



طب سنتی ایرانی (طب گیاهی)

تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی

آشنایی با

گیاهان دارویی و میوه درختان

جلد دوم

گردآورنده

محمدجعفر حسینی شیرازی

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



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	طب سنتی ایرانی: (طب گیاهی): تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان محمدجعفر حسینی شیرازی
تألیف:	محمدجعفر حسینی شیرازی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه آرایی:	سید امیر عباس فاضلی
طراح و گرافیکست:	سید امیر عباس فاضلی
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۸۹-۴
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۹۰۰۰۰ تومان

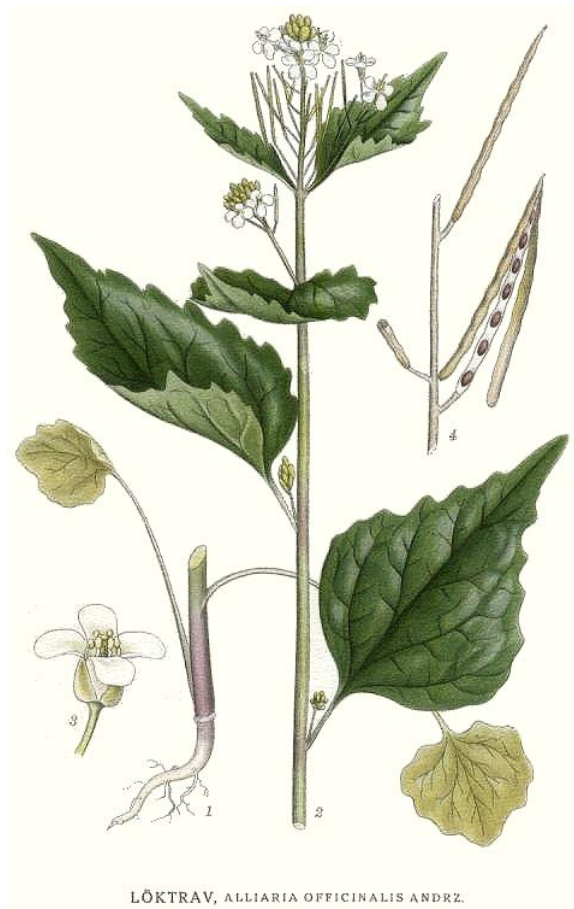
فهرست کتاب

۵	خاکشی (خاکشیر)
۱۰	خریزه
۱۴	خردل سیاه
۲۰	خرزهره
۲۶	خرفه (تورک)
۳۱	خرما
۴۵	خرمالو
۵۲	خشخاش
۵۵	خله شیطانی
۵۸	خوک طلایی (از تیره آلاله‌ها)
۶۴	خیار
۷۰	دارچین
۸۰	درخت سدر
۹۳	درمنه
۹۸	درمنه دشتی
۱۰۰	دم اسب
۱۰۶	ذرت
۱۱۸	ذغال اخته
۱۲۴	راخ پات یا اکیناشیا (اکیناسه)
۱۳۱	رازک
۱۳۷	رازیانه
۱۴۳	رز
۱۶۱	رزماری (اکلیل کوهی)
۱۷۱	رز مریم
۱۷۳	روناس
۱۷۹	ریحان
۱۸۴	ریش پیر
۱۸۷	ریواس (ریوند)
۱۹۶	زالزالک
۲۰۰	زبان در قفا (دلقنیوم)
۲۰۳	زراوند (خریزه ابوجهل)
۲۰۷	زردآلو
۲۱۵	زردچوبه
۲۲۲	زرشک
۲۳۳	زعفران

۲۴۳	زنبق
۲۴۶	زنجبیل (شنکلیل)
۲۵۷	زنیان (اجوان)
۲۶۱	زوفا
۲۶۸	زیتون
۲۸۰	زیره سبز
۲۸۶	زیره سیاه
۲۹۱	زیره کوهی (زیره سیاه ایرانی)
۲۹۴	سپستان
۲۹۹	سدر
۳۰۶	سداب
۳۱۵	سرخاب کولی (فیتولاکاسه) یا اقطی تیره
۳۱۹	سماق
۳۲۶	سنا
۳۳۷	سنبل الطیب (علف گربه)
۳۴۷	سنبل ختایی
۳۵۳	سنجد
۳۵۹	سنجد تلخ (زیتون تلخ یا آزاد درخت)
۳۶۵	سویا
۳۸۴	سیاه دانه (شُونِیز)
۳۹۲	سیب
۴۰۸	سیب زمینی ترشی یا شلغم شیرازی (میرالماسی)
۴۱۲	سیر
۴۲۵	سیسنبر
۴۲۹	شاه افسر
۴۳۶	شاه تره
۴۴۳	شاه پسند وحشی
۴۴۸	شاه توت
۴۵۵	شاه دانه
۴۶۱	شاهی
۴۶۴	شبدر
۴۶۷	شبدر قرمز
۴۷۱	شب رنگی افشان (والرین)
۴۷۷	شقاقل (هویج صحرائی)
۴۸۰	شقاقل ایرانی (مهر سلیمان)
۴۸۳	شقایق کوهی
۴۸۸	شکر تیغال
۴۹۲	شلغم

۴۹۸	شمعدانی عطری (ژرانیوم)
۵۰۳	شمشاد
۵۰۵	شنبلله
۵۰۹	شنگ
۵۱۳	شوکران کبیر
۵۱۶	شوید
۵۳۰	شیرین بیان
۵۳۷	شیرین بیان اسپانیایی
۵۴۰	صبر زرد
۵۴۷	صندل
۵۵۰	طالبی
۵۵۴	عدس
۵۶۲	عرعر
۵۶۶	عروسک پشت پرده (کاکتج)
۵۷۱	عشقه
۵۷۵	عشقه آسیایی
۵۸۰	عشقه آمریکایی
۵۸۶	عشقه سیبری
۵۹۰	elf شور
۵۹۳	elf طلایی (سولیداز)
۵۹۶	elf هفت بند
۶۰۰	elf مقدس
۶۰۸	عناب
۶۱۹	غازیاغی (غازپا)
۶۲۳	غافث (ماشیا)
۶۲۷	فراسیون (خانک)
۶۲۹	فرنجمشک
۶۳۳	فلفل
۶۴۵	فلفل سیاه
۶۴۸	فلفل قرمز
۶۵۰	فلوس
۶۵۳	فندق
۶۵۹	جینسینگ
۶۷۱	جینکو
۶۸۰	منابع

خاکشی (خاکشیر) (*Alliaria Petiolata*)



معرفی گیاه

گیاهی علفی از خانواده شلغم (*Brassicaceae*) می‌باشد. این گیاه که از دانه‌های ریز به رنگ زرد تیره یا قهوه‌ای روشن تشکیل شده است و سطحی ناصاف به شکل بیضی دارد و یک رأس آن بریده و دارای حلقه‌ای قهوه‌ای رنگ شفاف است و دانه‌های خشک شده گیاه مورد استفاده می‌باشد.



خاکشیر گیاهی است علفی یکساله یا دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می‌رسد. پائین گیاه کرک‌دار است در حالی که بالای آن بدون کرک می‌باشد. تخم این گیاه که همان خاکشیر است ریز و کمی دراز و معمولاً به دو رنگ وجود دارد یکی از آنها قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره می‌باشد.

این گیاه اوایل بهار رشد می‌کند و اواسط اردیبهشت ماه به گل می‌نشیند و تا اواخر خرداد ماه دانه این گیاه که موارد استفاده زیادی دارد، قابل بهره برداری است.



ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی



خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است. این گیاه استفاده دارویی و غذایی دارد از جمله رفع کننده گرمزدگی و ضد اسهال است. و به عنوان رفع گرما زدگی، ملین حجیم کننده استفاده می‌گردد. خاکشیر از زمانهای گذشته کاربرد داشته است و بهترین کاربرد آن به خاطر خاصیت ضد عفونی کننده‌اش می‌باشد و برای ناراحتیهای روده مثل اسهال و یا حتی یبوست مفید است. این گیاه را بصورت خیس کرده استفاده می‌کنند و در موارد جراحات و تبهای زیاد بسیار مؤثر است و همچنین بو داده آن اسهال های سخت را درمان می‌کند.

این گیاه التیام دهنده زخم و جراحات است.

جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال‌های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است.

خاکشیر ادرارآور و تب‌بر است.

برای دفع کرم مفید بوده و التهاب کلیه را برطرف می‌کند.

خاکشیر صدا را باز کرده و سرخک و مخملک را درمان می‌کند.

برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده می‌گردد.

از گلها و برگهای گیاه می‌توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد.

دانه گیاه سنگ کلیه را دفع می‌کند. و همچنین برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را باهم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.



برای برطرف کردن جوشهای صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت دو هفته آنرا میل میل کنید تا جوشها از بین برود. از قدیم الایام هشت گرم از تخم گیاه را با شربت قند مخلوط کرده و برای کاهش تب و کھیر مصرف شود.

اگر حدود شش گرم از دانه خاکشیر خورده شود برای اخلاط سینه و ریه مفید می‌باشد و اگر با شیر خورده شود برای باز شدن رنگ چهره نافع می‌باشد. دانه خاکشیر معمولاً در آب یا شیر به صورت شربت و شیرین شده با شکر مصرف می‌شود.



احتیاط در مصرف

بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.

خاکشی از دسته ملین‌های تشکیل دهنده مدفوع حجیم است و از طریق جذب آب باعث افزایش حجم و رطوبت مدفوع می‌گردد. دانه‌های خاکشی را در طب سنتی علاوه بر این برای اسهال، بالاخص در کودکان به کار می‌برند

فر آورده های حجیم کننده را نباید برای بیمارانی که سابقه فشردگی مدفوع، انسداد روده یا فقدان نیروی طبیعی کولن دارند، تجویز کرد.
مصرف زیاد آن ممکن است سبب افزایش موقتی نفخ شکم شود.
مواردی از واکنش افزایش حساسیت نیز گزارش شده است.
خطر انسداد روده یا مری با فشردگی مدفوع به ویژه در صورتی که خشک شود، وجود دارد. بنابراین باید آن را همراه با مقدار کافی مایع مصرف کرد و قبل از خواب نیز نباید مصرف شود.



خربزه Cucumis Melo Var. Inodorus



معرفی گیاه

خَرَبْزِه گیاهی از تیره کدویان که میوه‌اش درشت و شیرین و آبدار است. بوته آن کوتاه و ساقه‌هایش روی زمین می‌خوابد. خربزه گیاهی از خانواده Cucurbitaceae می‌باشد. نام علمی آن Cucumis Melo Var. Inodorus است. تاریخچه این میوه به هزاران هزار سال پیش باز می‌گردد.



خربزه در حقیقت یک میوه بومی آسیایی است بنابراین احتمالاً این میوه در چند هزار سال پیش از آسیا به ممالک دیگر دنیا برده شده است. اولین کشوری که در قرون اخیر اقدام به کشت خربزه کرده، کشور فرانسه در حدود سیصد سال پیش بود.

تمام انواع خربزه به خانواده کدو قلیانی تعلق دارند. که البته خیار و کدو تنبل هم از این خانواده می‌باشند. خربزه یک گیاه بالا رونده است که در خاک‌های گرم و غنی و حاصلخیز خوب رشد می‌کند. در آب و هوای خنک تر، خربزه را در گلخانه یا روی تخته‌های پهن پرورش می‌دهند.

در حقیقت خانواده خربزه، در اصل شامل دو نوع بود. خربزه، دارای پوست ناصافی بوده و گوشت آن سبز روشن است. قسمت‌هایی از این میوه که در تغذیه و پزشکی استفاده می‌شود، عبارتند از: گوشت، تخم و پوست میوه.



خواص درمانی

دارای طبیعتی گرم است. ملین و مغذی است معده را پاک و فضولات را دفع می‌کند و تأثیر خاصی در تخلیه قولون که کانون میکرب و عفونت است دارد.

خریزه دارای ویتامین‌های C, B می‌باشد.

خریزه برای مبتلایان به بیماری‌های کم خونی و نقرس و رماتیسم مفید و یکی از عوامل تجدید جوانی است.

خریزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد. خریزه با داشتن خاصیت ادرار آور بودن در بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است؛ در این بیماری‌ها باید نمک و فلفل کمتر خورده شود.

خریزه سرشار از ویتامین‌های A, D و C و سلولز است.

خریزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می‌شود. اگر گوشت خریزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی‌های سطحی پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد.

تخم خریزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب‌های شدید مفید است. خریزه باعث افزایش شیر در زنان شیرده می‌شود.

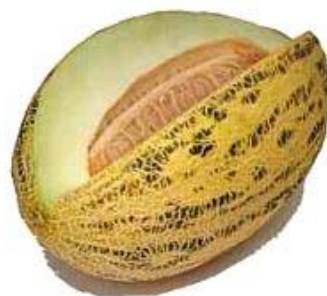
مغز تخم خریزه بو داده طبیعت گرم دارد.

مغز تخم خریزه بو داده دارای خاصیت ادرار آور، نرم کننده و افزایش دهنده میل جنسی است. خریزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی مفید است.

خریزه، رنگ چهره را روشن می‌کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می‌نماید.

خریزه به هضم غذا کمک می‌کند و رودل را برطرف می‌نماید.

خوردن هشت گرم دم کرده پوست خشک شده خریزه، سنگ مثانه را دفع می‌کند.



احتیاط در مصرف

خریزه بلغم را زیاد می‌کند و خوردن آن با شکم خالی مضر است. زیرا روده‌ها را متورم و تولید اسهال می‌کند. مبتلایان به بیماری‌ها ورم المعاء و بیماری‌های قند باید از خوردن آن شدیداً پرهیز کنند. مصرف زیاد خربزه باعث نفخ می‌شود، در نتیجه در ناحیه معده و روده ایجاد درد می‌نماید. باید خربزه را بعد از غذا مصرف نمود، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می‌کند. خوردن خربزه کال در کسانی که معده ضعیف دارند، تولید اسهال می‌کند. همچنین خلط را می‌افزاید و برای سینه درد و سرماخوردگی مضر است.

نام خربزه در احادیث

رسول گرامی اسلام (ص) در بیان خواص خربزه فرموده‌اند:
خربزه از زینت‌های زمین است، آب آن از رحمت الهی، و شیرینی آن از بهشت است.
همچنین می‌فرمایند:
خوردن خربزه پیش از غذا، بدن را می‌شوید و بیماری را از بدن ریشه کن می‌کند.
از امام علی علیه السلام نقل شده است:
خوردن خربزه، مثانه را پاک و سنگ مثانه را آب می‌کند و ادرار را افزایش می‌دهد.



خردل سیاه Black Charlock



معرفی گیاه

خردل سیاه یک گیاه علفی یکساله است که از اردیبهشت تا مهر گل می‌دهد و به احتمال خیلی زیاد بومی شرق مدیترانه است ولی بعضی محققین اعتقاد دارند بومی جنوب غربی اروپا تا آسیای مرکزی می‌باشد.



کشت و کار خردل سیاه باعث شده است تا در سرتاسر دنیا پراکنده شود و در حال حاضر بصورت وحشی و زراعی دیده می‌شود.

این گیاه در کنار جاده‌ها، حاشیه رودخانه‌ها و در زمینهای پست و مرتفع در زمینهای غرقابی یافت می‌شود.

ترکیبات مؤثره در بذر می‌باشند. گیاهان به محض اینکه رنگ میوه‌ها زرد متمایل به قهوه‌ای بشود برداشت می‌شوند.

سپس بصورت دسته دسته می‌شوند و به کناری می‌گذارند تا برسد. بعد از آن کوبیده شده و تمیز می‌شوند. دارو بدون بو است، طعم روغن می‌دهد و باعث سوزش زبان می‌گردد. در حضور رطوبت بذور اسانس فراری تولید می‌کنند که باعث سوزش چشم‌ها می‌شود و باعث تحریک اشک می‌گردد.

خردل انواع و اقسام زیاد دارد که در تجارت دو نوع آن مصرف می‌شود که به نام خردل سیاه و خردل سفید معروف است. دانه‌های خردل سفید، زرد رنگ است.

خردل از خانواده گیاهی شاهی و ترتیزک است که از قدیم الایام تا کنون در طب و طبایخی مصرف می‌شود.

معروف است که پاپ در قرن دوازدهم به کسانی که طریقه جدید و تازه‌ای برای مصرف خردل اختراع کنند جایزه می‌داد.

خردل سیاه و خردل سفید از نظر شکل ظاهری خیلی به هم شباهت دارند: گل‌های خردل سیاه و سفید و زرد رنگ هستند و در مزارع خردل منظره قشنگی دارد ولی دانه‌های خردل سیاه کوچکتر از دانه‌های خردل سفید است چنانکه سی گرم خردل سفید پنج هزار دانه ولی سی گرم خردل سیاه دوازده هزار و پانصد دانه می‌شود.

دانه‌های خردل را آسیا می‌کنند از آن گرد خردل به دست می‌آید.

دانه‌های خردل سفید را به عنوان ادویه غذا و خردل سیاه را برای مصارف دارویی به کار می‌برند. خردل سیاه را اگر بکارید در ماه شهریور دانه‌های آن می‌رسد و همینکه گیاه خردل شروع به زرد شدن کرد باید آن را از زمین در آورید و در سبدي بگذارید تا در جای هوادارای خشک شود، وقتی خشک شد دانه‌های آن را در آورید و باز روی پارچه‌ای پشمی بریزید و بگذارید خوب خشک شود.



ترکیبات شیمیایی



دانه‌های خردل سیاه را برای ضماد خردل به کار می‌برند. دانه‌های خردل دارای اسید سنیاپین، میروزین، میروونات دوپتاس است. میروزین و میروونات دوپتاس اگر با آب سرد مخلوط شود اسانس خردل را به وجود می‌آورد. که عامل موثری در رفع درد است. بذور خردل سفید (Sinapis Alba) بیشتر استفاده می‌شوند و در صنایع غذایی نیز کاربرد دارد. دارو از گیاهان زراعی

بدست می‌آید. خردل سیاه عمدتاً در هلند و کشورهای منطقه مدیترانه و آمریکای شمالی کشت می‌شود.

بذور حاوی گلیکوزیدهای خردل است که در اثر هیدرولیز، اسانس فرار خردل حدود سی درصد اسانس، پروتئین و دیگر ترکیبات تولید می‌کند.

خواص درمانی

خردل را از قدیم الایام می‌شناختند و مصرف می‌کردند. یونانی‌ها آن را به عنوان سبزی استعمال می‌کردند. تئوفراست آن را در باغهای خود کاشته بود.

فیثاغورث آن را می‌شناخت و در آثار خود نوشته که خردل باعث افزایش هوش و حافظه می‌شود و او را همیشه با نشاط و شاد نگه می‌دارد.

رومیان خردل را مثل یک سبزی مصرف می‌کردند ولی پلین می‌گوید طاس کبابی که با برگهای خردل تهیه شود طعم و عطر مخصوصی پیدا می‌کند.

دیوسکورید یکی از اولین کسانی است که خردل را از جهت طبی مصرف کرد و دمکرده آن را به عنوان دوی غرغره برای معالجه ورم لوزه‌های و دفع بلغم مغزی به کار می‌برند. مردم رم برگهای خردل را در سرکه ترشی می‌انداختند و آن را در اغذیه مصرف می‌کردند. پلوت نقل می‌کند که وقتی برگهای خردل را خرد می‌کنند چشمها به آب افتاده و اشک از آن جاری می‌شود. در قرون وسطی خردل را در باغهای سلطنتی می‌کاشته‌اند. به عقیده سنت هیلدگارد خردل از سبزیهای ادویه ای است که هضم آن یک معده قوی لازم دارد.



دانه‌های ریز خردل آب از چشم جاری می‌کند و سم را معدوم می‌سازد، مصرف آن در غذا باعث تقویت اشتها و قوت چشم می‌شود.

خردل دواي قی آور قوی است که شاید در مورد مسمومیت‌های غذایی می‌تواند برای شما مفید واقع گردد.

از نظر مصرف داخلی، خردل تقویت کننده خوبی است که در مورد کم خونی و حتی یبوست می‌توانید مصرف کنید.

دانه گیاه خردل سیاه به صورت موضعی در پنومونی ریوی و ذات الریه (ضمد خردل سیاه) و به عنوان ضدروماتیسم کاربرد دارد.

اسانس فرار پوست و غشاهای مخاطی را می‌سوزاند.

البته به مقدار کم ترشح شیره معده را افزایش و اشتها را تحریک می‌کند.

از نقطه نظر دارویی در گچ و ضمد برای درمان روماتیسم، التهاب حاد مجاری تنفسی و بهبود خون رسانی استفاده می‌شود.

البته مصرف زیاد آن مانند گچ باعث سوزش و ایجاد تاول روی پوست می‌شود.

در گذشته از بذر برای استخراج اسانس استفاده می‌کردند که در حال حاضر این اسانس سنتز می‌شود.

ضمد خردل

پزشکان قرن هفدهم و هجدهم آن را در موارد مختلف استعمال می‌کردند و از آن ضمد خردل درست کرده برای رفع درد مصرف می‌کردند.

ضمد خردل را که از زمانهای بسیار قدیم معمول شده است در عصر حاضر نیز استعمال می‌کنند.

این ضمد برای درمان سرماخوردگی و امراض دستگاه تنفسی مصرف می‌گردد، ضمد خردل این خاصیت را دارد که جریان خون را به سطح پوست سوق می‌دهد و ورم سلولها را برطرف می‌سازد. ضمد خردل را برای درمان آسم یا برونشیت و همچنین بر ضد احتقان خون، سر درد و درد اعصاب به کار می‌برند.

بعلاوه این ضمد در مورد سنکوپ یا رماتیسم کمک بزرگی است.

درمان آسم با خردل

دویست گرم دانه های خردل خشک را بکوبید و یا آسیا کنید تا نرم شود و بعد آن را در مقدار آب طالبی یا خربزه پنج سی سی حل کنید و مستقیماً روی سینه بمالید و روی آن یک پارچه بگذارید در درمان حمله های آسمی مؤثر و مفید خواهد بود.

برونشیت و سرماخوردگی

ضماد خردل به ترتیبی که در درمان آسم شرح دادیم در مورد برونشیت و یا سرماخوردگی زمستانی نیز مفید و مؤثر است. اگر کسی مبتلا به احتقان خون در عضوی از اعضای بدنش شده است این ضماد را استعمال کند فوراً احتقان خون برطرف شده و خون به طور طبیعی به جریان خواهد افتاد. کسانی که می خواهند حمام خردل بگیرند تا خون در کلیه اعضای بدن آنها به جریان افتد باید دویست گرم خردل را در کیسه ای پارچه ای بریزند و در آن ببنند و آن را در ته وان حمام خود بگذارند و آب وان را باز کنند تا وان پر شود و بعد در آن وان چند دقیقه ای دراز بکشند و اعضای بدن خود را مالش دهند وقتی حمام خردل گرفتید و از وان بیرون آمدید احساس خواهید کرد که خیلی سبک و با نشاط شده اید.

درمان مسمومیت

یک قاشق چایخوری گرد خردل را در نیم لیوان آب حل کنید و به محض اینکه عوارض مسمومیت را در بیمار دیدید به او بخورانید، او را به تهوع انداخته و موجب رفع مسمومیت خواهد شد.

سردرد و میگرن

کسانی که مبتلا به سردرد و یا میگرن (درد نیمه سر) می شوند اگر دویست گرم گرد خردل را در کیسه پارچه ای بریزند و در آن را ببنند و آن را در وان حمام بگذارند و روی آن آب بریزند و پاهای خود را حمام خردل دهند به زودی عوارض سردرد و میگرن آنها نیز برطرف خواهد شد. حمام پاها به این ترتیب برای دل درد و شکم درد نیز مفید است.

سینه پهلوی و رماتیسم و سنکوپ

ضماد خردل برای درمان سینه پهلوی و رماتیسم و سنکوپ هم مفید و مؤثر است و همان طور که در مورد آسم دستور داده شد باید دویست گرم دانه‌های خردل را گرد کنید و در کمی آب نیم گرم حل کنید و روی سینه بمالید و روی آن پارچه‌ای پشمی بگذارید. در پایان بحث خردل لازم است گفته شود که خردل سفید که رنگ آن زرد است بیشتر مصرف غذایی دارد و آن را به صورت گرد و یا خمیر تهیه کرده و به معرض فروش و استفاده خانه داران می‌گذارند. برای تهیه خمیر خردل ساده اگر خواستید خودتان آن را تهیه کنید باید دانه‌های خردل سفید را که حتی امکان تازه باشد بخرید و دوازده ساعت آن را در آب خیس کنید بعد آن را در آسیا بریزید تا نرم شود و دوباره آن را آسیا کنید تا کاملاً نرم شود بعد به اندازه وزن آن سرکه داغ یا آب انگور تازه در آن بریزید و آن را بزنید تا خمیر روشن یک شکلی به دست دهد. خمیر خردلی که بدین ترتیب به دست آوردید ساده ترین خمیره‌های خردل است که برای مصارف غذایی می‌توانید از آن استفاده کنید. معمولاً خمیر خردل را با ادویه دیگری مخلوط کرده و با مارکهای مختلف آن را می‌فروشند که کم و بیش ما هم آن را دیده و چشیده‌ایم.



احتیاط در مصرف

مصرف خوراکی دانه این گیاه به عنوان تهوع آور، با توجه به اثرات تحریکی و خورندگی بافت مری توسط آن، مردود است. همچنین به دلایل یاد شده در مسمومیت آزارنده و مسمومیت خورنده منع مصرف دارد. مصرف مقادیر زیاد این گیاه در دوران بارداری ممنوع بوده و توصیه شده در زمان شیردهی با احتیاط مصرف شود. ضمن اینکه با توجه به اثر تحریکی ناشی از آزادسازی آلایل ایزو تیوسیانات، در التهاب معده و یا روده مصرف آن مجاز نیست. علاوه بر این، مصرف موضعی آن بر پوست محافظت نشده مجاز نیست چرا که منجر به بروز تاول و زخم در پوست می‌شود که ناشی از ایزو تیوسیانات موجود در روغن فرار آن است. مصرف موضعی این گیاه در کودکان زیر شش سال ممنوع بوده و در اختلالات کلیوی منع مصرف دارد.

خرزهره Nerium Oleander



معرفی گیاه

درختچه‌ای زینتی با برگ‌های سرنیزه‌ای که برگ‌ها به صورت چند تایی در یک بند از ساقه قرار می‌گیرند.





گل ها دارای رنگهای متنوعی مانند سفید، صورتی و یا گلی بسیار روشن است.

در نوع سفید و گلی گل برگها به صورت پنج یا شش تایی در یک گل آذین قرار گرفته و از یک نظم خاصی پیروی می کنند.

البته گلهای نوع صورتی آن تقریباً بی نظم می باشند. رنگ گلها سفید، صورتی، قرمز و رنگ های حد واسط است.

میوه گیاه باریک و قلمی است و پوشش غلاف مانند آن حاوی تعداد زیادی دانه با موهای ابریشمی است. این گیاه در بسیاری از مناطق ایران کاشته می شود و در برخی نواحی نیز به صورت خودرو یافت می شود.

این گیاه در شهر تهران به وفور یافت می شود و اغلب از آن برای تزئین پارک ها، کوچه ها و خیابان ها استفاده می شود.

گونه دیگری از خرزهره به نام *N.indicum* (N.odorum) که به خرزهره معطر معروف است نیز در نواحی ایلام، لرستان، فارس، چهارمحال و بختیاری، کرمان، بلوچستان و نواحی جنوب یافت می شود. این گونه شبیه خرزهره معمولی است با این تفاوت که رگبرگهای فرعی آن سبز، خاکستری هستند و متمایز از سایر رگبرگ ها می باشند. گل های آن نیز سفید و کمی معطر هستند.



ترکیبات شیمیایی



دانه های خرزهره حاوی انواع اسیدهای چرب از جمله اسید استئاریک، اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک است. برگهای گیاه حاوی گلوکوزیدهای ((سیانوژنی)) همچون ((نری ئین)) و ((نر آنتین)) بوده که در اثر تجزیه آنها ترکیبات سیانوری ایجاد شده و باعث مسمویت های بسیار شدید و حتی مرگ

می گردند. از این رو در مصرف خرزهره به عنوان گیاه دارویی باید نهایت دقت و توجه به عمل آید. تمام قسمتهای خرزهره شامل برگ، گل، دانه، ساقه، پوست، ریشه. شیره آن سمی و حاوی گلیکوزیدهای قلبی می باشند.

با این حال دانه های گیاه دارای بیشترین غلظت از این گلیکوزیدها بوده و در نتیجه سمی تر هستند به طوری که خوردن چند عدد از آنها می تواند به مرگ افراد منجر شود. پس از خشک شدن سمیت خرزهره حفظ می شود.

این گیاه حتی پس از جوشانده شدن نیز همچنان سمی باقی می ماند.





همچنین بخار و دود حاصل از سوختن شاخ و برگ گیاه حاوی گلیکوزیدهای کاردیوتوکسیک می‌باشد.

گلیکوزیدهای قلبی خرزهره از دسته کاردنولیدها و شامل اولئاندرین (Oleandrin)، نری این (Neriin)، دیژیتوکسی ژنین (Digitoxigenin)، نری آنتین (Nerianthin)، رزاژنین (Rosagenin) و نری انتوزید (Nerianthoside) هستند.

اولئاندرین احتمالاً مهمترین گلیکوزیدهای قلبی خرزهره است. همچنین گلیکوزیدهای کاردنولید پرس کننده دستگاه اعصاب مرکزی شامل نری دیژینوزید (Neridiginoside)، نری زوزید (Nerizoside)، نری تالوزید (Neritaloside) و ادوروزید — اچ (Odoroside-H) از عصاره برگهای تازه خرزهره جدا شده و مورد شناسایی قرار گرفته‌اند.



خواص درمانی

خرزهره همانند بسیاری از گیاهان حاوی گلیکوزیدهای قلبی تلخ مزه است و معمولاً دامها تمایلی به خوردن آن نشان نمی‌دهند.

با این حال در صورتی که برگهای گیاه خشک شده یا به دنبال هرس پژمرده شده باشند برای دامها مطبوع‌تر هستند و در صورت دسترسی آن را می‌خورند.

همچنین پس از قرار گرفتن شاخ و برگ گیاه در آخور گاوها و مخلوط شدن آن با علوفه مورد تغذیه دام مسمومیت رخ می‌دهد.

علاوه بر این، مسمومیت در دامهای مختلف به دنبال نوشیدن آبی که برگهای خرزهره در دامهای مسموم و شیروار از طریق شیر دفع می‌شوند و خوردن آن برای گوساله و یا انسان موجب مسمومیت می‌شود.

مسمومیت با خرزهره در انسان به فراوانی اتفاق می‌افتد و در بعضی از کشورها یکی از علتهای عمده مسمومیت گیاهی در انسان محسوب می‌شود.

بلع تصادفی برگ، گل و یا دانه های گیاه توسط کودکان، خوردن برگ و یا جوشانده آن برای خودکشی، استفاده از قسمتهای مختلف گیاه به عنوان گیاه دارویی از جمله برای سقط جنین، مصرف عسل که از گلهای گیاه به وسیله زنبور فراهم شده است.

استنشاق دود و بخار ناشی از سوختن شاخ و برگ خرزهره، خوردن گوشتی که با استفاده از ترکه های این گیاه به جای سیخ کباب شده است، خوردن سوپی که با ترکه های خرزهره به هم زده شده است و یا خوردن حشراتی که قبلاً از خرزهره تغذیه کرده‌اند از مواردی می‌باشد که به مسمومیت در افراد و در مواردی به مرگ آنها منجر شده است.

خوردن یک برگ و یا هشت تا ده عدد از دانه های خرزهره توسط انسان بالغ می‌تواند منجر به مرگ شود.

مقدار کشنده برگ خرزهره برای گاوها پنجاه تا هزار و صد، برای تک سمی‌ها سی و در گوسفند یکصد و ده میلی گرم برای هر کیلو وزن بدن گزارش شده است.

با توجه به تمامی این خطرات برگ گیاه دارای خاصیت دارویی است، که باید با احتیاط کامل از آن استفاده نمود.

درمان کچلی و بیماری‌های پوستی

به این منظور می‌توان هم از جوشانده برگ خرزهره در روغن و هم از خیسانده آن در آب به صورت خارجی استفاده نمود.



تقویت قلب و تنظیم ضربان قلب

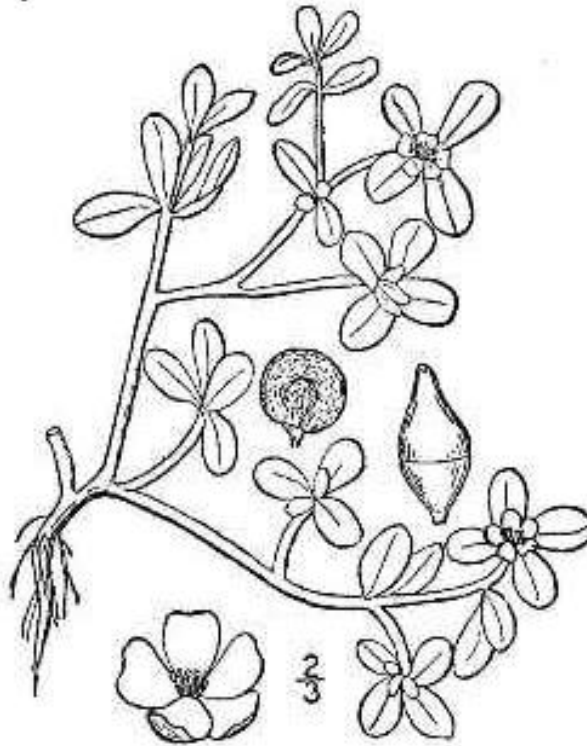
به این منظور عصاره خرزهره را در الکل و آب حل کرده و سپس آنرا به شکل قرص‌های بسیار کوچک نیم گرمی در آورده و روزانه به تعداد سه الی چهار عدد از آن مصرف می‌نمایند. این گونه مقوی قلب (Caradioactive) بوده و اثری مشابه ترکیبات دیپیتال دارند. رزین جزء داروهای پایین آورنده فشار خون است و همچنین مضعف سیستم عصبی مرکزی است. که می‌بایستی زیر نظر متخصص و پزشک مربوطه مصرف شود.



ناراحتی‌های کبدی

از خرزهره می‌توان برای درمان ناراحتی‌های کبد، کلیه و همچنین رفع عوارضی چون زردی، کم خونی دختران جوان، خیز اندام‌ها، نقرس و حتی بیماری قند با نظر پزشک استفاده کرد.

خرفه (تورک) Common Purslane



معرفی گیاه

در کتب طب سنتی با نامهای ((بقلة الحمقاء)) و ((بقلة اللينه)) و ((بقلة مبارکه)) نامیده می‌شود. به فرانسوی آن را Pourpier Commun و Pourpier می‌گویند.

و به انگلیسی Common Purslane, Purslane گفته می‌شود.

گیاهی است از خانواده Portulacaceae نام علمی آن Portulaca Oleracea L می‌باشد. گیاهی است یکساله که وحشی آن خزنده با ساقه‌های خوابیده کمی قرمز و با برگهای دایره‌ای گوشتی که دور گل‌های کوچک زرد رنگ آن ظاهر می‌شوند.

نوع پرورشی آن با ساقه‌های ضخیم گوشتی سرخ رنگ قایم که بلندیان ده الی چهل سانتی متر است.

برگهای آن گوشتی کلفت با کرکهای کوتاه تخمان سیاه کوچک می‌باشد. نوع وحشی این گیاه معمولاً در مناطق معتدله دنیا همه جا و در نواحی سایه دار مرطوب در مزارع و بوستانها و حاشیه دریاچه ها می‌روید و در ایران معمولاً کاشته می‌شود ولی به طور وحشی نیز در مناطق مرکزی و شمالی ایران در اطراف تهران، تفرش، اراک، رشت، لاهیجان و سایر نواحی می‌روید. تکثیر گیاه از طریق کاشت بذران صورت می‌گیرد و بذر آن را مستقیماً در مزرعه اصلی در ماههای اردیبهشت تا تیرماه می‌کارند. خاک مزرعه بایدغنی باشد و چون احتیاج به آب زاید دارد.



آبیاری آن باید مرتباً صورت گیرد این گیاه در اکثر نقاط پر آب دیده می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

از این گیاه به عنوان سبزی خوردن استفاده شده و تخم خرفه بدلیل داشتن موسیلاژ در رفع سرفه و تسکین تشنگی مصرف می‌گردد.

از نظر ترکیبات شیمیایی در برگهای گوشتی خرفه که ضخیم و کلفت است علاوه بر مقدار زیادی آب (در حدود نود درصد) مواد لعابی لزج و Pectin و کمی مواد چرب وجود دارد. در گیاه تازه در حدود یک درصد و در گیاه خشک در حدود هفتاد درصد K_2O می‌باشد که اثر مدر بودن را به گیاه خشک می‌بخشد.

در گزارش تجزیه دیگری آمده است که در خرفه تانن و املح فسفات و مقدار قابل ملاحظه ای منیزیم، آهن، آلومینیوم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، و سدیم و یوریا یافت می‌شود. در هر یک صد گرم شاخه و برگ خرفه مواد زیر وجود دارد.

آب نود و دو گرم

پروتئین یک و هفت دهم گرم

چربی چهار دهم گرم

هیدراتهای کربن دو و نیم گرم

کلسیم یکصد و سه میلی گرم

فسفر سی و نه میلی گرم

ویتامین A دو هزار و پانصد و احد بین المللی

تیامین سه صدم میلی گرم

رایبوفلاوین یک دهم میلی گرم

نیاسین نیم گرم

ویتامین C بیست و پنج میلی گرم

تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که در خرفه ماده شیمیایی بسیار جالب بنام اسید چرب

اومگا - ۳ وجود دارد.



خواص درمانی

خرفه از نظر طبیعت خیلی سرد و تر و قابض و مدر می‌باشد. برگ و ساقه آن مسکن صفرا است و حرارت خون و کبد و معده را تسکین می‌دهد. این گیاه تسکین حدت تبهای گرم و صفراوی و تسکین عطش و کنترل ترشح ادرار در مورد بیماری دیابت و رفع سردردهای گرم مفید است. برگ‌های گیاه خونریزی از هر عضوی را قطع می‌کند. همچنین برای خرد کردن سنگ مثانه و ازدیاد ترشح بول مفید است. برای سرفه و سوزش مجرای ادرار و مثانه و روده‌ها و بواسیر و نواسیر و همچنین تسکین حرارت رحم و سوزش و درد آن مفید است.



برای باد سرخ نافع است. تخم آن ضد کرم کدو می‌باشد و عصاره ساقه و برگ آن برای بیماری‌های کبد و بیماری‌های کمی ویتامین C بسیار مفید است. به عنوان رژیم غذایی اشخاص مبتلا به اسکوروی تجویز می‌شود مقدار خوراک از آب برگ و ساقه آن چهل گرم که با هشت گرم نبات یا شکر مخلوط کرده و خورده می‌شود.



اگر آن را پخته و با کمی پیاز و روغن سرخ نموده و بخورند برای قطع اسهال صفراوی و تقویت روده و تبهای گرم بسیار نافع است بخصوص در فصلهای گرم سال و برای اشخاص گرم مزاج مفید است. اگر برگ و ساقه سبزان را مانند سالاد و با سرکه بخورند برای درد کلیه بسیار نافع است.



جویدن برگان به مقدار کم کندی دندان را رفع می‌کند (که مثلاً از خوردن میوه ترش و یا علت دیگری ایجاد شده باشد). و زیاد جویدن کندی دندان ایجاد می‌نماید. از عصاره آن برای التهاب‌های گرم چشم با مالیدن در محل ملتهب استفاده می‌شود. ضماد برگ و ساقه آن با روغن گل سرخ برای تسکین سر دردهای گرم و سوختگی آتش و ورم‌های گرم نافع

است. ضماد برگ و ساقه آن به تنهایی برای تسکین حرارت بدن مفید است. اگر با حنا تهیه شود و بر کف دست و پا گذارده شود برای حرارت و پیسی‌های دست و پا در صورت تکرار مفید خواهد بود. ضماد ریشه آن برای زگیل قوی‌تر از ضماد گیاه است.

برگ و ساقه آن مقوی باه جهت اشخاص گرم مزاج است و اشتها را کاهش می‌دهد. گرد برگ و ساقه خشکان برای زخم‌های دهان اطفال و زخم‌های نظایر آن نافع است. اگر بیست گرم برگ خشکان را نرم کوبیده و با شکر بخورند برای تب‌ها و سرفه‌های گرم بسیار نافع است.

باید توجه داشت که مقدار خوراک گرد برگ گیاه تا بیست گرم است.

در استعمال خارجی شیره گیاه یا له شده گیاه برای تحلیل ورم و تومور و التیام زخم‌های شدید سوختگی، بواسیر، بیماری‌های پوستی (نظیر خارش - جرب) تحلیل آبسه، گزیدگی نیش حشرات، عقرب گزیدگی و مارگزیدگی مفید است.

در موارد نیش حشرات و جانوران مصرف داخلی آن هم مؤثر است ولی البته در مورد زنان حامله نباید مصرف شود.



احتیاط در مصرف

اصراف در خوردن نور چشم را نقصان می‌دهد. افراد سرد مزاج اگر بخواهند از این گیاه استفاده نمایند بهتر آن است که با نعناع و کرفس آن را مصرف نمایند.

گرد برگ گیاه برای طحال و معده اشخاص سرد مزاج مضر است.

خرما *Phoenix Dactylifera*

خرما Date

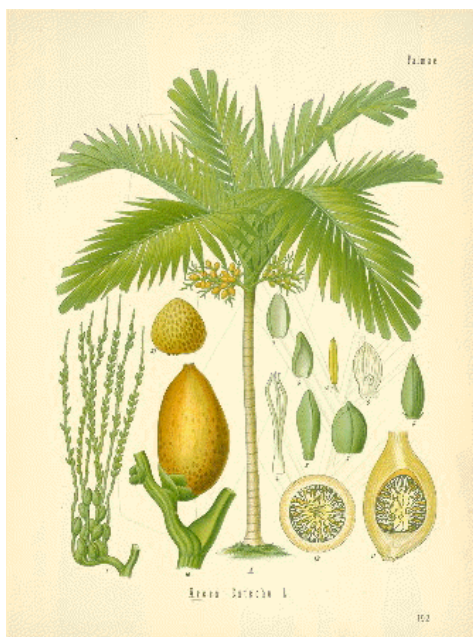
اسم علمی *Phoenix Dactylifera*



معرفی گیاه

درخت خرما یکی از مقدس ترین و قدیمی ترین درختان میوه شناخته برای انسان است. پیدایش درخت خرما در جهان از دوران دوم زمین شناسی آغاز شده اما زمان پی بردن انسان به ارزش غذایی خرما و کاشت درخت آن به شش هزار سال پیش از میلاد می رسد.





مبداء اصلی این گیاه بدرستی مشخص نیست. بعضی از دانشمندان مبداء اصلی آن را در آسیا و کرانه‌های خلیج فارس و گروهی دیگر زیست گاه اصلی خرما را شمال آفریقا یا شبه قاره هند می‌دانند.

بر اساس شواهد باستان شناسی قدمت کشت نخل خرما در ایران به بیش از شش هزار سال می‌رسد.

در حال حاضر خرما در هر پنج قاره دنیا و در بیش از سی کشور کشت و مورد بهره برداری قرار گرفته است.

خرما *Phoenix Dactylifera* گیاهی است از جنس فونیکس و از خانواده نخل یا پالماسه (Palmaceae) می‌باشد.

بیشتر گونه‌های جنس فونیکس به عنوان گیاه زینتی در درون یا بیرون خانه‌ها پرورش داده می‌شوند و تنها گونه‌ای که میوه آن مصرف خوراکی دارد همان خرمای معمولی است. این گیاه عمدتاً به خاطر میوه‌های بسیار شیرین و خوشمزه‌اش در بسیاری از نقاط جهان کاشته می‌شود. گیاه شناسان معتقدند که به احتمال قریب به یقین خرما از سرزمین‌های حوالی خلیج فارس منشأ گرفته است.

خرما در دوران باستان به فراوانی در سرزمین‌های بین دو رود نیل و فرات وجود داشته و گفته می‌شود که محدوده پراکنش آن در دوران پیش از تاریخ از سنگال تا حوضه رودخانه ایندوس در شمال هند را در برمی گرفت.

شواهد باستان شناسی مربوط به کشت خرما در غرب عربستان به چهار هزار سال پیش از میلاد مسیح تعلق دارند.

خرما در این نواحی به عنوان نماد باروری و زایش مورد توجه خاص مردم بوده است و چادر نشین‌ها آن را در واحه‌های بیابانی می‌کاشتند.

اعراب خرما را با خود به اسپانیا بردند. بعدها به تدریج خرما از آسیا و عمدتاً خاورمیانه به استرالیا و قاره آمریکا نیز برده شد.



سیاحان اسپانیایی نیز خرما را به نیومکزیکو و کالیفرنیا معرفی کردند تا جایی که کالیفرنیا امروزه یکی از تولیدکنندگان خرما است.

خرما از قرن‌ها پیش در جنوب ایتالیا، سیسیل و یونان کاشته می‌شد اما میوه قابل توجه و خوراکی در این نواحی به بار نمی‌آورد.

میوه خوراکی خرما از زمره غذاهای اصلی مردم الجزایر، مراکش، تونس، مصر، سودان، عربستان، ایران و... به شمار می‌آید.

امروزه پیشرفت‌های کشاورزی و تکنولوژی باعث پیشرفت و بهبود صنعت کشت خرما شده است. عراق همواره بزرگ‌ترین تولیدکننده خرما در جهان بوده و سالانه نزدیک به ششصد هزار تن خرما تولید می‌کند.

بصره به خاطر ارقام بسیار مرغوب خرما شهرت جهانی دارد.

جنس فونیکس در ایران تنها دارای یک گونه است که همان خرمای معمولی یا خوراکی است. این گونه در مناطق گرمسیری جنوب ایران کاشته می‌شود و دارای فرم‌های اصلاح شده بسیاری است.

در ضمن گونه‌ها و فرم‌های زینتی چندی نیز از این جنس به ایران وارد شده است. معروف‌ترین و پرتعدادترین نوع خرما در ایران خرمای مضافتی بم است. از زمره سایر واریته‌هایی که در سایر کشورها متداول ترند می‌توان به واریته‌های هیانی - خدر اوبی -

خستای - مکتوم - سعیدی - امیر حاجی - زهدی -
 سلانی - نو قدیم - کلک سرخ - نوعروس - خروی پس
 باغ - مُسلی - زامردان - مهتری - سلانی - نو قدیم -
 کلک سرخ - نوعروس - شهرمان - پنجه عروس -
 مُرداسنگ - بگشی - شاهانی - زرد لار - خاسئو
 (خواصوئی) - گنتار - لولو - کبکاب - لشت - نلسو -
 شکری - زرک - آلو مهتری - خضرای - برهی -
 چشم گاوی - خلاص - بالیده - پیوا - فرد - هلو -
 جوه - غوه - مرزبان - خنیزی - کلوته - مضافتی -
 آزاد - نغال - خصاب - خشتی - پیارم - زاهدی و
 غیره اشاره کرد.





گیاه خرما صرف نظر از وارسته آن نوعی نخل راست قامت است که ارتفاع آن به سی الی سی و شش متر می‌رسد. تنه خرما از بقایای به جامانده از غلاف برگ‌ها به وجود می‌آید. برگ‌های خرما پر مانند، بزرگ و به طول شش متر است. هر برگ از درون غلافی خارج می‌شود که توسط شبکه‌ای از فیبرها احاطه می‌شود. گل‌های کوچک و معطر آن روی دو گیاه نر و ماده پدیدار می‌شوند. گل‌های ماده سفید و گل‌های نر شیری رنگ و چرمی‌اند. هر خوشه بزرگ گل ممکن است حاوی شش هزار الی ده هزار گل باشد.

میوه خرما مستطیلی شکل با پوستی به رنگ قهوه‌ای تیره متمایل به قرمز یا زرد، قهوه‌ای است. پوست میوه پس از رسیده شدن بسیار نازک و لطیف می‌شود. گوشت آن نیز بسیار شیرین و حاوی یک هسته منفرد و بسیار سخت است.

در اطراف درخت شش الی شانزده ساله پاجوش‌های بی شماری وجود دارد که می‌توان با انتقال هر یک از آنها به جای مناسب، اقدام به تکثیر گیاه خرما کرد. گیاه خرما مقادیر زیادی گرده تولید می‌کند که توسط باد جابه‌جا می‌شوند اما مسافت زیادی را طی نمی‌کنند.

در نخلستان‌ها هر درخت نر برای بارور ساختن و گرده افشانی چهل و هشت الی پنجاه درخت ماده کفایت می‌کند.

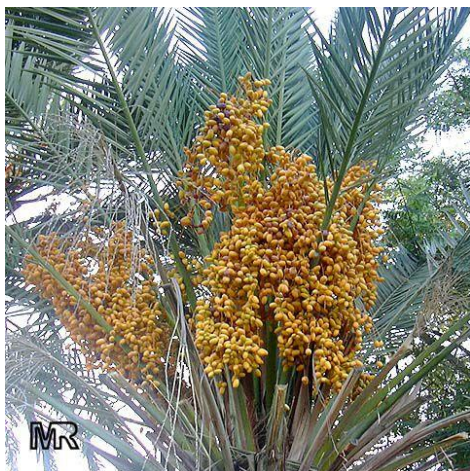
امروزه در عربستان و نواحی محدودی از آسیا و آفریقا و همچنین کالیفرنیا برای تسهیل عملیات گرده افشانی، از گرده افشانی مصنوعی استفاده می‌کنند.

اما در گرده افشانی سنتی خوشه گل‌های نر شکفته شده را به طور وارونه روی خوشه‌های ماده قرار می‌دهند و به وسیله طناب یا نخ قیطانی آن را محکم می‌بندند تا با رشد خوشه و آویخته شدن آن، خوشه نر سر جایش بماند. در مواردی نیز گرده‌ها را خشک می‌کنند و مدت شش ماه در شرایط دمایی مناسب نگهداری می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

مواد تشکیل دهنده هر ده عدد خرماى بدون هسته با هشتاد و پنج گرم وزن عبارتند از:



آب بیست و سه درصد
انرژی دویست و سی کیلوکالری
پروتئین دو گرم، ۶۰
قند شصت گرم
ساکاروز بیست و پنج درصد
گلوکز پنجاه درصد
کلسیم بیست و هفت میلی گرم
فسفر بیست و سه میلی گرم
آهن یک میلی گرم
پتاسیم پانصد و چهل و یک میلی گرم
سدیم دو میلی گرم

همچنین سرشار از نیاسین، تیامین و ویتامین‌هایی از جمله B، A و D است. میوه خرما را معمولاً تازه مصرف می‌کنند یا از آن در تهیه خوراکی‌هایی مانند کیک، کلوچه، انواع شیرینی، نان خرمايي، پودینگ، بستنی، مربا، ژله، شربت، شیر، سرکه و الکل استفاده می‌کنند. از بقایای دورریختنی میوه نیز در تهیه غذای دام و طیور استفاده می‌کنند. در غنا و ساحل عاج از شیر خرما، ملاس و الکل استخراج می‌کنند. یکصد گرم میوه تازه خرما دارای یکصد و چهل و دو کالری انرژی است به علاوه حاوی مقادیر قابل



توجهی کربوهیدرات، پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن و غیره نیز است. از پودر هسته خرما هم برای تغذیه جوجه‌ها استفاده می‌شود. هسته خرما دارای مقادیر زیادی پروتئین، چربی، کربوهیدرات، استرول و استرون است. از روغن موجود در هسته در صابون سازی و تهیه محصولات آرایشی استفاده می‌شود.

در کشورهای ایتالیا و اسپانیا از برگ های خرما در انجام آیین های مذهبی استفاده می شود. در شمال آفریقا نیز از برگ ها برای ساخت کلبه، آلونک، سبد، پرده، بادبزن و وسایلی از این دست بهره می گیرند.

دمبرگ های چوبی خرما منبع سلولز است و در ضمن از آن در ساخت جارو، عصا، چوب پنبه ماهی گیری و حتی برای سوخت نیز استفاده می شود. از تنه نخل های قدیمی در ساخت برخی از اجزای داو (انواع قایق های بادبانی در خلیج فارس)، آب برها و پل ها کمک می گیرند.

خواص درمانی

خرما به خاطر داشتن مقادیری تنین، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسیداسکوربیک و تریپتوفان و غیره دارای خواص درمانی است و از آن در درمان سرماخوردگی، گلودرد، تب، ناراحتی های کبدی و احشایی استفاده می شود و حتی آن را برای رفع مسمومیت با الکل نیز مفید دانسته اند.

خرما میوه ای است با ارزش غذایی بالا که به علت دارا بودن مواد قندی قابل توجه در حدود هفتاد درصد علاوه بر مصرف غذایی در صنعت نیز موارد استفاده فراوان دارد. مصارف مختلف خرما در صنعت شامل شیر خرما، شهد خرما (عسل خرما)، قند مایع، سرکه خرما، الکل، عصاره نوشابه و خوراک دام می باشد و از هسته آن روغن کربن اکتیو، لوریل الکل، مواد مؤثر سطحی و از ضایعات آن در ترکیب خوراک دام و طیور و از برگ خرما در ساخت انواع ظروف بافتنی، حصیر و از تنه و چوب خرما در کارخانجات نئوپان سازی و کاغذ سازی و همین طور پوشش ساختمانها و پلها استفاده می کنند.

برخلاف تصور عموم خرما جوشهای جوانی یا آکنه را نه تنها بوجود نمی آورد بلکه آنها را بهبود بخشیده و از بین می برد.

خوردن خرما برای جلوگیری از سرطان مفید است و به عضلات نیرو می بخشد و اعصاب را تقویت می کند.

همچنین، به علت وجود فسفر در خرما اعمال مغزی را بیشتر بکار انداخته و تحریکات دفاعی را افزایش می دهد.

خرما حاوی ویتامینهای A، B، E و C و مواد قندی و آهن است. از دیگر امتیازات آن سرشار بودن آن از منیزیم است.

براساس پژوهش‌های جدید معلوم شده که ویتامین E موجود در خرما باعث تقویت قوای جنسی می‌شود.

همچنین شکوفه و هسته خرما نیز سرشار از خواص درمانی است تا جایی که شکوفه خرما دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی، تقویت کننده بینایی و شنوایی بوده و درد مفاصل را تسکین می‌دهد. جوشانده هسته خرما برای درمان سنگ کلیه و مثانه مفید است و پودر آن نیز اسهال مزمن را درمان کرده و خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد.

خرما یک ماده غذایی کالری‌زا و فاقد کلسترول، انرژی‌زا، تقویت کننده عضلات قلب، ضد فشار خون و مؤثر در سلامت مو، پوست، استخوان و رشد بدن و نیز رفع کننده اختلالات کم خونی است. اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می‌کند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می‌شود.

اعراب از خرما کال نیز استفاده می‌کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری درد منجمله خرما سبز تقویت کننده اعمال جنسی و انرژی‌زا می‌باشد.

حتی هسته خرما سبز را نیز دم کرده و پمادی از آن تهیه می‌کنند که برای زخمهای آلات تناسلی بکار می‌رود.

اثر دیگر معجزه آسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است برای این منظور پمادی از در هسته خرما درست کرده و آنرا روی چشم می‌گذارند این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است.

زندگی پرمشغله و ناراحتی‌های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می‌برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را باین اشخاص باز می‌گرداند.

در زمانهای قدیم همواره خرما را برای قدرت و انرژی بکار می‌برده‌اند و هنوز بهترین میوه برای بازیافتن انرژی و قدرت جوانی است.

گلهای درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند. طعم گلهای درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی دارد. این میوه بهشتی می‌تواند از بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان کولون، معده و غیره پیشگیری کند. یکی از خواص خرما ملین بودن آن است به شرطی که شش تا هفت عدد خرما را در دو لیوان آب جوش خیس کرده و صبح و شب آن را به صورت گرم بنوشید و یا مقداری خرما میل کنید و بلا فاصله یک یا دو لیوان آب گرم روی آن بنوشید.

از خواص دیگر خرما، خنثی کردن اسید اضافی معده است و از آنجا که زیادی اسید معده باعث ترش کردن و دل درد می‌شود، جهت درمان این عارضه می‌توان دو تا سه عدد خرما را تازه و له شده را در آب جوش بیاندازید و بعد آن را هم زده و بنوشید.

برای خواب راحت تر و آرامش بیشترشام خود را حدود ساعت هفت بعد از ظهر خورده و قبل از خواب یک عدد خرما و یک لیوان شیر گرم میل کنید.

خرما برای افراد سالمند و بچه‌ها بسیار مفید است. سعی کنید به جای قند و شکر از خرما برای نوشیدن چای استفاده کنید و یا در طبخ‌های از آن استفاده بیشتری ببرید.

ورزش کاران به علت فعالیت زیاد به طور حتم باید از عصرانه‌ای مقوی که با خرما تهیه شده باشد، استفاده کنند.

خرما و شیر را به همراه نصف فنجان آب آناناس تازه، یک قاشق پودر نارگیل، و یک قاشق آناناس خرد شده، در مخلوط کن ریخته و معجون فراهم آمده را میل فرمایید. خرما اساسی‌ترین ماده غذایی در رژیم درمانی، درمان بیماری‌ام‌اس، اختلال جذب و دفع غذا و بیماری سنگ مثانه به‌شمار می‌آید.

مصرف خرما، باعث افزایش شیر مادر شده همچنین در ایجاد آرامش مادران در دوران بارداری نیز مؤثر است.

خرمای سرشار از مواد آلبومینی هیدرات دو کربن است که سبب می‌شود اگر مواد بیاض البیضی خورده شود بدن بهتر از آن استفاده نماید.

چربی‌ها فقط در برابر هیدرات دوکربن می‌سوزند و تبدیل به آب و اسید کربونیک می‌شوند لذا استفاده از خرما سمیت اجسام ستونی را اگر بوجود آمده باشد بر طرف می‌سازد. مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زردآلو، گلابی و انگور است. حجم بالای منیزیوم موجود در خرما باعث کاهش انواع سرطان می‌شود. به دلیل سدیم کم آن (یک میلی گرم در یکصد گرم خرما)، برای افراد دچار فشار خون بالا که بایستی رژیم کم سدیم داشته باشند، مفید است.

آهن موجود در آن (سه میلی گرم در یکصد گرم خرما) یک سوم RDA یا نیاز روزانه به آهن را برای مردان تأمین می‌کند.

فیبر موجود در آن برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم و دفع مواد غذایی مفید است. مطالعات فراوان نشان می‌دهد برای بیشتر افراد رژیم پرفیبر بسیار بهتر و سالم تر از رژیم غذایی کم فیبر است.

چیپس خرما Chopped Dates



این محصول از ارزش غذایی بالایی برخوردار می‌باشد و برای تمامی گروههای سنی مفید و مقوی است.

همچنین بیماران دیابتی که بعلت داشتن قند در رنج می‌باشند می‌توانند از این محصول بدون هیچ نگرانی استفاده نمایند.

از مزایای دیگر این محصول به قابلیت حمل آن (مانند آجیل)، ماندگاری بالا نسبت به خرماهای دیگر و بدون هسته بودن آن اشاره کرد.



معروف ترین انواع خرما

پیارم (Piarom)



منشاء: حاجی آباد هرمزگان

رنگ میوه: قهوه‌ای روشن یا تیره

رنگ خارک: زرد

جنس میوه: نیمه خشک و گوشتی

زمان برداشت: مهر و آبانما ه

کیفیت: درجه یک و تجاری

نحوه مصرف: خارک، رطب و غالباً خرما

میزان محصول: ۷۰-۸۰ کیلو گرم

صفت ویژه: بهترین خرمای تجاری کشور

شکل میوه: دراز و کشیده

زاهدی (Zahidi)



منشاء: بوشهر - خوزستان

رنگ میوه: قهوه‌ای روشن

رنگ خارک: زرد

جنس میوه: نیمه خشک

زمان برداشت: مهرماه

کیفیت: مرغوب و دارای ارزش تجاری

نحوه مصرف: خرمای خشک

میزان محصول: ۹۰-۱۰۰ کیلو گرم

صفت ویژه: قابلیت حمل و نقل و انبارداری بالا

شکل میوه: گرد و کوتاه

کبکاب (Kabkab)



منشاء: بوشهر

رنگ میوه: قهوه‌ای روشن

رنگ خارک: زرد

جنس میوه: تر

زمان برداشت: شهریور ماه

کیفیت: مرغوب و تجاری

نحوه مصرف: خرما - رطب

وزن میوه: ۱۲/۵ گرم

میزان محصول: ۸۰-۶۰ کیلو گرم

صفت ویژه: پر محصول و پر شهد و شیرین دار

شکل میوه: کشیده و قطور

شاهانی (Shahani)



منشاء: جهرم - بوشهر
رنگ میوه: زرد طلایی یا قهوه‌ای روشن
رنگ خارک: زرد
جنس میوه: تر
زمان برداشت: شهریور تا اواخر آبان
کیفیت: مرغوب و تجاری و درجه یک
نحوه مصرف: خارک، خرما، رطب، خارک پخته
میزان محصول: ۱۰۰-۱۳۰ کیلو گرم
صفت ویژه: رقم بسیار مرغوب و تجاری
شکل میوه: کشیده و باریک

مضافتی (Mozafti)



منشاء: کرمان، بم، جیرفت

رنگ میوه: قهوه‌ای روشن تا تیره

رنگ خارک: قرمز رنگ

جنس میوه: تر

زمان برداشت: اواسط مرداد و شهریور ناه

کیفیت: مرغوب و تجاری

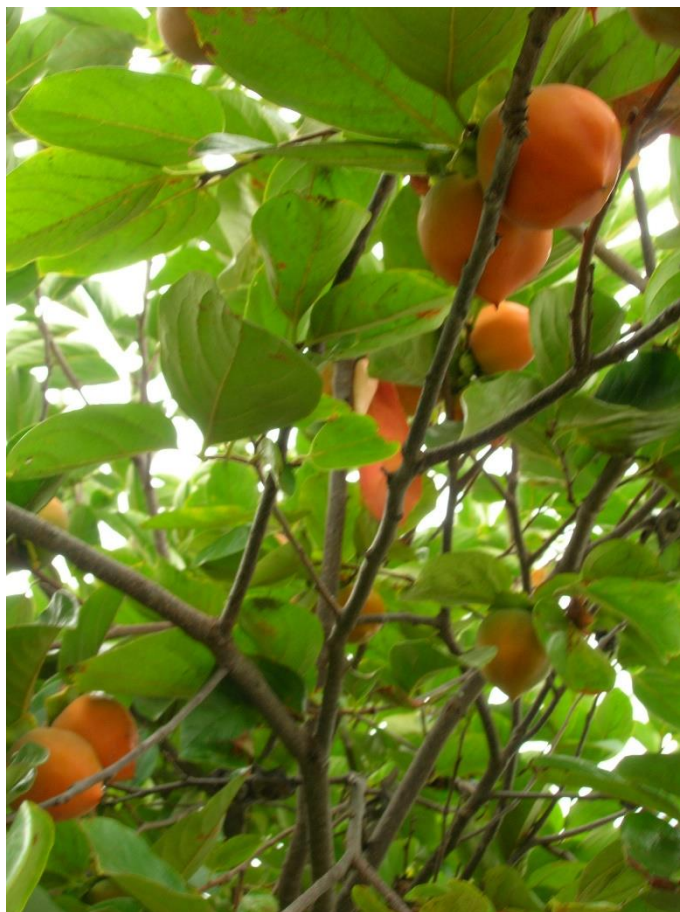
نحوه مصرف: خرما-رطب

میزان محصول: ۱۵۰-۲۰۰ کیلو گرم

صفت ویژه: عملکرد بسیار بالا، بسیار پر شیر و شهدار

شکل میوه: دراز و استوانه‌ای شکل

خرمالو Diospyros

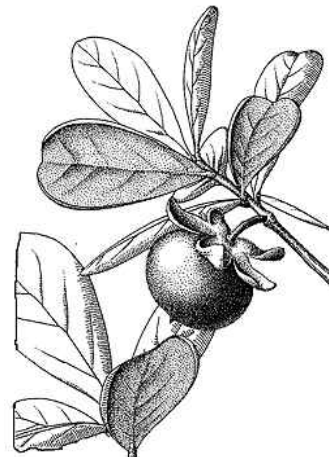


معرفی گیاه

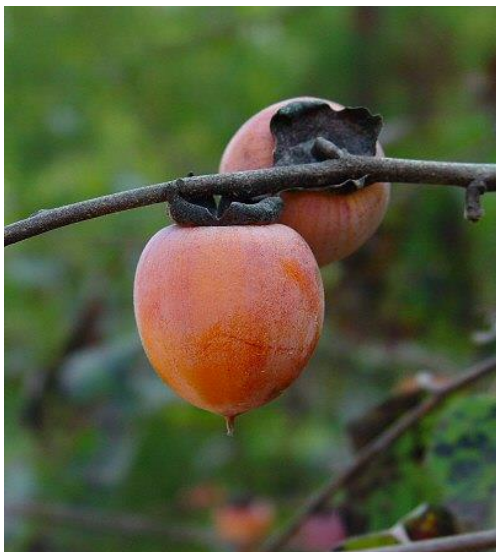
خرمالو (Diospyros) رسته ای است که تقریباً دارای چهار صد و پنجاه الی پانصد گونه برگ ریز و درختان همیشه سبز می باشد. بیشتر این گونه ها بومی مناطق گرمسیر هستند و تنها تعداد کمی از آنها در آب و هوای معتدل گسترش دارند.

خرمالوی ژاپنی (Diospyros Kaki)

گونه ای است که در سطح وسیعی و به جهت میوه خوشمزه آن کشت می‌شود. این گونه که بومی چین می‌باشد خوش طعم بوده و برگهایی پهن و سفت دارد. ابتدا به جهت استفاده از میوه آن، در سایر نواحی آسیای شرقی پرورش یافت و بعدها در دهه اول قرن نوزدهم به کالیفرنیا و جنوب اروپا معرفی شد. میوه این گیاهان اثر قابض، باد شکن و برگهای آن اثر مدر دارد. برای گلهای خشک شده آن اثر تحریک جنسی قائلند. بنزوتین دارای اثر خلط آور است و در استعمال موضعی کننده می‌باشد.



خرمالوی آمریکایی (*Diospyros Virginiana*)
بومی مناطق شمال شرقی آمریکا می باشد.



خرمالوی سیاه (Diospyros Digyna)

بومی مکزیک است و میوه آن در حالت نرسیده دارای پوستی سبز و گوشتی سفید است که در زمان رسیدن به رنگ سیاه در می‌آید.



مابولو یا سیب مخملی (Diospyros Discolor)

گونه‌ای به نام مابولو یا سیب مخملی نیز وجود دارد (Diospyros Discolor) که بومی فیلیپین می‌باشد.

رسیده این گونه به رنگ قرمز روشن است.



ترکیبات شیمیایی

هر یکصد گرم میوه خرمالو حاوی هشتاد کیلوکالری انرژی، نوزده گرم قند ساده و پیچیده و هفتاد و نه گرم آب است.



خواص درمانی

مصرف میوه پائیزی خرمالو به دلیل داشتن دو عنصر پتاسیم و منیزیم موجب کاهش چربی و فشارخون بالا در افراد است.

وجود عناصری همچون پتاسیم و منیزیم به خرمالو خاصیت کاهش دهنده چربی کلسترول بد (LDL) و فشار خون داده است و به همین دلیل این میوه برای سلامتی بیماران قلبی و افراد دارای چربی و فشارخون بالا بسیار مفید است. وجود مقدار زیادی فیبر و مواد آنتی اکسیدانی همچون تانن، فنول، ویتامین C، لیکوپن و لوتئین باعث خاصیت ضدسرطانی این میوه است.

روش‌های کاهش گسی در میوه خرمالو



در ارقام خرمالو نیز دو نوع میوه وجود دارد، ارقام گس و ارقام غیرگس گسی در خرمالو به علت تانن‌های محلول موجود در گوشت میوه است.

غوطه‌ور کردن میوه‌ها در آب چهل تا شصت درجه سانتیگراد، انجماد در حذف و از بین بردن طعم گس میوه خرمالو مؤثر است.

در زمان برداشت میوه، میزان تانن‌های محلول در انواع خرمالوهای گس تقریباً دو درصد است در حالی که آستانه

گسی برای درک توسط انسان یک میلی گرم تانن محلول در هر گرم وزن تازه گوشت میوه گزارش شده است و گسی در میوه به وسیله غیرمحلول کردن تانن‌های محلول قابل رفع شدن است. برای حذف و از بین بردن طعم گسی در میوه‌ها استفاده از تیمارهای دی‌اکسیدکربن، اتانول، غوطه‌ور کردن میوه‌ها در آب چهل تا شصت درجه، انجماد، تیمار با اتیلن و سرما از مهم‌ترین روش‌های حذف گسی در خرمالو است. این روش‌ها براساس قرار گرفتن میوه‌ها در معرض شرایط غیرهوازی و تولیدات تنفسی بی‌هوازی است.



خشخاش

نام علمی: Papaverro eas

نام فارسی: شقایق وحشی کوکنار اشک لاله سی گل کاسه اشکنه

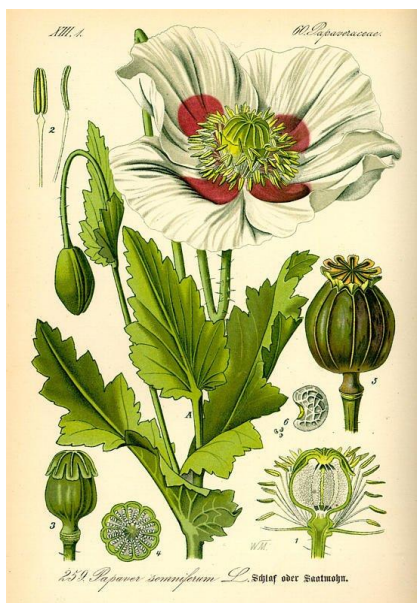
نام انگلیسی: Common Poppy – Field poppy

خانواده: Papaveraceae



معرفی گیاه

خشخاش یک گیاه علفی یکساله است که از تیر تا مرداد گل می‌دهد و قرنهایست که کشت و کار می‌شود.



خشخاش به احتمال زیاد بومی خاورمیانه است ولی امروزه در مناطق معتدل نیمکره شمالی برای دانه های روغنی آن و بعنوان داروی گیاهی و برای تولید تریاک در کشورهای مناطق مدیترانه ای تا کشورهای نیمه حاره آسیا، چین و ژاپن کشت می شود.



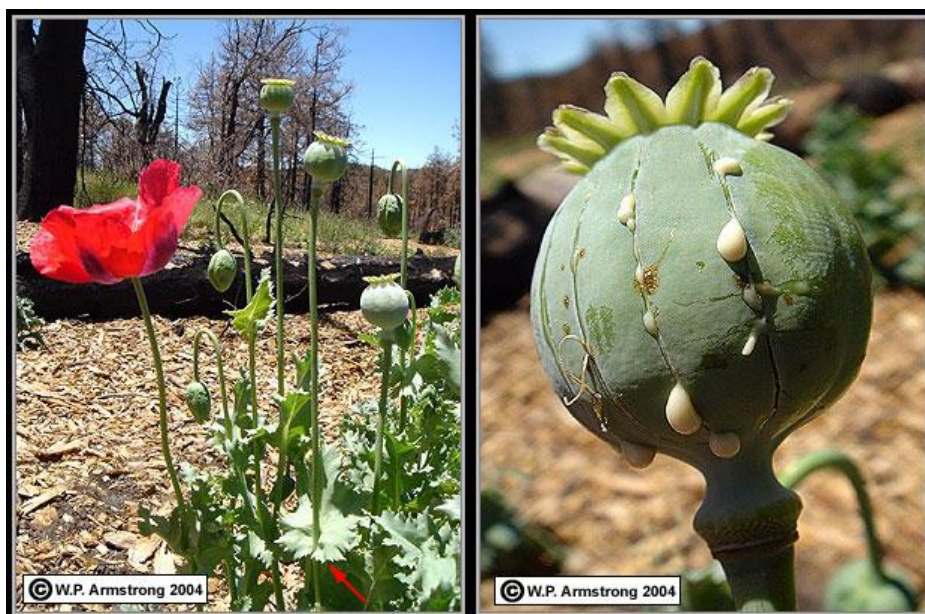
کشت و کار خشخاش در اروپا و آسیا بنظر می رسد از شرق به غرب بوده است. ماده خامی که جنبه دارویی دارد ماده شیرمانندی است که در اثر ایجاد بریدگی روی کپسولهای نارس خارج می شود. منابع اصلی تریاک کشورهای ترکیه (آسیای صغیر)، هند، شوروی سابق و چین می باشد.

ترکیبات شیمیایی

خشخاش حاوی آلکالوئیدی همچون مورفین، کدئین و پاپاورین و همچنین لسید مکونیک است. تریاک خام و کپسولهای خشک حاوی الکالوئیدهای بی نهایت سمی هستند که بیش از عدد آنها تاکنون شناسایی شده اند. تریاک حاوی حدود دوازده درصد مورفین و کپسولهای خشک خیلی کمتر یعنی سه دهم تا یک و دو دهم درصد مورفین دارند. مهم ترین الکالوئیدهای تریاک شامل مورفین، نارکوتین، پاپاورین، کدئین، تبائین و نارسئین می باشند.

خواص درمانی

کپسول‌های خشک شده ماده خام دارویی در بسیاری از کشورهای اروپایی هستند. مورفین و کدئین مسکن، خواب آور و ضد سرفه هستند. همچنین از تریاک بعنوان مسکن، ضدسرفه، ضداسهال و خواب آور استفاده می‌شود. مقدار زیاد مامیران در مصرف داخلی سمی است و به مقادیر درمانی، صفرآور و در استعمال خارج، قرمز کننده پوست بدن می‌باشد. مورفین درد را کاهش می‌دهد حتی زمانی که داروهای استاندارد تاثیری ندارند و بر مرکز عصبی مسکن است. کدئین اثرات کشنده درد داروهای متعدد را کاهش می‌دهد و تمایل به سرفه کردن را متوقف می‌کند. پاپا ورین انقباضات عضله شل را تخفیف می‌دهد. در داروسازی کالوئیدها ی خشخاش جزئی از داروها هستند. مورفین و تریاک خام تابع قوانین بین المللی مواد مخدر هستند و بنابراین تولید آنها و داروهای ساخته شده از آنها تحت نظر دولت‌ها می‌باشند.



خلة شیطانی Bishop Weed



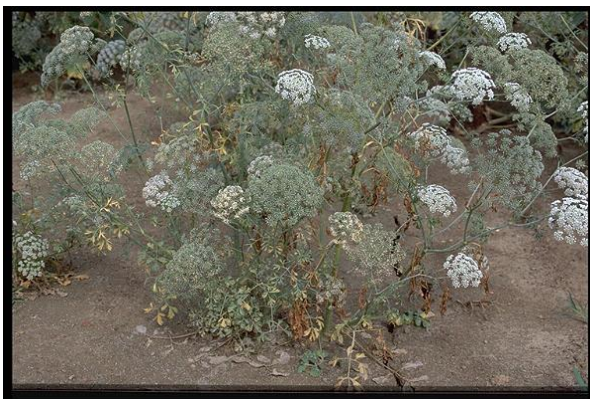
معرفی گیاه

این گیاه که در ایران می‌روید در کتب طب سنتی با نام فارسی وایه، گل سفید، آمی و به عربی آن ((خلة شیطانی)) آمده است به فرانسوی Ammi Commun و به انگلیسی Bull Wort گویند.



گیاهی است از خانواده Umbelliferae و نام علمی آن *Ammi Majus L.* می باشد. این گیاه علفی یکساله بلندی آن در حدود سی سانتی متر الی یک متر. بوته آن شبیه هویج با برگهای بریده نخی می باشد.

این گیاه در اروپا، افریقا، آسیا و بخصوص در مناطق مختلف ایران بخصوص بوشهر، دالکی، آبادان، شهبازان و دیگر نقاط ایران در ارتفاع هشتصد متری دیده می شود. میوه این گیاه دارای یک و نیم الی دو میلیمتر طول بوده که بیشتر مصرف دارویی در طب سنتی دارد.



خواص درمانی

میوه گیاه مدر و بادشکن است برای رفع سوهاضمه مفید می‌باشد. از دم کرده میوه گیاه به مقدار چهل گرم میوه در هزار گرم آب جوش استفاده می‌شود. مصرف روزانه این دم کرده دو الی سه فنجان در روز بوده و برای رفع نفخ و تقویت عمومی و ازدیاد ترشح ادرار نافع است.

به منظور درمان بیماری پوستی پسوریازیس را که در گذشته غیرقابل درمان تلقی می‌کردند، در سالهای اخیر می‌توان با استفاده از گیاه خله شیطانی آن را درمان نمود. سالیان درازی است که داروهای ملادنین، اگزارولن و متوگزالن جهت بیماریهای پوستی نظیر ویتلیگو، پزوریاسیس و امثال آنها از کارخانجات دارویی خارجی از جمله گروت اطریش خریداری و وارد ایران می‌گردند.

این داروها همگی دارای فورانوکرمانینهای پسونالی بوده و عمدتاً از گیاه خله تهیه می‌شود که در صورت تحقیقات در ایران امکان تولید آن فراهم خواهد شد.



خوک طلائی (از تیره آلاله‌ها) Goldenseal *Hydrastis Canadensis*



معرفی گیاه

خوک طلائی، گیاه کوچکی از تیره آلاله‌ها می‌باشد. این گیاه با تک ساقه کرکدار است. که دارای برگهای پنج ضلعی و دندانه دار، گل‌های ریز و میوه‌ای شبیه تمشک است.

ساقه ریشه‌ای تلخ این گیاه یا ریشه آن دارای رنگ زرد قهوه‌ای روشن و ظاهری پیچ در پیچ و ناصاف است.

خوک طلایی وحشی را می‌توان به مقدار فراوان در اراضی سایه ای شمال ایالات متحده آمریکا یافت اما این گیاه امروزه بیشتر در مزارع رشد می‌کند.



ترکیبات شیمیایی

خوک طلایی حاوی عنصری به نام ((بربرین)) است که بسیاری از باکتریهای عامل اسهال را از بین می‌برد.

بربرین همچنین سبب نابودی طیف وسیعی از سایر انواع جرمها نظیر عوامل فاسد شدن خمیر و همچنین انگلهای مختلف از قبیل کرمهای نواری و ژیا ردیا می‌گردد.



خواص درمانی

خوک طلائی برای اولین بار توسط بومیان قباایل آمریکایی به ساکنین اولیه آمریکا معرفی شد. قباایل بومیان آمریکایی آنرا به صورت رنگ موی زرد رنگ و همچنین به عنوان مایع و آب شستشوی بیماریهای پوستی، تورم چشم ها و انواع گوناگون زکام (مثل سرماخوردگیها و آنفلونزا) مصرف می کردند.

گیاه خوک طلائی می تواند در درمان عوارضی نظیر التهاب دهان، گلودرد، التهاب زخم، التهاب لثه ها (لثه های عفونی)، درد معده، اسهال، سوء هاضمه، یبوست، انواع زخم ها، سرماخوردگیها و آنفلونزا، خارش مهبل، درد گوش، التهاب ملتحمه جزیی (التهاب چشم) یا سایر ناراحتیهای چشم مؤثر واقع شود.



این گیاه در درمان بریدگیها، خراش ها، سوختگیها و آکنه و همچنین کاهش میزان قند خون بالا (دیابت) مؤثر واقع می شود. بربرین می تواند سبب فعال شدن گلبولهای سفید خون شود و آنها را در مبارزه با عفونت توانمند سازد. بربرین به عنوان داروی ضد عفونت همه جانبه اعم از خارجی یا داخلی تلقی می شود.



خوک طلایی همچنین سبب تحریک تولید زرداب می‌شود، مایعی که از کبد شما ترشح می‌شود و به هضم چربیها کمک می‌کند.

خوک طلایی به عنوان تونیک درمانی برای درمان مجرای گوارشی مصرف می‌شود و تصور می‌شود در درمان یبوست و بواسیر مزمن مؤثر باشد.

اشکال موجود

خوک طلایی به شکل قرص (با محتوای مختلف)، پودر ریشه به صورت انواع کپسول (با محتوای مختلف) (تنتورهای الکلی و عصاره‌های دارای الکلی کم یافت می‌شود).

نحوه مصرف

انواع کپسول یا قرص خوک طلایی: پانصد تا دو هزار میل گرم روزی سه بار.
عصاره خوک طلایی (خیلی متمرکز و فشرده): سه صدم تا دوازده صدم گرم روزی سه بار.

درمان بریدگیها

برای درمان بریدگیها، خراش‌ها، سوزش‌ها و آکنه غیرعفونی عصاره یا تنتور آن را روی پارچه تمیزی بگذارید.

سپس پارچه مزبور را به آرامی روی نقطه مورد نظر قرار دهید.

درمان درد گوش

برای درمان درد گوش آنرا با روغن زیتون مخلوط و مانند قطره گوش از آن استفاده کنید.



درمان گلو درد

برای درمان گلو درد، لته های ملتهب یا دهان متورم به صورت زیر برای شستشوی دهان از آن استفاده کنید.

در یک لیوان حاوی آب گرم یک چهار قاشق غذاخوری عصاره گیاه مزبور را مخلوط کنید یا اینکه محتوای یک کپسول پودر خوک طلایی را در یک لیوان آب گرم حل کنید (البته کاملاً حل نخواهد شد). از این محلول برای شستشوی نقطه مورد نظر و غرغره دهان استفاده کنید.

رفع خارش

برای رفع خارش و ناراحتی مهبل، دوش خوک طلایی را به شکل زیر تهیه کنید:
یک چهارم قاشق غذاخوری نمک را با نصب قاشق غذاخوری از دوش مخلوط کنید یا اینکه محتوای یک عدد کپسول پودر خوک طلایی را در یک لیوان آب گرم حل کنید.
بگذارید به خوبی ترکیب صورت بگیرد و قبل از مصرف آنرا، به منظور تفکیک هر نوع ذرات معلق، از صافی عبور دهید (تا می‌توانید این ترکیب را پاک نگه دارید).
مصرف بیشتر از حد دوش می‌تواند شما را در قبال برخی از انواع خاص عفونتهای مهبل آسیب پذیر کند.
اگر ناراحتی عارض شده بعد از چند روز بهبود پیدا نکرد، با پزشک معالج خود مشورت کنید.

درمان عفونت‌ها

مایع شستشوی تهیه شده از گیاه خوک طلایی برای درمان عفونت‌ها و انواع خارش‌های چشم مفید است.

برای این منظور یک چهارم قاشق غذاخوری نمک و نصف قاشق غذاخوری داروی خوک طلایی یا محتوای یک عدد کپسول آن را در یک لیوان آب گرم حل کنید و سپس برای تفکیک ذرات، آنرا از صافی عبور دهید، اگر رنگ این محلول به حالت تیره تغییر پیدا کرد آنرا دور بریزید چرا که تغییر رنگ نشان رشد باکتری در آن است.

احتیاط در مصرف

در صورت باردار بودن یا داشتن فشارخون بالا از مصرف داروی خوک طلایی پرهیز کنید. اگر خوک طلایی به مدت زیاد مصرف شود ممکن است سبب خارش پوست بدن، ناراحتی دهان، گلودرد و مهبل گردد.

همچنین می‌تواند یکسری باکتریهای مفید سیستم هاضمه را نابود کند که در نتیجه سبب بروز تهوع و اسهال می‌گردد.

میزان مصرفی بالا همچنین با توانایی جذب ویتامین B بدن تداخل می‌کند. تا به حال تداخل‌های احتمالی شناخته شده نیست.

خيار Cucumber



معرفی گیاه

خيار گیاه بومی هندوستان است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می کرده‌اند. ایالت فلوریدا مهمترین تولید کننده خيار در آمریکا است و حدود یک سوم خيار کل آمریکا را تولید می‌کند.

خیار گیاهی است علفی و یکساله دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است برگهای آن بزرگ و دارای زاویه و دنداندار است.



گل‌های آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روی یک پایه قرار دارند میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد.

ترکیبات شیمیایی

آب - پروتئین - چربی - کلسیم - آهن - فسفر - پتاسیم - منیزیم - قند - گوگرد - کلر و ویتامینهای (A - آ) (B-۱) (B-۲) (پ پ - P) (C-ت) (ب ۶ - ۶ B) و (ای - E)



خیار دارای ساپونین و آنزیم های مختلفی مانند پروتئولی تیک و غیره و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف می باشد.

در صد گرم خیار مواد زیر موجود است.

انرژی هشت کالری

آب نود و پنج گرم

پروتئین شش دهم گرم

مواد چربی یک دهم گرم

مواد نشاسته ای دو نیم گرم

فسفر سی میلی گرم

آهن دو دهم میلی گرم

کلسیم بیست و پنج میلی گرم

پتاسیم یکصد و شصت میلی گرم

ویتامین آ دویست و پنجاه واحد

سدیم شش میلی گرم

ویتامین ب ۱ سه صدم میلی گرم

ویتامین ب ۲ چهار صدم میلی گرم

ویتامین ب ۳ دو دهم میلی گرم

ویتامین ث هفت میلی گرم

خواص درمانی

خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن می‌باشد و به هضم غذا کمک می‌کند. خیار حل کننده اورات و اسید اوریک است بنابراین مرض نقرس را درمان می‌کند. خیار ادرار آور است.

خیار خون را تصفیه می‌کند.

سوپ خیار حبس البول را از بین می‌برد.

عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند بنابراین در مسمومیت ها و اختلالات دستگاه چهار هاضمه مصرف می‌شود.

خیار عطش را تسکین می‌دهد.

خیار ملین است.

خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروکهای صورت را از بین می‌برد و صورت را جوان می‌کند.

اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید. بخاطر داشتن املاح مدنی زیاد در رژیم های لاغری و برای تخلیه سموم بدن آن را تجویز می‌نمایند. چنانچه خیار کوچکتر و با پوست خورده شود هم هضم آن آسانتر وهم خواص آن بیشتر می‌باشد و هم به نفخ معده دچار نمی‌شوید.

به علت داشتن سیلیکون و گوگرد زیاد باعث رشد مو می‌شود.

آب خیار پوست صورت را نرم و شفاف می‌نماید.

خوردن خیار برای رفع تشنگی و پاک کردن کبد و زیاد شدن ادرار و بیرون کردن سنگهای مثانه و کلیه مفید می‌باشد.

آب خیار و خود خیار زردی یا یرقان را درمان می‌کند.

به علت دفع اسید اوریک از بدن رماتیسم را نیز تخفیف می‌دهد.

یبوست را بر طرف کرده و در تقویت قوای جنسی مفید است.

نوشیدن آب خیار اکثر تبهای شدید را از بین می‌برد.

به دلیل داشتن پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون مفید است.

به علت داشتن بک ماده قوی ارتجاعی عضلات را زیاد می‌کند.

خیار به دلیل داشتن گوگرد معده را ضد عفونی کرده و در درمان امراض حصبه‌ای و میکربهای معده است.



بوییدن خیار شدت هیجان - غضب - شهوت و تا حدی لرزش اندام را تخفیف می‌دهد و حتی برای درمان سر درد نیز مفید می‌باشد.
آب خیار برای جبران ضعف ناشی از اسهال بسیار مفید می‌باشد.

لطافت پوست

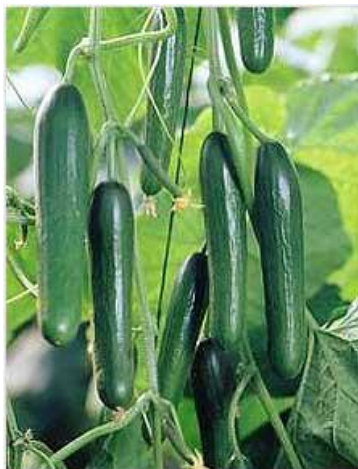
اگر می‌خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید:
یک خیار معمولی را با دو لیون آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود سپس آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود بعد پنجاه گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید و بهم بزنید و با پارچه صاف کنید و به محلول صاف شده دویست و پنجاه گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ اضافه کنید و کاملاً هم بزنید هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند.

ترکیب خیار حلقه حلقه شده و خیس شده در شیر برای معالجه جوش‌های قرمز مفید است.
خیار به خاطر خاصیت نرم کنندگی‌اش در صنعت لوازم آرایش کاربرد فراوان دارد.
در این صنعت چندین فرآورده هست که خیار به تنهایی یا همراه گیاهان دیگری از قبیل هوفاریقون - که به خاطر خاصیت قبض شهرت دارد - استفاده می‌شود.
از خیار می‌توان به آسانی ((شیری)) فراهم کرد.

دو خیار شسته و پوست کنده را ربع ساعت در یک لیتر آب بپزید و در آب حاصل از پخته شدنش له کنید. به این شیر یکی دو قاشق روغن بادام شیرین اضافه کنید.
آب حاصل از پخته شدن خیار به تنهایی لوسیون فوق العاده‌ای برای شست و شوی پوست صورت است.

هم چنین از قراردادن مستقیم حلقه‌های نازک خیار روی پوست صورت و گردن به مدت یک ربع ساعت، می‌توان از آن به عنوان ماسک خوبی استفاده کرد. پوست مؤثر می‌باشد.
برای تسکین خارش پوست گوشت خیار را کوبیده به صورت ضماد بر پوست بگذارید و چند مرتبه این کار را تکرار نمایید. در این مواقع خوردن خیار هم توصیه می‌شود.

احتیاط در مصرف



اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زیاده روی کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد.

خیار نفاخ است چون سریعاً در معده فاسد می شود همیشه باید آنرا قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند. کسانی که نمی توانند خیار را خوب هضم کنند باید آنرا با نمک بخورند خیار میوه ای لذیذ است و ضد عطش ولی چون دیر هضم می باشد بهتر است در خوردن آن زیاده روی ننمایید. کسانی که سرد مزاج هستند بهتر است خیار را با کمی عسل یا خرما تناول نمایند.

اشخاصی که دارای معده و روده حساس هستند در خوردن آن احتیاط نمایند. مصرف خیار در ناراحتی های دستگاه گوارش - زخم معده و اثنی عشر مضر می باشد.

نگه داری خیار

اکثر واریته ها وقتی طول آن ها به دوازده تا بیست و سه سانتی متر می رسد برداشت می شوند. خیار مرغوب دارای رنگ سبز تیره است و فاقد هر گونه صدمه دیدگی، لهیدگی و گود افتادگی است. چروکیده شدن و رنگ زرد نشانه نامطلوب بودن است. خیار را برای نگه داری باید در لفافه های پلاستیکی (سلوفان) محکم پوشاند و در قسمت انتهایی یخچال قرار داد. مدت نگه داری این خیارها به صورت تازه حدود یک هفته تازه می ماند.

Cinnamon

دارچین

Cinnamomum Zeylanicum

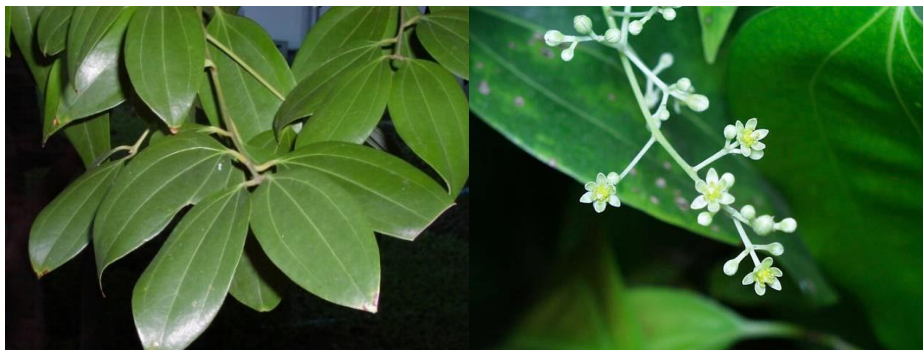


معرفی گیاه

دارچین با نام علمی Cinnamomum Zeylanicum از قدیم الایام در دنیا بکار می‌رفته است در مصر حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلف مورد مصرف واقع می‌گردید. اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان بکار می‌رفته است.

دارچین درختی است کوچک، به ارتفاع پنج تا ده متر و همیشه سبز که از تمام قسمت های آن بویی معطر و مطبوع استشمام می شود.

گل های آن در فاصله ماه های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل هایی به رنگ سفید است.



دارچین پوست درختی است که تا ده متر ریشه دارد.

پوست این درخت که همان دارچین است را کنده و معمولاً پودر می کنند و در غذا یا بعنوان چای از آن استفاده می کنند.

از میوه های خشک شده تحت تأثیر اثر بخار آب و فشارهای متوالی، روغنی به رنگ سبز و بسیار معطر تهیه می گردد که به روغن لوریه موسوم است.

این درختان همیشه سبز در ایران رویش نداشته و بومی هند می باشد.



ترکیبات شیمیایی

پوست این گیاهان حاوی اسانس مخصوصاً آلدئید سینامیک می باشد. اسانس دارچین به عنوان مطبوع کننده در داروها غذا و عطر سازی استفاده می شود.

خواص درمانی

دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت جوان نگه می دارد. دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز بکار می رود کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند. دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیداً در آمریکای شمالی و کانادا کرم هایی بیابازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد بکار می رود. دارچین اثر آرام کننده و شاد کننده دارد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است. و در حقیقت می توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده ای است بنام Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام بخش دارد. اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب می باشد و حتی امروزه دارچین را بصورت قرص و کپسول درآورده اند که بعنوان تب بر بکار می رود. شما می توانید با آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را بسرعت پائین بیاورید. دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدار زیادی داراست. اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است. یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تألیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند.



بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید.

دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی می نوشید آنرا با یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آنرا بهتر کند. بی دلیل نیست که در گذشته سلمانی ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم بودند به مشتریهای خود چای دارچین می دادند.

گیاه دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده اعمال هضم گردش خون به کار می رود.

همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال کاربرد دارد.

جدیدترین تحقیقات نشان می دهد، مبتلایان به دیابت می توانند با افزودن اندکی دارچین به رژیم غذایی شان به حفظ سلامت خود کمک کنند.

در حقیقت دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد.

دارچین تقریباً هیچ میزان کالری ندارد، به همین خاطر افراد دیابتی بدون ترس از افزایش وزن، می توانند از آن استفاده کنند.



این گیاه در کاهش چربی و کلسترول خون نیز دارای تأثیرات مثبتی است و افزودن مقدار کمی دارچین به قهوه صبحانه، چای روزانه، آب پرتقال یا غلات مفید است.

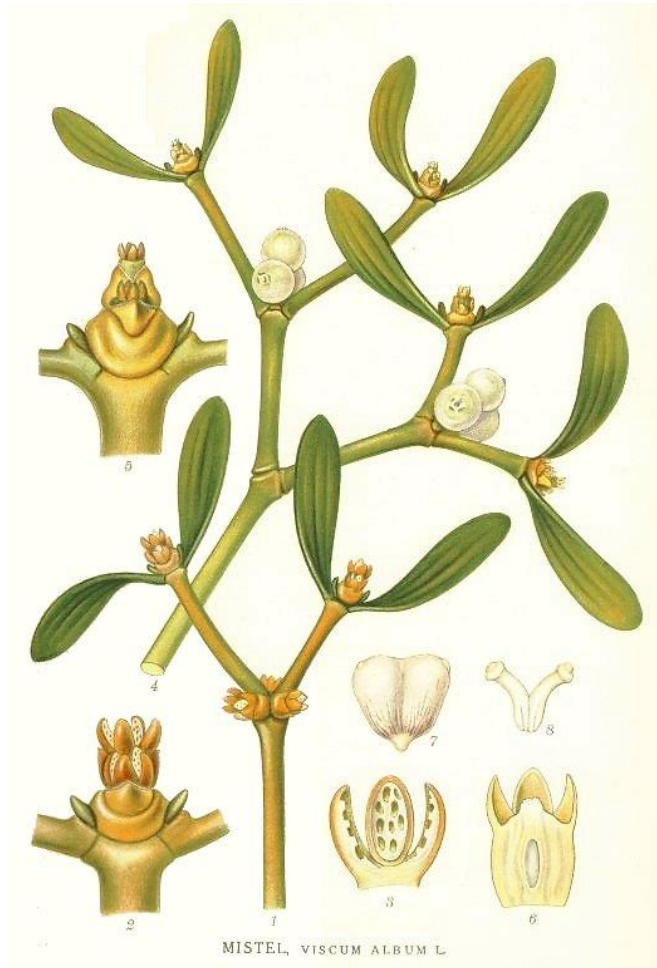
گیاه دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می دارد.

در مصر حتی قبل از ساختمان اهرم ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلف مصرف می کردند.

احتیاط در مصرف

گاهی واکنش‌های حساسیتی بر روی پوست ایجاد می‌گردد. هنگام مصرف مقادیر زیادی از دارچین یا مقادیر متوسطی از اسانس امکان ایجاد تاکی کاردی و افزایش حرکات دودی روده‌ای، تحریک تنفسی و تعریق از طریق تحریک مرکز وازوموتور و به دنبال آن فاز آرامش مرکزی که مشخصه آن خواب آلودگی و تضعیف است وجود دارد. اسانس دارچین محرک پوست و مخاط بوده و نبایستی به صورت خوراکی یا جلدی مصرف شود. گزارش‌هایی در مورد واکنش ازدیاد حساسیتی به سینام آلدئید و دیگر مواد متشکله اسانس دارچین وجود دارد.

داروش Loranthaceae



معرفی گیاه

از نام‌های دیگر این گیاه ((کشمش گاو)) و ((مویزک عسلی)) می‌باشد در زبان عربی به این گیاه دبق گفته می‌شود.

داروش بیشتر روی درخت سیب، گلابی، بادام، بلوط و درختان جنگلی زندگی می‌کند.



داروش با نام علمی لورانتوس، گونه ای گیاه است که بر روی درختان سبز می‌شود و در هر جا که روی درخت قرار می‌گیرد، جریان شیرابه مواد غذایی را به سمت بالا قطع می‌کند داروش از شیر درخت تغذیه کرده و در محل اتصال به درخت گره‌های بزرگ ایجاد می‌کند. این گیاه انگلی گاه درختان یکصد الی دویست ساله بلوط به راحتی خشک شده و از بین بروند. لورانتوس یا داروش دارای میوه‌های زرد و چسبناکی است که برای پرندگان خوراک بسیار خوبی است. آن‌ها با خوردن این میوه‌ها و دفع فضولات بر روی تنه درخت، موجب رشد مجدد داروش بر روی سایر قسمت‌ها و درخت‌های دیگر می‌شوند.

یکی از معروفترین گونه‌ها در ایران گونه *Loranthus Grewinkii* Spach دیده می‌شود. این گیاه نیمه انگلی دارای شاخه‌های منشعب، برگ‌های متقابل و باریک، بدون کرک و به وسیله یک دم‌برگ کوتاه به شاخه‌ها متصل می‌شوند. گل‌های آن برنگ سفید مایل به زرد، دارای شش گلبرگ، به صورت خوشه‌ای در انتهای شاخه‌های ظاهر می‌گردند.



میوه‌های آن از نوع سته با پوست نازک و برنگ قهوه‌ای مایل به قرمز می‌باشند. درختچه‌ای کوچک و نیمه انگلی برگ‌های آن متقابل چرمی شکل و کشیده بطول سه الی پنج سانتی متر و قاعده پهنک آن باریک است. گل‌های آن در پایه زرد رنگ میوه آن سته کوچک و سفید رنگ که داخل آن را گوشت چسبنده‌ای با دانه‌های ریز خشک‌ش مانند پر کرده است.



داروش روی انواع درختان زندگی می‌کند و از شیر گیاهی درخت میزبان استفاده می‌کند. گیاهان این تیره بصورت درخت یا درختچه یا علفی می‌باشند و عموماً به حالت طفیلی و بندرت نیمه طفیلی بر روی درختان و درختچه‌های مختلف بسر می‌برند. از جنس‌های آن داروش (Viscum) با شصت گونه و موخور (Oranthus) با پانصدگونه می‌باشد. این گیاهان در آسیا و شمال آفریقا رویش دارند.



این گیاه و در غالب جنگلها و کوهستانهای ایران مخصوصاً اطراف البرز، لواسان، دره سفید، جنگل رستم آباد، بین منجیل و رشت، امامزاده ابراهیم و شمال لوشان، شمال خراسان، جنگل‌های غرب کشور می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

داروش (Viscum) گیاه طفیلی و همیشه سبز بوده و دارای ترکیبات سیکلیتول می‌باشد. گونه V.album حاوی ماده چسبنده‌ای بنام ویسین در میوه‌های خود است که در تهیه چسب استفاده می‌شود. برگ داروش دارای املاح پتاسیم، کلسیم، منیزیم و چند ماده دارویی است.

خواص درمانی

قسمت مورد استفاده گیاه برگها، ساقه، و میوه است. میوه دارواش دارای اثر کاهش دهنده فشار خون، مدر و ضد تومور است. مصرف فراورده دارویی داروش باید بدقت صورت گیرد. میوه این درختچه از نظر طبیعت گرم و خشک است. مالیدن آن نرم کننده و تحلیل برنده و سر باز کننده دملها و نرم کننده مفاصل است. و با کندور برای جراحتهای و زخمهای بد و بادآهک و آب انگور و عسل برای رویانیدن ناخن و با حنا برای کچلی و با روغن گل جهت موی سر و جوشانده آن در آب آهک برای تحلیل ورم طحال مؤثر است. میوه داروش معده را تحریک می‌کند. مواد دارویی داروش بر حسب نوع گیاه میزبان فرق می‌کند، ولی عموماً در رفع خونریزیهای داخلی مؤثر می‌باشند.



جوشانده بیست تا سی گرم، برگ داروش در یک لیتر آب به مقدار یک فنجان قبل از غذا تجویز می‌شود تا خونریزیهای داخلی و خونریزیهایی که در فواصل عادت ماهانه زنان پیدا می‌شود بر طرف کند، مصرف زیادتر آن خطرناک است.

چنانچه میوه درخت داروش را در آب گرم خیسانده و پوست آن را از شهد آن جدا کرده، صاف کنید، و آن را با مغز گردو یا مغز دانه بید انجیر سرشته بخورید، جهت سودا، بلغم و باز شدن گرفتگیهای داخلی، عرق النساء بواسیر نافع است.

مالیدن شیره آن روی دملها، باعث سرباز کردن آنهاست، چنانچه بر مفاصل مالیده شود، آن‌ها را می‌کند.

شیره میوه داروش بازر نیخ و زفت جهت جدا شدن ناخن و با آهک و آب انگور و عسل جهت رویاندن ناخن و با حنا جهت امراض جلدی، و با روغن جهت دراز کردن مو بسیار مفید است. جوشانده میوه داروش با کمی آب آهک جهت تحلیل ورمهای طحال مؤثر است. مقدار خوراک میوه داروش یک مثقال و زیادتر از آن باعث دل پیچه و ثقل است.

Cedar درخت سدر

Zizyphus Spina - Christi



معرفی گیاه

میوه‌های آن را به مصرف خوراکی می‌رسانند و برگ‌ها را پس از خشک کردن و پودر نمودن، جهت شستشوی مو و بدن به کار می‌برند.
درختی است تنومند و خار دار که در مناطق گرم و مرطوب جهان و در جنوب ایران می‌روید.

سدر یا کنار گیاهی است از تیره مخروطیان و از خانواده رامناسه (Rhamnaceae) که بومی جنوب ایران می‌باشد. این درخت شباهت زیادی با کاج دارد، ولی از کاج بسیار تنومندتر و بلندتر می‌شود، و تا بیش از سه هزار سال عمر می‌کند. دارای شاخه‌های فراوان و برگ‌های کوچک است. برگش مانند کاج سوزنی و میوه‌اش هم شبیه کاج است.



چوب این درخت سفید و ضخیم و محکم است و در برخی گونه‌های چوب کمی سرخ رنگ می‌شود. ثمر سدر میوه‌ای به اندازه عناب و سنجید بوده و تخم مرغی شکل و زرد رنگ است و آن را کنار می‌گویند و میوه خوراکی است. همچنین در بعضی از مناطق نیز به جای میوه استفاده می‌کنند.



درخت سدر بیشتر در کوهستانها می روید و در حدود صدسال نیز در بعضی از مناطق عمر می کند. کنار که نام علمی Zizyphus می باشد، درختی است به ارتفاع قریب به ده متر با شاخه های سفید تا خاکستری و برگهای قلبی شکل و کشیده با سه رگبرگ برجسته که گوشوارک آن به خار تبدیل شده است.

این درخت دارای جثه ای (تنه ای) بزرگ و میوه اش کوچک و قرمز رنگ و خوراکی باطمینان ترش مطبوع و شیرین می باشد. در مناطق مختلف جنوب ایران به کنار مرسوم است و در کتابها به

نامهای کنار، سدر، سدره، منبل داوود، سنجد گرجی، نیم، ضال، ببر و شجره النبق خوانده شده است. از قدیم از برگ سائیده درخت کنار به عنوان ماده پاک کننده موی سر و بدن استفاده شده و هنوز هم استفاده از آن متداول است.

برگ سائیده کنار ((سدر)) نام دارد. این درخت معمولاً در تمام مناطق استان هرمزگان به خوبی یافت می شود.



ترکیبات شیمیایی

برگ سدر حاوی تانن، استرول های گیاهی مانند بتاسیتوسترول، بتاسیتوسترول گلوکزید، اکسالات کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم و فسفر و ساپونین ابلین لاکتون می باشد. ساپونین موجود در سدر عامل کف کنندگی در برگ سدر می باشد. ابلین لاکتون از دسته ساپونینهای استروئیدی است و به عنوان ماده اولیه برای تهیه هورمونهای استروئیدی می توان بکار برد. تانن، پوست سر را تقویت می کند.



ابلین لاکتون، عامل کف کنندگی برگ سدر به شمار می رود و از دسته ساپرنین های استروئیدی است و به علت فراوانی در برگ سدر می تواند به عنوان ماده اولیه برای تهیه هورمونهای استروئیدی به کار رود. ساپونین موجود در سدر از قدرت پاک کنندگی بالایی برخوردار است.

خواص درمانی



طبیعت برگ و میوه سدر سرد و خشک و از برگ و میوه درخت استفاده دارویی بعمل می آید میوه خشک یا تر (کنار) را بکوبید یا میوه را بپزید و تفاله آن را بدون آب بر روی بدن برای معالجه سستی اعصاب مؤثر است. پودر ریشه این گیاه در طب سنتی چین به عنوان یک مرهم قدیمی به کار می‌رفت

موارد مصرف آن در ضعف و بی حالی خستگی عصبی است.

به طور معمول طریقه مصرف سدر به طور معمول به شکل پودر می‌باشد.

سدر در درمان برخی از عفونتها و بیماریهای پوستی اثر شگرفی از خود نشان داده است. پودر سدر به رنگ سبز روشن و مزه آن تلخ است که در آب لعاب و کف تولید می‌کند و از خاصیت ضد عفونی کنندگی برخوردار است و می‌توان جهت بهبود زخمها از آن استفاده نمود. سدر چون اثر تحریک کننده ندارد، در موارد ریزش موی سر به علت حساسیت پوست سر و بر اثر استفاده از برخی صابونها، می‌توان آن را مورد استفاده قرار داد.

سدر در تقویت موی سر و دفع شوره آن مؤثر است.

سدر دارای خاصیت پایین آورنده قند خون می‌باشد.

کسانی که بدن خود را با سدر می‌شویند به خوبی می‌توانند تغییرات درجه حرارت را تحمل نمایند. درخت کنار ارزش دارویی و غذایی بسیار دارد. از روزگار پیشین میوه کنار را به عنوان غذا و دارو استفاده می‌کردند.

امروزه نیز در سراسر خوزستان، کرمان، کرانه‌های خلیج فارس و دریای عمان و در خارج از ایران، در هند و آفریقا که درخت کنار می‌روید، مردم میوه‌های تازه آن را می‌خورند و در میان عشایر خوزستان مصرف آرد کنار به منزله یک ماده غذایی مرسوم است.



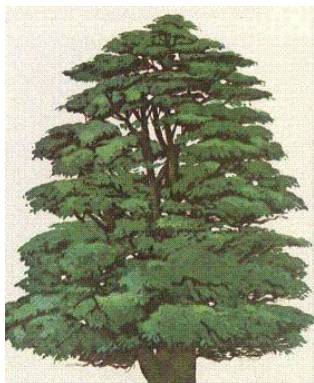
چوب کنار قابلیت انحن و انعطاف دارد و از آن برای حمل بار استفاده می کنند.
 از چوب کنار برای سوخت نیز استفاده می شود. اگر چوب کنار را در آب بجوشانید و عصاره آبی آن را
 تهیه کنید، دارای اسید زیزیفوتانیک و یک ماده سرخ رنگ خواهد شد که در قدیم برای رنگ کردن
 مو از آن استفاده می کردند.



