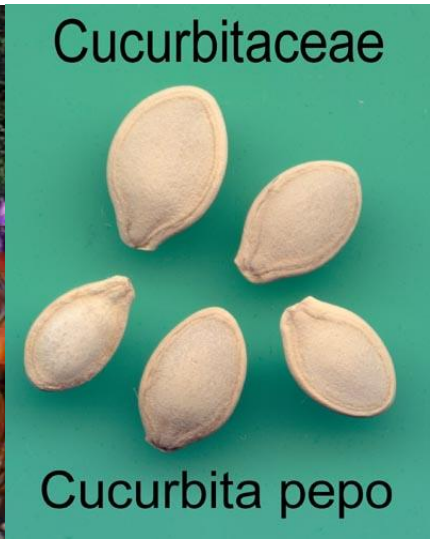




خواص درمانی

مهم‌ترین خاصیت درمانی که امروز بدان توجه می‌شود درمان تورم پروستات، سوزش مجـاری ادراری، درمان تصلب شرائین، تقویت کننده عمومی بدن، افزایش مقاومت بدن در مقابـل عوامـل بیمـاری زا، ضد کرم (کرم کدو)، آرام بخش و مسکن درد.





روش استفاده

قسمت مورد استفاده بذر این گیاه است که متأسفانه بسیار کمیاب است.
تخمه کدو + ریشه و اندام هوایی گزنه + میوه خارخسک + بابونه: متوقف نمودن رشد غده پروستات، درمان تورم پروستات، ضد التهاب، محرک سیستم ایمنی بدن، تسهیل جریان و خروج ادرار



دارو

قطره پروستاتان روزی سه بار ۳۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا
مکانیسم اثر: این دارو باعث مهار آنزیم تبدیل ستوسترون به ۵ – آلفا – دی هیدروتستوسترون در نتیجه باعث کاهش غلظت آن شده و رشد غده پروستات را متوقف می‌کند.
عوارض جانبی: استفاده از این دارو در اوایل ممکن است سبب مقداری حالت تهوع شود که با ادامه درمان قطع می‌شود. استفاده بیش از حد باعث تحریک معده می‌شود.

کدو مسمایی Cucurbita Pepo



معرفی گیاه

این نوع کدو که به کدو خورشتی نیز در ایران نامیده می‌شود در سبد مصرف غذایی خانواده‌های ایرانی یافت می‌شود.

خواص درمانی



انواع کوچک تا متوسط این نـوع کـدو دارای بهتـرین طعـم و بافت است.
کدوی بریده نشده را باید در محل خنک که تهویه مناسب دارد نگهداری کرد .
تکه‌های بریده شده که دانه و پوست آن جـدا نشـده اسـت، در پوشـش پلاسـتیکی قـرار داده و در یخچـال نگهـداری شـود.
کدو برای درمان موارد زیر به کار می‌رود
از انواع کدو برای دفع انگلهای روده‌ای استفاده می‌شود.
کدو مسمایی خاصیت دیورتیک داشته و در بهبود احتقان آب مفید است.
اگر با پوست خورده شود اثر آن بیشتر هم خواهد شد.
مسمایی را برای دفع کرم تجویز می‌نمایند. عمل شبیه هورمونی ایـن گیـاه، بـرای درمـان اخـتلالات پروستات مفید است.

سرما خوردگی و آنفلوآنزا

ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا سطح آنتی اکسیدانهایی نظیر ویتامین C و همچنین آلفا و بتا کـاروتن را کاهش می‌دهد. کدو حلوایی و کدو مسمایی حاوی آنتی اکسیدان بوده و نقـش محـافظتی در برابـر سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایفا می‌کنند.

کراتاگوس CRATAEGUS



معرفی گیاه

کراتاگوس دارای انواع مختلفی می‌باشد این گیاه در مناطق کوهستانی کشور وجود دارد.

از جمله این مناطق کوهستانی اطراف شهرهای مراغه و ارومیه ازجمله رویشگاه‌های طبیعی کراتاگوس محسوب شده و گونه‌های مختلف این گیاه نظیر Lindman، Curvisepala و به ویژه C.meyeri به‌خوبی در آب و هوای این مناطق رشد می‌کنند.





ترکیبات شیمیایی

هیپروزید، ایزوکرسیتروزید، روتوزید، ویتکسین، ویتکسین رامنوزید و استیل ویتکسین رامنوزید یافته‌های پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تبریز نشان می‌دهد:



با توجه به نتایج بررسی‌های شیمیایی و آزمایشات فارماکولوژیک انجام شده، تهیه فرآورده‌های دارویی استاندارد از گونه "میه‌ری" امکان‌پذیر می‌باشد.

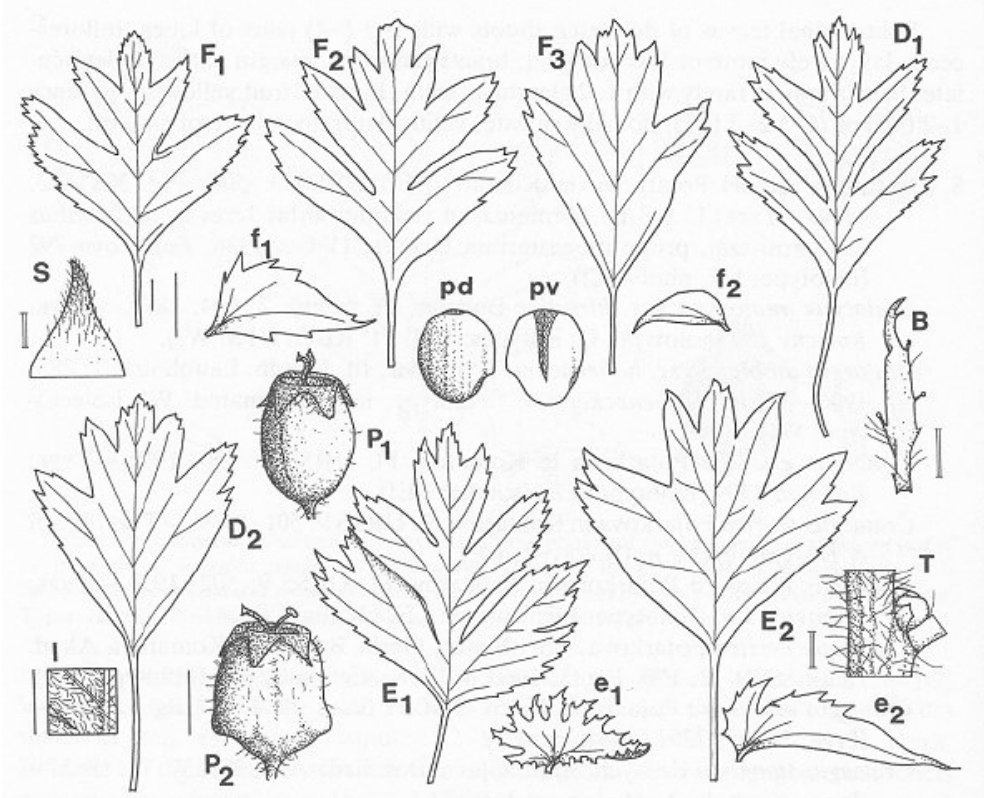


FIG. 30. *Crataegus meyeri*. B: bract; D_1, D_2: subterminal leaf of short shoot; E_1, E_2: leaf from central portion of elongate shoot; e_1, e_2: stipule of leaf of elongate shoot; F_1, F_2, F_3: subterminal leaf of flowering shoot; f_1, f_2: stipule of leaf of flowering shoot; I: indumentum of abaxial leaf surface; P_1, P_2: pome; pd: dorsal surface of pyrene; pv: ventral surface of pyrene; S: sepal; T: part of twig. Solid bar = 5 mm; double bar = 1 mm. (E_2, e_2: unknown collector *3332*; D_1, E_1, e_1, F_1, I, P_2, T: *Callier 589*; B, F_2, f_1, S: *Grossheim s.n.*; D_2, F_3, f_2: *Kolenati 1399*.)

خواص درمانی



عصاره‌های مختلف گیاه کراتاگوس در صورت استاندارد شدن قادرند فشار خون و آرتیمی‌های قلب را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

دکتر حسین ناظمیه و دکتر جلیل افشار از دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در یک طرح تحقیقاتی ضمن مطالعه همزمان اثرات فارماکولوژیک وترکیبات شیمیایی گونه C.meyeri، فلاونوئیدهای موجود در گل‌ها و برگ‌های کراتاگوس‌های آذربایجان را مورد بررسی قرار داده‌اند. در بخشی از گزارش مربوط به این طرح آمده است:

گونه‌های مختلف کراتاگوس و عصاره‌های آن‌ها به عنوان داروهای گیاهی در طب سنتی و طب نوین معروف بوده و عموماً به دلیل داشتن اثر سداتیو به عنوان محافظ عروقی، افزایش دهنده جریان خون کرونری و پایین آورنده فشار خون در فرآورده‌های دارویی استفاده می‌شوند.

این فراورده‌ها با اصلاح عملکرد قلب در نارسایی‌های قلبی (مراحل I و II طبقه‌بندی NYHA)، نارسایی جریان خون کرونری و آرتیمی‌های متوسط استفاده می‌شوند.

با این‌که این اثرات ملایم می‌باشند اما فعالیت‌های فارماکولوژیکی ذکر شده کاملاً مستدل و ثابت شده‌اند.



اشکال دارویی

قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف :کراتاگوس با داشتن اثرات کاردیوتونیک، گشاد کننده عروق کرونر و پایین آورنده فشار خون در درمان نارساییهای خفیف قلبی و زیادی فشار خون به کارمی رود.

اجزاء فرآورده :قطره کراتاگوس از عصاره هیدروالکلی گیاه سرخ ولیک Crataegus microphylla تهیه شده است که هر ۱۰۰ میلی لیتر آن حاوی ۲/۰ گرم ماده مؤثره فلانوییدمی‌باشد.

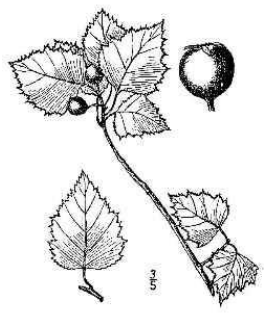
مواد مؤثره :فلانوییدها، پروسیانیدین ها و پروآنتو سیانیدین ها

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :اثرات قلبی – عروقی این فرآورده به ترکیبات فلانوییدی موجود در کراتاگوس، بخصوص پروسیانیدین ها نسبت داده شده است .مطالعات در انسان و در آزمایشگاه نشان داده است که کراتاگوس باعث افزایش جریان خون کرونر، افزایش جریان خون محیطی (در سر، عضلات اسکلتی و کلیه) کاهش جریان خون محیطی (رد پوست و دستگاه گوارش) کاهش مقاومت محیطی و کاهش فشار خون می‌گردد .بررسی‌های انجام شده نشان داده است که کراتاگوس احتمالاً با استاع عروق خونی موجب کاهش فشار خون می‌گردد. همچنین بر طبق مطالعات در آزمایشگاه ترکیبات فلانوییدی و پروآنتوسیانیدین این گیاه دارای اثرات کرونو تروپ منفی و اینوتروپ مثبت می‌باشد.

مقدارمصرف :مقدار مصرف اولیه: ۷۰-۶۰ قطره ۳ بار در روز به مدت ۴-۳ روز مقدار مصرف نگهدارنده: روزی ۳ بار هر بار ۲۵ قطره بهتر است قطره را با کمی آب رقیق نموده مصرف شود.

موارد احتیاط :بیماران تحت درمان با داروهای قلبی - عروقی به اثرات فارموکولوژیک کراتاگوس حساس‌تر می‌باشند. بنابریان مصرف این فرآورده در افراد فوق باید با احتیاط صورت گیرد.

عوارض جانبی :با مصرف فرآورده‌های حاوی کراتاگوس عوارضی نظیر تهوع، خستگی، تعریق و راش‌های جلدی معمولاً روی دست گزارش شده است .مصرف مقادیر زیاد این فرآورده ممکن است ایجاد مسمومیت (برادیکاری، دپرسیون تنفسی) نماید.



مصرف در حاملگی وشیردهی:

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

کراویه (زیره رومی یا زیره سبز) Caraway



معرفی گیاه

این گیاه از خانواده Apiaceae بوده و به زیره رومی و در مواردی به زیره سبز نیز شناخته می‌شود. این نوع زیره علفی یکساله و از اردیبهشت تا تیر گل می‌دهد و در مزارع, کنار جاده‌ها و در زمینهای بایر, زمینهای پست تا مرتفع دیده می‌شود.
این گیاه در مناطق معتدله اروپا و آسیا, مدیترانه, شمال ایران, هیمالیا و مغولستان یافت می‌شود. در آفریقا این زیره فقط درمراکش می‌روید و در آسیای صغیر یافت نمی‌شود.

خواص درمانی

داروی حاصله از میوه می‌باشد. این زیره برای اهداف دارویی یا خوراکی کشت می‌شود.
دارو بوی منحصر بفردی دارد و طعم ادویه دارد.
حاوی ۳ تا ۸ درصد اسانس است
زیره بادشکن است و اندامهای هضمی را تحریک می‌کند.
اثر آن شبیه به رازیانه و بادیان رومی (انیسون) است.
دارو به شکلهای مختلف بعنوان بادشکن و ضد تشنج, بعنوان نیرودهنده و در درمان اختلالات هضمی بخصوص برای کودکان مخلوط با دیگر داروها مانند بابونه استفاده می‌شود.
مصرف آن در چای علفی برای تسکین سرماخوردگی, تحریک غدد پستانی و افـزایش شـیردهی نیـز کاربرد دارد.
این زیره در دامپزشکی هم استفاده می‌شود. البته در صنایع غذایی بعنوان چاشنی روی نـان, پنیـر, در پخت پخت چغندرلبویی, کلم و سیب زمینی و در سوپ و سس استفاده می‌شود. روغـن زیـره از میـوه استخراج می‌شود.
این زیره عمدتاً در اروپا بخصوص در هلند و شوروی سابق, مجارستان, آلمان و چک و اسلواکی کشت می‌شود. اغلب بصورت وحشی یافت می‌شود.



کرچک روغنی Ricinus Communis

تیره: Euphorbiaceae



معرفی گیاه

گیاهی است علفی که بنا به محل رویش، طول دوره رشد آن متفاوت است به صورتی کـه در منـاطق سردسیری بک گیاه یکساله بوده ولی در مناطق گرمسیر به صورت چندساله در آمده و ممکن است از لحاظ حجمی فضای بسبار بزرگی رااشغال کند و به صورت درخت یا درختچه در آید.



برگ‌ها در این گیاه متناوب، پنجه‌ای با کناره‌ای دندانه دار و دمبرگ نسبتاً دراز به رنگهای سبز یا قرمز دیده می‌شوند. گلهای آن تک جنس بوده که بر روی یک گل آذین خوشه مانند قرار گرفته‌اند؛ به طوری که در یک گل آذین گلهای نر در قسمت تحتانی و گلهای ماده در قسمت فوقانی گل آذین قرا گرفته‌اند.

میوه آن یک نوع کپسول سه برچه‌ای است که که در زمان رسیدن گشوده شده و همزمان هر برچه از سطح شکمی یک دانه را آزاد می‌کند که دانه‌ها دارای تزئینات خاصی نیز هستند.

این دانه‌ها بزرگ و به رنگ قرمز و یا سبز مایل به خاکستری دیده می‌شوند.



ترکیبات شیمیایی

از دانه کرچک روغن بدست می‌آید. همچنین در دانه کرچک آلکالوئیدهای سمی به نام ریسین و ریسینین وجود دارند که خوشبختانه در زمان استحصال روغن از دانه‌ها این آلکالوئیدها در پس مانده آن باقی مانده و در روغن وجود ندارند.

خواص درمانی

از روغن کرچک برای رفع برخی دردهای عضلانی و رماتیسمی استفاده می‌شود. همچنین به خاطر اثر مسهلی شدیدی که این روغن دارد برای آزمایشات پزشکی که نیاز به خالی بودن روده‌ها و معده دارد از این روغن به عنوان مسهل استفاده می‌شود. روغن کرچک به عنوان مسهل، به ویژه در درمان مسمومیت غذایی و جهت تخلیه روده قبل از معاینه راست روده یا عکس برداری با اشعه ایکس از دستگاه گوارش به‌کار می‌رود. از دیگر مصارف روغن کرچک کاربرد آن به عنوان برطرف کننده سوزش چشمی، آرام‌کننده تحریکات به علت اجسام خارجی در چشم و به صورت موضعی به عنوان نرم‌کننده می‌باشد. افزون بر این روغن کرچک در ساختن رژلب، فرآورده‌های آرایشی مو، پمادها، قطره‌های چشمی کرم‌ها، لوسیون‌ها، صابون‌های شفاف، پایه‌های شیاف‌ها و کلودین کشسان به‌کار رفته، درتهیه اسید اندسیلنیک، سورفاکتانت‌های غیریونی و روان‌سازها مصرف دارد. در طب سنتی از روغن کرچک به صورت خوراکی به عنوان مسهل قوی و به صورت موضعی در ترکیب برخی از داروهای جلدی استفاده می‌نموده‌اند.



عوارض جانبی و موارد احتیاط

مصرف خوراکی روغن کرچک به خصوص در دوزهای زیاد ممکن است سبب تهوع، استفراغ، قولنج و اسهال شدید شود. بلعیدن ۵ دانه کرچک در اطفال و ۲۰ دانه در بزرگسالان به دلیل دارا بودن پروتئین سمی ریسین، کشنده می‌باشد.
گزارش‌هایی از واکنشهای حساسیتی به هنگام لمس دانه‌های کرچک وجود دارد. روغن کرچک جذب ترکیبهای ضد کرم محلول در روغن (مانند فرآورده‌های سرخس نر) را تسهیل نموده و از این رو نبایستی همراه با آنها مصرف گردد.
در صورتی که از روغن کرچک در درمان یبوست استفاده شود نبایستی بیش از یک نوبت در هر چند هفته مصرف شود.

موارد منع مصرف

هنگامی که انسداد روده‌ای، تهوع، استفراغ و دردهای زیرشکمی وجود دارد، نبایستی روغن کرچک تجویز شود.

مصرف در بارداری

روغن کرچک از نظر مصرف در حاملگی جز دسته X می‌باشد و مصرف آن در این زمان به علت ایجاد پرخونی در منطقه لگن که ممکن است باعث شروع واکنشهای تحریکی رحم شود؛ ممنوع است.

کرفس CELERY



معرفی گیاه

این گیاه به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر است و ساقه‌ای منشعب دارد.



کرفس گیاهی است که در تمام دنیا به راحتی می‌روید.

این گیاه در بسیاری از مناطق ایران از جمله سیستان، خوی و بندرعباس می‌روید. کرفس سلطان سبزی‌هاست و تمام بخش‌های این گیاه مفید و شفابخش است.

خواص درمانی



– تقویت کننده معده
– تقویت کننده اعصاب
– آب کرفس خام درمان خوبی برای گرفتگی صداست.
– خوردن کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می‌کند و دیـوانگی، جذام و پیسی را برطرف می‌کند.
– کرفس به علت دارا بودن فسفر زیاد، در ازدیاد هوش مؤثر است.
– کرفس در افزایش شیر مادر مؤثر است.

دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجـاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضدعفونی مجاری ادراری است، همچنین وجود روغن‌های فـرار در کـرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شوند و دفع اسید اوریـک را تسهیل می‌کند.

تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می‌برد که احتمـالاً بـه دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می‌شوند با مواد معطر کرفس است. ایـن گیـاه حـاوی ویتـامین (ث) زیـادی اسـت و بـه همـین دلیـل مصـرف آن بـه تقویـت لثـه‌هـا کمـک کـرده و از بـروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می‌کند. مصرف کرفس همچنین به افراد کـم خـون، توصـیه مـی‌شـود. اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محـرک اشتهاسـت. پتاسـیم موجـود در کـرفس عـلاوه بـر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می‌شود و به همراه گوگرد موجـود در آن بـیش از همـه بـرای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می‌برنـد، توصـیه مـی‌شـود. این گیاه دارای خاصیت ضدمیکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی‌های ریوی مناسـب اسـت. آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلو دردهای خشک به دلیل خاصیت ضدعفونی کننده‌اش مفید اسـت. همچنـین آلـودگی میکروبـی ضـعیف در روده نیـز در اثـر تـریپین از بـین مـی‌رود. این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می‌آید و مصرف بـرگ و سـاقه‌هـای کـرفس در مـورد کسـانی کـه از نـاراحتی‌هـای گوارشـی نظیـر یبوسـت رنـج مـی‌برنـد بسیار نافع است.

کرفس همچنین ضد نفخ است و تب را پایین می‌آورد. مصـرف آن بـه خصـوص بـه افـراد درگیـر بـا بیماریهای قلب و عروق و بالا بودن چربی‌های خون بسیار توصیه می‌شود، این گیاه از تصلب شـرائین جلوگیری می‌کند.

ویتامین B۶ و اسید پانتوتنیک موجود در آن به همراه منیزیوم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه‌ها داشته و دارای اثرات شگرف در آرامش روانی است. نقش بسیار مؤثر دیگر این گیاه، تأثیر آن در کاهش وزن است؛ به حدی که افرادی که از ۱ لیوان عصاره کرفس به همراه لیموترش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم‌های کاهش وزن، بهره برده‌اند، یک تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته‌اند. در برخی از متون به اثرات مثبت کرفس در تقویت نیروی جنسی مردان اشاره شده است، البته این موضوع تاکنون به اثبات نرسیده است. این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می‌تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است. همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ‌های مجاری ادراری توصیه می‌شود. جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می‌کند و برای سرمازدگی مفید است. این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و ازدیاد هوش کارآمد است. در نسخ قدیمی به نقش افزایش دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است.

تخم کرفس نیز دارای خواص مفید بی شماری است. تخم این گیاه حاوی کلسیم بالاست که ممکن است نقش مهمی در کاهش فشار خون ایفا کند، این تخم ادرارآور بوده و یکی از بهترین داروها برای پاک کردن اسید اوریک در بدن است؛ از این رو برای درمان نقرس و آرتروز و روماتیسم مناسب است. البته دانه کرفس در مواردی موجب سقط جنین می‌شود و به همین دلیل در دوران بارداری منع مصرف دارد.

خوردن کرفس برای بیماران مبتلا به صرع نیز مضر است زیرا حملات آنها را تحریک می‌کند. همچنین در افرادی که به ورم کلیه مبتلا هستند، منع مصرف دارد.

انواع کوهی این گیاه علاوه بر خاصیت ضددرد و التهاب، اثر کاهنده‌ای بر ترشح اسیدهای معده دارد. دانشمندان دریافته‌اند که مصرف گیاه کرفس کوهی ترشح اسید معده را کاهش می‌دهد و توصیه می‌کنند که افرادی که از ترشح زیاد اسید معده رنج می‌برند و به اصطلاح به زخم معده دچار هستند با وجودی که منع مصرف سبزیجات خام وجود دارد، به مصرف کرفس کوهی بپردازند. در نسخ قدیمی اشاره شده است که برای ریشه کن کردن روماتیسم باید روزی ۱ لیوان آب کرفس خام را تا ۲۱ روز خورد .همچنین یکی از پزشکان به نام لئونس کارلیه (LEOCE CARLIER) برای درمان سرمازدگی، پاشویه و حمام گرم کرفس را تجویز و توصیه می‌کند. از کرفس به عنوان آرام‌بخش، ضدعفونت ادراری و در آرتریت رماتوئید به عنوان داروی ضد التهاب استفاده می‌شود.

در طب سنتی به عنوان مدر و ضدنفخ مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



رسول خدا فرمود:
به خوردن کرفس عادت کنید، زیرا این سبزی خوراک پیامبران بوده است.

کرفس مواد مضر را دفع می‌کند

کرفس کلیه و مثانه را تمیز می‌کند. از تولید سنگ کلیـه و مثانـه جلـوگیری مـی‌کنـد و ملـین اسـت. دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی است بـرای عفونـت مجـاری ادرار و اسـید اوریک بالا از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار.
ترپین ماده معطر کرفس که مانع ماندن سـنگ کلیـه در مجـاری ادرار و یـا آلـودگی میکروبـی و درد می‌شود.
علاوه بر آن پتاسیم در غده و تنه آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانـه را تمیـز مـی‌کنـد. بـیش ازهمه برای بیماران نقرسی مفید است. زیرا در خون این افراد اسید اوریک با غلظت بـالا غالبـاً دیـده می‌شود. روغن اتری که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شود به‌طوریکه اسـید اوریک بهتر دفع می‌گردد. آلودگی میکربی ضعیف درروده نیز در اثر ترپین از بین می‌رود. کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی‌هایی از این قبیل دراثـر خـوردن کـرفس بهبـود مـی‌یابنـد.

کرفس بوی بد دهان را ازبین می‌برد

تجربه نشان داده است که یک وعده غذای کرفس دار بوی بد دهان را از بین می‌برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می‌شوند با مواد معطر کرفس‌ترکیب شده و از بـوی بـد دهـان جلـوگیری مـی‌کنـد. کسانی که از بوی بد دهان رنج می‌برند بایـد هـرروز مقـداری کـرفس میـل کننـد، در صـورتی کـه نتیجه‌ای نداد بایستی به پزشک مراجعه کرد. از قدیم گفتـه‌انـد کـه کـرفس باعـث شـادی و شـادابی می‌شود.
علم امروز تا کنون نتوانسته است این مسئله را روشن کند. بعضی از مردان اظهار می‌کنند که کـرفس باعث تقویت نیروی جنسی آنان شده است ولی این اظهار تا کنون از طریق علمی‌ثابـت نشـده اسـت. البته ویتامین B_6 و اسید پانتوتنیک اثر روانی دارد و مواد معدنی منیزیم و کلسیم به ما هیچـه‌هـا نیـرو می‌دهند و در راحت شدن ورلکس کمک می‌کنند.

عصاره کرفس به عنوان ملین

برای اینکه به روده‌های خسته و پیر کمک شود، توصیه می‌شود که هر روز یک لیوان عصاره کـرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود.

نسخ‌ها: یک پرس کرفس

بوته یک رفس را تمیز کرده و در آب زیادی آنـرا بجوشـانید. پوسـت خـارجی آن را بگیریـد. بوتـه را بصورت صفحات نازک ببرید. وسط آن‌ها را با یک چنگال جدا کرده درآرد و تخم مرغ و فلفـل آن‌هـا را آغشته کنید و در روغن داغ دو طرف آن‌ها را کمی‌سرخ کنید با سالاد کاهو یـا سـالاد فصـل میـل کنید.
محققین آمریکایی ثابت کرده‌اند که کرفس جزء ده ماده غذایی است که می‌تواند بـا سـرطان مبـارزه کند.

تخم کرفس Celery Seed

تخم کرفس، که طعم تند و نشاط آور آنرا می‌توانید هنگام مصرف انواع ترشیها یا کلـم شـور بچشـید، داروی گیاهی مفیدی نیز محسوب می‌شود.
تخم کرفس در طول قرنهای متمادی، در سرتاسر جهان کاربردهای متنوعی داشته است. بررسی‌هـای اخیر علمی نشان داده است که برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس واقعاً مـی‌توانـد در درمـان مشکلاتی نظیر فشارخون بالا، ورم مفاصل و اضطراب مؤثر واقع شود. تخـم کـرفس در پیشـگیری از سرطان نیز مؤثر است .
تخم کرفس ازدیرباز برای درمان ورم مفاصل و اسپاسم عضله مورد استفاده بوده است.
وجود چندین عنصر شیمیایی در تخم کرفس از التهاب جلوگیری می‌کند و درد را تسکین مـی‌بخشـد. سایر مواد شیمیایی موجود، عضلات موجود در اسپاسم را آزاد می‌کنند.
تخم کرفس حاوی کلسیم است که در شل کردن گرفتگیهای عضله کمک می‌کند.

برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس خاصیت ضد باکتری دارد در حالیکه برخی دیگر ادرارآور است، بدین معنا که به تخلیه آب بدن در قالب ادرار کمک می‌کند. این کار باکتریها و مواد معدنی را که سبب تشکیل انواع سنگهای مثانه و کلیه می‌شوند، شستشو می‌دهد.
برخی از عناصر شیمیایی موجود در این گیاه خاصیت کاهش فشار شدید رگها را دارند، بدین معنا که در کاهش فشار خون مفید واقع می‌شود. تخمهای کرفس حاوی مقدار معتنابهی کلسیم است که این عنصر نیز فشار خون را پائین می‌آورد.
مصرف این گیاه در طب سنتی برای درمان نقرس و سنگهای کلیه سابقه طولانی دارد. این ماده میزان اسید اوریک بدن را کاهش می‌دهد.
تحقیقات بعمل آمده روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که تخم کرفس از آسیب کبدی ناشی از مواد شیمیایی سمی پیشگیری می‌کند. این ماده در طول قرنهای متمادی بعنوان تونیک کبد مورد استفاده قرار گرفته است.
تخم کرفس عضلات رحمی را تقویت می‌کند که به افزایش جریان خون قاعدگی منجر می‌شود. ماده‌ای دیگر در این گیاه "لیمونین" است که به عنوان یک آرامبخش خفیف عمل می‌کند. کلسیم موجود در تخم کرفس اعصاب تحت فشار را آرام می‌بخشد.
این گیاه همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. به عنوان مثال یکسری از عناصر شیمیایی موجود در تخم کرفس از تولید تومورها در حیواناتی که در معرض مواد سرطان زا قرار گرفته بودند، جلوگیری نمود.

معرفی گیاه

تخم کرفس، از همان گیاهی تهیه می‌شود که شاخ و برگ آنرا مصرف می‌کنیم یا در طبخ غذا استفاده می‌کنیم. اگر هرگز شاخ و برگ آنرا در زیستگاه طبیعی‌اش مشاهده نکرده‌اید باید خاطر نشان ساخت که کرفس نوعی گیاه نازک و کشیده است که طول آن به دو تا سه پا می‌رسد .این گیاه دارای سه تا پنج برگ متشکل از بخشهای متعدد و گلهایی دارای گلبرگهای سفید ریز است. تخمهای کرفس از گلهای این گیاه تهیه و خیلی ریز با رنگ قهوه‌ای سیر با بوی قوی و خوشایند است.

ترکیبات شیمیایی

ترکیبات این گیاه عبارتند از: روغن‌های سیال (از جمله آپول)، فلاونیدها، بورون، کلسیم، آهن، لیمونین، سدیم، روی، ان–بوتیل، فاتالید ۳، اسید آلفالینولنیک، bادوسمول، گواکول، ایزوایمپراتورین، - Pسایمین، ترپنین – ۴ -آل و آمبلیفرون .

اشکال موجود

تخمهای تازه یا خشک، انواع قرص، انواع کپسول، حاوی روغن تخم کرفس، عصاره تخم کرفس که عناصر و ترکیبات فعال آن بوسیله الکل یا گلیسیرین استخراج شده است.

نحوه مصرف

کپسول یا قرص روغن تخم کرفس: روزانه سه بار یک یا دو کپسول یا قرص، بنا به تجویز و دستور پزشک معالج. عصاره تخم کرفس: روزانه سه بار ۴/۱ تا ۲/۱ قاشق چایخوری یا طبق دستور پزشک معالج (همیشه آنرا به هنگام مصرف غذا با انواع مایعات یا با آب مصرف کنید، مگر اینکه پزشک معالج طور دیگری توصیه کرده باشد). خود تخمهای کرفس: برای تهیه چای کرفس مقداری آب جوش روی یک قاشق چایخوری تخم تازه کوبیده شده بریزید. قبل از خوردن بگذارید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه خوب دم بکشد. روزی سه بار آنرا میل کنید.

نکات احتیاطی

اگر باردار هستید یا احتمال آنرا می‌دهید، از مصرف این گیاه بپرهیزید. تخم کرفس، گیاه طبی بی خطری است. اما باید یک نکته را مدنظر قرار داد که اگر از آن بعنوان ادرار آور استفاده می‌کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. مواد و داروهای ادرار آور می‌توانند پتاسیم بدن شما را که ماده مقوی ضروری است، خالی کنند. همچنین، تخم کرفس را که مستقیماً از مزرعه می‌چینند مصرف نکنید. اغلب تخم‌ها که به قصد تکثیر گیاه بفروش می‌رسند آغشته به مواد و عناصر شیمیایی است و نباید مصرف داخلی داشته باشد.

تداخل‌های احتمالی

تاکنون هیچ عارضه‌ای شناخته نشده است.

کلزا Brassica.Napus



معرفی گیاه

کلزا با نام علمی Brassica.Napus متعلق به خاانواده چلیپائیان یا شب بو می‌باشد گیاهی است غلفی با دوره رشد یکساله که به دو تیپ بهاره و پاییزه تقسیم می‌شود.

ریشه

کلزا دارای یک ریشه اصلی عمودی و غالباً بلند به شکل دوک شکل می‌باشد که قطر قسمت فوقانی آن به ۱ تا ۳ سانتیمتر می‌باشد و تا عمق ۸۰ سانتیمتر خاک نفوذ می‌کند.
همچنین دارای ریشه‌های جانبی متعددی است که معمولاً افقی هستند و کمتر در عمق خاک نفوذ می‌کنند. عمق نفوذ و گستردگی سیستم ریشه نقش بسزایی در تحمل خشکی و استفاده بهینه از رطوبت ذخیره شده در خاک دارد.
همچنین گیاه را در ارتفاع زیاد با کشت متراکم در مقابل بادهای شدید حفظ می‌کند. در خاکهای سنگین رسی عمق نفوذ ریشه کاملاً محدود می‌شود.

ساقه

کلـزا تولیـد یـک سـاقه اصـلی مـی‌کنـد کـه از آن شـاخه‌هـای زیـادی منشـعب مـی‌شـود. پـس از پایـان زمسـتان ابتـدا سـاقه اصـلی طویـل مـی‌شـود و پـس از آن بـه گـل نشسـتن سـاقه اصـلی شـاخه‌هـای فرعـی نیـز شـروع بـه طویـل شـدن مـی‌کننـد. میزان شاخه دهی آن به واریته محیط تغذیه گیاه تکنیکهایزراعی و غیـره بسـتگی دارد. بـرای نمونـه تراکم بوته‌ها تأثیر قابل توجهی در میزان شاخه دهی و ارتفاعی دارد که ساقه اصلی در آن شـروع بـه انشعاب می‌کند.

ولی عمدتاً شاخه‌های جانبی در قسمتهای میانی و بالایی ساقه اصـلی تشـکیل مـی‌شـوند و از سـاقه اصلی ۸ تا ۱۰ شاخه فرعی منشعب می‌گردد.

و قتی ساقه اصلی شروع به رشد می‌کند شاخه‌ها در محل اتصال برگهای فوقانی با ساقه جوانـه زده و هرشاخه به یک گل آذین ختم می‌شود. ساقه مقطعی تقریباً مدور دارد.

عمودی و رنگ آن سبز روشن است که به مرور زمان زرد می‌گردد.

ارتفاع ساقه در واریته های مختلف از ۵۰ تا ۲۰۰ سانتیمتر تغییر می‌کند ولی معمولاً ارتفـاع آن ۸۰ تـا ۱۵۰ سانتیمتر است.

کلزا غالباً از قوه تجدید رویش خوبی برخوردار اسـت و در صـورت فـراهم بـودن مـواد غـذایی کـافی چنانچه تراکم بوته کم باشد مـی‌تـوان بـا ایجـاد شـاخه‌هـای فرعـی متعـدد اثـرات تعـداد کـم بوتـه را جبران کند.



برگ

برگهای کلزا به سه فرم چسبیده - ساقه آغوش- چسبیده معمولی و دارای دمبرگ می‌باشند. برگهـای رزت اغلب بیضوی و چند قسمتی با یک لوب بزرگ در رأس برگ بوده و دارای دمبرگ نیز می‌باشند. رنـگ برگهـا سـبز مایـل بـه آبـی اسـت و در مـتن آن رگبرگهـا مشـاهده مـی‌شـوند. برگهـای رزت و برگهـای پـائینی سـاقه کمـی کـرک دارنـد ولـی برگهـای فوقـانی و میـانی فاقـد کـرک – دمبـرگ و لـوب هسـتند و لبـه آنهـا ممکـن اسـت دندانـه دار و یـا صـاف باشـد.





این برگها به شکل قلب بوده و در محل اتصال یک سوم ساقه را می‌پوشانند. برگهـای کلـزا بصـورت متناوب روی ساقه قرار می‌گیرند. تعداد برگهای ساقه اصلی بسته به نـوع واریتـه از ۵ تـا ۱۲ عـدد در بوته‌های تیپ بهاره و تا ۴۰ عدد در بوتهای تیپ پائیزه تغییر می‌کند.



میزان تولید برگ به طول دوره گلدهی مربوط می‌باشد.
ریزش برگ به دلیل برخی عوامل از جمله آفات در نواحی گرمسیری شایع است. چنانچه ریزش برگها در ابتدای گلدهی رخ دهد تأثیر منفی بر عملکرد نهایی می‌گذارد اما پس از گلدهی اثر قابل ملاحظه‌ای بر آن ندارد.
دانه‌های روغنی و از جمله کلزا پس از غلات دومین ذخیره غذایی جهان را تشکیل می‌دهند. این محصولات علاوه بر دارا بودن ذخائر غنی اسید چرپ، حاوی پروتئین نیز می‌باشند. طبق آمار فائو در سال ۱۹۹۹ کلزا پس از سویا و نخل روغنی سومین منبع تولید روغن نباتی جهان بشمار می‌آید. بطوریکه ۱۴٫۷٪ کل تولید روغن گیاهی جهان را به خود اختصاص داد. کشت کلزا از ۳۰۰۰ سال قبل در هند رواج داشته و از آنجا به چین و ژاپن راه یافته است. کشت و استخراج روغن از دانه کلزا در اروپا از قرن ۱۶ رواج یافته است. تولید تجاری کلزا در سال ۱۹۴۲ به عنوان تأمین کننده روغن روان ساز در جنگ جهانی دوم آغاز گردید اما بدلیل قحطی و گرسنگی و کمبود منابع روغن خوراکی مقداری از آن به مصرف غذایی رسید و پس از آن اصلاح آن بمنظور روغن کشی مورد توجه قرار گرفت. اولین جنبه استفاده عمومی کلزا برای انسان نیز به عنوان سبزی و در قرن ۱۷ بوده است.
بطوریکه پیش از ورود سیب زمینی در قرن ۱۸، کلزا تنها سبزی موجود در جیره غذایی دهقانان اروپایی بود.
در مورد زمان شروع استفاده از کلزا به عنوان منبع روغن، تناقضاتی وجود دارد. نخستین نوشته درباره کشت و کار کلزا در اروپا مربوط به سال ۱۵۷۰ است که هرسیاخ به کشت کلزای زمستانه در منطقه ریدلند آلمان به عنوان منبع روغن چراغ و جایگزینی برای روغن زیتون به عنوان روغن پخت و پز مردم فقیر اشاره کرده است.
در اواخر سده‌های میانی نیز در اروپا از این روغن برای ساختن صابون و روشنایی استفاده می‌شد. در اواسط قرن ۱۹ از روغن کلزا بطور گسترده‌ای در راه آهن استفاده می‌شد و هنوز نیز در چراغ محراب برخی کلیساها استفاده می‌شود زیرا روغن آن به کندی سوخته و نسبتاً بی بو است. ارقام بومی کلزا، شلغم روغنی و خردل روغنی سرشار از اسید چرب اروسیک است که وجود این اسید چرب نامطلوب بوده و باعث سکته قلبی می‌گردد.
لیکن بدلیل اینکه در ۴ درجه سانتی گراد سفت شده و خاصیت لیزی و لغزندگی پیدا می‌کند بنابر این در صنایع مختلف کاربردهای زیادی دارد.
وجود ماده گلوکوزینولات در کنجاله کلزا از دیگر موانع موجود در استفاده از ارقام بومی بود که چون باعث اختلال در فعالیت تیروئید احشام می‌گردید لذا تعلیف آن برای حیوان مشکل ساز بود.

اما با فعالیتهای اصلاحی که از سال ۱۹۳۰ در کانادا بر روی این گیاه آغاز شد.
امروزه متخصصان توانسته‌اند میزان اسید چرب اولئیک و لینولئیک را بترتیب ۲۵ و ۵۵ درصد افزایش داده و در عوض اسیدهای چرب نامطلوبی همچون اسید اروسیک و لینولئیک را بـه میـزان ۱۰۰ و ۱۰ درصد کاهش دهند.
امروزه بطور قراردادی ارقام کلزای عاری از اسید چرب اروسیک به ارقام یک صفر معروف گشـته‌انـد.
ادامه تلاشهای اصلاحی منجر به دستیابی به ارقام دو صفر شده که در این ارقام هر یـک از صـفرها موید عدم وجود یا حداقل میزان اسید چرب اروسیک و گلوکوزینولات می‌باشد که با دستیابی بـه ایـن ارقام دو صفر انقلاب بزرگی در زمینه تولید دانـه‌هـای روغنـی بوقـوع پیوسـت و زراعـت کلـزا رشـد چشمگیری در جهان داشت.
در ایران نیز نوعی کلزا در حدود ۵۰۰ سال پیش به عنوان منداب شناخته شده بود ولـی کشـت ارقـام اصلاح شده آن از اوایل دهه ۷۰ آغاز گردید.



خواص درمانی

کلزا یکی از مهمترین دانه‌های روغنی تولید شده در جهان می‌باشد و پس از سویا بیشترین میزان تولید جهانی را به خود اختصاص داده است.
معمولاً" مقدار پروتئین خام در کنجاله کلزا ۳۲ تا ۳۸ درصد می‌باشد البته میزان پروتئین آن در اثر نوع فرآیند روغن کشی در کارخانجات تغییر می‌یابد.
کنجاله کلزا دارای ترکیب اسید آمینه بسیار مناسبی است ولی همانند دیگر منابع پروتئینی گیاهی در میزان لیزین محدودیت دارد اما از نظر متیونین و سیستین در سطح مناسبی قرار دارد.
کنجاله کلزا دارای اسید آمینه گوگردار بیشتری نسبت به سایر منابع پروتئینی می‌باشد ولی در مقایسه با کنجاله سویا دارای لیزین بیشتری است.
میزان چربی موجود در کنجاله کلزا با توجه به واریته آن متفاوت است.
مثلاً" میزان روغن موجود در کنجاله کلزا در ایران ۲ ـ ۱ درصد می‌باشد که حدود ۱ درصد کمتر از کنجاله کلزای کانادایی (کانولا) می‌باشد.
میزان انرژی کنجاله کلزا کمتر از کنجاله سویا می‌باشد و این به دلیل این است که کنجاله کلزا حاوی فیبر بالاتر و پروتئین کمتر می‌باشد.
کنجاله کلزا دارای میزان زیادی پلی ساکارید غیر نشاسته‌ای و ۲/۵ درصد چند قندی‌ها از جمله رافینوز و استاکیوز است.
همچنین کنجاله کلزا حاوی ۱۵٪ قند آزاد و پلی ساکاریدهای غیر نشاسته‌ای قابل حل می‌باشد به وطر کلی میزان فیبر در کنجاله کلزا (۱۲٪) و بالاتر از کنجاله سویا (۷٪) است و علت این بالا بودن میزان فیبرعدم جدا شدن پوسته در فرآیند روغن کشی کلزا می‌باشد.



همچنین کنجاله کلزا منبع مناسبی از مواد معدنی ضروری است به ویژه میزان سلنیوم وفسفر کنجاله نسبت به سایر کنجاله های روغنی بالاتر است.
میزان سدیم در کنجاله کلزا بستگی به نوع فرآوری و مواد افزوده شده به کنجاله دارد. همچنین کلزا دارای میزان زیادی کولین، اسید فولیک، ویتامین، نیاسین و بیوتین می‌باشد.

جدول زیر ارزش مواد مغذی کنجاله کلزا را بیان می‌کند.

انرژِی قابل متابولیسم تصحیح شده در طیور Kcal / Kg	۲۰۰۰	درصد فسفر قابل دسترس	۰/۵ _ ۰/۳
پروتئین	۳۷/۵۷	سدیم٪	۰/۱
چربی	۱/۸	کلر "	۰/۱
ساکارز	۸	پتاسیم "	۱/۲۲
نشاسته	۵/۲	بیوتین mg / kg	۰/۹۸
فیبر	۱۲	کولین "	۶۷۰۰
گوگرد٪	۰/۸۵	اسید فولیک "	۲/۳
منیزیم٪	۰/۵۴	نیاسین "	۱۶۰
مس mg/kg	۵/۸	اسید پانتوتنیک "	۹/۵
آهن "	۱۶۶	پیرودوکسین "	۷/۲
منگنز "	۵۲	فلاوین "	۵/۸
مولیبدن "	۱/۴	تیامین "	۵/۲
روی "	۵۸	*توجه مقادیر ذکر شده با توجه به واریته کنجاله کلزا متفاوت است*	
سلنیوم "	۱/۱		
کلسیم٪	۰/۶۳		
فسفر٪	۱/۰۱		

ترکیبات ضد تغذیه کنجاله کلزا

۱- فیتات:

اسید فیتیک یکی از ترکیبات ضد تغذیه‌ای موجود در کنجاله کلزا می‌باشد وبا توجه به خاصیت شدید الکترون خواهی به شدت با پروتئین‌ها و املاح (کاتیون‌ها) به ویژه روی ترکیب می‌شوند که بدین ترتیب قابلیت جذب املاح و پروتئین‌ها را که در ارزش غذایی کنجاله ضروری هستند کاهش می‌دهد. که با استفاده از روشهای صحیح تهیه کنجاله کلزا می‌توان این اثر ضد تغذیه‌ای را کاهش داد.

۲- اسید فنلیک و تانن ها:

مقدار این ترکیبات در کلزا تقریباً ۳۰ برابر کنجاله سویا است وجود این ترکیبات باعث طعم تند و رنگ تیره کنجاله می‌شود. فنل ها و فرآورده‌های اکسیده آن‌ها با اسیدهای آمینه ضروری و آنزیمها ترکیب شده و قابلیت جذب پروتئین‌ها را کاهش می‌دهد.

۳- گلوکوزینولیت ها:

تأثیرات ضد تغذیه‌ای گلوکوزرینولیت ها و ترکیبات ناشی از تغییر (مثلاً هیدرولیز) آن‌ها عمدتاً شامل اثرات توکسیک، ایجاد گواتر با جلوگیری از سنتزهورمون تیروئید و کاهش قدرت باروری و ایجاد تغییرات پاتولوژیک در کبد و غده تیروئید است.

خاکشیر از متراکم‌ترین علف‌های هرز مزارع کلزای استان تهران است

براساس یک پژوهش، علف‌های هرز دو لپه‌یی نظیر خاکشیر از متراکم‌ترین علف‌های هرز مزارع کلزای استان تهران و گندم و جو به عنوان گیاهان مزاحم رشد کلزا هستند.

حمیرا سلیمی، پژوهشگر مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی در پژوهشی تحت عنوان «شناسایی و تعیین تراکم علف‌های هرز مزارع کلزا در استان تهران»، آورده است:

از آنجا که علف‌های هرز موجب کاهش محصول کلزا در اثر رقابت جهت کسب نور، رطوبت و عناصر غذایی می‌شوند و کلزا به دلیل کندی رشد آن و دیر پوشش دادن سطح خاک در اوایل فصل رشد رقابت کننده قوی با علفهای هرز نیست، شناخت تراکم، نوع و فنولوژی علف‌های هرز جهت کنترل آنها در مزارع مختلف حائز اهمیت است.

در بخشی از این پژوهش آمده است: تراکم انواع مختلف علف‌های هرز در کاهش محصول کلزا و کاهش کیفیت روغن اثر متفاوتی دارد که در این پژوهش روی تراکم نسبی علف‌های هرز سه گروه پهن برگ تیره گندمیان، چلیپاییان و سایر علفهای هرز دو لپه‌ای در چهار منطقه اسلامشهر، جنوب تهران، هشتگرد و ساوجبلاغ، نظرآباد و ورامین کار شده است. بررسی‌ها نشان داد که در استان تهران بیشترین تراکم و آلودگی مربوط به علف‌های هرز پهن برگ بوده و کشیده برگ‌ها در اولویت دوم قرار داشتند و علف‌های هرز غالب استان شامل غربیلک، پنیرک، شیر تیغی، کیسه کشیش، خاکشیر و ناخنک بود.

متداول‌ترین روش مبارزه با علف‌های هرز در مزارع کلزا نیز استفاده از علف‌کش ترفلان بود که در تناوب گندم و جو با کلزا در برخی مزارع باید مدیریت ویژه‌ای برای این گیاهان مزاحم اعمال شود. گفتنی است این پژوهش با همکاری حمیرا سلیمی و سپیده ساجدی انجام شده است.

کلم Brassica Oleracea

نام علمی: Brassica Oleracea

انگلیسی: Cabbage

نام‌های رایج: کرنب، قنبیط



معرفی گیاه

کلم گیاهی یک ساله و دو ساله است. برگ‌های آن پهن و ناصاف موج دار سبز و سفید. دارای واریته های مختلف است که برخی ساقه دار و برخی بدون ساقه و پر برگ می‌باشند. میوه آن به صورت خورجینی، دراز باریک از دو سر نوک تیز که دانه‌های آن در آن قرار گرفته است.



کلم یک گیاه بسیار قدیمی است. هزاران سال پیش، کلم، گیاه بی مصرفی بود که در ساحل دریا در نقاط مختلف اروپا خود به خود می‌روئید که دارای گل هائی زرد رنگ و برگ هائی حاشیه دار بود.

ولی در حقیقت، این گیاه وحشی، مادر بیش از ۱۵۰ نوع گیاه زراعتی است که از آن به عمل آمده‌اند. معروف‌ترین نوع کلم‌ها عبارتند از کلم معمولی، کلم پیچ، کلم دکمه‌ای، گل کلم، بروکلی و کلم قمری.



در کلم معمولی، یک غنچه مرکزی وجود دارد که برگها دور این غنچه و نزدیک به هم رشد کرده و چین می‌خورند و بدین ترتیب یک کله تو پر و بزرگ به وجود می‌آوردند.

کلم قمری، که عبارت از یک ساقه به اصطلاح متورم شده توپی شکل است مربوط به آن قسمتی از ساقه است که از زمین خاج شده، این قسمت را موقعی که تازه و ترد است، می‌خوردند.

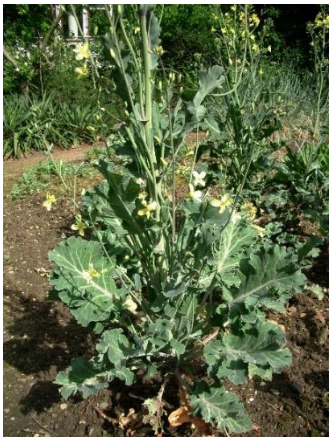
کلم، گیاهی با سابقه بسیار طولانی و تنوع زیاد است.

کاشت و برداشت آن به ۶۰۰ سال قبل از میلاد در یونان برمی گردد.

از معروف‌ترین انواع آن می‌توان کلم برگ، گل کلم، کلم بروکسل، کلم پیچ، کلم قمری و کلم بروکلی را نام برد. بیشترین مصرف کننده‌های کلم‌ها آلمانی‌ها، استرالیایی‌ها و روس‌ها هستند. در آمریکا نیز این گیاه دارای سابقه طولانی کشت و مصرف است.

کلم شامل مواد آلبومینوئیدی، مواد چرب، مواد قندی، میروزین [۱۵۹]، و گلوکوزیدهای مختلف کلم دارای کلسیم، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، آرسنیک و همچنین ویتامین‌های آ، ب، ث، پ می‌باشد.

خواص درمانی



در قدیم مردم فرانسه از کلم خرد شده، شیره تهیه می‌کردند و معتقد بودند که خوردن ۳ یا ۴ قاشق از آن صدا را صاف می‌کند. کلم پخته درمان سرفه‌های کهنه است.

برای این منظور سوپی که حاوی قلم گاو و کلم باشد، تهیه کنید و به فرد مورد نظر بدهید.

مصرف کلم فواید زیادی برای دستگاه گوارش دارد. اولاً تخم کلم، کرم کُش است و مصرف آن به دلیل وجود مواد گوگردی برای پاک کردن دستگاه گوارش بسیار مفید است. دیگر اینکه چون فیبر زیادی دارد، در رفع یبوست مؤثر است.

پس بهتر است بصورت خام با سالاد مصرف شود که هم یبوست را بهبود می‌بخشد و هم زخمهای بواسیر را التیام می‌دهد. روزانه ۳ قاشق از شربت کلم تمام کرم‌های بدن را دفع می‌کند.

•مصرف کلم برای پاک کردن خون مفید است و چون ویتامین C دارد به رفع کم خونی کمک می‌کند .از این رو رنگ رخسار را درافراد ضعیف بهبود می‌بخشد.

•کلم خواب آور است و از سردرد می‌کاهد.

•خوردن ۶ گرم تخم کلم نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

•مداومت در خوردن کلم باعث از بین رفتن سنگ‌های ادراری می‌شود.

•کلم دارای گوگرد است. پس شتشوی سر با شیره آن شوره سر را خوب می‌کند و مرهم کلم پخته بر سر ریزش مو را کم می‌کند. برای رشد مو و ناخن نیز مفید است.

انواع کلم غنی از ویتامینC ، ویتامین A و اسید فولیک است و دارای عناصری مثل گوگرد، فسفر و کلسیم است.

فولات موجود در کلم برای زنان باردار بسیار مفید است و مانع بروز نواقص سیستم عصبی جنین می‌شود

هم‌چنین فولات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مفید است. از این رو افرادی که یک بار دچار سکته شده‌اند خیلی خوب است مرتب کلم مصرف کنند و اگراز نوع کلم قرمز باشد که در آن لیکوپن موجود است اثر آن برای این افراد چند برابر می‌شود.

از مهم‌ترین خواص این خانواده می‌توان به تأثیر آن‌ها در پیشگیری از سرطان اشاره کرد .ویتامین C، بتاکاروتن و ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضد سرطانی آن نقش دارد.

در بین آن‌ها کلم بروکلی در پیشگیری از سرطان مؤثرتر است و این خاصیت ضد سرطانی به دلیل وجود مواد آنتی اکسیدان بیشتری می‌باشد.

مطالعات نشان داده کسانی که بیشتر از سبزیجات به ویژه خانواده کلم استفاده کرده‌اند کمتر به سرطان کولون مبتلا شده‌اند.

تحقیقات نشان می‌دهد رشد سرطان دارای روندی است که‌ترکیبات مواد غذایی می‌توانند در طولانی شدن این روند مؤثر باشد، مثلاً همانطور که سیگار کشیدن و ورود دود سیگار به ریه از عواملی است که رشد سرطان ریه را تسریع می‌کند، بعضی‌ترکیبات مواد غذایی مثل مواد موجود در خانواده کلم با کمک به کل سیستم ضد سرطان در بدن، موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند. بدین صورت که ایندول موجود در کلم موجب تحریک آنزیم‌های خاصی می‌شود که آزاد شدن مولکول‌های گلوتاتیون را افزایش می‌دهد که روند سرطان را کند می‌کند. اگر فردی با سرطان روده بزرگ رژیم مناسبی را رعایت کند، عمر طولانی‌تری خواهد داشت و عوارض سرطان دیرتر بروز می‌کند.



ترکیب شیمیایی

کلم‌ها دارای مواد معدنی و ویتامین‌های زیادی هستند. از دیگرترکیبات موجود در کلم گلوکوزیدها و ماده‌ای بنام MYROSIN را می‌توان نام برد MYROSIN .یک دیاستاز مخصوص است که در دانه خردل نیز وجود دارد و تندی دانه خردل مربوط به آن است. از هیدرولیز گلوکوزیده، گلوکز و اسانس گوگرد دار تولید می‌شود که همین ماده پس از پختن کلم اغلب موجب تولید بوی نامطبوع گوگردی می‌شود.

جدول‌ترکیبات شیمیایی کلم

مواد موجود در نصف لیوان کلم برگ خام:



انرژی ۱۸ کالری

فیبر ۲ گرم

چربی ندارد

کربوهیدرات ۴ گرم

پروتئین ۱ گرم

کلسیم ۳۳ میلی گرم

پتاسیم ۱۷۲ میلی گرم

منیزیم ۱۱ میلی گرم

ویتامین*A ۹ RE

ویتامین C ۲۳ میلی گرم

فولات ۳۰ می‌کروگرم

نکتها

با وجود تمام خواص ذکر شده در مورد کلم افرادی که مبتلا به گواتر هستند باید در مصرف کلم احتیاط کنند زیرا بعضی گلیکوزینولات‌های موجود دراین خانواده به ایزوتیوسیانات تبدیل می‌شوند که از جذبید توسط غده تیروئید جلوگیری می‌کنند. دیگر اینکه زیاده روی در مصرف کلم موجب ایجاد نفخ و افزایش فشار خون می‌شود.

ضد سرطان قوی

کلم یکی از ضد سرطان‌های قوی است که با انواع سرطانها به ویژه سرطان روده بزرگ مبارزه می‌کند.
تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کلم به صورت خام، پخته و یا آبپز در سرکه، برای یکبار در هفته حدود ۶۶ درصد احتمال بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد (دکتر جیم دوک عضو انجمن گیاه شناسان روزی یک کاسه کلم می‌خوردند تا از سرطان روده بزرگ که در خانواده‌اش ارثی است جلوگیری کند).
این سبزی دارای یک ماده شیمیایی به نام Indole ایندول می‌باشد که رادیکالهای آزاد را کنترل می‌کند. این رادیکالهای آزاد طی فرایندی اکسیداسیون کرده و می‌توانند ساختار سلولها را تغییرداده و یا حتی آنها را از بین ببرند. همچنین کلم دارای کلروفیل، ویتامین E، C و دیگر مواد برای مقابله با سرطان است.
نصف فنجان کلم برگ خام= ۸ کالری و پخته آن = ۱۶ کالری
کلم برگها اعم از انواع سبز قرمز کلم قمری کرفس یا کلم چینی، خوشمزه و سیر کننده هستند. از آنجایی که کلم برگ در هنگام طبخ برخی خواص دارویی خود را (ترکیبات ضد سرطان) از دست می‌دهد، بهتر است از کلم برگ خام نیز در وعده‌های غذایی استفاده شود. در هنگام خرید کلم برگهای درشت و سنگین توپر و ترد با برگهای روشن را که صاف و تازه‌اند و پلاسیده نیستند انتخاب کنید.
اجداد ما با استفاده از کلم برگ به عنوان دارویی شفا بخش در درمان انواع بیماریها از اسکوربوت (کمبود ویتامین ث) تا قانقاریا تجربه گرانبهایی را برای ما به ارث گذاشته‌اند. علم جدید نیز اثر شفابخش این گیاه را در افزایش مقاومت بدن در برابر سرطان التهابات عفونتها و زخمها تأیید کرده است.
کلم یکی از قویترین مواد غذایی ضدسرطان به ویژه سرطان روده بزرگ می‌باشد. تحقیقات ثابت می‌کنند که خوردن کلم خام یا پخته یک بار در هفته میزان ابتلا به سرطان روده را تا ۶۶ درصد کاهش می‌دهد. دکتر جیم دوک پروفسور گروه کشاورزی با خوردن روزانه یه کاسه سالاد کلم خود را در برابر سرطان روده که به طور ارثی در خانواده‌اش شایع است بیمه کرده است. سبزی‌ها دارای ماده شیمیایی به نام ایندول هستند که رادیکالهای آزاد مولد سرطان را کنترل می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکولهایی هستند که در بدن فرایند اکسیداسیون –که می‌تواند ساختمان مولکولها را تغییر داده و یا حتی انها را از بین ببرد – را به عهده دارند.

کلم حاوی کلروفیل ویتامین ای ث و دیگر عناصر ضدسرطان است.
مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کلم ویروس‌ها و باکتریهای مولد بسیاری از بیماریهای عفونی را از بین می‌برد. همچنین ایمنی بدن را با تولید آنتی بادی‌ها- سلول‌هایی که با مبارزه خود علیه بیماری‌ها می‌جنگند- بالا می‌برد. همچنین کلم متابولیسم برخی داروها مانند استامینوفن را دربدن بهبود بخشیده سبب تسریع عمل انها می‌شود.
کلم طول عمر را زیاد می‌کند. مطالعه یکساله انجام شدهدر ژاپن نشان داده است آنهایی که میزان کلم بیشتری مصرف می‌کنند میزان مرگ و میر کمتری ناشی از عوامل طبیعی همچون سرطان داشته‌اند.
کلم دارای ترکیبی طبیعی است که بر ضد زخم عمل می‌کند. تحقیقاتی که در اواخر دهه ۱۹۴۰ روی کلم انجام شد نشان گر این است که با نوشیدن حدود یک لیتر آب کلم در روز سرعت التیام زخمها ۸۳ درصد بیش از درمانهای معمول می‌گردد. در مطالعات بعدی مشخص شد که علت این خاصیت اعجاز آور وجود ماده جفارنیت (Gefarnate) است که از آن زمان تا کنون ماده پایه یکی از داروهای التیام دهنده زخم می‌باشد. آب کلم به همراه آب هویج و آب گوجه فرنگی می‌تواند در درمان روماتیسم نیز به کار رود.
خانواده کلم از تنوع زیادی برخوردار است گل کلم، کلم سفید، کلم پیچ و ... برخی از آنها که بیشترین شباهت و نزدیکی را با کلم برگ دارند خواص ضد سرطانی آن را نیز در خود به ارمغان آورده‌اند. خوردن کلم پخته خوب است اما از آنجا که برخی از خواص درمانی آن طی پخت از دست می‌رود بهتر است از کلم خام استفاده کنیم.
بهترین روش برای آبگیری کلم استفاده از سرهای سبز و تازه آن است.

کلم بروکسل (فندقی) BRUSSELS SPROUTS



معرفی گیاه

قسمت مورد استفاده آن معمولاً جوانه‌های متورمی‌است که در اطراف ساقه گیـاه زیـر چتـر بـرگ‌هـا بیرون می‌زند و به شکل غده‌های گوشتی سبز و سفت به اندازه فندق و یا به شکل تکمه در مـی‌آیـد.

خواص درمانی

این نوع کلم نیز غنی از ویتامین C و A و فـولات اسـت و در پـیش گیـری از سـرطان مـؤثر اسـت.





ایندول‌ها (Indoles) بـه کـاهش ریسـک سـرطان مثانـه و لولـه گوارش کمک می‌کنند.

این مواد در بروکلی، گل کلـم، کلـم بروکسـل (کلـم فنـدقی) و کرفس یافت می‌شود

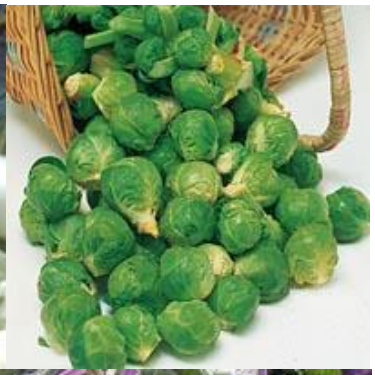
نصف فنجان کلم بروکسل خام= ۲۰ کالری، نصف فنجـان کلـم بروکسل پخته= ۳۰ کالری

کلم بروکسلهای ترد سبز کم زنگ و پختـه شـده بسـیار لذیـذ و مناسب برای کاهش وزن می‌باشند

ضـمن ایـن کـه سرشـار از ویتـامین ث پـروتئین و ویتـامین آ و ریبوفلاوین آهن پتاسیم و فیبر هسـتند و سـدیم و چربـی بسـیار کمی دارند.

در هنگام خرید کلمهای پرپشت و سفت را انتخاب کنیـد و بـرای پخت یک برش ضربدری روی آن ایجاد کنید.









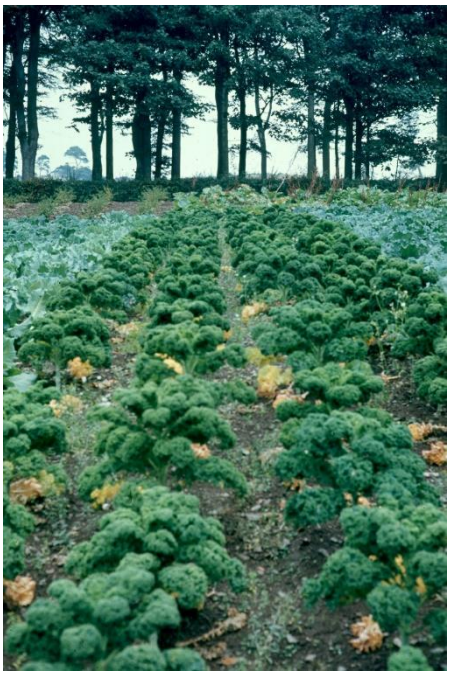
کلم بروکلی BROCCOLI



معرفی گیاه

این نوع کلم یکی از انواع کلم بوده که بیشتر در ایتالیا کاشته می‌شود.





ترکیبات شیمیایی

بروکلـــی دارای مـــاده‌ای بنـــام ســـولفورافان (SULFORAPHANE) اسـت کـه تعـداد، انـدازه و تکثیر تومورهای سـرطانی را بـه نحـو چشـمگیری کاهش می‌دهد.

در نتیجه از ابتلا به سرطان بـه خصـوص سـرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه‌هـا در انسـان پیشگیری می‌کند.

بروکلـی دارای مقـادیر زیـادی فیبـر، کاروتنوئیـد، ویتامینA ، ویتامین C و ویتامین K مـی‌باشـد کـه باعث پیشگیری از سرطان معده و روده مـی‌شـوند.

بروکلی به دلیل دارا بودن مقادیر بالای ویتـامینC ، فیبر و بتاکاروتن (پیش ساز ویتامینA)یشگیری می‌کند، در نتیجه از بـروز بیمـاری‌هـایی مثـل انـواع سرطان، آلزایمر (فراموشی دوران پیری)، بیماری‌های قلبی، آرتریت (التهاب مفاصل) پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد.

مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید اسـت و افـراد دیـابتی بـرای کنتـرل بیمـاری خـود بایسـتی ایـن سـبزی بـا ارزش را در وعـده‌هـای غـذایی خـود قـرار دهنـد. کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر اسـت، در نتیجـه مصـرف آن بـرای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است. ولی چون شـیر عـلاوه بـر کلسیم، دارای ویتامین D نیز می‌باشد، به عنوان منبع بهتری برای پوکی استخوان مطرح می‌شود زیرا ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.



خواص درمانی

غنی از ویتامین‌های A و C است و رنگدانه‌های ضد سرطان دارد. در هنگام خرید انواع سبزتر آن را انتخاب کنید و برای ماندگاری بیشتر نیز باید آن را به صورت شسته نشده داخل کیسه سر باز در یخچال نگهداری کنید، زیرا رطوبت باعث رشد قارچ در آنی شود و هنگام مصرف باید آن را خوب بشویید.

کلروفیل موجود در کلم بروکلی همان ماده شیمیایی عامل ایجاد رنگ سبز تیره این کلم است که اتفاقاً در واقع واده ضد سرطان بسیار مهمی نیز هست. به علاوه کلم بروکلی شما را در برابر بیماریهای خونی حمایت کرده استخوانهایتان را قوی‌تر می‌سازد.

بر اساس مطالعه وسیعی که در دانشگاه نیویورک انجام شده هر چه بیشتر کلم بروکلی (و حتی کلم بروکسل) خورده شود، خطر سرطان روده و رکتوم (انتهای روده بزرگ) در مردان کمتر می‌شود. بروکلی با کاهش شیوع سرطانهای حلق دهان معده پروستات معده مثانه مرتبط است. کلید ضد سرطان بودن کلم بروکلی مواد شیمیایی جنگنده علیه سرطانی است که در آن وجود دارند. کلروفیل موجود در کلم بروکلی به سرکوب سلولهای جهش یافته‌ای که منجر به ایجاد سرطان می‌شود کمک می‌کند.

همچنین کلم بروکلی حاوی مقادیر زیادی از بتاکاروتن و ویتامین ث می‌باشد که از سرکوب کننده‌های معروف سرطان می‌باشند.

کلم بروکلی سرشار از مواد معدنی با ارزش می‌باشد.

از این میان می‌توان از اسید فولیک که یک ماده ضد کم خونی است نام برد. همچنین اسید فولیک بر ضد بیماریهای خونی دیگر نیز عمل می‌کند.

کلسیم فراوان موجود در کلم بروکلی استخوان‌ها و دندانها را قوی می‌سازد. این مسأله به جلوگیری از استئوپروز (پوکی استخوان) کمک می‌کند.

نصف فنجان کلم بروکلی برای هر وعده میزان مناسبی است. متخصصین تغذیه پیشنهاد می‌کنند که ۳ تا ۵ وعده سبزی در روز مصرف شود.

بخارپز کردن سریع کلم بروکلی در حدی که تنها کمی نرم شود (رنگ سبز تیره خود را حفظ کند) میزان پخت مناسبی برای حفظ ویتامین‌های با ارزش، مواد معدنی و کلروفیل ضدسرطان این سبزی می‌باشد.

نصف فنجان فلفل دلمه‌ای=۱۲ کالری

فلفل دلمه‌ای از نظر ارزش غذایی مزیتهای فوق العاده ای نسبت به دیگر مواد غذایی دارد. یک فلفل متوسط بیشتر از یک فنجان آب پرتقال ویتامین ث دارد.
همچنین از نظر ویتامین آ و ب نیز بسیار غنی است که باعث جذب مواد غذایی و افزایش متابولیسم بدن شده و در نتیجه به سوخت انرژی در بدن کمک می‌کند. بنابراین می‌توان گفت فلفل دلمه‌ای در کاهش وزن بسیار مؤثر است.
انواع قرمز، زرد، سفید و سبز فلفل دلمه‌ای از نظر خواص تقریباً مشابه هستند. سعی کنید فلفلهای براق سفت و سالم را خریداری کنید.

تخریب خواص ضد سرطانی بروکلی در اثر جوشاندن

محققان دانشگاه Warwick دریافته‌اند که جوشاندن سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم سبز و گل کلم بشدت به خواص ضد سرطانی آنها صدمه می زند.
مطالعات گذشته نشان داده‌اند مصرف سبزیجات خانواده چلیپایی خطر سرطان را کاهش می‌دهد. علت این اثرغلظت بالای موادی تحت عنوان گلوکوزینولات ها که به مواد پیشگیری کننده از سرطان متابولیزه می‌شوند و ایزوتیوسیانات ها ست. اما به گزارش ساینس دیلی محققان اثر پختن از طریق جوشاندن، بخار دهی و میکرو ویو را بر محتوای گلوکوزینولات این سبزیجات بررسی کرده و دریافتند جوشاندن آسیب شدیدی به محتوای گلوکوزینولات های مهم آنها وارد می‌کند. برای مثال کاهش محتوای کل گلوکوزینولات بروکلی پس از ۳۰ دقیقه جوشاندن ۷۷ درصد، برایگل کلم ۷۵ درصد و برای کلم سبز ۶۵ درصد است. این درحالی است که سایر روشهای پخت شامل بخار پز کردن و پخت با میکرو ویو تأثیر چندانی بر محتوای گلوکوزینولات سبزیجات ندارد.
همچنین ذخیره کردن این سبزیجات در دماهای خیلی پایین مانند منهای ۸۵ درجه سانتی گراد به این ترکیبات سبزیجات صدمه شدید وارد می‌کند. بعلاوه خرد کردن این سبزیجات چلیپایی تأثیر اندکی بر محتوای ترکیبات مفیدشان دارد مگر اینکه به قطعات بسیار ریز تبدیل شوند.

کلم پیچ یا کلم برگ CABBAGE



معرفی گیاه

کلمی‌بدون ساقه است که مصرف برگ یا آب آن دارای خاصیت ضد التهابی در بدن است. کلم قرمز و کلم سفید برگ‌های منظمی دارند، کلم سفید تازه یا به صورت خام در سالاد به مصرف می‌رسد یا به عنوان سبزی در آشپزی به کار می‌رود.



کلم پیچ، به کلم وحشی شباهت دارد برای این که برگ‌هایش خیلی بی قواره و جدا از هم رشد می‌کنند. کلم دلمه‌ای ترکیبی از کلم معمولی و کلم پیچ است. بدین ترتیب که بر جستگی‌های کوچک کلم شکل، در روی یک ساقه قرار دارند و در انتهای ساقه یک دسته برگ به شکل شکفته و پر، قرار گرفته است.

خواص درمانی

مدر، زیاد کننده حرارت بدن، ضد چاقی، مغذی و مقوی اعضاء بدن, تصفیه کننده خون, جلا دهنده رخسار, ضد اسهال, دفع کننده مستی, محرک ملایم، ضد اسکوربوت، اشتهاآور، خواب آور، آرام بخش، محرک قوه باه، ضد خونریزی لثه و ضد کرم (تخم کلم)، ضد کم خونی (تخم)، تصفیه کنده خون، است. مصرف خوراکی و استعمال خارجی آن خواص التیام بخشی و ضد عفونی کننده دارد. برای انواع تورم‌ها و جراحات، از جمله احتقان پستان به کار می‌رود. جوشانده برگ کلم در موارد برونشیت‌های حاد و مزمن، نزله‌های ششی، سرفه، مراحل اولیه سل و سنگ کلیه، رماتیسم، نقرس، سیاتیک، لاغری، اسهال, شربت سینه، تنگی نفس، زخم واریس، زخم‌های سرطانی، زخم‌های بواسیری، سنگینی گوش مصرف می‌شود. کلم به علت داشتن آهن زیاد و آرسنیک یکی از غذاهای بسیار عالی برای سستی استخوان و سل و کم خونی است.

به علت داشتن کلسیم و گوگرد برای استخوان‌های بدن، خون، مو و ناخن مفید است. و به علت داشتن ویتامین پ پ از بیماری پلاگر جلوگیری می‌کند. و به علت اینکه سرشار از ویتامین‌های (آ، ب، ث،) است، انرژی از دست داده را به اشخاص کم خون و خسته مفرط و عصبانی باز می‌دهد. و به علت وجود ویتامین آ برای قوه بینایی مفید است.

و به علت آنزیمی که دارد برای ورم روده‌ها نافع است، این آنزیم در تمام ساقه‌های زیرزمینی مانند شلغم، هویج و سیب زمینی وجود دارد ولی مقدار آن در سیب زمینی اسلامبولی و کلم سنگ بیشتر است و می‌توان با گرفتن آب، آن را مورد استفاده قرار داد. و حرارت را بالا می‌برد، برگ‌های قرمز و بنفش این خانواده ضد چاقی است.

وقتی اعصاب صورت درد گرفت باید برگ‌های کلم را با شیر پخت و به صورت ضماد روی قسمتی از صورت که درد می‌کند گذاشت.



سوپ کلم از ریزش مو جلوگیری می‌کند. در مورد فلج خفیف یا (پارزن) برگ‌های کلم را با وردنه له کرده، روی موضع بکار برند و هر ساعت تجدید نمایند. کلم سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث بوده و دارای ارزش غذایی زیادی است کلم چون دارای آرسنیک می‌باشد اشتها را زیاد می‌کند و نیرو و جوانی می‌بخشد، رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق می‌کند همچنین به بدن‌های ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار سل و اختلالات رشدی شده‌اند نیرو و قوت می‌دهد. باعث رشد اطفال می‌شود.

کلم را در آب پخته و آب آن را بنوشند قاعده زنان را باز می‌کند.

برگ‌ها به استثنای کناره‌ها و برجستگی‌های کلم را روی ناحیه مبتلا به درد عصب صورت (نورالژی فاسیال) به کار برده و هر دو ساعت برگ را عوض کنند.

برگ‌های سفت و خارجی کلم را که معمولاً مصرف نمی‌کنند و دور می‌ریزند دارای خواص بیشماری است و در مورد سیاتیک استعمال می‌شود.

برای مصرف آن باید برگ‌ها را به کمک یک بطری و یا یک نورد، له کرده و کمی در آتش گذاشت تا بپزد. بعد آن را روی عضوی که درد می‌کند گذاشته و با پارچه پشمی بست. هر روز باید این ضماد را ۲ تا ۳ بار تجدید کرد.

خوردن ۳۰ گرم برگ کلم برای اطفال مبتلا به کرم‌های معده مفید است. زیاده روی در خوردن آن جایز نیست زیرا باعث خواب‌های پریشان و تولید نفخ، غلیظ شدن خون و بالا رفتن فشار خون می‌شود. در مبتلایان به بیماری‌های مانند، مالیخولیا، واریس و سرطان، باید از خوردن آن اجتناب کرد.

در مورد زخم واریسی و زخم‌های سرطانی برگ تازه کلم را نرم کوبیده با مقداری آرد جو مخلوط نموده بر زخم‌ها قرار دهند و روزی لااقل یک مرتبه تکرار نمایند.

در اطفال اثر ضد کرم آسکاریس دارد که در مورد از کلم پیچ به میزان ۲۰ تا ۳۰ گرم استفاده می‌شود.

در استعمال خارج شیره برگ کلم و یا جوشانده‌های غلیظ آن، اثر التیام دهنده اولسرهای واریسی و زخم‌های مختلف دارد.

برگ کلم حرارت دیده بر روی قسمت‌های دردناک بدن در نقرس، رماتیسم، درد پهلو و سیاتیک قرار می‌دهند که اثرات مفیدی دارد.
برای معالجه سر درد شدید و میگرن، ضمادی از برگ‌های سفت کلم درست کنید، به این ترتیب که برگ‌های سفت. خارجی کلم را له کنید و کمی در آتش بپزید و آن را روی محل درد بگذارید و با پارچه پشمی ببندید. روزی ۲ تا ۳ بار این ضماد را تکرار کنید.
زخم‌های متورم را می‌توان با برگ‌های کلم پانسمان کرد ولی باید توجه نمود که برگ‌ها آلوده نباشد و پس از اینکه پاک و شسته شد باید چند دقیقه آن را در آب بوریکه (محلول اسید بوریک) انداخت تا به کلی ضد عفونی شود. آب برگ کلم را می‌توان برای شستشوی زخم‌های شدید و سخت به کار برد و همین طور می‌توان جوشانده غلیظ آب برگ کلم را استعمال نمود. این در کلم قرمز خواص بیشتر جمع می‌شود.
جهت درمان ریزش موی سر مقداری کلم را در آب پخته و جوشانده غلیظی تهیه نموده و پس از صاف کردن بر پوست سر بمالید و هر هفته تا نتیجه مطلوب ادامه دهید و یا مقداری کلم را سوزانده در روغن زیتون مخلوط نموده هفته‌ای یک مرتبه بر پوست سر بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویند.
شب قبل از خواب مقداری کلم پخته یا سوپ کلم به عنوان خواب آور و رفع حالت مستی و آرام بخش تناول نمایند.
مقدار مصرف: در استعمال خارجی- برای زخم و جراحت: محل را با آب کلم رقیق شده خیس کنید. مصرف خوراکی- برای زخم معده و التهاب روده. با یک قاشق غذاخوری آب کلم شروع کنید و به تدریج میزان مصرف را به یک فنجان یا بیش‌تر در روز برسانید. برای بهبود طعم می‌توان آن را با آب هویج رقیق کرد.
توجه: در موارد نادر، مصرف مرتب مقادیر زیاد کلم عمل تیروئید را سرکوب می‌کند.

کلم گل یا گل کلم CAULIFLOWER



معرفی گیاه

گلم کلم، گل‌های غنچه‌ای ظریف و خوشمزه‌ای دارد ولی برگ‌های این نوع کلم زیاد نیست. این غنچه‌ها رشد می‌کنند تا به صورت یک توده تو پر در می ایند که چند برگ جدا از هم در اطراف آن قرار دارد.

ایتالیائی‌ها یک نوع از گلم کلم را پرورش داده‌اند که «بروکلی» نام دارد.



خواص درمانی

قسمت مورد استفاده آن گل آذین آن است .گلیکوزینولات‌های موجود در آن باعث ایجاد طعم خردل در آن می‌شود، خصوصاً اگر خام مصرف شود.



گل کلم نارنجی فواید غذایی بسیاری دارد

در حالیکه برخی افراد گل کلم نارنجی رنگ را نامطلوب می‌دانند، این گل کلم فواید غذایی زیادی دارد.

به گزارش پایگاه اینترنتی ساینس دیلی، اکنون محققان "موسسه کورنل" جهش ژنتیکی را که موجب ایجاد رنگ غیرعادی این گیاه شده است کشف کرده‌اند.

این کشف احتمالاً به تولید محصولات اصلی غذایی بیشتری از جمله ذرت، سیب زمینی، برنج، ذرت خوشه‌ای و گندم منجر می‌شود.

این جهش ژنتیکی که به تازگی توسط "لی لی" متخصص ژنتیک موسسه کورنل و همکارانش جدا شده و در شماره دسامبر نشریه "سلول گیاهی" منتشر شده است، به سبزیجات اجازه می‌دهد تا "بتا کاروتن" بیشتری را حفظ کنند.

بتا کاروتن موجب ایجاد رنگ نارنجی می‌شود و یک زمینه ساز برای (تولید) ویتامین A مغذی‌است تولید محصولات اصلی که حاوی ویتامین A بیشتری باشند مهم است زیرا کمبود ویتامین A که درکشورهای در حال توسعه شایع است موجب آسیب رساندن به سیستم‌های ایمنی می‌شود و عامل عمده .کوری در کودکان است

گل کلم نارنجی رنگ برای اولین بار حدود ۳۰سال پیش در مزرعه گل کلم سفید رنگ یک کشاورز در کانادا کشف شد و اکنون در مغازه‌ها در دسترس است.





کنار Zizyphus Mauritiana



معرفی گیاه

کنـــار Zizyphus Spina – Christi

کنار درختی است که مخصوص نواحی گرم خشک و نیم گرم جنوب کشور است. گرچه ارتفاع درخت کنار به بیش از هفت متر می‌رسد ولی در منطقه به علت استفاده بیش از حدی که در چرا از آن نشده است، این درخت به صورت درختچه درآمده است. میوه کنار در محل طالبین زیاد دارد و به عنوان میوه خوراکی برای انسان خرید و فروش می‌شود. کنار دارای شاخه‌های زیاد، بلند و نسبتاً با رنگ باز است. برگ‌های کنار تخم مرغی شکل و کشیده است که از کوبیدن و سائیدن آن پودری به دست می‌آید که «سدر» نامیده می‌شود و برای شستشوی موی سر از آن استفاده می‌گردد.



کنار درخت و درختچه ایست که بیشتر برای تعلیف شتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه با خشکی، کم آبی و مناطق گرم سازش دارد. کنار میوه‌ای گرمسیری، سرشار از ویتامین اما ناشناخته در بین مردم است مرکز پیدایش درخت کنار جنوب آسیای مرکزی شامل شمال غرب هند، افغانستان و مناطقی از تاجیکستان، ازبکستان و چین است.

درختان خودروی کنار در مناطق گرمسیری ایران و عمدتاً در استانهای سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان، فارس، بوشهر و خوزستان یافت می‌شوند که به صورت پراکنده روییده و مردم از میوه‌های آن استفاده می‌کنند.

سطح زیرکشت این درخت در هند نیز ۱۲۵رقم کنار در ۲۲هزار هکتار تخمین زده شده و بیش از .این کشور وجود دارد



کنار با نام علمی Zizyphus Mauritiana متعلق به خانواده Rhamnaceae و دارای ۴۰ گونه است که در تمام مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری پراکنده‌اند.

این میوه علاوه بر هند در کشورهای افغانستان، ایران، سوریه، برمه، استرالیا، آمریکا، ایتالیا، فرانسه، روسیه، اسپانیا، پرتغال و شمال آفریقا نیز وجود دارد.

کشت تجاری آن به صورت باغ یکدست از ارقام پیوندی مرغوب در جنوب بلوچستان از حدود ۵۰ سال پیش متداول بوده که عمدتاً این ارقام از هند و پاکستان به کشور وارد شده‌اند.

کنار در سیستان و بلوچستان میوه‌ای است بسیار درشت در دو شکل کروی و بیضی کشیده با درصد گوشت بالا و هسته بسیار ریز که دارای طعم و مزه مطبوعی است.



با توجه به‌اقتصادی بودن محصول برداشت شده و وجود بازار مصرف مناسب برای میوه آن در سالهای اخیر سطح زیر کشت این محصول در شهرستانهای چابهار، نیکشهر، سرباز و حواشی ایرانشهر رو به گسترش است.

۸۰هکتار از اراضی کشاورزی این شهرستانها زیرکشت کنار قرار علاوه بر درختان کناری است که به صورت دارد که این میزان .خودروی در سراسر استان وجود دارند

در سیستان و بلوچستان بطور متوسط از هر درخت ۶۰تا کنار میوه مغذی و سرشار .۷۰کیلوگرم میوه کنار به دست می‌آید محتوی از ویتامین سی و مقادیر نسبتاً خوبی از ویتامین بی وای و ارزش غذایی‌میوه کنار از لحاظ .کلسیم، فسفر و آهن است ویتامین از سیب غنیتر و میزان کالری و ویتامین سی پروتیین، مواد معدنی، کلسیم، فسفر، کاروتن و میوه آن براحتی هضم و اثر ملین‌آور دارد و گوشت میوه آن شیرین و .آن نسبت به پرتغال بیشتر است با کنار در ماههای دی و بهمن به بازار می‌آید و تا اواخر فروردین عرضه می‌شود. کنار.خوشمزه است .قیمتی ارزانتر نسبت به سایر میوه‌ها در دسترس بوده و تقاضا برای آن زیاد است درخت کنار مقاومترین درخت میوه به صورت درختچه‌ای کوچک، خاردار با تاج پهن است. پوست درخت زبر، خاکستری یا سیاه تیره، برگ‌ها بیضی، گرد و کشیده غالباً دارای سه گلبرگ اصلی، گلهای سبز مایل به زرد که به صورت خوشه جانبی روی شاخه‌ها ظاهر می‌شوند. میوه زکنار سفت، کروی کشیده یا بیضی شکل با رنگ قرمز، نارنجی یا زرد طلایی و براق است. درخت کنار نسبت به خشکی و خاکهای شور و قلیایی مقاوم و سازگار است. این درخت در تابستان به خواب می‌رود که باعث کاهش نیاز آن به آب و میزان تبخیر می‌شود.

علاوه بر تازه‌خوری میوه کنار، از آن برای عمل‌آوری ترشی، مربا و ژله هم استفاده می‌شود. اجزا درخت کنار هم دارای مصرف دارویی از جمله ریشه و پوست آن برای رفع اسهال خونی است. همچنین مغز بذر کنار مقوی بوده و از برگ آن برای معالجه زخم بهره گرفته می‌شود. از برگهای درخت برای تغذیه گوسفند، بز، گاو، شتر و کرم ابریشم و از چوب آن برای ساخت ابزارآلات کشاورزی، صنایع دستی و زغال استفاده می‌شود. کنار (سدر) نوعی درخت گرمسیری است که در استانهای جنوبی ایران می‌روید و بسیار تناور است، ارتفاع برخی از این نوع درخت تا۴۰متر می‌رسد و .هزار سال عمر می‌کند براساس گفته‌ها تا سه

نوع بومی این درخت در استان بوشهر دارای میوه کوچک و خوردنی به اندازه سنجد و همانند زالزالک است و بعداز رسیدن سرخ یا زرد رنگ و شیرین می‌شود. برگ این درخت را می‌سایند و بجای شامپو برای شست و شوی موی سر وبدن مورد استفاده قرار می‌دهند که برای تقویت و جلوگیری از ریزش مو مفید است.

چوب این درخت بسیار محکم و قطور است و در دهه‌های قبل برای استحکام و پوشش سقف خانه‌ها و تولید زغال و دیگر موارد در استانهای جنوبی کشور مورد استفاده قرار می‌گرفت. در سالهای اخیر برای ارتقا و افزایش کیفیت و مزه میوه کنار در استان بوشهر نوع بومی آن را با نوع خارجی آن که بیشتر از کشورهای هند (بمبئی) و قطر و کویت وارد می‌شود، پیوند می‌زنند. باغ‌های کنار پیوندی تنها درشهرستان دشتی وجود دارد که کنار برداشت شده روانه بازار مصرف در تمام استانهای کشورازجمله تهران، اصفهان و فارس می‌شود.

نوع بومی درخت کنار در استان بوشهر بسیار فراوان است و حتی در برخی منازل مردم نیز وجود دارد.

خواص درمانی

از درختان خاص منطقه خلیج فارس و از تیره عناب است. شاخه‌های پوشیده از خاک آن برگ‌های ریز و انبوه دارند. میوه سرخ کنار شیرین و خوشمزه است. در طب قدیم ایرانیان برای میوه کنار خاصیت‌های درمانی زیادی را بر می‌شمردند. علاوه بر این درخت کنار را سدر نیز میگویند و از برگ خشک شده و سائیده آن برای شستوشوی موی سر استفاده می‌کنند و معتقدند برای تقویت ریشه مو جلوگیری از ریزش آن مؤثر است. در باورهای ایرانیان کنار از درختان بهشتی است. من میوه درخت سدر هستم، که درختی بهشتی است. درخت من گرمسیری است. من فرونشاننده عطش، جمع کننده معده، نرم کننده سینه و کشنده کرم می‌باشم. آرد من جهت اسهال و زخم معده مفید است. مغز هسته من پایین آورنده تب حرارت خون و فرو نشاننده صفراست. ضماد شکوفه من در حمام و شستن بدن با آن جهت معالجه امراض جلدی توصیه شده است. ضماد برگ من با آب جهت بثورات جدی، زخم‌های پوستی، گرفتن چرک بدن، تقویت مو، جلوگیری از ریزش آن و تقویت اعصاب استفاده می‌شود. شستن سر با سدر (برگ پودر شده کنار) دافع بعضی سر دردها می‌باشد.



کنجد Sesamusindicum



معرفی گیاه

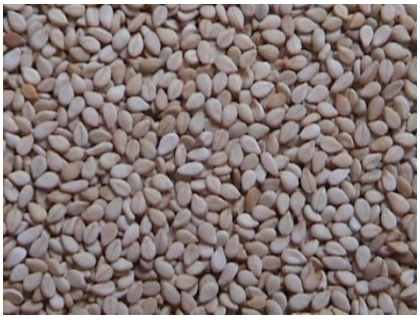
کنجد با نام علمی (Sesamusindicum) گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است.
برگهای آن بیضی، باریک و نوک تیز است و گلهای آن به رنگ سفید و یا قرمز به طور تک تک در کناره برگهای قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود.
میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.
کشور چین بزرگترین تولیدکننده کنجد در دنیا است و بیشترین مقدارکنجد تولید شده در ایران به مصرف تهیه روغن و حلوا ارده می‌رسد.
کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است.
برگ‌های آن بیضی، باریک و نوک تیز است. گل‌های آن به رنگ سفید یا قرمز، به طور تک تک در کناره برگ‌های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شوند.

میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.
وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می‌باشد.
هندوستان و حبشه از نظر تولید، بعد از چین قرار دارند. در ایران نیز مقداری کنجد تولید می‌شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا ارده می‌رسد.



ترکیبات شیمیایی

کنجد دارای پروتئین، ویتامین‌های B, D , E , F۱ و لسیتین (LECITHIN) می‌باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است. روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمتیک و آراشیدیک اسید می‌باشد.



خواص درمانی

از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم است .کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت بکار می‌رود.

خواص مفید کنجد به شرح زیر است:

۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۲) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید.

۳) کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.

۴) نرم کننده معده و روده است.

۵) کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می‌باشد، غذای خوبی برای رشد بچه‌هاست.

۶) برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می‌شود.

۷) ارده نرم کننده معده و روده‌هاست.

۸) کنجد فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

۹) کنجد ضد رماتیسم است .



۱۰) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

۱۱) دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می‌کند.

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

۱۳) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.

۱۴) از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید .

۱۵) کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل وسرکه بخورند.

از روغن کنجد به عنوان ملین، کاهنده قند خون، التیام دهنده و نرم‌کننده پوست استفاده می‌گردد. همچنین به‌عنوان یک حلال و پایه روغنی در صنایع دارویی و آرایشی ـ بهداشتی مورد مصرف قرار می‌گیرد.
در طب سنتی از کنجد و روغن آن در درمان یبوست، تنگی نفس استفاده می‌کرده و برای آن اثر التیام دهنده، آرام بخش و مدر قائل بوده‌اند.
دانه‌های کنجد را به صورت بو داده یا خام می‌خورند و روی نان هم می‌ریزند و بسیار مقوی است.
کنجد مملو از پروتئین و ویتامین‌های B - E و D است.
کنجد بسیار مغذی است و در بسیاری از کشورها به جای گوشت مصرف می‌شود.
درصد کنجد حاوی روغن است, که از این میزان ۷۰ درصد اسیدهای چرب اشباع نشده و برای بدن مفید است.
کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد و برای رفع ناراحتی‌های کیسه صفرا مفید است.
کنجد برطرف کننده تنگی نفس, سرفه‌های خشک است و به درمان زخم ریه کمک می‌کند.



روغن کنجد

کنجد یکی از قدیمی‌ترین دانه‌های روغنی است که تا به امروز شناخته شده. ابتدایی‌ترین آثار پیدا شده در باره کنجد به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد و تمدن آشوری‌ها باز می‌گردد. پهلوانان قدیم آنرا برای زیاد کردن زور و بالا بردن توان جسمی می‌خوردند. برای اولین بار چند دانشمند فرانسوی در ترکیه به خواص معجزه آسای این گیاه پی برده و مصرف آن را در اروپا معمول کردند (در غذاهایی مانند تامینا) در حال حاضر بیشترین مصرف دانه کنجد ایران توسط حلوااردہ سازان معتبر است.

در سال ۱۹۲۴ یک دانشمند آمریکایی در هند از طریق سلسله آزمایشاتی پی برد که این گیاه به دلیل داشتن لسیتین (۱) برای کسانی که گوشت استفاده نمی‌کنند جایگزین مناسبی است. لسیتین چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد بدن انسان احتیاج زیادی به آن دارد تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد تقریباً۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده است و مغز انسان بدلیل وجود لسیتین از سایر موجودات فعالتر است و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است. کم بود لسیتین موجب بروز بیماری‌های عصبی و فکری نظیر افسردگی می‌شود. استفاده مداوم از کنجد بدلیل وجود فسفر بسیار زیاد در این دانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ضریب هوشی در نوجوانان و جوانان می‌شود. روغنی که بر هر دارویی ترجیح دارد روغن کنجد است که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد. بنابر این روغنی پر ارزش برای انسان متمدن است. اثرات آن در تعویض سلول‌های کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر، عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند سرطان روده و معده، سل و کم خونی کم نظیر است. زیاد کننده توان جسمی و عامل طول عمر است. روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی‌دهد، بلکه آن را کاهش نیز می‌دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه‌ها را می‌شویند تا رنگ روی آن از بین برود. سپس دانه‌ها را آسیاب کرده و در آب می‌ریزند تا پوست آنها روی آب بیاید.

بعد از گرفتن پوست، دانه‌ها را خشک کرده و در آب جوش می‌ریزند و خمیر می‌کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود.

این روغن را روغن سرد می‌نامند و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می‌آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد.

تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علوفه دام‌ها به کار می‌برند .خصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی، غذای خوبی برای گاوهای شیرده است.



اگر می‌خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد باشد که به نام "FIRST COLD PRESSED" معروف است، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کنجد خواص خود را از دست می‌دهند.

مصرف روغن کنجد برای کسانی که از ناراحتی قلبی رنج می‌برند بسیار توصیه مـی مـی‌شـود زیـرا از بسته شدن عروق جلوگیری می‌کند و سبب کاهش سطح‌تری گلیسیرید و کلسترول خون می‌شـود. در مقاله‌ای که در ۲۸ آوریل سال ۲۰۰۳ میلادی از سوی انجمن پزشکان قلب و عروق امریکا (۲) منتشر شد مشخص گردید که روغن کنجد تأثیر بسیار زیادی در کاهش فشار خون در افـرادی کـه از فشـار خون بالا رنج می‌برند دارد. همچنین پزشکان دانشگاه سن لویی پس از آزمایشاتی که بر روی دویست نفر انجام دادند اعلام کردند:" روغن کنجد به دلیل تأثیر بسیار مثبتی کـه در عمـل تخلیـه روده دارد موجب سلامت روده بزرگ می‌شود و کسانی که به طور مرتب از این روغن اسـتفاده مـی‌کننـد دچـار امراض روده نمی‌شوند " (بر طبق احادیث اسلامی تمیزی روده باعث افزایش طول عمـر مـی‌گـردد.) روغن کنجد جهت رفع سوزش معده بسیار مؤثر است و ترشی معده را کم می‌کند و التهاب معـده را از بین می‌برد. روغن کنجد برای تقویت موی سر بسیار مفید بوده و باز کننده حیض می‌باشد. افرادی که از روغن کنجد به طور مداوم مصرف می‌کنند معمولاً تا سن ۸۰ سالگی جـوان مـی‌ماننـد. در احادیـث دین ما بر استفاده از روغن کنجد تاکید فراوان شده است برای مثال نقل اسـت از امـام علـی (ع) کـه فرمودند: روغن کنجد بهترین روغن‌ها برای تهیه غذاست. همچنین از امام صادق (ع) نقل شده اسـت که: بهترین خورش‌ها روغن کنجد است و برای مردمی که سنین آنها از ۵۰ سال بگذرد روغن کنجـد مایه توانایی و نشاط خواهد شد (۳). همچنین استفاده از این روغن برای شفافیت پوست انسان بسـیار مؤثر است.

مصرف روغن کنجد از جذب اسید چرب و کلسترول در عروق لنفاوی می‌کاهد. با توجـه بـه ایـن کـه سیستم لنفاوی اصلی‌ترین راه جابجایی کلسترول و اسیدهای چرب جذب شده است، سطح کلسـترول کبد و سرم خون به طور واضح خصوصاً در مورد کلسترول بد (LDL – Cholesterol) تـا ۵۰٪ کـاهش پیدا می‌کند. کاهش کلسترول وابسطه به سطح لیگنان های موجـود در رژیـم غـذایی اسـت. لیگنـان کنجد، جذب روده‌ای کلسترول را به سرعت کاهش داده و کلسترول صفرا را نیز پایین مـی‌آورد بنـابر این سطح کلسترول خون نیز کاهش می‌یابد. همچنین لیگنان کنجد سطح کلسـترول کبـد را نیـز بـه طور واضح کاهش می‌دهد و این به علت کاهش فعالیت آنزیم کبدی Reductase HMG-CoA اسـت که آنزیم اصلی در سنتز کلسترول در کبد است. بنابراین لیگنان موجود در روغـن کنجـد دارای نقـش مهمی در مهار سنتز و جذب کلسترول است. (۴)

روغن کنجد به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان طبیعی مقاومت بسیار بـالایی در برابـر حـرارت دارد بـه همین جهت در شیرینی پزی خصوصاً در ایام ماه مبارک رمضان در زولبیا پـزی اسـتفاده زیـادی دارد. همچنـین در منـازل نیـز مـی‌تـوان از ایـن روغـن جهـت مصـارف سـرخ کردنـی اسـتفاده نمـود.

امروزه در آسیا، روغن کنجد از طریق پرس دانه بوداده شده بدست می‌آید و با طعم طبیعی روغن و بدون تصفیه مصرف می‌شود. ولی در غرب، روغن کنجد بوسیله دستگاه‌های روغن کشی چند مرحله‌ای بدست می‌آید و روغن طبیعی یا روغن تصفیه شده برای سرخ کردن، پختن مواد غذایی و یا طعم دادن سالاد استفاده می‌شود. روغن این دانه به تحکیم پیاز مو و تیره ماندن مو کمک می‌کند. روغنی که از کنجد گرفته می‌شود طعمان شیرین است و در پختن غذا و شیرینی به کار می‌رود. دانه کنجد دارای مواد معدنی مانند مس منیزیم کلسیم الومینوم کرم کلرورسدیم سیلیس آهن فسفر نیکل و ماده پروتئینی مهم لیزین و هورمون نباتی (لیستسن) و چربی و ۶۰ درصد روغن می‌باشد. این گیاه بسیار مفید می‌تواند خستگی فکری را کاهش دهد و همچنین بهترین غذا برای کسانی است که دارای کارهای فکری می‌باشند. اگر هنگام خواندن کتاب احساس خستگی کردید کافی است مشتی کنجد بو داده میل کنید تا خستگی شما برطرف شود همچنین دانش اموزان و دانشجویان می‌توانند در شب‌های امتحان از این اکسیر بسیار مفید استفاده نمایند. لیستین این گیاه یک نوع چربی حاوی فسفر است که وجودان برای اعصاب و نسوج نهایت ضرورت را دارد و مغز و غدد بدن انسان نیاز زیادی به ان دارند حتی تقویت حافظه انسان نیز نیاز زیادی به این ماده دارد ۲۸ درصد مغز را لیستین تشکیل می‌دهد و مغز انسان بیش از سایر حیوانات از این ماده دارد لذا سر موفقیت بشر در تمدن و پیشرفتها مرهون همین لیستین است. که قوت جوانی و صحت مزاج به انسان می‌بخشد. در تسهیل تفکر عملان تحسین آمیز است.

مقدار خوراک طبیان برای هر نفر معمولی ۱۵ گرم است. البته در خوردنان نباید زیاده روی شود زیرا دیر هضم است و افراط در خوردن باعث خارش اعضا و مولد بد بوئی دهان و سردرد. خنثی کننده زیان‌های احتمالیان عسل و یا بو دادنان قبل از خوردن است.

کنجد باعث پایین آمدن فشارخون می‌شود و نرم کننده معده و روده است.

روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است و در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود. کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت به کار می‌رود و برای چاق شدن مؤثر است. این گیاه گرفتگی صدا را از بین می‌برد و ضدرماتیسم است همچنین دم کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف می‌کند. روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است و سوزش ادرار را رفع می‌کند. از این روغن می‌توان به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کرد. برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی موی سر می‌شود. برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید آنها را پودر کرده و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید.

کندل کما Dorema Ammoniacum

نام انگلیسی: Dorema



معرفی گیاه

گیاهی علفی، پایا به طول ۱ تا ۲ متر، پوشیده از تار و دارای ریشه راست، دوکی شکل، ذخیره‌ای و منتهی به الیاف فیبر مانند در ناحیه یقه است.

الیاف فیبری قاعده ساقه آن نیز در واقع بقایای برگهای از بین رفته گیاه می‌باشد. از اختصاصات این گیاه آن است که برگهای واقع در قاعده ساقه دارد.



برگهای آن دارای دمبرگ دراز، به طول ۳۰ سانتی متر مرکب از قطعات برگچه مانند و نسبتاً بزرگ به طول ۲ تا ۴ سانتی متر و حتی بیشتراست. گل‌هایی بسیار کوچک؛ سفید رنگ، عاری از دمگل و مجتمع در قسمت انتهایی یک محور کوچک و مشترک دارد.