ISU Plant Disease Clinic

نام سدر در قرآن

عربی: شجرة الله، ارز، ارز الرب، ارز اللبان؛ عبری: اهرازم؛



((لقد كان لسبا في مسكنهم اية جتنا عن يمين و شمال كلوا من رزق ربكم واشكروا له بلدة طيبة و رب غفور. فاعرضوا فارسنا عليهم سيل العرم و بدلناهم بجننتهم جنتين ذواتى اكل خبط وائل و شىء من سدر قليل.))
سوره سبا آيه پانزده و شانزده



((مردم سبا را در مساكنشان عبرتى بود: دو بوستان داشتند، يکى از جانب راست و يکى از جانب چپ. از آنچه پروردگارتان به شما روزى داده است بخوريد و شکر او را به جاى آوريد. شهرى خوش و پاکيزه و پروردگارى آمرزنده. اعراض کردند، ما نيز سيل ويرانگر را بر آنها فرستاديم و دو بوستانشان را به دو بوستان بدل کرديم با ميوه‌اى تلخ و شوره گز و اندکى سدر.))



((و هو بالافق الاعلى. ثم دنا فتدلى. فكان قاب قوسين او ادنى. فإوحى الى عبده ما أوحى. ما كذب الفؤاد ما رأى. افتمارونه على ما يرى. و لقد راه نزلةً اخرى. عندسدرۃ المنتهى. عندها جنۃ الماوى. اذ يغشى السدرۃ ما يغشى. ما زاغ البصر و ما طغى. لقد رأى من آيات ربه الكبرى))
سوره نجم آیات هفتم تا هجدهم

((و او به کناره آسمان بلند بود. سپس نزدیک شد و بسیار نزدیک شد. تا به قدر دو کمان یا نزدیکتر. و خداوند به بنده خود هر چه باید وحی کند وحی کرد. دل آنچه را که دید دروغ نشمرد. آیا در آنچه می بینید با او جدال می کنید؟ او را بار دیگر هم بدیده نزد سدرۃ المنتهى. که آرامگاه بهشت نزد آن درخت است. وقتی که سدره را چیزی در خود می پوشید چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت. هر آینه پاره‌ای از آیات بزرگ پروردگارش را بدید.))

((و اصحاب الیمین ما اصحاب الیمین. فی سدر مخضود. و طلع منضود. و ظل ممدود. و ماء مسکوب. و فاکهۃ کثیرۃ. لا مقطوعۃ ولا ممنوعۃ. و فروش مرفوعۃ.))
سوره واقعه آیات بیست و هفت تا سی و چهار

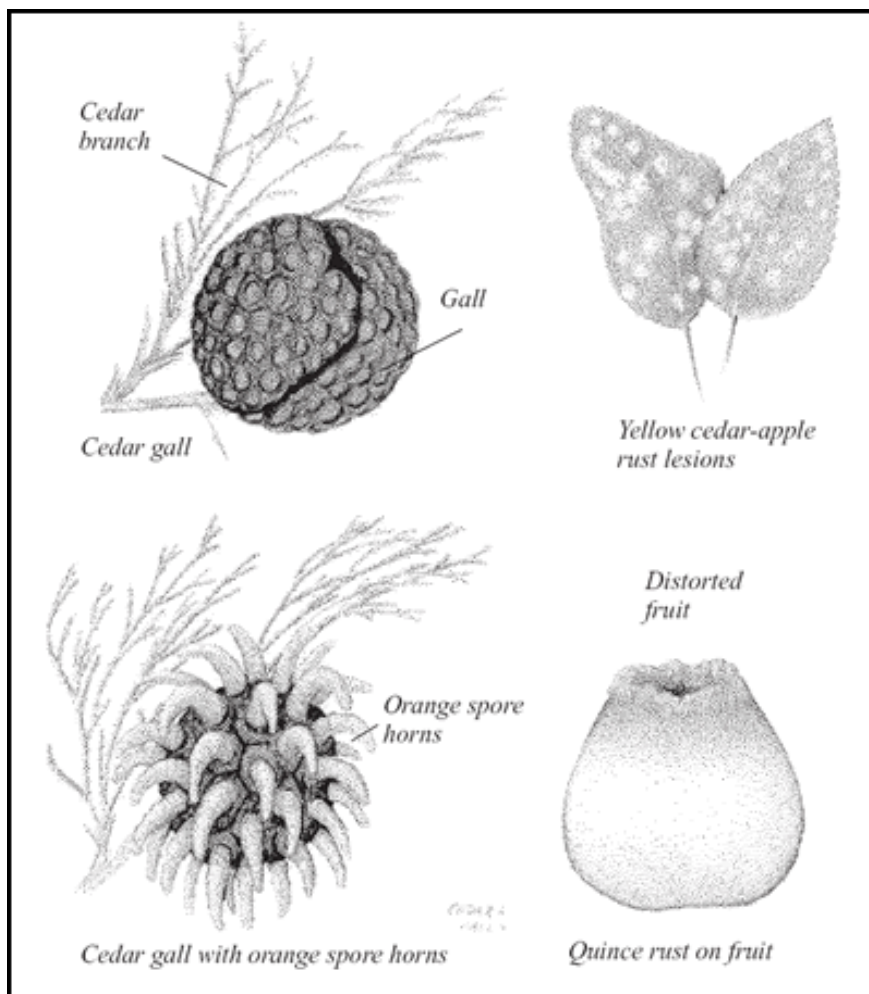
((اما اصحاب سعادت. اصحاب سعادت چه حالی دارند؟ در زیر درخت سدر بی خار و درخت موزی که میوه‌ای بر یکدیگر چیده شده، و سایه‌ای دائم، و آبی همواره جاری، و میوه‌ای بسیار؛ که نه منقطع می گردد و نه کس را از آن بازدارند. و زنانی ارجمند.))

در قرآن مجید چهار بار نام کلمه سدره آمده است. دوبار در سوره نجم و دوبار در هر یک از سوره های واقعه و سبأ. فقط یک مورد (سوره سبأ) اشاره به این زمین خاکی و سه مورد دیگر وصف بهشت و آسمانهاست.

مولانا عثمانی مفسر و مترجم قرآن می نویسد:
فقط خداوند آگاه است که این چه نوع درختی است. می توان گفت که ریشه های این درخت عظیم در آسمان ششم بود و شاخه های آن بالای آسمان هفتم.
سدرۃ المنتهى مرزی است که این جهان را از جهان دیگر جدا می سازد. در اعتقاد به وجود چنین درختی تردید روا نیست زیرا به طور مسلم بسیاری از چیزهای موجود در این جهان از جمله گیاهان قطعاً در بهشت نیز وجود دارد.

مولانا عبدالماجد در ترجمه سدرۃ المنتهی در سوره واقعه بیان می‌کند که بعضی مفسران معتقدند سدره در واقع به معنای بری (درخت کنار) نیست بلکه درخت زیبای دیگری است. مولانا حقانی معتقد است که وحی الهی نزدیک درختی مشهور بر موسی نازل شد و حضرت محمد صلی الله علیه و آله در سدرۃ المنتهی به دیدار حق نائل گردید.

در کتاب لغۃ القرآن سدر به معنای درختی که آخرین حد معرفت انسانی را مشخص می‌کند آمده است.





مولانا مودودی می گوید:

سدره در واقع جایی است که نبی اکرم صلی الله علیه و آله برای دومین بار جبرئیل را ملاقات کرد و درک ماهیت واقعی و توصیف درخت سدر مشکل است. لذا به نظر او آن چیزی بود که خداوند کلمه سدر را مناسب ترین کلمه به زبان آدمیان برای آن می دانست. علامه یوسف علی سدره را درخت کنار از گونه کنار، عناب می داند که در عربستان به صورت خودرو و هم پرورشی می روید.

به رغم این حقیقت که بیشتر مفسران قرآن سدره را درخت کنار می دانند با این وجود اغلب آنان اصل کلمه سدره المتنهی را در ترجمه سوره نجم آیه چهارده حفظ کرده اند.

موارد استفاده سدر

چوب سدر الواری مرغوب است. چوبی است درخشان، روشن و با دوام و به علت داشتن رزینی به نام روغن سدر دارای بویی خوش است. به این دلایل بود که در دوران قبل از مسیح معابد بزرگ با چوب سدر ساخته می شد. نیاز به دقت بسیار برای نظافت و شستشوی چنین بناهایی نبود. نقل شده که قصر باشکوه سلیمان از چوب این درخت شگفت انگیز ساخته شده بود و هشتاد هزار کارگر را برای بریدن و بردن چوب این درخت به اورشلیم به کار گرفته بودند. در دوران فراعنه نیز درختان جنگلهای سدر لبنان را بریدند و چوب آن را برای ساختن قصرها و معابدی که تا چندین قرن بعد باقی بود به مصر بردند. بریدن درختان سدر در زمان حضرت عیسی به مرحله ای رسیده بود که این درخت بسیار کمیاب شده بود و در بعضی مناطق بریدن و نابودی آنها ممنوع و منفور بود. در کتاب مقدس از درخت باشکوه لبنان به نام ارز که در ترجمه یونانی و دیگر ترجمه های اروپایی به کدروس، سدرو، سدروس، و غیره ترجمه شده نام برده است. عده ای را عقیده بر این است که نام عبری إرز و معادل آن در عربی آرز مشتق از زبان سامی است. همین گونه دیگر نامهای آن مانند سدروس، سدرو، و غیره ریشه سامی دارند.



این یک حقیقت تاریخی است که قبل از ظهور اسلام مناطق وسیعی از سوریه، فلسطین و عراق زیر نفوذ یونان و روم قرار داشت. در نتیجه نام رومی و یونانی بسیاری از گیاهان با تغییری اندک در تلفظ و شکل کلمه وارد زبان عربی شد.

لذا ممکن است آرز (عربی) و اِرز (عبری)، در زبان عربی به شکل سدر و سدره که مشتق از سدروس و سدرو است درآمده باشد.

اما هنگامی که سدر واقعی یعنی سدره قرآنی حتی در لبنان و سوریه به صورت درختی مقدس درآمد مردم درختان دیگر را نیز سدره نام گذاشتند.

مثلاً درخت اُرس در مناطق کوهستانی حجاز و دیگر بلندیهای عربستان می‌روید با وجود آن که نام اصلی عربی آن عرعر بود، آرز (سدر) نامیده می‌شد.

به هنگام قطع درختان ارس، که سرنوشتی همانند سدر لبنانی داشت، برای عرضه به مردمی که تقاضای چوب و سوخت داشتند درختان دیگر نیز سدر نامیده شدند و کنار در این میان مقام اول را داشت مخصوصاً با توجه به این حقیقت که چندین گونه از این جنس مانند کنار کازرونی و کنار (سدر) در جزیره العرب به طور خودرو می‌روید.

این گونه بود که سدره واقعی یعنی سدر لبنانی یا آرزالب به فراموشی سپرده شد و کلمه سدره به اشتباه به جای درخت کنار (گونه‌های کنار) به کار رفت و مقبولیتی عام و فراگیر یافت. در واقع چنین تغییراتی در نامهای بومی و محلی گیاهان پدیده‌ای متداول در اندوخته گیاهی هر کشوری یا هر زبانی می‌باشد.

مثلاً کات هندی، سندروس، ساج و غیره برای گونه‌های گیاهی مختلفی به کار می‌رود که از جنسها و حتی از تیره‌های مختلف می‌باشند.

بنابراین می‌توان بسادگی استنباط کرد که سدره واقعی همان سدر لبنانی بود گرچه انواع درختان ارس (عرعر) و کنار را نیز سدره می‌نامیدند.

استیگاس که سدره را قامت بلند ترجمه کرده مسلماً به ارتفاع درخت سدره توجه داشته است. در واقع سدره زمانی سلطان جنگل نامیده می‌شد و اشارات زیادی به این درخت در کتاب مقدس آمده است. این درخت درخت خداوند نیز نامیده می‌شود و در یکی از آیات این گونه از آن ستایش شده است: درختان خداوند شادابند. یعنی سروهای آزاد لبنان که غرس کرده است.

کتاب مزامیر داود

در آیه دیگری این گونه نام سدر آمده است:
کوه‌ها به سایه‌اش پوشانیده شد. و سروهای آزاد خدا به شاخه‌هایش.
کتاب مزامیر داود

چنانکه ملاحظه شد در توصیف درخت سدر در قرآن درخت سدره در آسمان ششم و هفتم (سوره نجم) تناورترین درخت و زیباترین خلقت خداوند بود و موضوع وصف و عظمت بیشتر پیامبران بود. در سوره ای دیگر (واقعیه) که شرحی از نعمتهای بهشت است نام این درخت به صورت سدر مخضود یعنی سدر بی خار از آن جهت آمده که در آیه بعدی همین سوره از طلع که درختی خاردار است نام برده است.

در سوره سبأ، آن جا که می‌گوید فقط سه نوع درخت از ویرانی سیل رهایی یافتند و گرنه تمام بوستانها کلاً نابود می‌شدند، توصیف روشنی از سدره آمده است.

احادیثی که از حضرت محمد صلی الله علیه و آله نقل شده نشان می‌دهد که سدر قرآن همان درخت تناور سدر است نه بوته ای خاردار مانند کنار. برای مثال حدیثی است در سنن ابوداود که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌کند: "هر کس درخت سدری را قطع کند سرنگون وارد جهنم خواهد شد." حدیثی شبیه به این در همان کتاب نقل شده: "در مکه از نبی اکرم حضرت محمد صلی الله علیه و آله شنیدم که بُرنده درخت سدر را لعنت فرمود." پیامبر صلی الله علیه و آله این حدیث را در جریان امری فرمود که گروهی از مردم مکه از چوب سدر برای ساختن در استفاده می‌کردند. او این عمل را کاری ناپسند (بدعت) دانست. این احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد نابودی و قطع این درختان از توجه علمی او به ذخایر ثروت گیاهی و حفظ موازنه محیط زیست نشأت می‌گرفت و اگر هنوز جنگلهای سدر در لبنان و سوریه دیده می‌شود به علت توجه مسلمانان به نگهداری این درختان بوده است. و چنانچه قطع این درختان جنگلی مجاز شمرده می‌شد درخت سدری در این زمان وجود نداشت. احادیث فوق بیشتر مربوط به درخت ارز است نه به درخت کنار. قطع درخت خودرو و بوته مانند کنار نمی‌تواند گناهی کبیره شمرده شود. برعکس قطع درختان کنار کهن رویش دوباره این درخت را تسریع می‌کند. این نظر که فقط نابودی درختان کنار مکه و مدینه ممنوع و منفور بوده منطقی به نظر نمی‌رسد.

در حدیثی در صحیح بخاری از حضرت محمد صلی الله علیه و آله نقل شده که به اصحابش فرمود سدره المنتهی درختی بود بسیار تنومند که برگهایش (شاخه‌هایش) شبیه گوش فیل بود و میوه‌اش

مانند کوزه آب هاجر. اکنون هر کس این درخت را همراه با شاخه‌ها و مخروط‌هایش (یعنی میوه‌اش) از نزدیک ببیند تشبیهی را که پیامبر صلی الله علیه و آله بیان فرموده تحسین می‌کند. احادیث زیادی در صحیح بخاری، ترمذی و دیگر کتب حدیث آمده که در آن توصیه شده است برای غسل دادن میت، برگ سدر را در آب گرم مخلوط کنند. در این جا فقط برگ سدر لبنانی و ارس خا‌ردار مناسب‌ترین گیاه، برای ضدعفونی کردن است. اما در صورت نبودن این دو گیاه، برگ کنار جانشین مناسبی برای آن می‌باشد. لذا در صورت وجود هر یک از این گیاهان می‌توان از برگ آن برای شستشوی میت استفاده کرد.

با توجه به حقایقی که ذکر آن گذشت سدره قرآنی (سدر) همان سدر لبنان است و درخت کنار را سدر قرآن دانستن سوء تعبیری تاریخی است که تا به امروز به طور مداوم بر گیاهانی محلی اطلاق شده است.

درمنه (Artemisia)



معرفی گیاه

لاتین: *Artemisia sieberi* Besser

Syn: *Artemisia Herb Alba*, *A. Sogdiana* Bunge, *A. Oliveriana*

درمنه‌ها و افسنطین‌ها نامی است که در زبان فارسی به اغلب قریب به اتفاق گیاهان جنس *Artemisia* که در ایران می‌روید گفته می‌شود.

این گیاهان از خانواده *Compositae* تیره فرعی *Radiae* هستند.

دارای گونه‌های مختلف با نامهای متفاوت می‌باشند که اغلب آنها دارای برگهای تلخ و معطر و خواص داروئی کم و بیش مشابه هم می‌باشند.

این جنس در ایران سی و چهار گونه گیاهی علفی یکساله و چند ساله دارد که در سراسر ایران پراکنده‌اند.

گونه‌های انحصاری آن در ایران عبارتند از *A. Sieberi*، گونه *Melanolepis-A. Kermanensis*، گونه *A. Sieberi* با ارزش‌ترین آنها از نظر تغذیه دام و از گیاهان برد بار مناطق بیابانی و نیمه‌بیابانی ایران است.

درمنه گیاهی است بوته ای به رنگ سبز متمایل به خاکستری، بسیار پرشاخه، انبوه، کولنی شکل، دارای ریشه عمودی، چوبی شده ضخیم و در انتها منشعب گیاهی است به ارتفاع سی تا چهل سانتی متر و دارای دو نوع برگ با تقسیمات متفاوت است به طوری که برگهای تحتانی آن دارای تقسیمات باریک و کوچک ولی برگهای قسمت انتهائی ساقه، کوچک تر و منقسم به سه لوب مشخص با ظاهر کاملاً متفاوت است.

تحتانی آن دارای تقسیمات باریک و کوچک ولی برگهای قسمت انتهائی ساقه، کوچک تر و منقسم به سه لوب مشخص با ظاهر کاملاً متفاوت است.

درمنه درختچه ای خزان پذیر یا نیمه همیشه سبز و پرپشت می باشد.



این گیاه دارای برگهایی معطر با بریدگیهای عمیق و فراوان، به رنگ سبز متمایل به خاکستری است مجموعه های گلهای کوچک و زرد رنگ آن در آخر تابستان ظاهر می شوند. حداکثر بلندی و گستردگی گیاه به هشتاد سانتیمتر می رسد.



ازدیاد از طریق تقسیم گیاه در بهار یا پاییز و یا قلمه های چوب نرم یا نیمه رسیده در فصل تابستان امکان پذیر است.



اندام داروئی: قسمت های هوائی گیاه
فصل جمع آوری: اواخر خرداد ماه می باشد.
درمنه در مناطق کشور از جمله خمسه، مهاباد، اراک، اردستان، نائین، مورچه خورت، کاشان، یزد، فارس، کرمان، بیرجند، سبزوار، گنبد، طبس، سمنان و تقریباً در سراسر ایران گسترده شده است.



ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای یک و دو دهم درصد اسانس نسبت به وزن گیاه خشک می باشد که حاوی مواد زیر است:

سی و نه درصد کامفور، لیمونن و ۱ و ۸

پانزده درصد سینئول

شش درصد کامفن

پنج درصد آلفا پینن

کامفور یکی از اجزاء عمده اسانس درمنه است. کامفور ضد عفونی کننده است. از کامفور در شیمی لاستیک و کاغذ، عطرسازی، لوازم آرایشی، صابون سازی، صنایع چسب، مواد افزایشی، روان کننده، ترکیب رزین ها، حلال ها، پلاستیک ها و رنگها نیز استفاده می شود. ۱ و ۸ سینئول بعد از آلفا پینن فراوان ترین جزء ترکیبی در اسانسهاست و به طور گسترده در تهیه مواد داروئی کاربرد دارد.

به طور موضعی داروئی بی حس کننده و ضد عفونی کننده است که در درمان حالت های تورم بکار می رود.

سینئول در اسپریهای خانگی، داروهای شستشو و در انواع روغن های پوست و مو مصرف می شود. در مقابل حشرات اثر کشندگی دارد و در تهیه عطر و مواد معطرکننده نیز بکار می رود. لیمونن جزء اصلی اسانس مرکبات است. اثر سمی و محرک روی پوست دارد.



بخارهای آن اثر میکروبهای مولد بیماری منگوکوک را در مدت ۱۵ دقیقه، باسیل ابرت لیمونن در فرمول فرآورده ای داروئی نظیر قرص بی کربنات سدیم و پمادهای ضد عفونی کننده وارد می شود. در ساخت ویتامین A، نیز از لیمونن استفاده می شود.

خواص درمانی

در نواحی مختلف از آن برای دفع کرم استفاده بعمل می آید. بعلاوه اثر ضد نفخ، رفع سرفه و سردرد، ضد کرم، ضد عفونی کننده و حشره کش دارد.

اسانس آن به طور خفیف دارای اثر ضد کرم است. آزمایش های مختلف، جودساتونین را حتی در مقادیر کم در آن مشخص ننموده است.

میزان اثر اسانس درمنه روی کاندیدا آلبیکنس با می باشد.

اسانس درمنه بواسطه بلوک کانال های کلسیم دارای اثرات آنتی اسپاسمودیک بوده به گشاد کردن برونشها کمک می کند.

اسانس درمنه پس از ورود به سیستم تنفسی توسط اکسیژن موجود به لاکتون ها تبدیل شده و از طریق مجاری تنفسی و ادرار دفع می گردد.

همچنین اسانس درمنه روی قارچ های درماتوفیتی نظیر ایپیدرموفیتون فلوکوزوم، تریکوفایتون روبروم، تریکوفایتون منتاگروفاتیس، میکروسپورم کانیس مؤثر است و از رشد قارچها جلوگیری می کند.

همچنین رشد باکتریهای مسبب بوی نامطبوع عرق را مهار می کند.

درمنه دشتی *Artemisia Sieberi*



معرفی گیاه

درمنه دشتی به گویش بیابان نشینان ((ترخ)) شهرت دارد. این گیاه بوته ای بسیار معطر، عنصر اصلی و غالب اجتماعات گیاهی در استپهای خشک و نیمه خشک کشور محسوب می شود. ارتفاع این بوته بین سی تا پنجاه سانتیمتر، دارای انشعابات متعدد و متراکم که شکل کپه ای را به بوته می بخشد. درمنه دشتی از خانواده کاسنی (Compositae) بوده و تمام اندامهای هوایی گیاه اعم از ساقه، برگ ها، گل، میوه و بذر دارای عطری بسیار تند و نافذ می باشد. اغلب در خاکهای لومی، شنی و لومی رسی ایجاد رویشگاههای وسیعی را می نماید. در عرصه های استپی بیابان به همراه سایر گونه های بیابانی و کم توقع مانند نسی، نتر و علف شور، اجتماعات گیاهی متنوعی را بوجود می آورد. این گیاه اگر چه در فصل بهار و تابستان بواسطه بوی عطر بسیار تند آن، مورد استفاده چرای گوسفندان قرار نمی گیرد، ولیکن در فصل پاییز و زمستان، زمانی که گیاه غرق در بذر می باشد. توسط گوسفندان مورد چرا قرار می گیرد.

درمنه دشتی از جمله بوته‌های بسیار سازگار به شرایط سخت بیابان محسوب می‌شود که علاوه بر مصارف علوفه‌ای (در مراتع قشلاقی)، بوته‌ای بسیار مقاوم در مقابل فرسایش‌های بادی و نقش ارزنده‌ای را در حفاظت خاک این قاط بر عهده دارد. در طی دهه اخیر، اهمیت اکولوژیکی این گونه با ارزش در عرصه‌های بیابانی تا حدودی مشخص شده و دستگاه اجرایی کشور (منابع طبیعی) مراتع قشلاقی را توسط این گیاه بذرکاری می‌کنند. تنها روش تکثیر گیاه توسط بذر می‌باشد.



Horsetail دم اسب

Equisetum Arvense

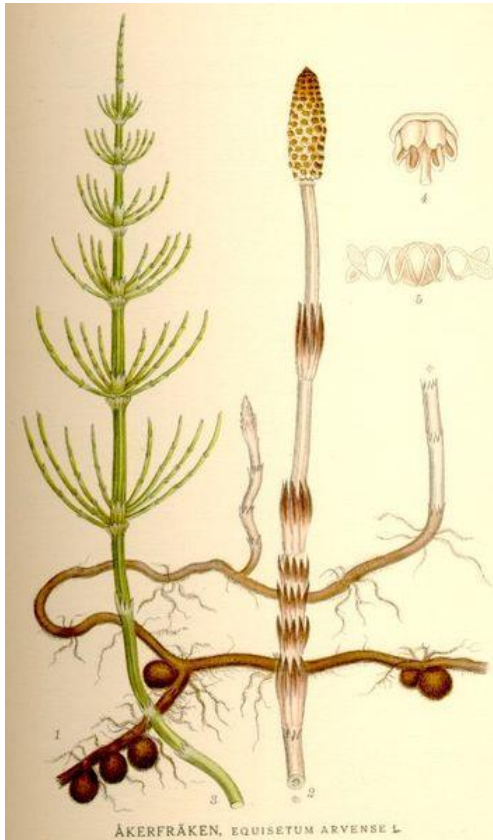
معرفی گیاه

نام فرانسه: Quea de chat

نام انگلیسی: Tail - Horse

نام آلمانی: Acker

گیاهی است با ریزوم افقی یا زاویه دار، دارای ساقه بند بند به ارتفاع پنجاه الی شصت سانتی متر با دو نوع زایا و نازا است.





ساقه‌های بارور آن که در آغاز بهار، قبل از پیدایش ساقه‌های نازا ظاهر می‌شوند کوتاه‌تر از آن ولی دارای قطر بیشتری هستند. ساقه‌های بارور به رنگ مایل به قرمز و فاقد دانه‌های کلروفیل به نظر می‌رسد، ساقه‌های نازا سبز رنگ بوده و منشعب هستند.

هر بن ساقه نازا دارای برگ‌های باریک و کوچک و به وضع فراهم است که از به هم پیوستن قاعده آنها نوعی غلاف حول بند به وجود می‌آید.

شاخه‌های باریک و بندبند نیز از خارج برگ‌های مذکور به وضع فراهم ظاهر می‌گردد.

در فاصله بین هر دو بند شیارهای طولی منظم بر روی ساقه دیده می‌شود که مشخص است. ساقه زایا در هر بند خود دارای مجموعه‌ای از برگ‌های فراهم و به هم پیوسته شبیه ساقه‌های نازا می‌باشد.

در رأس ساقه‌های زایا سنبله‌های مولدهاگ، مرکب از قطعات فلس مانند در چند ردیف فراهم ظاهر می‌شود که به کلی با برگ‌های گیاه متفاوت است این فلس‌ها در آغاز به نحوی به هم فشرده‌اند که به نظر نمی‌رسد.

از هم جدا باشند در حالی که قطعات مختلف آنها به وسیله پایه ای به محور سنبله ارتباط داشته، در سطح تحتانی هر یک پنج الی دوازده هاگدان به وضع آویخته دیده می‌شود. در داخل هر هاگدان تعداد زیادی هاگ تشکیل شده که پس از پیدایش یک شکاف قائم در هاگدان از آنها خارج می‌گردد.





هاگ‌ها دارای غشاء ضخیم و چهار رشته منتهی به قسمت نسبتاً پهن می‌باشد به طوری که رشته‌های مذکور مجموعاً در یک نقطه پیوسته به هاگ به نظر می‌رسد. از رویش هاگ‌ها دو نوع پروتال نر و ماده بوجود می‌آید. در غالب نواحی مرطوب می‌روید و چون ساقه زیر زمینی آن تا دو متر در داخل خاک نفوذ می‌کند از این جهت خارج کردن گیاه با ریزوم کامل مقدور نیست.

این گیاه در حاشیه جویبارها و جوی‌های آبیاری در شهرستانهای شازند و همچنین باغات روستای خنجین از توابع شهرستان تفرش به طور پراکنده یافت می‌شود. دم اسب گیاهی است که از حدود دویست و هفتاد میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و بعنوان گیاه داروئی در اروپا و چین بکار رفته است.

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می‌باشد بنام سیلیس Silica نیز معروف است. دم اسب دو نوع ساقه هوایی دارد. ساقه‌ای که برگ قرمز است و د راولل بهار ظاهر می‌شود و دیگری ساقه نازا که برگ سبز بوده و بعد از آن رشد می‌کند و مصرف طبی درد.

دم اسب در کشورهای اروپا، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران بطور خودرو می‌روید. گونه‌های مختلف اکیزوم و به ویژه گونه ارونس در فارماکوبه‌های قدیمی بعنوان داروهای رسمی ذکر می‌شدند.

اکیوزتوم دارای خواص مدر و بند آورنده خون می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک، اسید لیوئیک، اسید مالک، اسید اگزالیک، اکویس تونین، اسید اکویس تیک، دی متیل سولفون، اکوتی نیک، یک ماده تلخ، یک ماده رزینی، چربی، ساپونین و همچنین دارای مقدار زیادی (در حدود هفتاد درصد) سیلیس می‌باشد.



خواص درمانی

اثر مدر قوی و بند آور خون ترمیم کننده انساج و تأمین کننده عناصر معدنی بدن، درمان بیماری سل، ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخمها می‌باشد.
شیره تازه در گیاه اثر فوری و قاطع در بند آوردن خون دارد.
کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و روم مفاصل مفید است.
ضرب خوردگی قسمت‌های مختلف بدن را با کمپرس دم اسب التیام می‌یابد.



طرز استفاده

دم کرده

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

جوشانده

مقدار هشتاد الی یکصد گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیمساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و بمقدار یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید. استعمال جوشانده گیاه به صورت قرقره یا لوسیون یا کمپرس صورت می‌گیرد. جوشانده آن ترشحات ادرار را افزایش داده و به حد سی درصد حالت عادی می‌رسد و ضد استسقاء و آب آوردن انساج می‌باشد.

به دلیل مقوی بودن در بیماری‌های کلیوی، احساس درد مجاری ادرار و قولنج‌های کلیوی مؤثر است. اثر بند آوردن خون (Si)، آسم بالابردن خاصیت ارتجاعی و مقاومت پوست بدن، درمان زخم‌های اندام ساقه بدن و ترمیم و سازندگی در بافتها دارد.

قرقره آن برای گلودرد و ورم گلو، لوسیون در رفع التهاب چشم و کمپرس آن بر روی زخم و ضربه گیری و رفع ناراحتی‌های پوستی مفید است.

همچنین می‌توان از جوشانده آن بصورت سی الی پنجاه گرم در نیم لیتر آب که پس از نیم ساعت جوشیدن سه مرتبه در بیست و چهار استفاده گردد.



شراب دم اسب

سی گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بمدت دو هفته بگذارید بماند البته هر روز آنرا تکان دهید پس از این مدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می باشد.

و معمولاً برای بند آوردن خونریزی استفاده می شود. از این شراب برای شستشوی زخم ها نیز می توان استفاده کرد.

گرد دم اسب

گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا بصورت پودر آماده شود.

از ساقه های نازای گیاه به صورت پودر و خشک شده در گرمای آفتاب استفاده می شود.

مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر وعده غذایی است.

گرد آن به میزان یک الی دو گرم قبل از شام و نهار برای تأمین عناصر غذایی معدنی و به مقدار نیم الی یک گرم در چهار الی پنج دفعه قبل از شام و نهار برای بند آوردن خون مناسب است.

احتیاط در مصرف

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند.

مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود.



ذرت Corn

Zea Mays



معرفی گیاه

ذرت یکی از غلات گرمسیری و از خانواده گندمیان است.
ذرت نوعی گیاه علفی یک ساله است که با تتوسنت (Teosinte) و تریپساکوم (Tripsacum spp) خویشاوند است.



تئوسنت نوعی علف هرز یک ساله است که از لحاظ خویشاوندی در مقایسه با تریپساکوم به ذرت نزدیک‌تر می‌باشد.

گیاه شناسان اعتقاد دارند که ذرت، در نتیجه دو رگ‌گیری بین یک گیاه نا شناخته از خانواده گندمیان و تئوسنت به وجود آمده است.

گیاه ذرت، تنها غله ایست که در کشور مکزیک و گواتمالا تکامل یافته است.

ذرت پرمحصول ترین غله دنیا به حساب می‌آید و از لحاظ مقدار تولید، پس از گندم و برنج قرار می‌گیرد. امروزه ذرت در تغذیه بسیاری از مردمان دنیا نقش اساسی دارد. ذرت گیاه تک لپه‌ای ساقه بلندی است.

برگ‌های آن به طور متناوب و به صورت افتاده در دو طرف ساقه قرار گرفته‌اند. در اوایل رشد گیاه، بعضی از یاخته‌های موجود در بخش بالایی ساقه اصلی ذرت از شاخه‌های فرعی متمایز می‌شود.

در انتهای این شاخه‌ها، عضوی به نام بلال به وجود می‌آید که در واقع، گل ماده گیاه ذرت است. این شاخه‌ها، میان گره‌های بسیار کوتاهی دارند که از این گره‌ها، برگ‌های تغییر شکل یافته‌ای به وجود می‌آید که هم دیگر و بلال را می‌پوشانند.

بیرونی‌ترین این برگ‌ها، برگ‌گی است کامل که غلاف، زبانک، گوشواره و پهنک دارد. اما برگ‌های زیرین غیر کاملند.

موقعی که ارتفاع ساقه ذرت به هشتاد تا یکصد و بیست سانتی متر رسید، کلاله‌های ابریشم مانند یا کاکل ذرت به تعداد دانه‌های ذرت موجود در بلال، نمایان می‌شوند.

این گیاه که یکساله و یک پایه و دارای ساقه‌ای راست است گاهی تا ارتفاع چهارمتر رشد می‌کند. ذرت گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. برگ‌های ذرت متناوب و دراز می‌باشد.

گل‌های نر ذرت بصورت خوشه‌ای بوده که مرکب از سنبل‌های قرمز روشن می‌باشد. گل‌های ماده آن از دو تا چهار گل تشکیل شده در کنار برگ‌های ذرت قرار دارد.

غشایی که روی بلال را می‌پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می‌باشد.

دانه‌های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته‌اند. این دانه‌ها برنگ زرد یا قهوه‌ای می‌باشند.

ذرت گیاهی است یک پایه (Monoique-Monoecious) بدین معنی که گل‌های نر و ماده جدا از هم ولی بر روی یک پایه قرار دارند.



***Zea mays* L.**



گل‌های ماده ذرت از جوانه‌ای که در قاعده غلاف برگ وجود دارد تولید می‌شود. تعداد بلال‌های ذرت در هر گیاه بسته به واریته‌های مختلف، کاملاً متفاوت بوده و بین یک تا دوازده عدد در نوسان است.

بررسی‌های باستان‌شناسی و فسیل‌شناسی گیاهی نشان می‌دهد که ذرت پیوسته به صورت یک گیاه زراعی عمده تقریباً از پنج هزار سال پیش در مکزیک و گواتمالا کشت می‌شده است و بومی این نواحی است.

کریستف کلمب، یک سال پس از ورود به قاره آمریکا، در سال یک هزار و چهار صد و نود و سه میلادی بذر ذرت را با خود به اسپانیا برد.



این گیاه به دلیل بالا بودن عمل کردش از آنجا به پرتقال و سپس به دیگر کشورهای اروپایی برده شد. از آنجا هم این گیاه به قاره آفریقا و تعدادی از کشورهای آسیایی از جمله هند و ژاپن راه یافت. ذرت تا قبل از سال هزار و چهار صد و نود و دو میلادی (سال کشف آمریکا) در قاره آسیا، اروپا و آفریقا بعنوان یک گیاه زراعی شناخته شده نبود. اما این گیاه را از قرن‌ها قبل در آمریکا مرکزی می‌شناختند و توسط مردم سرخ پوست آمریکا کشت می‌شد.

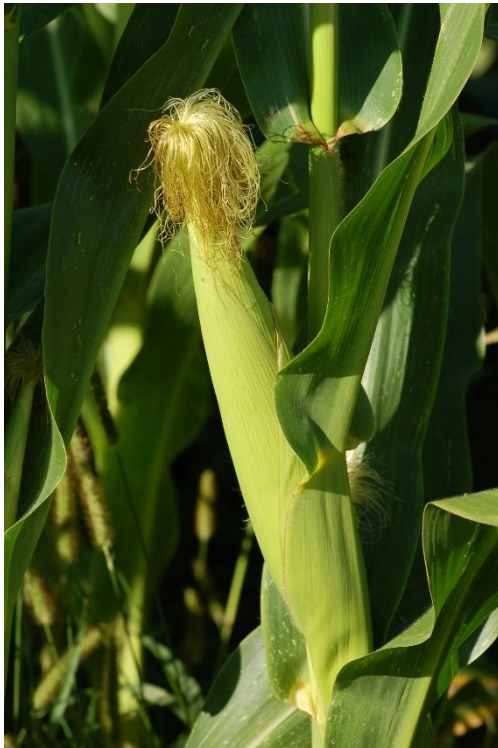
به همین سبب نام لاتین آن از یکی از طوایف سرخ پوست بنام Marisi Mahig گرفته شده است. کریستف کلمب کاشف آمریکا برای اولین بار دانه ذرت را از آمریکا به اروپا برد و نام Mais را به آن داد.

سپس طی سالیان دراز بذر ذرت از طریق کشور پرتقال به آفریقا و جنوب اروپا تا هندوستان و چین برده شد.

حدس زده می‌شود که دانه این گیاه مانند غلات دارای پوشینه‌هایی بوده و بر حسب جهش بصورت بلال امروزی درآمده است.



Photo - CIAT ©



سالیانه بیش از صد میلیون هکتار از اراضی زراعی دنیا به کشت ذرت اختصاص پیدا می‌کند و بعد از گندم بزرگترین سطح کشت را اشغال می‌کند، در حالیکه تولید محصول آن بعد از گندم و برنج قرار دارد. اهمیت محصول و بالا بودن سطح زیر کشت زیاد این گیاه بعلت قدرت تطابق آن با شرایط گوناگون اقلیمی می‌باشد، بدین جهت جزو عمده‌ترین محصولات مناطق معتدله، معتدله گرم، نیمه گرمسیر و مرطوب بشمار می‌رود. این گیاه بعلت ارزش غذایی خاصی که دارد مورد توجه کشورهای مکزیک، پرو، کشورهای آمریکای مرکزی و اغلب کشورهای آمریکای جنوبی قرار دارد. طبق شواهد مختلف و متعدد چنین به نظر می‌رسد که کشت و کار ذرت قرن‌ها قبل

توسط بومیان این مناطق نیز رواج داشته و آنها در اصلاح آن سهم زیادی داشته‌اند و حتی ارقامی از آن تهیه کرده‌اند.

ذرتی که مورد توجه خاص سفید پوستان قرار گرفته‌است ذرت دندان اسبی بوده که دارای قدرت تطابق پذیری بیشتری با شرایط مختلف آب و هوایی است.



کشورهای عمده تولید کننده ذرت عبارتند از: ایالات متحده آمریکا، اروپای شرقی (به ویژه یوگسلاوی و رومانی)، روسیه، ایتالیا، جلگه های شمالی چین، شمال شرقی آرژانتین، جنوب شرق برزیل و آفریقای جنوبی. ایالات متحده آمریکا و آرژانتین بزرگترین کشورهای صادرکننده و ژاپن و اروپای غربی، بزرگترین واردکنندگان این غله به حساب می آیند. در ایران ذرت معمولاً در گرگان و گنبد، خوزستان، کرمانشاه، خراسان، گیلان و مازندران تولید می گردد.

انواع ذرت

ذرت نژادهای متعددی دارد که این ویژگی ها بر اساس ویژگی های بافت آندوسپرم دانه طبقه بندی می شوند:

ذرت بو داده

نوعی ذرت است که احتمالاً بر اثر موتاسیون به وجود آمده است.

پریکارپ (خارجی تری لایه دانه) آن نازک است که این صفت برای تولید ذرت شیرین با پوست لطیف مناسب است. در این نوع ذرت، لایه ضخیمی از آندوسپرم سخت، آندوسپرم نشاسته ای را در بر گرفته است.

دانه های نشاسته آندوسپرم این نوع ذرت نسبت به انواع دیگر، رطوبت بیشتری دارند که در موقع حرارت دادن، منبسط شده و تبدیل به بخار می شوند.

بخار آب حاصل شده درون دانه نمی تواند به راحتی از لایه بیرونی سخت آندوسپرم خارج شود. به ناچار فشار زیادی به این لایه وارد می آورد و دانه را منفجر نموده و دانه پف می کند.

این ذرت معمولاً برای تهیه پاپ کورن یا ذرت بو داده مورد استفاده قرار می گیرد. بهترین میزان رطوبت دانه برای حداکثر پف کردن، چهارده درصد می باشد.



ذرت سخت

تمام آندوسپرم این نوع ذرت که در مرکز دانه می‌باشد، با لایه سختی از آندوسپرم پوشیده شده است. دانه‌های رسیده این نوع ذرت، گرد، صاف و کهربایی هستند. دوره رشد آنها هم هشتاد تا یکصد روز است.

بلال‌های به دست آمده باریک بوده و تقریباً هشت ردیف دانه دارد.

ذرت دندان اسبی

این نوع ذرت دارای مخلوطی از نشاسته نرم و سخت می‌باشد. آن قسمت آندوسپرم که دارای نشاسته سخت است، پروتئین بیشتری دارد. این نوع ذرت معمولاً در نواحی ذرت خیز ایالات متحده آمریکا به عمل می‌آید. بلال ذرت دندان اسبی نسبتاً بزرگ بوده و شانزده تا سی ردیف دانه دارد. از خصوصیات ظاهری دانه آن، می‌توان به وجود نقطه‌ای فرو رفته در طرف تاج دانه اشاره نمود که به دلیل خشک شدن آندوسپرم نشاسته‌ای به وجود می‌آید.

ذرت نرم یا آردی

بخش عمده آندوسپرم این نوع ذرت، نشاسته است. تنها لایه نازکی از آندوسپرم سخت این نشاسته را در بر می‌گیرد. دانه‌های آن بر خلاف نوع دندان اسبی فرو رفتگی ندارد. این ذرت تنها به دلیل این که به رنگ‌های مختلف یافت می‌شود، برای تزئین غذاها از آن استفاده می‌شود. همچنین چون آندوسپرم آن نرم است، می‌توان به همان شکل و بدون خرد و له کردن آن، در تغذیه دام به کار برده شود.

ذرت شیرین

آندوسپرم این نوع ذرت شیرین، قندی و براق بوده و بر خلاف آندوسپرم ذرت‌های دیگر، حالت نشاسته‌ای ندارد. پریکارپ آن نازک بوده که در زمان رسیدن دانه، مواد قندی آن به نشاسته و سپس به دکستروز تبدیل می‌شود. ذرت شیرین انواع مختلفی دارد که به صورت تازه، کنسرو شده و منجمد مورد مصرف قرار می‌گیرد.

ذرت مومی

آندوسپرم ذرت مومی ظاهراً به شکل موم می‌باشد. بر خلاف ذرت‌های دیگر که نشاسته آندوسپرم آن‌ها هفتاد و یک تا هفتاد و دو درصد آمیلوپکتین و بیست و هشت تا بیست و نه درصد آمیلوز دارد. آندوسپرم ذرت مومی تماماً از آمیلوپکتین تشکیل شده که حالت چسبنده‌ای دارد و نرم هم هست. ذرت مومی جدا از مصرف خوراکی، در صنایع چسب سازی هم استفاده می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین Zeine و زیازانتین Zeaxanthine می‌باشد.

در صد گرم دانه ذرت خام مواد زیر موجود است:

انرژی سیصد و پنجاه کالری

آب سیزده گرم

پروتئین نه گرم

چربی چهار گرم

مواد نشاسته‌ای هفتاد و دو گرم

کلسیم بیست و دو میلی گرم

سدیم یک میلی گرم

پتاسیم دویست و هشتاد و پنج میلی گرم

فسفر دویست و شصت و پنج میلی گرم

آهن دو میلی گرم
 ویتامین آ چهارصد و نود واحد
 ویتامین ب ده و چهاردهم میلی گرم
 ویتامین ب دوازده و دو صدم میلی گرم
 ویتامین ب دو بیست و سه صدم میلی گرم
 آرسنیک سی میلی گرم
 کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف و املاح پتاسیم و کلسیم می باشد.

در صد گرم کاکل ذرت مواد زیر موجود است:
 گوگرد هشت و دو دهم میلی گرم
 کلر شش و سه دهم میلی گرم
 فسفر دو نیم میلی گرم
 سیلیسیم چهار گرم
 آهن شش صدم میلی گرم
 کلسیم یک و هفت دهم میلی گرم
 منیزیم یک و چهار دهم میلی گرم
 سدیم دو دهم میلی گرم
 پتاسیم پنج و بیست و شش صدم میلی گرم
 همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است و بعلت وجود این ماده معدنی است که کاکل ذرت ادرار آور است.



دانه ذرت به رنگ سفید، زرد یا مخلوطی از این دو یافت می شود.
 خوراک هایی که با ذرت سفید تهیه می شوند، معمولاً مرغوب ترند.
 دانه ذرت دارای سه بخش آندوسپرم، گیاهک و پریکارپ است.

بخش آندوسپرم عمدتاً از نشاسته (آمیلولز هفتاد و هشت درصد و آمیلوپکتین بیست و دو درصد) تشکیل شده که علاوه بر مصارف غذایی برای مقاصد دیگر هم استفاده می‌شود. پروتئین موجود در دانه به عوامل مختلفی از جمله محیط، نوع گیاه و شرایط کشت و زراعت بستگی دارد و بین هشت تا پانزده درصد متغیر است. پروتئین عمده ذرت زئین می‌باشد که دارای اسید آمینه تریپتوفان و لیسین است که نقش مهمی در تغذیه انسان ایفا می‌کنند. پروتئین ذرت گلوتن نداشته و نمی‌تواند حالت چسبنده به وجود آورد. بنابراین، نان حاصل از آن از خمیری تهیه می‌شود که ورنیامده است. میزان روغن دانه ذرت، چهار درصد بوده که بیشتر در گیاهک قرار دارد.

خواص درمانی

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است در آن بعلت نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت باید آنرا با سایر غلات مخلوط نمود. ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. پماد ذرت خشک کننده زخم‌ها می‌باشد. ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است. استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند. روغن ذرت کلسترول خون را پائین می‌آورد. روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماریهای پوستی مفید است. از گیاه ذرت استفاده های مختلفی می‌کنند. در تهیه غذاهای مخصوص صبحانه، ذرت کنسرو شده و منجمد (معمولاً ذرت شیرین)، شیر ذرت، روغن، سس مایونز، مارگارین و همچنین در ساخت لوازم آرایشی بهداشتی از ذرت استفاده می‌نمایند. در کشورهای پیشرفته، بخش عمده ذرت تولیدی به عنوان خوراک دام مورد مصرف قرار می‌گیرد. از آسیاب نمودن دانه ذرت، آرد ذرت تهیه می‌کنند که خود در تهیه غذاهای مختلف به کار می‌رود. از ساقه و برگ‌های ذرت در صنایع کاغذ و مقوا سازی و همچنین تولید کاغذ دیواری استفاده می‌کنند.

از آرد ذرت در تولید چسب، صابون و از نشاسته آن در صنایع رنگرزی، دارو سازی، مرکب سازی و پلاستیک سازی و همچنین تولید کاغذ روغنی و انواع کف پوش استفاده می نمایند. ذرت مانند سایر دانه های گیاهی دارای مواد شیمیایی معروف به مهار کننده های پروتئاز می باشد و آزمایشهایی نشان داده است که رژیم خوراک ذرت در شماری از جانوران آزمایشگاهی برای پیش گیری سرطان مؤثر بوده است.

دانشمندان در یافته اند که رژیم غذایی ذرت شیرین نظیر سایر دانه ها، مانند برنج و حبوبات در کاهش نرخ مرگ و میر در اثر سرطان کولون، سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار مؤثر است. در مناطقی که از نظر مواد نشاسته ای بیشتر از ذرت استفاده می کنند تا گندم و برنج، و ذرت قوت غالب آن ها می باشد نرخ مبتلا شدن به کرم خوردگ دندان خیلی کمتر است. از حدود سی الی چهل سال قبل روغن ذرت بعنوان ماده کاهش دهنده کلسترول شناخته شده است. ولی نکته آن است که روغن ذرت هر دو جزء بد و خوب کلسترول یعنی Ldl و Hdl را کاهش می دهد یعنی به اصطلاح کلسترول توتال را کاهش می دهد در حالی که Hdl جزء مفید کلسترول است و بهتر است کاهش داده نشود.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن آن می چینند و به سرعت خشک می کنند.

کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه ای پیدا می کند.

برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار سی گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید.

کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است، به همین دلیل دم کرده آن ادرار آور است و آرام کننده دستگاه ادراری است.

درد و ناراحتی های دستگاه ادراری را تسکین می دهد.

سنگ مثانه، التهاب و درد مثانه را از بین می برد.

کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می کند.

برگ، ریشه وساقه بلال

به غیر از کاکل ذرت از برگ، ریشه وساقه بلال نیز استفاده طبی به عمل می آید. جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی بینی را بند می آورد. برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های ذرت استفاده کنید. جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادراری مفید است. جوشانده وسط ذرت درد شکم و معده را از بین می‌برد. در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می‌کردند.

احتیاط در مصرف

واکنش های آلرژیک شامل درماتیت تماسی، کهیر برای کاکل ذرت، دانه گرده آن و برای نشاسته مشتق از کاکل ذرت مستند است.

سمیت بخش نامحلول در متانول عصاره آبی کاکل ذرت گزارش شده است که در خرگوشها پایین است.

دوز مؤثر داخل وریدی جهت فعالیت مدری یک و نیم mg/kg وزن بدن در خرگوشها مشخص شده در مقایسه با دوز کشنده داخل وریدی که دویست و پنجاه mg/kg می‌باشد. کاکل ذرت حاوی یک ماده سمی ناشناخته است که در لیست مواد قادر به ایجاد ترکیبات سیانوزنیک قرار دارد. در هر صورت از مصرف زیاده از حد کاکل ذرت باید خودداری شود. کاکل ذرت ممکن است در افراد مستعد ایجاد واکنش آلرژیک کند.

دوزهای بسیار زیاد کاکل ذرت ممکن است با درمان دارویی، جهت کاهش قند خون (فعالیت کاهش دهنده قند خون آن به صورت درون تنی مستند است) یا در درمان افزایش یا کاهش فشارخون تداخل کند (فعالیت کاهش دهنده فشارخون آن به صورت درون تنی گزارش شده است) و مصرف طولانی مدت کاکل ذرت بعلت فعالیت مدری ممکن است باعث هیپوکالمی شود. تحریک انقباضات رحم در خرگوشها توسط کاکل ذرت مستند است. بنابراین نباید هنگام بارداری و شیردهی تجویز کرد.

دغال اخته Cornus Mas



معرفی گیاه

تیره: Cornaceae

درختچه ای است به ارتفاع چهار تا هشت متر که گل‌های زرد و کوچک آن در فروردین و قبل از پیدا شدن برگ بر روی شاخه‌های منشعب آن می‌روید.

برگ‌های آن ساده، عاری از دندانه و بیضوی و نوک تیز و منتهی به یک دم‌برگ کوتاه است. میوه آن شفت و بیضوی شکل و به بزرگی یک زیتون و دارای رنگ قرمز بسیار زیبا است طعم آن ترش و کمی شیرین و در بعضی نژادها نیز به رنگ‌های مایل به سفید یا مایل به زرد است. عمر این درختچه زیاد و به حدود سیصد سال می‌رسد.



گیاه زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب و یا در بیشه ها می‌روید و از گروه گیاهان گل دار گلبرگ جدا محسوب می‌شود.

در زبان انگلیسی به آن Cornelian Cherry گویند. گل های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه ای می‌باشد و شاهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد. برگ‌های سبز پرننگ و براق و نوک تیزی دارد. میوه آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد. رنگ میوه آن قرمز بسیار خوش رنگ می‌باشد.

چوب این درخت بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد.

این گیاه بطور معمول بصورت بوته‌ای بوده که گل آوری آن از فروردین تا تیر است. ذغال اخته اغلب بفرم توده‌ای در جنگلها و مردابها، نقاط مرتفع تا کم ارتفاع رشد می‌کند. بعضی مواقع حتی در بالای خط ممتد جنگلهای کاج پاکوتاه رشد می‌کند.

این گیاه در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا به خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می‌روید. همچنین در مناطق قطبی و نواحی معتدل نیمکره شمالی یافت می‌شود. پراکنش آن در مناطق جنوبی بیشتر در تپه‌ها است. در یونان و کوههای مراکش یافت نمی‌شود. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل‌های ارسباران، کوه‌های البرز، منطقه الموت، کوهین قزوین و در جنگل‌های بین مازندران و گیلان می‌باشد.

قسمت‌های مورد استفاده برای استخراج ماده مؤثر میوه‌های خشک شده و برگ گیاه می‌باشد.

میوه ها پس از رسیدن جمع آوری دشه و در سایه یا زیر آفتاب خشک می‌شوند. چنانچه حرارت مصنوعی اعمال شود نبایستی بیش از چهل و پنج درجه سانتی گراد باشد. میوه ها بایستی طوری خشک شوند که آلوده به کپک نشوند. میوه‌های خشک شده بدون بو بوده و باعث جمع شدن زبان می‌شوند.

برگ‌ها بین خرداد تا شهریور جمع آوری می‌شوند که معمولاً بصورت نواری پهن شده و بمانند میوه خشک می‌شوند.



© Wildpflanze.info

ترکیبات شیمیایی



پوست درخت دارای ترکیباتی چون تانن، ملات کلسیم، مواد پکتینی و گل آن دارای کوثرسین است. در میوه آن هم گلوکز و ساکاروز و اسید گلی اکسالیک و همچنین لعاب فراوان یافت می‌شود. میوه ذغال اخته حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین‌های E, B₁, B₂, C و فلاونوئیدهاست. آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه‌ای از گروه فلاونوئیدها می‌باشد که عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه‌هاست.

میوه‌های خانواده گیلاس (CHERRY) و زغال اخته (CORNELIAN CHERRY) حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود هفده ترکیب آنتی اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده است که ویتامین C, E و ملاتونین نیز جزء آن‌ها هستند.



خواص درمانی

قسمت‌هایی از این گیاه که در تغذیه درمانی استفاده می‌شود عبارتند از: میوه، برگ، پوست و ریشه درخت. دارای اثر مقوی و قابض، تب‌بر، رفع اسهال و ورم روده، و رفع عطش می‌باشد.

میوه‌ها حاوی بیش از ده درصد تانن و مقادیر زیادی قند، پکتین، اسیدهای آلی و رنگدانه می‌باشند. دارای خاصیت قابض و موجب یبوست در روده می‌گردد. برگ‌ها نیز دارای تانن و موادی که کمتر مورد شناسایی قرار گرفته و باعث کاهش قند خون می‌شوند. ذغال اخته دارای خاصیت ضد عفونی‌کنندگی ضعیف بر روی عفونت‌های کلیه و مثانه می‌باشد. همچنین در بعضی موارد برای کاهش قند خون در دیابت بکار می‌رود. میوه‌های این گیاه بصورت جوشانده شهرت استفاده در درمان اسهال و ادرار است.

هم چنین به عنوان غرغره برای تورم دهان نیز بکار می‌رود. جوشانده برگها و پوشش دانه این گیاه به عنوان داروی کمکی در پزشکی در درمان دیابت مصرف می‌گردد.

در عین حال میوه‌ها بطور وسیعی به عنوان مواد غذایی مصرف می‌شوند. زغال اخته دارای تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه از خانواده فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئید، آنتی اکسیدان ملاتونین (که به صورت قرص آنتی اکسیدان حاصل از فرآورده‌های طبیعی به بازار عرضه می‌شود) می‌باشد.

آنتی اکسیدان ها مقاومت بدن در برابر بیماری‌های غیرواگیر که از رادیکال آزاد تولید می‌شود را بالا می‌برند و به پیش گیری از صدمه به سلول ها و بافت‌های بدن در مقابل این رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

رادیکال های آزاد، داخل بدن تولید می‌شوند و یا از طریق عوامل محیطی وارد بدن می‌گردند. رادیکال آزاد اتمی یا یک کمبود الکترون در آخرین مدار خود است و می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب برساند و بیماری‌هایی چون بیماری قلبی، سرطان، دیابت، تصلب شرایین، آب مروارید، آرتروز و آرتریت را به وجود آورد.

آنتی اکسیدان‌هایی چون فلاونوئید، ویتامین C, E، ملاتونین، آنتوسیانین‌ها با دادن یک الکترون، باعث خنثی شدن رادیکال‌های آزاد بدن می‌شوند، در نتیجه از این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. مقدار فروکتوز و گلوکز زغال اخته کم است و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی‌آورد.

حتی جوشانده برگ آن با گل توت فرنگی برای درمان دیابت مؤثر است. هورمون ملاتونین موجود در ذغال اخته خواب انسان را راحت و عمیق می‌کند. این عمل به طور طبیعی و روزمره انجام می‌شود.

این هورمون مسئولیت تنظیم ریتم بیست و چهار ساعته، روز و شب بدن را به عهده دارد. زغال اخته حاوی مقادیر زیادی ملاتونین است.

پوست زغال اخته تب بر است و در رفع اسهال مؤثر می‌باشد.

حتی میوه آن نیز اثر قابض دارد، از این رو خوردن آن در رفع اسهال و ورم معده مؤثر است. برای درمان اسهال بهتر است یک قاشق سوپخوری زغال اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت پنج دقیقه بجوشانید و پس از پانزده دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز دو تا شش فنجان بنوشید.

جوشانده پوست زغال اخته در درمان بیماری مالاریا مؤثر است. جوشانده شصت گرم پوست درخت زغال اخته در یک لیتر آب اثر تب بر و ضد مالاریا دارد. جوشانده فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب به میزان یک یا دو استکان با کمی قند میل نمود.

زغال اخته به عنوان ضد اتصال چند باکتری در ادرار و مدفوع شناخته شده است؛ به عبارت دیگر زغال اخته به خروج باکتری‌ها از بدن کمک می‌کند.

باکتری اشرشیاکلی عامل هشتاد و پنج درصد عفونت‌های مجاری ادراری است. یکی از متداول‌ترین عفونت‌ها، التهاب مثانه است که به ویژه در خانم‌ها شایع است. که به نظر می‌رسد اسید بنزوئیک موجود در زغال اخته در ایجاد خواص درمانی و پیشگیری نقش داشته باشد؛ هر چند تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که این اثر احتمالاً به دلیل وجود پلیمری در زغال اخته است که ماهیت آن هنوز شناخته نشده است.



این ملکول ناشناخته از اتصال اشرشیا کلی، به دیواره مثانه و مجاری ادراری جلوگیری می‌کند و به این ترتیب، از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت، جلوگیری می‌کند.

لازم به ذکر است که زغال اخته نمی‌تواند جایگزین آنتی بیوتیک شود، اما استفاده از این میوه و آب آن می‌تواند اثر داروهای مورد استفاده در این شرایط را تقویت کند.

دریافت منظم آب زغال اخته برای اسیدی کردن ادرار در افراد مبتلا به ادرار بدبو و سنگ‌های ادراری مؤثر است. اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد، آب زغال اخته در رفع آن اثر چشمگیری دارد. زغال اخته در بند آمدن خون مؤثر است.

لذا خوردن میوه خام و سایر فرآورده‌های آن برای بیماران توصیه می‌شود. در این رابطه ابوعلی سینا دانشمند و پزشک مشهور اسلام، آب زغال اخته را برای شستشوی زخم‌های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخم‌ها بکار می‌برد.

شربت زغال اخته ضد عطش است. خصوصاً در تابستان برای جلوگیری از گرم‌زدگی نوشیدن شربت آن بسیار مؤثر است.

نظریه‌ای وجود دارد که زغال اخته برای درمان شب ادراری بچه‌ها هم مفید است. بدین منظور سی گرم برگ آن را در یک لیتر آب بریزید و آن را بقدری بجوشانید تا یک سوم آن بخار شود و پس از صاف نمودن آن را با شکر شیرین کنید و قبل از خواب یک فنجان به کودک بدهید.



راخ پات یا اکیناشیا (اکیناسه) Echinacea

نام‌های دیگر: فرانسه Rudbeckie

انگلیسی Echinacea

لاتین Echinacea Purpurea

فارسی اکیناشیا



معرفی گیاه

این گیاه پایا از خانواده Compositae، برگ‌های آن بیضی نیزه ای کشیده گل‌های آن رنگ ارغوانی شرابی می‌باشد.

این گیاه دارای ساقه‌های بلند با گل‌های منفرد است که شبیه ((سوسن سیاه چشم)) است، جز اینکه گل‌های این گیاه صورتی یا ارغوانی و مخروط موجود در وسط آنها معمولاً قهوه ای ارغوانی است. در گل‌های راخ پات سر دانه خیلی بزرگ‌تر از ((سوسن سیاه چشم)) است.

مخروط گل این گیاه نیزه‌ای شکل است و به شانه‌ای سفت یا ((جوجه تیغی عصبانی)) شباهت دارد. در واقع این ویژگی است که این گیاه عنوان خود را از آن گرفت، چرا که واژه راخ پات معادل یونانی واژه ((جوجه تیغی)) است.

از میان نه گونه این گیاه، سه گونه کاربرد درمانی دارد، که از نظر ظاهرشان از حالت شدت و غلظت رنگ گلبرگها گرفته تا سفتی یا افتادگی گلبرگهای اطراف سر تخم با هم متفاوتند.



گیاه اکینا شیا از جمله گیاهان دارویی معدودی است که اسرار شفا بخشی آن تا قرن ها ناشناخته بوده است.

ریشه و ساقه زیر زمینی ضخیم آن سیاه و قابل خوردن است.

این گیاه بومی آمریکای شمالی است که در سال یک هزار و هفتصد و هفتاد و نه به اروپا برده شد. و در مزارع و جنگل‌ها می‌روید.

اکیناسه یکی از بهترین گل‌های آخر تابستان و اول پاییز است که اغلب به نام گل مخروطی بنفش هم خوانده می‌شود.

این گیاه پروانه‌ها و زنبورها را به باغ می‌کشاند و از نظر صنعتی می‌تواند مهم باشد. علاوه بر مصارف زینتی و صنعتی مصارف دارویی شناخته شده هم دارد و سالها برای درمان درد ناشی از گزش حشرات و مارهای سمی و دندان درد و افزایش دهنده قدرت ایمنی بدن بکار رفته. در حال حاضر از پرفروشترین گیاهان دارویی امریکاست و نشان داده شده که مصرف آن از شدت و عود سرماخوردگی و انفلوآنزا می‌کاهد.

بهترین فصل کاشت ریشه آن پاییز است.

دانه هم باید در پایان تابستان کاشته شوند. زمان چیدن گل باید صبح باشد که بیشترین مقدار ماده مؤثره را داشته باشد.

بنابر این کشت این گیاه به منظور زینتی و صنعتی در تهیه عسل و همچنین دارویی قابل توجه است.



ترکیبات شیمیایی

عناصر شیمیایی گیاهی بسیاری در اثرات درمانی راخ پات نقش دارند که عمدتاً عبارتند از عناصری نظیر:

پلیساکاریدها، فلاونوئیدها، مشتقات اسید کافئیک، ورغنه‌های اصلی، پلی استیلین ها، الکلامیدها و الکالوئیدها.

گفته می‌شود که پلی ساکاریدها سبب تحریک سلولهای ضد عفونت بدن می‌شوند.

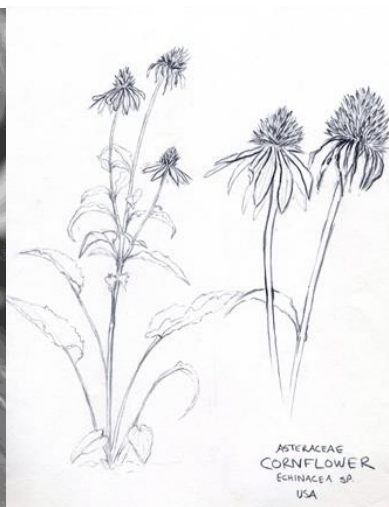
اشکال موجود



انواع عصاره، تنتور، قرص، کپسول، پماد و عصاره‌های قوی تازه تهیه شده از این گیاه موجود است.

خواص درمانی

خواص ضد سرطان دارد و برای آرتروز و رماتیسم مؤثر است. برای تحریک و کمک به سیستم دفاعی بدن و مبارزه با عفونت‌ها مؤثر است. و پادزهر مؤثری در درمان مارگزیدگی به خصوص مارزنگی است. برای درمان سرماخوردگی و آنفلونزا و عفونت‌های مثانه و ورم لوزه‌ها، آبله، سرخک، جوش‌ها، کورک‌ها و گوش درد مؤثر است. ضماد آن برای التیام زخم‌ها، بریدگی‌ها، پزوریازیس و اگزما، نیش حشرات، مارگزیدگی، گاز جانوران سمی و التهاب مفید است.





بومی‌های آمریکا حداقل از دهه‌های اول سالهای یکهزار و ششصد میلادی راخ پات مصرف کرده‌اند. آن‌ها از این گیاه برای درمان مارگزیدگی، بیماری‌های لثه و دهان، سرماخوردگیها، سرفه‌ها، مسمومیت‌های خونی، گلودرد، درد معده و روده استفاده می‌کرده‌اند. این گیاه همچنین از دیرباز برای درمان مخملک، سیفیلیس، مالاریا، مسمومیت خونی و دیفتری بکار می‌رفته است.

در طول دهه‌های یک هزار و هشتصد میلادی، گیاه مزبور پر استفاده‌ترین گیاه دارویی در ایالات متحده بود که هم از سوی پزشکان سنتی و هم از سوی ((پزشکان تجربی)) تجویز می‌شد.

این گیاه تا دهه یکهزار و نهصد و چهل در فهرست ملی

داروهای گیاهی ایالات متحده قرار داشت و اصلی‌ترین احتمال حذف آن از فهرست مزبور، جایگزینی انواع آنتی بیوتیکها بوده است.

تحقیقات به عمل آمده در دهه یک هزار و نهصد و هشتاد نشان داد، که این گیاه هنوز هم دارای کاربردهای درمانی است.

امروزه، برخی از افراد اذعان دارند که این گیاه طول دورهٔ تداوم و درمان سرماخوردگی یا آنفلونزا را کمتر می‌کند.

این گیاه همچنین برای درمان سرماخوردگی یا آنفلونزا و بیماریهای برونشیتی و سینوزیت بکار می‌رود و پمادهای تهیه شده از آن می‌توانند سرعت ترمیم و بهبود زخمهایی را که دیرترمیم می‌شوند افزایش دهند.

طرز مصرف

هر روز دو قاشق مربا خوری نیمکوب شده ریشه آن را در دو لیوان آب جوش بریزید و روی حرارت ملایم تا پانزده دقیقه بجوشانید آب آن را صاف نموده و سه قسمت کنید و صبح و ظهر و شب هر بار یک قسمت از آن را بنوشید.

اثرات ایمنی بخش راخ پات التهاب را کاهش می‌دهد و به بدن کمک می‌کند تا با باکتریها و ویروسها به مبارزه برخیزد.

آزمایش‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که ای گیاه سلولهای سیستم ایمنی بدن را به تحرک و واکنش وا می‌دارد.

وقتی این سلولها فعال شوند، گلبول های قرمز خون با آمادگی بیشتر خود را به اطراف عوامل بیماری می‌رسانند و ویروسها و باکتریها را از بدن ما خارج و از تکثیر آنها ممانعت می‌کنند یا حداقل فعالیت آنها را متوقف می‌سازند.

هر چند بسیاری از افراد راخ پات را روزانه در طول فصل زمستان برای پیشگیر از انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا مصرف می‌کنند، اما تحقیقات به طور ثابت نشان نداده است که این نوع کاربرد مؤثر باشد. از طرف دیگر، این گیاه می‌تواند طول مدت درمان و تداوم سرماخوردگی و آنفلونزا را کاهش دهد. اگر از ورم مفصل روماتیسمی رنج می‌برید و مصرف داروهای ضد التهابی استروئیدی برایتان خوب نیست، این گیاه آرامش نسبی بدون عوارض جانبی ببار می‌آورد.

برای تحریک سیستم کلی ایمنی بدن در طول دوره سرماخوردگیها، آنفلونزا، عفونت قسمت فوقانی تنفسی یا عفونت مثانه، می‌توانید یکی از اشکال درمانی این گیاه را انتخاب و روزانه سه بار مصرف کنید:

چای تهیه شده از یک تا دو گرم ریشه خشک.

دو تا سه میلیلیتر از عصاره استاندارد بیست و دو درصد اتانولی حاوی چهار و دو دهم درصد بتا یک به دو فروکتوفرانوزید.

عصاره مایع (یک به یک): نیم تا یک میلی لیتر.

تنتور (پنج به یک): یک تا سه میلی لیتر.

عصاره تثبیت شده تازه: هفتاد و پنج صدم میلی لیتر.

برای درمان ورم مفصل، روزانه پانزده قطره از عصاره استاندارد تولیدی کارخانه معتبر برای درمان جراحات دیر خوب شونده از انواع پماد یا کرم این گیاه بسته به موضع زخم استفاده کنید.

احتیاط در مصرف

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا، گیاه راخ پات را از نظر رتبه بی خطر بودن، درجه یک طبقه بندی کرده است، و از اینرو این گیاه تا زمانی که از سوی پزشک معالج شما تجویز می‌شود یا همانطوری که در عنوان و برچسب تولیدی آن قید شده گیاهی بی خطر است. مصرف مداوم آن در آلمان محدود به هشت هفته درمان است. مصرف طولانی آن را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

راخ پات عضوی از ((تیره کاسنی‌ها)) است و در نتیجه بندرت می‌تواند سبب واکنش آلرژیک گردد. این گیاه دارویی را از طریق دهان مصرف کنید، ممکن است با نوعی احساس کرخ شدن و سوزش روبرو شوید.

لیکن این حالت پدیده‌ای طبیعی است و به زودی از بین می‌رود. پاره‌ای موارد بثورات و خارش پوست بدن ناشی از مصرف فرآورده‌های این گیاه دارویی گزارش شده است اما این موارد نادر است.

اگر مبتلا به سل، سرطان خون، دیابت، بیماری‌های روماتیسمی، اسکروز متعدد (MS)، ایدز هستید یا از بیماری خود ایمنی رنج می‌برید، از مصرف فرآورده‌های این گیاه پرهیز کنید. اگر باردار هستید قبل از مصرف راخ پات با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر تحت درمان داروهای سرکوب کننده ایمنی (ایمنوساپرسیو) هستید از مصرف راخ پات اجتناب ورزید.

رازک Humulus Lupulus



معرفی گیاه

این گیاه که از تیره توت فرنگی است. گیاهی علفی پایا با ریشه‌ای عمیق و منشعب گیاه دو پایه بوده (نر و ماده) گل‌های نر به صورت خوشه‌ای از بغل برگ‌ها روئیده و ماده به شکل مخروطی بیضی شکل و مجتمع می‌روید. رازک بطور متوسط شانزده تا هجده سال عمر می‌کند و در شرایط مناسب تا سی سال نیز باقی می‌ماند ولی ده تا هجده سال اول بازدهی دارد. ساقه به رنگ‌های سبز روشن، سبز تیره، قرمز مایل به سبز می‌باشد این ساقه دارای قطر بین یک و نیم تا سه سانتیمتر است و طول آن سه تا چهار متر می‌باشد. ساقه‌های یکساله زاویه دار و موجی که چرخش آن از راست به چپ و بالارونده است. گیاه رازک احتیاج به قیم (تکیه گاه) دارد.



رازک دو پایه است. در پایه ماده گل‌ها مخروط‌های بیضی مایل به کروی و مجتمع به رنگ سفید حنایی می‌باشد. مخروط‌ها در کنار برگ‌های انتهایی جای دارند. میوه‌های گیاه رازک فندقه است و در سطح وقاعده آن تارهای ترش‌حی به رنگ زرد لیمویی بوجود می‌آید.

پایه نر گیاه رازک دارای گل‌های کوچکی به وضع مجتمع بصورت خوشه می‌باشد. که هرگل درون یک پوشش مرکب از پنج گلبرگ آزاد قرار می‌گیرد که در داخل پنج پرچم منطبق بر کاسبرگ‌ها جای دارد. این گل‌ها بر روی شاخه‌های فرعی رشد می‌کنند. برگ‌های گیاه رازک متقابل دندانه دار و مرکب از سه تا پنج لوب می‌باشند. برگ‌ها به رنگ سبز تیره و به علت وجود زوائد کرک مانند دارای سطحی ناصاف هستند. ریزم رازک طولی بین بیست تا چهل و قطری بین سه تا پنج سانتیمتر دارد. از ریزوم انشعابات متعددی خارج می‌گردد که به ریشه‌های تابستانی معروف بوده و کم و بیش سطحی می‌باشد.

همچنین از ریزوم ساقه‌های زیرزمینی بنام ریشه رست خارج می‌شود روی ریشه رست پس از هر ۸ هشت تا ده بند (گره) یک ساقه بطور قائم رشد می‌کند. بطور وسیعی در مناطق معتدله نیم کره شمالی گسترش دارد و در اکثر کشورهای اروپایی به صورت خودرو مروید.

منشاء اصلی گیاه رازک از ایران و در تبریز بوده ولی امروزه به فراوانی در اغلب کشورهای اروپایی، آمریکایی و استرالیا کشت می‌شود.

محل رویش در ایران این گیاه گرگان، بندر گز، زرین گل، مازندران بین چالوس و تنکابن، گیلان بین رشت و لاهیجان و بین رشت و آستانه می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای اسانس فرار به میزان یک دهم تا یک صدم فراکسیون رزینی سی درصد که طعم و مزه رازک مربوط به آن است.
بتامیرسن سی تا پنجاه درصد
همولون پانزده الی بیست درصد
مخروط‌های ماده دارای سه الی پنج درصد تانن - اسید هموتانیک - مواد پکتینی - املاح پتاسیم است.

مهم‌ترین ترکیبات گیاه رازک ترکیبات رزینی است که مهم‌ترین آن همولون می‌باشد. مواد تشکیل دهنده همولون آلفا و بتای اسیدهای تلخ هستند که مقدار در اقسام مختلف و حتی نقاط مختلف گیاه رازک متفاوت است بتای اسیدهای تلخ در مقایسه آلفا اسیدهای تلخ از اهمیت کمتری برخوردار است. غیر از ترکیبات ذکر شده کوتین و آسپاراژین نیز یافت می‌شود. مقدار مواد مؤثره در اوایل تشکیل گل کم و با نمو کامل گل مقدار آن به حداکثر می‌رسد. قسمت‌های مورد استفاده عبارتند از: میوه‌های سبز متمایل به زرد، گل آزین‌هایی که قبل از رسیدن کامل جمع‌آوری می‌شوند، تارهای غده‌ای قهوه‌ای جدا شده از برگ استفاده می‌شوند.

خواص درمانی

رازک به عنوان آرام‌بخش و ضد باکتری موضعی و خواب‌آور (با افزایش سرعت به خواب رفتن و کیفیت خواب)، مسکن سردردهای عصبی و درد مفاصل، ضدالتهاب، ضد اسپاسم، اشتهاآور و طعم دهنده خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همچنین در سوء هاضمه، هیجان زدگی، التهاب مخاط روده بزرگ و به صورت موضعی برای زخم‌های پا به کار می‌رود.

مهم‌ترین اثر گیاه رازک آرامبخش بودن، خواب‌آور، آرام‌کننده تمایلات جنسی، اثر بر کلیه، تقویت کننده معده، ضد عفونی کننده، معرق، تصفیه کننده خون، ضد کرم، تب‌بر، برطرف کننده التهاب و برای درمان سل، روماتیسم، تسکین افراد مبتلا به روماتیسم ریوی، اسهال خونی، کم خونی مخصوصاً "کم خونی دختران جوان، نرمی استخوان، آب آوردن نسوج، اسکوربوت، نقرص و بطور موضعی برای درمان جوش و خون مردگی مفید است.

تحقیقات نشان داده است که در درمان سرطان‌ها و تومورها استفاده می‌شود. مصرف مداوم آن دور از افراط در مقدار و در طول زمان مشخص فعالیت دستگاه گردش خون و ترشح ادرار را افزایش می‌دهد و در مواقع ضعف مفرط کلیه عوارض را از بین می‌برد.



در قدیم عقیده داشتند قرار دادن مقداری از مخروط ماده گیاه در زیر سر بیمار می‌تواند اثر مسکن و خواب آور داشته باشد.

در صنایع غذایی نیز بعنوان معطر و خوش طعم کننده آشامیدنی‌ها استفاده می‌شود در این مورد هیچ گیاهی با رازک رقابت ندارد. در مصارف صنعتی از الیاف فیبری گیاه در ساختن طناب و پارچه‌های خشن شبیه کرباس استفاده می‌شود.

رازک را می‌توان بعنوان یک آنتی بیوتیک در مواقع ضروری و فوری در موارد بریدگی‌های در حین کار بسیار مؤثر است.



رازک بر ضد باکتری سل مؤثر است و قرن‌ها چینی‌ها در موارد سخت سل از رازک استفاده می‌کردند.

قرن‌ها دانشمندان مفید بودن رازک به عنوان مسکن را قبول نداشتند که در سال یک هزار و نهصد و هشتاد و سه میلادی یک ماده شیمیایی مسکن بنام α Methyl, β Butene γ Ol در رازک کشف شد، این ماده در برگ‌های مسن بیشتر است. رازک عضلات نرم آستر مجاری هاضمه را آرام می‌کند این پژوهش توسط دانشمندان فرانسوی بعمل آمده که مصرف رازک را به عنوان یک ضد اسپاسم تأیید می‌کند.



جوشانده گل رازک تورم و سختی رحم را درمان می‌کند.

رازک را در درمان گوش درد یا دندان درد بصورت برگ گرم شده استفاده می‌شود. برای رفع اضطراب نیز می‌توان روزی چند بار از چای رازک استفاده کرد.

طرز مصرف

گرد لوپولون، ضماد رازک، عصاره مخروط رازک، حبه مسکن لوپولون، پماد لوپولون، دم کرده و جوشانده و خودگیاه تازه نیز مصرف می‌شود.



احتیاط در مصرف



افراد دارای حساسیت پوستی و تنفسی منع مصرف دارند، به دلیل آرامبخش بودن برای افراد افسرده مفید نیست.

به خاطر وجود برخی از ترکیبات روغن فرار رازک نظیر میرسن و نیز حضور اسیدهای تلخ در گیاه، رازک قادر به ایجاد درماتیت تماسی، خارش پوست و همچنین آلرژی و حساسیت های تنفسی در افراد حساس می باشد.

دانه های گرده رازک نیز به عنوان مسئول این آثار معرفی شده اند.

عوارضی نظیر بثورات جلدی و درماتیت شدید، تهوع، سرگیجه، تب، تعریق زیاد و برخی از مشکلات تنفسی یا قلبی در صورت مصرف زیاد رازک بروز می کند.

بسیاری از این آثار در کارگران جمع کننده محصول رازک دیده می شود.

شیوع عوارض پوستی فوق در این کارگران یک در سی گزارش شده است.

رازک در بیماران دچار دپرسیون، منع مصرف دارد.

همچنین به خاطر آثار ضداسپاسم رازک بر روی رحم که در شرایط آزمایشگاهی تأیید شده است و نیز آثار شبه استروژنی آن، بهتر است که این گیاه در کودکان، دوره های بارداری و شیردهی زنان و زنان



مبتلا به سرطان پستان مصرف نشود. مصرف درازمدت رازک توصیه نمی شود. مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی مجاز نیست و در حساسیتهای تنفسی و پوستی نباید مصرف شود از آنجایی که خاصیت آرام بخشی گیاه سبب تشدید علائم افسردگی می شود مصرف آن توسط بیماریهای مبتلا به افسردگی مجاز نیست.

رازiane FENNEL

Foeniculum Vulgare



معرفی گیاه

رازiane گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا دو متر می‌رسد. ساقه آن دارای شیارهای هم دریف و موازی می‌باشد برگهای آن نازک و نخی مانند شوید است. گل‌های رازiane زرد و بصورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه رازiane کوچک و بطول حدود هشت میلیمتر و عرض سه میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین می‌باشد.

رازiane در مناطق مدیترانه‌ای بخوبی رشد می‌کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه‌های کوه‌های البرز بطور خورد می‌روید.

رازiane یک گیاه دو ساله یا چند ساله است که از تیر تا مهر گل می‌دهد و بنظر می‌رسد بومی شرق مدیترانه باشد.

اغلب بصورت وحشی در اروپای غربی و مرکزی، چین، ژاپن، ایتالی، آفریقای جنوبی، آمریکای شمالی و جنوبی و نیوزیلند دیده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

رازیانه دارای حدود ده درصد روغن، کمی مواد قندی و مسویلاژ و حدود چهار درصد اسانس می‌باشد. روغن رازیانه دارای چهار درصد اسید پال میتیک، بیست و دو درصد اسید اولئیک، چهارده درصد اسید لینوئیک و شصت درصد اسید پتروسلینیک می‌باشد. اسانس رازیانه از تقطیر میوه آن بوسیله بخار بدست می‌آید.



در صد گرم برگ رازیانه تازه مواد زیر موجود است:

آب	نود گرم
پروتئین	دو نیم گرم
چربی	چهار دهم گرم
مواد نشاسته‌ای	چهار و نیم گرم
کلسیم	یکصد میلی گرم
فسفر	پنجاه میلی گرم
آهن	دو نیم میلی گرم
پتاسیم	چهارصد میلی گرم
ویتامین آ	سه هزار و پانصد واحد
ویتامین ث	سی میلی گرم

خواص درمانی

رازیانه در زمینهای بایر، تاکستان ها و در کنار جاده ها و مسیرهای راه آهن در آب و هوای گرمتر رشد می کند. بخش های جمع آوری شده میوه ها می باشند. گیاهان را قبل از رسیدگی کامل میوه برداشت می کنند و بصورت دسته ای قرار داده و تا رسیدگی کامل آنها را رها می کنند.



سپس آنها را برای کوبیدن روی پارچه های کتانی قرار می دهند. بعد از تمیز کردن میوه ها را خشک می کنند. دارو بوی خوش و ادویه ای دارد و مزه شیرین و سوزنده ای دارا می باشد. رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. ریشه رازیانه گرمتر از بقیه قسمت های گیاه است. از رازیانه به صورت خوراکی در درمان نفخ، سوءهاضمه و اسپاسم عضلات همچنین به عنوان خلط آور، مدر و افزایش دهنده شیر استفاده می گردد. به صورت موضعی نیز به عنوان ضد میکروب (از جمله در درمان التهاب لثه) استفاده شده است. در طب گذشته رازیانه به عنوان ضد نفخ، مدر، دفع کننده سنگهای مجاری ادراری و افزایش دهنده



شیر مورد استفاده قرار می گرفته است. البته رازیانه دارای خواص متعددی می باشد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود:

رازیانه اثر زیاد کننده شیر را در زنان شیرده دارد و بدین منظور می توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد.

اشتها آور و مقوی است.



نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
قاعده آور است.

برگه‌های رازیانه ادرار آور است.
جوشانده ریشه رازیانه ملین مسهل است.
روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین می‌برد.
حالت تهوع را برطرف می‌کند.
برای برطرف کردن اُسم، سرفه و تنگی نفس از
دم کرده تخم رازیانه بمقدار سه فنجان در روز
استفاده کنید.

برای رفع اسهال رازیانه را با یزره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید.
می‌توان از رازیانه داروی ضد نفخ بصورت زیر تهیه کرد:

پنج گرم پودر انیسون و پنج گرم پودر زیره کرمان، پنج گرم پودر تخم گشنیز و پنج گرم پودر رازیانه
را با هم مخلوط کرده در یک لیتر آب جوش بریزید و آنرا بمدت ده دقیقه دم کنید سپس آنرا صاف
کرده و کم و کم بنوشید.

رازیانه بعلت داشتن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو می‌اندازد.
رازیانه مغز را فعال می‌کند.

ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می‌باشد.

چون این ماده رقیق کننده خون است بنابراین آنهایی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها
هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه
استفاده کنند.



دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.
برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در
محل درد بمالید.

رازیانه ضد عفونی کننده و ضد التهاب است که
عمدتاً براندامهای تنفسی و هضمی اعمال
می‌شود و اثر ضد تشنجی بر ماهیچه شل دارد.
بنظر می‌رسد شیردهی را تحریک می‌کند.
البته مصرف زیادی از آن انقباض تشنجی به
همراه دارد.

دم کرده آن یا در چای علفی و شربت بعنوان اکسپکتورانت برای درمان بیماریهای بخشی تنفسی فوقانی و بعنوان مسکن و ضد عفونی کننده معده و روده همراه با نفخ و تشنج مصرف دارد. اسانس فرار حاصل از بذرها جنبه دارویی داشته و در صنایع غذایی نیز مصرف دارد. همچنین میوه‌ها جنبه ادویه دارند.



طرز استفاده

دم کرده رازیانه

مقدر یک قاشق چایخوری رازیانه را کوبیده و در یک لیوان آب جوش بریزید و آنرا بمدت ده دقیقه دم کنید.

شراب رازیانه

چهل گرم رازیانه را در یک لیتر شراب بریزید و بمدت یک هفته بگذارید بماند سپس آنرا صاف کرده و در شیشه دربست نگهدری کنید. مقدار مصرف شراب رازیانه دو قاشق چایخوری بعد از غذا است.

دم کرده برگ رازیانه

سی گرم برگ رازیانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ده دقیقه دم کنید.
این دم کرده مقوی اعصاب بوده و هضم غذا را سریع می کند.

مضرات

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و اینگونه افراد باید آنرا با سکنجبین بخورند بطور زیاده روی در مصرف رازیانه معده راسست کرده و تشنج می آورد.
قرار گرفتن آنیزآلدئید در معرض پرتو UV سبب پیدایش اشکال دی مر (Anisoin) و پلیمر گشته و بر سمیت اسانس افزوده خواهد شد.
به طرز مشابهی آنه تول موجود در اسانس تحت اثر اشعه UV دی مریزه شده و ترکیب دی آنه تول را به وجود می آورد.
این ترکیب از لحاظ رابطه ساختمان فعالیت مشابه ماده استروژنیک استیل بسترول بوده و بدین علت مصرف آن در افراد حامله ممنوع است.
رازیانه شیرین محرک و التهاب آور نبوده و نسبتاً غیرسمی می باشد.
فناچون موجود در رازیانه تلخ اثر محرک موضعی داشته و ممکن است در برخی افراد موجب بروز حساسیت شود. همچنین اسانس رازیانه بیش از یک میلی لیتر سبب التهاب ریه ها، اختلالات تنفسی و تشنج می شود.

رز Rose

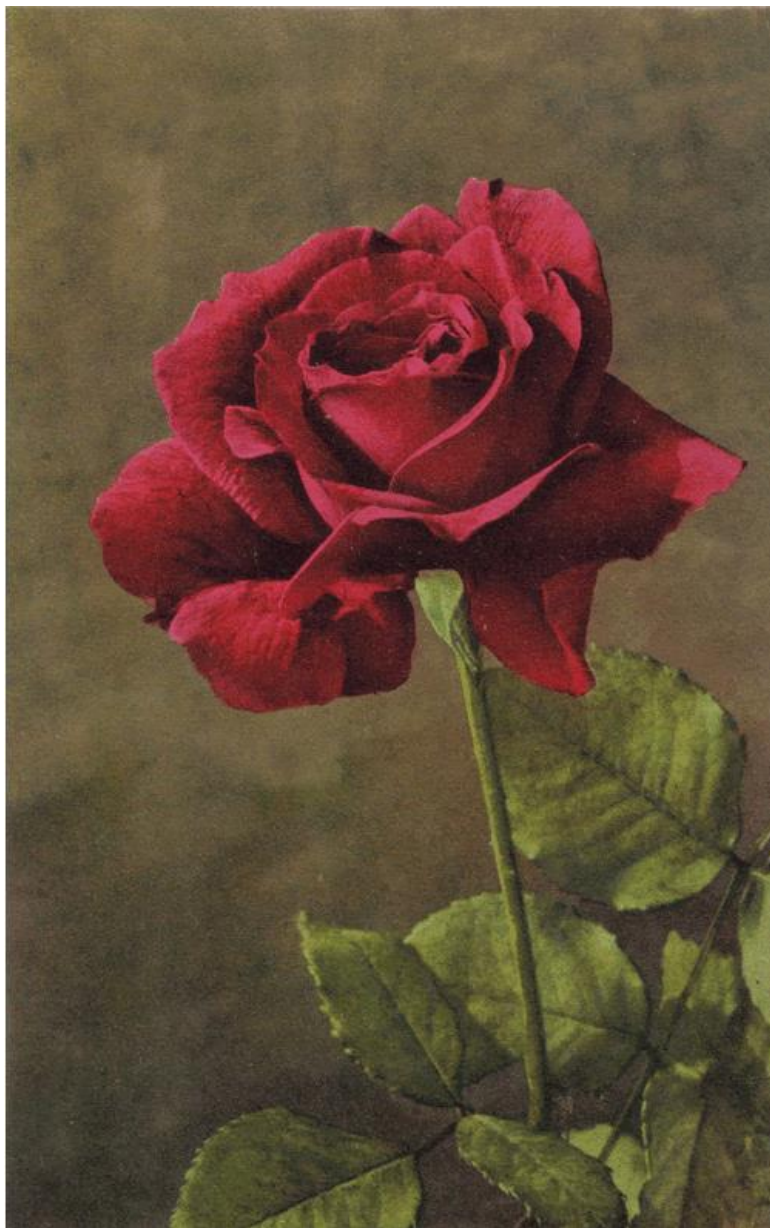


معرفی گیاه

Rosa در لاتین به معنای گل سرخ می‌باشد.

برای انواع گل رز (Rose) در فارسی نامهایی مانند سرخ گل، گل محمدی یا گل چای ذکر شده است. البته این نام بیانگر تنوع گسترده گونه‌های آن نیست چراکه تاکنون بیش از بیست هزار گونه گل رز شناخته شده است.

این گل گذشته از آن که سر دسته تیره مهمی از گیاهان است از نظر ساختمان، رنگ و عطر گل‌هایش کامل‌ترین نوع گل بوده و تاکنون هیچ یک از جنس‌ها و نژادهای متنوع گیاهان در تنوع و تکامل به پای این گل نرسیده است.



گل سرخ یکی از پنج پایه اصلی رز در دنیا است. منشأ اصلی این گل آسیای جنوب شرقی و ایران گزارش شده است.

امروزه در تمام نقاط دنیا کشت می‌گردد و قسمت اعظم گل سرخ از کشورهای بالکان، فرانسه، ترکیه، مراکش و ایران تولید و صادر می‌گردد. کشت و کار آن در ایران، در زمانهای پیش متداول بوده است.



گل سرخ درختچه‌ای بوته‌ای است که به مقتضای انواع اقلیمها ارتفاعی بین یک تا دو متر متغیر، دارای ساقه‌های خاردار، خارهای ریز و فراوان، برگهای مرکب، غالباً پنج برگچه‌ای و دنداندار سطح روئی برگ سبز تیره و سطح پشتی آن کدر است. ساقه‌های گل محمدی به جوانب و بالا رشد می‌کند.



گل رز دارای گل‌های درشت، معمولاً پرپر و به رنگ‌های صورتی، سفید، قرمز، متمایل به ارغوانی، درروی ساقه بطور منفرد و یا خوشه‌های سه تا پنج تائی ظاهر می‌شود. نژاد گل سرخ به هفت دسته تقسیم شده است:

سرخ گل فرانسه

نسترن

گل چای

سرخ گل با گل‌های متعدد

سرخ گل مینیاتور

سرخ گل بنگال

سرخ گل ایران

در بین گونه‌های متنوع رزها و سرخ‌گل‌ها، سرخ گل ایران یا گل محمدی که از خانواده Rosaceus است و در منابع مختلف و در کشورهای غربی و انگلیسی زبان به Domask Rose معروف است. این گونه منحصر به ایران می‌باشد.





بطور کلی در منابع مختلف و طبق نظر اکثر کارشناسان زیست گیاهی گونه مذکور از ابتدا در ایران پرورش یافته و از این کشور به دیگر نقاط جهان پخش شده است.

گل محمدی یا طلای معطر از نظر ویژگیهای فیزیکی و شکل ظاهری دارای خصوصیات زیر است:

گل نیمه پر پر، صورتی رنگ و بسیار خوشبو، برگ گلها به شکل تخم مرغی، دارای پنج تا هفت برگچه و یک دم برگ، شکل گیاه آن بوته ای پر پشت با بلندای نزدیک به یک و نیم متر، دارای خارهای ریز بیشمار روی ساقه ها به ویژه در ساقه های جوان آن است. گل سرخ محمدی با ویژگیهای مذکور به عنوان گل ملی کشور تأیید و برگزیده شد. از آغاز تاریخ، گل سرخ بیش از همه گلها در قلوب بشر جای جای گرفته و از وقتی که مردم

از زیبایی درخشان گل، آگاهی یافته اند، گل سرخ یک سرو گردن از آنها بلند تربوده است. گل سرخ میراث بزرگی از افسانه و تاریخ را به همراه دارد.



این درختچه زیبا، میلیون ها سال قبل از بوجود آمدن بشر در روی زمین، زیسته و زیبائی و عطر را در همه جا گسترده است فسیلهائی که از شکوفه های گل سرخ در آرگون (Oregon) و کولورادو (Colorado) بدست آمده، احتمالاً به سی و پنج تا هفتاد میلیون سال قبل، مربوط بوده است.



رزهای خشکیده ای از سیصد سال قبل از میلاد از گورهای مصریان بدست آمده تصور می رود که نشان اولین آشنائی مصریان با گل سرخ باشد. معهذات تحقیقات وسیعتر نشان می دهد که این گل بومی مصر نبوده، بلکه از آسیای صغیر به آنجا آورده شده است.

تاریخ افسانه وار گل سرخ طی قرن ها توسط هنرمندان، صنعتگران، نویسندگان و درختکاران بوجود آمده که بوسیله این گل زیبا افسون شده اند و شرح فریفتگی شان را برای آیندگان نگه داشته اند تا از آن لذت ببرند.

افسانه هایی که درباره گل سرخ نقل شده، نسبت به سرزمینها، نواحی، عادات و رسوم، فرهنگ ها و معتقدات مردم زیاد و متنوع است. مسلمانان معتقدند که گل سرخ از قطره عرق جبین پیغمبر بوجود آمده است.



بنا به افسانه ای، گل سرخ در بهشت عدن برنگ سفید بوده است و هنگامی که حوا آنها را بوسید رنگشان قرمز شده و تا به حال بدان رنگ باقی مانده است. گل سرخ، مظهر محبت است و زیبایی، عطر دل انگیز آن از دوران باستان آن را ستوده‌اند و حکمای یونان مصارف فراوانی (مخصوصاً در عطر سازی و پزشکی) برای آن ذکر کرده‌اند و در طب شرق جایگاه ویژه‌ای دارد.

گل محمدی که در واقع گل سرخ پرپر، صورتی رنگ مظهر زیبایی و جمال طبیعت به شمار می‌آید. گویند پیامبر اسلام به عطر گل سرخ علاقه وافر داشتند و آن را زیاد استعمال می‌فرمودند. عمده قسمت‌های مورد استفاده این گیاه گل‌ها و میوه‌های آن می‌باشد.

گلبرگ‌ها و میوه‌های گل سرخ، کمی قابض بوده و از این رو آن را به عنوان داروی قابض ملایم به کار می‌برند.

دانشمندان انگلیسی در حین جنگ جهانی دوم متوجه شدند که میوه‌های گل رز، به عنوان منابع بسیار غنی از ویتامین ث به شمار می‌آید، به طوریکه سه عدد میوه متوسط گل سرخ به اندازه یک پرتقال معمولاً ویتامین ث دارد.

روی همین اصل از قدیم در روستاهای مناطق معتدل ایران، از میوه گل سرخ و نسترن، آش، شربت و ترشی درست می‌کردند و یا نوعی از آن که در مازندران ((کلیک)) و در آذربایجان ((گل‌دیک)) می‌گویند و بعد از ریختن گلبرگ‌ها رنگشان قرمز روشن و نرم می‌باشد به شکل خام نیز مصرف می‌گردد.





از گلبرگهای گل محمدی در نواحی غربی و شمال کشور، مربا و شربت درست می‌کنند که به علت داشتن املاح ملین و مفید است. میوه‌های گل رز حاوی اسید اسکوربیک به مقادیر نیم الی هفت دهم درصد می‌باشد ولی مقدار ویتامین موجود در آن بستگی تام به منشاء گیاهی، محل کشت، آب و هوای منطقه، زمان جمع آوری و طریقه

خشک شدن محصول دارد. در حقیقت میوه‌های گل سرخ موجود در بازار اغلب فاقد ویتامین ث می‌باشد، حتی اگر بپذیریم که میزان اسید اسکوربیک موجود در میوه گل محمدی بالا و در حدود یک درصد باشد و تمام این مقدار کاملاً وارد فراورده‌های تهیه شده مانند دمرده، سوپ و مربا مصرف شود ولی قیمت ویتامین ث این فراورده‌ها در حدود ۲۵ برابر قیمت ویتامین صناعی (سنتزی) خواهد بود، چون اغلب خصوصیات فوق ممکن است، صحیح نباشد و چون از نظر جذب و متابولیسم ویتامین ث طبیعی و صناعی فرقی با یکدیگر ندارد، بنابراین میوه گل سرخ، نمی‌تواند به عنوان یک منبع اقتصادی برای ویتامین ث محسوب شود و در قرصهای ویتامین ث محتوی میوه گل سرخ و ویتامین ث صناعی است، اغلب ذکری از ویتامین ث طبیعی نمی‌شود و در اکثر موارد مقدار ویتامین ث طبیعی نیز بسیار ناچیز است. ایران باستان، از دوران‌های بسیار گذشته، به صنعت گلابگیری اشتهار داشته و این کشور مرکز اصلی گل سرخ و گیاهان معطر به شمار می‌رفته است. بیشترین کارگاههای تولید گلاب در میمند و فیروز آباد فارس بوده است. حمله مغولان همراه با نابودی همه چیز، این صنعت را نیز دچار رکورد نمود، به طوریکه از آن تاریخ تا کنون این صنعت رواج قبلی خود را باز نیافته است.



هنر گلابگیری در قرن دهم میلادی توسط اعراب به اروپا بده شد و اولین کشور اروپائی که این هنر را در خدمت گرفت، اسپانیا بود. عطر و گلاب گل سرخ ایران به علت شرایط مناسب آب و هوائی، از مرغوبیت خاصی برخوردار است. به جهت اینکه به مقدار کم تولید و بیشتر در داخل کشور مصرف می‌شود، از شهرت جهانی برخوردار است. اکثر کشورهای عربی حوضه خلیج فارس، انواع مختلف عرقیات و گلاب را از ایران تهیه می‌کنند.



آب مقطر حاصل از تقطیر گل سرخ را گلاب می‌نامند. تفاوت گلاب ایران با سایر کشورها در این است که گلاب ایران در واقع از تقطیر گل‌های تازه محمدی با آب مقطر تهیه می‌شود، در صورتیکه گلاب سایر کشورها، از طریق حل کردن اسانس گل محمدی در آب مقطر به دست می‌آورند. هنگامی که آب مقطر گل سرخ به طریقه مصنوعی تهیه شود، ژرانیول با درصد زیادی در آب حل شده، ولی استرها روی صافی باقی می‌مانند. به عبارت دیگر، یکی از مشخصات گل سرخ حضور هیدروکربنهای دارای پانزده تا بیست و دو اتم کربن است که نسبت بیست و دو و نه دهم درصد در آن موجود هستند. این هیدروکربنها (استرها) به مقدار زیاد در هنگام تهیه آب مقطر به روش مصنوعی توسط صافی گرفته شده و به هدر می‌رود.

گلاب قوی : (Stronger Rosewater)

محلول اشباع شده استاندارد خوشبو از گل‌های محمدی که از تقطیر گل‌های تازه با آب و جدا ساختن اسانس‌های اضافی از قسمت آب زلال حاصل از تقطیر به دست می‌آید. برای اینکه بوی معطر آن حفظ شود، بهتر است که آن را در ظرف‌هایی که مقداری هوای تازه اضافی در بالای آن است، نگهداری نمود، به این نوع گلاب، اصطلاحاً گلاب قوی گویند، این آب مقطر جزء محصولات ثانوی اسانس گل سرخ است و آن را با هم حجم خود آب مقطر ساده مخلوط می‌کنند و آب مقطر معمولی گل سرخ را گلاب سه برابر (Triple Rosewater) به دست می‌آورند. گلاب تجاری رقیق نشده، به وسیله تقطیر گل‌های تازه گل محمدی حاصل می‌شود و محللول آبی اشباع شده از اسانس‌های حاصل می‌گردد، آب باقیمانده حاصل از تقطیر گل‌های محمدی که به گلاب مشهور است را یا به همین صورت به مصرف می‌رساند یا اینکه برای تقطیر مجدد گلبرگ‌های تازه (به جای آب مقطر) به کار می‌برند.



ترکیبات شیمیایی

اسانس گل محمدی، مایعی است فرار، بیرنگ، یا زرد رنگ، نیمه جامد، درجه حرارت بیست درجه سانتیگراد مایع بوده و در اثر سرد شدن تدریجی، شکل توده کریستالی یا متبلور به خود می‌گیرد و در اثر گرم شدن مجدد به حالت مایع در می‌آید.

ماده اصلی این اسانس، حاوی الکل بوده که مهم‌ترین الکل‌های ترپنی آن عبارتند از: ژرانیول، رودینول، نرول (Nerol)، پنج تا ده درصد لینالول و اوژنون و مقدار قابل ملاحظه ای استرژانیل استات می‌باشد.

وزن مخصوص اسانس در درجه حرارت سی درجه، هشتصد و شصت و یک هزارم گرم است.



به طور کلی اسانس گل محمدی شامل دو قسمت جامد و مایع است. قسمت جامد کریستالی به نام استئاروپتین (Stearoptene) بدون بو بوده و در گرمای سی و سه درجه ذوب می‌شود. قسمت مایع اسانس گل محمدی اولئوپتین (Oleoptene) نام دارد.

آمریکا و اسپانیا، اسانس گل محمدی (Damask Rose) را

مجاز می‌دانند. بوی اسانس، معطر قوی و مزه آن کمی شیرین است.

قسمت اعظم اسانس شامل الکل‌های ترپنی مانند ژرانیول ($C_{10}H_{18}O$) چهل تا هفتاد درصد و در حدود بیست تا چهل درصد آل سیترونلول یا رودینول ($C_{12}H_{22}O$) تشکیل می‌شود. این دو ماده که بخش قابل ملاحظه‌ای از اسانس را شامل می‌شود، به حالت مایع و بوی مطبوع و ملایم دارد.

قسمت مایع اسانس گل محمدی، علاوه بر دو ماده ذکر شده، حاوی فارندسول، نرول، لینالول، اوژنون

(به مقدار پنج تا ده درصد اثر بسیار مشخصی روی اسانس دارد) سیترال، آلدئیدتونلیک و سایر ترکیبات است.

آل لینالول، اوژنونو استئاروپتین، بیرنگ که در حرارت معمولی جامد است.



خواص درمانی



گلبرگ‌ها و برگ‌های رز اثری خنک کننده دارند و چنانچه همراه با چای دم شده باشند قادرند تب را کاهش دهند و سموم را از بدن برانند. خواص دارویی رز سال‌ها است که شناخته شده و مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.



رومیان باستان سی و دو خاصیت دارویی برای رز قائل بودند و ابوعلی سینا که برای اولین بار از رز گلاب گرفت از خواص درمانی آن بهره‌می‌برد. ساکنین اولیه آمریکای شمالی نیز برای تسکین سوزش سر معده و ناراحتی‌های معده چای دم شده با گلبرگ‌های رز می‌نوشتیدند.

رز موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها شده و شش‌ها را تقویت می‌کند از این رو برای افرادی که بدنی ضعیف دارند و از مصونیت کمی برخوردارند مفید است.

چای گلبرگ رز عوارض و نشانه‌های سرماخوردگی، آنفلوآنزا، زکام و گرفتگی‌های برونشی را از بدن دور می‌کند.

انواع رز با عفونت‌های دستگاه گوارش مبارزه می‌کند و خوردن آنها موجب می‌شود پس از مصرف یک دوره آنتی بیوتیک در میزان باکتری‌های بی‌ضرر و مفید موجود در دستگاه گوارش تعادل برقرار شود.





گلبرگ های رز مانند دکونژستان عمل می کنند و در عین حال مدر هستند به همین جهت باعث دفع سموم و مواد زائد بدن از طریق تولید بیشتر ادرار می شوند.

ترکیبات قابض موجود در رز موجب بند آمدن خونریزی ها، خشک شدن خلط و ترشحات و توقف اسهال می شود. رز همچنین برای کبد مفید است.

کاسبرگ رز و گلبرگ های آن اثر آرامش بخش و بهبود دهنده بر روی سیستم عصبی دارند و افسردگی را از میان برده، خستگی را کاهش می دهند.

پیش از جنگ جهانی دوم کاسبرگ رز وحشی یکی از منابع سرشار ویتامین ث در قلمرو گیاهان شناخته می شد.

کاسبرگ رز همچنین غنی از ویتامین های آ، ب و ک است.

در آن زمان از کاسبرگ رز شربتی تهیه می شد که در طول دوران جنگ جیره بندی شده بود و برای افزایش مقاومت بدن کودکان در برابر عفونت ها و درمان سرماخوردگی معمولی به آنها خورانده می شد. این شربت یا عصاره چنانچه از محفظه خالی دانه رز تهیه شود درمانی مفید برای اسهال و ناراحتی های معده، سوء هاضمه و حالت تهوع است.

از طعم شیرین و عطر خوش رز نیز به عنوان پوششی برای طعم و بوی سایر گیاهان دارویی در داروها بهره گرفته می شود.

گلاب استخراج شده از رز پاک کننده ایده آل برای پوست است.



پاک کردن پوست با گلاب چین های ظریف و سطحی پوست را باز می کند و التهاب و سرخی آن را از میان می برد ضمن آنکه در درمان آکنه و دانه های سرسیاه روی پوست مفید است. گلاب بازسازی سلول های پوست را تسریع و خستگی و سرخی پلک ها را برطرف می کند. همچنین التهاب خراش ها و تورم ناشی از پیچ خوردگی مفاصل را بهبود می بخشد. دم کرده رز دهان شویه ای مفید است و برای درمان خشکی و ترک لب ها می توان از روغن رز سود برد.

محققان می گویند برای آنکه راحت تر مطالبی را که لازم است به ذهن خود بسپارید یک راه ساده در دسترس است، آن هم بو کردن گل رز است.



محققان آلمانی در مطالعات خود به این نتیجه رسیده اند که با بو کردن و وجود داشتن بوی عطر درفضا حتی درحالت خواب افراد، می توان به حافظه آنها افزود. نتایج این تحقیق در مجله علمی ساینس به چاپ رسیده است. محققان مدعی شده اند فعالیت بویایی انسان درحالت خواب و شاید سایر فعالیت های مغزی درحالت خواب، می تواند برحافظه انسان تأثیر مثبت بگذارد و باعث می شود فرد پس از بیدار شدن ساده تر مسایل را به خاطر بسپارد.



یان بورن از دانشگاه لوبک و همکارانش هفتاد و چهار نفر داوطلب را مورد مطالعه قرار دادند. این افراد در بازیهای حافظه یی و تمرکز شرکت کردند و مشخص شد کسانی که قبل از حضور در بازی یا حتی در حالت خواب قبل از حضور در بازی گل های رز را بو کرده اند بسیار بهتر از دیگران نتیجه گرفته اند و جالب اینکه این افراد در صورت بو کردن گل رز بهتر از زمانی که این گل را بو نکرده اند نتیجه گرفته اند.

در نهایت محققان برای آنکه نتیجه تحقیقات را بصورت عددی نشان دهند نتیجه را این گونه بیان کردند در حالت عادی سی داوطلب پس از نشان دادن پنجاه کارت با تصاویر مختلف شصت و نه درصد آنها را در

خاطر داشتند، در صورتی که قبل از بازی یک ساعت در اتاقی با بوی گل رز می نشستند این رقم به هفتاد و شش درصد می رسید و در صورتی که افراد یک شب را در این اتاق می خوابیدند این رقم به هشتاد و شش درصد می رسید.

گروه بورن می گوید بوی مناسب و عطرگونه باعث پیشرفت عملکرد مغزی و بهبود حافظه انسان می شود، البته این مساله به خصوص در حالتی است که انسان این بوها را در مرحله خواب عمیق در محل خوابش استشمام کند.

خواص درمانی گلاب



گلاب (ROSE WATER) از تقطیر گل محمدی (ROSADAMASCENA) به دست می آید که از نظر عطر در میان سایر گل ها ممتاز است و خواص درمانی فراوانی دارد.



گل محمدی از خانواده گل سرخ با گل برگ هایی به رنگ صورتی است. این گل ها در خرداد ماه ظاهر می شوند و در همین ماه است که گلاب گیری انجام می پذیرد. گل محمدی رایحه خوشی دارد و گلاب نیز همین رایحه خوش را در خود تثبیت می کند.

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 اسانس ها به روش تقطیر داشته است.

از تقطیر مجدد گلاب، فرآورده ای به دست می آید که به آن «گلاب دو آتشه» می گویند. اگر مجدداً گلاب دو آتشه را تقطیر کنند گلاب غلیظی از نظر اسانس به دست می آید که فوق العاده معطر بوده و در حقیقت گلاب ناب و خالص است.

در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می شد که PH خون را به سمت قلیایی می برد. در گذشته گلاب در طب سنتی مصارف درمانی بسیاری داشته است. به عنوان مثال دندان درد را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می بخشیدند. یکی از مهم ترین کاربردهای گلاب، جهت مواظبت از پوست است. گلاب برای انواع پوست ها به خصوص پوست های خشک و حساس مناسب است. یکی از موارد استفاده گلاب جهت پاک کردن پوست می باشد و می توان 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 در گلاب به سرعت جذب پوست می شود که با توجه به اثرات آن در افزایش جریان خون، باعث شادابی پوست می گردد. البته استفاده مداوم از این روش می تواند 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 جوش های 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 جوش های 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. 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 ضد میکروبی، برای شست و شوی چشم مناسب است؛ البته گلابی که بدین منظور استفاده می شود، باید عاری از آلودگی ها و به اصطلاح استریل باشد. برای رفع خستگی و درد چشم نیز می توانید مقداری گلاب به پشت پلک های 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 اسانس های طبیعی که از گونه های متفرقه و غیراصلی رز تهیه می شوند نیز ممکن است خواص نام برده را نداشته یا به طور ضعیف دارای این خواص باشند. گلاب برای بیماری های گوارشی مانند نفخ، دل به هم خوردگی و اسهال مزمن مفید است. گلاب در رفع دردهای روماتیسمی نیز مؤثر است.

از بخور آن می توان برای درمان گلودرد و بیماری های تنفسی استفاده نمود. گلاب، قلب و معده را تقویت می کند، اضطراب را از دل دور می کند. برای معالجه اشخاص گرم مزاج، بهترین راه خوراندن 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 می برد و از ابتلا به بیهوشی جلوگیری می کند. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است. برای معالجه اشخاص گرم مزاج، بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که تولید قی نموده و صفرا را خارج نماید.

نوشیدن و بوییدن گلاب سردرد را برطرف می کند، مخصوصاً سردردی که در اثر استنشاق هوای آلوده یا شنیدن سر و صدا باشد.

گلاب و گل سرخ در کلام معصومین

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 محمد و آل محمد 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))

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))



احتیاط در مصرف

مصرف خوراکی رز برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند موجب تحریک رحم شود.

رزماری (اکلیل کوهی)

Rosmarinus Officinalis



معرفی گیاه

فارسی: اکلیل کوهی

عربی: اکلیل الجبل

فرانسه: Rosemary

نام علمی: Rosmarinus Officinalis

انگلیسی: Romarin

اکلیل کوهی، رزمارین، اکلیل الجبل، ندی البصر، گیاه قیصر، گل عسل، رومارون دیگر نامهای این گیاه است. شکل ظاهری این گیاه شبیه ((ترخون)) است. اما رنگ آن سبز مات و پشت برگهای آن سفید مایل به نقره‌ای (اکلیلی) است.

در شهرها، این گیاه را در حاشیه پارک‌ها می‌کارند و در واقع می‌توان گفت که این گیاه علاوه بر خواص درمانی به

علت ظاهر زیبا و عطر ملایم آن، جنبه تزئینی نیز دارد. گیاهی است بشکل درختچه که بصورت خودرو در نواحی معتدل می‌روید و همیشه سبز است شکل زیبایی دارد و کشت آن در همه جا معمول است نام دیگران گل سره دریای است.

اکلیل کوهی یا رزماری یک گیاه خشبی، چندساله و معطر است که برگ‌هایی سوزنی‌شکل و همیشه‌سبز دارد.

اکلیل کوهی بومی منطقه مدیترانه و کشور اوروگوئه است. گل‌های آن در رنگ‌های گوناگون سفید، صورتی، بنفش یا آبی می‌رویند.

گیاهی است از خانواده لابیاته Labiatae، چندساله به صورت درختچه کوچک که ارتفاع آن یک الی دو متری همیشه سبز با شاخه‌های انبوه چوبی و برگهای سوزنی شکل دارد.



این درختچه دارای فرم متراکم، برگهای باریک، کبودرنگ و معطر و گل‌های کوچک به رنگ آبی مایل به بنفش می‌باشد.

حداکثر بلندی و گستردگی آن یک و نیم متر است. این بوته همیشه سبز بومی اروپای جنوبی و حوالی مدیترانه است و از فروردین تا اردیبهشت گل می‌دهد و در جنگلهای سواحل مدیترانه یعنی جایی که از زمانهای قدیم بطور وسیعی کشت می‌شده است به فراوانی یافت می‌شود و در بعضی قسمت‌های این منطقه کاملاً تثبیت شده است. در شمال آلپ به عنوان یک گیاه گلدانی پرورش داده می‌شود اگر چه در بعضی از نواحی دارای زمستان نه چندان سرد در زمین نیز رشد می‌کند.



گونه‌های آن دارای واریته‌های مختلفی هستند. نمونه‌هایی که در الجزایر یافت می‌شوند بعضی اوقات به عنوان یک گونه جدا تعریف می‌شوند.

قسمت‌های جمع‌آوری شده این گیاه برای داروخانه برگ‌های آن هستند که در تابستان از گیاه جدا می‌شوند. این برگ‌ها مجدداً یا در انبارها بصورت یک لایه نازک و با تهویه مناسب و باتوسط اعمال حرارت مصنوعی کمتر از چهل درجه سانتی گراد خشک می‌شوند.

بوی آن قدری شبیه بوی کافور و دارای طعم رایحه داری می‌باشد. حاوی یک تا دو درصد اسانس و تانن است.





این گیاه نیاز به محل آفتابی و خاک معمولی با زهکشی خوب دارد.

نسبت به سرما نسبتاً مقاوم است و تا دمای منفی پنج درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند اما در مناطق سرد بهتر است آن را در ضلع جنوبی یا غربی دیوار کاشت. هنگام بهار (بعد از پایان یخبندان) شاخه‌های آسیب دیده از یخبندان را حذف نموده و تنها شاخه‌های چوبی سالم را باقی می‌گذارند و گیاهان مسن را که بصورت آشفته درآمده و فرم خود را از دست داده‌اند سر بر می‌کنند تا جوانه‌های جدید رشد کنند.

اگر از این درختچه برای ایجاد پرچین استفاده شود، هرس فرم آن باید بعد از پایان گلدهی صورت گیرد.

ازدیاد از دو راه صورت می‌پذیرد:

- گرفتن قلمه در تابستان یا پاییز از شاخه‌هایی که چوب آنها کمی سخت شده است و ریشه‌دار کردن آنها در شاسی سرد.
- کاشت بذر در بهار که در خاک شنی در شاسی یا گلخانه کاشته می‌شوند

ترکیب شیمیایی

حاوی یک اسانس روغنی تا دو درصد که شامل سینئون، کافور و برنندل است. همچنین دارای آلکالوئیدها، ساپونین و اسیدهای آلی و تانن می‌باشد.



خواص درمانی



اکلیل کوهی (اکلیل الجبل) از نظر طبیعت خیلی گرم و خشک است.

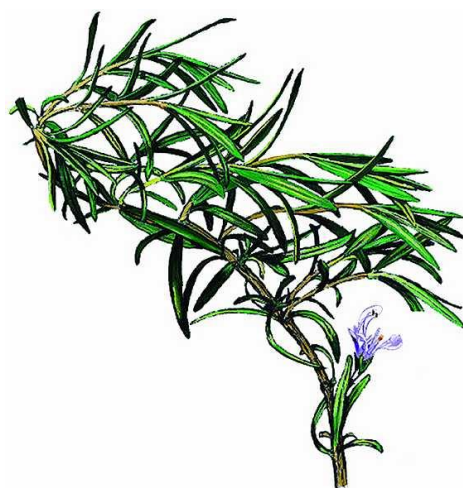
خوردن این گیاه برای سرفه های رطوبتی مزمن و تنگی نفس و خفقان سرد و استسقای رزقی (زردآب) در پرده صفاق شکم جمع شود) که با حرارت و عطش شدید توام نباشد مفید است.

از این گیاه برای باز کردن گرفتگی ها، انسداد کبد، طحال، پاک کردن ریه، تحلیل بادهای، تسکین درد کبد، معالجه یرقان سوداوی، خرد کردن سنگ کلیه و مثانه، ازدیاد ترشح بدن (ادرار) و حیض (خون عادت ماهانه) استفاده می گردد.

اکلیل کوهی (رزماری) از قدیم الایام مورد توجه اطبا بوده و حتی در قبور فراعنه مصر، شاخه هایی از این گیاه در تابوت ها پیدا شده است.

در یونان و روم باستان نیز اکلیل کوهی در ردیف گیاهان مقدس قرار داشته است و اطباء شرقی به ویژه ابوعلی سینا مصارف زیادی از این گیاه را به ویژه در درمان ناراحتی های معده ای و کبدی توصیه کرده اند.

اکلیل کوهی قابض و محرکی عمومی است که دارای خاصیت ضد درد، ضد رماتیسم، ضد نفرس، بادشکن، مدر و معرق است.



علاوه بر این ها به علت صفرا آوری، در ردیف داروهای معالجت کبد و کیسه صفرا، به ویژه در هپاتیت ها و یرقان ها قرار دارد. مصرف این گیاه در ترکیبات دارویی تقویت کننده های عمومی، به ویژه تقویت قلب و اعصاب کاربرد فراوان دارد.

از دم کرده آن شربت آرامبخش تهیه می کنند که در درمان ناراحتی های دماغی، فلج های جزئی، ضعف و کسالت و خستگی های فکری، مورد استفاده قرار می گیرد.



افسانه‌های زیادی را به این گیاه نسبت داده‌اند و از آن به نام اکسیر جوانی یاد کرده‌اند. اما، آنچه مسلم است، این گیاه علاوه بر موارد یاد شده معالجات صددرصد رماتیسم بوده و خوردن جوشانده آن، درمان بی‌خوابی، میگرن، تپش شدید قلب، تنگی نفس و ضعف عمومی بدن بسیار مؤثر است. غرغره جوشانده رزماری، آرامبخش مؤثری برای گلودرد و آفت دهان است.

اکلیل کوهی را می‌توان در درمان بیماری‌های ورم کلیه‌ها میگرم ضعف عصبی، رعشه، خستگی جسمی و روحی مورد استفاده قرار داد.

اکلیل کوهی برای تپش و ضعف و تقویت قلب مؤثر و مفید می‌باشد.

خوردن این گیاه باعث افزایش ترشحات معده، کیسه صفرا و ادرار می‌گردد. و دارای خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و محرک است.

در حال حاضر این دارو بطور معمول فقط در درمان‌های خانگی مصرف دارد و تحت نظارت داخلی بفرم تزریقی و بعنوان تونیک برای افزایش جریان صفرا و ادرار مصرف می‌شود. از روغن رزماری در پمادها و روغن‌های مالیدنی برای تخفیف دردهای روماتیسمی ماهیچه‌ها و مفاصل و مسیرهای عصبی نیز استفاده می‌شود.

این دارو به عنوان یک منبع اسانس مورد مصرف در عطریات و دافع حشرات نیز مهم می‌باشد. گیاه فقط بصورت وحش جمع‌آوری و منابع تهیه آن اسپانیا، یوگسلاوی، ایتالیا، فرانسه و کشورهای واقعی در سواحل شمالی آفریقا می‌باشد.

دم کرده برگ و گل اکلیل کوهی برای کسانی که دچار آسم و یا نفخ معده و دل درد می‌باشد مفید است.

برگ و گل آن بهترین وسیله برای جلوگیری از فاسد شدن گوشت می‌باشد.

ازجوشانده آن برای دردهای روماتیسمی و زخم‌های جلدی و خراشیدگی‌ها استفاده می‌شود.





از برگهای تازه و خرد شده اکلیل کوهی به دلیل وجود اسانس معطر و روغن فرار و همچنین تانن در سالاد و در تهیه خوراکیهای مرغ و ماهی استفاده می‌شود.

پودر برگهای خشک شده اکلیل کوهی به تنهایی یا همراه با سایر ادویه جات به عنوان

چاشنی جهت خوش طعم نمودن غذاها به خصوص سس سالاد به کار می‌رود. از نظر خواص طبی و دارویی اکلیل کوهی اثر ضدعفونی کننده و معرق داشته و جریان خون را در اندامهای شکمی افزایش می‌دهد و در تحریک میزان ترشح شیرهای گوارشی و صفرا بسیار مفید است.

این گیاه و سبزی در ایران کمتر مورد توجه طباطبائی و بانوان آشپز ایرانی قرار گرفته ولی در کشورها اروپایی جایگاه ممتازی در آشپزخانه داشته و در تهیه سسها و هنگام خوردن گوشت کباب وجود آن ضروری است.

خانم هایی که دچار قاعدگیهای دردناک هستند، یا کسانی که رماتیسم دارند از مصرف آن برای درمان خویش کمک می‌گیرند.

برای سرطان، فلج، ضعف عمومی و تجدید قوی جوانی مفید است. در استعمال خارجی برای درمان رگ به رگ شدن اعضای بدن، دررفتگی، پیچ خوردگی عضوی از بدن استفاده می‌شود.

مصرف اکلیل کوهی باعث گشادی رگ ها و تقویت گردش خون می‌شود و بنابراین برای جلوگیری از ریزش موها مفید است.

یونانیان برای آن مقامی والا قائل هستند و آن را علامت عشق، عروسی و مرگ می‌دانند. ایزابل، ملکه مجارستان در سن هفتاد و دو سالگی در اثر رماتیسم شدیدی بیمار شد و به کمک آلکولان اکلیل کوهی از این بیماری شفا یافت و به قدری چالاک و چابکی پیدا کرد که پادشاه لهستان تقاضای ازدواج با او را کرده بود و از آن تاریخ تاکنون الکولان اکلیل کوهی را آب ملکه مجارستان لقب داده‌اند و آن را برای درمان زخمها و درد رماتیسم به کار می‌برند.

طریقه مصرف

ضماد آن برای تحلیل ورمهای مزمن مفید است و ضماد برگ آن از سایر اعضاء قوی تر است. اگر ضماد برگ آن را در موارد چشم درد به کار برند، درد را کاهش می دهد. مالیدن عصاره آن برای تقویت موی سر و ابرو بسیار مفید است.

مصرف دم کرده آن پنج الی بیست گرم برگ یا سرشاخه گلدار آن برای چهار لیوان آب کافی است، در مواردی که نتیجه خوب گرفته شود این مقدار تا پنجاه گرم امکان افزایش دارد.



داروی مدر و ازدیاد ترشح ادرار

خیس کرده سی الی چهل گرم برگ و سرشاخه های گلدار آن در سرکه رقیق که مدت دو الی سه روز بماند و پس از آن روزی چهار الی پنج قاشق خورده شود.



جهت بیماری‌های آسم، بحران‌های کبدی
(معالجه تنبلی کبد و یا احتقان کبد)،

میگرن و سردرد و بی خوابی.

بیست تا سی گرم ساقه گلدار اکلیل کوهی را که
خشک کرده اید در یک لیتر آب جوش بریزید و
دوازده دقیقه آن را دم کرده و بعد آن را صاف کنید و
با عسل شیرین سازید و قبل یا بعد از هر غذا یک
فنجان از آن را بنوشید.

جهت رگ به رگ و پیچیدن عضو بدن و

شستشوی زخم‌ها

شصت گرم ساقه‌های گلدار اکلیل کوهی را که خشک کرده اید در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف
محتوی آن را روی آتش بگذارید تا به جوش آید، بعد ظرف را از روی آتش بردارید و دوازده دقیقه دم
کنید و سپس پارچه را در آن بخیسانید و آن پارچه را روی محلی از بدن که رگ به رگ شده یا پیچ
خورده و درد می‌کند بگذارید، هر چه می‌توانید این ضماد را نگه دارید و هر روز دو بار این کار را بکنید
تا درد آن بکلی برطرف شود.

رفع درد رماتیسم

یکصد گرم برگ خشک اکلیل را بمدت ده دقیقه در دو لیتر آب بجوشانید و آن را در آب وان حمام
بریزید و در آن آب استحمام کنید و بدن خود را مالش دهید درد رماتیسم آرامش و تخفیف پیدا
می‌کند.

طریقه مصرف اکلیل کوهی

طرز تهیه چای رزماری

برای تهیه این چای، مقدار پنج گرم از شاخه های خشک گل دار و یا بی گل این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ده دقیقه بگذارید دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و با شکر سرخ میل کنید.

حمام رزماری

برای افراد خسته و کم خون و کودکان لاغر، حمام رزماری توصیه می شود. برای این منظور جوشانده غلیظ رزماری را که از جوشاندن دو مشت از گیاه در یک لیتر آب جوش که به مدت پنج دقیقه جوشیده شده باشد، تهیه کرده و به آب گرم وان حمام اضافه کنید و روزی دو بار و هر بار به مدت یک ساعت از این حمام استفاده کنید و بدن را در آن ماساژ دهید. اکلیل کوهی علاوه بر مصارف درمانی، مصرف غذایی نیز دارد و از پودر برگهای آن می توان در ترکیبات ادویه ها، سالادها، چاشنی ها و سس ها استفاده کرد.

احتیاط در مصرف

برای گرم مزاجان مضر است از این نظر باید با سکنجبین خورده شود، سقط کننده جنین است و زندهای باردار باید از مصرف آن پرهیز کنند، مصرف زیاد از حد مجاز آن سمی است و جانشین (بدن) آن از نظر خواص دارویی افسستین است.

مصرف دارویی موضعی گیاه و یا کاربرد فرآورده های آرایشی بهداشتی حاوی رزماری در برخی از افراد حساس، گهگاه ایجاد قرمزی پوست، درماتیت، حساسیت پوستی و حساسیت نسبت به نور می نماید. رزماری در دوران بارداری، شیردهی و در بیماران صرعی بهتر است به کار نرود. در مقادیر زیادتر سمی بوده و باعث تشنج و ایجاد توهّم می شود.

رز مریح



معرفی گیاه

گیاهی است با برگ‌های خطی تا سرنیزه‌ای شکل که متقابل قرار گرفته‌اند. گل‌ها نسبتاً کوچک و آبی رنگ بوده و به شکل منفرد یا زوج در کنار برگ‌ها مستقرند. این گیاه در آذربایجان و کردستان می‌روید گاهی نیز در مراکز کشت گیاهان دارویی پرورش داده می‌شود. قسمت مورد استفاده: برگ‌های تازه یا خشک گیاه مصرف دارویی دارند.

ترکیبات شیمیایی

همانند سایر گیاهان تیره نعنا این گیاه نیز حاوی ترکیبات ترپنی فرار می باشد که به عنوان اسانس به حساب آمده و در کرک های ترشگی گیاه متمرکز می باشند.
خواص دارویی گیاه نیز به دلیل وجود این ترکیبات می باشند.

خواص درمانی

درمان رماتیسم

عرق برگ های این گیاه را می توان به شکل خوراکی برای درمان رماتیسم به کار برد.
همچنین به این منظور حمام جوشانده برگ رز مریم نیز توصیه می شود.

درمان ورم کیسه صفرا و سایر بیماری های کبدی

گیاه رز مریم به دلیل داشتن خاصیت صفرا بر در درمان ورم کیسه صفرا، تورم کبد و انسداد مجاری کبدی به کار می رود.
در این مورد دم کرده پنج تا ده گرم بر لیتر برگ رز مریم توصیه می گردد.

روناس *Rubia Tinctorum*



Rubia tinctorum L.

معرفی گیاه

گیاهی است که به حالت خودرو در مناطق مدیترانه، در شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می‌روید. ساقه این گیاه پوشیده از خارهای ریز می‌باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می‌رسد. روناس با استفاده از خارهای ریزی که دارد به دیوار و درختان می‌چسبد و بالا می‌رود. برگهای آن بیضی، نوک تیز و دراز بوده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می‌آید.

گلهای روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می‌باشد. میوه آن گوشتی و به رنگ تیره است. ریشه آن به نام روناس معروف است به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز، باریک و استوانه‌ای می‌باشد.



دارای طعمی تلخ و گس بوده و قسمت مهم این گیاه از نظر طبی بشمار می آید. از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می شده است. روناس یک گیاه دائمی است که گل دهی آن از خرداد تا مرداد می باشد. این گیاه بصورت بومی در کشورهای اروپایی حاشیه مدیترانه و ترکیه می روید و قبلاً بطور وسیعی در فرانسه کشت می شد.

ماده رنگ طبیعی موجود روناس بنام آلیزارین برای رنگ کردن شلوارهای قرمز پیاده نظام فرانسویان و نیز برای بعضی مقاصد دیگر مثل کلاههای قرمز ترکیه ای استفاده می شود. در حال حاضر این گیاه برای مقاصد پزشکی در اروپا و آسیای مرکزی کشت می شود. از زمانهای بسیار قدیم در نواحی مدیترانه ای کشت و پرورش داده می شده است.



ترکیبات شیمیایی

ریشه روناس دارای ماده ای رنگی به نام جوهر روناس می باشد که برای رنگرزی بکار می رفت ولی بعد از اینکه توانستند این ماده را به طریقه شیمیایی تهیه کنند کشت آن برای تهیه آلیزارین متوقف گردید.



خواص درمانی

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
 باز کننده گرفتگی‌ها در بدن است.
 ادرار آور است و حبس‌البول را درمان می‌کند.
 برای معالجه بیماری فلج آن را با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید.
 ترشح شیر راز یاد می‌کند.
 درد سیاتیک را رفع می‌کند.
 یبوست‌های سخت را معالجه می‌کند.
 اشتهاآور است.
 قاعده‌آور است.

Марена
красильная



خارش پوست را برطرف می‌کند بدین منظور می‌توان از ضماد
 استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آن را در وان حمام بریزید و
 مدتی در آن استراحت کنید.
 اوره خون را پائین می‌آورد.
 جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می‌کند.
 تورم را در بدن از بین می‌برد.
 از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماری‌های پوستی
 استفاده کنید.

طرز استفاده

دم کرده

یک قاشق مرباخوری ریشه خرد شده روناس را در یک لیوان آب جوش ریخته، بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است. جوشانده ده گرم ریشه روناس را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد. این جوشیده را در وان حمام بریزید و برای رفع بیماریهای پوستی در آن استراحت کنید.



احتیاط در مصرف

همانطور که گفته شد روناس ترشح ادرار را زیاد می کند و فشار آن را بالا می برد بنابراین ممکن است در اثر استفاده زیاد ایجاد خون در ادرار کند و در اینصورت بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود.

جوهر روناس



جوهر روناس یا دی هیدروکسی آنتراکینون ماده‌ای سرخ رنگ است که برای رنگرزی به رنگ روناسی از آن استفاده می‌شود.

در سال هزار و هشتصد و شصت و نه جوهر روناس نخستین رنگیزه طبیعی بود که به طور سنتتیک از آن تقلید شد.

ریشه این گیاه در بهار (فروردین) و یا پاییز (مهر) از گیاهان دو ساله و یا استثنائاً سه ساله برداشت می‌شود. آن‌ها ابتدا تمیز شده و سپس خشک می‌شوند. حرارت اعمال شده بطور معمول مصنوعی و کمتر از پنجاه درجه سانتی گراد است. داروی حاصله دارای بوی مشخص و دارای مزه قدری تلخ و قابض می‌باشد. دارای مشتقات آنتراکینونی که پیگمانهای محلول در آب هستند. یکی از مهمترین عواملی درمانی موجود آن روبریتیک اسید می‌باشد. خاصیت جلوگیری از تشکیل سنگ در کلیه و مجاری ادراری و ادرار آور است و نیز دارای اثر ضد عفونی کنندگی و مسکن می‌باشد. دارو بصورت پودر مصرفی داخلی داشته بفرم جوشانده در تهیه چای علفی مخلوط و بصورت ترکیبی ویژه در درمان سنگ‌های کلیه و مثانه کاربرد دارد. ثابت شده است که نقش فعالی در تخریب سنگها و دفع آن توسط ادرار دارد. این گیاه همچنین سبب شل شدن کشش عضلانی می‌گردد. در استعمال خارجی این دارو گاهی برای درمان آبسه و زخمهایی که دیربهبود هستند بکار می‌رود. نتایج نشان می‌دهد که آنتراکوئینون‌های موجود در گیاه روناس برای درمان بیماران مبتلا به سنگ کلیه مؤثر است.

در تحقیق دو تن از اعضای هیات علمی دانشکده علوم دانشگاه تهران با عنوان ((تعیین میزان آنتراکوئینون‌های گلیکوزیدی و آگلیکونی در دوره‌های مختلف رویشی و بخشهای مختلف گیاه روناس)) آمده است:

میزان درصد آنتراکوئینونهای گلیکوزیدی و آگلیکونی در بخش‌های مختلف گیاه روناس از جمله بخش‌های پوستی و استوانه مرکز ریشه، محل انشعاب ساقه‌ها، بخش‌های پایینی و بالایی ساقه و برگ‌ها که از منطقه بافق یزد جمع آوری شده بودند، با استفاده از روشهای اسپکتروفتومتری و HPLC اندازه گیری شد که بدین منظور متانول شصت درصد برای استخراج گلیکوزیدها و اسید سولفوریک پنج درصد برای به دست آوردن آگلیکون‌ها مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد: بیشترین و کمترین میزان آنتراکوئینون‌ها به ترتیب در بخش پوستی ریشه و بخش بالایی ساقه و برگ‌ها وجود دارند، همچنین گیاهان دوساله دارای بالاترین مقدار آنتراکوئینون‌ها هستند، بنابراین مناسب‌ترین زمان برای برداشت ریشه‌ها سال دوم است، همچنین با مقایسه روناس‌های منطقه بافق یزد و منطقه‌ای به نام کاماران در ترکیه مشخص شد که روناس‌های منطقه بافق یزد آنتراکوئینون‌های کمتری دارند.

گفتنی است، آنتراکوئینون‌ها ترکیبات فعالی هستند که خواص ضد میکروبی اسپاسمولیتیک، اکسپکتورانت و فیتوسایدی دارند.

گیاه روناس حاوی ماده‌ای موسوم به آنتراکوئینون است که با خواص ضد میکروبی و ضد اسپاسم، در درمان دردهای کولیکی بیماران مبتلا به سنگ‌های ریز کلیوی بسیار مؤثر است. به گفته محققان گیاهان دارویی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران بیشترین میزان ماده آنتراکوئینون در قسمت پوست، ریشه، ساقه و برگ گیاه روناس وجود دارد.

انواع روناس‌های ایران

از دیرباز در بیشتر پهنه‌های ایران روناس کشت می‌شده به ویژه در یزد که از هوای گرم و اراضی شنزار برخوردار می‌باشد.

روناس ایران همیشه مرغوب و مشتریان و خواهان زیادی دارد از این رو مقداری از آن به کشورهای دیگر فرستاده می‌شود.

روناس ایران از گونه‌های مختلفی برخوردار است:

- ۱ - گونه روبیا الگانی که در پهنه‌های شمال می‌رویند.
- ۲ - گونه روبیا پربگرینا که در پهنه‌های اصفهان، یزد و مرکز ایران کاشته می‌شوند.



ریحان Basil

نام علمی Ocimum Basilicum

معرفی گیاه



ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا شصت سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره‌های دندانهدر می‌باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به رنگهای سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود.



برگهای این گیاه به صورت متقابل بیضوی، نوک تیز با کناره‌های دندانه دار است و گل‌های آن معطر و کوچک به رنگ سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود. ریحان در ایران و افغانستان به صورت خودرو می‌روید و در اکثر نقاط دنیا کاشته می‌شود. از این گیاه اسانسی بنام بازیلیک یا روغن ریحان که بسیار معروف است تهیه می‌شود.



خواص درمانی



ریحان از لحاظ مردم قدیم ایران کمی گرم و خشک است و چون بسیار معطر است برای معطر ساختن غذا از آن استفاده می‌شود.

برگ ریحان درمان کننده ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است، کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می‌کند.

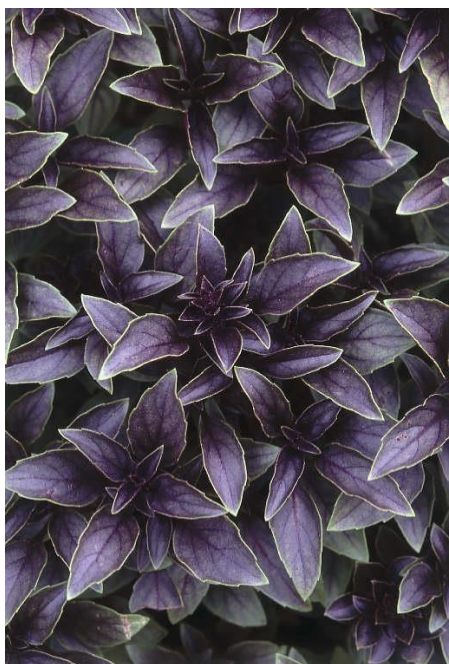
تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است و اگر آن را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است.

برگ ریحان اثر زیادکننده شیر دارد و مادران شیرده حتماً باید از این گیاه استفاده کنند و خوردن آن به همراه غذا به هضم کمک می‌کند.

تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سرشاخه های جوان آن بمصرف تغذیه می‌رسد ریحان در ایران و افغانستان بطور خودرو می‌روید در اکثر نقاط دنیا کاشته می‌شود .

از ریحان اسانسی تهیه می‌شود بنام اسانس بازیلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی درد. اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول و اوس من است. دانه ریحان دارای ماده ر و غنی است که حالتی روان دارد.

چون ریحان بسیار معطر است بنا براین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می‌شود ریحان از لحاظ قدیم ایران کمی گرم و خشک است. دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج درد مقوی و مدر است.





دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای میگرن و عصبی است. خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند. نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می‌برد. برگ ریحان درمان کننده ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می‌کند. جویدن برگ ریحان برای زخم‌های دهان مفید است. جوشانده ریحان تب بر است. دم کرده تخم ریحان مسکن است.

اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است. تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است. برگ ریحان اثر زیاده‌کننده شیر در دو مادران شیر ده حتماً باید از این گیاه استفاده کنند.

دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زخم بکار می‌رود.

دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است. برگ ریحان را همراه غذا بخورید در هضم غذا مؤثر است.

اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می‌دهد و آنها وارد خانه نخواهند شد.



طرز استفاده



اسانس ریحان را می‌توانید مراکز مجاز تهیه نمود. این اسانس بنام Essential Oil Basil معروف است. لطفاً دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از دو تا سه قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید.



احتیاط در مصرف

در مقادیر درمانی، عوارضی از ریحان گزارش نشده است. با این وجود متیل کابیکول (استراگول) می‌تواند در حیوانات سرطان کبد ایجاد کند.

استفاده از ریحان برای بسته‌بندی مواد غذایی

دانشمندان اسپانیایی موفق شده‌اند با استفاده از سبزی ریحان، نوعی ورقه نازک پلاستیکی برای بسته‌بندی گوشت، پنیر و دیگر مواد غذایی تولید کنند.

مواد ضد باکتریایی ریحان برای مقابله با آلودگی مواد غذایی مفید بوده و تاریخ مصرف مواد غذایی را طولانی‌تر می‌کند.

محققان اسپانیایی با یک اقدام ابتکاری، پلیمرهای تازه‌ای تولید کرده‌اند که مولکول‌های آن‌ها از ترکیب مولکول‌های سبزی ریحان و مولکول‌های مواد شیمیایی پلاستیکی درست شده است. زمانی که از این ورقه‌ها برای بسته‌بندی مواد غذایی استفاده می‌شود، ذرات آب درون ماده غذایی، مولکول‌های ضد باکتری ریحان را به خود جذب می‌کند و موجب می‌شود ماده غذایی از وجود باکتری‌ها عاری شود.

محققان برای آنکه مولکول‌های ریحان فقط به درون ماده غذایی نفوذ کند و در فضای آزاد بیرون بسته‌بندی پراکنده نشود، سطح بیرونی ورقه پلاستیکی را با لایه نفوذ ناپذیرتری پوشش داده‌اند که از فرار مولکول‌های ریحان جلوگیری به عمل می‌آورد.

ریش پیر *Senecio Vulgaris*

نام علمی *Senecio Vulgaris*

نام های لاتین Common Groundsel - Grinning Swallow



معرفی گیاه

گیاه ریش پیر که با نام های دیگر پیر بهار- پیر گیاه - زلف پیر نیز شناخته می شود. گیاهی است علفی بصورت یکساله یا دو ساله و ندرتاً دائمی با ارتفاع ده تا شصت سانتیمتر که توسط بذر تکثیر می شود.

این گیاه دارای ساقه های منشعب یا منفرد، شیار دار و تا حدودی کرک دار است.

این گیاه با برگ‌های و لوب دار که هر یک از لوب‌ها خود دندانه دار می‌باشد گل‌های زرد رنگ و نسبتاً کوچک لوله‌ای و زبانه‌ای این گیاه در گل آذین‌های کاپیتول زیبا و کوچک مجتمع شده‌اند. گیاه ریش پیر در نواحی مختلف ایران خصوصاً در آذربایجان، فارس و اطراف تهران رویش دارد.



ترکیبات شیمیایی

در بخش‌های مختلف گیاه ریش پیر دو نوع آلکالوئید به نام‌های سنه سیونین و سنه سین وجود دارد که مهمترین ماده مؤثره گیاه می‌باشند. از طرف دیگر املاح مختلف معدنی چون کلسیم، پتاسیم، سدیم و منیزیم به فراوانی در ریشه گیاه موجود است.





خواص درمانی

تمامی گیاه در طب گیاهی مورد مصرف دارد.

بند آورنده خون

ریش پیر اگر به میزان زیاد مورد مصرف قرار گیرد با انقباض عروق باعث قطع خونریزی و بند آمدن خون می‌گردد. در این مورد بهتر است از جوشانده گیاه استفاده شود.

درمان بیماری‌های مفصلی

می‌توان برخی بیماری‌های مفصلی همچون رماتیسم و نقرس را با ریش پیر درمان نمود. به این منظور می‌توان مقدار ۲ فنجان در هر روز از جوشانده گیاه تازه به شکل خوراکی مصرف نمود.

درمان قطع قاعدگی

در خانم‌های جوانی که مبتلا به دردهای قبل از قاعدگی بوده و یا قاعدگی نامنظم دارد مصرف جوشانده این گیاه توصیه می‌گردد

ریواس (ریوند) Rhubarb

انگلیسی: Rhubarb
نام علمی: *Rheum rhabarbarum* L
Rheum palmatum L



معرفی گیاه

ریواس با نام‌های ریباس، ریوند چینی، ریوند، اشغرق، اشطیاله نیز شناخته می‌شود. ریواس گیاهی از تیره ترشک‌ها (هفت بندها) بوده که گونه خوراکی ریوند چینی است. ساقه‌های هوایی و دم برگ‌های آن محتوی مواد ذخیره‌ای و اسیدی است و بدین جهت مورد استفاده خوراکی قرار می‌گیرد. این گیاه در حدود بیست گونه از آن شناخته شده و همه متعلق به نواحی معتدله، خصوصاً آسیای مرکزی و غربی هستند.



این گیاه از خانواده Polygonaceae بوده و گیاهی پایا و بلند ایستاده با ریشه و ساقه ضخیم به ارتفاع یک متر یا بیشتر می‌باشد.

گونه خوراکی این گیاه به نام ریواس موسوم است.

ریواس دارای یک ریشه معمولی است که یک تا دو متر در خاک رشد می‌کند. ریشه ریواس در مقابل سرما و یخبندان مقاوم است.

ریواس دارای دو نوع ساقه است. یکی ساقه زیرزمینی که به آن ریزوم می‌گویند. ریزوم پس از رشد گوشتی و چوبی می‌شود که از جوانه‌های آن، ساقه‌های هوایی و برگ‌های پهن بوجود می‌آید.

نوع دوم ساقه در ریواس ساقه‌های هوایی است که تا حدود یک متر نیز رشد می‌کند. ریواس دارای برگ‌هایی است که از جوانه جانبی ریزومها بوجود می‌آیند. برگ آن چرمی و ضخیم و بزرگ به صورت مدور و فلسی شکل یا در قاعده قلوه ای در سطح پشتی دارای رگبرگ‌های پنجه‌ای بر جسته و زیر است

دمبرگ ریواس که قسمت خوراکی آن را تشکیل می‌دهد، گوشتی بوده و طول آن به بیش از پنجاه سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های این گیاه استفاده طبی کنند.



به تعداد زیاد و به صورت خوشه در انتهای ساقه اصلی ایجاد می گردد و گلها به رنگ سبز است و در اثر تلقیح بذر را تشکیل می دهند.

ریواس از سبزیهای فصل خنک است و دماهای پائین را تحمل می کند.

برگ ها در دمای پائین صورتی و یا قرمز و در دماهای بالا بیش از سی درجه سانتیگراد سبز تیره است. ریواس در مناطق پر باران عملکرد بیشتری را دارد. در خاکهای سبک و حاصلخیز بهتر رشد می کند. خاک ریواس نیاز به پتاسیم زیادی دارد.

مهم ترین منطقه رشد و رویش ریواس در ایران، دامنه های کوه بینالود در شهرستان نیشابور است.



این گیاه توسط دو روش غیر جنسی و بذر تکثیر می شود ولی چون گیاهان حاصل از بذر کاملاً متفاوت از گیاهان والدینی می باشند در واقع استفاده از گیاهانی که از جوانه های روی ریزوم حاصل می شوند، روش اصلی تکثیر آن می باشد که این گیاهان در اطراف گیاه اصلی قرار دارند. در اوایل بهار گیاهان جدا شده از گیاه مادری به صورت شیاری کشت می شود.



فاصله مشتمل بین یک الی یک و نیم متر در نظر گرفته می‌شود و فاصله دو بوته شصت الی نود سانتیمتر است.

برداشت ریواس از سال دوم کشت شروع می‌شود. علامت رسیدن محصول با بزرگ شدن پهنک برگ همراه است. ریواس برای مصرف تازه، هر هفته برداشت می‌شود.

ریواس بومی آسیا و به احتمال زیاد سیبری و یا کوههای هیمالیا می‌باشد.

در قرن شانزدهم در اروپا کشت می‌شد. و نوشته‌ها حاکی از آن است که قبل از میلاد مسیح در چین به عنوان دارو مصرف می‌شد.

ریواس از گیاهان بوته ای دارویی و صخره دوست بشمار می‌آید که در نقاط کوهستانی اقلیم خشک و نیمه خشک رویش دارند.

این گیاه پایا، معمولاً در نواحی شیب دار کوهستانها، لابلای تخته سنگها به خوبی سازگاری پیدا نموده است.

ریواس یک گیاه علفی چند ساله است که از خرداد تا تیر گل می‌دهد و بومی شمال غربی چین و شمال شرقی تبت است.

این گیاه عمدتاً در شوروی سابق و در آلمان می‌روید.

در باغهای اروپا بعنوان یک گیاه زینتی از سال هزار و هفتصد و شصت و سه زراعی شده است.

ریزومهای سال دوم یا سوم در پاییز اندامهایی هستند که جمع آوری می‌شوند.

بعد از اینکه آنها را تمیز کردند، پوست کردند و به قطعات کوچکتری قطعه قطعه کردند آنها را به نخ کشیده و آویزان می‌کنند تا بصورت طبیعی یا با گرمای مصنوعی پنجاه درجه سانتی گراد خشک شوند. این اندام بویی مشخص و طعمی تلخ دارد.

علاوه بر تانن حاوی ده درصد آنتراکینون است که از ترکیبات مؤثره اصلی آن می‌باشند. البته گلیکوزید را پونتیسین نباید داشته باشد. این ماده اثرات هورمونی دارد و در ریزومهای گونه *R. rhabarbarum* و *R. raponticum* L. یافت می‌شود.

به مقادیر کم یعنی تا نیم گرم این تانن است که عمل می‌کند و یبوست ایجاد می‌کند در حالیکه مقدار یک تا سه گرم آنتراکینون عمل می‌کند و مسهل است.



پودر ریزومها بصورت داخلی برای یبوست مزمن، بیماری‌های معده و روده استفاده می‌شود و محرک اشتها است. افرادی که از سنگ کلیه یا مثانه رنج می‌برند از آن نباید استفاده کنند.

ریزومها فقط از گیاهان وحشی جمع آوری می‌شوند و ریواس اروپا از چین تأمین می‌شود. در حال حاضر کوشش‌هایی برای زراعی کردن آن در اروپا صورت گرفته است. گونه *R. rhaponticum* L. مدت‌هاست که در باغها بعنوان یک گیاه خوراکی روئیده است. گیاه ریواس با برگهای پهن و ساقه بلند و گل‌های خوشه‌ای در ارتفاعات و دامنه‌های شیب دار رویش دارد. خود ساقه این گیاه بصورت خام به عنوان یک ماده غذایی مطرح است.

برگهای آن نیز هم به صورت خام و هم به صورت پخته به عنوان خوراکی مصرف می‌شود. طعم این گیاه‌ترش مزه و گس است.

داروی خوبی برای بیماری‌های دستگاه گوارش از جمله اسهال می‌باشد. این گیاه بخاطر داشتن ویتامین‌های C و B و A مورد توجه است. همچنین این گیاه با خاصیتی که دارد لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین می‌کند که در بیماری‌های قند خون مورد توجه است. زیاده روی در مصرف این گیاه اصولاً یک سری عوارض دارد، از جمله اینکه برای کلیه و مثانه مشکل تراشی می‌کند.

فصل رویش از اواسط اردیبهشت ماه تا اواخر خرداد ماه است. این گیاه سرد است و برای افراد سرد مزاج داروی خوبی نیست.

ریواس یا ریباس، گیاهی است از تیره‌ی ترشک‌ها (هفت بندها) و دارای ساقه‌های هوایی و برگ‌های آن محتوی مواد ذخیره‌ای و اسیدی است و به همین جهت مورد استفاده خوراکی قرار می‌گیرد. ریواس هنگام بهار در نواحی گوناگون ایران، دامنه کوه‌ها، کنار رودخانه‌ها و مناطق برخوردار از آب‌های راکد می‌روید و برگ ضخیم و گوشت دار این گیاه مصرف غذایی دارد. تکثیر ریواس معمولاً با کشت در خزانه و انتقال به کشتزار و یا از طریق کشت بذر تازه صورت می‌گیرد.

ترکیبات شیمیایی



ریواس دارای برخی عناصر نظیر پتاسیم - کلسیم است و از نظر ویتامینها نیز تا حدودی غنی است. دمبرگ ریواس که قسمت قابل استفاده آن است دارای مقداری اسیدهای آلی مانند اسید مالیک است که برای رفع عطش و ایجاد سهولت در هضم غذا مفید است. همچنین در طب سنتی ریواس برای دفع بعضی از باکتریهای مضر استفاده می‌شود. مصرف بیش از حد ریواس باعث کمبود کلسیم در بدن می‌شود.

ریواس دارای ویتامین آ و ب و مقدار زیادی ویتامین ث و اسید اگزالیک، اسید گالیک، اسید سینامیک، ماده‌ای قابل تبلوری به نام رئین، مواد چرب، کمی اسانس، قند، نشاسته زیاد، ماده‌ای تلخ به نام بتاگلوکوالین می‌باشد.

خواص درمانی

ریواس طبیعت سرد دارد و دارای ویتامین ها و املاح معدنی گوناگونی است.

برای تمامی اعضای بدن، ماده غذایی بسیار ممتازی شمرده می‌شود و اثر شگفت انگیز و معجزه آسایی دارد. قابض است و برای تقویت معده و کبد مفید می‌باشد. خوردن ریواس برای بیماران تب دار و بی‌اشتها مفید بوده و یرقان، وسواس، سستی را درمان می‌نماید. در این گونه موارد می‌توان یکصد گرم از آب ریواس یا رب ریواس را میل کرد.

صفرا و دل به هم خوردگی را رفع می‌کند و برای حصبه و اسهال گرم صفراوی مفید بوده و کرم‌کش است.



خوردن ریواس را نباید در برنامه غذایی از یاد بُرد. ریواس را برای تهیه خورش، کمپوت، مربا و شربت مورد استفاده قرار می‌دهند. سعی کنید در مصرف ریواس زیاده روی نکنید. مفیدترین طریقه مصرف آن، مصرف آب ریواس همراه با آب هویج، کرفس، خیار و سیب می‌باشد که یک سوم آب ریواس و دو سوم بقیه مواد است. ریواس اثر ملین داشته و اشتها آور است و برای افزایش اشتها و یبوست مفید می‌باشد. مصرف ریواس برای مبتلایان به سنگ کلیه و ناراحتی‌های مثانه خطرناک است. شیر مادرانی که ریواس می‌خورند، در نوزادان تولید اسهال می‌کند. ریواس، مقوی قلب و اعصاب بوده و برای درمان بواسیر مفید است. ریواس به عنوان فعال کننده عملکرد دستگاه گوارش، ناقل نمک‌های صفراوی و محرک ترشح کبد شناخته شده است.



نخستین کار کرد آن در دهان این است که با تحریک جوانه‌های چشایی به واسطه مزه تلخ خوشایندش، موجب پاک شدن حفره دهان شده و دهان را برای چشیدن غذای بعدی آماده می‌سازد. این گیاه در معده سبب افزایش ترشح معدوی و تحریک آن می‌شود. در نتیجه به طور کلی باعث بهبود عملکرد معده می‌گردد.

علاوه بر این با تحریک ترشح نمک‌های صفراوی از کبد، به تنظیم جذب چربی از روده کمک می‌کند. ریواس خاصیت مسهلی، ضد التهابی و متعادل کننده عملکرد روده‌ها (درمان یبوست و اسهال) را داشته و در درمان یرقان، خونریزی معدی- روده‌ای، اختلال قاعدگی، ورم ملتحمه چشم، جراحات ناشی از ضربات و صدمات جسمانی، زخم‌های چرکی سطحی و سوختگی‌های حاصل از حرارت کاربرد دارد.



همچنین شربت ریواس مفرح، قابض، مقوی معده و روده، اشتهاآور، صفرا کش، و جلو گیرنده از استفراغ است.

ریشه ریواس مسهل قوی، تقویت گوارشی، قابض، ضد باکتری، ضد عفونی کننده می باشد. ریواس علاوه بر مصارف خوراکی در طب سنتی در موارد درمان یبوست، یرقان و نارسایی کبد و درمان سرطان ها مورد استفاده قرار می گیرد.

جوشانده ریشه خشک گیاه به صورت کوبیده برای درمان کم خونی، بی اشتها، ضعف و خستگی اعصاب و روان، یبوست مزمن، ترش کردن غذا، درد معده، دفع نفخ و گاز معده، یرقان، نارسایی کبد، رفع ترشحات سفید خانم ها، دل درد، قولنج، ترک تریاک معتادان، و مخلوط با دارچین، ضد چربی خون و مرض قند، و ضماد جوشانده آن در معالجه آبسه های چرکی و قانغریا مؤثر است. به علت داشتن اسید اگزالیک و کلسیم در مبتلایان به سنگ های کلیه و مثانه (از نوع اگزالیک) و سنگ کیسه صفرا مضر است.

احتیاط در مصرف

برگ ریواس سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد.



سایر مصارف ریواس

ریواس به علت خاصیت اسیدی، برای پاک کردن ظروفی که آثار سوختگی مواد غذایی در آن‌ها به جای مانده باشد، مورد استفاده قرار می‌گیرد.



افرادی که موی آن‌ها قهوه‌ای کم رنگ است، با استفاده از ریشه این گیاه می‌توانند به رنگ موی طلایی دست یابند. برگ‌های ریواس را می‌توان به عنوان حشره کش مؤثر برای دفع حشرات به کار برد. ریواس با طعم منحصر به فرد خود، در بیشتر پس غذاها (دسرها) و شیرینی‌ها استفاده می‌شود. تا پیش از سده هجده کاربردی در پخت غذا نداشت. این گیاه تا یکی دو روز در یخچال قابل نگهداری است. برای نگهداری طولانی‌تر ریواس، پس از بریدن ساقه‌ها، آن را منجمد می‌کنند. اگر ساقه‌های ریواس به طور خام مصرف شود، به شدت ترش خواهد بود. به طور معمول آن را با شکر یا عسل می‌پزند و یا در کیک‌ها مورد

استفاده واقع می‌شود. هم‌چنین به تنهایی یا همراه یا توت فرنگی در تهیه ژله و مرباها به کار می‌رود. چاشنی‌هایی که با ریواس مصرف می‌شوند لیمو، دارچین و زنجبیل می‌باشد.

ریواس در غذاهای ایرانی



این گیاه در غذاهای ایرانی به صورت خام و پخته در سالاد و خورشت مورد مصرف دارد، اما به دو صورت کلی همراه با کوفته ریزه و رب و پیاز و صورت دیگر همراه با گوشت قرمه و سبزی نعنای و جفری طبخ می‌شود این خورشت‌ها مخصوص نواحی جنوبی البرز از جمله تهران و سمنان است که این گیاه در دامنه‌های البرز به طور وحشی رشد می‌کند. با ریواس خوشاب و شربت نیز درست می‌کنند.

زالزالک Hawthorn



معرفی گیاه

زالزالک یک گیاه تیغ دار معمول است که طول آن به سه متر می‌رسد و در دامنه کوهها و اراضی جنگلی آفتابی در سرتاسر جهان می‌روید.





گل‌های این گیاه در فصل بهار شکوفه می‌دهد اما به رغم اینکه زالزالک جزو تیره گیاهان طبی مانند انواع رز است لیکن گل‌های این گیاه معطر نیست.

گل‌های آن در بوته‌های کوچک رشد می‌کنند و به رنگ سفید، قرمز یا صورتی هستند.

دانه‌های کوچک این گیاه که به آنها زالزالک گفته می‌شود پس از شکوفایی گل‌ها رشد می‌کنند.

میوه این گیاه معمولاً پس از رسیدن رنگ قرمز به خود می‌گیرند اما رنگ سیاه آن نیز یافت می‌شود.

برگ‌های زالزالک درخشان است و به اشکال و اندازه‌های گوناگون رشد می‌کنند.



زالزالک به صورت انواع کپسول، تنتور، عصاره‌های مایع استاندارد یا عصاره‌های جامد عرضه می‌شود. می‌توان از برگ‌ها، گل‌ها و دانه‌های زالزالک خشک چای نیز درست کرد. درصدد تهیه و مصرف فرآورده‌های استاندارد زالزالک باشید.

ترکیبات شیمیایی

تهیه دارو از زالزالک از برگ‌ها، دانه و گاهی اوقات از گل‌های آن (فقط گل‌های سفید خواص درمانی دارند) آغاز می‌شود.

این قسمت‌ها خشکانده می‌شوند و سپس به پودر تبدیل می‌شوند. پودر تهیه شده به صورت انواع کپسول در می‌آید یا توأم با آب به الکل یا گلیسرین (مایعی شیرین و غلی‌الکلی) اضافه می‌شود. در نتیجه نوع مایع آن را نیز می‌توان تهیه کرد.

اگر الکل و آب با مواد گیاهان طبی مخلوط و مایع دارویی از آن تهیه شود، در آن صورت الکل و آب ترکیبی قابل هضمتر را تشکیل خواهند داد.



خواص درمانی

گیاه زالزالک با دارا بودن فلاونوئیدهای با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی در درمان بیماری‌ها قلبی و عروقی و نیز به عنوان کاهنده چربی خون در طب سنتی و جدید کاربرد دارد.



زالزالک در اروپا، به ویژه در آلمان برای معالجه بیماران مبتلا به فعالیت نامنظم قلب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زالزالک در درمان آنژین، سفتی رگها و برخی از انواع خفیف بی نظمی ضربان قلب نیز مؤثر است. اگر پزشک معالج شما مصرف زالزالک را برایتان توصیه کرده است، احتمالاً از بیماری قلبی خیلی جزئی رنج می‌برید و مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد که زالزالک می‌تواند در کنترل آن به شما کمک کند.

احتیاط در مصرف

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا زالزالک را از نظر بی خطر بودن درجه یک ارزیابی کرده است که این ارزیابی نشان دهنده این است که گیاه مزبور ضمن میزان بالای مصرفی خیلی بی خطر است.

حتی با وجود این حالت، همواره عاقلانه خواهد بود اگر دستورالعمل دوز مصرفی آن رعایت شود. در صورت باردار بودن از مصرف زالزالک پرهیز شود.

توجه به هر نوع تغییری که در طول مصرف زالزالک احساس می‌کنید فوق العاده حائز اهمیت است. درد زیاد، حملات زیادتر آئزین، تحلیل و ضعف بیشتر در طول قدم زدن یا ورزش کردن جملگی دلایل خوبی دال بر ضرورت اجتناب از مصرف زالزالک است و لازم است بلافاصله با پزشک معالج خود مشورت کنید.

اگر با هیچکدام از این علائم بیماری مواجه نیستید، در صورت حصول بهبود پس از شش هفته درمان با زالزالک با پزشک معالج خود صحبت کنید.

روند پیشرفت شما حتی اگر احساس می‌کنید دارید بهتر می‌شوید باید تحت نظر پزشک باشد. زالزالک اثرات درمانی دیژیتالیس دیگوکسین را تشدید می‌کند و از اینرو در صورت مصرف دیژیتالیس از مصرف توأم زالزالک پرهیزید.



زالزالک می‌تواند در کنار سایر تقویت کننده‌ها (نظیر منیزیم یا ویتامین B6) یا گیاهان دارویی (مانند سیر یا قارچ خوراکی ریشی) در درمان سیستم قلبی-عروقی اثرات مثبتی بر جای گذارد.

از عوارض جانبی زالزالک ایجاد تهوع، خستگی، تعریق و بثورات جلدی بر روی دست‌ها می‌باشد.

از آن جایی که زالزالک اثرات قلبی عروقی دارد در افرادی که برای درمان فشار خون بالا و یا بیماری‌های قلبی تحت درمان با دارو هستند باید در صورت مصرف زالزالک مراقب باشند، هر چند تا کنون مورد خاصی گزارش نشده است.

زبان در قفا (دلفینیوم)

Delphinium Ranunculaceae



معرفی گیاه

نام علمی گیاه Delphinium Zalil Ait از تیره (آلاله) Ranunculaceae

نام فارسی بنام زبان در قفا و نامهای ((قلیه ذلیل)) معروف می‌باشد.

زبان در قفا گیاهی یکساله، دو ساله و یا چند ساله است.

این گیاه دارای ارتفاع حدود یک متر و نیم و گسترده‌گی شصت سانتی متر است.

گل‌های خوشه‌ای آن به رنگ آبی آسمانی در اوایل و اواسط تابستان ظاهر می‌شوند.

به مکان کاملاً آفتابی و خاک غنی بازهکش خوب نیاز دارد و حداقل دمای قابل تحمل آن منفی

پانزده درجه سانتی گراد می‌باشد.

از دیاد آن از طریق کاشت بذر در اوایل بهار امکان پذیر است.



برگهای آن بریده شده و به شکل نخ و گل‌های آن خوشه ای باز است و در هر گل یک سیخک با مهمیز در بن گل دیده می‌شود. رنگ گل آبی است.

تیره گونه های یکساله و دائمی این گیاه از دیر باز در ایران کاشته می‌شده است. خوشه های گل آن بسیار بلند و گل‌ها درشت و زائده ای در قسمت عقب دارند، به همین دلیل به آن زبان در قفا گفته می‌شود. خاک آن بهتر است از نوع سبک باشد. و به آفتاب کامل نیاز دارد.

گل‌های آن به رنگ‌های سفید ، آبی و بنفش است. از طریق تقسیم بوته و بذر تکثیر می‌شود. در نقاط مختلف ایران دیده می‌شود و بخصوص در گرماب در ناحیه‌ای بین قوچان و لطف آباد رویش دارد.

ترکیبات شیمیایی

دو نوع آکالوئیدی وجود دارد. بطور مجموع در دانه و تخم آن حدود یک درصد آکالوئید می‌باشد.

در دانه آن حدود سی و نه درصد روغن ثابت وجود دارد.

همچنین گلوکزید نیز در گیاه مشخص شده است.



خواص درمانی

مسکن، ضد درد، مدر، تمیز کننده و پاک کننده می باشد.
در موارد استسفا و برای زردی و ناراحتیهای طحال و به میزان محدود کاربرد دارد.
از گیاه له شده به صورت ضماد برای تحلیل ورم استفاده می گردد.

طرز استفاده

مقدار مصرف گیاه دو تا چهار گرم بوده که مقدار فوق را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.



زرآوند (خربزه ابوجهل)

Clematitis Aristolochia

نام علمی: Clematitis Aristolochia

خانواده: زرآوند. Aristolochiaceae

انگلیسی: Birthwort



معرفی گیاه

جنس گیاه زرآوند با حدود سیصد و پنجاه گونه شناخته شده که سه گونه آن در ایران شناخته شده است.

از جنس‌های دیگر این تیره جنس Asaram می‌باشد.

تیره زرآوند مرکب از گیاهانی علفی یا به صورت درختچه مانند و یا بالا رونده است. غالب آنها در مناطق استوایی کره زمین می‌رویند به استثناء معدودی که در نواحی معتدله پراکندگی دارند.

عموماً برگهائی یک در میان، ساده، قلبی شکل در قاعده، کامل و بدون استیپول دارند. گلپای آن ها عموماً نرماده مرکب از کاسبرگهای به هم پیوسته و غالباً گلبرگ مانند است.



شش پرچم و تخمدانی به وضع تحتانی، مرکب از شش برچه دارند که در آنها تخمک های متعدد جای گرفته است.

میوه آنها پوشینه و محتوی دانه های آلبومن دار است. در بین این گیاهان انواع فاقد سبزینه نیز پیدا می شود که بطور طفیلی بر روی گیاهان دیگر بسر می برند.





در پارانثیم برگ و ساقه عده‌ای از این گیاهان به استثناء *Aristolochia* ها سلول‌های محتوی اسانس وجود دارد. برخی از گیاهان زراوند دارای خواص مهارکنندگی تومور و بعضی مؤثر روی سیستم ایمنی هستند.



ترکیبات شیمیایی

قسمت‌های مؤثره محتوی اسید آریستولوشیک یک اسانس روغنی، تانن‌ها، ماده‌های رنگی، یک الکالوئید و آریستولوشین هستند.



خواص درمانی

این گیاه و ریشه آن از نظر طبیعت، گرم و خشک است. زراوند اثر آرام کننده‌ای روی تشنجات، دردهای قلبی، گاستریک، روده‌ای یا تنفسی دارند. زراوند برای درمان بیماریهای سیستم عروقی و ترمبوز نیز استفاده می‌شود. درمصارف خارجی زراوند ایجاد لایه دانه ای پوست را تسهیل نموده و جوشانده آن برای درمان زخمها، اولسرها، اکزما و جوشهای پوستی بکار می‌رود. زراوند بازکننده گرفتگی و انسداد مجاری عروق صدا و مدر است این گیاه قاعده آور است و کرم معده و کرم کدو را می‌کشد و برای پاک کردن رحم بسیار مفید است. از جوشانده برگ گیاه برای فروکش کردن تاول و جوش کودکان استفاده می‌شود برای قطع تب های نوبهای و استسقا و بی اشتها بی تجویز می‌شود. این گیاه برای صرع و کزاز و چرک لثه مفید است.

احتیاط در مصرف

این گیاه اگر به مقدار زیاد مصرف شود می‌تواند ایجاد اسهال، خونریزی داخلی، سقط جنین نموده و باعث آسیبهای غیر قابل جبران در کلیه‌ها و کبد می‌شود. بنابراین این را باید فقط تحت نظر پزشک مصرف نمود. در دامپزشکی مواد تولید شده آن را برای شست و شوی زخم‌ها خصوصاً در رابطه با اسب بکار می‌برند.



APRICOT زردآلو

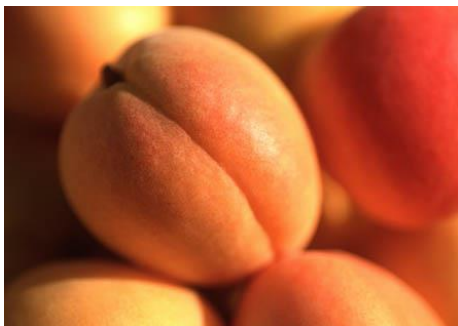
Prunus Armeniaca



معرفی گیاه

زرد آلو در فارسی به نام‌های دیگر مثل نوری، قیسی، آغچه نبات، اروق اروک، مشمش نیز نامیده می‌شود.

درخت زردآلو از تیره گل سرخیان بوده و بومی چین می باشد و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می‌روید.



این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت.

درخت زردآلو تا ارتفاع شش متر می رسد. برگهای آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد.



گلهای زردآلو که به صورت شکوفه ظاهر می شود. درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است و بسیار زیباست.

میوه زرد آلو که در اواسط تابستان می رسد. درشت، گوشتی و آبدار و رنگ آن زرد یا زرد مایل به قرمز بوده و دارای طعمی مطبوع و شیرین است.

هسته زردآلو صاف، قهوه‌ای و بیضی شکل است در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می باشد.

درخت زرد آلو در مقایسه با درختان میوه‌های دیگر کوتاه قد بوده، شاخه‌های گسترده‌ای در اطراف دارد.



البته گفته می‌شود که زادگاه اصلی این درخت از ارمنستان بوده است ولی به طور کلی اصل این درخت از آسیای غربی و مرکزی گرفته شده است. همچنین در کتب سنتی زادگاه این درخت در ایران نیز بیان گردیده است. درخت زردآلو گونه‌های مختلفی دارد و به همین دلیل میوه‌های بر گرفته از انواع مختلف این درختان، کیفیت‌های متفاوتی

دارد. بهترین انواع میوه زردآلو نوع شکر پاره و قیسی است که نوع اول در خراسان به وفور وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

مغز زردآلو دارای چهل درصد روغن، مقداری پروتئین، قند، اسانس و ویتامین‌های A و C و کبالت می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی در یک زردآلوی متوسط با وزن سی و پنج گرم به شرح زیر است:

انرژی شانزده و هشت دهم گرم کالری

پروتئین..... نیم گرم

کربوهیدرات..... سه و نه دهم گرم

فیبر..... هشت دهم گرم

چربی..... یک دهم گرم

کلسیم..... چهار و نه دهم میلی گرم

آهن دو دهم میلی گرم

فسفر شش و هفت دهم میلی گرم

پتاسیم شش میلی گرم

ویتامین C سه و نیم میلی گرم

ویتامین A..... چهار و نود و یک صدم RE

فولات سه میکرو گرم

آب سی گرم



خواص درمانی

میوه زرد آلو

زردآلو به طور کلی طبیعت سرد دارد ولی برخی انواع بسیار شیرین آن طبیعت گرم دارد. زرد آلو شامل خواص متعدد بوده که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

تصفیه کننده خون، باز کننده عروق، ملین، رفع بوی بد دهان، برطرف کننده ورم مفاصل، مفید برای کم خونی (به علت داشتن کبالت)، تب بر، ضد نرمی استخوان و سازنده بافتها و استخوان، تعادل دستگاه عصبی بدن (به سبب دارا بودن ویتامین‌های گروه ب)، نیرو بخش قوی (به جهت سرشار بودن از قند)، معالج اسهال (زرد آلو تازه)، درمان یبوست (میوه به حالت خشک)، رفع اختلالات یا افسردگی‌های روانی، درمان گرفتگی صدا (ورم حنجره)، تقویت مخاط پوست، مو و افزایش قدرت بینایی (به سبب وجود مقدار قابل توجهی ویتامین A)، قلیایی نمودن بدن، طول عمر و درمان بیماری‌های عصبی و روحی، خستگی، بی خوابی و فراموشی، درمان گرم‌زدگی، رشد اطفال، رفع شب کوری، رفع عطش و التهاب پزشکان قدیم از جمله محمد زکریای رازی زردآلو را عامل رقیق شدن خون دانسته‌اند.



زردآلو سرشار از فیبر و کربوهیدراتهای مرکب است و میزان سدیم و چربی آن بسیار کم است. خوردن زردآلو برای بیماران سرطانی به دلیل داشتن ویتامین ب هفده مفید است.

میزان بالای قند زردآلوی خشک که شش برابر زرد آلوی تازه است یک منبع سریع انرژی می‌باشد. زردآلوی خشک شده برای معالجه یبوست مفید است به ویژه بهتر است صبح ناشتا مصرف شود و قبل از مصرف کمی خیسانده شود.

از آنجا که غالباً در خشک کردن آن به طریق صنعتی از گوگرد استفاده می‌شود، بهتر است از مصرف زردآلوهایی که بسیار زرد رنگ هستند خودداری شود و بهتر است آن را در آفتاب طبیعی و یا در سایه خشک کرد تا کاملاً سالم و طبیعی باشد.



هسته زرد آلو

مغز شیرین هسته زردآلو مغذی است و طبیعت گرم و خشک دارد. مغز هسته زردآلو حاوی قند، ویتامین A و آنزیم‌های مختلف است و برای رفع خشکی حنجره، سرما خوردگی و تقویت عمومی بدن، تقویت قوای جنسی، مفید است. هسته تلخ زردآلو مواد سمی به نام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک دارد لذا خوردن هسته تلخ زردآلو خطرناک است اما هسته شیرین زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می‌کند. روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهاى گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند.



روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است. روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است. روغن تلخ هسته ورم معده را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند. روغن مغز هسته شیرین زرد آلو ملین معده و نرم کننده مفید است و روغن مغز هسته تلخ زردآلو جهت رفع بواسیر به صورت خوراکی و استعمال خارجی مفید می‌باشد. همچنین ریختن چند قطره از آن در گوش باعث تسکین درد می‌شود.



برگ زرد آلو

در برگ زرد آلو خاصیت ضد کرم وجود دارد
دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید
است.

همچنین برای تسکین گوش درد چند قطره
از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.
جوشانده برگ زرد آلو کرم معده را از بین
برده و ادرار را زیاد می‌کند.

شکوفه زرد آلو

شکوفه زرد آلو ضد خونریزی بوده و در صورتیکه جوشانده ای از این شکوفه تهیه شود و چند قطره از
آن در بینی مبتلایان به خون دماغ چکانده گردد باعث رفع این بیماری می‌شود.



احتیاط در مصرف

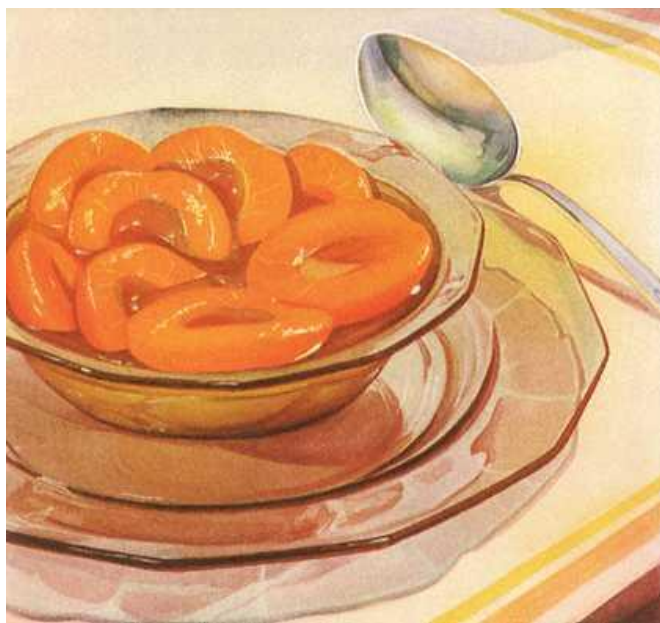


افرادی که دچار سردی می شوند و یا به بیماری ها و نارسایی های کبدی مبتلا هستند باید در مصرف این میوه احتیاط کرده و از زیاده روی پرهیز کنند. زردآلو بطور کلی دیر هضم، ثقیل و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند.

همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آنرا نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آنرا آن آسان می سازد.

زردآلو یک غذای کامل است. توجه داشته باشید که زردآلوی خشک شش برابر بیشتر از زردآلوی تازه قند دارد. در نتیجه افراد دیابتی و تمام کسانی که باید مراقب قند خون خود باشند، باید مقدار کم و محدودی از برگه زردآلو مصرف کنند.

بهتر است بعد از غذاهای سنگین زردآلو بخورید زیرا باعث تخمیر در معده می شود. این میوه را هنگام ناشتا و با معده خالی نخورید، زیرا سبب دل پیچه می شود.



زردآلو منبع بتا کاروتن

در بین سبزیجات، هویج بیشترین مقدار بتا کاروتن را دارد و در بین میوه ها، زردآلو اینگونه است. هیچ میوه دیگری به این اندازه دارای بتا کاروتن نیست. بتا کاروتن از دسته کاروتنوئیدها و پیش ساز ویتامین A در بدن است. همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان، بدن را از صدمات رادیکال های آزاد حفظ می کند.

اخیراً ثابت شده است که تعداد زیادی کاروتنوئیدهای دیگر مثل کورستین و مقادیر زیادی اسید سالیسیلیک در زردآلو وجود دارد. این مواد متعلق به گروه بزرگی از مواد بیواکتیو هستند و می توانند از مواد غذایی، مواد درمانی بسازند و غشاء مخاطی را نوسازی بکنند. بتا کاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن، پوسته پوسته شده و سفید یا خاکستری رنگ می شود نشانه کمبود بتا کاروتن است. بتا کاروتن مثل یک پوست طبیعی از داخل اثر می کند.

در تابستان مقدار کاروتن محافظ موجود در پوست کم می شود و هر قدر اشعه ماوراء بنفش شدید تر باشد، به همان نسبت کاروتن بیشتری در بدن مصرف می شود. بتا کاروتن در بدن یک پوشش محافظ در مقابل رادیکال های آزاد به وجود می آورد. نور آفتاب، نیکوتین سیگار، استرس و مواد مضر، سبب تولید رادیکال های آزاد خطرناک در بدن می شوند.

بتا کاروتن این توانایی را دارد که به مقابله با این رادیکال ها برخیزد و انرژی تخریبی آنها را کم کند. کاروتن موجود در پوست به عنوان یک محافظ در مقابل اشعه ماوراء بنفش عمل می کند. اگر از کرمهای ضد آفتاب هم استفاده نشده باشد، قهوه ای شدن پوست را تسهیل واز سرخ و سوختن پوست جلوگیری می کند.



TURMERIC

زردچوبه

Domestica Val. Curcuma



معرفی گیاه

زرد چوبه گیاهی است پایا از خانواده زنجبیل به ارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ریزوم متورمی که از آن چندین ساقه هوایی خارج می‌شود.



از کنار برگهای غلاف در قاعده ساقه، شاخه‌های کوچک و استوانه‌ای شکل ضخیمی خارج می‌شود که به صورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می‌کنند و مرتباً پایه‌های جدیدی بوجود می‌آورند.

از مشخصات آن اینکه در قاعده ساقه گیاه برگ‌های بدون دم‌برگ سبز روشن شبیه برگ موز با غلاف مشخص ولی در قسمت فوقانی آن برگ‌های کامل ظاهر می‌شود.

تخم آن خیلی ریز و سیاه رنگ است. گل‌های زردچوبه به صورت سنبله و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد.

قسمت مورد استفاده دارویی این گیاه ریزوم آن است که پس از خارج کردن از زمین ریشه‌های جانبی آن را جدا ساخته با آب می‌شویند سپس در آب جوش قرار داده پس از خارج کردن در گرمای خورشید به مدت چند روز خشک می‌کنند. ریزوم‌های خشک شده را به دو صورت وارد بازار تجارت می‌کنند.

. زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه‌ای دارد بوی آن معطر و طعم آن تلخ است.

زمان برداشت آن معمولاً ده الی دوازده ماه پس از کاشت است.

گیاه زردچوبه را در کشورهای هندوستان، پاکستان، اندونزی، جنوب چین، آفریقا و آمریکای جنوبی کشت می‌دهند.



ترکیبات شیمیایی

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپرلیک و فلاندون می باشد و همچنین دارای سابینین، سینئول، بورنئول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می باشد که رنگ زرد زردچوبه به علت همین ماده کورکومین می باشد.

ماده مؤثر زرد چوبه جزء روغن های فرار بوده روغن فرار (یک و سه دهم الی پنج ونیم درصد) محتوی سزکویی ترین است.



خواص درمانی

در طب گذشته از زردچوبه به صورت خوراکی به عنوان صفرا آور استفاده می شده است و به صورت موضعی در درمان داءالصفد (پسوریازیس) مورد مصرف داشته است. زردچوبه به عنوان ضد نفخ و در تسکین دردهای روماتیسمی و نیز به عنوان ادویه به صورت خوراکی مصرف می شود.

زرد چوبه صورت موضعی در درمان برخی التهابات پوستی استفاده می شود. این ادویه گرفتگی و انسداد صدا را باز می کند و برای تمیز کردن کبد بکار می رود. مخلوط یک قاشق غذاخوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است. برای رفع دندان درد آنرا در دهان انداخته و بجوید.

زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است بوده که کاربرد وسیعی در اروپا و آمریکا دارد. جهت این کاربرد می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار دو کپسول سه بار در روز استفاده کرد. برای خشک کردن زخمها و رفع درد آنها می توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت.



زردچوبه بادشکن، تصفیه کننده خون، تب بر، محرک و انرژی زا می باشد. زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است. خانم هایی که عادت ماهیانه آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند. از زردچوبه برای درمان کمر درد، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می شود. برای درمان اسهال و اسهال خونی حتماً از دم کرده زردچوبه استفاده کنید. همچنین زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل بکار می رفته است. برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آنرا قرقره کنید. زردچوبه از سرطان جلوگیری می کند بنابراین حتماً سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.



احتیاط در مصرف

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده روی در مصرف زردچوبه برای قلب مضر است ولی اگر آنرا با لیموترش استفاده کنید اثرات مضر آنرا خنثی می‌سازد.



زرد چوبه و درمان بیماریهای خطرناک

براساس یک تحقیق پزشکی گیاه زردچوبه می‌تواند بدون آنکه بر بیمار عوارض جانبی بگذارد، در معالجه بسیاری از بیماریهای غیر قابل درمان و خطرناک نقش درمانی داشته باشد. این مطالعات نشان می‌دهد زردچوبه در درمان التهابات ویروسی کبد، تنظیم مقدار کلسترول خون و معالجه بیماری‌های سرطان سینه و خون مؤثر است.

مصرف روزانه یک قاشق مرباخوری زردچوبه در یک لیوان شیر گرم می‌تواند مانع از ابتلا به سرطان شود.

مطالعات پزشکی نیز نشان می‌دهد، زردچوبه در درمان بیماری قند باتوجه به نقش آن در افزایش ترشح انسولین می‌تواند مؤثر واقع شود.

زردچوبه مانع از غلظت خون می‌شود و برای درمان دردهای آنژین نیز مفید است. براساس این گزارش، گیاه مذکور در تنظیم هضم غذا، درمان التهابات کولون، بیماری‌های کلیه، پوست، بویژه درمان عقرب گزیدگی و مارگزیدگی و دردهای دندان و لثه مؤثر است. همچنین زردچوبه در درمان بیماریهای انگلی، سرفه، سرماخوردگی و تنگی نفس نقش مهمی دارد.



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 (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.

هر دوی این مواد نشان دادند که قادر به مهار رشد سلول‌های سرطانی در تمام رده‌های سلولی مورد آزمایش هستند.



تأثیر زردچوبه در روماتیسم مفصلی

یک بررسی بر روی حیوانات از کالج پزشکی دانشگاه آریزونا نشان می‌دهد که زردچوبه و مکمل‌های غذایی حاوی آن ممکن است از آرتريت روماتوئید و پوکی استخوان پیشگیری کند. ریشه زردچوبه در طب سنتی آسیا برای قرن‌ها به عنوان درمانی برای التهاب مفاصل یا آرتريت کاربرد داشته است.

داروهای ضدالتهابی نوین که برای درمان آرتريت به کار می‌روند، عوارض جانبی بسیاری دارند، بنابراین پزشکان و پژوهشگران به دنبال شیوه‌های درمانی جایگزین برای این بیماری بوده‌اند. امروزه مکمل‌های غذایی حاوی زردچوبه با نام کورکومین (Curcumin)، ماده شیمیایی که رنگ زرد زردچوبه ناشی از آن است، در بازار موجود است. تصور می‌شود این ماده نیز دارای خواص ضدالتهابی باشد.

دکتر ژانت آل فانک از کالج پزشکی دانشگاه آریزونا یکی از پژوهشگران در تحقیق فوق در این باره می‌گوید:

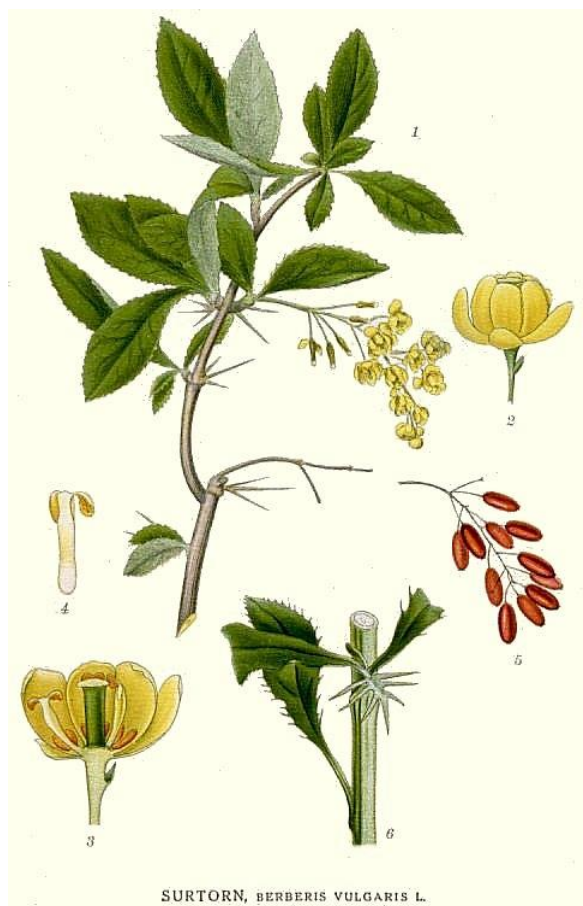
"هدف ما از بررسی داروهای گیاهی به خصوص این است که بین خواص مفید گیاهان دارویی سنتی و اثرات زیانبار آن‌ها افتراق دهیم. به این ترتیب امیدواریم نه تنها شیوه‌های طب سنتی را درک کنیم و به آزمون بگذاریم، بلکه استفاده آن‌ها را نیز پیشرفت دهیم و اصلاح کنیم." دکتر فانک با دکتر باربارا ان. تیمرن، رئیس مرکز پژوهش طب گیاهی آریزونا برای بررسی بهتر اثرات مواد شبه کورکومینی در زردچوبه عصاره‌هایی با میزان استاندارد تهیه کردند. سپس تأثیربخشی آن‌ها را بر روی موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به آرتريت روماتوئید آزمایش کردند. نتیجه آن بود که این مواد واقعاً علائم التهاب مفاصل را کاهش می‌دهند. دکتر فانک معتقد است که نتایج مشابهی در انسان‌ها نیز مورد انتظار است، اما باید با آزمون‌های بالینی ثابت شود.

فانک می‌گوید اگر معلوم شود که چنین اثری در انسان‌ها نیز رخ می‌دهد، احتمالاً روزی یک و نیم گرم مواد شبه کورکومینی باید مصرف شود، که حدود ده برابر میزان مصرف روزانه زردچوبه یک فرد متوسط هندی است.

بنابراین تنها راه برای تأمین این مقدار مواد شبه کورکومینی از راه مکمل‌های غذایی است. به گفته فانک احتمالاً سایر مواد موجود در زردچوبه به جز کورمورین هم دارای خواص ضدالتهابی هستند و این مواد همراه هم با کورمورین التهاب را مهار می‌کنند.

زرشک *Berberis Vulgaris*

Barberry



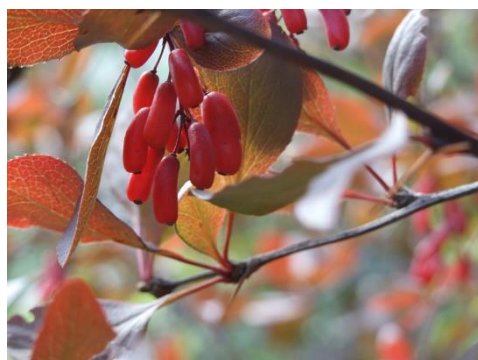
معرفی گیاه

زرشک گیاهی علفی، چند ساله با برگ‌های دندانه‌ای همیشه سبز، با شاخه‌های خاکستری خاردار و گاهی به صورت درختچه یا حتی درخت‌های کوچک با ارتفاع سه متر هستند.



برگهای آن به صورت متناوب، ساده یا مرکب بوده و بین ماههای خرداد تا تیر غنچه‌ها و گل‌های زرد روشن از آن جوانه می‌زنند.

این غنچه‌ها و گل‌های منظم، کامل، منفرد، یا مجتمع به صورت خوشه، سنبله و یا شکل‌هایی از پانیکول یا گرزن در فصل پاییز رنگ قرمز گیلاسی به خود می‌گیرند که به صورت بوته‌های خمیده رشد می‌کنند.



می‌توانید از زرشک رسیده برای تهیه مربا استفاده کنید، یا آنرا همانند میوه قرقاط مصرف کنید. زرشک کمی ترشتر است ولی به اندازه قرقاط تلخ نیست.



تیره زرشک شامل پانزده جنس و در حدود ششصد و پنجاه گونه است که بیشتر آنها در مناطق معتدله نیمکره شمالی پراکنده‌اند.

مهم ترین جنس در تیره زرشک جنس زرشک است. این جنس دارای حدود پانصد گونه است که شماری از آنها و از جمله زرشک زالزالکی، زرشک زرافشانی، زرشک خراسانی، زرشک راست خوشه، زرشک معمولی و زرشک ژاپنی در ایران وجود دارد.



EUROPEAN BARBERRY
Berberis vulgaris L.
BARBERRY FAMILY



از این بین دو گونه راست خوشه و خراسانی انحصاری ایرانند و دو گونه زالزالکی و زرافشانی علاوه بر ایران در شرق آناتولی، شرق عراق، افغانستان، ماورای قفقاز، ترکمنستان، غرب پاکستان، کشمیر و آسیای مرکزی نیز می‌رویند.

در سال‌های اخیر گونه‌های دیگری به ایران وارد و به منظور استفاده زینتی در مناطق مختلف از جمله باغ گیاهشناسی ملی ایران کاشته شده‌اند.



زرشک معمولی (*Berberis Vulgaris*) در بین انواع زرشک از نظر اقتصادی دارای اهمیت بیشتری است و انواع زرشک‌های بی دانه از آن به دست می‌آید. زرشک معمولی درختچه‌ای است به ارتفاع حدود سه متر و گاهی تا شش متر، شاخه‌ها شکننده و در جوانی به رنگ زرد ارغوانی و یا قرمز مایل به قهوه‌ای و از یک سال به بالا قهوه‌ای و به تدریج خاکستری و سپس سیاه و متورق می‌شود.



برگ‌های آن چرمی یا تا حدودی غشایی متناوب، واژ تخم مرغی، پهن و دارای کناره‌هایی صاف یا با دندانه‌های تیز و خارمانند است.

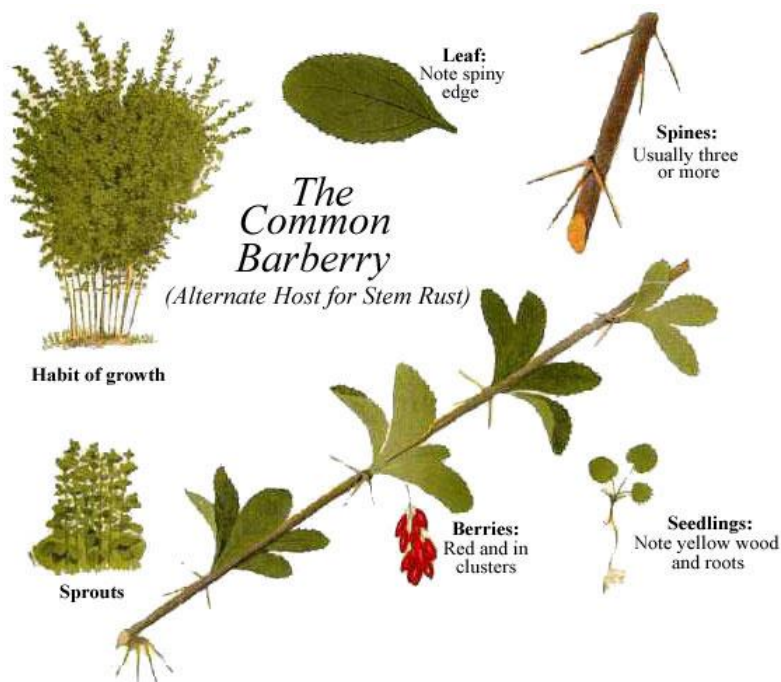




گل آذین مجتمع دارای بیست تا بیست و پنج و گاهی تا چهل گل است. میوه‌ها مجتمع و به صورت خوشه‌های آویخته است.

این گیاه در ایران پراکنش زیادی داشته و در شیب‌های تند و به ویژه خاک‌های آهک دار در آذربایجان، گیلان، مازندران، گلستان، تهران، تاجیکستان، خراسان و فارس دیده می‌شود. این گیاه با اغلب گونه‌های زرشک، دو رگ تولید می‌کند. نام زرشک در نوشته‌های دوران قرون وسطی (کتاب‌های دارویی جنوب ایتالیا) وجود داشته و احتمالاً منشأ آن عربی است.

به نظر می‌رسد که سیمون ژانوسی نخستین کسی بود که زرشک را در قرن هشتم با نام عربی بربریس به مردم شناساند.



چوب زرشک و احتمالاً میوه آن در دامنه های هیمالیا از قدیم الایام مورد استفاده بوده است و یونانیان در قرن اول میلادی با عصاره آن که بدان لیسوم هندی می گفتند، آشنایی داشته و اعراب آن را رأس هندی می نامیدند.

کشت و تولید زرشک بی دانه نخستین بار در روستایی به نام ((افین)) از بخش زیر کوه شهرستان قاین صورت گرفت.

تا پنجاه سال پیش، پرورش نوع بی دانه زرشک عمدتاً در روستای افین به طور وسیع رواج داشت اما طی پنجاه سال گذشته و به ویژه بیست سال اخیر پرورش آن به اکثر روستاها و مناطق اطراف گسترش یافته و در منطقه جنوب خراسان زرشک بی دانه به عنوان محصول اصلی آن نواحی از شهرت و اهمیت اقتصادی خاصی برخوردار شده است.

ترکیبات شیمیایی

یکی از مهم ترین ترکیبات زرشک بربرین، ویتامین ث است. سبوس و ریشه زرشک حاوی انواع بسیاری از مواد شیمیایی به نام ((آکالوئید ایزو کینولین)) است. بر اساس مطالعات انجام شده بیشتر خواص دارویی گیاهان تیره زرشک مربوط به وجود آکالوئیدها در ترکیب شیمیایی اندام های مختلف این گیاهان است. از زمره آکالوئیدهای موجود در اندام های مختلف زرشک می توان به بربامین، بربروین، ژاتوریزین، اکسی آکانتین، پالماتین، برولیسین، کلومبامین و... اشاره کرد. بررسی ها نشان داده است که بربرین موثرترین ماده در گروه آکالوئیدهای موجود در ریشه گیاه



زرشک است و در پزشکی نوین از آن به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی برای مقابله با باکتری های ((استاف)) استفاده می شود. میوه زرشک دارای اسیدهای آلی و ترکیبات فنولی بوده و علاوه بر رنگدانه های آنتوسیانینی و کاروتنوئیدی دارای آنزیم های فنولاز، پلی فنولاز و گلیکوزیداز است.

خواص درمانی

به نظر می‌رسد که زکریای رازی نخستین کسی بوده که خواص طبی زرشک را شناخته است. آمده است که او خوردن آب زرشک را برای درمان تب، عطش و التهاب به هارون الرشید توصیه کرده بود.

در ایران مردم آب زرشک را می‌نوشتند و از میوه آن در تهیه غذا و مربا استفاده می‌کنند. مصرف طبی زرشک به دوره مصر باستان می‌رسد که فراعنه و ملکه‌ها، این گیاه را با تخم رازیانه به منظور درمان طاعون مصرف می‌کردند.

امروزه، گفته می‌شود این گیاه درد مفصلی، روماتیسم و تورم ناگهانی پسوریازیس را تسکین می‌بخشد. انواع عفونت‌هایی که زرشک می‌تواند در درمان آنها مؤثر واقع شود عبارت است از: عفونت گلو، مجاری ادراری، مجاری معده‌ای - روده‌ای، ریه‌ها، عفونت‌های مخمری و اسهال. سبوس ریشه و ساقه این گیاه خاصیت درمانی دارد.

ریشه و ساقه این گیاه زرد رنگ است و اروپایی‌ها و آمریکای شمالی برای رنگ آمیزی لباس از آن استفاده می‌کردند.

اما ترکیبات موجود در سبوس این گیاه زرشک را به عنوان یک گیاه درمانی مطرح کرده است. سبوس و پوسته این گیاه حاوی الکالوئید است، که به عقیده برخی از افراد آنتی بیوتیک بوده و به عقیده متخصصان طب گیاهی سبب تحریک خاصیت ضد عفونی غشای مخاطی بدن می‌شود. به منظور پی بردن به این ادعا، اگر قطره‌ای زرشک را روی زبان خود بگذارید، دهان شما آبکی خواهد شد.

این بدان معنا نیست که زرشک طعم خوبی دارد، بلکه این گیاه تقریباً تلخ است بلکه به گفته کارشناسان طب گیاهی، وقتی دهان شما آبکی می‌شود سبب می‌شود که بتوانید با عفونت مبارزه کنید. این گیاه در اثر تحریک بخش‌هایی از سیستم ایمنی بدن این اثر را بر جای می‌گذارد. زرشک در شکل تازه، خشک، چای، کپسول، عصاره‌ها، مایع یا تنتورها و یا پماد موضعی عرضه می‌شود.

عصاره‌های حاصل از این ماده به صورت دارویی حاوی هشت تا دوازده درصد محتوای ((الکالوئید ایزو کینولین)) استاندارد شده است.

زرشک می‌تواند احساس سرحال بودن به شما دهد و شما را از سایر معالجات از طریق آنتی بیوتیک‌ها نجات دهد.

فلور نرمال که در بدن همه ما وجود دارد و ما را در مبارزه با عفونت کمک می‌کند، می‌تواند در اثر مصرف مکرر آنتی بیوتیک‌ها از بین برود. اما زرشک ممکن است شما را یاری کند تا این ((باکتری خوب Good Bacteria)) را از طریق رهایی مقطعی از مصرف انواع آنتی بیوتیک‌ها، دوباره در خود بازیابید.

همچنین از زرشک پمادی تهیه می‌گردد که این پماد زرشک را نیز می‌توان برای درمان ورم مفاصل یا پسوریازیس استفاده نمود.

میوه زرشک طبیعتی سرد و خشک دارد و در طب سنتی از آن برای تقویت کبد، قلب، صفرا، مسکن معده و بندآورنده خون بواسیر استفاده می‌شد.

در مغولستان زرشک را برای خارج کردن رطوبت و بند آوردن خونریزی و برای بیماری‌هایی با ترشحات مخاطی به کار می‌برند و همچنین برای میوه زرشک خاصیت منقبض کننده عروق قائل بوده و ببرین (ترکیب دارویی موجود در زرشک) را به عنوان مقوی معده و ضداستفراغ های دوره بارداری توصیه کرده‌اند.

روس‌ها از زرشک برای رفع التهاب خونریزی رحمی، خونریزی، تنش‌های شدید، اختلالات کیسه صفرا و برای افزایش صفرا استفاده می‌کنند.

به خانم‌هایی که دوره یائسگی‌شان نزدیک است و کسانی که اختلالات رحمی دارند توصیه می‌شود که زرشک بخورند.

زرشک همچنین برای درمان غده‌های کبدی، گردن و معده و بزرگ شدن کبد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از جوشانده زرشک در طب سنتی ایران برای رفع خارش و سایر عوارض پوستی، تصفیه کننده خون، و از میوه آن برای درمان تیفوس، درد قفسه سینه و به عنوان داروی ضد مالاریا، دیورتیک و خلط آور استفاده می‌شود.

در سال‌های اخیر کپسول‌هایی به نام ((لیوسین)) با استفاده از زرشک، تاج ریزی سیاه و پنج گیاه دارویی دیگر تهیه شد که از بی نظمی‌های کبدی که منجر به تولید لکه پوستی می‌شوند، جلوگیری می‌کند و ترشحات صفراوی و اعمال روده‌ها را متعادل می‌سازند. دانشمندان و محققان این ترکیبات را در طول سالیان متمادی مورد تحقیق و بررسی قرار داده‌اند، و پی بردند که آنها در واقع خواص آنتی بیوتیکی دارند.

برخی از آنها باعث پایین آوردن تب، کاهش تورم و فشار خون شده و به تنظیم ضربان قلب و انقباض عضلات قلب کمک می‌کنند.

علاوه بر این از زرشک در درمان بیماری صدف، در درمان معتادین به مواد مخدر بهره برداری می‌شود.

جهت درمان بی‌اشتهایی و دفع کننده سموم بدن از مخلوط کامل مقداری شکر، آبلیمو، آب سیب و آب زرشک استفاده شود.

زرشک بواسیر خونی را درمان می‌کند و خونریزی را برطرف می‌نماید. همچنین زرشک دارای اثر ضد تومور می‌باشد و داروی اتوپوزاید که از داروهای پر مصرف ضد سرطان بوده از مشتقات پدوفیلو توکسین می‌باشد.

چای زرشک

امروزه از چای زرشک به عنوان گلوشوی (غرغره) و از تنتور آن که اغلب با گیاهانی مثل جنتیانا ترکیب می‌شود در درمان مشکلات کبدی مثل هپاتیت و یرقان، کاهش ضربان قلب و فشار خون استفاده می‌شود.

برای تهیه چای زرشک دو تا چهار گرم ریشه خشک زرشک را در آب گرم ریخته و می‌توان از این چای روزانه سه بار استفاده نمود.

تنتوره زرشک

برای درمان گلودرد، عفونت‌های مثانه، اسهال، برونشیت یا عفونتهای مخمری از تنتوره و عصاره خشک زرشک استفاده نمایید.

بدین منظور محلول پنج به یک ساخته شده از گیاه و الکل یا گل، الکل و آب به میزان سه تا شش میلی لیتر روزانه سه بار مصرف نمایید.

همچنین می‌توان دویست و پنجاه تا پانصد میلی گرم عصاره‌های خشک زرشک را روزانه سه بار استفاده نمود.

برگ زرشک

از برگ زرشک به تنهایی یا مخلوط با داروهای مناسب برای زخم معده و نیز رفع اسهال های ناشی از ضعف امعاء و احشای داخلی شکم استفاده می‌شود.

برگ زرشک در درمان عوارض ناشی از کمبود ویتامین C به کار می‌رود.

جویدن برگ زرشک نیز باعث سفتی لثه‌ها می‌شود.

برای درمان اسهال مزمن پانزده تا سی گرم برگ خشک زرشک را در نیم لیتر آب سرد ریخته، می‌جوشانند، سپس صاف کرده با عسل شیرین می‌کنند و هر روز بین غذاهای اصلی در سه نوبت و هر بار یک فنجان از آن را می‌خورند. علاوه بر این از برگ زرشک در دیسانتری مزمن، آب آوردن بافت‌ها و در درمان اسکوربوت استفاده می‌شده است.

ریشه و ساقه زرشک

پوست ریشه درختچه زرشک نیز از دیرباز مصرف دارویی داشته و از آن به عنوان مقوی و اشتهاآور، صفرابر و مسهل استفاده می‌کردند.

براساس پژوهش‌هایی که تاکنون روی چهل گونه زرشک صورت گرفته است آلکالوئیدهای موجود در ریشه آن شناسایی و اثرات ضد میکروبی، ضد قارچی، ضد انگلی، و تک‌یاخته‌ای فارماکولوژیکی بربرین که سازنده آلکالوئید است شناسایی شده است.

از دیگر اثرات بربرین می‌توان به خاصیت کاهش قند خون، ضد نفرس، ضد التهاب، ضد آکنه، کاهش سطح کلسترول خون و اسپرم کش اشاره کرد.

پوست ریشه و ساقه زرشک در بی‌نظمی‌های عمل دستگاه گوارش که منشأ کبدی یا کلیوی داشته باشد و سوء هضم‌های مزمن، اتیلاء معده، یبوست، قولنج‌های کلیوی و کبدی، زردی، تب‌های صفراوی، نفرس و تب‌های عفونی به کار می‌رود.

زمان برداشت قسمت‌های مورد استفاده گیاه اهمیت بسیاری دارد زیرا اندام مورد نظر بایستی حاوی بالاترین میزان مواد مؤثره باشد. معمولاً پوست ساقه‌ها را در بهار، پوست ریشه‌ها را در پاییز و میوه‌ها را در اواخر تابستان و اوایل پاییز جمع‌آوری می‌کنند.

نوع دیگری از زرشک در کوه‌های ایران می‌روید که در سمنان به آن ((وج‌ور)) می‌گویند. قطران چوب آن بهترین دارو برای معالجه امراض پوستی است و برای این کار یک طرف چوب تازه آن را آتش می‌زنند و آب و قطراتی که از طرف دیگر چوب می‌چکد، گرفته و روی پوست می‌مالند. سبوس و ریشه زرشک برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است، واریس را درمان می‌کند و نفرس و رماتیسم را برطرف می‌کند.

در کشورهای مختلف جهان از پوست ریشه و ساقه زرشک در درمان شمار بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شوند. همچنین ادعا شده است که عصاره ریشه زرشک در ترک اعتیاد مؤثر است. از بربرین و چوب زرشک برای ایجاد رنگ زرد در الیاف پشم، ابریشم و پنبه و رنگ کردن چرم در منبت کاری استفاده می‌گردد.

احتیاط در مصرف

اگر زرشک به صورت صحیح استفاده شود ماده دارویی بی خطری است، اما در صورت باردار بودن از مصرف آن اجتناب ورزید.

هرگز نباید بیش از پنج تا هفت روز زرشک مصرف کرد. اگر معده شما حساس است، مصرف این ماده به مدت سه تا پنج روز احتمالاً کافی است.

در واقع میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می‌تواند سبب ناراحتی معده و روده‌ها شود، و جذب ویتامین B کافی در بدن را مشکل کند.

همچنین از عوارض جانبی شایع آن می‌توان گیجی، خونریزی بینی، تهوع، اسهال، استفراغ و تحریک کلیوی را نام برد.

زعفران Saffron

Crocus sativus



معرفی گیاه

زعفران به نام علمی *Crocus Sativus L.* از خانواده زنبقیان می باشد. تعداد گونه های زعفران در حدود یکصد گونه ذکر شده است. البته تعداد نه گونه از زعفران در ایران یافت می شود.



زعفران گیاهی است پایا، علفی، چند ساله با ارتفاع تقریباً سی سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سبز مانند تره که از شهریور تا آبان گل می‌دهد. زعفران گیاهی است علفی، دائمی و درعین حال زینتی که از طریق پیاز تکثیر می‌شود، زیرا زعفران یک گیاه نازای طبیعی می‌باشد.

پیاز زعفران در حکم ساقه زیر زمینی محسوب می‌گردد که از این جهت در گیاه شناسی به بُنه یا Corm موسوم است.



پیاز زعفران مدور، سخت، گوشتی و به رنگ سفید است که بر روی آنها تعداد زیادی جوانه های رویشی دیده می‌شود.



ساقه زیر زمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشیده از غشاءهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشد.

گل‌های زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود. زعفران خیلی مرغوب قسمت کلاله گل یعنی قسمت انتهایی خامه است و میله خامه، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

برداشت زعفران بدین ترتیب است که قسمت کلاله هر گل را بر می‌دارند و بین کاغذ قرار می‌دهند تا خشک شود و سپس بسته بندی می‌کنند و یا ابتدا آنها را در سایه خشک کرده و سپس روی غربالی روی آتش ملایم قرار می‌دهند.

زعفران بومی مناطق شرق مدیترانه تا خاورمیانه می‌باشد. کلاله ها که از گلها جدا می‌شوند به منظور اهداف دارویی جمع آوری می‌شوند. جمع آوری پرزحمت است.

زعفران به رنگ نارنجی مایل به قرمز براقی می‌باشد و بو و طعم تندى دارد. آن را باید در ظروف سر بسته نگهداری کرد زیرا به راحتی رنگ، عطر و طعم خود را از دست می‌دهد.



بدلیل اینکه زعفران گران است اغلب آن را با مواد خام که رنگ مشابهی دارند مانند گل همیشه بهار و گلرنگ مخلوط می‌کنند.

زعفران حاوی رنگدانه و مقادیر کمی اسانس می‌باشد. درد را تسکین می‌دهد و بعنوان ضد تشنج عمل می‌کند.



زمانی بعنوان دوی خانگی مصرف داشت ولی امروزه برای درمان بیماریها استفاده نمی‌شود. زیرا هزینه زیادی داشته و مقدار زیادی گل لازم است تا فقط مقدار کمی دارو تهیه شود. البته بیشتر بعنوان ادویه و رنگ غذاها بخصوص غذاهای مشرق زمین کاربرد دارد. زعفران بطور گسترده ای در اسپانیا کشت می‌شود که تولید سالانه آن حدود یکصد تن می‌باشد.



در قرون وسطی زراعت زعفران در مناطق مدیترانه و اروپای مرکزی گسترده شده و در این مناطق بعنوان رنگ استفاده می‌شده است. در انگلستان زمانی کشت و کار می‌شد ولی امروزه بصورت وحشی یافت می‌شود. زعفران در جنوب فرانسه، ایتالیا، مجارستان، یونان، ترکیه، ایران، هند و چین نیز کاشته می‌شود.



کشت زعفران در گذشته های دور، در بسیاری از مناطق فلات مرکزی ایران معمول بوده است.

شهرت زعفران قم در قرنهای قبل از اسلام حکایت از پیشینه کشت این گیاه در ایران دارد. در حال حاضر منطقه عمده کشت زعفران به خراسان جنوبی که زمانی به قهستان شهرت داشته و امروزه شامل شهرستانهای نهبندان، بیرجند، قاین، گناباد، فردوس و طبس می‌شود، محدود گردیده است.



تعدادی از محققین خاستگاه زعفران را کشورهای یونان، ایران و منطقه آسیای صغیر (شامل ترکیه امروزی) دانسته و معتقدند که از طریق این کشورها کشت زعفران تا شمالی‌ترین نقاط هندوستان، و چین و نیز از طریق اعراب در قرن دهم میلادی به اسپانیا گسترش یافته است.



زعفران در بازارهای ایران به صورت زعفران معمولی دسته‌ای و زعفران سرقلم (سرریشه، یا سرگل، یا رشته‌ای) و در بازارهای جهانی بیشتر به صورت زعفران ساییده شده (پودر) و



زعفران رشته‌ای به فروش می‌رسد. زعفران صرف نظر از مصارف غذایی در رنگ آمیزی پارچه‌های ابریشمی، در بزرگداشت مراسم مذهبی، و نیز به عنوان یک ماده دارویی در رفع بی‌خوابی‌هایی که منشأ تحریکات مغزی دارند و نیز در برونشیت‌های مزمن و بیماریهای چشم و دفع سنگ کلیه غالباً توصیه شده، اما مستندات پزشکی کافی در این موارد وجود ندارد. اما نکته قابل توجه عبارت از آن است که از نظر میزان مصرف، دراندکس مواد رنگی آمریکا، محدودیتی برای مصرف زعفران در اغذیه و آشامیدنی‌ها قائل نشده‌اند.

در عصر هخامنشیان زعفران برای تزئین گرده‌های نان و معطر کردن خوراکی‌ها به کار می‌رفته است. و فردیناند یوستی را مثال می‌زند که نوشته است: شاه ایران تن خود را روغنی معطر می‌مالید که عبارت بود از مخلوط روغن آفتابگردان و شیر که به همراه زعفران و شراب خرما بکار می‌رفت. در منابع پهلوی، زعفران به نام پارسی کرکم ثبت شده و در کتاب بندهشن، زعفران جزو اسپرغم‌ها یا عطرها و گیاهان خوشبو به شمار می‌آمده است.

ترکیبات شیمیایی

کلاله زعفران دارای رنگ، طعم، و عطر دلپذیری است که هر یک از این ویژگی‌ها مربوط به یک دسته از مواد آلی شیمیایی است.

به طور خلاصه رنگ زعفران مربوط به تعداد زیادی از رنگ دانه‌های محلول در آب شامل کروستین (Crocine) و کروستین (Crosetine) و نیز محلول در چربی شامل لیکوپن (Lycopene) و کاروتن (Carotene) می‌باشد.

طعم تلخ مطبوع زعفران مربوط به ماده‌ای به نام پیکروکروستین (Picrocrocine)، و عطر زعفران مربوط به روغن‌های فرار آن می‌باشد که این اسانسها بسادگی اکسیژن جذب نموده به مایع غلیظ و قهوه‌ای رنگی به نام سافرانال تبدیل می‌شوند.

زعفران علاوه بر مواد شیمیائی فوق‌الذکر دارای ویتامین‌های ب یک و ب دو و مقادیری از مواد معدنی است.

زعفران دارای مواد چرب، املاح معدنی، موسیلاژ و اسانس‌های فراوان می‌باشد.



خواص درمانی

زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهم‌ترین خاصیت زعفران که از قدیم الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود. زعفران خون‌ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد. و کلیه و مثانه را پاک می‌کند. مصرف زعفران خونریزی‌های بعد از زایمان را از بین می‌برد. و قاعده آور است. قوای جنسی را تقویت می‌کند. و کبد را تصفیه و قوی می‌سازد. سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد. آرام‌بخش و خواب‌آور و ضد تشنج است. گاز معده را برطرف می‌کند. وادرار آور است. زعفران در کتاب رسمی داروسازی نامبرده شده و به شکل تنتوری با نام *OpiiCrocata Tinctura* وجود دارد.

هم‌چنین عصاره آن به صورت محصولی به نام *Bitters Swedish* توسط کارخانجات مختلف تهیه و جهت مصارف دارویی مختلف عرضه می‌شود. بر حسب آزمایش‌هایی که در اروپا انجام شده است، زعفران خاصیت کاهش چربی و کلسترول خون و افزایش نفوذ اکسیژن در پلاسما را در موش آزمایشگاهی از خود نشان داده است. در طب عوام نقاط مختلف جهان، زعفران به عنوان آرام‌بخش، ضد اسپاسم، اشتها آور و مقوی معده استفاده می‌شود.



آخرین اطلاعاتی که از مطالعه چندین مقاله علمی به دست آمده عبارت از آن است که ماده رنگی کروسستین زعفران در مورد جلوگیری از پیشرفت سرطان در حیوانات آزمایشگاهی بسیار مؤثر بوده است.



برخی از محققین مدت دو سال ماده رنگی کروسستین زعفران را به حیوانات آزمایشگاهی که قبلاً آنها را به سرطان مبتلا ساخته و سرطان مراحل توسعه خود را طی کرده تزریق نموده و مشاهده کرده‌اند که کروسستین توانسته است ظرف چند روز از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری نماید. البته ضمن اینکه این مطلب، خبر بسیار مسرت آمیزی می‌باشد، تا در مورد انسان آزمایش نشود و جواب مطلوب به دست نیاید، نمی‌توان به توفیق این امر در مورد انسان اظهار نظر نمود. نکته دیگری که محققین عنوان نموده‌اند عبارت از آن است که زعفران از سکنه‌های قلبی جلوگیری می‌نماید و نقش آن در این مورد جلوگیری از لخته شدن خون می‌باشد.