پایه‌های چترهای آن، نوعی فشردگی خاص نسبت به هم دارند به طوری که مجموعه آنها ظاهری مدور و کاپیتول مانند پیدا می‌کند. با ظاهر شدن تعدادی از این مجموعه کاپیتول مانند بر روی یک محور مشترک، نوعی گل آذین خوشه مرکب در گیاه بوجود می‌آید. میوه آن شیزوکارپ، به رنگ قهوه‌ای به ابعاد ۱۰ در ۶ میلیمتر، بی کرک و بیضوی است. در اطراف میوه آن نیز کناره بال مانند به رنگ زرد دیده م یشود که باریک‌تر از نصف قسمت دانه دار آن است.

این گیاه در مناطق خشک و نیمه خشک آسیای مرکزی شامل پاکستان، هند، افغانستان و ایران وجود دارد. مراکز اصلی پراکنش آن در ایران شامل تهران، اصفهان، کرمان، سیستان، بلوچستان، خراسان، سمنان و گلستان می‌باشد.

رویشگاه‌های آن در ارتفاعات ۲۵۰۰–۱۲۵۰ متر و در مناطق خشک با بارندگی سالانه حدود ۱۷۰–۱۴۰ میلی متر و دامنه حرارتی ۵– تا ۳۸ درجه سانتیگراد می‌باشد.



خواص درمانی

کم آمونیاک، به عنوان مقوی، نیرودهنده، قاعده آور و خلط آور و نیز در درمان برونشیت‌های مزمن، تنگی نفس بکار می‌رود. ازگم و صمغ این گیاه استفاده زیادی در صنایع مختلف به عمل می‌آید.

کندور یا کندر Burseraceae



معرفی گیاه

بورسراسه (Burseraceae) درخت یا درختچه‌های کوچک مناطق حاره هستند. از مشخصات این گیاهان مانند خانواده سداب وجود مجاری ترشحی در برگها وجود دارد. درختچه میر، خاردار و دارای شاخه‌های کوتاه است به حالت وحشی در سومالی، عربستان و حبشه می‌روید.
ربگها دارای غده‌های روغنی است و بر اثر شکافت پوست ساقه آن ماده ایی به نام میر بدست می‌آید میر در فرمول خمیر دندان و فراورده‌های دارویی به کار می‌رود.
از درختچه (Boswellia Carterii) که بومی کشورهای سومالی و عربستان است یک نوع گم رزین معطر بنام کندر (کندور) یا لبان می‌گیرند که اثر ضد عفونی کننده قوی دارد.



کنـدر گیـاهی دارویـی اسـت از راسـته افراهاکه از صمغ آن هم بعنـوان خوشـبو کننده استفاده مـی‌شـود. صـمغ کنـدر را معمـولاً بـا اسـفند دانـه مـی‌سـوزانند.

نام علمی این گیاه B.sacra یا Boswellia Thurifera است.

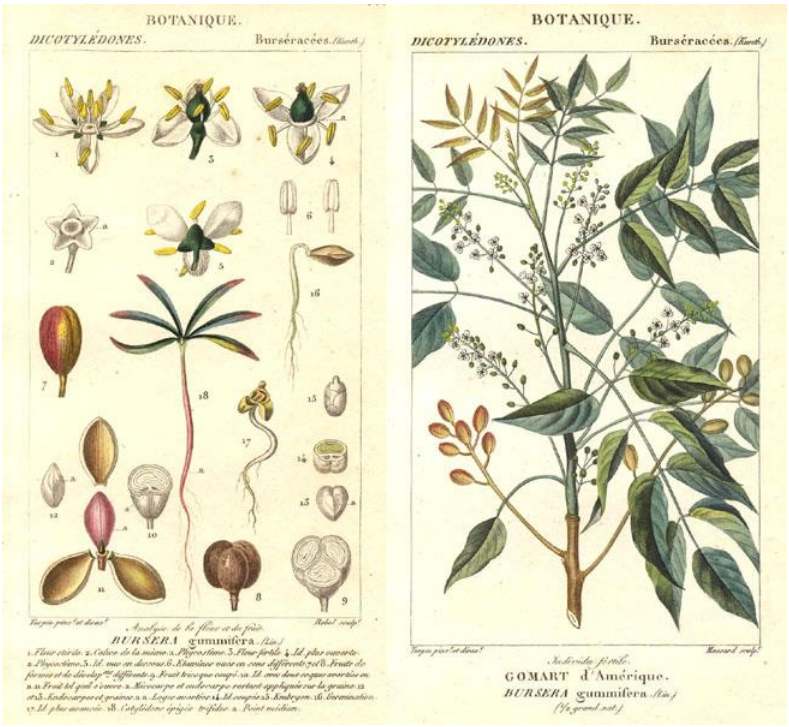


خواص درمانی

منابع طب گذشته ما نشان می‌دهد که که بیشتر عالمان طب سنتی از کندر بعنوان ماده‌ای مؤثر در افزایش هوش و تقویت حافظه نام می‌برند و از جمله معتقدند که اگر مادران آنرا در دوران بارداری مصرف کنند موجب افزایش هوش و توانایی یاد گیری و تقویت حافظه فرزندان می‌شود. کندر می‌تواند دارای تاثیری مثبت بر روند تکامل مغز نوزاد، احتمالاً شکل گیری مناسب درختهای دندریتی، اکسونها و برقراری ارتباط صحیح بین آنها باشد.

کندر برای تقویت حافظه و رفع خستگی فکری بسیار مؤثر است. (بصورت خوردن صمغ) کندر به زنان باردار بسیار توصیه شده زیرا باعث باهوش شدن نوزادشان می‌شود.

کندر به‌صورت موضعی به‌عنوان ضدالتهاب به‌کار رفته و به‌عنوان ماده معطر در صنایع آرایشی ـ بهداشتی و همچنین در مصارف خانگی به عنوان خوشبوکننده هوا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب سنتی برای کندر اثر تقویت کننده حافظه قائل بوده و به عنوان ضدالتهاب مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



موارد احتیاط

تا کنون طی مصرف مقادیر معمول کندر عوارض جانبی یا مشکل خاصی گزارش نشده است. ولی به هر حال از آن جا که کندر حاوی روغن فرار متشکل از ترکیبات ترپنوئیدی است به دلیل اثر تحریکی این مواد بر روی سیستم اعصاب مرکزی می‌بایست همانند سایر فرآورده‌های حاوی روغن فرار در مصرف خوراکی این فرآورده نیز جانب احتیاط را رعایت نمود.





کنگر

معرفی گیاه

در عربی به این گیاه عکوب، سلبین، خربع میگویند.

خواص درمانی

این گیاه خود رو بوده و در صحراهای ایران به عمل می‌آید
۱- دارای ویتامینهای,A,B,E می‌باشد
۲- دارای هورمونهای گیاهی بوده و ترشحات غده را تقویت می‌نماید
۳- محرک شهوت است و آنرا لذتبخشتر می‌نماید.
۴-باد شکن و پیشاب آور است.
۵- از اسهال جلوگیری می‌نماید.
۶- برای درمان مرض قند مفید است.
۷- در هضم غذا مؤثر است.
۸- کلیه و مثانه را گرم می‌کند.
۹- برای زخم ریه و جراحات روده مفید است.
۱۰- ضماد آن جهت خوشبو کردن عرق بدن توصیه شده است.
۱۱- مرهم آن برای درمان ورمهای سخت و خارشهای پوستی توصیه شده است.
۱۲- ضماد ریشه آن برای سوختگی آتش و پیچیدگی عصب مفید می‌باشد.
۱۳- صمغ بوته آن ایجاد قی می‌کند و همراه با آن بلغم و صفرای اضافی بدن را دفع می‌کند.
من دارای ویتامین‌های ((آ))، ((ب)) و ((ای)) هستم و املاح زیادی همراه دارم و نیز دارای هورمونهای گیاهی بوده، و ترشحات غدد را تقویت می‌نمایم و از این رو در معالجات هورمونی می‌توانم خدمات شایان و برجسته‌ای بنمایم.

شهرت من در تقویت غرایز جنسی است، ولی تنها یک مقوی ساده نیستم بلکه محرک شهوت بوده، و آن را لذت بخش می‌نمایم.
دومین استفاده‌ای که در معالجات هورمونی می‌توان از من کرد، معالجه برص است. این بیماری نتیجه بر هم خوردن تعادل ترشحات غدد داخلی بوده، و در طب جدید تاکنون راه معالجه قطعی پیدا نشده است. در حالیکه در گذشته، پزشکانی بودند که این بیماری را معالجه کرده و اسرار آنرا برای خانواده خود حفظ نموده و به دیگران نیاموخته‌اند و چون این اسرار بر زبان خوراکیها پوشیده نیست بر خوانندگان آن نیز بتدریج فاش خواهد شد .یکی از طرق معالجه پیسی در گذشته این بود که آب مرا گرفته، با یک سوم آن موم و روغن مخلوط کرده و روی لکه‌های برص می‌گذاشتند. من بادشکن و پیشاب آور بوده، و از شکم روش جلوگیری می‌کنم. به درمان مرض قند کمک می‌نمایم، هضم غذا را آسان می‌کنم – کلیه و مثانه را گرم می‌نمایم زخم ریه و جراحات روده را التیام می‌دهم. ضماد من جهت معالجه ((گری)) مفید بوده، و از ریزش مو جلوگیری می‌نماید. ضماد من جهت خوشبو کردن عرق بدن توصیه شده است. برای معالجه اورام سخت و خارش‌های پوستی می‌توانید از مرهمی که جهت معالجه پیسی دستور دادم استفاده کنید و اثر فوری آنرا ببینید. ضماد ریشه من جهت سوختگی آتشس و پیچیدگی عصب نافع است. صمغ بوته من که پیشینیان به آن کنگرزد می‌گفتند، ایجاد قی می‌کند و همراه آن صفرا و بلغم را خارج می‌نماید. ضماد آن اورام را فرو می نشاند. مقدار خوراک آن از سه گرم تا هفت گرم است.

ماسک کنگر

آب کنگر را گرفته به اندازه یک سوم آن موم سفید و روغن بادام اضافه کرده و خوب هم می‌زنید تا به صورت ماسک درآید. این ماسک را روی لکه‌های پوست می‌گذارید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب ولرم می‌شویید این ماسک برای از بین بردن لکه‌ها مفید است.

کنگر فرنگی Artichoke



نام علمی: .Cynara Scolymus L

از خانواده کاسنی: Composite

انگلیسی: Artichoke, Globe Artichoke

نام‌های رایج : آرتیشو کنگر فرنگی، خَرْشَف بستانی، عَکوب بستانی، زلم بستانی، خرشوف، خربع بستانی.

برگهای خشک شده گیاه .Cynara Scolymus L از خانواده کاسنی (Asteraceae) است که حداقل دارای ۱/۵٪ مشتقات اسید کافئیک می‌باشند (۱).

نامهای گیاه: (۲)

لاتین: .Cynara Scolymus L

Syn: C. Cardanculus Var Sativa Moris

فارسی: کنگر فرنگی، آرتیشو، اردہ شاهی، انگنار، انگینار

عربی: خرشوف

انگلیسی: Artichoke, Globeartichoke, Gardenartichoke, Common Ardichoke

آلمانی: Artischocke

فرانسه: Commun Artichant, Artichant

معرفی گیاه



آرتیشو،ARTICHUT گیاهی است علفی و دارای ساقه زیر زمینی دائمی که در سبزیکاری به عنوان گیاه ۲ یا ۳ ساله کشت می‌شود.

آرتیشو گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن به ۱/۵ متر می‌رسد. با برگهای بزرگ خاری شکل، در بالا به رنگ سبز خاکستری و در قسمت تحتانی کرک‌دار و دارای سرگلهای خیلی بزرگ و به رنگ ارغوانی می‌باشند. محل اصلی و اولیه این گیاه را نواحی مدیترانه، جنوب اروپا و شمال آفریق می‌دانند. از زمان‌های قدیم رومی‌ها و یونانی‌ها آن را خوب می‌شناخته و کشت می‌کردند.

برگهای بلند این گیاه که به ۱۰۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر می‌رسند مستقیماً از ریشه خارج شده، در حالی که برگ‌های کوچکتر آن روی ساقه‌های هوائی حامل گل قرار دارند.

رنگ برگ‌ها خاکستری مایل به آبی بوده و دارای بریدگی‌های زیاد می‌باشند. پشت برگ‌ها سفید و کرک دار هستند.

گل آرتیشو، مرکب از تعداد زیادی گل‌های کوچک آبی و بنفش است که روی یک طبق گوشتی کنار یکدیگر قرار گرفته و بر روی یک دُمگُل واقع شده‌اند.

آب و هوا و خاک:

ریشه آرتیشو، به سرما مقاوم بوده ولی قسمت هوائی آن بیش از چند درجه زیر صفر را تحمل نمی‌کند. این گیاه دراثر سرمای شدید و یخبندان خشک شده ازبین خواهد رفت.

بطور کلی، ارتیشو، گیاه زمستان‌های معتدل و تابستان‌های خشک می‌باشد. این گیاه در مناطقی که دارای سرمای شدید باشند به صورت گیاه یک ساله کاشته می‌شود.

برداشت آرتیشو، در دوره محدودی تا اوایل پائیز انجام می‌گیرد.

گرمای زیاد موجب بازشدن برگچه هائی که قسمت خوراکی گل را تشکیل می‌دهند می‌شود و از مرغوبیت محصول می‌کاهد.این گیاه در انواع خاک‌ها رشد می‌کند و احتیاج فراوان به مواد غذائی دارد. در خاک رسی و شنی عمیق و نمدار که در آن مواد آلی به اندازه کافی وجود دارد بهترین محصول را می‌دهد. به همین دلیل برای تقویت زمین از کودهای حیوانی به اضافه کود شیمیائی استفاده می‌شود. آرتیشو، بومی اروپا بوده و به طور گسترده در کشورهای این قاره کشت می‌گردد. این گیاه در ایران به صورت خودرو مشاهده نمی‌شود و تنها در برخی از مناطق کشور نظیر قزوین و اندیمشک به صورت محدود کشت می‌شود.

روش کاشت

این گیاه را به دو طریق می‌کارند:
۱ – روش کاشت بذر: بذر آرتیشو را بایستی ابتداء در خزانه کاشته و زمانی که گیاه ۴ برگـه شـد آن را به محل اصلی منتقل نمود.
به این منظور خزانه را در پائیز زیر و رو کرده خاک آن را نرم می‌کنند و به مقدار کـافی کـود حیـوانی پوسیده می‌دهند (۲۰ تن در هکتار یا ۲ کیلوگرم در متر مربع) در اوایل بهار روی پشته‌هایی که از قبل آماده کرده‌اند و فاصله آنها از یکدیگر ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر باشد به دنبال هم می‌کارند.
پس ازرشد کافی بوته‌ها را به فاصله ۵ سانتیمتراز یکدیگرتُنُک می‌کنند.
بذرآرتیشو قدرت رویش (قوه نامیه) خود را حدود ۵ سال حفظ می‌کند.
برای تهیه ۱۵۰ تا ۳۰۰ بوته آرتیشو حدود ۶ تا ۱۲ گرم بذر کافی است که می‌توان در ۱۰۰ متـر مربـع زمین کاشت
پس از آن که بوته‌ها به رشد مناسب رسیدند (حدود یک ماه بعد از کاشت) آن‌ها را به محل اصلی کـه قبلاً آماده شده است منتقل می‌سازند.
زمـین اصـلی را بایـد کـاملاً تقویـت نمـوده (۴۰ تـن کـود دامـی و ۵۰۰ کیلـوگرم سـوپر فسـفات و ۲۰۰ کیلوگرم سولفات دو پتاس در هکتار و یا ۴۰ کیلو گرم کود دامی و ۵ کیلو گرم سـوپر فسـفات و ۲ کیلوگرم سولفات دو پتاس در ۱۰۰ متر مربع زمـین لازم اسـت) و بوتـه‌هـای جـوان را بـه فاصـله ۱۰۰ سانتیمتر از یکدیگر و در عمق ۲۰ سانتیمتری زمین روی پشـته‌هـایی بـه عـرض ۱۰۰ تـا ۱۵۰ سانتیمتر نشاء کرد.
در سال اول نهال‌ها رشد کافی نموده و در سال دوم بهره برداری آغاز می‌گردد و بهره بـرداری آن تـا پایان سال سوم ادامه خواهد داشت.
۴ – روش کاشت پاجوش:
در ایـن روش در فصـل پـائیز زمـین را شـخم زده و خـاک را بـا کـود حیـوانی مخلـوط مـی‌کننـد. اول بهار پس از تسطیح زمین و ایجاد جوی، پشته بعرض ۱۵۰ سانتیمتر پاجوش هائی را که طول آنها حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر باشند و از پایه قوی و مسـن جـدا شـده باشـد بـه فاصـله ۱۰۰ سـانتیمتر از یکدیگر نشاء می‌کنند.
باید توجه داشت که عرض پشته‌ها و فاصله بوته‌ها بستگی به نوع خاک و متد کاشت داشته و ممکـن است تغییر داده شوند.

چنانچه به اندازه کافی پاجوش قوی در اختیار نباشد می‌توان ۲ پاجوش نسبتاً ضعیف را در هر گودال به فاصله ۱۰ سانتیمتر از یکدیگر قرار داد. این گیاه را همچنین می‌توان به وسیله قطع کردن قسمتی از ریشه که حامل ساقه هوائی باشد تکثیر نمود.
آرتیشو در طول زمان رشد، به مراقبت‌هایی از قبیل وجین کردن، سله شکنی، کودپاشی، آبیاری و سمپاشی به موقع نیاز دارد.
در مناطقی که آب و هوای معتدل دارند بعد از آخرین برداشت در فصل بهار شاخ و برگ گیاه را می‌توان به ۳ طریق از بین برد.
۱ – زیر خاک کردن.
۲ – قطع کردن به عنوان علفهای سبز.
۳ – سوزاندن پس از خشک شدن در نزدیکی خاک.
در مناطق سردسیری، سرمای شدید موجب خشک شدن شاخ و برگ گیاه می‌شود.
در این صورت لازم است در اواخر پائیز برای حفظ ریشه گیاه از خطر یخبندان روی آنها را با مقداری کود پوسیده، کاه و شاخ و برگ پوشانید.
در بهار پس از رفع خطر سرما، کود و کُلَش را از روی بوته‌ها کنار زده در صورتی که پاجوش اضافی وجود داشته باشد آنها را جدا ساخته از خاک خارج می‌سازند و به محل دیگری منتقل می‌کنند. آنگاه برای تقویت بوته‌ها، کود را با خاک مخلوط نموده اطراف آنها را صاف می‌نمایند. تعداد دفعات آبیاری در زراعت آرتیشو، بستگی به عوامل مختلف از قبیل: درجه حرارت هوا و نوع خاک دارد.
اصولاً پس از ۴ سال مزرعه آرتیشو را زیر و رو نموده و به صورت آیش (بدون استفاده زراعی) می‌گذارند و پس از چند سال آیش مجدداً اقدام به کشت می‌نمایند آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می‌شود.
رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و بعنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم در انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشد. کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articicco مشتق شده که بمعنی میوه کاج می‌باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است.
آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان درد.
آرتیشو گیاهای است چند ساله درای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن بحدود یک متر می‌رسد.

برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که برنگ سبز تیره است.
در انتهای ساقه میوه آن که بشکل میوه کاج یا سیب فلس در است مشاهده می‌شود. گلبرگ‌های آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگها ضخیم تراست که مصرف خوراکی دارد.
برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگها با نشده و سفت و سبز باشد.
هنگامیکه برگهای آرتیشو قهوه‌ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می‌باشد
فصل آرتیشو معمولاً ماههای فرودرین و اردیبهشت (آپریل و می) است.

ترکیبات شیمیایی

برگهای خوردنی آرتیشو در اینولین، اینولاز و ماده‌ای تلخ بنام سینارین Cynarine می‌باشد. سینارین خاصی زیاد کننده ترشحات صفرارا درد و علت صفرا بری آرتیشو داشتن این ماده است. در صد گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است:



انرژی ۱۴ کالری
پروتئین ۱ ۵/گرم
آب ۸۶ گرم
مواد چرب ۰ ۱/گرم
مواد نشاسته‌ای ۵ گرم
کلسیم ۲۲ میلی گرم
فسفر ۴۰ میلی گرم
آهن ۰/۶ میلی گرم
سدیم ۳ میلی گرم
پتاسیم ۲۵ میلی گرم
ویتامین آ ۴۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱ ۰/۰۴میلی گرم
ویتامین ب ۲ ۰/۰۲میلی گرم
ویتامین ب ۳ ۰/۶میلی گرم
ویتامین ث ۵ ۰/۲میلی گرم

برگهای خشک آرتیشو دارای حدود ۹ ـ ۱۱ درصد آب و ۱۵ ـ ۱۲ درصد مواد معدنی بوده و غنی از نمکهای پتاسیم و منیزیم می‌باشد. مواد مؤثره آرتیشو به ۴ گروه تقسیم می‌شود:
ـ مشتقات مونو و دی‌کافئیل کیتیک اسید که مقدار آنها در مجموع تا ۲٪ بالغ می‌گردد.
ـ لاکتون‌های سزکوئی‌ترپنی نظیر اسید کلروژنیک و ۱ و ۳ ـ دی‌کافئیل کینیک اسید که نسبت به اکسیدازها و حرارت حساس بوده و توسط این دو عامل تجزیه و از بین می‌روند. به دلیل غنی بودن گیاه از اکسیدازها، مهار عمل آنزیم‌ها بسیار دشوار می‌باشد و چنانچه شرایط خشک کردن گیاه کنترل شده نباشد سبب از بین رفتن بخش عمده مواد خواهد شد سیناروپیکرین عمده‌ترین لاکتون متعلق به این دسته می‌باشد.
ـ فلاونوئیدها
ـ اسیدهای آلی بویژه اسید الکل‌ها دسته دیگر از ترکیبات موجود در آرتیشو بوده و بنا بر نظر برخی از محققین بخش عمده‌ای از آثار فارماکولوژیک این گیاه را سبب می‌گردد.

خواص درمانی

برگهای کنگر فرنگی بعنوان عضو داروئی گیاه مصرف می‌شود. در اولین سال رویش برگهای بسیار بزرگ به شکل طوقه‌ای بوجود می‌آید. برگهای سالهای اول به ویژه برگهای مربوط به پایه‌هائی که هنوز گل نداده‌اند جهت مصارف داروئی ترجیح داده می‌شود.
زمان جمع‌آوری: بررسی‌ها نشان می‌دهد که برگهای جوان سال اول رویش از لحاظ داروئی حائز اهمیت بوده و بهترین زمان جمع‌آوری آنها تابستان می‌باشد. زیرا در این فصل برگها دارای کمترین مقدار آب بوده و رگبرگ میانی آنها بسیار کوچک می‌باشد. برگهای پائیزی در سطح خود ارزش داروئی چندانی ندارند، زیرا به دلیل غنای گیاه از آنزیم‌های اکسیداز مختلف، حذف آب اضافی برگها و خشک کردن آنها، گونه‌ای که ماهیت ترکیبات پلی‌فنلی آن‌ها حفظ می‌گردد بسیار دشوار می‌باشد. بهترین روش برای خشکاندن و جذب رطوبت برگها، استفاده از برگهای تابستانی فاقد رگبرگ میانی بزرگ، گستردن آنها به صورت قشرهای نازک در دمای ۴۰ درجه سانتیگراد و استفاده از تهویه قوی می‌باشد آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگ‌ها و قسمت سوط آن است که بنام قلب آرتیشو معروق می‌باشد.
آرتیشو:
۱) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می‌کند.
۲) ترشح صفرا را افزایش می‌دهد.

۳) از جمع شده چربی در کبد جلوگیری می‌کند و آنهایی که کبد چرب دارند بهتر است از آرتیشو استفاده کنند.
۴) یرقان مزمن را درمان می‌کند.
۵) تقویت کننده بدن است.
۶) موجب دفع ادرار می‌شود.
۷) تب بر است.
۸) در درمان رماتیسم مؤثر است.
۹) یبوست‌های ناشی از عدم صفرا را درمان می‌کند.
۱۰) در درمان ورم روده مؤثر است.
۱۱) باعث دفع سنگهای کیسه صفرا می‌شود.
۱۲) نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
۱۳) کلیه و مثانه را گرم می‌کند.
۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می‌برد.
۱۵) باعث هضم غذا می‌شود.
۱۶) بیماری‌های کبدی را درمانیم کند.
۱۷) کلسترول خون را پائین می‌آورد.
۱۸) داروی لاغری است و کسانیکه می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز آرتیشو بخورند.
۱۹) سرگیجه را برطرف می‌کند.
۲۰) آنهائیکه گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو را بخورند آنرا برطرف می‌کند .
۲۱) مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند.
۲۲) در درمان میگرن مؤثر است.
۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید درد.
۲۴) نقرس را برطرف می‌کند.
۲۵) آرتیشو رگ‌ها را تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می‌کند.
۲۶) در برطرف کردن اگزمت مؤثر است.
۲۷) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید درد.
۲۸) سموم بدن را دفع می‌کند.
۲۹) زخم‌های ریه و روده را درمان می‌کند.

۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو آر برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید.
۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید.
۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می‌کند.
۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدر سه فنجان در روز استفاده کنید.

طبع آرتیشو گرم است. آرتیشو دارای خواص مقوی، مقوی معده، ضد کم خونی، اشتهاآور، ادرار آور، صفرا بر، ضد رماتیسم، ضد استسقاء، مقوی قوه باه و تب‌بر می‌باشد.

در اختلالات کبدی نظیر یبوست‌های ناشی از عدم دفع صفرا، وجود صفرا در خون، ورم روده، تصلب شرایین یا آترواسکلروز، عوارض ناشی از کمبود ویتامین ث, پیدایش تخمیرات و مسمومیت‌های ناشی از دفع مواد از روده، رماتیسم، یرقان مزمن، سنگ‌های صفراوی، بیماری‌های ناشی از افزایش کلسترول‌خون، احتقان کبدی، احساس صدا در گوش، بیماری‌های‌کبدی، مرض‌قند ناشی از نارسایی، اعمال کبد، چاقی، اختلالات یائسگی، اسهال، سردردهای‌یکطرفه (میگرن)، آسم، سنگ کلیه، کمی دفع ادرار، بیماری‌های پوستی نظیر اگزماء، التهاب و ورم پوست بدن و... اثرات مفیدی ظاهر می‌کند.

کنگر فرنگی به علت ادرار آور و تب‌بر بودن در درمان عفونت های‌کلیوی، نقرس بیماری‌های عفونی به کار برده می‌شود. میزان اوره و کلسترول خون را پایین می‌آورد و از این‌رو صاف‌کننده خون است.

در بیماری‌های آنژین، گریپ، تب‌های گرمسیری موجب دفع سموم از بدن از طریق ادرار و بهبود بیماری می‌شود.

آرتیشو مقوی سلول‌های کبدی بوده و با تحریک سلول‌ها قدرت ضد سمی آنها را افزایش می‌دهد. مصرف زیاد آن موجب کاهش اوره و کلسترول خون می‌شود. اسن گیاه را به مقدار زیاد در نارسایی کبد و کلیه‌ها، احتقان کبد، سنگ کلیه و کیسه صفرا، مسمومیت و اختلالات خون مصرف می‌کند. آرتیشو به سبب دشتن ویتامین‌های آ و ب جذب مواد غذایی را تسهیل نموده و تعادل عصبی را بر قرار می‌سازد و بر روی غدد درون ریز یا آندوکربن اثر مساعد دارد.

آرتیشو مغذی و محرک اشتهاست و گرد ریشه‌اش تب‌بر است. آب برگ آرتشیو خاصیت ادرار آور و مقوی عمومی (تقویتی) دارد. دم‌کرده ۴۰ تا ۵ گرم برگ آرتیشو در یک لیتر آب جوش به‌مدت ۲۰ دقیقه مخلوط با عسل در مورد نارسایی‌های کبدی یا به‌عنوان ادرار آور و ضد رماتیسم همراه با هر وعده غذا یک فنجان تناول شود.

جوشاندۀ ۱۵ الی ۲۰ گرم ریشۀ آرتیشو به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب‌همراه با عسل به‌عنوان ادرار آور، ضد استسقاء (آب آوردگی)، سنگ کلیه و نقرس پس از هر وعده غذا یک فنجان تناول شود. دم کرده ۵ گرم آرتیشو در دو لیوان آب جوش صبح و ظهر و شب یک استکان جهت درمان احساس صدا در گوش تناول شود.

۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب سرد صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان با کمی شکر جهت رفع خستگی و بیحالی زنان یائسه و مورمور شدن اندامها جوشاندهٔ تناول شود.
برگ‌های بدون زائده زیر گل خوراکی آرتیشو، ۵ درصد، ۲۰ دقیقه جوشانده، سه فنجان در روز جهت درمان اسپاسموفیلی (تحریک پذیری شدید عصبی عضلانی) به بیمار بدهند.
دم کرده ۱۰ گرم آرتیشو در یک لیوان آب جوش قبل از هر غذا جهت درمان افزایش کلسترول خون تناول شود.
جوشانده ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب صبح و ظهر و شب با کمی‌شکر جهت درمان بیماری‌های کبد، زردی، قولنج، سنگ‌های صفراوی و آب‌آوردن شکم تناول شود و تا بهبودی کامل ادامه دهند.
جوشاندهٔ ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب، صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان قبل از غذا با کمی شکر جهت پیشگیری درمان سفتی جدار شرایین تناول شود.
آرتیشو محرک اشتها است و مغذی است و برای افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند به اندازه کسانی که کار دستی می‌کنند مفید است. و به خاطر اثر مفیدش روی کبد و روده‌ها، مصرفش توصیه شده است. آرتیشو میزان اوره و کلسترول خون را پایین می‌آورد و از این رو تصفیه کننده خون است.
برای درمان یرقان، کبد، نفخ، سنگ صفرا، تصلب شرایین، و اختلالات قاعدگی تجویز شده است. و به خاطر خواص ادرار آوری و تب بر بودنش می‌توان آن را برای درمان عفونت‌های کلیوی، نقرس و بیماری‌های پوستی و بیماری‌های عفونی بکار برد. گرد ریشه‌اش خاصیت تب بری دارد.
و به علت وجود اینولین در رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت اثرات مفید دارد.



دم کرده ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ آرتیشو را به مدت بیست دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید. با عسل شیرین کنید. همراه هر وعده غذا یک فنجان دم کرده بنوشید. در مورد نارسایی‌های کبدی یا به عنوان ادرار آور و ضد رماتیسم به مصرف می‌رسد.

آب برگ

برگ‌های آرتیشو را آنقدر بکوبید تا آبش گرفته شود. یک قاشق چای خوری از این آب را پس از غذا به عنوان ادرار آور و مقوی عمومی بنوشید.
۱۵ تا ۲۰ گرم ریشه آرتیشو را به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده و با عسل شیرین نمایید سپس در وعده غذا یک فنجان به عنوان ادرارآور و ضد استسقاء، سنگ کلیه و نقرس بنوشید.
شیره برگ آرتیشو دارای املاح مختلف معدنی و سینارین است که مصارف درمانی فراوان دارد. اوره خون و مقدار درصد غیر طبیعی کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
بهتر است زنان در طی دوران شیر دادن از مصرف آرتیشو خودداری منایند زیرا ترشح شیر را کاهش می‌دهد.

مضرات

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

عوارض جانبی

درماتیت تماسی از عوارض جانبی مهم آرتیشو به حساب می‌آید. سیناروپیکرین و سایر لاکتون‌های سزکوئی‌ترپنی، آلرژن‌های قدرتمند آرتیشو می‌باشند و عصاره خالص شده و فرآورده‌های خاص این گیاه که حاوی مقادیر بیشتری از لاکتون‌های مزبور هستند سمی‌تر از عصاره‌های تام آن می‌باشند. مقدار LD۵۰ عصاره تام بیش از ۱۰۰۰mg/kg و عصاره‌های خالص‌سازی شده ۲۶۵mg/kg (موش صحرائی، تزریق داخل صفاقی) است.

افرادی که به گیاهان خانواده کاسنی حساسیت دارند بایستی از مصرف آرتیشو اجتناب کنند. علیرغم اینکه هیچگونه مدرکی دال بر سمیت این گیاه در دوران حاملگی و شیردهی وجود ندارد با این حال از مصرف بیش از حد در طی این دوران بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در بیماریهای انسدادی کیسه صفرا ممنوع است.

موارد استعمال در پزشکی گذشته: در طب گذشته ایران هیچگونه گزارشی برای این گیاه دریافت نشده است.

آثار فارماکولوژی: در مطالعات حیوانی به عمل آمده بر روی موش صحرائی، اثرات صفرا آوری، پائین‌آورنده کلسترول و چربی خون به اثبات رسیده است که احتمالاً به غلظت مشتقات مونوکافئیل کینیک نظیر اسید کلروژنیک و نئوکلروژنیک بستگی دارد. بررسی‌های in-vivo بر روی موش صحرائی نشان داده که مصرف عصاره‌های آرتیشو به صورت خوراکی قبل از مصرف تتراکلرومتان قادر است کبد این جاندار را در مقابل آسیب ناشی از تتراکلرومتان محافظت کند. همچنین اثر Hepatoregene rating برای عصاره‌های مائی آرتیشو که به صورت خوراکی مصرف شود گزارش گردیده است.

عصاره آرتیشو می‌تواند تعداد سلولهای دو هسته‌ای کبد و غلظت RNA داخل سلولی را افزایش دهد. بر اساس این مطالعات سینارین تنها ترکیبی است که فعالیت محافظت‌کننده سلولی و محافظت‌کننده کبدی برجسته‌ای از خود نشان می‌دهد. سینارین تأثیری در مقدار کلسترول و تری‌گلیسیریدها سرم نداشته است. سینارین تنها در دوزهای بالا مؤثر بوده و دوام اثر آن نسبتاً کوتاه است. سینارین یک دی‌استر است و در برابر استرازهای موجود در خون و مایعات بافتی بسیار حساس بوده و هیدرولیز می‌شود؛ بنابراین تجزیه سینارین توسط استرازها می‌تواند دوزهای بالای مورد نیاز جهت فعالیت‌های بیولوژیک را توضیح دهد. نتایج اولیه نشان می‌دهد که سینارین کلسترول را از طریق افزایش دفع صفراوی استرول‌ها و نیز با افزایش ترشح و تخلیه صفرا کاهش می‌دهد. گرچه سینارین به طور کلاسیک مسبب اثرات آرتیشو محسوب می‌شود. با این حال برخی محققین مشتقات مونوکافئیل کینیک نظیر اسید کلروژنیک و اسید نئوکلروژنیک را مؤثر دانسته و برخی ثابت نموده‌اند که مخلوط اسید الکل‌های موجود در گیاه اثر تنظیمی بر ترشح صفرا دارند.

محققان روسی در سال ۱۹۷۰ در گزارشی اعلام کرده‌اند که قسمت هوائی و خوردنی گیاه کنگرفرنگی در سگها خاصیت ضد التهاب نشان داده است.

موارد احتیاط

افرادی که به گیاهان خانواده کاسنی حساسیت دارند بایستی از مصـرف آرتیشـو اجتنـاب نماینـد زیـرا ممکن است سبب بروز عوارض آلرژیک شدید گردد. علیرغم این که هیچگونه مدرکی دال بر سـمیت گیاه طی دوران حاملگی و شیردهی وجود ندارد با این حال از مصرف بیش از حد آرتیشو در طی دوران یاد شده بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در بیماریهای انسدادی کیسـه صـفرا ممنـوع اسـت.



کنگرک کوهی Cirsium Arvense



معرفی گیاه

نامهای دیگر
کنگر باغی- کنگر وحشی - کنگر صحرایی



کنگرک کوهی گیاهی علفی و پایا با ساقه‌ای بزرگ، راست وکاملا پوشیده از برگهای تیغ دار و نیزهای است.

روی برگها بدون پرز و پشت آن سفید و پرز دار است. در انتهای ساقه‌های آن غنچه‌های گرد تیغ داری که از گلهای آبی متمایل به بنفش می‌رویند. میوه آن فندقه و پرز دار است. موطن اصلی آن منطقه مدیترانه بوده و از قدیم مصریان، یونانیان ورومیها آن را می‌شناختند. در حال حاضر این گیاه به عنوان یک سبزی خصوصاً در قسمتهای جنوب غربی اروپا کشت می‌شود. برای مصارف دارویی برگهای آن را هنگا می که گل داده باشد می‌چینند ودر سایه روی سبد پهن می‌کنند و یا در خشک کن در دمای با حداکثر ۴۵ درجه خشک می‌کنند.





ترکیبات شیمیایی

برگهای خشک آن دارای یک عصاره تلخ، سینارین، لعاب، تانن ها، اسیدهای آلی و ویتامین آ می باشند.

خواص درمانی



کنکرک کوهی مسهل صفرا بوده و برای بیماری‌های مجاری صفرا و هپاتیک مفید هستند. از این گیاه علیه بیماری زردی استفاده می‌شود که در بهبود بیماری مؤثر است.

برگهای این گیاه مقدار قند موجود در خون را کاهش می‌دهد که به همین خاطر بعنوان کمک درمان در رابطه با بیماری دیابت از آن استفاده می‌شود.

همچنین اثر ضد اسکلروتیک داشته ودر ساخت نوشابه‌های تلخ ولیکور ها بکار می‌رود. در مصارف خارجی از عصاره تازه آن در درمان اگزما و ناراحتیهای پوستی استفاده می‌شود. از پایه برگها و همچنین قسمتهای سفید برگ بعنوان سالاد استفاده می‌شود نوع دیگری از این گیاه به نام رورش داده و از براکته های گوشتی آن به عنوان سبزی لوکس استفاده می‌شود.

کور Capparis Spinosa

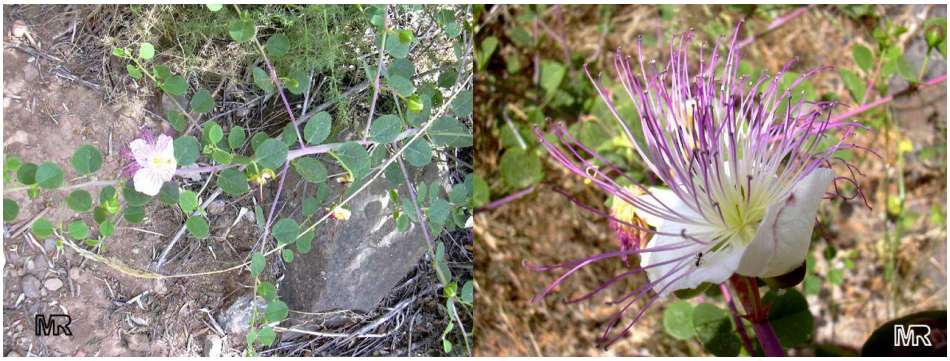
نام انگلیسی: Common Caper-Bush



معرفی گیاه

گیاهی زیبا، دارای شاخه‌های متعدد، پوشیده از کرک و به طول ۱ تا ۱/۵ متر است.
انشعابات ساقه گیاه از یک ناحیه چوبی شده که در واقع قاعده ساقه محسوب می‌شود.
منشاء گرفته، وضع غالباً" گسترده بر روی زمین پیدا می‌کند.
برگهای آن ساده، عاری از دندانه به رنگ سبز روشن و دارای دو زائده خارمانند (استیپول) در محل اتصال دمبرگ به ساقه است.
گلهای درشت آن، رنگ سفید مایل به گلی دارد.
در داخل پوشش گل تعداد فراوانی پرچم دراز وجود دارد.
میوه آن که در قسمت انتهایی یک زائده دراز (نهنج) بوجود می‌آید، بیضوی، گوشتدار ودر آغاز به رنگ سبز روشن است ولی تدریجاً مایل به قرمز می‌گردد.

منشاء این گیاه برخی از نواحی آسیا بوده ودر برخی از نواحی مدیترانه اقدام به کشت آن مـی‌کننـد، در ایران در نواحی مختلـف از جملـه دامنـه‌هـای البـرز، بلوچسـتان و شـیراز و خراسـان نیـز مـی‌رویـد. در اراضـی متروکـه و دامنـه‌هـای نسـبتاً خشـک کوهسـتانهای کـم ارتفـاع یافـت مـی‌شـود.



خواص درمانی

قسمت مورد استفاده گیاه جوانه‌ها یا تکمه‌های مولد گل آن است که در صنایع غذایی خوابانیده آن در سرکه مصرف بسیاری دارد.
پوست ریشه گیاه در بیماریهای مربوط به کبد وطحال مصرف می‌شود و از آن به عنوان مدر، قابض و مقوی استفاده می‌شود.



مطالعات جدید اثر مفید آن رادر هیستری و حالات عصبی و نیز در درمان بیماری هپاتیت تأیید کـرده است.

کوشاد (ژانسیان) Gantian

نام علمی Gentiana Lutea



معرفی گیاه

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



محمد بن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز از این گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می‌کرد. کوشاد گیاهی است علفی، چند ساله و بسیار زیبا، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای و سبز که بلندی آن به حدود ۵/۱ متر می‌رسد. این گیاه بحالت خودرو در دشت‌ها و کوهستانهای اروپا و اُسیا می‌روید.

برگهای کوشاد سبز رنگ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده‌اند و برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ می‌باشد. گلهای آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگهای ظاهر می‌شود.

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است.

این ریشه ضخیم، گوشتی و برنگ زرد تیره و یا قهو ه ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بویی نامطبوع است. برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلاً سه ساله باشد تا اثر داشته باشد.



ترکیبات شیمیایی

کوشاد دارای ماده‌ای شیمیایی بنام آماروجنتین می‌باشد که بسیار تلخ است.

بطوریکه اگر این ماده را با ۵۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخ آن حس می‌شود.

ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر می‌باشد:

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



خواص درمانی

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) اشتها را تحریک می‌کند

۲) کوشاد گلبول‌های قرمز و سفید خون را زیاد می‌کند بنابراین برای معالجه کم خونی و بیماریهای عفونی بکار می‌رود.

۳) اثر ضد تورم درد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می‌شود

۴) تب بر است

۵) بیماری مالاریا را برطرف می‌کند

۶) درد نقرس را برطرف می‌کند

۷) حرارت و رطوبت را زا بدن خارج می‌سازد

۸) فشار خون را پائین می‌آورد



۹) ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌کند
۱۰) تقویت کننده معده و بدن است
۱۱) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می‌کند
۱۲) گرفتگی روده‌ها را باز می‌کند
۱۳) ادرار آور است
۱۴) ضماد کوشا با سرکه برای از بین ژبردن لکه‌های پوست مفید است
۱۵) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است
۱۶) ورم طحال را برطرف می‌کند
۱۷) خون را تصفیه و تمیز می‌کند
۱۸) درمان کننده زردی و یرقان است








طرز استفاده

جوشانده: مقدر ۲۰ گرم ریشه خرد شده کوشا را در یک لیتر آبجوش ریختـه بگذاریـد بـرای مدت ۲۰ دقیقه بـآرامی بجوشـد، سـپس آنـرا صـاف کنیـد. مقـدر مصـرف ایـن جوشـانده یـک فنجـان قبـل از هـر غـذا اسـت.
دم کرده: مقدرا ۵ گرم ریشه کوشاد را در یـک لیتـر آبجـوش ریختـه و بگذاریـد چنـد سـاعت بمانـذ. سـپس آنـرا صـاف کـرده و اسـتفاده کنیـد.
تنطور: این تنطور را می‌توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریدری کنیـد. مقدر مصرف آن ۱۰–۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

مضرات

مصرف بـیش از حـد کوشـا ممکـن اسـت باعـث تحریـک معـده و بوجـود آوردن حالـت اسـتفراغ و دل بهـم خـوردگی شـود. زنـان بـاردار و مـادران شـیر ده نبایـد از ایـن گیـاه اسـتفاده کننـد.
کوشاد یا جنتیانای زرد گیاهی است از راسته کوشادیان[۱]، از تیره گل کبوتریان[۲]. سرده (جنس) این گیاه بسیار بزرگ است و شامل ۴۰۰ گونه می‌شود.
زکریای رازی برای درمان از این گیاه بهره زیادی می‌برد
کوشاد شمالی (Gentiana amarella)
کوشاد زرد بزرگ (Gentiana lutea)
کوشاد مرداب (Gentiana pneumonanthe)
کوشاد پازهر (Gentiana asclepiadea)
کوشاد بطری (Gentiana clausa)
کوشاد بهاری (Gentiana verna)

کیسه کشیش Capsella Bursa-Pastoris



معرفی گیاه

گیاهی علفی یکساله یا دو ساله به بلندی ۶۰–۱۰ سانتی متر – برگهای این گیاه که در پای ساقه به شکل گروهی از ناحیه یقه خارج می‌شود پهن و دارای بریدگی‌های و چاک‌های نا منظم است.



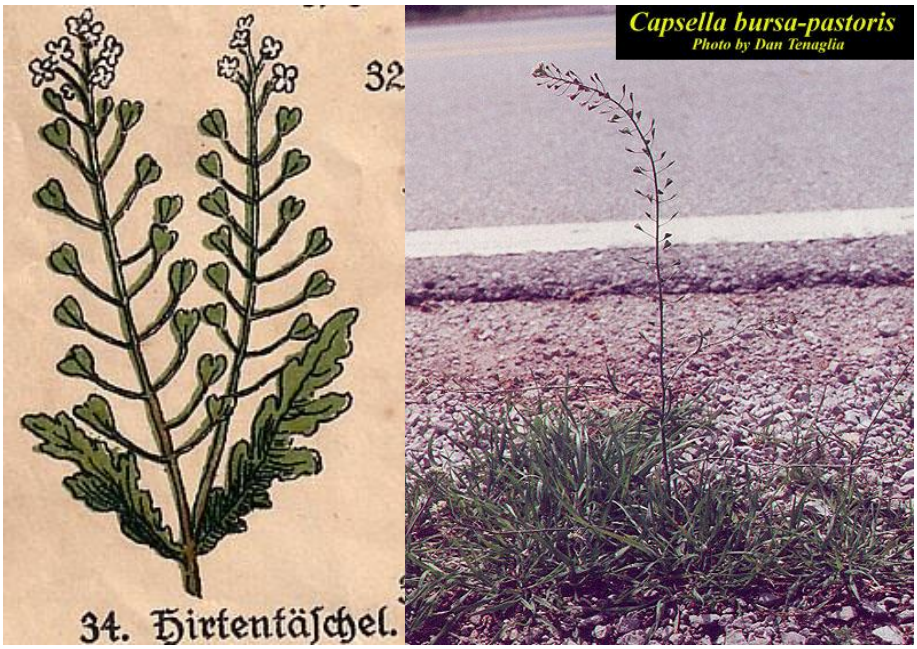
گلهای آن کوچک و سفید رنگ و در تمام سال گیاه گل می‌دهد.
میوه آن به شکل خورجین یا کیسه کوچکی کـه پـس از رسیدن شکاف بر می‌دارند.
کیسه کشـیش (نـام علمـی: Capsella bursa-pastoris) یکی از گیاهان است.



کیسه کشیش در ایران از جمله در بلنـدی‌هـای بـالای ۲۵۰۰ متـر در اسـتان کهگیلویـه و بویراحمـد می‌روید
پراکنش: ۲۰ کیلو متری شرق خرم آباد – اکبر آباد ۱۴۲۰ متر–ملاوی ۹۵۰ متر خرم آبـاد ۱۲۰۰ متـر.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه محتوی کولین – استیل کولین – یک الکالوئید – بورسین – اسیدهای آلی و تانن می‌باشد.



خواص درمانی

شاخه برگ دار آن را در اوایل گلدهی گیاه همراه با برگهای زمینی‌اش با دست چیده و پس از تمیز کردن به صورت لایه‌های نازک پهن نموده و خشک می‌کنند.
درجه حرارت بایستی پایین‌تر از ۴۰ درجه سانتی گراد باشد. گیاه خشک شده را در جای خشک و در ظرف در بسته نگهداری می‌کنند.
این گیاه اثرات همچمون قابض و بند آورنده خون داشته و از آن برای توقف خونریزی معده – ریه رحم استفاده می‌شود که ضمن مدر بودن بر روی عضلات صاف رحم نیز اثر می‌گذارد و در خونریزهای رحم و ناراحتیهای کلیوی و ادراری بکار می‌رود.
کیسه کشیش حاوی اسید بورسامیک بوده که دارای اثر بند آورنده خون است.

کیوی KIWI

نام علمی: Actiniadia Deliciosa
خانواده: Actiniadiaceae




معرفی گیاه

درخت کیوی گیاهی نیمه گرمسیری و خزان کننده است. ولی به سرما مقاوم بوده و تا دمای ۱۸ درجه زیر صفر را تحمل می‌کند.

این گیاه دوپایه، خزنده، بسیار پر شد بوده و در صورتی که قیم نداشته باشد به صورت بوته‌ای قرار می‌گیرد. استان مازندران و گیلان در ایران تنها مکان‌هایی هستند که تمام شرایط آب و هوایی رشد این درخت را دارند.کیوی یک گیاه دوپایه بوده و گرده افشانی آن توسط باد و حشرات انجام می‌شود ولی زنبور عسل به عنوان حشره‌ای ویژه برای گرده افشانی گل‌های کیوی می‌باشد که باید بسیار مورد توجه قرار گیرد.

ریشه‌های کیوی بزرگ و گوشتی می‌باشند. برگ‌های کیوی دارای پرزهایی است که بر روی تبخیر و تعرق، آفات و بیماری‌ها و تبادل گازی گیاه تأثیر می‌گذارند. برگ‌ها در کیوی مهم می‌باشند، چرا که نسبت بین سطح برگ بر اندازه نهایی میوه تأثیر مستقیم دارد. رشد جوانه‌ها در درخت کیوی همانند درخت انگور می‌باشد و گل‌های آن بر روی شاخه‌های فصل جاری تشکیل می‌شوند.



کیوی از درختانی است که سال آوری دارد و ازدیاد محصول در یک سال سبب کاهش محصول در سال‌های آینده می‌گردد.

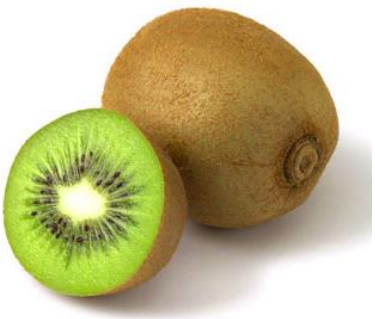
دوره نونهالی درخت کیوی ۳ الی ۴ سال می‌باشد. تکثیر درخت کیوی: افزایش به وسیله بذر، قلمه، پیوند و کشت بافت صورت می‌گیرد .در افزایش توسط بذر جنسیت کیوی را تا زمان به گل رفتن یعنی ۷ سالگی نمی‌توان تشخیص داد به همین دلیل خیلی مفید نمی‌باشد.

در افزایش توسط قلمه، قلمه چوب نیمه سخت آن را اواخر بهار تا اواسط تابستان گرفته و در سیستم مه افشان قرار می‌دهند.

گل در کیوی: گل‌های کیوی سفید رنگ بوده که در نهایت به زرد طلایی تغییر رنگ می‌دهند و هیچگونه شهدی ندارند اما رایحه خوشبویی را تولید می‌کنند. البته به دلیل نداشتن شهد برای زنبورهای عسل جذاب نیستند و به همین دلیل گرده افشانی درخت کیوی با مشکل مواجه می‌گردد. بایستی توجه داشت که گل‌ها در پایه نر زودتر از پایه ماده باز می‌شوند و این یکی از روش‌های تشخیص گیاه نر می‌باشد.

هرس درخت کیوی: برای گلدهی بیشتر بایستی درخت کیوی را هرس کرد، که هرس تابستانه و استفاده از کند کننده‌های رشد سبب تحریک گیاه برای گلدهی بیشتر می‌شود .البته از پاهنگ برداری نیز استفاده می‌گردد.

تولید میوه: تعداد گل در کیوی بسیار زیاد است ولی تعداد کمی از آنها به میوه تبدیل می‌گردند. از عوامل آن عدم گرده افشانی، سقط جوانه گل، عدم تأمین نیاز سرمایی، متعادل نبودن نسبت بین برگ و میوه می‌باشند. شاید مهمترین مسئله در پرورش کیوی گرده افشانی گل‌های آن باشد چرا که رابطه مستقیم با تعداد و اندازه نهایی میوه دارد.



برای گرده افشانی بیشتر هم راههای زیادی است که از جمله مبارزه با علف‌های هرز به دلیل داشتن گل‌های جذاب‌تر از گل‌های کیوی، رعایت اصول فاصله درختان گرده دهنده و گرده پذیر و راههایی برای جذب حشرات و بویژه زنبور عسل به باغ خود. البته فراموش نکنید برای افزایش میوه در کیوی گرده افشانی به صورت مصنوعی هم انجام می‌گردد.

ترکیبات شیمیایی

این میوه سبز رنگ با پوستی کرکدار دارای مقادیر زیادی ویتامین ث است.
ویتامینA ، E و پتاسیم، فولیک اسید، آهن نیز دارد.
به دلیل وجود آنزیم‌هایی که در کیوی وجود دارد از آن برای نرم کردن گوشت استفاده می‌کنند که در اثر حرارت به سرعت از بین می‌رود. (دوستداران آشپزی حتماً از این روش برای نرم و ترد کردن گوشت استفاده کرده‌اند).
سعی کنید کیوی را به همراه لبنیات مصرف نکنید.



خواص درمانی

کیوی حلقه شده کیوی سرشار از ویتامین ث می‌باشد. مقدار پتاسیم آن از نظر وزنی تاحدی کمتر از موز است. همچنین دارای ویتامین A، ویتامینE ، کلسیم، آهن و فولیک اسید می‌باشد. کیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپایین است که ازنظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی زا باشد. بویژه افرادی که به پاپایاس یا آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هم هستند.

این آنزیم که براثر پختن میوه به سرعت از بین می‌رود استفاده از کیوی خـام را در دسـرهای حـاوی شیر یا هر محصول لبنی دیگر نامناسب می‌کند.
این آنزیم در عرض چند دقیقه درحالیکه بوی بسیار بدی تولید می‌نماید شروع به حل کردن پـروتئین شیر می‌کند.



فواید مصرف کیوی قرمز

گـروهـی ازمـحقـقـان ایتالیایی و نیوزیلندی می گـوینـد نـوعـی کیوی که به تـازگـی پـرورش داده شـده, قـرمــز رنـگ و حـاوی مقــادیــر زیــادی انتوسیانین است کـه خـواص ضـد اکـسیــدان بسیار قوی دارد و می‌تواند انسان را در مقابل بیماری‌های قلـب و عـروق و سـرطان محافظـت کنـد.



به طور کلی کیوی از جملـه میوه‌های مورد علاقه بسیاری ازمـردم اسـت که مقـادیر زیـادی از مـواد مغذی را در خـود جای داده است. وجود مواد انتی اکسیـدان از آسیـب سلول‌ها جلـوگیـری مـی‌کنـد واز بروزسـرطان‌هـا جلـوگیری مـی‌کنـد. همـه انـواع کیـوی دارای مـواد انتـی اکسـیدان هسـتند.



عصاره میوه «کیوی» ضد سرطان

طبق تحقیقات به عمل آمده بر خلاف نظر عده‌ای که عصاره کیوی را سرطان زا می‌دانند، ثابت شـده است که میوه مذکور نه تنها سرطان زا نیسـت بلکـه خـواص آنتـی موتـاژنی (ضـد جهشـی) و آنتـی کانسراژنی
(ضد سرطانی) نیز دارد.
عصاره میوه کیوی در مقابل جهش‌زایی سوپرموتاژن زمی متیل سـولفات (DMS) کـه دارای خـواص سرطان زایی و جهش زایی شدید می‌باشد تا ۷۴ درصد خاصیت ممانعت کنندگی از خود نشان می‌دهد. علت خاصیت ضد جهشی میوه کیوی، وجود کلروفیلین، ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های طبیعی و نیـز ید بالای آن می‌باشد. شایع‌ترین سرطان‌ها سرطان‌هـای مـری و معـده اسـت کـه بـه نـوع تغذیـه و عادتهایی غذایی وابسته است و مصرف مواد ضد سرطانی طبیعی در مهار و کنترل آنها مفید می‌باشد .
ویتامین C موجود در کیوی دو برابر پرتقال و میزان مواد مغذیان هشت برابر سیب است. افرادی کـه حداقل دوتا سه ماه به طور مرتب کیوی مصرف می‌کنند میزان لختـه خـون و کلسـترول خـون انهـا کاهش میابد. مصرف روزانه دوعدد کیوی مفیدتراز مصرف روزانه یک عدد آسپرین برای بیماران قلبی یا پیشگیری از حملات قلبی است. میوه کیوی همچنین با داشتن انتی اکسیدان فراوان خاصـیت ضـد سرطانی بسیاری دارد.

گردو WALNUT

نام علمی Juglans Regia



معرفی گیاه

گردو در ختی است زیبا وسایه افکن که بعنوان درخت زینتی بکـار مـی‌رود. ایـن درخـت در منـاطق معتدل دنیا رشد و پرورش می‌یابد.



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

میوه گردو ، گرد و در دارون مغز قرار درد و در فاصله‌های پدره های نازکی قرار گرفته است. قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می‌باشد

درخت گردو هنگامیکه به سن بیست سالگی می‌رسد شروع به میوه دادن می‌کند و بلاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی درد. از تمام قسمتهای درخت گردو استفاده طبی به عمل می‌آید.

گِردو نام علمی: جنس (Juglans) درختی است گلدار (Magnoliophyta) از رده دولپه‌ای‌ها (Magnoliopsida)، از تیره درختان توس (Fagales) خانواده گردوها.(Juglandaceae) نام گردو به هر گونه درخت از خانواده گردو اطلاق می‌شود.

آن‌ها درختانی برگریز هستند به ارتفاع ۴۵–۱۰ متر، با برگهای شانه‌ای به طول ۹۰–۲۰ سانتیمتر، تعداد ۲۵–۵ برگچه و جوانه‌ها دارای درونه حفره دار هستند که این ویژگی در همه بال‌میوه‌ای‌ها (Pterocarya) مشترک است بجز گردوهای امریکایی (Carya) در همین خانواده.



شاید معروف‌ترین اعضای این رده گردوی سیاه (Juglans Nigra) متعلق به شرق امریکـای شـمالی و گردوی ایرانی یا معمولی (Juglans Regia) که بومی بالکان در جنوب شـرقی اروپـا، مرکـز و جنـوب غربی آسیا تا هیمالایا و جنوب غربی چین است، باشد.
گردوی معمولی را درامریکا اغلب ولی به صورت نادرست گردوی انگلیسی می‌نامند.
(این گونه بومی انگلیسی نیست)
این دو گونه از نظر چوب قابل توجهی که دارند دارای اهمیت می‌باشند. گریبانه‌های گردو به علت دارا بـودن مقـدار زیـادی رنـگ زرد – قهـوه‌ای، منبـع مهمـی بـرای رنـگ بـه شـمار مـی‌رود. دانه تمامی گونه‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد و سایر گونه‌ها، خوراکی هستند اما گردوهایی که در فروشگاهها موجود می‌باشند از نوع گردوی ایرانی هستند. نوع باغی که به جهت پوسته‌های نازک مغز. پایداری در مناطق معتدله انتخاب گشت را گهگاه گردوی کارپات می‌نامند.



گردو سرشار از روغن است و بصورت گسترده هم به شکل تازه و هم در غذا خورده می‌شود. آن‌هـا را باید در مکانهای خشک و خنک نگهداری کرد چون در شرایط گرم در مدت چند هفته- بویژه پـس از کندن پوسته آن، فاسد می‌شوند.

ترکیبات شیمیایی

مغز گردو دارای چند اسید آلی، مقدر کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامینهای A,B,C,D,E می‌باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدر کمی (۱۲٪) آرسنیک است.



برگ درخت گردو دارای ۳ درصد اینوژیت، اسید الاژیک، اسید گالیک و اسانسی با بـوی مخصـوص و مقدری پارافین، تانن، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسـیم، منیزیـوم، بـاریوم و همچنـین کاروتن است.

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

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



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



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



خواص درمانی

گردو یکی از انواع آجیل‌ها می‌باشد که بیشترین فایده را برای قلب دارد. نه تنها فاقد چربی‌های اشباع شده می‌باشند بلکه حاوی امگا ۳ نیز می‌باشند. یک مشت گـردو، دارای امگـا ۳ بیشـتری نسـبت بـه ۳۰ گرم ماهی قزل آلا دارد.

امگا ۳ موجود در گردو از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلـوگیری کـرده و لختـه‌هـای خـونی موجـود در شریان‌های قلب را از بین می‌برد. در حالی که امگا ۳ از آرتروز و افسـردگی جلـوگیری مـی‌کنـد شـما می‌توانید با مصرف گردو اسکی بروید، قـلاب بـافی کنیـد و در اوج پیـری بـا صـدای بلنـد بخندیـد. گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است روغن گردو کـه از قـدیم بـرای پخـتن غـذاها از آن استفاده می‌شد است روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایـم اسـت و باسـانی تند (اکسیده) می‌شود.

۱) گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است

۲) گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است

۳) گردو مسکن دل پیچه است

۴) اگر از گردو و عسل و مربا درست کنید برای اشـخاص لاغـر وتقویـت و تحریـک نیـروی جنسـی مفید است.

۵) مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می‌کند

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

۷) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است

۸) خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است

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

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

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

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

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

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

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

۱۶) قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می‌دهد.
۱۷) برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می‌برد.
۱۸) اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد
۱۹) چون گردو دارای مس می‌باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند
گردو میوه‌ای است که در علم تغذیه در طبقه‌بندی چربی‌ها قرار می‌گیرد، چرا که از گردو روغن با ارزشی حاوی اسیدهای چرب ضروری مانند آلفالینولینک به دست می‌آید که این اسیدهای چرب در کاهش کلسترول خون و تولید پروستاگلاندین‌ها نقش دارند و برای سلامت کارکرد سلول حیاتی هستند.
گردو طبیعتی گرم داشته، تصفیه‌کننده خون است و سبب تحریک جریان صفرا می‌شود. مصرف آن در رفع مشکلات روده مؤثر است و همچنین پوست گردو خواص ضد التهابی دارد. در گذشته از گردو برای درمان چرکین شدن مجاری بینی و حلق، ورم غدد لنفاوی، اگزما، آفت و ورم لوزه استفاده می‌شد.
گردوی سفیدیک ملین قوی است که از آن برای درمان یبوست استفاده می‌شود. گردو یکی از میوه‌های پر انرژی است ولی مصرف به اندازه آن سبب چاقی نخواهد شد. با توجه به اثرات مثبت آن بر کاهش کلسترول LDL و کمک به جریان خون و دارا بودن مقادیر قابل توجهی پتاسیم، مصرف آن به ویژه برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی- عروقی و سالمندان توصیه می‌شود. همچنین به دلیل داشتن مقادیر قابل توجه فسفر در قدرت یادگیری و حافظه بسیار مؤثر بوده و مصرف آن برای کودکان ودانش‌آموزان بسیار مفید است.



طرز استفاده

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

مضرات

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصاً گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولاً بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می‌شود ور نگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می‌شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود. براساس تحقیقات تازه خوردن گردو بعد از غذا ممکن است باعث کاهش آسیب‌هایی شود که غذاهای چرب به سرخرگ‌ها وارد می‌کنند.

تصور می‌شود گردو غنی از ترکیباتی باشد که تا حدودی از سفت شدن سرخرگ‌ها جلوگیری و به حفظ انعطاف پذیری آنها کمک می‌کند.

تیمی از محققان بیمارستان "کلینیکو" در بارسلون اسپانیا مصرف روزانه ۲۸ گرم گردو را توصیه کرده است.

نتایج این مطالعه که در نشریه "کالج آمریکایی قلب شناسی" چاپ شده است همچنین نشان داد که خواص گردو برای سلامتی از روغن زیتون بیشتر است.

بخشی از بودجه این تحقیق را "کمیسیون گردوی کالیفرنیا" تأمین کرده است.

محققان ۲۴ فرد بزرگسال را که سطح کلسترول خون نیمی از آنها نرمال و نیم دیگر کمی بالا بود مورد مطالعه قرار دادند.

به هر یک از دو گروه به فاصله یک هفته دو وعده سوسیس نمک سود (سالامی) پرچرب و پنیر داده شد. در یک وعده یک قاشق چایخوری روغن زیتون و برای وعده دیگر ۸ دانه مغز گردو به غذا اضافه شد.

آزمایش‌ها نشان داد که هم روغن زیتون و هم گردو به کاهش تورم و اکسیداسیون مضر در سرخرگ‌ها که ناشی از خوردن وعده غذایی پرچرب است کمک می‌کند.

انعطاف پذیری

تصور می‌شود که تورم و اکسیداسیون سرخرگ‌ها به مرور زمان باعث سخت شدن جداره رگ‌ها و افزایش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی شود.
با این حال افزودن گردو، برخلاف روغن زیتون، صرفنظر از میزان کلسترول همچنین به حفظ انعطاف پذیری و خاصیت ارتجاعی سرخرگ‌ها نیز کمک کرد.
اگر سرخرگ‌ها خاصیت ارتجاعی خود را حفظ کنند، در آن صورت هر وقت بدن نیاز به افزایش جریان خون داشته باشد می‌توانند گشاد شوند.
دکتر امیلیو رأس محقق اصلی این مطالعه گفت که مصرف غذاهای پرچرب تولید اکسید نیتریک توسط لایه داخلی سرخرگ را مختل می‌کند؛ ماده‌ای که وجود آن برای حفظ خاصیت انعطاف پذیری قلب لازم است.
گردو حاوی آرگینین، یک آمینو اسید است که بدن از آن برای تولید اکسید نیتریک استفاده می‌کند.
گردو همچنین حاوی آنتی اکسیدان ها و اسید آلفا-لینولنیک(ALA) ، یک نوع اسید چربی اومگا-۳ نباتی با خواص بهداشتی است.
دکتر رأس درحال شروع مطالعه دیگری است تا ببیند آیا "اِی آل اِی" گردو می‌تواند به کسانی که از ضربان نامنظم قلب رنج می‌برند کمک کند یا خیر.
وی هشدار داد مردم نباید هر چه می‌خواهند بخورند با این فرض که مصرف گردو بعد از غذا، تمام زیان‌های آن را جبران خواهد کرد.

احتمالاً گردو برای سلامت شریان‌ها از روغن زیتون هم بهتر است.

محققان اسپانیایی می‌گویند احتمالاً گردو برای سلامت شریان‌ها از روغن زیتون هم بهتر است.
به گزارش پایگاه اینترنتی "هلث دی نیوز"، محققان در این مطالعه به ۲۴ نفر یک شام پر چرب به همراه یک دسر غیرمعمول دادند.
این شام شامل ساندویچ سالامی و پنیر در نان سفید بعلاوه ماست پر چرب بود و برای دسر به نیمی از افراد شرکت‌کننده در این مطالعه پنج قاشق چایخوری روغن زیتون و به نیم دیگر ۴۰گرم گردو داده شد.
سونوگرافی نشان داد، پس از صرف این غذای چرب، شریان‌های افرادی که به عنوان دسر گردو خوردند نسبت به افرادی که روغن زیتون خورده بودند، قابلیت ارتجاعی بیشتری داشت.

سطح کلسترول خون ۲۴بزرگسالی که در این مطالعه شرکت کرده بودند، متفاوت بود و از سطح سالم تا نسبتاً بالا متغییر بود.

دکتر "امیلیو روس" مدیر "درمانگاه لیپید در بیمارستان کلینکو" در بارسلون گفت این مطالعه سازوکار تاثیرات مفید گردو را نشان می‌دهد.

به گفته روس، روغن زیتون و گردو هر دو بروز التهاب و اکسیداسیون در شریان‌ها پس از صرف یک غذای پر چرب را کاهش می‌دهند اما گردو انعطاف پذیری رگ‌های خونی را حفظ می‌کند در حالیکه روغن زیتون چنین کاری انجام نمی‌دهد.

وی بیشتر این خاصیت مفید را به "اسید آلفالینولنیک" linolenic acid" موجود در گردو "alpha نسبت داد.

این ماده مغذی شبیه اسیدهای چرب امگا ۳موجود در ماهی است.



فوائد مصرف گردو برای دیابتی‌ها

افراد مبتلا به دیابت که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند می‌توانند از فواید آجیل مذکور بهره مند شوند.

در حالی که مصرف آجیل برای افراد مبتلا به دیابت مضر است اما مصرف گردو توسط این افراد از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در آن‌ها پیشگیری می‌کند.

طبق تحقیقات واحد علوم پزشکی ایران، گردو با افزایش سطح HDL (کلسترول خون) در افراد دیابتی برای این افراد مفید بوده و مصرف آن توصیه می‌شود.

HDL از بروز بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی پیشگیری می‌کند، بنابراین افراد مبتلا به دیابت که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند می‌توانند از فواید آجیل مذکور بهره مند شوند.

محققان بر این باورند که مصرف گردو باعث بالا رفتن HDL کلسترون خون می‌شود، این امر از بروز بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی پیشگیری می‌کند.

نقش گردو در کاهش چربی‌های خون

گردو قابلیت پایین آوردن سطح کلسترول خون را دارد. از طریق مطالعات مختلفی که در سرتاسر جهان صورت گرفته است، فواید گردو روشن شده است. مصرف گردو نه تنها برای کاهش سطح کلسترول خون مفید است، بلکه هم‌چنین مصرف گردو باعث کاهش خطر بیما ری‌های قلبی و التهاب می‌شود.

به دلیل اینکه گردو حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا – ۳ (به خصوص اسید آلفا لینولئیک) و فیتو استرول‌هاست، برای قلب مفید می‌باشد .اسیدهای چرب امگا – ۳ از طریق افزایش سطح HDL و کاهش سطح LDL باعث کاهش سطح‌تری گلیسیرید و کاهش تشکیل پلاک‌های آترواسکلروتیکی در سرخرگها می‌شوند. فیتو استرول‌ها باعث کاهش سطح کلسترول تام می‌شوند. ولی مکانیسمی‌که باعث کاهش سطح کلسترول تام توسط این‌ترکیبات می‌شود هنوز مشخص نیست. درحقیقت گردو در مقایسه با سایر مغزها حاوی مقادیر بیشتراسیدهای چرب امگا – ۳ است. گردو علاوه بر اینکه حاوی‌ترکیباتی است که برای قلب مفید هستند، حاوی مقادیر ارزشمند ویتامینE ، ویتامینB ، فیبر و سایر عناصر معدنی است.

تحقیقات بیانگر این است که مصرف ۴۵ گرم گردو به عنوان بخشی از رژیم کم کلسترول به شرط اینکه کالری دریافتی افزایش پیدا نکند، باعث کاهش خطر بیماریهای قلبی – عروقی می‌شود. مطالعات انجام گرفته دردانشگاه‌ها روارد بیانگر این مطلب است که، مصرف رژیم حاوی مقادیربالای مغزها خطر مرگ قلبی ناگهانی را کاهش می‌دهد. علاوه براین، بسیاری ازمطالعات بیان می‌کنند که مصرف مقادیرزیاد این مواد (مواد حاوی اسیدهای چرب امگا– ۳) خطرحمله قلبی و انسداد سرخرگها را تا ۷۰٪ کاهش می‌دهد. اثرات جلوگیری کننده و درمانی گردو ثابت شده است. درزیر به بیان نکاتی درباره ارزش تغذیه‌ای گردومی پردازیم:

۱– مکملی برای تأمین کالری :گردو مانند سایر مغزها غنی از کالری است. کالری موجود در گردو به طور عمده به دلیل مقادیر بالای پروتئین و چربی موجود در گردو است. در زمان گذشته مردمی‌که در نقاط مختلفی از جهان زندگی می‌کردند، به گردو جهت تأمین انرژی مورد نیازشان به طور شدیدی وابسته بودند.

در هر ۳۰ گرم گردو، در حدود ۲/۵ گرم اسیدهای چرب امگا– ۳ وجود دارد در حالیکه در سایر مغزها در حدود ۵/۰ گرم اسید چرب امگا – ۳ یافت می‌شود.

۲– غنی از اسیدهای چرب ضروری :در هر ۱۰۰ گرم گردو در حدود ۶۸ گرم چربی وجود دارد. که قسمتی از این چربی شامل اسیدهای چرب غیراشباع با چند باند مضاعف (PUFA) از قبیل اسید

لینولئیک و اسید لینولنیک است. (در حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب موجود در گردو را تشکیل می‌دهند) در حدود ۱۸٪ از اسیدهای چرب موجود در گردو را اسیدهای چرب غیراشباع با یک پیوند مضاعف (MUFA)و ۱۲٪ پایانی را نیز اسیدهای چرب اشباع تشکیل می‌دهد. بنابراین گرچه گردو حاوی مقادیر زیادی از کالری است ام، اسیدهای چرب موجود در گردو اساساً اسیدهای چرب غیراشباع هستند که ضرری را به سیستم قلبی عروقی بدن نمی‌رسانند. ذکر این نکته نیز با ارزش است که ۵۸٪ اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند مضاعف گردو را اسید لینولنیک و ۱۲٪ آن را اسید لینولئیک تشکیل می‌دهد. که هر دو آن‌ها، اسیدهای چرب ضروری برای حفظ حیات انسان می‌باشند. ایکوزا پنتاتونیک اسید (EPA) و دکوزا هگزانوئیک اسید (DHA) که در سالهای اخیر زیاد شنیده شده‌اند متعلق به اسید لینولینک (اسید چرب امگا – ۳) می‌باشند که اثر مهمی‌در کاهش لیپید وکلسترول خون دارند.

۳- منبع پروتئینی با کیفیت خوب :پروتئین معمولاً از نظر کیفیت و کمیت مورد توجه قرار می‌گیرد . گردو هم از نظر کیفیت و هم از نظر کمیت بسیار مورد توجه است. هر ۱۰۰ گرم گردو حاوی ۴/۱۴ گرم پروتئین است. که این پروتئین دارای کیفیت خوبی است و به آسانی نیز هضم می‌شود. گردو دارای اسیدهای آمینه می‌باشد. گردو علاوه بر اینکه دارای اسیدهای آمینه ضروری است، (که بدن انسان قادر به ساختن آن‌ها نمی‌باشد) هم‌چنین حاوی اسیدهای آمینه‌ای است که به سختی می‌توان آن‌ها را از سایر غذاهای گیاهی دیگر بدست آورد. بنابراین گیاهخواران قادرند که همه پروتئین مورد نیاز را از طریق دریافت گردو و سایر فرآورده‌های حبوبات تأمین کنند.

۴- منبع غنی فیبر :گردو منبع غنی از فیبر است. در هر ۱۰۰ گرم گردو حدود ۹/۷ گرم فیبر وجود دارد. علاوه بر اینکه گردو حاوی مقدار زیادی چربی است، باعث برطرف شدن سریع گرسنگی می‌شود. برخی تحقیقات خاطر نشان می‌کنند که، غذاهای غنی از فیبرباعث کاهش سطح کلسترول سرم و باعث جلوگیری از بیماریهای قلبی و سکته قلبی می‌شوند.

۵- سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی :گردو حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون می‌باشد. ویتامین‌های محلول در چربی از قبیل ویتامینA ، ویتامین E و هم‌چنین ویتامین‌های محلول در آب از قبیل ویتامینC ، ویتامینB_1 ، ویتامینB_{12} ، اسید فولیک، اسید پانتوتنیک و نیاسین در گردو وجوددارد. گردو دارای آهن، روی، مس، منیزیم و فسفر می‌باشد. در میان مواد معدنی سدیم به مقدار کمی‌در گردو یافت می‌شود. در هر ۱۰۰ گرم گردو فقط ۱۰ میلی گرم سدیم وجود دارد.

علاوه بر مواد مغذی که در بالا ذکر شد، ریزمغذی‌هایی از قبیل رنگدانه ها، ترکیبات فنولیک نیز در گردو وجود دارند که بر پایه اطلاعات موجود، برخی از این ریزمغذی‌ها، اثراتی از قبیل خاصیت آنتی اکسیدانی، محرک سیستم ایمنی، ضد سرطان و ضدعفونت دارند.

در مورد مغزهای گیاهی سؤال این است که چطور ممکن است مغزهای گیاهی که دارای چربی زیادی هستند برای کاهش کلسترول مفید باشند؟

اما جواب: درست است که این مغزها سرشار از چربی هستند (پنجاه درصد و بیشتر) ولی قسمت عمده چربی آنها شامل اسید چرب اشباع نشده با یک اتصال مضاعف، شبیه روغن زیتون است که برای کاهش کلسترول مفید است و مانع اسیده شدن جزء مضر کلسترول نیز می‌شود. یکی از محققان بنام دکتر جن اسپیلر در آزمایشی از تعدادی مردان و زنان داوطلب، که کلسترول آنها زیاد و در حدود ۲۴۰ بوده است، درخواست کرد که مدت ۳ تا ۹ هفته روزانه حدود ۱۰۰ گرم مغز بادام بخورد، و به گروه دیگری در همان شرایط توصیه کرد که روزانه معادل همان مقدار چربی، که در ۱۰۰ گرم بادام است، باخوردن روغن زیتون تأمین کنند، و از گروه سومی در همان شرایط خواست که معادل همان مقدار چربی را با خوردن پنیر تأمین کنند.

درنتیجه آزمایش مشاهده کرد که مقدار کلسترول بطور متوسط در گروهی که بادام خورده بودند ۱۰ تا ۱۵ درصد کمتر از گروهی بود که از پنیر استفاده کرده‌اند، و کاهش کلسترول در گروهی که روغن زیتون خورده بودند شبیه گروهی بود که از بادام استفاده کرده بودند. و این منتقی است، زیرا قسمت عمده چربی روغن زیتون و بادام از نظرنوع اسیدهای چرب مشابه است. بنابراین، اگر بنا بر آنچه تحقیق‌های علمی نشان می‌دهد، روغن زیتون برای قلب مفید است، مغز بادام نیز مفید خواهد بود. مغز گردو نیز طبق تحقیقات جدیدی که توسط محققان به عمل آمده بسیار مفید است. در این باره، آزمایشی در مورد اشخاصی، که دارای کلسترول بهنجار هستند و، در عین حال، رژیم غذایی کم چربی داشته‌اند، به عمل آمده است. دراین آزمایش به یک گروه توصیه شده که در مدت یک ماه، معادل ۲۰ درصد کالری غذایی خود، از مغز گردو نیز استفاده کنند (یعنی حدود ۶۰ گرم مغز گردو در هر روز برای رژیم ۱۸۰۰ کالری)، ودر ماه بعد دیگر مغز گدو نخورند نتیجه آزمایش نشان داد در ماهی که از مغز گردو استفاده نکرده بودند کلسترول آنها بطور متوسط ۶ درصد کاهش داشته ولی در ماهی که از مغز گردو استفاده کرده‌اند کلسترول آنها ۱۸ درصد کاهش داشته است بنا براین خوردن مغز گردو از نظر کاهش کلسترول بر اثررژیم کم چربی نیز می‌افزاید و کلسترول را مقدار بیشتری کاهش می‌دهد. دکتر ویلیام کاستلی که از کارشناسان بیماریهای قلب است نیز این نظر را تعیید می‌کند و اظهار می‌دارد که کاهش کلسترول در اشخاصی که روزانه مقدار بیشتری مغز گردو می‌خورند بیشتر از سایرین محسوس است ولی در عین حال همه محققان و دانشمندان تغذیه از نظر احتیاط توصیه و

تاکید می‌کنند که در خوردن مغزهای چرب گیاهی به دلیل اثری که در چاقی و ازدیاد وزن دارند نباید اسراف شود (سی گرم از مغزهای گیاهی در حدود ۱۷۰ کالری انرژی دارد) و توصیه می‌کند بهتر این است که هر روز مقداری از مغزهای گیاهی جانشین سایر انواع منابع چربی در رژیم غذایی بشود.

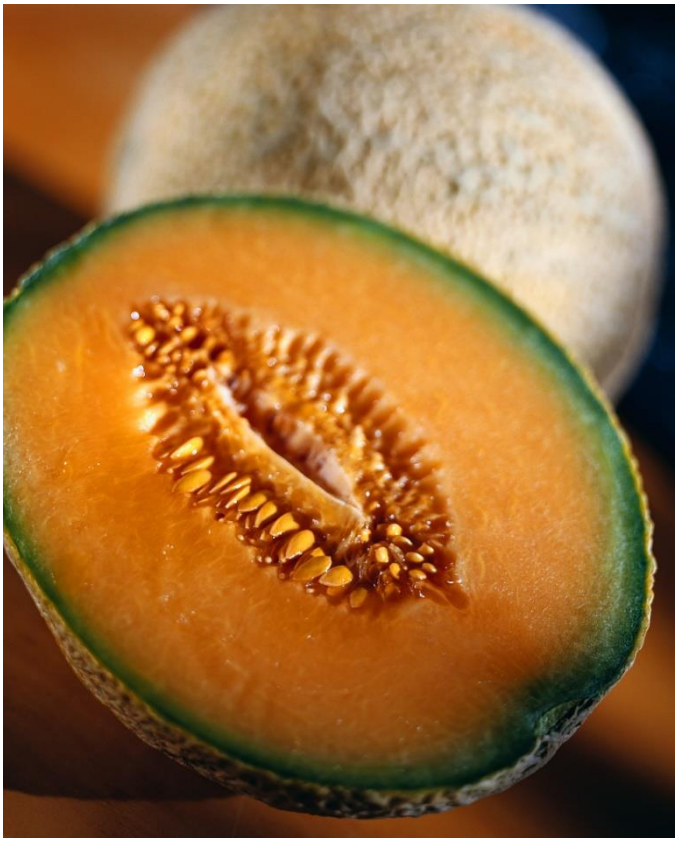
رفع گل مژه با مصرف گردو

گردو دفع کننده سموم بدن و رفع‌کننده مسمومیت است و عفونت‌های دندان و لثه را بر طرف می‌سازد. دکتر حمیدرضا انصاری، کارشناس تغذیه می‌گوید: درخت گردو بلند و مرکبی شکل بوده، میوه این درخت که همان گردو است دارای ویتامین‌های A و B و انواع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن و غیره است. میوه مغز گردو مصرف دارویی دارد و بیشتر در بیماری‌های استخوانی و تقویت کننده به کار می‌رود. وی در خصوص خواص درمانی گردو افزود: گردو در درمان سرفه‌های کهنه، اختلالات ناشی از معده، دندان درد، شستشوی زخم‌ها، جوش‌های پوستی صورت و سر و بدن، سردردهای کهنه، نقرس، گازگرفتگی حیوانات و حشرات، زگیل، اگزمای پوستی، تقویت زانوی کودکان، تقویت قوه جنسی در مردان، کم‌خونی، گل مژه، نرمی استخوان، ورم چشم، شادابی پوست بدن، دیابت، یبوست، مستحکم کردن لثه‌ها، رفع گرفتگی ادرار و تنظیم زمان قاعدگی در خانم‌ها مؤثر است. جوشاندن پوسته سبز گردو تقویت‌کننده کبد است و اختلالات و نارسایی‌های کبد و مجاری صفراوی را برطرف می‌سازد. گردو نیز برطرف کننده ورم و التهاب کبد است. همچنین گردو دفع کننده سموم بدن و رفع کننده مسمومیت است و عفونت‌های دندان، لثه و دهان را برطرف می‌سازد. زیاده روی در مصرف گردو سبب بروز اختلالات جسمی و حساسیت‌های شدید می‌شود.

گردوی امریکایی

این گردو بومی امریکای شمالی است و زمانی، منبع غذای مقوی برای سرخپوستان امریکـای جنـوبی بوده است .در کشور امریکا از آن در تهیه انواع کیک و نان استفاده می‌شود. گردو امریکایی منبع انواع ویتامین و مواد معدنی، بویژه ویتامین((A ، B)) وE ، کلسـیم، فسـفر، منیـزیم، روی و پتاسـیم اسـت. خواص گردو گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بـر ایـن بـود کـه گردو سر درد را معالجه می‌کند حتی شواهد دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغهای معلـق بابل وجود دارد .گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه و خورده می‌شـود و از آن در تهیـه برخی از غذاها استفاده می‌شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است. از معروفترین مناطق کشت گردو در ایران منطقه تفرش در استان مرکزی است. این نوع گردو شـامل خواص غذایی بیشماری مـی‌باشـد: آسـتروئید، زینـک، ویتـامینE ، فسـفر از انـواع آن‌هـا مـی‌باشـد. شاید نتوانند از شکسته شدن قلب شما جلوگیری کنند اما می‌تواننـد از آن محافظـت کننـد. آسـتروئید موجود در آن به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه نیومکزیکـو انجام شده مصرف ¾ این ماده به طور روزانه کلسترول بد خون را به طور قابل توجهی پایین آورده و خون را تصفیه می‌کند. زینک موجود در آن شما را در مقابل انواع عفونت‌ها مصون می‌کنـد. ویتـامین مانع بروز سرطان است و ویتامین A صورت شما را باز و بشاش می‌کند.

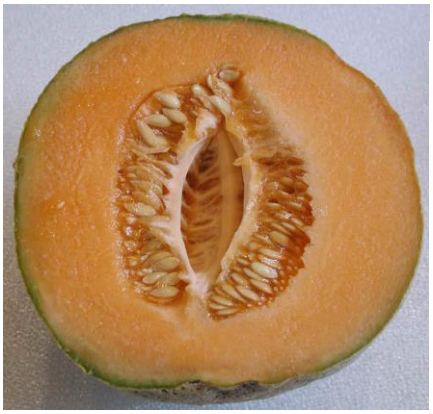
گرمک CANTALOUPE



خواص درمانی

گرمک دارای موادی چون پروتئین، چربی، کلسیم، آهن و ویتامین‌هایی چون آ، ب، ث و از میوه‌های پرآب تابستان است. گرمک حاوی بیش از ۱۰ نوع هورمون گیاهی و آنزیم بوده و مصرف آن موجب طراوت پوست می‌شود. برای کسانی که دچار کم خونی یا سل ریوی یا مبتلا به یبوست، بواسیر، نقرس و رماتیسم هستند، مفید است.

گرمک برای مبتلایان به مرض قند مفید است و ادرار را زیاد می‌کند؛ ملین و خنک بوده و برای افـراد گرم مزاج مؤثرست.





این میوه دارای خواص دیگری نظیر خرد کننده سنگ کلیه و مثانه بوده و برای کسانی که پوسـت و موی خشک دارند مفید و سودمند است.



پوست گرمک بهترین ماسک زیبایی است و از آن به عنوان اکسیر جوانی و طولانی کننده عمر یاد می‌شود. گرمک از چین و چروک پوست و پیری زودرس جلوگیری و کک مک و لکه‌های سیاه صورت را برطرف می‌کند. گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان است. توصیه می‌شود گرمک را به خاطر خاصیت اشتهاآور بودنش قبل از غذا میل کنید. بخور تخمه گرمک برای رفع ورم‌ها به خصوص ورم چشم و سرماخوردگی مفیدست به ویژه آن که تخمه را با ریشه‌های آن خشک کرده باشد. هزار و یک خاصیت دارم که از آن جمله دوست کبد هستم و کلیه‌ها را از سنگ پاک می‌کنم من دارای اکسیر جوانی هستم و اگر خانمها مرا به شکل ماسک به چهره بگذارند چین و چروک و لکهای سیاه صورتشان برطرف خواهد شد و...

من گرمک غذای مطلوب بیماران می‌باشم. با این که از خانواده خربزه هستم معذلک این مثل ایرانی که می‌گوید هر کس خربزه می‌خورد باید پای لرزش بنشیند در حق من صدق نمی‌کند. هر چند که من هم مانند سایر اقسام خربزه مثل شهری، شخته و غیره امراض خفته و نهفته مخصوصاً تب و نوبه را زنده و آشکار می‌کنم، ولی آن قدرت و توانایی را دارم که این امراض را قبل از ظاهر شدن درمان نموده و جلوگیری کنم. چون میزان قند در من خیلی کم، بلکه نزدیک به هیچ است. مبتلایان به مرض قند که از خوردن انواع خربزه محروم می‌باشند، می‌توانند با خیال راحت مرا نوش جان کنند و از منافع سرشار من استفاده نمایند .من بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء هستم و خوردن من شیر، عرق و ادرار را زیاد می‌کند و از نقرس و روماتیسم جلوگیری می‌نماید.

من انواع زودرس خربزه هستم. در اواخر بهار و اوایل تابستان خدمت می‌رسم و شما می‌توانید برای رفع عطش جلوگیری از التهاب مرا نوش جان کنید.

من چون سایر اقسام خربزه ثقیل الهضم و گرم نیستم، و خوردن من ایجاد تخامه نمی‌نماید و بر عکس ملین و خنک بوده، مناسب طبع اشخاص صفراوی مزاج می‌باشم.

دارای موادی چون پروتئین چربی کلسیم آهن و ویتامین‌هایی چون a,b,c می‌باشد. گرمک و طالبی ملین و اشتها آور است. و موجب طراوت پوست می شودطالبی برای کسانی که دچار کم خونی یا سل ریوی یا مبتلا به یبوست یا بواسیر ویا دچار نقرس و رماتیسم هستند مفید می‌باشد .گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء است. برای کلیه نافع است و سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کند. گرمک خشکی پوست و مو را مانع می‌شود و عمر را طولانی می‌کند و از چین وچروک پوست و پیری زود رس جلوگیری می‌کند. بخور تخمه گرمک برای رفع ورم‌ها به خصوص ورم چشم و سرماخوردگی مفید است به ویژه آنکه تخمه را نشسته و با ریشه‌های ان خشک کرده باشید.

گریپ فروت Grapefruit

نام علمی Citrus Paradise



معرفی گیاه

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می‌نامند یان است که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می‌روید.
این میوه که یکی از مرکبات می‌باشد بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هنئ و مالزی کاشته می‌شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیائیها آنرا به کشورهای دیگر بردند.
جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ مصرف گریپ فروت دنیا را تأمین می‌کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می‌کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد برگهای آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت‌تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت تأخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقدری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده برد و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد. نوعی از گزیپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می گویند. گریپ فروت در حال حاضر در چین، هند، خاورمیانه و در ایران هم در شمال و هم جنوب پرورش داده می‌شود.
گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می‌باشد.

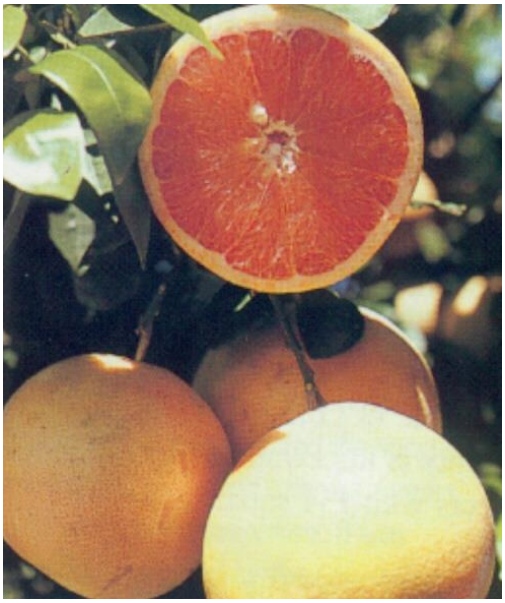
ترکیبات شیمیایی

گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B۱ می‌باشد. پوست گریپ فروت دارای مقدر زیادی پکتین است مهمترین ترکیبات شیمیایی گریپ فروت ناری گین، لیموئین، سسکی ترپین، آلدئید، ژرانیول و کادینین می‌باشد.

در صد گرم گریپ فروت مواد زیر موجود است

انرژی	۳۰ کالری
آب	۸۸ گرم
پروتئین	۳/۰ گرم
چربی	۱۳/۰ گرم
کلسیم	۵/۱۱ میلی گرم
فسفر	۱۲ میلی گرم
پتاسیم	۱۳۰ میلی گرم
آهن	۲/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱ واحد
ویتامین ب ۱	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۱ /۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰۱ /۰ میلی گرم
ویتامین ث	۳۰ میلی گرم

گریپ فروت یک میوه اسیدی است و بهتر است که آنرا همراه دیگر مرکبات مصرف کرد و هنگامیکه آنرا می‌برید زود آنرا مصرف کنید زیرا در اثر ماندن مواد مؤثر خوردا از دست داده و تلخ می‌شود. گریپ فروت از لیموترش کمتر اسیدی است بنابراین آنهائیکه نمی‌توانند از لیموترش استفاده کنند بهتر است که این میوه را بجای لیموترش مصرف کنند.





خواص درمانی

۱) گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهایی است کـه مـی‌خواهنـد وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند درد.
۲) گریپ فروت تمیز کننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعاً دفع می‌کنـد و دلیـل آن ایـن است که هنگامیکه از گریپ فروت استفاده می‌کنید بعلت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود.
۳) گریپ فروت داروی خواب است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگین داشـته باشـید یـک گریـپ فروت و یا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب آنرا بخورید.
۴) گریپ فروت ضد سرمخوردگی است و تب را پائین می‌آورد در هنگام سرمخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید.
۵) گریپ فروت بدلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند پس باید آنرا قبل از غـذا مصـرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید.
۶) آنهائیکه کلیه و مثانه و کیسه صفرایشان سنگ تولید می‌کند حتماً باید گریپ فـروت بخورنـد زیـرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می‌کند.
۷) مهم‌ترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ فروت شفابخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربیها و مواد رسوب کرده پـاک مـی‌کنـد و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می‌سازد. تحقیقاتی که جدیداً روی بیماران مبتلا به کلسـترول بـالا انجام شده است نشان داده است که مصرف ۲ عـدد گریـپ فـروت در روز کلسـترول خـون را بطـور متوسط ۱۰٪ پائین می‌آورد و حتی مقدر HDL را که چربی مفید است بالا می‌برد. بنـابراین کسـانیکه مبتلا به عارضه کلسترل بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند زیرا پکتین و ویتـامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.
۸) خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را بنحو بـارزی کـاهش مـی‌دهـد بنـابراین کسانیکه در خانواده‌شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.
۹) تحقیقاتی که در روی خوکها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثـر معجزه آسائی درد. دانشمندان به یک دسته از خوکها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فـروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری از تصلب شرائین مخصوصاً در شریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیـده نشـد در حالیکـه دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصـلب شـرائین و کلسـترل بـالا شـده بودند.

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایشهائی در مورد اثر گریپ فروت روی سـرطان بـر روی موشـها انجام دادند. به موشهائی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریـپ فـروت تزریـق کردنـد و بـا کمـال تعجب مشاهده نمودند که رشد غده سرطانی در آنها متوقف شـد و پـس از چنـدی همـه آنهـا بهبـود یافتند. آن‌ها نتیجه گرفتند که در گریپ فروت و مخصوصاً در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد.
۱۰) هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری درد زیرا میکرب کش، ضد قارچ و ضد Yeast اسـت البتـه عصاره هسته گریپ فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاههای گیاهـان دارویـی و یـا برخـی از داروخانه‌ها موجود است می‌توانید خریدری کرده و مصرف کنید و یا اینکه هسته‌های گریـپ فـروت را جمع آوری کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هـر روز مقـدر یـک قاشق چایخوری از آنرا با آب میل کنید یا اینکه همانطوریکه گفته شد همه گریپ فروت را بـا پوسـت سفید آن دو هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.
اشتها را تقویت می‌کند
عمل هضم را آسان می‌کند
دارای ویتامین ث می‌باشد که برای قلب و عروق و سلامت بدن بسیار مفید است
به تولید قند دربدن بسیار کمک می‌کند
گلهای این میوه خاصیت ضد تشنج و لرز دارد و دم کرده این گلها در موقع تشنج و تـب بسـیار مفیـد است
خون را تصفیه می‌کند و کلیه و کبد را پاک می‌کند
اگر صبح ناشتا خورده شود ادرار را زیاد و سموم از بدن خارج می‌شود
میوه خنک است و عطش بدن را رفع می‌کند



اختلال‌های مفصلی را درمان می‌کند
برای کسانی که موهای سرشان می‌شکند بسیار مناسب است
برای کسانی که عفونتهای ریوی و تب دارند تجویز می‌شود
دارای ویتامین آ- پ – ب _ث و کلسیم و آهن بسیار است
برای پیشگیری از سرما خوردگی سیار مناسب است و دارای آنتی اکسیدان است مصرف این میوه به همراه داروهای ضد تشنج – ضد افسردگی – بی نظمی ضربان قلب خطرناک است آب این میوه بر انزیمهایی خاصی که این داروها در روده و کبد تجزیه می کنندتاثیر می‌گذارد و سبب بروز جدی دارویی می‌شوند.

مضرات

گریپ فروت را نباید بهمراه تعدادی از داروها خورد زیرا اثر آنها را چند برابر می‌کند مثلاً کسیکه داروی فشار خون مصرف می‌کند اگر آنرا با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتر شده و شخص فشار خونش بشدت پائین می‌آید و خطرناک است.
محققان دریافته‌اند موادی بنام فورانوکومارین ها در آب گریپ فروت وجود دارد که در صورت مصرف این میوه با برخی داروها اثرات جانبی ایجاد می‌کند. یافته فوق امکان تولید گریپ فروتی که فاقد این مواد باشد با افزودن آنها به برخی داروها برای افزایش اثر داروئیشان را فراهم می‌سازد. به گفته سرپرست این تحقیق دکتر پل واتکین از دانشگاه کارولینای شمالی تصور بر این بود فلاونوئید ها که طعم تلخ گریپ فروت را سبب می‌شوند باعث تداخل دارویی می‌شوند. این مطالعه نشان می‌دهد اگر همه این مواد را در میوه باقی گذاشته و تنها گروه فورانوکومارین ها را از آن خارج کنید گریپ فروت این ویژگی خود را از دست می‌دهد. در این حالت آب گریپ فروت مانند آب پرتقال می‌شود و این کاملاً روشن می‌سازد که مواد فوق جزء فعال این آب میوه هستند. به گفته این محقق یافته فوق از جهات مختلف حائز اهمیت است. اول آنکه از این پس تولید کنندگان آب میوه می‌توانند محصولاتی را تولید کنند که فاقد این گروه مواد باشد و لذا از اثر تداخل دارویی آن جلوگیری نمایند. دوم آنکه محققان می‌توانند میوه‌های دیگر را نیز از لحاظ داشتن فورنوکومارین ها مورد بررسی قرار دهند و ببینند آیا در سایر میوه‌ها نیز همین اثر را اعمال می‌کند. و بالاخره اینکه متخصصان دراوسازی می‌توانند از مواد فوق برای افزایش توانایی داروها برای ورود به جریان خون استفاده کنند. تأثیر آب گریپ فروت این است که ورود داروها به بدن را افزایش می‌دهد و در صورت کنترل می‌تواند تأثیر قابل توجهی باشد.

گزنه Nettle



معرفی گیاه

گزنه Nettle

نام علمی Urtica Dioica

به گزنه، گزما و گزنگ هم می گویند، در کتب قدیم به اسامی انجره – بنات النار – هرتیکه – قریض – شعر العجوز از من یاد شده است.

سی نوع گزنه وجود دارد ولی در ایران سه نوع آن بیشتر دیده نمی‌شود.

قسمت مورد استفاده گزنه - برگ تازه - برگ خشک – ریشه – شیره و بذر است.

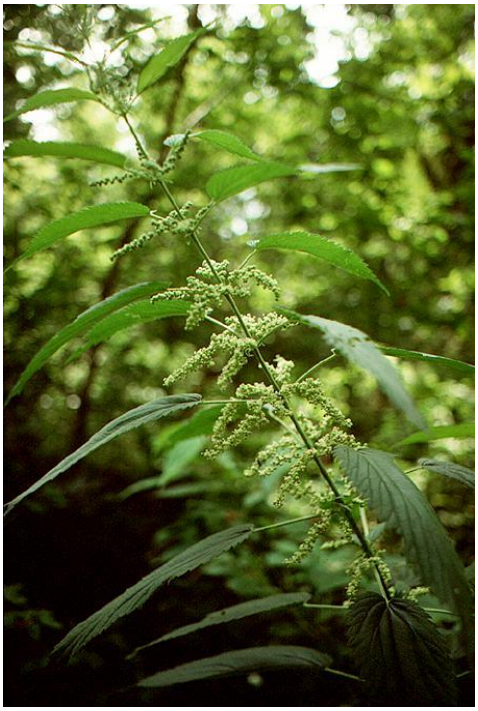


گزنه گیاهی است که از دوران ماقبل تاریخ نیز وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می‌کردند و از خواص درمانی آن اطلاع داشته‌اند.

جالینوس حکیم که در قرن دوم میلادی زندگی می‌کرده آنرا برای رفع سرمخوردگی و بیمایر دستگاه تنفسی بکار می‌برده است.

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می رود.

این گیاه در خرابه‌ها، باغ‌ها و نقاط مرطوب که چهارپایان از آن عبور می‌کنند بحالت خودرو می‌روی ریشه این گیاه خزنده بوده و در ناحیه‌ای که سبز می‌شود کم کم تمام منطقه را فرا می‌گیرد. ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه بدست می‌چسبد و پوست را می‌گزد که تولید خارش و سوزش می‌کند و شاید بهمین دلیل آنرا گزنه نامیده‌اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است قسمت مورد استفاده این گیاه برگهای تازه، ریشه ف شیره و دانه آن است.





ترکیبات شیمیایی

گزنه دارای تانن، لسیتین، اسید فورمیک، نیترات پتاسیم و کلسیم، شوره ترکیبات آهن، ترکیبات آهکی – یک ماده لعابی و یک ماده مومی و ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می‌کند از سرشاخه‌های این گیاه ماده قرمز رنگی بنام اورتی سین استخراج می‌شود.



خواص درمانی

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند، حتی در بعضی از مورد موی سر دوباره می‌روید.

برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگها و ریشه گزنه را بتنهایی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آبجوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد. شب‌ها مقدری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید

۲) برای برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید. بدین منظور یک قاشق چایخویر بگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیمساعت بگذارید بماند .ماساژ دادن با این چای، شوره سر را برطرف می‌کند.