زعفران گرانبهاترین گیاه زراعی موجود در کره زمین است و تنها گیاهی است که واحد خرید و فروش آن بجای تن و کیلوگرم مثقال و گرم می‌باشد.

در کشور آلمان زعفران به عنوان آرام بخش، درمان درد معده و شکم و آسم مصرف می‌شود. زعفران بدلیل رنگ شادی که دارد در غذاها باعث نشاط انسان می‌شود.

برای زعفران از قدیم برخی خواص درمانی قائل بوده‌اند که از آنجمله به عنوان آرام بخش، خلط آور، نشاط آور، تحریک کننده معده، محرک قوه بقاء، برطرف کننده اسپاسم و عامل سقط جنین شناخته شده است.

همچنین از زعفران جهت درمان اسهال خونی، سرخک، تب، یرقان، بزرگ شدن کبد، بزرگ شدن طحال، عفونت مجاری ادراری، وبا، دیابت و درمان بیماریهای پوستی استفاده می‌شده است. در کدکس دارویی انگلستان استفاده از آن به صورت شربت زعفران، گلیسرین زعفران و تنتور زعفران ذکر شده است.

اثرات درمانی زعفران جهت تقویت حافظه و یادگیری نیز اثبات گردیده است. جهت رفع ناتوانی و کمبود تمایلات جنسی در آقایان به میزان سه گرم زعفران با دو گرم زنجبیل و سه گرم دارچین و یک گرم خارخسک مخلوط کرده و بصورت مخلوط در آب مصرف شود.

همچنین گل برگ زعفران همراه با قره قاط جهت کمک به درمان بیماری‌هایی که دچار سکتة شده‌اند مفید است.

به صورت استعمال خارجی در بیماری‌های پوستی مثل زخم زرد کاربرد دارد و استفاده از تنتور آن مرسوم است.

در طب آمیانه برای اختلالات خونی، ضربان قلب، سرماخوردگی‌ها، ترس، تب، هیستری، آبله، افسردگی، شوک، اسپاسم و ناراحتی‌های پوستی بکار می‌رود.

بچه‌هایی که دندان در می‌آورند و دچار خارش لثه می‌شوند، بر آن زعفران و عسل و یا گلیسرین می‌مالند تا درد و خارش التیام یابد.



طرز استفاده

دم کرده زعفران یا چای زعفران

دو گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت نیم ساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد.

تنتور زعفران

یک گرم زعفران را سائیده و با ده گرم الکل سفید درجه مخلوط کرده و در شیشه ریخته و در آنرا بنندید.

این شیشه را در جای تاریکی گذاشته و هر روزه آنرا تکان دهید پس از دو هفته آنرا صاف کرده و از آن استفاده کنید.

گرد زعفران

زعفران را در فر با حرارت بیست و پنج درجه سانتیگراد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز کنید تا گرد نرمی بدست آید.

احتیاط در مصرف

مصرف خیلی زیاد زعفران ممکن است باعث مسمومیت جدی در اثر التهاب موضعی غشاء مخاطی و خونریزی شود.

پیاذ زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است. کسانی که سابقه جراحی قلبی و عروقی داشته اند و خانم باردار با نظر پزشک مصرف نمایند. زیرا زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر دارد بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن احتراز کنند زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.

خوردن زیاد زعفران برای کلیه ها مضر است. اشتها را کم می کند و ایجاد سردرد می کند و باعث اختلال حواس می شود.

توجه داشته باشید در اکثر مواقع مصرف بیش از دوازده گرم زعفران باعث فلج، کاهش سطح هوشیاری، استفراغ شدید، اسپاسم دستگاه گوارش، اسهال خونی، خون ریزی از پوست و بینی می شود. در برخی مواقع بر افروختگی چهره و ایجاد کهیرهای پوستی از عوارض جانبی مصرف زعفران است.



زنبق Iris Germanica



معرفی گیاه

زنبق گیاهی است چند ساله، دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع ۳۰ تا ۷۰ سانتیمتر و برگهای سبز مات، به شکل تیغه‌هایی با عرض ۲ یا ۳ سانتیمتر و گلهای درشت بنفش، سفید یا قهوه‌ای که به دلیل زیبایی خاص در اغلب باغچه‌های به عنوان گل زینتی کاشت می‌شود. گل‌های زنبق معطر بوده و دارای وضع منفرد یا دو تایی هستند که گلبرگ‌های آنها دارای طولی برابر کاسبرگ‌هاست.



گیاهی است از خانواده زنبق (Iridaceae) که از جنس های مهم این خانواده نیز بشمار می آید. زنبق دارای ساقه زیر زمینی یا ریزوم می باشد که شاخه گلدار و ساقه هوایی هر سال از این ریزوم انشعاب حاصل کرده و رشد می نماید. بطور کلی زنبق گیاهی پایا می باشد.

گل ها که گاهی تعدادشان به ۴ عدد می رسد در انتهای شاخه مولد گل ظاهر می شود. پوشش گل از قطعات نسبتاً بزرگ است. کاسبرگ ها که ظاهری گلبرگ مانند دارند به سمت پایین خمیدگی دارند برگ ها غلاف دار بوده و طوری قرار می گیرند که هر برگ غلاف برگ دیگر را می پوشاند. از

مشخصات گل این است که سه قطعه خارجی گل پوش برگشته و سه قطعه داخل بصورت افراشته می باشد. زنبق در دامنه ها و مناطق آبرفتی خراسان دیده می شود. از مهمترین رویشگاه های مهم زنبق می توان دشت شمالی سر بیشه و دامنه جنوبی کوه های باگران به سمت جنوب و شرق خلیلان تا ده گل و مناطق اسبابان و درخش را نام برد. قسمت های مورد استفاده: ریزوم و برگ گیاه مصرف دارویی دارد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه خشک شده گیاه دارای کتون و ایرون بوده و گیاه حاوی ویتامین ث، یک اسانس روغنی، ماده رزینی، نشاسته، لعاب، تانن ها و گلوکوزیدی به نام ایریدون است.





خواص درمانی

در نسخه‌های بوعلی سینا زنبق برای سردردهای مزمن تجویز شده و به خاصیت خواب‌آوری آن اشاره شده است.

درمان سوختگی‌ها، بواسیر و تومورها
در این موارد استعمال خارجی برگ زنبق به شکل ضماد توصیه می‌گردد.

به عنوان مدر

مصرف جوشانده ۱۵ تا ۶۰ گرم در لیتر ریزوم زنبق روزانه به میزان یک فنجان در روز اثر پیشاب‌آور قوی داشته و در درمان بیماری‌های کلیوی چون سنگ کلیه به کار می‌رود.

درمان بیماری‌های تنفسی

جوشانده ۶۰ تا ۱۵۰ گرم در لیتر ریزوم زنبق به میزان یک فنجان در روز به دلیل قابلیت خلط‌آور بودن در درمان بیماری‌های تنفسی چون آسم، سیاه سرفه و گریپ‌های مداوم به کار می‌رود.



زنبق وحشی

این گیاه علاوه بر گونه وحشی‌اش که در کوهستان‌ها می‌روید بصورت پرورشی در خانه‌ها و گلخانه‌ها نیز پرورش می‌یابد. موارد استفاده این گیاه بدین صورت است که پیاز گیاه را از خاک خارج کرده و می‌کوبند و درون پارچه‌ای قرار می‌دهند و بر روی مفاصلی که رمکاتیسم دارند می‌بندند. مناطق رویش این گیاه در ارتفاعات ۵۰۰ متر می‌باشد. از آنجائیکه پیاز این گیاه دائمی است، فصل رویش آن از اواخر فروردین ماه تا اواخر اردیبهشت ماه می‌باشد.

زنجبیل (شنکلیل) Ginger Zingiber Officinale



معرفی گیاه

زنجبیل از تیره زنجبیل Zingiberaceae اصالتاً یک گیاه چینی و هندی است و در این کشورها در طول بیشتر از چهار هزار سال کشت می‌شده است. ساقه‌های ریشه دار زنجبیل عبارت از دکمه‌ای به هم پیچیده، ضخیم و قهوه‌ای روشن است که می‌توانید از بازار محلی نیز آنرا تهیه کنید.

از آنجا که زنجبیل نوعی گیاه زیرزمینی است لذا ساقه ریشه دار این گیاه بخشی از ساقه اصلی است که برحسب اتفاق در زیرزمین رشد و نمو پیدا می‌کند.



ریشه اصلی این گیاه از گره‌های موجود روی ساقه‌های ریشه دار آن نمو می‌کند. بالای سطح زمین ساقه‌های به ارتفاع سی سانتیمتر دارای برگهای طولانی، باریک، کج و معوج و سبز با گل‌های سفید و سبز مایل به زرد قرار دارد. بسیاری از کشورهای جهان به میزان فراوان زنجبیل تولید می‌کنند که هندوستان و مالزی و نیجریه در رأس آنها قرار دارند. در هندوستان حدود چهل در صد از مجموع این محصول را خشک می‌کنند و بقیه به کشورهای دیگر از جمله ایران، کویت، مراکش، عربستان، یمن، امارات متحده، انگلستان و آمریکا صادر می‌شود.





هندوستان از راه فروش زنجبیل ارز خارجی برابر با دویست میلیون روپیه به دست می‌آورد. هنگ کنگ، چین و استرالیا عمده‌ترین تهیه‌کننده و صادره‌کننده زنجبیل پرورده به بازارهای غربی می‌باشند.

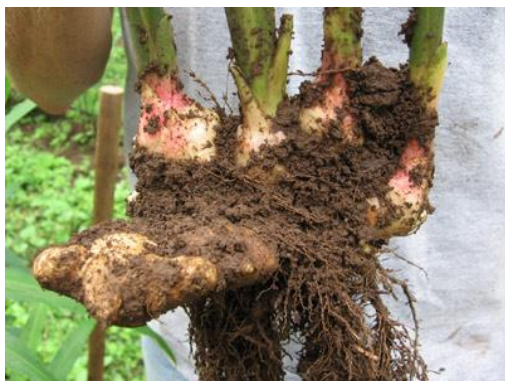
ترکیبات شیمیایی

فرآورده‌های حاصله از زنجبیل از ریشه تازه یا خشک آن یا از طریق تقطیر روغن از ساقه آن تهیه می‌شود. پس از قطع ساقه ریشه دار این گیاه، مواد شیمیایی فعال موجود در گیاه از قبیل ((زینجیرن))، ((بنزابولن))، ((جینجرول))، ((شوقول)) خاصیت ذاتی خود را از دست می‌دهند.



زنجبیل به صورت عصاره، تنتور، انواع کپسول یا روغن آن عرضه می‌کنند تا از زایل شدن این مواد شیمیایی جلوگیری شود.

خواص درمانی



زنجبیل نوعی خاصیت گرمایی داشته و برای درمان درد معده مؤثر بوده است. عصاره زنجبیل همراه با آب لیمو و نمک طعام اگر قبل از غذا خورده شود، برای بی اشتتهایی سودمند است. همچنین در مورد صفرا و سرسام تجویز می‌شود.



در مورد سوزش گلو و گرفتگی سینه و صدا یک تکه زنجبیل را می‌جووند تا بزاق خوب ترشح شود. عصاره زنجبیل برای درمان دیابت و رماتیسم مزمن مفید است. دندان درد و سر دردهای عصبی با خمیری از زنجبیل خشک و آب تسکین می‌یابد. این سینا خواص تقویتی بسیاری علاوه بر این خواص برشمرده است. جالینوس استفاده از زنجبیل را در مورد فلج و همه بیماریهای ناشی از سردی تجویز می‌کند. ریشه این گیاه در درمان سرگیجه، تعریق، تهوع و استفراغ ناشی از بیماریهای حرکتی یا دریازدگی مؤثر واقع می‌شود.

این گیاه همچنین گلودرد، سردردها، پاره ای از انواع دردهای قاعدگی و آرتریت و تب و درد ناشی از انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا را درمان می‌کند.



نحوه مصرف فرآورده‌های زنجبیل به سلیقه شخصی افراد بستگی دارد.



باید توجه داشت که نباید روزانه بیشتر از دو تا چهار گرم زنجبیل مصرف کنید، چرا که علاوه بر میزان زنجبیلی که مصرف می‌کنید مقدار از این ماده را نیز از طریق برنامه غذایی (یعنی از موادی نظیر نان شیرینی زنجبیل دار، نان زنجبیل دار یا مواد غذایی مخلوط و سرخ شده) جذب کنید. برای درمان، تهوع، گاز معده یا سوء هاضمه روزانه دو تا چهار گرم ریشه تازه (معادل بیست و پنج صدم تا یک گرم پودر ریشه) یا یک و نیم تا سه میلی لیتر تincture آنرا مصرف کنید.



برای پیشگیری از استفراغ، هر چهار ساعت یک گرم پودر زنجبیل (نصف قاشق چایخوری) یا معادل آن یا روزانه سه بار دو عدد کپسول زنجبیل (یک گرم) مصرف کنید. البته می‌توانید یک تکه هشت گرمی زنجبیل تازه را نیز بجوید. برای بیماریهای ناشی از سرماخوردگی، تب ناشی از آنفلونزا، گلودرد، گرفتگیهای ناشی از قاعدگی یا سردرد، دو قاشق غذاخوری از دم کرده زنجبیل یا چندین ورق از ساقه ریشه دار تازه آنرا بخور دهید.



برای درمان درد ورم مفاصل از آب، عصاره یا چای زنجبیل تازه به میزان روزانه چهار گرم مصرف کنید یا روغن آنرا روی مفصل دردناک بمالید یا ریشه تازه آنرا در ضماد داغ یا گاهای ضمادی قرار دهید و روی نقاط دارای درد بگذارید.



این گیاه دارویی مفید، برای پیشگیری و کنترل میگرن در حد داروهای شیمیایی مصنوعی مدرن که احتمالاً دارای عوارض جانبی نیز هستند، مؤثر است.

طبق نظر دکتر کریشنا سریواستاوا از دانشگاه اودنسن دانمارک، زنجبیل که برای سال های متمادی در کشورهای مختلف جهان برای درمان سردرد، تهوع و اختلالات

عصبی مورد استفاده قرار می گرفته است تاثیری دارد که برای کنترل ناراحتی های فوق از نظر دانش فیزیولوژی منطقی به نظر می رسد.

وی می گوید: زنجبیل مانند آسپرین و برخی از سایر داروهای دیگر ضدمیگرن برای کنترل عکس العمل های التهابی شامل هیستامین و درد کمک می کند.

پیشنهاد می شود که با احساس اختلال دید که معمولاً اولین علامت شروع حمله میگرن است زنجبیل خورد؛ یعنی حدود پانصد الی ششصد میلی گرم که در حدود یک و یه دهم قاشق مرباخوری است پودر زنجبیل را در آب ساده ریخته و خورد.

اما اگر بیماران مبتلا به میگرن مصرف ریشه زنجبیل تازه را در برنامه رژیم غذایی خود قرار دهند، از نظر تکرار و شدت هر حمله تخفیف قابل ملاحظه ای را مشاهده خواهند کرد. سردردهای میگرنی که ده درصد جمعیت را تشکیل می دهد، در زن ها شایع تر است و بهتر است افراد مستعد، از خوردن شکلات و پنیر کهنه که باعث شروع سردردهای میگرنی می شود و همچنین مصرف الکل، کنسروها و غذاهای حاوی ادویه مخصوص غذای چینی (مونوسدیم گلوتامات) که طعمی شبیه گوشت ایجاد می کند، پرهیز کنند.

از زنجبیل برای درمان اسهال، تهوع و استفراغ و همچنین تسکین دهنده ای برای دردهای مفصلی از چهار قرن قبل از میلاد مسیح استفاده می شده است. اما در جوامع امروزی زنجبیل بیشتر به عنوان ادویه معرفی شده است و خواص درمانی آن نادیده گرفته شده است.





تحقیقات متعدد بالینی ثابت کرده اند که زنجبیل واقعاً برای فرونشاندن حالت تهوع و سرگیجه مفید است و یکی از عناصر مهم در برطرف نمودن ورم دستگاه گوارش به شمار می‌رود. در طی قرن‌ها، حکمای چین، هند، ژاپن و یونان از خواص دارویی این ریشه برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها از میگرن تا وبا و ورم روده، یاد کرده‌اند. بنابر عقیده رایج، استفاده از این ادویه از آسیای جنوب شرقی آغاز شده است و نسخه‌های موجود در قدیمی‌ترین کتب دارویی بر خواص آرامبخش و

همچنین فواید زنجبیل در برطرف نمودن مشکلات جریان خون نامنظم تاکید شده است. در قرون وسطی، تجار شرقی این ریشه را به انگلستان بردند و اکنون زنجبیل در بسیاری از خوردنی‌های سنتی انگلیسی مانند سس‌ها، نان زنجبیلی و آب‌نبات یافت می‌شود. بیشتر مدارک موجود درباره توانایی زنجبیل در درمان انواع حالات تهوع از تهوع صبحگاهی در دوران بارداری گرفته تا عوارض جانبی شیمی درمانی و سرگیجه‌های پس از بیهوشی است. کریستین جربستاد (Christine Gerbstadp) متخصص تغذیه و سخنگوی انجمن (American Dietetic) می‌گوید:

((استفاده از زنجبیل یک روش عالی برای زنان باردار است زیرا فاقد عوارض جانبی مضر داروهای ضد تهوع دیگر است))

پزشکان برای جلوگیری از تهوع صبحگاهی مقدار دو تا چهار گرم زنجبیل در روز و برای بیماری سفر



شامل سرگیجه و تهوع در اثر حرکت وسیله نقلیه، نیز همین مقدار را نیم ساعت قبل از شروع مسافرت تجویز کرده‌اند. تحقیقات نشان داده است که زنجبیل به عنوان یک ماده ضد التهاب برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی چون آرتروز بسیار مفید است. پزشکان این نتایج را بسیار امیدبخش می‌دانند.



دکتر لو داگ (Low Dog) از دانشگاه آریزونا می گوید: ((ما دانش اولیه را درباره چگونگی عملکرد زنجبیل داشتیم، ما چند تحقیق جانوری و تعداد اندکی تحقیق بالینی انجام دادیم. اما هدف اصلی ما رسیدن به بهترین مقدار دارویی و بهترین روش برای مصرف آن است.))

بنا به اعتقاد محققین، زنجبیل دارای عناصر آنتی اکسیدان نیز هست که می تواند موجب جلوگیری از بیماریهای مزمنی چون سرطان، دیابت و ناراحتیهای قلبی شود.

روش های ساده و خوش طعمی برای مصرف زنجبیل وجود دارند. افزودن این ادویه به هر ترکیبی از سبزیجات بخارپز یا سالاد نتیجه ای عالی دارد و یک فنجان آب جوش همراه با زنجبیل رنده شده و عسل می تواند به سادگی به نوشیدنی آرام بخش شبانه شما تبدیل شود.

برای کسانی که طعم قوی زنجبیل را دوست ندارند هم، کپسول های پر شده از پودر زنجبیل در بازار موجود است.

زنجبیل برای همه تجویز نمی شود. افرادی که داروی رقیق کننده خون مصرف می کنند نباید بدون مشاوره با پزشک به مصرف زنجبیل بپردازند زیرا مواد موجود در آن با داروهای مذکور تداخل خواهد کرد. همچنین با توجه به طعم بسیار قوی زنجبیل، در مصرف آن زیاده روی نکنید. مصرف بیش از حد زنجبیل هم مانند سایر ادویه جات می تواند موجب ناراحتی معده شود. سازمان فضایی آمریکا پس از انجام آزمایشات متعدد به وسیله صندلی گردان، اثرات ضدتهوع و سرگیجه زنجبیل را تأیید کرد، ضمن این که این گیاه برخلاف سایر داروهای ضدتهوع و سرگیجه، خواب آور نیست. اثرات ترموژنیک (گرمزایی) زنجبیل سبب می شود تا همه افرادی که دائماً احساس سرما در بدنشان می کنند با مصرف یک عدد کپسول به دست آمده از زنجبیل آن را درمان کنند.





به گفته متخصصین خاصیت برجسته دیگر زنجبیل اثرات ضد روماتیسم آن است و اثر آن در مهار ترشح پروستاگلاندین‌ها (عوامل التهاب‌زایی) بیشتر از داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی نظیر آسپرین و ایبوپروفن می‌باشد.

علاوه بر این که عوارض گوارشی که در نتیجه مصرف داروهای شیمیایی وجود دارد در اثر مصرف زنجبیل پیش نمی‌آید.

اخیراً کارشناسان دریافته‌اند که زنجبیل می‌تواند سلولهای سرطانی را از بین ببرد.

این مطالعات نشان داد ادویه جات خواصی دارند که مانع از مقاومت سلولها در برابر درمان‌ها می‌شود و جلوی مقاومت سلولهای سرطانی را می‌گیرد.

علاوه بر این، زنجبیل باعث کنترل تورم و التهابها و بهتر شدن حالت استفراغ و تهوع می‌شود

زنجبیل بیش از همه باعث مرگ سلولهای سرطانی تخمدان می‌شود.

سلول‌ها به دو صورت می‌میرند:

(۱) آپاتوسیس «Apoptosis» که در حقیقت خودکشی سلولها است.

(۲) اتوپگی «Autophagy» که در حقیقت یک نوع خودهضمی سلول‌ها است. در اغلب بیماران مبتلا به سرطان تخمدان که بیماری مجدداً عود می‌کند، بدن در مقابل شیمی درمانی‌های معمول مقاومت نشان می‌دهد که در این نوع شیمی درمانی مرگ سلولها از نوع ((آپاتوسیس)) است، اما زنجبیل می‌تواند باعث مرگ سلولها از نوع ((اتوپگی)) شود که در کنار نوع اول باعث از بین رفتن مقاومت در برابر شیمی درمانی می‌شود.

بنابراین پزشکان به این افراد خوردن زنجبیل را توصیه می‌کنند.

مصرف زنجبیل در زمان تهوع ناشی از مسافرت و تهوع دوران بارداری بین افراد جهان بسیار شایع است. بسیاری از افراد بعد از سوار شدن به ماشین یا وسایل نقلیه دیگر دچار تهوع می‌شوند که برای جلوگیری از این حالت می‌توانند نیم تا یک ساعت قبل از سوار شدن نیم تا یک گرم پودر زنجبیل را مصرف نمایند. همچنین خانم‌های حامله می‌توانند همین میزان را اول صبح مصرف کنند تا تهوع ناشی از حاملگی، آن‌ها را ناراحت نکند. مصرف این میزان هر روزه، کاملاً بی‌ضرر و در حد مصرف خوراکی آن می‌باشد. برای خوردن آن می‌توان پودر زنجبیل را به روی غذا ریخت یا در یک نوشیدنی مثل چای حل نمود و مصرف کرد. البته زنجبیل از مزه تند و تیزی برخوردار است و ممکن است بعضی قادر به خوردن مستقیم آن نباشند، به همین دلیل می‌توان پودر آن را در کپسول‌های خالی ژلاتینی که در داروخانه‌ها موجود می‌باشند پر نموده و مصرف کرد.

احتیاط در مصرف

اگر داروهای تهیه شده از سیر یا داروهای ضد انعقادی نظیر وارفارین یا داروهای مربوط به درمان دیابت مصرف می‌کنید و می‌خواهید جهت پیشگیری از بیماری مسافرت، سرگیجه، میگرن، گرفتگیهای رحمی یا ورم مفاصل زنجبیل مصرف کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. چرا که این خطر وجود دارد که زنجبیل اثرات برخی از این داروها را خنثی و یا تشدید نماید. انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا ریشه زنجبیل تازه را از نظر درجه بندی سلامتی و بی‌خطری در ردیف اول قرار داده است لذا زنجبیل گیاهی بی‌خطر و وسیع‌الطیف است. با این وجود میزان تجویزی آن باید رعایت شود.

انجمن آمریکایی مذکور ریشه زنجبیل خشک را در مرتبه دوم سلامتی و بی‌خطری قرار داده است و توصیه می‌کند که از مصرف آن در طول بارداری اجتناب گردد.

برخی از زنان برای رهایی از علائم بیماری صبح دم از زنجبیل استفاده می‌کنند لیکن مصرف زنجبیل برای این هدف بهتر است با نظر پزشک مربوطه تجویز گردد.

برای رعایت اصول ایمنی و سلامتی هرگز نباید بیش از میزان معمولی آن مصرف گردد. همچنین زنجبیلی که به عنوان بخشی معمولی از برنامه غذایی فرد مصرف می‌شود بی‌خطر تلقی می‌شود. اگر از سنگ صفرا رنج می‌برید، از مصرف زنجبیل پرهیزید. هر چند که مصرف زنجبیل معمولاً فاقد عوارض جانبی است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سبب گرمادگی جزئی گردد.

نام زنجبیل در قرآن

((و یسقون فیها کاساً کان مزاجها زنجبیلاً))

سوره انسان آیه هفده

در آنجا جامی بنوشاندندشان که آمیخته با زنجبیل باشد.



در این آیه خداوند به اهل بهشت وعده فرموده که به پاداش کارهای نیکویشان در دنیا به آنان شرابی می‌نوشاند با طعم زنجبیل.

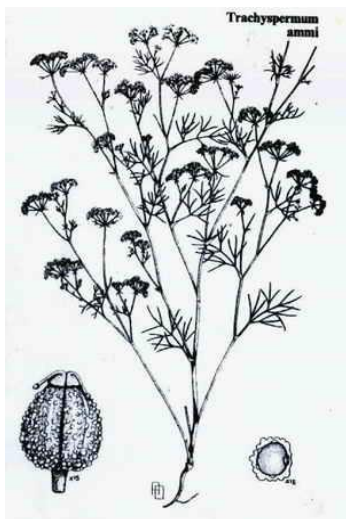
زنیان (اجوان) Carum Copticum Heirn



معرفی گیاه

میوه نوعی گیاه است که به فارسی ((زنیان)) و گیاه آن در کتب طب سنتی با نامهای ((انیسون بری)) و ((کمون حبشی)) نام برده شده است.

به این گیاه به انگلیسی میوه آن را Ammi گویند.



این گیاه از خانواده چتریان Umbelliferae می‌باشد. نام علمی آن *Trachyspermum Ammi* L. Sprague و نام مترادف دیگر آن *Carum Copticum* L. Benth و در برخی مدارک *Aromaticum* L نام بده شده است. این گیاه را در بلوچستان ایران با نام هندی آن ((اجوان)) و همچنین ((اسپر کای)) نامیده می‌شود. توجه شود در برخی مدارک طب سنتی برای گیاه بادیان رومی نیز نام زنیان را می‌برند که با زنیان که در این بخش بحث می‌شود متفاوت است.

این گیاه علفی و یکساله بوده و میوه آن مصرف دارویی دارد که حاوی دو الی پنج درصد اسانس می‌باشد.

گیاه اجوان یکساله است، بلندی آن کمی از زیره سیاه بیشتر و در حدود یک متر ولی از نظر شکل برگ و رنگ گل شبیه زیره سیاه است. ساقه آن پرشاخه بوده و برگهای آن بریده بریده و نخی شکل می‌باشد.

گل‌های آن کوچک سفید است.

میوه گیاه که زنیان نامیده می‌شود کوچک به رنگ زرد تیره می‌باشد و در سطح میوه پنج خط طولی نازک به رنگ زرد روشن وجود دارد.

میوه معطر و بوی عطر تیمول از آن اسشمام می‌شود.

میوه و ریشه این گیاه از دیر باز در طب سنتی مورد توجه بوده است.

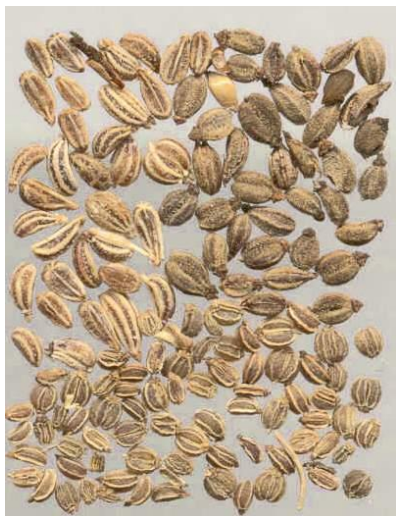


این گیاه بیشتر در مزارع غلات و در پرچینها در نواحی مختلف اروپای مرکزی، در آسیا در هندوستان، ایران در مناطق شرقی بلوچستان در هودیان و چاه قبر می‌روید.



از میوه‌های گیاه پس از برداشت همزمان با روش تقطیر با آب اسانس گیری به عمل آمد. کشت زنیان در آبان و آذر بهترین سازگاری را با شرایط آب و هوایی منطقه سیستان داشته و بیشترین عملکرد و درصد اسانس در تاریخهای کاشت مذکور حاصل می‌شود.

ترکیبات شیمیایی



از نظر ترکیبات شیمیایی زنیان (میوه گیاه) دارای چهار الی شش درصد برحسب مناطق رویش، اسانس روغنی فرار است که در حدود چهل و پنج تا پنجاه و پنج درصد آن را تیمول تشکیل می‌دهد. تیمول اسانس معطر آزره و سی سنبر است. ماده‌ای ضد عفونی کننده قوی و معروف در طب سنتی می‌باشد. همچنین در اسانس زنیان پانزده الی بیست درصد سیمن و بقیه آن آلفا - پی نن، دیپانتنو و غیره است.

خواص درمانی

از زنیان در طب سنتی به عنوان ضد نفخ، مسکن و رفع ناراحتیهای گوارشی استفاده می‌شود. زنیان یا تخم گیاه از نظر طبیعت مانند زیره ها گرم و خشک است و از نظر خواص ضد اسپاسم، تونیک، محرک و بادشکن است و معمولاً در تهیه مشمعهایی که برای تسکین درد به کار می‌رود بکار رفته می‌شود.

له کرده و کوبیده آن به عنوان داروی استعمال داخلی برای رفع بیماری‌های معده و کبد و ناراحتی گلو و سرفه و روماتیسم تجویز می‌شود.



در هندوستان از زنیان به عنوان ضد عفونی کننده و برای تقویت معده و همچنین به عنوان بادشکن و تونیک و برای قطع اسهال و رفع سوهاضمه و دردهای حاد شکم یا قولنج و معالجه سو تجویز می شود.

از ریشه گیاه نیز به عنوان مدر و بادشکن به صورت دم کرده مصرف می شود.

مقدار خوراک آن در مصرف داخلی مانند زیره سیاه و کمی کمتر از آن است. تحقیقاتی بر روی زنیان نشان داده است که عصاره گیاهی زنیان در غلظت ده درصد توانسته است همتای متادون در کاهش علائم سندرم ترک (Withdrawal Syndromes) مؤثر باشد.

عصاره گیاه زنیان اثر ضد دردی دارد

بررسی های محققان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد حاکی از اثر ضد دردی عصاره الکلی گیاه زنیان است.

سید حسن حجازیان با همکاری دکتر محمد حسین دشتی طی تحقیقی اثر ضد دردی عصاره الکلی گیاه زنیان با مرفین را بر روی سی و پنج موش سفید آزمایشگاهی مقایسه کردند. یافته های این تحقیق نشان می دهد که به طور کلی اثر زنیان بر شدت درد ناشی از فرمالین بر فاز اول درد اثری نداشته و تنها بر فاز دوم درد در فاصله زمانی ده تا شصت دقیقه مؤثر بوده که منجر به کاهش شدت درد حیوان در مقایسه با گروه کنترل شده است.

در طب سنتی ایران از زنیان به عنوان یک تسکین دهنده سوزش و خارش و نیز در دردهای نروپاتیک و سر درد استفاده می شود.

احتیاط در مصرف

باید توجه شود که اشخاص گرم مزاج یا از آن استفاده نکنند و یا در موارد لزوم به مقدار کم و توام با گیاهان دارویی سرد میل کنند.

زوفا

Hyssop

Hyssopus Officinalis

معرفی گیاه

زوفا با نام علمی *Hyssopus Officinalis* و نام تیره آن نعنائیان Labiatae است

زوفا از کلمه یونانی آزوب به معنای گیاه مقدس گرفته شده است و یکی از مهمترین یکصد و سی گونه گیاهی است که برای معطر کردن نوشابه‌ها در قدیم بکار می‌بردند.

زوفا یکی از مهمترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای به شمار می‌رود. در اکثر فارماکوپه‌های معتبر از پیکر رویشی زوفای به عنوان دارو یاد شده است.



زوفا درختچه‌ای است پایا و چند ساله با ساقه‌های منشعب که ارتفاع آن تا شصت سانتیمتر می‌رسد این گیاه بحالت خودرو در نواحی جنوب اروپا، ایران، هند، ترکیه و شوروی می‌روید. برگهای آن کوچک، خط در، نوک تیز و سبزرنگ است که بسیار معطر می‌باشد. گل‌های آن آبی و گاهی سفید اند که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

همچنین زوفا در سطح وسیعی در مرکز و جنوب اروپا، عمدتاً در روسیه، بلغارستان، مجارستان، ایتالیا، اسپانیا، فرانسه و کشمیر و هند کشت می‌شود. و از دریای خزر تا دریای سیاه همچنین در مناطق شنی نواحی مدیترانه می‌روید.

ریشه زوفا مستقیم است و انشعابات فراوانی دارد با ساقه چهارگوش، مستقیم که ارتفاع آن پنجاه الی هفتاد سانتی متر می‌باشد.

قسمت تحتانی (پای ساقه) چوبی و قهوه ای رنگ و از انشعابهای فراوانی برخوردار است ولی قسمت فوقانی آن نرم و سبز رنگ می‌باشد. برگهای صاف، فاقد دندانه، باریک، کشیده و کم و بیش نیزه‌ای شکل و رنگ آن سبز روشن است

از آنجایی که بذرهای زوفا قوه رویشی مناسبی دارند کشت مستقیم در زمین اصلی نتایج مطلوبی داشته و پس از کاشت زمین را باید آبیاری کرد.

چنانچه این گیاه در شبیه کشت شود جهت ردیف‌ها باید برخلاف جهت شیب زمین باشد. همچنین قابل ذکر است که زوفا پنج الی هفت سال عمر می‌کند از این رو انتخاب زمین مناسب برای این گیاه ضرورت دارد.

جهت برداشت زوفا اگر هدف از کاشت استفاده از پیکر رویشی آن برای ادویه باشد اوایل گل دهی باید برداشت شود.

و اگر به منظور استخراج اسانس کشت شده باشد گیاهان را در مرحله گل دهی کامل یعنی اوایل تابستان باید برداشت کرد.

برداشت اندامهای مورد نظر گیاه باید از اندام فوقانی ساقه‌های چوبی صورت گیرد اگر هنگام برداشت هوا خشک باشد و آفتاب شدید نتابد پیکر رویشی برداشت شده را می‌توان برای مدتی روی زمین قرار داد و پس از کاهش رطوبت آنها را به خشک کن منتقل کرد.

دمای مناسب برای خشک کردن گیاه با استفاده از خشک کن‌های الکتریکی سی الی سی و پنج درجه سانتی گراد است.

ای گل تازه که بویی زوفا نیست تو را خبر از سرزنش خار جفا نیست تو را

رحم بر بلبل بی برگ و نوا نیست تو را التفاطی به اسیران بلا نیست تو را

ترکیبات شیمیایی

در زوفا همچنین درصدی اسانس وجود دارد. مقدار اسانس در پیکر رویشی زوفا متفاوت و بین سه دهم تا یک درصد می‌باشد.

مهم ترین ترکیبات تشکیل دهنده اسانس را ((پینوکامفن)) (پنجاه درصد) تشکیل می‌دهد، از ترکیبات مهم دیگر اسانس می‌توان از ((آلفا و بتاپینن))، ((کامفن)) والکلهای سزکویی ترین نام برد. پیکر رویشی این گیاه همچنین حاوی فلاونوئید، تانن (پنج تا هشت درصد) مواد تلخ (سه تا شش درصد) و مواد دیگری مانند ((دیوزمین)) ((هیسوپین)) و ترکیبات موسیلاژی است اسانس این گیاه تلخ، تند خشک و اندکی گرم کننده است.

برگهای زوفا دارای طعمی تند و مطبوع می‌باشد. ماده‌ای شیمیایی که در آن وجود دارد بنام هیسوپین معروف است.



خواص درمانی

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و زوفا یکی از مهمترین گیاهان دارویی و ادویه ای به شمار می‌رود.

از دم کرده پیکر رویشی این گیاه برای درمان بیماریهای مربوط به دستگاه تنفس مانند سرفه، سیاه سرفه، برونشیت و آسم استفاده می‌شود.

مواد مؤثره این گیاه سبب افزایش فشارخون، هضم غذا و همچنین کاهش تورم می‌شود. زوفا اگر چه تلخ مزه است ولی به عنوان طعم دهنده مواد غذایی و همچنین در تهیه سس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زوفا سرفه و ناراحتی‌های ریوی را برطرف می‌کند. و نرم کننده سینه و خلط آور است. این گیاه معده را تقویت می‌کند و نفخ شکم را برطرف نموده و ادرار آور است. داروی مفیدی برای مداوای آسم بوده و اشتها را زیاد می‌کند.

برای رفع کم خونی مفید است و افسردگی را برطرف نموده و جهت درمان صرع مفید است. می‌توان برای التیام زخم برگهای زوفا را له کرده و روی زخم بگذارید. باید توجه داشت در قدیم از زوفا برای سقط جنین استفاده می‌کردند. همچنین درد شکستگی را می‌توان با کمپرس زوفا آرام کرد. این گیاه همراه با عسل کرمهای داخل شکم را می‌کشد. کوبیده شده زوفا با انجیر تازه به از خشکی در آمدن مزاج کمک می‌کند. البته اثر آن قوی‌تر هم می‌شود اگر گل زنبق یا سوسن یا شاهی به آن اضافه شود.



مالیدن پماد آن به سر شپش را از بین می‌برد. این گیاه برای کاهش بیماری خلط بسیار مناسب است.

همچنین زوفا در مشکلات ناشی از سرما یا بیماریهای قفسه سینه و یا ریه مناسب است و این تأثیر هنگامی است که به صورت شربت استفاده شود. روغن زوفا را در موارد خستگی عصبی، مالیخولیا یا اندوه شدید پنج تا ده قطره به آب وان اضافه می‌کنند.

طرز استفاده

دم کرده زوفا

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

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



جوشانده زوفا

مقدار پنجاه گرم برگ و سرشاخه های گلدار زوفا را در یک لیتر آبجوش ودر کرده و بمدت نیم ساعت بگذارید به آرامی بجوشد این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید. همچنین این گیاه دارویی عالی برای ورم یا آماس لوزه در گلو است و این تحت شرایطی است که به عنوان غرغره از آن استفاده شود.

نوشیدن زوفای جوشیده با عسل و گیاه سداب به کسانی کمک می کند که به سرفه های شدید، تنگی نفس، افراد مبتلا به رماتیسم و کسانی که نفشان با خس خس همراه است کمک می کند.





تنطور زوفا

این تنطور را می‌توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن پنج الی ده قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

عرق زوفا

عرق زوفا جهت نیرو دهنده بدن، تقویت معده، ضعف معده، ضد سرماخوردگی، سرفه خلط آور، رفع عفونتهای ریوی، زکام نزله ای و مزمن، درمان آسم، رفع کم خونی دختران جوان در دوران بلوغ، درد گلو کاربرد دارد.

اسانس زوفا

نرمی و نیروی پوست را تقویت می‌کند. برای پوستهای بالغ با ساختار بافتی ضعیف مورد استفاده قرار می‌گیرد. خاصیت ضد قارچی و باکتریایی دارد. این اسانس در صنایع کنسرو سازی، نوشابه سازی و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد فراوانی دارد. به علت نوش فراوانی که در گلهای این گیاه به وجود می‌آید در ردیف گیاهان مولد عسل قرار دارد. عسل حاصله از آن کیفیت بسیار مطلوبی دارد.



احتیاط در مصرف

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



زیتون Olive Oleaupaca



معرفی گیاه

نام علمی زیتون (الیا یوروژیا) است و در سر تا سر منطقه مدیترانه‌ای کاشته می‌شود. اما مرکز عمده تولید آن اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، تونس و مراکش می‌باشد. بر اساس تخمینی در سال یکهزار و سیصد و چهل و سه حداقل دویست میلیون درخت زیتون در اسپانیا و یکصد و بیست و سه میلیون در ایتالیا وجود داشته است. زیتون درختی تناور نیست و کمتر اتفاق می‌افتد که ارتفاع آن به هشت متر برسد. زادگاه اصلی این درخت احتمالاً فنیقیه (بخش شمالی جزیره العرب) بوده که در حدود دو هزار سال قبل از میلاد در این ناحیه کاشته می‌شده و از آنجا به غرب یعنی اروپا و آفریقا و به شرق یعنی افغانستان و ایران راه یافته است.



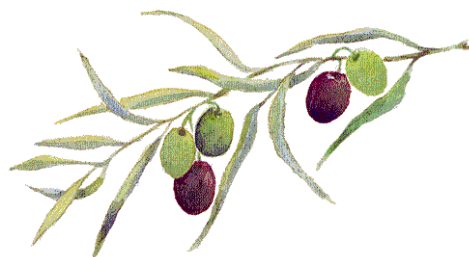
زیتون از طریق پیوند زدن تکثیر می‌شود و درختان غیر پیوندی میوه ای نامطبوع دارند. زیتون طعمی تلخ دارد و در تهیه ترشی و چاشنی غذا از آن استفاده می‌شود. اما میوه رسیده طعمی بسیار مطبوع دارد.



زیتون میوه‌ای است بیضی شکل به طول دو تا چهار سانتی متر بوده و هر درخت زیتون ده تا بیست کیلوگرم میوه می‌دهد. گوشت میوه زیتون منبعی برای روغنی ماندنی با کیفیتی عالی است که پانزده درصد یا بیشتر روغن از آن گرفته می‌شود. روغن با فشردن به دست می‌آید. اولین افشیره، بهترین نوع روغن را دارد که نیازی به تصفیه آن نیست.



روغن زیتون خوراکی، در اروپا خواهان بسیاری دارد و در تهیه سالاد و غیره مصرف می‌شود این روغن را می‌توان در این گونه غذاها به طور خام مصرف کرد. در زمانهای قدیم سربازان عرب در لشکرکشی‌ها نان و روغن زیتون یا عسل برای غذا همراه خود می‌بردند و با این کار وقت خود را صرف پختن غذا نمی‌کردند.



درخت زیتون در منطقه شمال ایران نواحی شهرستان رودبار و منجیل و زنجان فراوان دیده می‌شود و هرگاه از سرما و یخبندان محفوظ بماند تا دو هزار سال عمر می‌کند. شاخه و برگ درخت زیتون در کتب مذهبی و سنتی به نام صلح و آشتی معروف است و ان را رب النوع عقل و دانایی می‌دانند همچنین این میوه دارای فسفر پتاس گوگرد منیزی کلسیم آهن و مس منگنز است.

و دارای ویتامین‌های A, b و گلوکز یدی موسوم به اولور وپوزید می‌باشد.



ترکیبات شیمیایی

زیتون دارای مقداری چربی و حاوی مواد معدنی گوناگونی از قبیل: فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم، سیلیس، کلسیم، کلر، مس، آهن، منگنز و ویتامینهای گوناگون و مهمتر از همه کاروتن می باشد.

زیتون میوه خوراکی درخت زیتون از تیره زیتون است. از میوه زیتون روغنی تحت عنوان روغن زیتون می گیرند که حاوی اولئین، پالمیتین، آراشیدین، فیتوسترول، اسید اولئیک و اسید لینولئیک می گیرند. شیرابه ای قندی تحت نام (مان زیتون) از ساقه این درخت ترشح می شود که مصرف خوراکی دارد. همچنین برگ زیتون نیز حاوی:

گلوکزید، مواد قندی، مواد تلخ، کلروفیل، اسید گالیک، تانن، موم و مانیت است.



خواص درمانی



این میوه باعث از بین رفتن ترشی معده می‌شود. باعث حل سنگ های صفراوی گردیده و دارای مسهلی برای یبوست و گرفتگی مجرای صفراوی بشمار می‌رود، به طوری که برای جلوگیری از رسوب صفرا در کیسه صفرا و جلوگیری از ایجاد سنگ لازم است.

از آنجا که روغن زیتون کار کبد را آسان و خروج صفرا را سرعت می‌بخشد، مصرف آن به مبتلایان دیابت و بیماریهای ناشی از عدم کفایت و نارسایی این عضو توصیه و تاکید می‌شود. بدن کودکان مبتلا به راشیتیسم و کم خونی را باید همه روزه با این روغن چرب کرد. مخلوطی از روغن زیتون و سیر رنده شده بهترین داروی معالجات دردهای روماتیسمی عضلانی و عصبی است. اگر این مخلوط را برستون فقرات مالیده و ماساژ دهید خستگی را کاملاً از بین می‌برد. برای کمک به بیرون آمدن دندان شیر خواران انگشت خود را تمیز شسته و با روغن زیتون آغشته کرده، لثه کودک را ماساژ دهید.



ماساژ دادن روغن زیتون به پوست سر هنگام شست و ادامه دادن این عمل به مدت ده شب از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند.

جوشانده بیست عدد برگ زیتون در سیصد گرم آب به طوری که حجم آن به دویست گرم کاهش یابد و پس از افزودن کمی قند به حالت گرم و نوشیدن آن در هنگام صبح و شب به مدت پانزده روز، هر روز یک پیاله کوچک، باعث کاهش فشار خون می‌شود. برای کسانی که به جهت اقامت زیاد در حجره‌ها و جاهای تاریک از نور خورشید محرومند، خوب است زیتون یا روغن آن را به طور منظم و مرتب بخورند تا کمبود ویتامین D که از نور خورشید کسب می‌شود جبران شود.



روغن زیتون دارای (لیپید) است. این مواد دارای اثر فعال در تغذیه سلولها در بدن انسان مخصوصاً بافتهای عصبی و سلولی مغز دارد و همچنین زیتون عاملی مؤثر در زیاد کردن قدرت فکر و اندیشه و زیرکی بشمار می‌رود.

در زیتون ماده غذایی اشتها آور است که دستگاه هاضمه را بر اشتها به غذا تحریک می‌کند. زیتون با توجه به دارا بودن ویتامین (E) با برکت و مقوی نیروی جنسی است. کسانی که ناراحتی سنگ مثانه و ناراحتی‌های کبد و یبوست و تشنجات معده دارند، از نظر پزشکان نوشیدن دو قاشق روغن زیتون نیم ساعت قبل از غذا دارویی ممتاز از سایر داروهای رفع یبوست است.

روغن زیتون در رفع تحرکات ناشی از جذب سموم، رفع سرفه‌های خشک همراه با حالات تحریک آمیز، انسداد روده و بیماری‌هایی که ایجاد التهاب در دستگاه‌های داخلی می‌نمایند مؤثر می‌باشد.



جهت جلوگیری از حالت استفراغ ناشی از مصرف روغن زیتون می‌توان از یک محلول موسیلاژ دار و یا آب لیمو استفاده کرد. به عنوان داروی آرام کننده و خنک کننده پوست سوخته در اثر آتش و یا آفتاب زدگی روغن زیتون را به محل مورد نظر مالش دهید.

به عنوان داروی آرام کننده و خنک کننده پوست سوخته در اثر آتش و یا آفتاب زدگی روغن زیتون را به محل مورد نظر مالش دهید. مالش دادن روغن زیتون بر روی پوست بدن کودکان مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی، موثر است.

از روغن زیتون تازه به صورت ماساژ دادن و مالیدن بر روی لثه، در درمان تورم لثه استفاده به عمل می‌آید.

از خیساندن لثه شده دانه سیر به مدت دو تا سه روز در دویست گرم زیتون تازه محلولی به دست می‌آید که با مالش این محلول بر روی محل‌های دردناک در بیماری‌های روماتیسم، دردهای عصبی و در رفتگی‌های عفونی سبب تسکین درد می‌شود.



در درمان نقرس از مخلوط حاصل از یک قسمت گل بابونه و هشت قسمت روغن زیتون که چهار روز در برابر حرارت خورشید قرار گرفته است به صورت مالش به قسمت‌های دردناک استفاده می‌شود.



از مالش مخلوط حاصل از روغن گلیسرین به نسبت مساوی، جهت خراشهای پوست و حفاظت از آن استفاده می‌شود. تنقیه (اماله) بیست گرم روغن زیتون تازه در نیم لیتر آب موجب برطرف شدن یبوست‌های تشنجی شده، اثرات مفید بر جای می‌گذارد.

پوست و برگ درخت زیتون، دارای خاصیت تب‌بر و کم‌کننده فشار خون می‌باشد. زیرا برگ زیتون موجب باز کردن مجاری عروقی سطحی شده و اثرات تضعیف‌کننده بر روی قلب ندارد، همچنین اثر ضد بیماری قند و کاهش آوره خون داشته و سبب از بین رفتن حالت برافروختگی می‌گردد.

روغن زیتون سوخت مناسبی برای چراغ است.

روغن زیتون در صورتی که به صورت خوراکی مصرف شود زخم معده و اثنی عشر را بهبود می‌بخشد و در مورد نارسایی‌های کلیوی تجویز می‌شود.

نوع مرغوب روغن زیتون زرد کرمی رنگ، گاهی متمایل به سبز، چنان صاف و شفاف است زیتون یک ماده بسیار عالی برای تقویت حافظه است.

خوردن پنجاه گرم روغن زیتون با آب گرم و با جوشاندن جو مسهلی عالی است جهت درد عضلات و سیاتیک.

بعضی از بوی روغن زیتون ناراحت می‌شوند این دسته اشخاص می‌توانند روغن را با آب پرتقال و یا لیموترش میل نمایند.

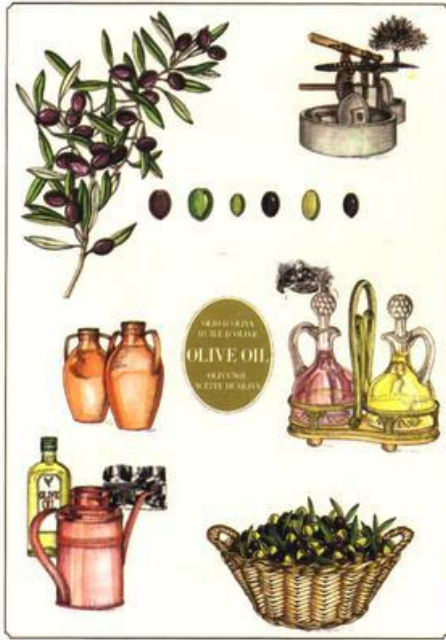
روغن زیتون بهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن به خصوص قلب است زیرا با پایین آوردن کلسترول مضر Ldl کلسترول مفید خون را افزایش داده مانع از تشکیل لخته‌های خونی می‌گردد و همچنین فشار خون را کاهش می‌دهد.

طبق گزارش هیات تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تگزاس روغن زیتون خطر افزایش کلسترول مضر را در افراد میانسال تا حدود بیست و یک درصد کاهش داده و در عین حال میزان کلسترول مفید آن را ثابت نگه می‌دارد.

روغن زیتون عامل موثری در مقابله با بیماریهای قلبی است.

تأثیر روغن زیتون در رقیق کردن خون و از بین بردن لخته‌های خونی باعث کاهش خطر سکنه‌های ناشی از آن می‌شود و فشار خون را نیز پایین می‌آورد.

خوردن یک قاشق چایخوری روغن زیتون در روز کلسترول به وجود آمده در اثر خوردن دو عدد تخم مرغ را در بدن از بین می‌برد.



سعی کنید از روغن زیتون خالص که خواص بیشتری در مقابله با بیماریهای قلبی دارد، استفاده نموده ولی در مصرف آن زیاده روی نکنید زیرا به هر حال روغن زیتون نیز جزو چربیهاست و ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. زیتون نقرس و رماتیسم را درمان می کند، برگ زیتون با اثر مقوی درمان کننده فشار خون و زخمهای عفونی است.

روغن زیتون، سوزش و درد ناشی از سوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می کند. کمپرس پوست در موارد آفتاب زدگی، سرمازدگی، گزش مار، عقرب و حشرات با روغن زیتون سبب تسکین درد و سوزش و التیام می شود. همچنین ماساژ پوست با روغن زیتون، تعریق زیاد را کاهش داده، مژه و ابرو را تقویت می کند.

این درحالی است که ماساژ پوست سر با روغن زیتون سبب تقویت پوست و مو گشته و شوره سر را برطرف می سازد و موهای سپید شده را سیاه می نماید.

چند قطره روغن زیتون سریعاً خارش و سوزش چشم و پلک را تسکین داده و آبریزش چشم را برطرف ساخته و قوه بینایی را تقویت می کند.

خلاصه آن که زیتون درختی پر ثمر و روغن میوه آن، غذا و دارویی مفید و در درمان اختلالات گوارشی، کبدی، کلیوی، پوستی و عفونی است.

زیتون نقرس و رماتیسم را درمان می کند و برگ زیتون با اثر مقوی درمان کننده فشار خون و زخمهای عفونی است.

این درحالی است که مصرف زیاد میوه زیتون سبب لاغری، بی خوابی و اختلالات تنفسی می شود.

از دیگر مزایای بالقوه روغن زیتون مقابله با بیماری زخم معده است.





خوردن غذاهایی که با روغن زیتون مملو از فنل‌ها (اسید کربولیک) درست می‌شوند، به پیشگیری از بروز لخته‌های خونی مضر در افراد مبتلا به کلسترول بالا کمک می‌کند. فنل‌ها اثرات مفیدی بر روی قلب دارند اگر به سردرد مبتلا هستید، آسپرین یا بروفن نخورید، روغن زیتون را امتحان کنید چرا که حاوی ترکیباتی است که از مشابه کاهش دهنده درد بروفن است.

این ترکیب به نام اولئوکانتال مشابه ایبوپروفن راه متابولیسمی درد را مسدود می‌کند. اولئوکانتال در روغن زیتون و ایبوپروفن به صورت محلول احساس تنگی شدید را در دهان ایجاد می‌کند که این مشخصه فعالیت دارویی مشابه است، به طوری که اولئوکانتال به عنوان یک ترکیب ضدالتهابی طبیعی مشابه با بروفن عمل می‌کند.

در آزمایشات انجام شده بر روی انواع کمیاب روغن زیتون، شیمیدانان ارتباط بسیار مثبتی را بین سطوح اولئوکانتال و شدت تحریک‌کنندگی که در دهان ایجاد می‌کند یافته‌اند. نتایج مشابه نیز در آزمایشات یک نمونه سنتتیک اولئوکانتال به دست آمد که تأیید می‌کند این ترکیب در حقیقت یک جزء فعال موجود در روغن زیتون است. طبق گفته شیمیدانان، اولئوکانتال مانند بروفن COX در یک حالت وابسته به دوز، از فعالیت آنزیمی به نام COX جلوگیری می‌کند به طوری که هر چه دوز آن بالاتر باشد قدرت بازدارندگی آن بیشتر است.

براساس ارزیابی محققان یک دز پنجاه گرم روغن زیتون در روز برابر با حدود ده درصد دز ایبوپروفن توصیه شده برای تسکین درد در بزرگسالان است. بنابراین با آن که سردرد را درمان نمی‌کند، مصرف مرتب آن می‌تواند در طولانی مدت اثرات مؤثر مسکن ایبوپروفن را داشته باشد.





تشخیص یک اوکانتال مشابه با ایوپروفن در روغن زیتون می تواند توضیحی بر اثرات مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای که غنی از روغن زیتون است، باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند مصرف طولانی مدت اولئوکانتال به لحاظ تأثیر مشابه با ایوپروفن آن، می‌تواند به حفظ بدن در برابر برخی بیماری‌ها کمک کند.



نام زیتون در قرآن

((وهوالذی انزل من السماء ماء فاخرجنا به نبات کل شیء فاخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراکبا و من النخل من طلعها قنوان دانیة و جنات من اعناب والزیتون و الرمان مشتبها و غیر متشابه انظروا الی ثمره اذا اثمر وینعه ان فی ذلکم لآیات لقوم یؤمنون))
سوره انعام آیه نود و نه

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



((و هو الذی انشا جنات معروشات و غیر معروشات والنخل و الزرع
مختلفا آکله و الزيتون و الرمان متشابها و غیر متشابه کلوا من ثمره
اذا اثمر و اتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا انه لا يحب المرفین))
سوره انعام آیه یکصد و چهل و یک

((و اوست که باغهایی آفرید نیازمند به داریست و بی نیاز از
داریست، و درخت خرما و کشتزار، با طعمهای گوناگون، و زیتون و انار، همانند، در عین حال ناهمانند.
چون ثمره آوردند از آنها بخورید و در روز درو حق آن را نیز بپردازید و اسراف نکنید که خدا اسراف
کاران را دوست ندارد))
((ینبت لکم به الزرع و الزيتون و النخیل والاعناب و من کل الثمرات ان فی ذلک لایة لقوم
یتفکرون))
سوره نحل آیه یازده سوره مومنون آیه بیست سوره نور آیه سی و پنج سوره عبس آیه بیست و نه

نام زیتون شش مرتبه در قرآن آمده است.
نام زیتون به تنهایی فقط دو بار در قرآن آمده است در حالی که چهار بار همراه با دیگر میوه‌ها یعنی:
خرما، انار، انگور، انجیر از آن یاد شده است.

امام کاظم (ع) فرمود:
از وصایای حضرت آدم (ع) به هبه الله این بود:
زیتون بخور چون از درخت مبارکی است

قرآن کریم به انجیر و زیتون سوگند می‌خورد و این سوگند، تکریم و بزرگداشت به خاطر این اثر و
ارزشی است که در این دو وجود دارد، چون ترکیبات زیتون مشابه ترکیبات شیر انسان است و سرشار
از ویتامین‌های D-A و دارا بودن مواد مشابه روغنی است، بسیاری از نیازمندی‌های بدن به ویتامین‌ها
و چربی‌ها را تأمین می‌کند.
روغن زیتون سهل الهضم است چون مدت هضم روغن زیتون در معده نصف وقت هضم چربی‌های
دیگر است، یعنی در مدت چهار ساعت هضم می‌شود.



زیره سبز Cuminum Cyminum



معرفی گیاه

زیره سبز که در زبان عربی به آن کمون یا سنوت گفته می‌شود در واقع تخم و یا میوه گیاهی از خانواده چتریان Umbelliferae می‌باشد.
به فرانسوی Cummin و به انگلیسی Cumin Seed گفته می‌شود.



زیره سبز گیاهی است کوچک و علفی به ارتفاع پانزده تا پنجاه سانتیمتر، ریشه دراز و باریک داشته و دارای برگها منقسم با بریدگیهای بسیار نازک و نخ‌نی شکل به رنگ سبز است. گل‌های زیره بصورت مجتمع به شکل چتر مرکب، سفید یا صورتی رنگ در انتهای ساقه گل دهنده در ماههای اردیبهشت و خرداد ظاهر می‌شود. میوه آن به طول حدود پنج میلی متر و باریک در دو انتها و بسیار معطر و نافذ با طعمی گرم بوده و دارای رنگ سبز و خاکستری و در بعضی واریته‌ها حتی سفید و زرد است. ریشه زیره دراز و عمودی است.

این گیاه ابتدا در مصر و سواحل نیل می‌روییده ولی حالا به طور وحشی در نواحی وسیعی با آب و هوای مدیترانه‌ای می‌رویید. در ایران نیز در تبریز و کرمان و سایر نقاط کاشته می‌شود. تکثیر زیره سبز از طریق کاشت بذر آن است که در اسفند و یا اوایل بهار در زمین اصلی کاشته می‌شود و پس از چند ماه یعنی در اواخر تابستان برداشت می‌شود. برداشت زیره سبز با کمی مشکل صورت می‌پذیرد زیرا تمامی میوه‌های این گیاه در یک زمان نمی‌رسند.



ترکیبات شیمیایی



از ترکیبات شیمیایی زیره سبز می‌توان به اسانس کارون (Carvon)، فلاندرن، کومینول، سمین (Cumin)، تانن، روغن اشاره نمود. میوه آن دارای تانن، هفت درصد روغن، سبزه درصد رزین، آلورون و اسانسی معادل دو نیم الی چهار درصد است.

اسانس آن که از تقطیر میوه له شده با بخار آب گرفته می‌شود، مایعی است ابتدا بی‌درنگ و بعداً زرد رنگ و سرانجام قهوه‌ای رنگ می‌شود. ماده اصلی اسانس زیره سبز یک آلدئید است به نام کومینول و بوی اسانس مربوط به این آلدئید است. به علاوه در اسانس زیره سبز تعدادی ترپن هست از جمله پی‌سیمن، دی‌پنتنو آلدئیدهایی نظیر کومین آلدئید و کومینیل‌الکل در آن مشخص شده است.



خواص درمانی



قسمت مورد استفاده این گیاه، میوه آن است. رنگ میوه بر حسب انواع مختلف گیاه ممکن است زرد تیره، خرمایی مایل به سبز یا خاکستری باشد. زیره سبز علاوه بر استفاده دارویی بعنوان ادویه بخاطر عطر آن در مصارف غذایی مورد مصرف دارد و بعنوان طعم دهنده انواع نان، پنیر و غذا در تمامی کشورهای جهان کاربرد دارد.



طبق نظر حکمای طب سنتی زیره سبزاز نظر طبیعت تقریباً مانند زیره سیاه است. خیلی گرم و خشک می باشد و خواص مانند زیره سیاه دارد. گرم کننده و محلل و خشک کننده و قابض است. خیسانده آن در سرکه و استشمام آن و یا ریختن آن در بینی برای جلوگیری از خونریزی بینی مفید است.



دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و از مایع به دست آمده یک لوسیون خواهد شد این لوسیون را به صورت قطره قطره روی زخم چشم می ریزند و این کار بسیار مفید است همچنین می توان از قطره های آن باروغن زیتون برای خون ریزی چشم و زخم چشم و ناخنک چشم استفاده می شود که مانع چسبیدن چشم می گردد. مضمضه دم کرده آن برای تسکین درد دندان مفید است.

Cuminum cyminum L.



آشامیدن آن با سرکه مخلوط با آب برای سختی تنفس و خفقان سرد از نظر تقویت معده و امعا و کبد و تحریک اشتها و تحلیل باد و نفخ و رفع سکسکه رطوبی و ترشی غذا در معده مانند زیره سیاه مفید است. زیره سبز در ازدیاد ادرار و رفع قطره قطره ادرار کردن مؤثر است و اگر با نمک جوییده شود و بلع شود برای رفع رطوبتهای معده مفید است. این گیاه در درمان بیماری های مختلف به عنوان ضد تشنج، ضد صرع، تقویت کننده معده، ادرار آور، ضد نفخ و محرک تعریق به کار می رود و به وجود آمدن قاعدگی را در هر دوره آن تسریع می کند. همچنین زیره سبز به عنوان ضمد خارجی روی سینه در موارد جمع شدن شیر در این عضو کاربرد دارد. در نزله های حاد و مزمن برونش ها، نفخ ناشی از سوءهاضمه، درمان ترشحات زنانگی و قطع حالت قاعدگی در زنان جوان اثرات مفیدی دارد. زیره سبز همچنین برای بیماران دیابتی مفید است. به طوری که در مطالعاتی که روی حیوانات انجام گرفت، ثابت شده که مکمل های حاوی زیره سبز، بیش از داروی گلی بن کلامید در درمان دیابت شیرین مؤثر هستند. زیره سبز به صورت گرد به مقدار دو گرم در روز، دم کرده دو تا چهار گرم، میوه گیاه و تنتور افشره مصرف می شود. تحقیقات انجام شده روی زیره سبز، اثرات آن را بر کاهش چربی خون و آنتی اکسیدان بودن آن را ثابت کرده است. زیره سبز صفاتی شبیه به زیره سیاه و انیسون دارد. همچنین زیره سبز باعث افزایش میل جنسی در خانم ها می شود.



احتیاط در مصرف

زیره سبز مضر ریه است و برای رفع عوارض آن خوردن همراه هشت گرم کتیرا توصیه می‌شود.

طرز تهیه زیره تدبیر شده (تدبیر کمون)

برای آنکه زیره سبز تاثیرش زیاده شود آن را تدبیر می‌کنند. روش تدبیر کمون آنست که زیره کرمانی تازه یا زیره سبز تازه را گرفته خوب تمیز نموده در ظرف چینی یا سفال لعابدار مثل ظروف آبی همدانی یا قمی می‌ریزند و بعد سرکه انگوری کهنه روی آن می‌ریزند آن قدر که چهار انگشت روی آن را بگیرد و آن را یک شبانه روز (بیست و چهار ساعت) می‌گذارند و مرتباً زیر و رو می‌نمایند که خوب خیس بخورند و سپس آن را روی پارچه کرباسی پهن می‌کنند که نم آن گرفته شود و خشک شود و بعد زیره را بریان می‌کنند یا به اصطلاح تفت می‌دهند. به این ترتیب زیره تدبیر شده به دست می‌آید که آماده مصرف است.



زیره سیاه *Carum Carvi*



معرفی گیاه

گیاهی است دو ساله، بی کرک، به ارتفاع سی الی شصت سانتیمتر، دارای ساقه توخالی، شیاردار و منشعب از قاعده می‌باشد.



زیره سیاه دارای ریشه راست یا دوکی شکل و گوشتدار و برگهائی با بریدگیهای نازک و نخی شکل و به رنگ سبز روشن است. گل های گیاه کوچک، سفید یا صورتی و مجتمع به صورت چتر مرکب بوده و میوه اش بیضی شکل به طول حدود پنج میلی متر به رنگ قهوه ای شکلاتی یا قهوه ای مایل به زرد و شفاف است.

بوی تخم و یا میوه زیره سیاه بسیار معطر، مطبوع و طعم آن تند و کمی سوزاننده است. گل های این گیاه مورد استفاده زنبور عسل است. قسمت مورد استفاده میوه است و در نواحی گرم آسیا، اروپا و جنوب ایران و آفریقا می روید.



ایران در این بین با تولید دو تا پنج تن زیره سیاه در سال تولید کننده مرغوب ترین زیره دنیا است. مرغوب ترین زیره دنیا در جنوب خراسان و شهرستانهای کاشمر، تربت حیدریه و گناباد تولید می شود و بعد از فرآوری برای صادرات به بازارهای امارات متحده ارسال می شود. همچنین در نواحی آذربایجان و کرمان نیز زیره سیاه کاشته و بهره برداری می شود.



ترکیبات شیمیایی



اسانس (کارون، دی هیدروکارون، فلاندرون)، تانن، مواد روغنی، موسیلاژ، مواد قندی اسانس زیره سیاه را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند. این اسانس مایعی است بی رنگ که در اثر ماندن ابتدا به رنگ زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود.



خواص درمانی

تقویت کننده و نیرودهنده، درمان اختلالات گوارشی ضد نفخ، ضد اسپاسم و قولنج، بادشکن و اشتها آور، ضد عفونی کننده، قاعده آور (خفیف) معالجه بیماریهای مانند ضعف عمل دستگاه هضم، نفخ و بلع، هوا، دل پیچه کودکان، تأخیر وقوع قاعدگی زنان جوان، ضعف اعصاب، اشتها آور، تقویت میل جنسی، در دامپزشکی نیز برای رفع قولنج، اسپاسم ها و بی اشتهایی و کم شدن شیر دام ها استفاده می شود.

تسکین یافتن، گرفتگی غیر ارادی ماهیچه های معده و راشیسیتم، افزایش دهنده شیر مادران از دیگر خاصیت های این دانه خوراکی می باشد.

مصرف دم کرده زیره سیاه و یا جویدن آن در رفع و کاهش دردهای ناشی از قاعدگی، دردهای روده و بی اشتهایی بسیار مؤثر می باشد.

بخور زیره سیاه در جلوگیری از ریزش آب از چشم ها مفید است.

مصرف زیره سیاه یا روغن آن در رفع سوء هاضمه و دل دردهای کودکان و تنگی نفس نیز، کاربرد فراوانی دارد.

دم کرده زیره سیاه همراه با گیاه ((اوجی)) در رفع اسهال، نفخ و سندرم تحریک پذیری روده مفید است.



همچنین بررسی ها نشان داده که این گیاه دارای خواص ضد عفونی کنندگی، ضد کرم، ضد تشنج و شل کننده عضلات بوده و مقوی و نیروبخش است. بنابراین مصرف آن به افراد دارای مشکلات مذکور توصیه می شود. جویدن زیره سیاه در رفع و کاهش دردهای ناشی از قاعدگی، دردهای روده و بی اشتهایی بسیار مؤثر است.

احتیاط در مصرف

مصرف مداوم و بی رویه آن موجبات پیدایش ناراحتی‌هایی در بدن شده و برای کبد و کلیه ها مضر است.

زیاده روی در مصرف زیره بعلت طبع گرم ایجاد کهیر می‌کند.
همچنین زیاده روی در مصرف باعث افزایش ترشح تیروئید در نتیجه لاغری و زردی رنگ چهره نیز است.



زیره کوهی (زیره سیاه ایرانی)

Bunium Persicum



معرفی گیاه

زیره سیاه ایرانی که به زیره کرمان و یا زیره کوهی نیز معروف است، از خانواده چتریان بوده و گیاهی است چندساله با ریشه‌های غده‌ای گرد، ساقه‌هایی به طول چهل الی شصت سانتی متر، افراشته، در طول رگه دار که از ناحیه میانی به صورت دیهیم منشعب شده است. برگ‌های پایینی گیاه دارای دمبرگ طویل، قطعات انتهایی به صورت سرنیزه‌ای و نوکدار، با حالت گوه‌ای، برگ‌های ساقه‌ای است.

تعداد چترهای این گیاه زیاد و به قطر ده الی پانزده سانتی متر است.

میوه‌های کشیده و باریک، سبز متمایل به قهوه‌ای رنگ می‌باشد.

میوه‌های رسیده گیاه را در اواسط سال دوم کشت برداشت می‌کنند. این میوه‌ها، بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهد.



زیره سیاه ایرانی اراضی سنگلاخی، واریزه‌ای مناطق کوهستانی را برای رویش می‌پسندد. و اصولاً خاک‌هایی با بافت سبک که معمولاً در پای دامنه‌های نواحی کوهستانی یافت می‌شوند رویشگاه این گیاه محسوب می‌شوند.



انتشار عمومی این گونه بیشتر در ایران بوده ولی در کشورهای ترکمنستان، افغانستان، پاکستان، کشمیر و آسیای مرکزی نیز رویش دارد. این گیاه در ایران در ارتفاعات کوههای مرکزی، جنوب شرقی و شمال شرقی به خصوص اطراف کرمان، تهران، سمنان و خراسان می‌روید.

ترکیبات شیمیایی



اندام مورد استفاده این گیاه میوه آن بوده که حاوی سه درصد اسانس است. قسمت عمده آن را منوترپن های میرسن و گاماترینین تشکیل می دهند.

در ترکیبات این اسانس می توان به، کومین آلدئید، پ- سیمن، گاماترینین و آلفا پینن نیز اشاره کرد.

از مواد مؤثره زیره سیاه ایرانی در صنایع دارویی جهت تهیه داروهای باد شکن، هضم کننده غذا و نیز تقویت دستگاه گوارش و مداوای دل پیچه نوزادان استفاده می شود.

اسانس میوه این گیاه دارای طعم بسیار مطلوب بوده و بعنوان ادویه و چاشنی در صنایع غذایی کاربرد فراوان دارد.

خواص درمانی

زیره کوهی دارای اثرات ضد نفخ و هضم کننده است و در درمان سوءهاضمه و نفخ کودکان به کار می رود.

همچنین در افزایش شیرمادران مؤثر است. از زیره کوهی به عنوان چاشنی و ادویه استفاده می شود. در طب گذشته در اختلالات گوارشی به عنوان ضدنفخ، اشتهاآور، رفع دل پیچه، ضد اسهال و قابض کاربرد داشته است، از فرآورده های موجود در بازار می توان به کارمیناتیف، کاراوی میکسچر و کارامین اشاره کرد همچنین مصرف آن را در درمان آسم مفید دانسته اند. مصرف طولانی مدت زیره کوهی یا عرق آن به عنوان لاغرکننده توصیه می شده است. اسانس گیاه بر فعالیت آنزیم های خون، کبد، پانکراس و روند متابولیسم اثر دارد.

سپستان Cordia Myxa



معرفی گیاه

سپستان درختی است از درختان گرمسیری از تیره گاو زبانان که در زبان محلی در بندرعباس به آن ((لمپچ)) و ((انبغو)) هم میگویند که با میوه این درخت ترشی مخصوصی درست می‌کنند.



درخت سپستان در نواحی جنوبی ایران، به ویژه کرانه‌های خلیج فارس پراکندگی دارد. گیاهی است درختی که اندام‌های هوایی آن پوشیده از کرک و پرزهای خشن می‌باشد. برگ‌های آن متناوب و بدون گوشوارک بوده بی کرک، بیضوی منتهی به دم‌برگ بلند، گل‌ها دوجنسی پنج پر سفید و خوشبو متشکل از دو برچه پیوسته با گلی قیفی مجتمع بصورت گرزن فاصله‌دار است.

میوه‌اش بیضی شکل و زرد رنگ و میانبر چسبنده دارد. که میوه شفت آن به بزرگی یک گیلان است.

میوه این گیاه به اندازه آلوی کوچکی است

و در درون آن شیره‌ای لزج و بی مزه است که در ادویه بکار برند و به آن در زبان عربی دبق خوانند می‌شود و کاربرد دارویی دارد.

این میوه پس از خشک شدن سیاه رنگ می‌شود و در طب برای معالجه بعضی امراض ریوی بکار می‌رود سگ پستان و سنگ پستان نیز گفته‌اند.

چوب درخت سپستان سخت و سنگین است و خوب رنده می‌شود و در هنرهای تزئینی مصرف دارد.



ترکیبات شیمیایی

ترکیبات شیمیایی سپستان عبارتند از:

موسیلاژ فراوان (حاوی فروکتوز، گلوکورونیک اسید، گالاکتورونیک اسید، گلوکز و...)، آکالوئید پیرولیزیدینی بنام ماکروفیلین، فلاونوئیدها (مانند روتین)، مشتقات فنلی، اسیدهای چرب و استرولها (مانند لینو لنیک، پالمیتیک، لینولئیک و ...).



3cm

از سپستان همراه دانه‌های موسیلاژ دار بعنوان نرم کننده سینه استفاده می‌کنند. گونه‌های لیتوسپر موم، فعالیت هورمونی داشته و همچنین دارای ((لیتو سپرمین)) می‌باشند که برای رنگ کردن مواد غذایی از آنها استفاده می‌کنند.



خواص درمانی



سپستان دارای طبیعت معتدل و سرد است. در طب گذشته از سپستان به عنوان ملین، خلط آور نرم کننده (به ویژه در برطرف کردن گرفتگی صدا) استفاده می کرده اند.

از سپستان به عنوان نرم کننده در درمان سرفه استفاده می شود. همچنین باعث کاهش فشار خون شده و از موسیلاژ آن در صنایع قرص سازی مورد استفاده قرار گرفته است.

پوست سپستان اثر قابض و ریشه آن خاصیت مسهلی دارد.

دم کرده میوه خشک سپستان به عنوان نرم کننده سینه و درمان کننده صدا گرفتگی مصرف دارد. ضماد پخته شده سپستان با دوشاب خرما جهت سر باز شدن دمل کاربرد دارد.



احتیاط در مصرف

مصرف بیش از اندازه سپستان برای کبد مضر است.
مقدار مصرف سپستان حداکثر ده گرم در روز می‌باشد و بهتر است با عنب مصرف شود.

داروی ضد سرماخوردگی (گریپ)

پنج دانه‌عنب و نه دانه سپستان که کمی خرد شده باشد را پنج دقیقه بجوشانید سپس آنرا صاف کرده و به موسیلاژ استخراج شده سه گرم به دانه (به دانه را قبلاً در یکصد و بیست میلی لیتر خیسانده و آنرا صاف کنید) اضافه نمایید در خاتمه به داروی حاصل کمی شکر اضافه نموده و روزی دو بار میل کنید.



سدر Cedrus Libani



معرفی گیاه

سدر در عربی به نام‌های شجرة الله، ارز، ارز الرب، ارز و در زبان انگلیسی به Cedar شناخته می‌شود.



سدر میوه گیاهی است از تیره کاج Pinaceae درختی به ارتفاع پنج الی هشت متر و همیشه سبز با تاج پوشش نیم کروی یا تخم مرغی، شاخه ها بلند که با زاویه ای باز نسبت به تنه قرار دارند. شاخه های این درخت به رنگ قهوه ای-سفیدفام است. درخت سدر در زمان جوانی دارای شاخه هایی بدون کرک یا کرکدار است.



سدر دارای برگ های تخم مرغی پهن تا تخم مرغی بیضوی گاهی تقریباً مدور، نوک برگ کند یا اندکی نوکدار، در قاعده گرد یا نیم قد برگ بدون کرک یا کم و

بیش کرکدار بوده و گل آذین کرکدار، میوه سته و زردفام آن شناخته شده است. برگ ها بخش دارویی این گیاه را تشکیل می دهند. مناسب ترین زمان جمع آوری برگ های این گیاه اواخر تابستان است.



انتشار عمومی درختان سدر در عربستان، حبشه، هند، پاکستان، آفریقای شمالی و ایران است و در ایران در اطراف کازرون، جزیره خارک، لار، بندرعباس، چابهار، بم و ... به طور خودرو یافت می شود.



از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به افشره سدر، پودر سدر خالص، شامپو و صابون سدر اشاره کرد.

درخت سدر که از قدیم الایام به سلطان جنگل معروف بوده یکی از مظاهر کشور لبنان است در واقع سدره واقعی همان سدر لبنانی می‌باشد گرچه انواع درختان ارس (عرعر) و کنار را نیز سدره می‌نامیدند.



چوب سدرالواری مرغوب است. چوبی است درخشان، روشن و با دوام و به علت داشتن رزینی به نام روغن سدر دارای بویی خوش است.

به این دلایل بود که در دوران قبل از مسیح معابد بزرگ با چوب سدر ساخته می‌شد. بدین خاطر نیاز به دقت بسیار برای نظافت و شستشوی چنین بناهایی نبود.



نقل شده که قصر باشکوه سلیمان از چوب این درخت شگفت انگیز ساخته شده بود و هشتاد هزار کارگر را برای بریدن و بردن چوب این درخت به اورشلیم به کار گرفته بودند. در دوران فراعنه نیز درختان جنگلهای سدر لبنان را بریدند و چوب آن را برای ساختن قصرها و معابدی که تا چندین قرن بعد باقی بود به مصر بردند.



بریدن درختان سدر در زمان حضرت عیسی به مرحله ای رسیده بود که این درخت بسیار کمیاب شده بود و در بعضی مناطق بریدن و نابودی آنها ممنوع و منفور بود. سدر لبنانی درختی است بسیار تنبور که ارتفاع آن تا حدود پنجاه متر و تنه آن تا حدود سه متر قطر دارد.

شاخ و برگي انبوه و رنگي سبز تيره و شاخه‌هایی گسترده دارد. تمامی درخت با جلوه هماهنگ شاخ و برگها از دور شکوه و عظمت هرمی بزرگ به آن می‌بخشد.

ترکیبات شیمیایی

برگ سدر دارای تانن و استرول‌های گیاهی و همچنین ساپونین است که عامل کف‌کنندگی آن به شمار می‌رود.



خواص درمانی



از برگ سدر به عنوان شست و شوی موی سر و بدن استفاده می‌شود، همچنین به عنوان ضد عفونی کننده و ضد قارچ مصرف موضعی دارد. مقدار لازم از پودر برگ به صورت خیسانده در آب برای شست و شوی موضعی استفاده می‌شود. در طب گذشته از سدر جهت بهبود زخم‌ها و شست و شو موی سر و بدن استفاده می‌شده است. برگ سدر علاوه بر داشتن خاصیت شست و شودهنده موی سر و بدن دارای خاصیت پایین آورنده قندخون نیز هست.

نام سدر در قرآن

در قرآن مجید چهار بار نام کلمه سدره آمده است. دوبار در سوره نجم و دوبار در هر یک از سوره های واقعه و سبأ و فقط یک مورد (سوره سبأ) اشاره به این زمین خاکی و سه مورد دیگر وصف بهشت و آسمانهاست.

لقد كان لسبا فی مسکنهم ایه جنتان عن یمین و شمال کلوا من رزق ربکم واشکروا له بلدة طيبة و رب غفور. فاعرضوا فارسنا علیهم سیل العرم و بدلناهم بجنّتیهم جنتین ذواتی اکل خبط وائل و شیء من سدر قلیل.

سوره سبا آیات پانزده و شانزده

((مردم سبا را در مساکنشان عبرتی بود: دو بوستان داشتند، یکی از جانب راست و یکی از جانب چپ. از آنچه پروردگارتان به شما روزی داده است بخورید و شکر او را به جای آورید. شهری خوش و پاکیزه و پروردگاری آمرزنده. اعراض کردند، ما نیز سیل ویرانگر را بر آنها فرستادیم و دو بوستانشان را به دو بوستان بدل کردیم با میوه ای تلخ و شوره گز و اندکی سدر))



((و هو بالافق الاعلی. ثم دنا فتدلی. فکان قاب قوسین او ادنی. فإوحی الی عبده ما أوحی. ما کذب الفؤاد ما رأى. اقتمارونه علی ما یری. و لقد راه نزله آخری. عند سدره المنتهی. عندها جنه الماوی. اذ یغشی السدره ما یغشی. ما زاغ البصر و ما طغی. لقد رأى من آیات ربه الکبری.))
سوره نجم آیات هفت الی هجده

((و او به کناره آسمان بلند بود. سپس نزدیک شد و بسیار نزدیک شد. تا به قدر دو کمان یا نزدیکتر. و خداوند به بنده خود هر چه باید وحی کند وحی کرد. دل آنچه را که دید دروغ نشمرد. آیا در آنچه می بینید با او جدال می کنید؟ او را بار دیگر هم بدیده نزد سدره المنتهی. که آرامگاه بهشت نزد آن درخت است. وقتی که سدره را چیزی در خود می پوشید چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت. هر آینه پاره ای از آیات بزرگ پروردگارش را بدید))

((و اصحاب الیمین ما اصحاب الیمین. فی سدر مخضود. و طلع منضود. و ظل ممدود. و ماء مسکوب. و فاکهه کثیره. لا مقطوعه و لا ممنوعه. و فروش مرفوعه.))
سوره واقعه

((اما اصحاب سعادت. اصحاب سعادت چه حالی دارند؟ در زیر درخت سدر بی خار و درخت موزی که میوه ای بر یکدیگر چیده شده، و سایه ای دائم، و آبی همواره جاری، و میوه ای بسیار؛ که نه منقطع می گردد و نه کس را از آن بازدارند. و زنانی ارجمند)).

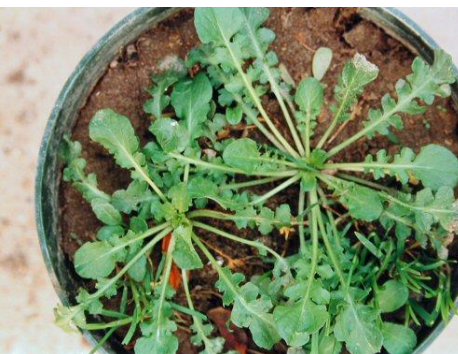


سَداب *Ruta Graveolens* L. (Rutaceae) Rue



معرفی گیاه

سَداب از تیره مرکبات یا سُدابیان (Rutaceae) است. که از گونه‌های سَداب می‌توان به سَداب کوهی اسپند، (Wild Rue) و سَداب کهنه (Wall Rue) اشاره کرد. سَداب که نام عربی آن فیجن است. گیاهی پایا، به رنگ سبز مات متمایل به آبی که ارتفاع آن به سی الی هشتاد سانتی‌متر می‌رسد می‌باشد.



ساقه های متعدد در بخش فوقانی بدون کرک، برگ یا پیرامون کلی مثلثی شکل، منقسم و بریده، معمولاً دارای دو بار تقسیم شانه ای عمیق از مشخصات دیگر سداب است.

گل های سداب زرد رنگ مجتمع در خوشه های تقریباً کوتاه و تنک دیهیمی شکل، کپسول تقریباً کروی با چهار الی پنج بخش مدور می باشد.



سداب گیاهی خوشبوست که زرتشتان در دوران قبل آن را با آب و سیر و سرکه و نعنای و نان در هم می آمیختند و در این باور بودند که بوی خوشش بدرقه روان درگذشتگان است. قسمت مورد استفاده گیاه سرشاخه های آن است. شاخه های برگ دار را کمی قبل از گل دهی در بین خرداد و تیرماه جمع آوری می کنند.



سداب در منطقه مد یترانه رشد می‌کند. این گیاه مناطق آفتابی و باز را ترجیح می‌دهد.



سداب همچنین در بسیاری از مناطق دنیا بعنوان یک گیاه زینتی باغی و داروئی کشت می‌شود.



این گیاه در استان آذربایجان شرقی، گیلان و مازندران به شکل خودرو یافت می‌شود.

سداب در طول رویش نیاز به هوای گرم و تابش آفتاب دارد.



هوای سرد، آب فراوان و سایه از سرعت رشد آن می‌کاهد. در جه حرارت مناسب رشد این گیاه بین دوازده الی پانزده درجه سانتیگراد است.

دمای زیاد و نور کافی برای کشت سداب مناسب است و تأثیر مثبت در مقدار مواد مؤثره آن دارد. عناصر و مواد غذایی مناسب و وجود ترکیبات کلسیم در خاک و همچنین آبیاری منظم نقش عمده‌ای در افزایش عملکرد دارد.



کاشت و تکثیر سداب توسط بذر صورت می‌گیرد و روش آن بستگی به شرایط آب و هوایی منطقه دارد.



زمان مناسب برای کشت این گیاه اواخر زمستان می‌باشد.

گیاه از سال اول رویش حاوی مواد مؤثره دارویی می‌باشد که مقدارش با شروع گلدهی به حداکثر می‌رسد از اینرو بهتر است برداشت محصول در این مرحله انجام گیرد.

معمولاً سال دوم به بعد می‌توان دو تا سه بار محصول را برداشت نمود.

میزان تولید محصول خشک بین سه و نیم الی چهار تن می‌باشد.

این گیاه بعلت داشتن الکا لوئید های سمی پس از برداشت حتماً دست و اندامهای تماس یافته با گیاه را باید شستشو داد.

ترکیبات شیمیایی



سداب حاوی اسانس، فلاوونوئید (روتین)، فورانو کومارین (برگاپتن)، الکالوئیدهای فورو کینولین (فاگارین، اربوبینین، روتو اسکوربین، امر برنین، اسکیمیا نین) است.

سداب (*Ruta Graveolens*) یک گیاه مهم دارویی با میزان بالای فلاوونوئید روتین می باشد. که بر میزان فلاوونوئیدهای این گیاه دارویی چندین عامل از جمله ویژگیهای خاک تأثیر گذار است.

این فلاوونوئید (روتین) نقش آنتی اکسیدانت دارد و جهت رفع بیماریهای عروقی و ارتقا سلامتی و تقویت لایه داخلی رگهای خونی و کاهش فشار خون نقش دارد.

گیاهان تیره سداب دارای فرآوردههایی با مصارف متعدّدند.

برخی از آنها مصرف دارویی و بعضی دیگر مصرف تغذیه‌ای دارند و عده‌ای نیز برای تهیه اسانس و عطر بکار می‌روند.

مثلاً پیلوکارپوس‌ها مدر و همچنین دارای آلکالوئیدی به نام اسانس پیلوکارپین هستند. پوست گالیپه آ کوسپاریا حاوی اسانس‌ها و آلکالوئیدهای مقوی معده، تب بر و نیروبخشی نظیر کوسپارین، گالیپین و چند آلکالوئید دیگر است که مستقیماً نیز مصرف می‌شود. از عصاره سداب، که بویی ناپسند دارد، اسانسی به نام اسانس رو بدست می‌آورند که از دیر باز خواص درمانی آن شناخته شده و برای التیام زخمهای ناشی از حشرات و همچنین به عنوان مقوی، ضد تشنج و بالاخره ضد خونریزی مورد استفاده بوده است.



خواص درمانی



سداب مدر، کم کننده منی، جهت سقط کننده جنین، قطع کننده نیروی جنسی، باد شکن، ضد درد و قولنج، مسکن دردهای رحمی و سردرد، درمان کننده بواسیر و ضد کرم است. سداب عمدتاً باعث تسریع در شروع عادت ماهیانه می‌شود.

سداب تحریک کننده ماهیچه های رحمی و تسریع جریان خون عادت ماهیانه می‌شود. در طب سنتی سداب همچنین برای درمان ناراحتیهای مختلف تشنجی، بیماری صرع، سرگیجه، قولنج، کرم های روده ای، سمیت و ناراحتیهای چشمی کاربرد دارد. سداب به صورت جوشانده بعنوان شوینده چشم برای آرامبخشی سریع چشم صدمه دیده و خسته مصرف می‌شود.

مهم ترین خاصیت درمانی که از این گیاه ذکر شده است تسکین دهنده نقرس و دردهای روماتیسمی می‌باشد.

روغن و دم کرده گیاه ضد گرفتگی عضلانی می‌باشد.

چکاندن عصاره مایع سداب در گوش، باعث تسکین درد و درمان سنگینی نیروی شنوایی است چنانکه پیامبر اکرم صلی الله وآله نقل شده که فرمود:

((سداب برای درد گوش نافع است.))

همچنین از حضرت صادق علیه سلام روایت شده است که:

((سداب عقل را زیاد می‌کند.))

احتیاط مصرف



مقادیر زیاد سداب سمی است و باید اجتناب شود همچنین مصرف خوراکی روغن سداب باعث درد شدید معده، تهوع، ضعف، گیجی، تشنج و حتی مرگ می شود و تماس با گیاه تازه و آب آن باعث التهاب پوستی می گردد. دقت شود سداب در زنان باردار مصرف نشود.

تخم سداب (برای کم کردن میل جنسی)

مقدار نیم الی یک گرم تخم سداب را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.



نحوه و میزان مصرف

دم کرده

یک قاشق مرباخوری گیاه خشک، در نصف فنجان آب روزانه میل شود.

برگ و بذر گیاه

یک قاشق مرباخوری گیاه خشک، در یک فنجان سرخالی آب سرد، برای مدت ده ساعت خیس و بعد از صاف کردن میل شود.
خوردن برگ و بذر سداب جهت امراض رعشه و تشنج و فلج نافع است، و روزی پانزده گرم خوردن آن درمان سکسکه مداوم است.

تنتور

پنج الی بیست قطره یکبار در روز میل شود.

مصرف غذایی

برگ گیاه به عنوان طعم دهنده در صنایع غذایی به کار می رود.

روغن سداب

میزان ده گرم سداب را با چهل گرم آب و یکصد گرم روغن زیتون مخلوط نموده و می جوشانیم. جوشیده حاصل روغن سداب است که استعمال خارجی آن جهت درد کمر، درد مثانه، درد رحم و درد پهلوی مورد استفاده دارد.



سرخاب کولی (فیتولاکاسه) یا اقطی تیره

Pokeweed
Decandra L Phytolacca



معرفی گیاه

((علف چای))، ((اقطی تیره)) یا ((عنب آمریکا)) از نام‌های دیگر گیاه سرخاب کولی
Phytolacca Americana است.

برگ‌ها و ریشه گونه *Phytolacca Americana* را گاهی با بلادون مخلوط می‌کنند.



سرخاب کولی گیاه علفی چند ساله و بسیار زیبا از خانواده (Phytolaccaceae) سرخابیان است.



این گیاه دارای میوه‌ای به شکل توت است. سرخاب کولی که زادگاه اصلی آن در آمریکا می‌باشد. در ایران نیز در مناطق مختلف دیده می‌شود و بخصوص در استان گیلان و در منطقه نور به صورت بوته‌ای می‌روید.



خواص درمانی



سرخاب کولی یک گیاه سمیست ولی گفته می‌شود که برگ‌های تازه‌اش را در صورتی که گیاه هنوز به گل دهی نرسیده باشد می‌توان مثل اسفناج پخت (باید یک بار جوشاند و آبش را خالی کرد و دوباره با آب جدید پختش) و مصرف کرد.

سرخاب کولی از گیاهان ضد میکروبی بوده که توام با مسکن‌های عصبی و سایر گیاهان ضد میکروبی به درمان عفونت‌های شدید دستگاه عصبی کمک خواهند کرد.

همچنین بسیاری از گیاهان ضد میکروبی را می‌توان روی پوست استفاده کرد. شستشوی پوست با سرخاب کولی بسیار مؤثر است.

از میوه ارغوانی سرخاب کولی جهت رنگ کردن فراورده‌های مختلف استفاده می‌شود. البته در طب سنتی ایران از این گیاه برای درمان بیماری‌های قلبی استفاده می‌شده است که چون مبنای مشخصی برای این کاربرد در دسترس موجود نیست از ذکر آن صرف نظر می‌شود.

احتیاط در مصرف

بدلیل آنکه این گیاه جزء گیاهان سمی است در مصرف آن باید طبق نظر پزشک عمل نموده و دقت کافی در استفاده از آن را به کار بست.



سماق Rhus or Sumac or Sumaq Rhus Coriaria L



معرفی گیاه

گیاه سماق از راسته افراها (Sapindales)، تیره پسته‌سانان (Anacardiaceae) و نام علمی آن *Rhus Coriaria* L است.

سماق گیاه درختچه‌ای است به ارتفاع سه الی چهار متر شاخه‌های جوان و دمبرگ‌های آن را موهای زیر پوشانده است.

برگ سماق شانه‌ای است و روی برگ سبز مات و زیر برگ روشنتر و در پائیز برگها سرخ و یاحنایی می‌شود، گل‌های آن خوشه ای متراکم و حنایی رنگ است و در حدود ده سانتی متر طول دارد.



درخت سماق شبیه درخت انار است و دانه‌های خوشه‌ای به شکل عدس دارد. درخت سماق از طریق پاجوش تکثیر می‌شود و زمان تکثیر آن اسفندماه است. در کاشت نهال آن نباید زیاد در عمق خاک قرار گیرد چون ریشه ها حالت رونده دارد و در سطح خاک حرکت می‌کند.

سماق یا ((ترشابه)) یا ((سماقیل)) درختچه‌ای است کوهستانی که میوه‌های خوشه‌ای دارد و میوه آن پس از کوبیده شدن به عنوان چاشنی، همراه با غذاهایی همچون کباب استفاده می‌شود.



میوه سماق نباید تازه مصرف شود زیرا ایجاد مسمومیت می‌کند و همیشه باید خشک آن سائیده و مصرف شود.

سُماق درختچه ایست بومی که در اغلب نقاط ایران یافت می‌شود و در کوهپایه‌ها فراوان است. سماق در قدیم سماک نیز تلفظ می‌شده است
سماق بومی چین و ژاپن است و در بعضی باغهای تهران کاشته می‌شود.



همچنین از این درخت در ژاپن صمغی برای تهیه شمع استخراج می‌کنند. درختچه سماق در استانهای تهران در شمیران، مرکزی در تفرش و محلات، قم، خراسان، استان فارس در شیراز، آذربایجان در تبریز و بعضی از کشورهای خاورمیانه می‌روید.



واريته ای از سماق آمریکایی که زیباست و در باغ های ایران نیز برای زینت کاشته می‌شود با نام *R.typhina* Ver *Laciniata* Wood می‌باشد. برگهای آن دارای بریدگی‌های زیاد و خیلی زیباست و تکثیر آن نیز از طریق پاجوش است. البته خواص آن شبیه سماق است.

ترکیبات شیمیایی

از ترکیبات شیمیایی در میوه و برگهای سماق تانن فراوانی موجود است. در سماق در حدود بیست و هفت درصد جوهر مازو (تانن) وجود دارد که در نمونه‌های وحشی مقدار آن زیادتر است، و در دباغی و رنگرزی مصرف می‌شود. در برگهای خشک آن بین پانزده الی سی درصد تانن وجود دارد. بعلاوه یک ماده رنگین زرد به نام میریستین یافت می‌شود.



در میوه آن علاوه بر تانن مقدار قابل ملاحظه ای سیتریک اسید و مالیک اسید و غیره که مزه ترش و قابض را به آن می دهد وجود دارد.
از میوه گیاه سماق صمغی گرفته می شود که به آن ((موم ژاپن)) میگویند.



در عصاره شیر مانند آن لاکول موجود است که مشابه با اوروشیول است.



خواص درمانی



طبیعت سماق سرد و خشک است. از این رو برای تقویت احشاء گرم مزاجان مفید است. سماق یکی از منابع مهم ویتامین ث است و سموم را از بدن بیرون می راند. سماق به عنوان چاشنی و ادویه، مصرف دارویی نیز دارد. طعم ترش سماق، بزاق دهان را افزایش می دهد و به هضم غذا کمک می کند.

سماق خاصیت جمع کنندگی دارد. از این رو در درمان اسهال، استفراغ و خونریزی ها - بویژه خونریزی لثه ها مفید است.

همچنین سماق خاصیت آنتی بیوتیکی و ضد عفونی کننده دارد و در اسهال های ناشی از مسمومیت بسیار مفید است.

در واقع سماق خوراکی را از پوست دانه های میوه گیاه تهیه می کنند.

سماق در درمان بواسیر، ورم ها، زخم های رطوبتی چشم، فساد لثه ها، زخم های آبدار، لک و پیسی، سفیدک، کک و مک و ورم چشم مفید است. سماق دفع کننده صفرا، قی و به هم خوردگی مزاج، خونریزی معده و قطع کننده اسهال ها چه در مورد اسهال مزمن و مسمومیت غذایی و چه در موارد گرمزدگی است.

آب جوشانده برگ های سماق، آرام بخش کولون و برطرف کننده خارش بدن و درمان بی اختیاری ادرار است و ضماد برگ های آن بر روی شکم کودکان اسهال و شکم پیچه را برطرف می سازد. مقدار مجاز مصرف خوراکی سماق برای بزرگسالان هر روز بیست گرم می باشد.





در برخی از کشورها از سماق نوشیدنی تهیه می‌شود که برای تسکین درد معده به کار می‌رود. همچنین پودر سماق در درمان اختلالات هضمی و مشکلات روده بزرگ، برطرف کردن حالت تهوع و بی‌اشتهایی نیز مؤثر است. سماق خاصیت ادرارزایی دارد و ضد تب نیز هست. درمان رماتیسم، نقرس و خاصیت ضد میکروبی این گیاه نیز به اثبات رسیده است.



سماق باید دور از نور خورشید و هوا قرار بگیرد سماق برای دندان درد مفید است و اشتها را تحریک می‌کند. لثه را تقویت و از خونریزی معده جلوگیری می‌کند. به دلیل داشتن تانن فراوان قابض و پاک کننده معده می‌باشد. همچنین سماق برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.





در یونان باستان از چوب سماق به جهت رنگ آمیزی پارچه‌های پشمی استفاده می‌شده است و در کشور ایتالیا از این گیاه برای رنگ داده به چرم نیز استفاده شده است.

خوردن مرتب سماق برای مبتلایان به دیابت مفید است.

زیرا یکی از عوامل به وجود آمدن عوارض و بیماری‌های مختلف در افراد دیابتی ترکیب شدن گلوکز با مولکول‌های پروتئین‌های حیاتی بدن است که به تغییر ساختار شیمیایی و عملکرد این پروتئین‌ها می‌انجامد.

مطالعات انجام شده روی گیاه سماق نشان می‌دهد که سماق در حدود هشتاد و یک درصد از بروز این فرایند جلوگیری می‌کند. خوردن گوشت پخته باعث تولید آنزیم‌هایی در بدن می‌شود که مضر است. سیب و سماق می‌تواند اثر این آنزیم را خنثی کند. برای همین است که با کباب سماق می‌خورند.

احتیاط در مصرف

مصرف بیش از اندازه آن نیز گاهی مسمومیت‌زا است. همچنین خوردن سماق تازه ایجاد مسمومیت می‌کند.

سنا Sena (Leaf) Cassia Obvata Collad



معرفی گیاه

سنا به نامهای دیگر فارسی مانند کسپیند، سناکوری، دیدوال، کوسن، سیا و نام محلی در بلوچستان به نامهای نیلتاک، سانا و سناکوری نیز خوانده می‌شود.

سنا از دیر باز به عنوان یک گیاه دارویی مطرح بوده است. درختچه ای از خانواده نخودیان *Caesalpinaceae* به ارتفاع حدود نود سانتی متر و چند ساله و خوابیده بر سطح خاک، ساقه بدون کرک، به رنگ سبز پریده، شاخه‌های جوان تا حدی کرکدار می‌باشد. و دارای برگهای مرکب، برگ‌ها کمی پهن و تخم مرغی شکل نوک گرد یا نوک دار در دو طرف و گل آن زرد رنگ مایل به کبود، میوه آن به صورت غلاف قوسی و خمیده از نظر اندازه در حدود طول غلاف باقلا است.

Senna barclayana (Sweet) Randell



Photographs: Graham Charles

برگچه ومیوه آن خاصیت دارویی دارد. و میوه سنا ((سنای هندی)) نامیده می‌شود. همچنین میوه سنا نیز با سنای مکی فرق فاحش دارد کناره‌های میوه سنا بر خلاف سنای هندی و مکی تحذب زیادتر داشته و رنگ آن مایل به قهوه‌ای است.



سنا را از برگ های خشک شده انواع کاسیاهای بالاض کاسیا اکوتیفولیا ((سنای اسکندریه)) و کاسیا انگوستیفولیا ((سنای هندی)) یاتی نولی، از تیره نخود به دست می‌آورند.



اندازه برگ ها در گونه های مختلف فرق می‌کند مثلاً رنگ کاسیا اکوتیفولیا سبز زیتونی. در صورتی که رنگ انگوستیفولیا مایل به زرد است.



بوی آن مشخص و طعم آن ابتدا کمی شیرین و سپس تلخ و زننده می‌گردد. سنا گیاهی است که بیشتر به شکل بوته‌ای می‌باشد و از برگ آن استفاده می‌شود.

برگهای سنا را در بهار باید چید، ولی یک نوع سنا تابستانی است که برگ آن عریضتر و گل آن زرد است و در عربستان سعودی آن را شرق نامند. هنگامی که میوه کاملاً رشد کند ولی هنوز نارس باشد ساقه های را جمع آوری نموده و به سرعت در نور خورشید خشک می کنند. موسم گل دهی آن اسفند تا فروردین ماه می باشد.



انتشار عمومی این گونه شامل: آفریقا (سودان، آنگولا، کامرون، چاد، مصر، اتیوپی، سواحل سومالی تا موزامبیک ...) و در آسیا (عربستان، بحرین، اردن، فلسطین، هند، پاکستان، و جنوب ایران) می باشد.



در ایران از بوشهر (آب طویل بین بوشهر و برازجان) هرمزگان (ایسین بندرعباس، جاسک، جزیره های قشم، هرمز، لارک، هنگام) سیستان و بلوچستان (از ایرانشهر به طرف بزمان، ایرانشهر، مکران) و کرمان (بین بم و زاهدان) گزارش شده است. از بیشتر گونه های آن جهت درمان یبوست استفاده می کنند.

برگ همه گونه‌ها به خاطر وجود ترکیباتی به نام ((انتراکینون‌ها)) تلخ می‌باشد. با وجودی که گونه ای از سنا در جنوب ایران و در حوالی خلیج فارس می‌روید، ولی به دلیل نیاز زیاد به این گیاه، عمده آن وارداتی است.



گرچه گونه ایرانی و نوع وارداتی از نظر گیاه‌شناسی با هم متفاوت می‌باشند، ولی از نظر خواص ضد یبوست مشابه هستند.



ترکیبات شیمیایی



ترکیبات ماده مؤثر آن جزء دسته انتراکینون گلی کوزیدها بوده و عبارتند از سنوزید A, B, پنج و دو دهم درصد و مقدار کمی سنوزید C, D, می باشد. این ترکیبات در اثر هیدرولیز تبدیل به رئین و الوامودین می گردند.

علاوه بر ترکیبات فوق دارای مقداری رزین ((امتیک))، مقدار کم روغن فرار، موسین، و مشتقات فلاون ها مثل کامفورید، کامفورول و ایزورامنتین می باشد.

برگ سنا قویتر از میوه یا تخم سنا است و هر دو حاوی مواد رئین، آلوامدین، سنئوزیدها، آنتراکینون، قندهای گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و گالاکتوز می باشد.

همچنین دارای فلاونوئیدها و رزین می باشد.

برگچه های سنای ایرانی حداقل دو درصد گلیکوزیدهای هیدروکسی آنتراسن دارد که قسمت عمده آن را سینوزیدهای آ و ب تشکیل می دهند.

در برگچه و میوه سنا عوامل دارویی گوناگون وجود دارد، و به علاوه دارای کمی صمغ، املاح منیزی و نوعی قند است که مقدار آنها در گیاهان خودرو و پرورش یافته فرق می کند.



خواص درمانی

برگ سنا از دسته ملین‌های محرک می‌باشد، خواص درمانی این گیاه به علت وجود گلیکوزیدهای آنتراکینونی از نوع سنوزید A,B است و برای معالجه یبوست، تخلیه روده قبل از جراحی و یا اعمال و آزمایشات ویژه ناحیه شکم مورد استفاده قرار می‌گیرد. گلیکوزیدهای آنتراکینونی سنا پس از هضم، هیدرولیز شده و آنتراکینون آزاد و فعال ایجاد می‌نماید.

بدین صورت که بخشی از گلیکوزیدهای آنتراکینونی سنا از روده کوچک جذب شده، در کبد هیدرولیز می‌شوند و آنتراکینون فعال حاصله به داخل کولون ترشح می‌شود. احتمالاً بخشی از گلیکوزیدهای آنتراکینونی سنا که در این مرحله جذب نشده‌اند به وسیله آنزیم‌های باکتریایی در کولون هیدرولیز می‌شوند و آنتراکینون فعال تولید می‌کنند.



در مجموع اثر ملینی عمدتاً در کولون اعمال شده و به تحریک شبکه اوئر باخ توسط آنتراکینون فعال و در نتیجه افزایش حرکات دودی شکل روده، نسبت داده می‌شود. بدین منظور از سنا به صورت قرص، گرانول، شربت و یا شیاف استفاده می‌گردد. در مورد مقدار مصرف این دارو به منظور ایجاد اثر ملینی گزارش‌های متنوعی وجود دارد که حاکی از طیف دوز وسیع و تناسب آن با رژیم غذایی افراد است.

بنابراین پزشک یا بیمار می توانند دوز مناسب را انتخاب نمایند به عنوان مثال در انگلستان دوز مصرفی برای بزرگسالان بین پانزده الی سی میلی گرم به صورت خوراکی و در زمان خواب، برای کودکان بالای شش سال نصف دوز بزرگسالان و کودکان دو الی شش سال یک چهارم دوز مصرفی بزرگسالان و در آمریکا دوز مصرفی برای بزرگسالان دوازده الی پنجاه میلی گرم گزارش شده.



همچنین استبرگ و تخم سنا بعنوان ملین (Laxative) بصورت پودر یا چای نیز مصرف می شود. سنا در درمان یبوستهای مزمن به تنهایی یا همراه شیرین بیان مصرف می شود. در بازار دارویی کشور از سنا ترکیبات مختلفی برای یبوست ساخته می شود، نظیر شربت سنا گل و سنالین میوه سنا نیز خاصیت مسهلی داشته ولی اثر آن ملایم تر می باشد. در طب سنتی سنا به عنوان مسهل و مؤثر در درمان بواسیر نیز به کار می رفته است. جهت استفاده برای خاصیت ملینی آن یک قاشق چایخوری از برگ پودر شده سنا رادر یک استکان آبجوش دم کرده مانند چای میل نمایید. در صورت لزوم تا روزی سه مرتبه نیز می توانید تکرار نمایید. بهترین زمان مصرف شب هنگام است. گرچه می توان این محلول تلخ را با نبات یا عسل شیرین کرد، ولی تلخی آن کاملاً از بین نمی رود.

در مصرف سنا نباید زیاده روی کرد، چرا که ممکن است باعث اسهال شدید گردد. همچنین نباید از سنا به طور ممتد و طولانی استفاده کرد، چون باعث تنبلی روده می گردد. بهتر است پس از دو هفته استفاده، یک یا دو هفته مصرف آن را قطع نماییم.