۳) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند
۴) ادرار را زیاد می‌کند
۵) برای درمان بیماری قند مفید است بدین منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید
۶) اخلاط خونی را برطرف می‌کند
۷) بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند
۸) دانه گزنه بنیه بدنی را افزایش می‌دهد
۹) در درمان کم خونی مؤثر است و تعداد گلبولهای قرمز را زیاد می‌کند
۱۰) اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آنرا برطرف می‌کند
۱۱) گزنه عرق آور است
۱۲) پاک کننده اخلاط سینه، ریه و معده است
۱۳) نیروی و انرژی را زیادمی کند و مقوی قوه باه است.
۱۴) گرفتیگ های کبدی را رفع می‌کند
۱۵) برای از بین بردن زگیل، ضماد برگهای تازه آنرا روی زگیل بمالید.
۱۶) برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید
۱۷) برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضماد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید
۱۸) برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه بمقدر سر فنجام در روز بنوشید
۱۹) درد نقرس را کاهش می‌دهد
۲۰) ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند
۲۱) ضماد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند
۲۲) کرم معده و روده را می‌کشد
۲۳) درمان کننده بواسیر است
۲۴) برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگهای تازه آنرا روی پوست بمالید.
بهترین پایین آورنده قند خون و درمان کننده آسم‌های ریوی، غانقاریا (عضو مردگی)، برونشیت‌های حاد زخم‌های چرکی و عفونی، زخم‌های سرطانی (خوره‌ای) و عفونت رحم، زیاد کننده ادرار، افزاینده شیر زنان شیر ده، ضد روماتیسم و کم خونی.
بذر گزنه قوی‌تر از برگ و ساقه می‌باشد. از ریشه آن برای جلوگیری از ریزش مو استفاده می‌شود. تقویت کننده اعمال هضم، بند آورنده خون، رفع کننده بعضی بیماری‌های پوستی مسهل، ضد کرم، رفع کننده نزله است و در استفراغ خونی اثر مفیدی دارد.



طرز استفاده

مصرف آب مقطر (عرق)

مصرف آب پخته گزنه

دم کرده گزنه:

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

جوشانده گزنه:

مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه آنرا بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است .مقدر مصرف آن یک فنجان بین غذاها در روز است.
همچنین دم کرده همراه با گل گاوزبان

تنطور گزنه:

یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و بمدت ۱۵ روز هر روز آنرا تکان دهید بعد از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهدری کنید. مقدر مصرف آن ۱۵–۱۰ قطره سه بار در روز می‌باشد.

موارد احتیاط

۱– گزنه برای کلیه و روده‌ها مضر است از این نظر باید با صمغ عربی و کتیرا خورده شود. مقدار خوراکی آن حداکثر ۱۰ گرم بوده و بیشتر از آن خطرناک است، چون باعث قطع ترشح ادرار می‌شود.
۲– الیاف فیبری موجود در اعضای هوایی گزنه در صورت مصرف باعث ناراحتی‌های هضمی می‌شود، از این رو بایستی اندام هوایی گزنه را که حاوی سکرتین می‌باشد در صورت نیاز برای مصرف وارد آب کرده و سپس آب حاوی سکرتین را مصرف کرد.

۳- اسید فرمیکی که در برگ گزنه وجود دارد، یک اسید قوی است که سمیت حاد ایجاد می‌کند و مصرف مزمن آن ممکن است باعث آلبومینوری و هماچوری شود.
۴- از آنجایی که مصرف مقادیر زیاد این گیاه فشارخون را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند با داروهای ضدفشارخون تداخل داشته باشد.
۵- در موارد احتباس آب در بدن که در نتیجه نارسایی قلبی و کلیوی است از مصرف گزنه باید اجتناب کرد.

اثر گزنه در درمان درد استئوآرتریت

گزنه در درمان دردهای استئوآرتریت، تاریخچه‌ای طولانی از مصرف سنتی دارد، ولی تعداد کمی از پژوهش‌های بالینی، تأثیر این نظریه را بررسی کرده است. مطالعه محدود و تحت کنترل با دارونمایی حاضر، نشان می‌دهد که کاربرد روزانه برگ تازه گزنه، در تسکین درد استوآرتریت، به طور معنی داری موثرتر از دارونماست. در این مطالعه، ۲۷ نفر. برگ گزنه را روزی یک بار تا یک هفته توقف، درمان با استفاده از دارونما تکرار گردید. بیماران و پزشکان هر دو، از نوع و دستور درمان بی اطلاع بودند. به بیماران گفته شده بود که محققین مشغول بررسی دو نوع مختلف گزنه‌اند و این که آن‌ها ممکن است در اثر درمان، احساس سوزش و گزش کنند. بر طبق نتایج، کاهش ناتوانی و درد درر مورد گروه درمان شده با گزنه به طور معنی داری از دارونما، بیشتر بود. محققین نتیجه گرفتند که گزنه به عنوان یک گیاه رایج و در دسترس، به نظر می‌رسد علی رغم گزش و سوزش آن، درمان بی خطری برای دردهای عضلانی استخوانی باشد.





گـزنه دوپایه Stinging Nettle



معرفی گیاه

گزنه دو پایه عنوانی است که به گزنه معمولی، گزنه بـاغی و تلقـیح ایـن دو گونـه اطـلاق مـی‌شـود. این گیاه که ابتدا در مناطق شمالی سردتر اروپا و آسیا می‌رویید، امروزه به عنوان نوعی گیـاه طبـی در تمامی نقاط دنیا رشد می‌کند.

گزنه دو پایه در خاکهای غنی از نیتروژن به خوبی رشد می‌کند و بین ماههای ژوئن و سپتامبر شکوفه باز می‌کنند و طول آن به ۳ پا می‌رسد.

ساقه‌های شاخه دار این گیاه در زیرزمین تکثیر می‌یابد و دارای شاخ و برگ متعـدد و چندگانـه اسـت. برگهای این گیاه به شکل قلب، با دندانه‌های منظم است که در قسمتهای انتهایی باریک‌تر می‌شـوند. گـل گیـاه پوشـیده از کرکهـای گزنـده ریـز اسـت کـه عمـدتاً روی برگهـا و سـاقه آن قـرار دارد.

ترکیبات شیمیایی



فرآورده‌های گزنه دوپایه معمولاً از ریشه یا برگهای آن تهیه می‌شوند.
در برخی موارد، تمامی بخشهای گیاه که بالاتر از سطح زمین می‌رویند در تهیه داروهای گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرند.
داروهای گیاهی تهیه شده از برگ این گیاه در درمان ناراحتیهای کلیه و مجرای ادرار مفید واقع می‌شوند.
فلاون و پتاسیم موجود در برگهای گزنه دوپایه با احتمال زیاد منشأ خاصیت پیشابزایی برگهاست.
فرآورده‌های دارویی تهیه شده در کاهش برخی از علایم هیپرپلازی خوش خیم پروستات (bph) مؤثر واقع می‌شوند اما روند رشد پروستات را کند نمی‌کنند.

خواص درمانی

ناراحتی پیشابراه و بیماریهی مفصل در قرون وسطی با استفاده از گزنه دوپایه درمان می‌شدند. درمانگران بومی آمریکا به دستها و پاهای بیماران فلج با شاخه‌های این گیاه می‌زدند تا عضلات آنها فعال شود. روش شلاقی که شالق زنی نیز نامیده می‌شود، می‌تواند اعضای بدن را تحریک کند و سبب تسکین درد عضلات ملتهب و سایر اعضای بدن گردد.
گزنه دو پایه در طول قرنهای متمادی بدین طریق مورد استفاده قرار گرفته است. کرک‌های گزنده روی گزنه دو پایه شبیه غدد کوچکی است و در درون خود دارای عناصر شیمیایی است که سبب خارش پوست می‌شود.



تماس با کرکهای این گیاه دردناک است اما اگر سبب تحریک و بخشی از بدن که قبلاً درد کرده است شود، عناصر شیمیایی مزبور واقعاً درد اولیه را کمتر می‌کند.



اگر بـا گـزش ایـن گیـاه مواجـه شـدید، مـی‌توانیـد گزشهای دردناک این گیاه را با استفاده از مایع گزنـه روی پوست بدنتان تسکین بخشید.

شکال موجود

گزنـهٔ دو پایـه بـه صـورت بـرگ خشـکانده شـده و همچنـین تنتـور ریشـهٔ ایـن گیـاه (تنتـور عبـارت از محلولی از گیاه در الکل است) قابل دسترسی است.

نحوه مصرف

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و پیشگیری از درمان سنگهای کلیه می‌تـوان از گزنـه دوپـا و فرآورده هی دارویی تهیه شده از برگ آن استفاده می‌کرد.
گزنه را اگر توأم با آب کافی مصرف کنید نقش یک داروی پیشابزا را بازی می‌کند.
اگر در اثر پروستات بزرگ شده با مشکل ادراری مواجه هستید، فرآورده دارویـی تهیـه شـده از ریشـه گزنه می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود.
برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و انواع سنگهای کلیه به میزان ۸ تا ۱۲ گرم چـای بـرگ ایـن گیاه را توأم با آب زیاد (روزانه حداقل دو لیتر) می‌کنید.
برای درمان پروستات بزرگ شده از تنتور ریشه به مقدار روزانـه ۴ تـا ۶ گـرم اسـتفاده کنیـد. قبـل از مصرف ریشه گزنه دو پایه برای درمان Bph با پزشک معالج خود مشورت کنید.

نکات احتیاطی

گزنه دو پایه اگرطبق دستورالعمل مربوط مصرف شود، گیاه دارویی بی خطری است. اما در صورت ضرورت جابجایی این گیاه همیشه دقت کنید. اگر این گیاه با پوست شما تماس گیرد، ممکن است کهیر پیدا کنید که سبب سورش پوست بدن شما خواهد شد. اما اگر از ریشهٔ گزنه دو پایه استفاده می‌کنید، ممکن است با پاره‌ای عوارض جانبی نظیر ناراحتی معده‌ای – روده‌ای خفیف، مایعات اضافی یا دفع کم ادرار مواجه شوید.

اگر باردار هستید، از مصرف هر نوع فرآورده حاصل از گزنه اجتناب ورزید. اگر شیر می‌دهید از مصرف این گیاه بپرهیزید.

گزنه دوپایه همچنین می‌تواند سیکل دوره قاعدگی را تغییر دهد. همواره سؤالات و نگرانیهای خود را در این باره با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

تداخل‌های احتمالی

اگر داروی ضد افسردگی سیستم عصبی مرکزی یا داروهای ضد دیابت، میزان قند خون بالا یا قند خون پایین مصرف می‌کنید، از مصرف میزان بالای گزنه دوپایه اجتناب ورزید.

گشنیز Coriandrum Sativum



PLATE VI.—*Coriandrum sativum.* The seed is the source of oil of coriander. (From Jackson. *Experimental Pharmacology and Materia Medica.*)

معرفی گیاه

گشنیز با نام علمی Coriandrum Sativum و از خانواده Apiaceae بوده و دارای دو واریته دارویی می‌باشد:

موطن آن مراکش است: C.s vugare

موطن آن اروپا است: C.s microcarpum



گشنیز گیاه بومی‌جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است و در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید. از زمان‌های قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری‌ها بوده است.

بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماری‌های مختلف از آن استفاده می‌کرده است .در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند. پزشکان قدیم عقیده داشتند گشنیز از سرایت امراض جلوگیری می‌کند، از این رو به افراد مبتلا به آبله دستور می‌دادند که آب گشنیز را به دور چشمهایشان بمالند تا می‌کروب آبله به چشم‌ها سرایت نکند.

گشنیز گیاهی است علفی و یک ساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی متر نیز می‌رسد. برگ‌های آن به دو شکل ظاهر می‌شوند. آن‌هایی که در قاعده ساقه وجود دارند به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی می‌شود.

قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه، برگ و میوه آن است.

میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد است.

بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است، ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود.

گشنیز در خرداد و تیر گل می‌دهد و احتمالاً بومی کشورهای شرق دریای مدیترانه می‌باشد و در حال حاضر یک علف هرز مزارع این مناطق است.

گشنیز عملاً بصورت گسترده‌ای کشت می‌شود و اغلب در مزارع, تاکستان‌ها, نزدیک ایستگاه راه آهن و در زمینهای بایر مناطق پست و نسبتاً مرتفع مناطق گرم یعنی مدیترانه‌ای, اروپای مرکزی, شرق آسیا و مناطقی از آمریکای شمالی و جنوبی یافت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

در هر صد گرم گشنیز تازه مواد زیر وجود دارد.

آب ۹۲/۸ درصد، انرژی ۲۰ کالری، پـروتئین ۱۲/۳۷ گـرم، چربـی ۱۷/۷۷ گـرم، کربوهیـدرات ۵۴/۹۹ گرم، فیبر ۴۱/۹ گرم، ویتامین آ ۰ میلی گرم، ویتامین ث ۲۱ میلی گـرم، ویتـامین ای ۰ میلـی گـرم، تیامین ۰/۲۴ میلی گرم، ریبوفلاوین ۲۹/. میلی گرم، نیاسین ۲/۱۳ میلی گرم، پانتوتنیک اسید ۰ میلی گرم، فولات ۰/۰۳ میلی گرم، کلسیم ۷۰۸/۶۳ میلی گرم، آهن ۱۶/۳۲ میلـی گـرم، منیزیـوم ۳۳۰/۱۷ میلی گرم، فسفر ۴۰۸/۸۳ میلی گرم، فسفات ۱۲۶۷ میلی گـرم، سـدیم ۳۳/۳۱ میلـی گـرم، روی ۴/۷ میلی گرم، مس ۰/۹۸ میلی گرم، منگنز ۱/۹ میلی گرم .

در هر یک قاشق سوپ خوری حاوی مواد زیر است.

آب ۸/۸۶ درصد، انرژی ۱۴/۸۸ کالری، پروتئین ۶۲/. گرم، چربی ۲/۷۵ گرم، کربوهیدرات ۲/۷۵ گـرم، فیبر ½ گرم، ویتـامین آ ۰ میلـی گـرم، ویتـامین ث ۱/۰۵ میلـی گـرم، ویتـامین ای ۰ میلـی گـرم، تیامین ۰/۰۱ میلی گرم، ریبوفلاوین ۰/۰۱ میلی گرم، نیاسین ۰/۱۱ میلی گرم، فولات ۰ میلـی گـرم، کلسیم ۳۵/۴۳ میلی گرم، آهن ۰/۸۲ میلی گرم، منیزیوم ۱۶/۵۱ میلی گرم، فسفر ۲۰/۴۴ میلـی گـرم، فسفات ۶۳/۳۵ میلی گرم، سدیم ۱/۷۷ میلی گـرم، روی ۰/۲۴ میلـی گـرم، مـس ۰/۰۵ میلـی گـرم، منگنز ۰/۱ میلی گرم.



خواص درمانی

گشنیز از نظر حکمای طب سنتی است و دارای خواص ضد عفونی کننده مجاری ادراری، نیرو دهنده، مقوی مغز، مقوی قلب، مقوی معده، قاعده آور، ضد صرع، خواب آور، محلل غذا، ضد کرم, محرک اشتها، ضد کرم، ضد افسردگی، ضد وسواس، ضد سردرد، کم کننده غرایز جنسی، ضد استفراغ، ضد عفونی کننده، هضم کننده غذا، مدر، ضد تشنج است.

گشنیز در موارد وسواس و هیستری، رفع خفقان، رفع بلع هوا (آئروفاژی)، بیماری‌های عفونی مختلف نظیر تب تیفوئید (حصبه) و بیماری‌های مختلف با منشاء کلی باسیل‌ها و تب‌های نوبه‌ای برگ گشنیز بیشتر به حالت تازه، یکی از پر مصرف‌ترین سبزیجات است.

میوه گشنیز یکی از مهمترین منابع اسانس در صنایع دارو سازی و آرایشی و بهداشتی است. میوه گشنیز دارای اثر ضد درد، ضد نفخ، ضد اسپاسم، مقوی معده، اشتها آور و ضد میکرب است.

با توجه به اینکه در اسانس میوه گشنیز ترکیبات خوشبویی از جمله لینالول وجود دارد از آن در صنایع آرایشی در تهیه مواد معطر به وفور استفاده می‌شود.

خوردن زیاد تخم و یا برگ گشنیز باعث نسیان، خواب‌های پریشان شده و موجب لکنت زبان و کندی ذهن می‌شود، مقدار خوراک برگ آن ۵۰ گرم است.

دم کرده ۳۰ در هزار تخم گشنیز مقوی معده، محلل غذا، محرک اشتها است.

از کرد دانه گشنیز به میزان ۲ تا ۵ گرم مخلوط با عسل و یا دم کرده ۱۰ تا ۳۰ گرم آن در یک لیتر آب به همراه مقداری قند استفاده درمانی دارد. تخم گشنیز را بکوبید و در سرکه خیس کنید و بر سر بمالید، برای سردرد که از حرارت تولید شده باشد مفید است.

تخم گشنیز برای تسکین دردهای عصب صورت (نورالژی فاسیال) اثر قاطع و حتمی دارد. در این مورد باید سر و صورت را با دم کرده تخم گشنیز بخور دهند و از همین دم کرده روزی ۳ تا ۴ استکان تناول نمایند.





میوه گشنیز در مواردی که مسمومیت بر اثر پیدایش تخمیرهای عفونی در روده پیش می‌آید، به علت خاصیت ضد باکتری که دارد، اثر مفید ظاهر می‌کند.

گشنیز تازه گیاه معطری است که در کوکو و آش استفاده می‌شود.

تخم آن را نیز تفت داده و پودر می‌کنند و به عنوان ادویه خصوصاً در غذاهای هندی، در ادویه گرام ماسالا استفاده می‌کنند.

مخلوط پودر تخم گشنیز و زیره سبز در غذاهای ایرانی مثل خورش‌ها، عدسی و عدس پلو استفاده می‌شود.



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

۱ – گشنیز اثر تسکین دهنده استفراغ و برطرف کننده عطش است.

۲ – برای کاستن نیرویبدنی، خوردن گشنیز اثر بسیار موثری دارد.

۳ – گشنیز خام، خواب آور است، برای این منظور باید آب گشنیز خام را به مقدار ۳۰ گرم همراه با شکر تناول نمایید، وبیشتر از ۳۰ گرم ایجاد بی حسی، گنگی، خواب عمیق می‌کند.

۴ – اسانس گشنیز در صنایع غذایی و آرایشی – بهداشتی و نوشابه سازی و شکلات سازی وداروسازی کاربرد دارد.

۵ – یکی از اثرات مهم گشنیز کاهش اثر تخدیر مشروبات الکلی است.

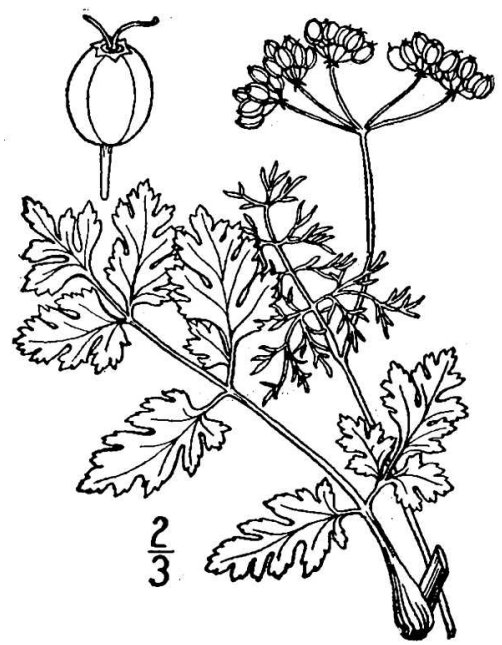
۶ – گشنیز له شده مخلوط با نان خشک نرم شده خارشهای پوستی را تسکین می‌دهد واین مرهم باید در محل خارش پوست روزی سه مرتبه مالیده شود.

۷ – پماد گشنیز برای درمان سرطان پوست (نوع زخمی طا غیر زخمی) اثر شفا بخشی دارد.

۸ – تخم گشنیز خاصیت نیرو دهنده، هضم کننده غذا وباد شکن دارد، به این منظور باید ۱۰ تا ۳۰ گرم تخم گشنیز را در یک لیتر آب دم کرده و چند استکان مانند چای شکر میل نمایید.

۹ – تخم گشنیز اثر ضد تشنج، بطئر ملایم اثر ضد صرع و ضد کرم دارد.

۱۰ – مصرف تخم گشنیز مقوی معده، نیرو دهنده قلب، ونشاط آور است، بنا بر این برای معالجه بیمارانی که دچار افسردگی وخمودی باشنداثر شفا بخشی دارد.
۱۱ – خوردن تخم گشنیز بو داده به مقدار ۲ تا ۵ گرم درمان کنندهٔوسواس، سر درد و اسهال است ودفع کننده کرم روده می‌باشد، البته در مورد وسواس باید مصرف تخم گشنیز بو داده به مقدار مذکور را هر روز ادامه دهند تا بهبودی حاصل آید.
۱۲ – اگر گرد تخم گشنیز را بر روی زخم قرار داده، کمی فشار دهند خونریزی را بند می‌آورد.
۱۳ – برگهای تازه گشنیز ادرار آور ونیرو دهنده معده می‌باشد.
۱۴ – زکریای رازی گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع تخدیر تجویز می‌کرد.
۱۵ – گشنیز خاصیت باکتری کشی شدیدی دارد، بدین جهت در معالجه بیماریهای عفونی مانند تب تیفوئید (حصبه)، تب‌های روده‌ای ودانه ای مصرف می‌شود.
۱۶ – اگر گشنیز را در دهان بجوند، درد دندان کرم خورده را تسکین می‌دهد.
۱۷ – جویدن گشنیز لثه را نیرو مند می کندو خون لثه را قطع می‌کند.
۱۸ – گشنیز تازه مسکن صفرا والتهاب معده و تشنگی است.
۱۹ – مصرف زیاد گشنیز، موجب نوعی خستگی شدید می‌شود، که منجر به خوابی عمیق می‌گردد وگاه ممکن است به ورم معده وروده منتهی گردد.



دانه گشنیز حاوی مواد چرب (مرکب از اسیدهای اولئیک، پالمیتیک، پتروسه لینیک و اسیدلینولئیک)، مواد پروتئیک، مواد سلولزی، مواد غیر ازته و اسانس می‌باشد که اسانس ترکیبی از لینالول راست یا کوریاندول، پنین، لیمونن، ترپنینن، میرسن، فلاندرن و به مقادیر کم ژرانیول، بورنئول، الئیددسیلیک و اترهای لینالیتیک می‌باشد.
قسمت مورد استفاده آن برگ. میوه‌های آن است.
به عنوان خواب آور قبل از خواب ۳۰ گرم گشنیز خام تناول شود.



یک قاشق غذا خوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوشانیده جهت تسکین درد گوش و درد عصب صورت (نورالژی فاسیال) اولاً گوش را بخور دهند و ثانیاً این فراورده را صبح و ظهر و شب هر دفعه یک یا دو استکان تناول نمایند و تا بهبودی کامل ادامه دهند. جهت رفع خارش پوست و آلرژی و رفع کهیر و اگزما مقداری گشنیز تازه را پس از شستن نرم کوبیده و با مقداری پودر نان خشک مخلوط کرده بر پوست بمالید و تا بهبودی کامل ادامه دهید.

جهت درمان آماس قلب، آماس مثانه، آماس مجرای ادرار (بجای آنتی بیوتیک) هر وعده یک قاشق چای خوری پودر تخم گشنیز تناول نمایند و بهبودی کامل ادامه دهند. و یا این پودر را در یک استکان آب جوش دم کرده تناول نمایند. این دارو اثر ضد باکتری و ضد قارچ دارد و به طور کلی اثر آنتی بیوتیک دارد بنابراین تمام ناراحتی‌های دستگاه ادراری را که منشاء میکروبی دارد درمان می‌کند. دم کرده ۳۰ در هزار گشنیز، ۳۰ دقیقه بماند، ۲ تا ۳ فنجان جهت رفع بی اشتهایی عصبی (نروز) تناول نمایند.

تخم گشنیز را نرم کوبیده هر وعده چهار قاشق چای خوری از پودر آن را در یک لیوان آب جوش دم کرده و در موارد گریپ، آنژین حتی از نوع (استرپتوکوکسی (آنژین سفید)، و گلو درد ابتدا بخور دهند و سپس از این محلول یک یا دو استکان تناول نمایند.

به عنوان داروی ضد تشنج، ضد صرع، ضد افسردگی، ضد وسواس، و ضد سر درد مقدار ۵ تا ۱۵ گرم تخم گشنیز را در دو لیوان آب جوش دم کرده هر وعده یک استکان با کمی قند بزرگسالان تناول نمایند. از این دارو به عنوان ضد درد عصب صورت، ضد درد سینوزیت، ضد درد گوش و ضد درد چشم و دندان هم استفاده می‌شود.

اگر سرب را با آب گشنیز بسایند و با روغن گل سرخ مخلوط نمایند پمادی به دست می‌آید که برای درمان سرطان پوست (نوع کارسینومای زخمی یا غیر زخمی) نافع است. از این پماد روزی یک مرتبه در محل بمالید.





خواص تخم گشنیز

میوه‌ها از گیاهان زراعی که جنبه دارویی دارند جمع آوری می‌شوند.
میوه‌ها را با کوبیدن همانند میوه‌های انیسون, رازیانه و کراویه جدا می‌کنند.
وقتی میوه‌ها له شوند بوی تندی از آنها خارج می‌شود.
حاوی ۰/۴ تا ۱ درصد اسانس فرار است. ترشح شیره معده را تحریک می‌کند, بادشکن است و در درمان اختلالات روده کوچک کاربرد دارد و ضد تشنج و خاصیت خلط آور (اکسپکتورانت) دارد. دم کرده آن عمدتاً برای نفخ و درد معده و تحریک اشتها مصرف می‌شود. بصورت خارجی بعنوان پماد برای درمان روماتیسم و ورم مفاصل کاربرد دارد. البته گشنیز در غذاها و بعنوان چاشنی درغذاهای گوشتی, سس و کنسروماهی کاربرد دارد. روغن استخراج شده از بذر علاوه بر اینکه درصنایع غذایی, دارویی وعطر سازی کاربرد دارد بعنوان یک ماده خام برای تولید ترکیبات معطر مانند لینالول, سیترال و آیونون نیز مصرف می‌شود. اسانس‌های فرار استخراج شده از بخش‌های هوایی بوی تقریباً نامطبوعی همانند کل گیاه دارد. گشنیز در بسیاری از کشورهای اروپا و آسیا کشت می‌شود ولی عمدتاً در شوروی سابق می‌باشد ریشه آن تقریباً حالت غده‌ای داشته و دارای انشعابات فراوان به طول ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر است. گل‌ها کوچک و به رنگ سفید یا صورتی در انتهای ساقه به صورت چتر مرکب می‌باشد. تخم گشنیز را پودر کرده و به نسبت مساوی با شکر یا عسل مخلوط کنید که برای تقویت بدن بسیار مفید است.
خوردن تخم گشنیز معده را تقویت می‌کند و به همراه غذا به هضم آن کمک می‌کند. معده و روده را ضد عفونی می‌کند و کرم کش است. برای این منظور ۲ تا ۵ گرم تخم بو داده آن مصرف شود.

تخم گشنیز ادرار آور است.
برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده می‌کنند، بدین صورت که ۱۰ تـا ۳۰ گـرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و مانند چای با شکر بنوشید.
برای بر طرف کرن تب و سرماخوردگی مفید است. برای این منظور یک سـوپ رقیـق از آب مـرغ و گشنیز تازه تهیه کنید و پس از چند مرتبه مصرف، اثر معجزه آسای آن را ببینید.
تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند، برای این منظور باید ۲ تا ۵ گرم از آن را با کمی‌عسـل تناول کنند.
تخم گشنیز نیرو دهنده قلب و نشاط آور است.
تخم گشنیز قاعده آور است.
جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده، اسهال خونی و بیماری‌های عفونی روده مثل تـب تیفوئید را بهبود می‌بخشد، چون شدیداً می‌کروب کش است.
برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.

خواص برگ و ساقه گشنیز

آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور باید ۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همـراه بـا شـکر خـورد.
مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سسـتی مـی‌شـود.
مسکن و آرام کننده است.
خوردن گشنیز با غذا ازترش کرن جلوگیری می‌کند و کـلاً گشـنیز جلـوی مسـمومیت‌هـای غـذایی را مـی‌گیـرد.
برای بر طرف کردن بوی بد دهان سـوپ یـا آش گشـنیز بخورید.
گشنیز تشنگی را بر طرف می‌کند.
برای کاستن از نیروی جنسی خوردن گشنیز اثر قوی دارد.
گشنیز ضـد نفـخ اسـت و دل درد را بـر طـرف مـی‌کنـد.
خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید اسـت. هـم لثه را سالم مـی‌سـازد و هـم جلـوی خرابـی دنـدان‌هـا را می‌گیرد و درد دندان را بر طرف می‌کند.



موارد احتیاط

مصرف زیاد و بی رویه میوه و اسانس میوه و حتی شیره گیاه گشنیز نوعی مستی توأم با خستگی مفرط منجر به خواب عمیق و حالاتی نظیر گنگی و بیحسی پیش می‌آورد که ممکن است در خاتمه منجر به ورم معده- روده پیدایش خون در ادرار و نفریت حاد گردد.



قطره خوراکی گشنیز – ضد درد

دسته دارویی: ضد درد

فرمول ترکیبی:

این فرآورده از عصاره گیاه گشنیز با نام علمی Coriander Sativum از خانواده چتریان (Umbelliferae) تهیه شده است.

عصاره گشنیز دارای اسانس (۱/۵-۱٪) می‌باشد که مواد مؤثره آن عبارتند از:

Linalool (۷۰-۸۰٪), Pinenes, P.Cymen, Aldehyde C۱۰, Phellandren,Terpinen, Geraniol

همچنین عصاره گشنیز حاوی Flavonoid Glucosides و مقادیری ویتامین A و C می‌باشد.

مکانیسم اثر:

اسانس موجود در فرآورده با تحریک پوستی سبب افزایش جریان خون پوستی و گرم شدن موضع می‌شود که از این طریق سبب کاهش درد می‌گردد. همچنین فلاونوئید موجود در فرآورده دارای اثرات ضد التهاب می‌باشد.

متابولیسم:
از راه معـده و دوازدهـه جـذب شـده، مقـداری در کبـد متـابولیزه و دفـع گردیـده و مقـداری از آن بدون تغییر از ادرار دفع می‌شود.
موارد مصرف:
دردهای عضلانی اسکلتی
مقدار مصرف:
بزرگسالان ۱۵–۱۰ قطره سه بار در روز قبل از غذا در یک استکان آب سرد
موارد منع مصرف: هایپوگلیسمی
موارد احتیاط ۱– این دارو دارای خواص پایین آورنده قند خون و ملین نیز می‌باشد.
بسته بندی: شیشه‌هایml ۱۵ دارای قطره‌چکان

گشنیز کوهی

این گیاه هم به صورت اهلی کشت می‌شود و هم در کوه می‌روید ولی گیاهی کـه در کـوه مـی‌رویـد دارای خواص بیشتری است. برگ و میوه این گیاه مورد توجه می‌باشد که منبع ویتامینهـای C و B و A است. موارد استفاده این گیاه برای ناراحتیهای قلبی، نیرو دهنده مغز و برطـرف کننـده هیسـتری و غش، اشتها آور، ضد جوش و آفت دهان، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی در زمـان سـرماخوردگی و زکام و حساسیت ناشی از آبریزش بینی می‌باشد.
این گیاه با تمام خواصی که دارد مصرف زیاد آن ممکن است مضر باشد. از جملـه ضـررهای مصـرف زیاد این گیاه عبارتند از: خواب‌های پریشان و آشفته، بی خـوابی، نسـیان و فراموشـی و لکنـت زبـان. مقدار مصرف این گیاه باید توسط پزشک تعیین شود که باید ۵ گرم در یک لیتر آب بصورت جوشانده و ۳ تا ۴ گرم از پودر دانه‌اش مورد استفاده قرار گیرد.
مناطق رویش این گیاه در ارتفاعات است و فصل گل دهی گیاه از اواسط اردیبهشت تـا اواخـر تیرمـاه می‌باشد.

گلابی PEAR



معرفی گیاه

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌هایی مختلف با طعم متفاوت دارد.
نام علمی این میوه پیروس کامونیس است و به خانواده رزاسه تعلق دارد. گلابی را معمولاً رسیده از درخت می‌چینند و بنابراین مدت زیادی قابل نگهداری نیست.
البته به تازگی گلابی‌هایی تولید شده‌اند که می‌توان تا ماه‌ها آنها را نگهداری کرد.

برای رسیدن گلابی نرسیده آن را در دمای اتاق نگهداری کنید و برای نگهداری گلابی‌های رسیده حتماً آنها را دور از نور نگهداری کنید.

درخت گلابی درختی است که بسیار بلند می‌شود و می‌تواند تاحدود ۲۰ متر رشد کند .اولین گلابی‌ها در دوران ماقبل تاریخ در اروپا و آسیا یافت می‌شدند.

گلابی دارای مقادیر بالایی از پتاسیم و ویتامین ریبوفلاوین است. این میوه به دلیل فیبر زیادی که دارد، برای پوست نیز خیلی مفید است.



درخت گلابی در برابر سرما از سیب حساس‌تر است. گل‌های گلابی در بهار کمی‌زودتر از سیب باز می‌شوند، به همین دلیل بیشتر در معرض خطر سرمای بهاره قرار می‌گیرند. در تابستان، گیاه گلابی گرما را بیشتر از سیب تحمل می‌کند. گل و میوه گلابی در انتهای شاخه‌ها و سیخک‌های دو ساله بوجود می‌آید، بنابراین هنگام هرس درختان بارور، باید در حفظ سیخک‌ها دقت کرد. میزان محصول در باغ‌های معمولی به ۴۵ تن در هکتار می‌رسد .تعداد ارقام گلابی موجود در ایران حدود ۱۲۰ نوع است. مهم‌ترین ارقام بومی‌عبارتند از:

شاه میوه کرج، شاه میوه خراسان، شاه میوه اصفهان، گلابی نطنز کاشان، محمدعلی مشهد، سه فصله کرج، سیبری، گلابی پیغمبری.



از گلابی‌های خارجی نیز که کم و بیش در ایران کشت می‌شوند می‌توان: آنژو، وینترنلیس، بارتلت، دوشس، ژاندارک، باسه، کولمار، بوره ژیفار و دوینه دوکومیس را نام برد. بارتلت که در اروپا بنام ویلیامز مشهور است، مهم‌ترین و پر کشت‌ترین گلابی در دنیا به شمار می‌رود. یک نوع گلابی جنگلی که در کهکیلویه و بوراحمد می‌روید و تخم آن زیاد است را انجوجک می‌نامند. میوه آن قابل استفاده نیست، ولی زمانی که میوه روی خاک می‌افتد و می‌پوسد، تخم آن را جمع آوری می‌کنند که استفاده درمانی زیادی دارد.

تر کیبات شیمیایی



مواد موجود در ۱۰۰ گرم گلابی خام
انرژی ۵۸ کیلو کالری
کربوهیدرات ۱۵ گرم
فیبر خام ۳/۱ گرم
فیبر خوراکی ۸ ۲/گرم* (منبع خوب)
کلسیم ۱۱ میلی گرم
آهن ۲۵ ۰/گرم
روی ۱۲/۰ گرم
پتاسیم ۱۲۵ میلی گرم* (منبع خوب)
فلوئور ۱۸ می‌کروگرم* (منبع خوب)
ویتامینA۹/۱ RE
ویتامین E۴/۰ میلی گرم* (منبع خوب)
ویتامین C۴ میلی گرم
فولات ۷ می‌کروگرم* (منبع خوب)

گلابی حاوی ریزمغذهایی چون فلوئور، سلنیوم، کرم و بور است که برای سلامتی و تأمین ریزمغذی‌های بدن بسیار مفید است.

خواص درمانی



گلابی میوه‌ای است سبز یا زرد رنگ، آبدار و مخروطی شکل که دارای طعمی‌خوش و معطر است .گلابی را شاه میوه یا آمرود هم می‌نامند و به میوه پیوندی و شاداب آن شاه آمرود گویند. گیاه گلابی بومی‌آسیای غربی و اروپای شرقی مخصوصاً نواحی شمال غربی ایران و کوههای قفقاز می‌باشد. گلابی بعد از سیب مهم‌ترین میوه دانه دار دنیا و ایران به شمار می‌آید. گلابی را در زبان عربی سَفرجَل یا عَرمُوط و در زبان انگلیسی PEAR می‌گویند.

گونه‌های مختلف گلابی طعم‌های گوناگون ازترش تا شیرین دارند. این میوه حاوی ویتامین‌های E وC ، کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار و حاوی ویتامین C می‌باشد، در زیبایی پوست شما بسیار مؤثر است .یکی از خواص گلابی ملین بودن آن است. هم‌چنین دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی زیر دندان احساس می‌کنید، برای دفع موادزائد بدن بسیار مؤثر است.

قسمت‌هایی از درخت گلابی که مورد استفاده غذایی و درمانی قرار می‌گیرد: ۱- میوه ۲ -برگ ۳- پوست درخت آن است. گلابی را می‌توان بصورت خام یا پخته (مربا و کمپوت) مصرف کرد. گلابی میوه‌ای عالی و گوارا و پرآب است که خاصیت لینت دهندگی دارد. افرادی که یبوست دارند سعی کنند ۱ تا ۲ عدد گلابی در روز بخورند و بلافاصله ۱ لیوان آب ولرم بنوشند که خاصیت ملین آن قوی‌تر شود.

گلابی میوه‌ای است که به آسانی هضم و جذب بدن می‌شود.

گلابی دارای دانه‌های بسیار ریزی است که خصوصاً نزدیک هسته آن زیاد است. این دانه‌ها از جنس سلولزاست و در دستگاه گوارش هضم نمی‌شود. از این رو با عبور از دستگاه گوارش، معده و روده را پاک می‌کند و کلیه مواد زائد باقیمانده در شکم را دفع می‌کند.

پوست گلابی که در معرض نور خورشید قرار دارد، از نظر ویتامین‌ها غنی‌تر است. به علاوه قسمت عمده فیبر گلابی در پوست آن است، لذا نباید هنگام خوردن، پوست آن را جدا کنید.

کسانی که مبتلا به فشار خون هستند، اگر به طور مرتب گلابی بخورند خون آن‌ها تصفیه خواهد شد.

گلابی برای غدد داخلی بدن بسیار مفید است. تانن و پتاسیم آن، اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند. به همین جهت افراد مبتلا به نقرس، آرتروز و رماتیسم می‌توانند از آن بهره زیادی ببرند.

گلابی برای معالجه امراض سینه یک میوه عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و اگر گلابی کمی‌گس باشد برای سینه بهتر است.
گلابی به علت دارابودن آرسنیک رعشه را درمان می‌کند.
ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور (BORON) است که با افزایش جذب کلسیم، از بروز پوکی استخوان به خصوص در زنان یائسه جلوگیری می‌کند.
موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند. گلابی هم از این قاعده مستثنی نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز حواس مفید است.
مواد موجود در گلابی برای تقویت بدن پس از بیماری‌هایی که نیرو و توان انسان را تحلیل می‌برد، بسیار مفید است. شاید به همین دلیل است که برای بیماران کمپوت گلابی می‌بریم. در دوران نقاهت بیماری‌هایی چون سل، کم خونی و ضعف شدید خوردن مخلوط آب گلابی و به بسیار مفید است.
گلابی یکی از میوه‌های ضدعفونی کننده یا ضد مسمومیت است و این خاصیت به دلیل ادرارآور و ملین بودنش است.
گلابی موجب شادابی و طراوت بدن و پوست می‌شود.
گلابی برای بیماران دیابتی میوه بسیار مناسبی است، چون قسمت اعظم قند آن سلولز، سوربیتول و لوولوز است. شاید به همین دلیل حکیم عالیقدر ایرانی ابوعلی سین، گلابی یا کمپوت آن را برای اکثر بیماران مجاز دانسته و آن را "شاه میوه" خوانده است.
گلابی‌ترشح بزاق را افزایش می‌دهد، در نتیجه هضم غذا را آسان می‌کند. پس پوره آن برای سالمندان بسیار مفید است.
فیبر موجود در گلابی لینین (LININ) است که غیرقابل حل بوده و برای کاهش کلسترول خون بسیار مؤثر است.
این میوه حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است.
یکی از خواص گلابی خاصیت ملین بودن آن است و دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی احساس می‌کنید، برای دفع مواد زائد مفید می‌باشند.
البته افرادی که یبوست دارند سعی کنند بلافاصله پس از خوردن ۱ تا ۲ عدد گلابی آن را با یک لیوان آب ولرم همراه کنند که خاصیت ملین بودن آن قوی‌تر شود.
گلابی میوه‌ای است برای تقویت افراد ضعیف و همچنین بسیار مفید برای آنهایی که در دوران نقاهت هستند.

آب گلابی و آب به را اگر با هم مخلوط کنید و بنوشید تقویت کننده بسیار خوبی خواهد شد. مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند، در نتیجه باعث تسهیل عمل در دستگاه هاضمه می‌شود. تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می‌کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، نقرس (لینک) و آرتروز می‌توانند از گلابی بهره زیاد ببرند.

فشار خون (لینک) یکی دیگر از ناراحتی‌هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می‌کند و تصفیه کننده خون نیز است.

فیبر موجود در گلابی لاینین (Linin) نام دارد که غیر قابل حل بوده و برای کاهش کلسترول (لینک) مؤثر است.

در یک عدد گلابی متوسط حدود ۴ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تأمین می‌شود.

توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می‌شود.

ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور بوران (Boron) است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان (لینک) بخصوص برای زنان در دوران یائسگی بسیار کمک می‌کند.

همچنین از آنجا که طبق معمول موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند، گلابی هم از این امر مستثنی نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط حدود ۰/۳ میلی‌گرم عنصر بور وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند گلابی خورده شود به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تأمین می‌شود.

هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه‌ای دارای ۶۰ کیلوکالری، نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوسید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۳۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

مرا شربت منجمد می‌نامند.

نیرو بخش معده هستم و از انقلاب دستگاه گوارش، جلوگیری می‌کنم.

من مفرح قلب و کبد هستم و اگر می‌خواهید چهره یی بشاش داشته باشید، دوستم شوید....

من شاه میوه، گلابی هستم. اسم اصلی من امرود است و به میوه پیوندی و شاداب من شاه امرود می گویند، و چون معطر و پر آب می‌باشم، به گلابی معروف شده‌ام.

گلابی میوه‌ای است با چند طعم مختلف و حاوی ویتامین E و ث و دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است.

این میوه آبدار در زیبایی پوست مؤثر است. گلابی ملین است و دانه‌های ریزی که هنگام خوردن اش حس می‌کنید برای دفع مواد زائد مفیداست.
این میوه در تقویت افراد ضعیف و دوران نقاهت استفاده می‌شود. مخلوط آب گلابی و آب باعث تقویت بدن می‌شود. گلابی بزاق دهان را زیاد می‌کند و در درمان رماتیسم، نقرس و آرتروز مفیداست.
این میوه به تنظیم فشار خون و تصفیه خون کمک می‌کند.
گلابی به علت داشتن بوران باعث جذب سریعتر کلسیم و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود.
از این میوه در تقویت حافظه و تمرکز استفاده می‌شود.
گلابی یک منبع خوب فیبر است که فیبر فراوان آن به هضم غذا کمک می‌کند. گلابی از نظر ویتامین ث و آهن نیز بسیار غنی است. به دنبال یک گلابی سفت خوش حالت و عاری از لک و نقطه‌های نرم باشید. رنگ آن زیاد مهم نیست.

خواص برگ گلابی

– جوشانده برگ گلابی برای کلیه بسیار مفید است، چون ادرارآور، ضدعفونی کننده و می‌کروب کش مثانه است.
از این رو مبتلایان به عفونت ادراری حتماً باید آن را مصرف کنند.
سنگ مجرای ادرار را دفع می‌کند، برای این منظور ۱۰۰ گرم برگ جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را در سه وعده به میزان ۱ تا ۲ استکان تناول کنید.



– دم کرده برگ گلابی دارویی شفابخش برای بی خوابی است، اعصاب را آرام می‌کند و سردردهای میگرنی را درمان می‌کند.
– انجوجک که تخم گلابی جنگلی است، دفع کننده کرم است و اعصاب متشنج را تسکین می‌دهد و اگر آن را کوبیده و شیره آن را بگیرند، برای بندآمدن خونریزی زیاد در قاعدگی مفید است.

تذکر

هضم پوست گلابی کمی‌مشکل است، از این رو کسانی که معده ضعیفی دارند آن را با پوست نخورند یا آن را بصورت کمپوت مصرف کنند.
بهتر است گلابی کاملاً رسیده را مصرف کنید تا خواص آن بیشتر و هضم آن راحت‌تر باشد.
بهتر است پس از خوردن گلابی آب سرد ننوشید، زیرا در افراد حساس ایجاد نفخ می‌کند.

احادیث و نظرات بزرگان

احادیث زیادی در مورد گلابی وجود دارد مثلاً در حدیثی آمدها:
''هر کس ناشتا گلابی بخورد، آب نطفه او پاک و فرزندش نیکو خواهد شد"
امام صادق علیه السلام فرمودند:
''گلابی معده را پاک و آن را تقویت می‌کند"
و باز فرموده‌اند:
" خوردن گلابی در حال سیری سودمندتر از خوردن آن در حال گرسنگی است. کسی که دلش گرفته و اندوهناک است، باید گلابی را بعد از غذا بخورد"

گل انگشتانه Digitalis Lanata

نام انگلیسی: Grecian Foxglove

خانواده: گل میمون Scrophulariaceae



معرفی گیاه

گیاهی است زیبا، دوساله یا چند ساله و دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع یک متر و حتی بیشتر که در نواحی کوهستانی می‌روید.



ساقه بدون کرک و فقط ناحیه مجاور رأس آن پوشیده از کرکهای پنبه‌ای است.

برگهای بیضوی کشیده، نوک تیز و به رنگ سبز تیره دارد. پهنک برگهای آن، به پهنای ۳ و به طول ۲۷ تا ۳۰ سانتی متر می‌باشد و در سطح آنها ۲ نوع کرک ترشحی و غیر ترشحی دیده می‌شود.

کاسه گل به رنگ قرمز دیده می‌شود.

این گیاه آب و هوای گرم وخشک را می‌پسندد ولی زمستانهای سخت را بدون اینکه خسارتی ببیند به خوبی تحمل می‌کند. بذور در ۷ درجه سانتیگراد شروع به جوانی زنی می‌کنند. ولی بهترین درجه حرارت جوانه زنی ۱۸-۲۰ درجه سانتیگراد می‌باشد. جهت ورود به مرحله گلدهی، نیاز به نور و گرمای فراوان در طول دوره رویش خود دارد. این گیاه در صورتی که متوسط درجه حرارت روزانه کمتر از ۱۵ درجه سانتیگراد باشد رشد نخواهد کرد.





به شرایط اسیدی مقاوم بوده ودر صورتی که میزان بارندگی بیش از ۶۵۰ میلی متر باشد بر روی رشد و میزان مواد مؤثره آن اثر سوء دارد
از لحاظ خاک نیاز به خاکهایی با بافت متوسط و غنی ازعناصر غذایی و نیز آهک دارد .خاکهای کاملاً شنی و نیزخاکهای خیلی مرطوب برای کشت این گیاه مناسب نمی‌باشند.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌های D.purpurea دارای گلیکوزید هایی مانند دیجیتالین، دیجیتوکسین، دیجیتونین، جیتوکسین، دیجی نین و ... هستند.
برگ‌های D.lanata دارای گلیکوزید هایی مانند دیگوکسین، دیگوکسی ژنین، لاناتوزید های A، B، C، D و ... است.



خواص درمانی

ویلیام ویدرینگ، در مدتی طولانی نتوانست هیچ درمانی برای یک بیمار مبتلا به استسقای شدید ناشی از نارسایی قلبی پیدا کند. ناگهان بیمار رو به بهبود رفت. بستگان او اقرار کردند که به او یک جوشانده گیاهی تهیه شده بر مبنای یک دستورالعمل قدیمی خانوادگی داده‌اند و در سال ۱۷۷۵ دکتر ویدرینگ شروع به تجربه کردن با گیاهان دارویی گوناگون موجود در آن جوشانده کرد و گل انگشتانه را به عنوان مهم‌ترین آن‌ها شناسایی کرد.

در سال ۱۷۸۵ او مقاله خود را تحت عنوان «شرح گل انگشتانه و برخی از کاربردهای پزشکی آن» منتشر کرد. این مقاله شرح ۲۰۰ مورد استسقا و نارسایی قلبی بود که او با استفاده از این گیاه موفق به درمان آنها شده بود و همراه آن یادداشت‌هایی در مورد اینکه کدام قسمت‌های گیاه بیشترین اثر را دارند و چه موقع باید آنها را جمع آوری کرد تا این اثر را داشته باشند. ویدرینگ همچنین دریافت که مقدار درمانی گل انگشتانه بسیار نزدیک به مقداری است که مسمومیت ایجاد می‌کند، بنابراین در تجویز و مصرف آن احتیاط فراوانی لازم است.

تجزیه و تحلیل‌های بعدی منجر به استخراج دو گلیکوزید قلبی دیگوکسین و دیژیتوکسین شد. این داروها امروزه هنوز هم برای درمان ناراحتی‌های قلبی به کار می‌روند.



برگ‌های گل انگشتانه در کارخانه‌های داروسازی برای تولید داروهای تقویت کننـده و تنظـیم کننـده ضربان قلب و درمان نارسایی‌های قلبی کاربرد گسترده‌ای دارند.
دارویی با نام دیجیتال (دیجیتالین) در داروخانه‌های کشور موجود است که از ایـن گیـاه حاصـل شـده است. همچنین برگ‌ها سبب افزایش فشار خون می‌شوند و دارای خاصیت مدری هستند. دوز درمانی برگ‌ها بسیار نزدیک به دوز سمی آن می‌باشد، لذا مصرف برگ‌های گل انگشتانه بدون نظارت پزشک ممنوع می‌باشد. نکته دیگر این است که مواد موثره برگ‌های گل انگشتانه در بدن جمـع مـی‌گردنـد، بنابراین از مصرف طولانی مدت برگ‌ها و داروهای حاصل بایستی خودداری نمود.
مصرف این گیاه در دوران بارداری و شیردهی ممنوع اعلام شده است.
از این گیاه به علت سمیت زیاد استفاده‌های درمانی زیادی نمی‌شود و فقط برای رفع بعضی از عوارض قلبی مشابه دریچه میترال استفاده می‌گـردد. گلیکوزیـدهای قلبـی دیژیتـالین ودیژیوتوکسـین کـه از مهمتـرین گلیکوزیـدهای تقویـت کننـده قلبـی مـی‌باشـند از همـین گیـاه گرفتـه مـی‌شـوند.
پراکنش: تولید کننده‌های عمدهٔ آن کشورهای آلمان، لهستان، هلند، مجارسـتان، انگلسـتان، روسـیه و هند می‌باشد.



احتیاط در مصرف

بسیاری از کودکان خردسال، برگ‌ها یا میوه‌هـای دارای رنـگ روشـن را مـی‌خورنـد ولـی مسـمویت خطرناک در نتیجه خوردن آنها به ندرت رخ می‌دهد. البته حتی خوردن مقادیر کمی از گل انگشتانه یا گل شیپوری وحشی می‌تواند باعث تهوع، استفراغ و دردهای شـدید معـده شـود و مقـادیر زیـاد آنهـا می‌تواند کشنده باشد.

گل برف یا مُوگِه Convallaria Magalis



PLATE XXVII.—*Convallaria majalis* (Lily of the Valley). (From Jackson: *Experimental Pharmacology and Materia Medica.*)

معرفی گیاه

گل برف یا مُوگِه Convallaria Magalis این گیاه از تیره لاله‌ها Liliaceae است و به انگلیسی Lily of the Valley نامیده می‌شود. در اروپا بصورت وحشی در جنگل‌ها می‌روید. گیاهی است دائمی که دارای ریزوم متعدد و نازک بوده و ارتفاع آن به ۱۰ الی ۲۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه آن نرم و فاقد گره بوده، برگ‌ها به تعداد دو عدد بشکل تخم مرغی، نیزه‌ای که از قاعده گیاه خارجمی گردد.



گل آذین خوشه‌ای یکسویه بوده و از گلهای متعدد کوچک سفید رنگ و معطر که شکل زنگوله را دارند، تشکیل شده است. گل‌ها معمولاً در اردیبهشت تا تیرماه در روی گیاه ظاهر می‌شوند. گل برف گیاهی است با گل‌های کوچک سفیدرنگ و بهاره که در سرتاسر اروپا به فراوانی می‌روید و احتمالاً از آنجا به ایران وارد شده است.

پیازهای آن پردوامند و نسبت به سرما بسیار مقاوم هستند. برگ‌ها به رنگ سبز روشن تا تیره، ایستاده و بیضی شکلند. ساقه‌های باریک که گل‌های کوچک زنگوله مانند به قطر یک سانتی متر بر روی آن‌ها می‌رویند، از میان برگ‌ها سربرمی آورند. عمر گل‌ها که در اردیبهشت پدیدار می‌شوند به دوهفته می‌رسد.

این گیاه معمولاً زیر درختان و در هر متر مربع تعداد ۱۰ دسته از آن کاشته می‌شود. ساقه‌هایش سمی است و هنگام کار با آن باید به این نکته توجه داشت. گل برف مکان نسبتاً سایه و خاک تازه باغچه با مخلوط خاک مرطوب و غنی از هرموس را می‌پسندد. تکثیر آن از طریق تقسیم گیاه پس از گل دهی یا در پائیز و کاشت غده‌ها و ریشه‌ها به طور گروهی امکان پذیر است.

غده‌های بزرگ معمولاً در سال بعد گل می‌دهند و غده‌های کوچک در همان سال فقط برگ می‌دهند. فاصله کاشت معمولاً ۵ سانتی متر است. ارتفاع گیاه نیز به ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر می‌رسد. دو نژاد از این گیاه معروف هستند:

موگِه برلن، که دارای گلهای بسیار درشت (۸ میلیمتر قطر) و تعداد گلها در روی ساقه گل دهنده در حدود ۸ تا ۱۵ می‌باشد موگِه نانت، که دارای گلهای ریزتر و کمتر از نژاد قبلی است.



این گیاه را جهت تزئین حاشیه باغچه نظیر بنفشه و یا در سایه درختچه‌های انبوه که سایه آفتاب است و باغچه‌های تخته سنگی Rock-Garden می‌کارند. در اروپا مخصوصاً آلمان برای برای گل بریده کشت می‌کنند که خانمها از آن دسته‌های کوچکی تهیه کرده جهت تزئین یقه لباس و یا میز نهارخوری و یا اشیاء فانتیزی نظیر کوسن و غیره بکار برند.



گل برف به سرما مقاوم بوده، در منطقه‌ای که آب و هوای معتدل دارد می‌تواند زمستان را در هوای آزاد بمانـد بـدون اینکه از سرما آسیب ببیند.
کشت این گیاه در اواخر تابستان و پائیز صورت می‌گیرد و تا بهار هم می‌توان انجام داد.
تکثیر آن با تقسیم ریزوم انجام می‌شود و قطعـات ریـزوم باید دارای جوانه ریشه دار باشد.
آن‌ها را بـه فاصـله ۶ –۱۰ سـانتیمتر و بـه عمـق ۳ – ۵ سانتیمتر می‌کارند.
گیاه یکساله گل نمی‌دهد. گیاه دوساله تولید برگ کرده، گاهی خوشه کوچکی تولید می‌کنند و از سال سوم است که در رویگیاه خوشه قوی و زیبا حاصل می‌شود.
برای پیش رس کردن باید ابتداء ریزومها را آماده کرده و آماده کردن ریزومها شامل دو مرحله اسـت:
اسـتراحت ریزومهـا: بـرای ایـن کـه ریزومهـا را بـه حـال اسـتراحت ببرنـد، آن‌هـا را در پـائیز از خاک خارج کرده مدت دوماه در حرارت معمولی نگهداری می‌کنند.
بیدار کردن ریزومها: که به طرق مختلف زیر صورت می‌گیرد:
سرما: ریزومها را بطور عمودی در جعبه قرار می‌دهند و بین آنها خزه و تورب می‌گذارنـد و جعبـه را در اطاقهای سرد در حرارت ۰/۵ تا ۳ درجه سانتیگراد قرار می‌دهند
از این ریزومهای یخ زده می‌توان تمام سال استفاده کرد، ولی معمولاً از آنها برای تهیه گل درزمستان یا بهار استفاده می‌کنند.
قبل از کاشت این ریزومها باید مدتی آنها را در هوای آزاد گذاشت تا یخشان باز شود.
بخـار اِتِـر: ریزومهـا را درون جعبـه غیرقابـل نفـوذ قـرار داده و در حـرارت ۲۰ درجـه سـانتیگراد می‌گذارند و سپس اِتِر را از بیـرون، درون ظرفـی کـه در سـقف جعبـه کـار گذاشـته‌انـد مـی‌ریزنـد و ۴۸ ساعت صبر می‌کنند.
آب گرم: می‌توان ریزومها را بـه مـدت ۱۲ الـی ۱۶ سـاعت در آبـی کـه درجـه حـرارتش ۳۵ تـا ۴۰ درجه باشد خیس نمود.
پس از آماده شدن ریزومها ریشه‌ها را می‌برند و ریزومها را در روی سکوی گلخانه بطور عمودی قـرار می‌دهند و بین آنها خزه یا تورب می‌ریزند.



در ۱۰ روز اول درجه حرارت گلخانه ۲۰ و تاریکی مطلق وجود دارد و پس از آن درجه حرارت رابه ۲۵ – ۲۸ درجه می‌رسانند و پس از اینکه اندام هوائی به ۴ – ۵ سانتیمتر رسید، گیاهان را در نورقرار داده درجه حرارت را نیز کم کرده و به ۱۶ – ۱۸ درجه سانتیگراد می‌رسانند.
در روزهای اول باید روی گیاهان روزی ۲ – ۳ بار آب پاشید.
ولی به محض ظاهر شدن گلها آب پاشی روی برگها باید قطع شود.
چنانچه از ریزومهای آماده استفاده شود، گیاهان پس از تقریباً دو هفته گل می‌دهند و چنانچه ازریزومهای معمولی استفاده شود، پس از ۳ تا ۵ هفته به گل می‌نشینند.
خاک باید سبک و محتوی هوموس باشد و آبیاری بطور منظم و فراوان از فروردین تا اواخر گل دهی گیاه صورت گیرد، بطوریکه همیشه تازه و مرطوب باشد.
پس باید آبیاری را بتدریج کم کرد تا هنگام استراحت کاملاً قطع کرد.

خواص درمانی

تنتور موگِه (گل برف) در طب برای تقویت قلب مصرف می‌شود و مصرف مقدار بیشترش نوعی مسهل است.
گاهی آنرا بجای دیژیتال نیز بکار می‌برند.

گل پامچال Primulaceae



معرفی گیاه

این گیاه از تیره پامچال می‌باشد. نام عربی آن زهرالربیع است.
گیاهی علفی با بوته‌ای برگ دار و تنه‌ای کوتاه و پر از ریشه‌های کوچک است.
در اوایل بهار خوشه‌ای از گلهای زرد دورنوک یک شاخه بدون برگ می‌روید این گیاه در مراتع و جنگلهای آسیا و اروپا می‌روید.
پامچال در باغها چه به صورت خودرو یا کشت شده وجود دارد.
در بعضی از کشورها این گیاه مورد حفاظت قرار گرفته است.



ترکیبات شیمیایی

از ترکیبات ریشه گیاه می‌توان ساپونین ها از جمله پریمی ورین را نام برد.

خواص درمانی

ریشه گیاه اثر مدر، خلط آور و ضد سرفه دارد.
یک گیاه داروئی مؤثر در معالجه بیماری‌های عصبی، تنفسی، کلیوی و خونی است.
تب بر است و حالت تهوع را بر طرف می‌کند
این گیاه داروی ضد تشنج است و حالات تند عصبی را رفع می‌کند.
مصرف جوشانده ریشه پامچال اختلالات تنفسی را از قبیل تنگی نفس، سیاه سرفه و ذات الریه را معالجهمی کند. جهت درمان هیستری تشنج، میگرن و لرزش اندامها، جوشانده گل پامچال توصیه می‌گردد.
در مورد امراضی چون بی اختیاری ادراری از روغن گل پامچال استفاده می‌شود.
یک نکته بسیار مهم آنکه روغن گل پامچال دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و باعث کاهش درد در این بیماران می‌شود.



گلپر Persian Marjoram



معرفی گیاه

نامی است که در اغلب مدارک علمی برای Berce De Perse ذکر شده است.
گلپر به گیاه و در عین حال گرد حاصل از دانه ساییده آن نیز گفته می‌شود.
به فرانسوی Berce De Perse و به انگلیسیPersian Marjorram گفته می‌شود.
گیاهی است از خانواده Umbelliferae، نام علمیان .Heracleum Persicum Desf می‌باشد.
گیاهی است علفی چند ساله و کلیه اعضای آن معطر می‌باشد.
برگهای ان با چاکهای عمیق به شکل پنجه غاز شبیه برگ انژلیکا به طوری که این چاکها برگ را به چند نیمه برگ تقسیم می کندو هر نیمه برگ نوک تیز و دندانه دار است.
گلهای آن سفید، مجتمع به صورت چتر در انتهای ساقه‌های گل دهنده در قسمت بالای گیـاه ظـاهر می‌شود.



میوه ان تخم مرغی کمی ضخیم و معطر به رنگ سبز تیره به طول ۱/۵-۱ سانتی متر است.

این گیاه در دامنه‌های البرز، شمیرانات و ییلاقات اطراف تهران در تهران وگچسر و در مناطق غرب ایران به طور خودرو می‌روید.



در مدارک دیگری از جمله آقای حسین گل گلاب در گیا، گونه دیگری از را به نام گلپر ذکر کرده است که تصور نمی‌رود در ایران بروید.

این گونه را به فرانسوی Grande Berande گویند.

گیاهی است ازخانواده Umbelliferae، نام علمی آن Heracleum Spondylium است.

این گیاه دو ساله است با برگهای پنجه‌ای پوشیده از کرک.

ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد، گل‌ها سفید مجتمع به صورت چتر در بالای گیاه، در اوایل تابستان ظاهر می‌شود.



این گیاه در اوایل رشد علوفـه خـوبی بـرای دام است ولی همین که مسن می‌شود خشبی شده و در ضمن سمی می‌شود.
در ارضی مرطوب می‌روید.
انتشار آن به سرعت انجام می‌گیرد ونوعی علـف هرز سمجی است که برای از بین بردن آن بایـد آن را قبل از ظهور گلها و به دانه نشستن، کند و از بین برد.

ترکیبات شیمیایی

در گیاه گلپر بخصوص در دانه‌های ان اسانس روغنی فرار وجود دارد که از گرد آن برای معطر ساختن بعضی غذاها استفاده می‌شود.



خواص درمانی



از نظر خواص درمانی گلپر ضد نفخ است و به هاضمه و رفع سو هاضمه کمک می‌کند. آنتول در گلپر وجود دارد، موارد استفاده آن به قرار زیر است:

استفاده وسیع از آنتول به عنوان طعم دهنده در صنایع غذایی و دارویی به دلیل بو و طعم دهنده در صنایع قنادی و شیرینی، در محلولهی دهن شوی، در خمیر دندان و یا گردههای مورد استفاده در دندانپزشکی در آشامیدنیهای غیر الکلی و فرآوردههای دارویی دیگر.

استفاده ازآنتول به عنوان معطر کننده در صابون و خمیر دندان

به عنوان عامل حساس کننده در بیرنگ کردن فیلمهای عکاسی رنگ

به عنوان عامل جذب کننده مواد در مشاهدات میکروسکوپی

به عنوان عامل ضد نفخ در مصارف دارویی

استفاده از آنتول در سنتز آلدئید

تهیه دی هیدرو آنتول به طریقه نیمه سنتزی

تهیه پارامتوکسی هیدرو تروپیک آلدئید

با وجود تمام خواص دارویی مثبت آنتول نباید از گرد گلپر به مقادیر زیاد مصرف کرد چون ایجاد طپش قلب می‌کند.



گلپر یک محرک خوب برای دستگاه گوارش بوده و بعلاوه انقباضات عصبی معده را از بین می‌برد. این گیاه را در مورد آسم (تنگی نفس).
هرنوع اختلالات عصبی تجویز و مصرف می‌کنند.
همچنین در تسهیل جریان خون قاعدگی به کار می‌برند. از گلپر در شیرینی پزی و بعضی خوراکها نیز استفاده می‌کنند.
ترشی گلپر و گل گلپر نیز بسیار لذیذ بوده و به هضم غذاکمک موثری می‌کند.
گلپر در درمان نفخ و سوءهاضمه استفاده شده، همچنین به‌عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد.
در طب سنتی از گلپر در درمان تنگی نفس، سوءهاضمه و یرقان استفاده می‌نموده‌اند.

عوارض جانبی

مصرف زیاد گلپر موجب تپش قلب می‌شود.



گل پروانه (گل ارغوانی)

معرفی گیاه

این گل انواع مختلفی دارد و زیستگاه آن در دشت و کمی هم در ارتفاعات متوسط و پایین است. گل پروانه در تابستان تخمدان ایجاد می‌کند.
بوی عطر خوبی دارد و نوش خوبی برای زنبور عسل است.

خواص درمانی

کاربرد درمانی آن در موارد ناراحتیهای تنفسی به خصوص سرفه و برونشیت و آسم و حتی از نوع ناراحتیهای تنگی نفس می‌باشد و بازدهی آن بسیار عالی است. در خارج از دم کرده و جوشانده این گیاه برای شستشو استفاده می‌شود. این گیاه می‌تواند جراحات و زخمهای سطحی را درمان کند و به خاطر ماده خوشبو و نعناع مانندی که مُنتل هست و در آن وجود دارد در موارد سوختگی از این گیاه استفاده می‌شود. نوع دیگر گل ارغوانی از نظر درمانی همان خواص را دارد ولی از نظر ظاهر متفاوت است. این گل ضمن اینکه گلهای قرمز و ارغوانی رنگی دارد درون آن گلهای آبی رنگی هم مشاهده می‌شود که این گلهای آبی رنگ از داخل گلهای قرمز رنگ بیرون می‌آید.

موارد احتیاط

تشنج ممکن است پس از خوردن دانه‌های گل پروانه ایجاد شود.

کلپوره Teucrium Polium



نامهای گیاه

نام علمی: Teucrium polium
link Syn: T. Integerrimum steud, T. Purpureum
فارسی: کلپوره همدانی، مریم نخودی همدانی
عربی: مسک الجن، حشیشه الریح
انگلیسی: Poleigamander
فرانسه: Pouliot Germandree

کلپوره (کلپوره همدانی، مریم نخودی همدانی)، گیاهی است علفی، پایا، پرشاخه، به ارتفاع ۱۰ تا ۳۵ سانتیمتر و دارای ظاهری سفید پنبه‌ای که معمولاً در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای جهان می‌روید. برگهای آن باریک، دراز و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای در هر دو سطح پهنک است. گلهائی به رنگهای سفید، سفید مایل به زرد و یا زرد و حتی ارغوانی دارد.

این حالت متغیر بودن نه تنها در رنگ گل، بلکه در وضع ساقه گیاه که به صورت پرپشت و پرشاخه و یا به حالت خوابیده درمی‌آید نیز دیده می‌شود. زنبور عسل به علت وجود نوش در گلهای آن به سمت گیاه جلب می‌گردد. زمان جمع‌آوری آن، بین ماههای خرداد و مرداد است. این گیاه پراکندگی وسیع در نواحی مختلف شمال، مغرب، جنوب و مرکز ایران، منطقه البرز، اطراف تهران مخصوصاً در غالب نواحی نیمه بایر و کوهستانهای نیمه‌خشک دارد.



گیاهی است علفی، پایا، پرشاخه به ارتفاع ۱۰ تا ۳۵ سانتیمتر و دارای ظاهر سفید پنبه‌ای که معمولاً در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای نواحی جهان می‌روید. برگهای آن باریک، دراز و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای در هر دو سطح پهنک است. گلهائی به رنگهای سفید، سفید مایل به زرد و یا زرد و حتی ارغوانی دارد. این حالت متغیر بودن نه تنها در رنگ گل بلکه در وضع ساقه گیاه که به صورت پرپشت و پرشاخه و یا به حالت خوابیده درمی‌آید نیز دیده می‌شود. زمان گل دادن آن به تناسب شرایط محیط زندگی بین خرداد و مرداد است. زنبور عسل به علت وجود نوش در گلهای آن به سمت گیاه جلب می‌گردد.

اندام داروئی: قسمت مورد استفاده گیاه سرشاخه گلدار گیاه است.



زمان جمع‌آوری به تناسب شرایط محیط زندگی بین ماههای خرداد و مرداد است.

در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای نواحی مختلف اروپا، منطقه مدیترانه، شمال آفریقا و جنوب غربی آسیا منجمله ایران می‌روید. این گیاه پراکندگی وسیع در نواحی مختلف شمال، مغرب، جنوب و مرکز ایران، منطقه البرز، اطراف تهران مخصوصاً در غالب نواحی نیمه بایر و کوهستانهای نیمه‌خشک دارد.

ترکیبات شیمیایی

سرشاخه‌های گلدار گیاه کلپوره با نام علمی Teucrium polium از خانواده Labiatae که حاوی عصاره و اسانس فرار که بیشترین مواد این اسانس ژرماکرن B، D، بتا کاریوفیلن، همولن و کاریوفیلن اکساید می‌باشد.

عصاره گیاه Teucrium polium محتوی مواد مؤثره زیره می‌باشد. دی ترپنوئیدها، ۷ ـ ۵ ـ گلیکوزید، ۶ ـ متوکسی جنگوانین و اسانس فرار که بیشترین مواد این اسانس ژرماکرن B، D، بتاکاریوفیلن، هومولن و کاریوفیلن اکساید می‌باشد.



خواص درمانی

استفاده از این گیاه، به زمانهای نسبتاً دور نسبت داده می‌شود. بقراط، دیوسکورید، پلین و جالینوس از آن در آثار خود نام برده‌اند و چون گیاه، ظاهری کاملاً مشخص دارد. نوع مورد نظرحکما در زمانهای قدیم، همین گیاه فعلی بوده است. سرشاخه‌های گلدار گیاه، اثر مقوی، نیرو دهنده و ضد تشنج دارد و اگر گرد آن وارد بینی شود مخاط بینی را تحریک کرده و ایجاد عطسه می‌نماید. مصرف آن در رفع سردرد، ضعف عمل دستگاه تغذیه، بیماری‌های دستگاه تناسلی – ادراری و تأخیر یا عدم وقوع قاعدگی به علت ضعف کلی مؤثر می‌باشد. اثر ضد تشنج نیز دارد. از این گیاه تلخ در بلوچستان، ایران و هندوستان برای رفع درد ناحیه قلب استفاده می‌شود، تب‌بر است و از جوشانده گیاه در آب و با خیساندن و یا دم کرده آن در آب در موارد سرماخوردگی استفاده می‌شود. در کرمان نیز برای رفع ناراحتی هاضمه و دل‌درد از آن استفاده می‌کنند.

عرق کلپوره: مقوی، رفع سردرد، درمان ضعف عمل دستگاه گوارش، رفع ناراحتی‌های هاضمه ودل درد، رفع درد ناحیه قلب، تب بر.

براساس پژوهش‌های به عمل آمده توسط دکتر محمد کاظم غریب ناصری عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز که بر رحم موش صحرایی باکره به انجام رسید، مشخص گردید عصاره گیاه کلپوره دارای خواص ضدانقباضی بر رحم است که این کار را با مهار فعالیت‌های کلرور پتاسیم و اکسی توسین و کلرور باریم انجام می‌دهد.

بنابراین تحقیق، عملکرد مهاری عصاره بر انقباض ناشی از کلرور باریم در محیط بدون کلسیم، کمتر از محیط حاوی کلسیم است.

نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن است که بخشی از عملکرد مهاری عصاره این گیاه، ناشی از انسداد کانالهای کلسیمی وابسته به ولتاژ بوده و بخش دیگری از اثرات مهارکنندگی عصاره، احتمالاً درنتیجه افزایش سنتز CAMP می‌باشد.



اثرات فارماکولوژیکی گیاه

طبق تحقیقات انجام شده در مرکز تحقیق و توسعه شرکت باریج‌اسانس، اسانس کلپوره دارای خاصیت ضد اسپاسم قوی بر روی انقباضات ایجاد شده توسط استیل کولین و کلرور پتاسیم می‌باشد (با غلظت ۳۶ ـ ۹ انقباضات ناشی از استیل کولین را مهار می‌کند و IC_{50} این اسانس در مهار انقباضات ناشی از KCL برابر ۱۸ است). تأثیر این اسانس بر مهار هر دو نوع انقباض مزیت این گیاه را نسبت به آتروپین و هیوسین که تنها بر روی انقباضات ناشی از استیل کولین مؤثر هستند نشان می‌دهد. در ضمن برای فلاونوئیدهای موجود در فرآورده (لوتئولین ۷ ـ ۵ گلیکوزید) نیز اثرات آنتی اسپاسمودیک گزارش شده است.



مکانیسم اثر

سیستم اعصاب پارا سمپاتیک که از جمله سیستمهای عصبی خودکار بدن است (سیستم دیگر سمپاتیک است). مسئول انقباض و حرکات دستگاه گوارش می‌باشد.



استیل کولین یک حامل شیمیائی است که با ترشح از انتهای اعصاب پارا سمپاتیک سبب بـروز اثـرات این اعصاب بر اندامهای مختلف می‌شود. بنابراین یک داروی آنتاگونیست استیل کولین می‌تواند مـانع اثرات این ماده در اندام مورد نظر شود و اثرات استیل کولین را معکوس نماید.



مواد مؤثره گیاه کلپوره آنتاگونیست استیل کولین می‌باشند. این مواد با مهار کانال‌های کلسیم مـانع از ورود کلسیم از مایع خارج سلولی به داخل غشاء پایانه‌های عصبی در هنگام دپولاریزاسیون (مرحلـه‌ای که به علت ورودیون‌های سدیم با بار مثبت پتانسیل الکتریکـی داخـل غشـاء بـه سـمت مثبـت میـل می‌کند) شده، جلو آزاد شدن استیل کولین را از وزیکول‌های التهابی عصب گرفتـه، در نتیجـه امکـان انتقال پیام عصبی در طول مسیر نورون‌ها و نیز انتقال پیام عصبی بـه ماهیچـه‌هـای صـاف دسـتگاه گوارش از میان رفته یا حداقل کاهش می‌یابد. در نتیجه دارای اثـرات آنتـی‌اسپاسـمودیک مـی‌باشـد.



قطره خوراکی کلپوره – ضد اسپاسم و مسکن قوی دردهای دستگاه گوارش

دسته دارویی:
ضد اسپاسم و مسکن قوی دردهای راجعه دستگاه گوارش
فرمول ترکیبی:
این فرآورده از عصاره ۱:۱ گیاه کلپوره با نام علمی Teucrium Polium از خانواده نعنائیان(Labiatae) تهیه شده است. مواد مؤثره آن عبارتند از: دی ترپنوئیدها، ۷ ـ O ــ گلیکوزید، ۶- متوکسی جنگ وانین و اسانس فرار.
مکانیسم اثر:
مواد مؤثره گیاه کلپوره، آنتاگونیسم استیل کولین بوده، با مهار کانالهای کلسیم مانع از ورود یونهای کلسیم از مایع خارج سلولی به داخل غشاء پایانه‌های عصبی در هنگام دپولاریزاسیون و از آزاد شدن استیل کولین جلوگیری نموده و نهایتاً پاسخ عضلات به استیل کولین مانند اسپاسم ظاهر نمی‌گردد.
موارد مصرف:
دردهای شکمی با منشأ دستگاه گوارش
عوارض جانبی:
خشکی دهان، تاکیکاردی، یبوست، کاهش قند خون، احتباس ادراری و سردرد در بعضی از افراد گزارش شده است.
موارد منع مصرف:
این دارو را نبایستی در حالات زیر به کار برد:
گلوکوم، هایپرپلازی پروستات، نارسایی عروق کرونر، تنگی پیلور، نارسائی قلب، نارسائی کبد، نارسائی کلیه، حاملگی، دوران شیردهی و بچه‌های با سن کمتر از ۴ سال.
مقادیر و نحوه مصرف:
۲۰قطره در یک استکان آب هر ۴ ساعت یکبار تا بهبود درد.
نحوه نگهداری:
بین ۳۰- ۱۵ 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:
شیشه‌هایml ۱۵ دارای قطره‌چکان

گل خر زهره Nerium Oleander



خانواده: Aposcyanaceae

نام گیاه: خر زهره

نام غربی: دفلی، وردالحمار، سم الحمار



خرزهره درختچه‌ای زینتی است با برگهای تقریباً سرنیزه‌ای شکل و دایمی که ایـن برگهـا بـه شـکل فراهم بر روی ساقه قرار می‌گیرند. به عبارت بهتر در هر بند از ساقه چندین برگ مستقر است. گل‌هـا به رنگ سفید یا صورتی بوده منظره بسیار جالبی دارند.

در جنوب اروپا، شمال آفریقا و همچنین در آسیا در ایران می‌روید در کرمانشاه و نواحی مـرزی عراق، جنوب غربی ایران، لرستان و کازرون می‌روید.



ترکیبات شیمیایی



برگ خرزهره حاوی گلوکوزیدهای سیانوژنه همچون نـریئین و نری آنتین بوده این ترکیبات در صورت تجزیه شدن ترکیبـات سیانوری آزاد کرده و باعث مسمومیتهای بسیار شـدید و حتـی مرگ می‌گردند.

از این رو در مصرف خرزهـره بـه عنـوان گیـاه دارویـی بایـد حداکثر دقت و توجه به عمل آید. دانـه‌هـای خرزهـره حـاوی انـواع اسـیدهای چـرب از جملـه اسـید استئاریک، اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک است.

خواص درمانی



برگ خرزهره دارای خاصـیت مقـوی قلـب نظیـر استروفانتوس ولی با اثر کمتـر و ناپایـدار اسـت از برگ آن با همه خطراتی که در به کـار بـردن آن در مصارف داخلی دارد می‌توان در خیز اندم هـای بـدن و تنگـی نفـس اسـتفاده بـه عمـل آورد. عصاره هیدروالکی برگ خرزهره اگـر بـه مقـادیر درمانی مصـرف شـود وضـربان قلـب را مـنظم و تقویت می‌کند.

بعلاوه ادرار را زیاد می‌نماید.



گرد برگ خرزهره به شدت عطسـه آور اسـت. در استعمال خارجی برای برطرف کردن کچلی، بعضی سوداء ها، پیدایش پوسته‌های در جلـد و بیماری‌های پوستی مختلـف بـه کـار مـی‌رود. سانتی‌متر به سانتی‌متر این گیاه زهر است. حتی استنشـاق تصـادفی خرزهـره‌ای کـه سـوزانده می‌شود هم دردسرساز است.

استفاده از شاخه‌های آن برای کباب کردن یا خوردن آب از محلی که در آن خرزه‌هایی با گل‌های قرمز، صورتی یا سفید رنگ روییده هم خطرناک است. تغییر در ضربان قلب (آرم شدن یا با سرعت تپیدن) بارزترین نشانه مسمومیت با این گیاه است.
دکترها تلاش می‌کنند ضربان قلب را با کمک داروها کنترل کنند و احتمالاً معده را هم شست‌وشو دهند.

فارسی من خرزهره است. اعراب به من جین، سم الحمار و ورد الحصار و ورد الحمام می گویند، ولی داروسازان سنتی ایران مراد فلی (دفلا) خوانده‌اند. من یک درختچه زینتی هستم، با برگهای دراز و ضخیم که دائماً سبزیم باشند. مرا به علت داشتن گلهای قشنگ که مانند چتر بر سر شاخه ظاهر می‌شود، و بر حسب نوع به رنگ گلی یا سفید است، در تهران و اکثر شهرهای ایران و در خانه‌ها می‌کارند. چون علاوه بر زیبایی اکثر حشرات مانند ساس، کیک، کرم خاکی و غیره را از بین برده، از میزان پشه و مگس می‌کاهم. گلهای من نوش فراوان دارند، ولی تا زمانی که زنبورها زرد معمولی وارد جام آن نشده و راه را باز ننمایند نمی‌تواند مورد استفاده زنبور عسل واقع شوند. درختچه من به طور خودرو در جنوب ایران و بین کرمانشاه و بغداد می‌روید .من یک گیاه سمی هستم. مواد سمی من در گل، برگ و شیرابه ساقه‌های من وجود دارند .در یکی از جنگهای قدیم سربازان اسپانیا از ساقه‌های من به جای سیخ برای تهیه کباب استفاده کردند، و در اثر مسمومیت همگی تلف شدند، و روی همین اصل بود که داروسازان سنتی ایران هیچگاه خوردن و استفاده داخلی آن را توصیه نکرده و فقط استعمال خارجی آن را تجویز کرده‌اند. ضماد پخته سائیده برگ من جهت تحلیل ورمهای سخت و نرم کردن آنها، تسکین درد پشت و درد زانو و رفع خارش و التیام دهانه زخمهای چرکی سودمند است، و حمول آن جهت درد رحم مفید می‌باشد. مالیدن آب گرم من جهت جلای رخسار و اصلاح مو نتیجه عالی دارد. پاشیدن آب جوشانده برگ و سرشاخه‌های من کشنده حشرات، مخصوصاً کنه، ساس، کیک، پشه خاکی و کرم باغچه است. چنانچه بز از برگ درخت من تغذیه نماید، خواهد مرد و شیر آن نیز مسموم کننده خواهد شد. جوشانده شاخه و برگ درختچه من جهت کچلی و چرب حیوانات مفید می‌باشد. اگر برگ گل مرا بپزید و له شده آن را در یک قسمت آب و دو قسمت روغن زیتون ریخته و با آتش ملایم بجوشانید تا آب آن تمام شده و روغن آن بماند روغنی بدست می‌آید که مالیدن آن درد اعصاب را تسکین می‌دهد. مالیدن آن شوره سر را از بین می‌برد و اعضای بی حس شده را تقویت می‌کند و درد پشت و درد لگن خاصره را تسکین می‌دهد و برای برص مفید می‌باشد و چون یک کمی از برگ من با یک کمی گوگرد و یک کمی کشک با هم کوبیده و با پیه مخلوط نمایند و بر روی اگزما بمالند، پس از هفت مرتبه مالیدن درمان می‌شود، و چون آن را دوازده مرتبه برص بمالند.

پس از هفت مرتبه مالیدن. در طب جدید استعمال داخلی مرا به مقدار کم مورد استفاده از آن بدون اجازه پزشک معالج ممنوع است، و با اجازه طبیب می‌توان از آن جهت معالجه ورم اندامهای بدن و تنگ نفس استفاده نمود. چنانچه از عصاره آبی و الکلی من کمتر از مقدار خوراک آن استفاده شود ضربان قلب را تنظیم می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید.
در داروسازی جدید حبهایی که دارای ۰/۰۵ گرم عصاره الکلی یا آبی من باشد دو تا چهار حب در روز تجویز می‌شود.



روش مصرف

در استعمال خارجی، جوشانده برگ خرزهره در روغن یافسیانده آن در آب، یا پماد گرد برگ خرزهره و یا مخلوط ۴ گرم عصاره هیدرو الکی برگ در ۱۲۰ گرم آب را جهت مالیدن و اثر دادن بر روی پوست بدن بکار می‌برند.

قسمت‌های مورد استفاده

۱- درمان کچلی و بیماریهای پوستی: به این منظور می‌توان هم از جوشانده برگ خرزهره در روغن و هم از خیسانده آن در آب استفاده کرد. البته در درمان این عوارض پوستی بدیهی است که استعمال به صورت خارجی خواهد بود.
۲- تقویت قلب و تنظیم ضربان قلب: به این منظور عصاره خرزهره را در آب حل کرده و سپس آن را به شکل قرص‌های سیار کوچک ۰/۵ گرمی درآورده و روزانه به تعداد ۲ تا ۴ عدد از آن مصرف می‌کنند.

گل خیار Ixiolirion Tataricum



معرفی گیاه

نام علمی: Ixiolirion Tataricum

نامهای لاتین: Siberian Lily

Mountain Lily



این گیاه به گل روغنی و خیارک نیز نامیده می‌شود. گیاهی چند ساله، بصورت ایستا یا خزنده با ارتفاع ۲۰ تا ۴۵ سانتبمتر که عمدتاً توسط پیاز تکثیر می‌شود. دارای ساقه‌های بلند، باریک و کمی ضخیم.

برگ‌ها تقریباً لوله‌ای یا ناودانی شکل با لبه‌های زبر و خشن به رنگ سبز تیره. پیازها تخم مرغی شکل با پوششی چرمی برنگ قهوه گیاهی چند ساله، بصورت ایستا یا خزنده با ارتفاع ۲۰ تا ۴۵ سانتبمتر که عمدتاً توسط پیاز تکثیر می‌شود.

دارای ساقه‌های بلند، باریک و کمی ضخیم. برگ‌ها تقریباً لوله‌ای یا ناودانی شکل با لبه‌های زبر و خشن به رنگ سبز تیره.

پیازها تخم مرغی شکل با پوششی چرمی برنگ قهوه‌ای گونه کوهستانی آن در ارتفاعات و گونه دشتی آن در جلگه‌ها و کف دشت‌ها می‌روید و فصل گل دهی این گیاه از اواخر فروردین ماه تا پایان اردیبهشت ماه است.











خواص درمانی

این گیاه مصرف خوراکی ندارد و از کوبیده گل آن به عنوان یک نرم کننده پوست استفاده می‌شود.





گل راعی (هوفاریقون) چای کوهی

Hypericum Perforatum

نام انگلیسی: Wort St.johns



معرفی گیاه

گیاهی علفی، پایا و به ارتفاع ۸۰–۵۰ سانتی متر و دارای برگهای متقابل می‌باشد.

ریشه‌های گیاه کوتاه و به طول ۴۵–۳۰ سانتی متر و عرض ۰/۴–۰/۳ سانتی متر می‌باشد. ساقه‌های متعدد و منشعب آن دارای دو خط نسبتاً" برجسته در تمامی طول آن می‌باشد و شاخه‌های متقابل و جفتی آن از یک ریزوم کوتاه در سطح خاک منشاء می‌گیرند.



برگ‌ها متقابل، بیضوی و نسبتاً نیزه‌ای شکل بوده، دمبرگها کوتاه و بر روی آنها نقاط کوچک و شفافی به تعداد فراوان دیده می‌شود که در واقع کیسه‌های ترشی مملو از اسانس هستند. در گلبرگهای آن نقاط ریز با خطوط تیره‌ای مشاهده می‌شود که غده‌های ترشحی می‌باشند، محتوای غده‌ها شیره‌ای به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای می‌باشد.

گلهای آن زرد رنگ بوده و از پنج کاسبرگ سبز و ۵ گلبرگ زرد طلایی به صورت آزاد (نیزه‌ای شکل) تشکیل شده است.

این گیاه بومی اروپا و آسیای غربی می‌باشد و در مناطق معتدله دنیا سازگار شده است. امروزه درکشورهای آلمان، لهستان، اسلواکی و آمریکا در سطوح وسیع کشت می‌شود.

این گیاه خاکهایی با تابش مناسب نور خورشید، غنی از موادغذایی، رطوبت مناسب و زهکش خوب را با pH: ۶-۷ را می‌پسندد.

نسبت به خاکهای اسیدی و قلیایی نیز تا حدودی مقاوم می‌باشد. جذب کننده عنصر کادمیم است وباید در خاکهایی که حاوی بیش از ۰/۲۵ mgcd/kgsoil هستند، پرورش یابد.

خواص درمانی

در طب سنتی از این گیاه به عنوان قابض، نرم کننده پوست، تسکین دهنده سرفه، بیماری‌های عصبی، اسهال خونی، هیستری، بیماری‌های ریوی، ضعف اعصاب و افسردگی استفاده شده است ولی امروزه بیشتر در جهت تهیه داروهای ضد افسردگی و بی خوابی از آن استفاده می‌شود. به صورت پماد نیز در جهت ضد عفونی زخمها، سوختگی، و گرفتگی عضلانی از آن استفاده می‌شود. گل راعی به لحاظ خواص اعجاب آورش به پادشاه گیاهان دارویی معروف شده است.

گل آذین معمولاً به صورت گر زن یکسویه و یا دیهیم می‌باشد.

مایعی که از گلها خارج می‌گردد قرمز بوده و بر روی پوست اثر آبی – بنفش بر جای می‌گذارد.

میوه به صورت کپسول ۳ خانه می‌باشد که بذور تیره رنگ در آن قرار دارد.

در نقطه‌های روشن برگ غده‌هایی وجود دارد که مملو از شیره قرمز رنگ مایل به قهوه‌ای است. در اروپا از این شیره به عنوان موثرترین دارو برای التیام زخمها، سوختگی و مالیدن به محلهایی از بدن که پوست آن کنده شده است، استفاده می‌کنند.

برگهای گیاه برای اسب مسموم کننده است.



در هند از گیاه به عنوان قابض، ضد کرم معده و روده، قاعده آور و مدر استفاده می‌کنند. طبق نظر حکمای طب سنتی هوفاریقون یا علف چای از نظر طبیعت خیلی گرم و خشک است و معتقدند که خشک کننده است و گرفتگیها را باز می کندو اخلاط و لزجی‌ها را از هم می‌پاشد. خوردن آن برای کزاز و باز کردن گرفتگیهای معده و کبد و ازدیاد ترشح ادرار نافع است و قاعده آور و مسهل صفرا می‌باشد. دم کرده آن برای میگرن و سر دردهای عصبی و تأخیر در عادات ماهیانه زنان جوان، آسم مرطوب، صرع، هستیری و تسکین اعصاب مفید است.

برگ‌ها و گلهای گیاه چای کوهی حاوی غده‌هایی است که در اثر فشار با انگشتان، اسانس روغنی قرمزی از آنها خارج می‌شود.



در قدیم خیس کرده چای کوهی را در شراب قرمز برای درمان مار گزیدگی تجویز می‌کردند. در مصرف خارجی برای درمان سوختگی و در مصرف داخلی به عنوان مدر، محرک، افزاینده عادت ماهیانه و برای درمان سیاتیک و تبهای نوبه لی توصیه می‌کردند.

هم اکنون گیاه را به صورت مصرف خارجی برای درمان زخمها و به صورت مصرف داخلی برای سیانیک، بی خوابی، گرفتگی عادت ماهیانه، سر درد، سر ماخوردگی، ناراحتی‌های سینه‌ای و به عنوان آرام بخش مفید دانسته و توصیه می‌کنند.

ماده شیمیایی فعال هایپرسین فعالیت ضد ویروسی و ضد افسردگی دارد.

یکی از آثار جالب چای کوهی اثر ماده شیمیایی فعال هایپرسین بر ضد ویروس ایدز است و همچنین این ماده در فعالیت ماده‌ای به نام MAO و جزء گروه مهمی از داروهای ضد افسردگی می‌باشند.

داروهای موجود در بازار

از فرآورده‌های این گیاه قطره‌ای به نام هایپیران در بازار دارویی ایران موجود است که خواص ضد افسردگی و ضدمیگرن دارد.
مکانیزم اثر احتمالی دیگری در مورد فعالیت ضد افسردگی گیاه هوفاریقون گیاه علف چای (هوفاریقون)، در مطالعات بالینی نتایج مطلوبی در درمان افسردگی خفیف تا متوسط نشان داده، ولی مکانیزم اثر این گیاه هنوز دقیقاً معلوم نشده است. تحقیقات قلبی نشان داده بود که عصاره این گیاه، باز جذب سیناپتوزومال سروتونین را مهار میی کند، یعنی مکانیزم اثر آن شبیه به داروهای شیمیایی سنتزی است که معروف به مهار کننده‌های انتخابی باز جذب مجدد سروتونین {Selsctive Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI s)} هستند.
اشکال دارویی: قطره ۳۰ میلی لیتری
موارد مصرف: هایپیران در درمان افسردگی، بی خوابی، اضطراب، سردردهای عصبی، سردردها و میگرن بکار می‌رود.



اجزاء فرآورده: هایپیران از عصاره هیدرو الکلی گیاه علف چای Hypericum Perforatum تهیه شده است که هر میلی لیتر آن حاوی ۲۵٪ میلی گرم هایپریسین می‌باشد.
مواد مؤثره: هایپریسین، پزودوهایپریسین و فلانوییدهای هایپیرین، کورستین، ایزوکورستین و روتین.

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر: مطالعات در آزمایشگاه و در انسان نشان داده است که گیاه هایپریکوم بدلیل داشتن هایپریسین و فلانوییدهای دارای اثرات آرام بخش، مسکن و ضد اضطراب می‌باشد بررسیهای انجام شده روی هایپریسین نشان داده است که این ماده از طریق مهار آنزیم منو آمینو اکسیداز موجب بروی اثرات ضد افسردگی می‌گردد. آخرین تحقیقات انجام شده نشان داده است که عصاره گیاه هایپریکوم می‌تواند میزان اکسیژن سلولی را افزایش دهد.

تداخل دارویی: تداخلات این فرآورده به اثر القای آنزیمی سیستم سیتوکروم P ۴۵۰ می‌باشد که منجر به کاهش غلظت‌های پلاسمایی و در نتیجه کاهش اثرات درمانی برخی از فرآورده‌های دارویی می‌گردد. این نکته در بیماران ذیل باید مورد توجه قرار گیرد:

بیماران مبتلا به ایدز تحت درمان با داروهای آنتی رتروویرال (بویژه ایندیناویر) زیرا مصرف همزمان این دو فرآورده موجب کاهش اثر بخشی درمان ایدز گردد.

بیماران تحت درمان با داروهای ضد افسردگی، زیرا مصرف همزمان خطر بروز عوارض ناخواسته دارویی (بی قراری، تهوع و اختلالات گوارشی) را افزایش می‌دهد.

مصرف مقادیر بیش از دوز درمانی ممکن است با سایر داروهای مهار کننده منو آمینو اکسیداز تداخل نماید مصرف همزمان با کنتراسپتیوهای خوراکی موجب کاهش اثر بخشی این داروها در جلوگیری از بارداری می‌گردد قطع مصرف ناگهانی این فرآورده ممکن است منجر به افزایش سطح خونی برخی داروها (به خصوص سیکلو سپورین، دیگوکسین، تئوفیلین وارفارین) و در نتیجه سمیت ناشی از آنها گردد.

مقدارمصرف: بزرگسالان: روزی ۳-۲ بار، هر بار ۲۰-۰ قطره

کودکان بالاتر از سه سال: روزی ۲ بار، هر بار ۱۵-۱۰ قطره

در نصف لیوان آب و یا آب میوه ریخته و میل شود

عوارض جانبی: با مصرف این فرآورده احتمال بروز واکنشهای آلرژیک و حساسیت به نور وجود دارد

مصرف در حاملگی وشیردهی: ایمنی مصرف این دارو ر دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار آن باید سنجیده شود.

نکات قابل توصیه: رنگ دارو پس از افزودن آب به علت تغییر حلالیت تغییر می‌کند پس از مصرف دارو از قرار رگفتن بیش از حد در معرض نور و یا آفتاب شدید خودداری گردد بهتر است دارو قبل از غذا مصرف شود.

پس از مصرف دارو در روزهای اول ممکن است باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی و یا تشدید سردرد گردد که حداکثر پس از دو تا چهار هفته از بین می‌رود.

مکانیزم اثر احتمالی دیگری در مورد فعالیت ضد افسردگی گیاه هوفاریقون

گیاه علف چای (هوفاریقون)، در مطالعات بالینی نتایج مطلوبی در درمان افسردگی خفیف تا متوسط نشان داده، ولی مکانیزم اثر این گیاه هنوز دقیقاً معلوم نشده است. تحقیقات قلبی نشان داده بود که عصاره این گیاه، باز جذب سیناپتوزومال سروتونین را مهار میی کند، یعنی مکانیزم اثر آن شبیه به داروهای شیمیایی سنتزی است که معروف به مهار کننده‌های انتخابی باز جذب مجدد سروتونین {Selsctive Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI s)} هستند.



در مطالعه حاضر، محققین نتیجه گرفتند که عصاره هوفاریقون در حقیقت تجمع سروتونین را در سیناپتوزوم های کورتیکال مغز مهار می‌نماید. یعنی این مکانیزم بیشتر از آن که به SSRI شبیه باشد به ترکیبات شبه رزرپینی مرتبط است که موجب تخلیه وزیکول‌های تجمعی سروتونین می‌شوند، بنابراین غلظت سروتونین کاهش می‌یابد و منجر به مهار باز جذب مجدد واضحی می‌گردد.



هیچ تداخلی بین علف چای (هوفاریقون) و کاربامازپین نیست

در یک مطالعه که تداخل‌های بالقوه بین علف چای و کاربامازپین را بررسی کرده است، محققین هیچ گونه تفاوت معنی داری را در غلظت خونی یا کلیرانس کاربامازپین، قبل یا بعد از تجـویز هوفـاریقون، ردیابی نکرده‌اند.

این بررسی شامل ۸ نفر داوطلب سالم بود که علف چای را همراه با کاربامازپین دریافت مـی‌نمودنـد.



مطالعه قبلی توسط همین گروه از محققـین نشـان داده بـود کـه علـف چـای غلظـت خـونی داروی ایندیناویر (یک مهار کننده پروتئاز که در درمان عفونت HIV استفاده می‌شـود) را در داوطلبـان سـالم مهار می‌کند. کاربامازپین و ایندیناویر و تعدادی از داروهای دیگر، از طریق آنزیم کبدی سیتوکروم P-۴۵۰ یعنی CYP ۳A۴ متابولیزه می‌شوند.

مطالعه حاضر، این تفکر گسترده را که علف چای موجب کاهش غلظت خونی همـه داروهـایی کـه از طریق سیستم آنزیمی فوق متابولیزه می‌شوند را رد می‌کند. بر طبق این مطالعـه، بـیش از ۷۰ درصـد افراد مبتلا به صرع، از علف چای برای اصـلاح خلـق و خـو، و کـاهش خسـتگی اسـتفاده مـی‌کننـد. یـک فرمولاسـیون ترکیبـی شـامل گیـاه اکیناسـه (اچیناسـه)، علیـه سـرماخوردگی مـؤثر اسـت.

یک پژوهش تحت کنترل با دارونما، اتفاقی و دو سوکور شامل ۲۶۳ نفر، نشان داده که یک فرمولاسیون ترکیبی گیاهی، در تسکین علایم سرماخوردگی، از دارونما به طور معنی داری موثرتر است.

این داروی گیاهی Esberitox N نام دارد و حاوی عصاره‌های الکلی ریشه‌های دو گونه از اکیناسه و دو گیاه دیگر است.



بیماران، این دارو (۳ قرص، ۳ بار در روز) یا دارونما را به مدت ۷ تا ۹ روز دریافت کردند. در خلال دوره درمانی، بیماران شدت ۱۸ نوع علامت مختلف سرماخوردگی را گزارش می‌نمودند. نتایج نشان داد که درمان با Esbritox N، همه علایم سرماخوردگی را بهبود می‌بخشد. پاسخ‌های درمانی، ابتدا در روز سوم در مورد افرادی که داروی گیاهی فوق را دریافت می‌کردند، مشاهده گردید (۱۸/۴ درصد در مقابل هیچ پاسخ گروه دارونما)، و در روز پنجم تا ۵۵/۴ درصد، در مقابل حدود ۲۸ درصد برای دارونما، افزایش یافت. نتایج بهتر در مورد افرادی دیده شد که درمان را با این داروی گیاهی، در شروع بیماری و قبل از شدت یافتن علایم بیماری، آغاز کرده بودند.

گلرنگ (کاجیره)

C.lanatus , Carthamus Tinctorius



معرفی گیاه

گیاهی است یکساله یا دو ساله به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر که منشاء اولیه آن عربستان بـوده اسـت. برگ‌ها دندانه دار که منتهی به خارهای ظریف و نوک تیز می‌شود.

بـــرگ‌هـــا عـــاری از تـــار و دارای شـــبکه‌ای از رگبرگهـــای درشـــت و برجســـته مـــی‌باشـــد. گل‌ها عموماً لوله‌ای و بـه رنـگ زرد متمایـل بـه قرمـز اسـت کـه تـدریجاً زرد نـارنجی مـی‌شـود (معروف به زعفران قلابی).
میـوه‌اش بـه صـورت فندقـه، سـفید رنـگ و دارای دسـته تـار نـازک در قسـمت انتهـایی اسـت.



ترکیبات شیمیایی

گل‌ها

(دارای کارتامین یا اسید کارتامیک به رنگ نارنجی زیبا)



میوه

دارای ۳۰ تا ۳۷ درصد پروتئین، ۴۵ تا ۶۵ درصد مواد چرب







خواص درمانی

گل

مسهل، خلط آور، قاعده آور. میوه: نیرودهنده و قاعده آور، ضد روماتیسم و فلج، درمان تصلب شرائین.

روغن

مناسب برای بیمارانی که کلسترول بالا دارند، ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم‌ها

روش استفاده

از میوه آن روغنی استخراج می‌شود که پس از تصفیه کامل می‌تواند به مصارف تغذیه برسد، اسیدهای چرب اشباع شده آن ۶ تا ۹ درصد و اسیدهای چرب اشباع نشده آن عبارتست از اسید اولئیک (۱۶ تا ۲۵ درصد) اسید لینولئیک (۶۳ تا ۷۲ درصد) و اسید لینولنیک (۰/۱ تا ۶ درصد) روغن این دانه اگر هیدروژنه شود مارگارین مرغوب، فاقد بو و طعم از آن بدست می‌آید.
اثر خشک شونده قوی دارد. در نقاشی برای رنگ کاری‌های روشن و سفید بسیار خوب است زیرا در اثر کهنه شدن رنگ زرد پیدا نمی‌کند.

گلرنگ وحشی

این گیاه از خانواده گل مینا یا مرکبات است. گلبرگ‌های این گیاه قرمز و ارغوانی رنگ است که به عنوان طعم دهنده غذا استفاده می‌شود.
از کلاله و گلبرگ این گیاه به عنوان یک رنگ گیاهی استفاده می‌شود.
گیاه مقاومی است و استفاده خوراکی برای دام ندارد و ظهور این گیاه در هر منطقه‌ای نشان دهنده تخریب این خاک در منطقه است.
فصل گل دهی آن از خرداد ماه تا تیرماه است.

گل ساعتی (Passifloraceae)

Passiflora Incarnata L.

از خانواده Passifloraceae

انگلیسی Passion Flower, Grenakilla

نام‌های رایج: پاسی فلورا، زهرةالساعة، چرخ‌الفلاک، ابوسبعه الوان.