نکته قابل توصیه دیگر این است که سنا نباید در افراد کمتر از ده سال مصرف شود. با توجه به اینکه در سال های اخیر برای رفع یبوست از سنا به طور وسیع در جهان استفاده می شود، صنایع داروسازی قرص آن را تهیه نموده که در داروخانه های ایران موجود می باشد. قرص سنا را می توان بین یک الی دو عدد در روز مصرف کرد که از نظر مزه، شبیه به جوشانده این گیاه نیست.

برگ سنا در بیماری گر و تب های کهنه می تواند به جای شاهتره (به مقدار نصف) به کار رود.

سنا در کلام معصومین

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید:

با سنا درمان کنید؛ زیرا اگر بنا بود چیزی مرگ را برگرداند، سنا بود که آن را دفع می کرد. یا در جای دیگر فرمودند:

لو کان فی شیء شفاء لکان فی السناء
اگر در چیزی شفا باشد در سنا است.



امام صادق (علیه السلام) می فرمایند:

اگر مردم از آنچه در گیاه سنا هست، آگاهی داشتند، هر مثقال آن را با دو مثقال طلا به چنگ می آوردند. زنهار که این گیاه، مایه ایمنی از: بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، سست اندامی و کژدهانی است. همین طور در حدیثی دیگر از آن حضرت علی (ع) از گیاه دارویی سنا به عنوان سید داروها یاد کرده است.



دارو جهت جرب و خارش

برگ سنا ----- یک قسمت
 پوست هلیله زرد ----- یک قسمت
 مرادسنگ ----- یک قسمت
 سفیداب قلعی ----- یک قسمت
 روغن گل سرخ ----- بیست قطره
 روغن بنفشه ----- بیست قطره
 داروهای فوق را (بجز روغن‌ها) کوبیده و با روغن‌ها مخلوط و بصورت ضماد درآورده و بر موضع قرار داده شود.



داروی جهت التیام زخم معده

بابونه ----- سی گرم
 زیره ----- ده گرم
 نعناع ----- سه گرم
 سنا ----- سه گرم
 داروهای فوق را که قبلاً کوبیده شده باشد با هم مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت بیست دقیقه باقی بگذارید ا دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده روزی سه مرتبه هر دفعه یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

احتیاط در مصرف

از نظر اخطار در حاملگی، سنا جزء دسته C می‌باشد و مصرف آن تنها زمانی مجاز است که نیاز آن کاملاً محرز شده باشد و فواید حاصله به طور کامل بر زیان احتمالی آن بر جنین برتری داشته باشد. مشتقات آنتراکینونی در شیر مادران شیرده ترشح می‌گردند، اما اثر آن‌ها بر روی نوزادان تحت مراقبت روشن نشده است. در آمریکا مصرف سنا را برای مادران شیرده مضر نمی‌دانند. با این وجود در مواردی که مصرف سنا در مادران شیرده ناگزیر باشد، می‌بایست آن را به صورت تک دوز و تنها در یک نوبت تجویز نمود. در موارد زیر نباید از سنا استفاده نمود:

حساسیت نسبت به دارو، تهوع، استفراغ یا دیگر علائم آپاندیسیت، جراحی حاد شکمی، انسداد روده ای ناشی از سفت شدن مدفوع و سایر موارد انسدادی و درد غیرمشخص شکمی سنا ممکن است سبب ناراحتی‌های شکمی خفیفی مثل قولنج یا کرامپ گردد.

مصرف طولانی مدت یا بیش از میزان تجویزی می‌تواند سبب اسهال همراه با از دست رفتن آب و الکترولیتها به ویژه پتاسیم شده و با پیشرفت آن عارضه کولون با ضعف عملکرد ایجاد شود. مشتقات آنتراکینونی ممکن است در PH اسیدی رنگ ادرار را قهوه ای مایل به زرد و در PH قلیایی، قرمز نماید.

جمع شدن قابل برگشت ملانین در روده بزرگ نیز پس از مصرف مزمن سنا گزارش شده است که پنج تا یازده ماه بعد از قطع دارو رفع می‌گردد.

مصرف طولانی مدت یا نابجای فرآورده های سنا همراه با عوارض، کاهش پتاسیم خون و تتانی، هیپرتروفیک استئوآتروپاتی، دفع متناوب ادراری آسپارتیل گلوکزآمین، کاهش گاماگلوبین خون، کاشکسی برگشت ناپذیر و التهاب کبد بوده است.

تمام مقادیری که تا بحال برای مصرف توصیه شده است، برای بزرگسالان می‌باشد.



سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

Valeriana Officinalis



معرفی گیاه

سنبل الطیب گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن بطور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. این گیاه بصورت وحشی در جنگل‌های کم درخت، در حاشیه جویبارها و گودال‌ها در بیشتر مناطق آسیا و ایران می‌روید. سنبل الطیب دارای بویی مطبوع است و گربه بوی این گیاه را از فاصل دور تشخیص داده بطرف آن می‌رود و در اطراف آن به جست و خیز می‌پردازد و از بوی آن مست می‌شود.



گل‌های سنبل الطیب برنگ سفید یا صورتی و بصورت خوشه‌ای می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می‌شود.



سنبل الطیب پس از خشک شدن برنگ قهوه‌ای در می‌آید.



طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است. همچنین عطر سنبل الطیب پس از خشک شدن بیشتر می‌شود.

گل آوری این گیاه علفی چند ساله آن از اردیبهشت تا شهریور ماه می‌باشد.



بصورت تنک و پراکنده و بصورت فراوان در مرداب‌های مرطوب و نقاط شیبدار از درختچه در بیشه زارهای ساحلی در مراتع جویبارها و حاشیه مسیرهای آبی و نقاطی کم ارتفاع رشد می‌کند.



پراکنش آن در نواحی معتدله اروپا، آسیا و به شمال آمریکا نیز آورده شده است. سنبل الطیب از سال نهصد و بی است و چهار بعد از میلاد به عنوان یک گیاه دارویی شناخته است. سنبل الطیب در آلمان، هلند، بلژیک و کشورهای اروپای شرقی بویژه شوروی سابق کشت می‌گردد. در فرانسه، حدود پنجاه تن از گیاه سنبل الطیب هر سال فروخته می‌شود تا از آن برای ایجاد آرامش استفاده کنند.



از قرن شانزدهم تا به امروز، در فرانسه، آلمان، هلند، از این گیاه به عنوان خواب آور و ضد اضطراب استفاده می‌کنند. این گیاه علفی از دیرباز به عنوان یک آرامبخش، چه در طب سنتی ایران و چه در اروپا استفاده می‌شود.



گیاه سنبل الطیب یا علف گربه در مناطق مرطوب و اطراف اصفهان (مناطق کامو و دالان کوه) یافت می‌شود. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه برای مصارف طبی، رویزوم‌های آن است.



ترکیبات شیمیایی

ریشه سنبل الطیب حاوی یک درصد اسانس است. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و بتدریج که ریشه خشک می‌شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی‌تر می‌شود. اسانس تازه بزرنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می‌شود.

خواص درمانی



سنبل الطیب یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی در ایران است که از دیر باز از آن برای مصارف گوناگون درمانی استفاده شده است. ریشه سنبل الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. تأثیر دارویی ریشه تازه این گیاه سه برابر خشک شده آن است. قسمت‌های جمع آوری شده به منظور تولید دارو ریزومها و ریشه‌های گیاهان کشت شده می‌باشد که معمولاً در سال دوم و بعضی مواقع در سال اول صورت می‌گیرد. این کار همیشه در پاییز انجام می‌شود.

پس از جمع آوری کاملاً شسته شده و توسط حرارت مصنوعی بالای چهل و پنج درجه سانتی گراد خشک می‌گردد.

باید توجه داشت که سنبل الطیب باید در حرارت کم خشک شود زیرا در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می‌رود.

این دارو فقط پس از خشک شدن بوی عطری بخود می‌گیرد. بعضی مواقع طعم آن شیرین و ادویه ای و قدری تلخ می‌باشد.



این گیاه دارای حدود یک درصد اسانس فرار غنی از ترکیبات مختلف است که بصورت جدا دارای خاصیت داروئی نبوده ولی بصورت گروهی و ترکیبی بسیار مؤثره می باشد. دارو دارای خاصیت آرام بخش و محرک عصبی، اثرات مفیدی روی ناراحتی های قلبی با منشأ عصب داشته و سبب تخفیف اسپاسم می گردد.

در مصرف داخلی بصورت خیسانده و به عنوان تنتور درمقادیر کم به فرم دارویی تهیه شده و به عنوان یک مسکن عمومی در درمان بیخوابی ناشی از خستگی های عصبی، افزایش ضربان قلب و هیجانات بکار می رود.

خواص ریشه سنبل الطیب بسیار زیاد است. یکی از مهمترین خواص دارویی آن خاصیت ضد اسپاسم و آرام بخش بودن آن است.

این گیاه با داشتن خاصیت ضد تشنجی، در رفع ناراحتی های عصبی و کاهش صرع مفید است. سنبل الطیب سردردهای میگرنی را برطرف می کند.



استفاده از این گیاه برای رفع درد معده و گاز معده توصیه می شود. خوشبو کننده دهان است و سکسکه مداوم را از بین می برد. برای تهیه گرد سنبل الطیب ریشه سنبل الطیب را خرد و بعد خشک می کنند.

سپس آن را آسیاب کرده و از الک ریز رد می‌کنند. این گرد در رفع تشنج به کار می‌رود و مقدار مصرف آن پنج الی ده گرم در روز است.

از دیگر خواص سنبل الطیب معالجه صرع، درمان بیخوابی، ضد کرم معده و روده، از بین برنده گاز معده، ضد هیجان، برطرف کننده میگرن، درمان سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الک، برطرف کننده دلهره و تشویش و نگرانی، درمان بیماری مالیخولیا، برطرف کننده درد سیاتیک، برطرف کننده درد معده، تقویت کننده نیروی جنسی، زیاد نمودن ترشح ادرار، درمان درد سینه، درمان استفراغ، خوشبو کننده دهان، معالجه مرض قند، التیام زخم‌ها در اثر پاشیدن گرد سنبل الطیب می‌توان اشاره نمود.

عصاره‌های آبی و الکلی این گیاه باعث آزاد شدن ماده‌ای به نام ((گاما، آمینوبوتیریک اسید)) (GABA) می‌شود که این ماده سبب کاهش فعالیت سیستم اعصاب مرکزی و نهایتاً اثرات آرامبخشی می‌شود.



همچنین، ((گلوتامین)) که یک اسید آمینه است در عصاره این گیاه وجود دارد و می‌تواند از سد خونی، مغزی عبور کند و به GABA تبدیل شود تا اثرات خواب‌آوری آن ظاهر شود. در تحقیقات بالینی مختلف، اثرات آرامبخشی و خواب‌آوری این گیاه ثابت شده است. در یک مطالعه بالینی، چهارصد میلی گرم عصاره ریشه این گیاه به بیمارانی که از بی خوابی رنج می‌بردند، داده شد. نتایج نشان داد که کیفیت خواب در این بیماران به طور قابل توجهی بهبود پیدا کرد. در مطالعه دیگری که بر روی سالمندان انجام شد، اثرات خواب‌آوری و آرامبخشی این گیاه و مؤثر بودن آن نشان داده شد.

در حال حاضر از این گیاه برای بیماری‌های زیر استفاده می‌شود.

بهبود کیفیت خواب و شروع خواب رفتن، پایین آوردن فشار خون، ضدنفخ و قولنج‌های روده‌ای و گرفتگی‌های عضلانی، بهبود دردهای قاعدگی.

این گیاه بوی بسیار ناخوشایندی دارد، اما جالب است بدانید که حمام این گیاه (به صورت کیسه‌ای پر از گیاه درون آب) در اروپا به رغم بوی بد آن برای بهبود استرس، گرفتگی‌های عضلانی، هیجان، اضطراب و بی‌خوابی استفاده می‌شود.

در بازار دارویی ایران دو فرآورده که از این گیاه استفاده شده است، موجود است. ((سدامین)) و ((والرین)) دو فرآورده‌ای هستند که تنها حاوی گیاه سنبل الطیب هستند. سدامین به صورت کپسول‌های پانصد و سی میلی گرمی و ((والرین)) به صورت کپسول‌های سیصد و پنجاه میلی گرمی هستند. این دو فرآورده در تنش‌های عصبی، اضطراب و بی‌خوابی موثرند. البته مصرف زیاد از حد آنها موجب خواب آلودگی شدید می‌شود.

همچنین مصرف این دو فرآورده در هنگام رانندگی یا کار با ابزاری که نیاز به هوشیاری کامل دارد ممنوع است. در ضمن ایمنی مصرف آنها در شیردهی و بارداری نیز به طور کامل ثابت نشده است. گیاه سنبل الطیب را به صورت سنتی نیز می‌توانید استفاده کنید.

ده گرم از ریشه گیاه را در یک لیتر آب جوش دم کرده یا جوشانیده، هر صبح و شب هر دفعه، یک استکان از این محلول را شیرین کرده، میل کنید. همچنین به طور موضعی از جوشانده غلیظ ریشه سنبل الطیب برای تسکین دردهای عصبی، عضلانی روزی چند مرتبه در محل درد بمالید. در استفاده از گیاهان دارویی، حتماً قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

یک پژوهش

پژوهشگران مرکز تحقیقات فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، اثر عصاره ریشه گیاه سنبل الطیب بر تعدیل علائم ناشی از قطع مواد مخدر در موش سوری معتاد را بررسی و نتایج آن را ارائه دادند.

براساس مطالعات قبلی عصاره ریشه گیاه سنبل الطیب اثرات تعدیل کننده بر سیستم نروترانسمیتری مغزی دارد، لذا در این مطالعه احتمال تاثیرگذاری آن بر فرایند اعتیاد مدنظر قرار گرفته و هدف از آن بررسی اثر عصاره این گیاه دارویی بر تعدیل علائم ناشی از قطع مرفین در موش سوری بوده است. نتایج بیانگر این بود که عصاره گیاه سنبل الطیب به طور معنی داری علائم ناشی از قطع مواد مخدر (مرفین) را شامل تعداد پرش‌ها و دفع مدفوع کاهش داده است. بنابر این یافته‌ها، عصاره این گیاه می‌تواند نقش مهمی در تعدیل علائم قطع مواد مخدر (مرفین) داشته باشد.



البته برای پی بردن به نقش سیستم‌های نروترانسمیتری و دیگر عوامل دخیل این مرکز مطالعات بیشتری را توصیه کرده است.

طرز استفاده

گرد سنبل الطیب

ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در حرارت چهل الی چهل و پنج درجه خشک کنید. سپس آنرا آسیاب کنید و از الک ریز در کنید. این گرد بعنوان ضد تشنج بکار می‌رود. مقدار مصرف آن پنج الی ده گرم در روز است.

مخلوط سنبل الطیب

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

تنطور والریان

یکصد گرم ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی شصت درجه بریزید و بگذارید بماند.

هر روز چند بار آنرا بهم بزنید و پس از پانزده روز آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ده الی سه قطره می‌باشد.

احتیاط در مصرف

استفاده بیش از حد و سود مصرف این گیاه باعث دردهای شکمی، لرزش، تاری دید، سردرد، تحریک پذیری شدید می‌شود.

در بیمارانی که اسکیزوفرنی و یا اختلالات ((شیدایی - افسردگی)) دارند نباید استفاده شود. در دوران بارداری و شیردهی نیز مصرف آن با احتیاط بسیار باید صورت گیرد. مهم‌ترین نکته این است که این گیاه همراه با داروهای خواب آور نباید استفاده شوند. (مانند دیازپام، فنوباریتال و...).

زیرا سنبل الطیب به علت دارا بودن اثر کاهش فعالیت CNS ممکن است باعث تقویت اثر آرام بخشی داروهای آرامبخش شود. برعکس بسیاری از داروهای آرامبخش، اثر کاهش فعالیت CNS سنبل الطیب به وسیله الکل تقویت نمی‌شود. چون سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آنرا با کتیرا خورد.

روغن گیاه سنبل الطیب درد پس از سزارین را تسکین می‌دهد

یک پژوهش علمی که بر روی چهار صد و هشتاد زن باردار انجام شد، نشان داد زنانی که پس از وضع حمل به روش سزارین، روغن سنبل الطیب را به کف دست مالیده و بوییده اند به راحتی دوره دردناک پس از عمل را پشت سر گذارده اند. در این پژوهش، گروه نمونه که از میان ششصد و بیست و چهار زن باردار انتخاب شده بودند، به دو گروه تقسیم شده و پس از عمل سزارین، گروه اول عطر لاوندولا را استشاق کردند و گروه دوم روغن آن را بر کف دست مالیده و بوییدند. در هر دو گروه، میزان درد پس از سزارین با استفاده از خط کش مک گیل اندازه گیری شد و این نتیجه به دست آمد که روغن سنبل الطیب اثر بسیار مطلوبی در تسکین درد دارد و می‌تواند جایگزین داروهای مخدر شود.

معمولاً پس از عمل سزارین، برای تسکین درد به مادر مرفین تزریق می‌شود که برای بدن عوارضی نیز دارد.

گیاه سنبل الطیب حاوی ماده ای به نام ((لینا لیل استات)) است که فراوانی این ماده در روغن سنبل الطیب بیشتر است.

این گیاه آرامش بخش و تب بر بوده و برای رهایی از استرس نیز مفید است. این پژوهش علمی توسط دکتر فاطمه شکوهی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری انجام شده بود.

سنبل ختایی Archangelica Angelica



معرفی گیاه

سنبل ختایی که به نام ((حشیشه الملائک)) نیز خوانده می‌شود، گیاهی است از خانواده جعفری یا چتریان Umbelliferae که نام علمی آن Archangelica Angelica و مترادف آن Archangelica Officinalis Hoffm می‌باشد.

سنبل ختایی به فرانسوی Angelique و به انگلیسی Angelica گفته می‌شود. همچنین یک گونه دیگر از این خانواده که گونه Angelica Sylvestris L. است را نیز در بعضی اسناد به نام سنبل ختایی می‌نامند.



سنبل ختایی گیاهی است علفی دو ساله بلند، که ارتفاع آن متجاوز از یک متر است.

این گیاه معطر دارای برگهای بزرگ با بریدگی و تقسیم بندی شده، هر یک از تقسیمات برگ نوک تیز دندانه دار آن را تشکیل می‌دهد. ساقه گیاه شیار دار استوانه ای به رنگ سبز مایل به قرمز است. گل‌های سنبل ختایی سفید به صورت چتر در انتهای شاخه گل دهنده ظاهر می‌شود.

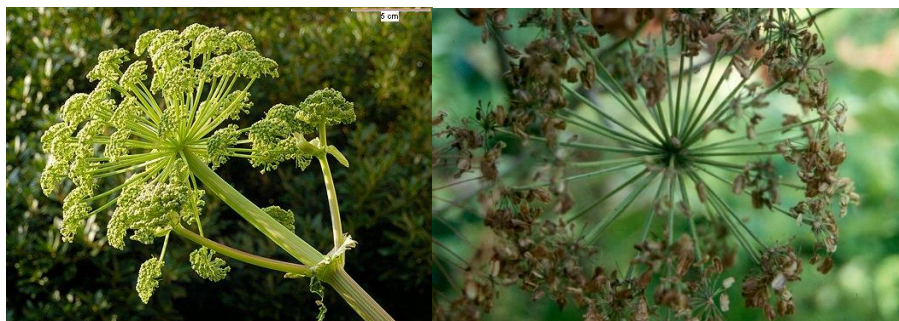
از برگ و ساقه و ریشه آن در طب استفاده می‌شود. این گیاه در مناطق شمالی اروپا، شبه جزیره اسکاندیناوی و کوهستانهای مرکزی اروپا تا روسیه انتشار دارد. همچنین در هندوستان در منطقه کشمیر می‌روید.



سنا ختایی در شمال اروپا به عنوان گیاه سبزی خوراکی مورد استفاده و توجه است و کاشته می‌شود و ریشه‌های آن را به صورت خام یا پخته می‌خورند.



در سایر مناطق اروپا علاوه بر خوراکی بودن از خاصیت خوشبو بودن آن نیز در قنادی استفاده می‌شود و از میوه آن برای تهیه یک نوع نوشابه به نام Angelique, Ratafia D استفاده می‌شود. به علاوه خواص طبی آن در سطح وسیعی مورد توجه است و کاربرد دارد.



تکثیر سنبل ختایی از طریق کشت بذر آن صورت می‌گیرد به این ترتیب که بذر آن را در بهار در هوای آزاد و یا در پاییز در پناه شاسی می‌کارند و پس از آن نهال‌های جوان را به مزرعه منتقل کرده و می‌کارند.

معمولاً چند ماه پس از کاشت نهالها آماده انتقال می‌شوند بنابراین کشت بهاره در پاییز به مزرعه منتقل می‌شود و کشت پاییزه در بهار منتقل می‌گردد.





سنبل ختایی معمولاً در سال اول گل می‌دهد ولی چون ریشه آن رشد کافی نکرده برداشت ریشه در سال دوم انجام می‌گیرد و در آغاز سال دوم ساقه‌های فرعی سال اول را قطع می‌کنند و فقط ساقه اصلی باقی می‌ماند که رشد کافی بنماید و از ساقه‌های قطع شده و برگهایی که در خلال سال اول قطع شده نیز پس از خشک کردن استفاده می‌شود.

میوه گیاه وقتی کاملاً رسیده که معمولاً در اواخر تابستان است، آماده برداشت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی ریشه و قسمت زیر زمینی خشک سنبل ختایی در حدود سی و پنج صدم درصد اسانس روغنی فرار دارد.

در میوه گیاه یک و دو دهم الی یک و سه دهم درصد اسانس یافت می‌شود. مواد عمده موجود در اسانس سنبل ختایی بتا فلاندرن است و به علاوه در اسانس ریشه سنبل ختایی که در هوا خشک شده باشد مواد د-آلفا-فلاندرن، آلفا-پینن و هایدروکسی پنتادکانوئیک اسید و آلفا-متیل بوتیریک اسید یافت می‌شود.



در ریشه ها و ثمر سنبل ختایی چند فروکامارین نظیر آنژیلیسین، برگاپتن، کزانتوتو کسین و... وجود دارد و به علاوه اومیلی پرنین و چند فنل نیز در آن مشخص شده است. بررسی های شیمایی جدیدتری نشان می دهد که کیفیت اسانس سنبل ختایی با شرایط اقلیمی محل رویش طبیعی آن ارتباط دارد هر چقدر ارتفاع از سطح دریای محل رویش طبیعی آن بیشتر باشد، عطر بیشتر و با کیفیت بهتری می دهد. از گیاه سنبل ختایی نه نوع ماده کومارین جدا شده است از جمله یک کومارین جدید به نام آرکی سین در آن مشخص شده است.



خواص درمانی

از نظر خواص ریشه سنبل ختایی و میوه آن محرک و نرم کننده سینه و معرق است و ریشه آن بخصوص مقوی معده، ضد تشنج، بادشکن، خلط آور، نرم کننده شکم، قاعده آور، مسکن درد و معرق می باشد. بدین منظور بمدت هفت روز روزانه دو قاشق را در سه لیوان آب آنقدر بجوشانید تا دو لیوان باقی بماند و سپس صاف نموده و میل کنید.

از دم کرده ریشه سنبل ختایی به نسبت دو الی ده گرم ریشه خشک در یک لیتر آب جوش و یا از تنطور الکلی ریشه سنبل ختایی دو الی ده گرم به عنوان نیرو دهنده و هاضم استفاده می‌شود. همچنین از دم کرده میوه سنبل ختایی نیز به عنوان مفرح و نیرو دهنده خیلی استقبال می‌گردد. قسمت نرم ریشه سنبل ختایی به عنوان دارو مصرف می‌شود. جوشانده گیاه برای رفع بی حسی اعصاب، رفع گرفتگی در اعضای بدن، روماتیسم، سردرد، سرگیجه ناشی از سرماخوردگی و تورم در پاها به کار می‌رود. قسمت‌های بذر و ریشه گیاه سنبل ختایی به سبب تأثیرات دارویی آن در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. بذر این گیاه به عنوان معرق استفاده می‌شود.



احتیاط در مصرف

مصرف این گیاه در مواردی ممنوعیت و احتیاط را به همراه دارد به طوری که ریشه آن در زخم معده به خاطر تحریک ترشح اسید معده منع مصرف دارد و ریشه و یا خود گیاه در نور ماورای بنفش یا آفتاب درمانی به خاطر وجود فورانکو مارین‌هایی که حساسیت به نور ایجاد می‌کنند، احتیاط مصرف دارد.

گذشته از این افراد دیابتی یا دارای بیماریهای خونریزی دهنده نباید از این گیاه مصرف کنند. همچنین در زمان بارداری به خاطر اثرات تحریک کنندگی رحم، مصرف این گیاه ممنوع شده است.

سنجد *Elaeagnus Angustifolia* (Russian Olive)



معرفی گیاه

سنجد به نام علمی ((*Elaeagnus Angustifolia* L.)) یا ((*E.Orientalis* L.)) و از خانواده Eleagnaceae می باشد.



درخت سنجد که بصورت درختچه بزرگ و یا درخت کوچکی دیده می‌شود دارای برگهای بیضوی شکل نیزه‌ای شبیه بید، دراز، کرک دار، براق و متناوب و بادمبرگهای کوتاه می‌باشد.



روی برگها نقره‌ای کبود و پشت آن نقره‌ای است و به همین دلیل آن را غبیرا می‌نامند چون اغبر است.





گل‌های آن کوچک منفرد و یا چند تائی در کنار برگ‌ها ظاهر شده و رنگ آن زرد و معطر با عطر قوی که بوی آن تا فاصله زیادی منتشر می‌شود و اغلب ایجاد حساسیت می‌نماید، دیده می‌شود. موسم گل دادن سنجد اواسط بهار می‌باشد.

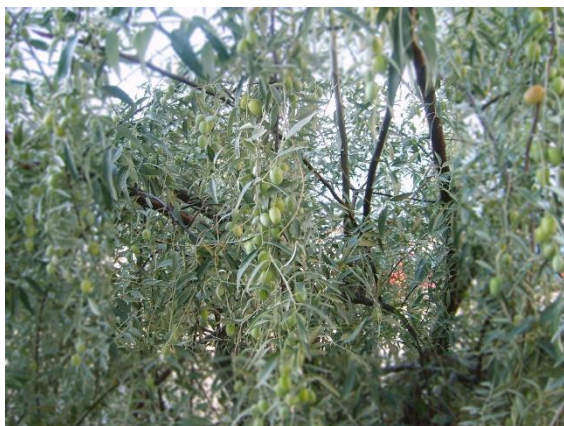
میوه سنجد به رنگ زرد، قرمز و یا صورتی می‌باشد. میان برمیوه آردی و شیرین و خوراکی است. در درون میوه، هسته درازی مشابه هسته خرما اما کوچکتر مشاهده می‌شود.



سنجد به سرمای سخت زمستان مقاوم می‌باشد لیکن گرمای شدید تابستان را نمی‌پسندد. به لحاظ



گل‌های فوق العاده معطر و برگ‌های نسبتاً زیبایش در پارک‌ها کشت می‌شود. سنجد دارای ارقامی است که از نظر شکل، رنگ، طعم و اندازه میوه و ارتفاع درخت با یکدیگر متفاوت می‌باشند. این درخت در زمین‌های سنگدار، شنی و فقیر می‌روید. و در اکثر مناطق ایران یافت می‌شود
ساقه‌های سخت درخت سنجد درمقابل سیل مقاومت دارد.



بدین خاطر در باغ‌هایی که در مناطق شیب دار وجود دارد کاشته می‌شود. همچنین از این درخت برای بادشکن و نیز جلوگیری از حرکت شن‌های روان می‌توان استفاده نمود. ریشگاه این درخت بدلیل سازگاری آن با محیط‌های مختلف در اغلب نقاط کره زمین از جمله آمریکای شمالی، اروپای شرقی و غربی، آسیای مرکزی و شمالی و غیره است.

به طور کلی سه نوع درخت سنجد در دنیا وجود دارد که دو نوع هلاگنوس و هیپوفار در ایران موجود می‌باشد.

درخت سنجد هلاگنوس به دلیل درشتی میوه، قامت بلند، نداشتن خار و برگ‌های پهن به درخت سنجد هیپورفیا برتری دارد.



ترکیبات شیمیایی



عناصری که در میوه سنجد یافت می‌شوند آلکالوئید، تانن، ساپونین و فلاونوئید است. از پوست درخت سنجد یک ماده شیمیایی دارویی مهم به نام تتراهیدروآرمور - متیل N - استخراج می‌شود. از برگ درخت سنجد آلکانوئید استخراج می‌شود که در صنایع داروسازی کاربرد دارد. اسانس گل سنجد در صنایع داروسازی و آرایشی و عطرسازی بکار می‌رود. درخت سنجد دارای سه قسمت برون بر (پوست قهوه‌ای رنگ)، میان بر (آردی شکل) و درون بر (هسته چوبی و سفت آن) است که قسمت میان بر و درون بر آن دارای ارزش غذایی فراوان است. در قسمت میان بر دو نوع قند گلوکز و فروکتوز، هفت نوع چربی اشباع شده و اشباع نشده وجود دارد.

در قسمت درون بر سنجد هفده نوع آمینواسید و مقداری پروتئین وجود دارد که هر یک از این آمینو اسیدها خواص دارویی بسیار مفیدی دارند بطوری که می‌توان گفت میوه سنجد یک میوه دارویی صفر است.



خواص درمانی

میوه سنجد به شکل و ابعاد زیتون، گوشتدار و پوست نازک میوه به رنگ قرمز نارنجی و گوشت آن سفید نخودی با طعمی کمی شیرین و قابض و قابل خوردن است. میوه سنجد از زمانهای گذشته در سبذ غذایی ایرانیان جا داشته و در اعیاد سنتی به آن توجهی خاص مبذول شده است.

امروزه از درخت سنجد و میوه آن در صنایع غذایی، بهداشتی، دارویی، عطرسازی و صنایع چوب استفاده می‌شود.

خواص درخت سنجد در تمام اندامهای آن منتشر شده است و ریشه، چوب، پوست و میوه آن دارای خواص دارویی و صنعتی متفاوتی است.

این میوه در طب سنتی به عنوان تانن قابض است بنابراین در معالجه بیماریهای دندان، لثه و اسهال و در درمان زخم معده مؤثر است و می‌تواند از خونریزی جلوگیری کند. اگر آرد و هسته میوه سنجد با هم آسیاب شود مصرف خوراکی آن بیماری آرتروز را درمان می‌کند. برگ و میوه خشک آن اثر قابض دارد و از گلهای آن جهت معطر ساختن استفاده می‌گردد و بعضی معتقدند اثر تب بر نیز دارد

از روغن هسته سنجد لعوق یا شربت غلیظی درست می‌کنند که در التهاب غشاهای مخاطی همراه با ترشح همانند انواع زکام و نیز در موارد عفونت‌های برونش‌ها مصرف می‌نمایند. شیره گل سنجد برای قطع تب‌های مهلک و خطرناک استفاده می‌شود. میوه سنجد از نظر طب سنتی، طبیعت سرد و خشک دارد و مقوی و مفرح است. سنجد به ویژه خام آن برای بند آوردن اسهال، ضد تهوع و صفرابری نیز می‌باشد. جوشانده گل سنجد برای بیماریهای دماغی مانند فلج و کزاز و نیز برای قلب و زخمهای ریوی و تنگی نفس مفید است و برای تقویت معده و کبد و باز کردن گرفتگیها و تحلیل گاز معده و نفخ استسقاء و یرقان نافع می‌باشد.

احتیاط در مصرف

زیاده روی در مصرف سنجد باعث یبوست می‌شود.

سنجد تلخ (زیتون تلخ یا آزاد درخت)

Melia Azaedarach L.
Hippophae Rhamnoids



معرفی گیاه

زیتون تلخ یا سنجد تلخ یا سنجد هندی یا آزاد درخت، درختی است از خانواده ((شال سنجد)) که در گیلان به نامهای رزخه زیتون، تلخه زیتون، شال زیتون و در مازندران به نامهای زیتون تلخ، سنجد تلخ و در نور شال پستانه و در رامسر دیوزیت و در آستارا ((زیبیل آغاجی)) نامیده می‌شود.

در زبان عربی به سنجد تلخ ((شجرالحر)) و حریطه و در بعضی مواقع به آن زالزالک گفته می‌شود. تیره اصلی تلخ زیتونیان (Meliaceae) یکی از تیره های گیاهی است از راسته افرا (Sapindales) تلخ زیتونیان را تیره سنجد تلخ یا تیره شال سنجد هم نامیده‌اند.



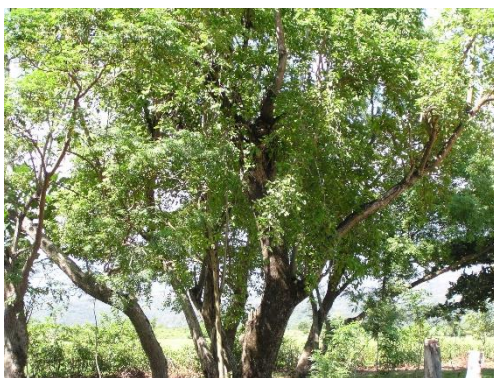
گیاهان تیره شال سنجد به صورت درخت یا درختچه، بندرت علفی و شامل حدود پنجاه و یک جنس و در حدود هزار گونه می‌باشند که بطور اختصاصی در نواحی گرم و بین استوایی می‌رویند بطوریکه فقط تعداد کمی از آنها در نواحی معتدله یافت می‌گردند.



عموماً برگهائی متناوب بدون استیپول، ساده یا مرکب و گلهائی نر، ماده، بندرت بر دو نوع نر و ماده، پلی گام، دو پایه و غالباً مجتمع به صورت خوشه دارند. کاسه گل آنها شامل چهار یا پنج تقسیم و جام گل آنها مرکب از گلبرگهای آزاد و یا پیوسته به هم در قاعده است. میوه آنها سته، شفت و یا پوشینه می باشند.



در این میان زیتون تلخ با نام علمی *Melia Azedarach L* درختی است زیبا به ارتفاع ده تا پانزده متر بوده با شاخه های خاکستری تیغدار دارای برگ های سرنیزه ای و مرکب از پنج یا هفت برگچه نوک تیز و دندانه تشکیل شده است.



گل های آن معطر و به رنگ آبی مایل به بنفش و مجتمع به صورت خوشه مرکب است که در هر گل آن، پنج یا شش گلبرگ باریک، به حالت افتاده و ده تا دوازده پرچم وجود دارد. گلبرگ های آن در پایه قسمت لوله ای شکلی که از به هم پیوستن میله پرچم ها به وجود آمده، به آن پیوسته اند.



گل‌های درخت زیتون تلخ در اواسط بهار بر درختان پدیدار می‌شوند. میوه درخت زیتون تلخ شفت، کوچک، تخم مرغی، آبدار و به رنگ مایل به زرد و محتوی هسته سختی می‌باشد. از آن جا که هسته زیتون تلخ دارای سوراخ است، از این رو برای درست کردن نوعی ((تسبیح)) از آن استفاده می‌شود و

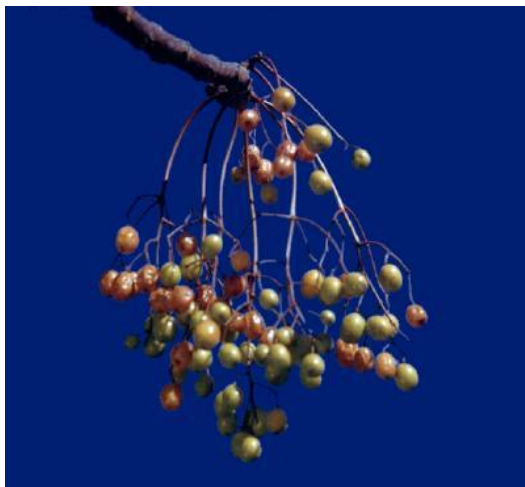
به همین علت فرانسوی‌ها و انگلیسی‌ها به آن ((درخت تسبیح)) می‌گویند. سنجد تلخ که در نواحی کوهستانی چین و روسیه رشد می‌کند و در ایران در مناطق گیلان مازندران تهران و آذربایجان وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی



1cm

میوه حاوی اسیدهای آلی، تانن‌ها، نوعی گلوکوزید بنام کرسستین و دارای ویتامین‌های A, C, E و P و F روند پیری را کند می‌کند. مقاومت بدن را افزایش می‌دهد مواد مؤثره آن دید چشم را بهبود می‌دهد. (پودر آن روی آفت دهان می‌گذارند)



خواص درمانی

اگرچه در فرهنگ نامه های عمومی از میوه این درخت به عنوان یک میوه سمی یاد شده و مردم از خوردن آن امتناع می ورزند، اما در کتاب های علمی و گیاه شناسی، خواص میوه زیتون تلخ را، آرام بخش، ضد انگل، تب بر و مدر ذکر می نمایند.

همچنین مصرف میوه زیتون تلخ برای رفع هذیان، فتق، بیمارهای رحمی و ترشح غیر ارادی اسپرم مفید می باشد.

در آمریکا پوست - ریشه - برگ و میوه سنجد تلخ را تحت نام ((مورکوزا)) به عنوان ضد کرم تجویز می نمایند

مخلوط گوشت میوه سنجد تلخ با دنبه گوسفند از قدیم در ایران داروی مخصوص ضد کچلی بود که آنرا روی پوست سر مالش می دادند.

از پوست درخت سنجد تلخ در صنعت داروسازی یک ماده دارویی می گیرند که ضد کرم است. میوه سنجد تلخ لعابی دارد که خاصیت آن مبهوت و حیران کردن است و به همین جهت در چین از



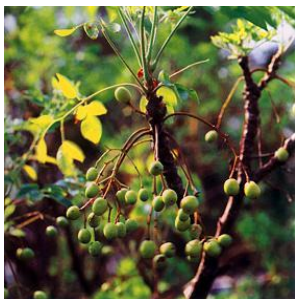
آن جهت صید ماهی استفاده می کنند. گل سنجد تلخ باز کننده دماغ است، مخصوصاً برای پیران و سرد مزاجان بوییدن آن سر درد را تسکین می دهد. جوشانده برگ سنجد تلخ را در صورتیکه به داخل بینی کشیده شود باعث باز شدن بینی می شود. شستشو با آب جوشانده برگ و شاخه های سنجد تلخ به تنهایی تسکین دهنده سر دردهای مزمن است. گوشت میوه و کوبیده برگ سنجد تلخ چرک زخم ها را از بین می برد.

چکاندن آب جوشانده برگ سنجد تلخ در گوش، درد و رطوبت آنرا درمان می کند.

ضماد برگ سنجد تلخ بر بالای شکم، قی را تسکین می دهد و بر رو و زیر ناف کرم معده را می کشد خوردن عصاره برگ سنجد تلخ مانع قی کردن و باز کننده گرفتگی معده است. خوردن جوشانده برگ سنجد تلخ سنگ ها را می ریزاند و ادرار را زیاد می کند و خون منجمد در مثانه را خارج می کند و سموم را دفع می کند.

نوشیدن آب برگ تازه سنجد تلخ با زنجبیل تازه درد رحم را ساکت می کند و عدم نظم و خونریزی بیش از حد عادت ماهانه زنان را اصلاح می نماید و رحم را برای بارداری آماده می سازد. سنجد تلخ برای برص و زخم های چرکی و پلید مفید می باشد.

سنجد تلخ جذام - برجس - زخم های پلید را از بین می برد و درد آنها را ساکت می کند.



برگ سنجد تلخ مناسب برای اختلالات کبدی

تتراکلرید کربن یکی از عوامل اصلی در ایجاد صدمات کبدی است، که برگ سنجد تلخ با داشتن خواص حفاظتی بهترین درمان برای اختلالات کبدی است. سنجد تلخ به علت داشتن خاصیت ضد کلسترول اهمیت به سزایی دارد همچنین برگ این گیاه سرشار از انواع آنتی اکسیدانها بوده که برای جلوگیری از اختلالات کبدی

مفید است. سنجد تلخ سرشار از ویتامین E، C، فلاونوئیدها و اسیدهای چرب ضروری است همچنین از برگ این گیاه به عنوان جوشانده برای درمان ناراحتیهای کبد استفاده می‌شود. محققان با آزمایش عصاره برگ سنجد تلخ بر روی موشهای مبتلا به اختلالات کبدی دریافتند این گیاه تأثیر حفاظتی در کبد داشتند و مانع صدمات جدی می‌شود. برگ سنجد تلخ از عامل صدمات جدی به کبد که همان تتراکلوراید کربن (CCl₄) جلوگیری می‌کند.

روش جدید عصاره گیری سنجد تلخ

دانشمندان هندی برای اولین بار روشی برای گرفتن آب نوعی توت به نام ((سنجدتلخ))، ابداع کردند که تصور می‌شود برای قلب مفید باشد. ((سنجدتلخ)) یک منبع شناخته شده از ترکیبات پایین آورنده کلسترول است که می‌تواند از گرفتگی رگ‌ها پیشگیری کند. گروهی از پژوهشگران در آزمایشگاه تحقیقات منطقه‌ای در ((تریواندروم)) با ابداع روشی برای عصاره‌گیری که در آن از قوه گریز از مرکز سریع و مداوم برای جدا کردن آب از زوائد جامد استفاده می‌شود، این مشکل را حل کردند. چراکه روش‌هایی عصاره‌گیری فعلی باعث کاهش کیفیت آب میوه می‌شوند.

در این روند مقدار قابل توجهی از مواد شیمیایی مهم آنتی اکسیدان که به گفته دانشمندان با جلوگیری از فعل و انفعالات کلسترول بد به سیستم گردش خون کمک می‌کند، حفظ می‌شود. کلسترول بد زمانی که با اکسیژن ترکیب می‌شود به دیواره رگ‌های خونی می‌چسبد و موجب مسدود شدن آنها می‌شود.

احتیاط در مصرف

سنجد تلخ مضر معده بوده، زیاده روی در خوردن من باعث غش و قی صفاوی است.

سویا Soya



معرفی گیاه

سویا از خانواده Fabaceae و تیره بقولات می‌باشد که بر حسب قد دسته بندی شده است. گیاهی است یکساله به ارتفاع پنجاه الی شصت سانتی متر با برگهای سه قسمتی دارای گل‌های کوچک سفید یا بنفش بصورت گل آذین در زیر برگها قرار دارد.



این گیاه بخاطر دانه های سرشار از پروتئین آن کشت داده می شود، این دانه ها پس از جدا شدن شسته شده و برای تهیه محصولات بر مبنای سویا مورد استفاده قرار می گیرند. با اینکه سویا همیشه در طبیعت وجود داشته است ولی فقط در چند دهه گذشته بدلیل پی بردن به امتیازات و خواص بسیارحیرت انگیز و والای آن توجه محققین را بخود جلب نموده است.



ترکیبات شیمیایی

اجزاء ترکیبی و تغذیه‌ای سویا در رفرنسهای غذایی U.S.D.A به ثبت رسیده است. محصولات سویا حاوی هر سه ماده غذایی اصلی یعنی پروتئینها، کربوهیدرات ها و چربی بوده و همچنین حاوی سایر عناصر غذایی از جمله ویتامینها، کلسیم، آهن، املاح معدنی و اسیدفولیک می باشد.



این گیاه از نظر پروتئین بسیار غنی بوده و یک منبع خوبی از ایزوفلاونهاست که دارای فواید زیادی در تأمین سلامتی می باشد.

اسید آمینه های موجود در پروتئین سویا که متفاوت از منابع غذایی حیوانی و سایر پروتئین های گیاهی است قادر است سنتز و متابولیسم کلسترول را تصحیح نماید.





دانه سویا فاقد گوگرد حیاتی بوده و شامل اسیدآمین‌های سیستئین و متیونین است که بدن به هیچ وجه نمی‌تواند آنها را بسازد و این اسیدآمین‌ها معمولاً توسط برنج و سایر حبوبات در جاهائیکه دانه سویا به طور سنتی مصرف می‌شود تأمین می‌گردد. محصولات تخمیری سویا نیز مثل بسیاری از خانواده بقولات محتوی پروتئین و ویتامین و مواد ضد سرطانی است.

برای پی بردن به اهمیت پروتئین‌ها و سایر اجزای ترکیبی سویا به آمار ارائه شده که از طرف کمپانی Bung Limited Food Agri Business که سرویس تهیه و توزیع غذاهای صنعتی را در آمریکای شمالی و جنوبی عهده دار است و مرکز اصلی آن در برزیل می‌باشد توجه فرمائید.



این کمپانی ضمن اینکه تهیه و توزیع گندم، ذرت، روغن ها، محصولات چربی و اجزای مورد نیاز شیرینی پزیها، نانوائیها و غذاهای سرپایی و فوری را به عمده فروشیهها و خرده فروشیهها عهده دار است، مرکز آن در برزیل بوده و این کمپانی یکی از سه تولید کننده بزرگ دنیاست که مقام مهمی در بازار عرضه مشتقات سویایی و تمام اجزای غذایی آنرا داراست. این کمپانی در مورد اجزای ترکیبی مشتق از سویا اعلام نموده که از سال یکهزار و نهصد و نه بدلیل اینکه اداره کل غذا و داروی آمریکا (FDA) نقش مفید پروتئینهای سویا را که پائین آورنده بیماریهای شایع کرونرقلبی است شناسایی و مشخص نموده، به آژانس مذکور اجازه داده شد که تهیه و توزیع این اجزاء را بصورت کاملاً بهداشتی و با سلامت کامل بر عهده بگیرد. آماری که از طرف کمپانی Bunge ارائه شده بیانگر این است که پروتئینهای جدا شده از سویا یا Isolqteds Soy Proteins (Isp) به مصرف جهانی رسیده و این مصرف سالانه از میزان قبلی حدود پنجاه درصد افزایش را نشان می دهد.

همچنین توزیع لستین جدا شده از سویا در پنج سال گذشته رشدی معادل پنج درصد داشته است. توجه به موارد فوق اهمیت خواص غذایی محصولات سویایی را کاملاً محرز نموده و توسعه آنها را در جهان امروز ثابت می نماید.

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



مواد موجود در سویا

سبوس سویا	شیر سویا	جوانه سویا	دانه خشک	
شصت و دو هشت دهم گرم	نود و دو نیم گرم	هشتاد و شش گرم	ده گرم	آب
پنج و شش دهم گرم	سه و چهار دهم گرم	شش گرم	سی و چهار گرم	پروتئین
یک و سه دهم گرم	یک و نیم گرم	یک و چهار دهم گرم	هفده و هفت دهم گرم	چربی
نه و نیم گرم	دو دو دهم گرم	چهار و هفت دهم گرم	بیست و نه گرم	مواد نشاسته‌ای
هشتاد دو میلی گرم	بیست میلی گرم	چهل و هشت میلی گرم	دویست و بیست و شش میلی گرم	کلسیم
یکصد و چهار میلی گرم	چهل و هشت میلی گرم	شصت و هفت میلی گرم	پانصد و پنجاه میلی گرم	فسفر
چهار و هشت دهم میلی گرم	هشت دهم میلی گرم	یک میلی گرم	هشت و چهار دهم میلی گرم	آهن
هفت هزار و سیصد و بیست واحد	چهل واحد	هشتاد واحد	هشتاد واحد	ویتامین A
دو دهم میلی گرم	هشت دهم میلی گرم	بیست و پنج صدم میلی گرم	یک و یک دهم میلی گرم	ویتامین B _۱
بیست و پنج صدم میلی گرم	سه دهم میلی گرم	دو دهم میلی گرم	سه دهم میلی گرم	ویتامین B _۲
چهار دهم میلی گرم	دو دهم میلی گرم	هشت دهم میلی گرم	دو دو دهم میلی گرم	ویتامین B _۳

همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن به عنوان جانشین گوشت استفاده می‌کنند.

در جدول زیر سویا با گوشت مقایسه شده است:

گوشت گاو	سویا	
هفتاد و چهار درصد	نه و هشتاد و هفت صدم درصد	آب
بیست و دو هفتاد و چهار صدم درصد	سی و شش و شصت و هفت صدم درصد	پروتئین
هفده درصد	دو سه دهم درصد	چربی
پنجاه و چهار درصد	دو یک دهم درصد	پتاسیم
شصت و شش درصد	یک و چهل و هفت صدم درصد	اسید فسفریک

خواص درمانی



با مصرف سویا کلسترول مضر LDL و تری گلیسیریدهای دیگر کاهش یافته و در عوض کلسترول مفید خون HDL افزایش می‌یابد. تأمین نصف پروتئین مورد نیاز از سویا و یا خوردن سویا شش روز در هفته در پیشگیری از بیماریهای شریانی بسیار مؤثر است.





سویا حتی رگهای ناسالم را بهبود می‌بخشد و از این طریق خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکتة قلبی را کاهش می‌دهد. سویا برای اشخاصی که بطور ارثی مبتلا به ((کلسترول زیادخون)) حتی بیش از سیصد میلی گرم در دسی لیتر هستند غذای شفابخش است. این گروه اشخاص اگر بجای گوشت و لبنیات حیوانی برای تأمین پروتئین مورد نیاز از فراورده های سویا استفاده کنند پس از مدتی جزء مخرب و مضر کلسترول خون آنها یعنی کلسترول خون از نوع سبک یا LDL به میزان پانزده الی بیست درصد کاهش می یابد. سویا حتی با اثرات نامطلوب غذاهای پر چربی حیوانی مبارزه کرده و خطر آنها را رفع می نماید.

عده‌ای از محققین مقدار پانصد میلی گرم کلسترول (این مقدار در دو عدد تخم مرغ وجود دارد) را به رژیم غذایی یک گروه از افراد اضافه نموده و مشاهده کردند که در اثر استفاده از خوراکیهای سویا تأثیر زیان آور کلسترول اضافه شده به غذا خنثی و مانع از افزایش کلسترول خون این افراد می‌شود. استفاده از رژیم غذایی سویا پس از مدتی نه فقط مقدار کلسترول از نوع سبک LDL را در خون کاهش می‌دهد، بلکه کلسترول از نوع سنگین یا مفید HDL را که باعث تمیز کردن رگ ها می‌شود، را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج تحقیقات انجمن قلب آمریکا، خوردن دانه بو داده سویا به زنان کمک می‌کند تا فشارخون بالای خود را کاهش دهد.

دکتر مارک والکومیت، استاد پزشکی دانشگاه موناخ در ویکتوریا استرالیا در تحقیق جالبی نشان داده است که فعالیت استروژنی در اثر خوردن سویا و دانه کتان افزایش می یابد. در این تحقیق بیست و پنج نفر زن در دوران یائسگی که تحت درمان با استروژن نبودند (استروژن نمی‌خوردند) مورد بررسی قرار گرفتند و پس از دو هفته استفاده از رژیم غذایی معمول خودشان، دو هفته از رژیم غذایی سرشار از فراورده های آرد سویا و همچنین از جوانه‌های شبدر یا دانه کتان استفاده کردند. طی این تحقیق مشخص شد که هر دو مواد فوق، فعالیت تولید استروژن در زنان را افزایش دادند.





البته فقط فرآورده‌های پروتئینی سویا نظیر آرد سویا، آجیل سویا و فرآورده‌های آرد سویا و شیر سویا فعالیت استروژنی را افزایش می‌دهند، ولی روغن سویا و سس سویا این اثر را ندارند. زمانی که تولید هورمون استروژن در زنان متوقف می‌شود، وارد دوران یائسگی می‌شوند، در این دوران تا مدتی از عوارض ناراحت کننده یائسگی نظیر داغ شدن (به اصطلاح

گر گرفتن)، ناراحتی‌های عصبی و روحی رنج می‌برند. فقدان استروژن ممکن است احتمال خطر حمله‌های قلبی و پوکی استخوان را نیز در سالهای بعد افزایش دهد.

سویا منبع بسیار عالی پروتئینی است که باعث کاهش کلسترول بد (LDL) می‌شود. جایگزینی این پروتئین با پروتئین حیوانی به دلیل عدم وجود چربی در آن مفید است. این ماده دارای ترکیباتی به نام ایزوفلاون ها است که از تجزیه و اکسیداسیون LDL جلوگیری می‌کنند. همچنین این ماده حاوی لیستین است که در پائین آوردن کلسترول نقش به‌سزایی دارد. در حقیقت استفاده از روزانه ده گرم سویا به مدت پنج هفته به طرز چشم گیری چربی‌های خون را کاهش می‌دهد و از آن می‌توان در تمام غذاهای گوشتی (به عنوان جایگزین) استفاده کرد. خوردن غذاهای حاوی سویا باعث تقویت ساختمانی استخوانها شده و ریسک بیماریهای استخوانی از جمله استئوپروزیس را کم می‌کند. این بیماری یکی از مشکلات جدی و رایج در سراسر دنیاست. ایزوفلاونهای حاصله از سویا توده‌های استخوانی را افزایش داده و مانع کاهش نسوج استخوانی می‌شود بنابراین می‌بینید که سویا یک عامل رژیمی بسیارسیار مهم به حساب می‌آید. استخوان‌ها دائماً در حال تغییر شکل بوده، بطوریکه پانزده درصد از استخوانهای ما در طی سال تغییر می‌کند و پروتئین سویا از طریق تأمین مواد معدنی به توسعه کیفیت این استخوانها کمک می‌کند. با اینکه کلسیم دریافتی بسیار با اهمیت است، مقدار کلسیمی که روزانه از طریق ادرار دفع می‌شود در تشخیص سلامت استخوانها بسیار اهمیت دارد. معمولاً هر کسی در ادرار خود مقداری کلسیم دفع می‌کند ولی پروتئین سویا باعث می‌شود که شخص کلسیم کمتری را دفع نماید.



تأثیر سویا در بهداشت کولون و سیستم گوارشی



پروتئین سویا نسوج کولون را محافظت می‌کند. مصرف سویا خطر بازگشت به سرطان را در افرادی که پیشینه سرطان داشته و یا پولیپ‌های قبل از سرطانی شدن را جراحی کرده‌اند، به شدت کاهش می‌دهد. چهارده گونه پروتئین موجود در سویا شرایط التهاب درون لگن را کم می‌کند.

مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است که رژیم محتوی سویا جدار روده‌ها را از مواد شیمیایی ملتهب کننده محافظت می‌کند.

سویا در این گونه بیماریها از کاهش وزن و ایجاد اسهال جلوگیری کرده، ضمن اینکه اشتهای شخص را در یک حد متعادل، خوب و مناسب نگه می‌دارد.



تأثیر سویا در تناسب اندام

سویا بوسیله کاستن ذخیره چربی و افزایش نسوج کم چربی در کاهش وزن بسیار مؤثر است، همچنین سویا در برقراری ارتباط بین نسوج برای داشتن مو، پوست و ناخن سالمتر دارای نقش بسیار عالی است.

مطالعات انجام شده بر روی انسان و حیوان حاکی از این است که پروتئین سویا به کاهش چربی و افزایش نسوج نرم عضلانی کمک می‌کند و مصرف آن برای حفظ تناسب اندام بسیار مناسب است. ضمن اینکه خطرات بیماریهای قلبی عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

گفته شده است که افزایش سطوح چربی به افزایش خطرات ناشی از بیماریهای مختلف منجر می‌گردد از جمله بیماریهای قلبی، سکت، شکستگی استخوانها، سرطان پستان و بسیاری از سرطانهای دیگر اشاره نمود.

سویا دارای خواص طبّی مخصوص است که به کاهش وزن کمک می‌نماید. استفاده از ایزوفلاونهای موجود در سویا تجمع چربی را کاهش داده و ماهیچه‌های نرم را افزایش می‌دهد.

انسولین باعث ذخیره قند به صورت چربی در بدن می‌شود، سویا سطح انسولین را متناسب نگه داشته و از این طریق کاهش می‌دهد.

عضلات شما انرژی را به صورت کالری می‌سوزاند و برای کارهای روزانه و ورزش مورد استفاده قرار می‌دهد.

افزایش توده عضلانی حتی اگر ورزش هم نکنید بر اثر کار روزانه کالری بیشتری را می‌سوزاند. به عبارت دیگر توده‌های افزاینده عضلانی نرم باعث کاهش وزن و یا حفظ وزن می‌شوند حتی در حالی که در حال پرسه زدن هستید سویا سلولهای چربی ذخیره شما را سریع تر می‌سوزاند، یعنی متابولیسم سلولهای چربی را سرعت می‌بخشد، سویا به شما احساس سیر بودن می‌دهد، چون غذایی است با نشاسته کم که باعث حداقل نوسان در انسولین می‌گردد. پروتئین سویا باعث تخلیه گلوکاگون می‌شود که خود عامل اکسیداسیون چربی است گلوکاگون کمک می‌کند تا بدن شما چربی را بسوزاند. با مصرف سویا، بنیه، انرژی، فعالیت و نحوه حرکات ورزشی تعدیل می‌یابد. سویا سطح انرژی شما را شدیداً افزایش می‌دهد، انرژی بیشتر یعنی قدرت بیشتر برای انجام حرکات صحیح، بنیه را ترقی داده و فعالیت‌ها را توسعه می‌بخشد.



سویا و کلیه و کبد

تحقیقات نشان داده است که پروتئین سویا در عملکرد کلیه در دیابت، سندروم های نفروتن، عدم کارایی های مزمن کلیوی و بیماری های Poly Cystic Kidney، مفید بوده و بار اضافی کلیه ها و التهاب آنها را کاهش می دهد.

مصرف سویا باعث می شود که کبد شما بهتر کار کند و کلسترول نامطلوب را از خون شما براند، فشار خون را هم کاهش می دهد و در حالت دیابت برای کلیه ها بسیار مفید واقع می شود.





تأثیر سویا بر روی سیستم مغزی

تمام واکنش های هورمونی که با بیش از غده ((هیپوفیز)) و ((هیپوتالاموس)) شروع می شود. این دو غده در مغز واقع شده اند. بنابر این رسیدگی به مغز برای سلامت هورمونی مفید است. تحقیقات اخیر نشان دهنده این است که سویا علاوه بر دارا بودن خواص مفیدش که نقش بسیار مهمی در رژیم غذایی دارد کمک زیادی به تقویت هوش و حافظه نیز می نماید. داروسازان در King's college

لندن دریافتند، افرادی که مواد غذایی سویایی را در رژیم غذایی خود بمدت ده هفته وارد می نمایند حافظه آنها خیلی بهتر از کسانی است که همان میزان پروتئین، چربی و کالری را از غذاهای غیر سویایی دریافت نموده اند. این مطالعات علاوه بر تأثیر سویا از نظر ایزوفلاونها (Phytosterols) و آنتی اکسیدان های شیمیایی (تقلیدی از استروژن) روی مغز، تأثیر استروژن را روی هوش و حافظه نیز تاکید نموده است.

محقق بنام Sandra Fife قویاً نشان داد که حتی یک تغییر سه ماهه رژیم سویایی می تواند باعث تقویت کامل حافظه گردد.

یعنی درست از روزی که شما شروع به خوردن شیر سویا و یا یکصد گرم از غذای تافو نمودید تا مدت سه ماه نتایج آن را در روی حافظه خود ملاحظه خواهید نمود.

سویا قادر است ترشح دو پامین را در مغز تحریک نماید، چاقی و خوردن بیش از اندازه به سطوح دوپامین مرتبط است.

دوپامین یکی از مواد مترشح مغز است که سبب احساس رضایت و لذت در انسان می شود. وقتی شما غذا می خورید دوپامین ترشح می شود.

افراد چاق دارای گیرنده های دوپامین کمتری در مغز هستند یعنی مردم چاق باید غذای بیشتری بخورند تا بر اثر ترشح کافی دوپامین، به مغز خود بفهمانند که سیر و راضی شده اند، در حالی که مصرف زیاد پروتئین سویا باعث کاهش وزن در آنها می شود. عقیده دکتر Ehy Yen Benson این است که سویا بخورید تا حافظه شما تقویت شود. مصرف بالای سویا باعث کمک به مرکز حافظه می شود.





سویا و تیروئید

مطالعات روی حیوان و انسان به یک ارتباط بین مصرف سویا و گواتر اشاره می‌کند.

این مطالعات که توسط Daniel R. Doerge در مرکز بین‌المللی تحقیقات سم‌شناسی AR, Jefferson انجام گرفته است ضمن تاکید ارتباط بین وضع و

حالتید و عملکرد تیروئید از آنجاییکه مکمل‌های محافظ هستند، نشان داد که، به همین دلیل فقدانید به نحو قابل توجهی اثرات ضد تیروئیدی سویا را تشدید می‌کند. مطالعات اخیر منتشر شده این مرکز، بصورت Invitro بر روی تیروئید پراکسیداز (TPO) Thyroid Peroxidase تمرکز یافته است.

TPO آنزیمی است که سنتز هورمون تیروئید را کاتالیز (تسریع) می‌کند.

جنستاین و ددزاین که ایزوفلاونهای اصلی سویا می‌باشند، مواد کشنده TPO هستند. در این مطالعه موشهای Sprague Dawbey با رژیم‌های بدون سویای با ید کافی و غنی از جنستاین (نیم الی پانصد پی پی ام) بیش از پنج ماه تغذیه شدند.

غلظت‌های جنستاین درون تیروئیدی در حدی بود که به میزان قابل توجهی موجب عدم فعالیت TPO در موش و انسان می‌شد. (Invitro)

از آنجائیکه فعالیت TPO در این موشها در یک روش در Dependent تا حدود زیادی یعنی هشتاد درصد کاهش پیدا کرده بود، این آزمایشات نشان دادند که جنستاین TPO را غیر فعال می‌کند (Invivo) اما یک اثر هیپوتیروئیدی مشاهده نشد: سطوح سرم از هورمونهای تری یدوتیرونین (Triiodothyronine)، تیروکسین، هورمون تحریک کننده تیروئید، وزن تیروئید و هیستوپاتولوژی تیروئید همه نرمال بودند.

این نتایج بیانگر این است که ممکن است به منظور تحریک سمی تیروئید در حیوانات و انسان فاکتورهای اضافی لازم باشند، این فاکتورها شامل کمبود، ترکیب اضافه شده به سویا که بطور فیزیولوژیکی عمل می‌کنند و سایر تخریب کننده‌های بیوشیمیایی سنتز هورمون و رژیم‌های اضافی گواتر و ژنتیک هستند.

مطالعات مربوط به موشهای Sprague-Dawley نشان دادند که جنستاین رژیم تولید دز قوی برانگیزاننده مصنوعیت میان سلولی T.B حاصل از رشد و یا در معرض قرار گرفتن متعارف بزرگسالان به چندین ترکیب استروژنی می‌باشد.

به نظر می‌رسد این اکتشافات مربوط به پیوند اپیدمیولوژیک بین سوی فرمولای کودکان و ظهور مصونیت خود به خودی بیماری تیروئید در دوران بعدی زندگی باشد. تشکیل یک آنتی ژن جدید از پیوند Covalant ایزوفلاون به TPO، توام با عمل برانگیختن مصونیت، یک تفسیر احتمالی برای وقوع مصونیت خود به خودی تیروئید است. این تصور که در معرض سویا قرار گرفتن می‌تواند علت برانگیختن مصونیت بشود، همچنین توسط مطالعات اخیر که درباره رشد قابل توجه وقوع آلرژی‌ها و آسم‌ها در بزرگسالانی که سوی فرمولای کودکان را در دوران بچگی مصرف کرده بوده‌اند پشتیبانی شده است این نتایج همچنین ممکن است مربوط به مصرف سویا و مکمل‌های ایزوفلاون برای بهبودی مورد قبول عمومی از ناراحتیهایی یا نئاسگی باشد.

زنان مسن دارای شیوع بیشتری از هیپوتیروئیدیسم (Hypothyroidism) هستند، شرایطی که بطور وضوح به مصونیت خود به خودی تیروئید مربوط است.

همچنین کمبود خود یک توجه حتمی در بزرگسالان است بدلیل جذب نمک‌های یددار که یک منبع اصلی رژیم است که ممکن است بدلیل درمان فشار خون مصرف آن کاهش یابد که این مسئله می‌تواند برای تفسیر اکتشافات آزمایشگاهی در طرح مطالعات کلینیکی آینده برای تأیید یا رد صفات ضد تیروئیدی سویا بسیار مهم باشد

دانشمندان دریافته‌اند خواباندن گوشت در شکر یا سس سویا ترکیبات ناسالم کلسترول را که در طول پخت گوشت تشکیل می‌شود، کاهش می‌دهد. به گزارش روترز هلت از نیویورک، محققان تایوانی دریافتند خواباندن گوشت در مایع‌های محتوی سس سویا و یا شکر از فراورده‌های اکسیداسیون کلسترول COPS در گوشت خوک و تخم مرغ که در هنگام پخت ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند. بطور کلی ترکیبات اکسیداسیون کلسترول به هنگام عمل آوردن یا حرارت دادن غذاهای غنی از کلسترول تولید می‌شود و تحقیقات نشان می‌دهد مقدار زیاد این ترکیبات به سلول‌های بدن آسیب می‌زنند و موجب بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری قلبی و یا سرطان می‌شوند.

دکتر ((بینگ هوی چن)) و همکارانش در دانشگاه فو جن در ((تایپه)) به منظور بررسی تأثیر خواباندن گوشت بر میزان تشکیل COP، گوشت خوک و تخم مرغ‌های آب پز سفت شده را در مایع‌های محتوی سس سویا، شکر و یا هر دو آنها خواباندند.

تنها ماده دیگری که در هر دو این مایع مخصوص خواباندن گوشت وجود داشت آب بود. در کل محققان دریافتند هر دو مایع تشکیل COP را در طول پخت گوشت کاهش می‌دهد و در این میان شکر تأثیر بسزایی دارد.

دکتر ((بینگ هوی چن)) گفت: خواباندن گوشت با تولید فراورده های واکنش برشته کردن باعث ایجاد چنین فوایدی می شود.

تصور می شود که این ماده همانند آنتی اکسیدان ها عمل می کند بدین معنا که فراورده های اکسیداسیون کلسترول و مولکول های مشابه که می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند، خنثی می کنند.

همچنین ممکن است مواد مغذی مفید موجود در سس سویا مانند ((ایزوفلاون ها)) از تشکیل COP جلوگیری می کنند.

به گفته محققان، این موضوع مشخص نشده است که آیا انواع دیگر مایع هایی که برای خواباندن گوشت از آنها استفاده می شود نیز از چنین خواصی برخوردار است یا خیر.

شیر سویا



با خیس کردن دانه های لوبیای سویا در آب و خرد کردن و فشار دادن سویاهای خیس خورده مایعی بدست می آید که شیرسویا (SOY MILK) نام دارد.

شما می توانید در منزل نیز آن را تهیه کنید. این ماده غذایی در چین بسیار مصرف می شود.

شیرسویا، مزه لوبیا می دهد که چینی ها آن را دوست دارند، ولی ممکن است شما این طعم را دوست نداشته باشید. البته با روش های خاص در کارخانه می توان این طعم را کاهش داد.

شیرسویا منبع غنی پروتئین با کیفیت بال، ویتامین های گروه B و ایزوفلاوون هاست. لاکتوز (قند شیر) را ندارد.

بنابراین برای کسانی که دچار مشکل ((عدم تحمل لاکتوز)) هستند و همچنین برای افرادی که نسبت به شیرگاو حساسیت دارند و نمی توانند شیر بخورند، جایگزین خوبی است. در کشورهای دیگر هنگام تهیه شیرسویا در کارخان ها، مواد طعم دهنده وانیل، کاکائو و مقدار زیادی کلسیم یا ویتامین به آن اضافه می کنند.

طرز تهیه شیر از سویا

برای تهیه یک لیتر شیر سویا، حدود یکصد و بیست و پنج گرم لوبیای سویا مورد نیاز است. برای تهیه شیر سویا به صورت زیر عمل می‌کنیم:

لوبیاهای سویا را پاک کنید و مدت ده تا شانزده ساعت در آب خیس کنید. در صورت دلخواه می‌توانید پوست دانه‌های سویا را بگیرید. گرفتن پوست دانه‌های سویا باعث می‌شود مراحل تهیه شیر از سویا بهتر صورت گیرد.

یک روش دیگر این است که دانه‌های سویا را قبل از خیس کردن کمی شکاف دهید. در این حالت پوسته‌ها به راحتی شل شده و با شستن از سویا جدا می‌شوند.

اگر سویا را شکاف دهید، زمان لازم برای خیس خوردن آن شش تا هشت ساعت می‌شود. سویاها را حرارت دهید تا آنزیم‌های مولد طعم لوبی، از بین بروند.

برای این کار می‌توانید مدت دو دقیقه سویاهای خیس خورده را داخل مایکروویو قرار دهید یا اینکه داخل فر بگذارید.

لوبیاهای سویای خیس خورده را به همراه یک لیتر آب داخل مخلوط کن بریزید و مخلوط کنید. یا اینکه می‌توانید سویاهای خیس خورده را کاملاً آسیاب کنید و با یک لیتر آب مخلوط کنید. سپس مایع مخلوط شده را آبکش کنید.

مایعی که از آبکش رد شده است، شیر سویا نام دارد. شیر سویا را مدت پنج تا ده دقیقه بجوشانید. بعد از خنک شدن، شیر سویا آماده مصرف است و می‌توانید تا سه روز آن را در یخچال نگه دارید. همچنین برای بهبود طعم شیر سویا، می‌توانید مقداری نمک به آن اضافه کنید، زیرا شیر گاو هم حاوی مقدار زیادی نمک است. شکلات، وانیل یا طعم دهنده‌های میوه‌ای نیز، مناسب هستند.

پنیر سویا (توفو)

توفو (TOFU) ماده غذایی است، که شبیه پنیر است. و با افزودن مواد انعقاد دهنده به شیر سویا بدست می‌آید.

در حقیقت توفو، همان پنیری است که با انعقاد شیر سویا به دست می‌آید. پنیر سویا نیز همانند پنیر معمولی باید در آب سرد و در یخچال نگهداری شود. توفو همانند سایر فرآورده‌های سویا، LDL (کلسترول بد) خون را کاهش می‌دهد و مقدار HDL (کلسترول خوب) را در حد طبیعی حفظ می‌کند، در نتیجه احتمال بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

پنیر سویا نیز همانند شیر سویا منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B است. که در رژیم گیاهخواری می‌تواند جایگزین گوشت شود. توفو بر خلاف شیر سویا، حاوی مقدار زیادی کلسیم است که برای جلوگیری از پوکی استخوان مفید است.



هضم پنیر سویا (توفو) خیلی آسان است، زیرا فیبر موجود در دانه‌های سویا طی عملیات کارخانه‌ای از آن جدا می‌شوند. توفو منبع غنی ایزوفلاوون هاست. ایزوفلاوون‌ها خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهند. همچنین احتمال سرطان سینه، سرطان پروستات و عوارض یائسگی مثل گرگرفتگی و اختلالات روحی را کم می‌کنند.



طرز تهیه توفو

برای تهیه چهارصد گرم پنیر سویا، حدود دو لیتر شیر سویا و دو قاشق چایخوری سولفات کلسیم طبیعی لازم است. برای تهیه پنیر سویا به صورت زیر عمل می‌کنیم:

شیر سویا را در یک ظرف بریزید و پنج تا ده دقیقه به آرامی بجوشانید. سپس آن را خنک کنید تا دمای شیر به هفتاد درجه سانتیگراد برسد

سولفات کلسیم، یک ماده منعقد کننده و در حقیقت ((مایه پنیر)) است. دو قاشق چایخوری سولفات کلسیم طبیعی را در یک لیوان آب گرم حل کنید.

هر چه قدر مقدار سولفات کلسیم کمتر باشد، توفو نرم‌تر و هر چه قدر مقدار سولفات کلسیم بیشتر باشد، توفو سفت‌تر می‌شود.

محلول حاوی سولفات کلسیم را به آرامی در شیر سویای گرم بریزید و آن را هم بزنید.

اگر بعد از افزودن محلول سولفات کلسیم، باز هم قسمتی از شیر به حالت شل باقی مانده بود، یک مقدار دیگر سولفات کلسیم اضافه کنید.

اگر تمامی شیر سویا، منعقد شد (دلمه بست) و مایع آبکی زرد رنگی روی آن دیده شد، یک پارچه سفید تمیز را در یک آبکش قرار دهید و شیر منعقد شده را روی پارچه بریزید. لبه‌های پارچه را روی پنیر برگردانید.

سپس یک بشقاب ملامین پهن را روی پارچه حاوی پنیر قرار داده و یک وزنه یک کیلویی را مدت بیست دقیقه روی بشقاب بگذارید تا آب زرد رنگ پنیر از آن جدا شود.

بعد از این مدت پنیر آماده است. آن را برش دهید و در یک ظرف آب سرد قرار دهید. سپس ظرف را در یخچال نگه دارید و هر روز آب آن را عوض کنید.



سیاه دانه (شُونیز) Black Cumin

Nigella Sativa



معرفی گیاه

سیاه دانه گیاهی از شاخه (Phylum): Magnoliophyta و زیر شاخه Magnoliophytina و رده Rosopsida (Eudicets) گیاهان دولپه‌ای حقیقی و زیررده subclass Ranunculidae (آلاله) و راسته Order Ranunculales و خانواده Ranunculaceae و جنس Nigella سیاه‌دانه است. سیاه دانه که به آن سیاه تخمه نیز می‌گویند از گیاهان علفی است که به خاطر دانه و گل آن مورد کشت و بهره برداری قرار می‌گیرد.

حوزه دریای مدیترانه، محل اصلی این گونه گیاهان بوده که پس از گسترش مصارف آن در پزشکی، کشت آن در غرب آسیا و جنوب اروپا و جنوب کشورهای حوزه بالکان نیز گسترش یافت.

گونه ای از سیاه دانه در ایران کاشته می‌شود که به سیاه دانه مزروعی معروف است و همان گونه در اروپا تولید شده که نامش N.sative.



سیاه دانه از خانواده زیره نیست، با این وجود به علت شباهت ظاهری و اشتراک در بعضی خواص معمولاً آن دو را با هم نام می‌برند.

در اروپا و مصر و هندوستان آن را در مزارع می‌کارند ولی در ایران از قدیم به طور خودرو وجود داشته است و در آذربایجان و اصفهان و در مناطق شمالی ایران در شمال لوشان و اراک نیز می‌روید.



سه نوع از آن در ایران می‌روید که یک نوع آن تلخ بوده و از نظر خواص دورتر از دو نوع دیگر است.

این گیاه به طور پرورشی نیز در ایران کاشته می‌شود.

سیاه دانه در صدر اسلام و در کتب قدیمی سنتی به نامهای ((شونیز)) یا ((شونوز)) آمده است. در احادیث نبوی و معصومین نیز به همین نام وارد شده است و این نام ریشه در زبان فارسی دارد که تحت عنوان ((شَهْشَنُز)) بوده است.



در برخی کشورها به آن ((کرویا السودا)) یعنی زیره سیاه می گویند که البته زیره سیاه نیست و در بعضی کشورها ((الکمون الأسمر)) یا زیره سبز نامیده می شود.

در مصر به آن ((حبه البرکه)) یا دانه برکت می گویند و در کشور یمن به ((قحطه)) مشهور می باشد.

در مدارکی که از روی برگهای پایروس به دست آمده است، کاربرد این گیاه توسط مصریان قدیم تأیید شده و به نام ((شنقت)) نامیده شده است.

به انگلیسی Black Cumin و Small Garden Fennel Flower گفته می شود.

سیاه دانه گیاهی است علفی یک ساله، پوشیده از کرکهای ظریف با برگهای تقسیم شده با بریدگیهای بسیار عمیق به طوری که برگ را به صورت نواری باریک در می آورد.

رنگ برگ آن سبز غباری، گلهای آن منفرد، برگچه های زیر گل درشت و به رنگ آبی یا سفید و گلبرگها خیلی کوچک و به شکل چپق است.

دانه های کوچک آن سیاه است و وقتی فشار داده می شود بوی مطبوعی از آن استشمام می شود.





و به همین علت سیاه دانه یا سیاه تخمه را در بعضی مناطق به عنوان ادویه استفاده می‌کنند. دانه آن بیضی شکل، مثلی و به رنگ سیاه در ابعاد یک الی دو میلیمتر می‌باشد. در ایران سیاه دانه را روی نان می‌پاشند.

ترکیبات شیمیایی

سیاهدانه دارای سی الی چهل درصد روغن، نیم الی یک و نیم درصد اسانس، قندهای مختلف، مواد صمغی، آلبومینوئیدی، نیژلین، پروتئین بیست درصد، اسیدهای چرب، اسید آمینه و آلکالوئیدها می‌باشد.

شناخت کافی از سیئوژنتیک گیاه و نحوه انتقال صفات و چگونگی ارتباط وهمبستگی ساده و چندگانه صفات از اهمیت بسزایی در انتخاب ارقام با خصوصیات کمی و کیفی برتر می‌باشد در دانه‌های سیاه این گیاه، جوهر روغنی همراه با مواد معطر و فرار ویتامین (E) و هورمونهای جنسی است. همچنین دارای ویتامینهای (A) و (D) هم می‌باشد.



در دانه‌های سیاه تخمه کشت شده (N. Sativa)، اسانس و یک گلوکوزید سمی به نام ملانتین (Melanthin) و یک ماده تلخ غیر متبلور زرد رنگ محلول در آب و الکل به نام نیژلین (Nigeline) می‌باشد.

مقدار اسانس دانه در حدود یک و نیم درصد است و در حدود سی و پنج درصد نیز در دانه، روغن ثابت وجود دارد.

ملانتین یک ساپونین گلوکوزیدی بی شکل هست که در آب حل نمی‌شود. به علاوه در دانه در حدود یک درصد ماده‌ای به نام ملانتی ژنین (Melanthigenin) یافت می‌شود. در دانه سیاه تخمه دشتی (N.arvensis) نیز ماده تلخ لیژنین و حدود بیست و پنج درصد روغن ثابت و اسانس وجود دارد.

خواص درمانی

طبیعت سیاه دانه خیلی گرم و خشک است و دارای ویتامین‌های آ، د می‌باشد. در طب سنتی ایران این گیاه به عنوان قاعده آور، ادرار آور، عرق آور، زیاد کننده شیر مادر، دافع اخلاط سینه، ضد سم، ضد سرفه، ضد استفراغ، ضد انگل‌های روده ای، مسهل، ضدنفخ، ضد یرقان، ضد عطش، ضدنفخ، ضدآسم، ضدالتهاب، بی‌حس کننده موضعی و ضدکرم استفاده می‌شود. همچنین به‌عنوان ادویه در صنایع غذایی و مصارف خانگی مورد مصرف قرار می‌گیرد. در اسانس سیاه تخمه ماده عامل متبلوری به نام نیثرون وجود دارد سیاه دانه را به منظور کاستن اثر حدت آن، با روغن کنجد مخلوط کرده و در استعمال خارجی برای فروکش کردن تاول‌های پوست می‌مالند. به علاوه در موارد گزش نیش عقرب نیز مفید است. سیاه دانه مخلوط با داروهای دیگری به صورت ضماد برای آبسه‌ها، روماتیسم، ورم گوش و زخم بینی و سردرد مصرف می‌شود و همچنین از آن محلولی درست می‌کنند که برای کمپرس بیماران تب دار مورد استفاده قرار می‌گیرد و یا از آن محلول به صورت غرغره استفاده می‌شود. از سیاه دانه برای ترمیم ضعف بدن و رفع مسمومیت‌های خون و در موارد بزرگ بودن کبد، تهوع، شکم درد، یبوست تجویز می‌شود.

ماده‌ای به نام ((تیموکینون)) را در سیاه دانه باعث درمان تشنج است.

((تیموکینون)) که یک هورمون گیاهی است، موجب تعادل و جذب کلسیم و تنظیم واکنش‌های عصبی گردیده و می‌تواند از بروز تشنج جلوگیری به عمل آورد. کمبود کلسیم موجود در خون سبب اختلال در انعقاد خون و اختلالات عصبی و عضلانی می‌گردد.



جهت مصرف سیاه دانه، یکصد گرم را بکوبید و مقداری شکر به آن اضافه کنید و به مدت هفت روز میل نمایید. سیاه دانه بهترین و موثرترین خوراکی برای بازکردن قاعدگی زنان است. پزشکان میگویند اثر سیاه دانه تا هفت سال در بدن باقی می ماند.

اگر سیاه دانه را سرخ کرده (تفت دهید) و کوبیده با روغن زیتون چند جوش دهید و چندقطره از آنرا دربینی بچکانید برای ازبین بردن زکامی که همراه با عطسه زیاد است مفید است. دود و بخور سیاه دانه حشرات را فراری می دهد.

ضماد سوخته سیاه دانه با موم و روغن و حنا از ریزش مو و طاسی جلوگیری می کند و در صورت مداومت باعث رویش مو می شود.

کمپرس جوشانده سیاه دانه بر سر زکام را درمان می کند. سیاه دانه را با روغن کنجد مخلوط می کنند تا از حرارت کم کاسته شود و بر تاولهای پوستی می زنند. سیاه دانه با بلوکه کردن کانال های کلسیمی شلی و انبساط نایژه ها را موجب می شود و در نتیجه می تواند تنگی نفس را درمان کند.



احتیاط در مصرف

زیاد خوردن سیاه دانه برای گرم مزاجها ضرر دارد بدین خاطر سیاه دانه را با سرکه بخیسانند و میل کنند. همچنین اگر می‌خواستید سیاه دانه را زیاد بخورید، با کتیرا بخورید تا مشکلی برای کلیه های شما پیش نیاید. شاید بخاطر همین طبیعت گرم، سیاه دانه را در سرکه ترشیجات می‌ریزند تا سردی سرکه را تعدیل کند. روغن‌های فرار می‌توانند التهاب پوستی ایجاد کنند و روغن سیاه‌دانه محرک حساسیت پوستی است در نتیجه روغن فرار استخراج شده از دانه ها اثرات جانبی دارند. مشخص شد کسانی که از پمادهای روغن فرار سیاه‌دانه استفاده می‌کرده‌اند دچار آسیب‌های پوستی شدند. آسیب‌های پوستی شامل جوش‌های پراکنده همراه با تاولچه، یعنی جوش چرکی، خارش شدید، سوزش و پوست پوسته شدن پوست بودند. آغاز درمان با کورتیکواستروئید و اجتناب از مصرف پماد حاوی روغن سیاه‌دانه موجب بهبود زخم‌ها شد.

روغن سیاه‌دانه (BSO) Black Seed Oil

دانه‌های سیاه دانه حاوی روغن فرار و غیرفرار، پروتئین‌ها، آلکالوئیدها و ساپونین (ترکیبات صابونی) هستند. مقدار زیادی از فعالیت‌های بیولوژیکی دانه‌ها نشان داده که به Thymoquinone (TQ)، یعنی جزء اصلی و تشکیل دهنده روغن فرار، و کمی هم به روغن غیرفرار مربوط می‌شود. روغن فرار سیاه‌دانه می‌تواند خاصیت سم‌زدایی داشته باشد و اثر ضدویروسی قوی علیه عفونت سلول ویروسی مورین Cytomegalovirus (MCMV) Murin دارد. روغن سیاه دانه کاربردهای زیادی، خصوصاً در مورد ضعف جنسی دارد. روش تهیه آن بشرح زیر است:



یکصد و پنجاه گرم سیاه‌دانه را در یک لیتر آب گذاشته به آرامی حرارت دهید تا مقدار آب به نصف برسد بعد آنرا باروغن زیتون با بو و تصفیه نشده یا روغن کنجد مخلوط کرده و باز هم آنقدر حرارت ملایم دهید تا آب آن بخار شود. روغن سیاه دانه و Thymoquinone در برابر زخم معده نقش حفاظتی دارند که عملکردشان می‌تواند به متعادل نگه داشتن وضعیت اکایش، کاهش موکوس معده مربوط باشد. به علاوه روغن سیاه دانه با افزایش موسین و گلووتاتیون از زخم معده جلوگیری می‌کند.

سیاهدانه در کلام معصومین

حضرت علی علیه السلام امیرمومنان می‌فرمایند:
((کسی نزد رسول خدا آمد و از دردی که در شکم خود داشت اظهار ناراحتی کرد. رسول خدا به او فرمود در مقداری عسل سه یا پنج یا هفت دانه سیاه دانه بینداز و بخور تا به اذن خدا بهبود یابی. آن مرد نیز این کار را انجام داد و خوب شد.))

همچنین امام صادق علیه السلام در داستانی از حضرت مسیح که درد پهلوی گرفته بود مخلوط عسل و سیاه دانه و روغن زیتون را شفای درد پهلوی حضرت عیسی عنوان کرده‌اند که به دانش نبوت از جانب خدا به ایشان تعلیم شده بود.

حضرت صادق علیه السلام در حدیثی دیگر خوردن مقداری از سیاه دانه را در شب، علاج قطره قطره آمدن ادرار شخصی که از آن شکایت می‌کرد تجویز کرده‌اند.

سیب Apple



معرفی گیاه

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می‌شود و سیب میوه ایست که می‌توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا انرا می‌شناسند.

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

سیب انواع مختلف دارد.

انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و برد می‌باشد.

سیب نوع ترش و شیرین دارد.

ترکیبات شیمیایی



سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است.
 موادی که در یک سیب متوسط وجود دارد بشرح زیر است:
 انرژی..... دویست پنجاه و هشت کالری
 پروتئین..... دو یک دهم گرم
 چربی..... شش و یک دهم گرم
 مواد نشاسته‌ای شش و پنجاه و نه گرم
 کلسیم..... بیست و چهار میلی گرم
 فسفر ده میلی گرم
 آهن دو یک دهم میلی گرم
 ویتامین آ..... سیصد و شصت واحد
 ویتامین ب ۱ پانزده صدم میلی گرم
 ویتامین ب ۲ هشت صدم میلی گرم
 ویتامین ب ۳ یک دهم میلی گرم
 ویتامین ث..... هجده میلی گرم



ویتامین‌های وجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارد بنابراین آنهایی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آنرا با پوست میل کنند.



خواص درمانی

سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.

سیب با دارا بودن ویتامین‌های A, B, C و مقدار زیادی مواد معدنی و همین‌طور پکتین فراوان برای کاهش کلسترول و سایر چربی‌های خون نافع است. علاوه بر آن، استفاده از سیب همراه با پوست، امکان استفاده از فیبر بیشتر را فراهم می‌کند. سیب اعصاب را تقویت می‌کند. دشمن سرسخت بوی بد دهان است.

سیب برای بیماران دیابتی مفید است و قلب را آرامش می‌بخشد.

سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد.

بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود.





سیب را می‌توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آن را روی آتش ملایمی بپزید البته حتماً از ظرف لعابی یا تفلان استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین های آن حفظ می‌شود. شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو

سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید. سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.

خوردن سیب یبوست را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است. دم کرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد. نوشیدن آب سیب داروی موثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است. سیب مقوی کبد و اشتها آور است.

سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را درد. سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است. سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد.



سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می‌کند. خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است چون قند خون را بالا نمی‌برد. کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتماً باید سیب را با پوست بخورند. دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است. سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد.

سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می‌باشد. آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماری‌های روده بسیار مؤثر است. پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این چائی بهترین دوست کلیه است. آب سیب را با آبمیوه گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.



آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد بخصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست مؤثر است بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید. استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست سیب پخته است سیب را بپزید و سپس له کنید و با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را بصورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آنرا بردارید.





پوست سیب گلاب کمی سخت‌تر است و در نتیجه عطر خود را بیشتر حفظ می‌کند. چون هر معده ای نمی‌تواند پوست گلاب را هضم کند، به این جهت عده ای آنرا پوست کنده می‌خورند و در نتیجه از مواهی که طبیعت در روی پوست ما گذاشته است محروم می‌شوند.

اگر این اشخاص سیب را با پوست خوب و با

دقت جویده، و میل نمایند و یا آنرا با پوست رنده کرده و به صورت پالوده بخورند پوست سیب گلاب هم بخوبی قابل هضم خواهد شد.

در هر حال ما غذای روح و جسم هستیم، عضلات و اعصاب را تقویت می‌نماییم، دهان را ضد عفونی می‌کنیم و بوی بد آنرا از بین می‌بریم.

به کسانی که دارای نفس بدبو هستند، توصیه کنید که قبلاً یک سبزی مثل کاهو را خوب با دهان بجوند و بعد یک سیب را با پوست جویده میل نمایند.

هر کس سیب را صبح ناشتا میل نماید، بیماری را از اطراف خود دور می‌کند. سیب سموم بدن، مخصوصاً اسید اوریک را دفع می‌کند، و در نتیجه، درمان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم، درد مفاصل و نقرس است.

سیب هر دو ترشحات غدد، مخصوصاً بزاق و ترشحات معدی را تقویت می‌کند، و به هضم غذا کمک می‌نماید، و برای فم المعده و قلب مناسب می‌باشد.

خوردن روزانه یک عدد سیب با پوست، به پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. ترکیبات شیمیایی موسوم به ((پروسیانیدین)) PROCYANIDIN به وفور در پوست سیب یافت می‌شود. باعث ایجاد خاصیت ضد سرطانی موجود در سیب است.

خواص سیب ترش



سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می‌برد. سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است. آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم خوردگی بکار می‌رود رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

مریای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

سیب ترش برای آنهائیکه مزاج گرم دارند بسیار مفید است بالعکس آنهائیکه مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند. سیب در قدیم معالج نقرس و بیماریهای عصبی بوده است.

احتیاط در مصرف

همانطور که قبلاً گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در



پوست سیب وجود دارد سیب‌هایی که در بازارهای داخل ایران یا آمریکا و کانادا بفروش می‌رسد روی آن دارای یک لایه چربی برای حفاظت آن می‌باشد.

بنابراین حتماً این سیب‌ها را بدقت بشوئید. همچنین آنهائیکه دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین‌ها و ویتامین‌های آن از بین نرود.

سیب زمینی Potato



معرفی گیاه

سیب زمینی یک گیاه یک ساله است که از غده‌های موجود در ریشه آن استفاده می‌شود.



زادگاه اولیه آن در آمریکای جنوبی بوده و اولین بار توسط میرزا ملکّم خان به ایران آورده شده است.

برای همین در ابتدا به آن ((آلو ملکّم)) می‌گفتند و اکنون هم در بعضی شهرهای ایران سیب زمینی را بنام آلو می‌شناسند.

امروزه روسیه و آلمان بزرگ‌ترین تولید کنندگان سیب زمینی هستند.

سیب زمینی برای تأمین انرژی ماده مفیدی است که نسبت به غلات کمتر تحت تأثیر آفات قرار می‌گیرد و پرورش آن آسان‌تر است.

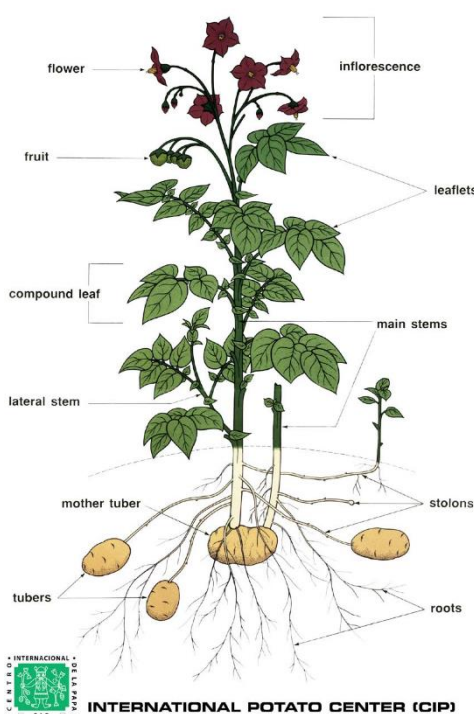


ترکیبات شیمیایی

سیب زمینی غنی از بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A است که وقتی پخته می‌شود به آسانی جذب می‌شود.



The Potato Plant



ساقه و برگ‌های سیب زمینی حاوی سمی بنام سولانین است، بنابراین نباید آن را مصرف کرد، ولی جوشانده رقیق شده همین برگ‌ها را به عنوان ماده خواب آور و آرامش دهنده اعصاب استفاده می‌کنند. مهم‌ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً نه تا بیست و پنج درصد آن را تشکیل می‌دهد.

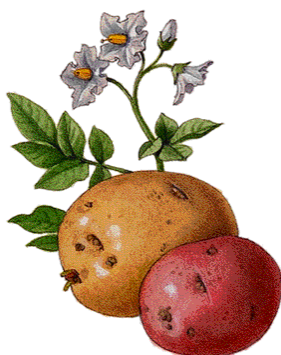
سیب زمینی در بین سبزیجات حاوی ویتامین C بالایی است و هر یکصد گرم سیب زمینی بیست تا بیست و پنج میلی گرم ویتامین C دارد.

سیب زمینی علاوه بر ویتامین C حاوی مواد مفید دیگری مثل پتاسیم، فسفر، آهن و منیزیم است.

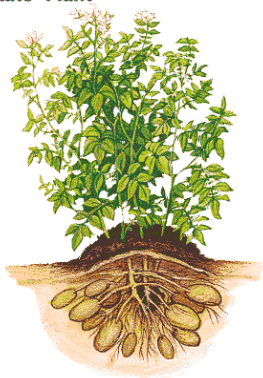
سیب زمینی پخته شده یا کباب شده با پوست، بیشترین مقدار ویتامین‌ها را داراست. سیب زمینی حاوی مقدار زیادی ویتامین B۶ است. یک فنجان سیب زمینی پخته بیست و یک درصد B۶ مورد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند. می‌دانید که بسیاری از آنزیم‌های بدن خصوصاً آن‌هایی که در تبدیلات پروتئینی درگیر هستند به B۶ محتاج هستند، در نتیجه برای تولید سلول‌های جدید احتیاج به B۶ داریم B۶. برای ورزشکاران بسیار حیاتی است و به آمادگی و بازسازی بدنشان کمک می‌کند. پس بهتر است حتماً در رژیمشان از آن استفاده کنند. B۶ در جلوگیری از سرطان نیز مفید است.



پس بهتر است بزرگسالان و افراد مسن حداقل هفته‌ای یک بار سیب زمینی را جایگزین دیگر مواد نشاسته‌ای کنند.



Potato Plant



مواد مغذی موجود در سیب زمینی بر حسب درصد عبارتند از:

آب هفتاد و هفت و هشت دهم درصد

پروتئین دو یک دهم درصد

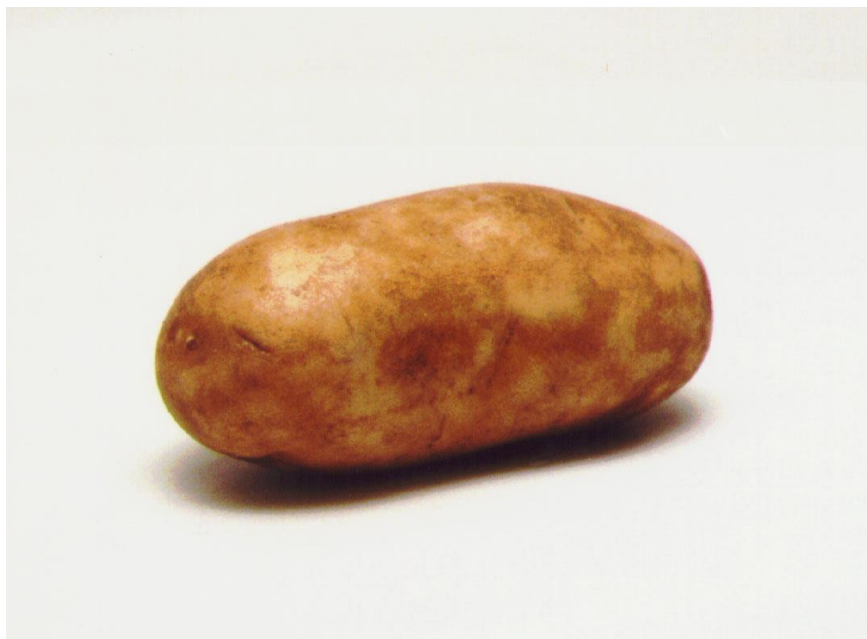
چربی یک دهم درصد

سلولز نیم درصد

نشاسته و قند هجده و نیم درصد

خاکستر و مواد معدنی یک درصد

ویتامین C بیست و پنج میلی گرم در یکصد گرم



خواص درمانی

سیب زمینی تقویت کننده قلب، محکم کننده لثه، مسکن درد و زخم معده است. سیب زمینی برای تأمین ویتامین C مورد نیاز برای جلوگیری از خونریزی لثه مفید است، ولی نکته بسیار مهم این است که در اثر ماندن در انبار و پخت نامناسب مقدار زیادی از ویتامین C آن به هدر می‌رود.

برای اینکه سیب زمینی ویتامین C کمتری را از دست بدهد، سعی کنید آن را در مقدارهای کم خریداری و نگهداری کنید و آن را با پوست بپزید.

برای پخت، اول آب را در ظرف جوش بیاورید.

بعد سیب زمینی‌ها را در آن بیاندازید و پس از پخت آن‌ها را از آب خارج کنید و نگذارید در آب گرم بمانند.

برگ و میوه سیب زمینی به علت داشتن سولانین آرام بخش است ولی به علت سمی بودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید فقط بعنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

سیب زمینی به علت داشتن ویتامین B12 زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربوت بکار می‌رود.

سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده می‌باشد بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصاً سیب زمینی در این مورد از شیر با سویا قوی‌تر است.



پوست سیب زمینی مانند پوست میوه‌ها و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلول‌ها و نیز از به وجود آمدن سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. سیب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است.



سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است.
 سیب زمینی بعلت داشتن پتاسیم زیاد تمیز کننده کبد نیز می‌باشد.
 سیب زمینی بدن را جوان می‌کند.
 سیب زمینی داروی بیماری‌های قلب نیز می‌باشد.
 سیب زمینی برای اشخاصی که مبتلا به قند هستند مضر است زیرا بعلت داشتن نشاسته قند خون را بالا می‌برد و اینگونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سیب زمینی استفاده کنند باید آنرا تحت نظر پزشک یا متخصصین تغذیه مصرف کنند.



سیب زمینی ادرار را زیاد می‌کند، در نتیجه برای کلیه و مثانه مفید است. سیب زمینی حاوی آنزیم‌هایی است که برای التیام زخم‌های معده بسیار مفید است و برای تسکین مواضع متورم خارجی، پخته آن را گرم بر روی محل آسیب دیده می‌گذارند که موجب التیام خواهد شد.



ضماد خام آن را روی محل سوختگی و پلک ورم کرده می‌گذارند (البته باید کاملاً استریل باشد) و بسیار تسکین دهنده است.

پخت آن بصورت تنوری و کباب شده موجب حفظ خاصیت سیب زمینی می‌شود، ولی تهیه آن بصورت سرخ کرده و چیپس که در کشور ما معمول است بدترین نوع پخت این ماده غذایی مفید است. خوردن این شکل سیب زمینی برای اطفال مضر است و برای بزرگسالان نیز به دلیل روغن زیاد

مشکل زاست، مگر با توری روغن آن کاملاً جدا شود. سیب زمینی یک غذای مناسب برای کاهش وزن است و حاوی مقادیر کافی فیبر و پتاسیم می‌باشد. افزودن کره و یا چربیهای دیگر باعث می‌شود سیب زمینی خاصیت چاق کنندگی پیدا کند در عوض آن را با کلم بروکلی خرد شده، ماست بدون چربی و با کمی لفلل میل کنید. همچنین شصت درصد پتاسیم سیب زمینی در پوست آن قرار دارد. از مصرف سیب زمینی‌هایی که جوانه زده‌اند کاملاً خودداری کنید. پوره خام آن با شیر ماسک خوبی برای پوست شماست. اگر پوست سیب زمینی را در کتری جرم گرفته بجوشانید قشر آهکی را بر طرف می‌کند. برای بر طرف کردن سم سولانین آن، می‌توانید آن را در آب و سرکه بپزید و آب پخت را دور بریزید. جوانه زدن سیب زمینی باعث افزایش سولانین شده و مصرف زیاد آن موجب مسمومیت می‌شود. پس جوانه‌ها و قسمت‌های سبز زیر پوست را کاملاً جدا کنید. سیب زمینی به طور طبیعی حاوی ماده‌ای به نام گلیکو آلكالوئید است. این ماده به میزان کم یک طعم قابل مطلوب را ایجاد می‌کند ولیکن مقادیر بالایی از آن منجر به احساس یک مزه تلخ و یا طعم سوختگی می‌شود.

این ماده سمی بیشتر در قسمت‌های سبز، آسیب دیده و فاسد شده و یا حاوی جوانه یافت می‌شود و به واسطه پخت یا سرخ شدن از بین نمی‌رود لذا مصرف کنندگان باید از مصرف این قسمت خودداری کنند. سیب زمینی در مکان خشک، خنک و تاریک خانه مانند زیرزمین نگهداری شود به نحوی که در معرض نور آفتاب یا حتی نور مصنوعی نباشد.

همچنین اگر سیب زمینی پس از پخت طعم تند و یا طعم سوختگی بدهد آن را مصرف نکنید. به گفته پزشکان و متخصصین پوست مصرف ماهی قزل آلا و سیب زمینی شیرین به دلیل دارا بودن منابع غنی و سرشار بتاکاروتن و امگا سه و سنیوم تأثیر زیادی در سلامت پوست دارند. مصرف سیب زمینی شیرین به دلیل داشتن مقادیر زیاد بتاکاروتن و آنتی اکسیدان ها و رنگ دانه‌های زرد و قرمز و نارنجی، باعث شادابی پوست می‌شود و پوست را در مقابل تابش خورشید محافظت می‌کند.

ساخت چسب طبیعی از سیب زمینی

یک سیب زمینی معمولی که به عنوان خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد دارای مولکول‌هایی با قابلیت چسبندگی بالاست به همین دلیل می‌توان در منزل برای مصارف اعضای خانواده چسب مایع از آن تولید کرد.

طریقه ساخت به این صورت است که ابتدا سیب زمینی را پوست کنده و در یک ظرف کوچک رنده می‌کنیم، سپس آن را در یک پارچه تمیز ریخته کمی آب سرد به آن اضافه می‌کنیم سیب زمینی رنده شده را به همراه آب در ظرف دیگری می‌چلانیم و برای مدتی این محلول را به حال خود می‌گذاریم. پس از حدود یک ساعت که دانه‌های درشت سیب زمینی ته نشین شد، محلول به دست آمده را در یک ظرف فلزی ریخته، پس از اضافه کردن حدود نیم فنجان آب روی حرارت ملایم اجاق قرار می‌دهیم و آن را هم می‌زنیم، به محض اینکه مایع شروع به جوشیدن کرد چسب ما آماده است، آن را در یک ظرف مربا ریخته و منتظر می‌مانیم تا سرد شود. برای استفاده از این چسب که بیشتر برای ساخت کاردستی‌های کاغذی به کار می‌رود می‌توان از قلم مو استفاده کرد.

سیب زمینی استانبولی

فیبر زیاد و ویتامین آ فراوان از خواص اصلی این نوع سیب زمینی است. علاوه بر آن سرشار از نیاسین پتاسیم و ویتامین ث است.



سیب زمینی استانبولی خوشمزه و آبدار است و می‌توانید با آن غذای دلخواهتان را درست کنید بدون این که نگران افزایش وزن باشید.

سیب زمینی ترشی یا شلغم شیرازی (میرالماسی)

TOPINAMBUR Jerusalem Artichoke



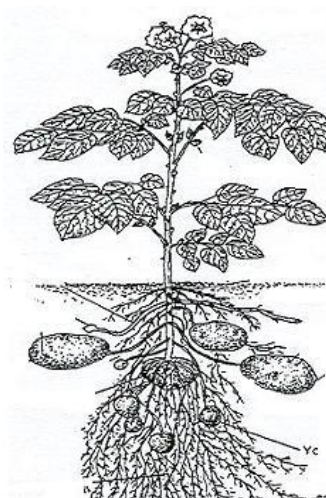
معرفی گیاه

این گیاه را در ایران و در کتب طب سنتی با نامهای ((سیب زمینی ترشی)) و ((قلقلاس)) با ضم یا فتح قاف و شلغم شیرازی و سیب زمینی میرالماسی می نامند.

سیب‌زمینی ترشی، گیاهی است پایا از تیره مرکبات که ارتفاع آن به یک و نیم متر می‌رسد. ساقه‌های آن چوبی و یک ساله است و برگ‌های آن بیضی و نوک تیز با دندان‌های ریز، گل‌های آن زرد و شیبه گل‌آفتابگردان ولی خیلی کوچکتر است که در مهر و آبان‌ماه ظاهر می‌شوند. و به علاوه دارای غده‌های زیرزمینی است و اصل و منشأ آن از آمریکای شمالی بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و در ایران نیز پرورش می‌یابد. ریشه آن به صورت غده‌های گوشتی و مملو از ماده‌ای به نام اینولاین است که شیبه به نشاسته است.



سیب‌زمینی ترشی در اغلب شرایط آب و هوایی می‌روید و در مقابل خشکی مقاوم است. غده‌های آن در صورتی که برداشت نشوند، به خوبی در زمین می‌مانند و سرمای تا پانزده درجه سانتی‌گراد زیر صفر را تحمل می‌نمایند. کاشت آن را از طریق کاشت غده‌های آن خیلی زود یعنی اوایل اسفند، البته در روزهایی که رطوبت خاک برای به هم زدن و کاشت مناسب باشد، صورت می‌گیرد.



ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی سیب زمینی ترشی دارای مقدار کمی ویتامین B و C و بازهای پورین، آرژینین، هیستیدین، بتائین، کولین و همالوتی نین است. سیب زمینی ترشی سرشار از کلسیم، نatrium، آهن، ویتامینهای ث، و آ می باشد.



هیدرات کربن موجود در غده آن اینولین است و مقدار آن هشت الی هجده درصد تغییر می کند و علاوه بر گلوکوز و لوولوز مواد گلوکوفر و کتوزان از سوکروز تا اینولین در آن وجود دارند. هیدراتهای کربن اصلی و عمده آن اینولین و خویشاوند نزدیک آن اینولیود هستند.





در غده‌های سیب‌زمینی ترشی، ماده اینولاین وجود دارد. این ماده از هیدراتهای کربن و شبیه به نشاسته است، ولی مانند نشاسته معمولی به سادگی در معده تبدیل به قند نمی‌شود. مزه آن کمی شیرین و شبیه سیب‌زمینی معمولی، خیلی سریع‌الهضم و زودپز است، به طوری که ظرف ده الی پانزده دقیقه در آب جوش پخته می‌شود.

در ایران معمولاً به طور خام با سرکه و ترشی آن را می‌خورند، ولی پخته آن نیز خیلی لذیذ است و چون نشاسته آن بخصوص در غده‌های تازه به سختی تبدیل به قند می‌شود، برای اشخاصی که بیماری قند دارند، در رژیم غذایی جانشین خوبی برای سیب‌زمینی است.

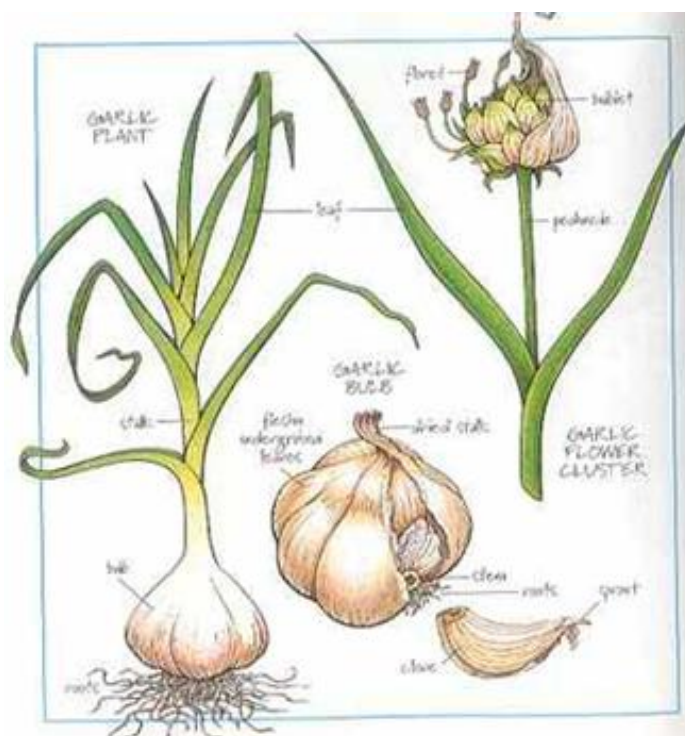
خواص درمانی

سیب زمینی ترشی یک غذای ایده آل برای مبتلایان به مرض قند می‌باشد. غده‌های سیب‌زمینی ترشی که به نام اینولین است، به صورت خام در سرکه قرار داده و از آن ترشی تهیه می‌کنند و برای درمان مبتلایان به مرض قند، نارسایی کلیه که ناشی از اوره خون زیاد است و بر اثر مواد پروتئینی این امر حاصل شده است، مفید می‌دانند.

سیب زمینی برای درمان بیماری قلبی مفید است و مبتلایان به بیماریهای قلبی می‌توانند یک کیلوگرم سیب زمینی با پوست را در آب بدون نمک ریخته و روزی پنج تا شش بار آن را میل کنند. سیب زمینی دارای مواد ازته، چربی، هیدروکربن، فسفر، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. اگر دچار بیماریهای کلیه و قند هستید از سیب زمینی ترشی غافل نشوید.



سیر Garlic



معرفی گیاه

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع چهل سانتیمتر نیز می‌رسد. سیر یک گیاه بومی آسیای میانه است و امروزه در تمامی نقاط جهان یافت می‌شود و نوعی گیاه بادوام است. مهم‌ترین بخش این گیاه که مصرف دارویی و طبّی دارد، هسته مرکب آن است. هر هسته سیر از چهار تا بیست دانه تشکیل شده است و وزن هر دانه به حدود یک گرم می‌رسد. این هسته محصور در غشاهای نازک و ظریف برنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد برگ‌های آن باریک و نواری شکل برنگ سبز تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که بصورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.



سیر گیاهی است که اولین بار در آسیای مرکزی کشت شده است و قرن ها است که بعنوان ادویه، سبزی و گیاه دارویی در مناطق مدیترانه‌ای تا آسیای مرکزی استفاده می‌شود. گیاه سیر از خرداد تا مرداد گل می‌دهد. در حال حاضر سیر در تمام نقاط دنیا کشت می‌شود. پیازهای تازه خاصیت دارویی دارند.

در ماه فروردین هر یک از پیازهای کوچک سیر را در خاک کاملاً خشک به فاصله پانزده تا بیست سانتی متری می‌کارند و بین ماههای تیر و مرداد که برگها پژمرده شود جمع آوری می‌گردد. و اگر برداشت به تأخیر بیافتد پیازها به پیازچه‌هایی تقسیم می‌شوند.

پیازها را در محل‌های خشک و عاری از یخبندان نگه می‌دارند. بوی تند مشخصی دارد.



نام سیر در کتاب مقدس آمده است و در مصر قدیم برای مومیائی مردگان و خوش طعم کردن غذاها بکار می‌رفته است.

هومر شاعر باستان در نوشته های خود از آن یاد برده است. مردم در اروپا و اسپانیا از قبل از میلاد مسیح آنرا می‌شناختند و از آن استفاده می‌کردند.

بقراط پدر علم طب در نوشته‌های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم شصت و یک خاصیت مختلف برای سیر ذکر کرده است.



سیر در دو نوع وجود دارد یکی از آن ((سیر آمریکایی)) بنام (Greole) نامیده می‌شود. این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی‌تر است. نوع دیگر ((سیر تاهیتی)) که از بقیه درشت‌تر است و گاهی قطر آن به هشت نیز سانتیمتر می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

ترکیبات پیاز سیر شامل یک دهم درصد اسانس فرار بد بو با ترکیبات آلی گوگرد دار، ویتامین‌های C, B, A و ترکیبات شبیه هورمونی می‌باشد. سیر همچنین دارای موادی بنام آلیسین، آلیساتین می‌باشد که میکرب‌های حصبه و پاراتیفوئید را از بین می‌برد.



عنصر و ترکیب اصلی فعال در سیر، عنصر ((آلین)) است. آلین عنصر شیمیایی بی بو از تیره اسید آمینه ((سیستین)) است.

وقتی که هسته‌های سیر کوبیده می‌شود، آلین موجود در آن به ترکیب و ماده دیگری به نام آلیسین تبدیل می‌شود.

آلیسین ماده فعالی است که به سیر ویژگی داشتن بو و بسیاری از خواص درمانی آنرا می‌بخشد. سیر تازه حاوی بیست و پنج صدم تا یک و پانزده صدم درصد آلین است.

کل میزان مواد دارای گوگرد سیر پس از کوبیده شدن سیر به بیست و پنج تا سی و پنج درصد آن می‌رسد.



آلیسین خواص آنتی بیوتیکی به سیر می‌بخشد. آلیسین همچنین از تشکیل کلسترول بیشتر جلوگیری می‌کند.

((آجون)) ماده فعال مهم دیگری در سیر است که سبب پیشگیری از سخت شدن رگها و سکتة مغزی می‌شود.





در یکصد گرم سیر خام مواد زیر موجود است:

آب شصت و یک گرم

انرژی شش کالری

موادنشاسته ای بیست و نه گرم

چربی دو دهم میلی گرم

کلسیم سی میلی گرم

فسفر دویست میلی گرم

پتاسیم پانصد و سی میلی گرم

آهن یک و نیم میلی گرم

سدیم بیست میلی گرم

ویتامین آ بیست واحد

ویتامین ب یک برابر بیست و پنج صدم میلی گرم

ویتامین ب دو برابر هشت دهم میلی گرم

ویتامین ث پانزده میلی گرم

خواص درمانی

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

سیر داروی بادشکن و ضد عفونی کننده کرم کش است، رشد باکتریها و قارچها را متوقف می کند،

ترشح زرداب را افزایش داده و فشار خون را کاهش می دهد.

البته مصرف خارجی آن باعث تحریک و سوزش پوست بدن شده و ممکن است باعث ایجاد التهاب و

تاول شود.

سیر عمدتاً در درمان نفخ شکم، ورم روده و بعنوان خاصیت کرم کشی بصورت داخلی مصرف می شود.

همچنین از آن برای درمان برونشیت و سرماخوردگی نیز استفاده می شود.

خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می دهد و محرک و تقویت کننده بدن است.

سیر خون را رقیق می کند و اثر خوبی در تنگی نفس دارد.

خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می برد. و سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد.

سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده را از بین می برد و دردهای مفاصل را خوب

می کند.

سیر درمان کننده دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است. آنهایی که قطره قطره ادرار می‌کند باید حتماً سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود. سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد. و سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد. سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است.

مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کنید و ضمادی از آن درست کنید این ضماد برای رفع خون مردگی زیر پلک چشم مفید است.

سیر بعلت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است.

برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید.

جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی ضماد سیر بسیار مؤثر است.

سیر ادویه غذاهای گوشتی، سس و سوپ می‌باشد و بطور گسترده ای در کشورهای منطقه مدیترانه و در شرق استفاده می‌شود.

سیر، از سبزیهایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. انسان خواص درمانی این گیاه را پنج قرن قبل از میلاد مسیح شناخته بود.

بوی مشمئز کننده سیر که برای برخی از افراد زننده است، از طریق تنفس و حتی پوست بدن فرد پس از مصرف آن قابل حس است.

به رغم این، کارشناسان گیاهان دارویی در سرتاسر جهان این گیاه را به عنوان یکی از مهمترین داروهای گیاهی تلقی می‌کنند.

این گیاه در میان بسیاری از فرهنگها در طول هزاران سال هم مصرف غذایی و هم مصرف دارویی داشته است.

کارگران ساختمانی که اهرام مصر را می‌ساختند برای مراقبت از خود در قبال بیماریها مقدار معتدله‌ای سیر مصرف می‌کردند.

گورکنان اوایل قرن نوزدهم در فرانسه دم کرده سیر خرد شده را به صورت عرق مصرف می‌کردند تا ابتلای آنها به طاعون را که جان بسیاری از انسانها را در اروپا تلف کرد، پیشگیری کند. در طول جنگ جهانی اول و دوم به سربازان سیر داده می‌شد، تا از بیماری ((قا نقاریا)) پیشگیری شود.



اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود مرکب از مواد سولفور به‌بوده و مایعی است به رنگ قرمز نارنجی و دارای بوئی کمتر است. جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید. بدین منظور مقدار یکصد گرم سیر را با دویست گرم آب و دویست گرم شکر یا قند مخلوط کرده و

آنها بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است.



از آنجا که سیر ترشح غدد معده را تحریک نموده و قابلیت تحرک جدار آن را فعالیت می‌بخشد یک ماده اشتهاانگیز و در عین حال کمک کننده هضم به شمار می‌رود. سیر کلیه ترشحات رسوبی انگلی (بلورهای اسید اوریک و غیره) مبتلایان به تصلب شرائین را



حل کرده و از تکلیس سرخرگها جلوگیری می‌کند. به شرط آنکه کاملاً جویده شده و با بزاق دهان مخلوط گردد. سیر قلب را به کار و داشته و خون را تصفیه نموده و در نتیجه جریان خون را تسهیل می‌نماید. فشار خون را پائین برده به سر حد عادی می‌رساند. کسانی که دارای فشار خون عادی یا کمی پائین تر از معمول هستند نبایستی از این لحاظ بیمی به خود راه دهند زیرا آنچه مسلم است آن است که سیر همه چیز را به حال تعادل برمی گرداند.

اگر داروی پائین آورنده فشار خون برای کسی که دارای فشار خون پائین است خطرناک واقع می‌شود سیر بالعکس دارای چنین اثر نامطلوبی نبوده بلکه اثر بهبود بخشنده و مطلوبی بر روی چنین افراد بر جای می‌گذارد.

در صورت امکان بهتر آن است که سیر به شکل خام خورده شود زیرا پختن قسمت اعظم ماده مؤثر آنرا از بین می‌برد.

اگر بخواهیم سریعتر و بیشتر عمل کند دو تا چهار عدد سیر را رنده کرده در یک لیوان آب گرم می‌ریزیم و می‌گذاریم تمامی شب بماند و بخوبی خیس بخورد.

صبح روز بعد آن را صاف کرده آب آن را بنوشد و تفاله‌اش را بدور بیندازد. طریقه دیگر آنکه سیر را شب قیمه قیمه کرده جعفری و روغن زیتون به آن بیفزایند و صبح همراه با صبحانه میل کنند.

می‌توان سیر را قیمه‌ای خورد کرده بر روی قطعه‌ای از نان که کره روی آن مالیده باشند بریزند و به مصرف برسانند.

امروزه چنین دریافته‌اند که سیر از محافظین و پیشگیری کننده‌های سرطان شناخته شده است. بعلاوه داروی مؤثر بر ضد سیاه سرفه و اغلب سرفه‌های عصبی به شمار می‌رود.



علاوه بر آن سیر در موارد استعمال خارجی نیز دارای خواص غیر قابل تردیدی است. برای مراقبت و از بین بردن میخچه و زگیل (کف پا و غیره) و کیست‌های کوچک از سیر استفاده می‌کنند.



بدین ترتیب که سیر پوست کنده را بر روی میخچه یا کیست می مالند و این کار را چندین بار در روز تکرار می کنند و پس از خاتمه کار، درمان را با استفاده از یک مشمع کوچک تکمیل می نمایند.

در مورد زگیل، سیر را حلقه وار به اندازه قسمت شاخی زگیل بریده و روی آن می گذارند و یا پانسمان می گذارند و یا پانسمان می کنند بطوریکه بخوبی روی زگیل بچسبد. این کار را روزی دو مرتبه صبح و شب تکرار کرده و پانسمان را عوض می نمایند.

گانگلیونهای محقق را با مخلوطی از سیر پوست کنده و روغن زیتون ماساژ می دهند. در مورد کریهائی که منشأ روماتیسمی داشته باشد هر شب تامپون پنبه ای را از عصاره سیری که تازه بدست آمده باشد آغشته نموده در گوش بیمار می گذارند.

کسانی که از دندان درد شکایت دارید یا از گوش درد می نالند یک حبه سیر را تنزیب نازکی پیچیده در گوش می گذارند تا بتوانند در موقع لزوم به کمک تنزیب آن را خارج کنند.



در کرمخوردگی دندان سیر پوست کنده را در داخل کرم خوردگی بگذارند.

همچنین سیر کمک خوبی در درمان مبتلایان به روماتیسم و نقرس می باشد.

بدین ترتیب که قسمتهای دردناک را با مخلوطی از روغن زیتون کافوری و سیر (نسبت دو قسمت روغن کافوری و یک قسمت سیر) بخوبی ماساژ دهند.

ماساژ ستون مهره ها با مخلوط فوق قدرت و نیرو به بدن بخشیده شخص را مستعد انجام هر کار می کند.

بیماری جرب را نیز می توان با همین مخلوط درمان نمود. در این وقت بجای روغن از آب مخصوص استفاده می کنند.

جدیداً در یکی از بیمارستان های آمریکا برای ضد عفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده می کنند.



لوئی پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تأیید کرده است. سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.

در شوروی سابق سیر بنام پنی سیلین معروف است و معمولاً هنگامیکه آنفلوانزا شیوع دارد مصرف آن بالا می‌رود در چند سال های پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوروی پانصد تن سیر مصرف کردند.

یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی مرض ایدز تحقیق می‌کند معتقد است که سیر روی مرض ایدز اثر مثبت دارد.

مصرف سیر مقدار کلسترول خون را پائین می‌آورد. مقدار LDH را کاهش می‌دهد. مقدار مصرف سیر برای این منظور سی گرم در روز است.

جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود که از آنجا دفع گردد بعد از اینکه کلسترول بحالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد. خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می‌کند.

ترکیبات سولفور شامل آلیسین، ظاهرات ترکیبات فعالی در ریشه پیاز گیاه سیر است. مطالعات نشان دهنده تاثیرات مهم اما علائم کاهش دهنده چربی و فعالیت ضد پلاکتی هستند. بیمارانی که سابقه ابتلا به بیماری ترومبوس (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند باید بدانند که سیر می‌تواند تأثیر اندک اما مهم به روی تجمع پلاکتها داشته باشد.

به علاوه باید به بیماران توصیه شود که این گیاه خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان به ویژه سرطان معده و روده را دارد.

فرآورده‌های حاصله از سیر از سیر کامل تازه، دانه‌های تازه یا خشک شده یا از روغن سیر تهیه می‌شود.

اما میزان آلیسین موجود در فرآورده‌های تجاری بسته به نحوه تهیه آن یا درصد عناصر فعال در هسته‌های سیر تازه فرق می‌کند.

تمامی انواع سیر به میزان یکسان، عناصر فعال ندارند.

فرآورده های چندین ساله تهیه شده از سیر از طریق تخمیر این ماده گیاهی حاصل می‌شود. اینگونه فرآورده‌ها عاری از بوی مشتمل کننده است، اما فواید سلامتی و بهداشتی زیادی ندارد.



وقتی حشره ای شما را گزید، فوری محل نیش را با سیر بمالید تا سوزش و درد آن تسکین پیدا کند. اگر یک بسته سیر را در انبار غلات آویزان کنید و یا روی آن پخش کنید، باعث فرار موشها خواهد شد. مصرف سیر برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) اثر شفا بخش داشته و قند خون را می‌کاهد. مداومت در مصرف سیر به تدریج باعث ریختن موی سفید و روئیدن موی سیاه می‌شود. اگر مخلوط سیر با سرکه را بر پوست بمالند ورم اعضا را بر طرف می‌نماید.



احتیاط در مصرف

سیر با آنکه خواص بسیاری دارد باید بحد اعتدال مصرف شود. زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و عوارض بواسیر می‌شود. سیر برای آنهاییکه اسهال دارند مضر است. آنهاییکه معده ضعیف دارند و بطور کلی سیستم هاضمه آنها ضعیف است نباید در خوردن سیر افراط کنند. کسانی که یبوست دارند نباید سیر بخورند و برای رفع مضرات آن سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام اضافه کنید تا مضر نباشد. اشخاصی که گرم مزاج هستند اگر می‌خواهند سیر بخورند طبق توصیه ابن سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند یا از سیرترشی استفاده کنند. برای پختن سیر پس از پوست کردن آنرا بمدت سه دقیقه بخار دهید. اشخاصی که دارای فشار خون پائین هستند بهتر است از سیر کمتر استفاده کنند و همینطور کسانی که آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند. بنا بر تحقیقات دانشمندی بنام ((ری (Rey))) زیاده روی در مصرف سیر، موجب سرد و ضعف بینایی می‌شود. برای جلوگیری از این مضرات چند راه پیشنهاد شده است: الف- پختن سیر در آب و اضافه کردن کمی نمک یا کره یا روغن بادام به آن ب- استعمال گشنیز به همراه مصرف سیر یا بعد از مصرف سیر

از مصرف زیاده از حد سیر بنا به احتمال بروز دردمعده اجتناب ورزید، اگر بیشتر با سیر تازه یا خشک سروکار داشته باشید، ممکن است به سوختگی پوست یا تحریکات پوستی مبتلا گردید. اگر می دانید خون شما به کندی انعقاد پیدا می کند، از مصرف درمانی زیاد آن پرهیز کنید. این مسأله در صورتی که درصدد انجام عمل جراحی هستید اهمیت بیشتری پیدا می کند. مصرف زیادی سیر احتمال خونریزی در طول یا پس از عمل جراحی را افزایش می دهد. اگر باردار یا شیرده هستید، قبل از مصرف زیاد سیر با پزشک خود مشورت کنید. مصرف کم سیر اشکالی ندارد اما میزان مصرفی بالا می تواند سبب تحریک رحم و حتی سقط جنین شود.

اگر داروهای ضد انعقاد نظیر آسپرین مصرف می کنید، از مصرف زیاد سیر اعم از تازه یا فرآوری شده تجاری آن اجتناب ورزید

معمولاً اثرات جانبی مصرف سیرخفیف و غیر متداول است.

سیر ظاهراً تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند.

از این رو افرادی که جراحی می کنند باید هفت تا ده روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

سیر در کلام معصومین

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

((از سبزی سیر تا می توانید استفاده کنید زیرا سیر دوی هفتاد درد است اما آنکس که سیر و پیاز خورده

به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود))

همچنین ایشان می فرمایند:

((سیر بخورید و خود را با آن معالجه کنید زیرا در سیر شفا

و بیهودی هفتاد مرض است.))



رفع بوی تند سیر



سیر مواد مفیدی برای بدن دارد. سیر جریان خون را منظم می‌کند و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. سیر میکروب کش است و دستگاه گوارشی را ضد عفونی می‌کند. سیر خون را تمیز می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد. اگر سیر تازه مصرف کنید خاصیت آن بیشتر است. وقتی سیر پخته می‌شود مقداری از خواص خود را از دست می‌دهد.

کسانی که درد مفاصل دارند می‌توانند از سیر استفاده کنند. سیر برای بیماری سیاه سرفه هم مفید است. سیر برای از بین بردن کرم معده و روده مفید است. با جویدن یک یا دو دانه قهوه بو داده بوی سیر از بین می‌رود. همچنین با خوردن یک تکه سیب درختی یا چند برگ جعفری و یا یک باقلای خام بوی تند سیر از بین می‌رود. بهترین کار برای برطرف کردن بوی سیر خوردن سبزی و کاهو است، زیرا کلروفیل موجود در این سبزیها بوی سیر را دفع می‌کند.



Thymus Serpyllum L سیسنبدر
Wild Thyme
Serpyllum
Water Mint



معرفی گیاه

سیسنبدر یا سوسنبدر از خانواده نعنائیان Labiatae بوده و به نام‌های سیسنبدر، آس بویه، صغتر، ککلیک او دی، سِرپوله، آویشن وحشی نیز خوانده می‌شود.



سوسنبرگیاهی است پایا دارای یک ریشه اصلی که ساقه‌های خزانده فراوانی به رنگ قرمز یا سبز از آن منشعب می‌شود. ارتفاع این گیاه به سی الی پنجاه سانتی متر می‌رسد. دارای برگهای کوچک و گلبرگ‌های مشخص با شاخه‌های خیلی کوتاه و اغلب پوشیده از کرک است. گل‌های آن کوچک و از حیث رنگ سفید مایل به بنفش یا مایل به ارغوانی است.

قسمت‌های مورد استفاده سرسبز کلیه اعضای هوای آن خصوصاً سر شاخه‌های گلدار آن است که باید در سایه خشکانند.

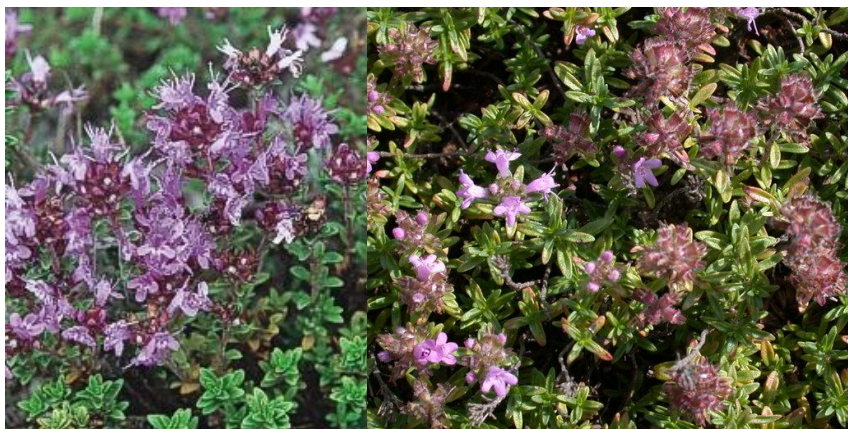
سوسنبر که دارای بوی بسیار خوبی است اغلب در کنار رودخانه‌ها و در مناطق مختلف ایران یافت می‌شود.

این گیاه خوشبو منظره زیبایی را کنار جویبارها به نمایش می‌گذارد.

سوسنبر در تمامی استان‌های کشور بخصوص در استان‌های تهران مازندران فارس کردستان کهگیلویه و بویر احمد و دیگر مناطق ایران دیده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

سوسنبر دارای تانن، مواد چرب، اسانس و منگنز فراوان، یک ماده تلخ، یک رزین، مواد رنگی و اسانس آن به اسانس سیرپوله موسوم است که از سر شاخه‌های گلدار گیاه به وسیله تقطیر با بخار آب حاصل می‌شود.



خواص درمانی

سوسنبر دارای طبع گرم و خشک است.

سوسنبر دارای خواص مقوی معده، نیروبخش، بادشکن، ضد تشنج، مدر، قاعده‌آور، معرق، مقوی قلب، خلط‌آور، ضد کرم، قابض،

ضد التهاب، باز کننده عادت ماهیانه و ضد عفونی کننده است.

سوسنبر در موارد ضعف معده، اختلالات هاضمه، دل بهم خوردگی، انواع قولنج‌ها، اسهال، رفع اخلاط خونی، خونروی‌های رحمی، عوارض ضعف معده، گریپ، سرماخوردگی، ترشحات زنانگی، رفع تحریکات عصبی و بی خوابی، رفع بیماری‌های عفونی کلیه، مثانه و روده، سرگیجه و رفع سردردهای یکطرفه، دفع کرمک و کرم اسکاریس و نفرس به کار می‌رود.



این گیاه دارای خاصیت ضد التهابی برای برونشیت و سیاه سرفه است و برای ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌شود. مصرف آن اعمال دستگاه گوارش را تقویت کرده و سوء هاضمه را دفع می‌کند. دم کرده یک الی دو قاشق غذاخوری در یک لیتر آب جوش برای برونشیت و سیاه سرفه، خرد کردن سنگ مثانه، تسکین دردهای رحم، دل پیچه و سکسکه به کار می‌رود.



دم کرده پنج تا بیست و پنج گرم در یک لیتر آب جوش به عنوان ضد نفخ شکم یک فنجان بعد از غذا می‌نوشند.

دم کرده دوازده تا پانزده سر شاخه‌های گلدار آن مخلوط با عسل ضد اسپاسم است و در حالات تشنجی دستگاه تنفسی و آرامش اعصاب یک فنجان بعد از غذا می‌نوشند.

در استعمال خارجی از جوشانده سر شاخه‌های گلدار به صورت لوسیون جهت رفع دردهای عصبی، سیاتیک استفاده می‌شود.

اسانس سرپوله در موارد رفع نفخ، ضعف اعصاب، میگرن، احساس کسالت عمومی به مقدار پنج تا شش قطره روی یک‌جبه قند مصرف می‌شود.

دم کرده سبک سوسنبر سردردهای شما را چه عصبی و چه مربوط به سوء هاضمه باشد را درمان می‌کند.

طرز تهیه و مقدار مصرف برای معالجه سردرد برابر دو عدد برگ سوسنبر تازه در یک فنجان آب جوش و یا پانزده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب جوش دم کنید تا دوازده دقیقه بماند، سپس آن را صاف کنید و با عسل شیرین کنید و هر روز چهار فنجان از آن را بنوشید. دم کرده سوسنبر را بر روی زخم‌ها می‌مالند تا تسکین یابد.

اسانس سوسنبر را در روغن مخلوط کرده و در محل درد بمالید درد سرهای شدید نیمه سر یا میگرن را برطرف خواهد کرد.

سوسنبر اغلب به عنوان داروی ضد شیر تجویز می‌شود. ولی بجای بند آوردن شیر آن را غلیظ و سفت و در نتیجه بهتر می‌کند. سوسنبر مقوی قلب و مقوی معده، باد شکن، ضد کرم، ضد درد انواع قولنج و اسهال و اختلالات هاضمه، دل به هم خوردگی، مؤثر و نیرو بخش است.

خوردن یک فنجان بعد از غذا از دم کرده ده تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه در این ارتباط مفید است.



شاه افسر *Melilotus Officinalis*

Honey Lotus

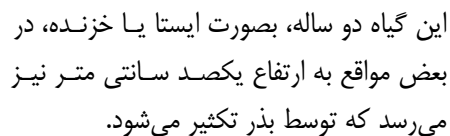
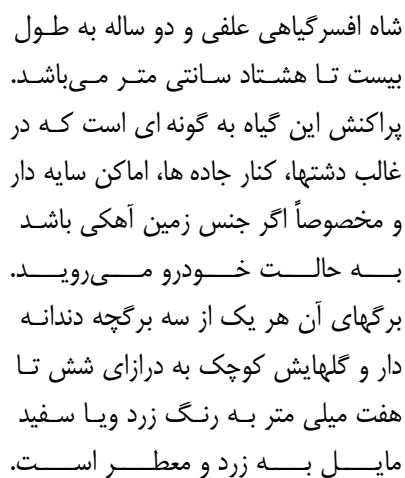


معرفی گیاه

شاه افسر نوعی لاله سرنگون است که در فارسی به بسک، بسه، شاه بسه، اسپرک، گیاه قیصر، بسدک، شبدر زرد، یونجه وحشی، یونجه زرد، پنجه عروس، ساری یونجا، ماشک قلوهای، شبدر شیرین گفته می شود و به عربی اکلیل الملک خوانده می شود.

این گیاه که در کشورهای اروپایی انگلستان و در مناطق مختلف آسیا و بخصوص در ایران وجود دارد. از خانواده Fabaceae بوده و دارای گل‌های زرد و یا سفید می باشد.







بخشهای بالایی بوته کرکدار است. برگهای کوچک شبیه شبدر، سبزروشن دارای سه برگچه ای و حاشیه برگها دنداندار می باشد. گل آذین بصورت خوشه کشیده کوچک و زرد و یا سفید، شامل سی تا هفتاد گل است. گل هایش عطر بسیار مطبوعی دارد و وقتی شکفته می شوند، زبورهای عسل روی آنها می نشینند و شیرۀ را می مکند.





این گیاه دارای میوه‌های غلاف دار است و اغلب در زمینهای بکر، خرابه‌ها، کنار خیابان‌ها و در باغچه‌ها می‌روید.

در مزارع گندم و جو آبی شمال خوزستان علف هرز شاه افسر زرد بیشترین فراوانی نسبی را دارد. دوران گل دهی از اردیبهشت تا مهر بوده و بطور متناوب گل دهی دارد.

همچنین دوران برداشت سرشاخه‌ها و گلها نیز اردیبهشت تا مرداد می‌باشد.

معمولاً سرشاخه‌ها و در برخی مواقع گلها و دانه گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. ولی بیشترین استفاده را سر شاخه‌های گلدار دارد.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه حاوی کومارین، ملیوتین، تانن ها و فلاون ها می‌باشد، که به دلیل داشتن حدوداً نه درصد کومارین طعم تلخی دارد.



خواص درمانی

دم کرده گل‌های آن به مقدار بیست گرم در یک لیتر در مداوای اسهال خونی و ورم روده و نزله برونش‌ها سودمند است.



عامل ضد انعقاد خون

اکلیل مهمترین اثرش جلوگیری از انعقاد خون است و از اینرو برای رفع انسداد مجاری سیاهرگ‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدین منظور مقدار سه تا پنج گرم از برگ‌ها یا گل‌های خشک گیاه را به ازای هر فنجان آب جوشانده و روزی دو تا سه فنجان مصرف می‌نمایند.





رفع جوشها و التهابات خارجی

برای درمان جوشها و یا هر نوع التهاب خارجی مخصوصاً التهابات و تورم پلک‌ها از ضماد یا پماد آن استفاده می‌شود. به این منظور مقدار سی تا پنجاه گرم سرشاخه گلدار گیاه را در شیر جوشانده و پس از سرد شدن بر روی موضع می‌مالند.



رفع التهابات مجاری تنفسی

در التهابات مجاری تنفسی مثل برونشیت با توجه به خاصیت خلط آور این گیاه دم کرده آن را توصیه می‌نمایند.

به طوری که یک قاشق غذاخوری از پودر خشک گیاه را در نیم لیتر آب جوشانده و میل می‌نمایند.



شاه تره FUMARIA PARVIFLORA

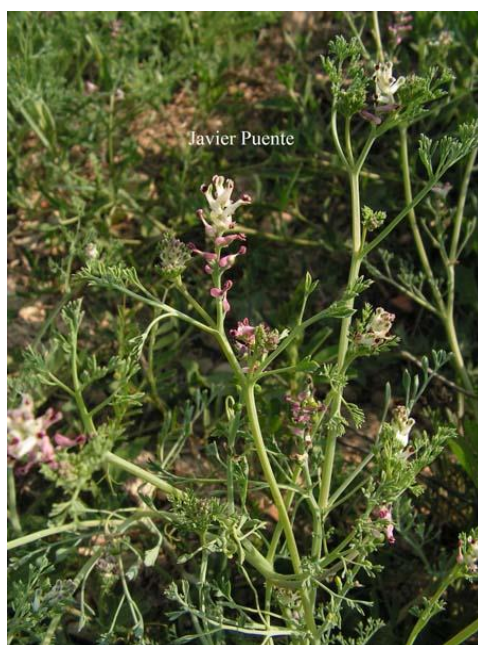


معرفی گیاه

شاه تره یک گیاه بومی ایران است و در زبان عربی به آن شاه ترج می گویند و نام علمی آن FUMARIA PARVIFLORA است. شاه تره از تیرهٔ کوکناریان که علفی و یکساله است (برخی گونه‌ها نیز دو ساله‌اند). شاه تره دارای وارپته‌های مختلفی است که از آن جمله می‌توان به شاه تره با نام علمی *Fumara officinalis* (بومی اروپا و آسیاست) و یا گونه‌های دیگری از جمله *f. Vaillantii* که از خانواده شاه تره است و نام عمومی آن در جهان *Fumitory* است. اشاره نمود.

گیاه شاه تره گونه‌ای است علفی با ساقه‌های منشعب، افراشته و عموماً به ارتفاع ده الی چهل سانتی متر می‌باشد.

برگ‌ها دارای بریدگی‌های ظریف انگشتی، عرض لبه‌ها در حدود نیم میلی متر و در وسط شیاردار و خطی است.





گل آذین های خوشه دارای حدود دویست گل و تقریباً بدون دمگل. برگ ها خطی کشیده و یا واژ سرنیزه ای و نوک تیز است. کاسبرگ ها تقریباً به طول یک میلی متر، اکثراً تخم مرغی و دندانه دار است.

جام گل به رنگ سفید یا گهگاه گل سرخی ملایم با نوک سبزفام و یا ارغوانی متمایل به سبز می باشد.

گلبرگ های داخلی دارای نوک تیره رنگ و میوه ها به قطر تقریبی دو میلیمتر است.

قسمت مورد استفاده این گیاه شاخه های گلداری آن است که به حالت تازه یا خشک مصرف می شوند.

اندام هوایی شاه تره دارای برگ های پنجه ای مانند و به رنگ سبز و دارای طعم تلخ، سبزرنگ و بدون بو است.

ریشه اش سفید و ساقه بی کرک و برگ ها متناوب و دارای بریدگی های بسیار می باشد.

زمان جمع آوری معمولاً یک هفته بعد از شروع گلدهی یعنی فصل بهار است ولی چون زمان گلدهی آن طولانی (از اواسط بهار تا پاییز) است.

لذا زمان برداشت محصول به تناسب وضع زمین و منطقه بستگی دارد.



شاه تره گیاهی است که گاهی به عنوان گیاه هرز مزارع غلات وصفی و زمانی بصورت دارویی بعلت داشتن آلکالوئید بسیار کم و مواد دارویی دیگر از آن استفاده می‌گردد.



جنس شاه تره تقریباً خزنده و گاهی پیچیده شامل پنجاه و پنج گونه که هفت گونه از آن در ایران گزارش شده است.

در افغانستان، نواحی جنوبی آسیا و هیمالیا و در مناطق مرطوب و نیمه مرطوب نواحی شمال ایران مانند: گیلان، مازندران، گرگان، آذربایجان، فارس: شیراز، کازرون، جزیره خارک، کرمان: بم، جیرفت، خراسان: مشهد در ارتفاعات نهصد متری، کهه داغ، بالای قوچان، فریمان، شرق نیشابور، اطراف تهران: ورامین و بختیاری پراکنش دارد.



ترکیبات شیمیایی

از مهم ترین مواد مؤثره این گیاه آلکالوئیدهای آن (فومارین، پرتوپین، کریپتوکاوین، اسکولرین و مقدار اندکی از آلکالوئیدهای دیگر) گیلکوزیدهای فلاوونوئیدی و اسیدهای آلیفاتیک است.



این ترکیبات دارای اثراتی همچون تصفیه کننده خون، منظم کننده کار کبد، مؤثر در درمان ناراحتی‌های عروقی، نرم کننده حرکات مفاصل، ضد پرخونی، اشتهاآور و ضد اسکوربوت است.



خواص درمانی

شاه تره خلط آور، مدر، صفراآور، ضدخارش، به عنوان دهانشویه در تسکین التهاب لثه، سلامتی کبد، پاک کننده معده، بیماری‌های عروقی، یرقان، میگرن‌های ناشی از اختلالات دستگاه گوارش، تصلب شرائین، درمان فشارخون بالا، درمان بیماری‌های التهاب غدد لنفاوی،،،، معرق، در رفع بیماری‌های پوستی و جذام و برخی تومورهای سرطانی (به صورت موضعی)، اثر مقوی معده، تصفیه کننده خون، درمان استفراغ کاربرد دارد.



همچنین برای برای گیاه خشک آن اثرات متعددی از جمله مدر، اشتها آور ذکر شده است. در ایران از کلیه قسمت های گیاه نوعی آب مقطر تهیه می شود که تحت عنوان عرق شاه تره به مصارف درمان بیماری های پوست می رسد.

جهت اثر بخشی این گیاه می توان شاه تره را به مقدار دو الی چهار گرم به صورت دم کرده روزی سه بار مورد استفاده قرار داد.

این گیاه کمی تلخ مزه است ولی خواص بسیاری دارد.

آب برگ شاه تره با عسل و تمبر هندی پاک کننده دستگاه گوارش، کبد و تصفیه کننده خون است. غرغره جوشانده این گیاه برای بر طرف کردن آفت و زخم های دهانی مفید است. ضماد خشک آن که با حنا در حمام استفاده می شود، جهت امراض جلدی و خارش پوست و ضد عفونی کردن آن مفید است.

یکی از پزشکان قدیم ایران بنام ((ابن ماسویه)) شاه تره را جهت معالجه گزیدن زنبور مفید می دانسته است.

یک نوع از این گیاه در اروپا رشد می کند که وجه مشترک درمانی این دو گیاه، تقویت معده، تحریک اشتها و درمان امراض جلدی است.

مصرف عرق شاه تره در فصل تابستان علاوه بر خواص درمانی، نوشیدنی گوارایی محسوب می شود، ادرار آور بوده، ضد کمبود ویتامین سی و اشتها آور است.

شاه تره یکی از باارزش ترین گیاهان دارویی است که در درمان بسیاری از بیماری های گوارشی به کار می رود.



براساس پژوهش های انجام شده، این گیاه حاوی آلکالوئیدها، گلیکوزیدهای فلاوونوئیدی و اسیدهای آلیفاتیک است. این ترکیبات دارای اثراتی همچون تصفیه کننده خون، منظم کننده کار کبد، مؤثر در درمان ناراحتی های عروقی، نرم کننده حرکات مفاصل، ضد پرخونی، اشتهاآور و ضد اسکوربوت است. شاه تره گیاهی است که نمونه خشک آن در بازار موجود است و به شکل طبیعی خرد شده و ریز است، لذا می توان مستقیماً آب جوش را روی آن ریخت و نوشیدنی تهیه کرد. توصیه می شود دم کرده شاه تره را گرم بنوشید، زیرا با سرد شدن محلول بعضی از مواد موجود در آن رسوب می کند (این موضوع در مورد اکثر گیاهان صادق نیست و می توان محلول تهیه شده از آنها را سرد هم مصرف کرد).

احتیاط در مصرف

مصرف مقادیر زیاد شاه تره ممکن است باعث لرز، تشنج و حتی مرگ شود. در مورد مصرف شاه تره در طول دوران بارداری و شیردهی اطلاعات متناقضی وجود دارد و بهتر است در این دوران مصرف نشود.



شاه پسند وحشی Vervain

نام علمی: *Verbena Officinalis* L.

معرفی گیاه



شاه پسند وحشی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بود و از آن برای تبرک خانه ها و معابه استفاده می کردند.

چون دارای خاصیت ضد خونریزی است گفته می شود که آنرا روی زخم های مسیح ریختند و خونریزی قطع شد و روی این اصل در قدیم به آن گیاه صلیب Herb of the Cross می گفتند.

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



قسمت مورد استفاده این گیاه برگها و سر شاخه‌های سبز آن است در اثر مالش دادن بوی مطبوعی در تمام قسمت‌های این گیاه منتشر می‌شود ولی طعم آن گس و تلخ است.



ترکیبات شیمیایی

شاه پسند وحشی دارای مواد شیمیایی مختلفی نظیر تانن، موسیلاژ، ساپونین، گلیکوزید ((وربنالین)) Verbenalin، بتاکاروتن و ماده‌ای تلخ می‌باشد.



خواص درمانی



شاه پسند وحشی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. شاه پسند وحشی خونریزی لثه را رفع می‌کند و برای برطرف کردن سرما خوردگی مفید است این گیاه برای تقویت قلب مفید است و خون را تمیز و تصفیه می‌کند.

همچنین برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است. شاه پسند وحشی خلط آور است برای درمان ناراحتی پوستی مفید است و کمبود ویتامین C را درمان می‌کند. این گیاه کرم معده را کشته و از بین می‌برد.

اندام‌های آن حاوی گلیکوزید ((اوربنالین)) و همچنین تانن است که اثر قابض دارد. عصاره گیاه احتمالاً موجب تقویت موی سر می‌شود.

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



عرق آور است و مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.
 بیماری زردی را برطرف می‌کند و سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد.
 همچنین برای ورم مخاط دهان و گلو، جوشانده آنرا غرغره کنید.
 جهت درمان ضرب خوردگی کمپرس آنرا روی محل ضرب دیدگی بگذارید.
 متوان جهت درمان زخم و بریدگیها از ضماد شاه پسند وحشی کمک گرفت.
 برای رفع خستگی پس از کار روزانه از حمام شاه پسند استفاده کنید بدین منظور مقدار دویست گرم برگهای گیاه را در دولیتر آب ریخته و حرارت دهید تا بجوش آید سپس آنرا روی چراغ برداشته و بگذارید مدت پانزده دم بکشد بعد آنرا صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت بیست دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود.



طرز استفاده

دم کرده

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

جوشانده

مقدار چهل الی پنجاه گرم برگهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت پنج دقیقه به آرامی بجوشد سپس آنرا صاف کنید.

اسانس

قوی‌تر از تنطوره می‌باشد و از مغازه برخی از داروخانه‌ها می‌توان خریداری کرد مقدار مصرف آن یک تا دو قطره در یک لیوان آب می‌باشد.

مضرات

خوردن زیاد این گیاه ضربان قلب را کم می‌کند و باعث تحریک روده‌ها می‌شود بنابراین کسانی که ناراحتی قلبی دارند باید در خوردن آن احتیاط کنند.



شاه توت BLACKBERRY

Morus Nigra



معرفی گیاه

توت سیاه یا شاه توت یکی از دو گونه توت درختی است که در ایران می‌روید. شاه توت با نام علمی *Morus Nigra* گیاهی است از تیره و نیز جنس توت که معمولاً در حاشیه باغ‌ها و مزارع کاشته می‌شود و از چوب آن در صنایع چوبی استفاده می‌شود. به جز شاه توت که میوه قرمز رنگ آن به تدریج سیاه می‌شود، یک گونه درختی دیگر به نام توت سفید یا توت هراتی (*M.alba*) نیز در ایران می‌روید که میوه هایش سفید رنگ و خوراکی است و از برگ‌هایش برای تغذیه کرم ابریشم استفاده می‌شود. در بلوچستان نیز نوعی توت با نام *M.serrata* می‌روید که علاوه بر میوه، برگ هایش هم خوراکی است.



توت مجنون نیز که میوه‌هایی به رنگ متمایل به سیاه دارد، وارسته ای از توت سفید است.

نوعی توت به نام توت آمریکایی در حدود سی سال پیش به ایران آورده شد که دارای برگ‌هایی همانند برگ‌های توت معمولی است و می‌توان از آن در پرورش کرم ابریشم استفاده کرد.

از آن جایی که برگ‌های این نوع توت دیرتر از برگ‌های توت معمولی ظاهر می‌شود در مواقع اضطراری که سرمای بهاره به برگ‌های توت معمولی آسیب می‌رساند، برگ‌های آن را می‌توان به عنوان غذای کرم ابریشم مورد بهره‌برداری قرار داد. توت آمریکایی درختی است بلند و خاردار که میوه‌های مرکب و کروی شکل سبزرنگی به اندازه نارنج دارد.

این درخت به عنوان گیاه زینتی در باغ‌ها و پارک‌های ایران کاشته می‌شود.

شاه توت درختی است زیبا و جذاب به ارتفاع شش تا نه متر با تاج پوشش گسترده و متراکم متشکل از شاخه‌های بسیار که از تنه ناهموار درخت سردرآورده‌اند. برگ‌ها متناوب و اکثراً دارای شکل‌ها و گوشوارک‌های متفاوت، خزان‌پذیر و در حاشیه دندانه دار به رنگ سبز تیره با رگبرگ‌های پرکرک می‌باشد. گل‌ها همیشه تک جنسی، مادگی



دارای دو برچه شکمی و پشتی، برچه پشتی همیشه سترون و برچه بارور خمیده است. گل‌ها مجتمع در سنبله‌های کوچک و کم و بیش استوانه‌ای ظاهر می‌شود. میوه مستطیلی شکل با دمی کوتاه به رنگ ارغوانی تیره متمایل به سیاه متشکل از فندقه‌های کوچک که هر یک دارای یک دانه‌اند و توسط چهار کاسبرگ بسط یافته در بر گرفته می‌شوند.



میوه در نتیجه گوشتی و آبدار شدن کاسبرگ‌ها به وجود می‌آید از این رو بدان میوه کاذب می‌گویند. در میوه‌های حقیقی نه‌بج گوشتی و آبدار می‌شود. میوه شاه توت مزه ترش و شیرین و بسیار خوشایندی دارد.

این گیاه بومی شمال آسیای صغیر، ارمنستان، جنوب قزاقستان تا ایران است و در حال حاضر در سرتا سر اروپا کاشته می‌شود.

ایتالیایی‌ها میوه‌های شاه توت را به عنوان یکی از مایحتاج سربازان به نقاط مختلف اروپا صادر و رومیان از شاه توت در جشن‌ها و میهمانی‌ها استفاده می‌کردند.

طبق افسانه‌ها قرمزی رنگ میوه‌های شاه توت از جذب خون پیراموس و دیسبی که زیر سایه درخت شاه توت کشته شدند ناشی شده است.

موروس (Morus) که نام عمومی کلیه توت‌ها است از کلمه یونانی Mora به معنی تأخیر مشتق شده است.

احتمالاً این نامگذاری به خاطر رشد کند جوانه‌های توت بوده است.



در گذشته از برگ‌های شاه توت در کشور ایتالیا برای تغذیه کرم‌های ابریشم استفاده می‌شد. اما با ورود توت سفید از حواشی غربی مدیترانه در سال یک‌هزار و چهارصد و سی و چهار استفاده از برگ‌های آن برای پرورش کرم ابریشم ترجیح داده شد.

منابع موجود ثابت می‌کنند که ارزش و اهمیت توت در دوران باستان بسیار بیشتر از حال بوده و اسپانیایی‌ها از سال نهصد و شصت و یک از آن برای تهیه نوعی شربت استفاده می‌کردند. توت‌ها هوای گرم و خاک‌های شن ماسه‌ای و به خوبی زهکشی شده را می‌پسندند و نیاز به آبیاری چندانی هم ندارند.



شاه توت را معمولاً از طریق قلمه زدن تکثیر می‌کنند. قلمه‌ها را معمولاً از شاخه‌های قوی و جوان تهیه می‌کنند.



علاوه بر قلمه زدن شاه توت را می‌توان از طریق بذر، خواباندن و پیوند زدن نیز اضافه کرد. در صورت مناسب بودن شرایط و ملایم بودن هوا بذرهایی که در اوایل بهار کاشته شوند تا پاییز جوانه‌های جوانی تولید خواهند کرد. توت‌ها در سال‌های ابتدایی زندگی تنها مقادیر اندکی میوه تولید می‌کنند اما با گذشت سال‌ها بر میزان محصول آنها افزوده می‌شود و تا پیش از آنکه سن درخت به پانزده برسد، انتظار چندانی از آن نمی‌توان داشت. شایع است که قدیمی‌ترین درختان بهترین توت‌ها را به بار می‌آورند.



بد نیست بدانید که کمتر درختی قادر است به اندازه توت در برابر شرایط فرسایند و فضای بسته باغ‌های شهری مقاومت کند. درختان توت معمولاً به سادگی از بین نمی‌روند و نمونه‌های کهنسال را می‌توان با هرس کردن و مراقبت‌های ویژه دوباره احیا کرد.

ترکیبات شیمیایی

میوه شاه توت حاوی ترکیباتی نظیر گلوکز، پروتئین پکتین، ترکیبات رنگی، اسید تارتاریک و مالیک و... است. علاوه بر این شاه توت دارای ویتامین‌های A، C و املاح روی، پتاسیم، آهن، کلسیم و منیزیم است.



خواص درمانی



مهم‌ترین جنبه مصرفی شاه توت استفاده از میوه‌های خوراکی آن است.

از میوه های شاه توت برای تهیه مربا و انواع نوشیدنی‌ها و شربت استفاده می‌شود.

چنانچه میوه شاه توت خیلی رسیده در تهیه مربا استفاده شود، حاصل کار مربای ترش مزه‌ای خواهد بود.

شاه توت علاوه بر مصارف خوراکی دارای کاربردهای پزشکی نیز هست. به عنوان مثال شربت توت که از میوه های رسیده تهیه می‌شود از مواردی است که در کتاب راهنمای دارویی بریتانیا ذکر شده است.

این شربت به خاطر مزه ترش و شیرین، رنگ مناسب و بوی اندکی که دارد بیشتر به عنوان یک داروی کمکی به کار گرفته می‌شود.

در گذشته برای شاه توت خاصیت خلط آوری قائل بودند و از آن به عنوان دهان شویه و رفع گلودرد استفاده می‌کردند.



توت در شرق در مقایسه با غرب دارای قدر و ارزش بیشتری است و میوه های آن پس از رسیده شدن جمع آوری شده و روی پشت بام خانه ها با قرار گرفتن در معرض آفتاب خشک می‌شود و در فصل زمستان به مصرف می‌رسد.

در کابل توت‌های خشک شده را پودر کرده و آن را با آرد مخلوط می‌کنند و از آن برای پخت نان استفاده می‌کنند.

پوست تنه شاه توت دارای خاصیت کرم‌کشی و از آن برای دفع کرم کدو استفاده می‌شود. بومیان آفریقا از پوست ریشه توت هندی و سایر توت‌ها به عنوان داروی ترمیمی استفاده می‌کنند که هنوز شواهد محکمی در تأیید آن به دست نیامده است.

محققان انجمن تغذیه آمریکا (USDA) شاه توت را در مقایسه با چهل نوع میوه تازه دیگر، به عنوان اولین میوه از نظر فعالیت آنتی‌اکسیدانی قرار داده‌اند که دارای فیتوکمیکال‌های قوی مثل آنتوسیانین است.

آنتوسیانین رنگدانه‌ای است که رنگ سیاه‌توت از آن ناشی می‌شود. شاه‌توت‌ها خواص مفیدی برای سلامتی دارند؛

از جمله جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری، سرطان، بیماری‌های وابسته به سن و حملات مغزی. شاه‌توت از ساخته شدن کلسترول بد (LDL) که منجر به بیماری‌ها و حملات قلبی می‌شود جلوگیری می‌کند.

میوه نرسیده شاه توت اثر قابض (ضد اسهال) دارد، ولی رسیده آن ملین و نرم کننده است. شاه توت، قند خون را می‌کاهد و جوشانده برگ درخت شاه توت در معالجه بیماری قند (دیابت) بسیار مؤثر است

شاه توت به علت دارا بودن ویتامین‌های A و C در رفع خستگی ناشی از فعالیتهای فکری مفید است. شاه توت رسیده، خشکی مزاج و یبوست را معالجه می‌کند.

غرغره کردن و مضمضه آب شاه توت نرسیده برای درمان برفک، آنژین، ورم دهان، درد گلو، جوش‌های دهان (آفت) و التهاب مخاط دهان مفید است.

مالش برگ درخت شاه توت، رنگ حاصله از شاه توت را از بین می‌برد و اگر شاه توت را در دست له کنید و با آن دست را بشوئید کفی مانند کف صابون از آن پیدا می‌شود. اگر شاه توت را با شکم پر بخورید، تولید گاز و نفخ خواهد کرد و اگر روی غذایی مانند ماست خورده شود، شخص را به اسهال می‌اندازد.

پوست و ریشه شاه توت سابقاً به عنوان ضد کرم مصرف می‌شد، و از همه مهمتر اینکه، در برگ آن یک ماده ضد قندی وجود دارد که مرض قند را درمان کرده، و قند خون را پایین می‌آورد. شاه توت جهت ورم روده و اسهال خونی بسیار نافع است. خشک آنرا کوبیده به جای سماق چاشنی غذا می‌نمایند.

شاه دانه Cannabidaceae

Cannabis sativa L



معرفی گیاه

نام‌های دیگر این گیاه شاهدانه، کنب، بنگ می‌باشد و به عربیبه آن قنب، شاهدانج و بنج و به انگلیسی Hemp نیز گفته می‌شود.

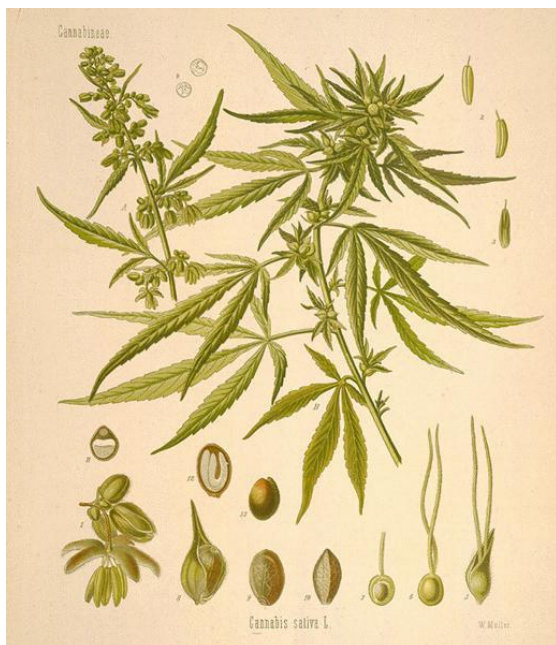
گیاهی است از خانواده Connabaceae نام علمیان Cannabis sativa L می‌باشد که از نظر استخراج الیافان کاشته می‌شود. دارای واریته‌های مختلفی است که معروفترین آنها واریته هندیان Cannabis sativa var indica می‌باشد که شاخ و برگ و رزینان به عنوان منبع استخراج بنگ و حشیش مورد توجه است.

عده‌ای از گیاه‌شناسان گونه Cannabis sativa L را مترادف با Cannabis indica Lam می‌دانند و مترادف دیگران را Cannabis orientalis chinenses Lam می‌گویند.

شاهدانه از گیاهان یکساله و لیفی است و دو پایه ای می باشد دارای ریشه عمودی و ساقه بلند دو الی چهار متر ارتفاع دارد. برگهای آن دارای قسمتهای جاشده است که تعداد برگچه های آن پنج الی هفت و گاهی تا نه عدد می شود. برگچه های هر برگ به شکل برگهای مستقل و



همه از یک نقطه مرکز مرکزی که رگبرگها می باشد خارج می شوند. هر برگچه بیضی شکل باریک دراز و نوک تیز با کناره های دارای دندانه برز منظم است. گلهای دو پایه ای و بدون گل برگ هستند. گلهای نر به صورت خوشه روی پایه ای نر که باریکتر از پایه های ماده است قرار دارند و گلهای ماده به شکل سنبله در کنار برگچه ها ظاهر می شوند. میوه آن فندقه کوچک به رنگ خاکستری تیره بدون البومن و در دروان آن یک تخم واقع شده است. گیاه شاهدانه به خاکهای خیلی غنی و قوی احتیاج دارد. مقاومت به خشکی کم است به آب زیاد نیاز دارد تکثیر آن از طریق کاشت تخمان در فروردین ماه پس از رفع سرمای زمستان انجام می شود و پایه های ماده پس از اینکه دانه های قسمت پایین گیاه بسته شد شروع به برداشت می شود.



در بعضی ارقام برای تسریع در لقاح و گرده گیری گیاه پایه های نر گلدار گیاه، روی پایه های ماده تکان داده می شوند. گونه های مختلف گیاه شاهدانه در هندوستان و چین می روید و ضمناً در این مناطق دنیا کشت می شود. در ایران در شمال ایران در بندر گز و در خراسان و در بلوچستان می روید. و در سایر نقاط اغلب کشت می شود.

ترکیبات شیمیایی

در گیاه شاهدانه مواد کانابینول، پزودرکانابینول، کانابی نین و مواد دیگری نظیر رزین و کانین مشخص شده است. در وارسته مصریان و وجود کانابید یول و کانابول و کانابینول تأیید شده است. آثار بیولوژیک شاهدانه بدن انسان مربوط به وجود ترکیبات الکلی و فنلی آن است. به عنوان تست بیولوژیک برای نشان دادن آثار کانابینول، ۰/۵ میلی گرم رزین شاهدانه در ماهی ابتدا ایجاد حساسیت شدید و هیجان نموده و متعاقبان عوارض خواب آلودگی و فلج ظاهر می‌شود. کانابینول خالص هیچگونه آثار فعال حشیشی ندارد و از نظر فیزیولوژیکی قسمت فعال آن یک نوع روغن قهوه‌ای مایل به قرمز است که در آن وجود دارد.

رزین شاهدانه شامل یک ماده متبلور به نام کانین است که اگر به مقدار ۰/۱ میلی گرم برایهر یک کیلو گرم وزن به سگ خورانه شود بعد از ۲ ساعت اصرار ناهم‌هنگ در حرکات او دیده می‌شود و این آثار تا ۴ ساعت ادامه می‌یابد. تأثیر جزء قلیائی و غیر محلول ماده طبیعی چرس روی گربه ها خیلی قوی‌تر از اثر ماده نظیر ساخته شده صنعتیان یعنی هوموتتراهاییدروکانابینول می‌باشد.

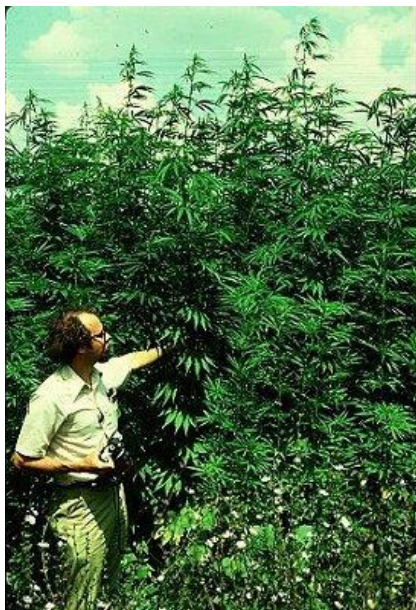


در گزارش بررسی هی شیمیایی دیگری چنین آمده است: سرشاخه‌های گلدار شاهدانه دارای یک

اسنس سسکی ترپن و کانابین و الکل منجمدو هیدرات کانابین می‌باشد. در تخم شاهدانه پروتئین، لایپیدها، کولین، تری گونلین، کسیلوز، اینوزیت، تعداد زیادی اسید، چند آنزیم، چند فسفات و چند فیتوسترول وجود دارد در مجله بیو شیمی آمده است که در رزین شاهدانه دو ماده فعال و عاملی به نام‌های کانابینول و کانا بیدول پیدا کرده‌اند که هر دو سمی هستند.



خواص درمانی



شاهدانه طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت قسمتهای مختلفان متفاوت است. برگان از نظر طبیعت مرکب القوی است، یعنی در عین حال که خیلی سرد و خشک است ضمناً با حرارت لطیف و برودت کثیف می باشد.

تخمان خیلی گرم و خشک است. پوستان سرد و خشک است و از نظر خواص معتقدند که به علت مرکب القوی بودن برگان در عین حال که فرح، سرور، نشاط، نیکویی رنگ رخسار و سکر می آورد، مخدر نیز هست. و پس از آن سستی می آورد، بعد از اینکه اثار قسمت گرمان که نشاط است زایل شد اثار قسمت سردان که تخدیر و سستی است ظاهر می شود و اشتهای غذا را از بین می برد و نهایتاً موجب غم،

تکدر، تاریکی دید چشم، جنون، مالیخولیا، ترس بسیار و استسقا می گردد. گیاه شاهدانه علاوه بر گرفتن الیاف آن دارای خواص درمانی متعددی است. از رازک اسانس فرار و از پایه ماده شاهدانه، حشیش که حاوی کانابینوئیدها از جمله تترا هیدرو کانا بینول است را می گیرند که هر دو خلصه آور می باشند. در مناطق خاور دور بیشترین کاربرد شاهدانه در چین و هندوچین است. در چین تمام قسمتهای مختلف گیاه شاهدانه در طب سنتی چین به عنوان دارو کاربرد دارد. از تخم شاهدانه به عنوان تونیک، نیروبخش مسهل و ملین، نرم کننده، مدر، مسکن و ضد جانور و انگل معده و مخدر استفاده می شود.

مصرف زیاد بر حد مجازان خطر ناک است. یعنی از مسکنها یی است که زکام و قی و استفراغ شدید مصرف می شود و در استعمال خارجی روی تاولها و زخمها و به طور کلی زخم سرو کچلی می اندازند. می گویند که گیاه شاهدانه ارزش زیادی برای معالجه کزاز دارد. گیاه شاهدانه مسکن واقعی و موثری برای درد شکم و معالجه میگرن و نورالژی و روماتیسم و درد اعصاب مفید است.



عصاره برگان برای از بین بردن شپش سر و ریختن چند قطره از عصاره برگ و روغن آن در گوش برای تسکین درد گوش نافع است. خوردن برگان رطوبتهای معده را خشک می کند و شکم را می بندد و قبض می کند و ترشح ادرار را زیاد می کند. ضماد و برگان برای تحلیل ورمهای گرم و تسکین دردهای

عصبی مفید است. مقدار خوراکی آن تا چهار گرم و اسراف در خوردن مضر و خطرناک است. تخمان آشفته گی حال و به هم خوردگی دل را تسکین می دهد و بادها را پراکنده می نماید و قابض است مضار آن این است که سر درد می آورد، دید چشم را کم می کند و مضر معده است. برای احتراز از این عوارض باید سرخ کرده آن را خورد. روغن شاهدان گرم و خشک است و برای درد گوش، اعصاب، تحلیل ورمهای سفت نافع است. چند قطره در گوش ریخته می شود و یا روی اعضا و ورم مالیده می شود. ولی علاوه بر این کاربردهای دیگری نیز از نظر خاصیت تخدیریان دارد که برای اشنائی، انواع اصطلاحات آن به طور مختصر ذکر می شود.

بنگ

از سرشاخه های گلدار یا مخلوطی از برگ و سر شاخه های گلدار پایه ماده شاهدانه که به حالت سبز چیده می شود به عنوان بنگ استفاده می شود. این برگ و سر شاخه ها چون دارای رزین هستند به صورت توده فشرده و به هم پیوسته و چسبیده ای در می آید که در بازار عرضه می شود و از آن برای دود کردن و همچنین برای ساختن انواع مشروبات سکر آور استفاده می شود.

گنجه

که از بنگ قوی‌تر است و منحصرأ از گل‌های پایه ماده گیاه پس از عمل گرده‌گیری و لقاح استفاده می‌شود. این گل‌ها دارای رزین بیشتری از بنگ هستند.

چرس (یا حشیش)

از سر شاخه‌های گیاه که رزین دارد در اثر مالش روی پارچه خشنی، رزین گرفته می‌شود که آن را چرس گویند.

چرس معمولاً رزین خامی است که از پایه‌های ماده و گل‌های تلقیح نشده یاه تهیه می‌شود. چرس معمولاً به صورت خالص در بازار عرضه نمی‌شود و ماده تجارتنی یا چرس تجارتی مخلوطی از چرس، کره، عسل، مواد معطر مانند دارچین، کمی آرد، گاهی گرد بعضی از گیاهان خانواده سولاناسه و ... برای تشدید قدرت تخدیر و در برخی موارد متاسفانه برای اینکه افزایشده نیروی جنسی و محرک باه باشد، مقداری از ماده‌ای به نام کانتارید که گرد حشره‌ای است و خیلی خطر ناک می‌باشد به ان اضافه می‌شود.



در بعضی مناطق مرسوم است که سرشاخه‌های گلدار شاهدانه هندی را با بعضی تخم‌ها نظیر گشنیز و تخم کاهو در آب مخلوط کرده و خوب صلايه نموده مایع سکرآوری به نام (بنگ آب) به دست می‌آورند و می‌خورند.

شاهی Persian Cress



معرفی گیاه

گیاه شاهی یا تره فارسی از خانواده تره *Lepidium sativum* می باشد این گیاه از نوع یک ساله بوده و در انواع سبزی های ایرانی مورد مصرف دارد.

ترکیبات شیمیایی

گیاه شاهی حاوی مقدار زیادی آهن، فسفر، ید، روی، منگنز و ویتامین های A.B.C است که علاوه بر تنظیم جریان خون، موجب تصفیه خون و باز شدن مجاری رگ ها می شود.



خواص درمانی

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به طور مداوم و منظم از سبزی به ویژه شاهی استفاده می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار می‌گیرند.

سبزی شاهی با دارا بودن ترکیبات خاص منجر به حفاظت از DNN موجود در سلولها شده و میزان آسیب به گلبولهای سفید بدن را نیز کاهش می‌دهد، به همین دلیل می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کرده یا بروز آنرا به تعویق اندازد.

ترکیبات موجود در شاهی موجب می‌شود که میزان تأثیر ترکیبات مضر که در خون وجود دارند به حداقل رسیده و همین امر موجب کاهش بیماری‌هایی نظیر سرطان می‌شود. جالب است بدانید که در این خصوص تحقیقی بر روی شصت نفر انجام شده که سی نفر از آنان افراد سیگاری بودند.

در این تحقیق که به مدت هشت هفته ادامه داشت، به تمام این افراد روزانه هشتاد و پنج گرم برگهای سبز شاهی داده می‌شد تا به همراه غذا مصرف کنند.

محققان وضعیت سلامت بدنی و گلبولهای سفید این افراد را قبل و بعد از این بررسی به دقت ارزیابی کردند.



جالب این بود که میزان آسیبی که حتی در افراد سیگاری به گلبولهای سفید وارد شده بود تا نزدیک به بیست و سه درصد کاهش یافته بود.

در ضمن مشخص شد که وضعیت خون و پلاکت‌های موجود در آن نیز در این افراد بسیار بهتر از قبل بود.

شاهی برای اعضای بدن مقوی بوده و سالاد این گیاه منبع مفید ویتامین C و دارای خاصیت ادرار آور است.

همچنین این گیاه خاصیت ضد نیکوتین دارد و برای افراد سیگاری بسیار مفید است و در مورد مبتلایان به کم خونی، برونشیت، خستگی اشخاص مصرف آن توصیه می‌شود. پژوهشگران مصرف شاهی را در هضم سریع غذا و نفخ معده بسیار مفید می‌دانند. خانم‌ها اگر میل جنسی کم دارند می‌توانند از لباس بنفش استفاده کنند و سبزی شاهی بخورند یا تخم شاهی را آسیاب کنند داخل عسل بریزند و روزی دو قاشق مصرف کنند. نقل شده از موفق خادم امام کاظم (علیه السلام) که، امام (علیه السلام) هنگام خرید سبزی امر می‌فرمود که بسیار بخزند، و سبزی شاهی نیز از آن جمله بود.

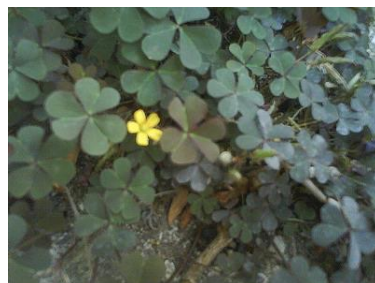


CLOVER شبدر

معرفی گیاه

فارسی این گیاه شبدر است اما به نام‌های دیگری مانند شرویت، دیواسپست، ادقوقو نیز خوانده می‌شود.

به عربی دزق و حباقا نام دارد و در کتب قدیم به نام خندقوقی نیز یاد شده است. شبدر دارای گونه سفید و گونه قرمز می‌باشد و این نامگذاری به اعتبار رنگ گل‌های آن است. ذوثلث الوان و ذوحمس الوان هم از گونه‌های مختلف شبدر می‌باشد و روی هم تاکنون پانزده گونه از شبدر دیده شده است که همه آنها علوفه حیوانات می‌باشد.





ولی شبدر وحشی شباهت زیاد به شنبليله داشته و برگهای آن را مانند سبزیهای خوراکی می‌توان خورد و در داروسازی جدید از شبدر گل قرمز زیاد تعریف می‌شود، ولی داروسازان سنتی ایران شبدر گل سفید را مفیدتر می‌دانند.

ترکیبات شیمیایی

برگهای شبدر دارای مواد سفیده‌ای زیاد است. داری روغن، قند و املاح معدنی مانند کلسیم، منیزی، پتاس، سرب، فسفر، گوگرد، سیلیس، سدیم، آهن، آلومینیوم، منگنز، روی، مس، سرب، نیکل، کوبالت می‌باشم برگهای آن کلسیم زیادتری دارند. ولی پس از رسیدن فسفر آن کم می‌شود. شبدر دارای ویتامینها ((ب یک)) و ((ای)) و ویتامین ((کا)) است. همچنین وجود اسید سالسیلیک و یک ماده دارویی ضد قارچ در برگهای شبدر قابل توجه است.



خواص درمانی

اگر از عصاره شبدر سرمه تهیه کنید، برای چشم بسیار نافع می‌باشد.
بذر شبدر را برای از بین بردن کک مک صورت تجویز کنید.
ضد تشنج بوده و شکوفه‌های آن تنگ نفس را درمان می‌کند.
جهت جلوگیری از سکت قلبی شاهی سبزی بسیار مفیدی می‌باشد.
نوشیدن آب ساقه گیاه شبدر با شراب جهت استسقاء و یرقان توصیه شده است.
همچنین برای رفع قولنج، دل پیچه و دمل نافع است.
شبدر کمی ملین و اشتهاآور است، خوردن برگ پخته شبدر که با کمی روغن بریان شده باشد و آب مقطر برگ شبدر برای استسقا تجویز می‌شود.
اگر برگ شبدر را در روغن زیتون بجوشانید این روغن برای درد ورم مفاصل و ورم بیضه سودمند می‌باشد.
بذر گیاه شبدر مهیج باه و مالیدن آن جهت پاک کردن کک مک به کار می‌رود، مقدار خوراک بذر شبدر پنج گرم است.



شبدر قرمز Red Clover Trifolium Pratense

معرفی گیاه



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

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم است و بیشتر از پانزده سانتیمتر نمی‌شود. برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای سه برگچه است و به همین علت در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده زیرا آنرا سمبل خداوند، مسیح و روح المقدس می‌دانستند. این گیاه از نظر داشتن مواد مغذی برای علوفه حیوانات بکار می‌رود.

شبدر گل قرمز که آن را شبدر کوهی می‌گویند، دارای برگ بزرگتر از شبدر و بدطعم است. قسمت مورد استفاده آن گل و شکوفه‌های خشک شده آن می‌باشد که بوی خوشی دارند. این شبدر فقط در زمینهای قوی به عمل می‌آید، و باید به آن کودهای پتاسیومی و فسفوری داد، ولی احتیاجی به کودهای ازتی ندارد، زیرا خود سازنده آن می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

شبدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است
خاصیت گیاه شبدر گل قرمز جهت جلوگیری از انفاکتوس ((سکته قلبی)) و طول عمر اهمیت زیاد دارد.

در رنگرزی نیز از مواد رنگی شبدر گل قرمز جهت رنگ کردن پشم و پنبه استفاده می‌نمایند، جوشانده شربت و عصاره شکوفه گل‌های شبدر گل قرمز ضد تشنج و خلط‌آور بوده، برای درمان سیاه سرفه، برنشیت تجویز می‌شوند.

از عصاره گیاه شبدر گل قرمز به صورت ضماد برای درمان سیاه سرفه، برنشیت می‌شوند. دمکرده شکوفه‌های شبدر گل قرمز ضد تنگ نفس می‌باشد.



چکاندن آب ساقه شبدر گل قرمز در بینی جهت هیستری و جنون و مالیدن آن بر محل نیش عقرب، جهت سرعت حرکت اطفال و شستشوی آب آن جهت باز شدن بشره مفید است. بذر شبدر قرمز شهوت را زیاد می‌کند، و مالیدن آن بر صورت برای رفع کک مک موثرتر از نوع معمولی آن است.

مهم‌ترین خاصیت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است.

شبدر قرمز تمیز کننده خون و بدن است و سرفه را برطرف می‌کند.

این گیاه دردهای عضلانی را برطرف می‌کند و درمان کننده آسم است.

تورم پوستی را از بین می‌برد.

شبدر قرمز تازه بعنوان مسهل بکار می‌رود و دل پیچه را برطرف می‌کند برای درمان آب آوردگی بدن مفید است و برای درمان آرتروز، رماتسم و ورم بیضه باید برگ شبدر قرمز را در روغن زیتون جوشانیده و روی قسمت‌های دردناک بمالید. گل‌های شبدر قرمز به صورت جوشانده تصفیه کننده خوبی برای خون است و در مواردی حتی در مورد سرطان معده از این گیاه استفاده می‌شود.



طرز استفاده

دم کرده

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

جوشانده شبدر

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

احتیاط در مصرف

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



شب رنگی افشان (والرین) Valerian

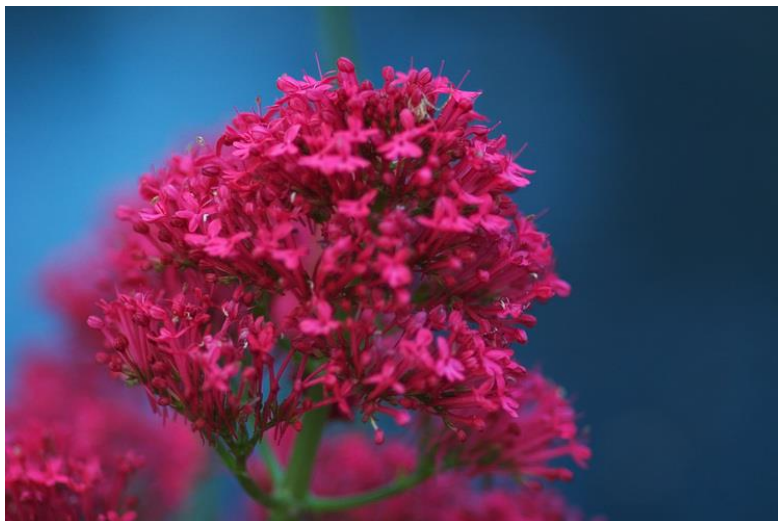
معرفی گیاه

فرآورده‌های این گیاه از ریشه گیاهی بلند و حلقوی آن تهیه می‌شوند. این گیاه، جهت تزئین باغها کشت داده می‌شود اما نوع خودروی آن نیز در چمنزارهای مرطوب نیز می‌روید.



سر چتر مانند این گیاه رو به بالا رشد می‌کند و می‌ایستد و دارای ساقه‌های توخالی است. برگهای سبز تند این گیاه سیخ می‌ایستند و زیر لایه آنها کرک‌هایی وجود دارند.

گل‌های ریز، سفید خوشبو و ارغوانی روشن یا صورتی آن در ماه ژوئن شکوفه باز می‌کنند. ریشه آن قهوه‌ای خاکستری روشن است و بوی جورابه‌های کثیف را می‌دهد.



ترکیبات شیمیایی



تولید فرآورده‌های دارویی شب رنگی افشان با فشار دادن ریشه تازه یا ریشه پودری خشک شده به طریق انجماد (انجماد زیر چهارصد درجه سانتی گراد) آغاز می‌شود. آب ریشه فشار داده شده این گیاه که به بازهای الکل یا گلیسرین (مایعی شیرین و غیر الکلی) اضافه می‌شود، به عصاره ها یا تنتورهای مایع تبدیل می‌شود و ریشه پودر شده آن به انواع کپسول و قرص تبدیل می‌گردد. اسید والرینیک و بورنیل موجود در روغنهای ضروری این گیاه نقش مهمی بازی می‌کنند.

خواص درمانی

شب رنگی افشان کم خوابی، نگرانی ناشی از فشار روحی و نا آرامی عصبی را درمان می کند. این گیاه همچنین گرفتگیهای معده و قاعدگی و برخی از انواع سردردها را درمان می کند. با وجود این، فایده و کاربرد اساسی آن کمک به خواب افراد است. پزشکان، محققان و کارشناسان گیاهان دارویی مصرف شب رنگی افشان را برای درمان اختلالات خواب تجویز می کنند، چون این گیاه هم بی خطر و هم ملایم است. برخلاف داروهای خواب آور که احتمالاً قبلاً آنها را مصرف کرده اید، این گیاه وقتی که از خواب بیدار می شوید دیگر در شما حساس خستگی ببار نخواهد آورد و عوارض جانبی آن، اگر هم باشد، خیلی محدود است.



اشکال موجود

عصاره های مایع و تنتورهای شب رنگی افشان به صورت بازهای الکلی یا غیر الکلی (گلیسریت) عرضه می شوند.

کپسول ها یا قرصهای پودری شب رنگی افشان نیز در بازار وجود دارند و امکان تهیه چای آن نیز وجود دارد.

فرآورده های این گیاه معمولاً به فرمولهای حاوی سایر داروهای گیاهی آرامبخش مانند گل ساعتی (*passiflora incarnata*)، داژک (*Humulus lupulus*)، فرنجمشک (*Melissa officinalis*) و اخیراً کاوا (*Piper melhysticum*) اضافه می شوند.

نحوه مصرف

وقتی گیاه شب رنگی افشان می‌خرید، درصدد یافتن آن نوع داروی گیاهی افشان باشید که به صورت استاندارد حاوی هشت دهم درصد اسید والرین باشد. استاندارد کردن تنها راه تضمین هر میزانی از کنترل کیفی فرآورده گیاه دارویی است. برای کاهش میزان عصبانیت، نگرانی یا سردرد یا درد دوره قاعدگی می‌توانید یکی از حالات زیر را مد نظر قرار دهید. دوز مصرفی سه بار در روز سبب خواهد شد تا بهتر بخوابید.

الف – دو تا سه گرم ریشه خشک در چای، روزانه چندین بار.

ب – یک چهارم الی یک پنجم قاشق غذاخوری (یک تا سه میلی لیتر) تئور این گیاه روزانه چندین بار.

ج – یک چهارم قاشق غذاخوری (یک تا دو میلی لیتر) عصاره مایع به نسبت یک به یک



یکصد و پنجاه تا سیصد میلی گرم عصاره والرین خشک یا مایع که به طور استاندارد حاوی هشت دهم درصد اسید والرین و یک تا یک نیم درصد والتريت باشد. به منظور تسريع در خوابیدن، یکی از دوزهای مصرفی را حداقل سی تا چهل و پنج دقیقه قبل از وقت خواب دنبال کنید.

اگر بیخوابی شما طولانی بوده است، ممکن است احساس هر نوع نتیجه مثبت مستلزم دو هفته زمان باشد.

وقتی شاهد هر نوع تغییری شدید، مصرف این گیاه را به مدت دو تا چهار هفته بیشتر ادامه دهید. مجموعاً چهار تا شش هفته مدت زمان معمول لازم توصیه شده از سوی کارشناسان گیاه درمانی برای معالجه با استفاده از فرآورده‌های شب رنگی افشان است. پس از شش هفته، یک وقفه دو هفته‌ای اعمال کنید تا ببینید چگونه بدون مصرف آن به خواب می‌روید.

اگر باز هم همچنان با اختلال در خواب مواجه هستید، یک دوره درمان چهار تا شش هفته را دنبال کنید یا اینکه در خصوص هر نوع گیاه درمانی که مفید به نظر می‌رسد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

احتیاط در مصرف

اگر به تازگی تحت گیاه درمانی قرار می‌گیرید، بهتر است این گیاه را بدون سایر گیاهان دارویی مصرف کنید.

انجمن فرآورده‌های داروهای گیاهی آمریکا گیاه شب رنگی افشان را از نظر سلامتی و بی خطر بودن درجه یک ارزیابی کرده است که این ارزیابی مؤید این است که گیاه مزبور با دامنه وسیع میزان مصرفی‌اش ماده‌ای بی خطر است. اما حتی با این وجود، همواره عاقلانه خواهد بود اگر میزان مصرفی توصیه شده دقیقاً رعایت شود.

افراد باردار می‌باید، قبل از مصرف هر نوع دارو از جمله داروهای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از مردم نسبت به مصرف این گیاه واکنش ابهام آمیزی از خود نشان می‌دهند. این بدان معناست که آنها به عوض احساس آرامش یا خواب، بناگاه احساس عصبانیت و نگرانی در پی مصرف این گیاه می‌کنند.

افرادی که با چنین وضعیتی مواجه می‌شود، مصرف آن را متوقف کنند و موضوع را به درمانگر خود اطلاع دهند. البته بروز چنین واکنشی نادر است و خطرناک نیست.

شب رنگی افشان نوعی گیاه آرامبخش است و می‌تواند اثرات سایر داروهای ضد دلهره یا داروهای مسکن را افزایش دهد.

این گیاه همچنین مکمل است با اثر داروهای ضد صرع تداخل پیدا کند به نحوی که روی افراد مبتلا به صرع اثر نامطلوب بگذارد.

اطمینان حاصل کنید که این گیاه را با هیچکدام از این نوع مواد دارویی مصرف نمی‌کنید. اگر مطمئن نیستید که داروی مورد مصرف شما امکان تداخل با شب رنگی افشان یا هر نوع گیاه دارویی دیگر دارد یا نه، با درمانگر خود مشورت کنید.

هر چند به نظر نمی‌رسد این گیاه سبب افزایش میزان الکل گردد، اما مصرف الکل همزمان با مصرف داروی تهیه شده از شب رنگی افشان مناسب نیست.



شقاقل (هویج صحرایی) Malabaila sekakul Russ



معرفی گیاه

نام دیگر آن ((زردک صحرایی)) و ((جزر البری)) می‌باشد که در فارسی به آن ((زردک ریگی)) و ((زردک ریش بزی)) و ((هویج وحشی)) و ((زردک وحشی)) نیز می‌گویند.

شکل آن همانند هویج است ولی پوست آن کمرنگ‌تر و مزه آن قوی‌تر است. شقاقل در بیشتر آسیا و اروپا می‌روید و از قدیم خورده می‌شده است. پیش از ورود سیب زمینی از قاره آمریکا به آسیا، در اروپا و آسیا شقاقل بسیار خورده می‌شد.



خواص درمانی

شَقَاقُلُ یا زَرْدَک ریگی یا زردک ریش‌بزی یکی از سبزیجات ریشه‌ای از خانواده هویج است. مغز و ریشه آن یکنواخت و ریشه آن سنگین و دیرهضم است ولی وقتی که با شکر و عسل به صورت مربا تبدیل شود گوارش آن ساده است.



ریشه شقاقل پرگرمه بوده و زمانی که آن را از خاک در می‌آورند جدار آن چسبنده و پر رنگ است؛ انتخاب عنوان ((زردک ریگی)) به همین دلیل است. مغز و ریشه شقاقل یکنواخت بوده و سفید رنگ است. به کلفتی یک انگشت و دراز می‌باشد و طعمی شیرین دارد.



ساقه‌های آن دارای گره زیاد بوده و بر روی هر گره برگ‌گی می‌روید و چون این برگ‌ها از هم مانند ریش بز فاصله دارند به آن لقب ((ریش بز)) داده‌اند.

دارای طبیعت گرم و تر بوده و در نواحی شمال ایران و سایر اماکن مرطوب می‌روید و بیشتر زیر درختان متراکم می‌باشد.

مقوی کبد و کلیه‌ها می‌باشد و بلغم و رطوبات را دفع می‌کند.

از ریشه‌های گره دار آن در صنعت غذاسازی و دارویی استفاده می‌شود.

سویی که از شقاقل و پیاز و پیاز فرنگی تهیه شده باشد از بهترین داروهای ادرار آور مؤثرتر است. هرگاه برگ شقاقل را به سوپ فوق اضافه کنیم برطرف کننده انواع روماتیسم است.

احتیاط در مصرف

شقاقل اشتها را کم می‌کند.

در بعضی افراد گرم مزاج تولید سردرد می‌نماید، در صورتی که شقاقل را با مقداری عسل بخورید و یا مربای آن یا عسل را تهیه کنید ایجاد سردرد و کم اشتها می‌نمی‌کند. ریشه آن سنگین و دیر هضم می‌باشد ولی چنانچه با شکر و عسل به صورت مربا دربیاید، هضم آن آسان شده و به راحتی خورده می‌شود.



شقایق ایرانی (مهر سلیمان)

Polygonatum Orientale Desf



معرفی گیاه

شقایق‌ها خانواده‌ای از گیاهانی می‌باشند که دارای حدود دوازده زیر گروه بوده که یکی از آنها شقایق ایرانی یا "polygonatum orientale" می‌باشد.

شقایق ایرانی یا مهر سلیمان گیاهی است دایمی از خانواده Ruscaceae و خزنده دارای ریزوم (ساقه زیر زمینی) که گل‌های آن استوانه‌ای یا زنگونه ای شکل و بصورت آویخته و معطر بطور معمول یافت می‌شود. نوع معطر این گیاه دارای گل‌هایی بصورت یک یا دو عدد با هم در محل

اتصال برگ‌های بالایی به ساقه در اوایل تابستان ظاهر می‌شوند.

ارتفاع این گیاه به حدود شصت سانتیمتر می‌رسد گرچه این گیاه بومی نواحی شمالی و غربی انگلستان است اما در کشورهای آسیایی بخصوص چین و کره و همچنین به فراوانی در سالهای گذشته در ایران و در مناطق شمالی کشور یافت می‌شده است.

برگ‌های این گیاه با آرایشی زیبا و بصورت متناوب روی ساقه‌های گیاه قرار گرفته‌اند.

این گیاه در جنگلها و یا مکانهای صخره‌ای روی سنگهای آهکی می‌روید و نیاز به مکانی سایه و خنک جهت رشد و نمو دارد.

حداقل تحمل دمای محیط در گیاه برابر پانزده درجه سانتی‌گراد زیر صفر است. این گیاه از طریق تقسیم ریزوم در اوایل بهار و یا کاشت بذر در پاییز ازدیاد پیدا می‌کند. این گیاهان دارای گل‌های زیبا بوده و بیشتر از نظر تنوع شکل گلها دارای انواع گوناگونی هستند. این گیاه در نواحی کوهستانی، در رویشگاه‌های جنگلی و مرتعی بویژه در شمال کشور و در ارتفاع هشتصد الی دو هزار و چهارصد متر از سطح دریا رویش دارد.

از ساقه‌های زیرزمینی این گیاه که به آن اصطلاحاً ریزوم گفته می‌شود، برای تهیه مربای شقاق استفاده می‌شود.



برداشت بی‌رویه از این گیاه طی چند دهه اخیر از سوی بومیان منطقه و عرضه آن به بازارهای مصرف، موجب شده است در فهرست گیاهان در معرض تهدید قرار گیرد، به طوری که در فهرست سرخ گیاهان ایران (Red Data Book of Iran) این گیاه فعلاً در طبقه بندی دارای خطر کمتر (LR) جای گرفته است.

خواص درمانی



از ساقه‌های زیرزمینی این گیاه که به آن اصطلاحاً ریزوم گفته می‌شود، برای تهیه مربای شقاقل استفاده می‌شود. این مربا جهت تسکین استرس و بعنوان آرامش بخش کار برد دارد.

شقایق کوهی (Glucium)

معرفی گیاه

شقایق کوهی گیاهی خودرو علفی بوده که در مناطق مختلف و سنگلاخی به وفور یافت می‌شود این گیاه دارای انواع مختلفی است که چهار گونه از سررده آن در ایران وجود دارد.





این گونه‌ها عبارتند از:

Sect Acropetala از گروه *Glaucium elegans*-



Glaucium- *Contortuplicatum*
Glaucium *grandiflorum*-

Glaucium oxylobum- از بخش Sect Glausium



این گیاهان به دلیل بومی بودن و دارا بودن آلکالوئیدهای مهم و همچنین اهمیت داروئی و اقتصادی مورد توجه قرار گرفتند.

Glaucium elegans از گروه Sect.acropetala با سه گونه دیگر از نظر طرز باز شدن میوه، شکل کلاله، تقسیمات ساقه، کرک تفاوت دارد.

فرمول کروموزومی Glaucium elegans نیز با فرمول کروموزومی سه گونه دیگر فرق دارد. مشاهده تعداد کروموزومی دو $2n$ محل سرده شقایق کوهی را در تیره خشخاش تأیید می کند.



خواص درمانی

پژوهشگران اثر ضد میکروبی گونه‌های شقایق کوهی (Glucium) بر میکروفلور دهان را بررسی کردند.

در پژوهشی که توسط آقای دکتر احمد مجد و خانم‌ها دکتر صدیقه مهرابیان و آیتا خنافری انجام شده، گونه‌های مختلف شقایق کوهی شامل ((گلوسیوم کورتیکولاتوم)) از حصارک، ((گلوسیوم الگانس)) از کرج، ((گلوسیوم فلاروم)) از اصفهان، جمع‌آوری و از قسمت‌های مختلف گیاه (ریشه، ساقه، برگ، گل، میوه و دانه) بعد از خشک و آسیاب کردن به وسیله حلال‌های مختلف اتانول، متانول و آب، عصاره‌گیری شد.

پژوهشگران در ادامه این پژوهش، میکروب‌های مورد آزمایش را از دهان حدود صد نفر از فاصله بین لثه و دندان به کمک سواب استریل جدا و نمونه‌ها روی محیط ((نوترین آگا))، ((مولر هینتون آگار)) و ((استرپتوکوکوس آگار)) کشت داده شد.

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد:

عصاره اندام‌های مختلف چهار گونه جنس شقایق کوهی بر میکروفلور دهان اثر ضد میکروبی دارد و حداقل غلظت مؤثر دو نیم درصد است؛ همچنین عصاره گونه ((الگانس)) نسبت به سه گونه مورد پژوهش اثر ضد میکروبی قویتری دارد.



یافته‌های این طرح تحقیقاتی همچنین نشان داد:
اثر ضد میکروبی گونه‌های شقایق به نوع میکروفلور دهان افراد بستگی دارد و در افراد مختلف متفاوت است.
بیشترین اثر عصاره‌ها بر میکروب‌های ((استرپتوکوکوس)) و کمترین میزان بر جنس ((باسیلوس)) است.
میوه و دانه چهار گونه شقایق کوهی بیشترین اثر ضدقارچی و عصاره ریشه بیشترین اثر ضدباکتریایی را دارد.
به دلیل وجود آکالوئیدهای با ارزش که در این گیاهان وجود دارد اثرات ضد میکروبی مشاهده شد و اثر عصاره بخش‌های مختلف گیاه *Glaucium Elegans* با سه گونه دیگر (*Glaucium contortuplicatum*, *Glaucium grandiflorum*, *Glaucium oxylobum*) متفاوت بود.

شکر تیغال Echinops Cephalotes

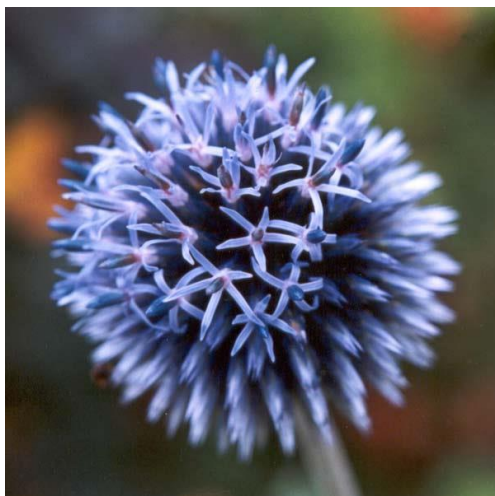
معرفی گیاه



به این گیاه در زبان عربی ((رعی الایل)) و ((شوک)) - ((شکر تیار)) هم میگویند. تیغال گیاهی است علفی و چند ساله به ارتفاع حدود بیست الی پنجاه سانتی متر از تیره کاسنی می باشد.

این گیاه بطور معمول در حاشیه مزارع و کوهپایه ها می روید.

برگهای آن کشیده دنداندار ای و خاردار و گل آذین کلاه پرکی آن به شکل کره خاردار با برگچه های لوله ای فراوان به رنگ ابی تیره و صورتی میوه آن فندقه چهار پهلوی است.





علت نامگذاری شکر تیغال از این قرار است که حشره ای سیاه رنگ با نام علمی لارینوس ماکولاتوس (*Larinus mellificus*) از راسته سوسکها پس از نیش زدن در داخل گل آذین و یا روی شاخه های جوان گیاه شیرابه ای قندی (مان) حاوی پانزده الی بیست و سه درصد قند به رنگ سفید مایل به زرد ترشح کرده که اطراف تخم و نوزاد حشره یا پشت برگهای گیاه پيله ای منفرد به اندازه فندق ایجاد می کند.

این گیاه از زمان ابن سینا شناخته شده و مورد استفاده های فراوانی داشته است قسمت مورد استفاده شیرابه یا مان قندی گیاه است.

ترکیبات شیمیایی

شامل قندهای مختلف از جمله ساکارید، تری هالوز، مواد سلولزی، موسیلاژ، الکالوئید، اکسی نوپسین، تانن، مواد البومینوئید، کرومیل و غیره.





همچنین ترکیبات این پبله عبارتند از سلولز، نشاسته و قندی به نام تره هالز، در آن یک ماده ضد حساسیت نیز وجود دارد. و به همین جهت است که بعضی از بیمارانی که مبتلا به تنگ نفس می باشند، از جوشانده این گیاه بهره مند می گردند.



خواص درمانی

این گیاه مانند سایر انگبین‌ها ملین بوده و دستگاه گوارش را منظم می‌نماید. جهت سرفه و سوزش مری تیغال خشکی گلو را برطرف کرده، نرم می‌نماید. زیاده روی در خوردن تیغال تولید قی می‌نماید و مقدار خوراک تیغال تا هجده گرم می‌باشد. در طب سنتی گیاهی است گرم و معتدل و به عنوان خلط آور، مسکن سرفه، تب بر، رفع خشکی گلو و معده و مسکن دردهای احشایی و مؤثر در تقویت حافظه و قدرت یادگیری به کار می‌رود. مقدار مصرف جوشانده تیغال حدود بیست گرم شیرابه قندی روزانه مصرف می‌شود.



TURNIP شلغم



معرفی گیاه

گیاه شلغم دارای برگهای ناصاف و بریدگیهای زیاد به رنگ سبز و سفید می‌باشد. ریشه این گیاه غده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز به رنگ سفید با لکه‌های بنفش دیده می‌شود. میوه شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد. شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می‌کند و این بدان خاطر است که خداوند شلغم را که برای درمان بیماریهایی که در فصل سرما زیاد است و بیماریهای تنفسی آفریده است.

ترکیبات شیمیایی

در یکصد گرم شلغم مقادیر مواد شیمیایی به شرح زیر است:

آب نود و یک گرم

پروتئین یک گرم

مواد چربی دو دهم گرم

مواد نشاسته‌ای شش و شش دهم گرم

کلسیم چهل میلی گرم

فسفر سی میلی گرم

آهن پنج میلی گرم

سدیم پنجاه میلی گرم

پتاسیم دو یست و هفتاد میلی گرم

ویتامین ب یک چهار صدم میلی گرم

ویتامین ب دو هفت صدم میلی گرم

ویتامین ب سه شش دهم میلی گرم

ویتامین ث چهل میلی گرم

بر اساس تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای سی و پنج کیلو کالری انرژی، یک گرم پروتئین، هفت گرم گلوکید، دو گرم چربی، یک و یک دهم گرم فیبر، چهل و پنج میلی گرم گوگرد، دویست و هشتاد میلی گرم پتاسیم، شصت میلی گرم کلسیم، سی و شش میلی گرم ویتامین C همچنین صد گرم برگ شلغم دارای سی و شش کیلو کالری انرژی، سه گرم پروتئین، چهار گرم چربی، پنج گرم گلوکید، یک و دو دهم گرم فیبر، پنجاه و پنج میلی گرم گوگرد، سیصد و هفتاد و پنج میلی گرم پتاسیم، دویست و شصت میلی گرم کلسیم، شصت میلی گرم فسفر، نه میلی گرم سدیم، دو چهاردهم میلی گرم آهن و چهل میلی گرم ویتامین C است.



خواص درمانی



شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است ریشه شلغم دارای اثر مدر، حل کننده املاح ادراری از دسته اوراتها است.

همچنین شیره شلغم اثر ضد سرمازگی دارد. از قدیم این اعتقاد وجود داشت که خوردن شلغم مانند یک واکسن است که انسان را در برابر سرماخوردگی حفظ می کند.

شلغم مقوی، اشتها آور، کم کننده ضعف بدنی، تسکین دهنده سرفه، درمان کننده شب کوری، تقویت کننده حافظه، درمان کننده بیماریهای پوستی، مقوی معده و روده ها، پائین آورنده قند خون است.

بعلاوه تخم شلغم سرخ شده بمنظور درمان ضعف بنیه کاربرد دارد. جهت درمان گلو درد می توان از قرقره کردن آب شلغم در گلو استفاده نمود. همچنین خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است.

شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند. بعلاوه زن حامله ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه اش زودتر رشد کرده، زودتر حرف می زند و حتی زودتر راه می افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت. افرادی که غده تیروئیدشان کم ترشح می کند باید حتماً شلغم بخورند زیرا شلغم بعلت داشتند فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می کند.

به اعتقاد محققین شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند. شلغم یکی از سبزیهای بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ده درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید. شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و چنان که گفته شد، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماریهای خطرناکی مانند سرطان می شود. همچنین باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواه به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراک های دیگر استفاده شود.

نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن، این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره تر باشد، ید بیشتری در آن است. وجود ویتامین آ، ب و ث در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است. پزشکان ثابت کرده اند که عصاره شلغم، حل و دفع سنگ های کلیوی را به علت خاصیت حل کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می کند. شلغم اثر مفید مؤثری در درمان بیماریهای دستگاه تنفسی دارد، برای این منظور از آش و سوپ آن استفاده می شود.



شلغم از نظر غذایی همانند کلم است. یک ماده غذایی شیرین خوشمزه کم کالری و کم نشاسته و جایگزینی مناسب برای سیب زمینی است. شلغم از نظر پتاسیم ویتامین آ، ث کلسیم و آهن و پروتئین بسیار غنی است. میزان سدیم آن نیز بالاست. شلغم های کوچک بدون چروک و لک را انتخاب کرده بخرید. جالب است بدانید که این سبزی در شرق آسیا بیشترین استفاده را دارد و اعتقاد بر این است که موجب بهبود تعریق می شود به خصوص در هنگام بیماری خاصیت ادرارآوری داشته و به تصفیه کبد و کیسه صفرا هم بسیار کمک می کند. از این رو به افرادی که از بیماری عفونی رنج می برند و از آنتی بیوتیک های قوی استفاده می کنند، توصیه می شود که از این سبزی استفاده کنند.

در ضمن، مطالعات نشان داده‌اند که این سبزی اگر به صورت خام میل شود، به بهبود فعالیت ریه‌ها کمک می‌کند.

این سبزی در هر ۱۰۰ گرم خام خود دارای ۴۸ میلی گرم کلسیم، ۲۰ میلی گرم ویتامین C و ۲۸۰ میلی گرم پتاسیم است. به علاوه، فقط ۲۳ کالری انرژی دارد. مطالعات نشان داده است که در شلغم ترکیباتی وجود دارد که باعث تصفیه خون و دفاع بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود. پتاسیم موجود در شلغم، چربی را خنثی می‌کند و برای تنظیم فشارخون بالا نیز بسیار مفید است. از طرف دیگر فسفر موجود در شلغم نیز موجب تقویت سیستم عصبی می‌شود.

برگ شلغم بهتر از خود شلغم

علاوه بر خود شلغم، برگ آن نیز ارزش غذایی فراوانی دارد و توصیه می‌شود برگ آن را نیز مانند کاهو و کلم در سالاد بریزند و یا به سوپ افزوده شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می‌شود. جالب است بدانید که هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره‌تر باشد، ید بیشتری در آن خواهد داشت که برای بیماران مبتلا به اختلالات تیروئیدی بسیار مفید است. به علاوه، وجود ویتامین A، B و C در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است. حتی بررسی‌ها به تازگی نشان داده‌اند که عصاره شلغم، حل و دفع سنگ‌های کلیوی را به علت خاصیت حل‌کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می‌کند. به این دلیل خوردن این سبزی برای کسانی که مستعد سنگ کلیه هستند، بسیار مفید است.

هنگام خرید

تا به حال شلغم خریده‌اید؟ به نظر شما یک شلغم خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ شلغم باید پر و سنگین باشد، بنابراین اگر وسط آن شل بود و با فشار انگشت فرو می‌رفت، آن را نخرید. حتی شلغم پلاسیده و مانده را استفاده نکنید چون اگر آن را پخته و مصرف کنید در روده‌ها تولید نفخ می‌کند. پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد. شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف به نظر برسد. برای تهیه شلغم ابتدا آن را شسته و درسته در ظرف قرار می‌دهیم و با چنگال سوراخ‌هایی در آن ایجاد می‌کنیم. سپس ظرف را با درپوش به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروویو می‌گذاریم. در این فاصله یک بار شلغم را زیر و رو می‌کنیم.

به علاوه اگر خواستید شلغم‌ها را آب‌پز کنید، از آب کم استفاده کنید و به هیچ عنوان به آن نمک نزنید زیرا موجب دیر پخته شدن آن‌ها می‌شود. شلغم آشته‌آور است به این دلیل ترشی آن بهترین نوع ترشی است، زیرا برای معده و روده‌ها مفید بوده و اشتها را تقویت می‌کند. گیاهی از خانواده شب بو برگ‌های آن دارایی بریدگی و محوری که گل‌ها بران ظاهر می‌شوند و بافاصله از برگ‌ها قرار می‌گیرند ریشه آن متورم و حاوی مواد اندوخته‌ای است که به مصرف می‌رسد. شلغم گیاهی است زراعی که در غالب مزارع پرورش داده می‌شود. شلغم دارای قند طبیعی و منیزیم زیاد می‌باشد و از همین جهت اسکلت را محکم می‌کند و فسفران مغزو اعصاب را تقویت می‌کند. خوراک مغز است و تسکین می‌دهد و تقویت می‌نماید. شلغم باعث درمان تشنج و گواتر می‌شود اما شلغم برای کسانی که معده ضعیف دارند به علت دیر هضم شدن آن ممکن است که باعث شود نفخ کنند چون دارای مقداری سلولز است و کمی سنگین است. لذا برای این اشخاص بهتر است اولاً از شلغم‌های کوچکتر و لطیف‌تر استفاده کنند دوماً برای خنثی کردن زیان‌های احتمالی همراهان از زیره و فلفل و شیرینی استفاده کنید مفید خواهد بود. حاوی ویتامین‌های A, B و مواد سفیده‌ای، آرسنیک، منیزیم، فسفر و سلولز و مواد میکروب‌کش به همراه قندهای طبیعی است. برای کاهش هم کلسترول و هم تری‌گلیسرید نافع است. شما می‌توانید این سبزی را به شکل خام در سالادها (به شکل رنده شده همراه با کمی روغن زیتون) مورد استفاده قرار دهید.



شمعدانی عطری (ژرانیوم) Pelargonium Graveolens



معرفی گیاه

برگ یا قسمتهای هوایی گیاه Pelargonium Roseum از خانواده Geraniaceae که حاوی اسانس می‌باشند و به همین علت در داروسازی و صنعت حائز اهمیت است.
نامهای گیاه:

لاتین: Pelargonium Graveolens

Syn: P. roseim R. Br.

فارسی: شمعدانی عطری، ژرانیوم

انگلیسی: Rose Geranium – Rose Pelargonium, Sweet



گیاهانی عموماً علفی و دارای ساقه‌ای گوشتدار، معمولاً پوشیده از کرک و به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر تا ۱ متر. گل‌ها مرکب از ۵ کاسبرگ، ۵ گلبرگ و ۱۰ پرچم متصل به هم در قاعده هستند. گل عطری یا شمعدانی عطری، دارای برگهای معطر که بوی مطبوع دارد و گاهی در چای می‌ریزند.

منشأ این گونه در آفریقای جنوبی بوده. ولی امروزه در بسیاری از نواحی الجزیره، ماداگاسکار، اسپانیا و فرانسه پرورش می‌یابند. اگر عمل تقطیر از برگ گیاهانی صورت گیرد که در زمینهای خشک پرورش یافته باشند مقدار نسبی اسانس حاصله از آنها کم ولی لطافت و مرغوبیت آن بیشتر است. جنس *Pelargonium* یک گونه گیاه علفی چند ساله به نام *P. quercetorum* دارد که انحصاری کردستان ایران و عراق می‌باشد.

گونه‌های چندی از این جنس در ایران به صورت زینتی کاشته می‌شود.

از برگ گیاه مذکور اسانسی به نام *Geranium rosat* استخراج می‌نمایند.

بوی آن مطبوع و شبیه به بوی گل سرخ است.

لطافت نوع اسانس بر حسب محلی که تقطیر در آن صورت گرفته فرق می‌کند مانند آنکه اسانس ژرانیوم فرانسه از نوع الجزیره مرغوبتر است.

اندام دارویی: قسمت مورد استفاده این گیاهان برگ و یا قسمتهای هوایی است که از آنها اسانس‌گیری بعمل می‌آید.

زمان جمع‌آوری: برداشت هنگامی صورت می‌گیرد که گیاه حداکثر رشد رویشی را نموده و در حال شکوفه کردن است.

اولین برداشت دارای بیشترین اسانس و بهترین کیفیت می‌باشد. مزارع کهنه میزان اسانس کمتری نسبت به مزارع نو دارند.

ترکیبات شیمیایی

اسانس گیاه دارای ژرانیول و سیترونلول بوده که ضد عفونی کننده است و در عطر سازی استفاده می شود.

از برگ گیاه مذکور اسانسی به نام *Geranium rosat* استخراج می نمایند. قسمت اعظم اسانس ژرانیوم را ژرانیوم تشکیل می دهد که همراه با سیترونلول است بعلاوه دارای لینالول، بورنئول، تری پئول، الکل فیل اتیلیک، مانتول و الکل آمیلیک می باشد. سیترونلول ایزومر لینالول است. ژرانیول و سیترونلول در عطرسازی مورد توجه است. بوتیرات آن در تهیه گل سرخ مصرف دارد.



خواص درمانی



اسانس ژرانیوم از نظر درمانی دارای اثر ضد عفونی کننده است. از مخلوط آن با اسانسهای دیگر پمادی تهیه می کنند که در پانسمان سوختگیها مورد مصرف قرار می گیرد. از این اسانس برای مخفی ساختن بوی روغن کاد استفاده بعمل می آید. مخلوط آن با فرمل در دندانپزشکی مصرف دارد.

در مصارف داخلی، اثر کم کننده فشار خون دارد ولی هیچگاه به این منظور استفاده قرار نمی گیرد. در عطرسازی و تهیه گرد دندان، پمادها و فرآورده های زیبایی مصرف می شود. حشرات از بوی آن فرار می کنند. گیاه ژرانیوم و اسانس آن generator Cell اند. روغن شمعدانی عطری ضد افسردگی و ضد عفونی کننده است.

همچنین یک قابض ارزشمند و یک هموستاتیک (متوقف کننده خونریزی) است. موجب پیشبرد التیام سریع می شود که آن را برای درمان جراحات بسیار مفید می کند. به خاطر رایحه دلپذیر، اثرات قابض، ضد عفونی کننده و متعادل کننده تولید سیوم، از شمعدانی عطری در فرآورده های مراقبت از پوست استفاده می شود.

شمعدانی عطری برای پوست هایی که بیش از حد خشک یا چرب هستند یا پوست های خشک دارای نقاط چرب، ارزشمند است.

شمعدانی عطری تقویت کننده کبد و کلیه هاست و برای درمان زردی، سنگ های کلیوی و عفونت های مختلف سیستم ادراری به کار می رود.

آثار فارماکولوژیکی

اثر متعادل کننده این گیاه به خاطر آن است که محرک قشر غده فوق کلیوی است و کمک بزرگی در مشکلات یائسگی و تمامی بیماریهایی که در آنها تعادل هورمونی لازم است محسوب می شود. شمعدانی عطری ممکن است برای برطرف شدن علائم تنش قبل از قاعدگی مفید باشد و ویژگی های ادرارآور آن به برطرف شدن تجمع بیش از حد مایعات قبل از ایجاد قاعدگی کمک می کند. شمعدانی عطری تحریک کننده سیستم لنفاوی است که همراه با اثر ادرارآور آن باعث شده بصورت یک کرم ماساژ برای درمان سلولیت، تجمع مایعات و آدم قوزک پا بکار می رود. شمعدانی عطری قطعاً یک عامل ضد افسردگی ارزشمند است.



شمشاد Buxus

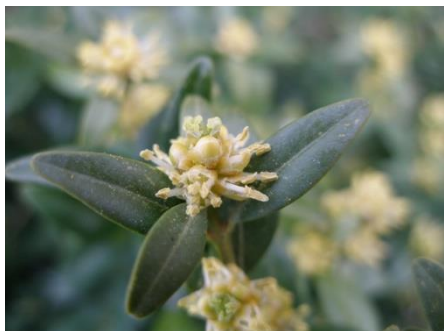


معرفی گیاه

به این گیاه به فارسی شمشاد است. در گیلان و طوالش به شمشاد کیش، در آستارا شومشاد، در رامسر و رودسر و شهمسوار شوشار و ششار در مازندران و نوشار و آشر، در آمل و کجور شمشاد را شهر می‌نامند.

در کتب قدیمی به شمشاد بقس، شجره آلیس - عتق - کتم تنتم و نقش می‌گفتند، به شاخه‌های نازک شمشاد که با طراوت بوده و از غایت نازکی به سوی زمین میل می‌کند و شعرا آن را به زلف خوبان تشبیه می‌کنند، شمشاد اناری می‌گویند. گیاه شمشاد به مقدار زیاد در جنگلهای شمال ایران می‌روید، درختچه شمشاد به ارتفاع ۱/۵ تا ۷ متر قامت دارد و بیش از هفتصد سال عمر می‌کند.

شمشاد یکی از درختان همیشه سبز است که چوب سخت آن در صنعت استفاده می‌شود. شمشاد معمولاً در مناطق مرطوب کاشته نمی‌شود ولی فقط توسط باران تغذیه می‌شود، جنگل‌های انبوهی از شمشاد در کنار سواحل شنی ایجاد می‌کنند تا از پراکندگی شن‌ها جلوگیری نمایند. از جنگل‌های انبوه شمشاد برای تهیه الوار استفاده می‌شود.