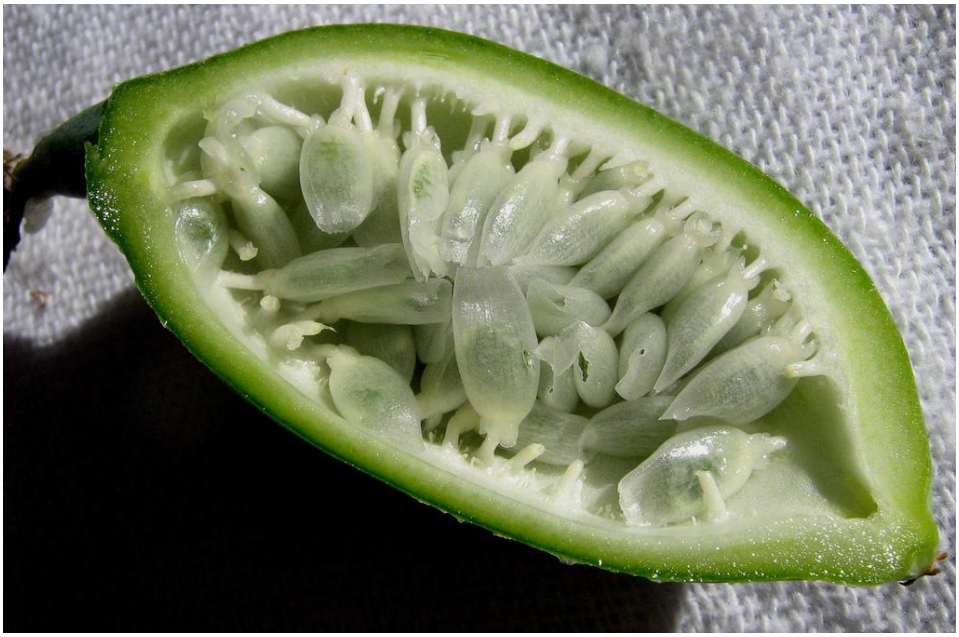


معرفی گیاه

گل ساعتی گیاهی است زینتی از تیره موردیها که دارای بوته‌ای بلند و برگهای‌بیضی شکل متصل بهم و شامل ۵ تقسیم کامل است.



گلهای آن درشت و به‌شکل‌ساعت است. رنگ گلها قرمز، ارغوانی ، آبی و بنفش می‌باشد. ساقه آن چون به‌درختان مجاور می‌پیچد و بالا می‌رود. از این رو آنرا پیچ ساعتی زیر می‌نامند.
میوه‌اش سبز و زرد رنگ است.
ایـن گیـاه دارای میـوه‌ای کپسـول ماننـد وخـوراکی ومعطـر دارد. تازه از ایـن میـوه در تهیـه آب میـوه‌هـا، دسـرها وانـواع اشـامیدنی هـا استفاده می‌کند.



میوه‌های گل ساعتی تا زمانی که کاملاً نرسیده‌اند به شدت سمی وخطرناکند و اکثـر گونـه‌هـای گـل ساعتی در قسمتهای مختلف خود سم سیانید تولید می‌کند تا بدین وسیله خـود را در مقابـل جـانوران گیاه خوار وحشرات حفاظت کنند و معمولاً میوه‌های نرسیده ودرحال رشد که دارای دانـه‌هـای نـارس وجوان هستندارای بیشترین میزان سم می باشندتازه حتی با بو کردنان هم می‌توان به وجـود سـیانید پی برد.

در صورت نداشتن تجربه کافی در گیاه درمانی و یا به عبارتی خود درمانی از خوردن این گیـاه پرهیـز کنید.









ترکیبات شیمیایی

ترکیبات موجود در گیاه گل ساعتی فلاونوئیدها و آلکالوئیدهای هارمان، هارمین و ویتکسین می‌باشند.

مقادیر کمی از گلیکوزیدهای سیانوژنیک بویژه ژینوکاردین و مقادیر جزئی از یک روغن فرار که حاوی ترکیباتی مانند لیمونن، ترکیبات دیگری مثل مالتول و اتیل مالتول، پاسی کول، اسیدهای چرب، اسید فرمیک، اسید بوتیریک و سیتوسترول می‌باشد نیز در این دارو موجود است.



همچنین حاوی ترکیبات فیتواسترول نیز می‌باشد. عصاره این گیاه دارای فعالیت اسپاسمولیتیک قابل مقایسه با اثر پاپاورین بوده و از طرفی دارای اثر تضعیف کننده مرکزی نیز می‌باشد. به نظر می‌رسد که اثرات تسکینی مربوط به مالتول و اتیل مالتول باعث پوشاندن و پنهان کردن اثرات تحریکی آلکالوئیدهای هارمان می‌شود.

این گیاه حاوی فلاونوئید و آلکالوئیدهای گروه‌هارمالا Harmala واسیدسیانیدریک ، در میوهٔ آن اسید سیتریک و نیز دارای پرولین، مالتول و اتل مالتول است.



قسمت مورد استفاده

قسمت‌های هوایی گیاه از برگ و میوه و گلهای گیاه پاسیفلور استفاده دارویی‌به‌عمل می‌آید.



خواص درمانی

گل ساعتی آرام کننده ناراحتی‌هایی با منشإ عصبی به‌ویژه در کودکان است آرامش بخش، ضد اسپاسم، اختلالات گوارشی ناشی از اضطراب .و در بی‌خوابی، اختلال در تنوس عضلانی، تاکی‌کاردی عصبی و آسم اسپاسمی مصرف می‌گردد.

در مصارف داخلی به عنوان مسکن، خواب آور ملایم، هیستری، اسهال، اسهال خونی، درد عصب، تپش قلب عصبی یا تاکی کاردی، آنتی اسپاسمودیک یا ضد اسپاسم و ضد انقباض، ضد دردبرای درد اضطراب عصبی، آسم نا منظم، قاعدگی درناک یا دیسمنوره، بواسیربه کار می‌رود.

در کاربرد بالینی از نظر بیخوابی و تشویش و بی قراری عصبی و اضطراب و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل خشک و میوه گل ساعت در طب سنتی برای نگرانی، بیخوابی و تشنج به کار برده می‌شود.

مالتول و آتل مالتول هر دو روی دستگاه اعصاب مرکزی عمل مسکن دارد و تاثیرآن درزمان خواب از هکسوباربیتون بیشتر است.

گیاه گل ساعتی دارای اثرات ضد اسپاسم، خواب‌آور و آرام بخش می‌باشد که‌به‌صورت وسیع در اشکال داروئی قطره و قرص به‌صورت ساده و یا مخلوط با سایرگیاهان دارویی نظیر والریان (سنبل الطیب) عرضه و مصرف می‌گردد.

قطره پاسی‌فلور که از برگ و میوه و گلهای آن تهیه می‌گردد را می‌تـوان در نـاراحتی‌هـای عصـبی ، اضـطراب ضـعف اعصـاب ، هیسـتری ، بـی‌خـوابی و اسپاسـم و تـنش‌هـای عضـلانی بـه‌کـاربرد. ریشه گیاه گل ساعت سـمی اسـت ولـی بـه‌مقـدار کـم بـرای کشـتن کـرم معـده‌مـی‌تـوان خـورد. عصاره برگهای آن به‌نسبت مساوی در یک حلال در حدود ۵۰ قطـره (۲ ـ ۱) گـرم‌در روز بـه‌عنـوان آرام‌کننده دردهای عصبی و رفع بی‌خوابی و ضعف اعصاب‌می‌خورند.
ضماد برگ آن برای التیام زخم برروی زخم می‌گذارند.

نحوه مصرف

یک استکان آب جوش به یک قاشق چای خوری گیاه اضافه شده، بعد از ۱۰ دقیقه صـاف مـی‌شـود. ۲ تا ۳ بار در روز مقدار مصرف گل ساعتی می‌باشد.





براساس نتایج یک پژوهش، عصاره گیاه گل ساعتی به اندازه اگزازپام در کاهش علایم اضطراب مؤثر است و هیچ تفاوت معناداری بین این شیوه درمان دیده نشده است اما اگزازپام شـروع اثـر سـریعتری دارد. در این پژوهش با عنوان" بررسی اثـرات ضـد اضـطرابی قطـره گیـاه گـل سـاعتی در اخـتلال اضطراب فراگیر در مقایسه با اگزازپام در یک کارآزمائی بالینی دو سر کور" که توسط محسن وزیریان، آذین خزائلی، حمیدرضا نقوی و شاهین آخوندزاده ارائه شده آمده است: بـا توجـه بـه آنکـه مشـکلات بیشتر در رابطه با اختلال عملکرد شغلی در افرادی که اگزازپام دریافت می‌کردنـد، دیـده شـده اسـت، عصاره گیاه گل ساعتی یک درمان مؤثر اختلال اضطراب فراگیر می‌باشد و بروز کمتر نقص عملکـرد شغلی ناشی از آن نسبت به اگزازپام می‌تواند یک مزیت محسوب شود.



در این پژوهش کارآزمایی بالینی دو سرکور کنترل شده بر روی ۳۶ بیمار مبتلا به اختلال اضطراب که به طور سرپائی به درمانگاه بیمارستان روزبه مراجعه کرده بودند، صورت گرفت و شدت علایم بر اساس مقیاس سنجش همیلتون برای اضطراب اندازه‌گیری شد و نیز بیماران از نظر وجود فهرستی از عوارض احتمالی دارویی بررسی شدند.

در این مطالعه، به یک گروه قطره گل ساعتی ۴۵ قطره در روز و قرص دارونما و به گروه دیگر قطره دارونما و قرص اگزازپام، روزانه ۳۰ میلی‌گرم تجویز شد که این درمان به مدت ۴ هفته ادامه داشته است و در انتهای دوره مشخص گردید که عصاره گیاه گل ساعتی به اندازه اگزازپام در کاهش علایم اضطرابی مؤثر است.

گفتنی است، اختلال اضطراب فراگیر یک بیماری شایع و مزمن در دسته اختلالات اضطراب است که رنج و ناراحتی چشمگیری برای مبتلایان ایجاد کرده و ممکن است باعث افت عملکرد در زمینه‌های گوناگون زندگی فرد شود. بنزودیازپین‌ها داروی انتخابی در درمان این اختلال می‌باشند که مصرف آن‌ها به خاطر عوارض جانبی و نیز خطر وابستگی، با مشکلاتی روبرو است.

از سویی دیگر در طب سنتی، برای گیاه گل ساعتی خواص ضد اضطرابی قائل هستند که در پژوهش‌های نوین شواهدی در تائید آن بدست آمده و با توجه به اینکه این گیاه عوارض کمتری دارد در ایران به راحتی در دسترس و قابل کشت می‌باشد جهت درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مطالعه گل ساعت، اثر ضد اضطراب کریزین موجود در آن نشان می‌دهد.

مطالعه انجام شده در رات نشان می‌دهد که ترکیب فلاونوئیدی موجود در گل ساعتی یعنی کریزین (Chrysin) در تزریق دوز ۱mg/kg، اثر ضد اضطرابی واضحی دارد. آپی ژنین موجود در آن (که در گیاه بابونه هم گزارش شده است)، در دوز ۲۵mg/kg اثر سداتیو دارد ولی هیچ اثر ضد اضطراب نشان نمی‌دهد. از آن جایی که اثر ضد اضطراب کریزین با تجویز فلومازنیل متوقف می‌شود، پس اثر آن باید در ارتباط با فعال سازی گیرنده‌های GABA (نوع A) باشد. ولی از آن جایی که فلومازنیبل، بلوک اثر سداتیو هر دو فلاونوئید را کاهش می‌دهد، محققین نتیجه گرفته‌اند که این اثرات به خاطر تداخل با گیرنده‌های GABA نیست.

طبع پاسی فلور یا گل ساعتی گرم است.

نسخه برای پیش‌گیری از حمله‌های قلبی

یک قاشق مرباخوری برگهای خشک گل ساعت در ۲۰۰ گرم آب جوش ریخته‌و ۱۵ دقیقه می‌خیسانند از این دم کرده یک پیمانه قبل از خواب جهت رفع‌بی‌خوابی خورده می‌شود. مصرف گل ساعت در موارد عروق کرونر قلب، مالیخولیا، تشنج، پرش اعضاء، تشویش و تقویت و تپش قلب، همچنین تنظیم قاعدگی می‌باشد.

عوارض جانبی

آثار جانبی در اثر مصرف آن تا به حال گزارش نشده است، سمیت حاد عصاره مایع دارو در موش که به صورت تزریق داخل صفاقی و به مقدار بیش از ۹۰۰ میلی گرم/ کیلو گرم استفاده شده بود؛ گزارش شده است.

مصرف این دارو، در کودکان زیر دوسال و در افراد با سابقه آلرژی غذایی وگیاهی منع شده است. نیز این دارو را نباید در زنان حامله و یا شیرده مصرف کرد. مقدار مصرف در افراد بالای ۶۵ سال باید از مقادیر کم شروع شده و میزان مصرف‌به مرور افزایش یابد تا به حد افراد عادی برسد. در هرحال باید زیر نظر پزشک و بامشورت کارشناسان گیاه‌درمانی از نظر شناخت نوع گیاه، مصرف شود. همچنین دوز های بالای آن ممکن است باعث بروز عوارضی گردد.

موارد احتیاط

مقادیر مصرف زیاد گل ساعتی ممکن است باعث تسکین و تقویت درمان به شیوه مهار منو آمین اکسیداز گردد. از طرفی گزارش شده است که آلکالوئیدهای هارمان و هارمالین دارای اثر تحریکی بر روی رحم حیوانات آزمایشگاهی بوده و بنابراین نباید از مقادیر زیاد دارو در هنگام بارداری و شیردهی استفاده شود.

قطره پاسی پی

به‌عنوان‌آرامبخش و خواب آور در تنش‌های‌عصبی و بی خوابی بکار می‌رود.
مکانیسم اثر: مالتول و اتیل مالتول گل‌ساعتی احتمالاً دارای اثر آرامبخشی روی‌سیستم اعصاب مرکزی (CNS) می‌باشند.
اجزاء فرآورده: پاسی پی از عصاره‌هیدروالکلی گیاه گل ساعتی Passifloraincarnata به میزان ۲۰٪ تهیه شده است.
مواد مؤثره: مالتول و اتیل مالتول، آلکالوییدهای هارمان و هارمالین، فلاونوییدهای ویتکسین و ساپوناراین.
هشدارها: ۱ ـ این دارو با ایجاد خواب‌آلودگی ممکن است بر انجام اعمالی که نیازبه مهارت و دقت دارند (مثل رانندگی) تاثیرگذارد.
۲ ـ در مطالعات حیوانی هارمان و هارمالین‌موجود در گیاه گل ساعتی اثر تحریک‌فعالیت رحم نشان داده‌اند. بر این اساس‌بایستی از مصرف مقادیر زیاد این دارو دردوران بارداری و شیردهی اجتناب شود.
تداخل‌های دارویی: مصرف مقادیر زیاداین فرآورده ممکن است باعث ایجاد خواب‌آلودگی و افزایش اثر داروهای مهارکننده‌منوآمین اکسیداز (MAOI) شود.
مقدار مصرف: در کودکان ۶ ـ ۲ سال:
۶ قطره سه بار در روز و ۱۰ قطره هنگام‌خواب.
بزرگسالان و کودکان بالای ۶ سال: ۱۰ قطره ۳ بار در روز و ۳۰ ـ ۲۵ قطره شب‌هنگام خواب.
در افراد بالای ۶۵ سال بهتر است مصرف‌دارو را از مقادیر کم آغاز کرده و مقدار آن‌را به تدریج افزایش داد.
اشکال دارویی:
Drop: ۳۰ ml

گل صابونی (بغدادی) Saponaria Officinalis

تیره: Caryophyllaceae



معرفی گیاه

گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۷۰ سانتی متر با ریزومی قهوه‌ای مایل بـه قرمـز و منشـعب.

گلهای معطر گلی رنگ یا سفید رنگی دارد که در انتهای ساقه به طرز زیبایی مجتمع شده‌اند. میوه آن هم کپسول است وحاوی دانه‌های سیاهرنگ فراوانی می‌باشد.




از این‌رو به آن صابونی می‌گویندکه برگهای آن دارای ماده ساپونینی (Saponin) است و مانند صابون درآب کف می‌کند، در بسیاری از منابع بعنوان یکی ازگلهای اصلی باغها ذکر شده است.




ترکیبات شیمیایی

قسمت مورد استفاده این گیاه عمدتاً ریشه و ریزوم آن و گاهی هم برگ است. ریشه دارای ساپونین، ساپوتوکسین، ساپونارین، صمغ و رزین می‌باشد. البته مقدار ساپونین در دانه‌های گیاه خیلی کمتر است.



خواص درمانی

دارای اثر مدر و تصفیه کننده خون، رفـع روماتیسـم، کـم خونی، خلط آور و مسهل و ریشه نیز دارای خاصیت پـاک کنندگی است.



گل گاو زبان Borago Officinalis



معرفی گیاه

گاوزبان یک گیاه علفی یک ساله است که از اردیبهشت تا شهریور گل می‌دهد. این گیاه به احتمال زیاد بومی منطقه مدیترانه است ولی بعضی محققین عقیده دارند بومی خاورمیانه است.

کشت و کار گاوزبان بوسیله عرب‌ها در جنوب اسپانیا در قرون وسطی معرفی شد. این گیاه در بسیاری از مناطق اروپا, غرب آسیا و آمریکای شمالی می‌روید و اغلب بصورت وحشی در محل‌های لم یـزرع و کناره رودخانه‌ها دیده می‌شود.



بخش‌های هوایی به منظور اهداف دارویی درابتدای گلـدهی از خـرداد تـا شـهریور جمـع آوری شـده و در سـایه خشـک مـی‌شـوند. دارو بـویی شـبیه بـه خیـار دارد و طعـم آن تنـد مـی‌باشـد. حاوی موسیلاژ, ساپونین ها, تـانن هـا و دیگـر ترکیبـات اسـت و مـدر, ضـد التهـاب و سـرد اسـت. البته اثر آن اختصاصی نیست. دم کرده آن برای التهاب مجاری ادرار ,روماتیسـم و بیماریهـای قلبـی مفید است. بخش‌های هوایی گاوزبان باشوید بعنوان سالاد یا بعنوان چاشنی در سالاد استفاده می‌شود. ایـن گیـاه ازحالـت وحشـی جمـع آوری مـی‌شـود و نیـز بـرای مصـارف خـانگی کشـت مـی‌گـردد.



در طب گیاهی ایران از چند هزار سال قبل، از جوشانده گل گاو زبان به عنوان نوشیدنی آرام بخش و داروئی مفید برای درمان‌های رماتیسم، کلیه، سرماخوردگی، تپش قلب و اعصاب استفاده می‌شود.

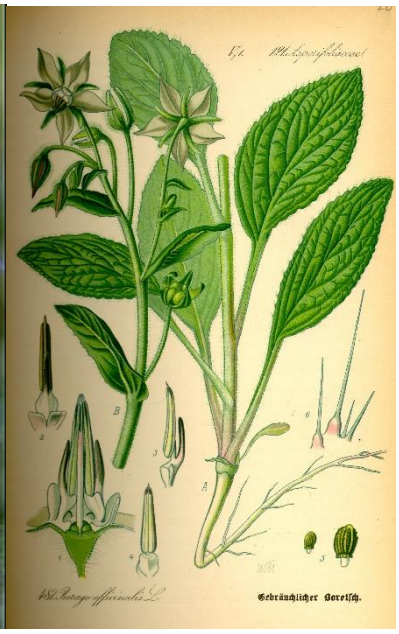
با بارش‌های مناسب امسال، تولید گاوزبان در استان گیلان با حدود ۱۰۰ درصد افزایش نسبت به سال قبل حدود ۵۰۰ تن برآورد می‌شود که قیمت هر کیلو گل گاو زبان خشک در بازار را به حدود ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ تومان رسانده است. از حدود ۵۰۰ هکتار زمین زیر کشت گاوزبان، حدود ۳۰۰ هکتار خودرو و بقیه توسط کشاورزان کشت می‌شود. این گیاه از اواخر زمستان از خاک می‌روید و از اوایل اردیبهشت تا پایان تابستان گلهای آن در چند مرحله برداشت می‌شود.





گـاو زبـان گیـاهی اسـت چنـد سـاله و دارای ریشه‌های نیمه غده‌ای که بطور عمودی تا عمـق ۵۰ سـانتیمتر در خـاک فرورفتـه اسـت و بعلـت داشتن ریشه‌های اصلی و فرعی در اعماق خـاک مقاومت آن در برابر خشـکی خـاک زیـاد اسـت. برگهای آن زبانه‌ای و پوشیده از خارهای ظریفـی اسـت کـه بـه آن حالـت خشـن مـی‌دهـد و بـه همـین علـت بـه گاوزبـان معـروف اسـت. گلهای آن به رنگ قرمز خوشرنگی است که پس از خشک شدن به رنـگ آبـی تیـره در مـی‌آیـد. گاوزبـان بیشـتر در ارتفاعـات رامسـر، رودسـر و تنکابن بصورت خودرو و نیـز زراعـی وجـود دارد. بطور کلی شرایط آب و هوایی کوهستانی سردسیر و نیمه مرطوب که در طول بهـار و تابسـتان دارای بارانهای متناوب هستند، برای کشت این گیاه مفید است.





روش تکثیر و کاشت



کشت گاوزبان در دو فصل پائیز و بهار انجام می‌شود و بهترین روش کاشت بذر در فصل پائیز است. عمق کاشت ۲ ـ ۱ سانتیمتر و فاصله بین بوته‌ها ۵۰ ـ ۴۰ سانتیمتر و فاصله بین ردیف‌ها ۷۰ ـ ۶۰ سانتیمتر است.

میزان مصرف بذر در هر هکتار ۱۵ ـ ۱۰ کیلوگرم است. عمر مفید بوته گاوزبان ۲ سال و حداکثر عمر آن ۴ سال است.

در مناطقی که بارندگی به اندازه کافی و پراکندگی بارش آن مناسب باشد، کشت به صورت دیم صورت می‌گیرد.

اما در مناطق خشک مانند اصفهان نیاز به آبیاری مرتب می‌باشد.

مهم‌ترین آفت این گیاه کرم برگ خوار است که بیشترین خسارت خود را در زمان برداشت به گیاه می زند و چون در این زمان مبارزه شیمیایی صلاح نیست، لازم است از مبارزه بیولوژیک استفاده شود.

برداشت محصول

عمل گل چینی در اوایل خرداد صورت می‌گیرد و گلهای چیده شده را در کنار مزرعه روی پارچه یا سفره‌های پلاستیکی به ارتفاع ۳–۲ سانتیمتر پهن می‌کنند و برای آنکه آفتاب نخورد، روی آن پارچه می‌اندازند.

البته خشک کردن محصول در سایه بهتر بوده و محصول مرغوبتری خواهد داد. بهم زدن گلها حین خشک شدن ضروری است.

گل مرغوب گلی است که دارای دم سفید و گلبرگهای بنفش باشد. میزان عملکرد آن حدود ۱۱۰۰–۱۰۰۰ کیلوگرم گل تازه می‌باشد که از این میزان حدوداً ۳۰۰–۲۵۰ کیلوگرم گل خشک بدست می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای پتاسیم و کلسیم ترکیب شده با اسیدهای معدنی است عصاره تازه آن دارای ۳۰٪ و گیاه خشک آن دارای ۳٪ نیترات پتاسیم دارد.
ساقه‌ها و برگهای این گیاه مقداری نمکهای موسیلاز دارد که هنگام جوشاندن وپختن به نیترات و نمکهای معمولی تبدیل می‌شود این نمکها سالم وبی خطرند و احتمالاً خاصیت نیرو دهنده وتقویت کننده این گیاه به علت وجود این مواد استاین گیاه حاوی مواد موسیلاژ، قندی، تانن و ترکیبات فنلی و نیز مقدار کمی آلکالوئید می‌باشد. (آرام بخش)



اعضای گیاه گل گاو زبان (Borago Officinalis)، دارای حدود ۳۰ درصد موسیلاژ و اعضای سبز دارای نیترات پتاسیم است. گل گاو زبان دارای اثر ضد سرفه، مدر و تقویت قلب است. مصرف این گیاه بدلیل وجود پیرولیزیدین آلکالوئیدها که از سموم کبدی هستند امروزه کم شده است. این گیاه به عنوان مدرملین ومسکن ثابت شده است استفاده از این گیاه در فرانسه به عنوان ضد تب وناراحتی های ریوی (تنگی نفس) بسیار رایج است این گیاه به علت داشتن ترکیبات نمکی باعث افزایش فعالیت کلیه‌ها میشودو به همین دلیل استفاده از آن باعث کاهش تب می‌شود. همن خاصیت تسکین دهندگی آن به علت داشتن ترکیبات موسیلازدر کل اندامهای گیاه است.

استفاده‌های غذایی از گل گاو زبان

از گلها وبرگهای این گیاه می‌توان به عنوان چاشنی در نوشیدنی‌های تابستانی استفاده کرد. گل‌های این گیاه را می‌توان برای تهیه مربا استفاده کرد این مربا برای افرادی که ازبستر بیماری برخواسته و دوران نقاهت را سپری می‌کنند وهمچنین برای افرادی که حالت ضعف دارند بسیار مفید است.

گلها وبرگهای این گیاه را می‌توان در سالاد وسوپ خیار به کار برد. برگهای قطعه قطعه شده گیاه را می‌توان در پایان زمان پخت سوپ‌ها استفاده نمود. برگهای این گیاه را می‌توان همراه با برگهای گل کلم پخت و مصرف کرد. برگهای تازه این گیاه نیرو بخش ونشاط آور است.

هر گاه گل گاوزبان تازه را ریز خرد کرده در سالاد سبزی بریزند طعم بسیار خوبی به آن می‌دهد. لعابی که برگ این گیاه دارا می‌باشد موجب رفع یبوست می‌گردد و بخصوص در نزد مستعدین به ورم روده که دچار کمبود ترشحات مواد صفراوی می‌باشند موجب تسریع کار کبد می‌شود.



خواص درمانی



گاوزبان حواس پنجگانه آدمی را تقویت می‌کند. دمکرده آن نشاط آور بوده و رنگ رخسار را باز می‌کند. سینه را نرم می‌کند. تنگی نفس و دردگلو را شفا می‌دهد. دلهره و وحشت را از بین می‌برد. غم و غصه را کم کرده و برای کسانی که با خود حرف می‌زنند بسیار خوبست. از برگهای تازه آن برای درمان جوشهای چرکی دهان و درمان برفک استفاده می‌شود.

از گل گاوزبان در درمان علائم سرماخوردگی و همچنین به عنوان آرام‌بخش استفاده می‌شود. در طب سنتی از گاوزبان به عنوان نشاط آور، آرامبخش، مدر و برطرف کننده علایم سرماخوردگی استفاده می‌کرده‌اند.

۱_گل گاو زبان یک گیاه مقوی برای غده فوق کلیوی به شمار می‌آید. همچنین مصرف این گیاه خاصیت ضد استرس‌های روحی (نشاط آور) دارد و برای زندگی پر دغدغه امروزی فوق العاده مفید است.

۲_ گل گاو زبان از نظر عناصر معد نی به خصوص پتاسیم بسیار غنی است.

۳_ دم کرده (چای) تهیه شده از این گیاه بدای کاهش تب بسیار مفید است.

همچنین دم کرده گل گاو زبان به عنوان یک محرک تولید شیر در مادران می‌شود. عرق این گیاه به عنوان یک داروی با ارزش برای التهاب چشم به کار می‌رود.

این گیاه برای درمان تب‌های عفونی / یرقان / سل / روماتیسم/ خارش (حساسیت‌های پوستی) تورم‌ها وزخم های گلو و دهان مفید است.

گیاه گل گاو زبان (Echium Amoenum) در مقایسه با کرم هیدروکورتیزون در بهبود و جلوگیری از عود بیماری پوستی مادرزادی درماتیت اتوپیک تأثیر بیشتری دارد

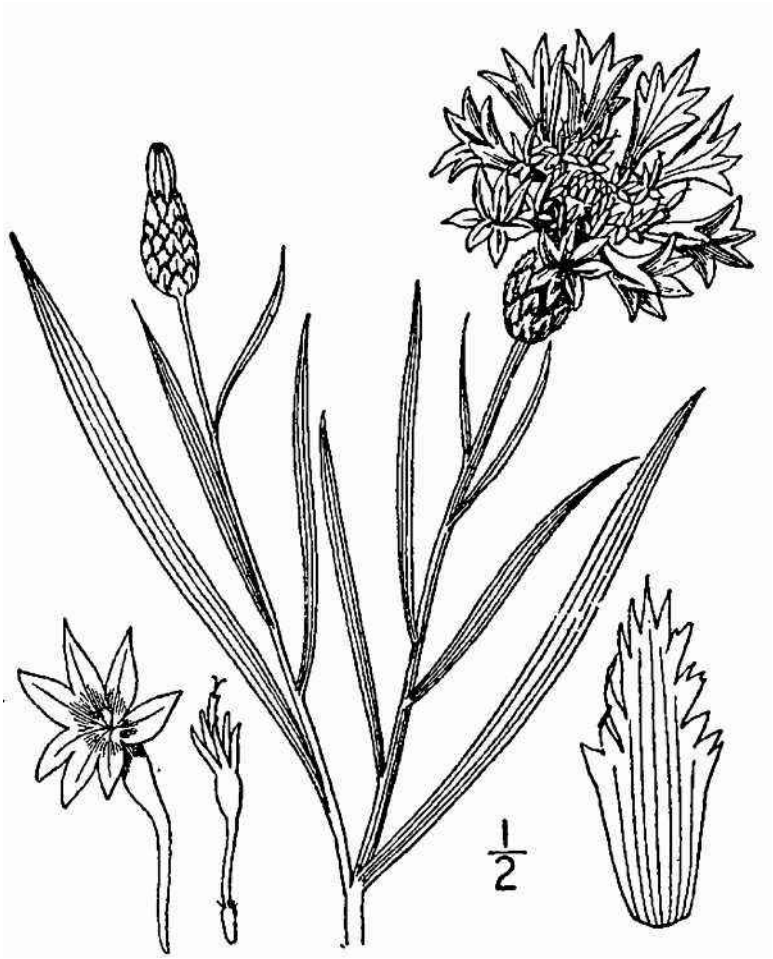
اندام مورد استفاده

برگ‌ها وبه مقدار کمتر گل‌ها اندامهایی هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند.
برگ‌ها در اوایل مرحله گل دهی جمع آوری می‌شوند.
برگ‌هایی که لک دار یا آفت زده باشد دور ریخته می‌شود.
باید دقت داشت که چیدن برگها فقط در روزهای آفتابی یعنی زمانی که هواخشک است انجام می‌گیرد.

موارد احتیاط

نظر به وجود احتمالی آلکالوئیدهای غیراشباع پیرولیزیدین سمی (هر چند به مقدار کم در گیاه) مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

گل گندم Centaurea Cyanus L



معرفی گیاه

گل گندم (Centaurea Cyanus L) گیاه یک‌ساله یا چندساله‌ای از تیره مینا است.
این گیاه در اکثر نقاط ایران پرورش می‌یابد و به صورت خودرو می‌باشد.



این گیاه از گیاهان دارویی یک یا دوساله است که دارای ساقه منشعب و به ارتفاع ۲۵ تا ۸۰ سانتیمتر است.

برگ‌های این گیاه سبز مایل به سفید است. بیشتر در مزارع گندم و غلات می‌روید و به همین علت به گل گندم معروف است. محل رویش این گیاه در آسیا و اروپا می‌باشد و همچنین در نواحی شمالی ایران، منطقه البرز، اطراف تهران، بلوچستان، خراسان، کرمانشاه می‌روید.





ترکیب شیمیایی



گل‌های این گیاه دارای موسیلاژ، مواد مومی و تانن می‌باشد. همچنین در این گیاه مقداری پتاس، اسید فسفریک و منگنز وجود دارد.

خواص درمانی

گلهای این گیاه دارای اثر مدر است و از آن در آب آوردن انساج مخصوصاً در استسقا استفاده می‌شود. گل گندم در سرماخوردگی جهت رفع سرفه و در بیماریهای سینه به کار می‌رود.
دم کرده یا آب مقطر آن سابقاً به صورت لوسیون در رفع التهابات کنار آزاد پلک‌ها و ورم ملتحمه و گل مژه به کار می‌رفته است. برای تمام قسمت‌های گیاه اثر تب بر و تصفیه کننده خون وضد رماتیسم ذکر گردیده است.
از گل گندم جهت رفع بیماریهای کبدی و زردی و بیماریهای پوست استفاده می‌شود.
اگر مقدار ۳۰ گرم گل گندم را در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه جوشانیده و آن را صاف نموده و سپس یک پارچه در آن زده تا خیس گردد و چشمها را بسته و روی چشمها پنج یا ده دقیقه گذاشته شود سبب می‌گردد که سفیدی چشم‌ها سفیدتر و شفاف‌تر گردد انجام دادن این کار شفافیت خاصی به سفیدی چشم می‌دهد.
گل گندم دارای ویتامینهای B و E و A می‌باشد. در مواردی برای ناراحتیهای کبدی مصرف می‌شود. یک داروی تصویه کننده است و برای شستشوی چشم از آن استفاده می‌شود و ناراحتیهای دستگاه گوارش را تا حدودی کاهش می‌دهد.
بهترین موقع برداشت آن اواخر اردیبهشت است که گلها کاملاً باز شده و تمام مواد مؤثر در آن وجود دارد.
فقط باید گلهای گل گندم را چید و در یک محل سایه با یک درجه حرارت حداکثر ۳۰ درجه خشک کرد به نحوی که سیاه نشوند و رنگ خود را حفظ کنند.



تقریباً ۱۰ عدد از این گلها با نیم لیتر آب به صورت دم کرده، داروی خوبی برای بیماریهاست.

گل گندم در ترک سیگار



گل گندم در ترک سیگار کاربرد دارد. در موقع نیاز به جای سیگار ۲ عـدد گل خشک شده آنرا بجوید و آب دهان را قـورت داد. ظـاهراً خاصـیت آن این است که افت نیکوتین که بواسطه عدم دود کردن سیگار حاصل شـده برطرف می‌شود و اگر شخص دوباره سراغ سـیگار بـرود در دهـانش مـزه بدی حس می‌کند که او را از دود کردن سیگار بـاز مـی‌دارد البتـه شـواهد علمی برای اثبات این اثر کافی نیست.

گونه دارویی اصلی

Centaurea Cyanus
البته C.Depressa هم به جای همان گونه اسـتفاده مـی‌شـود و کـم و بـیش همـان خـواص را دارد.

محافظت پوست صورت با گل گندم

برای محافظت ازپوست صورت گل گندم یک لوسیون ارزنده است از خیس کرده ترکیب گیاهان زیـر در آب گرم محلول زیر به دست میآ ید:
گل گندم ۱۰ گرم- گلبرگ شقایق ۵ گرم-گلبرگ گل سـرخ ۱۰ گـرم-خشـخاش بحـری (شـلاوئن) ۵ گرم-گل اکمه طلایی ۵ گرم چند قطره الکل ۹۰ درجه
پس از تهیه با پنبه به صورت بمالند به گل گندم اسم عینک شکن دادهاند و این اسم به علت خـواص شفا بخش است که این گیاه به چشمان ما ارزانی می‌دارد. برای اینکه آب گل گندم جهت شستشـوی چشمان به کاربرده شود باید یک مشت گل گندم را در نیم لیتر آب جوش بریزید و ده دقیقه بگذاریـد دم بکشد بعد آنرا صاف کنید و پارچه کمپرس را در آن بیندازید تا خیس شـود و آنگـاه روی چشـمان خود بگذارید و چشمانتان را کمپرس کنید. گیاهان شفا بخش و ضدعفونی کننده دیگـری هـم بـرای شستشوی چشمان وجود دارد که عبارتند از: بارهنگ نیزهای -گل سرخ -چای -جعفـری -غازیـاغی. اگر می‌خواهید قدرت بینایی و دور بینی خود را حفظ کنید زغال اخته بخورید.

گل لادن Tropaeolum Majus

تیره: Tropaeolaceae



معرفی گیاه

گیاهی است علفی و دارای برگهایی درشت و پهن و گـرد و گلهـایی درشـت و زیبـا بـه رنـگ زرد و نارنجی و به همین علت اکثراً به عنوان یک گیاه زینتی کاشت می‌شود.
گلبرگ‌های آن مخصوصاً در گونه T.Minus در سالاد استفاده می‌شود.

از مهمترین خصوصیات برای شناسایی آن، برگهای چرمی شکل و گلهای آن است که محور گل از انتهای گل به آن نچسبیده است بلکه از وسط گلبرگها وارد گل شده و انتهای گلبرگها آزاد است.





ترکیبات شیمیایی

اعضای این گیاه دارای گلیکوزید گوگرد داری به نام گلوکوتروپئولوزید و میروزین است. به طوری که اگر برگ گیاه جویده شود اسانسی شبیه اسانس خردل از آن آزاد می‌شود که کاملاً محسوس است.



خواص درمانی

برگ و گلهای این گیاه خاصیت ضد اسکوربوت دارد و همچنین خواصی چون: تصفیه خون، رفع بیماریهای نزله‌ای دستگاه تنفسی، برونشیت‌های مزمن و اخلاط خونی دارد. همچنین اثراتی چون باز کردن مجراهای شریانی قلب، درمان نْژین تقویت موی سر و پیاز مو و رفع ریزش مو برای آن بر شمرده‌اند.

با عفونت معده مبارزه می‌کنم.

برای برنشیت مزمن نافعم و اخلاط سینه را پاک می‌کنم.

برگ و گل من ضد رقیق شدن خون است و آن را تصفیه می‌کند.

اگر از گیاه تازه من ضماد بسازند و بر سر بنهند، پیاز مو را تقویت می‌کند.

به مسلولین توصیه می‌کنم که از من استفاده کنند.

اسم من گل لادن است.

اعراب به من ابوخنجر و طرطور می گویند و هیچگونه نسبت و شباهت با صمغ لادن که شعرا آن را توصیف کرده‌اند ندارم.

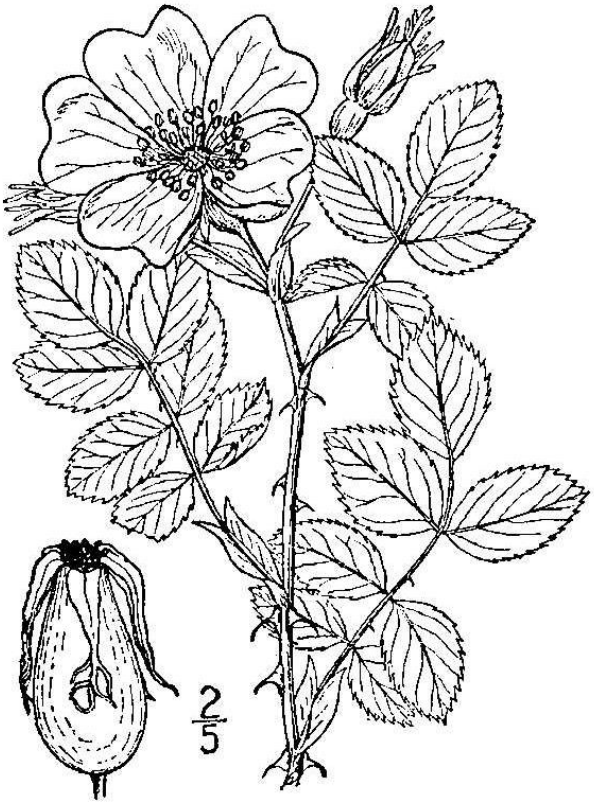
شما مرا در باغچه و گلدان می‌کارید و هیچگونه استفاده از من نمی‌کنید، در صورتی که گلبرگها و ساقه‌های نازک من اگر در سالاد ریخته شوند، آن را خوش طعم کرده، و خوردن آن عفونت معده و روده‌ها را از بین می‌برد.

برگ و گل من ضد رقت خون و تصفیه کننده آن می‌باشد. شیره گیاه تازه من در رفع بیماریهای سینه و سل مفید است، مخصوصاً عرق شبانه مسلولین را کم می‌کنم. و برای نزله، برنشیت مزمن و افلاطونی سینه مفید می‌باشم.



ضماد له شده گیاه تازه من بر سر، پیاز مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

گل نسترن Rosa Canina L.



معرفی گیاه

نسترن یا گل باغی یا گل باخی – گل محمدی درختچه‌ای افراشته یا گسترده – به ارتفاع ۱ تا ۴ متر – خارها خمیده یا قلابی شکل – برگچه‌ها ۵ تا ۷ عدد – تخم مرغی یا بیضی به ندرت وار تخم مرغی نوک تیز یا منقارک دار – دو سطح برگ بدون کرک یا دارای کرکهای بسیار کم – گوشوارک کشیده گلهای صورتی یا سفید به قطر ۳۵ و حداکثر ۴۵ میلی متر – کاسبرگ‌ها شانه‌ای پس از ریختن گلبرگها برگشته و معمولاً بعد از رسیدن میوه خزان کننده خامه بدون کرک یا دارای مقدار کمی کرک – میوه کروی یا گلابی شکل – بدون کرک بعد از رسیدن قرمز تیره می‌شود.



این گیاه به خاطر ظرافت و عطرش به صورت اهلی در خانه‌ها پرورش پیدا می‌کند. گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت شروع می‌شود و تا آخر پائیز ادامه دارد.

نحوه استفاده صحیح از آن بدین گونه است که بعد از چیدن، گل‌ها باید در جای مناسبی خشک شوند تا بو، عطر و خاصیت دارویی آن از بین نرود و اگر قرار است که بعد از ریختن گلبرگها از دانه این گیاه استفاده شود باید ناخالصی‌های آن را از بین برد و بصورت خالص مورد استفاده قرار داد.

این گیاه بصورت طبیعی در دامنه‌های زاگرس والبرز می‌روید پوست این میوه حاوی ویتامین C و آنتی اکسیدان ضد سرطان است.

خواص درمانی

قسمت گوشتدار و کوزهای شکل (هیپانتیوم) به علت دارا بودن تانن – ویتامین C, و موارد مختلف دیگر اثر ضد اسکور بوت قابض و مدر دارد. از این جهت در رفع حالات اسهالی اختلاط خونی – انقباض غیر ارادی ماهیچه‌های معده بیماری‌های ناشی از التهاب و ورم کلیه‌ها دردهایی که به علت پیدایش سنگ کلیه عارض می‌شود به کار می‌رود.



گل نسترن از دسته گلهایی است که موارد درمانی متعددی دارد. خود گل نسترن در عوارض پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از روغن دانه این گیاه به عنوان شاداب کننده پوست و تقویت کننده پیاز مو استفاده می‌شود. هم گل این گیاه و هم دانه آن منبع ویتامین C است. ثمر این گل بعد از ریختنش به صورت گرد و قرمز رنگ پیدا می‌شود که اصولاً کاربرد دارویی دارد و بیشتر به صورت دم کرده از آن استفاده می‌شود. همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

میوه گل نسترن

اگر میوه گل نسترن را که به رنگ قرمز است باز کرده بشکافیم و در دهان بگذاریم ملاحظه خـواهیم کرد که دارای طعم و مزه مطبوعی می‌باشد.
گوشت این میوه دارای مازلو می‌باشد که ماده قابضی است و بدین جهت در موارد بیماریهای اسهال و اسهال خونی خدمت قابلی انجام می‌دهد.
علاوه بر آن دارای اسید مالیک و اسید سیتریک نیز می‌باشد که تعادل اسیدی – قلیائی اخلاط بدن را حفظ می‌کند و نیز پکتین موجود در آن دارای خواص بنـد آورنـده خـون مـی‌باشـد و بعـلاوه از بـروز خونریزی نیز جلوگیری می‌نماید.
این میوه گذشته از خواص فوق دارای قدرت دفع کرم می‌باشد و در مورد کرمهای مدادی بسیار مفیـد واقع می‌گردد. میوه گل نسترن سرشار از ویتامین ث است و در موارد کمبود این ویتـامین مصـرف آن بسیار نافع واقع می‌گردد برای استفاده از این میوه می‌توان آن ر ابه همان صورت موجود مصرف نمود. لیکن برای استفاده سریعتر و مؤ ثرتر کافی است پنج گرم آن را در یکصد سانتی متر مکعب آب ریخته چند دقیقه بجوشانند و روزی دو الی سه فنجان میل کنند.
دم کرده میوه گل نسترن را در موارد معمولی – اسهال خونی – دل بهم خـوردگی، ورم کلیـه، حـبس البـول، اسـکوربوت، و راشیتیسـم مـی‌تواننـد مصـرف نمـوده از خـواص آن برخـوردار شـوید. راحت‌ترین طریقه آن است که پنجاه تا شصت گرم آن را در یک لیتر آب سرد بریزند و بگذارند مـدتی خیس بخورد سپس آن را بر روی آتش گذارده و بجوشانند پـس از جوشـاندن از روی آتـش برداشـته بگذارند کمی حرارت خود را از دست بدهد سپس در کنار آتش ملایم بگذارند تا دم بکشـد آنگـاه آنـرا صاف کرده کمی قند یا شکر به آن اضافه نموده روزی دو الی سه فنجان میل کنند.



گل نسترن کوهی

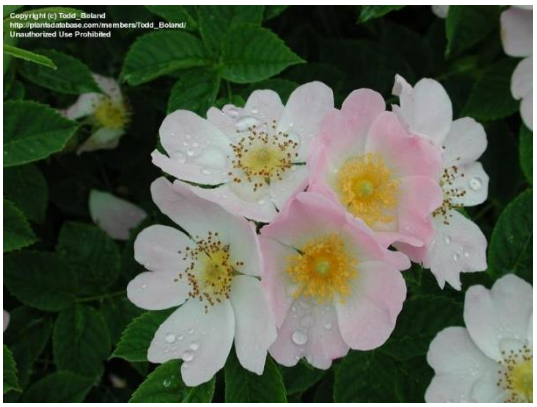


معرفی گیاه

نسترن کوهی گیاهی گیاهی درختچه‌ای و چند ساله است و بطور خودرو در مناطق خشک روی صخره‌ای و حتی در بوته زارها می‌روید. ارتفاع آن ۳ – ۰/۵ متر است. ساقه آن مستقیم و استوانه‌ای شکل است و و انشعابات متعددی دارد که گیاه را پرپشت و استوانه‌ای شکل می‌سازد، ساقه‌ها پوشیده از تیغ بوده و برگها مرکب شانه‌ای و دندانه دار است. تعداد برگچه‌ها فرد و بین ۷ تا ۱۱ عدد است. گل‌ها معطر، گلبرگ‌ها سفید یا صورتی (گلدهی اردیبهشت تا خرداد)، میوه قرمز روشن (در مرحله رسیدگی کامل به رنگ قرمز تیره مایل به قهوه‌ای) و سرشار از ویتامین C (۰,۳ تا ۱,۵٪) می‌باشد. این گیاه در سایه آفتاب می‌روید و خشکی را به خوبی تحمل می‌کند.

مناسب‌ترین خاکها برای کشت نسترن کوهی خاکهای با بافت متوسط و سنگین حاوی مقادیر متوسط مواد و عناصر غذایی است ولی در مجموع گیاهی مقاوم به شرایط نامساعد است و در مناطقی که دارای محدودیت آب یا خاکهای غیر حاصلخیزی است نیز به خوبی رشد و نمو می‌کند. تکثیر نسترن کوهی توسط بذر صورت می‌گیرد. پس از جمع آوری دانه‌های داخل میوه آنها را باید کشت کرد. دانه‌ها برای مدت نسبتاً طولانی قوه نامیه (قدرت جوانه زنی) مناسبی دارند. دانه‌ها را در اواسط شهریور ماه اقدام به کشت در خزانه‌های مخصوص می‌کنند. پس از آبیاری مناسب، منظم و وجین علفهای هرز سطح خزانه، در بهار سال آینده بذرها سبز می‌شود و در پاییز به زمین اصلی منتقل می‌کنند. به علت پر رشد بودن سریع فاصله ردیفها پر می‌شود.

هنگامی که رنگ آن قرمز براق شد.



چنانچه میوه با سرما مواجه شود یـا مـدت بیشتری روی گیاه بمانـد قسـمت گوشـتی میوه نرم و خمیری می‌شود و فاقد ویتامین C و ارزش دارویی می‌شود. برداشـت میـوه نارس نیـز مطلـوب نیسـت زیـرا ویتـامین آن کم است.

برای خشک کردن میوه از خشک کنهـای الکتریکی استفاده کرد و در دمای مناسـب بـرای خشـک کـردن ۸۰ تـا ۹۰ درجـه سانتیگراد است و رطوبت مجاز در میوه‌های خشک شده ۱۲٪ اسـت مقـدار میـوه ۸ تـا ۱۰ تـن در در هکتار است.

خواص درمانی

نسترن کوهی از گیاهان دارویی ارزشمندی است که مردم اکثر سرزمینها از میوه‌های این گیـاه بـرای درمان بعضی از بیماریها استفاده می‌کنند.

از میوه نسترن کوهی میوه بدون دانه و حتی از دانه آن به عنوان دارو یاد شده است. میـوه ایـن گیـاه سرشار از ویتامین C است و سایر ویتامینها را نیز دارا می‌باشد و برای جبران کمبـود ویتامینهـای بـدن استفاده می‌شود.

در برخی از کشورها از میوه‌های نسترن کوهی مربا یا مارمالاد تهیه می‌کنند مواد مؤثره این گیاه سبب کاهش اسید اوریک و معالجه ناراحتیهای ناشی از نقرس می‌گردد.

از این مواد همچنین برای مداوای تورم کلیه و مجاری ادراری استفاده می‌شود. روغن دانه‌های نسترن کوهی در صنایع بهداشتی و آرایشی مورد استفاده فراوانی دارد.

صرف نظر از خصوصیات دارویی این گیاه جنبه‌های زینتی آن در فضای سبز (بخصـوص در منـاطقی که از نظر شرایط آب و هوایی و خاکی از وضعیت خوبی برخوردار نیستند) در خور توجه بوده و حتی در اغلب اوقات به عنوان پایه برای رزهای زینتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه پراکنش زیادی در کشور دارد و حتی در بعضی نقاط بـه عنـوان علـف هـرز در مـزارع رشـد می‌کند.

گل محمدی ROSADAMASCENA



معرفی گیاه

گلاب (ROSE WATER) از تقطیر گل محمدی (ROSADAMASCENA) به دست می‌آید که از نظر عطر در میان سایر گل‌ها ممتاز است و خواص درمانی فراوانی دارد. گل محمدی از خانواده گل سرخ با گل برگ‌هایی به رنگ صورتی است. این گل‌ها در خرداد ماه ظاهر می‌شوند و در همین ماه است که گلاب گیری انجام می‌پذیرد. گل محمدی رایحه خوشی دارد و گلاب نیز همین رایحه خوش را در خود تثبیت می‌کند.

براساس مدارک جدید، ایرانیان اولین قومی بودند که از «گل سرخ»، اسانس و گلاب را به روش تقطیر به دست آوردند و سپس این فن را به سایر نقاط دنیا انتقال دادند. «ابن سینا» دانشمند بزرگ ایرانی، تحقیقات وسیعی در مورد استخراج اسانس‌ها به روش تقطیر داشته است.



نـام گـلاب بـا فرهنـگ سـنتی و باورهای مذهبی مردم نیز درآمیخته است. گلاب خـاص ایـران اسـت و جالب آن که فقط در شـهر کاشـان به عمل می‌آید.

پـرورش گـل محمـدی بـا تـاریخ «قمصر» عجین شده است. هر چند امروزه گلاب گیری از «قمصر» به «نیاسر» یکی از بخش‌هـای دیگـر کاشان گسـترش پیـدا کـرده، ولـی گلاب قمصر در نوع خود هم چنان بی رقیب مانده است.

گلاب کاشان در پیشینه ادبیات ایران نیز رسوخ کرده و جایگاه ویژه‌ای داشته است، به طوری که شعرا بـرای تلطیـف اشـعار خـود از نـام گـلاب بـا آمیـزه‌ای از معشـوق خـود نـام مـی‌بـرده‌انـد. گلاب با آئین‌های مذهبی همخوانی دیرینه‌ای دارد. به طور نمونه حدود یـک قـرن اسـت کـه گـلاب قمصر بر سر و روی دسته‌های سینه زنی ایام سوگواری اباعبدالله الحسین (ع) پاشـیده مـی‌شـود. هـم چنـین هـر سـاله کعبـه را پـس از پـرده بـرداری بـا گـلاب ایـران شستشـو مـی‌دهنـد. کعبه را گفتم که این عطر دل انگیز از کجاست هـاتفی گفتـا کـه بـی شـک از گـلاب قمصـر اسـت از تقطیر مجدد گلاب، فرآورده‌ای به دست می‌آید که به آن «گلاب دو آتشه» می گوینـد. اگـر مجـداً گلاب دو آتشه را تقطیر کنند گلاب غلیظی از نظر اسانس به دست می‌آید که فوق العاده معطر بوده و در حقیقت گلاب ناب و خالص است.

در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته مـی‌شـد کـه PH خـون را بـه سـمت قلیـایی مـی‌بـرد.



در گذشته گلاب در طب سنتی مصـارف درمانی بسیاری داشته اسـت. بـه عنـوان مثال دندان درد را با چکاندن چند قطـره گـلاب روی دنـدان پوسـیده تسـکین می‌بخشیدند. در طـب سـنتی گـلاب بـه عنوان گرمی شناخته می‌شد که PH خون را به سمت قلیایی می‌برد.



خواص درمانی گلاب

-با توجه به اثرات قابض اسانس رز، گلاب برای زنانی که دچار کاهش میل جنسی هستند مناسب است.

استفاده از این خاصیت در قدیم توسط رومیان بسیار متداول بوده است.

-به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و ضدمیکروبی، برای شست‌وشوی چشم مناسب است؛ البته گلابی که بدین منظور استفاده می‌شود، باید عاری از آلودگی‌ها و به اصطلاح استریل باشد. برای رفع خستگی و درد چشم نیز می‌توانید مقداری گلاب به پشت پلک‌های خود بمالید. با توجه به گران بودن اسانس رز، متأسفانه بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی، حاوی اسانس مصنوعی رز هستند که خواص اسانس طبیعی را ندارند. همچنین اسانس‌های طبیعی که از گونه‌های متفرقه و غیراصلی رز تهیه می‌شوند نیز ممکن است خواص نام برده را نداشته یا به طور ضعیف دارای این خواص باشند.

-گلاب برای بیماری‌های گوارشی مانند نفخ، دل به هم خوردگی و اسهال مزمن مفید است.

-گلاب در رفع دردهای روماتیسمی نیز مؤثر است .

-از بُخور آن می‌توان برای درمان گلودرد و بیماری‌های تنفسی استفاده نمود.

-گلاب، قلب و معده را تقویت می‌کند، اضطراب را از دل دور می‌کند .

برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خورانیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید قی نموده و صفرا را خارج نماید.

-گلاب بهترین نوشیدنی برای کسانی است که دچار خونریزی سینه و گلو هستند .

-گلاب ناراحتی سینه را از بین می‌برد و از ابتلا به بیهوشی جلوگیری می‌کند.

-نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می‌کند .

-بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است .

-برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خورانیدن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید قی نموده و صفرا را خارج نماید .

-نوشیدن و بوییدن گلاب سردرد را برطرف می‌کند، مخصوصاً سردردی که در اثر استنشاق هوای آلوده یا شنیدن سر و صدا باشد.



یکی از مهم‌ترین کاربردهای گلاب، جهت مواظبت از پوست است. گلاب برای انواع پوست‌ها به خصوص پوست‌های خشک و حساس مناسب است. یکی از موارد استفاده گلاب جهت پاک کردن پوست می‌باشد و می‌توان به جای محصولات شیمیایی پاک کننده، از آن استفاده کرد . استفاده دیگر آن جهت طراوت و تازگی پوست است؛ بدین گونه که پس از هر بار استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، گلاب را به پوست صورت بمالید. در این حالت اسانس موجود درگلاب به سرعت جذب پوست می‌شود که با توجه به اثرات آن در افزایش جریان خون، باعث شادابی پوست می‌گردد. البته استفاده مداوم از این روش می‌تواند این اثرات مطلوب را ایجاد کند. گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است.

گلاب حتی برای رفع جوش‌های بدن نیز مؤثر است .برای این کار مقداری گلاب را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس این خمیر را مدت یک ساعت یا تمام شب (موقع خواب) روی جوش‌های خود قرار دهید.

گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است. برای این کار، با استفاده از یک قطره چکان، گلاب را روی پوست سر خود بریزید.

فضیلت گلاب و گل سرخ از نظر پیامبر و امامان معصوم

*از حضرت رسول (ص) نقل شده: " ریختن گلاب بر صورت، آب صورت را زیاد می‌کند و پریشانی را برطرف می‌سازد".

*در حدیث دیگر فرموده که: " هر که گلاب بر صورت بمالد، در آن روز بدحالی و پریشانی به او نرسد، و چون گلاب را بر صورت و دست‌ها بمالد، حمد خدا بکند، و صلوات بر محمّد و آل محمّد بفرستد".

*از حضرت صادق (ع) نقل شده: " هر که در روز اول ماه مبارک رمضان یک کف گلاب بر رو بریزد، در آن روز از خواری و پریشانی ایمن گردد و هر که در آن روز بر سرش یک کف گلاب بریزد، در آن سال از مرض سرسام و ذات الجنب ایمن گردد" .

*به سند معتبر از حضرت امیر المؤمنین (ع) منقول است که: " حضرت رسول (ص) هر دو کف را از گل سرخ پر کرده و به من عطا فرمودند، چون نزدیک به مشام خود بردند، فرمودند که این بهترین گل‌های بهشت است، بعد از گل مورد" .

قطره خوراکی گل سرخ

ضد افسردگی، نشاط‌آور و افزایش دهنده میل جنسی

دسته دارویی: ضد افسردگی

فرمول ترکیبی:

این محصول از اسانس گل محمدی با نام علمی Rosa damascena از خانواده گل سرخ(Rosaceae) تهیه شده است. مهم‌ترین مواد این اسانس عبارتند از: ژرانیول، سیترونلول، نرول، لینالول و اوژنول.

مکانیسم اثر:

اگرچه مکانیزم اثر قطره گل سرخ ناشناخته است، بنظر می‌رسد موجب تحریک سیستم عصبی شده و دارای اثرات ضد افسردگی (بخصوص در افسردگیهای ناشی از استرسهای محیطی) و نشاط‌آور می‌باشد.

موارد مصرف :قطره گل سرخ دارای اثرات ضد افسردگی، نشاط‌آور و افزایش دهنده میل جنسی می‌باشد.

مقادیر و نحوه مصرف ۱۰-۲۰ :قطره در یک استکان آب بعد از غذا، ۲ بار در روز.

عوارض جانبی :عوارض جانبی ویژه‌ای برای گل سرخ گزارش نشده است.

احتیاطات و هشدارها :مصرف همزمان قطره خوراکی گل سرخ با سایر داروهای ضد افسردگی بایستی تحت نظر پزشک باشد.

نحوه نگهداری :بین ۳۰-۱۵ 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.

www.barijessence.com

بسته بندی:

شیشه‌های۱۵ ml دارای قطره‌چکان

گل مغربی Oenothera Biennis



معرفی گیاه

تیره: Onagraceae

گیاهی است زینتی، ۲ ساله، پوشیده از تار و کرک و به ارتفاع نیم تا یک و نیم متر که برگهـایی زرگ، متناوب، با کناره‌های دندانه دار و موجدار است. گل‌هایی درشت قیفی شکل به رنگ زرد روشن و غالباً معطر و شامل ۴ گلبرگ بزرگ و ۸ پرچم است. منشأ این گیاه در آمریکای شمالی بـوده و از آنجـا بـه سایر نقاط انتقال یافته است. چون گلهای درشت و زیبایان در هنگام غروب آفتاب باز می‌شـود بـه آن گل مغربی می گویند.



ترکیبات شیمیایی

از دانه‌های این گیاه روغنی به نام روغن اوناگر بدست می‌آید که دارای رنگ سبز مایل به زرد است و از اسیدهای آلی مختلف مانند اسیدهای پالمتیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیدونیک و غیره تشکیل یافته است.

خواص درمانی

از این روغن در رفع مسمومیت‌ها به خصوص مسمومیت ناشی از مصرف مشروبات الکلی، در درمان تصلب شرائین، درمان بیماریهای جلدی و رفع خشکی پوست و همچنین در درمان بیماری‌های ناشی از کم کاری سلولهای کبدی استفاده می‌شود.





از دانه گیاه گل مغربی یا گل آویز (Onagraceae)، روغن اوناگر می‌گیرند که در این روغن، عوال فراهم آغورنده بیوسنتز پروستاگلاندین ها وجود دارد و در استعمال خارجی و در رفع بیماریهای پوستی مثل پسوریازیس مفید است.

از فرآورده‌های روغن مغربی در ماستالژی دوره‌ای و پیشگیری از بیماری مولتیپل اسکلروزیس استفاده شده است.

عمده آثاری که در فیتوتراپی برای روغن گل مغربی برشمرده‌اند عبارتند از:

اثر ضدالتهابی، اثر مهارتجمع پلاکتی، تحریک تشکیل متابولیت‌های وازودیلاتور، اصلاح آسیب‌های عصبی در بیماران دیابتی، درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزمای حساسیتی، درمان سندرم قبل از دوران قاعدگی و درد سینه‌ها، درمان عفونت‌های ویروسی، آندومتوریوز، سندرم روده تحریک‌پذیر و کولیت زخمی.



عوارض جانبی

عوارض جانبی معمولی این دارو سردرد و اندکی تهوع است که می‌توان از طریق خوردن دارو با غذا یا به وسیله مالش روغن خالص روی پوست، از بروز آن‌ها اجتناب کرد. بثورات جلدی نیز در اثر مصـرف این دارو گزارش شده است. روغن گل مغربی در موارد صرع و جنون منع مصرف دارد. به علت این که این دارو بر مراحل انعقاد خون تأثیر می‌گذارد نبایستی همـراه بـا داروهـای ضـدانعقاد مصـرف گـردد. سوءهاضمه از جمله عوارض جانبی دیگر این دارو است.



گل مینای چمنی Bellis Perennis

خانواده: Compositae



معرفی گیاه

گیاهی است دائمی و کند رشد که اغلب به صورت دو ساله کشت می‌شود.
گل‌ها سفید و صورتی کم رنگ تا تیره که در بهار ظاهر می‌شوند.



حداکثر بلندی و گستردگی ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر می‌باشد. مکان آفتابی تا نیمه سایه با خاک دارای زهکش خوب را می‌پسندد.

گلهای پژمرده را مرتباً می‌چینند. حداقل دمای قابل تحمل ۱۵- درجه می‌باشد. بذر آن در اوایل تابستان در عمق۶ سانتیمتری خاک کاشته شده ودر اواخر تابستان به محل اصلی منتقل می‌شود.

این گیاه کوچک و علفی که در داخل چمنها و چمنزارهای طبیعی رویش دارد.

دارای برگهای قاشقی تا بیضوی شکل می‌باشد که تماماً قاعده‌ای‌اند و از این رو ساقه کاملاً عریان و فاقد برگ است. گل‌ها سفید یا صورتی رنگ می‌باشند.

در بیشتر نقاط کشور در داخل چمنزارهای طبیعی و مصنوعی می‌توان این گیاه را مشاهده نمود.



ترکیبات شیمیایی

انواع تانن ها برخی اسیدهای آلی همچون اسیداگسالیک، اسید وینیک و اینـولین کـه یـک نـوع پلـی ساکارید است و لعاب و مواد رزینی عمـده‌تـرین ترکیبـات شـیمیایی ایـن گیـاه بـه شـمار مـی‌آینـد.



خواص درمانی

۱ – رفع خون مردگیهای زیر پوستی

جوشانده برگ این گیاه به شکل کمپرس در موضع باعث رفع خونمردگیها می‌شود. به همـین منظـور البته از برگهای له شده گیاه به شکل ضماد نیز می‌توان استفاده نمود.





۲ – درمان بیماریهای تنفسی

دم کرده برگ گل مینا از قدیم در درمان عـوارض برخی ناراحتیهای تنفسی همچون آسم، برونشـیت و ... به کار می‌رفته است.

مصرف روزانه ۳ فنجان از دم کـرده آن در فاصـله بین دو وعده غذایی علایم این ناراحتیهـا از جملـه سرفه و اخلاط خونی را دفع می‌کند.

۳ – درمان یبوست

مصرف برگهای تازه گیاه می‌تواند مخاط روده را نرم کرده اثر ملین داشته باشد.



گل همیشه بهار Calendula Officinalis



معرفی گیاه

گیاهی با برگ‌های قاشقی و ساقه منشعب کرکدار به ارتفاع ۲۵ الی ۴۵ سانتیمتر این گیاه یک ساله بوده و اغلب در باغچه‌ها و پارکها بصورت تزئینی کاشته می‌شود.
گل‌ها به رنگ نارنجی بوده و میوه گیاه خمیده و دارای برجستگی‌های زبر می‌باشد.



بطـور وحشـی در جاهـای مرطـوب، سایه و دارای حـرارت کـم و خـوش آب و هـوا رشـد مـی‌کنـد و اغلـب گروهی است
اما در جاهایی که آب کمی بـه گیـاه می‌رسد امکان دارد بصورت انفـرادی نیز رشـد کنـد .دوران گـل دهـی از فروردین تا اواخر پـاییز ادامـه دارد و زمان برداشت گیاه در طول تابسـتان میسر می‌باشد.
قسمت‌های مورد استفاده: برگ‌ها و گلهای گیاه مورد استفاده دارویی قرار می‌گیرند.

ترکیبات شیمیایی

گیاه حاوی مقداری اسانس فرار روغنی، رزین، کالاندولین، اسید سالیسیلیک، ساپونین، اسید ترپنوئید و دیگر گلوکوزیدها و کالندولوزیدها است.



خواص درمانی

۱ – درمان جوش‌ها، التهابات پوستی و ترک پوست

گل همیشه بهار ماده اولیه تولید پماد کالاندولا است. این پماد که از عصاره گیاه تهیه می‌شود تأثیر فوق العاده ای بر التهابات پوستی، ترک‌ها و سایر ناراحتی‌ها مانند جوشها دارد. برای تهیه این پماد می‌توانید ۴ تا ۶ گرم عصاره گل همیشه بهار را با کره یا چربی مخلوط کرده و به شکل استعمال خارجی مورد استفاده قرار دهید.

۲ – درمان زگیل و میخچه

برای این منظور برگ تازه گیاه یا برگ در سرکه خیسانده را به شکل ضماد به صورت استفاده خارجی در موضع قرار دهید.

۳ – درمان یرقان

خیسانده ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از گیاه در نیم لیتر آب که به شکل خوراکی مصرف می‌گردد برای درمان یرقان مؤثر است.

۴ – تسکین دندان درد

از بخور اسپند برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود.

۵ – اثر پایین آورنده کلسترول خون

دم کرده ۳۰ گرم گل همیشه بهار در یک لیتر آب اگر تماماً در یک روز مصرف شود برای پایین آوردن کلسترول خون مفید است.



گندم WHEAT



معرفی گیاه

گندم یکی از جلوه‌های عظمت خلقت و نان یکی از لذیذترین، کامل‌ترین و متعادل‌ترین غذاهای شناخته شده توسط انسان است، و شکل گیری و پایداری تمدن‌های تشکیل شده بر روی کره زمین در هیچ جا بدون گندم مقدور نبوده است.

مهم‌ترین فرآورده گندم یعنی نان به قدری با سلولهای بدن انسان عجین شده که هر یک از ما در طول حیات خود روزانه بطور میانگین سه بار و گاه تا بیش از پنج بار نان مصرف می‌کنیم و با وجود این هر بار بیشتر و بیشتر از مصرف آن لذت می‌بریم.



ترکیبات شیمیایی

کربو هیدراتهای دانه گندم

کربوهیدرات‌ها در مجموع ۷۵ الی ۸۵ درصد وزن خشک دانه کامل گندم را تشکیل می‌دهند و به چند گروه به شرح زیر تقسیم بندی می‌شوند:

نشاسته به تنهائی حدود ۶۵ درصد وزن دانه و ۷۰ درصد وزن آندوسپرم را تشکیل داده و از دو قسمت آمیلوز و آمیلو پکتین ساخته می‌شود که نسبت این دو ماده در انواع نشاسته یکسان نیست. این دو بوسیله شیره گوارشی در محیط اسیدی به وسیله آنزیم‌ها به گلوکز تبدیل می‌شوند و گلوکز پس از جذب در دستگاه گوارش وارد و سیکل متابولیک شده و به ازای هر گرم، ۴ کالری انرژی ایجاد می‌کند و انرژی حاصل صرف نیازمندیهای بدن می‌شود.

سلولز، همی سلولز فیبر: این دسته از کربوهیدراتها در دستگاه گوارش انسان قابل هضم و جذب نیستند. اما وجودشان در برنامه غذائی برای تنظیم حرکات دودی دستگاه گوارش و کمک به دفع فضولات حاصل از هضم و جذب مواد غذائی ضروری است.

نپتوزان ها: نپتوزان نقش بسیار مهمی دربه تأخیر انداختن زمان بیات شدن نان دارند و وجود آنها در فراورده‌های گندم به ویژه نان موجب می‌شود که تا مدت‌ها نان طراوت و تازگی خود را حفظ نماید.

سایر کربوهیدرات‌ها: غیر از کربوهیدراتهای ذکر شده در دانه گندم، تعدادی قندهای دیگر مانند گلوکز، فروکتوز، مالتوز، گالاکتوز، ساکاروز و الیگوساکاریدها هم وجود دارند که تعدادشان در دانه گندم حدود ۱ تا ۳ درصد است اما در جوانه مقدار آنها بیشتر بوده و به حدود ۱۶ تا ۲۳ درصد می‌رسد. دراثر آرد کردن به ویژه در آردهای با درصد استخراج کم تعدادی از سلولز، همی سلولز، فیبر، نپتوزان و سایر کربوهیدراتها غیر از نشاسته حذف می‌شود.



خواص درمانی

برای فعالیت روزمره مغز و سلسله اعصاب حداقل حدود ۶ گرم گلوکز ضروری است که باید از منابع کربوهیدرات از جمله نشاسته گندم، پس از هضم و جذب تأمین شود.
برای تنظیم قند خون در بیماری دیابت، مقداری کربوهیدرات در برنامه غذائی ضروی است مصرف مداوم پروتئین برای تأمین انرژی، علاوه بر این که از نظر اقتصادی به مصلحت نیست، ممکن است موجب بالا رفتن ترکیبات پروتئینی در خون شود که بیماری‌ها و اختلالات متابولیکی را به همراه دارد.
مصرف چربی به جای نشاسته و سایرکربوهیدرات ها برای تأمین انرژی در طولانی مدت موجب بالا رفتن چربی‌های خون وعوارض مربوطه می‌گردد.
بنابراین در شرایط طبیعی بهتر است حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه بدن از راه کربوهیدراتها که بهترین انها نشاسته گندم است تأمین شود، تا سلامت انسان به مخاطره نیفتد.

پروتئین گندم

مقدار پروتئین گندم در گونه‌های مختلف بین ۶ تا ۲۰ درصد می‌باشد و عواملی مانند شرایط اقلیمی، نژاد، نهادهای کشاورزی شرایط خاک در این تغییر مقدار پروتئین مؤثرند.

پروتئین‌های گندم از نظر تغذیه‌ای دارای ارزش بالائی هستند. از طرفی مقدار پروتئین بر حسب نوع گندم فرق می‌کند، گندم‌های سخت که دارای رنگ تیره‌تری هستند از لحاظ پروتئین غنی‌تر بوده و آرد حاصل از آنها برای تولید ماکارونی و نان‌های حجیم مناسب‌تر است. طی آرد سازی مقداری از پروتئین‌های دانه گندم حذف می‌شود این امر رابطه مستقیمی با درصد استخراج آرد دارد و در عمل هر چه درصد استخراج کمتر باشد مقدار کمی پروتئین پائین تر است، زیرا به طور کلی آندوسپرم بیشتر دارای نشاسته است و جوانه و پوسته دارای مقدار بیشتری پروتئین هستند که طی عمل آرد سازی چنانچه درصد استخراج آرد حاصل کم باشد حذف می‌شوند. اسیدهای آمینه تشکیل دهنده پروتئین گندم در بیشتر غلات و گندم مولکولهای پروتئین از ۱۸ اسید آمینه تشکیل شده که مقدار آنها در ارقام مختلف متفاوت است.

پروتئین گندم از نظر اسیدهای آمینه لیزین، متیونین و ترئونین کمبود دارد و این کمبود از نظر مقدار لیزین مشهودتر است و در جوامعی که نان تنها منبع تأمین پروتئین باشد و مصرف آن از حد معینی بیشتر باشد در طولانی مدت ممکن است عوارضی را در بر داشته باشد.

در شرایط طبیعی مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی این نقص را برطرف می‌نماید و مهمترین منابع این پروتئین عبارتند از: فرآورده‌های شیر، گوشت و تخم مرغ همراه با پروتئین گندم به نحوی که حدود ۱۵٪ از پروتئین مصرفی را تأمین نماید.



فواید مصرف سبوس برای بدن

نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است.
بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه سی قرن بیستم سبوس را یک ماده‌ی‌زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس دار اثبات شد و سبوس به عنوان یک داروی مؤثر طبی برای بیمارانی که همیشه از مسئله یبوست یا اختلالات روده بزرگ رنج می‌برند، شناخته شد.
این ماده مؤثر حیاتی هم اکنون در داروخانه‌های ایالات متحده و سراسر اروپا در فروشگاه‌های مواد غذایی کشورهای پیشرفته به صورت بسته بندی‌های شکیل عرضه می‌گردد.
هم اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم‌ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می‌رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدوربه اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می‌گردد) پیشگیری می‌کند.
توصیه می‌شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
بر اساس پژوهش‌های مختلف، سبوس غنی‌ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می‌شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی‌سلولزی می‌باشد، اکثر مردم می‌شناسند و می‌دانند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می‌گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می‌باشد.
البته باید گفت که فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند.سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.



سبوس، ملین و مسهل قوی (ضد یبوست)

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش به نام جین کاربر می‌گوید:
"در تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله‌های روده کوچک و بزرگ شده و در عین حال تأثیر فراوانی بر حرکات موجی شکل روده‌ها دارد."
علاوه بر آن یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آن‌ها به خون شده و خون را کثیف و غلیظ می‌سازد. پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه سلول‌ها و نیز گلبول‌های سفید و قرمز نبوده و سبب تیرگی رنگ رخسار و رسوب مواد سمی‌در انتهای مفاصل و درد و التهاب آن‌ها در نواحی کمر و پا می‌گردد. به ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند گوشت‌هی قرمز باشد، این اثرات تشدید می‌شود. یبوست بر سیستم عصبی و روابط و رفتار افراد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌گردد.
فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه‌ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند.
گروهی از پژوهشگران انگلیسی به سرپرستی "کومانگ" از دانشگاه کمبریج انگلیس، اقدام به مقایسه اثر سبوس و اثرات هویج، کلم و سیب در تنظیم حرکات دودی شکل روده در میان ۱۹ هزار فرد سالم و طبیعی نمودند و به این نتیجه رسیدند که اگر چه سبزیجات و میوه اثرات ملین خوبی در روده‌های انسان دارند، اما میزان این اثر هرگز به پای تأثیر سبوس بر روده‌ها نمی‌رسد.
پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند. برای دستیابی به چنین اثری باید ۵ فنجان هویج یا کلم پخته یا ۱۱ عدد سیب خورده شود تا اثر۵۰ گرم سبوس را در بدن داشته باشد.
در طی پژوهشی دیگر روشن شده که مصرف روزانه ۱۵ گرم سبوس به اضافه مصرف انواع غذاهایی مانند دانه‌های گیاهی، شیر یا سیب زمینی منجر به درمان ۶۰ درصد از مبتلایان به یبوست گردیده است.

فیبر و الیاف گیاهی سبوس عامل باز دارنده سرطان کولون پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که مصرف سبوس و نان سبوس دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می‌دهد. سبوس موجب تخمیر و آزاد سازی‌ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می‌گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل باز دارنده در پیدایش سرطان روده‌ها و مانع حدوث بیماری‌های دستگاه گوارش است.

آیا زیاده روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:
-زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.
-زیاده روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده می‌شود.
-توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
پس رعایت اعتدال و میانه روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (هر چند که مفید باشد) لازم و ضروری است.

جوانه گندم

پودر جوانه گندم یک مکمل غذایی پر ارزش و سرشار از ویتامین E و ویتامین‌های گروه B است. ویتامین E امروزه به عنوان معجزه‌گر و اکسیر جوانی معرفی می‌شود. سلنیوم و منیزیوم موجود در جوانه گندم، در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان مؤثر شناخته شده است.
به اعتقاد برخی از متخصصان پوست و مو، جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره سر و انواع جوش صورت و ناراحتی‌های پوستی مؤثر است.
هم‌چنین کسانی که از یبوست، خستگی و بی‌حالی، کلسترول بالا و دردهای عضلانی رنج می‌برند، باید از این ماده غذایی کمک بگیرند.
اگر می‌خواهید لاغر شوید، پودر جوانه گندم را همراه با ماست یا سالاد کاهو ۱۰ دقیقه قبل از صرف غذا میل کنید و اگر می‌خواهید چاق شوید آن را ۱۰ دقیقه بعد از صرف غذا بخورید.

ارزش غذایی جوانه‌ها

امروزه نقش و اهمیت جوانه‌ها به نحوی مطرح است که کارشناسان علوم تغذیه بر مصرف آن تأکید کرده و آن را در سبد غذایی روزانه خانواده‌ها معرفی می‌کنند. در واقع جوانه‌ها موادغذایی هستند که با روند طبیعی رشد و تولیدشان، در گروه سبزی‌ها، آن هم با ارزش غذایی بالا از نظر ویتامین‌ها و املاح محسوب می‌شوند. در کشور ما از هزاران سال پیش، در دوران باستان جوانه‌ها و اهمیت استفاده آن‌ها برای مردم شناخته شده بود. این موضوع به قدری اهمیت داشته که مردم ما استفاده از جوانه گندم را به عنوان یک آیین سنتی همواره در آغاز فصل بهار به شکل سمنو در سفره هفت سین لازم می‌دانستند. در نقطه دیگری از جهان نظیر چین که از جمعیت فراوانی برخوردار است با آنکه تأمین همه نیازهای ضروری غذ، امری دشوار است، مصرف جوانه ماش به قدری فراگیر شده که مردم چین را با عنوان مردم جوانه ماش معرفی می‌کنند. این موضوع از اهمیت و نقش جوانه‌ها حکایت می‌کند.



در روند جوانه زدن چه اتفاقی می‌افتد؟

تغییرات شیمیایی که در دانه‌ها در حین جوانه زدن رخ می‌دهد باعث می‌شود املاح و ویتامین‌های آن افزایش یابد.

به طور کلی در فرایند جوانه زدن ویتامین‌ها، املاح و پروتئین به مقدار زیادی افزایش می‌یابد ولی کالری و کربوهیدرات کاهش می‌یابد. برای درک بهتر این موضوع جوانه ماش را مورد آزمایش قرار داده‌اند و نتیجه بدست آمده را که مقایسه‌ای بین دانه و جوانه ماش است، به شرح زیر بیان کرده‌اند.

در حالت جوانه زده

۱۵ درصد کاهش انرژی (کالری)
۱۵ درصد کاهش کربوهیدرات
۳۰ درصد افزایش پروتئین قابل دسترس
۳۴ درصد افزایش کلسیم
۸۰ درصد افزایش پتاسیم
۶۹۰ درصد افزایش سدیم
۴۰ درصد افزایش آهن
۵۶ درصد افزایش فسفر
۲۸۵ درصد افزایش ویتامین A
۵۱۵ درصد افزایش ریبوفلاوین یا ویتامین B۲
۲۵۶ درصد افزایش نیاسین یا ویتامین B۳
به مقدار زیاد افزایش ویتامین C

افزایش پروتئین در حین جوانه زدن در اثر شکسته شدن مولکول‌های کربوهیدرات وترکیب آن‌ها با نیتروژن موجود در هوا می‌باشد که این‌ترکیب، اسیدهای آمینه را تشکیل می‌دهد.

در اثر این فعل و انفعال مقدار کربوهیدرات کاهش می‌یابد و به طور کلی می‌توان گفت که این تغییرات شیمیایی باعث ایجاد پروتئین قابل جذب و هضم در بدن می‌شود.

عنصر سدیم در هضم غذا در معده و روده نقش حیاتی داشته و باعث دفع دی اکسید کربن از بدن می‌شود. دانه خشک سبزی‌ها، غلات و حبوبات فاقد ویتامین C هستند ولی در هنگام جوانه زدن مقدار زیادی ویتامین C تولید می‌کنند که در متابولیسم پروتئین‌های بدن نقش بسیار مهمی‌ایفا می‌کند. افزایش
ویتامین C در جوانه‌ها ناشی از جذب عناصر موجود در هوا در هنگام جوانه زدن است. از دیگر فواید جوانه‌ها آماده سازی غذا برای هضم و جذب است که این عمل به وسیله آنزیم‌های موجود در جوانه‌ها صورت می‌گیرد.
در شروع روند جوانه زدن، نشاسته موجود در دانه شکسته شده و به قندهای ساده گلوکز و ساکارز تبدیل می‌شود که این عمل به وسیله آنزیم آمیلاز صورت می‌گیرد. پروتئین‌ها هم به اسیدهای آمینه‌های و آمیدها تغییر شکل می‌دهند. روغن‌ها و چربی‌ها به کمک آنزیم لیپاز موجود در جوانه‌ها، به اسیدهای چرب تبدیل می‌شوند.
جوانه‌ها به مقدار زیادی دارای فیبر و آب هستند که باعث دفع کامل مدفوع شده، هم‌چنین مانع از سرطان روده می‌شوند.
با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت جوانه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، املاح و آنزیم‌ها هستند و مصرف آن‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت بدن است.

اهمیت غذایی جوانه‌ها در برنامه غذایی روزانه

در عصر حاضر رژیم غذایی مردم فاقد ویتامین و املاح معدنی به مقدار لازم برای سلامتی بدن بوده و درصد عمده آن را چربی‌ها و غذاهایی با کمیت بالا و کیفیت پایین تشکیل می‌دهد. جیره غذایی توصیه شده توسط شورای تحقیقات تغذیه نشان می‌دهد که نیازهای غذایی افراد به جنس آن‌ها بستگی دارد. در سنین مختلف، مردان بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از زنان به پروتئین و ویتامین‌های B۶، A، B۱۲ و اسید فولیک و املاح کلسیم، فسفر، روی و ید نیاز دارند.
اما در خصوص زنان باردار و خانم‌های شیرده، بالاترین نیازهای غذایی، در نظر گرفته شده و حتی در مواردی از مقدار مصرف مردان نیز به مراتب بیشتر است.
بنابراین با وجود تغذیه نامناسب و رایج در کشور، امکان تأمین نیازهای بدن میسر نبوده و روش‌های ارائه شده برای بهبود تغذیه جامعه چندان سودمند نیست، لذا اهمیت استفاده از جوانه‌ها که هم در دسترس، ارزان و سالم بوده و هم می‌توانند قسمت عمده‌ای از نیازهای بدن به ویتامین‌های مختلف، املاح معدنی و آنزیم‌ها را تأمین کنند، مشخص می‌شود.

شرط داشتن عمر طولانی و بدون بیماری، رساندن موادغذایی به مقدار لازم و متعادل و مناسب به بدن است. همواره شنیده‌ایم که پیشگیری بهتر از درمان است؛ ولی باید گفت ۷۰ درصد بیماری‌ها در اثر تغذیه نادرست است. پس چرا این مسئله مهم کمتر مورد توجه قرار گرفته است. شاید به علت عدم آگاهی مردم در شناخت موادغذایی مفید بوده است.

از بیماری‌هایی که تلفات زیادی را به همراه دارد، سکته‌های قلبی و مغزی می‌باشد که همگان آن را مربوط به افزایش کلسترول خون می‌دانند؛ اما کلسترول زمانی می‌تواند خطرساز باشد که با عواملی از قبیل استرس، سیگار، زندگی ناسالم و ماشینی و عدم تحرک توأم شود و به صورت اکسید شده در جدار رگ‌ها رسوب کند؛ ولی چنانچه ویتامین‌های E و C لازم که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند، برای بدن فراهم شوند، میزان کلسترول اکسید شده کمتر خواهد شد. در سنین بالا به علت تحرک کمتر، نیاز بدن به انرژی کاسته شده، ولی درمقابل نیاز به ویتامین‌ها، املاح و پروتئین افزایش می‌یابد. با مصرف جوانه‌های مختلف می‌توانید مقدار قابل توجهی از ویتامین‌های B را به بدن برسانید. توجه به این موضوع که تأمین ویتامین‌های C و E، بتاکاروتن و سلنیوم می‌تواند از اکسیداسیون چربی‌ها در بدن جلوگیری کند و نیز تأمین منیزیم می‌تواند فشار خون را کنترل نماید، به نقش مهم جوانه‌ها و گنجاندن آن‌ها در برنامه غذایی روزانه بیشتر پی می‌بریم.

خودتان در منزل، جوانه تهیه کنید

جوانه‌های غلات و دانه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. دانه‌هایی که بیش از همه برای تهیه جوانه مناسب هستند، عبارتند از: ماش، عدس، گندم، جو، شنبلیله، تخمه کدو، کنجد، آفتاب گردان و سوی. گفته شده است در جوانه عدس و ماش دو ماده وجود دارد که وقتی وارد بدن می‌شوند، سلول‌های سرطانی را به تدریج از بین می‌برند. جوانه سویا از لحاظ ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌کند و ضررهای گوشت را نیز ندارد، هم‌چنین از لحاظ وجود ویتامینC ، رقیب گوجه فرنگی است.

جوانه دارای اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب، قند طبیعی و مقدار زیادی املاح معدنی است و اگر چند نوع آن با هم خورده شوند می‌توان گفت که همه مواد ضروری بدن را به آن رسانده‌ایم. باورکردنی نیست که چنین موادغذایی ارزانی تا این حد از لحاظ ارزش غذایی کامل و مفید باشند.

به هنگام مصرف جوانه‌ها، دیگر نگران نخواهید بود که آلوده به کود، سم شیمیایی یا سایر موادآلوده باشد، زیرا این مواد حیات بخش به دست و زیر نظر خود ما تهیه شده‌اند.

برای تهیه جوانه چیزهایی که لازم دارید یک شیشه خالی، کمی‌آب و کمی دانه است. البته می‌توانید جوانه‌ها را درست مانند سبزه عید نوروز تهیه کنید و پس از دیده شدن جوانه‌های کوچک سبز، آن را مصرف کنید. وقتی دانه را در آب خیس می‌کنید، آنزیم‌های موجود در آن که تا آن زمان به صورت غیرفعال در دانه وجود داشتند، فعال می‌شوند و نشاسته موجود در دانه تبدیل به قند می‌شود. پروتئین تبدیل به اسیدهای آمینه می‌شود و چربی اشباع مبدل به اسید چرب می‌شود. این فعالیت آنزیمی‌در جوآن‌ها، باعث تحریک فعالیت‌های آنزیمی‌در بدن انسان و سلامت و نشاط می‌گردد.

تهیه انواع جوانه‌ها

تمیزترین، مفیدترین و بی‌دردسرترین غذایی که می‌توان در زمان ما پیدا کرد، آن‌هایی هستند که به وسیله خود ما و در خانه درست می‌شوند، مثل انواع جوانه‌ها، ماست، پنیر، نان، سبزی خوردن. تهیه جوانه‌ها هم کار بسیار آسانی است و ما ایرانیان با سبزکردن انواع دانه‌ها برای سبزه شب عید، آشنایی زیادی با تهیه جوانه داریم. محل تهیه جوانه باید کمی‌گرم باشد. مثلاً یک طاقچه بالای شوفاژ یا نزدیک اجاق و یا یک قفسه که هوا در آن جریان داشته باشد ولی سرد نباشد.
برای آن که گرد و غبار روی جوانه ننشیند، روی شیشه یا سینی را با تنزیبی بپوشانید. توجه کنید که از هر یک قاشق غذاخوری دانه غلات، هشت قاش جوانه به دست می‌آید.

وسایل لازم برای تهیه جوانه

- یک شیشه دهان گشاد نسبتاً بزرگ یا یک سینی کوچک که لبه آن اندکی بلند باشد،
- یک تکه ململ یا تنزیب و چند کش لاستیکی
- یک آب کش و یا یک چای صاف کن بزرگ

طرز تهیه

– دانه‌ها را از شب تا صبح در آب خیس کنید و آن را در جای نیم گرمی قرار دهید (بعضی دانه‌ها نیاز به خیس کردن ندارند).
– پس از خیساندن و آب کش کردن، آن را به آرامی‌زیرشیر آب بگیرید و سپس بگذارید در همان آب کش، کاملاً آبش جدا شود تا نپوسد.
– آن را در شیشه و یا سینی کوچک بریزید و پارچه مرطوبی روی آن بکشید و هر صبح و شب عمل شستن (به آرامی) و آب کش کردن را تکرار کنید. در تابستان وقتی هوا خیلی گرم است عمل شستن را سه بار در شبانه روز تکرار کنید. در تمام این مدت ظرف را در محلی تاریک و نسبتاً گرم نگاه دارید. توجه کنید که باید اندکی آب در انتهای دانه‌ها وجود داشته باشد.
– اگر حرارت محیط حدود ۲۲ درجه سانتی گراد و محل آن تاریک باشد، دانه خیلی زود جوانه می‌زند. بسته به نوع دآن‌ها، بین سه تا پنج روز و گاهی بیشتر می‌توانید جوانه را از تاریکی درآورید و پشت پنجره رو به آفتاب بگذارید. جوانه را همیشه مرطوب نگاه دارید تا اندکی بیشتر رشد کند (آب کش کردن را فراموش نکنید).
– پس از یک تا دو روز ماندن در جلوی نور خورشید، جوانه آماده مصرف است. آن را یک بار دیگر به آرامی‌آب کش کنید و در ظرفی دربسته‌ای در یخچال نگه دارید و به تدریج مصرف کنید.
اگر بخواهید پوسته روی بعضی از جوانه‌ها (مانند ماش یا سویا) را از آن‌ها جدا کنید، جوانه آماده شده را در کاسه‌ای بریزید و آن را پر از آب کنید. سپس به آرامی‌آن را هم بزنید. پوسته‌ها روی آب می‌آیند، ولی بهتر است پوسته‌ها را از جوانه‌ها جدا نکنید، زیرا همین پوسته‌ها دارای مقدار زیادی فیبر هستند که برای کار دستگاه گوارش بسیار مفیدند.
بعضی از دانه‌ها مانند عدس، سوی، نخود، و مانند آن را یکی دو بار در روز زیر و رو کنید تا همه آن‌ها هوا بگیرند و جوانه بزنند.
بعضی دانه‌ها زودتر و برخی دیرتر جوانه می‌زنند، ولی اگر دانه کهنه باشد جوانه نمی‌زند. همیشه بهترین نوع دانه را بخرید و تا آنجا که ممکن است دانه‌هایی را بخرید که به آن‌ها سموم نباتی نزده‌اند.
بدین گونه انواع مختلف موادمعدنی را با خوردن جوانه‌ها به بدن خود می‌رسانید. می‌توانید دانه هر نوع سبزی را سبز و سپس مصرف کنید. (به جز سیب زمینی، گوجه فرنگی و لوبیا چشم بلبلی که مسموم کننده‌اند).

آسان‌ترین دانه‌ها برای جوانه زدن عبارت‌اند از: یونجه، ماش، عدس، شنبلیله، تربچه، نخود و گندم و پس از آن‌ها تخمه آفتاب گردان، کدو، کنجد، بزرک، نعنا و سپس انواع لوبیاها مانند سوی، جو، ذرت و ارزن.

از میان جوانه‌ها، دانه سویا بسیار مغذی است. توجه کنید که دانه سویا تازه باشد، پوستش شکسته نباشد و دانه نصف نشده باشد.

زمان لازم برای تهیه جوانه‌ها

الف– دانه‌های که باید حدود ۶ تا ۸ ساعت خیس کنید:
یونجه (مدت جوانه زدن: ۶–۵ روز)
شنبلیله (مدت جوانه زدن: ۴–۳ روز)
تربچه (مدت جوانه زدن: ۵–۴ روز)
کنجد (مدت جوانه زدن: ۲–۱ روز)

ب– دانه‌هایی که باید حدود ۱۰ تا ۱۸ ساعت خیس کنید:
نخود (مدت جوانه زدن: ۴–۳ روز)
عدس (مدت جوانه زدن: ۵–۳ روز)
ماش (مدت جوانه زدن: ۵–۳ روز)
سویا (مدت جوانه زدن: ۵–۳ روز)
آفتاب گردان (مدت جوانه زدن: ۲–۱ روز)
گندم (مدت جوانه زدن: ۳–۲ روز)
چاودار (مدت جوانه زدن: ۳–۲ روز)
ارزن (مدت جوانه زدن: ۴–۳ روز)

سمنو

یک محقق انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت سمنو غذایی مقوی و انرژی زا و نیز دارویی برای افزایش طول عمر و آرامش اعصاب است.
محمدعلی عنبری افزود: سمنو از آرد کامل گندم تهیه می‌شود و حاوی مواد معدنی همچون فسفر ، روی، سلنیوم ، آهن و مس است.
وی با اشاره به ویژگی‌های درمانی و شفابخش سمنو افزود: این ماده غذایی برای درمان سنگ کلیه، قندخون، هپاتیت، اختلال صفرا، کندی ضربان قلب ضعف حافظه مفید است.
وی گفت استفاده از سمنو برای مادران باردار و شیرده نیز به عنوان غذایی کامل توصیه می‌شود.
عنبری همچنین استفاده از سمنو را برای ترمیم شکستگی استخوان مؤثر دانست.
وی توصیه کرد: بهتر است در تهیه سمنو در صنایع غذایی از عصاره گندم جوانه زده بجای آنزیم خالص استفاده شود.

سبوس گندم

سبوس گندم یک کربوهیدرات مرکب و با ارزش است. انجمن دیابت آمریکا مصرف کربوهیدراتهای مرکب به جای قندهای ساده‌ای چون شکر و دیگر مواد نشاسته‌ای را توصیه می‌کند.

تنظیم کننده قند خون و انسولین

بدن انسان در یک فرایند سریع و راحت کربوهیدراتهای ساده را هضم کرده و قند آن را وارد جریان خون می‌کند و همین باعث می‌شود تا لوزالمعده سریعاً در تولید انسولین واکنش نشان دهد. اما هضم کربوهیدراتهای مرکب به زمان بیشتری نیاز دارند و همین باعث می‌شود تا میزان قند خون به تدریج تغییر کند و لوزالمعده فرصت بیشتری برای تنظیم آن داشته باشد.

ضد سرطان

سبوس گندم حاوی سلنیوم معدنی است که خاصیت آن در مبارزه با سرطان مورد تأیید قرار گرفته است.

سبوس گندم را در گونه‌های متعدد غذاها مانند انواع کیک‌ها و غلات صبحانه بیابید. متخصصان تغذیه روزانه ۶ تا ۱۲ وعده را توصیه م یکنند. هر وعده برابر ۳۰ گرم غلات صبحانه نصف فنجان برنج پخته شده و یا یک تکه نان سبوس دار گندم می‌باشد. می‌توانید سبوس گندم را به دستور پخت خوراکهای دیگر از پنکیک تا نان ذرتی نیز اضافه کنید.

گوجه فرنگی

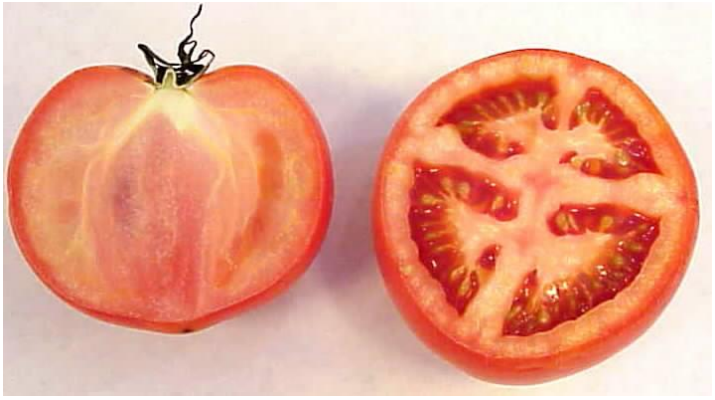


معرفی گیاه

گوجه‌فرنگی گیاهی است با نام علمی "LYCOPERSISCOM ESCULENTUM" از خانواده سیب زمینی "SOLANACEAE" که به نام عمومی "TOMATO" در جهان مشهور است.
وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است. درقرن شانزدهم در کشور پرو به مقدر زیاد کشت می‌شده است. در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت
گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد. گوجه فرنگی با نام علمی Solanum lycopersicum یکی از گیاهان متعلق به تیره سیب زمینی از دو لپه‌ایها می‌باشد.
گیاهی است علفی و دارای برگهای مرکب از برگچه‌های فرد نا مساوی که به حالت طبیعی و یا پس از لمس کردن بویی ناپسند و قوی از آن استشمام می‌شود. گلهای آن رنگ مایل به سبز دارد و به صورت منفرد یا به تعداد کم در مجاور هم ظاهر می‌گردد. میوه‌اش گوشت‌دار، قرمز رنگ و به ابعاد مختلف است و پس از رسیدن رنگ قرمز زیبایی پیدا می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

در تمام قسمتهای گیاه، مقداری سولانین مخصوصاً در میوه سبز و حتی در میوه‌ها قبل از رسیدن به تکامل وجود دارد. مقدار درصد سولانین در میوه کال بیشتر از میوه رسیده می‌باشد.
گوجه فرنگی کاملاً رسیده فاقد سولانین می‌باشد و به همین علت است که اگر گوجه فرنگی به حالت نارس مصرف شود ممکن است عوارض مسمومیت نظیر دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد نماید. میوه گوجه فرنگی سرشار از ویتامینه است.



خواص درمانی

گوجه فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند بطور کلی تصفیه کننده خون است.
به دفع اسید اوریک کمک می‌کند.
گوجه فرنگی ملین است.
برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است.
سنگ کلیه را دفع می‌کند.
آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند.
گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند.

گوجه فرنگی خوشمزه خوشرنگ سیر کننده حاوی فیبر و پتاسیم بوده فاقد سدیم و چربی است و یک افزودنی مناسب برای انواع سالادها و غذاهاست. در هنگام خرید گوجه فرنگیهای تازه سفت خوش فرم و معطر را انتخاب کنید. در خارج از فصل گوجه‌های خیلی سفت نخرید.

برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مزمزه کنید.

از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. بدین منظور باید یک کیلو گرم برگ تازه گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش دارد بریزید و ظرف را روی چراغ قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید ظرف را از روی چراغ برداشته بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاهگاهی آنرا هم بزنید سپس آنرا با فشار صاف کنید.

گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مفید است.

گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است.

اوره خون را پائین می‌آورد.

ورم مخاط روده را رفع می‌کند.

برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذا و به مدت سه هفته استفاده کنید.

اگر پوست شما کک و مک دارد هر روز آنرا با گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مکها را از بین می‌برد.





میوه این گیاه که قسمت اصلی آن است به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اکثراً گوجه‌فرنگی را در زمانی که به رنگ قرمز است استفاده می‌کنند و کمتر از میوه سبز آن استفاده می‌شود.

مهم‌ترین ترکیبات گوجه‌فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد و یـا کمـی‌بیشـتر آب مـی‌باشـد و بقیـه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، کا، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، امـلاح معـدنی از جملـه کلسـیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیوم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک می‌باشد و به تازگی وجودید نیز در گوجه‌فرنگی گزارش شده است.

با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه‌فرنگی را تشکیل می‌دهند می‌توان بـه خواص کم نظیر آن پی برد. به همین دلیل در سال‌های "۱۹۸۰" تا "۱۹۹۰" حـدود "۶۰۰۰" مقالـه تحقیقاتی در مورد تجزیه و شناسایی مواد ارزشمند این گیاه به چاپ رسیده اسـت. بـا وجـود ایـن کـه مسلم است هنوز تحقیقات در باره گوجه‌فرنگی به پایان نرسیده و بسیاری از مواد و عناصر آن کشـف نشده‌اند ولی تحقیقات امروز حاکی از وجود مجموعه‌ای از عناصر و مواد بسیار ارزشمند برای انسان در این گیاه می‌باشد که کمتر کسی از آن آگاه بوده و به همـین دلیـل بـه ارزش آن واقـف نمـی‌باشـند. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کنـد کـه بسـیاری از آنهـا در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه‌فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند کـه باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه‌فرنگی دارای روغن می‌باشند که برای تهیـه مارگـارین، سـالاد و صابون مصرف می‌شود.

در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه‌فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه، برص و تب زرد قائل می‌باشند. در مراجـع جدید علمی‌خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را برای آن ذکر کرده‌اند.

گر چه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه‌فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیـاهی موجود در گوجه‌فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجـه‌فرنگـی سـبز، مواد سمی وجود داشته باشد. با توجه به ارزش غذایی و اثرات جالب دارویی آن، استفاده روزمـره و یـا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

یکی دیگر از استفاده‌های باارزش گوجه‌فرنگی استفاده از ماسک آن برای خانم‌هاست. ایـن مـورد بـه خصوص برای کسانی که به گوجه‌فرنگی حساسیت ندارند مفید است. بـرای اسـتفاده از ایـن ماسـک می‌توان پس از استحمام که منافذ پوست بازتر می‌باشند یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه را له کرده و برای مـدت "۱۵" تـا "۲۰" دقیقـه روی پوسـت صـورت پهـن کـرد و سـپس بـا آب شستشـو داد. این ماسک به علت داشتن مواد ارزشمند می‌تواند در طراوت و شادابی پوست مؤثر واقع شود. البته باید ذکر کرد که استفاده از ماسک‌های میوه‌ها احتیاج به زمان طولانی دارد و باید هفته‌ای دو یا سه بـار از آن‌ها استفاده کرد.



چرا که غلظت مواد مؤثر آن‌ها نسبتاً پایین بوده و اثرات آنها کند است و در مقایسه با ماسک‌های شیمیایی که غلظت مواد آنها بیش از "۲۰" برابر مواد طبیعی می‌باشند، احتیاج به مصرف مداوم و طولانی دارند ولی در عوض عوارض جانبی محصولات شیمیایی را به دنبال ندارند.

با توجه به این که خوردن سبزی‌های تازه و انواع میوه‌ها برای سلامتی و جلوگیری از چاقی بی‌رویه خانم‌ها دارای اهمیت است، خوردن گوجه‌فرنگی به عنوان یک میوه باارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

مصرف مداوم گوجه فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. این عامل مؤثر لیکوپن نام دارد که یک آنتی اکسیدان است و باعث قرمز رنگ شدن میوه و سبزیجات می‌شود و در برابر رادیکال‌های آزاد و زیان آور اکسیژن محافظت می‌کند.