چوب درخت شمشاد سخت و سفید است و چون خشک شود رنگ آن کمی زرد می‌شود و در گیلان معمولاً با آن - شانه - تاشق - عصا - سینی و ظروف چوبی و چوب سیگار درست می‌کنند برگهای شمشاد همیشه سبز است و خزان نمی‌نماید.

خواص درمانی

پوست و چوب شمشاد، خون را تصفیه می‌کنند. تب بر هست و برگم اثر مسهلی دارد. جوشانده پوست و ریشه‌اش را برای معالجه تب و نوبه به کار برید.

عرق شکوفه شمشاد دل را تقویت می‌کند. خاک اره چوب شمشاد اگر با حنا به سر مالیده شود، باعث تقویت مو می‌گردد. برگ شمشاد برای حیوانات مخصوصاً شتر سمی است و ضماد خاک اره چوب شمشاد با حنا بر سر جهت تقویت مو و دفع سر درد و درمان شوره مفید است، و با سفیده تخم مرغ و آرد جهت استحکام مفاصل تجویز می‌شود. میوه شمشاد، یعنی دانه‌های آن قابض معده و روده‌هاست و سیلان آن دهان را بر طرف می‌کند، عرق شکوفه شمشاد در تقویت دل و دماغ قویتر از عرق بهار - نارنج است. برگ و پوست ریشه درخت شمشاد دارای مواد رزینی لعابی و عوامل دارویی مختلف است، پوست و چوب درخت شمشاد معرق تصفیه کننده خون - تب بر - ضد مالاریا و صفرا بر است. برگهای شمشاد دارای اثر مسهلی است و مصرف زیاد اعضای مختلف شمشاد سمی است. جوشانده پوست و ریشه و چوب شمشاد برای معالجه تب و نوبه تجویز می‌شود و برای این کار معمولاً جوشانده



۳۰ تا ۶۰ گرم در هزار تهیه کرده، یک فنجان قبل از غذا می‌خورند. پودر خشک برگهای من به مقدار ۲ تا چهار گرم با عسل به عنوان ملین می‌دهند. شمشاد نعنایی، شمشاد اناری نوع دیگر آن است، و با اینکه در جنگلهای شمال از قدیم به عمل آمده معذک بعضی‌ها به آن شمشاد ژاپنی هم می‌گویند.

شنبليله Trigonella Foenum-Graecum

معرفی گیاه



شنبليله يا شنبلید نام علمی Trigonella Foenum-Graecum : گیاهی است از تیره لوبیایی ها (Fabaceae). شنبليله سبزی اصلی قرمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، هند، الجزیره، ایتالیا و اسپانیا می‌روید. شنبليله دارای مواد چرب، مواد نشاسته‌ای، مواد ازته، مواد فسفره و ماده‌ای بنام گونل لین می‌باشد.



خواص درمانی

دانه شنبلیله دارای آثار پایین آورنده قند و کلسترول خون، ضدالتهاب، ملین، خلط آور، اشتها آور و افزایش ترشح شیر بوده و به عنوان چاشنی و ادویه نیز به کار می‌رود. به عنوان یکی از منابع تولید دیوسژنین جهت تهیه هورمون‌ها نیز ذکر گردیده است.

در طب گذشته شنبلیله به عنوان نرم کننده موضعی، ضدلک، ضدالتهاب، تسکین دهنده درد مفاصل، تسکین دهنده سرفه، اشتها آور و ملین مورد مصرف قرار می‌گرفته است.

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطر می‌باشد. بررسی‌های تازه نشان داده‌است که شنبلیله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین که ویتامین B₃ نیز نامیده می‌شود، می‌باشد. این ویتامین عامل جلوگیری کننده از بیماری پلاگرا می‌باشد و همچنین برای گشاد کردن رگ‌ها سودمند است. یکی از دانشمندان با پژوهش‌های زیادی که روی شنبلیله انجام درد دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی کودکان بسیار مؤثر است. شنبلیله در طی سده‌های گذشته در ایران برای بسیاری از بیماری‌ها مصرف می‌شده‌است. برای این منظور حتی از دانه شنبلیله استفاده شده‌است و بیماری‌ها بسیار زود بهبود پیدا می‌کند.

شنبلیله چون دارای مواد فسفره، آهن، ازته و یاستازهای مختلف می‌باشد تقویت کننده لوزالمعده نیز می‌باشد و بنابراین دستگاه گوارش را بکار انداخته و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد. شنبلیله بطور کلی شفا دهنده بیماری‌های روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا



به مرض قند و سل ریوی و استخوانی دارد. در قدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند بکار می‌رفته‌است دانه شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی ناپسند است بنابراین برای استفاده از آن دانه در شده آنرا با مواد معطر باید مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کنند. برای تهیه پماد شنبلیله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری در دانه شنبلیله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهاب‌های سطحی پوست بدن مصرف کنید. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبلیله و گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد.

عوارض جانبی

بوی ناپسند دانه که مربوط به وجود ترکیبی به نام ۳-هیدروکسی-۴ و ۵-دی متیل (۵ هیدروژن) - فورانون می باشد، تحریکات پوستی و سردرد، تهوع و حالت آشفته‌گی از عوارض گیاه محسوب می شود.

وجود ترکیبات کومارینی و همچنین وقفه دهنده‌های تریپسین و کیمتریپسین در دانه شنبليله می تواند خطر آفرین باشد.

کاهش شدید قند خون به علت مصرف زیاد گیاه گزارش شده است. به واسطه آثار تحریکی شنبليله بر روی رحم، مصرف آن در حاملگی و شیردهی بایستی با احتیاط کامل انجام پذیرد. ضمناً به خاطر وجود ترکیبات موسیلاژی در دانه، جذب برخی از داروها در مصرف توام با شنبليله تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. در بیماران مصرف کننده داروهای وقفه دهنده آنزیم منوآمینواکسیداز و نیز بیماران مصرف کننده داروهای هورمونی و ضد انعقاد این گیاه بایستی با احتیاط مصرف شود. مطالعات سم شناسی حاد در مورد عصاره الکلی دانه شنبليله، میزان LD₅₀ آن به صورت خوراکی در رات را ۵g/kg و به صورت موضعی در خرگوش را ۲g/kg اعلام نموده است. میزان LD₅₀ برخی از ترکیبات موجود در دانه شنبليله به صورت خوراکی و در رات به صورت زیر گزارش شده است: تریگونلین ۵g/kg، اسید نیکوتینیک ۸,۸g/kg، نیکوتینامید ۷,۴g/kg، کومارین ۷۲,۰g/kg

لوسیون شنبليله

مواد لازم:

تخم شنبليله	۲۰ گرم
آب مقطر	۱۵۰ سی سی
گلاب	۴۰ سی سی

طرز تهیه

تخم شنبلیله (تصویر بالا) را طوری آسیاب کنید که به پودر تبدیل شود. سپس آب مقطر در حال جوش را روی آن ریخته و بگذارید با در بسته سرد شود. پس از سرد شدن، گلاب را به آن اضافه کنید. در انتها محلول آماده شده را در شیشه‌ای قهوه‌ای رنگ ریخته و با در بسته در محلی خنک نگهداری کنید.

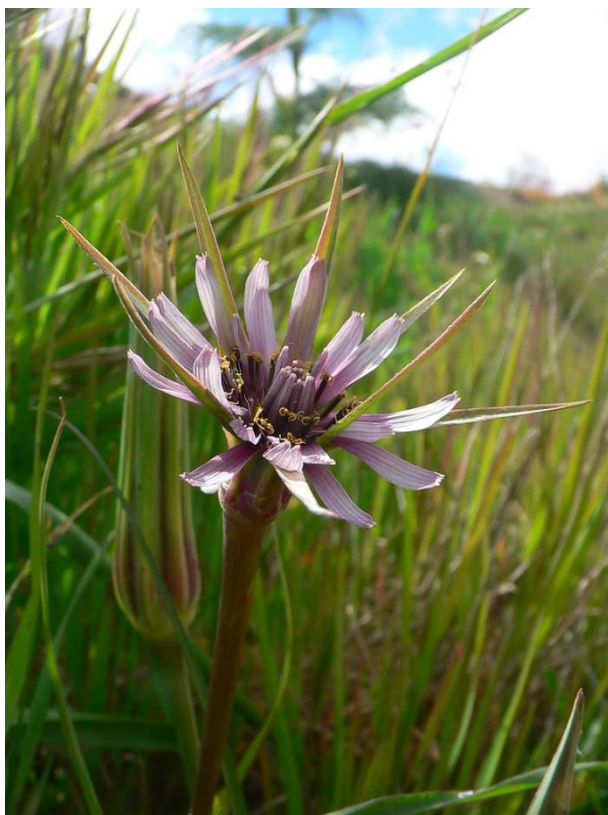
طریقه مصرف

دو تکه پنبه را در این محلول مرطوب کنید و روی پلک چشم بسته قرار دهید. سپس دستمال تیره رنگی را روی این پنبه‌ها قرار دهید تا چشم استراحت کند. استفاده از این محلول برای برطرف کردن التهاب چشم‌ها و تورم پلک‌ها که بر اثر خستگی زیاد و حساسیت شدید به نور به وجود آمده‌اند، مفید است.

شنگ *Tragopogon Spp*

Asteraceae – foliusBoi

Tragopogon carici ss



معرفی گیاه

گو نه ای شنگ - گیاه پایا تقریباً سبز مات - با بن ضخیم و پوشیده در نیام برگها - دارای ریشه عمودی ضخیم و محکم ساقه متعدد - ساده گاهی در نیمه پایینی طول کم مشعب - منتهی یک کپه - برگهای پائینی ها خطی باریک - بسرعت پژمرده و خشک می شوند - گل مجتمع در کپه های نسبتاً بزرگ با گلچه های زبانه ای صورتی - بنفش یا تقریباً "ارغوانی و گاهی سفید - فندقه منتهی به منقاری بلند.



پراکنش: خرم آباد ۱۱۷۰ متر دورود گهر ۲۲۳۰ متر شول آباد ۱۷۰۰ متر - ملاوی ۹۵۰ متر الشتر ۱۸۵۰ معمولان ۹۵۰ متر خرم آباد پارک جنگلی ۱۰۶۰ متر - خرم آباد ۱۲۲۰ متر خرم آباد ۱۶۰۰ - ریمله ۱۸۰۰ متر زاغه ۱۸۰۰ متر الشتر ۱۷۸۰ متر سپید کوه ۱۶۰۰ متر

خواص درمانی

برگهای شنگ از خونریزی معده جلوگیری می‌کند. اگر مسموم شدید از ریشه شنگ استفاده کنید. شنگ برای رماتیسم مفید است و آب ریشه خام شنگ زگیل را از بین می‌برد. برای مسلولین نفع بسیار دارد.

گل شنگ را بر روی محل سوختگی قرار دهید تا از قدرت آن التیام سوختگی پی ببرید به فارسی شنگ نام دارد، در شیراز و اصفهان به شنگ آلاله شنگ و در خراسان ریش بز خالدار خطاب می‌کنند.

به شنگ گیاه قندرون، سنسفیل، تسلسفیل، اسپلنج و اسفلنج هم می‌گویند. عربی نوع چمنی شنگ که برگهای آن باریک تر از شنگ می‌باشد، لchie التیس و زنب الخیل است، ولی در عراق و شامات به آن اذنانب الخیل می‌گویند.

شنگ در چمنزارهای نمناک شمال ایران، عمارلو، بین کبوتر چای و زرد چین، ایسپیلی ییلاق دامنه البرز، مخصوصاً افجه و نارون می‌روید و نوع چمنی شنگ در مغرب ایران، تفرش، اراک، کوه شاهو و



کردستان زیاد است، و در اروپا به علت زیبایی گل شنگ گیاه را پرورش می‌دهند.

گیاه شناسان قدیم نوع حقیقی را نر و نوع چمنی را ماده می‌دانستند، و در زبان فرانسه به شنگ یارب دوشوو، در فاصله اردیبهشت تا تیر ماه ظاهر می‌شود.

موارد مصرف

برگهای گیاه در مراحل اولیه رشد که خیلی جوان هستند به مصرف تازه خوری می‌رسد. گل‌های رسیده میوه به صورت دم کرده جهت تنظیم فشار خون و پایین آوردن چربی خون مصرف می‌شود. فندقه‌های رسیده را قبل از پراکنده شدن جمع آوری و جهت پایین آوردن چربی خون - به صورت دم شده مصرف می‌شود.

ریشه گیاه شنگ دارای لعاب بوده و کمی تلخ است و خوردن آن اشتها را فوق العاده زیاد می‌کند. ریشه شنگ خلط آور و نرم کننده سینه و التیام دهنده زخم‌هاست. از برگهای شنگ در سالاد استفاده می‌کنند و ایرانیان آن را مانند کاهو و کاسنی با سرکه و بدون آن می‌خورند، چون بسیار خنک می‌باشد.

خوردن برگهای شنگ اسهال و خونریزی معدی را بند می‌آورد و از خونریزی سینه جلوگیری می‌کند و برای مسلولین نافع است.

ریشه شنگ برای جلوگیری از اسهال و خونریزی، از برگ شنگ قویتر است و خوردن خیسانده آن در شراب برای جلوگیری از خونریزی رحم تجویز می‌شود پاشیدن برگ و گل خشک شده شنگ در روی زخمهای چرکی و متعفن سودمند می‌باشد. ضماد آنرا برای التیام عصب قطع شده مفید دانسته‌اند ضماد گل شنگ با موم جهت سوختگی آتش مفید است.

حکیم محمد بن زکریای رازی خوردن ریشه گیاه را پاد زهر سموم می‌دانست. عصاره گیاه شنگ که در طب سنتی ایران طرثوث خوانده شده است پادزهر قوی است و در ساختن تریاق فارون به کار می‌رود.

برای معالجه نزله ریوی، نقرس، رماتیسم و امراض جلدی جوشانده شصت گرم ریشه را تجویز کرده‌اند.

اگر شنگ را پختند هرگز آب آن را دوز نریزند بلکه آن را بنوشند، زیرا منافع من در آب جوشانده جمع می‌شود.

عصاره شنگ جهت درمان کچلی و زخمهای جلدی مفید است.

آب ریشه خام شنگ زگیل را از بین می‌برد.

قندرون

چنانچه گیاه شنک چمنی را قطع کنید، از آن یک ماده کائوچو کی ترشح می‌شود، که به آن قندرون و قندران می‌گویند.

این ماده در برابر هوا سفت می‌شود و ایرانیان آن را مانند سقز می‌جویند و چنانچه کمی حرارت به آن بدهید، به صورت کش در می‌آید و با آن بهترین لاستیک را می‌توان ساخت، ولی چون مقدار آن کم است و ساختن لاستیک با آن به صرفه نیست.

قندرون از دوستان کبد بوده و سریع الهضم است و از احتقان خون جلوگیری کرده، جویدن آن هضم غذا را آسان می‌کند، اشتها را زیاد می‌نماید.

برای پاک شدن سینه از اخلاط نافع است.

برای شش و قلب نیز مفید می‌باشد.

خوردن مقدار کمی از آن، شب مواقع خواب برای تسکین سرفه تجویز شده است، ضماد آن با سندروس یا زرده تخم مرغ نیم برشته بر روی زخم جهت التیام و رویاندن گوشت سودمند می‌باشد. ضماد گداخته آن با پیه بزجهت رفع کجی ناخن و درد عضلات و ترک پوست و شقای مزمن مخصوصاً با کمی شنجراف نافع می‌باشد و با روغن زیتون جهت تحلیل ورمها و شکاف کشاله ران و تقویت اعصاب و خارش نافع می‌باشد. مقدار خوراک آن یک مثقال است.



شوکران کبیر

نام علمی: *Conium maculatum*
خانوده: (Apiaceae) (Ambelliferae) (چتریان)



معرفی گیاه

گیاهی است علفی، دوساله یا چند ساله با شاخه های فراوان، گل هایی که به رنگ سفید تا حدودی زرد رنگ است. از خصوصیات مهم آن داشتن لکه های قرمز تا قهوه ای بر روی ساقه ها و خصوصاً قسمت های تحتانی ساقه می باشد. میوه های آن تا حدودی مشابه زنیان و آنیسون است.



ترکیبات شیمیایی

میوه و برگهای این گیاه حاوی آلكالوئیدهای زیادی چون کنئین Conein و کنسین Conecine می باشد.



خواص درمانی

از این گیاه به عنوان درمان برخی دردهای سرطانی، رفع آسم و سیاه سرفه استفاده شده است.



احتیاط مصرف

لازم به ذکر است که استفاده از این گیاه در برخی دردهای سرطانی، رفع آسم و سیاه سرفه به صورت مستقیم از گیاه نبوده بلکه حتماً به شکل فرآوری شده و تحت نظر پزشک متخصص انجام می‌گیرد.



شوید *Anethum Graveolens*

معرفی گیاه



شوید یا شِوِد یا شبت نام علمی *Anethum Graveolens* گیاهی است یکساله یا دوساله که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز می‌رسد. ریشه آن راست و مخروطی شکل و سفید است. این گیاه بومی جنوب غربی و آسیا و آسیای میانه است و امروزه در اکثر نقاط دنیا منجمله قسمت های جنوب اروپا، ایران، مصر، امریکا و چین پرورش داده می‌شود.

میوه شوید بیضوی، مسطح و به طول ۴ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر است. رنگ آن قهوه ای روشن و در سطح آن برجستگیهایی برنگ زرد و در کناره‌های آن لبه بال ماندنی به رنگ زرد روشن دیده می‌شود.

این گیاه یک ساله، معطر، دارای ساقه توخالی، راست و منشعب به ارتفاع ۱۲۰-۴۰ سانتی متر. بن ساقه نازک و دوکی شکل. شوید یک گیاه علفی یکساله است که در تیر و مرداد گل می‌دهد.

احتمالاً این گیاه بومی ایران و هندوستان می‌باشد ولی مصر و قفقاز هم ذکر شده‌اند.



این گیاه در تمام نقاط دنیا کشت می‌شود و بصورت وحشی در زمینهای لم یزرع، کنارجاده ها، در مزارع و زمینهای آیش و در خاکهای شنی کناره رودخانه‌ها یافت می‌شود. در منطقه مدیترانه شوید بعنوان یک گیاه دارویی و چاشنی تحریک کننده از زمانهای بسیار قدیم شناخته شده است.

این گیاه بوسیله مستعمره نشین های رومی به اروپای مرکزی وارد شده است. اندام هایی که خاصیت دارویی دارند و در صنایع غذایی استفاده می‌شوند شامل برگهای تازه یا گل‌ها می‌باشد.

برگ‌ها دمبرگ دار، ۵-۳ بار شانه‌ای. برگ‌های قاعده‌ای دارای انشعابات سه تایی و آخرین تقسیمات برگ نخ‌ی شکل است.



برگ‌های ساقه‌ای کوچک‌تر و با تقسیمات انتهایی بلندتر است. گلبرگ‌ها زردرنگ و غیرشعاعی. میوه بیضوی، محدب و بدون کرک است. قسمت مورد استفاده گیاه شوید میوه شیزوکارپ و رسیده آن است. میوه به رنگ قهوه‌ای روشن، فاقد کرک، محدب و دارای سه رگه طولی نخ‌ی شکل و برجسته بر روی سطح پشتی هر مریکارپ آن است.

میوه‌ها بویی معطر و مزه‌ای تقریباً شبیه زیره سیاه دارند. زمان جمع‌آوری میوه شوید بعد از رسیدن میوه از اواسط تیر تا مهرماه و برای سرشاخه‌هایی و برگ‌های شوید قبل از رسیدن میوه‌ها یا درست قبل از گل‌دادن است.



این گیاه معطر متعلق به خانواده Apiaceae. تمامی پیکر رویشی گیاه شوید محتوی ترکیبات فرار است.

از جمله اجزای اصلی روغن فرار گیاه کاروون، فلاندرن و لیمونن می‌باشد. با توجه به تغییرات نسبتاً شدید کمی و کیفی روغن‌های فرار شوید در مراحل مختلف رشدی گیاه لازم است برحسب نوع استفاده و همچنین کاهش هزینه‌های تولید، گیاه در مراحل مناسب رشدی برداشت شود. مناسب‌ترین مرحله رشدی برای به دست آوردن حداکثر میزان کاروون در واحد سطح، برداشت گیاه در مرحله تشکیل بذر و قبل از رسیدگی کامل بذر می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

میوه شوید دارای ۴-۲/۵ درصد اسانس است که مقدار آن براساس منطقه جغرافیایی و فصل تغییر بازده تا ۷/۷ درصد می‌رسد.

عطر آن تا حدودی شبیه کراویه است، طعم تند دارد و ابتدا نسبتاً شیرین و سپس مزه ای مانند ادویه جات پیدا می‌کند. تا ۱/۵ درصد اسانسهای فرار دربرگها و ساقه‌های گلدار وجود دارد و تا ۴ درصد میوه و یا بذور یافت می‌شود.

روغن موجود در میوه عمدتاً حاوی کارون، لیمونن و دیگر ترکیبات می‌باشد. این اسانس‌های فرار خصوصیات ضد عفونی کننده و ضد تشنجی دارند، بادشکن بوده و شیردهی را افزایش می‌دهد.

خواص درمانی

شوید خشک بعنوان دارویی مصرف نمی‌شود.

امروزه از شوید بندرت برای اهداف دارویی استفاده می‌شود.

استفاده اصلی آن بعنوان چاشنی درسس و سالاد و ترشیجات می‌باشد. از بذر شوید برای ساخت کره علفی، سوپ و دیگر غذاها استفاده می‌شود.

اسانس‌های فرار حاصل از میوه‌ها و برگها موارد استفاده مشابهی دارند.

شوید خصوصاً در ایالات آرگون و اوهایو برای استخراج اسانسهای فرار آن کشت می‌شود.



از جمله سبزیجاتی است که با دارا بودن ویتامین C، فیبر و آنتی اکسیدان ها در پائین آوردن چربی های خون بسیار مؤثر است.

همچنین از دیرباز نیز به عنوان داروی کاهش چربی خون در کشور ما به شکل سنتی مورد استفاده قرار می گرفته است.

از مخلوط کردن آن با ماست و کدوی تازه و رنده شده می توان میان وعده مناسبی تهیه کرد.

شوید در درمان سوءهاضمه، نفخ (به ویژه نفخ کودکان) و اسپاسم به کار می رود. اثرات مسکن، محرک، ترشح شیر، مدر و کاهش دهنده چربی خون از آن گزارش شده است. همچنین به عنوان طعم دهنده و معطرکننده در صنایع غذایی و فرآورده های آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد.

در طب گذشته از شوید در درمان نفخ، سوءهاضمه و سکسکه استفاده کرده برای آن آثار مسکن (به ویژه درد مفاصل) قائل بوده اند.

همچنین از فرآورده های موجود در بازار می توان به قرص و گرانول آنتوم اشاره کرد.

طرز کاربرد

برای باد فتنی که از تخم شوید استفاده می کنند دستور آن باین صورت است که باید حدود ۴۰ گرم تخم شوید را بو دهید تا کاملاً قهوه ای شود سپس آن را کاملاً آسیاب کنید تا بصورت پودر در آید و بعداً آن را با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید. زیان خاصی برای شوید بیان نشده است.

عوارض جانبی

گزارش شده که مصرف زیاد برگ شوید باعث بروز لکه های سیاه بر روی پوست می شود که به علت ترکیبات فورانکومارینی پیچیده آن می باشد. مصرف اسانس شوید در مقادیر معمول غیررسمی است. دسته دارویی: پایین آورنده چربی خون، ضد نفخ

فرمول ترکیبی: ماده مؤثره این فرآورده، اسانس اندام هوایی گیاه شوید (*Anethum graveolens*) از تیره چتریان (*Umbelliferae*) می‌باشد. از مهمترین مواد موجود در این اسانس می‌توان کارون، فلاندران و لیمونن را نام برد.

هر میلی‌لیتر از این فرآورده حاوی حداقل ۷/۳ میلی‌گرم مثبت کارون به عنوان ماده شاخص می‌باشد.

مکانیسم اثر: دیل‌سان احتمالاً متابولیسم کبدی چربی‌ها را افزایش داده و آنزیم HMG-CoA Reductase را مهار می‌کند.

موارد مصرف: از قطره خوراکی دیل‌سان در هایپرلیپیدمی اولیه به منظور کاهش تری‌گلیسرید و کلسترول تام استفاده می‌شود.

عوارض جانبی: فتودرماتیت در بعضی از افراد گزارش شده است.

احتیاطات و هشدارها: بدنال هر سه هفته مصرف مداوم دارو، یک هفته مصرف دارو را متوقف نمایید.

موارد منع مصرف: سنگ‌های صفراوی، سیروز کبدی، حاملگی

مقادیر و نحوه مصرف: ۲۰ قطره سه مرتبه در روز با یک استکان آب

نحوه نگهداری: بین ۱۵-۳۰ درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید.

محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید.

بسته بندی: شیشه‌های ۱۵ml دارای قطره‌چکان



شیرپنیر (گالیوم) *Galium Aparine*



معرفی گیاه



شیرپنیر گیاهی است از تیره روناسیان (Rubiaceae)،
راسته کوشادیان (Gentianales).
این گیاه با اسم علمی «گالیوم» یکی از گیاهان
بومی آذربایجان غربی است که بیشتر به صورت
علف هرز در مزارع گندم رشد می‌کند.

خواص درمانی



عصاره این گیاه به صورت سنتی برای درمان دردهای کلیوی مورد استفاده قرار می گیرد و تا به حال در مورد خواص درمانی آن تحقیقی در دنیا انجام نشده است. طی تحقیقی که در دانشگاه ارومیه صورت گرفت، با استفاده از دو روش تست اسید استیک و تست فورمالین برای اولین بار بررسی هایی در مورد گیاه شیرپنیر انجام و خاصیت ضد درد بودن آن اثبات شد.



دکتر مهمام و همکارانش در یک بررسی دیگر با استفاده از داروی ptz در موش ها ایجاد تنش کردند و سپس عملاً نشان دادند که عصاره گیاه شیرپنیر می تواند از تلفات ناشی از تشنج جلوگیری کند.



دانشیار دانشگاه ارومیه با بیان این که اکثر داروهای ضد درد اثرات خواب‌آلودگی دارند، اظهار می‌کند که عصاره گیاه شیرپنیر اثر خواب‌آلودگی ندارد.

شیرپنیر در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید. گیاه شیر پنیر به صورت علف هرز در مزارع گندم رشد می‌کند و در برخی کشورها به صورت سنتی در درمان برخی بیماری‌های کلیوی و همچنین به صورت دم‌کرده به جای قهوه مورد استفاده قرار می‌گیرد.



شیرخشت *Cotoneaster Frigidus*



معرفی گیاه

شیرخشت جنسی از گیاهان چوبدار از خانواده گل سرخ است. گیاه شیرخشت بومی منطقه دیرینه قطبی (Palaeartic) مناطق معتدل آسیا، اروپا و آفریقای شمالی است و تمرکز انواع آن در کوه‌های جنوب غربی چین و هیمالیا قرار دارد. شیرخشت گیاهی است پایا به ارتفاع ۳ تا ۸ متر. پوست آن خاکستری مایل به سیاه و گل صورتی در حاشیه سرخ رنگ دارد. شفت آن مدور و گویچه‌ای شکل است.

شیرخشت که در زمستان گل‌های ریز می‌دهد.



خواص درمانی

منج شیر خشت از دسته سوم یعنی ((میکرومنج)) ها است. در اثر خراش وارده بر روی پوست برخی گیاهان میکرومنج شیر خشت بوجود می‌آید. در خراسان و هرات شیر خشت را از گیاهی به نام ((کاروان کش)) می‌گیرند و نوع عالی شیر خشت است.



به این گیاه ((کشپرو)) نیز می‌گویند، ولی در شهرهای دیگر ایران، نوع دیگر شیر خشت از گیاه ((کپ شیر)) به عمل می‌آید.



این گیاه در کرج - ارنکه - آذربایجان - ارومیه - صائین قلعه - زنجان - رودبار و بلوچستان می‌روید، ولی در همه جا شیر خشت نمی‌دهد و علت آن عدم وجود ((میکرومنج)) در آن نواحی است.

محصول شیر خشت در سال‌های خشک بیشتر از سال‌های بارانی است.

از این خانواده می‌توان به بید خشت - ترنجبین -

ون انگبین - شکر گز - و شکر تیغال و بیست انگبین دیگر اشاره نمود.

این انگبین‌ها جزء انگبین‌های دارویی هستند و با انگبین‌های غذایی گز انگبین و گز علفی فرق دارند و فرق آن بیشتر در خاصیت مسهلی آنهاست زیرا به مقدار زیاد خاصیت اسهالی دارند ولی اسهال شیر خشت بدون اذیت و اضطراب است و پس از آنکه معده را پاک کرد، تولید بیوست نمی‌نماید و بهترین مسهل برای اطفال و پیران سالخورده می‌باشد، در گذشته شیر خشت قلم مهمی از صادرات ایران را تشکیل می‌داد ولی اکنون کمی از مصرف آن کم شده و کشورهای دیگر بازار آن را گرفته‌اند. قطره خوراکی شیرخشت به دو گروه ۱۰۰ نفری از نوزادان با هیپر بیلی روبینمیا، بدون بیماری زمینه‌ای دیگر تجویز شد. به یک گروه، ۵ قطره ۳ بار در روز از قطره شیرخشت همراه با نور درمانی، و به گروه کنترل همان دوز از قطره پلاسبو (که هیچ اثری در کاهش بیلی روبین نداشت) همراه با نور درمانی تجویز شد.

روند کاهش بیلی روبین که در اثر مصرف قطره شیرخشت و نور ایجاد شده در مقایسه با گروه کنترل، تا ۳ روز اول خیلی سریع می‌باشد و تفاوت معنی‌داری بین دو گروه برقرار است ($P=0.0001$)

بعد از ۲/۵ روز از شروع درمان توسط قطره شیرخشت و نور، ۸۸ درصد نوزادان و در گروه کنترل فقط ۲۱ درصد نوزادان درمان شدند. قطره شیرخشت در دو جنس مختلف و گروه‌های سنی مختلف (زیر یک ماه) و گروه‌های وزنی از نظر آماری تفاوت معنی‌داری نداشت و روند کاهش بیلی روبین در نوزادان مشابه بوده است.



با توجه به تأثیر خوب شیرخشت، با مطالعات تکمیلی همچون تعیین مکانیسم اثر، می‌توان از فراورده‌های استاندارد آن در درمان زردی نوزادان استفاده نمود.

خواص درمانی

شیرخشت دارای اثر ملین است.

مصرف آن در برونشیت مزمن توصیه شده است.

شیرخشت در دهان یک خنکی مطبوع ایجاد می‌نماید که از تشنگی کاسته و رفع عطش می‌کند.

همچنین ادعا شده است که شیرخشت بدن را در برابر خطر تشعشعات اتمی محافظت می‌کند.

شیرخشت بر روی زردی نوزادان به‌خوبی مؤثر بوده و باعث کاهش ((بیلی روبین))

خون نوزادان می‌شود.

در طب سنتی شیرخشت به عنوان ملین مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



عوارض جانبی



هیچ عارضه جانبی خاصی با مصرف شیرخشت در بزرگسالان گزارش نشده است. در مطالعه ای که بر روی ۲۰۰ نوزاد دارای زردی (دارای هیپربیلی روبینمیا) انجام شده است هیچ عارضه جانبی خاصی مشاهده نشد به جز بی حالی ناشی از کمبود آب در تعدادی از نوزادان که احتمالاً ناشی از اسهال اسمتیک بوده که با تغذیه شیر مادر این عارضه از بین می‌رفت. برای بر طرف کردن تب و گرمای بدن هندوانه را با شیرخشت میل نمایید.

موارد احتیاط

در افراد دارای اسهال و مبتلا به کمبود الکترولیت‌ها با احتیاط مصرف شود.



نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد استفاده از عصاره گیاه دارویی شیرخشت اثر مطلوبی بر بهبود نوزادان مبتلا به زردی دارد.

به گزارش سرویس خبرگزاری دانشجویان ایران، نتایج مطالعه بالینی که بر روی ۲۰۰ نوزاد مبتلا به زردی در یکی از بیمارستان‌های شهر تهران انجام شد، نشان می‌دهد استفاده از قطره خوراکی عصاره گیاه دارویی شیرخشت به همراه نوردرمانی تا حد زیادی در درمان این نوزادان مؤثر است. به طوری که ۳ روز پس از کاربرد این روش درمانی، ۸۸ درصد نوزادان مذکور بهبود یافتند.



براساس این گزارش، ۵ روز پس از استفاده عصاره گیاه دارویی شیرخشت به همراه نور درمانی ۹۹ درصد نوزادان مورد مطالعه بهبود یافتند و این در حالی بود که با کاربرد روش های معمول، تنها ۷۵ درصد نوزادان مبتلا به زردی درمان شدند.

نتایج این پژوهش نشان می دهد کاربرد قطره خوراکی شیرخشت به همراه نوردرمانی برخلاف روش های شایع درمانی، منجر به عوارضی نظیر تعویض خون یا تجویز داروهای دیگر نمی شود. همچنین در گروه های سنی، وزنی و جنسی مختلف نوزادان استفاده از قطره شیرخشت تأثیر متفاوتی نداشت.



شیرین بیان Licorice



معرفی گیاه

شیرین بیان (Licorice) نوعی گیاه با دوام است که طول آن به ۳ تا ۷ پا می‌رسد و سیستم ریشه‌ای پرشاخ و برگ دارد. ریشه‌های آن مشتمل بر بخش‌های مستقیم چوب چین و چروک دار و الیافی بلند و سیلندری شکل است و به طور افقی در زیرزمین رشد می‌کند. ریشه‌های این گیاه در بیرون از زمین به رنگ قهوه‌ای و در زیر خاک به رنگ زرد است.

شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه‌ای به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می‌رسد و ریشه آن به طور عمیق در زمین فرو می‌رود. گیاهی خودرو است. شیرین بیان نوعی گیاه بادوام است که طول آن به ۳ تا ۷ پا می‌رسد و سیستم ریشه‌ای پرشاخ و برگ دارد.

ریشه‌های آن مشتمل بر بخش‌های مستقیم چوب چین و چروک دار و الیافی بلند و سیلندری شکل است و به طور افقی در زیرزمین رشد می‌کند. ریشه‌های این گیاه در بیرون از زمین به رنگ قهوه‌ای و در زیر خاک به رنگ زرد است.

ترکیبات شیمیایی

گلی سیریزین (Glycyrrhizin) به عنوان ماده‌ای فعال در ریشه شیرین بیان پنجاه برابر از شکر شیرینتر است. این ماده حاوی ترکیبی به نام ((اسید گلی سیریزیک)) مخلوط با نمکهای پتاسیم و کلسیم است.



گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک مهم‌ترین مواد موجود در این گیاه هستند. ریشه‌های این گیاه حاوی کومارین، فلاون، روغن‌های فرار و استرول گیاهی نیز هست. فرآورده‌های شیرین بیان از ریشه پوست کنده یا پوست دار خشک آن تهیه می‌شوند. شکل پودری ریشه و همچنین محصولات ریشه‌ای که به شکل خوبی برش داده شده‌اند، عصاره‌های خشک و عصاره‌های مایع این گیاه نیز یافت می‌شوند. برخی از عصاره‌های ریشه این گیاه فاقد عناصر زیانباری است. به اینگونه عصاره‌های گیاهی، شیرین بیان عاری از گلی سیریزین (DGL) گفته می‌شود و به غدد فوق کلیه آسیب نمی‌رساند. اگر از انواع زخم‌های معده ای یا دوازدهه گانه رنج می‌برید، می‌توانید شیرین بیان عاری از گلی سیریزین مصرف کنید.

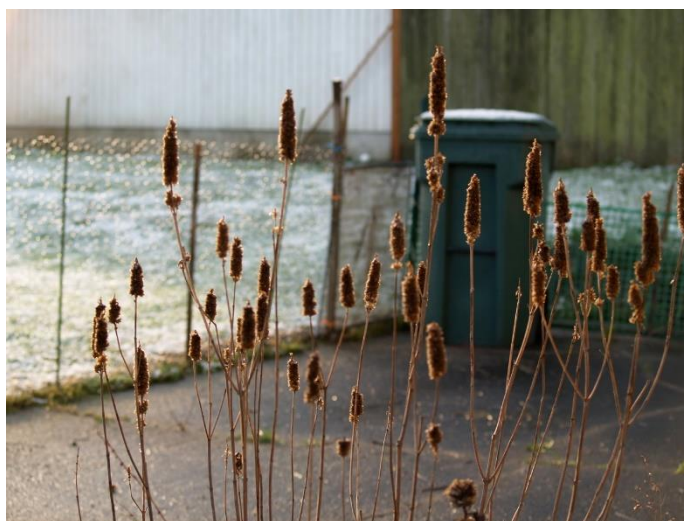
خواص درمانی

برای درمان موخوره چای شیرین بیان را به سر بمالید.

مهم‌ترین ماده مؤثر شیرین بیان در ریشه گیاه موجود است از شکر شیرین‌تر است ریشه و ریزوم گیاه که به صورت با پوست یا بدون پوست مصرف دارویی دارد، قسمت مورد استفاده گیاه است که در قطعات استوانه‌ای در عطاری‌ها به فروش می‌رسد. شیرین بیان که به عنوان پدربزرگ گیاهان دارویی معروف است خواص درمانی بسیاری دارد از جمله درمان کننده زخم معده و سرطان معده است که برای این منظور شربت این گیاه را تهیه و روزانه به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض داده شود. این گیاه برای تقویت عمومی بدن مفید است و خوردن آن از پیری جلوگیری می‌کند. همچنین برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را بمکید. شیرین بیان سرفه را برطرف می‌کند و تنگی نفس را تسکین می‌دهد و برای درمان سوء هاضمه مفید است و چشم را نیز تقویت می‌کند.

عرق شیرین بیان برای درمان سرفه و گرفتگی صدا، کم خونی، زخم و عفونت‌های لثه، بدبویی دهان و اشتها مفید است. بالا بردن فشارخون و پایین آوردن پتاسیم خون مضرات این گیاه محسوب می‌شود.

بیشتر برای ناراحتیهای دستگاه گوارشی و ناراحتیهای زخم معده، زخم اثنی عشر و ورم معده استفاده می‌شود.



موارد درمانی این گیاه بیشتر ریشه آن می‌باشد. عصاره و جوشانده ریشه این گیاه و همچنین پودر ریشه به عنوان خلط آور، افزایش دهنده فشار خون و برطرف کننده ناراحتیهای دستگاه گوارش و ضد التهاب استفاده می‌شود.

شیرین بیان از دیرباز برای درمان انواع سرفه ها و نیز به عنوان یک داروی مسکن در پوست مورد استفاده بوده است.

مردم از آن برای درمان اسپاسم و تورم، برونشیت، روماتیسم و روم مفاصل نیز سود می‌جویند. می‌توانید از آن به عنوان ملین نیز استفاده کنید.

بسیاری از پزشکان فرآورده‌های تهیه شده از ریشه این گیاه را برای درمان زخم گوارشی و التهاب معده مزمن تجویز می‌کنند (گاستریت مزمن). برخی دیگر ریشه این گیاه را برای نارسایی اولیه فوق کلیه تجویز می‌کنند. گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک موجود در ریشه شیرین بیان برای درمان زخم‌های گوارشی مفید است.

شیرین بیان همیشه باید با احتیاط مصرف گردد چون ماده گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک موجود در آن می‌توانند به غدد فوق کلیه آسیب رسانند. فرآورده‌های حاصله از شیرین بیان از ریشه‌ها و ساقه‌های زیرزمینی گیاه فراهم می‌آیند. عصاره‌های ریشه شیرین بیان عفونتهای استاف و استرپ را از بین می‌برد و در قبال ویروس‌هایی نظیر HIV، هپاتیت A و هرپس ها مقاومت می‌کند.



ریشه این گیاه خمیر عامل عفونتهای کاندیدا را از بین می‌برد. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که شیرین بیان عاری از گلی سیریزین تورم را کاهش می‌دهد و به اندازه برخی از داروهای تجویزی برای درمان زخم‌های گاستریت مؤثر است.

پزشکان دانشگاه فرانکفورت ماده‌ای را شناسایی کرده‌اند که شاید بتواند مانع از تکثیر عامل بیماری سارس شود. گلیسیرهیستین یا عصاره ریشه شیرین بیان، در محیط آزمایشگاه از داروی کنونی یعنی «ریاوپرین» در مقابل بیماریهای ریوی مؤثرتر عمل می‌کند.

گروهی به سرپرستی دکتر سیناتل از موسسه ویروس‌شناسی فرانکفورت، موادی را که قبلاً به عنوان داروهای مؤثر در بیماری ایدز و هپاتیت C شناخته شده بودند، با ریاوپرین و ۳ ماده احتمالی دیگر مقایسه کردند. در این تحقیق، گلیسیرهیستین توانست به بهترین نحو ممکن جلوی واکنش شدید عامل بیماری سارس را بگیرد.

تاکنون برای سندرم حاد تنفسی، داروی مخصوصی مشخص نشده است و اغلب برای متوقف کردن ویروسها، ریبویرین را در ترکیب با استروئیدها تجویز می‌کنند.

دکتر سیناتل و همکارانش پیشنهاد می‌کنند که به محتویات ریشه شیرین بیان برای درمان سارس توجه بیشتری شود. طبق گفته دانشمندان، با توجه به آزمایشات صورت گرفته روی بیماران مبتلا به ایدز مشخص شد که عوارض جانبی گلیسیرهیستین مانند افزایش فشار خون پس از ماهها مصرف به وجود می‌آید، ولی عوارض جانبی داروی ریبویرین بر روی بیماران سارس محرز است.



ریشه شیرین بیان

موارد مصرف: ضد التهاب و زخم معده و دوازدهه.
نحوه مصرف: ۱ تا ۵ گرم جوشانیده یا دم کرده روزی سه بار.
موارد منع مصرف: در کم خونی، فشار خون بالا، سیروز یا بیماریهای صفراوی و کبدی و دوران بارداری نباید مصرف شود.



شیرین بیان را به طریق زیر می‌توانید مصرف کنید:

ریشه خشک

۱ تا ۵ گرم جوشانیده یا دم کرده روزی سه بار.

تنتور شیرین بیان

۲ تا ۵ میلی لیتر روزی سه بار.

عصاره شیرین بیان عاری از گلی سیریزین:

۴/۰ تا ۶/۱ گرم برای درمان زخم گوارشی، روزانه سه بار.

عصاره شیرین بیان

۴:۱، در قالب قرص جویدنی با محتوای ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم به مدت ۲۰ دقیقه قبل از صرف غذا برای درمان زخم گوارشی.

در صورت مصرف بالای فرآورده‌های تهیه شده از شیرین بیان یا در صورت جویدن تنباکوی دارای عطر شیرین بیان یا در صورت مصرف سایر فرآورده‌های حاصل از شیرین بیان کمال احتیاط را از خود نشان دهید.

در چنین حالاتی خطر مسمومیت شیرین بیانی ممکن است. اگر روزانه بیشتر از ۲۰ گرم شیرین بیان مصرف می‌کنید، بروز واکنش به دور از انتظار نیست.

مصرف زیادی گلی سیریزین سبب بروز حالتی به نام "سودوآلدسترونیزم" می‌گردد که سبب می‌شود تا نسبت به هورمون موجود در قشر فوق کلیه آشکارا حساس باشید.

این حالت موجب سردرد خستگی می‌شود.

همچنین سبب می‌شود که آب بدن نگهداشته شود. مصرف میزان بالای گلی سیریزین می‌تواند به بروز حالات خطرناکی نظیر فشارخون بالا و حتی سکته قلبی منجر گردد. این علایم در صورت مصرف روزانه بیش از ۱۰۰ گرم گلی کریزین ظرف یک هفته بروز می‌کند.

عوارض جانبی

احتباس آب و نمک و در نتیجه افزایش فشارخون عروقی و کاهش ادرار از عوارض آن است. لذا نمی‌تواند مورد مصرف طولانی مدت قرار گیرد و در بیماران با اختلالات قلبی عروقی و مبتلا به فشارخون باید با احتیاط مصرف گردد.

مضرات

انسان معمولاً در اثر مصرف زیاده از حد شیرین بیان یا گلی سیریزین نمی‌میرد اما اگر مصرف شیرین بیان در حد متوسط هم باشد، بروز عوارض جانبی دور از انتظار نیست. گزارش شده است که برخی از افراد در اثر مصرف آن با درد عضله روبرو شده و عده ای دیگر با کرخ شدن دست و پا مواجه شده اند. افزایش بیش از حد شیرین بیان سبب افزایش وزن نیز می‌شود. اگر میزان مصرفی را در حد توصیه شده رعایت کنید می‌توان از این مشکلات اجتناب کرد. اگر با هرگونه مشکلات یا نگرانیهای درمانی مواجه شدید، موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. در صورت بالا بودن فشار خون یا ناراحتی کلیه، قلب یا کبد از مصرف شیرین بیان بپرهیزید. اگر باردار هستید از فرآورده های این گیاه استفاده نکنید. اگر شیر می‌دهید، باز هم از مصرف شیرین بیان بپرهیزید. صرف نظر از نحوه سلامتی، از مصرف بیش از چهار تا شش هفته شیرین بیان دوری جویند. توجه کنید اگر مدرهای تیازید مصرف می‌کنید، فرآورده های شیرین بیان مصرف نکنید چون مصرف آنها می‌تواند با مصرف شیرین بیان تداخل ایجاد کند و در نتیجه سبب می‌شود تا پتاسیم زیادی را از دست بدهید.



شیرین بیان اسپانیایی (*Glycyrrhiza Glabra*)



معرفی گیاه

شیرین بیان گیاه بومی مناطق مدیترانه با نام علمی (*Glycyrrhiza glabra*) در اکثر نقاط کشور می‌روید. شیرین بیان اسپانیایی (*Glycyrrhiza glabra*) به صورت خودرو در برخی از نقاط اروپا و آسیا می‌روید.

ترکیبات شیمیایی



گلی سیریزین (Glycyrrhizin) به عنوان ماده ای فعال در ریشه شیرین بیان پنجاه برابر از شکر شیرینتر است. این ماده حاوی ترکیبی به نام "اسید گلی سیریزیک" مخلوط با نمک های پتاسیم و کلسیم است. گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک برای درمان زخم های گوارشی مفید است.

فرآورده های حاصله از شیرین بیان از ریشه ها و ساقه های زیرزمینی گیاه فراهم می آیند.

گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک مهم ترین مواد موجود در این گیاه هستند.

ریشه های این گیاه حاوی کومارین، فلاون، روغن های فرار و استرول گیاهی نیز هست.

خواص درمانی

از شیرین بیان برای درمان انواع سرفه ها و نیز به عنوان یک داروی مسکن در پوست، اسپاسم و تورم، برونشیت، روماتیسم و روم مفاصل و به عنوان ملین استفاده می شود. بسیاری از پزشکان فرآورده های تهیه شده از ریشه این گیاه را برای درمان زخم گوارشی و التهاب معده مزمن تجویز می کنند (گاستریت مزمن).



موارد احتیاط

برخی دیگر ریشه این گیاه را برای نارسایی اولیه فوق کلیه تجویز می کنند. البته همیشه باید شیرین بیان را با احتیاط مصرف کرد. چون ماده گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک موجود در آن می تواند به غدد فوق کلیه آسیب رساند.



صبر زرد Aloe Vera

معرفی گیاه



Aloe vera یک گیاه بادوام با گل‌های زرد است. برگ‌های سخت آبدار و نیزه‌ای این گیاه به طول ۲۰ اینچ رشد می‌کند و طول کل گیاه تا ۴ پا می‌رسد. تنها برگ‌های این گیاه ارزش دارویی دارند، اما بخش‌های مختلف برگ‌ها نیز برای اهداف گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. ژله شفاف و سفتی از قسمت‌های داخلی برگ تشریح می‌شود. بین این ژله و پوست بیرونی برگ سلول‌های خاصی حاوی مایع زردرنگ تلخ قرار دارد. وقتی که این مایع خشک می‌شود، سبب تولید شیره Aloe می‌شود. Aloe vera یکی از گیاهانی است که قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. کلئوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با این گیاه ماساژ می‌داد که از شر آفتاب مصر در

امان باشد و حتی مصریان آن را برای مومیایی مردگان خود نیز به کار می‌بردند. ساقه‌های این گیاه کوتاه، ضخیم، کم و بیش منشعب و شاخه دار است. برگ‌های آن واقع در قاعده ساقه و پهنک آن باریک و نوک تیز است. گل‌ها در انتهای ساقه بدون برگ و به صورت خوشه‌های انبوه در رنگ‌های زرد و قرمز ظاهر می‌شوند.



ترکیبات شیمیایی



ژل Aloe حاوی گلیکوپروتئین است که از تورم و درد جلوگیری و روند بهبود را تسریع می‌کند و همچنین حاوی پلی ساکارید است که رشد و ترمیم پوست را تحریک می‌کند. "آنتراکوئین" موجود در شیرۀ Aloe به عنوان مسهل مؤثر عمل می‌کند. این مواد شیمیایی در مقادیر کم، می‌توانند از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کنند.

خواص درمانی

از ژل Aloe برای درمان زخمهای درونی و بیرونی نیز می‌تواند استفاده کرد. این ماده روند درمان بسیاری از جراحات پوستی از جمله زخمها، سوختگیها و یخ زدگی را تسریع می‌کند. شیرۀ این گیاه مسهل مفیدی است، اما چون می‌تواند سبب گرفتگی دردناک عضلات شود، غالباً استفاده نمی‌شود. با میزان مصرف کمتر، شیرۀ Aloe می‌تواند از سنگ کلیه پیشگیری یا اندازهٔ سنگ را کوچکتر کند. این ماده به عنوان تسهیل کننده دفع مدفوع به ویژه در افرادی که مبتلا به وبواسیر هستند ماده مفیدی است.

عصارۀ Aloe شکل ژل این گیاه است که مصارف داخلی دارد و چون دارای خواص ضد میکروبی است، از آن برای درمان عفونتهای میکروبی مجاری معده ای-روده ای نیز می‌توان استفاده کرد. چون این ماده اسیدهای معده را که سبب تشدید زخم ها می‌شود کاهش می‌دهد برای درمان زخمهای معده نیز مؤثر است.

تحقیقات اخیر نشان داده که "مانوز استیله" به عنوان یک ترکیب ضد ویروسی، دارای خواص درمانی ضد ویروس ایدز است. مانوز استیله خود ویروس را مورد حمله قرار می‌دهد اما مهمتر اینکه، میزان تأثیر AZT را (یک داروی مؤثر در درمان عفونت ویروس HIV) تا حد زیادی بالا می‌برد. اگر این ترکیب دارویی با Aloe مصرف شود، میزان AZT مورد استفاده برای HIV را می‌توان تا ۹۰٪ تقلیل داد که این امر از هزینه‌ها و عوارض جانبی AZT تا حد زیادی خواهد کاست.

با شکستن برگهای گیاه صبرزرد می‌توان از ژله آن به عنوان بهترین کرم مرطوب کننده پوست استفاده کرد.

در نقاطی که گیاه صبرزرد به خوبی شناخته شده است، اکثر کسانی که از سلامتی کامل برخوردارند اظهار داشتند که هر روز صبح یک قاشق غذاخوری از شیرابه یا شربت آن نوشیده اند. این گیاه شیرابه ای دارد که به طور مستقیم از برگ آن بدست می‌آید و به مراتب از محصولات دیگر گیاه قویتر است.

شیرابه زردرنگ صبرزرد فوق العاده تلخ است برای کاهش مزه تلخ شیرابه می‌توان قسمت سبز برگ را با چاقو تراشیده و شیرابه زرد رنگ را از سطح مغز برگ با عمل آبکشی پاک کرد، در این صورت به مقدار زیادی تلخی از بین خواهد رفت.

نتایج تحقیقات انجام شده به روی گیاه صبرزرد نشان داده است که از این گیاه برای درمان افزایش قندخون، بهبود گردش خون، بواسیر، درمان افزایش کلسترول خون، درمان فشار خون، کم خونی و جلوگیری از خونریزی بسیار مؤثر است. صبرزرد در حفاظت پوست و موی سر، بهبود سوختگی‌ها و تاولها، درمان سینوزیت و آسم نیز توصیه شده است.

این گیاه معجزه گر بر دستگاه گوارش نیز اثری بسیار مفید دارد. بطور عمده بر روده بزرگ اثر می‌کند و برای درمان یبوست، سوء هاضمه، دل پیچه و عفونت روده بسیار مؤثر است. به دلیل اثرات مهم ترکیبات صبرزرد در درمان بیماریها این گیاه شهرت جهانی پیدا کرده بطوری که در محافل علمی از آن به عنوان گیاه جادویی یاد می‌کنند.

بررسی اثربخشی تعدادی از درمانهای گیاهی برای وضعیت‌های درماتولوژیک در حال انجام است و بعضی از آنها شواهد علمی قابل توجهی از اثربخشی را نشان داده‌اند.

ترکیبات گیاهی زیادی برای بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای پوست جهت فروش عرضه می‌شوند.

یک برگ تازه از آلوئه (Aloe vera) را برش داده و ژل حاصل از آن را روی پوست قرار دهید، یا پوست آن را جدا کنید و باقیمانده برگ را روی پوست بمالید. برگهای گیاه آلوئه (صبرزرد)، ۲ ماده؛ ژل و یک شیره یا لاتکس تولید می‌کنند.



ژل را از قسمت داخلی برگ بدست می‌آورند و طی قرن‌ها برای درمان موضعی زخم‌ها و سوختگی‌ها به کار برده‌اند. شیره یا لاتکس یک مایع تلخ زرد رنگ است که از بخش‌های ویژه‌ای از پوسته داخلی برگ استخراج می‌کنند و معمولاً بصورت پودر فروخته می‌شود و اثرات ملین بسیار قوی دارد. چندین گزارش موردی و مطالعه روی حیوانات نشان داده که آلوئه سوزش، خارش و اسکار همراه با درمانیت ناشی از اشعه را کاهش می‌دهد.

همچنین بهبود زخم‌های مزمن پا، زخم‌های ناشی از جراحی و سرمازدگی اعضاء را تسریع می‌نماید. مکانیزم اثر در مطالعات *in vivo* حیوانی مطالعه شده است.

آلوئه، ترومبوسان A₂ و B₂ و پروستاگلاندین را که موجب انقباض عروقی و تجمع پلاکتی می‌شوند، کاهش می‌دهد و بنظر می‌رسد پرفیوژن پوستی را افزایش و خطر از دست رفتن بافت بعلت ایسکمی را کاهش می‌دهد.

مطالعات *in vitro* نشان داده‌اند که یک کربوکسی پپتیداز که برادی کینین (عامل قدرتمند ایجاد کننده درد در التهاب حاد) را غیرفعال می‌کند، احتمالاً درد در محل درمان را کاهش می‌دهد. سالیسیلیک اسید در آلوئه وجود دارد و با مهار تولید پروستاگلاندین بعنوان یک مسکن ضد التهاب عمل می‌کند.

لاکتات منیزیم موجود در آلوئه با مهار هیستیدین دکربوکسیلاز که تبدیل هیستیدین به هیستامین را در Mast cells کنترل می‌کند بعنوان یک ضد خارش تأثیر دارد.

همچنین به نظر می‌رسد برطرف شدن التهاب بعلت خواص Immunomodulatory پلی‌ساکاریدهای ژل به ویژه Acetylated mannas باشد. در *in vitro* آلوئه فعالیت باکتری‌سید و ضد قارچ دارد. عارضه جانبی عمده در استفاده موضعی از ژل آلوئه، درمانیت تماسی آلرژیک است. همچنین تأخیر ترمیم بعد از لاپاراتومی یا سزارین گزارش شده است.

کاهش بهبود زخم‌های پوستی در بیماران دیابتی ممکن است مربوط به کاهش مقدار کلاژن باشد، کلاژن ترکیبی است که ساختمان و استحکام بافت پوست را تثبیت می‌کند.

در مطالعه‌ای نشان داده شده که درمان با ژل صبر زرد، بهبود زخم را افزایش می‌دهد و این احتمالاً به خاطر اثری است که روی سنتز کلاژن و نیز التهاب دارد.

در این مطالعه، زخم‌های پوستی ایجاد شده در موش‌های دیابتی، با تجویز خوراکی یا موضعی ژل صبر زرد (Aloe) درمان شدند.

زخم‌های مجاور شده با ژل آلوئه، به طور معنی دار سریع‌تر از زخم‌های حیوانات گروه کنترل، درمان گردیدند. به علاوه، مقدار کلاژن، پروتئین تام و DNA هم در گروه درمان بالاتر از گروه کنترل بود (خصوصاً در خلال ۱۰ روز اول مطالعه).



محققین نتیجه گرفتند که خواص هیپوگلیسمیک احتمالی ژل صبر زرد، ممکن است مسؤول توانایی ظاهری اش در افزایش بهبود زخم‌ها در افراد دیابتی باشد. مکانیزم بیوشیمیایی احتمالی صبر زرد که این اثر را اعمال می‌کند، هنوز مشخص نیست.

اشکال موجود

ژل Aloe به شکل تازه که از گیاه Aloe گرفته شده باشد بهترین ماده است، اما این ماده به صورت تجاری در شکل ژله ثابت شده نیز موجود است. پودر شیره Aloe نیز به شکل کپسولهای ۵۰۰ میلی گرمی به عنوان داروی مسهل موجود است. عصاره Aloe در واقع شکل مایع ژل است.

یکی از محصولات موجود در بازار ژل مسکن و مرطوب کننده الوی ورا (۲۴۰ میلی لیتر)

این ژل ۱۰۰٪ خالص الوی ورا بسیار آرام بخش و تسکین دهنده است. برای تسکین آفتاب سوختگی، جراحات و سوختگی‌های خفیف بسیار مناسب است. این فرمول با عصاره گیاهان صحرائی مثل کاکتوس و یوکا تقویت شده است تا به مرطوبیت و انعطاف پذیری پوست کمک کند.

نحوه مصرف

بهترین نوع ژل Aloe شکلی است که تازه از گیاه گرفته شده باشد. بسیاری از افراد این گیاه را برای درمان سوختگی‌ها و بریدگی‌های جزئی در آشپزخانه خود نگه می‌دارند. این گیاه برای درمان کهیر و پیچک سمی نیز می‌تواند مؤثر واقع شود. به منظور استفاده از ژل Aloe، برگ آنرا به صورت طولی برش دهید و ژل داخل آنرا خارج سازید. سپس آنرا به صورت آزاد روی قسمت آسیب دیده بمالید. شیره Aloe از قدیم به عنوان مسهل مورد استفاده بوده است، اما در ایالات متحده مصرف چندانی ندارد.



چون این ماده سبب بروز گرفتگیهای دردناک عضلات می‌گردد، لذا ابتدا مصرف سایر مسهل‌های گیاهی نظیر "کاسکارا و فلوس" توصیه می‌شود.

برای درمان سنگهای کلیه و به عنوان مسهل شیره Aloe خشک را که در اندازه‌های ۰۵/۰ تا ۲/۰ گرم قابل دسترسی است، مصرف کنید. برای درمان HIV، روزانه به میزان ۸۰۰ الی ۱۶۰۰ میلی گرم مانوز استیله مصرف کنید. این میزان از ماده مزبور، برابر با نیم تا یک لیتر آب Aloe است، هر چند میزان مانوز استیله می‌تواند در فرآورده‌های مختلف متفاوت باشد.

نکات احتیاطی

مصرف صبر زرد در بیماران مبتلا به هموروئید و بیماران با ناراحتی کلیه ممنوع می‌باشد، همچنین مانند سایر مسهل‌ها در موارد انسداد روده، دردهای شکمی، تهوع و استفراغ نباید تجویز شود. صبر زرد سبب قرمز شدن رنگ ادرار قلیایی می‌شود.

نظر به اثرات تحریکی و مسهلی آن تجویز این دارو در زنان حامله ممنوع است. به دلیل احتمال ترشح آتروکینونها در شیر، به هنگام شیردهی باید از مصرف آن خودداری نمود. ژل Aloe برای استعمال خارجی ماده بی‌خطری است، اما در موارد نادری سبب واکنش آلرژیک می‌شود. اگر پوست شما تحریک می‌شود مصرف آنرا ادامه ندهید.

ژل Aloe برای درمان زخمهای عمیق مؤثر نیست. شیره آن می‌تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده‌ای شدید گردد، زنان باردار یا شیرده نباید این ماده را مصرف کنند زیرا ممکن است سبب انقباضهای رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند. مصرف مسهل Aloe برای درمان بیماریهای معده‌ای روده‌ای، انسداد روده‌ای، آپاندیسیت یا درد معده مبهم تجویز می‌شود. این ماده ممکن است سبب تشدید اولسرها، بواسیر، دیورتیکولوز، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) گردد.

مصرف طولانی مدت این ماده سبب وابستگی به آن می‌شود یا تعادل الکترولیتی را مختل می‌سازد. این ماده ممکن است سبب تغییر رنگ ادرار به رنگ قرمز بی‌ضرر گردد. کودکان زیر ۱۲ سال نباید گیاه Aloe مصرف کنند.

تداخل‌های احتمالی

مصرف طولانی و مزمن شیرۀ Aloe می‌تواند و مزمن شیرۀ Aloe می‌تواند سبب کمبود پتاسیم گردد که می‌تواند با پاره‌ای معالجات قلبی تداخل کند. احتمال کمبود پتاسیم در بدن در صورتی که شیرۀ Aloe را با ادرار آورهای (مدرهای) تیازید، شیرین بیان یا کورتیکو آستروئید مصرف کنید، بیشتر است. به عنوان یک گیاه طبی سابقه طولانی دارد و قدمت استفاده از آن به سال ۱۷۵۰ قبل از میلاد مسیح بر می‌گردد. امروزه این گیاه در اغلب مناطق نیمه گرمسیری و گرمسیری از قبیل منطقه کاراییب، جنوب ایالات متحده، آمریکای لاتین و خاور میانه می‌روید. بسیاری از مردم نیز این گیاه را در گلدانهای کوچک در منازل خود به منظور درمان سوختگیها و بریدگیهای جزئی پرورش می‌دهند.

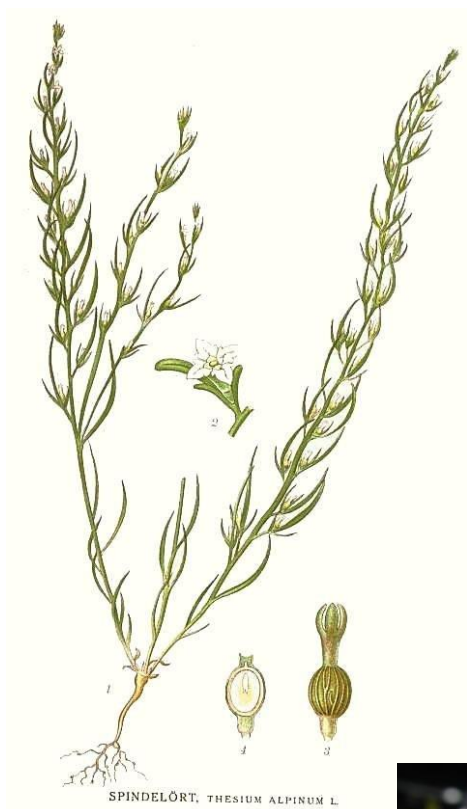
عوارض جانبی

صبر زرد مسهلی قوی بوده و با افزایش حرکات دودی روده‌ها ممکن است باعث دردهای شکمی شود، این دارو با تحریک معده و روده‌ها سبب تجمع خون در اعضاء داخل لگن خاصره شده و با دوزهای بالا احتمال ایجاد نفريت، اسهال خونی و گاستریت همراه با خون ریزی دارد. مصرف طولانی آن مانند سایر مسهلهای محرک سبب اسهال آبکی همراه با دفع قابل توجهی از الکترولیت‌ها مخصوصاً پتاسیم شده و منجر به ضعف عضلانی و کاهش وزن بدن می‌گردد.

سندل Santalaceae

معرفی گیاه

گیاهان این تیره بصورت درخت یا درختچه یا علفی می‌باشند و غالباً از طریق ارتباط با ریشه گیاهان مختلف بصورت نیمه انگلی بسر می‌برند.



ترکیبات شیمیایی

چوب درخت صندل سفید (Santalum Album) دارای اسانس بوده که بیشتر از الکلهای سزکوئی ترین تشکیل می‌شود.

خواص درمانی

اسانس چوب درخت صندل دارای اثر ضد عفونی کننده است. مصرف مهم اسانس صندل در عطر سازی است. جهت خوش بو کردن محیط از آن استفاده می‌کنند.



دارویی برای استکام ناخن‌های دست و پا

برای محکم ترشدن ناخن‌ها، شش قطره از هر یک از روغن‌های اسانس اسطوخودوس، برگ بو و گیاه صندل را به ۱۸۰ میلی لیتر روغن کنجد یا سویا بیفزایید و هفته ای دو بار به مدت پانزده دقیقه ناخن‌ها را در این مایع قرار دهید.



طالبی Cantaloupe



معرفی گیاه

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان حتی در آن سوی دنیا است و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است.

نام انگلیسی آن Cantaloupe است که از نام یک دهکده در ایتالیا به نام Cantalup گرفته شده که در این محل طالبی برای اول بار در سال ۱۷۰۰ میلادی کاشت شده است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است.

گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می‌رسند و لطیف‌تر هستند و هضم آن‌ها آسان‌تر است.

طالبی و گرمک از میوه‌های پر آب فصل تابستان است.

طالبی شیرین و خوشبو تر از گرمک است.

قسمت‌های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از: میوه و تخم میوه.

ترکیبات شیمیایی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین A را تأمین می‌کند که تأثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است. طالبی یکی از غنی‌ترین میوه‌های حاوی ویتامین C است.



طالبی علاوه بر ویتامین‌های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های B۱، B۵، B۳، B۶ است.

طالبی منبع غنی ویتامین‌های A و C و منبع بسیار خوب ویتامین B۶ و پتاسیم و منبع خوبی از سایر مواد مغذی ذکر شده است.

همانطور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتدا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکنه و سرطان را کاهش می‌دهد.

وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است.

از این رو میوه‌ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

خواص درمانی

- ۱- طالبی میوه‌ای خنک و اشتها آور است.
- ۲- طالبی، ادرارآور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.
- ۳- خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است.
- ۴- مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است.
- ۵- گرمک سرشار از ویتامین‌های A و C و سلولز است.
- ۶- گرمک خنک و ملین است؛ مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می‌نالند مفید است.
- ۷- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می‌دهد.
- ۸- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست مؤثر است.
- ۹- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.
- ۱۰ - طالبی رادیو اکتیو دارد و ضد بیماری مختلف هست.
- ۱۱ - عطر مطبوع طالبی مقوی قلب است و عروق را باز می‌کند.



احتیاط در مصرف

- ۱- کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و یا آن را مصرف نکنند.
- ۲- کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

انتخاب طالبی

برای خرید یک طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای تو خالی داشته باشد.

وقتی آن را در دست می‌گیرید باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد.



پوست آن باید به رنگ کرم یا زرد مایل شده باشد (رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه‌های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست ن به مشام می‌رسد.



Lentil

عدس

Lens culinaris medic نام علمی



معرفی گیاه

عدس گیاهی است که مصرف آن به قبل از میلاد بر می گردد. همچنانکه دانشمندان معروف یونانی مانند تئوفراست و دیسکورید در مورد آن نوشته اند و آنرا به یونانی phakos نام نهاده اند.

مصریان در حدود سال ۱۰۸۵ قبل از میلاد نیز به عدس اشاره کرده اند و نوشته شده است که با چوب درخت سدر مبادله شده است و به عنوان هدایایی برای خدایان توسط مردم پیش کش می گردیده است.

عدس گیاهی است علفی، یکساله با ساقه های کوتاه، تا حدی منشعب و به رنگ سبز روشن، ارتفاع آن بین ۱۵ تا ۷۵ سانتی متر متغیر است.

اکثر تیپ های گیاه ارتفاعی بین ۲۵ تا ۴۰ سانتی متر دارند، بسته به ژنوتیپ گیاه و تا حدی محیط رویش آن، گیاه بصورت بوته ای کوتاه، نیمه ایستاده یا ایستاده رشد می کند در شرایط محیطی مطلوب، عدس سریع رشد کرده و چرخه زندگی خود را طی ۳ الی ۴ ماه کامل می کند.



ولی در شرایط نامطلوب این مدت یکی الی دو ماه بیشتر خواهد شد گیاه دارای یک ریشه اصلی و تعدادی ریشه های فیبری جانبی می باشد.

ساقه گیاه نازک، چهارگوش و در زوایا دارای نوارهای برجسته است.

بطور کلی ساقه آن علفی و ضعیف است با پیشرفت رشد گیاه

بخش پائینی ساقه چوبی می شود. ارتفاع گیاه نیز بشدت تحت تأثیر محیط است.

برگهای عدس مرکب، متقابل و دارای یک تا هشت جفت برگچه هستند، دمبرگها کوتاه بوده و طول اتصال برگچه ها بین یک تا چهار و نیم سانتی متر متغیر است.

برگچه ها متقابل یا متناوب هستند و طولشان بین ۷ تا ۲۵ میلی متر و عرضشان ۲ تا ۷ میلیمتر می باشند.

تعداد برگچه ها بسته به ژنوتیپ فرق کرده و در داخل هر ژنوتیپ نیز محل گره ها تفاوت می کند. گل ها بر روی محور فرعی گل آذین، با دمگلی باریک به طول ۲ تا ۵/۵ سانتی متر ظاهر می شوند. معمولاً هر دمگل از یک تا ۴ گل را در بر می گیرد و در بعضی مواقع تا ۷ گل نیز مشاهده شده است. گلها کوچک و گلبرگ درفش آنها سفید است.

بال ها و ناو نیز عموماً سفید یا مخلوطی از آبی و بنفش می باشند کاسه گل به ۵ بخش باریک تقسیم می شود.

پرچم ها دیادلفوس هستند. تخمدان حاوی یک یا دو تخمک است که به یک خامه کوتاه و خمیده منتهی می شود.

کلاله روی آن نسبتاً متورم و غده است. غلاف های عدس بیضوی از جوانب فشرده شده و در محل دربرگرفتن بذرها متورم است.

غلاف حاوی یک تا دو بذر است. بر روی هر محور گل آذین تعداد یک تا چهار غلاف و گاهی شش مشاهده می شود.

بذرهای عدس به شکل عدسیهای چشمی هستند رنگ آنها متغیر و اغلب قهوه ای تیره است. سطح بذر معمولاً صاف است ولی در ارقام پر محصول ممکنست بذرها چروکیده باشد، تعداد بذرها هر گیاه وابستگی بسیار نزدیکی با تعداد غلاف در گیاه دارد لیکن تعداد بذر در داخل غلاف وورمن ۱۰۰ دانه آن کمتر تحت تأثیر محیط قرار می گیرد.

بذرهای تازه برداشت شده عدس حدود ۳ تا ۴ هفته از خود دوره خواب نشان می دهند. بذرها نیکه فاقد دوره خواب می باشند.

زمانیکه در خاک مرطوب قرار می‌گیرند در دمای مطلوب گیاه سریعاً آب جذب می‌کنند عدسهای بذریز حدود ۸۵ درصد وزن خشک خود آب جذب می‌کنند و این مقدار برای عدسهای بذریشت ۱۰۰ درصد است.

فرم رویش و جوانه زنی گیاه درون زمینی است معمولاً در بهار در دمای ۲۰ درجه سانتی گراد ظرف ۷ روز سبز می‌شود و در زمستان در دمای ۱۰ درجه سانتی گراد این مدت به ۲۰ تا ۳۰ روز افزایش می‌یابد.

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

عدس پسرعموی لوبیا و هردو از خانواده حبوبات هستند. حبوبات، دانه‌هایی هستند که درون یک پوسته محافظ رشد می‌کنند. عدس شبیه به یک ذره بین یا عدسی است. پوسته بیرونی در آن‌ها، خال خال و رنگارنگ است و طیف رنگ آن، قهوه‌ای مایل به قرمز، قهوه‌های مایل به خاکستری و سبز می‌باشد. لایه درونی آن (لپه)، قرمز یا زرد می‌باشد.

دامنه انتشار

عدس ونژادهای مختلف آن در ایران پرورش می‌یابند. به حالت نیمه وحشی نیز در نواحی مختلف دیده می‌شوند.

کرمانشاه، در ۱۰ کیلومتری شمال شرقی، همدان، آق بلاغ، آق داغ در ۱۰ کیلومتری شمال همدان، لرستان، خرم آباد، کرمان، بم، فارس، بوشهر، میناب، مکران در ۳۰ کیلومتری جنوب سرباز



عدس دو نوع است:

- (۱) عدس رسمی که دانه آن گرد و سبباً درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است.
- (۲) عدس ریز یا عدس قرمز که دانه‌های آن ریز و به رنگ قرمز می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد.
مواد موجود در ۱۰۰ گرم عدس بقرار زیر است:



انرژی	۳۴۰ کالری
پروتئین	۲۵ گرم
چربی	۱ گرم
مواد نشاسته‌ای	۶۰ گرم
کلسیم	۸۰ میلی گرم
فسفر	۳۸۰ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
پتاسیم	۸ میلی گرم
ویتامین آ	۶۰۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱	۴/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲ میلی گرم
آرسنیک	۱ میلی گرم

خواص درمانی

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

عدس یک غذای کامل است و انرژی لازم را برای کارهای بدنی برای انسان تأمین می‌کند.
عدس دارای خواص زیر است:

- ۱) عدس زیاد کننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند.
- ۲) عدس را در کنید و روی پوست ملتهب بگذارید التهاب را برطرف می‌کند.
- ۳) برای درمان زخم‌های دهان و گلو و دیفتری عدس را پخته و آب آنرا غرغره کنید.

- ۴) برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید.
- ۵) آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.
- ۶) پماد در عدس با سرکه برای ترک دست و پا که بعلت سرما عارض شده سودمند است.
- ۷) عدس را می‌توان بعنوان مسهل هم مصرف کرد چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی‌های روده نیز مؤثر است.
- ۸) عدس پخته را بعنوان مرهم برای زخم نیز می‌توان بکار برد.
- عدس در تقویت حافظه بسیار مؤثر و سرشار از بسیاری ویتامین‌ها از است و فلزاتی چون آهن، کلسیم و ازهمه C و کمی A, B, جمله بیشتر فسفر در آن وجود دارد.
- هیچگاه نباید عدس با ماهی شور خورده شود و چنانچه با سرکه خورده شود نفخ آن از بین می‌رود، اما زیاده روی در خوردن عدس باعث غلیظ شدن خون و دیدن خوابهای پریشان و تشویش می‌شود. اطبای قدیمی می‌گویند:
- خانم‌هایی که آرزوی داشتن فرزند دختر دارند عدس بخورند.



نکات تغذیه‌ای

عدس دارای مواد مغذی، فیبر، کربوهیدرات‌های پیچیده و اسید فولیک است. هم‌چنین کم‌چربی، کم‌کالری، بدون کلسترول و به همان نسبت ارزان قیمت می‌باشد.

ما به ترتیب زیر مواد مغذی موجود در عدس را برایتان بیان می‌کنیم:

۱- اسید فولیک:

یکی از مهمترین مواد مغذی موجود در عدس است. اداره بهداشت و سلامتی آمریکا توصیه می‌کند تمام خانم‌هایی که نزدیک به زایمانشان است، باید روزانه ۴۰۰ میلی گرم اسید فولیک دریافت کنند ولی بیشتر افراد این کار را انجام نمی‌دهند. یک لیوان عدس پخته، ۹۰ درصد مقدار مورد نیاز اسید فولیک را در روز را تأمین می‌کند و بیشتر از هر غذای غنی نشده دیگری، اسید فولیک را برای بدن فراهم می‌کند.

۲- آهن:

منبع خوبی از آهن است. خصوصاً برای خانم‌ها که نیاز آهن بدنشان بیشتر است. مصرف عدس به همراه منابع غذایی ویتامین C، باعث جذب بهتر و مؤثرتر آهن در بدن می‌شود. منابع ویتامین C شامل: گوجه فرنگی، فلفل سبز، کلم بروکلی، مرکبات یا آبمیوه‌ها است.

۳- پروتئین:

از لحاظ پروتئینی غنی است، فقط اسید آمینه متیونین در آن کم است. مصرف غلات، تخم مرغ، آجیل و دانه‌های خوراکی دیگر، گوشت و لبنیات به همراه آن، یک پروتئین کامل و غنی را تشکیل می‌دهد.

۴- فیبرهای محلول:

عدس دارای فیبرهای محلول است که این فیبرها مانند یک جاروی زیر، دستگاه گوارش را تمیز می‌کنند. این نوع فیبر گلوکز (قند) و کلسترول سرم را کاهش می‌دهد. هم‌چنین نیاز به انسولین را در افراد دیابتی کم می‌کند. مواد غذایی حاوی فیبر؛ محلول شامل سبزیجات، جوی دوسر، جو و سبوس جو، میوه‌ها و انواع لوبیا می‌باشد.

مضرات

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

طرز تهیه و پخت عدس

تهیه و پخت آن ساده و آسان است و به راحتی از پوسته بیرونی خود جدا می‌شود. برای پخت، باید عدس را بعد از جدا کردن از پوسته خارجی بشوئید و به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بجوشانید. عدس احتیاج به خیس کردن ندارد؛ هم چنین موقع پخت، نمک اضافه نکنید زیرا باعث سفت شدن آن می‌شود.

نگهداری عدس نیز راحت است؛ می‌توان در یک محل خشک و خنک برای مدت زیادی آن را نگه داشت.

ولی بعد از یک مدت طولانی، رنگش به مقدار جزئی از بین می‌رود ولی مزه آن تغییر چندانی نمی‌کند.

یک تحقیق در مورد عدس

این تحقیق توسط محققان ایرانی صورت پذیرفته است.

تجویز بذر گیاه عدس (*Securigera securidaca* L.) جهت کاهش قند خون بیماران دیابتی در طب سنتی ایران رواج دارد، ولی تاکنون هیچ گونه بررسی بالینی علمی جهت بررسی اثرات درمانی و یا سمیت این گیاه در بیماران دیابتی گزارش نشده است.

هدف: تعیین اثرات درمانی و سمیت پودر بذر گیاه عدس الملک با دوز میانگین مصرف در طب سنتی بر بیماران دیابتی نوع ۲.

روش بررسی:

تعداد ۷۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ مراجعه کننده به درمانگاه بیمارستان شریعتی انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۳۵ نفری تقسیم شدند. به بیماران گروه اول روزانه ۳ عدد کپسول ۵۰۰ میلی گرم پودر بذر گیاه عدس الملک در ۳ دوز منقسم و به گروه دوم به طور مشابه کپسول دارونما تجویز شد. کلیه بیماران داروهای رایج خود را بدون تغییر مصرف می نمودند. در زمان شروع مطالعه و همچنین بعد از دو ماه مطالعه مجموعه‌ای از آزمایش‌های بیوشیمیایی شامل میزان هموگلوبین گلیکوزیله خون و میزان قند، کلسترول تام، HDL، LDL، تری گلیسرید، BUN، SGPT، SGOT، آلکالن فسفاتاز و کراتینین خون در حالت ناشتا انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که میزان قند خون ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله خون در بیماران دیابتی نوع دوم تحت درمان با بذر گیاه عدس الملک به مدت ۲ ماه در مقایسه با گروه دارونما و در مقایسه با شروع درمان از نظر آماری هیچ گونه تغییر معنی داری نداشت. به علاوه در این تحقیق میزان کلسترول تام، LDL، تری گلیسرید و آنزیم‌های کبدی SGOT و BUN، SGPT، آلکالن فسفاتاز و کراتینین خون بیماران دیابتی که داروی گیاهی عدس الملک مصرف کرده بودند در مقایسه با گروه دارونما و در مقایسه با شروع درمان از نظر آماری هیچ گونه تغییر معنی داری نداشت. نتیجه گیری: نتایج طرح فوق حاکی از آن است که تجویز داروی گیاهی عدس الملک با دوز ۱۵۰۰ میلی گرم روزانه به مدت ۲ ماه به بیماران دیابتی نوع دوم هیچ گونه تاثیری بر فاکتورهای بیوشیمیایی خون این بیماران ندارد.

بی اثر بودن این داروی گیاهی روی میزان فاکتورهای بیوشیمیایی خون حاکی از سلامتی این داروی گیاهی است.

آزمایش‌های بالینی تکمیلی نیاز است و در صورت مشاهده عدم تأثیر مطلوب، تجویز این داروی گیاهی توسط عطاران جهت درمان دیابت نوع دوم باید منع شود.

عرعر Juniperus Simaro Ubaceae

معرفی گیاه

درختی است که از کوههای چین سرچشمه گرفته و به سایر نقاط پراکنده گردیده است.





در خاکهای فقیر رشد می‌کند و در اراضی نسبتاً شنی رشد ایده‌آلی دارد.
به سرما مقاوم است و در آب و هوای معتدله سرد خوب رشد می‌کند به بارندگی خیلی کمی احتیاج
دارد یعنی به خشکی هم نسبتاً مقاوم است.



در جوانی تولید میوه می‌کند که تقریباً هر ساله میوه می‌دهد. قوه نامیه بذر آن ۵۰٪ - ۴۵٪ است و در هر کیلو گرم آن به طور متوسط ۳۲۰۰۰ - ۲۶۴۰۰ بذر وجود دارد. موقع مناسب جمع آوری بذر ماه مهر است بطوریکه میوه را بعد از جمع آوری، در سطح خشکی پهن می‌کنند و میوه را معمولاً به همان شکلی که هست می‌کارند. قدرت نگهداری قوه نامیه بذر آن، به مدت یکسال است. این گیاهان به صورت درخت و درختچه می‌باشند، بسیاری حاوی ترکیبات تلخ هستند. تفاوت آنها با خانواده سداب در نداشتن غده‌های روغنی است. این گیاهان میوه فندقه بالدار دارند.



خواص درمانی

پوست ساقه و بخصوص ریشه دارای یک ماده تلخ بنام الانتین بوده و دارای اثر ضد اسهال است. کو آسیا (*Quassia excelsa*)، دارای کواسین (یک ماده تلخ) و پیکراسمین است. کو آسیا از مقویهای تلخ رسمی اشتها آور و مقوی دستگاه گوارش است. از روغن این گیاه در ساخت شامپوها استفاده می شود. از این گیاه در صنعت عطر سازی نیز استفاده می کنند. چوب درخت عرعر (چوب تلخ) در برابر حشره مقاوم است، یعنی موادی دارد که باعث می شود به طور طبیعی آفات از آن دور شوند.



عروسک پشت پرده (کاکنچ)

Physalis Alkekengi



معرفی گیاه

عروسک پشت پرده *Physalis alkekengi* نام یکی از گیاهان دارویی است. گیاهی علفی پایا از تیره سیب زمینی با ریزومی خزنده و ساقه ای گوشه دار و راست است. برگی دمدار و در گروه دوتائی قرار گرفته‌اند.

عروسک پشت پرده که کاکج نیز نامیده می شود گیاهی است یک ساله یا چند ساله، زیبا و به بلندی کمتر از نیم متر. گل های آن سفید و کوچک هستند.



کاسه گل پس از گرده افشانی و لقاح می روید، درشت، متورم و رنگین می شود و به رنگ نارنجی تند با برگ های برجسته در می آید. درون آن میوه گیاه به شکل سته نارنجی رنگی تشکیل می شود.



معمولاً در پایین پارانشیم کاسه گل تحت تأثیر فعالیت های باکتری های سلولز خوار تجزیه می شود، در نتیجه فقط شبکه رگبرگ های کاسه به شکل تور سفید رنگ ظریف و نازکی باقی می ماند و میوه گرد درون آن نمایان می شود. به همین علت است که این گیاه را عروسک پشت پرده می نامند. این گونه از عروسک پشت پرده فقط در جنگل های شمال می روید.

ترکیبات شیمیایی

عروسک پشت پرده یا کاکنج، میوه این گیاه دارای ماده رنگی ((فیزالئین)) و ویتامین ث بوده و برگان دارای ماده ((تلخ فیزالین)) می باشد.



خواص درمانی

میوه آن دارای اثر مدر و قاعده آور است. دافع اسید اوریک. نقرس. روماتیسم. ناراحتی های کلیه و میزراه ها (مجاری ادرار) و دارای ویتامین ث برگ و میوه این گیاه خاصیت دارویی دارد. عروسک پشت پرده طبعی سرد و خشک دارد و اثراتی نظیر مدر، تب بر، ضد انگل، تصفیه کننده خون و قاعده آور دارد. برای رهایی از کرم کدو (تنیا) و انگل های معده و روده می توان از ۲۵ گرم میوه عروسک پشت پرده همراه با ۲۵ گرم درمنه استفاده کرد. میوه عروسک پشت پرده شبیه گیلاس است و ویتامین C آن بیشتر از لیمو است.

از عروسک پشت پرده برای درمان بیماریهای زیر می توان استفاده کرد :
زخم مجاری ادرار، بواسیر، هپاتیت، استسقاء (آب طلبی)، ناراحتی های پوستی مانند جوش و کورک
(به صورت مخلوطی از روغن با سوخته میوه)، برونشیت و تنگی نفس، رماتیسم و نقرس.
از میوه آن برای تسهیل زایمان نیز می توان استفاده کرد.
میوه عروسک پشت پرده به صورت خوراکی به عنوان مدر و برگ آن به صورت موضعی به عنوان
نرم کننده پوست در درمان ناراحتی های پوستی مصرف می گردد.
در طب سنتی برگ و میوه عروسک پشت پرده را دارای اثر مدر دانسته و در درمان سنگ های مجاری
ادرار و یرقان تجویز آن انجام می گرفته است.



موارد احتیاط

از خوردن میوه‌های نارس و برگ‌ها خودداری شود.



عشقه Hedera Helix

معرفی گیاه

تیره: Araliaceae

گیاهی است زینتی و پایا با برگهایی که به دوشکل مختلف دیده می‌شوند.



برگهای اصلی گیاه پهنکی مرکب از ۵ لوب زاویه دار و برگهای واقع بر روی شاخه‌های گلدار با ظاهری ساده یا کناره موجدار و نوک تیز و باریک در انتها. گل‌های آن رنگ مایل به سبز داشته و به صورت چتر ساده مجتمع می‌شوند.

میوه اش سته گوشتدار به بزرگی یک نخود و به رنگ سبز مایل به بنفش است که بعد از رسیدن رنگ سیاه مایل به آبی پیدا می کند.



نام فارسی آن عشقه داردوست، اخفاک و تال شاد است، در مازندران و لک و ولگوم، در گیلان تیچ، در لاهیجان و دیلمان لشک، و در گرگان لکو گویند و به انواع دیگر بلو و بلوه گفته اند. یکی از استادان گیاه شناسی می گوید:

عشقه در تهران به عنوان یک گل زینتی تحت نام پاپیتال پرورش داده می شود. عشقه در جنگلهای مازندران، نواحی البرز، بندر گز و رامیان به طور خودرو به عمل می آید و دو نوع می باشد.



عشقه گیاهی هست بالا رونده که به دیوار یا درخت تکیه کرده، بالا می روم و دور تکیه گاه خود می پیچد و دور هر درختی پیچد آن را خشک می کند. عربی عشقه جبل المساکین به معنی ریسمان بینوایان است. در بعضی از کتب عشقه را مترادف لبلاّب و نیلوفر باغی گفته اند و این اشتباه است. لبلاّب و نیلوفر گیاهانی دیگر از خانواده دیگر می باشند



چون میوه عشقه سیاه است و بالا رونده می‌باشد، بعضی از داروسازان سستی ایران عشقه را لبلاب کبیر سیاه نامیده‌اند.

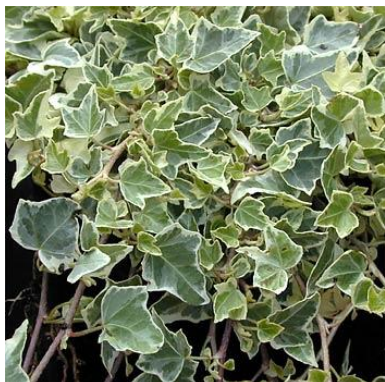
میوه عشقه را سیاه کننده مو و ضمد برگ عشقه را باز کننده دمل و التیام دهنده زخمهای بدخیم می‌دانستند. میوه عشقه به اندازه یک نخود است و پس از رسیدن سیاه می‌شود، و در میان آن چند دانه وجود دارد که متأسفانه خالی از سمیت نیست.

ترکیبات شیمیایی

میوه و برگ این گیاه دارای گلیکوزیدهای مختلفی است که مهمترین آن هیدرین است. همچنین اسید کلروژنیک و اسید نئوکلروژنیک نیز در آن مشاهده می‌شود.



خواص درمانی



استفاده از عشقه به مقدار کم موجب قاعدگی و خونروی می شود ولی استفاده بیهتر از آن مانع از خونروی شده و اثر عکس دارد.

در ضمن اثرات مسهل، قی آور، صفرابر، تصفیه کننده خون، درمان سیاه سرفه، بهبود زخم و زگیل و میخچه و رفع کچلی نیز برای آن ذکر شده است. در مناطق گرمسیر از تنه درخت عشقه صمغی بیرون می آید که به آن صمغ عشقه گویند و قاعده آور است.

در برگ و صمغ عشقه یک ماده مسهل و قی آور که خاصیت بازکنندگی عادت ماهانه زنان را دارد پیدا کرده اند.

چون میوه، برگ و قسمتهای مختلف گیاه عشقه سمی هستند، باید در مصرف آنها احتیاط کنید، ولی به مقدار کم برای جلوگیری از خونریزی در فاصله قاعده گی مفید است. چون رگهای خونی را باز می کند و خونریزی را بند می آورد.

مقدار خوراک میوه عشقه ده تا دوازده عدد به عنوان مسهل است، ولی در مصارف خارجی به مقدار زیادتری می توان به کار برد.

برای التیام زخم و رفع التهابات پوستی دمکرده پنج گرم برگ عشقه در یک لیتر آب جوشانده و چهار تا هشت گرم میوه در یک لیتر آب به کار می رود، و نیز می توان یک تا دو گرم برگ خشک عشقه را با عسل مخلوط کرد و ضماد نمود.

برای رفع التهابات و جلوگیری از جمع شدن شیر در پستان می توانید یک مشت برگ عشقه را در کمی آب جوشانده و ضماد کنید.

این مرهم برای درمان زخمهای سیاه شده نیز مفید است، ولی بهتر آن است که برگهای تازه عشقه را له کرده، با زغال و کمی دارچین مخلوط کرده، و در محل زخم ضماد نمایید. برای معالجه کچلی مقداری از برگ عشقه را در سرکه خیسانده، و ده شب متوالی هنگام خواب روی سر و محل زخم بگذارید، اگر پارچه های تیره رنگ را با آب عشقه بشوید، به خوبی تمیز شده و به صورت نو در می آید.

عشقه آسیایی Asian Ginseng



معرفی گیاه

عشقه گیاه ریشه ای تیره و پنج داری است که مردم کشورهای آسیایی تصور می کنند شاه تمامی گیاهان است.





گاهی اوقات بخش اصلی این ریشه به بدن انسان شباهت پیدا می‌کند و دارای جوانه های تیغ داری است که شبیه دست و پای آدمی است.

کارشناسان گیاهان دارویی صدها سال پیش از این شکل ظاهری استنتاج می‌کردند که عشقه می‌تواند تمامی امراض انسان را درمان کند و در بسیاری از فرهنگهای مختلف به عنوان داروی تمامی امراض از آن استفاده شده است.

با این حال، چینی‌ها نه تنها عشقه را داروی تمامی امراض تلقی می‌کنند لیکن آنرا به مثابه گیاهی می‌دانند که سبب طول عمر، قوت و عقلانیت استفاده کنندگان می‌گردد.

ترکیبات شیمیایی

عناصر ترکیبات شیمیایی اصلی موجود در عشقه آسیایی عبارت است از جنسنوید (با نشان Rg) گلوکان (پانکراس)، پلی ساکارید ۲-DPG، پپتید، مالتول و رغن مایع.



خواص درمانی

عشقه های آمریکایی و آسیایی در درمان فشار روحی، خستگی، نفاخت و دیابت و عشقه سیبری در درمان فشار روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه بهترین کارایی را دارند. سردرگمی در این خصوص که برای درمان فشار روحی، خستگی و نفاخت باید از کدام گونه عشقه آمریکایی، آسیایی یا سیبری استفاده کرد از این ایده نشأت می گیرد که عنصر فعال در یک نوع عشقه به عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد.

البته وجود چنین برتری به وضوح نشان داده نشده است. مطالعات اولیه روسها نشان داده بود که اثرات مثبت عشقه منطقه سیبری افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است.



گزارش های تجربی نیز مؤید این مدعای روسها گردید اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات و کیفیت فرآورده های تهیه شده از عشقه منطقه سیبری را مطالعه کرده اند، این موضوع را تأیید نکرده اند. امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی می کنند بدین معنا که هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و به رغم تفاوت های کیفی، هر کدام برای اثرات درمانی مشابهی بکار می روند.

هزینه تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می تواند به عنوان نقاط تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب شود.

گیاه عشقه دارای برگهایی است که به صورت دایره‌ای دور ساقه مستقیمی می‌پیچند. گل‌های چتری سبز مایل به زرد در مرکز این گیاه می‌رویند و انگور قرمز تولید می‌کنند. چین و چروک موجود در گردنۀ ریشه گویای میزان سن این گیاه است. این مسأله از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که سن عشقه تا به چهار پنج سال نرسیده باشد آماده بهره برداری نخواهد بود. فرآورده‌های حاصل از عشقه از ریشه و جوانه‌های بلند و نازک آن به نام مویه‌های ریشه تهیه می‌شوند.

اشکال موجود

عشقه سفید (خشک و پوست کنده) یا عشقه قرمز (ریشه پوست دار و بخور داده شده قبل از خشک شدن) به صورت آب، آب و الکل یا عصاره مایع الکل و به صورت انواع کپسول یا پودر است. عشقه سبب افزایش میزان توانایی، قوت و شادابی می‌شود. این خواص سبب می‌شود این گیاه همانند قهوه نقش یک محرک را بازی کند. اما داروهای محرک غالباً کنشهای بخشهای اصلی بدن را سامان می‌بخشند و زودرنجی، طپش قلب، اعتیاد و نگرانی در زمرۀ پاره‌ای از عوارض جانبی ناشی از مصرف این گیاه است. از طرف دیگر عشقه هیچگونه عارضه منفی از خود بر جای نمی‌گذارد و در طول حداقل ۲۰۰۰ سال گذشته به راحتی از آن استفاده شده است. اگر از نوعی بیماری رنج می‌برید ممکن است پزشک معالج شما مصرف عشقه را تجویز کند. اگر آدم پا به سن گذاشته‌ای بوده باشید، مصرف عشقه می‌تواند فاصله زمانی لازم برای رجعت از حالت بیماری یا جراحی را کوتاهتر کند. مصرف این داروی گیاهی سبب می‌شود که مواظب افکار خود نیز باشید. اگر کسی هستید که دچار سرماخوردگیها یا گلودردهای زیادی می‌شوید، می‌توانید برای درمان برخی از این حالات به مصرف عشقه متوسل شوید. این گیاه دارویی در رفع مشکل عدم تمرکز نیز شما را کمک می‌کند. کشتی گیران برای افزایش میزان مقاومت بدن و توان آن از عشقه استفاده می‌کنند، در هر کدام از این شرایط عشقه به مثابه نوعی ژن تطبیق شدن عمل می‌کند که به بدن کمک می‌کند تا با اثرات هر نوع فشار روحی اعم از اینکه ویروس، باکتری، احساس و عاطفی، روحی یا فیزیکی بوده باشد مبارزه کند. اثرات فشار روحی ممکن است به اندازه انواع سردردها یا سرماخوردگیها چندان جدی نباشد، لیکن می‌تواند در پاره‌ای مواقع نظیر پیری زودرس و سریع، زوال حافظه. بیماری قلبی، سرطان و آرتریت از حدت و شدت بیشتری برخوردار باشد. به هنگام مصرف عشقه در پی یافتن فرآورده‌های استاندارد آن باشید. دسترسی به فرآورده استاندارد تنها راه حصول اطمینان از کیفیت فرآورده گیاهی است.

برای این منظور عشقه سفید یا قرمز را که به طور استاندارد حاوی ۵/۱ درصد جنسنوسید است که با علامت Rg۱ مشخص شده است، مصرف کنید. دوز تجویزی عبارت است از ۱ تا ۲ گرم ریشه تازه، ۶/۰ تا ۲ گرم ریشه خشک شده یا ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم عصاره مایع روزانه.

اگر سالم هستید و عشقه را به منظور افزایش بازدهی فیزیکی یا فکری خود، پیشگیری از مرض یا بهبود مقاومت بدن در قبال فشار روحی مصرف می‌کنید، مثلاً روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ روز ۱ تا ۲ گرم ریشه تازه، ۶/۰ تا ۲ گرم ریشه خشک، یا ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم عصاره مایع سپس به مدت دو هفته مصرف آنرا قطع کنید. برای تقویت روند بهبودی پس از بیماری، افراد مسن باید روزانه دو بار ۵/۰ گرم عشقه آنهم به مدت سه ماه مصرف کنند، سپس مصرف آنرا متوقف کنند یا اینکه روزانه دو بار ۵/۰ گرم عشقه به مدت یک ماه مصرف و سپس دو ماه وقفه ایجاد شود. سپس در صورت مایل این روند مصرف از سر گرفته شود.

نکات احتیاطی

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا عشقه آمریکایی را به عنوان یک گیاه درجه ۲ ارزیابی کرده است که این رده بندی به معنای اعمال محدودیتهای خاصی است. در این مورد، فشار خون بالا محدودیت خاص است. در نتیجه افراد مبتلا به این عارضه نباید فرآورده های عشقه مصرف کنند. افراد مبتلا به بیماری قلبی، دیابت و فشار خون پایین نیز باید در مصرف عشقه احتیاط کنند. از مصرف عشقه در صورت ابتلا به هر نوع بیماری جدی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید از مصرف عشقه پرهیز کنید چون ایمنی آن در طول دوره بارداری هنوز اثبات نشده است.

تداخل های احتمالی

عشقه می‌تواند اثرات کافئین یا سایر محرکها افزایش دهد، سبب شود که احساس نگرانی یا عصبیت نمایید یا اینکه ضربان قلب و فشارخون شما افزایش یابد. ممکن است در اثر مصرف آن بیشتر عرق کنید، با مشکلات خواب مواجه شوید یا اینکه ضربان شما نامنظم گردد. عشقه می‌تواند اثرات سولفات فلزین (۰ ناردیل) یا سایر داروهای ضد روانی یا داروهای فشارخون یا دیابت را افزایش دهد. این داروی گیاهی با استروئید تداخل پیدا می‌کند. اگر از این داروها مصرف می‌کنید هرگز بدون مشورت با پزشک معالج خود به سراغ آن نروید.

عشقه آمریکایی American Ginseng



معرفی گیاه

آسیایی‌ها عشقه را شاه تمامی گیاهان تلقی می‌کنند. عشقه آمریکایی تا حد زیادی شبیه عشقه آسیایی است و از نظر شیمیایی نیز اثرات مشابهی دارند. ریشه عشقه آمریکایی به رنگ برونز روشن و شبیه به بدن انسان است. کارشناسان گیاهان دارویی از صدها سال پیش از این شباهت استنتاج کردند که این گیاه می‌تواند تمامی امراض را درمان کند. این گیاه در بسیاری از فرهنگها به عنوان داروی تمامی دردها مورد استفاده قرار گرفته است. کشت و پرورش آن کار آسانی نیست. دشواری کشت و پرورش این گیاه آنرا در آغاز تکوین تاریخ آمریکا به یک محصول صادراتی خوب تبدیل کرد. در سال ۱۷۱۵ هر پوند عشقه آمریکایی در کانتون چین به پنج دلار خرید و فروش می‌شد. در سال ۱۷۷۳ حدود ۵۵ تن عشقه آمریکایی به چینی‌ها فروخته شد. در سال ۱۸۲۴ میزان صادرات آن به ۳۸۰ تن رسید. حتی در این میان "دانیل بوون" نیز وارد عرصه تجارت عشقه گردید.

ترکیبات شیمیایی

عناصر اصلی شیمیایی موجود در عشقه آمریکایی عبارت است از گلوکانهای جینسنوسید و پلی ساکارید (کوئین کوفولانهای C.B.A).
عشقه سفید رنگ (خشک و پوست کنده) به صورت ترکیب آب، آب و الکل و یا عصاره مایع الکلی و همچنین به صورت انواع پودر و کپسول موجود است.



خواص درمانی

طبق گفته دست اندرکاران روش‌های درمان جایگزین، عشقه آمریکایی و آسیایی بهترین گیاه دارویی در درمان فشارهای روحی، خستگی، نفاخت و دیابت و عشقه منطقه سیبری در درمان فشارهای روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه‌هاست.



سردرگمی درخصوص اینکه کدام گونه عشقه (آمریکایی، آسیایی یا سیبریایی) را می‌توان جهت درمان فشار روحی، خستگی و نقاهت بکار برد، ناشی از این موضوع است که عناصر فعال موجود در یک عشقه بر عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد، لیکن هنوز این برتری به وضوح نشان داده نشده است.



مطالعات اولیه روسها نشان داده است که اثرات مثبت عشقه سیبریایی افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است.

گزارش‌های تجربی نیز مؤید این مدعی روسها گردید. اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات را مورد نقد و بررسی قرار داده‌اند، کیفیت فرآورده‌های تهیه شده از عشقه منطقه سیبری را زیر سؤال برده‌اند.



امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی می‌کنند بدین معنا که هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و برغم تفاوت‌های کیفی هر تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می‌تواند به عنوان نکات مهم تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب شود.



عشقه آمریکایی دارای برگهایی است که به صورت دایره ای دور ساقه مستقیم می‌پیچند. گل‌های چتری سبز مایل به زرد رنگ این گیاه در مرکز آن می‌رویند و انگور قرمز تولید می‌کنند. چین و چروک‌های موجود در گردن ریشه گویای سن گیاه است. این مسأله حائز اهمیت است چون عشقه تا زمانی که به سن چهار تا شش سالگی نرسیده باشد، آماده بهره برداری نیست. فرآورده‌های تهیه شده از عشقه از ریشه این گیاه و جوانه‌های نازک و بلند آن به نام موهای ریشه تهیه می‌شوند.

عشقه میزان توانایی، قوت و شادابی را تقویت می‌کند. این اثرات سبب می‌شوند که گیاه مزبور همانند قهوه نوعی محرک تلقی شود اما محرکها غالباً بر واکنش بخشهای مهم بدن اثر می‌گذارند در نتیجه زودرنجی، طپش قلب، اعتیاد و نگرانی در زمره برخی از عوارض جانبی ناشی از مصرف یک داروی محرک است.

از طرف دیگر عشقه بدون اینکه چنین عوارض منفی را بر جای گذارد مؤثر واقع می‌شود. اگر بتازگی بیمار شده باشید پزشک معالج مصرف عشقه را تجویز خواهد کرد.

اگر آدم پا به سن گذاشته‌ای هستید، مصرف عشقه می‌تواند فاصله زمانی لازم برای رجعت از حالت بیماری یا جراحی را کوتاهتر کند. مصرف این داروی گیاهی سبب می‌شود که افکار خود را نیز متمرکز کنید. اگر دچار سرماخوردگیها یا گلودردهای زیاد می‌شوید، می‌توانید برای درمان برخی از این حالات به مصرف عشقه متوسل شوید.

این گیاه دارویی در رفع مشکل فقدان تمرکز نیز شما را کمک می‌کند. کشتی گیران برای افزایش میزان مقاومت بدن و توان از عشقه استفاده می‌کنند.

در هر یک از این شرایط عشقه به مثابه نوعی ژن تطبیق شدنی عمل می‌کند اعم از ویروس، باکتری، عاطفی یا فیزیکی مبارزه کند.

اثرات فشار روحی ممکن است به اندازه انواع سردردها یا سرماخوردگیها چندان جدی نباشد، لیکن می‌تواند در پاره ای مواقع نظیر پیری زودرس و سریع، زوال حافظه، بیماری قلبی، سرطان و ورم مفاصل ا حدت و شدت بیشتری برخوردار باشد.

به هنگام مصرف عشقه آمریکایی در پی یافتن فرآورده‌های استاندارد آن باشید.

دسترسی به فرآورده استاندارد تنها راه حصول اطمینان از کیفیت فرآورده گیاهی است. برای این منظور عشقه سفید آمریکایی را که به طور استاندارد حاوی ۰/۰۳ درصد جنسنوسید است و با علامت Rg۱ مشخص شده است، مصرف کنید. میزان تجویزی عبارت است از ۱ تا ۲ گرم ریشه تازه، ۶/۰ تا ۲ گرم ریشه خشک شده یا ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم عصاره مایع روزانه. اگر سالم هستید و عشقه را به منظور افزایش بازدهی فیزیکی یا فکری خود، پیشگیری از مرض یا بهبود مقاومت بدن در قبال فشار روحی مصرف می‌کنید، مثلاً روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ روز ۱ تا ۲ گرم ریشه تازه، ۶/۰ تا ۲ گرم ریشه خشک، یا ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم عصاره مایع را مصرف کنید. سپس به مدت دو هفته مصرف آنرا به حالت تعلیق درآورید. برای تقویت روند بهبود پس از بیماری، افراد مسن باید روزانه دو بار ۵/۰ گرم عشقه به مدت سه ماه مصرف کنند و سپس روند مصرف آنرا متوقف کنند یا اینکه روزانه دو بار ۵/۰ گرم عشقه به مدت یک ماه مصرف کنند و سپس دو ماه وقفه ایجاد شود. پس از آن در صورت تمایل این روند مصرف از سر گرفته شود.

نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا عشقه آمریکایی را به عنوان یک گیاه درجه ۲ ارزیابی کرده است که این رده بندی به معنای اعمال محدودیتهای خاصی است. در این مورد، فشارخون بالا محدودیت خاصی است که افراد مبتلا به این عارضه نباید از فرآورده های عشقه مصرف کنند. افراد مبتلا به بیماری قلبی، دیابت و فشارخون پایین نیز باید در مصرف این گیاه احتیاط کنند. از مصرف عشقه در صورت ابتلا به هر نوع بیماری جدی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید از مصرف عشقه بپرهیزید چرا که ایمنی آن در طول دوره بارداری هنوز اثبات و قطعی نشده است.



تداخل‌های احتمالی

عشقه می‌تواند اثرات کافئین یا سایر محرکها را افزایش دهد، سبب شود که احساس نگرانی یا عصبیت نمایید یا باعث تعریق، کم خونی یا طپش نامنظم قلب گردد. عشقه می‌تواند اثرات سولفات فنلزین (ناردیل) یا سایر داروهای ضد روانی (آنتی سایکوتیک) یا داروهای فشارخون یا دیابت را افزایش دهد. این داروی گیاهی با آستروئید تداخل پیدا می‌کند اگر از این داروها مصرف می‌کنید هرگز بدون مشورت با پزشک معالج خود به سراغ آن نروید.



عشقه سیبری Siberian Ginseng

معرفی گیاه



عشقه منطقه سیبری گیاهی است که طول آن به ۳ تا ۱۰ پا می‌رسد. برگ‌های این گیاه به ساقه اصلی آن توسط شاخه‌های بلند چسبیده است. هم شاخه‌ها و هم ساقه گیاه پوشیده از تیغ‌ها و خارهای متعدد است. گل‌های زرد یا بنفش این گیاه به مثابه جفت‌های چتری شکل رشد می‌کنند و در طول فصل تابستان به صورت دانه‌های گرد و سیاه رنگ در می‌آیند. ریشه این گیاه نیز قهوه‌ای، چین و چروک دار و پیچ خورده است.

ترکیبات شیمیایی

فرآورده‌های حاصل از عشقه از ریشه آن تهیه می‌شوند. ریشه این گیاه حاوی ترکیبی از عناصر به نام "الوتریسیدها" است که در بسیاری از گیاهان دیده می‌شود لیکن در عشقه سیبری به صورت یکجا وجود دارد. در میان سایر عناصر و ترکیبات موجود می‌توان از عناصر شیمیایی به نام پلی ساکارید ها نام برد که گفته می‌شود سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش میزان قند خون می‌شود، نتیجه ای که تحقیقات آزمایشگاهی با حیوانات آنرا تأیید کرده است.