تحقیقی که بر روی "۳۲" بیمار مبتلا به سرطان پروستات انجام گرفته، نشان داد مقدار لیکوپن در بافت پروستات افرادی که در رژیم غذایی آنها گوجه فرنگی و فراورده‌های آن وجود دارد، زیاد است. آسیب‌های ناشی از سرطان پروستات در این افراد ۲۸ درصد کمتر از دورانی بوده که گوجه فرنگی مصرف نمی‌کردند.

این آمار، تأثیر زیاد گوجه فرنگی و لیکوپن موجود در آن در پیشگیری و درمان سرطان پروستات را نشان می‌دهد. که می‌توان از این ماده به عنوان یک مکمل غذایی در رژیم بیماران استفاده کرد.

رادیکال‌های آزادی که از اکسیژن به وجود می‌آید می‌تواند بسیار زیان آور بوده و تومورهای خطرناکی را ایجاد کند

با گوجه فرنگی می‌توانید در مقابل هر گونه بیماری به خصوص سرطان مبارزه کنید.

اشتهاآور و مقوی اعصاب و بینایی چشم را تقویت می‌کند.



گوجه فرنگی از هزاران سال پیش مورد توجه بوده و برای برخی از درمان‌های طبیعی از آن استفاده می‌شده است.

میوه این گیاه که قسمت اصلی آن است به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مهم‌ترین ترکیبات گوجه فرنگی شامل حدود ۸۰ درصد یا کمی بیشتر آب است و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، کا، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین ب، ۵ اسیدفولیک، ویتامین E، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیوم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک است و به تازگی وجودید نیز در گوجه فرنگی گزارش شده است.

گوجه فرهنگی سرشار از ماده‌ای به نام لیکوپن است که از آنتی اکسیدان ها به شمار می‌آید و در واقع لیکوپن ترکیبی ضد سرطان است و خوردن گوجه فرنگی از سرطان لوزالمعده، پروستات، سرطان رحم جلوگیری می‌کند.

همچنین از علائم پیش سرطانی رحم که در اصطلاح التهاب CIN گفته می‌شود، جلوگیری می‌کند.



محققان دریافته‌اند، زنانی که در خون‌شان مقدار زیادی ترکیب شیمیایی مفید ضد سرطان لیکوپن وجود دارد کمتر به سرطان رحم مبتلا می‌شوند.

در طب سنتی نیز از گوجه فرنگی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوانزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه و تب زرد استفاده می‌کرده‌اند.

در تحقیقات اخیر نیز به نقش مؤثر آن در میکروب کشی (خاصیت ضد میکروبی)، ضد اسهال آن اشاره شده است.
پختن گوجه فرنگی به میزان ۲ دقیقه نیز باعث به وجود آمدن مواد ضد سرطان در گوجه فرنگی خواهد شد.
گوجه فرنگی حاوی اسید فولیک است و مواد غذایی که دارای این ترکیب شیمیایی باشند، مقاومت سلول‌ها را در برابر حمله سرطان ریه افزایش می‌دهند. بنابراین دانشمندان توصیه می‌کنند که برای مبارزه با سرطان ریه می‌توان هر چه بیشتر از این نوع مواد غذایی استفاده کرد.
گوجه فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه فرنگی حاوی نوعی روغن است که برای تهیه مارگارین، سالاد و انواعی از صابون مصرف می‌شود. گوجه فرنگی را باید هنگامی که کاملاً رسیده است، از بوته چید و مصرف کرد، گرچه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیاهی موجود در گوجه فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجه فرنگی سبز، مواد سمی وجود داشته باشد، گوجه فرنگی نارس و سبز مخصوصاً برای کلیه‌ها مضر است.
از دیگر فواید گوجه فرنگی می‌توان به: کمک به رقیق شدن خون، رفع ورم مخاط روده، پایین آوردن کلسترول خون، کمک به تنظیم فشار خون، برطرف کردن ورم مفاصل و ... اشاره کرد.
البته در بعضی اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد و افرادی که معده حساس دارند یا از زخم‌های معده یا روده رنج می‌برند، نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.
آب گوجه فرنگی از لخته شدن خون در بیماران دیابتی جلوگیری می‌کند پژوهشگران دریافتند مصرف آب گوجه فرنگی برای سه هفته متوالی موجب رقت خون می‌شود. به گزارش پایگاه اینترنتی"PakTribune" آب گوجه فرنگی خاصیت تجمع پلاکت‌ها را کاهش می‌دهد و به این ترتیب مانع انعقاد خون می‌شود.
در بیماران مبتلا به دیابت پلاکت‌ها بسیار چسبنده هستند. خطر ابتلا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی مانند حملات قلبی و سکته مغزی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در بالاست، بنابر این این بیماران درمان‌های ضد انعقاد تجویز می‌شود
در بیماران مبتلا به دیابت مقادیر زیادی از فاکتورهای پیش انعقادی وجود دارد که موجب تجمع پلاکت‌ها می‌شود.
در مطالعه‌ای که به منظور بررسی اثر آب گوجه فرنگی بر خواص انعقادی خون انجام شد ۶ ۱۴ مرد و ۲ که سابقه اختلال انعقادی نداشتند و آسپیرین و سایر ۸۲ ساله مبتلا به دیابت نوع ۴۳ تا زن داروهای ضد انعقاد مصرف نمی‌کردند مورد مطالعه قرارگرفتند

شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول روزانه برای سه هفته ۲۵۰ سی گوجه فرنگی استفاده می‌کردند سی آب گوجه فرنگی می‌نوشیدند و گروه دیگر از دارونما با رنگ آب ماده درون گوجه فرنگی خاصیت ضد انعقادی دارد، در ماده زرد رنگ و ژله‌ای اطراف تخم‌های3P دیابت مفید است ولی در مصرف آن نباید زیاده روی اگرچه آب گوجه فرنگی برای بیماران مبتلا به کرد، زیرا گوجه فرنگی نه تنها حاوی مقادیر ناچیزی قند است بلکه خاصیت اسیدی آب گوجه فرنگی مصرف آن در مقادیر زیاد را برای معده ناخوشایند می‌کند.

خواص ضد سرطانی گوجه فرنگی

تاکنون تصور می‌شد که تنها یکی از این عناصر شیمیایی به نام لایسوپین(lycopene) ، دارای خواص ضدسرطانی است.

اما محققان دانشگاه‌های ایالتی ایلینویز و اوهایو پی برده‌اند که عناصر شیمیایی دیگری در گوجه فرنگی وجود دارد که بر تأثیر لایسوپین می‌افزاید.

این مطالعه که نتایج آن در نشریه موسسه ملی سرطان آمریکا چاپ شده، نتیجه گیری کرده است که قرص‌های مکمل لایسوپین تأثیر محدودی در مبارزه با سرطان دارند.

پروفسور جان اردمن، محقق اصلی مطالعه، گفت: "در گذشته معلوم نبود که آیا لایسوپین به تنهایی نقش محافظتی دارد یا خیر. اما مطالعه ما اکنون نشان می‌دهد که لایسوپین تنها یکی از عوامل دخیل در کاهش خطر سرطان پروستات است".

وی افزود: "این مطالعه همچنین حاکیست که مصرف قرص‌های مکمل لایسوپین به اندازه مصرف گوجه فرنگی مؤثر نیست. به اعتقاد ما مردم باید محصولات گوجه فرنگی را مثلاً در سالاد، آب گوجه فرنگی و حتی در پیتزا مصرف کنند".

پژوهشگران موش‌های آزمایشگاهی را ابتدا در معرض ماده‌ای که باعث سرطان پروستات می‌شود قرار دادند، و سپس آنها را با پودر خالص گوجه فرنگی، لایسوپین خالص یا سایر موادی که اصلاً حاوی لایسوپین نبود تغذیه کردند.

در پایان مطالعه ۸۰ درصد موش‌های گروه سوم (تغذیه با موادی فاقدلایسوپین)، ۷۲ درصد موش‌های گروه دوم (تغذیه با لایسوپین خالص) و ۶۲ درصد موش‌های گروه اول (تغذیه با گوجه فرنگی) در اثر سرطان پروستان تلف شدند.

محققان همچنین دریافتند که محدود کردن میزان تغذیه موش‌ها، قطع نظر از نوع غذایی که مصرف می‌کنند، از خطر ابتلای آنها به سرطان پروستات می‌کاهد.

سایر مطالعات نشان داده بود که میزان بالای لایسوپین در خون، به کاهش خطر سرطان پروستات مرتبط است.
لایسوپین، ماده‌ای که گوجه فرنگی را قرمز می‌کند، در از میان بردن ذرات معروف به رادیکال‌های آزاد که می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب برساند، مؤثر است.
اما دکتر استیون کلینتون، که او نیز در این مطالعه شرکت داشته است، گفت: "یافته‌های ما به قوت نشان می‌دهد که خطر عادات بد غذایی را نمی‌توان به وسیله یک قرص خنثی کرد".
"نباید برای مشکلات پیچیده انتظار راه حل‌های ساده داشته باشیم. باید در انتخاب غذاهای سالم، ورزش و مراقبت از وزن بدن بیشتر دقت کنیم".

مصرف گوجه فرنگی باعث تسکین درد می‌شود

با مصرف گوجه‌فرنگی می‌توان درد را در بدن تسکین داد و از بیماری‌های چشمی، حصبه و تب‌زرد نیز جلوگیری کرد.
گوجه‌فرنگی حاوی مقدار زیادی آب پروتئین است که باعث تسکین درد در بسیاری از امراض می‌شود.
اسیدفرمیک ویتامین E اسیدهای آمینه، املاح معدنی از قبیل آهن، کلسیم، سدیم از دیگر مواد تشکیل دهنده گوجه‌فرنگی است که خواص آن را بیشتر می‌کند.
املاح موجود در گوجه‌فرنگی وظایفی مهم را در بدن انسان ایفا می‌کند که باعث رفع بسیاری از امراض می‌شود.
گوجه‌فرنگی در طب سنتی باعث تسکین درد و بهبود برخی از بیماری‌های تنفسی از قبیل آسم می‌شود.
از عمده‌ترین خواص گوجه‌فرنگی می‌توان به خواص ضدعفونی کننده معده، ضد اسهال، هضم کننده و ادار آور بودن آن اشاره کرد.



برای دریافت لیکوپن گوجه فرنگی پخته بخورید

مطالعات زیادی نشان داده است که افراد با خوردن مقادیر زیادی گوجه فرنگی، کمتر به حملات قلبی و سرطان‌هایی مثل سرطان پروستات، سینه، ریه، معده، لوزالمعده، روده، دهان و گردن مبتلا می‌شوند. البته این گفته به این معنا نیست که شما در هر وعده غذایتان گوجه فرنگی بخورید.

گاهی اوقات پختن مواد غذایی باعث کاهش ویتامین‌ها یا سایر مواد مغذی موجود در آن‌ها می‌شود ولی در مورد گوجه فرنگی این مطلب صدق نمی‌کند و گوجه فرنگی پخته بهتر از گوجه فرنگی خام است.

بسیاری از رنگدانه‌های گیاهی مفید موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، (آنتی اکسیدان ها) می‌باشند که بدن ما برای‌ترمیم سلول‌های تخریب شده توسط رادیکالهای آزاد، به این مواد نیاز دارد.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، یک آنتی کسیدان قوی می‌باشد که خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد. هم‌چنین از تبدیل LDL- کلسترول مضر در بدن به LDL اکسیده (که در سرخرگها پلاکت ایجاد می‌کند)، جلوگیری کرده و بدینوسیله از حملات قلبی پیشگیری می‌کند.

خواص آنتی اکسیدانی لیکوپن از آفتاب سوختگی نیز جلوگیری می‌کند.

اگر شما گوجه فرنگی را به صورت خام مصرف کنید، قسمت اعظم لیکوپن آن، به دلیل هضم نشدن، از بدن دفع می‌شود. عمل پختن، دیواره سلولی گوجه فرنگی را شکسته و باعث می‌شود لیکوپن در دسترس بدن قرار گیرد و بیشتر جذب شود. بهترین منابع آن شامل: سس گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی کنسرو شده می‌باشد.

لیکوپن در سایر سبزیجات و میوه‌های رنگ روشن مثل هندوانه و گریپ فروت سرخ نیز وجود دارد. شاید شما از خوردن گوجه فرنگی خام لذت بیشتری ببرید. البته گوجه فرنگی خام نیز منبع خوبی از ویتامین‌های A و B، فیبر و املاح است و کالری کم و مزه خوبی دارد.

اما شما نباید همیشه فقط یک نوع میوه یا سبزی بخورید. توصیه می‌شود انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌ها را بخورید که منابع خوبی از ویتامین‌ها و املاح هستند و جهت تنظیم اعمال بدن، مفید و ضروری می‌باشند.

نگه داری گوجه فرنگی

گوجه فرنگی در سه مرحله، سبز رسیده، به صورتی و قرمز برداشت می‌شود ولی برای نگه داری، باید گوجه فرنگی قرمز، صاف، یک نواخت و دارای بافت نسبتاً سفت باشد تا در طی زمان نگه داری بافت (گوشت) آن آبکی نشود.

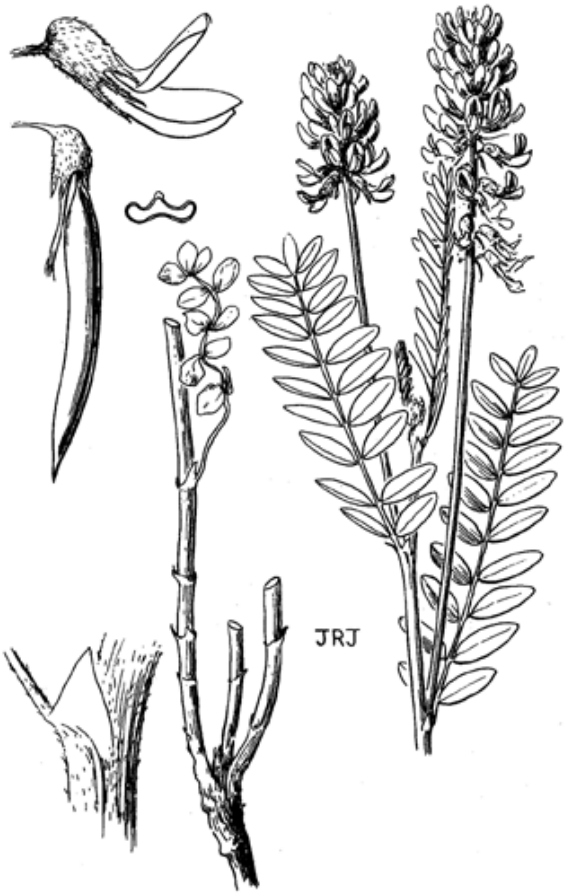
برای تشخیص رسیده بودن گوجه فرنگی می‌توان با یک چاقو بافت گوجه فرنگی را برش داد در این حالت بذرها ژله‌ای بوده و از روی چاقو لیز می‌خورند.

گوجه فرنگی‌های سبز یا زرد رنگ، بافت نرم و آبکی، لکه دار، پلاسیده، ترک خورده و صدمه دیده، کپک زده، بی مزه و آردی نامرغوب هستند.

یاد آور می‌شود برخی از مصرف کنندگان، گوجه فرنگی پرآب را دوست دارند.

برای نگه داری، پس از انتخاب گوجه فرنگی با مشخصات بالا، آن‌ها را در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) قرار داده سپس آن را در قسمت زیرین یخچال جای دهید. گوجه فرنگی در شرایط مطلوب تا یک هفته تازه خواهد بود.

گون Astragalus Bisulcatus



معرفی گیاه

گون گیاهی است چندساله که ارتفاعان تا ۷۵ سانتیمتر می‌رسد.
از خانواده Leguminoseae که تولید مثلان از طریق بذر صورت می‌گیرد.



ساقه‌های رشد یافته ان به رنگ بنفش تیره است برگهای ان مرکب از برگچه‌هایی است که، به صورت متقابل به تعداد ۱۱ تا ۳۰ جفت در محورهر برگ قرار گرفته‌اند.

گلهای ان معمولاً به رنگ ارغوانی، گاهی ابی یا سفید بوده، نزدیک به انتهای شاخه‌های گل دهنده قرار دارند.

این گیاه در برابر خشکی مقاوم ودر خاکهای شور به خوبی رشد می‌کند و دارای بوی تند سلنیوم است. بسیاری از گونها سمی هستند و باعث مسمومیت گاوها، گوسفندان و اسب‌ها می‌شوند.

در طول فصل رویش گون، ماده سمی گلوکوزید تولید می‌شود که باعث ایجاد اختلالات تنفسی و فلج حیوانات می‌شود.

از گونه‌های دیگر این جنس می‌توان A.arenarius, A.pendulilorus, A.cicer, A.alpinus A.norvegicus را نام برد.

گون از علفهای هرز مناطق کویری، زمینهای بایر، مزارع چغندر قند، نیشکر، سبزی و صیفی است.



خواص درمانی

ریشه گیاه «گون» در درمان عوارض جانبی شیمی‌درمانی مؤثر است.
گیاه گون از خانواده (Fabaceae) و ریشه آن خواص فعال کننده عمیق ایمنی، مدرترینک، هیپوتانسیر و ضداسترس دارد.



ریشه گون به عنوان کمک هضم مطرح بوده و شامل پلی سی کاریدها، فلاونوئیدها، گلیکوزیدهای تری ترپن است که بوسیله این ترکیبات فعالیت سیستم ایمنی و عملکرد T_cell ها را افزایش می‌دهد.



در طب سنتی چین این گیاه به عنوان تونیک عمیقی ایمنی تلقی می‌شود که مغز استخوان انسان را تقویت می‌کند، ذخایر مغز استخوان افزایش و بدن انسان را از پاتوژنها و عوامل بیماریزا محافظت می‌کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که گون تقریباً تمام فازهای مربوط به فعالیت سیستم ایمنی را تحریک می‌کند و تعداد سلولهای Stemcell را در مغز استخوان و بافت لفناوی افزایش می‌دهد و توسعه و رشد آنها را در جهت تبدیل به سلولهای فعال ایمنی تحریک می‌کنند تا در داخل بدن پخش شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گون می‌تواند سلولهای ایمنی را از حالت استراحت به اوج فعالیت سوق دهد.

مطالعات دیگر در چین نشان می‌هد: تمایل و استعداد گون در جهت رسپانس سیستم ایمنی است بدون اینکه اثرات مهارکننده‌ای داشته باشد.



استفاده طولانی از این گیاه (به مدت ۳۵ روز) فعالیت سلولهای طهال را تشدید کرده و به اوج می‌رساند؛ همچنین درمان با این گیاه اثرات جانبی منفی ناشی از آستروئید درمانی را بر روی سیستم ایمنی کاهش می‌دهد.

ریشه گیاه «گون» در درمان



ریشــه گیــاه «گــون» در درمــان عــوارض جــانبی شیمی‌درمانی مؤثر است.

گیــاه گــون از خــانواده (Fabaceae) و ریشــه آن خواص فعال کننــده عمیــق ایمنــی و ضداســترس دارد.

ریشه گون به عنوان کمک هضــم مطــرح بــوده و شامل پلی سکاریدها، فلاونوئیــدها، گلیکوزیــدهای تری ترپن است که بوسیله ایــن ترکیبــات فعالیــت سیستم ایمنــی و عملکــرد t_cell هــا را افــزایش می‌دهد.

در طب سنتی چین ایــن گیــاه بــه عنــوان تونیــک عمیق ایمنی تلقی می‌شود که مغز استخوان انسان را تقویت می‌کند، ذخایر مغز استخوان افزایش و بدن انسان را از پاتوژنها و عوامل بیمــاریزا محافظــت می‌کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که گون تقریباً تمام فازهای مربوط به فعالیت سیستم ایمنی را تحریــک می‌کند و تعداد سلولهای Stemcell را در مغز استخوان و بافت لفناوی افزایش می‌دهد و توسعه و رشد آنها را در جهت تبدیل به سلولهای فعال ایمنی تحریک می‌کننــد تــا در داخــل بــدن پخــش شــوند . پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گون می‌تواند سلولهای ایمنی را از حالت استراحت به اوج فعالیــت ســوق دهد.

مطالعات دیگر در چین نشان می‌هد تمایل و استعداد گون در جهت رسپانس سیستم ایمنی است بدون اینکه اثرات مهارکننده‌ای داشته باشد.

استفاده طولانی از این گیاه (به مــدت ۳۵ روز) فعالیــت ســلولهای طهــال را تشــدید کــرده و بــه اوج می‌رساند؛ همچنین درمان با این گیاه اثرات جانبی منفی ناشی از آستروئید درمانی را بر روی سیســتم ایمنی کاهش می‌دهد.

ریشه گون علاوه بر توانایی مهار رشد تومور بصورت کمکی در درمان عوارض جانبی شــیمی درمــانی بکار می‌رود.

گون کتیرا Astraglus Gossypinus



معرفی گیاه

گَوَن کَتیرا یا گون پنبه‌ای یا گون سفیدنام علمیAstraglus Gossypinus گیاهی است بوته‌ای، کوتاه و بالشتکی به ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر.

گون کتیرا در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید. تراوه‌های این گیاه کتیرا نام دارد.
تیره نخودیان از نظر تولید انواع صمغ، یکی از غنی‌ترین تیره‌های گیاهی محسوب می‌شود.



Astragalus adscendens Boiss. & Hausskn.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

کتیرا از جمله مهم‌ترین صمغ‌ها به شمار می‌آید و دارای کاربردهای دارویی، صنعتی و غـذایی فراوانـی می‌باشد. گونه‌های مولد کتیرا که همگی به سرده گون متعلق هستند، در کشور ما "ایران" به صـورت خودرو یافت می‌شوند.

سه گونه گون سـفید Astragalus Gossypinus، گـون زرد A.Keyserlingii وA.Albispinus کـه در اصفهان پراکنش وسیعی دارند،

کتیرای سفید نسبت به نوع زرد، محتوی قند بیشتری می‌باشد.



گون کتیرا در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید.
تراوه‌های این گیاه کتیرا نام دارد.
کتیرا TRAGACANTH



خواص درمانی

ریشه گون علاوه بر توانایی مهار رشد تومور بصورت کمکی در درمان عوارض جانبی شیمی درمانی بکار می‌رود و مخصوصاً هنگامی که بصورت ترکیب با عصاره Privet Ligustrumlucidum مصرف شود کارایی آن در مهار تومورها افزایش می‌یابد.

کتیرا محصول اصلی گیاه گون است.





کتیرا عبارت است از ترشحات صمغی خشک شده حاصل از گیاه آستراگالوس گومی فرا که آن را تحت عنوان گوم تراگاکانت یا گون می‌شناسند.

گیاه مولد کتیرا نبات کوچکی است به ارتفاع یک متر بومی آسیای صغیر، ایران، سوریه و یونان. در اثر خراش دادن ساقه گیاه جدار سلولهای اشعه مرکزی و سلولهای پارانشیمی با جذب آب به تدریج بدل به صمغ می‌شود، فشار تولید شده سبب رانده شدن صمغ به طرف شکاف می‌گردد .صمغ در مجاورت هوا در اثر تبخیر آب به تدریج سخت می‌گردد. شکل محصول خشک شده بستگی به نوع شکافی که بر روی ساقه ایجاد شده است دارد.

کتیرای نوع خوب از شکاف دادن ساقه‌های اصلی و شاخه‌های قدیمی حاصل می‌شود. کتیرا به صورت ورقه‌ای، روبانی، تکه‌ای و مفتولی بوده و هر چه زمان خشک شدن صمغ ترشح شده کوتاهتر باشد به همان نسبت کتیرای حاصل سفیدتر و شفاف‌تر خواهد بود و کتیراهای درجه ۲ و ۳ دارای رنگ کدر می‌باشند. کتیرای صادرشده از بنادر خلیج فارس به نام کتیرای ایرانی موسوم بوده و در نوع خود از بهترین‌ها است. کتیرا دارای ۱۵-۱۰٪ آب،۴-۳٪ مواد معدنی و ۳٪ نشاسته است .کتیرا دارای باسورین (که کمپلکسی از اسیدهای پلومتوکسی است) می‌باشد. باسورین که ۷۰-۶۰% کتیرا را تشکیل می دهدشامل گالاکتورونیک اسید متصل به قندهای گالاکتوز و گزیلوز می‌باشد. باسورین جسمی است که در آب، بخصوص درآب سرد غیر محلول ولی به خوبی در آن متورم می‌شود.

کتیرا همچنین دارای تراگاکانتینکه جسمی محلول و از سه ملکول اسید گلوکورونیک و یک ملکول آرابینوزتشکیل می‌شود است که بر اثر هیدرولیز به-l آرابینوز، -lفوکوز -Dگزیلوز، -Dگالاکتوز و -D گالاکتورونیک اسید تبدیل می‌شود .کتیرا با جذب رطوبت به صورت لعاب چسبنده‌ای در می‌آید که ذرات نشاسته در داخل آن محسوس است. صمغ کتیرا در ضمن حاوی مقادیر کمی سلولز و پروتئین می‌باشد و وزن ملکولی آن در حدود ۸۴۰ هزار است.

کتیرا در صنایع داروسازی به عنوان یک عامل امولسیون کننده، سوسپانسیون کننده و عامل افزاینده و ویسکوزیته و تهیه مسیلاژ مصرف دارد. در ساخت کرم‌ها، ژل‌ها و امولسیون‌ها با غلظت مختلف بسته به کاربرد فرمولاسیون و نوع صمغ مصرف می‌شود.

در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی نیز به عنوان قوام دهنده، سوسپانسیون کننده و عامل تشکیل فیلم مصرف دارد. کتیرا در تهیه مواد آرایشی (محلول‌های نرم کننده دست) مصرف دارد. اگر لعابهای مناسب مخلوط به مو مالیده شود از دو تا شدن مو جلوگیری می‌کند. در ساخت فیکساتیوهای مو چه به صورت محلولهای آبی ساده، چه به صورت کرم‌های امولسیفیه مصرف دارد. در لو سیونهای آراینده موی سر جهت خانم‌ها به کار رفته، در ساخت فرآورده‌های میک آپ به عنوان عامل سوسپانسیون کننده مصرف دارد و همچنین در خمیردندان‌ها، کرم‌های دست و مسیلاژها بکار می‌رود.

صمغ کتیرا یک عامل تحریک کننده نبوده و نباید عامل حساسیت زا تلقی شود. از نظر درماتولوژی بی ضرر بوده و یک نرم کننده است .کتیرا ممکن است به فراورده‌های دارویی کم‌کننده وزن بدن و یا به عنوان ملین‌های افزاینده حجم به فرآورده‌هایی دارویی ضدیبوست اضافه شود. همچنین به عنوان نرم‌کننده و تسکین دهنده در فرآورده‌های آرایشی ـ بهداشتی و به‌عنوان سوسپانسیون کننده و امولسیون کننده و به هم چسباننده در صنایع دارویی مورد مصرف قرار می‌گیرد. در طب سنتی کتیرا جهت مداوای سرفه، برطرف کردن گرفتگی و خشونت صدا توصیه می‌شده است. افزون بر این مالیدن آن را بر روی مو مانع شقه شدن آن می‌دانسته‌اند.

گیاه انگور خرس (Arcotostaphy Uva-Ursi)



معرفی گیاه

گیاه انگور خرس با نام علمی (Arctostaphlos) گیاهی است بسیار مفید که در جنگلهای شمال وجـود دارد و البته بیشتر در نواحی شمال اروپا دیده می‌شود.

این گیاه اثر بسیار بارز آنتی باکتریال بر روی مجـاری ادراری دارد و در صـورت مصـرف باعـث دفـع سنگهای مجاری ادراری می‌شود.

این گیاه به طور مستقیم عمل نمی‌کند ولی بصورت غیر مستقیم معمولاً چهار ساعت بعـد از مصـرف اثرات درمانی خود را ظاهر می‌نماید و در موارد عفونتهای التهابی مجاری ادراری از آن استفاده می‌شود

از خانواده قره قاط (Ericaceae)، بصورت درختچه‌ای، در اروپـا و شـمال آفریقـا مـی‌رویـد و میـوه آن بصورت شفت است.

این گیاه در شرایط آب و هوای سرد مثل مناطق اروپای شمالی، قسمت‌های شمالی آمریکای شمالی و نیز شمال کشور خودمان ایران یافت می‌شود.



در جنگل‌های کاج، زمین‌های صخره‌ای و شنی- خاکی به خوبی می‌روید .انگور خرس همچنین به شکل یک گیاه تزیینی نیز کشت می‌شود. طول بوته کوتاه همیشه سبز این گیاه که رونده می‌باشد، به ۱۵ سانتی‌متر می‌رسد. گیاه دارای شاخه‌های فراوانی به رنگ تیره و بندبند می‌باشد. برگ‌های گیاه انگورخرس که برنگ سبز تیره هستند. سفت و حالت چرمی دارند و در رأس دایره‌ای می‌شوند.

گل انگور خرس که به شکل زنگ می‌باشد، به رنگ‌های سفید، صورتی و یا به رگه‌های قرمز دیده می‌شود. همین گل‌ها در فصل پاییز تبدیل به میوه‌های قرمز روشن و به اندازه مویز می‌شوند.



ترکیبات شیمیایی



مهم‌ترین ترکیب در برگ این گیاه آربوتین است که این ترکیب اثر پایدار کردن رنگ در تصاویر عکاسی دارد و از نظر درمانی دارای خاصیت مدر و ضدعفونی کننده مجاری ادراری است. اسانس ((وینترگرین)) دارای اثر ضد عفونی کننده و ضد درد است.
برگ این گیاه دارای تانن و میرتین لین و میوه آن دارای قندهای مختلف و اسیدهای آلی است.

خواص درمانی

انگور خرس یک گیاه قابض فوق‌العاده قوی و ضد میکروب است و از گذشته‌های دور، از این گیاه برای درمان عفونت‌های مثانه و دفع سنگ کلیه استفاده می‌شده است. بومیان آمریکایی برای جلوگیری از مسمومیت پوست بدن که در اثر تماس با نوعی پیچک سمی حاصل می‌شود، و بدن مصدوم را با برگ‌های این گیاه شستشو می‌دهند.
میوه انگور خرس بیمزه است،



برگ گیاه دارای اثر مقوی، کاهنده قند خون و ضد عفونی کننده است.
به میرتیل لین، انسولین گیاهی می گویند چون دارای اثری شبیه انسولین است.
باید توجه نمود که از گیاهان دارویی از جمله قره قاط در دیابت غیر وابسته به انسولین و تحت نظر پزشک می‌توان استفاده نمود.

گیاه ثعلب Orchidaceae
Orchis muscula L.

معرفی گیاه

گونهای ثعلب– گیاه پایا با ارتفاع ۲۵–۱۵ سانتیمتر بدون کرک دارای غده تخم مرغی و کامل سا قه سبز یا بنفش متمایل به قهوه‌ای– در بخش فو قانی تقریباً فاقد برگ.
برگ ۵–۴ عدد – گسترده سبز روشن دراز–سر نیز ه ای – فاقد لکه یا خالهای قهوه‌ای – گل سرخ یا بنفش – فاقد لکه یا خال – مجتمع در سنبله‌های پر گل در ابتدا هرمی کوتاه سپس طویل مهمیز در قا عده متورم استوانهای افقی و طویل‌تر از تخمدان.
گیاهی با گلهای آبی واژگون است. از پیازاین گیاه بعد از خشک و پودر کردن برای بستنی سازی استفاده می‌شود زیرا این گیاه دارای مواد نشاسته‌ای می‌باشد.
پراکنش: خرم آباد کاکا رضا ۱۸۶۰ متر.

خواص درمانی

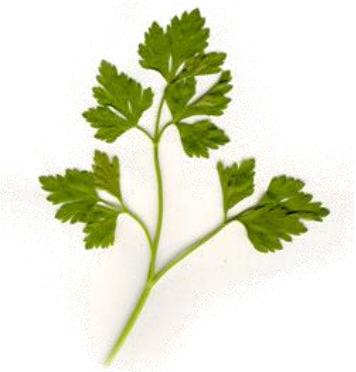
از غده‌های زیر زمینی این گیاه ثعلب تهیه می‌کنند برای این کار غده‌های مذکور را پس از خارج کردن از زمین به خوبی با آب می‌شویند سپس در آب جوش قرار داده تا بافت‌های آنها نرم شده بعداً آن‌ها را خشک نموده به مصارف تغذیه می‌رسانند. جوشانده ثعلب اثر مفرح و نرم کننده دارو دارد د در رفع سرما خوردگی – اخلاط خونی – رفع حالات تحریکی و التهاب سینه یا دستگاه گوارش و همچنین نفریت – ورم لثه و اسهالهای ساده مفید واقع می‌شود.
این گیاه در موارد ناراحتیهای تنفسی مثل سرفه‌های شدید و حتی در موارد سیاه سرفه و آسم و تنگی نفس مورد استفاده قرار می‌گیرد.
گلهای این گیاه نوش خوبی برای زنبور عسل است و با له کردن و خورد کردن گل آن، ماسک خوبی برای صورت تهیه می‌شود. معمولاً محل رویش این گیاه داخل باغها و بیشه‌هاست و زمان گل دهی آن از اواخر فروردین تا اواخر خرداد است.
این گیاه پیازی دارد که پیاز آن مورد استفاده است.

گیاه جعفری Parsley

فارسی: گیاه جعفری

انگلیسی: Percile, Parsley





معرفی گیاه

گیاهی دوساله به ارتفاع ۰/۳۰ تا یک متر و دارای ریشه راست، دوکی شکل یا متورم (بر حسب نژادهای مختلف) و به رنگ مایل به زرد است. به حالت وحشی در اکثر نواحی جنوب شرقی اروپا، شمال افریقا، آسیا و ایران می‌روید و به علاوه در نواحی مختلف پرورش می‌یابد. جعفری احتمالاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه در سرتاسر دنیابعنوان یک گیاه آشپزخانه‌ای و سبزی ریشه‌ای کشت می‌شود. جعفری اغلب در کنار جاده‌ها و زمینهای بایر رشد می‌کند. بخش‌هایی از گیاه که مورد استفاده قرار می‌گیرند شامل ریشه‌ها و میوه‌ها و بعضی اوقات بخش‌های هوایی می‌باشند. ریشه‌ها را در اواخر پاییز یا در بهار سال دوم رشد جمع آوری کرده قطعه قطعه می‌کنند و در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌کنند. میوه‌ها را جدا کرده و بر روی پارچه قرار داده تا برسند و بعد از آن بذرها را با کوبیدن جداکرده و سپس تمیز می‌کنند. ماده دارویی بوی ادویه‌ای دارد وشیرین است که بخاطر اسانس فرار آن می‌باشد. بذرها حاوی ۷ درصد اسانس فرار, ریشه‌ها حدود ۰/۱ درصد و برگها تا ۰/۳ درصد اسانس دارند. به مقدار کم کمک به عمل هضم کمک می‌کند شدیداً مدر است و نفخ را کاهش می‌دهد. البته به مقادیر زیاد باعث جمع شدن خود در غشاء دور رحم می‌شود و بنابراین در زمان حاملگی از آن نباید استفاده کرد. مقدار زیاد روغن اثرات گیج کنندگی دارد.

دم کرده آن یا بصورت مخلوط با چای علفی برای بیماریهای مجاری ادرار و التهاب غده پروستات استفاده می‌شود. اسانس فرار حاصل از بذرها, ریشه‌ها, و اندامهای سبز علاوه بر مصرف دارویی در صنایع غذایی بعنوان چاشنی نیز کاربرد دارند. جعفری تازه بعنوان چاشنی در سوپ, سالاد و دیگر غذاها کاربرد دارد. جعفری قرنهاست که کشت شده است. تنها منبع داروی حاصله از گیاه زراعی جعفری است.

برگهای جعفری، شفاف، به رنگ سبز تیره، دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات فرعی است. برگهای قسمت فوقانی ساقه آن، منقسم به قطعات باریک و نوار مانند، باظاهری متفاوت از برگهای تحتانی می‌باشد. گل‌هایی کوچک مایل به سبز ومجتمع به صورت چتر مرکب دارد. در قاعده اشعه چترهای اصلی و فرعی آن، زائده‌های باریک وغیر مستقیم دیده می‌شود. میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر، به قطر یک میلیمتر یا کمی بیشتر، به رنگ سبز ودارای بو و طعم بسیار معطر است. قسمت مورد استفاده جعفری، ریشه، میوه و ساقه‌های جوان برگدار آن است.

ترکیبات شیمیایی

میوه این گیاه دارای مواد روغنی، آلورون تانن، یک ماده ملون به رنگ زرد، یک گلوکوزید سمی به نام آپی ئین Apiine و اسانس است. اسانس آن که از گرد میوه جعفری به وسیله تأثیر بخار آب بدست می‌آید، مایعی بیرنگ، لوژیر به وزن مخصوص ۱/۰۵ تا ۱/۱۰ (بر حسب منشأ گیاه)، محلول در روغن و اسانس‌ها است و اگر تحت اثر سولفات آهن قرار گیرد، به رنگ قرمز خونی در می‌آید . بوی آن معطر وشامل آپیولApiol، میریستیسین Myristisine، به مقادیر کم از اتراکسید ها، فنل ها، اسید پالمیتیک، الدهیدها و ستن هاست. گلوکوزید مذکور که آپیوزید Apioside نیزنامیده می‌شود. اگر بطورساده تجزیه گردد، ماده‌ای به نام آپی ژین Apigenine و نوعی قند به نام آپیوز Apiose می‌دهد. ریشه جعفری دارای ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ درصد اسانس، مواد قندی و ۵ درصد موادمعدنی است. بوی ریشه جعفری، معطرو طعم آن کم وبیش شبیه قسمت‌های هوائی گیاه است.

خواص درمانی

جعفری گیاهی است مفید و گرانبها که به سبب دارا بودن خواص تصفیه کنندگی، مدر بودن و مختصر خاصیت تلیین در اغلب غذاها و سوپها و آشها به مصرف رسیده از آن استفاده می‌نمایند. جعفری فرنگی برای کبد بسیار نافع است و بویژه در موارد یرقان مصرف آن بسیار مفید و لازم است. علاوه بر آن درموارد آماس، نقرس، سنگ کلیه و مثانه و تورم غدد لنفاوی، تجویز و توصیه می‌شود. همچنین یکی از ضد عفونی‌های مجاری تنفسی به شمار می‌رود.

این گیاه را در سالادهای سبزی بصورت خام مصرف می‌کنند. همچنین در سوپ و آش و اغلب خورشها به کار می‌رود که علاوه بر خواص نامبرده بالا موجب معطر شدن خوراک می‌گردد. از جوشانده برگ جعفری فرنگی می‌توان به عنوان کمپرس در موارد تحریک و تورم استفاده نمود همچنین می‌توان چند قطره از آب جعفری فرنگی را در بعضی چشم دردها در چشم بچکانند. در موارد بواسیر می‌توان از حمام جوشانده جعفری فرنگی، استفاده نمود. بدین طریق که آن را در لگن نسبتاً بزرگی ریخته در آن بنشینند تا درد بواسیر تسکین یافته و تورم آن کاهش پیدا کند. اعضای مختلف جعفری مانند ریشه، میوه و شاخه‌های برگدار آن دارای اختصاصات درمانی به شرح زیر است: ریشه جعفری، اثر مدر و اشتها آور دارد. جوشانده ریشه و بطور کلی تمام قسمتهای گیاه، در موارد آب آوردن انساج، خیز عمومی بدن، سنگ کلیه، اختلالات دستگاه هضم، نفخ، زردی، بیماری‌های کبد وطحال، تنگی نفس، بیماری‌های جلدی و همچنین قاعدگی‌های دردناک بکارمی رود. مصرف آن در سرخک باعث می‌گردد که ظهور دانه‌ها به وضع آسانتر صورت گیرد. میوه جعفری (دانه)، صفات درمانی شبیه ریشه آن دارد. بعلاوه اثر آن در رفع تب‌های نوبه و باز شدن قاعدگی، قطعی است. در استعمال، له شده گیاه در رفع ضرب خوردگی وخون مردگی، با قرار دادن بر روی عضو اثر مفید ظاهر می‌نماید. آپیول، یکی از مواد تشکیل دهنده اسانس دانه جعفری است ولی تحت این نام سه نوع ماده داروئی با ترکیبات متفاوت به شرح زیر در بازرگانی عرضه می‌شود:

۱–Apiol distille ، که در واقع اسانس میوه جعفری است و قسمت اعظم آنرا نیزآپیول و آپی ئین تشکیل می‌دهد.

۲–آپیول سبز (Apiol Vert) عصاره الکلی میوه جعفری است که تحت اثر اتر از آن بدست می‌آید.

۳–آپیول متبلور (Apiol cristallise) که یکی از مواد تشکیل دهنده اسانس جعفری و مایعی با حالت روغنی، به رنگ زرد یا زرد مایل به سبز و حتی سبز است. به طور کامل در الکل ۹۵ درجه و اتر حل می‌شود. وزن مخصوص آن نیز در گرمای ۱۵ درجه بین ۱/۱۲۵ و ۱/۱۳۵ می‌باشد.

آپیول، اثر تب بر دارد. باید توجه داشت که آپیول ماده‌ای است سمی و مصرف آن منحصراً باید با اجازه پزشک متخصص صورت گیرد. درباره جعفری ذکر این نکته لازم است که این گیاه به همان اندازه که مورد توجه حیواناتی مانند خرگوش و گوسفند است و می‌تواند مورد استفاده آنها قرار گیرد، پایه‌های دانه دار آن ممکن است برای پرندگانی مانند مرغ، طوطی و غیره ایجاد مسمومیت نماید . صور دارویی: جوشانده ۱۵ تا ۶۰ در هزار ریشه یا گیاه کامل به عنوان مدر–شیره تازه گیاه به مقدار ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم (دارای اثر مشابه آپیول)–گرد برگ جعفری به مقدار ۲ گرم در روزجوشانده ۵ تا ۱۰ گرم میوه (دانه) در ۲۰۰ گرم آب به عنوان مدر جعفری از سبزی‌های مفیدی است که مورد توجه همه مردم است. بعضی از نژادهای پرورش یافته آن که برگهای چین خورده و موج دار دارند، دارای مقدار کمتری از مواد مؤثره می‌باشند. جعفری از سبزیهای مفیدی است که مصارف فراوان در تهیه اغذیه دارد و از این نظر در غالب نواحی پرورش می‌یابد.

جداسازی ترکیبات استروژنی از گیاه جعفری

در روند غربالگری گیاهان دارویی برای ترکیبات استروژنی، محققین تعدادی گلیکوزید فلاونی با اثر استروژنی را از گیاه جعفری جدا کرده‌اند. با حذف بخش گلیکوزیدی ترکیبات فوق، اثر استروژنی افزایش یافت. محققین ادعا کردند که آپی ژنین، دیوزمتین و کامپفرول بیشترین اثر استروژنی را دارند و تقریباً معادل ایزوفلاون های دیادزین و ژنیستئین می‌باشند. به علاوه، طبق این تحقیق، ۷ روز درمان خوراکی با عصاره متانولی جعفری، آپی این و آپی ژنین، وزن رحم را در موش‌هایی که تخمک برداری شده بودند، به حالت اول بر می‌گرداند.

گیاه ترشک

معرفی گیاه

این گیاه در مناطق معتدل کشور ما رویش دارد و از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر از آن استفاده می‌شده است. گرچه در رابطه با مسائل غذایی از آن استفاده‌های فراوانی می‌شده؛ ولی اکنون این استفاده کاهش یافته است و در عوض موارد درمانی این گیاه افزایش پیدا کرده و در همه زمینه‌ها از آن استفاده می‌شود و هیچگونه عارضه‌ای ندارد.

خواص درمانی

در میان عشایر مرسوم است که از دانه‌های این گیاه استفاده می‌کنند. طریقه استفاده آن هم به این ترتیب است که دانه‌های این گیاه را می‌کوبند و بعد از مرطوب کردن در محل درد و مفاصل می‌گذارند و به عنوان مُسَکن از آن استفاده می‌کنند.

گیاه ترشک منبع ویتامین C است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامین C دارند این گیاه می‌تواند برای آنها منبع ویتامین C باشد. علاوه بر آن، این گیاه دارای آهن و فسفر کافی نیز می‌باشد. همچنین این گیاه داروی اشتها آور و تصفیه کننده و هضم کننده بسیار خوبی می‌باشد و به خاطر خاصیت تصفیه کنندگی‌اش برای کسانی که دارای جوشهای موضعی و پوستی هستند بسیار مفید خواهد بود.

این دارو به خاطر داشتن اسید اکسولید نباید زیاد و بطور مداوم مورد مصرف قرار گیرد، زیرا برای مثانه و کلیه می‌تواند مضر باشد. برای استفاده موضعی از این دارو اگر برگ یا دانه له شده، پخته شده یا جوشانده آن روی دملها گذاشته شود به راحتی درمان می‌گردد.

گیاه پنج انگشت

معرفی گیاه

این گیاه را فلفل بیابانی نیز می‌نامند و در بسیاری از مناطق ایران می‌روید. درختچه زیبایی به ارتفاع یک متر و نیم است که به علت گل‌های زیبایی که دارد گاه به عنوان گیاه تزئینی کاشته می‌شود. بدین علت به آن پنج انگشت گویند که برگ‌های آن پنجه‌ای و پنج تایی است. گل‌های آن برنگ آبی و شبیه سنبله‌ای دراز است که سپس تبدیل به گل می‌شود.

خواص درمانی

میوه این گیاه قابض است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. افرادی که دچار بواسیر یا شقاق باشند می‌توانند از اثرات درمانی آن سود بجویند و در جوشانده این گیاه بنشینند تا عارضه برطرف شود.
میوه این گیاه اثرات درمانی زیادی برای رحم دارد. قاعدگی را تنظیم می‌کند و برگ این گیاه ورم‌های رحمی‌را بهبود می‌بخشد و عفونت را پاک می‌سازد. فواید آن به قدری زیاد است که از این گیاه در قرص‌های گیاهی مورداستفاده برای تنظیم قاعدگی و کاهش خونریزی استفاده می‌شود.
برگ این گیاه اثر کاهنده‌ای بر شهوت دارد و در قدیم و پارسایان در فصل بهار این گیاه را زیر خود فرش می‌کردند تا شهوت بر آن‌ها غلبه نکند.
ضماد میوه و برگ آن ادرار را افزایش می‌دهد و مقدار زیاد آن برای کلیه مضر است.
این گیاه در درمان سر درد هم مفید است.

پنج انگشت، گیاه بسیار مؤثری برای درمان اختلالات قاعدگی است

از گیاه پنج انگشت، دارویی به نام ویتاگنوس (VITAGNUS) تهیه کرده‌اند که حاوی ۹۰ ـ ۸۰ میلی گرم عصاره خشک این گیاه می‌باشد.
این دارو جهت رفع اختلالات قاعدگی و یائسگی به کار می‌رود.
مکانیسم اثر دقیق این فرآورده به اثبات نرسیده است، ولی به نظرمی‌رسد گیاه پنج انگشت با اثر بر محور هیپوتالاموس ـ هیپوفیز اثر خود را اعمال می‌کند. این گیاه باعث کاهش آزاد شدن FSH (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) این هورمون از غده هیپوفیزترشح می‌شود و در خانم‌ها سیکل قاعدگی و تولید تخمک‌ها را در تخمدان‌ها کنترل می‌کند و افزایش آزاد شدن LH و پرولاکتین از هیپوفیز می‌گردد. هورمون‌های FSH و(LUTEIN HORMONE) این هورمون از غده هیپوفیزترشح می‌شود و باعث‌ترشح استروژن از تخمدان‌ها می‌شود. این هومون در نیمه دوم قاعدگی باعث‌ترشح پروژسترون و هورمون‌های مردانه از جسم لوتئینی می‌شود. LH در تولیداستروژن (هورمون جنسی زنانه) از تخمدان‌ها و دوره تخمک گذاری در خانم‌ها موثرند.
مطالعات نشان داده است که گیاه پنج‌انگشت حاوی‌ترکیبات استروژنیک نمی‌باشد و مستقیماً بر روی تخمدان‌ها تأثیر نمی‌گذارد.
با توجه به اثرات هورمونی این دارو، مصرف آن در دوران بارداری ممنوع است.
در اکثر مطالعات انجام شده با مصرف این دارو عوارض جانبی مشاهده نگردیده است، ولی به طور نادر گزارشاتی مبنی بر بروز واکنش‌های آلرژیک ، سردرد و افزایش خونریزی دردوران قاعدگی وجود دارد.
این دارو ممکن است با داروهای ضد بارداری خوراکی وهورمونی تداخل نماید.
برای مصرف این دارو، روزانه ۴۰ قطره از آن را در کمی آب یا آبمیوه بریزید و نیم ساعت قبل از صبحانه (با معده خالی) مصرف کنید.
البته یادآوری می‌کنم که دارو را حتماً حتماً باید تحت نظر پزشک و با تجویز ایشان مصرف کنید و از مصرف خودسرانه آن خودداری کنید.

گیاه سریش

معرفی گیاه

این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می‌روید و فصل گل دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.

خواص درمانی

مورد استفاده این گیاه بیشتر بدلیل چسبنده بودنش است.
البته این گیاه علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد.
از دانه‌های این گیاه، روغنی گرفته می‌شود که در بعضی از تصلبهای شریانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
از برگهای این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه‌های این گیاه که به صورت غدد پنجه‌ای است به عنوان چسب استفاده می‌شود.
ریشه این گیاه گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتی‌های کبدی، خشونت حلق و ناراحتیهای معده از آن استفاده می‌کنند. ریشه این گیاه را می‌سوزانند و از سوخته آن در جهت واله آور استفاده می‌کنند.
از ریشه این گیاه جوشانده غلیظی درست می‌کنند که برای درمان جوشها بسیار مفید می‌باشد زیرا خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

گیلاس

معرفی گیاه

گیاهی است درختی که ارتفاع آن به ۲۰ – ۱۰ متر می‌رسد. ساقه اصلی در این گیاه به خوبی مشخص است و شاخه‌های آن افقی‌اند. پوست تنه به رنگ سرخ فام – قهوه‌ای است که به صورت نوارهای کاغذمانندی از تنه جدا می‌شود. برگ‌ها کشیده – تخم مرغی واژگون، نوکدار با حاشیه دالبری – دندانه‌ای، برگ‌ها بدون کرک و در سطح رویی کدر هستند .معمولاً در سطح زیرین پوشیده از کرک‌های دائمی بوده. برگ‌ها به هنگام جوانی می‌ریزد. گل‌ها به صورت چترهایی بدون پایه گلبرگ‌ها به رنگ سفید، میوه کروی و به رنگ قرمز تیره است.

تمام انواع گیلاس‌ها براثر پرورش گیلاس جنگلی بوجود آمده‌اند. منشأ این گیاهان احتمالاً از اسیای صغیر است. از نظر غذائی، گیلاس دارای ماده قندی ساده "لوولز" است که برای اشخاص دارای مرض قند بی خطر می‌باشد.

گیلاس سینه را نرم می‌کند, معده را ضد عفونی نموده وتخمیر معده را از بین می‌برد با ان که معالج یبوست است. اسهال وبخصوص اسهال خونی را شفا می‌دهد. برای مبتلایان به رماتیسم – درد مفاصل وتصلب شرائین میوه بسیار مفیدی است. ماسک زیبایی که با گوشت گیلاس تهیه می‌شود پوست را نرم ورنگ آن را باز می‌کند. دم کرده گیلاس ادراررا زیاد می‌کند.

از زمانهای قدیم می گویند گیلاس درمان نخست رژیم غذائی برای نقرس است. گرچه هنوز آزمایش‌های علمی قابل قبولی در این مورد انجام نگرفته است عملاً مشاهده می‌شود و نیز به طوری که برخی از بیماران می گویند گیلاس در نقرس سودمند است.

صاحب نظران بر این باورند که گیلاس دارای آنزیمی است که باعث شکسته شدن اسید اوریک و در نتیجه دفع آن می‌گردد. خوردن روزانه نصف فنجان گیلاس به مدت یک تا دو ماه سودمند است ولی نباید از رژیم غذائی نیز غافل بود.

ترکیبات شیمیایی

این میوه به سبب وجود قند و املاح معدنی، پتاس، فسفر، کلسیم، سدیم، کلر، گوگرد، منیـزی و آهـن دارای خواص تقویت کننده و نیرو بخش می‌باشد. علاوه بر آن مقدار کمی منگنز، کبالـت و مـس در آن یافته‌اند. گیلاس یکی از تسکین دهنده‌های اعصاب بوده کار کبد و معده را تنظیم و تعدیل نمـوده در عین حال دارای خواص خنک کنندگی و تقویت می‌باشد. قنـد محتـوی در گـیلاس کـه از لوولـوز ترکیب شده برای مبتلایان به بیماری دیابت بسیار مناسب است.

به سبب خواص مدر بودن و تقویت کنندگی آن را در بیماریهای نقرس، روماتیسم، اختلالات کلیوی و یبوست به کار می‌برند. و به مناسبت وجود ویتامین آ تعادل اسیدی – قلیائی را حفظ نموده و از عوامل حفظ و تقویت قوای جوانی بشمار می‌آید. علاوه بر آن به سـبب دارا بـودن اسـید کینیـک در درمـان بیماریهای کلیوی و بخصوص سنگهای مجاری ادرار تجویز می‌شود اگر گیلاس را صبح‌ها میل کننـد اثر آن بیشتر و فعالتر خواهد گردید مشروط بر آنکه ناشتا مصرف گردد. برای آنکـه بـه عنـوان داروی معالج مؤ ثر افتد لازم است بجز گیلاس چیز دیگری به صورت صبحانه خـورده نشـود و موقـع ناهـار وشام هم قبل از شروع به غذا خوردن مقداری گیلاس تناول شود. اگر یکی دو روز بجز گـیلاس چیـز دیگری خورده نشود کلیه مواد زائد و سموم موجود در بدن دفع خواهد شد. به عبـارت دیگـر گـیلاس یکـــی از دفـــع کننـــده‌هـــای بســـیار عـــالی ســـموم و فضـــولات بـــدن مـــی‌باشـــد. نوشیدن روزی دو لیوان آب گیلاس درمان را تکمیل می‌کند. بهتر است آنرا در فواصـل بـین دو غـذا مصرف نمایند.

جوشانده دم گیلاس یکی از مدرهای بسیار معروف و قدیمی است که از زمانهای گذشـته از آن بهـره می‌گرفته‌اند. این جوشانده برای دفع تمامی اختلالات کلیه و مثانه بسیار مفیـد اسـت. اگـر بتـوان آب گیلاس تازه را نیز به مقدار مساوی با جوشانده دم گیلاس مخلوط کـرده بنوشـند اثـر آن چنـد برابـر خواهد گردید. برای تهیه جوشانده مقدار ۲۰ گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب به مـدت چنـد دقیقـه بجوشانند سپس آنرا بگذارند تا خنک شود. بعداً آن را صاف کرده بتدریج بنوشند.

خواص درمانی

مجاری ادراری و لوله گوارشی را ضد عفونی می‌کند.
برای افراد دیابتی مضر نیست زیرا قند آن از نوع سوربیتول است که ۷۰ درصد آن در بدن انسان بدون اینکه به گلوگز تبدیل شود، صرف تولید انرژی می‌شود.
گیلاس شیرین ملین خوبی است و یبوست را رفع می‌کند.
طبیعتی سرد دارد و مصرف زیاد آن باعث نفخ معده می‌شود.
اعصاب را آرام می‌کند.
معده را ضدعفونی می‌کند.
سموم بدن را دفع می‌کند و خون را تصفیه می‌کند.
گیلاس شیرین برای رفع یبوست و آلبالوی‌ترش برای رفع اسهال مفید است .
خوردن گیلاس برای افرادی که تصلب شرائین، ناراحتی کبد و مکل جمع شدن گاز در روده‌ها را دارند، مؤثر و مفید است.
گیلاس باید به خوبی جویده شود تا به راحتی هضم شود.
خوردن گیلاس بعد از غذا باعث سوء هاضمه و نفخ می‌شود، چون از هضم سریع غذا جلوگیری می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود که بعد از غذا مصرف نشود.
خوردن گیلاس قبل از غذا شخص را سیر می‌کند و جلوی اشتهای او را می‌گیرد و در عین حال او را چاق نمی‌کند. بنابراین افراد چاقی که می‌خواهند لاغر شوند، می‌توانند گیلاس را قبل از غذا مصرف کنند. البته نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.
جوشانده برگ گیلاس در شیر، ملین خوبی است.
در طب سنتی معتقدند که گیلاس برای رفع خشکی حلق و ریه مفید است.
عصاره گیلاس یک ضد باکتری علیه فساد و پوسیدگی دندان است. در بررسی‌ها مشاهده شده است که عصاره گیلاس سیاه تا ۸۹ درصد فعالیت آنزیم‌های عامل تشکیل پلاک دندان را متوقف می‌کند.
در گذشته پزشکان از گیلاس سیاه برای معالجه سنگ کلیه و ناراحتی‌های کیسه صفرا استفاده می‌کردند.

دم گیلاس

قسمت دارویی این گیاه دم میوه آن موسوم به دم گیلاس است. میوه گیلاس را از آخر اردیبهشت تا خردادماه جمع آوری کرده و دم گیلاس را از آن جدا و خشک می‌نمایند.
در اغلب جنگل‌های شمال ایران، منطقه البرز و آستارا، گیلان تا مازندران و گرگان انتشار دارد ولی امروزه در اکثر شهرهای ایران کشت می‌شود.
دم گیلاس به عنوان مدر مورد مصرف قرار می‌گیرد. در طب گذشته از دم گیلاس به عنوان مدر و دفع کننده سنگ مجاری ادراری استفاده می‌شده است.
جهت مصرف باید ۴-۲ گرم از آن را روزی سه بار به صورت دم کرده در یک فنجان استفاده کرد. دم گیلاس به علت داشتن مقداری فلاونوئید اثر ضدالتهاب داشته و همچنین به علت داشتن املاح پتاسیم و سدیم و املاح دیگر دارای خاصیت مدری نیز است.
از فرآورده‌های دارویی موجود در بازار می‌توان به سنکل اشاره کرد.
مواد متشکله موجود در دم گیلاس عبارتند از: تاتن ها، گلیکوزیدهای سیانوژینک، فلاونوئیدها، لکوآنتوسیانین، پورین‌ها، اسید سالیسیلیک و فنل ها، کاتیون‌های پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و...

خواص مشترک آلبالو و گیلاس

دارای مقدار زیادی مواد قلیایی هستند و اسیدیته خون را کاهش می‌دهند. بنابراین افرادی که می‌خواهند خونشان قلیایی شود، گیلاس و آلبالو بخورند.
نوع سیاه رنگ این میوه‌ها، دارای مقدار زیادی آهن هستند و برای کم خونی مفید می‌باشند.
گیلاس و آلبالو برای کاهش درد مفاصل، روماتیسم و نقرس بسیار مفید هستند.
برای افراد دچار نقرس مفید است، چون مقدار اسید اوریک را که در نقرسی‌ها بالاست، کاهش می‌دهد. اسید اوریک یک ماده‌ی‌زائد و دفعی است که در اثر هضم و جذب مواد غذایی در بدن بوجود می‌آید و اگر مقدار آن در بدن افزایش یابد، به کریستال‌هایی در مفاصل تبدیل می‌شود و درد و تورم را در آن قسمت ایجاد می‌کند.
ادرار را زیاد می‌کنند.
غنی از آنتی اکسیدان هستند، در نتیجه برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی مفید می‌باشند.

دارای موادی هستند که درد حاصل از آرتریت) التهاب مفاصل) و نقرس را کاهش می‌دهد که این خاصیت را سایر میوه‌ها و سبزی‌ها ندارند.
منبع غنی ملاتونین هستند. ملاتونین، یک آنتی اکسیدان قوی است که تأثیر آن بهتر و مؤثر از ویتامین‌های آنتی اکسیدانی C و E و A است، زیرا هم محلول در چربی و هم محلول در آب است. در حالی که ویتامین C محلول در آب و ویتامین‌های A و E محلول در چربی هستند.
آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه‌ها جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را در بدن می‌گیرند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که با حمله به سلول‌های سالم بدن، باعث تخریب آن‌ها می‌شوند. تخریب سلولی توسط رادیکال‌های آزاد، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن و پیری زودرس سلول‌ها می‌شود.
علاوه بر موارد فوق، برای درمان بیماری‌های زیر نیز مفید هستند:

-سنگ کلیه	– کاهش خطر سکته قلبی
-پوسیدگی دندان‌ها	– رفع کم خوابی
-جلوگیری از واریس رگ‌ها	– کاهش التهاب بدن
-کاهش کلسترول خون	– کاهش سردرد

فواید آلبالو و گیلاس در کاهش وزن بدن

آلبالو و گیلاس دارای کالری و چربی کمی‌هستند و مقدار زیادی آب دارند. تحقیقات نشان داده که افزایش مصرف آب سطح انرژی و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، در نتیجه انرژی بیشتری در بدن می‌سوزد.
بسیاری از افراد اثرات مفید میوه‌هایی مثل آلبالو و گیلاس را که دارای آب زیادی هستند، در کاهش وزن خود مشاهده کرده‌اند.
هم‌چنین دارای پتاسیم بالا و سدیم کمی‌هستند که با نگهداری آب در بدن، تعادل آن را در بدن حفظ می‌کنند، زیرا رژیم‌های کم سدیم (کم نمک) باعث کمبود شدید آب در بدن می‌شوند.
آب گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان و مواد موسوم به کارسیدان است که ضد تورم است به شکلی که کشتی گیرانی که روزانه دو تا سه لیوان آب گیلاس بنوشند کمتر دچار درد ماهیچه‌ای پس از تمرین می‌شوند.
همچنین مصرف آب گیلاس در افراد مسن باعث می‌شود این افراد درد ارتروزی کمتری داشته باشند.

لا لمانتیا

Labiatae
Lallemantia Iberica
Lallemantia

معرفی گیاه

گیاهی یکساله تقریباً بی کرک و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر برگها متقابل و دندانه دار گلهایی آبی رنگ و بندرت مایل به زرد روشن
پرا کنش: خرم آباد –ویسیان نثار وله ۱۶۰۰ متر –الشتر ۱۴۴۰ متر– خرم آباد شوراب ۱۱۰۰ متر –خرم آباد پارک جنگلی ۱۴۰۰ متر

خواص درمانی

از میوه این گیاه نوعی روغن خشک شونده تهیه می‌شود که به مصرف تغذیه می‌رسد مصرف سر شاخه‌های گلدار این گیاه در رفع حالات اسهالی کودکان اثر مفید و سریع ظاهر می‌نماید. بهطوری که از این نظر باید آنرا بهترین دارو برای اطفال بحساب آورد در استعمال خارج گرد سر شاخه خشک و یا بصورت شستشو در رفع اولسرها ی واریسی –اگزما برخی از بیماریهای جلدی مانند زرد زخم –التهاب حاد دستگاه تناسلی زنان و تسکین خارشهای مهبلی اثر قطعی دارد.

لاله واژگون –اشک مریم Imperial Cown



به فارسی ودر کتب مختلف طب سنتی با نامهای «گل سرنگون», «لاله سرنگون», «لاله واژگون», «لاله متعفن», «لاله چمنی» و «اشک مریم» نامبرده شده است.
گیاهی است از خانواده Liliaceae و نام علمیان .Fritillaaria Imperialis L می‌باشد.

معرفی گیاه

لاله سرنگون گیاهی است چند ساله با پیاز درشت, ساقه‌های ان استوانه‌ای ضخیم قهوه‌ای رنگ که در قسمت زیر گلها عاری از برگ ولخت ودر سایر قسمتها پوشیده از برگ است. برگهای ان سبز بیضی دراز نوک تیز مواج ویا نیزه‌ای, در قسمت پایین ساقه متقابل و یا در سایر قسمتها نامنظم است. در ماه اردیبهشت در انتهای ساقه گل دهنده یک دسته برگ وزیر انها گل‌ها به شکل زنگوله و یا به رنگ قرمز به تعداد ۸–۵ گل که دمگلان خمیده است, ظاهر می شود.

در این گونه گل آذین برگهای بالای گل به شکل کاکل دیده می‌شود. این گیاه بطور وسیعی در ایران می‌روید, در ارتفاعات زاگرس و در شیبهای سنگلاخ کوهها به تعدادهزارها دیده می‌شود. در کوههای بختیاری, کوههای اورامان کردستان, صحنه, کوه رزاب قصر شیرین, در جنوب, در شیرازودر آذربایجان انتشار دارد.

معمولاً قطعات درشت نکتار شیرین از قاعده گلها خارج شده و به صورت اشک دیده می‌شود وبه این جهت انرا اشک مریم نیز می‌نامند.

گیاهی چند ساله و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۰/۶۰ تا ۱/۲۰ متر است. پیاز فلس دارد و گلهائی به حالت آویخته، بسیار زیبا ورنگ گلهای آن نیز به تناسب نژادهای مختلف گیاه از زرد تا قرمز، تفاوت می‌نماید. از مشخاصت آن این است که اولاً در قمست انتهائی ساقه گلدار، یک دسته برگ پدید می‌اید. بطوری که گلهای آویخته گیاه در زیر آن جای می‌گیرند،

ثانیاً قسمت پائین گلها، تا حدو اواسط طول ساقه، کاملاً عاری از برگ است و مجدداً دراین قسمت، برگهای باریک و نوک تیز به صورت دسته‌های فراهم، ساقه را می‌گیرند. پیدایش گلهای آن در اوایل فروردین‌ماه، صورت می‌گیرد و چون مجموعاً منظره بسیار قشنگ بوجود می‌آید، از این نظر، زیاد جلب توجه می‌کند.

میوه‌اش پوشینه، بزرگ، زاویه‌دار و به طول ۴ سانتیمتر است، پیاز فلس دارگیاه بروی ناپسند و رنگ مایل به زرد دارد.

منشاء اصلی گیاه، ایران، افغانستان و ترکستان تا مناطق غربی هیمالیا بوده و از این نوحی به سایر نقاط انتقال یافته است مانند آنکه مقدار زیادی از پیاز آن توسط ترکها به قسطنطنیه جهت پرورش انتقال یافت.

دانه گرده و نوش گلهای این گیاه، مورد استفاده زنبور عسل قرار می‌گیرد ولی چون شیره ـ گلهای آن تی‌آور و سمی است، نباید به مقادیر زیاد در عسل وجود داشته باشد.

ضمناً باید توجه داشت که پیاز آن سمی‌تر از سایر قسمتهای گیاه است و با تأثیر مواد مؤثره آن بر روی قلب، ممکن است موجبات مرگ فراهم شود.

پیاز متورم گیاه را معمولاً پس از خروج از زمین چند بار می‌شویند. و سپس مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در آب خالص و یا در آب دارای ۲ درصد اسید استیک قرار می‌دهند و بعداً بار دیگر می‌شویند تا هرگونه بو و طعم ناپسند آن از بین برود.

مواد نشاسته‌ای حاصل از بولب گیاه (فکول) می‌تواند جانشین فکول تاپیوکا، ثعلب، آرو ـ روت و غیره گردد و یا به صورت الکل، تغییر شکل حاصل نماید.

استان کهکیلویه و بویراحمد سرزمین کوهستانی و مرتفع است که کوه‌های زاگرس با رشته‌های موازی از شرق به شمال آن کشیده شده است. هر چه از شمال به طرف جنوب و به ویژه جنوب غربی پیش رویم، ارتفاع کوه‌های این منطقه کم شده و از مقدار بارندگی و رطوبت هوا به نحوه محسوسی کاسته می‌شود. همین امر سبب پدید آمدن دو منطقه آب و هوایی سردسیری و گرمسیری در یک محدوده جغرافیایی شده است.

در بخش شمالی زاگرس رطوبت هوا، طبیعتی زیبا، فرح انگیز و آرام بخش از جنگل‌های متراکم بلوط می‌آفریند.

درختان جنگل‌های منطقه گرمسیری، شامل پسته کوهی، سدر یا کنار و زبان گنجشک است که بیشتر در ناحیه دو گنبدان می‌روید و عطر وبوئی کاملاً متفاوت از گیاهان منطقه سردسیری دارد. در میان چمن زارهای کوه پایه‌ای دنا، در مسیر رود خانه‌ها و چشمه‌های فراوان، وجود سرو کوهی و گل‌های شقایق علفی، زنبق، نرگس و لاله نمایش دهنده زیبائی و شگفتی طبیعت وحشی است. لاله واژگون یا گل اشک، از زیبائی های خاص این منطقه است. به دلیل واژگون بودن جام لاله، با جمع شدن شبنم وژاله، قطرات آب سحرگاهان از گل همانند اشک می‌چکند .وجود آنهادر ماه‌های فروردین و اردیبهشت، در رشته کوه‌های این منطقه به راستی مجذوب کننده است. این لاله‌ها از اواسط فروردین ماه تا اواخر اردیبهشت ماه در این دشت و دیگر مناطق نزدیک به کوه رنگ شروع به شکفتن می‌کند و بهترین فصل بازدید از لاله‌ها، بهار و تابستان است. بنا بر برخی ازاعتقادات محلی و بومی، همزمان با رویش لاله‌های واژگون، خیر و برکت و حاصل خیزی نصیب مردم و کشاورزان می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

قسمت‌های مختلف گیاه مخصوصاً پیاز آن دارای الکالوئیدی سمی به نام امپریالین Imperialine است که از سموم قلب می‌باشند.

این ماده بر اثر پخته شدن پیاز و یا اعضای گیاه از بین می‌رود. حداکثر فکولی که در پیاز وجود دارد ۲۳ درصد است که می‌تواند به جای فکول سیب‌زمینی مصرف شود(.Fournier P) .

امپریالین Imperialine .(راده آمینRaddeamine ، سیپه‌ئی‌مینsipeimine)، به فرمول$C_{27}H_{43}NO_3$ و به وزن ملکولی ۴۲۹/۶۲ می‌باشد و از پیاز گیاه مذکور استخراج شده است.

امپریالین، به صورت بلوریهای منشوری شکل در متانول به دست می‌آید و در گرمای ۲۶۷ درجه ذوب می‌شود.

در گیاه مواد ورتیسین ,Verticine ورتیسیلین ,Verticiline فریتی لایرنFritillarine همچنین Peimine و Peimisine & Peimiphine Peimidine & Fritimine یافت می‌شود. سه الکالویید ورتیسین ,Verticine ورتیسیلین ,Verticiline فریتی لایرن Fritillarine هر سه سمی هستند. اثر انها روی حرکات تنفسی شبیه اثر مورفین Morphine است و ممکن است کشنده باشد.
در گیاه تازه لاله سرنگون آلکالوییدی سمی ایمپر یالین Imperialin وجود دارد.
در گزارش بررسی‌های دیگر آمده است که دو آلکالویید جدید Mini Paiminie و Minipaiminine در گیاه مشخص شده است.
الکالویید ایمپر یالین مشابه با Sipeimine است.

خواص درمانی

خواص درمانی این گیاه هنوز مورد بررسی کامل قرار نگرفته است بطوری که اطلاعات درباره آن، منحصر به اظهار نظر محققین زمانهای خیلی قبل است.
Baraillon در سال ۱۸۵۶، خواص درمانی گیاه را با کلشیک مشابه دانسته و آن را در رفع استسقاهای منشاءهای مختلف، داروئی مؤثر ذکر نموده است.
سابقاً از پیاز آن به عنوان محرک دستگاه هضم و نرم‌کننده استفاده به عمل می‌آمد و برای این کار نیز ۰۵ ر ۰ تا ۳۰ ر ۰ گرم آن به کار می‌رفته است. د استفاده‌های درمانی از این گیاه، همواره باید سمی و خطرناک بودنان مورد توجه کامل قرار گیرد.
در بعضی کتب علمی برایان اثر ضد رماتیسم ذکر شده است.
پیاز لاله سرنگون نرم کننده ورم‌های سفت وتحلیل برنده انهاست مدر می‌باشد واز سموم قلبی است وبرای تسکین درد سینه ودرد دندان مفید است.
از دم کرده گلهای این گیاه برای تسکین دردهای قاعدگی استفاده می‌شود (شلیمر).
مقدار مصرف پیازان حداکثر ۰/۳–۰/۰۵ گرماست وچون سمی است بدون تجویز پزشک نباید مصرف شود.
برخی از محققان خواص پیاز این گیاه را شبیه پیاز گل حسرت یا کاشیک می‌دانند ومعتقدند که در دفع استسقا [مرض تشنگی] داروی مفیدی می‌باشد.
در چین چند گونه دیگراز این گیاه می‌روید که همه انها خواص مشابهی هستند.

این گونه‌ها عبارتند از:
F.Thunbergii miq
F.Cirrhosa D.Don
F.Ussuriensis Maxim
F.Pallidiflora Shrenk
F.Delavayi franch
پیار گونه‌های فوق دارای طعمی تلخ, مبرّد وخنک کننده است واز داروهای مخصوص ناراحتی‌های ریه وتحلیل بلغم می‌باشد.
در مورد انواع ناراحتی‌های ریه و برای معالجه ورم گلو به کار برده می‌شوند [چونگ یایوچی].
در مناطق ساحلی چین وژاپن بیشتر از F.Thunbergii ودر کوهستان‌های چین بیشتر از F.Cirrhosa استفاده می‌شود.
از جوشانده پیاز خشک برای تسکین سرفه, آسم, برونشیت, خنازیر, [ایچی مورا] استفاده می‌شود.
واختلالات غدّه‌ها, تومورها [لوی] وادرار کردن دردناک [استوارت], اخلاط خونی وسایرانواع ناراحتی‌های ریه مصرف شود [شرام].
موزیک وشرام به تأیید مصرف داخلیان برای معالجه سرطان پستان اشاره می‌کنند.
پتلو ذکر می‌کند که پیاز لاله‌های سرنگون فوق در ترکیبات داروهای ترک تریاک وارد می‌شوند.

تکثیر

از طریق جدا کردن پیازچه‌های جدید گیاه در اواخر تابستان وکاشت انها می‌باشد.

محل رویش

کوه‌های بختیاری درارتفاعات ۱۳۰۰ متری، مغرب ایران، کوه آرومان و شاهو درکردستان، صحنه، کوه رزاب، الوند، اشتران کوه، جنوب غربی ایران، کوه ساورس در ۳۰۰۰ متری، جنوب ایران، شیراز (کوه برفی)، آذربایجان و غیره.
پیاز این گیاه دارای ماده‌ای به نام ورتی سین F. verticillate Willd. Var Thunbe gii Baker Verticine به ایمین Peimine ، به فرمول $C_{27}H_{45}NO_3$ و به وزن ـ ملکولی ۶۴ و ۴۳۱ است.
استخراج آن توسط Funkuda انجام گرفته است.

ورتی سین، به صورت بلوریهای سوزنی شکل در متانول به دست مـی‌آیـد و در گرمـای ۲۲۳ تـا ۲۲۴ درجه ذوب می‌شود.
قسمت زیر زمینـی گیـاه دارای اثـر رفـع سـرفه، نـاراحتی سـینه و زیادکننـده ترشـحات شـیر اسـت. این گیاه نه تنها گل زیبایی است بلکه خواص درمانی متعددی نیز دارد. این گیاه گل اشک نیز نامیـده می‌شود و این به خاطر این است که مقداری شبنم در بین این گلها جمع می‌شود و بعد از گل به پائین می‌چکد.
عمر این گیاه بسیار کوتاه است. از اوایل اردیبهشت ماه گل دهی این گیاه شروع می‌شـود و در فصـل بارش تمام می‌شود.
خواص دارویی این گیاه اصولاً در پیاز این گیاه است. پیـاز ایـن گیـاه داروی مـؤثری بـرای دردهـای رماتیسمی و دردهای مفصلی و پاک کننده دستگاه کبدی است. البته این گیـاه جـزء داروهـای سـمی است و مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد.

لنگر

نام دیگر این گیاه آرکیشو است و از گیاهان مغذی است و ریشه آن مورد اسـتفاده قـرار مـی‌گیـرد. در زمان گل دادن، دانه‌های آن نیز قابل استفاده است. از دانه‌های آن برای هضم غذا استفاده می‌شـود و بسیار نیروزا است و برای ناراحتی‌های کبد و طحال مؤثر است.

لوبیا Kidney bean

نام علمی Phasaeolous vulgaris



معرفی گیاه

لوبیا گیاهی است از تیره بقولات، علفی وب الا رونده که بدور درختان و یگاهان دیگر می‌پیچد. برگهای آن سبز رنگ، پهن، بزرگ و نوک تیز است که شامل سه برگچه بشکل قلب می‌باشد. گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه‌های لوبیا در آن قرار درد.

از پوست و دانه‌های لوبیا هنگامکیه لوبیا سبز است استفاده می‌شود که بنام لوبیای سبز معروف است ولی هنگامیکه پوست غلف سفت می‌شود دانه‌های داخل آن بصورت لوبیای خشک که برنگ قرمز یا سفید می‌باشد مورد استفاده غذایی قرار می‌گیرد.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم لوبیای سبز مواد زیر موجود است:

آب	۹۲ گرم
پروتئین	۶/۱ گرم
چربی	۲/۰ گرم
مواد نشاسته‌ای	۵/۴ گرم
سدیم	۴ میلی گرم
پتاسیم	۱۵۰ میلی گرم
کلسیم	۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۶/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۴۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۵/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۵ میلی گرم
اینوزیت	۷۵/۰ میلی گرم
ساکارز	۵/۱ گرم

در صد گرم لوبیای خشک مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۲ گرم
چربی	۵/۱ گرم
سدیم	۱۵ میلی گرم
پتاسیم	۱ گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی گرم
فسفر	۴۲۰ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۵۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۴/۲ میلی گرم

برگهای لوبیدارای ماده‌ای بنام آلان توئین می‌باشد.

خواص دارویی

لوبیا قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است و لوبیای سفید معتدل است
۱) ادرار آور است و حجم ادرار را زیاد می‌کند
۲) درمان کننده بیماریهای دستگاه ادراری است
۳) سنگ کلیه را برطرف می‌کند
۴) سینه و ریه را نرم می‌کند
۵) آب را از بدن خارج می‌سازد
۶) لوبیای سبز مقوی قلب است
۷) نیروی جنسی را تحریک می‌کند
۸) قاعده آور است
۹) کلسترول خون را پائین می‌آورد
۱۰) ضد سرطان است
۱۱) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است
۱۲) بدلیل داشتن مقدرزیادی الیاف روده‌ها را تمیز می‌کند
۱۳) فشار خون را پائین می‌آورد
۱۴) یبوست را برطرف می‌کند
۱۵) در استعمال خارجی در لوبیا را خیمر کرده و روی زخم‌های اگزما بگذارید تا آنها را التیام دهد

طرز استفاده

جوشانده: مقدر ۳۰ گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس آنرا صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.
لوبیای پخته: لوبیا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً پخته و نرم شود و بمقدر یک فنجان در روز بخورید برای جلوگیری از نفخ معده می‌توان لوبیا را با خردل، زیتون و آبلیمو مصرف کرد.
سوپ لوبیا: از نظر داشتن مواد پروتئینی و الیاف بسیار مفید است. سوپ لوبیا را با جعفری و گشنیز و هویج بپزید.

مضرات

لوبیا بعلت داشتن پروتیئن برای شاخاصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خونشان بالاست مناسب نیست. ضمناً لوبیا بدلیل اینکه گاز زیادی در معده و روده تولید می‌کند باید بمقدر کم استفاده شود و همچنین با طریقه پخت مناسب آنراقابل هضم کرد. بدین منظور باید لوبیا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و بمدت چند ساعت بگذارید خیس بخورد سپس آب آنرا دور ریخته، آب تازه روی آن بریزید و بپزید.

نگه داری لوبیا سبز

لوبیا سبز مرغوب دارای رنگ سبز است، رنگ زرد علامت پیری محصول است .برآمدگی قسمت دانه در نیام، بیانگر سفتی و سختی دانه است. پژمردگی نیز از مرغوبیت محصول می‌کاهد. برای نگه داری لوبیا سبز، آن‌ها را در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) قرار داده و سپس در طبقات پایین نگه داری کنید در این حالت حدود ۱ هفته لوبیا سبز تازه می‌ماند. در صورت بالا بودن کیفیت لوبیا سبز خریداری شده، می‌توان آن‌ها را در سبدهای سوراخ دار به مدت ۳ تا ۴ روز در سطح آشپزخانه نگه داری کرد.

لیموترش

لیموترش Lemon
نام علمی Citrus Limon

حتماً شنیده‌اید که گفته‌اند سیب سلطان میوه‌هاست وی اگر خواص لیموترش را برای شما بشماریم مطمئناً قبول خواهید کرد که سلطان میوه‌ها لیموترش است.
لیمو دارای آب گیاه (خون نباتی)- املاح گیاهی- و ترشی گیاهی-قند طبیعی-موسیلاژ و یک ماده طبیعی و عطر مخصوصی ست
اگر یک لیمو را کامل یعنی با آب و گوشت و پوست و هسته بخورید
یک غذای ضد کرم است.
ولی از تماس مستقیم آن با دندان باید جلوگیری کرد
نباید پخته خورد زیرا بیشتر خواص آن از بین می‌رود
اشتها را باز و عطش را بر طرف می‌نماید
خون را تصفیه می‌کند مخاط را پاک و ضد عفونی می‌نماید یعنی کشنده میکرب است (به علت داشتن مقدار زیاد ویتامین ث) همچنین مقدار زیادی اسید سیتریک دارد که با پتاسیم ترکیب شدهسبب مدر بودن آن می‌گردد و ویتامین ث موجود در لیمو عامل نموانسان بوده و رگهای موئینه را تغذیه می‌نماید و در متابولیسممواد قندی و چربی و کلسیم و آهن عامل موثری ست. لیمو در جلوگیری از خونریزی مؤثر است و در نتیجه انقباض رگهای موئی
خون را بند می آوردلیمو ترش سنگ کلیه را درمان می‌کند
لیموترش فقط در سنگ‌های جنس اورات مؤثر است و برای سنگ هایدیگر (مانند اوکسالات) این اثر را چندان ندارد.
از نظر شیمیایی سنگ‌های حاصله در بدن به چند نوع تقسیم می‌شوند:
آن‌هایی که از آهک (کلسیم) به وجود آمده‌اند و این دسته ۷۵ در صد سنگ‌های بدن را تشکیل می‌دهند و عبارت است از فسفات و اوکسالات و کلسیممی باشد و دسته دیگر سنگهایی که آهک ندارند ولی اساس آنها را اورا-منیزیم-آلومینیوم-فسفات تشکیل می‌دهد.
آب لیموزکام-سرما خوردگی-آنفلوآنزلا-گلو درد-تبخال- زهر حشرات مانند زنبور-عقرب-مار با آب لیمو معالجه می‌شوند
آب لیمو ضد کم خونی- غلظت- و رقت خون است
ضد درد است و سر درد و کمر درد و دردهای کلیه و شکم را تسکین می‌دهد
ضد وحشت و ضد دلتنگی ست

آب لیمو علاوه بر اثر ضد عفونی کننده قابض است و برای شستشوی زخم‌های گوناگون چه ساده–چه سر باز کرده–چه گندیده در تمام بدن مفید است
قرقره آن همراه آب برای گلودرد مفید است
آب لیمو بزاق را زیاد می‌کند و چون بزاق دارای اثر ضد عفونی کننده است میکروب‌های دهان را از بین می‌برد
ضد انگلهاست– نتایج خوبی در درمان کچلی دارد و برای نرم و لطیف کردن پوست به کار می‌رود در نتیجه داشتن مقدار زیاد ویتامین (د) و دیاستاز در علم غذاشناسی بهترین وسیله برای زنده کردن غذاهای مرده یعنی پخته است کمی از آن را روی یک غذای پخته بریزید و گلبولهای سفید خون را که سربازان مدافع بدن می‌باشند اندازه بگیرید خواهید دید که اندازه آنها طبیعی ست ولی اگر فقط غذای پخته بخورید مقدار آنها زیاد می‌شود

خواص دارویی

لیموترش بعلت داشتن خواص اسیدی ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیموترش را در آن بریزید. آب را کاملاً استرلیزه کرده و میکربهای موجود در آب را از بین می‌برد
کسانیکه می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیموترش را با یک لیوان آب مخلوط کنند و مقدر کمی عسل بآن اضافه نمایند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد .
بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه می‌کنند. برای تهیه کلسیم طبیعی یک تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن اً یک لسمو ترش را بریزید و آنرا مدن دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید سپس تخم مرغ را در آورده و آب لیمو را که دارای مقدر زیادی کلسیم است می‌توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیین کرده بنوشید از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده می‌توانید هنوز استفاده کنید .
برای گلو درد بهترین دارو لیموترش است. یک قاشق چایخوری آب لیموترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید ورم گلو و گلو درد را بررطف خواهد کرد .
برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطرع آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع کم معده و روده باید یک لیموترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کده و بمدت یک ساعت قبل از خواب نوشید.
برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آ ب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید خون دماغ را برطرف خواهد کرد.

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است. بدین ترتیب که در مقدری آب لیمو نمک بزنید و آنرا با پنبه روی صورت خود بمالید لکه‌ها و جشوها را برطرف می‌کند. بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسیرین و آ ب لیمو است. آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بدستهای خود مبالید ببینید که چقدر پوست دستها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرما زدگی دستهای خود را با آ ب لیمو ماساژ دهید. خوردن آب لیمو سنگهای کلیه را نیز دفع می‌کند.

خواص درمانی لیموترش



آب لیموترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است. اسانس لیمو به واسطه انرژی زا بودن آن مشهور است. در کشور ژاپن به واسطه اثرات شاداب کننده و فرح بخش این اسانس، آن را به هنگام کارکردن کارمندان در فضا منتشر می‌کنند. همچنین می‌توان از چند قطره از اسانس لیمو به عنوان بخور استفاده کرد، یا مقداری ازآن را در وان حمام ریخت. این کار باعث سرحال شدن کلیه اعضا بدن می‌شود. البته نباید هرگز اسانس لیمو را بدون رقیق کردن برروی پوست بکار برد زیرا باعث بروز مشکلات پوستی می‌شود.

درخشان کننده چشمها :سعی کنید در نوشیدنی‌هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضاً هر روز صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن چای باعث می‌شود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشمهای شما درخشانتر شده و پوستی سرحال‌تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن می‌توانید از شکر یا عسل استفاده کنید.

تسکین دهنده گلودرد

لیمو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت می‌توان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین "ث" موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

نیرو بخش و تب بر

مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار می‌شود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمورا به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب وتقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیمو به صورت مستقیم برروی پوست خودداری شودزیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.

تسکین دهنده درد

لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی می‌شود. برای این منظور می‌توان ۵ قطره اسانس لیمو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آنرا با استفاده از یک دستمال کتانی برروی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد .

پاک کننده پوست

اگر پوست شما چرب است می‌توانید آنرا با لیمو که یک ماده قابض است تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیمو را در دو فنجان آب مقطر بریزید و با یک پنبه تمیز صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست می‌شود و از پدید آمدن جوشهای صورت جلوگیری می‌کند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتریها بهتر است هرروز یک محلول تازه درست کنید. مصرف این محلول باعث خشک شدن پوست می‌شود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.

ضد شوره و بر طرف کننده خارش پوست سر: آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش می‌دهد. عصاره حاصل از آبگیری یک لیموی تازه را حدود ۱۰ دقیقه برروی پوست سر مالش دهیدو سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیمو می‌تواند به عنوان یک تقویت کننده مو وضد خارش، به صورت ماساژ برروی پوست سر استفاده شود.

ضد سرماخوردگی: آب لیمو یک ضد ویروس عالی می‌باشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است .بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل می‌توان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

یک حالت دهنده خوب برای موها

بعلاوه شستشوی موی چرب با استفاده از آب لیمو باعث کاهش چربی آن می‌شود. به این صورت که عصاره حاصل از ابگیری دو عددلیمو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشویید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها می‌شود. همچنین مصرف آن باعث می‌شود موهای طلایی رنگ روشنتر شوند .

نرم کننده مناسب برای پوست آرنج

برای نرم کردن پوست زبر ناحیه آرنج، آرنجتان را حدود ۱۰ دقیقه برروی یک برش لیموترش فشار دهید .

تقویت کننده حافظه

لیمو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین می‌توان این کار را در مواقعی انجام داد که می‌خواهید چیزی رابه یاد بیاورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد.

آرامش دهنده روح

لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بودهاست. استشمام رایحه معطر لیمو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آنرا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استشمام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت

اگر دلتنگ هستید حتماً آبلیمو بخورید!

متخصصان تغذیه به کسانی که احساس دلتنگی دارند توصیه می‌کنند که بـرای رفـع ایـن مشـکل کمـی آبلیمو بنوشند. علاوه بر این مصرف آبلیمو امراض کبدی و چربی را درمان کرده، خون را تصفیه می‌کنـد و افراد را نسبت به امراض گوناگون مصون می‌سازد. خوردن آبلیمـو از ابـتلا بـه بسـیاری از بیماریهـا نظیـر طاعون، رقیق شدن خون، بری بری، سرماخوردگی و ذات‌الریه پیشگیری می‌کند. همچنین سرخی پوست و جوشهای صورت علامت روشنی از آلودگی خون است و تجمع سم را در کبد نشان می‌دهد که بـا مصـرف آبلیمو از بین می‌رود؛ کسی که دارای لثه‌های متورم باشد و خطر بیماری پیوره برای او وجود داشته باشد با مصرف آبلیمو درمان می‌شود. پزشکان به خانواده‌ها توصیه می‌کنند آبلیمو را اگر با غذاهای سنگین مصرف کنید هضم آن آسانتر خواهد.

لیموعمانی

لیموعمانی و روغن فرارحاصله از آن به عنوان عطر و چاشنی در صنایع مختلف غذایی کـاربرد دارد. روغـن فرار لیموعمانی همچنین در صنایع آرایشی ـ بهداشتی کاربرد وسیعی دارد.
موارد استعمال در طب سنتی برای لیمو عمانی آثار دارویی مقوی معده، ضـد نفـخ، اشـتها آور، ضـدعفونی کننده، مسکن سردرد و رفع کننده علایم سرفه و سرماخوردگی قائل بوده‌اند.

قطره خوراکی لیموترش – ضد چاقی

دسته دارویی

ضد چاقی

فرمول ترکیبی

این فرآورده از اسانس پوست لیموترش با نام علمی Citrus Aurantifolia از خانواده مرکبات (Rutaceae) تهیه شده است. مهم‌ترین مواد مؤثره این اسانس عبارتند از :لیمونن، کامفن، پینن و فلاندرن.

مکانیسم اثر

افشرده لیموترش با افزایش متابولیسم چربیها، سبب کاهش ذخیره چربی بدن می‌شود .اسانس لیمو با مکانیزم ناشناخته سبب فعال شدن سیستم ایمنی ذاتی می‌گردد.

موارد مصرف

از افشرده لیموترش در درمان چاقی استفاده می‌شود.

مقادیر و نحوه مصرف

۱۰-۲۰قطره (در کودکان با سن بیش از ۴ سال: ۱۰–۵ قطره) سه بار در روز، بعد از غذا با یک استکان آب.

عوارض جانبی

مصرف بیش از اندازه اسانس لیمو موجب بروز فراموشی موقت می‌شود.

احتیاطات و هشدارها

بدنبال هر سه هفته مصرف مداوم، یک هفته مصرف افشرده لیموترش را متوقف نمایید.

موارد منع مصرف

افشرده خوراکی لیموترش را نبایستی در بیماران مبتلا به فشار خون پایین به کار برد.

نحوه نگهداری

بین ۳۰–۱۵ 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

شیشه‌هایml ۱۵ دارای قطره‌چکان
شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: ۵۵۶۹

لیموشیرین

لیمو شیرین غنی از عناصر قلیایی است. حاوی مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین C، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلسیم می‌باشد. حالت تازه کنندگی داشته و در صورتی که در چای ریخته شود، طعم مطبوعی پیدا می‌کند.

این میوه عامل ضدعفونی کننده بدن است و به طور طبیعی از تخمیر در معده جلوگیری می‌کند. مصرف لیموشیرین در آنفلوانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده‌اند، توصیه می‌شود. چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است. مصرف لیمو شیرین در زمان زکام و گلودرد بسیار مؤثر است ودر طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک کننده یاد می‌کنند که برای رفع التهاب و عطش بیماران تب‌دار توصیه می‌شود.

این میوه باعث حفظ کلسیم بدن می‌شود همچنین حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می‌دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد. مرکبات و از جمله لیموشیرین، سرگیجه را بر طرف می‌کند.

لیموشیرین همانند سایر مرکبات دارای بسیاری از عناصر معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد .ویتامین ث موجود در آن به همراه پرتقال بیشترین ویتامین ث را در میان مرکبات داراست. بطوری که هر عدد لیمو نیاز یک روز بدن به ویتامین ث را تأمین می‌کند. لیمو ضد کم‌خونی، ضد انعقاد خون، ضد سوء هاضمه، ضد اسکوربوت، ضد انگل، ضدمیکروب بخصوص میکروب‌های سل، تیفوئید، وبا و اسهال خونی است. لیمو فشار خون را پایین می‌آورد، زخم‌ها را بهبود می‌بخشد و بی‌اشتهایی، اسهال و خستگی را رفع می‌کند. لیمو همچنین سنگ‌های اورات، اکسالات و فسفات را حل می‌کند بدین ترتیب از سنگ‌های صفراوی و رماتیسم جلوگیری می‌کند.خوردن لیمو بعد از ورزش و کارهای سخت بسیار نافع است، بخصوص اگر با سیستم تخم‌مرغ مصرف شود.

معمولاً توصیه پزشکی به افراد مبتلا به زخم و ورم معده و یا سایر بیماری‌های گوارشی، قطع مصرف هرگونه میوه و سبزیجات خام است؛ زیرا به علت افت کارایی معده، این افراد توانایی هضم فیبر موجود در این مواد را ندارند و متعاقب مصرف میوه و سبزی خام دچار معده درد شدید می‌شوند. اما مصرف لیمو شیرین نه تنها برای چنین افرادی مضر نیست، بلکه به ترمیم هرچه سریعتر معده نیز کمک می‌کند. بجزوجود انواع آنتی اکسیدان، خصوصاً ویتامین C در لیموشیرین مواد حیاتی دیگری نظیر ویتامین B و انواع ریزمغذی‌های مفید دیگر نظیر عنصر سلنیوم نیز در لیموشیرین موجود است که باعث به حداقل رسیدن جمعیت رادیکال‌های آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می‌شود.

طبق نظر متخصصین روزانه یک عدد لیموشیرین را به کلیه مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می شود البته تنها نکته مهم خودداری از مصرف این میوه بلافاصله پس از صرف غذاست.

مارچوبه

نام علمی: Asparagus Officinalis
انگلیسی: Asparagus
خانواده: Asparagaceae
نام‌های رایج: هلیون، هلگون، خشب الحیه، کشک الماز



مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می‌رسد و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف می‌باشد. مارچوبه بصورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می‌روید برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه‌هایی باریک و دراز و سبز رنگ بصورت دسته‌های ۳ تا ۸ تائی خارج می‌شود. بعلت زیبا بودن این گیاه را بصورت تزئینی در باغچه‌ها می‌کارند مار چوبه را در اوائل پائیز می‌چینند. مارچوبه گیاهی چند ساله، به ارتفاع ۴۰ تا ۸۰ سانتی متر و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف است. روی ساقه‌های نازک و استوانه‌ای شکل این گیاه، خطوط بسیار ظریف قابل تشخیص است. برگ‌های آن به صورت فلس‌هایی هستند که از بغل آنها شاخه‌های باریک و دراز به صورت دسته‌های سه تا ۸ تایی و به رنگ سبز دور هم گرد آمده که از نظر شکل ظاهری به برگ‌های نازک و ظریف شباهت دارد. گل‌های آن در فاصله ماه‌های خرداد تا تیر ظاهر می‌شود به رنگ سبز و زرد و شبیه لاله کوچک است. میوه آن کروی به قطر ۶–۵ میلی متر، پس از رسیدن قرمز رنگ می‌شود و در داخل آن دانه‌های مثلثی سیاه مارچوبه قرار دارند.

مارچوبه حاوی ترکیباتی مانند آسپاراژین [۱۶۰]، و تایروزین و به علاوه اسانس روغنی فرار، مواد رزین، کوفی فرین [۱۶۱]، اینوزیت، تانن، اسید گالیک و ریزوم آن دارای ساکاروز، آسپارگوز [۱۶۲]، کولین، آرابینوز [۱۶۳]، پنتوزان، گالاکتان، کولین, تانن, مواد آنتوسیانوزید, نوعی هتروزید است.

مارچوبه دارای آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین آ، نیاسین، ویتامین ث، رایبوفلاوین، چربی، پروتئین، سدیم، و خاکستر است.

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی‌هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می‌دهد.

مارچوبه را می‌توان بصورت مختلف مصرف کرد. باید مارچوبه را با کمی آب و حرارات کم در ظرف‌های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت. آب مارچوبه را دور نریزید و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می‌باشد. وقتیکه مارچوبه می‌خرید دقت کنید تازه باشد.

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



ترکیبات شیمیایی

مارچوبه دارای آسپاراژین ف کونی فرین، اینوزیت، تانن، اسدی گالیک، آسپاراگوز، و اسـید سوکسـی نیـک می‌باشد دانه آن دارای ۱۵ درصد مواد روغنی می‌باشد این روغن زرد مایل به قرمز است.
درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زیر است:
آب: ۹۰ گرم
پروتئین: ۵/۲ گرم
چربی: ۲/۰ گرم
مواد نشاسته‌ای: ۲/۴ گرم
کلسیم: ۲۲ میلی گرم
فسفر: ۶۰ میلی گرم
آهن: ۱/۱ میلی گرم
سدیم: ۲ میلی گرم
پتاسیم: ۲۷۵ میلی گرم
ویتامین آ: ۹۰۰ واحد
ویتامین ب ۱: ۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲: ۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳: ۵/۱ میلی گرم
ویتامین ث: ۳۵ میلی گرم

خواص درمانی

از نظرطب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آنرا با سرکه بخورند.
مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است:
۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می‌کند
۲) برای تقویت نیروی جنسی مفید است
ترتیب پاسخ‌ها :از اولین پاسخ
۳) ضعف مثانه را برطرف می‌کند
۴) برای تقویت قلب مفید است
۵) ملین است و یبوست را برطرف می‌کند
۶) تب بر است
۷) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانیکه کم خون هستند باید از آن استفاده کنند
۸) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می‌کند

طرز استفاده

برای نگاهدری مارچوبه آنرا در پارچه‌های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آنرا از بین می‌برد. مارچوبه یک گیاه مغذی محسوب می‌شود. یک فنجان از آن فقط ۲۷ درصد کالری دارد و محتوای چربی اشباع، کلسترول و نمک آن صفر درصد است.
کل کربوهیدرات آن دو درصد و فیبر غذایی آن ۱۱ درصد است. مارچوبه سرشار از منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، پروتئین، ریبوفلاوین، سلنیم، تیامین، روی، فیبر و ویتامین‌هایA ، B، Cو E می‌باشد. این گیاه منبع بسیار خوبی از اسید فولیک است.
مارچوبه را نیز می‌توان در سالاد ریخت و یا از آن سوپ تهیه کرد.
مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن بصورت دم کرده آن است.
دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:
چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آبجوش بریزید و مقدری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید مدت پنج دقیقه دم بکشد. از این دم کرده بمقدر دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید.

مضرات

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند. مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست بهترین راه مصرف مارچوبه به حالت پخته است. ارزش غذایی انواع کنسروی به نصف تقلیل می‌یابد بنابراین مصرف تازه آن توصیه می‌شود. به هنگام خرید در پی ساقه‌های سبز روشن باشید. از مصرف ساقه‌های پلاسیده و مارچوبه‌ای که جوانه‌هایش باز شده‌اند اجتناب کنید.

فرآیند پخت

کلروفیل، پیگمانی که باعث سبزی گیاهان می‌شود، به اسید حساس است. با پختن مارچوبه، کلروفیل آن با اسیدهای موجود در آن یا در آب پخت واکنش شیمیایی داده فئوفتین تشکیل می‌دهد که به رنگ قهوه‌ای است.

در نتیجه مارچوبه پخته رنگ زیتونی دارد. با افزایش سرعت پخت می‌توان از این واکنش جلوگیری کرد و زمانی برای واکنش کلروفیل و اسیدها باقی نگذاشت یا آن که می‌توان مقادیر زیاد آب را به کار برد تا اسیدها رقیق شوند و راه سوم این است که در ظرف را برداریم تا اسیدهای فرار از آن خارج شوند. فرآیند پخت بافت مارچوبه را نیز تغییر می‌دهد. به طوری که محتوای آب سلول‌ها خارج شده و شکل آنها به هم می‌ریزد. افزودن نمک به هنگام پخت این روند را کند می‌کند.

برای ترد نگه داشتن مارچوبه، آن را در یک دستمال مربوط بپیچید و سپس در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. سرما نیز به حفظ ویتامین‌های موجود در آن کمک می‌کند.

در دمای ۳۲ درجه فارنهایت یا صفر درجه سانتی‌گراد همه محتوای اسید فولیک خود را به مدت دو هفته و ۹۰ درصد ویتامین C را تا پنج روز حفظ می‌کند. در حرارت اطاق، مارچوبه ۷۵ درصد اسید فولیکش را در مدت سه روز و ۵۰ درصد ویتامین C را تا ۲۴ ساعت از دست می‌دهد.

خوردن مارچوبه با تأثیر ضدانعقادها که نقش رقیق‌سازی و انحلال لخته‌های خونی را دارند، تداخل می‌کند زیرا سرشار از ویتامین K است که به طور طبیعی توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود و مقدار کافی از آن به انعقاد خون کمک می‌کند.

ماش Chicblingvetch

به انگلیسی Green mung bean, Common vetch و Tare گفته می‌شود.
نام علمی آن: Vicia Satival L. می‌باشد.

معرفی گیاه

ماش گیاهی علفی، دارای ساقه زاویه دار به ارتفاع ۴۰ تا ۷۰ سانتیمتر و برگهای منتهی به پیچک مرکب از ۴ تا ۷ زوج برگچه است. گاهی به علت داشتن پیچک از گیاهان مجاور خود بالا می‌رود و گلهایی زیبا به رنگ بنفش یا ارغوانی دارد.
میوه ماش باریک و دراز و قهوه‌ای رنگ است و دانه‌های کوچک کروی به رنگ خاکستری، قهوه‌ای یا سبز در آن جای دارد.
ماش یکی از حبوبات بسیار مفید و غنی است. با این که زادگاه اولیه آن ایران است ولی روز به روز کمتر استفاده می‌شود و در حال فراموش شدن است. شاید اگر از خواص فراوان آن مطلع شوید، به مصرف بیشتر آن راغب شوید. ایرانیان قدیم ماش را «مِچ» می‌گفتند و زمانی که به زبان عربی وارد شد ماش نام گرفت.
زادگاه اولیه ماش ایران و نوع دیگرم در هندوستان است. یکی از اصیل‌ترین غذاهای ایرانی آش ماش است. این دانه خاص ایران و خاور میانه است و مصرف آن در دیگر مناطق دنیا رواج زیادی ندارد. این دانه غنی، حاوی بسیاری از مواد مورد نیاز بدن است و در عین حال کالری کمی دارد؛ یعنی پرخاصیت و غیر چاق کننده است. از این رو بهتر است در دوران رژیم لاغری حداقل هفته‌ای یک بار از ماش استفاده شود چون بسیار زود هضم و غیر نفاخ است و به علت دارا بودن ویتامین A و D نیازهای بدن ما را تأمین می‌کند و برای تقویت اعصاب و بینایی مفید است.

ترکیبات شیمیایی

آب ۱۳ تا ۱۴ درصد
پروتئین ۲۷ تا ۲۹ درصد
کربوهیدرات ۴۰ تا ۴۶ درصد
چربی ۱ تا ۳ درصد
مواد معدنی ۲ تا ۵ درصد

رویش

ماش به صورت وحشی روئیده و غذایی مناسب برای دام می‌باشد، اما به جهت مصرف خوراکی دانه‌های آن پرورش نیز می‌یابد. مواد قندی موجود در زیر برگ ماش نیز همواره موجب جذب زنبورعسل به رویشگاه این گیاه می‌شود. در شمال وغرب و جنوب ایران انتشار دارد و در مناطق مختلف ایران به طور پرورشی می‌کارند.

خواص درمانی

استعمال خارجی ماش ضدالتهاب و مصرف خوراکی آن در درمان تب‌های دانه دار مانند آبله و سرخک مؤثر است. برای رفع تلخی باید آن را ۲۴ ساعت در آب سرد خیساند. اگر ماش را با پوست بپزید و بخورید، برای درمان اسهال مفید است، ولی برای لینت مزاج دانه‌های پوست کنده آن را مصرف کنید. مصرف آش ماش سردردهای شدید و آبریزش بینی ناشی از سرماخوردگی را درمان می‌کند و سرفه و تب را تسکین می‌بخشد. ضماد ماش پخته با سرکه برای درمان اگزما و امراض جلدی مفید است. ماش برای افرادی که دچار ضعف و ناتوانی هستند بسیار مفید است. خوردن ماش پخته برای بیماران آبله، آبله مرغان، سرخک و سرخجه مفید است و زیاد کننده شیر، مسکن درد بواسیر، درد طحال و برای درمان سکسکه مقاوم مفید است. ماش پوست گرفته برای رفع زکام و سرفه نافع است. ماش مسکن حرارت و حدت و التهاب صفرا و خون است. ماش مقوی اعصاب و نیروی دید چشم است و برای سردردهای گرم و تبهای گرم و حاد و امراض کلیه نافع است. از خواص دیگر ماش آن است که با وجود سردی، سودا را تحریک نمی‌کند. ماش برای اشخاص سرد مزاج مضر است. خوردن ماش در موارد تبهای دانه دار مانند آبله و سرخک مفید است.

ضماد پخته آن با آب برای رفع سستی اعضای بدن و تسکین درد دندان مفید است. بخاطر غنی بودن مواد سفیده‌ای در آن بهترین غذا برای رژیم لاغری است. از تمام حبوبات زودتر هضم می‌شود و به هیچ وجه در معده تولید نفخ نمی‌کند. مشروط بر اینکه پوست آن را گرفته باشند.

ماش به علت داشتن ویتامین‌های A, B مقوی نیروی بینایی و اعصاب است. درمان سردرد حاد و آب ریزش بینی است. یکی از مشخصات ماش این است که با وجود سردی که دارد، لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نکرده و قند خون را پایین نمی‌آورد.

اگر برای یبوست می‌خواهد مصرف شود باید از دانه‌های پوست کنده آن استفاده کرد (منظور لینت دادن مزاج) و بر عکس برای بستن معده آن را با پوست باید بکار برد.

امام موسی کاظم (ع) در مورد ماش می‌فرمایند: برای لک و پیس باید ماش را پخت و خورد.

موارد احتیاط

برای اشخاص سرد مزاج و پیران و کسانی که معده آنها نفخ و گاز بسیار است مضر است بخصوص پوست گرفته آن و مضر دندان و قوه باه است. و از این نظر اشخاص سرد مزاج باید با ادویه گرم مانند زیره، دارچین، زنجبیل بخورند.
در اشخاص گرم مزاج با آب عسل با آب انار ترش و روغن بادام بخورند. ماش از عدس لطیف‌تر و نفخ آن از باقلا کمتر است. ماش اشتها آور و خلط آور است.

ماشک گل خوشه‌ای



معرفی گیاه

ماشک گل خوشه‌ای به عنوان یک گیاه علوفه‌ای پوششی مناسب پس از برداشت غلات پاییزه در مناطق معتدل و سرد کشت می‌شود. طول دوره رشد این گیاه دو ماهه است. در ارتفاعات رویش دارد و رشد یکساله دارد که از اواسط فروردین شروع می‌شود.



خواص درمانی

این گیاه با توجه به داشتن ساقه کلفت و آبدار بسیار مورد توجه است. همچنین ساقه این گیاه بسیار شیرین و مقوی است.

ماکادمیا

معرفی گیاه

ماکادمیا درختی است کـه در سـال ۱۸۵۸ در خـاور اسـترالیا شناسـایی و در سـال ۱۸۸۱ توسـط «ویلیـام پورویس» به هاوایی منتقل و در آنجا به عنوان یک گیاه زینتی، و در راستای احیا و توسعه جنگ‌هـا مـورد استفاده قرار گرفت. اما در سال ۱۹۴۸ با مطالعات و گزینش‌های صورت گرفته از سوی ایستگاه کشـاورزی هاوایی معرفی و نام گذاری محصولات این گونه، نامی را در صـنعت میـوه و خشـکبار رومیـزی بـه خـود اختصاص داد و منجر به صنعت مدرن ماکادمیا در هاوایی شد. در کالیفرنیا در اوایل سال ۱۸۸۰ میلادی ۲ نهال ماکادمیا کاشته شد که هنوز در محوطه دانشگاه برکلی کالیفرنیا سرپاست .ورود واریته های اصلاح و نامگذاری شده از هاوایی به کالیفرنیا در حدود سال ۱۹۵۰ آغاز شد. اما به طور کلی در کالیفرنیا هنوز هم از این گیاه به عنوان یک گیاه زینتی استفاده مـی‌شـود. ماکادمیـا درختـی اسـت کـه میـوه آن گرانتـرین و مرغوبترین خشکبار جهان به شمار می‌رود. این گیـاه بـومی اسـترالیایی اسـت و در جنگـل‌هـای بـارانی و مکانهای مرطوب نزدیک نهرها رشد خوبی دارد. آفتاب کامل با اندکی سـایه بـرای گیـاه مناسـب اسـت و عملکرد مغز را افزایش می‌دهد. اما اگر کشت تجاری آن مد نظر نباشد، سایه را به آسانی تحمل مـی‌کنـد. گیاه به خشکی مقاوم است، باد، سرمای شدید و شوری را نمی‌توانـد بپـذیرد. همچنـین نیـازی بـه خـاک حاصلخیز ندارد. در هر ترکیب خاک از سبک تا سنگین اما با زهکشی خوب رشد می‌کند. مزیت اقتصـادی این گیاه، اندک بودن هزینه نگه داری آن است. زیرا نیازی به آبیاری ندارد (به صورت دیم پرورش می‌یابد) نسبت به آفات و بیماری‌ها مقاوم است. میوه‌های آن پس از رسیدن شروع به ریـزش کـرده و برداشـت آن دستی و آسان است. ماکادمیا از نظر بازرگانی در استرالیا، جنوب آفریقا و آمریکای مرکزی یکی از تولیـدات مهم کشاورزی به شمار می‌رود. کشت تجاری آن در استرالیا و هاوایی در سطحی گسترده انجام می‌گیـرد. در کالیفرنیا به عنوان یک گیاه زینتی پرورش می‌یابد. آمریکا بزرگترین مصرف کننده ماکادمیا اسـت. مغـز ماکادمیا در انواع شکلات کیک و بستنی به کار می‌رود. همچنین از روغن مغز ماکادمیا می‌توان در صـنایع آرایشی و بهداشتی سود جست .از آنجا که میوه ماکادمیا بیش از ۷۲٪ اسـید چـرب غیـر اشـباع دارد، ایـن خشکبار می‌تواند افزودنی مناسبی برای رژیم غذایی روزانه، جهت کاهش کلسترول خون باشد و این میـوه را می‌توان به صورت خام، بوداده، با نمک، بی نمک و یا به عنوان چاشنی در غذا مصرف کرد. صرف نظـر از اهداف بازرگانی پرورش ماکادمیا، این درخت همیشه سبز، بلند و گسترده با عمـری طـولانی و گلهـایی بسیار خوشبو، گیاهی زینتی مناسب می‌تواند باشد. هم اینک در ایران تعدادی از گونـه‌هـای ایـن گیـاه در منطقه‌ای از شمال کشور به چشم می‌خورد و شرایط رشد این گونه درختی در ایـران از جنبـه اقتصـادی در دست بررسی است.

تکثیر

این درخت از طریق بذر و اعضای گیاه تکثیر می‌شود. به عنوان مثال نهال بذری یا پیوندی با کولتیوارهای مناسب و همچنین قلمه برای کشت مورد استفاده قرار می‌گیرد. به طور معمول چندین کولتیوار برای انجام دگر گرده افشانی مطمئن کاشته می‌شوند. برداشت معمولاً با جمع آوری خشکبارها از روی زمین در سرتاسر سال انجام می‌گیرد. عملیات پس از برداشت شامل پوست گیری و خشک کردن خشکبار و جداسازی مغز می‌باشد. پوست گیری خشکبار جمع آوری شده و به دنبال آن خشک کردن آن باید ۲۴ ساعت پس از برداشت انجام گیرد. در غیر این صورت کیفیت محصول پایین خواهد آمد.
از نظر اقتصادی نه تنها ماکادمیا گران‌ترین و مرغوب‌ترین خشکبار جهان است. بلکه هزینه‌های نگه داری آن بسیار اندک است.
گفتنی است: نیوزلند، ونزوئلا، مکزیک، زیمباوه، پرو، اندونزی، تاهیتی، نیوکالونیا، السالوادور، جامایکا، پاراگوئه، کلمبیا، وسترن، سومودا، تایلند، تایوان، فیجی، اسراییل، تانزانیا و اتیوپی نیز در سطح کوچک انجام می‌گیرد.

عملکرد

میوه دهی این درخت در نهال‌های پیوند خورده از سال سوم، و در نهال‌های بدون پیوند از سال پنجم آغاز می‌شود. اما درختان نوع اول از سال ششم، و درختان گونه دوم از سال هشتم به تولید اقتصادی می‌رسند. در نهایت این درخت بیش از ۴۰_۵۰ سال عمر می‌کند. یک درخت نسبتاً خوب در ۱۰ سالگی ۳۰_۵۰ پوند میوه می‌دهد. میزان تولید در واحد سطح ۳ تا ۶ تن است که با توجه به شرایط آب و هوایی تغییر می‌کند.

توجیه اقتصادی

میانگین تولید ماکادمیا در مزارع استرالیا با شرایط کاشت جدید در حدود ۴,۵ تن در هکتار در نظر گرفته می‌شود. با توجه به قیمت این محصول در حال حاضر که ۳,۷ دلار استرالیا در هر کیلوگرم است، فروش متوسط هر هکتار در حدود ۱۶,۶۵۰ دلار استرالیا برآورد می‌شود. با توجه به قیمت دلار استرالیا که ۶۴۵ تومان است، میزان فروش محصول هر هکتار (در آمد ناخالص) در حدود ۱۰۶۵۶۰۰۰۰ ریال خواهد بود که از این میزان مقداری بابت هزینه نگهداری و ایجاد باغ کسر خواهد شد که در هر کشور متفاوت خواهد بود. بنابراین کاشت و تولید این محصول می‌تواند نقش به سزایی در رونق بخشی کشاورزی داشته باشد.

آب و هوا

ماکادمیا در مناطق پرورش آووکادو، انبه، خربزه درختی و موز رشد موفقیت آمیزی دارد. درخت ماکادمیا در فصل بهار و در ماه‌های مرداد تا شهریور به گلدهی می‌نشیند. میوه‌ها پس از ۳۱ هفته می‌رسند.

نکات لازم در کاشت

درختی که از خزانه تهیه می‌کنید از جنبه‌های زیر قابل اهمیت است:
گلدان گیاه و طرز قرار گرفتن ریشه در آن، بافت خاک، برگ‌ها، میان گره‌ها، پایه مناسب، شکل درخت. اندازه گلدانی که گیاه در آن قرار گرفته بسیار مهم می‌باشد. اگر گلدان خیلی کوچک باشد، رشد ریشه درون گلدان محدود شده، ریشه بالایی صدمه می‌بیند. درخت ممکن است در گلخانه سر حال به نظر آید اما شانس کمی برای رشد کامل در باغ دارد زیرا سیستم ریشه ضعیف شده نمی‌تواند آب و تغذیه کافی برای درخت پرورش یافته را فراهم کند.

اکولوژی

ماکادمیا در ارتفاعات صفر تا ۱۵۰۰ متر از سطح دریا رشد می‌کند اما عملکرد آن در ارتفاعات بالای ۶۰۰ متر به شدت کاهش می‌یابد. در ارتفاعات بالای ۶۴۰ متر درخت در مدت زمان طولانی‌تر محصول تولید می‌کند. دمای ایده‌آل برای پرورش ماکادمیا بین ۱۶ تا ۲۵ درجه سیلسیوس می‌باشد. اگر چه گیاه در دمای زیر ۳ درجه سیلسیوس نیز زنده می‌ماند اما نسبت به یخبندان مقاوم نمی‌باشد. ماکادمیا در هر نوع خاکی رشد می‌کند، اما خاک مناسب برای پرورش ماکادمیا باید زهکشی خوبی داشته باشد و تا یک متر از سطح خاک لایه‌های سخت نداشته باشد. خاک‌های رسی که زهکشی خوبی ندارند برای پرورش ماکادمیا مناسب نیستند.

آماده سازی خاک

برای آماده سازی خاک باید تا عمق ممکن خاک سست و نرم گردد. زیرا اگر خاک کف چاله‌ها متراکم و فشرده باشد ریشه گیاه محدود می‌شود.

فاصله کشت

ارقام مختلف ماکادمیا از نظر ظاهری دارای فرم‌های مختلفی می‌باشند. بعضی از آنها رشدی پهن شونده و بعضی دیگر رشدی عمودی دارند. همچنین فاصله کاشت برای هر رقم از مکانی به مکان دیگر متفاوت می‌باشد، اما در هر صورت باید توجه داشت که به محض شروع رقابت برای جذب نور عملکرد کاهش می‌یابد. بنابراین کشت متراکم در سطوح تجاری توصیه نمی‌شود.
درختانی که رشد عمودی دارند به فاصله ۳/۵ متر از هم در دریف هایی به فاصله ۷ متر و ارقامی که رشدی پهن شونده دارند به فاصله ۱۰ متر از هم در ردیف‌هایی به فاصله ۶ متر کاشته می‌شوند.

کشت مخلوط

گاهی اوقات محصولات دیگری در بین درختان جوان ماکادمیا کاشته می‌شود. قبل از کشت محصولات خاص در بین درختان ماکادمیا باید به ۳ نکته اساسی توجه کرد:
– از کاشت محصولی که می‌تواند به درخت ماکادمیا صدمه بزند یا بر روی رشد آن تأثیر نامطلوبی داشته باشد باید اجتناب کرد.
– درختان بلندی که شلوغی و سایه سرتاسری برای درختان ماکادمیا ایجاد می‌کنند نباید کاشته شود.
– در بین درختان بارور نباید گیاه دیگری کاشته شود زیرا در این مرحله درختان ماکادمیا نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند تا از حداکثر رشد و عملکرد اطمینان حاصل شود.

تجزیه برگ

نمونه برگ‌های ماکادمیا باید در طول ماه‌های مهر و آبان تهیه شود. زمان نمونه‌گیری بسیار حساس و مهم می‌باشد. برای نمونه‌گیری باید برگ‌های سالم انتخاب شوند. زمانی که برای اولین بار از یک باغ خصوصی نمونه‌گیری می‌شود، باید همراه با نمونه برگ، نمونه خاک نیز اضافه شود. از آن پس سالی یکبار فرستادن نمونه خاک به آزمایشگاه کفایت می‌کند. ضروری است هنگام تنظیم کودهای اصلاحی به نتایج حاصل از نمونه خاک و برگ توجه کنید. تنها برگ‌های گیاهان سالم باید نمونه‌گیری شوند. این برگ‌ها نباید آفتاب سوخته، حشره زده و یا دارای نشانه‌هایی از کمبود و بیماری باشند.

کوددهی

پس از کاشت حداقل تا یکسال نباید درخت جوان را کود داد، تا کاملاً محکم و استوار شود. وقتی درخت محکم شد و شروع به رشد کرد کوددهی منظم باید انجام گیرد:
کود را نباید با خاک مخلوط کرد. همچنین هرگز نباید کود با ساقه درختان جوان در تماس باشد. به همین دلیل کود باید به طور یکسان در فاصله ۲۰ سانتی متری ساقه تا حدود ۵۰ سانتی متری محل آبریز درخت پخش شود. از آنجا که درخت ماکادمیا نسبت به صدمه ریشه بسار حساس است بنابراین پس از هر نوع کوددهی یک آبیاری سبک مورد نیاز است. به دلیل اینکه اغلب خاک‌ها به طور طبیعی کمبود روی دارند یا اصلاً روی ندارند، این عنصر هر ساله باید برای گیاه فراهم شود. بدین ترتیب استفاده از کودهای زیر با غلظت‌های ذکر شده توصیه می‌شود:
اکسید روی به غلظت ۲۰۰ گرم در ۱۰۰ لیتر آب
نیترات روی به غلظت ۱۵۰ میلی لیتر در ۱۰۰ لیتر آب
همچنین از آنجا که بسیاری از باغ‌های ماکادمیا کمبود بر دارند، از ابتدا باید به فاصله دو سال یکبار ۱۰۰ گرم بوراکس و یا ۷۵ گرم سولوبر در ۱۰۰ لیتر آب روی هر درخت پاشید.

آبیاری

در مناطقی که بارندگی کافی دارند ماکادمیا به صورت دیم پرورش می‌یابد اما اگر در محل کاشت ماکادمیا بارندگی نباشد زمان آبیاری و مقدار آبی که به درخت باید داده شود بسیار مهم می‌باشد. کمبود آب سبب کند شدن رشد درخت و همچنین کاهش کیفیت و کمیت خشکبارها می‌گردد.

خواص درمانی

ماکادمیا میوه‌ای همسان فندق و مغزیترین خشکبار جهان است. مغز ماکادمیا بسیار انرژی زا بوده و چربی بدون کلسترول دارد .ماکادمیا دارای ۷۶٪ روغن طبیعی، ۹٪ پروتین، ۹٪ کربوهیدرات، و ۲٪ فیبر است. همچنین حاوی ویتامین‌های نیاسین b۱ و b۲ و نیز عناصر صروری همچون کلسیم فسفر پتاسیم سدیم سلنیوم و آهن است. روغن ماکادمیا سرشار از مونو اسید چرب غیر اشباع است که خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

مغز ماکادمیا ضمن کاربرد در آجیل، شیرینی و .... برای تولید روغن نیز مصرف می‌شود. روغن ماکادمیا از دیگر روغن‌های گیاهی مانند: روغن زیتون، برتر بوده دارای درصد بالاتری مونواکسید چرب غیر اشباع می‌باشد و نقطه دود آن بالاتر و برابر ۲۱۰ درجه سانتیگراد است.

تمام بخش‌های میوه ماکادمیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. از ترکیب پوسته خارجی با مواد ارگانیک مالچی عالی برای اطراف درختان ساخته می‌شود. پوسته سخت در هنگام سوختن دما را بالا نگه می‌دارد و اغلب به عنوان سوخت برای کوره‌های آتش در صنایع محلی به کار برده می‌شود.

از آسیاب کردن پوسته سفت آن گردی حاصل می‌شود که سمباده خوبی در صنعت است و در مقایسه با شن، برای نفوذ پذیر کردن خاک مناسب‌تر است .همچنین ماکادمیا در صنایع آرایشی بهداشتی به عنوان ماده اولیه در ماساژورهای پوست به کار می‌رود.

مانند سایر انواع آجیل‌ها ۸۵٪ در صد آنرا چربی‌های اشباع نشده تکی تشکیل می‌دهد و دارای پتاسیم و منیزیم نیز می‌باشند.

میزان زیاد چربی‌های اشباع نشده حاکی از توانایی بالا در رفع لخته‌های خونی در شریان‌های قلبی می‌باشد. منیزیم و پتاسیم نیز برای سایر قسمت‌های بدن مفید هستند و برای ماهیچه‌های، سیستم عصبی، عملکرد قلب، حفظ تعادل آب بدن، سطح کلی انرژی و فعال کردن ویتامین‌های B ضروری می‌باشند.

ماگنولیا

نام علمی: Magnolia Grandiflora
خانواده: Mognoliaceae
نام انگلیسی: Bull-Bay



درختی همیشه سبز، بومی آمریکای شمالی که سالها پیش بـه ایـران آورده شـده اسـت. فـرم تـاج زیبـا و مخروطی شکل، شاخه‌های جوان و جوانه‌ها قهوه‌ای زنگاری و کرکدار، برگ‌ها متناوب، درشـت، واژ تخـم مرغی ـ بیضوی و ضخیم که سطح‌رویی آنها سبز تیره و سطح زیرین حداقل در جوانی کرکدار اسـت. هـر برگ دو سال روی درخت می‌ماند. گل‌ها درشت، به رنگ سفید، شیری، معطر، به قطـر ۲۰ ـ ۱۵ سـانیمتر، دارای سه کاسبرگ گلبرگ مانند و ۷ ـ ۶ گلبرگ می‌باشند که بتدریج از خردادماه تـا آخـر تابسـتان ظـاهر می‌شوند .میوه آن تخم مرغی شکل و کرکدار بوده و در فصل پاییز دانـه‌هـای قرمـز رنـگ از درون میـوه خارج می‌شوند. حداکثر ارتفاع درخت ۲۴ و گستردگی آن به ۱۰ متر می‌رسد. از سـن ۱۵ سـالگی و گـاهی بسیار زودتر شروع به گلدهی می‌کند.

در میلیون‌ها سال پیش هیپاسروساروس یک دایناسور گیاهخوار بود که از برگهای ماگنولیا تغذیه می‌کرد.

نیازها

مکان آفتابی، خاک غنی، مرطوب و خنثی یا کمی اسیدی (۶/۵ ـ PH۶ =)، شرایط اقلیمی گرم و مرطوب را بیشتر می‌پسندد ولی در نواحی بیابانی نیز در صورتیکه از گزند بادهای شدید در امان باشد، خوب رشد می‌کند. ریشه درخت عمیق بوده و بهتر است آبیاری عمیق ماهانه در مورد آن اعمال گردد. بهترین زمان برای کاشت نهال آن اسفند یا فروردین ماه می‌باشد.

کاربرد

برای کاشت در میان چمن و به عنوان درخت خیابانی، همچنین کاشت در گلدانهای بزرگ (در چند سال اول رشد) مناسب است. آنرا می‌توان در کنار سوزنی برگان و یا به عنوان پس زمینه سبز برای درختچه‌های گلدار نیز کاشت. اسانس گلها اثر تب بر داشته ودانه گیاه دارای ماده روغنی و معطر است که تشنج را بهبود می‌بخشد.

ازدیاد

از طریق کاشت بذر در ماسه مرطوب وشاسی سرد در زمستان یا تابستان و از طریق خوابانیدن شاخه در تابستان و یا پاییز و یا پیوند زدن در تیر و مرداد ماه امکان پذیر است.

خواص درمانی

پوست درخت ماگنولیا دارای ویژگی‌های ضد اضطراب و ضد استرس. کلسترول خون را کاهش می‌دهد. آرام بخش بوده و در بهبود خلق و خو مؤثر است.

مالت

به فرانسوی و انگلیسی Malt گفته می‌شود در زبان فارسی نیز همان لغت خارجیان مصطلح است.

مشخصات

به طر مطلق و اختصاصاً مالت به مالت جو گفته می‌شود، ولی از نظر کلی فنی در تجارت، جوانه غلات از جمله جوانه جو، جوانه یولاف، جوانه گندم و جوانه ذرت را مالت نامند. برای این کار اگر جو، یولاف، گندم و ذرت را خیس کرده و بگذارند جوانه بزند مالت نامیده می‌شود.
در صنعت هدف عمده از تهیه مالت تولید ماده‌ای به نام Mout می‌باشد و ان شیره جوانه‌های غلات فوق الذکر است که از ان برای تهیه مشروبات الکلی خصوصاً آب جو (مالت جو) استفاده می‌شود. نوعی از مالت جو خشک را که ریشکهای ان گرفته شده باشد در تجارت به فرانسوی Malt Marchand گویند. در چین مرسوم است که از برنج، ارزن، جو، لوبیا، عدس و گندم مالت درست می‌کنند وبرای این کار خیلی ساده حتی درخانه دانه‌های فوق را خیساندهو مرطوب می کنندو می‌گذارند که جوانه بزند نظیر انچچه که در ایران در جریان عید نوروز مرسوم است و عدس و گندم و جو را سبز می‌کنند و پس از مدتی که جوانه‌ها بقدر کافی سبز شد انها را در افتاب خشک می‌کنند. قسمت جوانه‌ها سبز دشه را از بقیه جدا کرده و دانه‌های باقی مانده را برای تهیه نان یا کیک تبدیل به آرد می‌نمایند.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در هر یک صد گرم مالت خشک (معمولاً مالت جو) مواد زیر وجود دارد: آب ۲۵ گرم، انرژی غذایی ۳۶۸ کالری، پروتئین ۱۳ گرم، مواد چرب ۱/۹ گرم، هیدراتهای کربن ۷۷ گرم، خاکستر ۲/۴ گرم، آهن ۴ میلی گرم، تیامین ۰/۴۹ میلی گرم، رایبوفلاوین ۰/۳۱ میلی گرم و نیاسین ۹ میلی گرم در هر یک صد گرم عصاره مالت خشک مواد زییر موجود است (ماده سقزی شیرینی که از دم کرده مالت خشک به دست می آورند.)
آب ۳ گرم، انژی غذایی ۳۶۷ کالری، پروتیئین ۶ گرم، مواد چرب خیلی کم، هیدراتهای کربن ۸۹ گرم، خاکستر ۱/۶ رگرم، کلسیم ۴۸ میلی گرم، فسفر ۲۹۴ میلیگرم، آهن ۸/۷ میلی گرم، سدیم ۸۰ میلی گرم، پتاسیم ۲۳۰ میلی گرم، تیامین ۰/۳۶ میلیگرم، رایبوفلاوین ۰/۴۵ میلی گرم، نیاسین ۸/۹ میلی گرم.

خواص – کاربرد

مالت ارزن را به چینی Su – yra گویند و ان را به عنوان خنک کننده، بادشکن و مقوی معده مصرف می‌کنند گردان را با چربی مخلوط کرده برای نرمی و شفافیت پوست روی صورت می‌مالند. مالت برنج را Tao – nieh گویند و برای تقویت معده مفید است و ضد نفخ و بادشکن و سازنده است. مالت جو را Kung – mai – nieh نامند و در مورد خواص ان معتقدند که گرم کننده، مقوی معده و پیتیک است و برای سقط جنین به کار می‌رود. این مالت در موارد وبا و همچنین در اختلالات هضم روده‌ای که در اثر پرخوری ایجاد شده باشد تجویز می‌شود.

از مالت جو برای ناراحتی‌های پس از زایمان و ضمناً برای قطع ترشح شیر در مورد مادرانی که طفل انها پس از تولد از دست رفته باشد و یا به دلایل دیگر لارم بشد شیر انها قطع شود، استفاده می‌کند. جوانه دانه‌های دیگر نیز دارای خواصی شبیه جوانه‌های فوق است که از تکراران خودداری می‌شود. کار تهیه مالت را در صنعت اصطلاحاً مالتاژ نامند. هدف از این کار این است که با تهیه مالت از غله مورد نظر از یک مخمر محلول یا دیاستاز که دران وجوددارد استفاده کنند و در شرایط خاص و با درجه حرارت کافی نشاسته دانه با دکسترین و مالتوز تبدیل نماید. دیاستاز یا مخمر محلول که مالتوز را به دو مولکول گلوکز تقسیم می‌کند ودر غلات و در مخمرها و در قارچها و در خون پستانداران وجود دارد، مالتاز نامیده می‌شود.

تهیه مالت جو در پنج مرحله انجام می‌شود

مرحله اول: پاک کردن و غربال کردن جو،
مرحله دوم: مرطوب کردنان با آب و اماده ساختنان برای جوانه زدن،
مرحله سوم: گستردن و پهن کردنان در ماشین جوانه زنی،
مرحله چهارم: خشک کردنان را تورایاژ نامند،
مرحله پنجم: جدا کردن باقیمانده دانه غلات از جوانه‌ها سبز شده.

معمولاً در کارخانجات تهیه مالت در اروپا دانه‌های باقیمانده را که پس از تهیه مالت به صورت خشک باقی می ماندو به شکل دانه‌های لاغر و چروکیده است. بلغور کرده برای تهیه خوراک حیوانات مصرف می‌کنند، ولی در چین به طور ی که قبلاً ذکر شد انها را آرد کرده برای تهیه انواع نان و کیک مصرف می‌نمایند.

مامیران کبیر Greater Celandine

نام علمی: Chelidonium Majus



کلیات گیاه شناسی

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد این گیاه بومی آسیا و اروپا می‌باشد. برگهای آن برنگ سبز کبود و دندانه دار و گاهای آن زرد رنگ و به صورت چتر می‌باشد. میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه‌ها در داخل آن قرار گرفته‌اند و شیره‌ای زرد رنگ درآن وجود دارد که پوست را می‌سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا بکار می‌رود.

این گیاه در شمال ایران، گیلان و مازندران به حالت خودرو می ورید.



ترکیبات شیمیایی



این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن باعث تشنج می‌شود. مامیران کبیر دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند چلیدونین، هیموچلیدونین، کلریتین، پروتوپین، آلیکری توپین، هربرین و اسپارتئین می‌باشد. در مامیران کبیر همچنین نمک‌های کلسیم، منیزیوم و آلمینویم، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است.

خواص درمانی

از مامیران به صورت خوراکی صفراآور، ضداسپاسم، مسکن (ضعیف) و مدر و به صورت موضعی در درمان زگیل استفاده می‌گردد. موارد استعمال در طب سنتی از تمام قسمتهای گیاه مامیران به ویژه شیرابه آن در درمان ناراحتی‌های پوستی به ویژه برص، درد دندان، و نیز به عنوان صفراآور استفاده می‌کرده‌اند. تمام قسمت‌های این گیاه و شیره آن مصرف دارویی دارند البته ریشه آن قوی‌تر از بقیه قسمت‌های آن است

۱) جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده بکار می‌رود

۲) در معالجه آسم اثر مفید درد

۳) تشنج را برطرف می‌کند

۴) فشار خون را پائین می‌آورد

۵) ادرار آور و ملین است

۶) درمان کننده تصلب شرائین است

۷) دردهای سرطانی را ساکت می‌کند

۸) برای معالجه آنژین دپواترین از آن استفاده می‌کنند

۹) برای درمان آب آوردن بدن مفید است

۱۰) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند

۱۱) برای معالجه نقرس مفید است

۱۲) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای کبدی است

۱۳) برای درمان زخم‌های چرکین، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی اینگونه زخم‌ها بگذارید

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

طرز استفاده



جوشانده: مقدر ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشه مـامیران را در یک لیتر آب حل کنید. مقدر مصـرف آن یـک فنجـان سه بار در روز است.
دم کرده مامیران: ۳۰ گرم برگ خشک مامیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مـدت ده دقیقـه دم بکشد. سپس صاف کرده و مصرف کنید.
تنطور مامیران: این تنطور را می‌توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانـه‌هـا خریـدری کنید و یا اینکه مقدر ۱۰۰ گرم برگ خشک یا ریشه مـامیران را در ۵۰۰ گـرم الکـل سـفید خـیس کـرده بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگاهدری کنید. مقدر مصرف آن ۱۰–۱۵ قطره سه بار در روز است.
شیره مامیران: برای استفاده از شیره مامیران آنرا با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

عوارض جانبی

در مصرف موضعی گزارش شده است که گاه باعث تحریک پوست می‌شـود. بـا مصـرف خـارجی معمـولاً علایم مسمومیت ظاهر نمی‌گردد ولی از مصرف خارجی شیرابه تازه گیاه روی مخاط حساس مثل چشم به دلیل عوارض موضعی شدید باید اجتناب کرد. مصرف زیاد گیاه باعـث تحریکـات شـدید دسـتگاه گـوارش منجر به تهوع و اسهال خونی می‌گردد ولی به دلیل طعم و بوی نامطبوع ایجاد سـمیت بـا آن بسـیار نـادر است. بیش از ۵۰۰ گرم از مامیران لازم است تا در دام و اسب ایجاد سـمیت کنـد. درمـان مسـمومیت بـا مامیران، با تخلیه گیاه موجود در دستگاه گوارش و استفاده از زغال فعـال و درمانهـای علامتـی عـوارض، انجام می‌گیرد.

موارد احتیاط

این گیاه سمی است و مقدار زیاد آن در مصارف داخلی ممکن است حتی موجب مرگ شود. مصـرف ایـن گیاه در دوران بارداری ممنوع است.

مضرات

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



مرزنگوش Marjoram

Knotted Marijoram ،Marijoram ،Sweet marjoram

انگلیسی: Marjoram

نام علمی: Origanum Marijorana

Labiatae از تیره نعناعیان

نام‌های رایج



مرزنگوش، سرمق، جق الفیل، مرزنگوش افریقایی، مرزه گوش.

مرزنگوش گیاهی است کوچک با شاخه و برگ زیاد و چند ساله که ارتفاع بوته آن در حدود ۵۰ ـ ۳۰ سانتی‌متر است. برگ‌هایش متقابل و بیضوی و بدون دانه و گل‌هایش کوچک و سفید یا گلی‌رنگ و پوشیده از چهار ردیف برگ‌های مایل به سفید که به‌صورت کروی درآمده‌اند می‌باشد. بویش معطر و نافذ و طعمش پسندیده‌است.

مرزنگوش حاوی تانن، یک ماده تلخ و اسانس می‌باشد که این اسانس ترکیبی‌از ترپن‌ها (۴۰ درصد)، ترپینئول و سابی‌نن است.

گیاه دائمی با برگهای بیضوی و معطر به رنگ سبز تیره که خوشه‌های گلهای کوچک، لوله‌ای و ارغوانی رنگ آن در فصل تابستان روی ساقه‌های باریک ومنشعب گیاه ظاهر می‌شوند. حداکثر بلندی و گستردگی آن به ۴۵ سانتیمتر می‌رسد.

نیازها

مکان کاملاً آفتابی، خاک قلیایی که دارای زهکش خوب باشد .جهت جلوگیری از ازدیاد خودبخودی از طریق پراکنش بذر بهتر است پس از گلدهی گلهای پژمرده چیده و دور انداخته شوند.



کاربرد

جهت کاشت در باغهای صخره‌ای و حاشیه‌های گلکاری مناسب است. برگهای معطر آن در آشپزخانه کاربرد دارند.

ازدیاد

از طریق تقسیم گیاه در بهار، تهیه قلمه از ساقه‌های فاقد گل در اول تابستان و یا کاشت بذر در پاییز و بهار امکان‌پذیر است.
قسمت مورد استفاده گیاه مرزنگوش برگ و شاخه‌های گلدار می‌باشد.



خواص درمانی

طبع مرزنگوش گرم و خشک است.
مرزنگوش دارای خواص آرام‌کننده، نیرو دهنده، مدر، معرق، مقوی معده، تسکین دهنده، بادشکن، ضد تشنج، ضد رطوبت و التیام دهنده زخم‌هاست.
مرزنگوش به‌عنوان ضدنفخ، خلط‌آور، مسکن، مدر، در درمان ناراحتی‌های تنفسی (آسم) و اشتهاآور مصرف می‌گردد. همچنین برای آن اثر التیام‌دهنده و ضدعفونی کننده ذکر گردیده است.
در طب سنتی از مرزنگوش در تسکین دلپیچه و دردهای مختلف به ویژه سردرد و کمردرد استفاده و برای آن اثر قاعده آور و مدر نیز قائل بوده‌اند.
مرزنگوش در موارد رفع سردردهای سرد بلغمی و سود اوی، لقوه، مالیخولیا، تنگی نفس، درد سینه و سرفه، درد قلب و تحلیل نفخ و گاز و بادها و تسکین دل پیچه و رفع استسقاء، سختی در ترشح ادرار، حیض، درد قاعدگی، بازشدن انسداد و گرفتگی‌های دماغی، سوءهاضمه به‌صورت دم کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد.
دم کرده گیاه به‌عنوان محرک، قاعده‌آور و ازدیاد شیر مادران، فرح‌بخش، آسم و ضد هیستری مصرف می‌شود.
مرزنگوش معده را تقویت کرده عسل هضم را آسان می‌کند و کسانی‌که به درد دل یا سوءهاضمه مبتلا هستند دم کرده یک قاشق دسر خوری از گیاه خشک در یک لیوان آب جوش به‌مدت ۱۰ دقیقه هر روز ۲ یا ۳ فنجان مصرف شود.
اسانس مرزنگوش در صنایع صابون سازی برای معطر ساختن صابون‌ها و هم‌چنین در صنعت عطر سازی مورد استفاده می‌باشد.
مرزنگوش قاعده‌آور است ادرار را زیاد می‌کند و شیاف در مهبل قاعده‌آور است.
در استعمال خارجی از مرزنگوش به‌صورت موضعی در درمان کوفتگی و دررفتگی، التیام زخم‌ها و ضدعفونی کننده استفاده می‌شود.
دم کرده ۲ تا ۴ گرم در یک لیتر آب جوش به‌عنوان دارویی جهت رفع ضعف‌عمومی و لاغری استفاده می‌شود.
دم‌کرده ۵ تا ۱۰ گرم از تمام قسمت‌های مرزنگوش در یک لیتر آب جوش به عنوان داروی رفع گرفتگی و درد قلب مصرف می‌شود.
دم‌کرده ۳ گرم از قسمت‌های مختلف گیاه در یک لیتر آب در مورد دفع گوش درد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مقدار مواد موجود در مرزنجوش

دم کرده ۲ تا ۴ گرم در یک لیتر آب به‌عنوان ضد دل درد، بادشکن و مقوی‌می‌توان استفاده نمود. عمدتاً یک گیاه آشپزی است که از زمان کشف آن توسط چینی‌ها برای تسکین دادن معده مورد استفاده قرار گرفته است. هم اکنون به شکل محلولی به عنوان اسپاسمودیک برای تسکین معده در بیماری‌های دفع تخلیه استفاده می‌شود. همچنین برای قاعدگی‌های دردناک مفید است. و به شکل تنتور برای درمان تبخال به کار می‌رود. از این گیاه گاهی در موارد سردرد و به عنوان شربت سرفه و نیز برای گاز معده نوزاد می‌باشد.



برگ و اسانس روغنی

محرک، قاعده آور، ضد اسپاسم، معرق
برای رهایی از استرس یا خستگی، ۲ یا ۳ قطره روغن مرزنگوش را در آب وان ریخته، حمام کنید. می‌توانید ۵ قطره از این روغن را به ۵ میلی لیتر روغن بادام شیرین بیافزایید و به عنوان روغن ماساژ دهید.

موارد احتیاط

مرزنگوش وحشی نباید در زمان حاملگی استفاده شود. مصرف موضعی آن ممکن است باعث تحریک پوست گردد. اسانس این گیاه نباید از راه خوراکی مورد استفاده قرار گیرد.

مرزنگوش، پونه و نعناع فلفلی جایگزین طبیعی آنتی‌بیوتیک‌ها

با توجه به خواص ضدمیکروبی که در عصاره و اسانس برخی از گیاهان وجود دارد، می‌توان از این فرآورده‌ها بعنوان جایگزین طبیعی برای آنتی بیوتیک‌ها استفاده کرد.
نتایج پایان‌نامه لیلا جودی دانشجوی رشته علوم گیاهی با گرایش اکولوژی و تاکسونومی گیاهی دانشگاه ارومیه می‌افزاید: برای حفاظت مواد دارویی و غذایی در برابر فساد میکروبی می‌توان از این عصاره و اسانس‌های گیاهی استفاده کرد. در این پایان‌نامه که بررسی خواص ضدمیکروبی و ترکیبات شیمیایی مهم عصاره و اسانس گیاهان مرزنجوش، پونه و نعناع فلفلی نام گرفته، خاصیت ضدمیکروبی عصاره آبی ۳ نوع عصاره الکلی (اتانولی، متانولی و اتانولی + متانولی) و اسانس گیاهان مرزنجوش، پونه و نعناع فلفلی از خانواده نعناع در غلظت‌های مختلف بر روی باکتری‌هایEscherchie Calis Taph Ylocdccus و مخمر و Albicans-Candida به روش انتشار دیسک مورد بررسی قرار گرفته و حداقل غلظت مهارکنندگی MIS گیاهان مذکور بروی میکروارگانیسم‌ها به روش رقیق کردن متوالی کشت محیط مایع اندازه‌گیری شده و سپس جهت ارزیابی بهتر تاثیرات آن‌ها با آنتی بیوتیک‌های مؤثر بر باکتری‌ها مورد مقایسه قرار گرفت. لیلا جودی که پایان نامه خود را به راهنمایی دکتر مسعود خیامی به انجام رسانده، در مرحله بعدی ترکیبات شیمیایی مهم اسانس گیاهان به روش T.L.C شناسایی کرده است. تایج آزمایشات میکروبی وی نشان داده است که عصاره آبی هیچکدام از گیاهان خاصیت ضد میکروبی نداشته ولی عصاره الکلی و اسانس گیاهان خاصیت ضد باکتریهایی و ضد قارچی خوبی از خود نشان دادند. در بین عصاره‌های الکلی، عصاره اتانولی موثرترین عصاره بوده و در مقایسه عصاره و اسانس، اسانس گیاهان قویتر بوده است. وی همچنین به این نکته دست یافته که تأثیر نعناع فلفلی ضعیفتر از مرزنجوش، ولی قویتر از پونه بوده است. همچنین در مقایسه تأثیر هر کدام از گیاهان بر روی تک تک میکروارگانیسم‌ها هر ۳ گیاه روی Sta.Aureus تأثیر بیشتر و قوی‌تری داشته است. جودی همچنین تأثیر گیاهان بر روی C.Albicans را بیشتر ا E.Coli دریافته و E.Coli را دارای بیشترین مقاومت در هر سه گیاه معرفی کرده است. وی عمده‌ترین ترکیبات شیمیایی مرزنجوش، سینالول، سینئول، تیمول، الفا پنین، کارواکرول و میرسن و مهمترین ترکیبات نعناع فلفی را منتول وسینئول معرفی کرده و آورده است: مهم‌ترین ترکیبات شیمیایی مهم پونه، منتول، منتون، سینئول، تیمل، میرسن، پولگون و کارون می‌باشد. وی در اندازه گیری MIS مقدار MIS مرز نجوش و نعناع فلفلی و پونه بروی Sta.Aureus را به ترتیب ۱/۲۵، ۵، ۲۰ میکرولیتر بر میلی‌لیتر و این مقدار برای E.Coli و C.Albicas با هم برابر و به ترتیب ۵، ۲۰، و ۴۰ میکرولیتر بر میلی لیتر گزارش کرده است.

مرزنگوش وحشی

نام علمی: .Origanum Vulgare L
از خانواده نعناع Labiatae
انگلیسی: Marjoram، Wild Marjoram، Oregano
نام‌های رایج: آویشن کوهی، پونه کوهی، فودنج جبلی.

مرزنگوش وحشی گیاهی است پایا که بین ۳۰ تا ۹۰ سانتیمتر رشد می‌کند و برگ‌ها متقابل، از نظر اندازه متغیر و در پایین بسیار بزرگتر است. اما هرچه به‌طرف رأس‌گیاه می‌رود کوچکتر شده و به شکل تخم مرغی یا بیضوی درمی‌آید. حاشیه برگ‌ها صاف یا کنگره‌ای است. گل‌ها به‌طول ۴ ـ ۷ میلی‌متر به‌رنگ صورتی یا سرخ به شکل‌خوشهٔ افشان روی شاخه‌ها قرار دارد. زمان گل دادن بین تیر تا شهریور است. تمام‌قسمت های گیاه بوی مطبوع معطری شبیه آویشن دارد.
مرزنگوش وحشی حاوی تانن، صمغ، اسانس روغنی فرار، ماده تلخ، مقادیری تیمول، گلوکوزید و سابونوزید است.
قسمت‌های مورد استفاده مرزنگوش وحشی سر شاخه‌های گلدار آن است که گیاه‌گلدار را پس از جمع‌آوری کردن در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد می‌خشکانند.

خواص درمانی

طبع مرزنگوش وحشی گرم و خشک است. مرزنگوش وحشی دارای خواص مقوی معده و بادشکن، معرق، ضد تشنج، خلط‌آور، مسکن سرفه، ضد اسهال و ضد التهاب، مقوی عمومی، تنظیم کنندگی قاعدگی، ادرار آور، ضدعفونی کنندهٔ مجاری تنفسی است و برای اسانس آن اثر التیام دهنده خون و تصفیه‌کننده خون قائل هستند.
مرزنگوش وحشی در موارد سوء هاضمه، عفونت‌های مجاری تنفسی، کورک و آبسه، سرفه، نزله‌های مزمن، آسم مرطوب، زردی، درد گلو، دردهای عصبی، آب آوردن انساج، تأخیر حالت قاعدگی، دردهای ماهانه زنان، ضد عفونی کننده ، خلط‌آور، ضد تشنج، استسقاء به‌کار می‌رود.
دم کرده ۲ قاشق غذاخوری سر شاخه‌های خرد شده گیاه در نیم لیتر آب جوش‌در درمان سیاه سرفه و سایر سرفه‌ها و اسهال به‌کار می‌برند.
از دم‌کرده فوق‌الذکر به شکل غرغره برای رفع التهاب دهان و گلو و به شکل‌مالیدنی برای زخم‌ها به‌کار می‌رود.

برای رفع سنگینی معده، نفخ و ناراحتی‌های کبدی توصیه می‌شود.
در موارد بی‌اشتهایی، ناراحتی‌های هاضمه یا صفراوی مؤثر است. در استعمال‌خارجی از اسانس آن به‌صورت پماد برای ضدعفونی کردن زخم‌ها و در تسکین‌رماتیسم و دندان درد و گوش درد در استعمال موضعی آن مصرف دارد.
از دم کرده ۱۰ تا ۲۰ گرم سر شاخه‌های گلدار به‌مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش پس از صاف کردن و با عسل شیرین کردن برای درمان بیماری‌های دستگاه‌تنفسی، به‌عنوان صاف‌کنندهٔ خون و نیز برای تسهیل هضم و تسکین دردهای‌ماهانه، روزانه سه فنجان تناول نمایید.
جوشانده ۲۰ تا ۳۰ گرم سر شاخه‌های گلدار آن در یک لیتر آب را با عسل‌شیرین کنید. خوردن ۳ تا ۴ فنجان از این محلول بین غذاها برای بیماران مبتلا به‌تنگی نفس توصیه شده است.
اگر چه به عنوان ادویه پیتزا از آن استفاده می‌شود ولی مرزنگوش وحشی توسط چینی‌ها برای استفراغ، اسهال، یرقان و خارش استفاده می‌شود. از تیره نزدیک مارجورام بوده و برای درد مفاصل، سرفه و به عنوان شربت سینه استفاده می‌شود.

مرزه

نام علمی: Satureia Bortensis L.

از خانواده نعنا: Labiatae

انگلیسی: Annul

نام‌های رایج: صعتر، ایشن، آویشن شیرازی، اوشن، ندْغْ (عربی)، گلْکلیک (ترکی)، صعترالبر، افشن، پرشم (حاجی آباد سیرجان).





معرفی گیاه

مرزه گیاه یکساله بسیار معطری است که طول آن بین ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر است. ساقه و شاخه‌هایی آن از کرک‌های نرمی پوشیده شده است. برروی شاخه‌ها و برگ‌های زوجی تخم مرغی شکل کشیده با نقطه‌های ارغوانی می‌روید. گل های‌کوچک دو لپه‌ای سفید یا صورتی‌رنگ و در گروههای ۳ تا ۶ تایی در محور برگ های‌بالایی شاخه‌ها در اواخر تابستان، تا اواسط پاییز شکوفه می‌کنند.

گیاه چند ساله‌ای است که گل آوری آن از تیر تا شهریور می‌باشد. مرزه گیاه بومی مدیترانه شرقی و جنوب غربی آسیا است. رشد آن در مناطق شیبدار سنگلاخی, مزارع و کناره بزرگراه‌ها و راه آهن می‌باشد. هم بصورت وحشی و هم کشت شده در نواحی مدیترانه, اروپای مرکزی, هند, آفریقای جنوبی و آمریکای شمالی یافت می‌شود. احتمالاً برای اولین بار در ایتالیا کشت شده و بدین علت است که در قرن نوزدهم نیز در اروپای مرکزی عمدتادر باغات صومعه‌ها کاشته می‌شد. قسمت‌های هوایی بانضمام برگ‌ها و در بعضی مواقع فقط قسمت‌های فوقانی گل دار جمع آوری می‌گردد.



بصورت خوشه‌ای دسته شده و یا بر روی قابهای چوبی پهن کـردن و در سایه و با حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌شوند. این دارو دارای عطر و بوی تند و زننده‌ای با مزه‌ای که طعم فلفـل را بـه یـاد مـی‌آورد و بعـد درون ظـروف حلبـی نگهـداری مـی‌شـوند. مرزه حاوی تانن، قندهای مختلف، مواد چرب و اسانس است که اسـانس آن حاوی موادی از قبیل کارواکرول، تـرپن، سـین و نـوعی فنـل اسـت.

قسمت مورد استفاده دارویی

مرزه برگ و کلیه اعضای هوایی آن یعنی‌شاخه‌های برگ دار و گلدار آن است. برگ و ساقه آن را معمـولاً قبل از شروع گل دادن باید برداشت کرد و در سایه خشکاند.



خواص درمانی

طبع مرزه گرم و خشک است. مرزه دارای خواص درمانی ضد کرم کدو، ضد نفخ، اشتهاآور، مقـوی معـده، مسکن درد دندان و دردهای رماتیسمی و عصبی، مدر، بادشکن، ضد نزله و ضد اسهال، قاعده آور، مقوی و نیرو دهنده، تسهیل کننده عمل هضم, معطر است.

مرزه در موارد ناراحتی‌های سینه، سوءهاضمه، یرقان، رفع اسهال‌هـای حـاد و مـزمن، سـیاتیک، ورم غـدد لنفاوی، نقرس، جرب، فلج, سرفه، لاغری، ورم طحال، تقویت قوای بـاه، نفـخ و التهابـات شـکم، التهـاب قولون، دردهای رماتیسمی و دردهای عصبی و تسکین دردهای رحم, حالـت‌هـای بحرانـی آسـم بـه کـار می‌رود.



دم کرده ۱۰ گرم گل مرزه با نمک و سرکه مسهل خوبی برای بلغم و سودا بوده و مدر و قاعده آور است. مرزه هضم غذا را آسان و معده را گرم می‌کند و نفخ و التهابات شکم را برطرف مـی‌کنـد و عفونـت معده را از بین می‌برد. مـرزه کـرم‌هـای معـده و کـرم کـدو را دفـع می‌کند. در سوء هاضمه، یرقان و در رفع اسهال‌هـای حـاد و مـزمن اثرات قاطعی دارد. خوردن مربای مرزه با عسل در رفع زردی رخسار و درخشـــانی رنـــگ رخســـار و زیبـــایی اثـــرات مفیـــدی دارد. به عنوان ضد خـارش پوسـت و ضـد کهیـر و آلـرژی و رفـع اگزمـا مقداری مرزه را در آب پخته به صورت ضماد بر پوست محـل قـرار دهند. خوردن تخم مرزه با آب انجیر جهـت سـرفه، تنگـی نفـس و درخشانی رنگ چهره‌بسیار مفید است. دم کرده ۱ تا ۳ گـرم در ۱۰۰ گرم آب جوش مخلوط با آب کرفس جهت‌خردکردن سنگ مثانـه و رفع قطره‌قطره و سخت ادرار کردن بسیار مفید است. دم کرده ۹ گرم در ۱۰۰ گـرم آب جـوش بـه‌عنـوان داروی ضد درد و بادشکن‌استفاده می‌کنند. دم کرده یک تا سه گرم مرزه یا تخم مرزه در سـه اسـتکان آب جوش را در موارد درد سیاتیک، دردهای رماتیسمی و درد نقرس بعد از هر غذا یک استکان بـا کمـی قنـد تناول نمایید. و در استعمال خارج مقدار ۱۰ تا ۲۰ گرم مرزه یا تخم مرزه را در یک لیـوان آب جوشـانیده و گرم گرم در محل درد بمالید و سپس موضع را گرم نگاه دارید و تا بهبودی کامل هر روز این عمل را ادامه دهید. در استعمال خارجی جهـت تسـکین دردهـای رماتیسـمی و دردهـای عصـبی و کودکـان مبـتلا بـه راشیتیسم جوشانده حاصل از مرزه را با آب وان حمام یا به یک‌سطل آب افزوده و عضو مورد نظر را در آن قرار می‌دهند. ضماد آن با روغن زیتون‌برای انواع دردهای پیچش شکم، برآمدگی ناف و دردهای عضلانی به صورت مالیدن در موضع نافع است. یک استکان گیاه مرزه را پـس از تمیـز شسـتن در یـک لیـوان آب جوشانیده، صاف کنند و روزی سه مرتبه هر دفعه دو قطره جهت درمان سنگینی گوش و تقویت شنوایی در گوش به چکانید. مرزه دردهای رحم را ساکت می‌کند.

این گیاه دارای ۰/۸ تا ۱/۵ درصد اسانس بهمراه تانن, رزین و موسیلاژ می‌باشد .دارای خاصـیت بادشـکن, کمک به هضم و دارای خاصیت ادرار آوری ملایم و همچنین دافع کرم می‌باشـد. بصـورت دم کردنـی در گرفتگی معده وروده و همچنین بسیار مؤثر در دفع کرم می‌باشد. برگهای خـام آن عمـدتاً بهمـراه لوبیـا و سالاد فصل, خیار, ماهی, گوشت, کالباس و سوسیس مصرف می‌شود. اسانس ایـن دارو درصـنایع غـذایی کاربرد دارد. دارو بصورت وحشی جمع آوری می‌شـود. منبـع اصـلی تهیـه آن نـواحی مدیترانـه مـی‌باشـد. همچنین به میزان محدود در اروپای مرکزی و دیگر نواحی کشت می‌شود. داروی خام تهیه شـده از دیگـر گونـــه‌هـــای آن مثـــل هـــر دو در نـــواحی مدیترانـــه‌ای مـــی‌رویـــد کـــاربرد دارویـــی دارنـــد.

مریم گلی Salvia Officinalis

مریم گلی Salvia officinalis Lamiaceae Sage – Purple Sage



معرفی گیاه



گیاهی دو ساله یا پایا – بسیار معطر و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۴۰ سانتی متر تا یک متر و حتی بیشتر – برگهای متقابل با دمبرگ مشخص و پهنک بزرگ – گل‌ها بزرگ و معطر مجتمع در طول انشعابات انتهایی ساقه به رنگ صورتی یا سفید مایل به بنفش – میوه مرکب از ۴ فندقه به رنگ قهوه‌ای با تز ئینات مرمر مانند – صاف و شفاف. گیاه مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰۰ سال پیش به وجود این گیاه پی برده و از آن استفاده می‌کرده‌اند از جمله ابوعلی سینا در کتابهای خود به این گیاه اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است.

مریم گلی یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی مورد استفاده در طب سنتی است که نام علمی آن از کلمه لاتین سالوار Salvare به معنای شفادهنده گرفته شده است. مریم گلی یک گیاه دارویی علفی و چندساله است که ارتفاع اش به ۴۰ تا ۸۰ سانتی متر می‌رسد. قسمت‌های مختلف این گیاه دارای کرک‌های خاکستری رنگ است و برگ‌های این گونه مریم گلی برخلاف گونه‌های دیگر بلند و نیزه‌ای شکل می‌باشد. گل‌های این گیاه به رنگ آبی مایل به بنفش هستند. میوه این گیاه فندقه‌ای است به رنگ قهوه‌ای تیره و وزن هزار دانه آن ۷/۶ تا ۷/۸ ذکر گردیده است.





پراکنش و نیازهای اکولوژیکی

مریم گلی بومی مناطق شمال مدیترانه است و این گیاه در کشورمان در مناطق خرم آباد ریمله ۲۲۸۰ متر – شورآب ۱۱۰۰ متر وجود دارد. مریم گلی گیاهی است که به گرما و هوای خشک برای رشد مطلوب نیاز دارد و خاک‌های دارای بافت متوسط را برای رویش می‌پسندد.

کاشت، داشت و برداشت



برای آماده سازی زمین در فصل پائیز عملیات شخم و افزودن کود دامی پوسیده انجام می‌گیرد. تکثیر این گیاه بوسیله بذر یا از طریق تقسیم بوته امکان پذیر است و برای این کار معمولاً در روش کشت مستقیم بذور را در اواخر آبان ماه در ردیف‌هایی با فاصله ۵۰ سانتی متر و با فاصله ۵۰ سانتی متر از هم کشت می‌نمایند. کشت غیر مستقیم بذور در اوایل بهار با استفاده از خزانه هوای آزاد صورت می‌گیرد. نشاهای حاصل را در اوایل پائیز به زمین اصلی منتقل می‌نماییم. میزان بذر مصرفی در روش کشت مستقیم ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم است و در روش کشت غیرمستقیم ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم می‌باشد که نشان دهنده صرفه جویی اقتصادی در کشت غیرمستقیم می‌باشد. تکثیر این گیاه از طریق تقسیم بوته در مورد گیاهان ۳ تا ۴ ساله در فصل پائیز قابل انجام می‌باشد.

عملیات داشت این گیاه شامل آبیاری منظم، استفاده از کودهای شیمیایی در صورت نیاز (البته حتی المقدور توصیه به استفاده بسیار کم از این کودها در کشت گیاهان دارویی می‌باشد بخصوص اگر قصد صادرات دارید!!) و مبارزه با علف‌های هرز می‌باشد.

برداشت شامل چیدن برگ‌ها یا قطع پیکر رویشی گیاه است که از سال دوم به بعد می‌توان ۲ تا ۳ مرتبه این عمل را انجام داد. میزان عملکرد محصول تازه این گیاه در سال دوم ۲/۵ تا ۳ تن در هکتار ذکر شده است که در سال‌های بعد این میزان افزایش چشمگیری می‌یابد.





فرآوری

برگ‌ها و سرشاخه‌های مریم گلی دارای اسانس، موسیلاژ، ترکیبی به نام سالوین، فلاونوئید، ساپونین و.. هستند. اسانس این گیاه دارای ترکیباتی چون تویون، سینئول، کامفور، پینن و.. است و به رنگ زرد بسیار کمرنگ می‌باشد.

خواص درمانی و کاربرد

مریم‌گلی به‌صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب، قابض، ضدباکتری و در التهاب دهان به صورت غرغره و دهان‌شویه مورد استفاده قرار می‌گیرد.
در طب سنتی مریم گلی را به صورت خوراکی مقوی عمومی و به صورت موضعی در التیام زخم‌ها و خراشهای پوستی مؤثر می‌دانسته‌اند.
سر شاخه‌های گلدار و خشک شده آن دارای اثر رفع عرق شبانه بیماران – ضد عفونی کننده است همچنین در ضعف دستگاه گوارش توصیه می‌گردد. اسانس این گیاه در عطر سازی و تهیه ادوکلن مورد استفاده قرار می‌گیرد بعلاوه به مصارف معطر ساختن اغذیه می‌رسد. ضمناً" در ردیف بهترین نوع اسانس جهت معطر ساختن فرآورده‌های بهداشتی جای دارد.
این گیاه ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش قند خون استفاده می‌شود. این گیاه در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گلهای سفید زیبایی می‌دهد، بصورت خوشه‌ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد.
این گیاه آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین یک داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت قرقره استفاده شود، جوش‌های داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می‌کند. همچنین برای زخمهایی که بر اثر واریس به وجود می‌آید بسیار مؤثر است. در آنژیم و انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می‌شود. از جوشانده این گیاه برای ضماد و جوشهای بدن استفاده می‌شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.
برگ‌ها و سرشاخه‌های گلدار مریم گلی خواص درمانی متعددی دارند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: ضدعفونی کننده (در صورت استفاده خارجی)، ضدتشنج، کمک کننده به هضم غذا، کاهش دهنده قند خون، ضدنفخ و. ...



موارد احتیاط

به واسطه داشتن ترکیب سمی توجون مقادیر زیاد برگ مریم گلی (بیشتر از ۱۵ گرم در هر مرتبه مصرف) سمی بوده و باعث افزایش ضربان قلب، افزایش دمای بدن و سرگیجه می‌شود. مصرف این گیاه در دوران بارداری منع شده است و فرآورده‌های حاصل از این گیاه سبب کاهش ترشح غدد شیری در مادران می‌شوند.

نحوه مصرف

۲ تا ۳ گرم برگ خشک شده را بصورت دمکرده سه بار در طول روز مصرف نمائید.

بررسی اثر گیاه Salvia Officinails در کاهش قند خون بیماران دیابتی

(سجادی فیروزه, باغبانیان پویا, عسگری صدیقه, نادری غلام علی, علی خاصی حسن, محمدی فرد نوشین, رفیعی مرتضی, فرقانی بدرالملوک, حجارزاده محمدباقر مرکز تحقیقات قلب وعروق، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

مقدمه. امروزه یکی از شایعترین و خطرناک‌ترین بیماری‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد و دیابت (افزایش قند خون) از ریسک فاکتورهای اساسی اینگونه بیماری‌ها شناخته شده است. با توجه به پیشرفت سریع علوم از یک سو و مسائل اقتصادی از سوی دیگر لزوم واهمیت تحقیقات در زمینه یافتن دارویی با اثرات جانبی کمتر و قابلیت جانشینی داروهای ضد دیابت خوراکی مطرح می‌باشد. در این مطالعه اثرات پائین آورنده قند خون یکی از گیاهان دارویی بنام لاتین Salvia Officinalis که در فارسی مریم گلی نامیده می‌شود در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی شده است.

روش این مطالعه یک مطالعه تجربه‌ای مداخله‌ای به روش یک سوکور می‌باشد که در سال ۱۳۷۷ در مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان صورت گرفت.

نمونه‌های مورد بررسی ۲۶ نفر زن و مرد به تعداد مساوی بودند که از مراجعین دیابتی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم انتخاب شدند و از آنها طی ۶ بار آزمایشات قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله و ۳ بار انسولین ناشتا بعمل آمد. انتخاب افراد جهت استفاده از دارو و یا پلاسبو به روش تصادفی آسان بود. نتایج مقایسه تغییر میانگین غلظت قند خون ناشتا ابتدا و انتهای مطالعه در گروه دارو و پلاسبو به ترتیب- ۴۸٫۳ mg/dl ۳۰ و۴۰٫۶ mg/gl ۵٫۸- و هموگلوبین گلیکوزیله ۲٫۴ ± ۱٫۴ و ۱٫۴±۰٫۰۰۷− و انسولین ناشتا۱۳۱٫۹ µIU/DI ۱۲٫۳- و ۱۳۶٫۳±۹۰٫۵− بود که در هیچ یک از این قیاسها تفاوت معنی داری حاصل نشد .(P>۰٫۰۵) بحث شاید عدم دستیابی ما به یک نتیجه معنی دار بعلت کمبود دوز داروی مصرفی و یا ناکافی بودن تعداد نمونه‌ها باشد بخصوص که کاهش قند خون ناشتا در گروه دارو نسبت به پلاسبو معادل ۲۵mg/dI بیشتر بود اگر چه تفاوت معنی داری بین دو گروه حاصل نشده باشد. امید است در آینده با تحقیقات وسیع‌تر بتوان به این بیماران در کمتر مصرف کردن داروهای شیمیایی کمک نمود.

مطالعه بالینی عصاره Salvia Officinalis در درمان دمانس نوع آلزایمر خفیف تا متوسط

یک مطالعه تصادفی دو سو بی‌خبر در مقایسه با دارونما

(آخوندزاده شاهین, نوروزیان مریم, محمدی محمدرضا, اوحدی‌نیا سینا, جمشیدی امیرحسین, خانی موسی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران – پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی)

در سالیان گذشته درمان‌های دارویی جدیدی برای درمان آلزایمر معرفی شده‌اند که علی‌رغم ایجاد تحول در این زمینه زیاد موفق نبوده‌اند. هدف این مطالعه بررسی اثربخشی و سلامت مصرف عصاره Salvia Officinalis با دوز ثابت در درمان بیماران مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط در یک دوره چهار ماهه بود. در این مطالعه که از نوع کارآزمایی بالینی – تصادفی دو سو بی خبر بود، به صورت سه مرکزی انجام گرفت. بیماران با آلزایمر خفیف تا متوسط (در کل ۳۹ بیمار که ۱۰ نفر زن بودند) و شدت بیماری در آنان بر اساس معیار ADAS-cog کوچک‌تر و یا مساوی با عدد ۱۲ و یا با معیار CDR شدت بیماری در آنان مساوی و یا کوچکتر از ۲ بود وارد مطالعه شده‌اند و به صورت تصادفی یا دارونما و یا دوز ثابتی از عصاره مریم‌گلی گرفتند. در طول ۱۶ هفته مطالعه، اثربخشی اصلی با معیار ADAS-cog اندازه‌گیری شد که بر اساس تغییر این عدد از هفته صفر انجام می‌گرفت. معیار دوم تغییر عدد CDR از حد پایه بود. در انتهای هفته ۱۶ مطالعه عصاره مریم‌گلی با هر دو معیار CDR و ADAS-cog نسبت به دارونما برتری داشت ((CDR: d.f.-۱,F-۱۰٫۸۴,P<۰٫۰۰۳)و ADAS-cog: d.f.-۱,F-۴٫۷۷,P<۰٫۰۳۷) و نه تنها از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد بلکه شدت علایم بیماری را کاهش داد. عوارض جانبی دیده شده در دو گروه از نظرآماری اختلاف معنی‌داری نداشتند. از این مطالعه می‌توان نتیجه‌گرفت که عصاره مریم‌گلی می‌تواند به عنوان یک درمان مؤثر و بی‌خطر برای درمان بیماران مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط برای مطالعات بیشتر در نظر گرفته شود.

مریم گلی کبیر Farsi Name

((این گیاه که بطور سنتی آنرا با طول عمر مرتبط می‌دانند بعنوان دارویی برای بازگرداندن حافظه در افـراد مسن شهرت دارد. مانند سایر گیاهان تقویت کننده آنـرا در گورسـتان‌هـا مـی‌کارنـد. گفتـه مـی‌شـود کـه بریتانیائیها شروع به وارد کردن جای از چین کردند چینی‌ها چنان برای این گیاه ارزش قائل بودنـد کـه در ازای بسته مریم گلی خشک شده انگلیسی دو بسته چای می‌دادند.
گونه ارغوانی رنگان S.officinalis در پزشکی کاربرد دارد و موثرتر از گونه معمولی سبز رنگ آن اسـت. در چین ریشه گیاهی از همین خانواده S.meltiorrhiza بعنوان یک داروی تقویت کننده مصرف می‌شـود.))۱*

معرفی گیاه

گیاهی است دو ساله یا پایا، بسیار معطر (منبع ۳*) و دارای ساقه‌ای با ارتفاع ۴۰ سانتی متر تـا یـک متـر. احتیاج به آب و هوای سرد دارد (منبع ۳*). بخشهای سبز گیاه خصوصاً گل‌های بـالایی محتـوی اسـانس هستند. (۳*) بوی مطبوع اسانس از (– ۰/۱۳۵ ۰/۱۶) درصد که وابسته به گلها است. (۳*) دارای برگهـای متقابل، دمبرگ مشخص و پهنک بزرگ می‌باشد. گل‌هایی بزرگ، معطر، مجتمع درحول انشعابات انتهـایی ساقه، به رنگ صورتی یا سفید مایل به بنفش دارد. در قاعده گلهای آن، یک براکته قلبی شکل نازک دیده می‌شود که بزرگتر از کاسه گل است. میوه ۴ فندقه به رنگ قهوه‌ای با تزئینات مرمر مانند (رگه دار) صـاف و شفاف است.
((دربرخی منابع آنرا چند ساله ذکر کرده‌اند.))۲ و ۳*
((ترکیبات مهم آن شامل لینالول ۳۴ درصد و لینالیل استات ۳۸ درصد هستند.))۳*

بخش‌های مورد استفاده

اندام‌های هوایی خصوصاً برگ‌ها است.

خواص دارویی و موارد مصرف

برگهای آن به عنوان نیرو دهنده، ضد تشنج و در درمان سیاه سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد. سرشاخه گلدار آن، به عنوان قاعده آور، ضد عفونی کننده و ضعف عمل دستگاه هضم استفاده می‌شود. اسانس آن در صنایع عطر سازی و تهیه ادکلن کاربرد فراوانی داشته و در صنایع غذایی نیز به عنوان ادویه و ترکیبات معطر مورد استفاده قرار می‌گیرند.
((از مخلوط کردن روغن مریم گلی (۵ قطره) و ۲۵ ml lit بادام و (۵ قطره) جوزبویاسه هفته قبل از زایمان بصورت روزانه روی شکم ماساژ دادن برای ایجاد آمادگی برای زایمان مفید است.))۱*
برای درمان کوفتگی و کشیدگی عضلاتاز عصاره روغنی مریم گلی یا اسطوخودوس یا رزماری در روغن بادام بصورت روغن ماساژ برای افزایش جریان خون کاهش درد استفاده می‌شود.))۱*
((از دمکرده آن می‌توان بعنوان یک ضد نفخ, ضد اسپاسم و کاهنده قند خون استفاده کرد.))۲*
((در فارماکوپه گیاهی انگلیس مریم گلی با اثرات ضد نفخ, ضد اسپاسم, آنتی سپتیک, قابض, معرفی شده است.))۱*

ترکیبات

اسانس, ماده تلخ دی ترپن, تانن, تری ترپنوییدها, رزین, فلاونوئید, مواد استروژنیک, مواد صابونی است.))۱*

مواد احتیاط

((از مصرف آن در دوران بارداری خودداری شود.))۲*

پراکنش

مراکز اصلی تولید این گیاه، فرانسه، روسیه، مجارستان و بلغارستان می‌باشد. این گیاه در اکثر مناطق معتدله دنیا کشت می‌شود.

مریم گلی هرز

Labiatae
Salvia Virgata

معرفی گیاه

گونه‌ای سلوی – گیاه علفی پایا – به ارتفاع ۸۰–۴۰ سانتی متر – کرکدار و پرزی – ساقه ایستاده منتهی به شاخه‌های گلدار نازک و بلند برگهای پایینی تخم مرغی – بیضی کشیده – قلبی در حاشیه تقریباً کنگرهای بالائی‌ها نسبتاً کم دمبرگدار یا فاقد آن ودر انتها باریک و تیز و در ساقه‌های گلدار اغلب قلبی شکل گلها آبی یا متمایل به بنفش – گلبرگ‌ها ۱۰ تا ۱۵ میلی متر و لب بالایی آنها خمیده گل آذین به صورت خوشه‌ای شامل چرخه‌هایی از ۴ تا ۶ گل است.

موارد مصرف

اسانس این گیاه حاوی ترکیب بتا – کار یو فیل B- Caryophllene به میزان ۰,۰۴۶۶ است. این ترکیب در عطر صابون به عنوان طعم دهنده در ادویه و صمغ آدامس و به عنوان یک ماده جهت ترکیب ساختمان مولکولهی جدید مانند کاریو فیل الکل – استات کاریو فیل – الکیل اتر کار یو فیل الکل و اکسید کاریو فیل بکار می‌رود.

موسیر

نام علمی گیاه Allium Sativum

نام تیره Liliaceae

نام فارسی ثوم الحیه و اسقوردیون – موسیر



معرفی گیاه

گیاهی است پایا و قسمت زیر زمینی‌اش متورم که ریشکها از آن بیرون آمده و این تورم که روی آنها پوششی سفید رنگ یا صورتی پوشانیده است. برگهای آن نواری به رنگ سبز تیره – گل‌ها کوچک – صورتی یا مایل به سبز که به صورت یک چتر در انتهای ساقه استوانه‌ای گل دهنده به ارتفاع ۵۰ –۶۰ سانتیمتر ظاهر می‌شود و دانه‌های آن سیاه است.

این گیاه گونه‌های بسیار زیاد و استفاده‌های خوراکی دارد .ریشه و پیاز گیاه بعد از انجام یکسری اقدامات خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد .بدین صورت که آنها را به شکل رشته‌های بسیار نازک در آورده و در مسیر آب سرد قرار می‌دهند تا تلخی که در پیاز آن هست از بین برود، آنرا در آفتاب خشک می‌کنند تا به عنوان چاشنی غذایی مصرف شود.



ترکیبات شیمیایی

موسیر از نظر ترکیبات شیمیایی دارای حدود ۱-۰/۰۶ درصد اسانس می‌باشد که شامل آلیل پروپیل – دی سولفید و دو ترکیب گوگردی می‌باشد همچنین دارای آلیسین – آلیساتین ۱ و ۲ می‌باشد.



محل رویش

عمدتاً مناطق رویش این گیاه در غرب ایران، کوهستان‌ها و مناطق برف گیر می‌باشد و فصل رویش این گیاه از اواسط فروردین ماه تا پایان خرداد ماه است. روستای انجیله به دلیل کوهستانی بودن و برف گیر بودن شرایط مناسبی را برای رشد و نمو این گیاه فراهم کرده است.

خواص درمانی

بادشکن – ضد عفونی کننده – پایین آورنده فشار خون – بازدارنده رشد جرمهای گرام نگاتیو گروههای تیفوئید و شبه حصبه یا پاراتیفوئید و ورم روده کوچک می‌باشد – همچنین خاصیت جرم کشی دارد و همچنین موجب اتساع شریانها و رفع تصلب شرائین می‌شود مدر – قاعده آور - معرق و ضد سم است. همچنین برای تصفیه آواز – رفع نفس تنگی – فراموشی – فلج – رعشه و اکثر بیماریهای عصبی مفید استدردهای مفاصل – سیاتیک - نقرس – درد لگن خاصره و امثال اینها را تسکین می‌دهد و برای قطع اخلاط غلیظه – دفع بادهای تهی گاه خارج ساختن زالوی در حلق مانده – برای اخراج اقسام کرم معده و کرم کدو مفید است. در سرد مزاجان برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم مفید است. همچنین این گیاه به صورت محلی به عنوان مُلین، خلط آور و آرامش بخش استفاده می‌شود. موسیر خاصیت ضد سرطانی دارد و پاد زهرخوبی برای سموم مختلف است.
موسیر اشتها آوربوده و خواب را زیادمی کند.
قوای روحی راتقویت کرده، درمان کننده تصلب شرائین می‌باشد و باعث کم شدن درد معده است.




مورد مورت Myrtus Communis

نام علمی: Myrtus communis

خانواده: Myrtaceae

نام انگلیسی: Common Myrtle



معرفی گیاه



مورد با نام علمی Myrtus Communis درختچه کوچکی است که ارتفاع ساقه آن در شرایط عادی بین ۱ تا ۳ متر است. مورد درختچه‌ای با ارتفاع ۳ متر برگهای آن متقابل- تخم مرغی - نیزه‌ای نوک تیز - چرمی براق و همیشه سبز است ۵-۲,۵ سانتی متر طول دارد. گلهای ان منفرد - محوری -سفید-پایکدار و درشت به قطر ۲ سانتی متر و دارای دو برگه فرعی ریزان و پرچم‌های بلند سفید و متعدد است و در تابستان شکفته می‌شود. میوه آن نیلی رنگ و تیره و متمایل به سیاه است و به یک سانتی متر نمی‌رسد.

این درختچه همیشه سبز را به خاطر گلها، میوه‌ها و شاخ و برگ معطر آن پرورش می‌دهند. گلهای معطر سفیدرنگ آن اواسط بهار تا اوایل تابستان ظاهر می‌شوند و بعد به سته‌های ارغوانی ـ سیاه رنگ تبدیل می‌شوند. پوست ساقه آن نیز معطر است. حداکثر بلندی و گستردگی آن ۳ متر می‌باشد.

پراکنش

خرم اباد نو ژیان ۱۵۵۰ متر - خرم اباد ۱۳۵۰ متر-خرم اباد چگنی تاف-۱۱۲۰ بابازید مورانی ۷۰۰ متر

نیازها

نیاز به آفتاب کامل و خاک حاصلخیز با زهکشی خوب دارد. به سرما نیمه مقاوم است و تا دمای ۵ ـ درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند. در مناطق سردسیر باید آن را در ضلع جنوبی یا غربی دیوار کاشت. شرایط گرم و خشک را تحمل می‌کند. این درختچه در جنگلها و زمینهای بایری که در آن درختچه‌های کوچک روئیده‌اند و همچنین در بین درختان زیتون و دامنه‌های کم درخت کوهستانی می‌روید.



کاربرد

از آنجائیکه درختچه‌ای با شاخ و برگ متراکم و هرس‌پـذیر اسـت بـرای ایجاد پرچین مناسب می‌باشد و به عنوان درختچه زینتی در حاشیه‌ها و یا سطح چمن‌ها کاشته می‌شود.

ازدیاد

۱ ـ گرفتن قلمه چوب نرم از شاخه‌هایی که چوب آنها کمی سخت شده است. ایـن قلمـه‌هـا را درگلخانـه ریشـه دار مـی‌کننـد. بکـار بـردن اسـید اینـدول بوتیریـک ممکـن اسـت بـه ریشـه زایـی کمـک کنـد. ۲ ـ کاشت بذر در پاییز در دمای ۲۱ ـ ۱۶ درجه سانتیگراد. پوسته سخت بذر را باید قبل از کاشت با اسـید سولفوریک غلیظ از بین برد.

موارد مصرف

از برگهای خشک شده این گیاه مخلوط با دو زرده تخم مرغ جهت شستو شوی موی سر استفاده به عمـل می‌آید.

خواص درمانی

برگ مورد دارای اسانس روغنی فرار است. اسانس مـورد دارای خاصـیت ضـد بـاکتری در مقابـل میکـرو ارگانیسم‌های گرم مثبت حتی در محلول‌های خیلی رقیق ولی در مقابـل بـاکتری‌هـای گـرم منفـی حتـی محلولهای غلیظان بی اثر است. میوه مورد دارای تانن –اسانس و کمی از قندها و اسیدهای الی است. دنـه مورد دارای چربی است که شامل اولئین – لینو لئین – میریستین و پالمیتین می‌باشد.
برگ‌هایی همیشه سبز، پایا، متقابل، ساده، نوک تیز، عاری از تار و دندانه، چرمی، به رنگ سبز تیره و معطر دارد. گلهای نسبتاً درشت و زیبای مورد، رنگ سفید و بوی مخصوصی دارنـد و از اردیبهشـت مـاه تـا تیـر ظاهر می‌شوند. پیدایش گلهای این درختچه به صورتی است که مانند برگها وضع متقال داشـته و در کنـار آنها، به ساقه می‌پیوندند.



هر گل آن ۵ گلبرگ مساوی به صورت گسترده دارد، بطوری که وجد این حالت باعث می‌شود که پرچم‌های متعدد و فراوان گل تا انتهای میله و محل اتصال میله به نهنج به صورت دسته‌ای از تارهای بلند و ظریف رویت می‌شوند. برگ، میوه و گالهای روی ساقه مورد داردی خواص دارویی هستند و این درختچه بیشتر در نواحی شمال ایران، فارس، کرمان، بندرعباس و یزد رویش دارد.
مورد، اثر ضدعفونی کننده دارد و از آن در مصارف داخلی و خارجی می‌توان استفاده کرد همچنین مقوی معده، نیرودهنده است و در رفع بیماری‌های دستگاه تنفس و مجاری ادرار به کار می‌رود. برای تقویت معده از گردبرگ مورد می‌توان قبل از هر وعده غذایی استفاده کرد و در مصارف خارجی از مورد در رفع بیماری‌های جلدی و مواقعی که به علت بروز دانه‌های جلدی پوسته‌های کوچک و سفیدرنگ در پوست ظاهر می‌شود، می‌توان استفاده کرد. غرغره جوشانده آن در ضدعفونی کردن و رفع تحریک مخاط دهان مؤثر است. مورد بوی بددهان را رفع کرده و در تقویت موی سروسیاه شدن آن، عرق مورد مفید است.
همچنین باید توجه داشت که فرآورده‌های مورد، نباید به مقادیر زیاد و بی رویه و برای مدت طولانی به کار رود، زیرا بر اثر رفع اسانس از راه دستگاه تنفس، مخاط برونش‌ها تحریک شده و عوارض ناراحت کننده‌ای ایجاد می‌شود.
برای درمان آفت دهان می‌توان از محلول مورد به صورت موضعی ۵ الی ۶ بار در روز استفاده کرد. مورد به صورت موضعی در درمان تبخال به عنوان آنتی‌سپتیک و در درمان التهاب مخاط بینی استفاده می‌گردد.
در طب سنتی مورد را تحت عنوان "آس" یا "عمار" (به معنی نیکو و خوشبوی) نامیده، برای آن اثرات قابض، ضداسهال و تقویت کننده رویش مو قائل بوده‌اند.

عوارض جانبی

با مصرف مقادیر کم موضعی اسانس هیچگونه حساسیت پوستی ایجاد نمی‌شود و با مصرف مداوم و طولانی مدت واکنش حساسیتی به صورت سرخی خیلی ضعیف در محل تجویز مشاهده می‌شود. به طورکلی این گونه تظاهرات آلرژیک بسیار محدود می‌باشد. سمیت حاد خوراکی اسانس مورد در موش صحرایی (Rat) برابر ml/kg۳,۷=۵۰LD و در موش سوری برابر با ml/kg۲,۲=۵۰LD است. در انسان مصرف خوراکی روزانه معادل ۲- ۱ ml/kg به عنوان دارو بسیار بعید به نظر می‌رسد که ایجاد تحریکات یا اثرات نامطلوب نماید.

موز و موز سبز



معرفی گیاه

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می‌رسد . گلهیا آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می‌آید. موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می‌شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالی‌ها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می‌شود. موز را هنگامیکه هنوز سبز است از درخت می‌چینند و به مناطق مختلف می‌فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آنرا می‌رسانند. موز انواع مختلف درد یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی درد. در کشورهای استوایی معمولاً موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می کنندهنگامیکه موز انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است. موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

ترکیبات شیمیایی

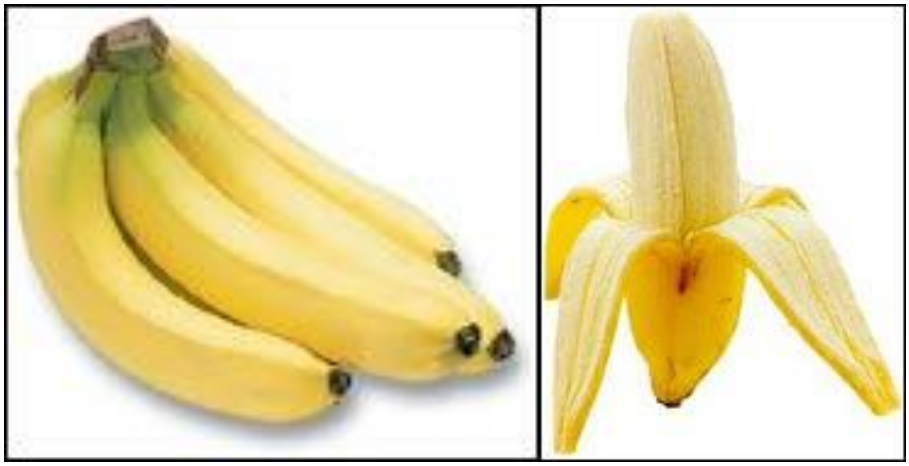
قندی که در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب استدر صد گرم موز مواد زیر موجود است
انرژی ۱۰۰ کالری
آب ۷۰ گرم
پروتئین ۰ ۸/گرم
چربی ۰ ۲/گرم
قند ۶ ۵/گرم
کلسیم ۸ میلی گرم
فسفر ۲۵ میلی گرم
آهن ۰ ۷/میلی گرم
سدیم ۱ میلی گرم
پتاسیم ۳۷۰ میلی گرم
ویتامین آ ۱۹۰ واحد
ویتامین ب ۱۰ ۰۵/میلی گرم
ویتامین ب ۲ ۰/۰۶میلی گرم
ویتامین ب ۳ ۰/۰۷میلی گرم
ویتامین ث ۱۰ میلی گرم
در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نوروپی تفرین، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد.

خواص دارویی

این میوه در زیر پوست ضخیم اش سرشار از مواد مغذی است که فواید متعدد آنها بـه قلـب و معـده شـما می‌رسد.

کلسترول را کاهش می‌دهد

میزان بالای فیبر موجود در موز و موز سبز (از وابسته‌های موز است، تقریباً شبیه موز معمولی است اما رنگی سبز تا مشکی بسیار تیره دارد) سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد. این میوه‌های گرمسیری (حتی بیشتر از سیب) سرشار از پکتین هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که موز سبز در یک سوم حیوانات آزمایشگاهی سبب کاهش کلسترول Ldl و در ۳۰ درصد آنها سبب افزایش کلسترول خوب یا Hdl است. موز و موز سبز کمابیش فاقد سدیم بوده و برای قلبتان نیز مفید است.



موز به افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول می‌باشد. ماده معجزه آسا موجود که در موز سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند پتاسیم است. به عنوان مثال در مطالعه ۸۵۹ نفر مرد و زن که به وسیله دانشگاه Sandiago کالیفرنیا و دانشگاه کمبریج انگلستان انجام شد تحقیقات نشان داد که افرادی که روزانه از غذایی که دارای پتاسیم بالایی هستند استفده می‌کنند مثل موز ۴۰٪ کمتر خطر ابتلا به حمله قلبی را دارند. تحقیق دیگری نشان داد که کسانی که به طور روزانه به جیره غذایی خود پتاسیم اضافه می‌کنند ضمن اینکه از حملات قلبی جلوگیری می‌شود. بلکه باعث کاهش خون نیز می‌گردد. اثر پتاسیم خیلی قوی است دانشمندان می گویند افزودن پتاسیم به غذای روزانه افراد باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود و وقتی که پتاسیم را از جیره غذایی حذف می‌نمایند فشار خون بالا می‌رود. تحقیقاتی که در دانشگاه Temple فیلا دلفیا انجام شد نشان می‌دهد که حذف پتاسیم از غذای ۱۲ نفر که فشار خون بالاتر داشتند بعد از ۱۰ روز فشار خونشان بالاتر رفته است. چه مقدار پتاسیم باید به غذا افزود؟ بررسی که در دانشگاه Naples ایتالیا انجام شده نشان می‌دهد که ۸۱٪ افرادی که فشار خون بالایی دارند.

اگر از ۳ الی ۶ جیره غذایی که پتاسیم بالا دارند مثل موز استفاده کنند میزان دارو درمانی آنها بـه نصـف و در بعضی‌ها کاملاً قطع گردیده است.
موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می‌کند. موز انرژی زیـادی درد و چـون نـرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می‌باشد.
بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می‌باشد.
موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است.
موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتماً باید موز بخورند.
موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.
موز درمان زخم معده و روده می‌باشد.
گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.
شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی است.
جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد.
ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.
ریشه موز دفع کننده کرم معده است.
موز نفاخ است و زیادخوردن آن خصوصاً در سرد مزاجان تولید گاز معده می‌کند برای رفع این عارضه بایـد پس از موز کمی نمک خورد.
موز تأثیر خوبی در تأمین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.
برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.
موز مدر است.
موز بعلت درا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.

مضرات

مضرات خاصی گفته نشده است.

درمان طبیعی زخم معده

تحقیقات نشان می‌دهد که اثر موز بر روی زخم بیشتر از داروهای گران قیمت است که به وسیله پزشک تجویز می‌شود. بررسی‌های آزمایشگاهی و بررسی روی حیوانات نشان می‌دهد که موز یک ماده حفاظت کننده می‌باشد. هر چند تحقیقات کاملتری لازم می‌باشد تا به عمل یک تکه موز در سیستم هاضمه پی برد. تحقیقات انجام شده در کالج Kastuba هند نشان می‌دهد که عامل شیمیایی موجود در موز به نام Protease Inhibitor واقعاً باکتری عامل اولسر را متوقف می‌کند. محققین دیگر در دانشگاه New England در استرالیا نشان می‌دهد که موز از برگشت اولسر جلوگیری می‌نماید همان طوری که داروهای گران قیمت این کار را انجام می‌دهد عوارض جانبی نیز ندارد. رمز این تحقیقات این بود که این موزها کاملاً رسیده و قهوه‌ای بودند در این مرحله موز ماده‌ای تولید می‌کند که همان لایه پوششی تولید شده در معده است که بر اثر اسید معده کاهش پیدا می‌کند. در طول این مدت محققین اثرات درمانی دیگر موز را نیز دنبال نموده‌اند. در تحقیقی که بر روی حیوانات در دانشگاه Kerala در هند انجام شد معلوم گردید که موز نرسیده خشک شده سطح LDL کلستورل را کاهش می‌دهد که این نوع کلسترول نوع مضر کلسترول می‌باشد که باعث انسداد رگ‌ها می‌شود و از تغییرات شیمیایی بین عضلات قلب که خود می‌تواند عامل بیماری Cardio Vascular گردد جلوگیری کند. تحقیق دیگری در New Dehli نشان می‌دهد که پودر موز خشک شده می‌تواند درد را کاهش دهد. موز به افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول می‌باشد. ماده معجزه آسا موجود که در موز سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند پتاسیم است. به عنوان مثال در مطالعه ۸۵۹ نفر مرد و زن که به وسیله دانشگاه Sandiago کالیفرنیا و دانشگاه کمبریج انگلستان انجام شد تحقیقات نشان داد که افرادی که روزانه از غذایی که دارای پتاسیم بالایی هستند استفده می‌کنند مثل موز ۴۰٪ کمتر خطر ابتلا به حمله قلبی را دارند. تحقیق دیگری نشان داد که کسانی که به طور روزانه به جیره غذایی خود پتاسیم اضافه می‌کنند ضمن اینکه از حملات قلبی جلوگیری می‌شود. بلکه باعث کاهش خون نیز می‌گردد.



اثر پتاسیم خیلی قوی است دانشمندان می گویند افزودن پتاسیم به غذای روزانه افراد باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود و وقتی که پتاسیم را از جیره غذایی حذف می‌نمایند فشار خون بالا می‌رود. تحقیقاتی که در دانشگاه Temple فیلا دلفیا انجام شد نشان می‌دهد که حذف پتاسیم از غذای ۱۲ نفر که فشار خون بالاتر داشتند بعد از ۱۰ روز فشار خونشان بالاتر رفته است. چه مقدار پتاسیم باید به غذا افزود بررسی که در دانشگاه Naples ایتالیا انجام شده نشان می‌دهد که ۸۱٪ افرادی که فشار خون بالایی دارند اگر از ۳ الی ۶ جیره غذایی که پتاسیم بالا دارند مثل موز استفاده کنند میزان دارو درمانی آنها به نصف و در بعضی‌ها کاملاً قطع گردیده است.

معده شما را آرام می‌کند

اگر فکر می‌کنید موزهای کاملاً رسیده، نرم و نشاسته‌ای برای معده‌تان خوب هستند باید بگوییم بسیار دقیق هستید زیرا این یک حقیقت علمی است. موز و موز سبز درواقع سطح پوشاننده معده را قوی و مستحکم ساخته بر علیه دو عامل اصلی زخمهای معده یعنی پپسین و اسید هضم کننده، سدی به مراتب ضخیم‌تر ایجاد می‌کنند. برخی از مردم قسم می‌خورند که توسط میوه‌ها هر دو مشکل گازهای معده و گاستریت (التهاب معده) شان بر طرف می‌شود.

موز باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود

موز با نگهداشتن کلسیم در بدن به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. پتاسیم موجود در موز به رشد و تقویت سلامت استخوان‌های بدن کمک می‌کند، پتاسیم با از دست رفتن کلسیم بدن از طریق ادرار مقابله می‌کند و بنابراین مانع از این می‌شود که استخوان‌ها با سرعت نازک شده و تحلیل بروند. موز از مدت‌ها پیش به دلیل تاثیرات ضد اسیدی آن شناخته شد که با زخم معده و آسیب‌های ناشی از آن مقابله می‌کند در مطالعه‌ای در این زمینه مشخص شد ترکیب ساده از موز و شیر به میزان قابل توجهی از ترشح اسید معده جلوگیری می‌کند.

فشار خون را منظم می‌کند

موز که مانند یک بسته حاضر و آماده پتاسیم معدنی است به ثابت ماندن میزان فشار خون در حد و حدود طبیعی کمک می‌کند. یک تحقیق ژاپنی متوسط فشار خون ساکنین دو روستا را مورد مقایسه قرار داده و دریافت آن گروه از روستاییانی که پتاسیم بیشتری در رژیم غذایی خود مصرف کرده بودند فشار خون طبیعی‌تری داشتند.

موز سرشار از ویتامین ب ۶ و ویتامین ث است. برای بهره مند شدن از خواص مفید موز روزی یک موز یا یک فنجان موز سبز پخته بخورید. موز سبز برای کسانی که برای اولین بار آن را می‌خورند شیرین و خوشمزه نبوده باید به صورت پخته مصرف شود.

میخک Clove

نام علمی Caryophillium Aromaticus



معرفی گیاه

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و بعلت زیبایی خاصی که درد امـروز در بیشـتر نقـاط دینا بعنوان درخت زینتی پرورش داده می‌شود. البته در مناطق سردسیر این گیـاه در گلخانـه و گـرم خانـه نگهدری می‌شود. در قدیم الایام میخک ادویه‌ای گران قیمت بوده که تنها پادشـاهان و ثروتمنـدان مکـی توانستند از آن استفاده کنند.

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچ وقت زرد نمی‌شود ودر تمام طول سال سبز است. ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می‌رسد. برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می‌دهد. گلهای میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش‌هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می‌باشد. وجه تسمیه این درخت بدین دلیل است که غنچه‌های خشک شده آن که کوچک و بطول یک سانتی متر است بشکل میخ کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

غنچه‌های درخت میخک پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به قرمز شود باید چیده و خشک نمود. میخک که بعنوان ادویه و دارو بکار می‌رود پودر این غنچه‌ها می‌باشد.
میخک دارای ۱۶ درصد و ساقه‌های درخت در حدود ۵ درصد و برگهای آن دارای ۲ درصد اسانس روغنی می‌باشد که از تقطیر این قسمت‌ها بدست می‌آید.
اسانس میخک دارای بوئی قوی وطعمی سوزاننده می‌باشد. این اساسن سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آت تیره و غلیظ می‌شود.
اسانس میخک دارای اوژنول، کاربو فیلین، الکل بنزیلیک، بنزوات دو متیل، فورفوول و اتیلن می‌باشد.
اوژنول که ماده اصلی میخک می‌باشد آرام کننده و ضد عفونی کننده است و از آن در دندانپزشکی برای آرام کردن درد دندان استفاده می‌شود.

خواص دارویی

میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک از دو هزار سال پیش بعوان ادویه بکار می‌رفته است.
میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.
۱) برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطرع از اسانس میخک و یا روغن آنرا روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.
۲) میخک تقویت کننده مغز می‌باشد و کسانیکه حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.
۳) میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می‌باشد.
۴) برای رفع سردرد مفید است
۵) در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثر است
۶) ضعف اعصاب را درمان می‌کند
۷) برای رفع تنگی نفس مفید است

۸) کسانیکه بمتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند
۹) مقوی معده و جهاز هاضمه است
۱۰) کبد و کلیه را تقویت می‌کند
۱۱) سکسکه را برطرف می‌کند
۱۲) برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد
۱۳) کسانیکه قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند
۱۴) میخک اشتهاآرو است
۱۵) بدن را تقویت می‌کند
۱۶) برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید
۱۷) میخک تب بر است
۱۸) میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می‌باشند
۱۹) برای گردش خون و قلب مفید است
۲۰) اسهال و دل درد را تقویت می‌کند
۲۱) برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چائی مخلوط کرده و بنوشید.
۲۲) نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می‌برد
۲۳) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می‌برد

طرز استفاده

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

مضرات

همانوطر که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنبراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده‌ها شوداینگونه افردر باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

میخک هندی

معرفی گیاه



گیاهی است درختی همیشه سبز به ارتفاع ۱۲-۱۰ متر و پوسته خاکستری. برگ‌های پایا و متقابل این درخت تخم مرغی نوکدار و با بافتی چرمی‌اند. گل‌ها به صورت دسته‌های دیهیم مانند انتهایی آرایش یافته‌اند. گل‌ها دارای کاسه‌ای جام مانند بوده و به رنگ زردفام- قرمز، کشیده، جام قرمز رنگ و تعدادی پرچم که از جام گل بیرون آمده‌اند. غنچه‌های باز نشده درخت میخک بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهد. درخت میخک در سن ۵-۶ سالگی گل می‌دهد ولی برداشت محصول باید از سال دهم آغاز گردد. غنچه‌های باز نشده میخک باید هنگامی چیده شوند که جام گل رنگ گلی پیدا کرده باشد. معمولاً محصول برداری دو بار در سال (مرداد تا آبان) انجام می‌گیرد. میخک دارای ۲۱-۱۴ درصد روغن فرار، ۱۳-۱۰ درصد تاتن و یک ماده کریستالیزه به نام کاریوفیلن است.

خواص درمانی

میخک هندی به عنوان ضدنفخ استفاده شده، معطر است و به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد. به صورت موضعی در دندانپزشکی به عنوان بی حس کننده، ضدعفونی کننده و ضددرد استفاده می‌شود. در طب سنتی از میخک هندی به عنوان ضدنفخ، خوشبوکننده دهان، تقویت کننده لثه، آرامش بخش و همچنین در پیشگیری از تهوع و استفراغ استفاده می‌شده است.

از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به اسانس میخک اشاره کرد. منشاء این گیاه جزایر مالاکا و اقیانوسیه بوده ولی در نواحی زنگبار، ماداگاسکار، اندونزی، برزیل و آفریقا آن را کشت می‌دهند.

عوارض جانبی

نادر بوده گاهی به واکنشهای آلرژیک منجر می‌شود.

نارگیل



معرفی گیاه

نارگیل با نام علمی (Coeos Nucifera) گیاهی است که در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت می‌شد در حال حاضر به صورت درخت نارگیل در تمام مناطق استوایی وجود دارد. مردم اقیانوس آرام از تمام قسمت‌های این درخت استفاده می‌کنند و آن را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند. میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن صاف و سخت است. درخت آن در هر سال حدود پنجاه عدد نارگیل می‌دهد. نارگیل هنگامی که نارس است مقدار بیشتری شیر دارد ولی به تدریج که میوه می‌رسد مقدار شیر آن کمتر می‌شود.

اسم من نارگیل است، به من نارجیل، جوز هندی، بادنج و رانج هم می گویند. قامت درخت من به چهل متر می‌رسد و در تمام ایام سال دارای میوه هستم، زادگاه من بنادر و سواحل دریای هند می‌باشد و هر چه درخت من به دریا نزدیکتر باشد و از آب شور آبیاری شود، میوه من شیرین‌تر، شاداب‌تر و چرب‌تر می‌شود. درخت من پس از هفت سال بار می‌دهد و بیش از صد سال عمر می‌کند. میوه من سبز رنگ و پر از آب است. آب آن شیرین و گوارا است، ولی اگر ۲۴ ساعت بماند مانند شراب تخمیر می‌شود و پس از چند روز بدل به سرکه می‌گردد. میوه من پس از رسیدن سه پوست دارد. پوست اول قهوه‌ای رنگ بوده و دارای ریشه است. معمولاً این پوست را در آب خیس کرده و بعد می‌کوبند تا ریشه‌های آن جدا شود. با این ریشه‌ها معمولاً طناب درست می‌کنند که با آن لنگر کشتیها را می‌بندند. این طناب در آب شور دریا مقاومت زیاد داشته و پوسیده نمی‌شود و سال‌ها می‌ماند. پوست دوم آن سخت و چوبی است و با آن کوزه قلیان درست می‌کنند و به آن نارگیله یا نارجیله می گویند و به همین مناسبت یکی از نامهای کوزه قلیان نارجیله است. پوست سوم آن چسبیده به مغز است. میوه من پس از رسیدن ابتدا دارای شیر است، ولی پس از چندی این شیر غلیظ شده و روی مغز به صورت یک جدار چرب است رسوب می‌کند. مغز میوه من سفید رنگ، شیرین، لذیذ و چرب است. خوردن مغز میوه من حرارت غریزی و جنسی را زیاد می‌کند، و نیروی جنسی را تقویت می‌نماید، بدن را چاق و فربه می‌نماید، مواد سودایی و بلغمی را از بین می‌برد و به همین جهت برای بی حسی اعضا، فلج، جنون، مالیخولیا و امثال اینها نافع است. میوه من کبد را تقویت می‌کند. برای زخم معده، بواسیر و تقویت کلیه و زیاد شدن ادرار و رفع سردی مثانه و درد آن مفید می‌باشد. مغز میوه من با شکر مولد خون تمیز است و مغز کهنه من ایجاد مسمومیت کرده، تولید قی و غش می‌نماید و ضد سم آن پس از شستشوی معده، خوردن میوه‌های ترش است از مغز میوه من روغنی به دست می‌آید که در صورت تصفیه شدن، همانند روغن گاو می‌باشد و در ایران غالباً آن را با روغن حیوانی بطور تقلبی مخلوط کرده، می‌فروشند. سوهان قم را بیشتر با روغن نارگیل درست می‌کنند. در صنعت صابون سازی و شامپو سازی، روغن مغز من بهترین روغن می‌باشد. سرکه من جهت اخراج کرم معده و کرم کدو مفید است و چون مقداری مغز نارگیل را در دیگ آبگوشت بیندازیم، سبب زود پز شدن آن شده و آن را به خوبی مهرا می‌کند. مالیدن خاکستر پوست میوه من به دندان، آن را سفید می‌کند و مالیدن آن به صورت، کک مک را از بین می‌برد و برای جرب و خارش مفید است. رنگ رخسار را باز می‌کند، مخلوط خاکستر میوه من با حنا مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می‌کند، خوردن میوه من جهت تقویت حافظه و فهم مفید بوده درد کلیه و مثانه را تسکین می‌دهد و بادشکن می‌باشد. چنانچه بعد از خوردن داروهای ضد کرم مقداری روغن نارگیل خورده شود، در افتادن کرم مؤ ثر است. مالیدن روغن کهنه من درد کمر و زانو و بواسیر را تسکین می‌دهد برای معالجه بواسیر بهتر است روغن کهنه مرا با روغن هسته زرد آلوی تلخ مخلوط کرده و بکار برید.

خواص دارویی

گوشت این میوه دارای آنزیم‌های مختلف انورتین، اکسیداز و کاتالاز است و در شیر آن اسیدهای آمینه مختلف موجود است. گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و شیر آن کمی گرم و مرطوب است. نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است و حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد همچنین برای خوشبو کردن دهان نیز مفید است. این میوه ضعف کبد را درمان می‌کند، ادرار را زیاد کرده، درد مثانه را رفع می‌کند و مداوا کننده زخم‌های بدن است.

ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی همانند یرقان مفید است و دم کرده آن اسهال خونی را برطرف می‌سازد. شیر این میوه ضد سم است و برای برطرف کردن آب آوردگی از آن استفاده می‌شود همچنین برای معالجه پوستی مفید است. روغن نارگیل که از تقطیر گوشت سفید آن به دست می‌آید حافظه و هوش را تقویت می‌کند و در درمان کمر درد نیز مؤثر است. نارگیل دیر هضم است و در بدن تولید خلط می‌کند بنابراین بهتر است با شکر خورده شود.

این میوه به دلیل گرم بودن ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر این گونه افراد باید آن را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند، خوردن آن برای سرد مزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.

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

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



۲) حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد

۳) برای خوشبو کردن دهان مفید است

۴) ضعف کبد را درمان می‌کند

۵) برای برطرف کردن بواسیر مفید است

۶) ادرار را زیاد می‌کند

۷) درد مثانه را رفع می‌کند

۸) زخم‌های بدن را مدا. ا می‌کند

۹) کرم معده و روده، مخصوصاً رکم کدو را از بین می‌برد

۱۰) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است

۱۱) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرار آور است

۱۲) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است

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

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



خواص شیر نارگیل

شیر نارگیل سنگ کلیه را دفع می‌کند و بـرای پـایین آوردن تب بسیار مفید است.
۱- شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است
۲- برای رفع اسهال خونی مفید است
۳- برای برطـرف کـردن آب آوردگـی بـدن از شـیر نارگیل استفاده کنید
۴- شیر نارگیل ضد سم است
۵- برای پائین آرودن تب مفید است
۶- برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است

خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می‌آید
۱- برای معالجه بیماریهای پوستی بکار می‌رود
۲- حافظه و هوش را تقویت می‌کند
۳- درد مثانه را رفع می‌کند
۴- کرم کدو و رکمهای دیگر روده را دفع می‌کند
۵- در درمان کمر درد مؤثر است
۶- معالج بواسیر است

مضرات

نارگیل دیـر هضـم اسـت و در بـدن خلـط تولیـد مـی‌کنـد بنـابراین بهتـر اسـت بـا شـکر خـورده شـود. چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر اینگونه افراد باید آنرا با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سـردمزاجان و سـالمندان بسـیار مفیـد اسـت و اشکالی تولید نمی‌کند.

نارگیل دریایی

اسم من نارگیل دریایی است، به من نارجیل بحری هم می گویند، زادگاه من جزایـر اسـتوایی مـی‌باشـد و قبل از ساختن کشتیهای اقیانوس پیما، کسی از درخت و محل رشد من آگاه نبود و میوه من به دریا ریخته می‌شد و مردم آن را از آب می‌گرفتند و هر کس به نوعی آن را تعبیر مـی‌کـرد. در هـر حـال، مـن نـوعی نارگیل هستم که میوه من ممکن است به دوازده کیلو هم برسد. میوه من دارای دو قسمت متقـارن اسـت که شبیه به دو دانه خربزه می‌باشد که از طرف ناف مانند دو لپه لوبیا به هم چسبیده‌اند. میـوه مـن پـس از خشک شدن بسیار سخت شده و چون هر قسمت آن بیضی شکل است، پس از قطـع دو قسـمت و خـالی کردن درون آن به صورت دو کشکول در می‌آید و شما بارها آن را در دست درویشان دیده‌اید، ولـی گمـان نمی‌کنم پی به ماهیت آن برده و بدانید آنها را با چه می‌سازند. مغز میوه من مانند مغز نارگیل سفید اسـت، ولی در اثر ماندن، کم کم زرد، سرخ و تیره می‌شود و طعم شیرین آن تلخ می‌گـردد. مغـز میـوه تـازه مـن پادزهر سموم مخصوصاً تریاک است و مواد سمی را از اعماق بدن کشیده و جذب می‌نماید و چون آن را به تریاک خورده بدهند، سم را به خود گرفته و تولید قی می‌کند و چون ماده سمی تمام شود، قی بند می‌آید و به همین جهت آن را کم کم به مسموم می‌خورانند، تا استفراق تمام شـود. عـده‌ای از ایـن خاصـیت مـن استفاده کرده، برای تشخیص مسمومیت به کار می‌برند. گذاشتن مغز میوه من بر محـل نـیش حشـرات از قبیـل مـار، عقـرب و زنبـور نیـز مفیـد بـوده، سـم را بـه خـود کشـیده و درد آن را تسـکین مـی‌دهـد. در اویش خوردن آب را در کشکولی که از نارگیل دریایی درست شده باشد، سودمند دانسـته و آن را دافـع سموم بدن می‌دانند.

نارنج Citus Aorantium

نام علمی: Citus Aorantium



پراکنش جغرافیایی

درخت نارنج به صورت کاشته شده در استان‌های گیلان و مازندران فارس یاسوج و یزد دیده می‌شود.

خواص درمانی

میوه قویاً دارای خاصیت اسیدی است و میوه آن محرک هاضمه و برطرف کننده نفخ معده است، گلاب نارنج دارای خاصیت ضد اسپاسم و ضد درد دارد، آب‌میوه نارنج به دفع مواد زائد برن کمک می‌کند و حاوی میزان زیادی ویتامین C می‌باشد. دمکرده میوه تسکین دهنده سردرد و پایین آورنده تب و برطرف کننده تپش قلب است. از آب نارنج برای خوشبو کردن و بهبود طعم غذا استفاده می‌شود و در صنعت عطرسازی هم کاربرد دارد.

بهار نارنج

گل‌های درخت نارنج بهار نارنج نامیده می‌شود. بهار نارنج نامیده میشودبهار نارنج در حالت تازه دارای بوی عطر و مطبوع و طعمی پسندیده استولی پس از خشک شدن بویان ضعیف می‌گردد. در ضخامت بهار نارنج حفره‌های ترشحی مملوء از اسانس و ماود مختلف وجود دارد

برای مصرف دارویی بهار نارنج گلها به حالت غنچه ناشکفته هنگام صبح پس از ان که ذرات شبنم خشک گردید از درخت می‌چینند و سپس به سرعت در تاریکی خشک می‌کنند

از خواص ان می‌توان به به موارد زیر اشاره کرد:

بهار نارنج تازه در تهیه آب مقطر بهار نارنج و اسانس نرولی به کار می‌رود. بهار نارنج خشک شده به صورت دم کرده و به عنوان ضد تشنج در بیماریهای عصبی مانند هیستری ضعف اعصاب و همچنین رفع سکسکه بکار میرودبعلاوه دارای اثر خواب آور اشتها آور و رفع تپش قلب است. مقوی جسم و روح است. درمان بیخوابی های عصبی و بوئیدن زیادان 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. رنگان 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 فلئور سنس بنفش رنگ ایجاد کند.

آب مقطر بهار نارنج اثر ارام کننده و ضد تشبج دارد. در رفع بی خوابی‌های عصبی مخصوصاً در بیماری‌های اطفال از ان استفاده به عمل می اید. آب مقطر بهار نارنج را به علت فساد سریعان نباید بیش از یک سال نگهداری شود. به طور کلی مصرف عرق یا آب مقطربهار نارنج مفرح مقوی ارام کننده ضد تشنج و در بیماری‌های عصبی ضعف اعصاب و بی خوابی مخصوصاً برای اطفال مفید است.





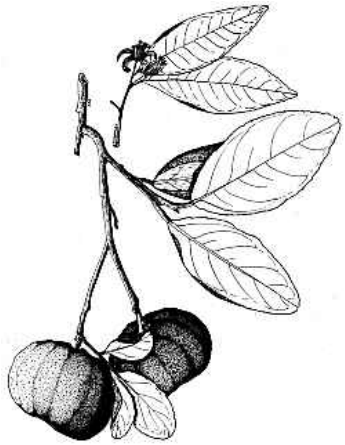
نارنگی



ارزش تغذیه‌ای

نارنگی دارای ویتامین‌های A، B۱، C،B۲ پروتئین، چربی، قند، حاوی مقدار زیادی فسفر، کلسیم می‌باشد.





تأثیر در سلامتی

این میوه خون را تصفیه و زیاد می‌کند.
به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه‌هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن مؤثر است. حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی مؤثر است. سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و فرونشاننده لهیب معده و کبد است.
نارنگی مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است.
اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید.

پژوهشگران ایرانی نخستین بار به رقم جدید نارنگی بدون بذر (بدون هسته) دست یافتند.
به گزارش خبرنگار سرویس تکنولوژی سایت خبری ایران (www.IranNewsAgency.com)، رئیس موسسه تحقیقات مرکبات کشور گفت: محققان این موسسه با همکاری سازمان انرژی اتمی ایران پس از ۷ سال تحقیق به رقم جدید نارنگی دست یافتند که افزون بر داشتن کیفیت مطلوب‌تر، بدون بذر تکثیر می‌شود.



آقاجان زاده افزود: در این روش، جوانه‌های نارنگی، پس از پرتو تابی، تغییر ژنتیکی می‌کنند و می‌توان در این حالت آنها را روی پایه نارنج پیوند زد.
وی گفت: درختان اصلاح شده با این روش امسال به بار نشسته‌اند.
رئیس موسسه تحقیقات مرکبات کشور افزود: این موسسه طرح تحقیقاتی مشترک دیگری با سازمان انرژی اتمی ایران برای اصلاح پرتقال محلی سیاه ورز در دست اجرا دارد.



به همت دانـش پژوهـان کشـورمان اکنـون ۲۰ گونـه مرکبات بـومی و اصـلاح شـده در ۹۵ هـزار هکتـار از باغ‌های مازندران کشت می‌شود .

مؤسسه تحقیقات مرکبات ایران اعلام کرده است ایـن نوع نارنگی با اضافه کردن مواد موتاژن به رقم نارنگی وارداتی کلمانتین به دست آمده است. براسـاس اعـلام مؤسسه تحقیقات مرکبات، بـا تکمیـل آزمـایش‌هـا در زمینه کیفیت این میوه به زودی این نوع نارنگی برای کشت در دسترس کشاورزان قرار مـی‌گیـرد.

نخل اره‌ای ایرانی Saw Palmetto



تاکنون حدود ۴۰ مورد تحقیقاتی چای در مورد میوه نخل اره‌ای وجود دارد که میزان موادی را که بدن ما به منظور هورمون سازی نظیر هورمون تستوسترون و استروژن بدان نیاز دارد، کاهش می‌دهد. تحقیقاتی که اخیراً به عمل آمده است نشان می‌دهد که نخل اره‌ای می تواد به اندازه پروسکار در درمان پاره‌ای از علایم بیماری BPH نظیر دفع ادرار و همچنین احساس همیشگی داشتن ادرار مؤثر واقع شود. تفاوت بین دو نوع درمان این است که پروسکار می‌تواند اندازه پروستات را کوچکتر کند، اما نخل اره‌ای چنین خاصیتی را ندارد. بدین خاطر است که اگر برای درمان علایم و عوارض BPH مصرف نخل اره‌ای را در نظر گرفته باشید، مهم است که این کار را تحت نظر پزشک معالج خود انجام دهید و ملاقاتهای مرتب و منظم با وی داشته باشید تا میزان پیشرفت و بهبودی تحت نظارت وی باشد. میوه نخل اره‌ای همیشه برای درمان عوارض BPH مورد استفاده قرار نمی‌گرفته است، چون بومیان آمریکا از آن به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود استفاده می‌کردند.

معرفی گیاه



نخل اره‌ای نوعی نخل زینتی است که می‌تواند تا ۱۰ پا در آب و هوای گرم رشد کند. این گیاه در ایالات متحده در آب و هوای گرم جنوب شرق از کارولینای جنوبی تا می سی سی پی گرفته و در سراسر فلوریدا می‌روید. برگهای آبدار و سبز این گیاه از ساقه‌های تیغ دار آن می‌رویند .این گیاه دارای گلهای سفیدی است که نهایتاً تبدیل به میوه‌های زرد رنگ بیضی شکل می‌شود. میوه این گیاه وقتی رسیده باشد رنگ سیاه مایل به آبی به خود می‌گیرد و برای مصارف درمانی و پزشکی خشکانده می‌شود.

ترکیبات گیاه

عناصر فعال نخل اره‌ای عبارتند از اسیدهای چرب و استرولهای گیاهی. با این وجود؛ احتمال بیشتر می‌رود که اسیدهای چرب و استرولهای گیاهی موجود تنها عناصر موجود در میوه این گیاه نیستند که بر تولید هورمون اثر می‌گذارند، بلکه پی بردن به عملکرد دقیق نخل اره‌ای مستلزم تحقیقات علمی‌تر است. میوه این گیاه همچنین حاوی پلی کاساکارید دارای مولکولهای سنگین وزن است که معمولاً دارای خواص و اثرات ضد التهاب یا محرک ایمنی بخش است.

می‌توانید نخل اره‌ای را به صورت میوه خام خشک، چای، کپسول پودری، انواع قرصها، تنتورهای مایع و عصاره‌های لیپوسترولیک تهیه کنید. در پی دستیابی به آن دسته از فرآورده‌های مربوط باشید که در برچسب موردنظر استاندارد بودن و محتوای ۸۵ تا ۹۵ %اسیدهای چربی و استرولهای گیاهی قید شده باشد.

نحوه مصرف

نخل اره‌ای عوارض و علایم BPH مرحله I و II را از بین می‌برد. علایم معمولی این مرض عبارت است از ایجاد اختلال در خواب، اثر نامطلوب روی اعتماد به نفس، بروز اضطراب خفیف یا حتی درد می‌شود و می‌تواند تا مرحله عفونت مثانه و کلیه پیشرفت کند. اگر تصور می‌کنید که به مرض BPH مبتلا هستید یا اینکه پزشک معالجتان مصرف نخل اره‌ای را تجویز کرده است، نحوه اثر آن روی بدنتان دنبال و ثبت کنید. پی بردن به تأثیر آن در بدن زیاد طول نمی‌کشد. میزان مصرفی توصیه شده برای BPH مرحله I و ۱۶۰ II میلی گرم عصاره حل شدنی نخل اره‌ای در چربی روزی سه بار است که ماده استاندارد حاوی ۵۸ تا ۹۵٪ اسیدهای چربی و استروژنهای گیاهی است.

نکات احتیاطی

نخل اره‌ای گیاهی ملایم است. عوارض جانبی آن خیلی نادر است و ابراز ناراحتیهای خفیف معده تنها واکنش‌های ثبت شده در اثر مصرف آن است. انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا این گیاه را از نظر بی خطری درجه یک ارزیابی کرده است و این ارزیابی بدین معناست که مصرف آن طبق دستورالعمل مربوط خطری ندارد.

از مصرف سلیقه‌ای و خوددرمانی به وسیله آن برای معالجه بیماری BPH بپرهیزید. نخل اره‌ای تنها عوارض این مرض را از بین می‌برد هر چند که میزان تولید DHT و تستوسترون را تغییر می‌دهد. این ماده گیاهی سبب جمع و کوچک شدن پروستات نمی‌شود. لازم است که پزشک معالج شما بر روند BPH نظارت داشته باشد.

نخود Chickpea

نام علمی Cicer Arietinum



کلیات گیاه شناسی

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه این گیاهپ وشیده از تارهای غده‌ای است. برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می‌باشد. گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطورتک تک بر روی ساقه قرار درد. میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک، متورم و نوک تیز بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار درد.





نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پرمصرف است. گفته دانشمندان تمدن‌های باستانی مسوپوتامی و مصر پیدایش خود را درحد زیادی مرهون گیاه کوچکی به نام نخود هستند.

محققان معتقدند گیاه نخود که در خاورمیانه محبوبیت فراوانی دارد جریان تاریخ را تغییر داده است. به گفته آنها خواص تغذیه‌ای نخود موجب بهبودی قابل توجه فعالیت مغز انسان شده و روند انتقال از دوران ماقبل تاریخ را به دوران تمدن تسهیل کرده است.

دانشمندان اطمینان دارند نوعی اسید آمینه به نام تریپتوفان که به وفور در نخودی که ۱۱ هزار سال پیش کشت می‌شد موجود بوده و تأثیر زیادی در رشد سیستم عصبی مرکزی انسان داشته است.

این محققان با مقایسه نخودی که در مزرعه کاشته می‌شود با نخود وحشی که تنها در جنوب شرقی ترکیه رشد می‌کند متوجه شدند نوع نخست سه برابر بیشتر از نوع وحشی حاوی تریپتوفان است. این روزنامه می‌افزاید از قرار معلوم مردم مصر ,فلسطین و مسوپوتامیومتوجه شده بودند نخود بر توانایی‌های مغزی آن‌ها تأثیر مثبتی دارد.



ترکیبات شیمیایی



در صد گرم نخود موادزیر موجود است:

آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۰ گرم
نشاسته	۱۵۵ گرم
کلسیم	۱۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۸۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۰ واحد
ویتامین ب ۱	۳/۰ واحد
ویتامین ب ۲	۱۵/۰ واحد
ویتامین ب ۳	۲ میلی گرم
مواد روغنی	۵ گرم

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



خواص دارویی

نخود بعلت درا بودن اسدهای آمینه مختلف، ویتامین‌ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است.
نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بیشماری که درد نفاخ و دیر هضم می‌باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد.
۱) نخود کمی ملین است
۲) نخود اثر ادرار آور و قاعده آور درد
۳) نخود کرم کش است
۴) برای برطرف کردن درد سینه وریه بای نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد.
۵) روغن نخود برای تقویت مو مؤثر است شب‌ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید
۶) روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می‌دهد.
۷) روغن نخود را بر روی دندانی که درد می‌کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد.
۸) روغن نخود را اگر به زیرشکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است
۹) افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند
۱۰) نخود را می‌توان برای دفع رسوبات دری و درمان زردی بکار برد
۱۱) نخود درمان کننده قولنج‌های کلیوی است
۱۲) نخود را بصورت در دارورید و روی رخم های چرکین بگذارید آنها را باز کرده و الیتام می‌دهد
۱۳) یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتیئن های گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است هموس می‌باشد که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی آنهاست. گیاه خواران هموس را جانشین گوشت می‌کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی نامیده می‌شود درست می‌شود

طرز استفاده

طرز تهیه هموس بقرار زیر است
حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود. آب دو لیموترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود. سپس مقدر ۱۰۰ گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقدری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنند تا کاملامخلوط شود.
هموس را می‌توانید بصورت سرد برای ساندویج استفاده کنید. هموس حتی چاشت خوبی برای بچه‌هاست که به مدرسه می‌روند

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

نگه داری نخود فرنگی

نخود فرنگی را در کیسه پلی اتیلنی (کیسه فریزر یا نایلکس) گذاشته و سپس آن را در قسمت زیرین یخچال قرار دهید. نخود فرنگی به مدت ۳ روز تازه باقی می‌ماند.

نـعـنـاع Peppermint



نعناع در درمان بسیاری از امراض معده مؤثر است و روند هضم خوب را سرعت می‌بخشد. بنـا بـه خـواص آرام بخشی و کرخ کردن اعضاء، این گیاه برای انواع سردردها و ناراحتیهای پوست مفید اسـت. ایـن گیـاه بسـیاری از بیماریهـای مربـوط بـه سـرماخوردگی هـا و عـوارض آنفلـونزا را درمـان مـی‌کنـد.

معرفی گیاه

گیاه نعناع دارای ساقه‌های چهارگوش است و تا دو پا رشد می‌کند. این گیاه بین جولای و اوت (تیر – مرداد) شکوفه باز می‌کند و گلهای ریز ارغوانی به صورت مارپیچی و تیز از آن می‌رویند. برگهای ساده، دندانه دار و معطر این گیاه در جهت مخالف گل‌ها می‌رویند. نعناع بومی اروپا و آسیاست و برخی از انواع آن بومی آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی و استرالیا هستند.



ترکیبات گیاه

تهیه فرآورده‌های نعناع از برگها و سر گلدار گیاه آغاز می‌شود. این قسمتهای گیاه حاوی روغن فرار است که می‌توانید عنصر فعال اولیه نعناع به نام منتول را در آن بیابید.

اشکال موجود

از برگهای تازه نعناع می‌توان نعنای خشک تهیه کرد و این نوع فرآورده به صورت چای در سطح گسترده‌ای قابل دسترسی است.
تنتور: عطر نعناع نوعی محلول الکلی است که حاوی ۱۰٪ روغن نعناع و ۱٪ عصاره برگ آن است. برای تهیه تنتور در منزل، روغن نعناع را به نسبت یک به دو با الکل دانه خالص مخلوط کنید. کپسول‌های دارای پوشش روده‌ای که به منظور عبور کپسول از معده به روده‌ها به طرز خاصی تهیه شده است. (۲٪ میلی لیتر روغن نعناع در هر کپسول). انواع کرم و پماد (باید حاوی ۱ تا ۱۶ درصد منتول).

نحوه مصرف

نعناع در درمان تهوع، اسهال، سوءهاضمه، روماتیسم مفصلی و نفخ مؤثر است. این گیاه عضلات معده را تسکین می‌دهد و روند جریان صفرا را که بدن برای هضم چربی بدن نیاز دارد، بهبود می‌بخشد. در نتیجه غذا از طریق معده به سرعت عبور می‌کند که این امر به رفع بسیاری از ناراحتیهای هاضمه کمک می‌کند. نعناع همچنین عضلات را آرام می‌کند که این کار به بدن کمک می‌کند تا از گازهای هاضمه دردآور رهایی یابد. برای تهیه چای نعناع (جوشانیده نعناع) برای هر لیوان آب داغ حدود یک تا دو قاشق غذاخوری نعناع اضافه کنید. به منظور تسهیل هضم یا رفع ناراحتی معده، روزانه ۳ تا ۴ لیوان چای نعناع میل کنید. برای درمان استفراغ ۳ تا ۶ گرم برگ نعناع یا ۵ تا ۱۵ قطره تنتور آنرا مصرف کنید. آنچه در پی می‌آید فهرست ناتمامی از سایر ناراحتیهایی است که با مصرف نعناع بهبود یافتنی هستند:

گرفتگیهای قاعدگی

چون نعناع در آزاد و آرام کردن عضلات خیلی مؤثر است. لذا در درمان گرفتگیها نیز کارساز است.

سندرم روده تحریک پذیر

تحقیقات نشان داده است که انواع کپسولهای پوشش دار نعناع از توانایی تسکین عضلات روده برخوردار هستند. مصرف اینگونه کپسول‌ها سبب رهایی و بهبود درد این نوع سندرم روحی می‌گردد. برای اینکار روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید. سنگ‌های صفراک روغن نعناع به بدن کمک می‌کند تا سنگهای صفرا را بشکند و در اصل گزینه آسانی را فراروی عمل جراحی قرار می‌دهد. برای این منظور روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.

ویروس‌ها

روغن نعناع دارای خواص رشد ویروسی قوی است که می‌تواند با ویروسهای عامل آنفلونزا، گوشک، عفونت‌های مخمری، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگیها و التهابهای آلت تناسلی ناشی از تب خال مبارزه و آنها را از پای درآورد.

خارش و ناراحتیهای پوست

نعناع روی ناراحتیها و بیماریهای پوست ناشی از کهیر، پیچک سمی یا بلوط سمی اثرات تسکین بخش و خنک کننده دارد. برای اینکار از کرم یا پماد نعناع، البته نه بیش از روزانه سه یا چهار بار، استفاده کنید.

سردردها و میگرنهای اضطرابی

تحقیقات نشان داده است که توانایی روغن نعناع در آزاد ساختن عضلات و تسکین درد، این گیاه را به صورت عامل ویژه و مؤثری در قبال عذاب سردرد تبدیل کرده است. چندین مطالعه تحقیقی اثبات کرده است که مالیدن تنتور روغن نعناع روی پیشانی می‌تواند به اندازه مصرف دو قرص استامینوفن کارساز باشد. نقطه مورد نظر را با لایه نازکی بپوشانید به طوری که تنتور مصرفی فرصت و امکان تبخیر داشته باشد.

انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا

نعناع و عامل فعال اصلی آن به نام منتول در زمره احتقان زادهای مؤثر تلقی می‌شوند. از آنجا که منتول سبب شل شدن خلط می‌گردد، این ماده داروی خلط آور نیز هست. این ماده در تسکین و آرام شدن انواع گلودرد و سرفه خشک مؤثر است.

درمان و پیشگیری از سرماخوردگی با محصولات نعناع

پاییز و زمستان، فصل سرماخوردگی و شیوع بیماری‌های می‌کروبی و ویروسی است. متأسفانه اغلب می‌کروب‌ها و ویروس‌های مربوط به سرماخوردگی، از طریق هوا و تنفس قابل سرایت بوده، به همین دلیل در اجتماعات از جمله آمادگی، کودکستان، دبستان، منازل و محل کار شیوع این بیماری بیشتر است. جهت جلوگیری از این مشکلات اولین و بهترین راه، پیشگیری است که با فرارسیدن فصل سرما باید به آن توجه کرد. هر فردی می‌تواند با رعایت توصیه‌های زیر در سلامتی خود، خانواده و یا جامعه سهم مهمی‌داشته باشد. هم‌چنین نخستین و بهترین روش پیشگیری، روش غیر دارویی است و در موارد لزوم ناگزیر باید از داروهای مربوط با تجویز پزشک استفاده کرد.

نکات مهم در روش غیر دارویی

۱- رعایت بهداشت از جمله شستن دست‌ها، به ویژه قبل از هر وعده غذایی و بعد از توالت .هم‌چنین موقع سرفه یا عطسه حتماً باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس آن را دور بیندازید.
۲- مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی.
۳- شستن بینی با آب نمک (با غلظت ۹ گرم در یک لیتر) یا محلول نرمال سالین (که به طور آماده در داروخانه‌ها موجود است) چندین بار در شبانه روز جهت باز شدن مجرای بینی و خروج‌ترشحات بینی.
۴- استراحت و خواب کافی، که یکی از مهم‌ترین عوامل بهبودی سرماخوردگی است، چون مقاومت بدن با استراحت و خواب کافی افزایش می‌یابد.
۵- چون اکثر افراد به خصوص کودکان در هنگام سرماخوردگی تا حدی اشتهای خود را از دست می‌دهند، لذا استفاده از غذاهای سبک مانند شیر، سوپ، آش و... توصیه می‌شود.
۶- در صورت داشتن تب هنگام سرماخوردگی (به خصوص تب بالا)، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با تجویز آنتی بیوتیک‌های خوراکی یا تزریقی و سایر داروها از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.
۷- در صورتی که سرماخوردگی چندان جدی نباشد، با رعایت نکات مذکور در دو سه روز اولیه بهبود می‌یابید، ولی اگر با گذشت زمان سرماخوردگی تشدید شود، به ویژه اگر همراه با تب باشد، باید به طور حتم به پزشک مراجعه کنید تا در اولین فرصت درمان دارویی شروع شود.
۸- ظروف غذاخوری و لوازم بهداشتی شخص در طول دوره سرماخوردگی باید مجزا باشد.
۹- در صورت تجویز آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی، حتماً دوره آن را کامل کنید، چون در غیر این صورت ممکن است مشکلات بعدی ایجاد شود. متأسفانه در بسیاری از موارد مصرف داروه، به ویژه آنتی بیوتیک‌ها طبق دستور دقیق و کامل پزشک صورت نمی‌گیرد؛ به طور مثال پزشک تشخیص می‌دهد که کودکی برای مدت ۱۰ روز باید از یک نوع آنتی بیوتیک خاص مصرف کند، ولی ممکن است طی ۳-۲ روز اول پس از مصرف دارو، کودک ظاهراً سلامتی خود را باز یابد و آثار بیماری از نظر ظاهری در او دیده نشود و یا تب او قطع شود. در این حالت، پدر یا مادر به خیال اینکه کودک بهبود یافته است، به طور خودسرانه دارو را قطع می‌کنند و فکر می‌کنند که ادامه مصرف دارو لازم نیست، در حالی که برای از بین بردن کامل می‌کروب و یا ویروس در بدن، زمان تشخیص داده شده توسط پزشک و دوره درمان را باید کامل کرد. در صورتی که دوره درمان با دارو ناقص رها شود، پس از مدت کوتاهی می‌کروب‌ها و ویروس‌های باقی مانده در بدن فعال شده و کودک مجدداً بیمار می‌شود. این مسئله گاهی چند مرتبه تکرار می‌شود که در این صورت با مقاوم شدن می‌کروب‌ها در مقابل داروه، دیگر داروهای تجویزی در بدن اثر نخواهند کرد و بیماری بهبود نخواهد یافت.

۱۰- استفاده از دستگاه بخور ساده و یا همراه با بُخورهای دارویی(INHALERS) ، بـرای مرطـوب شـدن هوا و تنفس بهتر شخص سرماخورده مفید است. استفاده ازINHALER ، باعث ضدعفونی کـردن محـیط، رفع گرفتگی بینی و کاهش می‌کروب‌ها و ویروس‌ها در محیط می‌شود.
رعایت توصیه‌های بالا در پیشگیری، کاهش یا درمـان سـرماخوردگی و جلـوگیری از شـیوع و انتقـال آن می‌تواند مؤثر باشد.

از بین مشکلات حاصل از سرماخوردگی دو مورد بسیار مهم است

۱- گرفتگی بینی که بسیار ناراحت کننده است (به خصوص هنگام خواب)، به ویژه برای کودکان شیرخوار که باعث اشکال در خوردن شیر و خوابیدن آن‌ها شده و پس از مدت کوتـاهی آن‌هـا را کلافـه مـی‌کنـد.
۲- مبارزه با شیوع آلودگی می‌کروب‌ها و ویروس‌ها در نقاط سرپوشیده، مانند محل کار و منزل کـه باعـث سرایت بیماری به افراد دیگر به خصوص نوزادان و کودکان می‌شود.
برای حل این دو مشکل به خصوص در کودکان، استفاده از قطره "مِنتول" (MENTHOL) کـه دارویـی چند منظوره است توصیه می‌شود.
نعناع یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان در دنیاست که از قدیم در غذاه، ادویه جات، و یا به عنوان داروهـای مؤثر مورد استفاده بوده است. این گیاه که به نام عمومی MINT در جهان مشهور است، گونه‌هایی از گیاه MENTHAاست که بیش از ۳۰ گونه از آن در جهان وجود دارد. از این تعداد فقط چند گونه از آن دارویی بوده و بقیه، بیشتر خوراکی هستند. با توجه به خوراکی بودن این گیاه و اثرات خوب درمانی آن کـه بیشـتر مربوط به اسانس (رایحه) آن است، صنایع متعددی در سطح جهان، در دو سه دهه اخیـر دسـت بـه تهیـه داروهای جدیدی از آن زده‌اند. محصولات حاصل از نعناع، به سه شکل خوراکی، موضعی و تنفسی هستند. اسانس نعناع دارای خواص ضد درد، ضد می‌کروب، ضد اسپاسم، ضد احت

نکات احتیاطی

چای نعناع معمولاً بی خطر است اما مادران باردار و شیرده باید چای نعناع کم بخورنـد. افـرادی کـه دارای سابقه سقط جنین هستند در دوران بارداری از مصرف نعناع باید اجتناب ورزید.
معدود عوارض منفی ناشی از کپسولهای پوشش دار روده‌ای روغن نعناع عبارت اسـت از: بثـورات پوسـت، سوزش، سردرد، ضربان پایین قلب و لرزش عضله.
منتول یا روغن نعناع که روی پوست مالیده شده باشد می‌تواند سبب بروز التهاب یا بثورات پوسـتی گـردد. روغن نعناع باید رقیق شود و میزان مصرف آن باید کم باشد چون میزان مصرفی بالا سبب آسیب دیـدگی کلیه می‌شود. منتول خالص سمی است و نباید مصرف داخلی شود. روغن نعناع و منتول را نباید به صورت نوزادان و کودکان مالید. دقت کنید که روغن و تنتور تهیه شده از نعناع را اشتباه نگیرید.

تداخل‌های احتمالی

شناخته شده نیست

نعناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می‌شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کنند. نعناع در تمدن‌های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می‌رفت و درحقیقت کلمه Mint از اسم لاتین Mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمبل نیروبخش جاودانی است.

استعمال خارجی نعنا هم بی تأثیر نیست. هرچه بوی نعناع قوی‌تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نعناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنیم، اثر فوری در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و سبکی در خود خواهیم کرد.

نعناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده‌های فراوانی دارد.

اگر احساس خستگی می‌کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعناع، نیروبخش است. اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می‌کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نعناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعنا را بالابرنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می‌آورند. بنابر این هنگامی که می‌خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می‌خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نعناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

انواع نعناع در کل گیاهانی محکمندکه ارتفاعشان گاه به یک متر می‌رسد عموماً در باغچه‌ها کاشته می‌شود و همچنین به صورت خودرو در چمن زارها و جنگل‌ها می‌روید. ساقه‌اش چهار گوش و مستقیم است. در زیر کم وحش حالت خزنده به خود می‌گیرد. برگ‌هایش متقابل سبز تیره و دندانه دار است. گل‌هایش صورتی سفید یا ارغوانی است گل‌ها در تابستان تا اوایل پاییز باز می‌شود. این گیاه بوی معطر و نافذی دارد. می‌توان از سر شاخه‌های گلدار و برگ‌ها ان استفاده کرد.

نعناع یکی از سبزی‌های مفید و معروف است و در همه افعال قویتر از پونه گرم و خشک فرح آور می‌باشد. ضد تشنج است همچنین در حالت‌های افسردگی خستگی جسمی و روحی مقوی محرک به حساب می ایدسرانجام اینکه با ارام کردن انقباض عضلانی و حتی عروقی روی دستگاه عصبی اثر می‌گذارد. بنابراین در حالت‌های سر گیجه دلشوره میگرن و ناراحتی‌های عصبی تجویز شده است. نعناع سبز مقوی اعصاب است به هضم غذا کمک می‌کند و در رفع سرفه و دل به هم خوردگی تشنجی مؤثر است. برای کسانیکه مبتلا به تشنجات عصبی هستند نیز مفید است.

استعمال داخلیان یصورت دم کرده حدود ۱۰ گرم برگ خشک را در یک فنجان آب جوش به مدت ۷ یـا ۸ دقیقه دم کنید. پس از هر غذای اصلی و پیش از خواب یک فنجان بنوشید برای درمان بی خـوابی انـدکی زیر فون به نعناع بیفزایید.

انواع نعناع در کل گیاهانی محکمندکه ارتفاعشان گاه به یک متـر مـی‌رسـد عمومـاً در باغچـه‌هـا کاشـته می‌شود و همچنین به صورت خودرو در چمن زارها و جنگل‌ها می‌روید. ساقه‌اش چهـار گـوش و مسـتقیم است. در زیر کم وحش حالت خزنده به خود می‌گیرد. برگ‌هـایش متقابـل سـبز تیـره و دندانـه دار اسـت. گل‌هایش صورتی سفید یا ارغوانی است گل‌ها در تابستان تا اوایل پاییز باز می‌شود. این گیاه بوی معطر و نافـذی دارد. مـی‌تـوان از سـر شـاخه‌هـای گلـدار و بـرگ‌هـا ان اسـتفاده کـرد. نعناع یکی از سبزی‌های مفید و معروف است و در همه افعال قویتر از پونه گرم و خشک فرح آور می‌باشد. ضد تشنج است همچنین در حالت‌های افسردگی خستگی جسمی و روحی مقوی محرک بـه حسـاب مـی ایدسرانجام اینکه با ارام کردن انقباض عضلانی و حتی عروقی روی دستگاه عصبی اثر می‌گذارد. بنـابراین در حالت‌های سر گیجه دلشوره میگرن و ناراحتی‌های عصبی تجویز شده است. نعناع سبز مقـوی اعصـاب است به هضم غذا کمک می‌کند و در رفع سرفه و دل به هم خوردگی تشنجی مؤثر است. برای کسـانیکه مبتلا به تشنجات عصبی هستند نیز مفید است.

استعمال داخلیان یصورت دم کرده حدود ۱۰ گرم برگ خشک را در یک فنجان آب جوش به مدت ۷ یـا ۸ دقیقه دم کنید. پس از هر غذای اصلی و پیش از خواب یک فنجان بنوشید برای درمان بی خـوابی انـدکی زیر فون به نعناع بیفزایید.

نعناعی که به عنوان سبزی خوردن مصرف می‌کنیم با نعناعی که به صورت خودرو در کوه می‌روید متفاوت است. البته از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه هم هستند و از نظر بو، طعـم و مـزه تقریبـاً نزدیـک بـه هـم هسـتند ولـی از نظـر مـوارد درمـانی آنچـه کـه در کـوه مـی‌رویـد غنـی‌تـر و مـؤثرتر اسـت.

البته خوردن نعناعی که پرورش داده می‌شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد با غذای روزانه مخصوصاً غذای ظهر توصیه می‌شود.

در مواردی که ناراحتیهای معده وجود دارد این نعناع تازه و تمیز نه تنها معـده را ناراحـت نمـی‌کنـد بلکـه درمان کننده ناراحتی معده هم می‌باشد.

اصولاً اگر ما همراه غذا از سبزیهای تازه به خصوص سبزیهایی که رویش آنها به صورت خودرو مـی‌باشـد استفاده کنیم قطعاً نتایج خوبی خواهیم داشت.

نعناع کوهی یا نعناع فِری از نظر کاربرد و خواص از نعناع معمولی که به صورت کشت اسـتفاده مـی‌شـود بسیار عالی‌تر، قوی‌تر و مؤثرتر است .این داروی گیاهی برای موارد سیستمهای عصبی مثل بیخـوابی، کـم خوابی و ناراحتیهای شبانه یک داروی مؤثر است. ضد اضطراب، ضد هیستری و همچنین مقوی معده است و همچنین برطرف کننده ناراحتیهای معده و روده به صورت اعم از گازهای روده و معده و چه ترش کردن و آرغ زدن می‌باشد.



همچنین این گیاه داروی خوبی برای سکسکه است و با خوردن یک مقدار خشک این دارو سکسکه می‌تواند مهار و کنترل شود.
این گیاه در دامنه‌ها و در ارتفاعات متوسط رویش دارد. بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرمهایی که برای پوست ساخته می‌شود مورد استفاده قرار می‌گیرد.
این گیاه، گلهای ریز و آبی رنگی دارد و قسمتهای مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ساقه آن است.

مصرف چند لیوان جوشانده نعناع می‌تواند به از بین بردن موهای زائد صورت و بدن زنان کمک کند.
به گزارش آسوشیتدپرس از نیویورک، محققان ترکیه اعلام کردند، میزان تستوسترون آزاد بدن زنان دارای موهای زائد که ۵ روز روزی دو فنجان جوشانده نعناع خوردند به حداقل قابل توجهی کاهش یافت.
این تحقیق به وسیله دکتر مهمت نعمان تأمر و همکارانش در دانشگاه سلیمان دمیرل در ایسپارتا انجام شده است.

برای از بین بردن اینگونه موها تاکنون هورمون‌های مردانه زیادی در بدن زنان هدف قرار داده می‌شدند از جمله با مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری برای جلوگیری از تولید این هورمون‌ها یا مصرف دارو برای جلوگیری از واکنش بدن نسبت به آنها مصرف چای نعناع موجب کاهش اختلالات هورمونی زنان می‌شود.

دانشمندان دریافتند که نوشیدن روزی دو فنجان چای نعناع موجب تعادل بیشتر هورمونهای زنانه و جلوگیری از عوارضی نظیر تشکیل کیست‌های تخمدان و پر مویی در ناحیه صورت و گردن خانمها می‌شود.

به گزارش ایران اکونومیست به نقل از گاردین، از آنجا که عدم تعادل در هورمونهای زنانه و مردانه موجب بروز این عارضه می‌شود نوشیدن چای نعناع با کاهش میزان هورمون مردانه می‌تواند مانع از رشد و افزایش کیست‌ها و موهای زائد در ناحیه صورت و گردن خانمها شود.
با توجه به اینکه بین ۵ تا ۱۰ درصد از خانمها دچار کیست‌های چند گانه و بروز پر مویی می‌شوند، می‌توانند با مصرف کافی چای نعناع این عارضه را به حداقل برسانند.
جالب است بدانید که چای نعناع بر هورمونهای جنسی تأثیر گذارده و موجب تعادل در آن‌ها می‌شود.
در شیوه‌های تخصصی برای کاهش این عوارض عموماً از قرصهای ضد بارداری و یا قرصهایی که دارای مقادیر زیادی هورمونهای زنانه است استفاده می‌شود تا میزان هورمون مردانه به حداقل برسد.
در مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده، ۲۱ زن بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و این در شرایطی بود که ۱۲ نفر آنان دارای تخمدانهای پلی کیستیک بودند.
نتیجه اینکه، آزمایشات نشان داد پس از استفاده از چای نعناع میزان هورمون مردانه تستسترون که عامل اصلی بروز عوارضی همچون کیست و پر مویی در زنان است، تا ۲۹ درصد کاهش یافت.

نشاط بعد از ناهار با نعناع

نعناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می‌شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند. نعناع در تمدن‌های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می‌رفت و درحقیقت کلمه Mint از اسم لاتین Mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمبل نیروبخش جاودانی است.

استعمال خارجی نعنا هم بی تأثیر نیست. هرچه بوی نعناع قوی‌تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نعناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنیم، اثر فوری در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و سبکی در خود خواهیم کرد.

نعناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده‌های فراوانی دارد.

اگر احساس خستگی می‌کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعناع، نیروبخش است.

اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می‌کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نعناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعنا را بالابرنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می‌آورند. بنابر این هنگامی که می‌خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می‌خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نعناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

گیاه نعناع نقش مهمی در آرام کردن فرد در برابر فشارهای عصبی روزانه دارد.

این گیاه معطر و اشتهاآور است و بقراط پدر علم طب از نعناع به عنوان التیام دهنده زخم‌ها یاد کرده است.

این گیاه در طب گیاهی ایران گیاهی گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر و به عنوان تقویت کننده معده استفاده می‌شود.



نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است و نوشیدن جوشانده گرم آن سینه را آرام می‌کند.

این گیاه درد شکم را برطرف می‌کند و در درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا مفید است.

نعناع برای کبد مفید است و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

زخم معده

یکسری از گیاهان نظیر نعناع اثرات سودمندی روی معده و زخم معده دارند. نعناع حاوی روغنهای فرار و فلابونوئیدهاست. روغن‌های فرار موجود در گیاه نعناع شامل مقداری منتول است که اثر مسکن و افزایش دهنده خونرسانی به موضع را دارد و نیز فلاونوئیدهای آن اثرات ضد اسپاسم و بهبود دهنده زخم و ضد التهاب را داراست. این گیاه یکسری اثرات بهبود دهنده روی زخم و اثرات ضد باکتری (خصوصاً هلیکوباکترپیلوری) داشته و در بهبودی آن نقش بسزایی دارد. از عرق گیاه نعناع اثرات خیلی حاد و یا مشخصی دیده نمی‌شود و گیاه نعناع یا فرآورده حاوی عصاره گیاه موثرتر است.

گیاه بابونه نیز در بهبود زخم معده تأثیر دارد. در بهبود ناراحتی‌های مزمن معده و نیز زخم‌های معده و دوازدهه گیاهان بابونه، نعناع، شیرین بیان، گیاه بلادون موثرند. بابونه در گذشته به منظور درمان بیماریهای گوارشی استفاده می‌شده است و از خانواده کاسنی‌هاست و حاوی روغن‌های فرار و فلاوتوئید هاست و اثرات بهبود دهنده آن نیز به دلیل این ترکیبات می‌باشد. بابونه در زمینه زخم معده، بیماری پوستی، عصبی تأثیر داشته و نیز دارای اثرات باکتریواستاتیک (مانع رشد باکتری) و باکتریوسید (باکتری را کشته و از بین می‌برد) است. بابونه همچنین دارای اثرات ضد نفخ، ضد اسپاسم، کاهش دهنده اسید معده و ضد قارچ است.

به منظور استفاده از گیاه بابونه باید ۴ گرم از بابونه به صورت دم کرده (مثل چای)، ۳ بار درروز مصرف شود. در صورتیکه برای زخم معده از آن استفاده شود صبح ناشتا به میزان ۲ فنجان بابونه دم کرده صرف شود و برای دستیابی به اثرات مؤثر آن در حالتهای مختلف دراز بکشد.

نعنا قمی



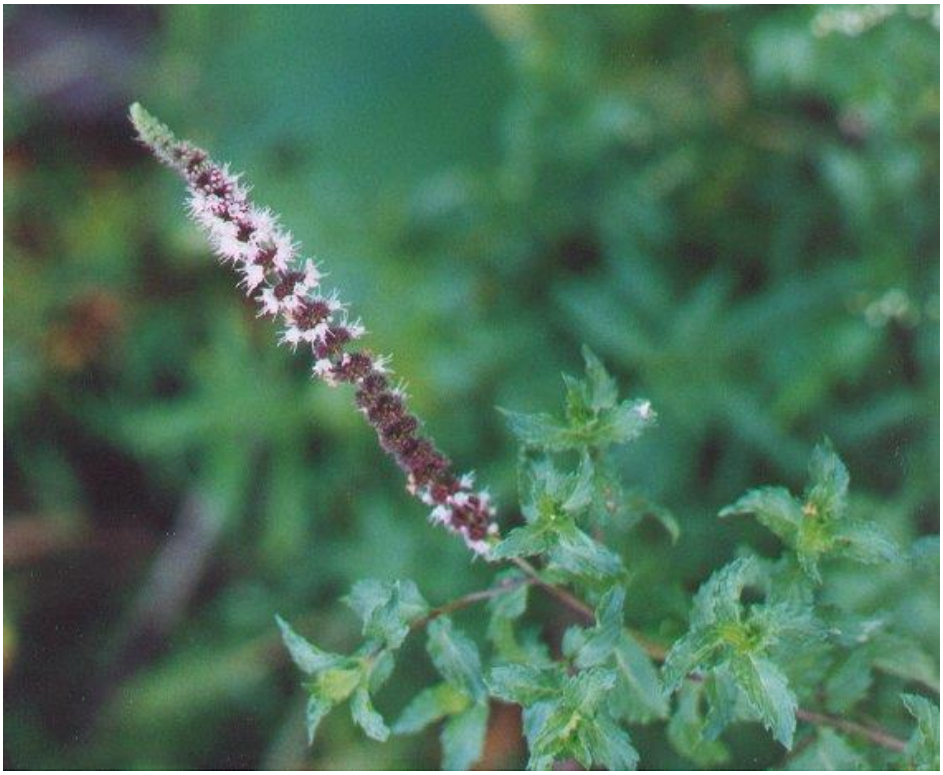
"نعنا قمی" گونه‌ای از نعنا می‌باشد که نام علمی آن Mentha Spicata است. این گونه نعنا دارای بو و مزه مطبوع بوده و بیشتر از سایر سبزی‌های خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
اینگونه نعنا با وجود خواص متعدد، به خاطر داشتن ترکیب مهم کارون(Carvone) ، دارای اثرات ضد نفخ، ضد دل درد و ضد اسپاسم قوی‌تری نسبت به گونه‌های دیگر نعناست، بنابراین خوردن این گونه نعنا می‌تواند به خوبی اینگونه مشکلات را حل نماید.



این گیاه از طعم و مزه خوبی برخوردار است و می‌توان آن را به طور مدام مصرف نمود تا از نفخ و دل درد در امان بود. امروزه صنایع داروسازی، عصاره اینگونه نعنا را که دارای اثر بسیار قوی می‌باشد به قطره‌های خوراکی تبدیل نموده‌اند تا با توجه به مایع بودن، به سرعت و در عرض چند دقیقه جذب شده و اثر نماید. محصولی که در ایران از این نوع نعنا به دست می‌آید، به نام "قطره کارمینت (Carmint)" است که می‌توان آن را با توجه به خوراکی بودن نعنا، در تمام سنین (از نوزادان تا افراد مسن) بدون هیچ محدودیتی مصرف نمود.

محصولات حاصله از این گونه نعنا ضمن اثرات سریع از عارضه جانبی برخوردار نمی‌باشند و با داروها و غذاها تداخل نمی‌نمایند.

نکته مهم درباره تأثیر محصولات نعنا برای درمان نفخ و دل درد این است که ترکیبات موجود در اسانس (رایحه) این گیاه در عرض چند دقیقه (حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (جذب می‌شوند و مشکلات حاصله را مهار می‌کنند، و در صورتی که هم زمان با مصرف غذا خورده شوند از ایجاد نفخ و دل درد جلوگیری می‌کنند، بنابراین دارای خاصیت درمانی بوده و مانع نفخ و دل درد می‌شوند.



نیشکر



حدود ۸ هزار سال قبل از میلاد نخستین گیاه تولیدکننده قند یا همان نیشکر بین گیاهان تیره غلات شناسائی شد. نیشکر گیاهی از خانواده غلات و ویژه مناطق گرم و نیمه گرمسیری است. مقدار قند ذخیره شده در ساقه نیشکر در انواع مختلف حدود ۱۴ الی ۱۸ درصد، و قند نیشکر ساکارز است. نیشکر گیاهی چند ساله بوده و حدود ۴ تا ۷ سال عمر دارد. مرکز اصلی نیشکر گینه است و از آنجا به هندوستان و سپس به ایران آورده شده است. کشت گیاه نیشکر در ایران سابقه بسیار طولانی دارد و در مناطق جنوبی از خوزستان تا سیستان و بلوچستان و در شمال (مازندران) کشت می‌شده است. کشت نیشکر در شمال ایران از صدها سال پیش در سواحل دریای مازندران به ویژه در قسمت جنوب شرقی بابلسر و در محلی به نام بهنمیر متداول بوده است. در زبان ملی نیشکر را (لله) گویند، و در این منطقه دو نوع نیشکر وجود داشته که شامل خار لله و هندی لله بوده.

(خار به زبان محلی خوب و خارلله به معنی نیشکر یا نی خوب و هندی لله به نیشکر هندی گفته می‌شود). وجود هندی لله یا نیشکر هندی در مازندران نشان دهنده آن است که نیشکر از هندوستان به مازندران وارد شده لکن تاریخ دقیق ورود آن به این منطقه مشخص نیست. در زمان صفویه (شاه عباس) نیز قلمه نیشکر از هند به مازندران آورده شد و در مناطق مستعد بهنمیر کشت شد. کشت این گیاه در بهنمیر برای تهیه شربت و استخراج شکر سرخ و کف است که شکر سرخ حاصل از آن بیشتر جنبه خوراکی و داروئی دارد. برای کشت ابتدا زمین را شخم و سپس ۲ تا ۳ دیسک عمود بر هم می‌زنیم. کودهای مورد نیاز برای کشت کود فسفانه و اوره به صورت ترکیبی و به مقدار ۵۰۰ کیلوگرم در هکتار است. ارقام مورد کشت در منطقه از نواحی جنوبی ایران شامل اهواز، هفت تپه و اندیمشک وارد شده‌اند. زمان کاشت نیمه دوم فروردین ماه و به صورت قلمه است. مرحله داشت شامل وجین، خاک دهی و مبارزه با کرم ساقه خوار است و زمان برداشت در ماههای آبان و آذرماه است .متوسط عملکرد این کشت ۸۰ تا ۱۰۰ تن در هکتار است. نیشکرهای کف بر شده در کشتزار پس از انتقال به کارگاههای استحصال شکر سرخ، مراحل آبگیری و تصفیه و جوشاندن را که حدود ۵/۳ تا ۴ ساعت طول می‌کشد، طی می‌کنند. شیره حاصله از مرحله آبگیری در دیگ‌های بزرگ مسی ۲۰۰ لیتری معروف به (کلاً) ریخته می‌شود و هر هکتار به طور متوسط ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلاً یا دیگ ۲۰۰ لیتری نیشکر تولید می‌کند، چیزی حدود ۵۰ هزار لیتر شیره خام. متوسط تولید شکر سرخ برای هر کلاً یا دیگ ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم و برای هر هکتار ۵ تن است. یکی دیگر از محصولات نیشکر کف است که پس از تبخیر شدن ۸۰ درصد از محتویات هر دیگ یا کلاً به این محصول می‌رسیم. سطح زیر کشت نیشکر شهرستان بابلسر بالغ بر ۱۰۰ هکتار است. هزینه تولید در یک هکتار زمین زیرکشت ۱۰ میلیون ریال و هزینه استحصال آن ۱۵ میلیون ریال است. متوسط درآمد ناخالص هر هکتار ۵۰ تا ۵۵ میلیون ریال است. طول دوره زمانی استحصال شکر سرخ ۳ ماه است، شکر سرخ به استانهای گلستان و گیلان صادر می‌شود. دلیل اینکه نیشکر در منطقه بهنمیر از شهرستان بابلسر به وسعت زیاد کشت می‌شود معلوم نیست و به نوعی می‌توان گفت منبع تولید نیشکر و به اصطلاح محلی شکر قرمز منطقه بهنمیر است و مردان و زنان روستایی در زمان فرآوری آن دوش به دوش یکدیگر ساعتها و روزها در کنار کارگاه شکرگیری سنتی خود تلاش می‌کنند تا نتیجه محصول خود را روانه بازار کنند. شکر قرمز یا نیشکر علاوه بر آنکه خاصیت داروئی دارد، همراه با چای مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای تهیه قند قرمز که اصولاً اشتهاآور نیز است بعد از این که نیشکر کوبیده و آبگیری شد آن را داخل دیگهای بزرگ می‌ریزند و پس از ساعتها جوشیدن سفت می‌شود.



نیلوفر

اعضای مختلف نیلوفر دارای اثر مسهل و صفرا بر است و این خاصیت بیشتر پس از مصرف برگ و دانـه و مخصوصاً ریشه آنها ظاهر می‌گردد.

از برگ آن در سابق به عنوان التیام دهنده استفاده می‌شده است.

عصاره برگ آن اثر ضد خونریزی دارد.

دم کرده ۶ تا ۱۲ گرم برگ تازه و له شده در یک فنجان آب جوش و افزودن هموزن برگ, دانـه گشـنیز جهت مطبوع کردن آن به عنوان ملین و صفرا بر موثراست.

والک Allium Ursinum

نام علمی: Allium Ursinum L

انگلیسی: Board-leaved Garlic، Wild Garlic

خانواده: Liliaceae

نام‌های دیگر: پیاز خرسی، سیر جنگلی، سیر خرس



معرفی گیاه

والک گیاهی است پایا به ارتفاع ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر با پیاز کشیده به رنگ سفید مایل به زرد و دو یـا سـه برگ بیضوی نوک تیز. ساقه ضخیم و گلدار آن کم و بیش سه وجهی است و در انتها به چتری شـامل ۱۵ تا ۲۵ گل در هر یک به پهنای ۱/۵ سانتی متر با شش گلبرگ سفید یا صورتی ختم می‌شود. در مـاه‌هـای فروردین تا خرداد گل می‌دهد.

ترکیبات شیمیایی



والک حاوی ترکیباتی مانند اسانس فرار که حاوی ترکیبات گوگردی است.
قسمت مورد استفاده والک گیاه جوان و بندرت از گیاه خشک شده یا عصاره آن است. گیاه تازه را می‌توان در تابستان و پاییز جمع آوری نمود. برای خشک کردن این گیاه، باید آن را هنگامی که گل دارد جمع آوری کرده و هر چه سریع‌تر در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کرد.

خواص و اثرات دارویی

طبع والک طبق نظر حکمای طب سنتی است. والک دارای خواص ضد عفونی کننده روده‌ای، محرک ترشح صفرا، پایین آورنده فشار خون می‌باشد.



والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی، سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد. اگر والک روی پوست مالیده شود موجب قرمز شدن پوست می‌شود.
از برگ این گیاه تا می‌توانید استفاده کنید و چنانچه در اختیار ندارید از سیر معمولی چه از برگ و چه از پیاز آن می‌توانید میل نمایید. اثر گیاه تازه بهتر از پخته آن است. برگ آن را همراه با جعفری و پیاز چه بصورت سبزی خوردن یا سالاد، سوپ، آش و کوکوی بدون تخم مرغ می‌توانید تناول نمایید. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است.

والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود.
گونه دیگری از جنس«Allium والک» یا نوعی «سبزی صحرایی» در بهار در شهر هابه فروش می‌رسد و از کوهستان برداشت می‌شود ونظر به اینکه در بازار عرضه می‌شود به شرح مختصری ازان مبادرت می‌شود .
درکتب طب سنتی بانام عربی «کراث بری» و «کراثالدب» و» کراث الثوم» آورده شده است. به فرانسوی Ail des oursو Ail alarge feuille و به انگلیسی Broad leagved garlic و Wild leek گفته می‌شود.
گیاهی است از خانواده Liliaceae نام علمیان Allium akaka cmel و مترادفهای ان:
Allium latifolium cilib و Allium ursinum L می‌باشد .
والک یکی دیگر از گونه‌های سیرها می باشدو به اصیطلح نوعی سیر کوهی است. پیاز والک دارای سه برجستگی کاملامشخص است بوی سیر میدهدو اغلب دارای ۲ برگ دارز نوک تیز ودارای دمبرگ است و معمولاً برگهای ان پخته و با برنج و سایر غذاها مصرف می‌شود. واک برای تصفیه خون بسیار مفید است. در ناراحتی‌های هاضمه کمک می‌کند وخواص پیازان حدود زیادی شبیه سیر می‌باشد و همانطور درکاهش فشار خون ورفع تصلب شریانهانافع است. والک در دامنه‌های کوهستانی البرز وییلاقات اطراف تهران، شهرستان‌ها، لشکرک، فشم و همچنین در اذربایجان، همدان و کرمانشاه، اراکو شیراز، خلاصه ر اغلب مناطق کوهستانی سرد کشور به طور خودرو می‌روید.



والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود

والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی، سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد. اگر والک روی پوست مالیده شود موجب قرمز شدن پوست می‌شود. از برگ این گیاه تا می‌توانید استفاده کنید و چنانچه در اختیار ندارید از سیر معمولی چه از برگ و چه از پیاز آن می‌توانید میل نمایید. اثر گیاه تازه بهتر از پخته آن است. برگ آن را همراه با جعفری و پیاز چه بصورت سبزی خوردن یا سالاد، سوپ، آش کوکوی بدون تخم مرغ می‌توانید تناول نمایید. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است.

گونه دیگری از سیرها بنام «سیر کوهی» یا «پیاز کوهی» است که به فرانسوی Rocambile و Echalote Espagne و به انگلیسی Rocambole و Sand garlic of Espagne نامیده می‌شود. گیاهی است از خانواده Liliaceae نام علمیان Allium scorodopraum L می‌باشد.

سیر کوهی نوعی سیراست که خیلی ملایمتر و شیرینتر از سیرمعمولی است. بیشتر مصرف دارویی دارد بویان شبیه پیاز است.

از نظر خواص غده پیازی ریشه ان برای معالجه انفلوانزا و برونشیت به کار می‌رود و در بیماری اسهال خونی از نوع امیبی و سایر انواع بسیار مؤثر آیت و سیاه سرف را تسکین می‌دهد. به علاوه برای وبا و سلو همچنین در استعمال خارجی برای بیماریهای پوستی اثر مفید دارد و سایر خواص ان کم وبیش شبیه سیر می‌باشد

وانیل



به فرانسوی La vanille و به انگلیسی Vanilla گفته می‌شود، به عربی نیـز ان را «وانـیلا» گوینـد. میـوه گیاهی است به نام وانیل این گیاه که به فرانسوی Vanilier و به انگلیسی Vanilla گفته می‌شود گیـاهی است از خانواده ثعلب‌ها Orchidaceae، دارای گونه‌های متعددی است کـه معـروف‌تـرین آن بـرای تولیـد وانیل، به نام علمی .Vanilla planifolia Andنامیده می‌شود که سابقاً ان راVanilla fragrans می‌گفتند. درخت وانیل گیاهی است پایا خزنده یا بالا رونـده، دارای سـاقه سـبز دراز، برگهـای متنـاوب، پهـن، نـرم، ضخیم، بیضی شکل و نوک تیز سبز و تعداد زیادی ریشه‌های هوایی که از کنار هر برگی بیرون می اید که با کمک آنهابه تنه درختان مجاور می‌چسبد و بالا می‌رود.

این گیاه بومی مناطق مرطوب و حاره و در جنگلهای مرطوب جنوب شرقی مکزیک و آمریکای مرکـزی و هند غربی و آمریکای جنوبی می‌روید و ساقه‌های پیچیده ان تا ارتفاع حتی ۱۰۰ متر نیز ممکن است برسند و تا بالاترین ارتفاع درختان بزرگ جنگلی نیز بالا می‌رود. ماده معطر وانیل از میوه این گیاه گرفته می‌شود. میوه آن به شکل غلاف لوبیا است و قبل از اینکه کاملاً برسد آن را می‌چینند و خشک می‌کنند در موقع چیدن، میوه‌ها عطری ندارند ولی پس از اینکه چیده شد در دوران خشک کردن و عمل آوردنان، عطر مطبوع وانیل در آن ایجاد می‌شود. گلهای آن به شکل خوشه و تعداد ۲۰–۱۵ گل در هر گروه و تلقیح گلها به طور طبیعی انجام نمی گیردو گل‌ها را یکی یکی باید کمک کرد که تلقیح شوند، زیرا استیگمات‌های گل‌ها از یک تیغه‌ای پوشیده شده که تلقیح فقط به کمک حشراتی انجام می‌گیرد که به قدر کافی برای تلقیح گلها وجود ندارند به این علت است که برای داشتن ثمر کافی باید تلقیح مصنوعی نمود. به همین دلیل معمولاً با هرس کردن وانیل ترتیبی می‌دهند که ارتفاع گیاه ۳–۲ متر بیشتر نشده است و گلها در دسترس انسان باشد. بهترین وانیل از غلافهایی به دست می‌آید که طول آنها ۲۵–۱۵ سانتی متر و قطر آنها ۱۲–۱۰ میلی متر است. در موقع برداشت محصول سبز رنگ است ولی بعداً تیره رنگ می‌شود. پس از برداشت معمولاً غلافها را برای مدت ۳–۲ دقیقه در آب جوش ۶۵–۶۰ درجه فرو می‌برند، بعد آنها را در داخل جعبه‌ای دو جداره که مابین دو جدار پشم گذارده شده می‌گذارند و مدت ۲۴ ساعت داخل این جعبه سربسته نگهداری می‌شود و این یک گرم خانه طبیعی است که دراین مدت ۲۴ ساعت نوعی تخمیر در آن انجام می‌گیرد. پس از آن غلاف‌ها را بیرون آورده در محلی که به ارتفاع یک متر از سطح زمین باشد در مقابل نور خورشید آویزان می‌کنند که ضمن تهویه کامل با حرارت آفتاب خشک شود. این دوران خشک شدن تا یک هفته طول می‌کشد و در این مدت رنگ غلافها از سبزی به قهوه‌ای و قهواه ای تیره و سیاه تبدیل می‌شود و همین که کاملاً نرم شد و شروع به پژمرده شدن نمود، آن‌ها را برای خشک شدن داخل گرم خانه می‌کنند که مدت ۳–۲ ماه می‌ماند وپس از اینکه رسوبتان به ۴۰–۳۰ درصد می‌رسد آنها را از گرم خانه بیرون می‌آورند.



وشاء (کماکندل)

نام علمی: Ammoniacum Dorema



پراکنش جغرافیایی

بافق (دشت شیطور)، مهریز (علی آباد چهل گزی)

خواص دارویی

این گیاه در طب غربی و طب هندی استفاده می‌شود.
در طب سنتی وشاء به صورت موضعی در درمان حساسیت پوستی مانند کهیر، ضددرد و ضدالتهاب مورد استفاده قرار می‌گرفته است.
وشاء به عنوان یک گیاه ضد اسپاسم و خلط آور، محرک سرفه همراه با خلط سفت استفاده می‌شود. یک درمان کننده ویژه برونشیت‌های مزمن آسم و سرفه‌های مداوم می‌باشد وشاء همچنین گاهی به عنوان معرق و قاعده آور مصرف می‌شود.



هل Cardamom

نام علمی Elettaria Cardamomum



هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. وطن آن هندوستان می‌باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صدر می‌شود.





این گیاه پایا و علفی است که ریزوم آن ساقه‌های هوائی مانند برگ بهم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می‌شود یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه‌های هوائی خارج می‌شود که دارای گل‌های کوچک برنگ سفید یا سبز روشن می‌باشد میوه هل بیضی شکل، مانند قلب و برنگ زرد یا سبز روشن به طول ۱-۲ سانتیمتر است. دانه‌های معطر و مطبوعی برنگ قهو های مای به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف اد. یه و خوشبو کردن مشروبات و غذاهایم رسد.





ترکیبات شیمیایی

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می‌باشد ضـمناً این گیاه دارای مواد رزینی و چربی نیز است.

خواص دارویی

مقوی معده – بادشکن – نیرو دهنده – معطر کننده اغذیه ونان و شیرینی – عطر چای
هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است
تقویت کنده قلب است
بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می‌سازد
تقویت کننده بدن است
ادرار آرو است
بنیه عمومی بدن را تقویت می‌کند .
مقوی سیستم هضم است
باعث هضم غذا می‌شود
زخم‌های دهان را برطرف می‌کند بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید.
خوشبو کننده دهان است
برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید
برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید
اشتها آور است
تب را پائین می‌آورد
معالج سرمخوردگی است
برای تسکین درد رماتیسم مفید است
ترشی معده را برطرف می‌کند
ضد مسمومیت است
برای رفع بیماریهای چشم مفید است



طرز استفاده

دم کرده: مقدر ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید. هل را همچنین می‌توان به چای یا دیگر نوشیدنی‌ها اضافه کرد.



مضرات

مقدر مصرف زیاد هل برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اشکال آنرا باید با کتیرا خورد.

هلو

درخت هلو از قدیم الایام در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. درقرون وسطی از آن بصورت یک داروی گیاهی استفاده می‌شده است. برگ درخت هلو را برای بیماری صـرع و سـنگینی گوش، پوست درخت هلو را برای رفع بوی بد دهان و مغز هسته آنرا برای رفع سردرد و اختلالات دسـتگاه هضم، قرس و رفع بیماریهای ادراری بکار می‌رود.

درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه‌های زیادی می‌باشد. برگهای آن بیضی شکل و دراز ودارای کناره‌های اره‌ای است. گلهای هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگها ظاهر شـده و منظره زیبایی به درخت می‌دهد. گلهای هلو برنگ صورتی، قرمز یا سفید می‌باشد. میوه هلو گرد و برنگ طلایی و سرخ که روی آنرا کرک‌های زیادی پوشانده است می‌باشد. هسته هلو بسیار سخت است و داروِن آن مغز هسته قرار درد که تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

گل و مغز هسته هلو دارای امیگدالین می‌باشد. برگ‌ها و شاخه‌های هلو دارای امیگـدونیتریل و فلاوونـول گلیکوسید است.

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

در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

آب	۸۸گرم
انرژی	۳۵کالری
فسفر	۱۷میلی گرم
پتاسیم	۲۰۰میلی گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم

ویتامین آ	۱۴۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰/۰۵ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم
ویتامین ث	۷میلی گرم
نشاسته	۹ گرم

ضمناً هلو دارای منیزیوم و برومیوم نیز می‌باشد.

خواص دارویی

فیبر زیاد موجود در این میوه باعث احساس سیری می‌شود و همچنین ملین نیز به حساب می‌آید. عدم وجود سدیم و چربی در هلو علت اصلی خاصیت سوزانندگی چربی اینمیوه است. هلو همچنین حاوی مقادیر اندکی ویتامین آ، ث و پتاسیم است.

در فصل هلو، هلوهای تازه بخرید

هلوها باید زردرنگ با یک هاله قرمز و تقریباً نرم باشند. هلو در فرایند کمپوت سازی مقدار زیادی از فیبر خود را از دست می‌دهد. ولی با این وجود کمپوت هلو نیز مواد مفید آن را در خود دارد. هلوی خشک شده انتقال دهنده سریع انرژی است. سعی کنید از نوع خوابانده شده در سولفور استفاده کنید.

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

۱- هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می‌شود

۲- برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید

۳-روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است

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

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

۷-خانم‌های حامله اگر می‌خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند

۸- مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می‌کند

۹- مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است

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

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

۱۲- دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می‌شود

۱۳- هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید

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

۱۵- بهترین ماسک زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را پوست کنده وله کنید و روی پوست قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی بشوئید

۱۶- بـرای برطـرف کـردن بواسـیر مغـز هسـته هلـو را بصـورت پمـاد درآورده و بـه مقعـد بمالیـد.
۱۷- جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر دارد
۱۸- خوردن هلو سموم را از بدن خارج می‌کند
۱۹- برای وزن کم کردن هلو بخورید
۲۰- کسانیکه زخم معده دارند و یا مبتلایان بـه ورم معـده و یـا روده بایـد بـا شـکم خـالی هلـو بخورنـد
۲۱- هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط براینکه با شکم خالی بخورند که زود هضـم شـود
۲۲- جوشانده گل هلو کرم کدو و کرم معده را از بین می‌برد.
۲۳- خوردن شکوفه هلو برای زنان بار دار ممکن است باعث سقط جنین شود.



خواص معجزه آسای هلو

هلو منبع غنی ویتامین‌های A و C و نیزمنبع خوبی از پتاسیم است. به آسانی هضم می‌شود و تقویت کننده بدن است.
هلو از نظر طب قدیم ایران سرد است و دارای خواص زیر می‌باشد:
-به دلیل داشتن آب فراوان، برای رفع تشنگی و کم آبی بدن می‌توان از آن استفاده کرد.
-هلو و برگه خیس شده آن، اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد.
-برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.
-هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود.
-روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است.
-اگر روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.
-بهتر است هلو را با پوست بخورید، چون پوست آن دارای ویتامین A است.

-جوشانده گل هلو کرم معده و کرم کدو را دفع می‌کند.
-هلو با هر معده‌ای سازگار است و نفخ ایجاد نمی‌کند.
-زود هضم است و به سرعت از معده و روده‌ها عبور می‌کند.
-هلوی خام اشتها آور است.
-هلو صفراآور است که برای این کار باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط کنید و بخورید.
-هلو با اینکه شیرین است، برای افراد مبتلا به دیابت ضرری ندارد.
-ادرارآور و قلیایی کننده خون است، بنابراین برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و روماتیسم مفید است.
-اگر خانم‌های باردار می‌خواهند بچه زیبایی داشته باشند، هلو بخورند.
-دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می‌شود.
-هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید.
-برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.
-بهترین ماسک زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. برای جوان کردن پوست خود، هلو را پوست کنده و آن را له کنید و روی پوست قرار دهید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند. پس از آن صورتتان را با آب بشویید.
-جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.
-خوردن هلو سموم را از بدن خارج می‌کند.
-هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است.

مضرات

هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است آنها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجادمی کند. همیشه برای اینکه نفخ ایجاد نکند باید آنرا اقلاً نیم ساعت قبل از غذا خورد. درخت هلو درختی است زیبا ولی کم دوام و عمران ۵ یا ۶ سال است و می‌توان انرا با درخت بادام یا الو یا زرد الوو شفتالوپیوند زد.برگ‌های ان دراز و دندانه دار بوده با گلهای درشت به رنگ صورتی و مانند بعضی از گیاهان قبل از بیرون آمدن برگ گل می‌دهد و منظره زیبا و جالبی دارد. میوه ان از نوع شفتالو ولی درشت‌تر و پر آب و شیرین با هسته سخت و درشت می‌باشد. از درخت هلو نوعی انگم ترشح می‌شود که دارای ماده لاکتوز بوده و پوست درخت دارای تانن است در تمام قسمتهای درخت هلو گلوکزید سمی موسوم به (امیگدالین) وجود دارد که در مغز هسته بادام تلخ و در دانه و جوانه یا اعضا بعضی گیاهان نیز موجود است.

هلو دارای مواد قندی زیاد و اسیدهای الی ازاد مانند اسید سیتریک و اسید وینیک و اسید مالیک و مواد ازته و هیدروکربنه و مواد چرب و برم و کاروتن و ویتامین B,C می‌باشد. در برگ هلو قندهای ساکاروز و کستروز و ماده لوروسرازین وجود دارد. مغز هلو: دارای دیاستاز هایی به نام امولسین و کونگلوتین و روغنی شبیه به روغن بادام تلخ است. علاوه بر میوه این درخت می‌توان از برگ و گل و مغزان در مصارف درمانی بهره برد. مصرف جوشانده برگان برای درمان بیماری صرع مفید است. گل‌های درخت را در آب دم کنید و آب خالصان را برای لینت مزاج بخورید درد اعصاب را تسکین می‌دهد. گل خشک و برگ خشک هلو را بقدر دو قاشق سوپخوری در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن آب خالصان را در فاصله غذاها سه استکان بخورید تب بر است.

البته برگ گل و مغز هلو به علت دارا بودن امیگدالین اثر سمی دارند و مصرف زیاد و مداومان ها موجبات مسمومیت را فراهم می‌سازد.

من ملین، مسکن و ضد تشنگی هستم.

جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را دفع می‌کند.

در هسته‌ام خواص بسیاری نهفته.

جویدن مغز هسته‌ام برای لثه و استحکام آن مفید است...

اسم من هلو و از خانواده شفتالو می‌باشم.

من یک میوه ایرانی الاصل بوده و این افتخار را دارم که در اکثر زبانهای زنده، نام مرا از کلمه پرش یعنی ایران گرفته‌اند. انگلیسی‌ها به من ((پشتار))، در دانمارک به من پرسیک و در هلند به من پرسیکم، در ایتالیا پرسیکو، در پرتغال پرسیکرا، در سوئد پرسیکدرا، و در بعضی از کشورهای دیگر هم به نام فارسی شفتالو معروف می‌باشم.

هماور (گوش خر)

هماور از دیرباز برای درمان زخمهای سطحی و کاهش التهاب رگ به رگ شدنها و استخوانهای شکسته مورد استفاده قرار می‌گرفته است. "آلانتوین"، که برای درمان زخمها خوب است ماده و ترکیب فعال ریشه‌ها و برگهای هماور است. گیاه و برگ هماور حاوی اسید "روزمارینیک "نیز است که به کاهش التهاب و درمان آسیبهای وارده به عروق خونی ریه‌ها کمک می‌کند.

معرفی گیاه

هماور یک گیاه دارویی بادوام و که بومی اروپا و مناطق گرم آسیا است.

ترکیبات گیاه

فرآورده‌های حاص از هماور از برگها یا سایر قسمتهای بالای گیاه (نه ریشه آن) تهیه می‌شوند. البته از ریشه آن نیز می‌توان فرآورده تهیه کرد، لیکن فرآورده‌های حاصل از آن به احتمال زیاد سبب مسمومیت می‌شوند. هماور حاوی "آلانتویین"، "اسید رزمارینیک" و "الکالویدهای نوع پایرولیزیدین" است. برخی تصور می‌کنند که هماور گیاه مفیدی است، اما تحقیقات علمی نشان داده است که این گیاه می‌تواند خیلی سمی باشد. اگر فرآورده‌های هماور را مثل نوشیدنیها مصرف کنید یا آنرا به طرق دیگر برای مصارف داخلی بدن مورد استفاده قرار دهید، خود را با احتمال خطر مسمومیت مواجه می‌کنید. بعضی افراد حتی در اثر خوردن یا نوشیدن فرآورده‌های حاصل از هماور برای اهداف درمانی تلف شده‌اند. بسیاری از گیاهان تیره هماور حاوی مواد سمی به نام الکالویدهای پایرولیزیدین (PA) است، که برای کبد سمی است. "اکی میدین" سمی‌ترین الکالوید پایرولیزیدین است که در هماور یافت می‌شود. هماور رایج (Symphytum officinale)معمولاً فاقد الکالویدهای پایرولیزیدین سمی است (مگر بعضی اوقات). برخی فرآورده‌های هماور از سایر گونه‌های آن نظیر هماور تیغ دار (S.asperum) و هماور روسی (S.uplandicum)که به میزان خطرناکی دارای "اکی میدین" بالایی هستند، تهیه می‌شوند. ریشه تمامی گونه‌های گیاه هماور ده برابر بیشتر از برگهای آن‌ها دارای مواد سمی است، لذا از مصرف ریشه این گیاه پرهیز کنید، مگر اینکه پزشک معالج از نزدیک بر روند مصرف آن نظارت کند.

اشکال موجود

انواع پمادها (حاوی ۵ تا ۲۰ درصد هماور)، انواع کرم، ضمادها و انواع مرهمهای رقیق تهیه شده از این گیاه از حالت خشک یا تازه یا برگ تازه یا خشک یا ریشه گونه‌های هماور تهیه می‌شوند. تنها فرآورده‌هایی از این گیاه را استعمال کنید که از برگهای آن تهیه شده باشند (S.officinale)، فرآورده‌های عاری از الکالویدهای پایرولیزیدین نیز یافت می‌شوند. از فرآورده‌های تهیه شده از ریشه این گیاه و همچنین فرآورده‌های حاصل از گونه تیغ دار (S.asperum) و گونه رومی آن (S.uplandicum) استفاده نکنید.

نحوه مصرف

تحقیقات علمی به عمل آمده در حیوانات نشان می‌دهد که هماور دارای خواص درمانی و تسکین درد است. می‌توانید محصولات تهیه شده از خود گیاه و برگ آنرا در درمان و تسکین درد ناشی از شکستگیها، رگ به رگ شدنها، جراحات و زخمهای سطحی، کبودشدن‌ها، عضلات و لیگامنتهای کشیده شده و رگ به رگ شده، آسیب‌های غیر نوک تیز و استخوانهای شکسته شده استفاده کنید. میزان مصرفی توصیه شده: در مصرف فرآورده‌های این گیاه به صورت پمادها تهیه شده از خود آن، ریشه گیاه و سایر فرآورده‌های موضعی بسیار دقت کنید. تنها مقدار تجویز شده در دستورالعمل مصرف موجود روی بسته تجاری را مصرف کنید و هرگز بیش از این میزان بکار نبرید. مصرف این داروی گیاهی برای اهداف درمانی به مدت بیشتر از چهار تا شش هفته در هر سال ادامه دهید.

نکات احتیاطی

اگر دستورالعمل دوز مصرفی هماور را رعایت کنید و فقط برای مصارف موضعی از آن استفاده کنید. این گیاه اساساً گیاه طبی بی خطر است. هرگز هیچ فرآورده حاصل از هماور را روی پوست ترک خورده نمالید. اگر از این گیاه دارویی برای اهداف و مصارف داخلی به صورت مایع نویدنی یا به صورت دیگری برای مدت طولانی استفاده کنید، در واقع خود را با خطر ابتلا به بیماریهای کبدی) بیماری انسداد سیاهرگ بد) مواجه می‌سازید. مواردی از مسمومیت آتروپینی ناشی از مصرف این دارو از طریق دهان نیز گزارش شده است. جمع کنندگان گیاهان گاهی به طور ناخواسته مواد گیاهی خم هاور و شابیزک (بلادونا) را مخلوط را مخلوط می‌کنند، و مسمویت آتروپین منتسب به آن از مواد و ترکیبات موجود در گیاه شابیزک ناشی می‌شود .همواره اطمینان یابید که از تولیدات تجاری معتبر که از کیفیت تولیدی بالایی برخوردار هستند، استفاده می‌کنید. برای این منظور نشان تجاری آنرا به دقت بخوانید.

از فرآورده‌های حاصل از ریشه هماور اصلاً استفاده نکنید .

میزان مصرف فرآورده‌های حاصل از برگ و گیاه هماور را به چهر تا شش هفته در سال محدود کنید.

در صورت باردار بودن یا شیردهی، از مصرف فرآورده‌های هماور پرهیز کنید.

تداخل‌های احتمالی

به شرط رعایت دستورالعملهای میزان مصرفی و بهداشتی مصرف هماور، نباید هیچگونه عوارض منفی در پی باشد.

همیشه بهار Calendula Officinalis

معرفی گیاه

گیاهی علفی، یکساله و زیبا، ساقه ۵۰–۲۰ سانتیمتر ارتفاع دارد. برگ‌ها ساده بیضوی و دراز و پوشیده از کرک، گل‌ها به رنگ نارنجی (لوله‌ای و زبانه‌ای)، زنبور عسل به سمت این گلها جذب می‌شود. گیاه Calendula Officinalis که بیشتر به نام گل همیشه‌بهار معروف است، از قدیم‌الایام بصورت موضعی مورد استفاده قرار می‌گرفته و در حال حاضر بعنوان یک آنتی سپتیک و ترمیم دهنده زخم توسط کمیسیون آلمان مورد تأیید قرار گرفته است. گیاه فروشان معاصر فرآورده موضعی همیشه بهار را برای زخم‌ها، سوختگی‌ها، تاول‌ها، بثورات جلدی، خشکی و ترک پوست، زونا و واریس توصیه می‌کنند. استفاده از فرم دهانشویه آن نیز برای رفع التهاب دهان و ناحیه حلق مرسوم است. پماد یا کرم همیشه بهار با مخلوط کردن ۲ تا ۵ گرم از گل‌های آن با ۱۰۰ گرم پماد چندبار در روز به کار می‌رود. فرم دهانشویه و لوسیون آن با آمیختن ۱ تا ۲ قاشق چایخوری (۱۰–۵ میلی‌لیتر) تنطور همیشه بهار با ۰/۲۵ تا ۰/۵ لیتر آب تهیه می‌شود. عارضه جانبی مهم درماتیت تماسی آلرژیک است.

بنظر می‌رسد اثرات ضد التهابی آن بعلت تری ترپنوئیدها باشد. در مطالعه بر روی حیوانات، همیشه بهار گرانولاسیون را تحریک و گلیکوپروتئین‌ها و کلاژن را در زخم‌ها افزایش می‌دهدو در Invitro دارای خواص آنتی میکروبیال و تعدیل کننده ایمنی است.

کالاندولین (مواد تلخی که در مجاورت آب موسیلاژ می‌شود)، کاروتنوئید (پیش ساز ویتامین A)، ویتامین E، ساپونین، اسانس، لعاب، در گونه‌های تازه اسید سالی سیلیک.

خواص درمانی

ضد التهاب و ترمیم کننده زخم‌ها و سوختگی‌ها، سرمازدگی، اگزما و جوش‌های صورت، التهاب و تورم غدد پستان، پینه بستن و ترک دست و پا، درمان میخچه، زگیل، زخم‌های واریس و بواسیر و جراحات پوست، تسکین التهاب و تحریک پوست بدن شیرخوار، پیشگیری و درمان آفتاب سوختگی، جای نیش حشرات، نرم کننده و حفاظت از پوست‌های حساس، درمان رکود کار کبد و تنبلی دستگاه گوارش، قاعده آور و تسکین دهنده دردهای قاعدگی، کاهش دهنده فشار خون (اتساع عروق سطحی)، رفع التهاب و زخم معده، آرام بخش و تقویت کننده، معرق، ضد حساسیت (از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می‌کند). ضد سرطان (از تقسیمات بیش از حد خون سرطانی جلوگیری می‌کند)

روش استفاده

دم کرده، عطر درمانی، اندام مورداستفاده: گل

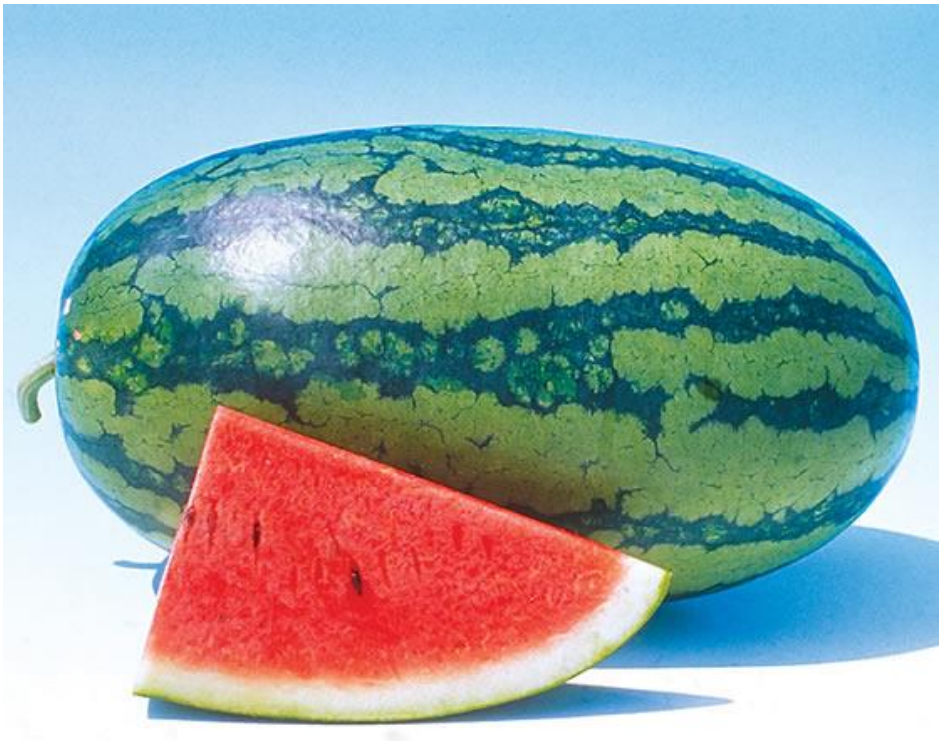
عطر درمانی

افزایش قدرت بینائی، شادابی و روشن شدن ذهن، ضد افسردگی و نشاط آور
از داروهای مهم هومیوپاتیک
دارو: پماد کالاندولا (برای تمامی موارد بالا)

عوارض جانبی

از آن جایی که از نظر سنتی همیشه بهار به عنوان قاعده آور مطرح بوده در بررسی‌های برون تنی نیز اثرات تحریکی بر رحم گزارش شده است و حتی ممکن است باعث سقط جنین شود لذا از مصرف آن در دوران حاملگی خودداری شود. ضمناً به علت نداشتن اطلاعات کافی از سمیت آن، در دورا شیردهی نیز از مصرف آن اجتناب شود.

هندوانه



هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما نا شناخته است. به همین دلیل سعی کرده‌ایم طی این مطلب، فواید بی‌شمار آن را برای شما بیان کنیم.

ترکیبات شیمیایی

هندوانه دارای اسید آمینه‌ای بنام سیترولین و موادی بنـام کـاروتن و لیکـوپن و نـوعی قنـد بنـام مـانیتول می‌باشد.

در صد گرم هندوانه مواد زیر موجود است

آب	۹۲ گرم
پروتئین	۵/۰ گرم
مواد چربی	۲/۰ گرم
نشاسته	۶ گرم
کلسیم	۷/۰ میلی گرم
فسفر	۱۰ میلی گرم
آهن	۵/۰ میلی گرم
سدیم	۱ گرم
پتاسیم	۱۰۰ میلی گرم
ویتامین آ	۶۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۸ میلی گرم

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

خواص دارویی

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. گرما را برطرف می‌کند و بهترین میوه تابستان است.
۱) هندوانه مدر است و به پائین آوردن فشار خون کمک می‌کند
۲) هندوانه معده را تقویت می‌کند
۳) پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است
۴) مغز تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد
۵) هندوانه برای ورم مثانه مفید است
۶) هندوانه بدن را تازه شاداب می‌کند
۷) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است
۸) آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است
۹) برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید
۱۰) برای برطرف کردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید
۱۱) برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبر هندی بخورید
۱۲) هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یکساعت قبل از غذا. زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خوزده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند همچنین نباید آنرا با میوه‌های دیگر مخلوط کرد زیرا تولید نفخ شکم می‌کند
این میوه به علاوه می‌تواند التهاب ناشی از بیماری‌هایی مانند آسم، آترواسکلروزیس، دیابت، سرطان روده و آرتروز را تسکین دهد .
این میوه شیرین و آب‌دار در واقع حاوی مهمترین آنتی‌اکسیدان‌ها در طبیعت است. هندوانه سرشار از ویتامین ث و نیز منبع بسیار مناسبی از ویتامین A و بویژه بتاکاروتن است.
همچنین، هندوانه صورتی رنگ منبع آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی موسوم به لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان‌های مهم و قوی به تمام نقاط بدن سفر کرده و مولکول‌های رادیکال آزاد را در بدن خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مواد سمی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به بدن وارد کنند و با اکسیده کردن کلسترول موجب چسبیدن آنها به دیواره رگ‌های خونی شده و در نتیجه منجر به بروز حمله قلبی یا سکته مغزی شوند.
هندوانه همچنین سرشار از ویتامین‌های ب است که برای تولید انرژی ضرورت دارند. در طبقه‌بندی مواد غذایی این میوه همچنین یک منبع مناسب از ویتامین B۱ ، منیزیم و پتاسیم به حساب می‌آید. از آنجا که این میوه بیش از هر میوه دیگری حاوی آب همراه با کالری کمتر است لذا می‌تواند در هر کالری مقادیر بیشتری از مواد مغذی را به بدن برساند.

یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ در صد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند.
هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B۱، B۶، B۵ (اسید پانتوتنیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیوم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.
هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی‌است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.
لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که مقدار کمی‌روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می‌گیرد. مطلبی در این رابطه، سال قبل در سایت تبیان به نمایش درآمد که برگرفته از سایت‌های علمی‌است و ما آن راترجمه کرده‌ایم که در بخش (اجتماعی/ تغذیه/خواص خوراکی‌ها/ سبزی‌ها) با عنوان " برای دریافت لیکوپن گوجه فرنگی پخته مصرف کنید" وجود دارد. مطالعه این مطلب حتماً مفید خواهد بود.
مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه‌های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات مؤثر بوده‌اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است. این سرطان‌ها شامل: سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ بوده است.
مطالعه جدیدی در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی‌روده بزرگ ۳ بوده‌اند (که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خونشان ۳۵ در صد پایین‌تر از افراد سالم بوده است. هم‌چنین بتاکاروتن موجود در خونشان، ۲۵/۵ در صد کمتر بوده که این تغییر مهم نیست.

مضرات

هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و آنهائیکه دارای معده سرد می‌باشند مناسب نیست. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آنرا با شکر، ویا عسل و یا گل قند بخورند.
همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.
هندوانه با اینکه بیش از دو هزار سال است به ایران مهاجرت کرده و در این سرزمین پر برکت پرورش یافته‌ام، معذلک هنوز ایرانیان مرا هندو دانسته و هندوانه می‌خوانند، در کتاب‌های پزشکی قدیم مرا خربوزه هندی و)) حب الحجاز ((لقب داده‌اند و به این ترتیب معلوم نیست که مرا هندی یا عرب می‌دانند. حقیقت امر این است که تخمه مرا از حجاز به ایران آورده‌اند، ولی همانطور که امروز هر میوه یا سبزی تازه واردی را مردم فرنگی می‌دانند.

و یک لقب فرنگی مثل گوجه فرنگی – هویج فرنگی - انگور فرنگی - جعفری فرنگی و کاهو فرنگی به آن‌ها می‌دهند، در سابق هم که فرنگ وجود نداشت و هندوستان سرزمین عجایب بود میوه‌ای که تازه وارد ایران می‌شد، آنرا هندی می‌دانستند و یک عنوان هندی به او می‌دادند در فرهنگ عربی مرا ((دابوقه)) و اعراب حجاز ((حب حب)) می‌خوانند.

هندوانه برطرف کننده التهاب و عطش، سازنده و رقیق کننده خون و به خاطر دارا بودن سلولز زیاد دیر هضم و نفاخ است. به گزارش ایسنا هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C است. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماریهایی نظیر آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکولهایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند. از جمله اثرات تخریبی رادیکالهای آزاد در بدن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- باعث اکسیده شدن کلسترول می‌شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگهای خونی می‌چسبد و می‌تواند باعث بروز حملات قلبی و سکته شود.

۲- باعث انقباض و بسته شدن راههای تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می‌شوند.

۳- باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت ۱ و آرتریت روماتوئید ۲ می‌شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می‌کنند.

۴- باعث آسیب سلولهای دیواره روده و تبدیل آنها به سلولهای سرطانی می‌شوند. خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می‌کنند. یک لیوان آب هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند. این میوه به دلیل دارا بودن ویتامین‌های (آ) و (ث)، برای افراد گرم مزاج بسیار مفید است؛ معده را تقویت کرده و به کسانی که ناراحتی معده دارند، مصرف آب آن توصیه می‌شود. خوردن هندوانه در ناشتا مناسب نیست و بهتر است که بعد از غذا میل شود. مغز تخم هندوانه از بین برنده کرمهای موجود در معده و روده بوده و پوست سفید هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است. هندوانه با ۹۲ درصد آب برای کلیه مفید است. پزشکان قدیم از جمله ابن‌سینا برای بیماریهای کلیه خوردن هندوانه را تجویز می‌کردند. هندوانه نه فقط میوه بسیار مناسبی برای روزهای داغ تابستان و برطرف کردن عطش افراد است، بلکه می‌تواند به فرونشاندن التهاب ناشی از مشکلاتی چون آسم، تصلب شرایین، دیابت، سرطان روده و آرتروز نیز کمک کند . هندوانه شیرین وآبداردرواقع با تعدادی از مهم‌ترین انواع آنتی اکسیدان‌ها در طبیعت بسته‌بندی شده است. هندوانه منبعی سرشار از ویتامین سی(C) از پوست ضخیم و کلفت هندوانه همراه با شکر و یاعسل مربای پوست هندوانه تهیه می‌شود که برای ضعف معده، وسواس، درد سینه و برای تقویت هاضمه مفید است. برای رفع تشنگی خیلی مؤثر است.

هندوانه علاج همه دردها

هندوانه نه فقط میوه بسیار مناسبی برای روزهای داغ تابستان و برطرف کردن عطش افـراد اسـت، بلکـه می‌تواند به فرونشاندن التهاب ناشی از مشکلاتی چون آسم، تصلب شرایین، دیابت، سرطان روده و آرتـروز نیز کمک کند. هندوانه شیرین وآبداردرواقع با تعدادی از مهـم‌تـرین انـواع آنتـی اکسـیدان‌هـا در طبیعـت بسته‌بندی شده است . هندوانه منبعی سرشار از ویتامین سی(C) و نیز منبع غنی از ویتامین آ (A(به ویـژه بتاکاروتن است علاوه برهمه‌این‌ها عمده‌اهمیت هندوانه به‌دلیل وجود یک آنتی اکسـیدان بسـیار قدرتمنـد به‌نام لیکوپن است .این آنتی‌اکسیدان قدرتمند درسرتاسربدن حرکت‌کـرده و رادیکـال‌هـای آزاد را خنثـی می‌کند .رادیکال‌های آزاد موادی دربدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به بدن وارد کنند. این ترکیبات می‌توانند کلسترول موجود درخون رااکسید کرده وباعث چسبیدن آن به دیواره‌های رگ‌هـای خـونی شـوند که این حالت منجر به بروز سکته‌های مغزی یا قلبی می‌شود

هندوانه و گوجه فرنگی پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد

محققان دانشگاه فناوری کورتین به تازگی دریافته‌اند که مصرف میوه‌هـای زرد، نـارنجی و قرمـز رنـگ از قبیل گوجه فرنگی، هندوانه و مرکبات و نیز سبزیهایی از قبیل فلفل دلمه‌ای قرمز، کدو حلـوایی و اسـفناج می‌تواند میزان پیشرفت سرطان پروستات را ۵۰ درصد کاهش دهد. این مطالعات بر روی ۴۰۴ فـرد چینـی که به دو گروه بیمار و سالم تقسیم می‌شدند صورت گرفت. پس از آن بین دو گروه با توجه به رژیم غذایی و نحوه زندگی آنها مقایسه‌هایی صورت گرفت. نتیجه پژوهش‌ها نشان داد که میزان پیشـرفت بیمـاری در مردانی که به طور منظم از میوه‌ها و سبزیجات نامبرده استفاده می‌کردند تا ۵۰ درصد کاهش یافتـه اسـت. لیکوپن موجود در رنگدانه‌های قرمز در میوه‌ها و سبزیجات آنتی اکسیدان قدرتمندی است که در جلوگیری از آسیب مولکول وراثتی DNA در سلولها نقش مهمی دارد. ایـن آسـیب‌هـا فاکتورهـای اصـلی در بـروز و پیشرفت سرطانها هستند. این یافته‌ها در مجله بین‌المللی سرطان منتشـر شـده اسـت. سـرطان پروسـتات شایعترین نوع سرطان در میان مردان استرالیایی و دومین دلیل اصلی مرگ و میرهای ناشی از سـرطان در میان مبتلایان به این بیماری است. هندوانه می‌تواند مواد محافظت کننده درپوسـت را بـرای جلـوگیری از ابتلای افراد به سرطان پوست تقویت کند. پژوهشگران امریکایی اعلام‌کردند: هندوانه می‌توانـد بـا کمـک ماده محافظت کننده موسوم به اف بی اف درمحافظت پوست دربرابر اشعه خورشید کمک زیادی به انسان کند. آن‌ها همچنین از تأثیر بسزای چای سبز در جلوگیری از آفتاب سوختگی پوست انسـان در برابـر نـور مسـتقیم خورشـید خبـرداده و توصـیه کردنـد روزانـه دسـتکم دو فنجـان چـای سـبز نوشـیده شـود.

پژوهشگران افزودند: اسید چرب امگا سه موجود در گوشت ماهی نیز خواص معجزه آسای زیادی در مبارزه با آفتاب سوختگی دارد.
ماهی سالومون آزاد منبع غنی امگا سه است و در صورتیکه برخی از افراد تمایلی به خوردن گوشت ماهی ندارند می‌توانند از مکمل‌های ویژه آن استفاده کنند.
محققان آلمانی نیزاعلام کردند شکلات سیاه موادی دارد که‌اثرات سوء اشعه مستقیم خورشید وآفتاب سوختگی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

ماسک هندوانه برای پوست حساس و معمولی

این ماسک به علت داشتن هندوانه بسیار خنک است و اگر آن را روی پوست آفتاب زده و یا حساس بگذارید، نتیجه خوبی می‌گیرید.
مواد لازم:
یک تکه هندوانه
یک تکه سیب زمینی
یک تکه خیار
۳ قاشق غذاخوری نخود پخته (نخود آبگوشتی)
۱ قاشق چای خوری روغن بادام شیرین
۱ قاشق غذاخوری خامه
تمام مواد را در مخلوط کن ریخته تا خوب مخلوط شود. سپس ده دقیقه روی پوست بگذارید بماند. بعد با آب ولرم بشویید. این ماسک را می‌توانید در هفته ۳ الی ۴ بار استفاده کنید.
نکتها: نخود پخته در این ماسک به عنوان تغذیه کننده پوست است.
توجه داشته باشید پوست هندوانه را از قسمت گوشت آن به‌طور کامل پاک کنید و بشویید و چند تکه کنید. تکه‌ها را در یخچال بگذارید و در میان روز پوست را از داخل یخچال بردارید و روی صورت بگذارید. برای آرامش و شادابی پوست می‌توانید همین مرحله را بعد از ماسک تکرار کنید.

هندوانه میوه‌ای پر فایده و خنک برای تابستانی گرم

هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد.
هندوانه منبع غنی ویتامینA (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C می‌باشد. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن می‌باشد. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.
رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند.

اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد در بدن شامل موارد زیر است:
۱ – باعث اکسیده شدن کلسترول می‌شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگ‌های خونی می‌چسبد و می‌تواند باعث بروز حملات قلبی و سکته شود.
۲ – باعث انقباض و بسته شدن راههای تنفسی و درنتیجه تشدید حملات آسم می‌شوند.
۳ – باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید می‌شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می‌کنند.
۴ – باعث آسیب سلول‌های دیواره روده و تبدیل آنها به سلول‌های سرطانی می‌شوند.
خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می‌کنند. در تعدادی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت بالای ویتامین C و بتاکاروتن، خطربروز بیماری‌های قلبی، اسپاسم راه‌های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می‌دهد و نیز شدت علائم استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را کم می‌کند.
یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ در صد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند.
هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B۱ ، B۶، B۵ (اسید پانتوتنیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیوم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.
هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پختـه آن، هندوانـه و انبـه بـه مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجـه فرنگـی کـه مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می‌گیرد.

مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشـان داده بـر خـلاف سـایر رنگدانه های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات مؤثر بوده‌اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است. این سرطان‌ها شامل: سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ بوده است.

مطالعه جدیدی در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی روده بزرگ ۳ بـوده‌انـد (که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خونشان ۳۵ در صد پایین‌تر از افراد سالم بوده اسـت. همچنـین بتاکـاروتن موجـود در خونشـان، ۲۵/۵ در صـد کمتـر بـوده کـه ایـن تغییـر مهـم نیسـت. ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، فقط مقدار پایین لیکـوپن خـون (کمتـر از ۷۰ میکروگـرم در لیتـر) و کشیدن سیگار، دو عامل خطر مهم در بروز پولیپ آدنومی روده هستند. مقدار کم لیکوپن خون خطر بـروز بیماری فوق را ۲۳۰ درصد و کشیدن سیگار ۳۰۲ درصد افزایش می‌دهد که تأثیر بسیار چشمگیری اسـت. خاصیت آنتی اکسیدانی لیکوپن، از بیماری‌های قلبی نیز پیشـگیری مـی‌کنـد. جلـوگیری از آسـیب DNA موجود در گلبول‌های سفید خون نیز به دلیل اثر آنتی اکسیدانی لیکوپن است.

هندوانه ابوجهل Citrullus Colocynthis

نام انگلیسی: Bitter Cucumber

نام علمی: Cirisum Arvense

دیگر نام‌های فارسی: حنظل، هنچل، فنک، شری، خربزه روباه

نام انگلیسی: Colocynth – Colocynth Gourd – Bitter Cucumber – Bitter Apple



معرفی گیاه

هندوانه ابوجهل گیاهی علفی، چند ساله و دارای ساقه‌های خوابیده یا پیچکدار و بالا رونده و پوشیده از تار است. برگهای آن متناوب، منقسم به لوبهای متعدد دندانه دار، پوشیده از تار و دارای ظاهری به رنگ مایل به سفید در سطح تحتانی پهنک آن است و از کناره آنها پیچک‌هایی خارج می‌شود که موجب اتصال گیاه به تکیه گاه می‌شود.

گلهای آن نر و ماده جداگانه روی یک پایه و به رنگ زرد نارنجی است. میوه کروی بر رنگ زرد به بزرگی یک پرتغال با پوست نازک ولی سخت با مغز سفید و دانه‌های سفید و بیضی شکل است. این گیاه در لرستان، خوزستان، فارس، کرمان، بندرعباس، بلوچستان، خراسان، تهران و یزد می‌روید. میوه هندوانه ابوجهل حاوی گلیکوزیدی با طعم بسیار تلخ به نام کولوسینتین (Colocynthin) است. خوردن میوه این گیاه برای انسان موجب کولین حاد (Acute colitis) و اسهال خونی می‌شود.



تجویز میوه گیاه به مقدار ۲۵۰ میلی گـرم برای هر کیلو وزن بدن در گوسفند، حتـی برای طولانی مدت هم ایجـاد مسـمومیت در این دام نمی‌کند اما مصرف توام برگ و میوه آن با دوز های بیشـتر از ۲۵۰ میلـی گرم در کیلـو وزن بـدن موجـب پیـدایش نشانه‌های اسهال، بی اشتهایی، دیس پنه، کاهش وزن و مرگ در عرض ۴ ساعت تا ۲۵ روز شده است. در ایـن مـورد افـزایش اوره، کـراتینین و پتاسـیم سـرم و کـاهش کلسیم و پروتئین آن دیده شده است.



معرفی گیاه

گیاهی علفی، چند ساله، دارای ساقه خوابیده یا بالا رونده و پوشیده از تار است .برگهای آن متناوب منقسم، لوب‌های متعدد دندانه دار پوشیده از تار و دارای ظاهری به رنگ مایل به سفید در سطح تحتانی پهنک است .از کناره برگهای آن پیچکهایی خارج می‌شود که موجبات اتصال گیاه را به تکیه گاه فراهم می‌سازد .گلهای آن دارای وضع منفرد و بر دو نوع نر و ماده بر روی یک پایه است .گل نر آن دارای جامی به رنگ زرد نارنجی و متصل از راه قاعده به کاسه گل است .گلهای ماده آن شباهت کامل به گلهای نر دارد و فقط به جای پرچم، مادگی با تخمکهای متعدد در آن دیده می‌شود .میوه‌اش کروی به رنگ زرد، به بزرگی یک نارنج کوچک، پوشیده از یک پوست نازک ولی سخت و دارای میان بر سفید رنگ و اسفنجی است .در داخل میوه نیز دانه‌هایی به رنگ سفید با ظاهر بیضوی و مسطح جای دارد.

خواص درمانی وموارد مصرف

میوه این گیاه دارای خاصیت مسهل قوی است .در موارد ضعف اعما ل روده، فلج ناحیه امعاء و احشاء آب آوردن انساج و بیماریهای کبدی به کار می‌رود.

پراکنش

در مدیترانه، هند، سیلان، و شمال آفریقا پرورش می‌یابد و در ایران نیز در لرستان، فارس، کرمان، بلوچستان، کویر لوت و یزد، خراسان به صورت وحشی می‌روید.

نیازهای اکولوژیکی

در مناطق کویری، خاکهای قلیایی و شور به خوبی رشد کرده و مقاومت زیادی به تنش آب و شوری دارد.

هندوانه تلخ، دشمن دیابت

هندوانه ابوجهل مسلماً خوردنی نیست، یعنی نه تنها از طعم تلخ و بویی بسیار تند برخوردار است، بلکه به علت وجود OLEO در آن که نوعی هیستامین است، می‌تواند موجبات افزایش بیش از حد فشار و قند خون و بروز سکته را در فرد فراهم کند.

سمیه کاظمی با اشاره به تحقیقات گروه پژوهشی پیک (Paik) بر اثرات درمانی این هندوانه می‌گوید: در این هندوانه هیستامین به مقدار زیادی وجود دارد که می‌تواند از طریق پوست (به صورت موضعی) جذب و محرکی برای ترشح انسولین در بدن محسوب شود که مسلماً استفاده آن از سوی افراد مبتلا به دیابت، به صورت پماد یا حتی به شکل بومی یعنی به صورت رنده شده و مخلوط با آب، به افزایش تولید انسولین در بدن منجر شود و حتی بررسی‌های انجام شده از درمان دیابت در افراد بومی منطقه به دنبال مصرف روزانه معجون فوق به مدت ۶ ماه تا یک سال خبر می‌دهد.

وی در مقایسه مزیتهای این نوع درمان گیاهی نسبت به درمان شیمیایی دیابت، می‌افزاید: در حال حاضر به افراد دیابتی داروهایی چون انسولین، گولار و NPH حداقل ۳ نوبت در روز تزریق می‌شود که البته این داروها محرک تولید انسولین در بدن نیستند، در حالی که در طرح ارائه شده ما، داروی گیاهی، محرکی برای ترشح انسولین در بدن محسوب می‌شود.

تحقیق علمی ۱

هندوانه ابوجهل توسط بسیاری از عطاری‌ها به بیماران دیابتی جهت کاهش قند خون تجویز می‌شود ولی اطلاعات علمی بالینی معتبر در مورد اثر ضد دیابتی و سمیت این گیاه وجود ندارد.

هدف

هدف این طرح بررسی اثر ضددیابتی، عوارض جانبی و سمیت هندوانه ابوجهل روی بیماران دیابتی نوع دوم می‌باشد.

مواد و روش‌ها

دو گروه ۲۵ نفری بیماران دیابتی نوع دوم به شکل تصادفی به مدت ۲ ماه تحت درمان با هندوانه ابوجهل و دارونما قرار گرفتند. گروه اول علاوه بر داروهای خوراکی معمول خود، ۳ عدد کپسول ۱۰۰ میلی‌گرمی هندوانه ابوجهل سه بار در روز همراه با غذا و گروه دوم به طور مشابه کپسول دارونما دریافت کردند. بیماران هر دو گروه از نظر میزان مارکرهای سرولوژیکی از قبیل میزان هموگلوبین گلیکوزیله خون و میزان قند، کلسترول، LDL، HDL، تری‌گلیسرید، SGPT،SGOT، BUN، ALKو کراتینین خون در حالت ناشتا قبل و درپایان مطالعه آزمایش شدند .

نتایج

در گروه هندوانه ابوجهل میانگین میزان HbA۱C خون به طور معنی‌داری از ۱۰/۴ درصد به ۹/۰ درصد کاهش یافت. در گروه دارونما میانگین میزان هموگلوبین گلیکوزیله خون قبل و بعد از درمان تغییر معنی‌داری نداشت. در گروه هندوانه ابوجهل میانگین میزان قند خون ناشتا قبل از درمان ۱۸۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود که بعد از ۲ ماه درمان این میزان به طور معنی‌داری به ۱۷۴ کاهش یافت. در بیماران گروه دارونما میانگین میزان قند خون ناشتا قبل و بعد از درمان تغییر معنی‌داری نداشت.

نتیجه‌گیری

تجویز مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز هندوانه ابوجهل به بیماران دیابتی نوع دوم موجب کاهش میزان HbA۱C و قندخون ناشتا در این بیماران شد. تجویز این میزان دوز به مدت ۲ ماه به این بیماران بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی بود. جهت اطمینان بیشتر آزمایش این دوز هندوانه ابوجهل بر روی تعداد زیادتری بیمار در مدت طولاتی‌تر پیشنهاد می‌شود.

تحقیق علمی ۲

تأثیر افزایش میزان قند خون بر تشدید استرس اکسیداتیو و کاهش میزان آنتی‌اکسیدان‌ها در بیماران دیابتی گزارش شده است. هم چنین احتمال داده می‌شود که کاهش میزان قند خون در بیماران دیابتی با مصرف گیاهان دارویی با خواص آنتی‌اکسیدانی موجب کاهش استرس اکسیداتیو شود.

هدف

در مطالعه حاضر اثر عصاره هندوانه ابوجهل بر مارکرهای استرس اکسیداتیو در بیماران دیابتی در مقایسه با دارونما بررسی شد.

روش بررسی

تعداد ۴۴ بیمار دیابتی نوع دوم مراجعه‌کننده به درمانگاه بیمارستان شریعتی انتخاب و در دو گروه?۲ نفری تقسیم شدند. به گروه اول روزانه ???میلی‌گرم هندوانه تلخ در سه دوز منقسم و به گروه دوم به طور مشابه دارونما به مدت ۲ ماه تجویز شد. در این بیماران فاکتورهای خونی از قبیل هموگلوبین گلیکوزیله و قند خون در حالت ناشتا و فاکتورهای استرس اکسیداتیو از قبیل میزان مالون‌دی‌آلدیید، گلوتاتیون و فعالیت آنزیم‌های کاتالاز و سوپراکسید دیسموتاز خون قبل و بعد از دو ماه در پایان مطالعه بررسی شد.

نتایج

نتایج طرح حاکی از آن بود که تجویز هندوانه ابوجهل به بیماران دیابتی موجب کاهش معنی‌دار در میزان هموگلوبین و گلیکوزیله قند خون ناشتا شده است، ولی میزان مالون‌دی‌آلدیید، گلوتاتیون و فعالیت آنزیم‌های کاتالاز و سوپراکسید دیسموتاز خون قبل و بعد از دو ماه و همچنین بین دو گروه هیچ تفاوت معنی‌داری نداشت.

نتیجه‌گیری

در بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون با تجویز هندوانه ابوجهل تاثیری بر میزان غلظت مارکرهای استرس اکسیداسیون ندارد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که عصاره تام گیاه هندوانه ابوجهل ممکن است برای مهار رشد و از بین بردن برخی از سلول‌های سرطانی نظیر حنجره، مؤثر باشد.
به گزارش خبرنگار «پژوهشی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، هندوانه ابوجهل و یا خربزه روباه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوها می‌باشد.
این گیاه بومی ایرانی بوده و در نواحی جنوبی کشور و مناطقی همچون جنوب استان خراسان یافت می‌شود.
میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل تبلوری با طعم بسیار تلخ به نام کولوسنتین است. این گلوکوزید به حالت متبلور و خالص به رنگ زرد می‌باشد، در آب به نسبت ۲۰ درصد حل می‌شود و اگر هیدرولیز شود، گلوکز و ماده‌ای به نام کولوسنتتین می‌دهد.
گفتنی است، میوه این گیاه علاوه بر موارد مذکور دارای کولوسنتیلین، سترولین، ماده روغنی، مواد صمغی و املاح مختلف است که دارای خاصیت مسهلی قوی با اثر قاطع است و در موارد ضعف اعمال روده، فلج امحاء و احشاء آب آوردن انساج و انسداد و بیماری‌های کبدی و گاهی به عنوان قاعده آور به کار می‌رود.
از خواص مهم دیگر دارو، اثر ضد ویروسی، میکروبی و سرطان آن است.
محققان مرکز تحقیقات ایمونولوژی پژوهشکده بوعلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این تحقیق اثر ستیوتاکسیستی عصاره الکلی گیاه هندوانه ابوجهل را به صورت invitro با استفاده از تست MTT مورد ارزیابی قرار دادند و اثر مهار کنندگی آن بر روی دوره سلولی سرطان حنجره و فیبروبلاست نرمال موشی L۹۲۹ را بررسی کردند؛ همچنین تغییرات مرفولوژی رده‌های سلولی در مجاورت عصاره نیز ارزیابی و ثبت شد.
مصرف گیاه دارویی هندوانه ابوجهل به همراه اشعه رادیواکتیو رشد تومورهای سرطانی را متوقف می‌کند.
به گزارش سرویس بهداشت ودرمان ایسنا – منطقه یزد، گیاه هندوانه ابوجهل دارای خاصیت بسیار مسهل (اسهال‌آور) می‌باشد. از این گیاه در موارد ضعف اعمال روده، بیماری‌های کبدی و بعضاً به عنوان قاعده‌آور به کار می‌رود.
تحقیقات اخیر نشانگر آن است که مصرف گیاه هندوانه ابوجهل همراه با اشعه رادیو اکتیو دارای اثرات متوقف کنندگی در رشد تومورهای سرطانی می‌باشد.
گفتنی است، اخیراً نیز پودر گیاه هندوانه ابوجهل به عنوان ترکیب درمان کننده بیماری‌های قند و دیابت مصرف می‌شود.

هویج



هویج با نام علمی Carota Daucus گیاهی است دو ساله دارای ریشه راست و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می‌شود .هویج پوست صورت را روشن‌تر می‌کند.
هویج گیاهی است، علفی، دو ساله، دارای ریشه راست، و ساقه بدون کرک یا پوشیده از تار است. برگ‌ها متناوب، بسیار بریده بریده که به قطعات نازکی تقسیم می‌شود. گل‌ها سفید کوچک به صورت گروهی و چتر مانند در انتهای شاخه گل دهنده است.
هویج دارای مواد ازته، مواد اسیدیته، اسید سولفوریک، سلولز، مواد چرب، گلو سیدها، یک استرول، فسفاتیدها (لیستین)، رداپسین، مواد پکتیک، یک ماده رنگی قابل تبلور از کاوتن ها یا پرو ویتامین‌ها آ و دیاستاژهای فراوان و ویتامینهای آ ب ث و د و مقادیر ویتامین ای در ریشه هویج است.



خواص درمانی

هویج طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و تر است. و دارای خواص مدر، مقوی قوه باه، مقوی رحم، کم کننده چربی زیاد خون، تنظیم کننده عادات ماهانه زنان، خلط آور، دافع کرم، التیام بخش، نرم کننده، تصفیه کننده خون، تقویت کننده است،

هویج در موارد کمبود ویتامین ث (اسکوربوت)، بی میل جنسی، رفع عوارض کم خونی زمان بلوغ، بیماری قند، راشیتیسم، التهابات، بیماری‌های کلیه و مثانه و مجاری ادرار، برای بینایی چشم مفید است و باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود و رحم را تقویت می‌نماید و رحم را برای باروری آماده می‌نماید. و به علت داشت انسولین گیاهی برای بیماری قند مفید است. سبب افزایش نیروی عضلات می‌شود و برای گرفتگی صدا مفید است و زیاد کننده مقاومت جلدی است.

ماده رداپسین موجود در هویج شبکیه چشم را افزایش می‌دهد. ماده منی را افزایش داده و قدرت جنسی را زیاد می‌کند و پوست بدن را گلگون و شفاف می‌سازد و سبب تقویت کلیه‌ها می‌شود. تخم هویج چند برابر خود هویج خواص دارد و دارای چندین هورمون از جمله هورمون مردانگی و استروژن می‌باشد، برای سرفه نافع است، ضد گاز و نفخ معده است، برای سنگ‌های کلیوی و مثانه مفید است، زایمان را آسان می‌کند، سستی و درد مفاصل را درمان می‌کند، برای سوزش معده و دل درد اطفال مفید است.

هویج باعث مسمومیت کرم‌های نخی و نابودی آن می‌شود. در برخی قبایل در این مورد رسم بود که هر روز منحصراً سبزیجات خام و هویج رنده شده به کودک می‌دادند تا مشکل بر طرف شود. جهت درمان افسردگی روانی (پسیکوزدیرسیو) عصاره ریشه هویج را به میزان ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم در روز تناول نمایند. وجود انسولین گیاهی در هویج اثر کم کننده مقدار قند خون را دارد. دم کرده یک قاشق قهوه خوری از تخم هویج برای یک فنجان آب جوش، مقوی، مدر، اشتهاآور و خانم‌ها آن را مصرف کنند قاعده آور است و شیر را زیاد می‌کند. دم کرده تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی و اشتهاآور و قاعده‌های ماهیانه را تسهیل می‌کند. به علت وجود مقادیر زیاد انواع ویتامین‌ها اثر مفیدی در بالا بردن مقاومت بدن مقابل بیماری‌های عفونی دارد. جهت رفع خارش پوست، کهیر و آلرژی مقداری هویج را قبلاً تمیز شسته سپس کوبیده خام و نرم آن را بر پوست بمالید و تا بهبودی کامل روزی چند مرتبه تکرار نمایید.

هویج زیاد مغذی نیست ولی خنک و اشتها آور و مدر می‌باشد. مصرف آن برای افراد چاق توصیه شده. ولی افراد مبتلا به مرض قند از خوردن آن پرهیز شده‌اند. هویج دارای ویتامین‌های آ و ب و ث می‌باشد و یک پیرو ویتامین به نام کاروتن است که در کبد به ویتامین آ تغییر شکل می‌دهد.



چون هویج دارای مقدار زیادی آهن می‌باشد در کم خونی و اختلالات رشد نیز مصرف آن مفید است. جوشانده ۳۰ تا ۴۰ در هزار آن به مقدار ۳ فنجان در روز قبل از غذا، در رفع آب آوردن انساج مصرف می‌شود. میوه آن نیز دارای همین خاصیت ولی با اثر قوی‌تر است. و از این جهت به صورت دم کرده ۱۰ تا ۱۵ گرم در سه فنجان آب برای مصرف در یک روز به کار می‌رود. عصاره غده زیر زمینی یا ریشه هویج را جهت ضعف و کاهش نیروی عصبی به مقدار ۲۰۰ گرم در روز تناول نمایند. میوه یا دانه هویج طی بررسی‌های انجام گرفته دارای ترکیبی با اثر باز کننده مجرای شرایین قلب است. از این جهت در ردیف داروهای مفید در درمان آنژین صدری قرار داده شده است. برای تغذیه و حفاظت پوست اطراف چشم و شقیقه‌ها، خصوصاً پوست‌های حساس، پمادی را که مایه اصلی آن عصاره روغنی هویج و آفتاب گردان، و جوانه گندم و فندق است به کار می‌برند. اگر هویج را پیش از آب گرفتن در آب بجوشانید، با مالیدن آب آن روی پوست، رنگ پوست را روشن و مشکلات خاص پوست چرب را بر طرف می‌سازد.

نسخه جهت و سرفه و گرفتگی صدا: ۲۵۰ گرم هویج را در یک لیتر آب بپزید. آسیاب کنید یا از مخلوط کن بگذرانید. یک قاشق غذاخوری عسل در آن بریزید. سپس آن را به صورت گرم دو تا سه بار در روز بنوشید. یکی از این وعده‌ها پیش از خواب باشد. شربت جهت درمان عفونت‌های ریوی: ۵۰ تا ۶۰ گرم عصاره هویج را با دو برابر آن آب پرْ شکر بریزید. از این شربت برای درمان عفونت‌های ریوی تناول نمایید. برگ‌های تازه هویج یا شیره آن را به صورت ضماد و به شکل کمپرس در موارد اولسرهای سرطان و زخم‌های شدید و سخت بکار می‌برند.

از آنجایی که ایرانیان قدیم در گیاه شناسی – پزشکی – دارویی و بالاخره غذاشناسی پیش قدم بوده‌اند، برای کلیه اصطلاحات علمی واژه‌ای مخصوص داشته‌اند و و این زبان برخلاف تصور بعضی‌ها بسیار وسیع و دامنه دار است، متاءسفانه در اثر یک سلسله پیش آمدهای ناگوار این اصطلاحات علمی فراموش شده، و جای خود را به لغات خارجی داده است، یکی از این اصطلاحات علمی همین هویج است، اگر از شما بپرسند که شلغم یا چغندر و کلم میوه‌اند یا سبزی، جوابی ندارید، ولی اگر به لغت نامه‌های قدیم مثل برهان قاطع مراجعه نمایید با کمال تعجب مشاهده خواهید نمود که نوشته است هویجی است که آنرا در آش می‌ریزند و از این رو باید در نظر داشته باشید که در زبان فارسی به کلیه ریشهای خوراکی مثل انواع زردک – شلغم – چغندر – سیب زمینی – شیرین بیان – کلم سنگ و غیره، هویج می گویند و نام همانطور که در سطر اول گفتم، زردک و گزر می‌باشد که اعراب آنرا معرب کرده جزر نام گذاری کرده‌اند. در بین سبزیها و گیاههایی که دارای منافع زیاد می‌باشند و به عنوان یک ماده خوراکی در آشپزی بکار می‌روند، مصرف من و گزر زیادتر است. ما را هم خام می‌خورند و هم پخته، و چون فصل معینی نداشته و همیشه در بازار پیدا می‌شویم، معادل مصرف نان خریدار داریم و با اینکه شیرین هستم.

هیچگاه فاسد نشده – ترش و تند و تلخ و گس نمی‌شویم. ما در را در تمام آش‌ها – سوپ‌ها و انواع خوراکیهای ایرانی و فرنگی می‌توانید بریزید و از منافع سرشار ما بهره مند شوید، با ماها مربا و کمپوت هم می‌توانید تهیه کنید و پوره ما را هم به کودکان خود بخورانید، برادر من گزر از قدیم در بیابان‌های ایران بطور خودرو به عمل می‌آمد، و اکنون هم در اطراف ارومیه ((دربند)) تبریز – مرند – چالوس – دره هریرود – بلوچستان - مکران و لرستان دیده می‌شود، و با این وصف عنوان هویج فرنگی به او دادن دور از انصاف و حقیقت است!

ما انواع و اقسام زیاد داریم. نمونه‌های کوتاه – بلند - باریک – با سیخک – بدون سیخک. با رنگ‌های گوناگون از سرخ آتشین گرفته تا زرد طلایی و بنفش ظاهر می‌شویم. انواع ما وقتی وحشی بوده، و در بیابان و سرزمین‌های سخت و شخم نشده به عمل می‌آیند، سفت و سخت بوده، و سیخک میان آنها از چوب سخت‌تر است و به همین جهت برای انسان قابل مصرف نبوده و به درد علوفه می‌خورند. ولی همینکه از صحرا به بستان آمدیم، و ما را در زمین‌های شخم شده پرورش دادند، نرم و شیرین شده، و سیخک ما نیز از حالت چوبی خارج شده، قابل مصرف شدیم و اکنون هم هر قدر زمین زراعتی ما پوک‌تر باشد بهتر می‌توانیم رشد کرده و شیرین‌تر و آبدارتر شویم.

ما دوست جگر – زیادکننده نور چشم بوده شهوت را زیاد می‌کنیم و بر تعداد نطفه می‌افزاییم و آنرا برای تربیت جنین آماده می‌سازیم. کسانی که می‌خواهند خون کهنه از بدنشان رخت بربسته، مبتلایان به مرض قند، چربی خون، صفراوی مزاجها، و آنهایی که نمی‌خواهند در رشدشان اختلالی پیدا شود و همچنین زنان بارداری که آرزوی فرزند سالم و قوی زیبا دارند، مادرانی که می‌خواهند شیرشان زیاد شود، بدو شک غذایی بهتر از خانواده زردک پیدا نخواهند کرد. ما ادرار را زیاد می‌کنیم، با چربی خون که دشمن سرسخت جوانی است، می‌جنگیم و رنگ چهره را باز می‌کنیم، و برای مبتلایان به اسهال، غذای خوبی هستیم.

قند ما نه تنها برای بیماران مبتلا به مرض قند ضرر ندارد، بلکه به علت داشتن انسولین گیاهی، درمان این مرض هستیم، ما قوه کشش عضلات را زیاد می‌کنیم، و برای بیماران کلیوی و مبتلایان به بادیامان (نفریت) دارویی بهتر از ما وجود ندارد. ما در تنظیم عادت ماهانه بانوان نقش بسیار موثری داریم. ضمناً ما در تسکین درد سوختگی و آفتاب زدگی بسیار مؤ ثر است. تبهای عفونی معدی و روده‌ای، دل دردهای کهنه، دل درد اطفال و پیچش شکم کودکان، با خوردن ما تسکین پیدا می‌کند .مخلوط آب ریشه ما با شیر برای نرم کردن سینه بسیار نیکوست، و خلط را از بین می‌برد. به کسانی که صدایشان گرفته است، و مبتلایان به تنگ نفس و اختلالات ریوی توصیه کنید که حتماً به سراغ ما دو برادر بیایند. به کودکانی که دارای معده‌ای کار بهتر است یک وعده سوپ و یک وعده سوپ و یک وعده شیر مادر بدهید – آب مخلوط ما با کمی عسل و آب لیمو یک نوشابه مفرح و گوارا است. در ترکیب ما هشتاد و هفت درصد آب زنده که به آسانی جذب یاخته‌های بدن می‌شود و وجود دارد. بین یک تا دو گرم درصد مواد سفیده‌ای و یک ماده فسفردار یعنی آنچه در زرده تخم مرغ است داریم و همین ماده است که غذای ((غدد)) شده و آنها را تقویت می‌نماییم، و نیز به علت همین اکسیر گرانبهاست که نیروی جنسی و جسمی و روحی را افزایش می‌دهیم.

ما دارای جوهری هستیم که در کبد تبدیل به ویتامین ((آ)) می‌شود، و با کمک این ماده می‌توانیم مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد کنیم، و از بثورات جلدی و اگزما و جوش غرور جلوگیری نماییم. ویتامین ((آ)) عامل رشد است، کمی این ویتامین سبب می‌شود که دهانه زخمها دیر بسته شود. شما برای رفع این نیازها می‌توانید از ما دو برادر استفاده کنید. مشروط بر اینکه، کبدی سالم داشته باشید، و در غیر اینصورت در اثر زیاده روی در خوردن ما دچار زردی و یرقان خواهید شد. ما زردک‌ها به علت داشتن ویتامین‌های ((آ)) و ((د)) اثر نیکویی در ساختمان غدد داشته و مصالح خوبی برای نوسازی یاخته‌ها هستیم، به اطفالی که می‌خواهند دندان در بیاورند، تا می‌توانید از سوپ ریشه ما بخورانید و یک تکه از ما را به عنوان بازیچه به دست آنها بدهید و سعی کنید که آنرا در دهان برده و با کمک آرواره‌ها آنرا بجوند و به این ترتیب هم خارش لثه‌ها از بین رفته و هم در آمدن دندان را آسان می‌نماید. یکی دیگر از مواهب طبیعی که در نهاد ما به ودیعت گذاشته شده است، میزان آهن است که در من زردک هستم، چند برابر گزر می‌باشد. علاوه بر آهن ما دارای املاح سدیم – منیزیم – و کلسیم هستیم. برای استفاده از آب ما، برای اینکه به طبع شما گوارا و مطبوع باشد و بوی علف ندهد، من به شما توصیه می‌کنم که همیشه آب ما را گرفته، چند قطره آب لیمو به آن اضافه کرده و مدتی در یخچال یا جای خنک بگذارید تا عوامل زنده‌ای که همراه با ریشه ما هستند میزان قند و صمغ آنرا بالا برده، نوشابه‌ای خوش بو و خوش طعم به شما تحویل دهند. علاوه بر ریشه بذر ما نیز در طب قدیم مقامی والا داشته و آنرا در کتب پزشکی به نام ((دوقو)) ذکر کرده‌اند و فرنگی‌ها به آن ((دوکو)) می گویند. این بذر خواص ما را چندین برابر داشته و دارای چند نوع هورمون، مخصوصاً هورمون مردانه استروژن است که داروسازان در بدر به دنبال آن می‌گردند – این تخم مسقط جنین و بالاخره مانع بارداری است و برای جلوگیری از ازدیاد نفوس می‌تواند نقش مؤ ثری داشته باشد. ضد غش و مدر است در طب قدیم جهت درمان سرفه – سینه در مزمن، زیاد تجویز می‌شد. خوردن آن ضد گاز و نفخ معده است – سنگ‌های کلیه و مثانه را خرد می‌کند. زایمان را آسان می‌نماید. سستی و درد مفاصل را درمان می‌کند. برای سوزش معده و دل درد اطفال و استسقاء و شکم‌های طبلی داروی بسیار مفیدی است و حال اجازه بفرمایید عنان سخن را بدست برادر خوانده‌ام شقاقل داده، سخن را کوتاه نمایم..

در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قندخون را دارا است و بیماران قندی می‌توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین و مفیدترین گیاه برای بدن است و خوردن این گیاه مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد. مصرف هویج دربرطرف کردن بیماری‌های عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسایی دارد.

سوپ هویج برای کودکان شیرخوار که معده حساس دارند بسیار خوب است. تخم این گیاه را به مقدار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آن را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرودهنده، اشتهاآور، زیادکننده شیرخانم های شیرده دارد.

اگر بخواهید لاغرشوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید و برای چاق شدن از آب آن به عنوان صبحانه استفاده کنید.

برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجره آسایی دارد و برای تحریک کبد و روده‌ها داروی موثری است. هویج را هیچگاه نباید پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد بلکه باید آن را با برس شست و مصرف کرد.

ـ هویج فصل مشخصی ندارد و همیشه و در هر موقع سال، می‌توان آن را تهیه کرد.

ـ با آن که میوه‌ای شیرین است؛ اما فاسد نمی‌شود.

ـ در تقویت قوه بینایی نقش مهمی دارد.

ـ می‌تواند به تصفیه خون کمک کند و علاوه بر این در خون سازی بدن نیز مفید است.

ـ از خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به چربی خون بالا به شمار می‌آید.

ـ قند موجود در هویج، نه تنها ضرری برای بیماران دیابتی ندارد؛ بلکه انسولین گیاهی موجود در آن برای این دسته از بیماران مناسب نیز هست.

ـ به افزایش شیر مادر کمک می‌کند.

ـ بیماران کلیوی می‌توانند از هویج به عنوان یک داروی مؤثر، تغذیه کنند.

ـ آرامبخش دردهای معده و روده به شمار می‌آید.

ـ به آن دسته از افرادی که از اختلالات ریوی رنج برده یا به تنگی نفس دچار هستند، توصیه می‌شود.

ـ در هویج در حدود ۸۷ درصد آب وجود دارد، که این آب به آسانی جذب سلول‌های بدن می‌شود.

ـ هویج سرشار از ویتامین A است و علاوه بر نقش چشمگیر آن در تقویت بینایی، در نشاط و شادابی پوست نیز مفید است.

ـ به افرادی که دچار اختلالات کبد هستند توصیه می‌شود که کمتر از هویج استفاده کنند.

ـ ویتامین D نیز به وفور در هویج یافت می‌شود.

ـ جویدن هویج توسط کودکانی که در حال دندان درآوردن هستند، علاوه بر آن که به از بین بردن خارش لثه‌های آنها کمک می‌کند، می‌تواند در درآوردن دندان این کودکان مؤثر نیز باشد.

ـ هویج سرشار از آهن است. همچنین مقادیری سدیم، پتاسیم و کلسیم نیز در آن یافت می‌شود.

ـ در طب قدیم از هویج برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شد و ازمهمترین موارد استفاده آن، درمان سینه درد و سرفه بود.

هویج یکی از مهمترین و مؤثرترین سبزیجاتی است که در کنترل چربی‌های خون نقش دارد. هویج با دارابودن پیش‌ساز ویتامین A یعنی بتاکاروتن از محافظان قوی در برابر اکسیداسیون LDL به شمار می‌آید. در حقیقت مصرف ½ لیوان هویج رنده‌شده در هر روز همراه با آب لیموترش تازه (۱ عدد) در طول ۲ هفته اثرات بسیار خوبی به جای خواهد گذاشت.

هویج در مقابله با سرطانهایی که ناشی از کشیدن سیگار است بسیار مؤثر عمل می‌کند. هویج باعث تقویت سیستم ایمنی بدن افزایش طول عمر و کاهش کلسترول خون می‌شود و ضد یبوست است.

عنصر بتاکاروتن؛ یک ضد سرطان قوی

یکی از داغترین یافته‌های تحقیقات اخیر حاکی از ضدسرطان بودن ویتامینها و مواد معدنی به خصوص بتاکاروتن (شکلی از ویتامین آ) ویتامین ای ویتامین ث و سلنیوم معدنی است .نتیجه تحقیق مهمی که بر روس ۳۰ هزار نفر در چین انجام شد نشان داد افرادی که به مدت ۵ سال روزانه از این مواد استفاده کرده‌اند ۱۳ درصد کمتر از آنانی که چنین رژیمی نداشتند خطرمرگ ناشی از انواع مختلف سرطان‌ها آن‌ها را تهدید می‌کرده است .

هویج سرشار از بتاکاروتن بوده و بیش از هر سبزی دیگری غنی از این عنصر است. یک هویج معمولی دارای ۱۲ هزار واحد بین المللی Iu بتاکاروتن است. (میزان نیاز روزانه ما ۱۵ تا ۲۵ هزار واحد است). مطالعات انستیتو بین المللی سرطان نشان داده که میزان بالای بتاکاروتن هویج عامل مؤثر ضدسرطانی بودن این سبزی است. ظاهراً این عنصر دست کم به دو صورت کمک خود را در این زمینه اعمال می‌کند: ابتدا به عنوان آنتی اکسیدان بر ضد رادیکالهای ازاد اکسیژن که منجر به تغییرات سلولی و در نتیجه سرطان می‌شوند عمل می‌کند و دوم این که بتاکاروتن به سیستم ایمنی کم می‌کند تا با تولید سلولهای کشنده طبیعی به جنگ سرطان و دیگر بیماریها بروند .

بتاکاروتن حتی در ماهش ابتلای مردان سیگاری –که ۳۰ سال سیگار می‌کشیده‌اند– به سرطان ریه نیز مؤثر است. به نظر می‌رسد که نیم تا یک فنجان هویج خطر ابتلا به سرطان در افراد سیگاری حتی آنهایی که بسیار زیاد سیگار می‌کشند را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. اما مبادا هویج بخورید و بازهم به کشیدن سیگار ادامه دهید زیرا کشیدن سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را در شما ۱۰ برابر می‌کند. بتاکاروتن همچنین به عنوان ضد سرطان در مورد دیگر سرطانها از سرطان معده گرفته تا سرطان پروستات در مردان نیز عمل می‌کند.

سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده فرایند پیری را کند می‌کند

سیستم ایمنی بدن بعد از ۴۰ سالگی به تدریج شروع به از دست دادن قدرت خود در مبارزه با بیماری‌ها می‌کند. اما برخی مواد مغذی خاص می‌توانند این وضع را تغییر دهند. در تحقیقی در کانادا ۵۰ نفر افراد بالای ۶۵ سال روزانه مکمل غذایی (قرص‌های تقویتی) بتاکاروتن و ویتامین ای دریافت کردند. سرعت بهبودی این افراد نسبت به کسان دیگر که تحت این رژیم نبودند فوق العاده بالا بود .زیرا در طی زمان میزان وقوع سرماخوردگی آنفولانزا و دیگر عفونتها در این افراد نسبت به کسانی که مکمل غذایی دریافت نکرده بودند نصف بود. اگر این افراد مبتلا به بیماری می‌شدند بسیار سریعتر از دیگران بهبود می‌یافتند .

بر ضد کلسترول خون و یبوست عمل می‌کند

هویج حاوی مقادیر فراوانی پکتین است پکتین فیبر قابل حلی است که می‌تواند کلسترول خون را تا میانگین ۱۱ درصد کاهش دهد. فیبر سرشار هویج باعث جلوگیری از بروز یبوست می‌شود. خوردن دو عدد و نیم هویج در روز میزان کلسترول خون را پایین می آرود.

چه مقدار؟

هر روز دو یا سه عدد هویج خام تازه یا کمی پخته شده را در یکی از وعده‌های غذایی‌تان میل کنید. البته این را هم به یاد داشته باشید اگر مدت زمانی طولانی میزان فراوانی هویج بخورید ممکن است به خاطر زیاد بودن بتاکاروتن آن پوستتان ته رنگ زردی پیدا کند. نگران نباشید ضرری ندارد و به زودی با کاهش تعداد هویج‌هایی که می‌خورید به رنگ اول باز می‌گردید.

مصرف هویج خطر پیشرفت سرطان را به یک سوم کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد: ترکیبات موجود در هویج می‌توانند به کاهش خطر ابتلا بـه سـرطان و پیشرفت آن کمک کند. گروهی از دانشمندان دانشگاه نیوکاسل انگلیس در تحقیقات خود متوجه شدند کـه ترکیبات موجود در هویج می‌توانند خطر پیشرفت سرطان را به یک سوم کاهش دهد.
این دانشمندان امیدوارند که کشفیات اخیر آنها به تولید نسل جدیدی از داروهای ضد سرطان منجـر شـود. تحقیقات و آزمایشات این دانشمندان بر روی ۲۴ موش کـه هـر یـک دارای تومورهـای سـرطانی بودنـد، صورت گرفت. پس از گذشت ۱۸ هفته، در موشهایی که از هویج در کنار غذاهای روزانه‌شان استفاده کرده بودند، مشاهده شد که احتمال پیشرفت سرطان به یک سوم کاهش یافته است. از سوی دیگر انتشار نتـایج این تحقیقات نشان داده است که می‌توان این نتایج را به دیگر محصولات کشاورزی از جمله سـبزیجات و میوه‌ها نیز تعمیم داد. شاید چندان به طول نیانجامد که پزشکان به بیماران و مبتلایان به انواع سـرطان‌هـا توصیه کنند که روزانه حداقل پنج نوع میوه و سبزی مصرف کنند. در همین حال محققـان علـوم پزشـکی توصیه کرده‌اند که هر فرد روزانه یک هویج کوچک در کنار غذای اصلی خود مصرف کند.

هویج پخته مغذی‌تر است

بیشتر افراد فکر می‌کنند، همه میوه‌ها و سبزی‌های خام، محتوی مواد مغذی بیشتری است اما نتیجه یک مطالعه نشان داد هویج پخته شده، آنتی اکسیدان‌های بیشتری از هویج خام دارد. پخـتن هـویج همـراه بـا مقدار کمی‌روغن میزان آنتی اکسیدان‌های موجود در آن بنامهـای بتاکـاروتن و اسـید فنولیـک را افـزایش می‌دهد. در حین فرآیند پخت دیواره سلولهای گیاهی بافت هویج شکسته شده در نتیجه جذب آنتی اکسـید موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد. با اضافه کردن کمی‌روغـن بـه هـویج پختـه، مـواد محلول در چربی آن راحتر جذب می‌شود. هم‌چنین پختن گوجه فرنگی و اضافه کردن روغن به آن در حال پخت جذب لیکوپن موجود در آن را افزایش می‌دهد. سبزیجات و میوه‌های تازه معمولاً رنگدانه‌های گیاهی زیادی دارند که تأثیر بسزایی در ارتقاء سطح سلامتی دارد. ولی آن‌هایی که فوراً بعـد از برداشـت از زمـین فریز می‌شوند ممکن است رنگدانه‌های گیاهی بیشتری از آن دسته از میوه و سبزیهایی که روزها یا هفته‌ها برای انتقال به مغازه وقت می‌برند، دارا باشند. سبزیجات فریز شده و پخته شده ممکن است به اندازه انـوع تازه مفید باشند. توصیه می‌شود تا جاییکه می‌توانید از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها بصورت خام یا پختـه، فریـز شده، کنسرو شده و یا خشک مصرف کنید مهم این است که مصرف میوه و سبزی بـه انـدازه کـافی و یـا حتی زیادتر از نیاز باشد که برای سلامتی بسیار مفیدند.

نگهداری درست مواد غذایی در محتوای آن‌ها بسیار اهمیت دارد مثلاً مواد غذایی که پس از برداشت به سرعت فرآوری و فریز شوند محتوی مواد مغذی بیشتری هستند نسبت به موادی که روزها یا شاید هفته‌ها طول می‌کشد تا به دست مصرف کننده برسند.

هویج برای سیگاری‌ها خطرناک است

هویج بخاطر ویتامین و خواصش در اکثر خانه‌ها یافت می‌شود و می‌تواند حتی سرطان را از خانه بیرون کند؛ اما نه برای همه!

طبق نظر پژوهشگران در اکثر سبزیجات ماده‌ای بنام بتا کاروتن (پیش ساز ویتامینA) وجود دارد که در هویج غلظت آن بیشتر از سایر سبزیجات می‌باشد.

این ماده روی مواد سمی‌موجود در تنباکوی سیگار تأثیر می‌گذارد و خطر سرطان ریه، مثآن‌ها، حنجره و دهان را در افراد سیگاری و حتی کسانی که قبلاَ سیگاری بوده‌اند، تا ۵۰ در صد افزایش می‌دهد. اما این بدان معنی نیست که افراد سیگاری و یا سیگاری‌های قدیمی‌باید از خوردن سایر سبزیجات خودداری کنند. چون مواد مفید دیگری در این سبزیجات وجود دارد که مانع تاثیرگذاری بتا کاروتن در مواد سمی‌در توتون می‌شود. ولی باید از خوردن موادی که غلظت بتا کاروتن آن زیاد است مثل هویج، کدو حلوایی، طالبی و زرد آلو و نیز قرص‌های حاوی بتا کاروتن خودداری نمایند

بتاکاروتن موجود در هویج با تأثیر بر روی مواد سمی‌موجود در تنباکوی سیگار، احتمال سرطان را در افراد سیگاری افزایش می‌دهد..

ولی در افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند؛ بتا کاروتن بهترین ماده مغذی برای جلوگیری از سرطان می‌باشد.

پژوهشگران فرانسه در طول هفت سال حدود شصت هزارخانم را تحت کنترل داشته‌اند و این آزمایش بزرگ نشان داده است که هویج یک عنصر معجزه‌گر برای غیر سیگاری‌هاست و احتمال ابتلا به سرطان را از ۲۸ درصد تا ۵۶ درصد کاهش می‌دهد. ولی در کسانی که سیگار می‌کشند و یا قبلاَ سیگاری بوده‌اند، احتمال ابتلا به سرطان را تا ۴۳ درصد افزایش می‌دهد. مصرف قرص‌های حاوی بتا کاروتن نیز در افراد سیگاری احتمال سرطان را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

یونجه Alfalfa

نام علمی Medicago Sativa



معرفی گیاه

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد برگهای آن دارای سه برگچه می‌باشد برگچه‌های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است.

گلهای یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنزمی باشد .

یونجه ریشه‌ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می‌کند و بنابراین منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از خاک می‌گیرد.

یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می‌شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت. یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می‌شود.

زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می‌آورد و تبدیل به عسل می‌کند.

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال خاضر بعلت درا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

یونجه سرشار از ویتامین‌های A,C,E,K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته‌ای است می‌باشد.
آنزیم‌های بسیاری در یونجه یافت می‌شود بعنوان مثال می‌توان از امولسین، اینورتاز، و پکتیاز نام برد.
یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین می‌باشد پروتئین‌های موجود در یونجه عبارتند از:
لیزین، آرژنین، هیستیدین، آدنین، فنیل آلانین، آسپاراژین و سیستین. یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست
یونجه همچنین دارای منیزیوم، آهن و مقدر جزئی آرسنیک و سیلیس است
بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است.
تفاوت ترکیبات آن بعد از پخته شدن و قبل از آن زیاد است. یونچه جوان مقدار زیاد پروتین را دارا است اما بعد از گل کردن، پروتین، سلولوز و کاربن هایدرات آن زیاد می‌باشد.
پروتین یونچه دارای لیزین، ارژنین، هسترین، ویتامین (A.D.C) و بمقدار زیاد ویتامین (K) می‌باشد.

خواص درمانی

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است. البته تاره آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است
۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می‌باشد شیره آن برای بچه‌هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است. حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه‌ها می‌فروشند که آنرا می‌توان برای بچه‌های شیر خوار مصرف کرد.
برای تهیه شیره یونجه باید مقدر ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت دارایید.
مقدر مصرف برای طافال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرمیم باشد که می‌توان به شیر آنها اضافه نمود.
اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می‌توانند از این شیره استفاده کنند
۲) یونجه رابصورت تازه و یا جوانه آنها رابا سالاد میل کنید. جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می‌توانید از سوپر مارکتها خریدری کنید.
۳) یونجه ملین است
۴) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانیکه به کم خونی مبتلا هستند مفید است

۵) یونجه بعلت درا بودن آهن برای درمان بیمایر راشیتیسم بکار می‌رود
۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می‌رود
۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدر زیاد بجاری اسفناج مصرف می‌شود
۸) یونجه را در داروخانه‌ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها بصورت پودر، کپسول و قرص بفروش می‌رسانند. مقدرمصرف آن سه قرص در روز است
۹) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدر زیا د از آن می‌خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند
۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضایی که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می‌دهد
۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید
۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است
۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید
۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضایی که رعشه دارند بمالید.
۱۵) یونجه حاوی مقدرزیادی ویتامین است. کوبیده آن زخم را بسرعت الیتام داده و از خونریزی جلوگیری می‌کند
یونجه یکی از مغذی‌ترین غذاهای جهان است .یونجه سرشار از ویتامین ,مواد معدنی ,پروتئین و آنزیم است
مصرف روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم برگ خشک شده یونجه یا مصرف جوانه یا دانه آن می‌تواند از کلسترول بالا, فشار خون ,سو هاضمه, بی اشتهایی و بیماریهای گوارشی دیگر جلوگیری کند . این گیاه برای شیر دهی مادران و نیز درمان اثر نیش حشرات مفید است.
یونچه در مخزن الادویه هند قوتی لوتوس، در عربی (وزق) گفته می‌شود.
یونچه سرشار از ویتامینهای (A.C.D.K) می‌باشد، پخته و خام خورده می‌شود، استخوان‌های اطفال را سخت، و در رشدشان اثر نیکوئی دارد، و هم در ازدیاد شهوت خیلی مؤثر است.
تخم یونچه را با روغن زیتون جوش داده، بعد از فلتر روغن مطلوب بدست میاید که برای مبتلایان رعشه در وقت حمام ضمن عرق در وجود مالش داده شود خیلی مفید ثابت می‌گردد.
در بعضی نقاط هند برای معتادین چرس، الکول، و سائر دخانیات که خواهش ترک آنرا داشته باشند چنین تعامل می‌نمایند که یونچه را در بین الکول انداخته و بعد از انقضای دوماه محلول الکولی را فلتر و عندالموقع چند قاشقی در الکول نوشابه مخلوط و بایک گیلاس آب به او می‌دهند، چون یونچه قسماً مواد صابونی دارد معتادین را آنقدر ناراحت می‌سازد که از عمل متنفر و به ترک آن مجبور می‌شوند.

قبل از خوردن تریاک، کشیدن چرس، سگرت، یک قاشق از محلول الکولیک یونچه به معتاد داده می‌شود که باینصورت از عملشان نفرت می‌نماید.
تقریباً سه صدگرم گیاه خشک یونچه را در یک لیتر آب بقدری جوش دهید که نصف آن تبخیر شود، مواد باقیمانده را توسط فشار از صافه گذشتانده بالای آن (۹۰۰) گرام بوره انداخته و دوباره حرارت دهید، تا بقوام آید. ازین شربت روزانه یک الی دوصد گرام به اطفالتان بدهید، یک غذای مفید بوده آنها را تندرست می‌نماید.
حیواناتیکه به نرمی استخوان مبتلا باشند مقدار یونچه که باشبدر مخلوط شده باشد بحیوان بخورانید.
قسم باستانی آن برای تداوی قره چشم و آشامیدن آن، برای رفع استسقا، یرقان، فلج، رفع سموم، اصلاح اخلاط ثلاثه، صفرا، خون و بلغم فاسد مفید است. و هم ملین و مشتهی می‌باشد. خصوصاً مخلوط یونچه باکاسنی و گل بید و انجیر که عرق آن توسط انبیق کشیده شود، برای رفع استسقا مؤثرتر است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.
در مزارعیکه مقدار زیاد یونچه می‌روید، باید از چراندن حیوانات خود داری شود، زیرا خوردن زیاد گیاه یونچه نسبت تخمر داشتن مواد صابون سبب مرگ حیوانات می‌شود. البته خوردن مقدار کم آن برای آنها مفید است.
ضماد خام یونچه مخلوط باعسل نرم کننده دمل و استعمال ضماد پخته آن، روز دو مرتبه طور مالش، سبب کمی رعشه می‌شود.

خواص عرقیات گیاهی

آویشن: مسکن, ضد سرماخوردگی, مقوی معده, معالج بیماری‌های قاچی پوست, ضد عفونی دستگاه تنفسی.
بابونه: اشتها آور, قاعده آور, ضد درد هنگام دندان بندی کودکان, صفرا بر.
بومادران: رفع اختلالات قاعدگی, ضد انگل, ضد بواسیر, تصفیه کننده خون, ضد روماتیسم و نقرس.
شنبلیله: نیرو بخش و مقوی, کاهش دهنده کلسترل و قند خون, ملین, تقویت قوای جسمی مفید برای مسلولین.
بهار نارنج: آرام بخش, مقوی اعصاب, مقوی قلب, ضد تشنج, سکسکه و بی خوابی, رفع تهوع و استفراق.
بید, کاسنی: صفرا بر, تب بر, تصفیه کننده خون, ضد یرقان, تقویت عمومی.
بید مشک: مقوی قلب, مقوی قوه باء, آرام بخش, ضد سردردها و دردهای عضلانی.
پونه: ضد سیاه سرفه و گریپ, خلط آور, بادشگن, قابض.
چهل گیاه: با ترکیب ۴۰ گیاه داروئی برای هضم غذا و آسان سازی گوارش, تقویت اعصاب, آرام بخش اعصاب, آرام بخش.
خار شتر: مدر قوی, دافع سنگ‌های کلیه و مثانه, ضد سیاه سرفه و تب و لرز.
رازیانه: معطر کننده, محرک, بادشکن, مدر و قاعده آور, درمان بواسیر, نقرس, ازدیاد شیر مادران.
رزمارت (اکلیل کوهی): ضد سیاه سرفه و سرگیجه, نیرو دهنده و مقوی معده, رفع زردی و تورم کبد.
زیره: ضد چاقی, تصفیه کننده خون, افزایش شیر مادر, بادشکن, هضم کننده غذا, مدر.
شاتره: شفابخش عفو نتهای پوستی و قارچ‌های جلویی, دافع خارش‌های بدنی, صفرا بر, نشاط آورن.
عبد الرحمن
عرق اکالیپتوس: ضدعفونی کننده وتب بر، میکروب کش، قابض، ضدنزله
عرق برگ گردو: پایین آورنده قندخون، ضدعفونی کننده قوی، مفیدبرای بیماری‌های جلدی، درمان نقرس
عرق برگ چنار: تب بر، ضدتنگی نفس، چاق کننده، مفیدبرای رعشه وامراض عصبی
عرق برگ زیتون: پایین آورنده فشارخون، مور، مقوی، قابض وتب بر
عرق برگ توت سیاه: مفیدبرای قندخون، آرامبخش
عرق زیره سیاه: ضدچاقی، نیرودهنده وهضم کننده غذا، بادشکن، ازدیادشیرمادران، رفع ناراحتیهای روده
عرق زیره سبز: ضدچاقی، نیرودهنده وهضم کننده غذا، بادشکن، ازدیادشیرمادران، رفع ناراحتیهای روده
عرق زنیان: ضدنفخ، ضدعفونی کننده قوی، ضدانگل، مقوی قوای جنسی، نیروبخش

عرق زعفران: سهولت هضم، پایین آورنده فشارخون، مسکن درددندان
عرق شوید: پایین آورنده چربی وفشارخون، ضداسیداوریک، بادشکن، مفیدبرای سنگ کلیه ومثانه
عرق خارخسک: مدرقوی، رفع سنگ کلیه ومثانه، سنگ شکن، مفیدبرای سیاه سرفه، تورم پروستات
عرق گشنیز: نیرودهنده، ضدصرع، ضدتشنج، ضدکرم وباکتری دربیماریهای روده‌ای، بادشکن
عرق گل ختمی: درمان آسم، برنشیت وگرفتگی صدا، نرم کننده پوست، ضدناراحتی عضلانی وعصبی، رفع التهاب مثانه
عرق کنگ: ر خواب آور، آرامبخش
عرق کاکوتی: مقوی معده، اشتها آور، دفع سوء هاضمه، ضدنفخ وقارچ، دردمفاصل وسیاتیک
عرق کیالک: درمان تپش قلب، تنظیم فشاروتصفیه خون، جلوگیری ازسفت شدن رگهاوعواقب کلسترول
عرق کرفس: درمان رماتیسم، دردمفاصل، بواسیر، شست وشوی کلیه ومثانه، سنگ شکن، مقوی معده، ضدچاقی
عرق مورد: تقویت معده، رفع ورم روده، درمان اسهال، ضدخونریزی، قابض روده، تقویت موی سر
عرق مرزه: مقوی قوای جنسی، درمان نقرس واسهال، ضدانگل
عرق نسترن: مدر، خلط آور، درمان سنگ کلیه، دیابت، بیماری‌های کبدی
عرق همیشه بهار: تصفیه خون، کاهش فشارخون، رفع زردی، معرق
عرق دارچین: مسکن، ضدمیکروب، ضدچربی خون، تنظیم خون
عرق هل: نفخ شکم، سنگ کلیه وکیسه صفرا، مصارف شیرین وشیرینی، عطرچای
عرق طارونه: تقویت اعصاب ـ آرام بخش ـدردمفاصل وروماتیسمی ـمحرک و نیرودهنده قوای جنسی
عرق گزنه: پائین آورنده قند خون ـرافع تنگ نفس ـقاعده آور ـ
عرق مرزه: ضد نفخ ـضدترشی معده ـدرمان اسهالهای حاد ومزمن
عرق یونجه: چاق کننده ـدرمان نرمی استخوان ـسرشار از ویتامین ک
عرق بادرنجبویه: تقویت قلب و حافظه وحواس پنجگانه ودرمان بی حوصلگی وسر درد عصبی وتنگی نفس
بابونه: اشتها آور, قاعده آور, ضد درد هنگام دندان بندی کودکان, صفرا بر.
بومادران: رفع اختلالات قاعدگی, ضد انگل, ضد بواسیر, تصفیه کننده خون, ضد روماتیسم و نقرس.
شنبلیله: نیرو بخش و مقوی, کاهش دهنده کلسترل و قند خون, ملین, تقویت قوای جسمی مفید برای مسلولین.
بهار نارنج: آرام بخش, مقوی اعصاب, مقوی قلب, ضد تشنج, سکسکه و بی خوابی ,رفع تهوع و استفراق.
بید, کاسنی: صفرا بر, تب بر, تصفیه کننده خون, ضد یرقان, تقویت عمومی.
پونه: ضد سیاه سرفه و گریپ, خلط آور, بادشگن, قابض.
رازیانه: معطر کننده, محرک, بادشکن, مدر و قاعده آور, درمان بواسیر, نقرس ,ازدیاد شیر مادران.
اکلیل کوهی: ضد سیاه سرفه و سرگیجه, نیرو دهنده و مقوی معده, رفع زردی و تورم کبد.
زیره: ضد چاقی, تصفیه کننده خون, افزایش شیر مادر, بادشکن, هضم کننده غذا ,مدر.

عرق نعنا: برای درمان ناراحتی‌های گوارشی، جلوگیری از نفخ و اسهال، ضد عفونی و تقویت کننـده معـده، بادشکن، ضد دل پیچه، مسکن معده و اشتهاآور.
عرق شاتره: شفابخش عفونت‌های پوسـتی و قـارچ جلـدی، دافـع خـارش‌هـای بـدن، ضـد یرقـان، رفـع نارسایی‌های کبد، صفرابر و نشاط آور.
عرق خارشتر: مدر (ادرارآور) قوی، دافع سنگ کلیه و مثانه، ضد سیاه سرفه و تب و لرز، ضد عفونی کننـده مجاری ادراری.
عرق بیدمشک: آرام بخش، ضد درد (به ویژه دردهای عضلانی)، تقویت کننده قلب.
عرق بادرنج بویه: ضد خستگی‌های روحی، مفید برای استفراغ‌های دوران بارداری و نیز مفید بـرای درمـان برونشیت و تشنج، ضد هیستری.
عرق بهارنارنج: آرام بخش، مقوی اعصاب، ضد تشنج، ضد سکسکه و بی خوابی، تقویـت کننـده اعصـاب، مؤثر در رفع تهوع و استفراق.
عرق کاسنی: درمان یبوست و بیماری‌های کبد و کلیه، تصـفیه کننـده خـون، اشـتهاآور، ضـد کلسـترول .
گلاب: ضد آلرژی، مقوی قلب و معده، رفع خلط‌های خونی دستگاه تنفسی، سفت کننده لثه، آرام بخـش و نیروبخش.
سنبل الطیب: مسکن دردهای عروقی و تپش قلب، مفید برای انواع ناراحتی‌هـای عصـبی و التهـاب روده، مسکن، نیروبخش و اشتهاآور.
آویشن: ضد عفونی کننده دستگاه تنفسی، مفید برای ورم بینی و گلو، تقویت کننده دستگاه گـوارش، ضـد بیماری‌های قارچی پوست و مخاط، ضد سرماخوردگی و مسکن

استفاده از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی

اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی؛ اندازه‌ها و مقادیر و طرز تهیه و آماده کردن داروهـای گیـاهی و گیاهان دارویی برای استفاده اندازه‌ها و مقادیر:
از آنجائیکه ممکن است در هنگام تهیه داروهای گیاهی تـرازوی مناسـب در دسـترس نباشـد مـی‌تـوان از وسایل زیر بعنوان واحد وزن استفاده نمود که تقریباً برابر با اوزان مورد نظر می‌باشد.
۲۵/۰ گرم = یک چهارم قاشق مرباخوری
۰/۵ گرم = نیم قاشق مرباخوری گرم = یک قاشق مرباخوری
۲ گرم = یک قاشق مرباخوری سرپر
۳ گرم = یک قاشق غذاخوری پر
۴ گرم = یک قاشق غذاخوری لب‌پر
۵ گرم = یک قاشق غذاخوری سرپر
۱ فنجان = حدود ۲۰۰ میلی‌لیتر
مقدار مصرف یک بار = یک فنجان متذکر می‌گردد که در مورد اوزان کمتر از ۲۵/۰ گرم حتماً می‌بایسـتی از ترازوهای دقیق استفاده گردد و در مواردی که تنطورها و یا عصاره‌های خاصی مورد نظر باشـد بایسـتی داروهای مورد نظر را از داروخانه تهیه نمود.

طرز تهیه داروهای گیاهی

الف ـ دم کرده:

دم کرده بهترین و با ارزشترین روش تهیه داروهای گیاهی است، زیرا اکثراً مهمتـرین مـواد مـؤثر گیاهـان داروئی در اثر جوشیدن از بین می‌روند.
عصاره دم کرده بدین ترتیب تهیه می‌شود که مقدار تعیین شده از گیاه خـرد شـده را بـا یـک فنجـان آب جوش یا حداکثر یک لیتر مخلوط کرده و به هم می‌زنند سپس روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۳۰–۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آنرا صاف می‌کنند. در صورتیکه بعضی از بیماران نسبت به داروی خاصی عـدم تحمل نشان دهند، شایسته است که در دفعات اول مصرف، دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه دم کشیده شود، در این صورت مطمئناً بخوبی قابل مصرف بوده و مؤثر می‌باشد.

ب ـ جوشانده:

اصولاً باید توجه داشت که روش جوشاندن، اغلب برای داروهائی بکار برده می‌شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه‌ها تهیه می‌گردند و یا هنگامی آنرا بکار می‌برند که اطمینان داشته باشند موادمتشکله مؤثر آنها در اثر حرارت از بین نمی‌روند و یا این مواد بوسیلهٔ آب سرد یا جوشیده از سلول گیاهی حل و خارج نمی‌شوند. ضمناً توجه شود که از ظروف آهنی جهت جوشاندن گیاهای استفاده نگردد.

۱- جوشاندن ملایم: برای تهیه این فرم از دارو مقدار معینی از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و می‌گذارند که کمی قل بزند، سپس آنرا از اجاق دور کرده و می‌گذارند که چند دقیقه دم بکشد و در خاتمه آنرا صاف می‌کنند.

۲- جوشانده معمولی: برای تهیه این نوع دارو مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که بجوش آید سپس آنرا صاف می‌کنند.

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

ج ـ خیسانده:

۱- خیسانده با آب سرد: اصولاً روش خیساندن را اغلب برای گیاهانی بکار می‌برند که مواد مؤثر آنها در اثر حرارت زود خراب یا تبخیر می‌شوند. برای انجام این منظور بر روی مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده مقدار یک لیتر آب سرد ریخته، درب ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۶ تا ۱۲ ساعت باقی بماند. هر چه میزان این زمان طولانی‌تر شود عصاره قوی‌تر خواهد بود.

۲- خیسانده‌های الکلی: این روش اغلب برای گیاهانی بکار می‌رود که مواد مؤثر آنها در آب حل نمی‌شوند. برای تهیه این نوع دارو بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده آن مقداری از الکل اتیلیک ۶۰ درصد را می‌ریزند که تمام قسمتهای گیاهی پوشیده شود، سپس در ظرف را بسته و چند روزی نگاه می‌دارند (برای تهیه عصاره‌های قوی‌تر از الکل خالص یا ۹۰ درصد استفاده می‌شود).

توجه: برای تهیه عصاره‌هایی به منظور خوراکی یا معالجه و ضد عفونی زخمها، غرغره‌ها و دهان شویی‌ها می‌بایستی عصاره‌های تهیه شده پیوسته با آب رقیق گردد.

د ـ شیرابه:

برای تهیه شیرابه گیاهان داروئی، گیاه تازه را در هاون (خرد کننده‌های الکتریکی) خوب له کرده و سپس داخل یک پارچه تمیز نهاده و فشار می‌دهند. برای بکار بدن این نوع دارو در مصرف خوراکی اغلب یک قاشق مرباخوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می‌کنند.

هـ ـ پودر:

برای تهیه پودر، گیاه خشک شده را در هاون به صورت پودر درآورده و سپس با الک ریـز الـک مـی‌کننـد. جهت کاربرد در مصرف خوراکی مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذاخوری شیر یا آب حل کـرده و میل می‌کنند. جهت مصرف خارجی مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می‌شود.

و ـ ضماد (بانداژ)، کمپرس:

اصولاً ضمادها را جهت رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهـاب، کشـیدن چـرک از دمـل‌هـا، آرام کـردن خراش‌ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می‌دهند و معمولاً گیاهان داروئی مـوردنظر را بصـورت خمیر درآورده و بطور مستقیم روی بدن قرار می‌دهند و یا آنرا ابتدا بر روی پارچـه تمیـز کشـیده و سـپس مورد استفاده قرار می‌دهند.

۱-۱- بانداژ یا کمپرس مرطوب نوع اول: برای تهیه این نوع دارو در صورتیکه دستور دیگری موجود نباشد بدین ترتیب عمل می‌شود که ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب به صـورت چـای دم مـی‌کننـد. سـپس آنـرا صـاف کـرده، چلانـده و گـرم گـرم (نـه داغ) بـه صـورت کمپـرس بکـار مـی‌برنـد. البته باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب یک تکه پارچه غیر قابل نفوذ و بروی آن دستمال گرم قـرار داده شود.

۱-۲-بانداژ یا کمپرس مرطوب نوع دوم: گیاه خرد شده داروئی را در یک کیسه پارچه‌ای کوچک قـرار داده و در داخل آب جوش قرار می‌دهند سپس آنرا صاف کرده و مطابق روش ۱ عمل می‌کنند.

۲- کمپرس‌های گرم و خشک: برای تهیه این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سـفید قـرار داده و خشـک خشـک حـرارت داده و بصـورت کمپـرس روی عضـو قـرار مـی‌دهنـد.

ز ـ داروهای مخصوص شستشو:

برای این منظور گیاه دارویی خرد شده را بطوری که چای را درست می‌کنند آماده کرده و بـا آن زخمهـا را شستشو می‌دهند.

ح ـ استفاده از داروهای گیاهی در حمامها:

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

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که از دم‌کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۳ ساعته استفاده گردد.

توجه: بار دیگر نظر علاقمندان به گیاه‌درمانی را کاملاً به این نکته جلب می‌نماییم که گیاهان مورد نظر می‌بایستی حتماً از عرضه کنندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند. زیرا در غیر اینصورت ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح برداشت محصول، خشک، انبار و نگهداری نشده باشد. از مصرف این نوع گیاهان به هیچ‌وجه اثر درمانی مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف دیگر می‌بایستی به دستور تهیه دارو که در نسخه ذکر شده کاملاً توجه شود (دم کرده، جوشانده، خیسانده) زیرا این روشهای تهیه با توجه به مواد مؤثر موجود در گیاه، که باید از گیاه خارج شود و پس از مصرف اثر درمانی خود را ظاهر سازد در نظر گرفته شده است. بدین سبب توصیه می‌شود در صورتیکه دستور تهیه دارو در دسترس نباشد بخصوص در مورد داروهائی که از برگ و گلهای گیاهان تهیه می‌گردد، آنرا بصورت دم‌کرده تهیه و استعمال نمایند

روغن‌های گیاهی شفابخش

ترانه امین فر

در اواسط دهۀ ۸۰ قرن بیستم، سخنرانی دکتر فدور کاراخ، پزشک روس، در جمع اعضای جامعۀ علمی اوکراین سروصدای زیادی به‌پا کرد. طبق نظریۀ وی، همۀ انسان‌ها می‌توانند بیش از ۱۴۰ سال عمر کنند، اما متأسفانه مواد سمی موجود در بدن همۀ ما مانع رسیدنمان به این سن می‌شود. دکتر کاراخ، با الهام از مراسم مذهبی مردم سیبری، روشی را برای از بین بردن مواد سمی موجود در بدن انسان پیدا کرده است. کسی که هر روز صبح دهانش را به مدت ده تا پانزده دقیقه با یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان شست‌وشو دهد، از شر این مواد سمی رها خواهد شد. همچنین روغن‌درمانی بیماری‌های مزمنی همچون سردرد، برونشیت، ناراحتی‌های ریوی و کبدی، آرتروز، دندان‌درد، التهاب پوستی، زخم معده و بیماری‌های قلبی و کلیوی را بهبود می‌بخشد.

گرداندن طولانی‌مدت روغن در دهان فعالیت غدد بزاقی را تحریک می‌کند .بزاق دهان حاوی ساختارهای پروتئینی برای مقابله با عوامل بیماری‌زاست. برای مثال، می‌توان از لیزوزوم نام برد که غلاف باکتری‌ها را حل می‌کند یا گلبول سفید که خود را به عوامل ایجاد همۀ بیماری‌هایی که بدن از قبل با آنها آشنایی داشته می‌چسباند. پروفسور اوسمولر، متخصص گوش و حلق و بینی و سرپرست تیم کلینیک گوش و حلق و بینی دانشگاه هامبورگ، می‌گوید: «هنگامی که مخاط دهان مرطوب است کمتر مستعد جذب عوامل بیماری‌زاست.» اما او در اینکه روغن‌درمانی تنها روش تقویت قوای بدنی باشد تردید دارد زیرا مکیدن آب‌نبات‌ترش ترشح غدد بزاقی را بسیار بیشتر تحریک می‌کند. دکتر ارنست شروت، پزشک عمومی، به این قضیه خوش‌بین‌تر است. او مطالعات عمیقی در زمینۀ طب آیورودای هند کرده و بیمارانش را هم با این روش معالجه می‌کند. در طب آیورودا، انسان وقتی بیمار می‌شود که «آما» در بدنش انباشته شود. آما به معنی تمام انواع مواد سمی است، مثل غذای هضم‌نشده، رسوبات درون سلول‌ها و خرده‌های باقیماندۀ غذا در دهان. این مواد موجب رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا می‌شوند. همچنین در طب آیورودا، احساسات ناخوشایند و تجربیات و ذهنیات منفی می‌توانند به بدن آسیب برسانند و جسم و روح را مسموم کنند. آیورودا، برای رهایی بدن از آما، مراسمی دارد که از بین آنها می‌توان به روشی اشاره کرد که شبیه روغن‌درمانی است. البته در این روش از روغن کنجد تصفیه‌شده استفاده می‌شود و نه از روغن آفتابگردان. روغن کنجد بسیاری از عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد. علاوه بر این، فقط دو دقیقه در دهان می‌ماند. براساس استدلال دکتر شروت، تأثیرات مکانیکی قرقرۀ روغن در دهان اثر عمومی سموم را در بدن تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. حرکات رفت و برگشت روغن در دهان نقاط خاصی را تحریک می‌کند.

برای مثال، غدد لنفاوی ناحیهٔ گلو نقش بسیار مهمی در مقابله با عفونت‌ها دارند. به عقیدهٔ دکتر شروت، تحریک مکانیکی در هنگام شست‌وشوی دهان، سرعت تبادل مواد را در این غدد لنفاوی افزایش می‌دهد . روغن‌درمانی هیچ‌گونه عارضهٔ ناخواسته‌ای ندارد و هر فردی می‌تواند آن را برای کمک به تقویت قوای دفاعی بدنش امتحان کند. اما به‌نظر نمی‌رسد که برای سم‌زدایی چندان مفید باشد. اما درعین‌حال، مسمومیت‌های حاد روغن ممکن است به بدن آسیب برسانند. پروفسور سیلکر، سم‌شناس، هشدار می‌دهد: «قبلاً به افراد دچار مسمومیت روغن پارافین داده می‌شد تا به مواد سمی محلول در چربی وصل شود. امروزه دیگر این کار انجام نمی‌شود چراکه در موارد استثنایی، پارافین حتی جذب مواد سمی را سریع‌تر می‌کند و این خطر وجود دارد که پارافین و سم حل‌شده در آن با تنفس روی ریه بنشینند». از دیرباز روغن‌های گیاهی همواره مورد استفاده بشر بوده و همچنین در خواص درمانی و قدرت درمان آنها نیز هیچ جای شکی نیست. در ذیل نیز لیست و خواص برای روغن‌های گیاهی را مشاهده می‌کنید:

ریحان: جهت التیام اضطراب و بی خوابی مؤثر است. ریحان محرک و متعادل ساز فکر است. یک قطره از روغن ریحان اگر بر روی گزیدگی حشرات چکانده شود سریعاً التهاب را از بین می‌برد.

ترنج: روغنی مشهور که همواره در چای سبز ارل گری مورد استفاده بود، جهت دفع کولیک روده یا کم اشتهایی استفاده آن همراه با عسل بسیار مؤثر است. ترنج طراوت بخش و ضدافسردگی است.

چوب سدر: تأثیر آرام بخش و هماهنگ کننده دارد. اضافه کردن چند قطره از این روغن به آب هنگام استحمام عطری بسیار خوش تولید می‌کند که گرم و هماهنگ کننده است.

میخک: سال‌های سال است که به عنوان داروی رفع مشکلات جهاز هاضمه استفاده می‌شود. این گیاه دهان شویه ای بسیار قوی است و التیام دهنده دردهای دندان نیز است.

سرو: روغن سرو نیرو بخشی عمومی و بسیار عالی برای دستگاه عصبی است. چند قطره چکانده شده از آن داخل دستمال کاغذی جهت درمان سرماخوردگی و آنفولانزا مؤثر است. هنگامی که به آب درون وان هنگام استحمام اضافه شود خاصیت انرژی زایی و تجدید نیرو دارد.

اکالیپتوس: جهت درمان کلیه مشکلات تنفسی بسیار مؤثر است زیرا انسدادات مجاری تنفسی را پاک می‌کند و هنگامی که به سینه مالیده شود موجب تسهیل تنفس می‌شود.
اسطو خودوس: خواص درمانی بیشماری دارد، التهابات، تنش‌ها و بی خوابی را درمان می‌کند. چند قطره روی دستمال کاغذی اسپری کنید و زیر بالش خود قرار دهید. این گیاه همچنین در درمان سرگیجه، میگرن و افسردگی نیز مؤثر است

شمعدانی: کاربردهای گسترده‌ای در زمینه عطرسازی دارد و به جهت خواص درمانی زخم‌ها، جراحات و رفع مشکلات پوستی بسیار ارزشمند است.

سرو کوهی: تصفیه کننده خون. جهت برطرف کردن اختلالات پوستی مانند جوش و اگزما بسیار مؤثر است.

لیمو: یکی از درمان کننده‌های معطر و چند کاره است .این گیاه جزء عناصر طبیعی قلیایی کننده است و به طرز شگفت آوری در درمان مشکل اسیدی شدن معده مؤثر است. روغن لیمو التیام بخش بدن و دستگاه عصبی است و یک ضدعفونی کننده طبیعی است. لیمو می‌تواند در درمان مشکل سینوزیت و سرماخوردگی سر مؤثر باشد.

مرزنگوش: جهت درمان تمامی مشکلات عصبی و التهابات مؤثر است، زیرا دارای آرام بخش و مسکن طبیعی است. چند قطره آن در آب درون دوان هنگام استحمام بسیار تقویت کننده است.
شکوفه پرتقال: انرژی زا است و همچنین مسکن بسیار قوی است.

نعناع هندی: معروف‌ترین روغن در دهه ۶۰ به جهت خواص محرک آن بوده .عموماً، درمان کننده افسردگی و تأمین کننده انرژی فیزیکی بدن است.

نعناع فلفلی: جهت رفع مشکلات هاضمه، آسم و پریودهای دردناک بسیار عالی است. در مصرف موضعی نیز، ضدعفونی کننده طبیعی، درمان کننده گزیدگی حشرات و بی حس کننده است.

کاج یا کاج اسکاتلندی: ضدعفونی کننده تنفسی بسیار قوی است. جهت درمان آنفولانزا و موارد رماتیسم کاربرد دارد.
اکلیل کوهی: یکی از قدیمی‌ترین روغن‌های معطر است که کاربردهای بسیار وسیع و متفاوتی دارد. اکلیل کوهی جهت متعادل سازی می‌بایستی مورد استفاده قرار گیرد زیرا که در این مورد بسیار قوی است. اکلیل کوهی همچنین برای دردهای عضلانی، زخم‌ها و خستگی عمومی مفید است. این ماده برای تقویت مو نیز بسیار مفید است. چند قطره در آب وان هنگام استحمام بسیار نیروبخش است.

مریم گلی :می‌توان از این گیاه ماده درمانی موثری جهت سیستم عصبی تهیه کرد. این ماده جهت درمان موارد افسردگی و خمودگی استفاده می‌شود و احساس سلامتی ایجاد می‌نماید.

چوب صندل: تولید احساس شادابی و سلامتی می‌نماید به جهت این خاصیت است که در بسیاری از مراسم مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از چوب این درخت که در استرالیا و غرب هند رشد می‌کند روغن نیز گرفته می‌شود، که جهت تسکین پوست‌های خشک بسیار عالی است.

آویشن: محرک ذهنی و فیزیکی و درمان کننده افسردگی است .استفاده از این ماده پس از بیماری‌های طولانی ذهنی و جسمی جهت متعادل سازی این سیستم‌ها بسیار مؤثر است. یأس و ناامیدی موجود در بدن نسبت به آویشن عکس العمل نشان می‌دهند.

یلانگ یلانگ: درمان کننده تنش و استرس است. این روغن ماداگاسکاری شهرت بسیاری در تقویت قوای جنسی دارد و در موارد درمان این مشکل بسیار مؤثر است.

این احتمال بسیار وجود دارد که شما به سمت روغنی تمایل پیدا کنید که خواص آن مکمل خلق و خو و حالات فیزیکی شما باشد. اجازه بدهید که درک ذاتی و حس بویایی شما هدایتگر شما به سمت چیزی باشد که به آن احتیاج دارید. این روغن‌ها بسیار قوی هستند و می‌بایستی ترکیب دقیقی از آنها با روغن‌های دیگر به دست آورد و سپس آنها با دقت و احتیاط مورد استفاده قرار گیرد. این روغن‌ها اگر صحیح ترکیب نشوند می‌توانند بر روی پوست ایجاد التهاب نماید.

گیاهخواری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان با هوش‌تر، بیشتر احتمال دارد در آینده رژیم غذایی گیاهخواری را برگزینند. این آخرین خبر مرتبط با گیاهخواری، باور نادرستی که شایع است و به کم شدن هوش در اثر گیاهخواری اشاره دارد را رد می‌کند چرا که افلاطون، لئوناردو داوینچی، ایزاک نیوتن، مارک تواین و توماس ادیسون هم گیاهخوار بوده‌اند! اکنون که گیاهخواری بیشتر از گذشته باب شده است. شاید گمان کنید اعتقاد به گیاهخواری عقیده‌ای جدید و مرتبط به عصر حاضر است یا یک پز بهداشتی یا از سر دوستی با طبیعت به حساب می‌آید، اما سابقه تاریخی موضوع را می‌توان تا ابتدای تکامل موجودات انسانی دنبال کرد .کالین اسپنسر در کتاب «تاریخ گیاهخواری» می‌نویسد: «اجداد انسان نمای ما در طول دوره ۲۴ میلیون ساله تکامل خود، ۵/۱ میلیون سال را تقریباً با رژیم گیاهخواری مطلق گذراندند و تنها گهگاه از کرم و یا حشرات تغذیه می‌کردند». به گفته اسپنسر، فقدان گیاهان و میوه‌های متنوع ممکن است دلیل نابودی انسان نئاندرتال (ساکنین پهنه‌های یخزده شمال اروپا که فقط گوشت می‌خوردند) و انسان کرومانیون (جد مستقیم ما) باشد.

دوست ندارید حیوان‌ها بمیرند!

گیاهخواری عملاً به حذف گوشت یا برخی محصولات با منشاءحیوانی (بسته به درجه گیاهخوار بودن) از رژیم غذایی اطلاق می‌شود. گیاهخواران با گوشت قرمز و فرآورده‌های آن میانه خوبی ندارند، اما اینطور هم نیست که در رژیم غذایی‌شان هیچ چیزی به جز سبزیجات پیدا نکنید. حتی سرسخت‌ترین گیاهخواران جهان هم علاوه بر سبزیجات، انواع میوه‌ها و غلات را مصرف می‌کنند.
انواع متفاوتی از گیاهخواری وجود دارد که هر یک منافع و البته مشکلات مربوط به خود را دارند. در واقع تمام گیاهخواران را می‌شود به سه گروه بزرگ تقسیم کرد: رایج‌ترین آنها، گیاهخواران «تخم‌مرغ – لبنیات (ovo-lacto)» است» این دسته از گیاهخواران هیچ نوع گوشتی (گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی) نمی‌خورند، اما تخم‌مرغ و محصولات لبنی را مصرف می‌کنند. گروه دوم گیاهخواران، «لبنیات‌خوارها» هستند (lacto) یعنی انواع گوشت‌ها و تخم‌مرغ را نمی‌خورند اما لبنیات را در برنامه غذایی خود دارند. آخرین گروه که سخت‌ترین رژیم غذایی را دارند، «گیاهخواران مطلق» (vegan) هستند، این دسته از افراد، گوشت‌ها، تخم‌مرغ، لبنیات، غذاهای حاوی محصولات جانبی حیوانی و حتی عسل نمی‌خورند و حتی از محصولات چرمی، پشمی، پوست خرگوش، ابریشم و یا هرگونه محصول به دست آمده از حیوانات استفاده نمی‌کنند.

البته در تقسیم‌بندی‌های گیاهخواری، گروه‌های دیگری را هم می‌توان پیدا کرد. مثلاً گروه نیمه گیاهخواران (semi-vegetarian) را می‌توان دید که محصولات لبنی، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی را در برنامه غذایی خود دارند اما گوشت قرمز نمی‌خورند .گروه دیگری با نام پسکو وجود دارند (pesco-vegetarian) که از میان گوشت‌ها فقط ماهی می‌خورند. برخی دیگر رژیم میوه‌خواری دارند که طبق آن مصرف غذاهای پخته به حداقل می‌رسد و بیشتر از میوه‌های خام، خیار و گوجه و نیز از دانه‌ها استفاده می‌شود و بالاخره جوانه‌خواران (sproutarians) نیز در میان این گروه دیده می‌شوند که عمدتاً از جوانه‌ها، دانه‌ها و برنج‌ها تغذیه می‌کنند.

رژیم غذایی فیثاغورثی

هزار و یک دلیل می‌شود برای گیاهخواری پیدا کرد. بعضی‌ها به دلیل حمایت از حیوانات و مخالفت با کشتن آنها به این شیوه غذایی روی می‌آورند، بعضی‌ها می‌خواهند وزن کم کنند و برخی دیگر به دلیل بالا بودن فشار خون و ترس از سکته به گیاهخواری می‌پردازند.
جالب است بدانید در میان فیلسوفان یونان و روم باستان هم اعتقاد قوی به گیاهخواری وجود داشت. اولین چهره برجسته در میان آنها «فیثاغورث» است که در انتهای قرن ششم قبل از میلادی می‌زیست. رژیم غذایی فیثاغورثی شامل اجتناب از خوردن گوشت حیوانات سلاخی شده بود .اخلاق فیثاغورثی به برپا کردن قانونی مطلق و جهانشمول گرایش داشت که با حکم به عدم کشتن مخلوقات زنده برای اجتناب از خونریزی بی‌رحمانه به خصوص قربانی کردن حیوانات و تغذیه از گوشت همراه بود.
اعتقاد به گیاهخواری همچنین ریشه‌های اعتقادی کهنی هم دارد؛ مثلاً هندوها از مصرف هر چیزی که با رنج کشیدن حیوانات به دست آمده باشد منع شده‌اند از جمله گوشت، تخم‌مرغ، فرآورده‌های حیوانی مانند ژلاتین و مایه پنیر. اما فرآورده‌های لبنی (غیر از مایه پنیر) قابل قبول هستند، چرا که شیر دوشیدن حیوانات باعث رنج آنها نمی‌شود!
از همین دست می‌توان به گیاهخواری روحانیون بودایی اشاره کرد، آن‌ها حق کشتن حیوانات یا خوردن گوشت را ندارند مگر آن که بدانند که حیوان به خاطر آنها کشته نشده است. براساس همین اعتقادات معتقدان به «تناسخ» و مسیحیان اولیه نیز گیاهخوار بودند.

مخالفان مدرن گیاهخواری

اعتقاد به گیاهخواری را در شکل جدیدش می‌توان واکنشی نسبت به دریافت مدرن از بهره‌کشی از طبیعت و بیگانه شدن از آن ارزیابی کرد. مخالفان مدرن گیاهخواری معتقدند که «گیاهخواری بازگشتی کامل به رابطه ذاتی انسان با طبیعت نیست بلکه واکنشی مدرن، محدود و تا حدی تنگ‌نظرانه نسبت به افراطها در کشورهای توسعه یافته است». البته شواهد علمی هم به نفع گیاهخواری وجود دارد. باوجود اینکه هیچ بیماری وجود ندارد که با گیاهخواری به طور کامل درمان شود اما با این رژیم غذایی ویژه می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد. به عنوان نمونه حتی در قرن هجدهم دکتر «ویلیام لمب» رژیم غذایی گیاهی را برای معالجه سرطان به بیمارانش توصیه می‌کرد، همچنین انجمن قلب آمریکا می‌گوید که رژیم غذایی گیاهخواری می‌تواند خطر دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد، تا جایی که مصرف کمتر گوشت و پیروی از یک رژیم گیاهخواری مطلق تا ۹۰ درصد ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و قادر به کاهش چشمگیری در میزان کلسترول، تری‌گلیسیرید و فشار خون است. همچنین تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی گیاهی احتمال بیماری‌های مربوط به اشرشیاکلی (نوعی باکتری روده‌ای) و باکتری‌هایی که از طریق گوشت، انسان را بیمار می‌کنند کاهش می‌دهد. این رژیم در مهار سرطان‌ها بخصوص سرطان ریه و سرطان کولون کارآمد است و ضمن اینکه با گیاهخواری می‌توانید خیلی راحت وزن کم کنید و یا پیوسته در وزن ایده‌آلتان باقی بمانید. اما آنچه مهم است این است که گیاهخواری چه در جهت کاهش وزن، چه بهبود سلامت و... نیازمند مشورت با متخصص تغذیه و استفاده از یک برنامه مدون و صحیح است. چرا که یک رژیم گیاهخواری نامتعادل می‌تواند منجر به کمبود مواد غذایی حیاتی مثل کلسیم، پروتئین و برخی از ویتامین‌ها شود.

گیاهخواری سالادخواری نیست

برخلاف تصور خیلی‌ها، رژیم گیاهخواری تنها به خوردن سالاد محدود نمی‌شود و باید از تنوع زیادی برخوردار باشد که از لحاظ کیفیت غذایی اطمینان لازم را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. مصرف گروه‌های مختلف غذایی باعث می‌شود تا مشکلی که در ذهن بسیاری از افراد به دنبال گیاهخواری مطرح می‌شود، پیش نیاید، چرا که بسیاری از افراد فکر می‌کنند با گیاهخواری دچار کمبود پروتئین می‌شوند در حقیقت میزان نیاز انسان براساس RDA به پروتئین ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است که در شرایط ویژه یا در رژیم ورزشکاران به ۱/۵–۱ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن خواهد رسید که این مقدار پروتئین به آسانی از طریق رژیم گیاهی متنوع تأمین می‌شود.

البته با حذف پروتئین حیوانی یا چیزی که به آن پروتئین کامل می‌گویند تنها راهی که همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می‌رساند ترکیبی از غلات و حبوبات است، مثلاً وقتی برنج را با لوبیا مصرف می‌کنید یا هنگامی که برای صبحانه، کره بادام‌زمینی را بر روی نان خود می‌مالید، به پروتئین کامل دست یافته‌اید.البته ویتامین‌هایی مثل ویتامین ب ۱۲ و ماده معدنی آهن، ریزمغذی‌هایی هستند که در منابع غذایی گیاهی وجود ندارند و باید از طریق مکمل یاری دریافت شوند. پروتئین‌های گیاهی نظیر سویا، عدس و غلات کامل سبوس‌دار به همراه مغزهای گیاهی مثل گردو، بادام و میوه‌های خشک و تازه طیف وسیعی از مواد مورد نیاز را به بدن می‌رسانند.

اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید

دلایل گیاهخواری هرچه که باشد بد نیست با برخی از قواعد تغذیه‌ای در این رابطه آشنا شوید زیرا اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید و سلامت شما هم حفظ شود؛ باید براساس اصول تغذیه‌ای رفتار کنید و بهتر است نکات زیر را به کار ببرید:

۱- میوه و سبزی‌ها باید قسمت اعظمی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. بهتر است که آنها را خام مصرف کنید چرا که میوه‌ها و سبزی‌ها در اثر پخته شدن، ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را از دست می‌دهند و ارزش تغذیه‌ای آنها کاهش می‌یابد.

۲- در میان میوه‌ها و سبزی‌هایی که مصرف می‌کنید سعی کنید از انواعی که به رنگ زرد تا نارنجی هستند، حتماً در طول روز بهره ببرید و سبزی‌های برگ سبز تیره را به شکل روزانه مصرف کنید. در رابطه با پخت سبزیجاتی نظیر اسفناج بهتر است از آب کمی برای پخت استفاده کنید و اجازه دهید تا آب به خورد سبزی برود و یا در صورت باقی ماندن آب آن را هم مصرف کنید، نکته دیگر اینکه در ظرف را حتماً ببندید چرا که مواد معدنی نظیر پتاسیم، محلول در آب است و در غیر این صورت، هدر می‌رود .

۳- اگر شما از محصولات لبنی استفاده می‌کنید (تنها گیاه‌خواران مطلق، همه محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند) بهتر است از انواع کم چربی آن (زیر ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید. شیرها و ماست‌های غنی شده (مثلاً با کلسیم و ویتامین D) به شما کمک می‌کنند تا از این طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن را دریافت کنید.

۴- جایگزین کردن محصولات حیوانی با منابع پروتئینی دیگر مثل محصولات تهیه شده از سویا (نان و شیر تهیه شده از سویا) حبوبات، غلات با دانه‌های کامل و مغزهای گیاهی، ضروری به نظر می‌رسد (البته از مصرف میزان زیاد مغزهای گیاهی به دلیل بالا بودن کالری آنها بپرهیزید).

۵- به دلیل اینکه گوشتها منبع اصلی ویتامین B۱۲ و ماده معدنی «روی» هستند و این مواد غذایی در رژیم روزانه گیاهخواران حذف می‌شوند، بنابراین مصرف مکمل‌های روی، آهن و ویتامین B۱۲ برای گیاهخواران، ضروری است (بهتر است این مکمل‌ها را با یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید).

کمک‌های اولیه با گیاهان دارویی

ما در یک فوریت پزشکی در خانه بیشتر از آنکه به داروهای گیاهی فکر کنیم به سراغ ضد عفونی کننده‌ها و مسکن‌های رایج می‌رویم. اما گیاهان را هنوز هم می‌توان جانشینی مؤثر برای بسیاری از داروهای بدون نسخه موجود دانست و در مواردی شاید دسترسی به آنها بسیار ساده‌تر از دسترسی به جعبه کمکهای اولیه استاندارد باشد. مثلاً در یک منطقه روستایی، برای استفاده در منزل، فراورده‌های تجارتی را می‌توان جانشین گیاه تازه نمود.

داروی خریدنی: داروهای گیاهی را می‌توان در اشکال گوناگون، شامل کرم، عصاره روغنی وکپسول، بصورت آماده خریداری کرد. در زیر تعدادی از مفیدترین گیاهان دارویی برای نگهداری در جعبه کمکهای اولیه در منزل معرفی شده‌اند.

داروهای نجات بخش: داروهای حاصل از گل گندم یا قنطوریون اثر زیادی بر احساسات و عواطف دارند. این دارو که به شکل کرم هم موجود می‌باشد، برای شوک‌ها و ناراحتی‌های عصبی مفید است.

کرم گل داوودی: اغلب آنرا بعنوان همیشه بهار می‌فروشند، یک ضد عفونی کننده و ضد قارچ است، برای انواع خراشیدگیها و بریدگیها مفید است.

پماد گوش خر: این پماد با افزایش دادن رشد سلولها سرعت‌ترمیم زخم را بیشتر می‌کند: تنها در زخمهای تمیز بکار ببرید چون سرعت‌ترمیم پوست ممکن است باعث باقی ماندن کثافات در زخم شود.

کرم حشیشه القزاز: یک داروی با ارزش که برای بیرون کشیدن تراشه چوب و نیش حشرات حشرات و کورک یا برای سوختگی و تاول بکار می‌رود.

کرم آرنیکا: مؤثر برای کوفتگی و کشیدگی عضلات. در پوست مجروح بکار نبرید چون ممکن است تحریک کننده باشد.

قرص‌های آرنیکا: برای شوکها یا حوادث خانگی لازم است، یکی از این قرصهای همئوپاتیک را می‌توان تا هنگام ایجاد احساس آرامش، هر ۳۰ دقیقه یک بار مصرف کرد.

روغن اسطوخودوس: ۲–۳ قطره آنرا به یک قاشق چایخوری روغن حامل اضافه کنید و انتهای گردن و شقیقه‌ها را، با بروز اولین نشانه‌های سزدزد یا میگرن، ماساژ دهید. از همین مخلوط برای درمان سوختگی، تاول و آفتاب سوختگی استفاده کنید.

روغن درخت چای: فوق العاده ضد عفونی کننده و ضد قارچ برای بریدگیها و خراشها و نیز زگیل و تبخال.

کپسول مغربی: درمان کننده مناسب حالت خماری است با مقدار دوز بالا (دو تا سه گرم) در صبح مصرف شود تا به آرامش و نشاط لازم برسید.

عصاره نارون کوهی: مناسب برای درمان سوختگی سطحی و سوختگی بر اثر آفتاب، خیسانده ریشه‌های طنابی نارون کوهی جریان خون را در محل زخمها و نیش حشرات تسهیل می‌کند و آنرا تسکین می‌دهد برای کوفتگی و در رفتگی عصاره منجمد نارون کوهی که قبلاً آماده و با مشخصات در فریزر قرار داشته استفاده کنید.

داروهای خانگی: از مواد خام موجود در قفسه آشپز خانه، مانند سیر، زنجبیل، چای‌های گیاهی، برخی از مفیدترین داروها بعنوان کمک‌های اولیه، به دست می‌آید، علاوه بر این، روغن دمکرده گیاهان تازه را می‌توان با استفاده روشهای سرد و داغ تهیه دمکده فراهم آورد.

سیر: حبه‌های سیر را که فوق العاده ضد عفونی کننده‌اند، روی جوشهای آکنه یا نقاط عفونی دیگر پوست بمالید و برای درمان میخچه از سیر له شده استفاده کنید.

صبر زرد: برای تسکین سوختگی خفیف، تاول یا آفتابسوختگی برگی از یک گیاه صبر زرد (aloe vera) بکنید، آنرا بشکافید و ژل غلیظ درون آنرا فرا به ناحیه آسیب دیده بمالید.

پیاز: برش‌های تازه پیاز را روی محل گزش حشرات قرار دهید تا فوراً تسکین یابد. همچنین برای از بین بردن کهیرهای ناشی از مواد غذایی می‌توانید از آب استفاده نمائید.

زنجبیل: یک قطعه از زنجبیل را که حالت بلوری یافته است برای رفع تهوع و پیشگری از استفراغ بجوید.

در مزرعه (طبیعت بکر): در یک مورد فوری در منطقه‌ای روستایی می‌توانید از بومادران برای جلوگیری از خونریزی و زخم و بینی، از مینا چمنی (daisies) له شده برای کوفتگی و کشیدگی غضلات، از بارهنگ (plantain-plantago) تازه یا بادرنجبویه (lemon balm) برای گزیدگی حشرات، و البته از dack leaves برای رفع خارشهای ناشی از تماس با گزنه، استفاده کرد.

گیاهان خشک شده: مجموعه‌ای از گیاهان خشک شده، به صورت باز یا کیسه‌ای را برای تهیه دمکرده ها ی گیاهی در دسترس داشته باشید. دمکرده بابونه را برای ناراحتی‌ها و شوکهای عصبی، رازیانه را (fennel) یا نعناع را برای سوء هاضمه و اسطخو دوس را برای سردرد و میگرن مصرف کنید.

روغن‌های دمکرده: از روغن هو فاریقون برای سوختگی، از روغن گل قاصدک (marigold) برای کوفتگی و کشیدگی غضلات، و از روغن بادرنجبویه (lemon balm) برای نیش حشرات و بعنوان دافع حشرات استفاده کنید

خمیر دندانتان را خودتان بسازید

برخی از خمیر دندان‌ها، دندان‌ها را خوب سفید نمی‌کنند. خمیر دندان‌های قوی‌تر نیز به راستی خطرناک‌اند و می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند و موجب پوسیدگی آن شوند. شما می‌توانید تنها با صرف چند لحظه نخسه زیبایی دندان خمیر دندانتان آر خود تهیه کنید.

مواد غذایی که دندان‌ها را پاک می‌کنند

برخی از مواد غذایی هستند که موجب لک شدن دندان‌ها می‌شوند (قهوه، چای و ...) اما بعضی از مواد غذایی نیز مثل یک شوینده برای دندان عمل می‌کنند. مواد غذایی که نیاز به جویدن زیادی دارند مانند سیب، کرفس و هویج به طور طبیعی دندان‌ها را سفید می‌کنند. مواد غذایی چون اسفناج، کاهو و بروکلی با ایجاد لایه محافظ بر روی دندان، از لک شدن آن جلوگیری می‌کنند .توت فرنگی حاوی پاک کننده و سفید کننده ملایمی است که به پاک شدن لکه‌های قهوه و چای از روی دندان‌ها کمک می‌کند. فقط کافیست یک توت فرنگی را گاز بزنید و نیمه آن را مستقیماً روی دندان‌ها بمالید.

دهان شویه بسازید

یک فنجان دم کرده سوسنبر یا نعنای غلیظ تهیه کنید .چای را به آهستگی بنوشید و قبل از بلعیدن، آن را درون دهان بچرخانید و بگذارید در دهان سرد شود و یا از آن مانند دهان شویه استفاده کنید.
یک قاشق چای خوری میخک را با ۱/۴ پیمانه آب جوش دم کنید. پس از سرد شدن از ان مانند دهان شویه استفاده کنید.

خواص مشترک انگبینها

حال که مختصری از خواص چند تن از ما خانواده را دانستید، اجازه بفرمایید خواص مشترک خودمان را که مخصوص تمام انگبین‌های غذایی و دوایی می‌باشند شرح دهم.
از نظر کلی ما انگبین‌ها همان شراب رنگارنگ هستیم که در سوره نحل به آن اشاره شده است. زیرا چهل تا پنجاه درصد از ترکیب ما یک ماده شیرین است که در شیمی به آن مانیت می گویند. این ماده گرچه به ظاهر نوعی قند است، ولی از نظر علمی نوعی الکل شناخته شده است. الکلی که در اصل مایع نیست و مستی نمی‌آورد، مایعی است مفید که چون وارد دهان شود، آنرا خنک می‌کند و عطش را برطرف می‌سازد. نیکنوشی است که شفا را در بردارد و هر دارویی با آن همراه شود اثرش چندین برابر می‌شود. ما مثل سایر الکل‌ها خاصیت ضدعفونی کننده داریم و میکربها را از بین می‌بریم و با این حال هیچگونه ضرر و حساسیت نداریم. ما به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل هستیم، و اسهال ما با سایر مسهل‌ها فرق دارد. پس از آنکه معده را پاک کردیم، ایجاد یبوست نمی‌نماییم. ضمناً صفرا و اخلاط سوخته را دفع می‌نماییم. مقوی کبد، معده و روده‌ها هستیم. حرارت و التهابات درونی راتسکین می‌دهیم و غم و غصه را برطرف می‌سازیم .سینه و گلو را نرم کرده، سرفه را تسکین می‌دهیم. اگر مبتلا به نزله و سرفه نیستید، بهتر است ما را همراه با گلاب یا هل میل نمایید. چه در این صورت مفیدتر می‌باشیم. مبتلایان به حصبه و سایر امراض عفونی روده‌ای که احتیاج به تبرید دارند، و هندوانه به علت داشتن نفخ برای روده آن‌ها خوب نیست، می‌توانند آب هندوانه را گرفته و همراه با ما نوش نمایند، و ما همگی مخلوط با آب جوشانده جو (ماءالشعیر (مسهل خوبی برای مبتلایان به تب‌های حاد هستیم، اطفال و سالخوردگان مسهلی مناسب‌تر از ما ندارند. ضماد ما ضدعفونی کننده پوست بوده، رنگ چهره را باز می‌نماید. اگر شیر نجوشیده را با ما مخلوط و شیرین کنید و آنرا به صورت بمالید جهت طراوات گونه بسیار مؤ ثر می‌باشند. اگر دم کرده زیره را با ما شیرین کرده و بنوشید قرقر شکم را از بین می‌بریم. اگر شیر تازه دوشیده را با ما شیرین کرده میل نمایید، شهوت را تقویت می‌کنیم، و بدن را گرم می‌نماییم. در تب‌های حاد، آبله مرغان و انواع حصبه و اسهال خونی و بواسیر و پیدا شدن خون در ادرار، از خوردن ترنجبین خودداری کرده، و به جای آن شیر خشت یا بید خشت میل نمایید زیرا در بین ما تنها ترنجبین است، که تولید صفرا می‌کند. ما همه دارای ویتامین‌های مختلف، مخصوصاً ویتامین ((د)) هستیم و املاح زیاد مخصوصاً کلسیم داریم و به همین جهت است که برای معالجه و پیشگیری نرمی استخوان اثری نیکو و مؤ ثر داریم. این شیرین کردن داروها حتماً از ما استفاده کنید، زیرا به علت داشتن اشعه رادیواکتیو، اثر داروها را چند برابر می‌نماییم. شیرینی ما نه تنها برای دندان مضر نیست، بلکه از کرم خوردن و پوسیدگی آن جلوگیری می‌نماید .در فصل زمستان صبحانه یک لیوان شیر که با ترنجبین شیرین شده باشد اضافه کنید، از عوارض آن روی کبد جلوگیری کرده‌اید.

منابع

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
درمانگران ایران
ویکی‌پدیا
دانشنامه رشد
بخش تغذیه ایران مانیا
دکتر معصومه رفیقی مرند
فهیمه نبی مدرس گیاهان داروئی
ساسان جعفرنیا
صدف کوه کن
رجحان، محمدصادق، غذا و شفا
ابریشمی، محمد حسن، پسته ایران
خشکبار ـ آمار و مزایا.۱۳۷۷. اداره کل آمار و اطلاعات، تهران: وزرات 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

منابع انگلیسی:
-WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML
-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 گیاها دارویی و معطر:
۱- رهیا فتهایو فرآوری گیاهان دارویی ۳ جلد تألیف: محمد رضا امید بیگی چاپ تهران
۲- گیا هان دارویی سنتی ایران تألیف: دکتر امینی چاپ: معاونت پژوهشی و بهداشت- درمـان و آمـوزش پزشکی
۳- گیا هان دارویی تألیف: دکتر زرگری چاپ: دانشگاه تهران
۴- گیا هان 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 گیا هان 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 اکولو ژیکی تألیف: امید رضا صالحی چاپ: دانشگاه تهران
۱۴- کور موفیت های ایران تألیف: دکتر احمد قهرمان ۲ جلد چاپ: تهران
۱۵- گیا هان دارویی تألیف: دکتر محمد آزاد بخت چاپ: دانشگاه شیراز
۱۶-شنا سایی گیا هان دارویی و صنعتی جنگلی و مرتعی و مواد مصـرف آنهـا تـدوین و تـألیف: مهنـدس مهدی عماد
۱۷- گیاهان دارویی استان لرستان و پراکنش تألیف: یدالله شفیع زاده

لیست سایت‌ها:
www. sid. ir
www.medlinpuplecation. ir
www.majin. ir
www. iran mp.ir
www. madica plant. com

لیست مجلات:
فصل نامه گیا هان دارویی
فصل نامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران
دایره المعارف گیا هان دارویی و معطر
بانک اطلاعات گیا هان دارویی و معطر
www. NALI.ir کتابخانه ملی ایران
مراتع و آبخیز داری کشور کتابخانه پژوهشی تخصصی تهران- تهران اطلاعات کامل
مطا لعاتی ایران مرکز منابع و پشتیبانی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلا عات کامل
مرکز اشتغال فارغ التحصیلان جهاد کشاورزی ژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلا عات کامل
کشاورزی -معاونت ترویج و نظام بهر برداری پژو هشی و تخصصی تهران - تهران اطلا عات کامل
کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژو هشی و تخصصی تهران- تهران اطلا عات کامل
کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی مرکزی- اراک اطلا عات کامل
علوم و تکنولوژی پیشرفته و علوم محیطی پژو هشی و تخصصی کرمان – کرمان اطلا عات 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 رضاامید بیگی
.(دکتر امیر سیاهپوش، داروساز گیاهی)
دکتر محمدحسین صالحی سورمقی- متخصص فارماکوگنوزی- 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 ماخذ:

میوه و گیاهان ضد پیری، محبوبه صارم بافنده.
گیاهان در قرآن، دکتر محمد اقتدار حسینی فاروغی، ترجمه: احمد غایی.
درمان با گیاهان دارویی، دکتر محمد جوار محسنی.
اصول کافی، ج ۶
ایران طب
مخزن‌الادویه
مهندس مسیح انصاری دزفولی کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی
دکتر رضا امیدبیگی، مهندس محمدرضا باستان