خواص درمانی

یک شعر چینی شاخه‌های تیغ دار عشقه سبیری را به پای استخوانی (لاغر) شغال تشبیه می‌کند. هر چند چنین توصیفی از گیاه جالب به نظر نمی‌رسد، اما شعر مزبور در وصف مصرف روزانه این گیاه چنین ادامه می‌یابد: "چهرهٔ بکر شما را جوانتر نشان می‌دهد و طول عمر شما را بیشتر و بیشتر می‌کند". این شاعر ادعا می‌کند که عشقه سبیری به مراتب با ارزشتر از طلا و جواهر است و چینی‌ها در طول قرنهای متمادی ادعا کرده‌اند که عشقه سبب افزایش طول عمر، افزایش میزان سلامتی و تحریک اشتهای سالم و حافظه خوب می‌شود. اما فقط از دههٔ ۱۹۵۰ بود که دانشمندان اتحاد شوروی به آزمایش آن دست زدند و نتیجهٔ مطالعاتی را در این خصوص انتشار دادند که مؤیدی بر برخی از کاربردهای این گیاه است.

گیاه عشقه آمریکایی و آسیایی بهترین گیاه دارویی در درمان فشارهای روحی، خستگی، نقاهت و دیابت و عشقه و منطقه سبیری در درمان فشارهای روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه ها تلقی می‌شوند. سردرگمی درخصوص اینکه کدام گونه عشقه (آمریکایی، آسیایی یا سبیری) را باید برای درمان فشار روحی، خستگی و نقاهت بکار برد، از این ایده ناشی می‌شود که عناصر فعال در یک نوع عشقه بر عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد، لیکن این برتری هنوز به وضوح نشان داده نشده است.

مطالعات اولیه روسها نشان داده بود که اثرات مثبت عشقه منطقه سبیری افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است. گزارش‌های تجربی نیز مؤید این مدعای روسها گردید اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات و کیفیت فرآورده‌های تهیه شده از عشقه منطقه سبیری را بررسی می‌کنند، این موضوع را تأیید نکرده‌اند. امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی می‌کنند بدین معنا هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و به رغم تفاوت‌های کیفی، هر کدام برای اثرات درمانی مشابهی بکار می‌روند. هزینه تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می‌تواند به عنوان نقاط تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب گردد.



عشقه سیبری به صورت عصاره‌های مایع، عصاره‌های جامد، انواع پودر، کپسول و قرص و همچنین ریشه خشک یا بریده شده برای تهیه چای یافت می‌شود. یکی از فواید متعدد عشقه سیبری عبارت است از افزایش میزان مقاومت بدن در قبال فشار روحی. نه تنها این گیاه به شما توان می‌دهد تا با فشارهای روحی روزانه مبارزه کنید، بلکه می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری نیز مؤثر واقع شود. انواع ویروسها، باکتری‌ها، مواد شیمیایی، شرایط کاری حاد، سروصدا و آلودگی، انواع متعدد عوامل فشارهای روحی است که هر کدام از ما هر روز در معرض آنها قرار می‌گیریم. عشقه منطقه سیبری می‌تواند در بازگشت وضعیت بدن شما به حالت اول پس از تجربه این حالات مؤثر باشد.

این گیاه همچنین به بازگشت بدن به حالت عادی پس از بیماری کمک می‌کند. عشقه سیبری میزان بازدهی و عملکرد ذهنی و فیزیکی را نیز افزایش می‌دهد. اگر از اختلال تمرکز در سرکار رنج می‌برید، این گیاه می‌تواند در تداوم کار محوله شما را کمک کند. اگر شغل شما نیروی فیزیکی مکرری را ایجاد می‌کند باز هم این گیاه در این زمینه مؤثر واقع می‌شود. عشقه سیبری حاوی چنین خواصی است، چون این گیاه از ویژگی داشتن ژنهای تطبیق شدنی برخوردار است و ژنهای مزبور حاوی موادی هستند که شما را قادر می‌سازد تا در قبال اثرات تقریباً هر نوع فشار روحی مقاومت کنید. هر چند ماهیت اثرات فشار روحی روشن نشده است لیکن اینگونه اثرات می‌تواند به اندازه اثرات سردرد و سرماخوردگی ساده یا نظیر زوال حافظه، بیماری قلبی، سرطان، آرتریت و پیری زودرس و سریع جدی باشد. اگر روزی پزشک معالج شما درصد تجویز عشقه برای ناراحتیهای شما با سندرم خستگی مزمن یا بیاری تصلب شرایین برآمد، ابراز شگفتی نکنید. ممکن است روزی فایده عشقه سیبری در درمان این حالات از نظر علمی نیز به اثبات برسد. میزان تجویز این گیاه عبارت است از روزانه ۲ تا ۳ گرم ریشه خشک (به صورت چای یا کپسول). می‌توانید از تنتور این گیاه (محلول تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه، الکل و آب) به میزان ۵ میلی لیتر و روزی سه بار یا عصاره ۳۳ درصدی الکل به میزان ۲ تا ۴ میلی لیتر آنهم روزی یک تا دو بار استفاده کنید. گفته می‌شود انواع عصاره‌های این گیاه کمی مؤثرتر و قویتر از انواع تنتورهای آن است. برای تهیه تنتور عشقه آنرا به نسبت ۱ به ۵ با مایعی مخلوط کنید و برای تهیه عصاره آن نسبت یک به یک با مایع مورد نظر را در نظر بگیرید. عصاره‌های جامد تهیه شده از ریشه خشک و پودری نیز یافت می‌شوند. درصدد دستیابی به فرآورده‌های حاوی حداقل یک درصد الوترسید اف باشید و روزانه سه بار به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم از آنرا مصرف کنید.



اگر برای افزایش میزان توانایی یا مقاومت بدن در قبال فشار روحی، عشقه مصرف می‌کنید، باید یکی از اشکال موجود دارویی تهیه شده از آن را که اشاه شد، برای مصرف یک ماهه در نظر بگیرید و سپس قبل از مصرف یکماهه بعد به مدت دو ماه در مصرف آن وقفه ایجاد کنید. اگر برای درمان یک وضعیت مزمن خستگی ناگزیر از مصرف هستید، می‌توانید به مدت سه ماه مصرف آنرا ادامه دهید و سپس به مدت ۲ تا ۳ هفته از مصرف آن پرهیزید (حتماً داروی خود را به

منظور اجتناب از کم خوابی قبل از ساعت ۳ عصر مصرف کنید).

اگر احساس نیاز می‌کنید، می‌توانید چرخه مصرف مذکور را تکرار کنید لیکن قبل از اینکار با پزشک معالج خود مشورت کنید.

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا عشقه سیبری را از نظر درجه بندی در رده اول جای داده است و این بدین معناست که مصرف آن طبق دستورالعمل مربوطه بی خطر است با این وجود، اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید یا باردار هستید، نباید عشقه سیبری مصرف کنید.

تداخل‌های احتمالی

عشقه سیبری ممکن است افزایش اثرات کافئین یا سایر محرکها را در پی داشته باشد، سبب بروز احساس نگرانی یا عصبیت، ایجاد تعریق، کم خوابی یا طپش نامنظم قلب گردد. از مصرف توأم آن با داروهای آرام بخش روانی، استروئیدها یا انواع هورمون‌ها اجتناب ورزید.

علف شور Salsa Crassa Salsola Kali



معرفی گیاه

این گیاه دارای گونه‌های الوان Salsa crassa و خاردار Salsola kali می‌باشد. علف شور گیاهی است بوته‌ای یک ساله، ساقه و برگهای آبدار و گوشتی، دارای انشعابات و شاخه‌های گسترده بر روی اراضی شور و بحالت کپه‌ای دیده می‌شود. آنچه که باعث رنگین شدن منظر بوته به رنگهای ارغوانی، قرمز، نارنجی، زرد و صورتی می‌شود، مربوط به تغییر رنگ باله‌های میوه می‌باشد.

این تغییر رنگ اغلب در ماههای پاییز (آذر تا آبان ماه) مشهود است. بذور علف شور توسط باله های غشایی محصور شده و به این دلیل بذر را سبک و براحتی توسط باد قابل جابجایی است. زمان جمع آوری بذر علف شور طی ماه آبان می باشد.

علف شور خاردار گیاهی است یکساله بهاره بصورت ایستا، با ارتفاع ۱۵ تا ۱۵۰ سانتیمتر که توسط بذر تکثیر می شود. ساقه آن منشعب، با انشعابات باریک، محکم و فاقد کرک. برگ ها متناوب، خطی تا سرنیزه ای در مراحل اولیه گوشتی و باریک و منتهی به خار. گل ها ریز، بدون دمگل رویشگاه های طبیعی علف شور در اکثر نقاط شوره زار ایران مانند تپه های نمکی مردآباد کرج، اراضی شور قزوین، اراک، قم، سمنان، یزد، گیلانغرب، قصر شیرین و بیابانهای حوضه مسئله می باشد.



این گیاه تنها توسط بذر تکثیر می یابد و بهترین روش ازدیاد علف شور، در طبیعت، بذر پاشی و بذركاری پس از ریزشهای جوی بویژه برف و باران، در در عرصه های شور و قلیا بعنوان گیاه زیراشکوب گیاهان درختی و درختچه ای بیابانها.

علف شور معمولاً ایجاد تیپهای یکدست و یکنواختی را در تاغزارها می کند. ولیکن توام با سایر گونه های شور پسند مانند خولی، اشنان و آنا بازیس نیز بعنوان گونه های همراه نیز دیده شده است. علف شور دارای گونه های متعددی است که در محیطهای شور و قلیایی بعنوان گیاهی سازگار و مقاوم زندگی می کند. این گیاه متعلق به خانواده اسفناجیان (Chenopodiaceae) بوده، گیاهی است یکساله، علفی و ارتفاع آن بین ۴۰ تا ۸۰ سانتیمتر و قطر تاج پوشش آن بین ۴۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر متغیر است. برگهای علف شور کوتاه، آبدار و گوشتی، گل هایی سبز متمایل به زرد و میوه هایی رنگین که در فصل پاییز قابل مشاهده است. این گیاه معمولاً در بین تاغزارها به همراه سایر گونه های شن دوست مانند کریفون، خولی و نسی ایجاد تیپهای گسترده ای را می نماید.

خاکهای رویشگاه علف شور از آهکی – گچی تا شور و قلیایی، متنوع است. این گیاه معمولاً در خطوط همباران ۸۰ میلیمتر به بالا می شود. دامنه ارتفاع رویشگاهی آن بین ۴۰۰ تا ۱۲۰۰ متر از سطح دریا متغیر است.

علف شور در نواحی مختلف بیابانهای حوضه مسئله، دشت کویر، حاشیه دقهای بیابانی مانند بیابان سیاه رگه و چهار طاغی گسترش دارد. زیبایی گیاه بیشتر بواسطه تغییراتی است که در باله های میوه رخ داده، اغلب نوسانات رنگ در فصل پاییز ایجاد رنگهای قرمز، نارنجی و سیاه می کند. به کوتاه سخن، مجموعه های گیاهی علف شور، طیفی از رنگهای متنوع را در سطح بیابانها و نمکزارها، به تماشا می گذارند.



علف طلائی (سولیداژ)

Solidago Virga-aureae

تیره: Astraceae



معرفی گیاه

گیاهی است پایا و به ارتفاع حدوداً ۶۰ سانتیمتر تا یک متر که به حالت وحشی در اماکن خشک و سنگلاخی می‌روید.

دارای ریشه دراز و منشعب و برگهای ساده بیضوی دراز و نوک تیز و کمی خشن است. کاپیتولهای آن متعدد و به رنگ زرد، به صورت خوشه و مرکب از دو نوع گل یکی گل‌های لوله‌ای نر و دیگری گل‌های زبانه‌ای ماده است. گل‌های آن بسیار زیبا بوده و منظره‌ای دیدنی به آن می‌دهد.



ترکیبات شیمیایی

کلیه قسمتهای آن دارای تانن، موسیلاژ، مواد تلخ، مقدار کمی اسانس، ساپونین و نوعی آکالوئید و اسید سالیسیک است. در ریشه آن نیز اینولین یافت می شود. اسانس سرشاخه های گلدار آن هم دارای برونئول و پینن است.



خواص درمانی

مدر، آرام کننده، قابض و بادشکن، رفع اسهالهای ساده، رفع سل، رفع التهاب مخاط دهان، و دستگاه هضم و مجاری ادرار، دفع اوره و کاهش کلسترول خون می باشد. همچنین در درمان زخمها و سنگ کلیه نیز مصرف دارد.



علف هفت بند (Polygonales)



معرفی گیاه

علف هفت‌بند (Polygonome) گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می‌رسد.

برگهای آن ریز، نوک تیز و گل‌های آن ریز و کوچک و به رنگ صورتی است. این گیاه در اکثر نواحی آسیا، اروپا و آفریقا و آمریکا می‌روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است. بطوری که حتی اگر لگدمال شود باز هم از بین نمی‌رود. علف هفت بند در چمنزارها، کنار جاده‌ها، اراضی متروک و خرابه‌ها، مناطق سایه در و بین تخته سنگها می‌روید. این گیاه در اکثر نقاط ایران نیز وجود دارد.





ترکیبات شیمیایی

علف هفت بند دریا اسید پوگیلونیک، اسید اگزالیک، آرابینوسید، اسانس، مواد رزینی، مواد قندی و موسیلاژ می‌باشد.

خواص درمانی

گیاه هفت بند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. قابض است و برای رفع اسهال و اسهال خونی بکار می‌رود. در بند آوردن خونریزی مفید است. آسم و برونشیت را درمان می‌کند. تب را پائین می‌آورد. برای برطرف کردن اگزما بکار می‌رود. ورم روده بزرگ را برطرف می‌کند. برای رفع ترشحات زنانه مفید است. آنهائی که به بیماری قند مبتلا هستند با استفاده از این گیاه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند. سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد. برای رفع دردهای معده مفید است. برای درمان استسقاء مفید است. در معالجه میگرن مؤثر است. درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می‌کند. نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌کند. تاول و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید. برای تسکین دردهای نقرس و روماتیسم از کمپرس این گیاه استفاده کنید. برای درمان زخمهای چرکی، گرد این گیاه را روی زخمها بریزید. در گیاهان این تیره معمولاً پیگمانهای آنتوسیانین وجود دارند.

از دیگر ترکیبات مهم، فلاونوها و فلاونولها هستند، مثلاً (*Fagopyrum esculentum*) منبع تجارتي تهيه روتين مي باشد كه به ميزان ۳ تا ۴ درصد در گياه وجود دارد. كينونها، آنتراكينونها، دي آنتروكينونها، در بسياري از گونه هاي ريوند، ترشك و پلي گونوم يافت مي شوند. ريشه رباب يا ريوند و ريشه ريواس ملين اند. چون علاوه بر انجبار بعلت دارا بودن تانن فراوان در ريزوم ان داراي اثر قابض قوي است.

در علف هفت بند تمام قسمتهای گیاه، دارای اثر قابض قوي است. تخم هماز بعنوان رنگ مو و بدليل تانن آن به عنوان بند آورنده خون استفاده مي شود. از بين گياهان فوق فقط *Fagopyram* در ايران نيست و از بين گونه هاي قاعئي منحصرأً گونه *rh.ribess* بنام ريواس در ايران مي رويد.



طرز استفاده

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

مضرات

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



St. John's Wort علف مقدس

Hypericum Perforatum



معرفی گیاه

علف مقدس (سنت جونز) گیاهی بوته زار با گل‌های زردرنگ است. این گیاه در حوالی ۲۴ ژوئن به طور کامل غنچه و شکوفه باز می‌کند و این روز از دیرباز به طور سنتی به عنوان زادروز باتیست جون محسوب می‌شود. هم گل‌ها و هم برگ‌های این گیاه مصرف درمانی دارند. این گیاه در ایران با نام‌های علف چای، گل راعی، علف هزار چشم و هوفاریقون شناخته می‌شود.

به فارسی به این گیاه علف هزار چشم گفته می‌شود، علف هزار چشم را از آن جهت هزار چشم می‌گویند که روی برگ‌های آن تعداد زیادی غدد شفاف قابل عبور نور بوده، و اینطور به نظر می‌رسد که دارای سوراخ‌های ریزاست. به علف هزار چشم سبزی یوحنا، نار قیصر، تاکسیر، حشیشة‌الجزایر و هوفاریقون هم می‌گویند. و این روزها عده‌ای علف هزار چشم را علف چای می‌گویند. این گیاه در کرج، راه چالوس، دره عمارلو، بین کبوتر چاک و پاک وه، آذربایجان، رضائیه، دیلمان، قره داغ، جنگل علی‌بلاغ، گیاهان، طالش، خراسان، بروجرد، کوه الوند، نهاوند و نواحی البرز می‌رویم سرشاخه‌های گلدار علف هزار چشم را بایستی در اوایل گل دادن که گل‌ها هنوز تازه بوده، و پلاسیده نشده است چید.



در این هنگام طعم آن تلخ، قابض و کمی شور است. اگر بین انگشتان آن را بفشارید عطری از آن به مشام می‌رسد. این سرشاخه‌ها را پس از چیدن باید با نخی به هم بسته و روی طناب آویزان نمایند تا خشک شود و گلهای طعم زیبا و رنگ خود را مدتی حفظ نمایند.

ترکیبات شیمیایی

فعالترین عناصر موجود در این گیاه که تحقیقات زیادی هم روی آنها صورت گرفته است عبارت از هایپرپیرسین و هایپرلیسین کاذب است که هم در برگها و هم در گلهای این گیاه یافت می‌شوند. تحقیقات اخیر مربوط به این گیاه نشان می‌دهد که این عناصر ممکن است فعالترین عناصر گیاه نباشند که این پدیده بحث زیادی را در این زمینه دامن زده است.

این گیاه دارای عناصر دیگری نظیر روغنهای ضروری و فلاونها نیز است.

علف هزار چشم صد و هشتاد گونه دارد که سه نوع آن در داروسازی سنتی ایران به اسامی «هوفاریقون» کوچک بزرگ و متوسط وارد شده است.

غدد شفاف علف هزار چشم محتوی شیریه قرمز رنگ مایل به قهوه‌ای است. گل علف هزار چشم شبیه دیهیم است، و در اواخر اردیبهشت تا مهرماه ظاهر می‌شود و منظره زیبایی به گیاه می‌دهد و

سرشاخه‌های گلدار گیاه علف هزار چشم دارای عطر و تاننی شبیه تانن چای می‌باشند که مقدار آن به دوازه درصد می‌رسد، و علاوه بر داشتن مواد مؤثر دارویی، دارای ماده قرمز رنگی نیز می‌باشد. این ماده رنگی در میوه علف هزار چشم هم زیاد است.



خواص درمانی

زمانی تصور می‌شد علف مقدس ارواح شیطانی و جن را از بدن خارج می‌سازد اما اخیراً برای درمان بیماریهای نظیر افسردگی، نگرانی و بی‌خوابی بکار می‌رفته است. وقتی این گیاه دارویی در آب خیسانده و روی پوست گذاشته شود، سبب ترمیم و بهبود جراحات و سوختگیها می‌شود. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد این گیاه می‌تواند در رفع عفونتهای ویروسی نیز مؤثر و مفید باشد. آنچه در پی می‌آید پاره‌ای از امراض و بیماریهایی است که برای درمان آنها از این گیاه استفاده شده است.

افسردگی

علف مقدس علایم افسردگی را در افراد مبتلا به حالات خفیف این مرض کاهش می‌دهد.



بیماری عاطفی فصلی

وقتی که این گیاه به تنهایی مصرف شود سبب بهبود خلق بیمار می‌شود. اما اگر توأم با نور درمانی مصرف شود اثرات درمانی آن حتی بیشتر از این خواهد بود.

ناراحتی‌های روحی

این گیاه باعث کاهش نگرانی، بی‌میلی و احساس بی‌ارزش می‌گردد.

اختلالات خواب

این گیاه عارضه بی خوابی را از بین می برد و گرایش و تمایل به خواب بیشتر را در فرد تقویت می کند.

عفونت ایدز (AIDS) و (HIV)

تحقیقات به عمل آمده و تجارب بیماران نشان می دهد که این گیاه می تواند سطح سلامتی افراد آسیب دیده از عفونت ایدز را تقویت کند.

زخم ها و سوختگی ها

مصرف این ماده گیاهی به صورتی که روی پوست بدن مصرف می شود، درد و تورم را کاهش می دهد و روند ترمیم را تسریع می بخشد.

بواسیر

"روغن قرمز" به عنوان داروی ترکیبی که در اثر خیساندن گلهای این گیاه در روغن تهیه می شود اگر روی بواسیر به طور موضعی قرار گیرد، سبب تسکین درد می شود.

دمکرده سرشاخه های گلدار علف هزار چشم شبیه چای بوده، و نیرو بخش، صفرا بر، ضد عفونی می کند و چون از راه ادرار دفع می شود، در راه خود مجاری ادرار را ضد عفونی می کند و به ادرار رنگ قرمز می دهد. برگ و میوه علف هزار چشم ضد نذله، تب بر و ضد کرم بوده ضماد برگ علف هزار چشم زخمها را التیام می دهد، و برای درمان کمی اشتها، اسهال ساده، قولنج کبدی و کلیوی، یرقان، استسقا، سنگ کلیه و مثانه: نذله های ششی، سل، تنگ نفس، کم خونی دختران، هیستری، میگرن، تشنج، عدم تعادل عصبی، سیاتیک، بواسیر، کرم روده و رفع ترشحات زنانه تجویز می شود. ضمناً برای معالجه بی اختیاری ادرار، حرکت و راه رفتن در خواب، سردرد و نفخ آن را توصیه می نمایند.

روغن قرمزی که از گل علف هزار چشم می‌گیرند، بهترین دارو برای درمان زخمهای جلدی، تاول و سوختگی است و چون این روغن خاصیت بی‌حس کننده موضعی دارد، برای رفع ناراحتیهای سوختگی بسیار مفید است، و التهاب را تسکین می‌دهد و از تاول کردن و چرکی شدن و ناسور جلوگیری می‌کند، مالیدن آن برای تسکین دردهای روماتیسم و تقرس مفید است و در ضمن برای معالجه کوبیدگی اعضا، خون مردگی، در رفتگی، درد کمر و حتی برای عرق النساء هم مفید می‌باشد. زیاده‌روی در خوردن علف هزار چشم خوب نیست، زیرا محرک سلسله اعصاب بوده، و تشنج آور است و حیواناتی که از علف هزار چشم چرا می‌کنند، دچار عوارض جلدی می‌شوند، خوردن عصاره علف هزار چشم چهل روز پی در پی جهت نفرس و سیاتیک نافع است. خوردن میوه علف هزار چشم جهت کزاز و باز شدن گرفتگی معده و کبد و روده‌ها و باز شدن ادرار و عادت ماهانه مفید می‌باشد. حمل میوه علف هزار چشم جهت باز شدن ادرار، حیث سودمند است، رنگی در میوه علف هزار چشم هم زیاد جهت سیاتیک مجرب است. خوردن برگ علف هزار چشم با سداب، جهت درمان تب ربع نافع است. ضماد برگ علف هزار چشم جهت جراحات سخت و بدخیم سودمند می‌باشد. پاشیدن گرد کوبیده برگ علف هزار چشم جهت خشک کردن زخمهای چرکی متعفن بی‌ظنیر است. مقدار خوراک علف هزار چشم به طور دمکرده ۲۰ تا ۳۰ در هزار یک فنجان قبل از هر غذا می‌باشد.

روغن گل هزار چشم

برای تهیه روغن علف هزار چشم بهترین راه این است که گل‌های علف هزار چشم را بدون کاسبه و دمگل ۲۵ گرم گرفته و در نیم لیتر روغن زیتون مخلوط کرده، در شیشه‌ای بریزید و بعد پانزده روز در جای گرم برای آفتاب بگذارید و سپس صاف کرده و به کار برید. این روغن ضد عفونی کننده و مسکن قوی بوده، و مالیدن آن بر روی زخم سبب پیدایش گوشت و پوست نو می‌باشد و ضمناً می‌توان در مواقع گرفتگی غیر ارادی بدن و درد شکم هشت قطره از این روغن را روی یک حبه قند چکاند و میل نمود. برای رفع بی‌اختیاری ادرار بهتر است دو گرم سرشاخه علف هزار چشم را به دو گرم آویشن دم کرده و نوشید.

علف هزار چشم بزرگ

طول گیاه علف هزار چشم بزرگ ۴۰ سانتی متر و گاهی بیشتر است، اعراب به علف هزار چشم بزرگ «رمان الانهار و عربیه» می‌گویند، و در کتب علف هزار چشم بزرگ را «هوفازیقون کبیر» نامیده‌اند. علف هزار چشم بزرگ در شمال ایران مانند گیلان بین رودبار و رشت گرگان، خراسان، راه چالوس و کرج، دره تالار و بعضی از مناطق مازندران می‌رویم. گیاه علف هزار چشم بزرگ بزرگتر از انواع دیگر هزار چشم بوده و برگهای آن شبیه برگ نعناست.

ساقه‌های علف هزار چشم بزرگ سرخ و گل‌های آن زرد رنگ و بذر آن در غلافی شبیه خشخاش است. علف هزار چشم بزرگ را به علت داشتن گل‌های درشت و قشنگ در گلخانه‌ها پرورش می‌دهند. برگهای آن درشت و بدون دم و بیضی و قلبی شکل است و این بهترین وسیله برای تشخیص علف هزار چشم بزرگ است.

میوه علف هزار چشم بزرگ مسهل صفرا و سودای سوخته است، و از اعضای مختلف آن مانند انواع دیگر هزار چشم در داروسازی استفاده می‌شود. ضماد برگ به شده علف هزار چشم بزرگ برای رفع سوختگی و زخم‌های بزرگ به کار می‌رود و پادزهر سموم می‌باشد.

اشکال موجود

علف مقدس در اشکال بسیاری عرضه می‌شود که عبارتند از: انواع کپسول‌ها، مایعات، لوسیون‌های روغنی پوست و چای. نوع خرد و پودر شده گیاه خشک را نیز می‌توان تهیه کرد.

سعی کنید فرآورده‌هایی را تهیه کنید که استاندارد و حاوی ۰/۳٪ هایپریسین باشند

نحوه مصرف

برای مصرف این ماده گیاهی از راه دهان برای درمان افسردگی یا سایر ناراحتیهای خلقی، میزان مصرفی عبارت است از ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم حاوی ۳/۰ درصد به صورت روزی سه بار توأم با غذا به مدت حداقل چهار تا شش هفته. می‌توانید با ریختن یک تا دو قاشق چایخوری از این گیاه در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه از این ماده گیاهی چای نیز درست کنید. روزی یک تا دو لیوان از چای مزبور به مدت چهار تا شش هفته میل کنید. اما در نظر داشته باشید که میزان مصرفی چای این گیاه نمی‌تواند همانند مصرف انواع کپسول یا سایر فرآورده‌های آن ثابت باشد. برای درمان زخمها، سوختگیها یا بواسیر از داروی ترکیبی روغنی این گیاه که مصرف موضعی روی پوست بدن دارد، استفاده کنید.

نکات احتیاطی

افسردگی یک بیماری جدی است. اگر افسردگی شدید دارید یا احساس رنج و ناراحتی روحی در درون خود یا فرد دیگری می‌کنید، قبل از مصرف علف مقدس با پزشک معالج خود مشورت کنید. پاره‌ای حالات است که در آن نباید برای درمان گیاهی یا سایر داروهای پیشگیرانه از این گیاه استفاده کنید. متخصص مراقبت بهداشتی و سلامتی است که تصمیم می‌گیرد آیا این گیاه برای شما مفید است یا نیست. در صورت باردار بودن یا در دوران شیردهی از مصرف این گیاه اجتناب ورزید. مصرف این گیاه ممکن است پوست بدن شما را به طور عجیبی در قبال نور آفتاب حساس کند. هر چند چنین واکنشی نادر است، اما باید در صورت داشتن پوست لطیف یا مصرف بالای علف مقدس یا حتی مصرف طولانی آن، احتیاط لازم را از خود نشان دهند. برای این منظور از ضد آفتابی با ضریب حفاظتی (SPF) حداقل ۱۵ درجه استفاده کنید و از لامپهای خورشیدی استفاده نکنید.



عوارض جانبی

علف مقدس معمولاً جزئی است و شامل موارد زیر می‌شود.
 درد شکم، باد معده، نفخ
 فشارخون بالا، خستگی غیرمعمول
 سرگیجه
 خشکی دهان، خارش، کهیر، جوش صورت
 اختلالات خواب

تداخل‌های احتمالی

گفته می‌شود که علف مقدس شبیه داروهای ضد افسردگی معروف به (MAO) عمل می‌کند. اگر داروهای مونوآمینواکسید مانند "ناردیل یا پARNIT" مصرف می‌کنید قبل از مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت می‌کنید. اگر از داروهای (SSRI) نظیر پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل یا هر نوع داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنید، در مورد مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر آل - دوپا یا ۵- هیدروکسی تریپتوفان مصرف می‌کنید، قبل از مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت کنید.

جذاب Jujube Tree

نام علمی Zizyphus jujuba Mill



معرفی گیاه

جذاب درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد نوعی از این درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر بصورت کج و معوج بالا می‌رود.

جذاب بومی مناطق گرمسیر است کشت آن در شمال آفریقا، جنوب اروپا و نواحی مدیترانه رواج دارد. برگهای این درخت کوچک، زیبا، شفاف، متناوب و دندانه دار است. گل‌های آن کوچک و برنگ سبز مایل به زرد می‌باشد. میوه این درخت که جذاب نامیده می‌شود برنگ قرمز و بشکل تخم مرغ و دارای یک هسته است. طعم جذاب کمی شیرین است.



عنان یکی از گونه های بی شمار ziziphus است که میوه آن خوراکی است، با این حال تنها گونه دیگر از ziziphus، عنان هندی حساس به سرما (z.mauritiana) نیز به خاطر میوه اش بسیار کشت می شود. پراکنش طبیعی کنونی عنان از اروپای جنوب شرقی تا چین را در برمیگیرد و به طور متناوبی در

جنوب شرقی ایالات متحده کشت می شود. محاسبات، تنوع دامنه کشت آن را نشان می دهد ولی بشر آن را از خاور میانه به روم انتقال داده که در آنجا به وسیله پلینی شناخته شده است. به مدت چهار هزار سال درخت عنان در چین کشت می شده است.

تولید سالانه این میوه در چین ۴۵۰ هزار تن است که درمیزان آن در باغات ۲۹۰ هزار هکتار عنان در چین به میزان هکتار مرکبات در فلوریدا محاسبه می شود.

عنان از جنس "Zizyphus" و از نوع "jujuba" و از خانواده "Ramnaceae" می باشد. عنان به صورت ارقام اهلی و وحشی در ایران، افغانستان، چین، هندوستان و الجزایر وجود دارد. زیستگاه این گیاه را منطقه خاورمیانه بویژه کشورهای ایران و افغانستان می دانند.

عنان درختی است خاردار که در مقابل سرما و گرما مقاوم می باشد.

سازگاری این درخت در مقابل شرایط سخت اقلیمی و نوع خاک سبب شده که کشت آن در مناطق سردسیر نیز توسعه یابد. عنان در اکثر روستاهای بیرجند و در زمین های نامرغوب می روید و حاصل بالنسبه رضایت بخشی تولید می کند.

لیکن مانند هر گیاه دیگری در زمین های خاکی و حاصلخیز و در شرایط آبیاری مطلوب، حاصل بیشتر و بهتری ایجاد می کند.

طول این درخت بسته به موقعیت، از ۶ تا ۱۰ متر می رسد.

گونه های زیادی از جنس عنان شناسائی شده که از نظر کیفیت میوه با یکدیگر تفاوت زیادی دارند. در چین دوره هائی از عنان بدست آورده اند که میوه آنها به طور محسوسی از نظر کیفیت گوشت و درشتی از والدین آنها برتر است.

در سال ۱۹۶۰ ارقامی از این عنانها به ازبکستان و آذربایجان شوروی سابق برده شده که در آنجا نیز با دورگیری ارقام بهتری را ایجاد نموده اند.

در حال حاضر بیش از ۳۶ رقم عنب در کلکسیون انستیتوی ژنتیک آکادمی علوم آذربایجان وجود دارد. برخی از عنابه‌های این مجموعه از نظر طول به ۷/۳ سانتی‌متر و از نظر قطر به ۶/۲ سانتی‌متر می‌رسد.

میوه این عنابه‌ها ترش و شیرین و با درجه گوشتی ۹۱٪ و میانگین وزن ۱۳ گرم می‌باشد. در کشور آمریکا نیز نسبت به اصلاح عناب قدم‌های ارزنده‌ای برداشته شده به طوری که نگارنده در سال ۱۹۶۴ در محوطه دانشگاه ایالتی نیومکزیکو درختان عنابی را مشاهده کرده است که میوه آنها درشت و بدون هسته بود.

برگ‌های عناب بیضی و درخشان و دندانه دار است. زیبایی برگ‌ها و میوه عناب موجب شده که این درخت در بسیاری از منازل بیرجند کشت شود.

عناب معمولاً توسط پاجوش، قلمه زدن و خواباندن ساقه‌های جوان ازدیاد حاصل می‌کند. لیکن برای اصلاح می‌توان به کشت عناب از طریق بذر نیز اقدام نمود.

در روستاهای بیرجند معمولاً عناب بیش از سنجد کشت می‌شود چون میوه عناب بیش از سنجد طالب و قیمت دارد.

چوب عناب به رنگ قرمز خوش رنگ می‌باشد و به لحاظ رنگ قشنگ و سختی و استحکام فوق العاده در ساخت مبلمان و اشیای زینتی از قبیل مجسمه، عصا و نیز منبت کاریها و دسته پیپ از آن استفاده می‌شود.

عناب گل‌های زرد کوچک و زیادی ایجاد می‌کند که کمتر از ۱۰٪ آنها به میوه تبدیل می‌شود، طبعاً شرایط سخت محیطی در ریزش بیشتر گل‌ها مؤثر می‌باشد.

کشت و نگهداری این گیاه

اگر چه این گیاه در مناطق خشک بهتر با شرایط کنار می‌آید با این حال هر نوع وضعیت آب و هوایی تحمل می‌نماید. عناب در هر نوع خاکی پرورش می‌یابد و نسبت به قلیایی بودن و نمکدار بودن زمین مقاوم است. نیاز به خنکی کمتری دارد اگر چه سرمای شدید را تحمل می‌کند. دوره خفتگی به آن اجازه می‌دهد که یخبندان‌های دیر هنگام بهاری و دوره زیاد خفتگی را تحمل کند و فایده زیادی برای زنبورداران دارد.

بعضی از گونه‌ها همه ساله فراوان میوه می‌دهند. ازسوی دیگر کشت عناب کاملاً بی نیاز از مراقبت نیست:

۱- درخت بالقوه باعث بروز علفهای هرز می‌شود، چون پاجوش ریشه ایی آن زیاد است.
۲- در بعضی از مناطق آب وهوایی بعضی از میوه ها شکاف برمیدارند و بعلاوه قسمتی از میوه ها قبل از رسیدن می‌پوسند

۳- میوه عناب میزبان بسیاری از مگس های کارائیبی می‌باشد که در بخشهای محدوده ایالات متحده زندگی می‌کنند

به طور خلاصه عناب نسبت به همه مشکلات خود ایمن نیست با این حال گیاهی است که بی توجهی تحمل می‌کند ونیاز به مراقبت اندکی دارد.



ترکیبات شیمیایی



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

خواص درمانی

میوه رسیده عنب قرمز و در حالت نارس به رنگ زیتونی می‌باشد. گوشت میوه شیرین و زرد رنگ است.

میوه عنب مصارف خوراکی و دارویی دارد. شیخ الرئیس ابوعلی سینا در خواص عنب گفته است "منضج اخلاط غلیظه و ملین صدر و احشاء و مسهل اخلاط رقیقه و رافع خشونت سینه و حلق و صوت، عارض از حرارت و سرفه، و صاف کننده خون و مولد خون صالح و مسکن التهاب و تشنگی و حدّت خون و گرمی و وجع جگر و مثانه و امراض مقعده و لزع امعاء و معده است" میوه‌های ریز ارقام وحشی عنب به مقدار زیادی دارای ویتامین C می‌باشند (۱۷۵۰ میلی گرم درصد گرم)، میوه‌های درشت ارقام پرورش یافته دارای مقادیر کمتری از ویتامین C هستند (۵۰۰ تا ۷۵۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم)، لیکن باین وجود میزان ویتامین C آن‌ها ده برابر میزان ویتامین C لیموترش می‌باشد. عنب علاوه بر ویتامین C دارای ویتامین P و پکتین و مقادیر زیادی آهن، مس و پتاس می‌باشد که جملگی در ساختن هموگلوبین خون مؤثر می‌باشند.



یک درخت عنب در فضای باز و مواظبت کافی ۸۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم عنب می‌دهد. بهتر است عنب بر روی درخت خشک شود تا از کیفیت بهتری برخوردار باشد، لیکن ترجیحاً پس از برداشت باید چند روزی در مقابل آفتاب قرار گیرد.

عنب هم میوه‌ای خوشمزه است و هم دارویی گیاهی موثری به شمار می‌رود. این میوه به افزایش وزن بدن کمک می‌کند، قدرت ماهیچه‌ها را زیاد نموده و بنیه بدن را افزایش می‌دهد.

پراکنش طبیعی کنونی عناب از اروپای جنوب شرقی تا چین را در برمیگیرد و به طور متناوبی در جنوب شرقی ایالات متحده کشت می‌شود. محاسبات، تنوع دامنه کشت آن را نشان می‌دهد ولی بشر آن را از خاور میانه به روم انتقال داده که در آنجا به وسیله پلینی شناخته شده است. به مدت چهار هزار سال درخت عناب در چیت کشت می‌شده است.



تولید سالانه این میوه در چین ۴۵۰ هزار تن است که درمیزان آن در باغات ۲۹۰ هزار هکتار عناب در چین به میزان هکتار مرکبات در فلوریدا محاسبه می‌شود. عناب از نظر طب قدیم ایران معتدل است. البته ابو علی سینا اعتقاد داشت که عناب کمی سرد است. عناب به عنوان ملین و آرام‌بخش مصرف می‌گردد همچنین در درمان آتراسکلروز، آسم و مقاوم‌سازی دندان‌ها در برابر پلاک و پوسیدگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب سنتی عناب به عنوان ملین، برطرف کننده سرفه و گرفتگی صدا توصیه شده و آن را جهت برطرف کردن گرفتگی صدا و دفع تشنگی مفید دانسته‌اند.

خواص دیگر:

- (۱) عناب بدلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است
- (۲) ملین است مخصوصاً اگر آنرا با آب و یا شیر بجوشانید
- (۳) ادرار را زیاد می‌کند
- (۴) عناب آرام کننده اعصاب است
- (۵) خون را تمیز می‌کند
- (۶) ضد سرفه است
- (۷) خواب آور است و بیخوابی را برطرف می‌کند
- (۸) جوشانده پوست درخت عناب داروی ضد اسهال است

- ۹) آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند
- ۱۰) برای معالجه و التیام زخمهای کهنه گرد ریشه خشک شده عناب را روی آنها بپاشید.
- ۱۱) هسته عناب خواب آرو است
- ۱۲) خستگی شدید را برطرف می‌کند
- ۱۳) رشد موی سر را زیاد می‌کند
- ۱۴) جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می‌کند
- ۱۵) جوشانده عناب برای سرفه و درد سینه مفید است
- ۱۶) برای برطرف کردن ورم چشم، عناب را به چشم بمالید
- ۱۷) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند
- ۱۸) حافظه را تقویت می‌کند
- ۱۹) کم اشتهایی را برطرف می‌کند
- ۲۰) هرگاه که احساس غمگینی کرده و رگيه یم کنید یک فنجان دم کرده عناب لبخند به لبهای شما می‌آورد
- ۲۱) و بالاخره برای درمان سرطان آب عناب را با کاهو بخورید



عنب هم میوه ای خوشمزه است و هم دارویی گیاهی موثری به شمار می رود. این میوه به افزایش وزن بدن کمک می کند، قدرت ماهیچه ها را زیاد نموده و بنیه بدن را افزایش می دهد.



در داروهای چینی این میوه به عنوان ماده ای مقوی در فعال ساختن جگر استفاده می شود. در یک آزمایش پزشکی در چین به ۱۲ بیمار که از ناراحتی جگر شکایت داشتند عنب تجویز شد و به همراه آن بادام زمینی و شکر سرخ، شبانه خوراندند. شد، عملکرد جگر این افراد طی ۴ هفته بهبود یافت. از عنب به عنوان پادزهر، زیاد کننده ادرار، داروی

ملین و خلط آور استفاده می شود. برگ های آن بند آورنده خون و تب بر هستند. گفته می شود که این برگ ها رشد موها را تسریع می نمایند. آنها به شکل ضماد در درمان ادرار بندی به کار گرفته می شود. میوه های خشک شده آرامبخش، ضد سرطان، ضر بیماری های تنفسی، تب بر، مسکن، اشتها آور، بند آورنده خون و مقوی هستند. تصفیه کننده خون بوده و به هضم غذا کمک می کند. آن ها در درمان نامرتب بودن ضربان قلب، بیخوابی، خستگی اعصاب، عرق شبانه و تعرق زیاد بدن استفاده می شوند. ریشه گیاه در درمان سوء هاضمه مفید است. جوشانده ریشه به پودر تبدیل می شود و برای زخم ها و دمل های کهنه مفید هستند گیاه درمانی برای کم خونی، کشیدگی عضلات، تورم کلیه و بیماری های عصبی محسوب می شود این گیاه به طور گسترده در چین برای درمان سوختگی به کار می رود.

خانواده عنب یا کنار (Rhamnaceae)

پوست به مقدار کم اثر ملین ولی به مقادیر زیادتر اثر مسهلی دارد. فرانگولا و از مسهل های رسمی در اکثر فارماکوپه هاست. پوست کاسکارا نیز از مسهل های رسمی است. درخت عنب، درختچه و دارای ساقه خاردار بر دو نوع متفاوت، یکی باریک و کشیده و دیگری ناهموار و کج و معوج، میوه شفت است.

میوه عنب دارای موسیلاژ فراوان و به عنوان نرم کننده سینه استفاده می شود.

استفاده‌های بیشتر

گیاهان کمی هستند که مانند عنب چند منظوره باشند. اول اینکه خود چوب آن ارزشمند است چوب درخت که محکم، بادوام و صاف است در کارخانجات سازنده آلات موسیقی کاربرد دارد و به کار، کارهای هنری {نجاری، کشتی سازی و اقلام متفرقه} می‌آید. همچنین این چوب با کمی انجام کار هنری روی آن روی آن به دسته دنده به هر خاری که در صحرا افتاده دواى درد بیماری نهاده عنب گیاهی میوه‌ای به رنگ قرمز تیره و به اندازه زیتون است.

طعم آن کمی گس و شیرین می‌باشد و مصرف خوراکی و دارویی دارد. گیاه این میوه که درختچه‌ای پیوسته سبز است. در نواحی گرم می‌روید و ساقه‌ای خاردار دارد..

جوشانده آن را برای امراض سینه، کبد، امعاء و احشاء، رفع التهاب مفید است.

صد گرم آن دارای ۱۳ کیلوکالری، ۱/۶ گرم پروتئین ۰/۳ گرم چربی، ۲۲ گرم گلوکید، ۰/۹

گرم فیبر، ۴۵ میلی گرم کلسیم، ۳۰ میلی گرم فسفر، ۱/۳ میلی گرم آهن، ۰/۹ میلی

گرم نیاسین و ۶۶ میلی گرم ویتامین C دارد.

در ادبیات فارسی میوه درخت عنب را به خاطر رنگ آن به لب معشوق تشبیه کرده‌اند:

بپرسید سیندخت مهرباب را ز خوشاب بگشاد عنب را

(فردوسی)

و از آنجا که عنب، خواص دارویی داشته و خون را بند می‌آورده است سروده‌اند:

چرا هوای لب خون به جوش آورد اگر نشانده خون از مزاج عنب است

(ظهیر الدین فارابی)

فزون بر این سر انگشت معشوق را هم به عنب تشبیه کرده‌اند، زیرا سر انگشت‌ها را حنا می‌پسته‌اند تا عنبی رنگ شود.

فرو گسسته به عنب عنبرین سنبل فرو شکسته به خوشاب بسدین شکر

عنب را به شکل تازه و کرم کرده اش از جهت تسکین سرفه مصرف می‌کنند و این جوشانده را برای

امراض سینه و کبد و امعاء و حشاء و رفع التهاب تجویز کرده‌اند.

عنب هر چه تازه‌تر باشد نرم‌تر است.

درباره خواص عنب چنن آورده‌اند که:

میوه درخت عنب را همراه پرسیاوشان، بارهنگ، قدامه، بهدانه و تخم مو به عنوان جوشانده و نرم کننده سینه در ناراحتی‌های تنفسی و سرفه مصرف می‌کنند. خیسانده عنب جهت تصفیه و کاهش فشار خون و و لیت بخش معمول بوده و کرم کرده مخلوطی از عنب. گل بنفشه، گل گاوزبان، گل نیلوفر و سپستان، جهت نرم کردن مدفوع قبل از مسهل به کار می‌رود. جوشانده عنب بلغم را رفع می‌کند و برای سینه درد و سوز گلو مفید است. گرفتگی صدا را از بین می‌برد و خون را صاف می‌نماید. عنب برای ششها و کمر درد نافع است. اگر زیاد بخورند دیر هضم است و مصلح آن مویز و شکر می‌باشد.

برگ درخت عنب خاصیت شویندگی دارد. اگر کمی برگ تازه در کف دست له شود، با آب تولید کف می‌نماید که می‌توان به جای صابون از آن استفاده کرد.

جوشانده برگ عنب را برای رفع گلو درد و خون ریزی لثه ها، غرغره می‌کند. فروز به این، عنب درد مفاصل را برطرف می‌کند

از قدیم الایام جوشانده عنب خشک، انجیر، خرما و کشمش را برای درمان بیماریهای سینه به کار می‌برند. در توصیف این میوه نافع و سودمند شاعران نیز چنین سروده‌اند:

اگر نشاندن خون از خواص عنب است چرا هوای لب ت خون من بجوش آورد
(ظهیر فاریابی)

هردانه عنب که از شاخ نماید رنگین و نکو چون لب خون من بجوش آرد
(ارشاد الزراعه)

اتومبیل و کلاه کاسکت تبدیل می‌شود



طرز استفاده

جوشانده عنب

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

جوشانده عنب و جو

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

خیس کرده عنب

تعداد ۲۰ دانه عنب را با ۳۰ دانه مویز دانه گرفته و ۳۰ دانه سپستان و ۱۷ گرم شاخه گلدار بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند سپس آنرا صاف کرده و با ۵۰ گرم شیر خشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا کاملاً حل شود سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید.

مضرات

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

غازیاغی (غازپا) Water Plantain

انگلیسی: Water Plantain

نام علمی: *Ptychotis Verticalata*

از خانواده: Alismaceae



معرفی گیاه

غازیاغی به زبان ترکی یعنی پای غاز. نوعی از آن در کوههای لرستان می‌روید و به ((پای زاغان)) معروف است. شایان ذکر است که به آن غازپا نیز گفته می‌شود و در کردستان به آن پاغازه می‌گویند این گیاه خودرو بوده و تا کنون اهلی نشده است. از تیره اسفناجیان بوده، دارای برگهای مثلثی سر نیزه‌ای با دو گوشه در پایین می‌باشد.



ساقه خوشه‌هایش بی برگ و درشت و حاوی دانه‌های قهوه‌ای براق است. ارتفاع آن به ۲۰ الی ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. اندام خوراکی آن برگ گیاه است.

نامهای رایج: اطرلیلال، آطرلیلال، غازیاغی (پنجه غاز)، حشیشه البرص، پاغازه

یازیاغی گیاهی است علفی به ارتفاع ۱۰ تا ۱۰۰ سانتی متر که قسمت زیر زمین آن متورم است و از آن ریشک‌ها بیرون می‌آید. برگ‌های آن دراز رگبرگ‌های موازی بیضی شکل نوک تیز که همه با دم‌برگ از ریشه خارج می‌شوند، شبیه برگ بارهنگ.

گل‌های آن سفید یا صورتی کوچک است. این گیاه بیشتر در کنار نه‌رها و آب بندها و مرداب‌ها رشد و نمو می‌کنند.

خواص درمانی

یکی از اجزای سبزی صحرایی می‌باشد و چون از نورسته غازیاغی و گندنا، پلو سازند غذای بسیار نیکو و گوارایی حاصل می‌شود و نیز آش ماست غازیاغی از آش‌های بسیار لذیذ است.

غازیاغی دارای اثر ضد برص است و دم کرده و جوشانده ۳۰ تا ۶۰ گرم غازیاغی خشک در یک لیتر آب در بیماریهای رماتیسم و نقرس مصرف آن تجویز می‌شود. همچنین این دم کرده ادرار آور بوده و در موارد بیماری‌های کبدی و بیماریهای استسقاء مصرف می‌شود.



اگر برگ‌های تازه غازیاغی را کوبیده و با نمک و یا سرکه مخلوط کنند و آن را بپزند و روی محل بواسیر بگذارند فوراً درد آن را تسکین می‌دهد.

همچنین از این ضماد در موارد زخم و سوختگی و جراحات سخت جلدی استفاده می‌شود. اگر برگ‌های غازیاغی را بکوبند و روی محل گزیدگی حشرات قرار دهند سوزش نیش را برطرف می‌کند.

آب برگ‌های تازه غازیاغی اگر با شیر مخلوط شود برای آسم مرطوب و گرفتگی صدا و نزله ریوی بسیار مفید است. شیره برگ‌های تازه غازیاغی برای غرغره کردن در موقع گلودرد سخت نتایج مطلوب به همراه دارد.

۳۰ تا ۴۰ گرم غازیاغی را در یک لیتر آب دم کرده و به صورت کمپرس روزی سه بار روی چشم بگذارید ورم و درد چشم را حتی اگر چرکی باشد معالجه کرده و شفا می‌دهد.

دارای ویتامین ث - تصفیه کننده خون - جلوگیری کننده از فساد لثه‌ها - ضد عفونی کننده - ادرار آور - پاک کننده کلیه و مثانه - ضد برص.

۱- برگ و ساقه‌های آن به سبب داشتن ویتامین ث زیاد برای تصفیه خون، رقیق شدن خون و جلوگیری از فساد لثه استفاده می‌شود.

۲- بذر آن دارای هورمون‌های گیاهی بوده و ترشحات داخلی را تقسیم می‌کند.

۳- باد شکن ضد عفونی کننده و ادرار آور است.

۴- کلیه و مثانه را زهکشی و پاک می‌کند.

۵- ضماد بذر آن باز کننده زخمها و پاک کننده جای آنهاست.

۷- برای درمان بیماری برص (لکه‌های سفید پوست) غازیاغی بسیار مؤثر خواهد بود، برای

۸- طبیعت آن گرم بوده و در بعضی از نقاط ایران مردم آن را با سبزیجات دیگر مصرف می‌کنند و

گاهی نیز با آن کوکو تهیه می‌کنند.

۹- غازیاغی خنک، اشتها آور، ملین و

ادرار آور می‌باشد.

۱۰- اگر برگهای تازه غازیاغی را بکوبند و روی

محل گزیدگی حشرات بگذارند، سوزش نیش و

گزیدگی را برطرف می‌کند.



طریقه مصرف

بمدت یک ماه روزانه ۲ قاشق را شیره بکشید و میل کنید.

غرغره کردن شیره برگ تازه غازیاغی در موقع گلودردهای سخت مفید است این منظور در فصل تابستان و پس از تنقیه با یک مسهل قوی و پاک کردن شکم، ۵/۳ گرم بذر غازیاغی را با نیم گرم «زنجبیل»، نیم گرم «عاقرقرا (آکرکره)» و نیم گرم ریشه تربد (ویا ریشه درخت توت) را با عسل مخلوط کرده و هر روز میل نمایید، بعد موضع برص را عریان نموده و در آفتاب بنشینید تا عرق نمایید، این عمل را چند روز متوالی انجام دهید. پس از چند روز آثار بهبودی با پیدا شدن جوش‌های شبیه به آبله - که بر روی لکه‌های سفید ظاهر می‌شود و آب زردی از آنها خارج می‌گردد- مشاهده می‌شود و بیماری به تدریج برطرف شده و پوست بدن رنگ طبیعی خود را پیدا خواهد کرد.

خوب است بدانید بهترین نوع بذرغازیاغی برای این منظور آن است که در گرمسیر به عمل آمده و ریز و تیره باشد، در ضمن طعم آن تلخ تند بوده و زبان را بگزد.

غافث (ماشیا) Agrimonia Eupatoria

خانواده: گل رز Rosa Ceae

انگلیسی: Agrimony یا Liver wort

معرفی گیاه



گیاه علفی با برگهای مرکب شانه ای، برگچه ها دارای حاشیه دندانه دار بوده و کرکدار می باشند. گل‌های زرد رنگ گیاه در گل آذینهای سنبله قرار می گیرند، چند ساله و معطر، که طول آن به حدود ۱ متر می رسد. گیاه پوشیده از کرکهای بلند، گسترده، متراکم و کمی خمیده، دارای بن منشعب، رونده و جوانه زا است. برگ‌ها دارای تقسیمات عمیق شانه‌ای، تخم مرغی – سرنیزه‌ای، پایینی‌ها سبز و بالاییها سبز نقره‌ای، گل آذین شامل ۵ گلبرگ کوچک، به رنگ زرد است و در سنبله انتهایی قرار می گیرد. قسمت مورد استفاده: در زمان گل دهی، تابستان

جمع آوری می شود.

فارسی آن غافث بر وزن آفت است، و اعراب آن غافث میگویند. علف گلو درد، تیغ بدبو، شوکه متنه، دواى جگر، قیزل پیراق، قزل پاپراق، قاصیق اوتی، اکرسومنه، اوباطریوس، اوفاطریون و مشکانیه هم نام‌های دیگر این گیاه است.

برگهای گیاه دارای هفت تا نه برگچه بزرگ دندانه دار است و در فواصل آنها برگچه های کوچک نامنظم می روید. گل‌های آن به رنگ نارنجی و زرد است و به صورت سنبله می باشد. میوه گیاه به علت دارا بودن قلابهای کوچک به پوست و پشم حیوانات می چسبد.

نوعی از آن که در سایه می‌روید ارتفاعش زیادت‌ر و گل‌هایش درشت‌ر بوده. روی برگ‌ها غده‌های اسانسی دیده می‌شود.

طعم آن تلخ و زنبور عسل از گیاهش گریزان است.

انتشار جغرافیایی: این گیاه در نواحی شمال ایران از جمله گیلان، خراسان و آذربایجان می‌روید. این گیاه در گیلان، مازندران، رودبار زیر درخت‌های زیتون دره عمارلو، باغ محسن، هرزیل بین زرد چین و دارماش جنوب و غرب ایران، کرمانشاهان، تفرش اشتران کوه، خراسان، دره اترک بین بجنورد و شیروان، اطراف تهران و کرج می‌روید.

در کجور، رشت، همدان، بروجرد، باختران، اراک، ارتفاعات راسوند، اشتران کوه و دورود، خراسان، اطراف تهران و به صورت علف هرز در باغ‌ها و گاهی در کنار جویبارها و بسترهای رودخانه ای می‌روید.

بهترین نوع گیاه غافت فارسی است که از کوه‌های اطراف شیراز می‌آورند. قسمت مورد استفاده: سر شاخه گلدار گیاه اثر دارویی دارد.



ترکیبات شیمیایی

این گیاه حاوی تانن، کومارین، فلاوونوئید (آپی ژنین) مقدار کمی اسانس فرار و رزین می‌باشد.

خواص درمانی



تمام قسمتهای گیاه من مخصوصاً برگ خشک آن در داروسازی مصرف می‌شود. برگ گیاه قابض، قاعده‌آور، مدر، ضد کرم و التیام دهنده زخمهاست. برای مصارف دارویی انواع گیاه که در سایه روییده باشند، چون اسانس بیشتری دارند مفیدتر می‌باشند. برگ گیاه برای جلوگیری از خونریزی و خونروی، پیدایش خون در ادرار، بی‌اختیاری دفع ادرار اطفال تجویز شده و نتایج عالی داشته است و بعلاوه برای از بین بردن ترشحات زنانه، ضعف معده، نفخ شکم، سنگ کلیه و رماتیسم توصیه شده است، و برای بیماریهای کبدی مزمن، نارسایی ترشح صفرا، یرقان، قولنج کبدی سودمند می‌باشد.

جوشانده برگ گیاه به صورت غرغره، برای از بین بردن عوارض آنزین، ورم لوزتین، ورم مخاط گلو و باز شدن صدا مفید می‌باشد.

کمپرس و شستشو با جوشانده غلیظ گیاه برای بهبود زخمها و جراحات و اولسرها مفید می‌باشد. دمکرده برگ و سرشاخه های گیاه به نسبت بیست تا سی هزار برای ضد عفونی کردن دستگاه هاضمه، باز کردن گرفتگی کبد و طحال، و امراض کهنه و باز شدن عادت ماهانه زنان بعد از مأیوس شدن اثر مفید دارد.

برای غرغره و استعمال خارجی بهتر آن است که صد گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوشانده و آن قدر بجوشانند تا مقدار آن به یک گرم برسد.

تعدای از پزشکان سستی برای این کار دستور داده‌اند که پنجاه گرم برگ غافت و پنجاه گرم زیرفون به کار برند.

ضماد گیاه با پیه خوک کهنه و یا پیه حیوانات دیگر جهت باز شدن دملهای سخت نافع است. عصاره جهت معالجه جرب و خارش مفید است.

عصاره گیاه با عصاره افستین جهت معالجه داءالثلجب و داءالحیه به کار می‌رود. برای گرفتن عصاره گیاه کافی است که آب گیاه تازه را گرفته با حرارت ملایم یا حرارت آفتاب خشک نمایند.

قابض، ملایم و مدر است. در اطفال برای درمان اسهال، بی‌اختیاری ادرار و آماس مثانه بکار می‌رود. بعنوان دهان شویه برای زخمهای مزمن گلو مصرف می‌شود.

درمان التهاب گلو و دهان

با استعمال خارجی جوشانده سر شاخه گلدار گیاه در رفع التهاب چرکین گلو و همچنین التهاب دهان مؤثر است.

درمان اسهال

جوشانده این گیاه اثر قابض داشته و برای از بین بردن اسهال می‌توان از آن استفاده نمود.

دفع سنگهای صفراوی و درمان احتباس صفرا:

مهم ترین خاصیت گیاه غافث دفع سنگهای صفراوی و تأثیر بر روی ترشح صفرا است که با مصرف جوشانده گیاه به شکل خوراکی ظاهر می‌شود.

آثار فارماکولوژیک مشاهده شده:

این گیاه دارای اثرات ضد باکتری در مقابل استافیلوکوکوس اورئوس و آلفا - همولتیک استرپتوکوکسی می‌باشد. کاهش غلظت آهن سرم در بیماران پورفیریا کوتانوس، افزایش انعقاد خون و افزایش دفع پورفیرین از دیگر خواص فارماکولوژیک این گیاه است.



احتیاط مصرف

دوزهای بالا این گیاه با داروهای ضد فشار خون و درمانهای ضد خونریزی تداخل دارد.

منابع مصرف

در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.

فراسیون (خانک) *Marubium Vulgare*



معرفی گیاه

تیره: Lamiaceae

گیاهی است پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۸۰ سانتیمتر و پوشیده از کرکهای پنبه ای مایل به سفید؛ برگ و سرشاخه های گلدار آن بویی قوی و نسبتاً مطبوع دارد و در کنار جاده ها و در نواحی متروک به صورت خودرو می روید. رویشگاه آن در غالب نقاط اروپا، شمال آفریقا و در آسیا و در ایران می روید.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای ترپنوئید، فلاونوئید، تانن، آلکالوئید و ساپونین است ماده اصلی این گیاه به نام ماری ئین نام دارد.



خواص درمانی

از گیاه فراسیون به عنوان مقوی معده، مدر، خلط آور، نیرو دهنده، مقوی قلب و قاعده آور استفاده می شود.
بعلاوه چون طعم تلخی دارد در بعضی مناطق به صورت ادویه و چاشنی مورد استفاده قرار می گیرد.
سرشاخه گلدار، برگ فراسیون سفید ضد برونشیت، آبله، سرفه های مزمن، تب بر، خلط مجاری تنفسی و همچنین ضد کیست، افزایش دهنده عادت ماهانه.



فرنجمشک Lemon Balm



معرفی گیاه

فرنجمشک یک گیاه بومی اروپاست ولی امروزه در تمام نقاط دنیا کشت می‌شود. این گیاه نه تنها در باغهای گیاهان طبی بلکه در مراکز تولید فرآورده‌های دارویی، آرایشی و پولیش اثاثیه نیز پرورش داده می‌شود.

طول این گیاه به دو پا و حتی در پاره‌ای از مواقع بیشتر از این مقدار می‌رسد. بوته‌های دارای گل‌های ریز زرد کم رنگ در طول بهار و تابستان در محل تلاقی برگ‌ها با ساقه رشد می‌کنند.

برگهای این گیاه دارای چین و چروک عمیقی است که رنگ آنها از سبز تند تا سبز مایل به زرد بسته به نوع خاک و آب و هوا فرق می‌کند.

اگر انشگتان خود را روی برگهای این گیاه بمالید، آنگاه احساس نوعی مزه ترش و شیرین شبیه لیمو به شما دست خواهد داد.

برگهای آن از نظر شکل به برگهای پونه شباهت دارند و در واقع از همان تیره گیاهی هستند.

ترکیبات شیمیایی

فرآورده‌های تهیه شده از فرنجمشک از برگ‌های گیاه فراهم می‌آیند. روغن‌های ضروری حاصل از برگ‌های فرنجمشک حاوی عناصر شیمیایی به نام "ترین" هستند که این عناصر حداقل سبب وجود پاره‌ای خواص تسکینی و ضد ویروسی در گیاه می‌شوند.

فرنجمشک همچنین حاوی ترکیباتی به نام "تانین" است که این ماده سبب بسیاری از اثرات و



خواص ضد ویروسی در گیاه می‌گردد. این ماده همچنین حاوی یوگنول است که اسپاسم عضلات را رفع می‌کند، بافت‌ها را کرخ می‌کند و باکتری‌ها را از بین می‌برد. از این گیاه همچنین برای درمان انواع سردردها، و سندرم خستگی مزمن استفاده می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که این گیاه در درمان اختلال تیروئیدی به نام بیماری گریوز (Grave's) نیز مفید باشد. هر چند با فقدان آزمایش‌های بالینی در این رابطه مواجه هستیم، اما آزمایشات به عمل آمده مؤید کاربردهای بسیاری برای این گیاه است، مثلاً مشاهده شده است که روغن اساسی فرنجمشک در آرام کردن حیوانات آزمایشگاهی و عادی شدن عضلات مجرای هاضمه اینگونه حیوانات مؤثر است. تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید این

است که عصاره‌های فرنجمشک روی هورمون‌های تیروئید اثر می‌گذارد به نحوی که برای افراد مبتلا به بیماری گریوز مفید واقع می‌شود.

تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید فایده این گیاه در درمان التهاب‌های ناشی از سرماخوردگی یا ضایعات متأثر از ویروس‌های تب خال (هرپس) است.

خواص درمانی



همانطور که پونه بنا به خواص تسکین بخش روی معده معروف است،

فرنجمشک نیز برای تسکین و رفع درد و ناراحتی ناشی از هاضمه شامل گاز و باد معده مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرنجمشک همچنین با ایجاد آرامش و تسکین هر نوع فشار روحی و نگرانی عصبی را از بین می‌برد و امکان می‌دهد که به راحتی به خواب روید. قدمت

مصرف این گیاه برای این منظور به دوران قرون وسطی بر می‌گردد.

امروزه، این گیاه دارویی توأم با سایر انواع آرام بخشها، گیاهان مسکن نظیر ((شب رنگی افشان)) برای تقویت کل خاصیت و اثر آرامبخشی دارو تجویز می‌شود. حتی قبل از قرون وسطی نیز فرنجمشک برای تقویت روحیه و کمک به ترمیم جراحات و کاهش التهاب و درد ناشی از گزش حشرات مورد استفاده قرار می‌گرفته است. پمادهای تولیدی اروپا برای درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی و زخمهای تب خال (هرپس) حاوی محتوای غنی از فرنجمشک است.

بیماران ادعا می‌کنند که این پماد مؤثرتر از داروهای تجویزی در تسکین درد و پیشگیری از آغاز مجدد التهاب عمل می‌کند و پزشکان معالج نیز این ادعا را تأیید می‌کنند.

اشکال موجود

فرنجمشک به صورت برگ خشک که به صورت فله خریداری می‌شود در بازار یافت میشود. چای، کپسول، عصاره‌ها، تنتور و روغن آن نیز موجود است.

کرم مورد استفاده در اروپا که حاوی میزان بالای این گیاه است امروزه ایالات متحده یافت نمی‌شود اما به وسیله گلوله پنبه ای می‌توان از چای آن روی پوست استفاده کرد.



نحوه مصرف

به طول کلی، به هنگام مصرف هر نوع فرآورده گیاهی لازم است نکات پیشنهادی کارخانه تولید کننده را در نظر بگیرید، و درباره نوع داروی گیاهی و میزان مصرفی آن با پزشک معالج مشورت کنید. برای درمان اختلال خواب یا کاهش ناراحتیهای معده، نفخ یا باد معده یکی از حالات زیر را انتخاب و رعایت کنید:

تهیه چای با استفاده از ۵/۱ تا ۵/۴ گرم گیاه، چندین بار در روز ۲ تا ۳ میلی لیتر تنتور در روز یا معادل عصاره مایع یا کپسول شده آن برای درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی یا التهابهای تب خال ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری از برگ خرد شده این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کاملاً خیس بخورد. سپس آنرا با گلوله پنبه ای روی التهاب در طول روز قرار دهید.

نکات احتیاطی

هیچگونه اثرات یا علایم مسمومیت ناشی از مصرف فرنجمشک گزارش نشده است.

تداخل های احتمالی

مصرف فرنجمشک می تواند با اثر داروهای تیرویدی یا سایر معالجات بیماری گریوز تداخل پیدا کند.

فلفل Cayenne



معرفی گیاه

فلفل گیاهی است که در آب و هوای نیمه گرمسیری و گرمسیری می‌روید. میوه آن در پوششهای غلافی بلند که به موازات رسیدن رنگ قرمز، نارنجی یا زرد به خود می‌گیرد، می‌روید. میوه این گیاه به صورت خام، پخته شده، خشک یا در قالب چاشنی پودری در صنایع غذایی و دارویی، مصرف می‌شود.

فلفل یک گیاه علفی یکساله تا دو ساله است که از خرداد تا شهریور گل می‌دهد. انواعی که دارای میوه کوچکی هستند بنظر می‌رسد اجداد فلفل قرمز امروزی باشند که در مناطق نیمه حاره و حاره ای جنوب ایالات متحده تا بخش‌های شمالی آمریکای جنوبی رشد می‌کند. Capsicum فلفل دلمه‌ای در مناطق گرم دنیا کشت می‌شود. اولین فلفل‌ها بوسیله کریستف کلمب به اسپانیا وارد شد. کشت و کار فلفل در اروپای مرکزی و از کشورهای مدیترانه‌ای تا شبه جزیره بالکان صورت می‌گیرد.



ترکیبات شیمیایی

تحقیقات نشان داده است که اسید بیرنگ کپسایسین به عنوان فعالترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن می‌شود. این ماده همچنین خاصیت ضد اکسیدی (که سلولهای شما را از آسیب دیدن محافظت می‌کند) و ضد باکتری دارد. بخشی از گیاه که برای استخراج ترکیبات مؤثره استفاده می‌شود میوه آن است و حاوی مقدار زیادی کاپسایسین می‌باشد. میوه‌های رسیده در سایه خشک می‌شوند.

دارو طعم ادویه دارد و باعث سوزش زبان می‌شود. حاوی حدود ۲ درصد کاپسایسین است که اغلب محققین بعنوان آلکالوئید آن را طبقه بندی می‌کنند، گلیکوزیدهای فلاونوئید و حدود ۰/۲ درصد ویتامین دارد. C مقداری از اسانس فرار کاپسایسین پوست را می‌سوزاند و قرمز می‌کند. به مقادیر کم ترشح شیره معده را تحریک می‌کند.

خواص درمانی



Capsicum فلفل دلمه‌ای بندرت بعنوان یک دارو استفاده می‌شود و فقط بصورت پودر شده یا تنتور برای تحریک هضم معده مورد استفاده قرار می‌گیرد. اغلب بصورت خارجی به شکل پماد، مرهم و گچ برای درمان روماتیسم و ورم مفاصل استفاده می‌شود. البته بصورت سبزی هم بمصرف می‌رسد. البته در این حالت

کاپسایسین کمی دارد ولی میزان ویتامین آن بالا می‌باشد. فلفل وارسته هایی زراعی زیادی دارد. فلفل که به فلفل قرمز نیز معروف است، برای اولین بار از سوی سرخپوستان "کاراییب" به خارج آمریکا معرف شد.

از آن زمان به بعد شهرت این گیاه فراگیر شده است، و به عنوان یک چاشنی مهم به ویژه در طبخ "کاجون و کرول" و در کازینوهای جنوب شرق آسیا، چین، جنوب ایتالیا و مکزیک محسوب می‌شود. "کپسایسین" ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می‌شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپسایسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن می‌شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می‌شود. این ماده همچنین به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می‌کند تا سیستم قلبی - عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بیدن را تسکین بخشد، و به مثابه "داروی ضد احتقاق و ضد باکتری" عمل می‌کند.

فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد. که این امر باعث پایین آمدن فشارخون می‌شود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگهای خونی جلوگیری می‌کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماریهای قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگها) کمک می‌کند. هر چند فلفل سبب سوزش زبان می‌شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، اما سپس شدت علائم درد را در بدن کاهش می‌دهد.

این حالت، آنرا برای افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند به طرز خاصی مؤثر کرده است چون چندین روز طول می‌کشد که نتایج قابل توجه آن معلوم گردد. آن هایی که از زونا، درد ناشی از دیابت، و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می‌برند، می‌توانند به ویژه از چندین نوع فلفل یا انواع "کرم‌های کپسایسین" که قابل دسترسی است، بهره ببرند.

کپاساسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتريت روماتیسمی را تسکین می‌دهد، بلکه بکاهش میزان ورم ناشی از این حالات وقتی که به عنوان پماد موضعی مورد استفاده قرار گیرد، کمک می‌کند. حدود ۵۰ گونه گیاه در گروه فلفل‌ها طبقه‌بندی شده‌اند که اصلی‌ترینشان فلفل سیاه، سفید و قرمز هستند.

فلفل سیاه و سفید محبوب‌ترین انواع فلفل هستند و اولین اعضای گروه فلفل‌ها بودند که از شرق به اروپا برده شدند.

فلفل سیاه و سفید از یک گیاه تهیه می‌شوند. گیاهی رونده و دائمی که در هند و چین می‌روئیده است. فلفل سیاه از دانه‌های نرسیده و خشک کرده فلفل تهیه می‌شود و فلفل سفید از دانه رسیده فلفل که قبلاً خیس‌انده شده و پوست تیره خارجی آن گرفته شده است تهیه می‌شود. فلفل قرمز اما بومی زنگبار، مکزیک و آفریقای جنوبی بوده است و امروزه در اغلب کشورهای استوایی کشت می‌شود.

همه فلفل‌ها طعمی گرم و تند دارند و تأثیر محرکی بر روی گردش خون داشته، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. فلفل با افزایش تعریق و دفع ادرار موجب دفع سموم از بدن و پائین آمدن تب می‌شود.

فلفل دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و موجب تحریک ترشحات معده و در نتیجه هضم بهتر غذا شده و در جذب بیشتر مواد مفید از روده‌ها نقش دارد.

فلفل سیاه و سفید حاوی ماده‌ای با ساختمان مشابه مورفین است که تسکین‌دهنده‌ای مؤثر است.



فلفل قرمز طعم تندش را مدیون ماده‌ای شبیه قلیایی است که خلط‌آوری مؤثر بوده و برای ریه‌ها بسیار مفید است.

عملکرد ضد حساسیت آن نیز زکام و تنگی نفس را تسکین می‌بخشد. تحقیقات نشان می‌دهند که فلفل قرمز ایجاد لخته‌های خونی را کم کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد.

فلفل قرمز ماده‌ای نیروبخش، گرم و قوی است که در رفع خستگی، ضعف عصبی و سرما خوردگی‌ها تأثیر محسوسی دارد.

احساس سوزشی که هنگام خوردن فلفل قرمز در زبان احساس می‌شود، به مغز دستور ترشح ماده‌ای را می‌دهد که مخدری طبیعی است و موجب تسکین دردها می‌شود و احساس سلامتی را در شخص افزایش می‌دهد.

فلفل در گذشته به عنوان درمانی برای عفونت‌هایی مانند تب سرخ، اسهال خونی، تیفوس، حصبه، طاعون و آبله به کار می‌رفته است.

در قرون وسطی فلفل ارزشی برابر با طلا داشته است. فلفل در گذشته چنان ارزشمند بوده است که آتیلا در میان تمام مواد و چیزهای دیگر بیش از یک تن فلفل سیاه را به عنوان هدیه ای برای شهر روم با خود برد.

پزشکان رومی و یونانی از فلفل قرمز برای درمان سرماخوردگی، زکام و سوءهاضمه سود می‌بردند. هر سه نوع فلفل‌های یاد شده اثر سرخ‌کنندگی روی پوست بدن دارند که موجب تسکین دردهایی چون درد مفاصل می‌شود. فلفل را می‌توان به مرهم‌ها افزود و از آن برای آرام کردن دردهای عصبی و درد مفاصل استفاده کرد.

فلفل‌ها را به صورت خام یا پخته می‌توان مصرف کرد و آنها را به عنوان یک چاشنی به اغلب غذاها افزود.

فلفل با تحریک تولید مایعات هاضمه در معده و نابودی باکتری‌هایی که می‌توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می‌کند.

خاصیت ضد باکتری فلفل همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می‌کند. این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان، سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شود. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می‌کند، در نتیجه برای آنهایی که مبتلا به آمفیزم هستند نیز مفید است.

اشکال موجود

فلفل را می‌توان با خوردن فلفل قرمز خام یا پخته شده مصرف کرد. پودر فلفل قرمز خشک نیز موجود است که می‌توان آنرا به غذا اضافه کرد، در مایعات، چای یا شیر مخلوط کرد یا کپسول آنرا مصرف کرد. شکل کرم آن نیز برای استعمال موضعی موجود است (باید حاوی حداقل ۰/۰۲۵ درصد کپساسین باشد).

نحوه مصرف

چون فلفل برای قلب خیلی مفید است، اضافه کردن مرتبان به غذا یا مصرف کپسول آن می‌تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند. هر چند فلفل یک چاشنی محسوب می‌شود، اما این ماده واقعاً به هضم بدن کمک می‌کند و برای اغلب زخم‌ها تحریک‌آور نیست. این ماده حتی در میزان مصرف پایین نیز قوی است، لذا بهتر است که بیشتر از مقداری با غذا میل می‌کنید از این ماده استفاده نکنید. کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می‌تواند در تسکین درد دندان، زونا، آرتريت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این ماده سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، اما این عارضه به زودی از بین می‌رود. چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن مؤثر واقع می‌شود، لذا ممکن است درد کمی شدت پیدا کند، سپس باید ظرف چند روز اول مصرف، این اثر تا حد زیادی از بین برود. کرم کپساسین به عنوان یک مسکن موضعی (وقتی که روی پوست مصرف می‌شود)، (حاوی ۰/۰۲۵ - ۰/۰۷۵ درصد کپساسین) را مستقیماً می‌توان روی نقطه آسیب دیده روزی چهار بار مالید (عناوین تجاری اینماده عبارت است از Axsein, Zostrix و Capzasin-P). به منظور بهبود هضم و پیشگیری از بیماری قلبی، می‌توان کپسولهای کپساسین (۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم روزی سه بار) را مصرف کرد. می‌توانید با اضافه کردن ۴/۱ تا ۲/۱ قاشق چایخوری پودر کپساسین به یک لیوان آب جوش (دم کرده) این ماده را نیز تهیه و سپس میل کنید.

نکات احتیاطی

فلفل را دور از چشم خود نگه دارید. و دستهای خود را پس از مصرف آن کاملاً بشویید. از آنجا که این ماده به آسانی در آب حل نمی‌شود، برای اینکار از سرکه استفاده کنید. کرم کپساسین می‌تواند سبب تحریک پوستی در برخی از افراد گردد. قبل از مصرف گسترده آن، مقداری از این ماده را روی قسمتی از پوست خود تست کنید. اگر منجر به خارش شد، مصرف آنرا قطع کنید. این ماده ممکن است سبب تحریک معده گردد، اما اولسرهاى دوازدهه را بدتر نمی‌کند. از دادن آن به کودکان زیر دو سال خودداری کنید. مصرف آن در دوران بارداری بی خطر است اما معلوم نیست که ترکیبات چاشنی این ماده در اثر شیردهی منتقل می‌شود یا نه.

تحقیقات نشان داده است که کپساسین به عنوان فعال ترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنال‌های درد در بدن می‌شود.

این ماده غذایی یکی از منابع ویتامین C و کاروتن‌ها محسوب می‌شود. همچنین این ماده همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی (که سلول‌های شما را از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند) و ضد باکتریایی نیز دارد.

این ماده به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می‌کند و سیستم قلبی عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بدن را تسکین بخشیده و برای مثانه به عنوان داروی ضد احتقان و ضد باکتری عمل کند.

فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد که این امر باعث کاهش فشار خون نیز می‌شود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماری‌های قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگ‌ها) کمک فراوانی می‌نند.

هر چند فلفل سبب سوزش زبان می‌شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، اما بعد از مدتی شدت علایم درد را در بدن کاهش می‌دهد. کپساسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتریت روماتوئید را تسکین می‌دهد، بلکه هنگام استفاده به شکل موضعی، میزان ورم ناشی از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. فلفل با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی در معده و نابودی باکتری‌هایی که می‌توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می‌کند. خاصیت ضد باکتری فلفل، همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می‌کند.

این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شد. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می‌کند، در نتیجه برای بیماران مبتلا به آمفیزم (بیماری اتساع و بزرگ شدن ریه‌ها) نیز مفید است.

درباره فلفلی که هر روز برای چاشنی زدن به غذاهایتان استفاده می‌کنید، تا چه اندازه آگاهی دارید؟ این دسته از سبزی‌ها از فلفل سبز دلمه‌ای گرفته تا فلفل تند قرمز، همگی در یک گروه غذایی جای می‌گیرند و تقریباً دارای یک سری از خواص مفید برای بدن هستند. این دسته از سبزی‌ها از قدیم مورد توجه گیاه‌شناسان غربی بوده‌اند. آن‌ها معتقد بوده‌اند که از این گیاهان می‌توان برای افزایش جریان خون، تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوءهاضمه استفاده کرد. حتی بسیاری از گیاه‌شناسان چینی توصیه کرده‌اند که خانم‌ها برای رهایی از دردهای ناشی از دوره قاعدگی بهتر است از این سبزی‌ها در این دوران استفاده کنند. آن‌ها در اصطلاح می‌گویند این دسته از خانم‌ها بهتر است در این دوران از بشقاب‌های داغ استفاده کنند.

شما فقط فلفل را همین فلفل قرمز تند می دانید؟ از خواص فلفل های دیگر چه شنیده اید؟ ابتدا باید بگوییم که فلفل ها عبارتند از فلفل قرمز که تند است، فلفل سبز که یا به شکل فلفل دلمه ای یا به شکل معمولی است.

باید بگوییم فلفل های دلمه ای نیز به صورت سبز، نارنجی، زرد و قرمز عرضه می شوند که اصلاً تند نیستند و ما اغلب آنها را با غذا یا در سالاد استفاده می کنیم. کپساسین (capsicin) ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپساسین موجود در آن سبب کاهش درجه حرارت بدن شده که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می شود.

فلفل استرالیائی کاواکاوا (Kava-Kava)



معرفی گیاه

ریشه کاوا از گیاه بلندی تأمین می‌شود که در جزایر اقیانوس آرام از جمله هواوایی رشد و نمو می‌کند. گیاه مزبور برگهای بزرگ، سبز و قلبی شکل تولید می‌کند که به صورت انبوه در شاخه‌ها و به دور از ساقه‌های ضخیم گیاه رشد می‌کنند.

گل‌های بلند و نازک این گیاه به جوانه‌د زرت چینی شباهت دارد که شاخه‌های آن به ساقه‌ها چسبیده‌اند. ریشه‌های این گیاه به بوته‌هایی با شاخه‌های پر شاخ و برگ و کرکدار شباهت دارند.

ترکیبات شیمیایی

ریشه کاوا حاوی مواد شیمیایی به نام "کاوا پایرون" است که سبب کاهش تشنج و در آزمایشگاههای تحقیقاتی در حیوانات سبب استراحت و آرامش عضلات می‌شود. کاوا لاکتونها همچنین واکنشهای مغزی را (که تصور می‌شود شبیه آن دسته از واکنشهای ناشی از داروهای تجویزی مورد مصرف در درمان افسردگی و نگرانی باشند)، تقلیل می‌دهد. کاوا لاکتونها در صورت مصرف کاوا از طریق دهان یا لته‌ها سبب کرخ شدن و بی حس شدن زبان می‌گردد.

خواص درمانی



ساکنین جزایر اقیانوس آرام، که خاستگاه کاوا است احتمالاً در طول هزاران سال از این گیاه استفاده کرده‌اند.

اولین دانش و آگاهی غرب از این گیاه به یکی از سفرهای دریایی کاپیتان جیمز کوک بر می‌گردد که در دهه خهای ۱۷۰۰ صورت گرفت.

بومیان این جزایر از این گیاه به عنوان بخشی از آداب و رسوم قبیلگی خود استفاده می‌کردند به طوری که گیاه مزبور ثقل توجه بسیاری از گردهماییهای اجتماعی محسوب شده است. نوشیدنی تهیه شده از ریشه‌های کاوا سبب کرخ شدن دهان می‌شود. در قرن بیستم گیاه مزبور به بسیاری از بازدید کنندگان جزایر اقیانوس آرام نیز داده شد.

هیلا ری ردام کلیتون و پاپ ژان پل دوم نیز در مراسم و ضیافتهای رسمی و خوشامدگویی همانند جانشین رئیس جمهور آمریکا و همسرش خانم لیندون بی جانسون در سال ۱۹۶۶ طعم این گیاه را چشیدند.

ریشه این گیاه می‌تواند نگرانی متأثر از فشار روحی و همچنین اثرات اختلالات ناشی از نگرانی را کمتر کند. مصرف این گیاه در حد پایین سبب نشاط و بیداری می‌شود، و در حد مصرفی بالا، مواد شیمیایی موجود در ریشه سبب خواب آلودگی می‌شود.

کاوا ماده مسکن خفیف است (برخلاف الکل و داروهای ضد اضطراب). پزشکان معالج آنرا برای درمان درد و سفتی عضلات بدن، نگرانی، کم خوابی، نگرانی ناشی از یائسگی، صرع کنترل نشده، و درد تجویز می‌کنند.



اشکال موجود

در برخی از فرهنگها کاوا از طریق جویدن ریشه و ریختن آن داخل کاسه تهیه می‌شود. بزاق دهان با ریشه آن مخلوط می‌شود و خاصیت درمانی این گیاه را فعال می‌کند. امروزه، سازندگان از الکل یا در عوض از استات استفاده می‌کنند. کاوا در اشکال مختلفی نظیر حالت مایع در قالب انواع عصاره‌ها و در قالب انواع کپسول یا قرص می‌توان به دست آورد. همچنین به صورت پودر یا خرد شده موجود است.

نحوه مصرف

اگر پزشک معالج شما مصرف کاوا را تجویز کرده باشد، حتماً به منظور دستیابی به فرآورده‌های کاوای استاندارد حاوی ۷۰ درصد کاوا لاکتون برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید. فرآورده استاندارد آن نوع فراروده ای است که میزان مشخص مواد گیاهی فعال در هر دوز مصرفی در آن قید شده باشد. برای درمان نگرانی و کم خوابی و کاهش فشار روحی میزان تجویزی کاوا عبارت است از ۲-۴ گرم دم کرده آن (فرآورده‌ای که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه می‌شود) روزی سه بار. روزانه ۶۰ تا ۶۰۰ میلی گرم کاوا لاکون استاندارد مصرف کنید یا از دستورهای پزشک معالج خود پیروی کنید. طول دوره درمان با کاوا نیز متفاوت است. مشاهده هر نوع بهبود ممکن است چهار هفته طول بکشد. توصیه نمی‌شود به مدت بیش از سه ماه کاوا مصرف گردد.



نکات احتیاطی



عوارض جانبی کاوا جزئی است. این گیاه طبی سبب کرخ شدن دهان شما می‌شود و ممکن است مزه بدی هم داشته باشد. در درصد کمی از افرادی که کاوا مصرف کرده بودند تهوع، سردرد، سرگیجه یا جوش صورت گزارش شده است.

در صورت مواجهه با هر کدام از این حالات، با پزشک معالج خود مشورت کنید. از رانندگی به هنگام مصرف کاوا اجتناب کنید.

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا زنان باردار و شیرده را از مصرف کاوا منع می‌کند.

انجمن مزبور در خصوص مصرف بیش از دوز توصیه شده نیز هشدار می‌دهد و مصرف این گیاه دارویی را به مدت بیش از سه ماه و رانندگی به هنگام مصرف آن را منع می‌کند. میسیونرهای اعزامی به جزایر اقیانوس آرام در طول قرن نوزدهم پی بردند که افرادی که همیشه کاوا مصرف کرده اند دارای پوست بدن مایل به زرد و زبر هستند. تحقیقات اخیر نیز نشان داده است که افرادی که به میزان ۱۰۰ برابر معمول کاوا مصرف می‌کنند همان حالت زردی پوست، جوش صورت، ریزش مو و اختلال در قوه بینایی، اشتها و تنفس به آنها دست می‌دهد. اینگونه تغییرات پس از قطع مصرف کاوا به حالت عادی بر می‌گردند.

تداخل های احتمالی

در صورت مصرف باربیتورات یا به هنگام مصرف الکل از مصرف کاوا پرهیزید. کاوا ممکن است اثر این داروها را از بین ببرد.

فلفل سیاه Black Pepper

معرفی گیاه

در کتب طب سنتی با نام «فلفل» نام برده می‌شود، به فرانسوی Poivre و به انگلیسی Pepper گویند. این گیاه از خانواده Piperaceae است.

نام علمی آن Piper Nigrum و مترادفان Piper Aromaticum Lam. می‌باشد. فلفل سیاه خشک شده درختچه بالا رونده‌ای است که به حالت خودرو و وحشی در مناطق مختلفه هند می‌روید. از گیاهان ادویه ای بسیار قدیم جهان است. در حال حاضر در اغلب مناطق حاره دنیا مانند هندوستان، ملاکاه‌هندوچین و کامبوج کاشته می‌شود. گیاهی است بالا رونده نیمه انگلی که در حین بالا رفتن از درختان مجاور ریشه‌های اتفاقی از آن خارج می‌شود و به ساقه درختان مجاور فرو می‌رود و می‌چسبد و از مواد غذایی آن درخت برای حیات خود استفاده می‌کند. برگهای آن بیضی نوک تیز و پهن، سطح فوقانی آن به رنگ تیره و سطح زیرین برگ سبز روشن به طول ۱۵-۱۰ سانتی متر.



گل‌های آن سفید کوچک به صورت سنبله و مانند شاتون فندق آویزان و میوه آن گرد کوچکتر از نخود، ابتدا به رنگ سبز، و پس از رسیدن به رنگ قرمز تیره در می‌آید و به شکل خوشه ای به طول ۹-۸ سانتی متر از ساقه آویزان می‌شود. در هر سنبله ممکن است ۶۰-۵۰ دانه منفرد باشد. میوه آن به دو صورت فلفل سیاه و سفید مورد استفاده قرار می‌گیرد و در بازار تجارت عرضه می‌شود، معمولاً ۹ ماه پس از ظهور گل‌ها دانه‌های فلفل رسیده و آماده برداشت می‌شود.

در صورتی که منظور برداشت و تهیه فلف سیاه باشد دانه های فلفل موقعی که کاملاً رسیده و هنوز سبز است چیده و آنها را چند روز روی هم توده می کنند که تخمیر شود و پس از آن دانه های تخمیر شده را روی پارچه و یا سطح صافی مثل بتون در مقابل اشعه آفتاب پهن می کنند تا حدود ۲۰ ساعت یعنی تاموقعی که رنگ پوست دانه



قهوه ای سیر یا سیاه شود و به این ترتیب فلفل سیاه تهیه می شود که آن را با پوست آسیا کرده به صورت گرد در می آورند و در حقیقت گرد فلفل سیاه مخلوطی است از گرد پوست خارجی دانه و گرد مغز آن که دارای رنگ روشن می باشد.

اگر منظور از تهیه فلفل سفید باشد دانه های فلفل را موقعی از درخت می چینند که کاملاً رسیده و پوستان به رنگ کبود و زرد و کمی متمایل به قرمز تیره در آمده باد و پس از چیدن دانه ها را در کیسه هایی ریخته و کمی متمایل به قرمز تیره در آمده باشد و پس از چیدن دانه را در کیسه هایی ریخته و کیسه را مدت ۷-۸ روز در جریان آب جاری یک نهر یا جوی قرار می دهند و پس از ۷-۸ روز کیسه را بیرون آورده و دانه های خیس خورده را می مالند تا پوست آن کنده شود و مغز دانه ها را که خاکستری رنگ است کاملاً شسته و برای چند روز در آفتاب شهن می کنند تا خشک شود. در این حالت رنگ مغز دانه ها کرم مایل به سفید می شود و به این ترتیب فلفل سفید تجارتي به دست می آید.

گیاه فلفل سیاه معمولاً در مناطق حاره مرطوب که بارندگی سالیانه آن از ۳-۲ هزار میلی متر بیشتر باشد می روید. تکثیر آن معمولاً از طریق قلمه است ولی به هر حال بذر آن را نیز می توان کاشت و تکثیر نمود.



ارتفاع درختچه فلفل تا ۱۰ متر ولی ضخامت سایه آن کم و در حدود ۱/۵-۱ سانتی متر می باشد. به این دلیل ساقه آن یارای ایستایی ندارد و در ابتدا و قبل از اینکه به درختی انگل شود باید با کمک قیما را نگهداشت. برداشت دانه معمولاً از سال سوم شروع می شود ولی محصول کافی دانه از سال هفتم به دست می آید.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی بررسی‌های دانشمندان شیمی نشان می‌دهد که فلفل دارای اسانس روغنی فرار و آلکالوئیدهایی به نام چاویسین، پی پرین و پی پریدین می‌باشد. و به علاوه در میوه آن ماده پی پرتین وجود دارد.

از تقطیر شاخه‌ها و ساقه‌های فلفل سایه در حدود ۲/۴-۱ درصد اسانس روغنی فرار به دست می‌آید. این اسانس منشأ عطر خاص فلفل است و طعم تند مخصوص فلفل سیاه در اثر وجود ماده زربینی چاویسین و سوزاندگی پس از مزه کردن آن در اثر وجود آلکالوئید متیلوری به نام پی پرین می‌باشد که هر دو اجزای زربین روغنی فلفل سیاه می‌باشند که از طریق حلال‌ها آن‌ها را از فلفل سیاه ساییده شده به دست می‌آورند.

اسانس فلفل و همچنین زربین روغنی فلفل هر دو در صنایع غذایی مصارف وسیعی دارد.

خواص درمانی

گیاهان دارای استرهای فنلیک اترها، آلکالوئیدهایی پیر ولیدین، اسانس‌ها و لیگنانها می‌باشند. فلفل‌ها بعنوان چاشنی مصرف می‌گردند و عصاره هیدرو الکلی ریشه کاواکاوا دارای اثر شل کننده عضلانی است.

از فلفل سیاه به عنوان ضدنفخ، اشتهاآور، ضدالتهاب و مسکن موضعی استفاده می‌گردد و اثرات ضد میکروبی و ضدعفونی کننده از آن گزارش گردیده است. همچنین به عنوان یک چاشنی تند مصرف خوراکی دارد.

در طب سنتی از فلفل سیاه در درمان سوءهاضمه و سرفه استفاده شده و برای آن اثرات آرامبخش و ضد درد قائل بوده‌اند. در استعمال خارجی به عنوان محرک موضعی برای رویش مو از آن استفاده می‌کرده‌اند.

موارد احتیاط

توصیه شده است که فلفل سیاه در مبتلایان به بیماریهای کلیوی به کار نرود.

فلفل قرمز



معرفی گیاه

گیاه فلفل دارای میوه‌های مخروطی شکل به رنگ قرمز مخملی است و از خواص ضد عفونی کننده و تسکین دهنده درد برخوردار می‌باشد. فلفل قرمز گیاهی است بوته‌یی که تا ارتفاع یک متر رشد می‌کند. این گیاه دارای میوه مخروطی شکل به رنگ قرمز مخملی است که داخل آن مملو از بذر سفید رنگ است.

خواص درمانی

فلفل قرمز گیاهی محرک، مقوی و تسکین دهنده می‌باشد. از قسمتهای مورد استفاده این گیاه میوه‌های آن می‌باشد که خواصی همچون ضد نفخ، برطرف کننده اسپاسم ماهیچه‌یی، ضد عفونی کننده، معرق و افزایش دهنده جریان خون است. اخیراً پژوهشگران دانشگاه تاسمانیا در استرالیا به این حقیقت پی برده اند که فلفل قرمز به رفع بی‌خوابی نیز کمک می‌کند. این محققان می‌گویند مصرف فلفل قرمز می‌تواند به حفظ سلامت قلب و برخورداری از خوابی راحت در طول شب کمک کند. فلفل برای اولین بار از سوی سرخپوستان "کاراییب" به خارج آمریکا معرف شد. از آن زمان به بعد شهرت این گیاه فراگیر شده است، و به عنوان یک چاشنی مهم به ویژه در طبخ "کاجون و کرول" و در کازینوهای جنوب شرق آسیا، چین، جنوب ایتالیا و مکزیک محسوب می‌شود.



به گزارش ایران اکونومیست "کپساسین" ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپساسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن می شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می شود.

این ماده همچنین به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می کند تا سیستم قلبی - عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بیدن را تسکین بخشد، و به مثابه "داروی ضد احتقاق و ضد باکتری" عمل می کند. فلفل میزان کلسترول خون را پایین می آورد.

که این امر باعث پایین آمدن فشارخون می شود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگهای خونی جلوگیری می کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماریهای قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگها) کمک می کند. هر چند فلفل سبب سوزش زبان می شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می شود، اما سپس شدت علائم درد را در بدن کاهش می دهد. این حالت، آنرا برای افرادی که از درد مزمن رنج می برند به طرز خاصی مؤثر کرده است چون چندین روز طول می کشد که نتایج قابل توجه آن معلوم گردد.

آن هایی که از زونا، درد ناشی از دیابت، درد پس از برداشتن پستان (ماستکتومی) و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می برند، می توانند به ویژه از چندین نوع فلفل یا انواع "کرم های کپساسین" که قابل دسترسی است، بهره ببرند.

کپساسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتریت روماتیسمی را تسکین می دهد، بلکه بکاهش میزان ورم ناشی از این حالات وقتی که به عنوان پماد موضعی مورد استفاده قرار گیرد، کمک می کند. فلفل با تحریک تولید مایعات هاضمه در معده و نابودی باکتریایی که می توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می کند.

خاصیت ضد باکتری فلفل همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می کند. این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان، سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه ها می شود. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می کند، در نتیجه برای آنهایی که مبتلا به آمفیزم هستند نیز مفید است.

فلوس Cassia

نام علمی Cassia Fistula

نام انگلیسی: Cassia



معرفی گیاه

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

میوه فلوس به طول ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتر و به قطر ۲-۳ سانتیمتر است. اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود تیغه‌های متعدد در آن دیده می‌شود که فلوس را به خانه‌های متعدد گاهی تا ۱۰۰ خانه تقسیم می‌کند

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

ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

- فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است
- ۱) یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست می باشد زیرا مصرف آن عوارضی ندارد بنابراین حتی برای زنان حامله و اطفال مناسب نیست
 - ۲) برای درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع درد بمالید
 - ۳) برای کلیه ها مفید است مخصوصاً آنهایی که کلیه شان سنگ ساز است در صورت استفاده از آن مبتلا به سنگ کلیه نمی شوند
 - ۴) جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می کند
 - ۵) نرم کننده سینه است
 - ۶) برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه، فلوس را مخلوط با ریشه ختمی بکار برید.
 - ۷) برای معالجه دیفتیر، فلوس را با آب گشنیز مخلوط کرده و به بیمار بدهید تا غرغره کند.

جوشانده فلوس



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

مربای فلوس

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

مضرات

فلوس برای معده مضر است چون به روده ها می‌چسبد و ایجاد دل درد و ناراحتی‌های روده می‌کند بنابراین بهتر است با مصطکی و انیسون روغن بادام خورده شود.



فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana



معرفی گیاه

فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می‌رسد. درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است.

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

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

فندق معمولی (*Corylus avellana* L.) یک درختچه بومی آسیا و اروپا می‌باشد. این گیاه بخش مهمی از پرچینهایی است که در مناطق پست انگلیس بطور سنتی مرز مزارع محسوب می‌شدند.



فندق، میوه درخت فندق معمولی می‌باشد. این میوه به شکل کروی ناصاف و به قطر ۱۵-۱۰ میلی متر بوده و دارای یک پوسته خارجی لیف دار که پوسته نرم را احاطه کرده می‌باشد. پوسته خارجی هنگام رسیدن میوه می‌افتد.



مغز دانه خوراکی بوده که بصورت خام یا بو داده مصرف می‌شود یا برای تهیه خمیر آنرا آسیاب می‌کنند. دانه آن دارای لایه‌ای نازک و قهوه‌ای رنگ است که طعمی تلخ داشته و بعضی اوقات قبل از مصرف آنرا جدا می‌کنند.

فندق، بصورت مقادیر تجاری در جنوب اروپا و ایالات ارگان و واشنگتن آمریکا تولید می‌گردد. روغن فندق که از فشردن مغز آن بدست می‌آید به شدت خوش طعم است و بعنوان روغن آشپزی مصرف می‌شود.



در شیرینی پزی برای تهیه سوهان به مقدار زیادی فندق بکار می‌رود و نیز برای تهیه Truffles (شکلات لوبیایی شکل) و محصولات مانند Nutella آنرا با شکلات مخلوط می‌کنند.



ترکیبات شیمیایی

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

در صد گرم مغز فندق مواد زیر موجود است:

انرژی	۶۲۵ کالری
آب	۸/۵ گرم
پروتئین	۵/۱۲ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵ گرم
مواد چرب	۶۰ گرم
کلسیم	۲۰۰ میلی گرم
فسفر	۳۲۰ میلی گرم
آهن	۵/۳ میلی گرم
سدیم	۲ میلی گرم
پتاسیم	۷۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۰/۵ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم



خواص درمانی

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برگ و شکوفه، گل و پ پوست آن (مخصوصاً پوست ریشه آن) قابض است

۱) فندق بدلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته ای است ضمناً دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن می باشد غذای بسیار خوبی بای مبتلایان به بیماری قند است

۲) فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصاً دوره نقاهت است.

۳) فندق مقوی روده ها و معده است.

۴) فندق سموم را از بدن خارج می سازد

۵) فندق فشار خون را بالا می برد

۶) خانم هائیکه در بین دو عادت ماهانه خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند.

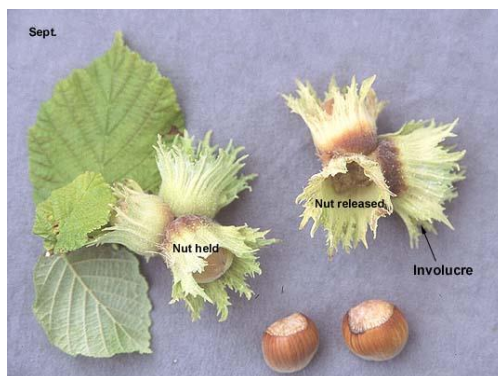
۷) روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است.

۸) روغن فندق برای کبد نافع است

۹) برای جلوگیری از ریزش مو پوست فندق را ب سوزانید و خاکستر آنرا با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت هایی را که مو ریخته با آن ماساژ دهید.

۱۰) فندق بو داده مخلوط انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۱) آنهائیکه کارهای فکری می کنند باید فندق بخورند زیرا بدلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می کند.



مضرات

فندق اگر به مقدار کم خورده شود بهیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و استفراغ تولید می کند برای جلوگیری آنهاییکه سرد مزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سکنجبین بخورند.



Filbert فندق

مغزی که Filbert نامیده می شود ارتباط بسیار نزدیکی با فندق دارد اما این نوع مغز متعلق به گونه *Corylus Maxima* است.

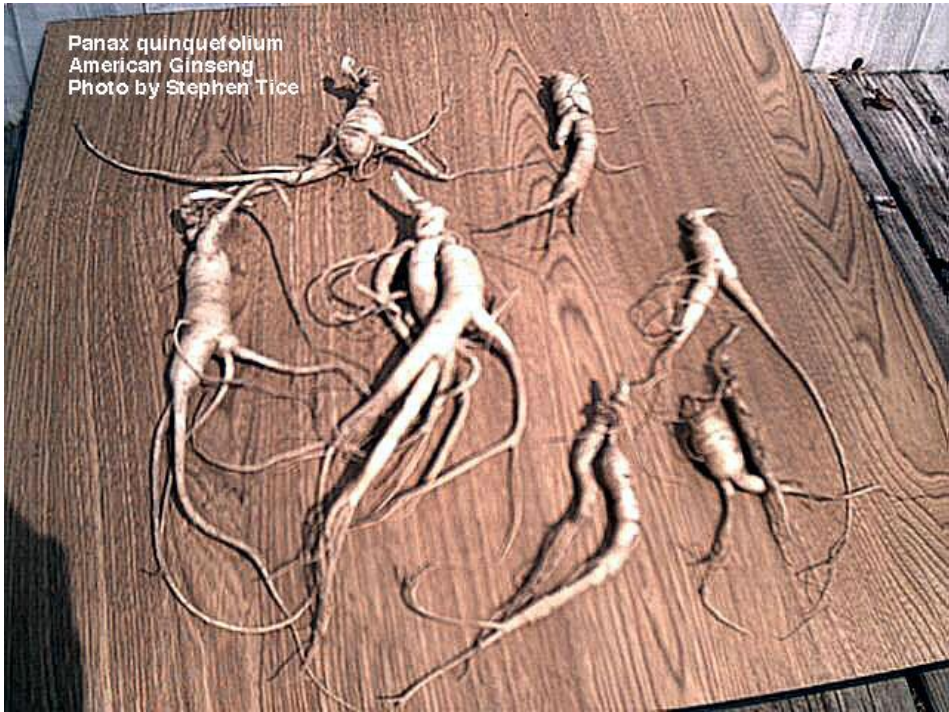
فندق به صورت خوشه های ۴، ۵ تایی و درون غلاف می روید. فندق سرشار از فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، و ویتامین E است. فندق بسیار مغذی و خوش طعم است و در برخی غذاها نیز از آن استفاده می شود.

فندق میوه ای شبیه به بلوط می باشد و با اینکه بسیار کوچک است منبع مناسبی از مواد غذایی و به ویژه ویتامین E و سلنیم می باشد.

اگر همراه با شکلات های خوشمزه مصرف نشوند، می توانند فواید بیشماری را برای حفظ سلامت بدن شما به همراه داشته باشند. سلنیم مانع پیری زودرس و فرسایش بافت ها می شود و ویتامین E نیز در تولید گلبول های سفید و قرمز خون مؤثر است.



جینسینگ Ginseng



معرفی گیاه

این گیاه در زمره گیاهان بومی مناطق شرقی آسیا و شمال آمریکا به شمار می‌آید و ریشه آن به عنوان دارویی اساطیری، بیش از هزاران سال است که در میان مردم کشورهای چین، کره، تایلند، ویتنام، منچوری و نیز در بین سرخپوستان امریکایی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

تعدادی از معروفترین انواع این گیاهان

جینسینگ آسیایی (Panax Ginseng)

که معمولاً با نام جینسینگ چینی یا کره‌ای معروف است.

این جینسینگ به عنوان نمونه حقیقی جینسینگ با دارا بودن بیشترین خواص دارویی معرفی شده است.

جالب است بدانیم که نام این جنس به معنای علاج کننده عام یا شفای همه بیماری می‌باشد. خود این نام به تنهایی در بر گیرنده بسیاری از توضیحات در مورد خواص فراوان و شگفت آور این گیاه است.

در واقع هیچ گیاهی را نمی‌توان یافت که تا بدین حد به نامش نزدیک شده باشد. این نوع از جینسینگ مرغوبترین و بهترین نوع جینسینگ محسوب شده و کشت آن به صورت سنتی در کره صورت می‌گیرد.

این گیاه به علت خواص و توان درمانی بالایی که دارد بسیار مورد توجه است و علاوه بر کره در کشورهای دیگری از جمله چین، ژاپن، و بسیاری دیگر از کشورهای آسیایی قابل پرورش و کشت می‌باشد.

ریشه این گیاه با نام جین - چن (Jin-Chen) در میان بومیان چینی معروف است که این واژه به معنای آدم نما (شبیه آدم) بوده و وجه تسمیه آن به علت شباهت خاص شکل ظاهری ریشه این گیاهان با هیأت یک انسان است.

جینسینگ آمریکایی (Panax Quinquefolius)

این گیاه نسبت به مشابه چینی خود کوچکتر است و در بخش‌های شمالی آمریکا رشد می‌کند. جینسینگ آمریکایی توسط سرخپوستان (مردمان بومی آن مناطق) به منظور درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه دارای لعاب (شیره‌ای) مشابه شیره گیاه شیرین بیان می‌باشد که علاوه بر مواد شیرین موجود در آن برخی مواقع با مقادیری مواد تلخ و نیز انواعی از ترکیبات معطر همراه می‌باشد. این شیره می‌تواند بوی ملایمی داشته باشد یا اصلاً بویی نداشته باشد.

این گیاه با استقبال بسیار خوبی در آسیا مواجه شده به طوری‌که امروزه بیش از هشتاد و پنج درصد جینسینگ کشت داده شده در آمریکا به بازارهای آسیایی صادر می‌گردند.

جینسینگ ژاپنی (Panax Japonicus)

این نوع جینسینگ از نظر محتویات فعال مشابه جینسینگ چینی بوده و لی با میزانی بسیار کمتر.

جینسینگ سیبری (Eleutherococcus Senticosus)

این نوع جینسینگ را نمی‌توان در رده جینسینگ حقیقی به حساب آورد. این نوع از جینسینگ به عنوان جینسینگ ارزان قیمت و با کیفیت دارویی پایین به فروش می‌رسد.

سنچی جینسینگ (Panax Notoginseng) یا (Panax Pseudo Ginseng) این نوع جینسینگ، کاذب نیز خوانده می‌شود و کاملاً با (Panax Ginseng) که همان جینسینگ چینی است از نظر قدرت عمل فواید دارویی و درمانی و از نظر موارد استفاده متفاوت است. از جمله موارد درمانی که از این گیاه استفاده می‌شود، می‌توان به موقوف کردن خونریزی و تسکین درد اشاره کرد.

جینسینگ هیمالیایی (Panax Pseudoginseng Subspecies Himalaicus)

خواص درمانی و دارویی این نوع جینسینگ در مقایسه با (Panax Ginseng) بسیار کمتر بوده و هیمالیایی‌ها از آن در درمان کم اشتها و موارد سؤهاضمه بهره می‌گیرند.

دارف جینسینگ (Panax Trifolius)

از انواع نادر جینسینگ آمریکایی به شمار می‌آید و سرخپوستان آمریکایی معمولاً از آن در درمان سردرد، سرفه، سوء هاضمه و ... بهره می‌گیرند.

ترکیبات شیمیایی

بررسی‌های شیمیایی و داروشناسی بر روی این گیاه نشان داده است که جزء اصلی و ماده شیمیایی فعال در Panax Ginseng، ماده‌ای با عنوان جینسینو ساید است. ریشه این گیاهان حاوی دو تا سه درصد از این مواد می‌باشد و تا کنون حدود سی نوع مختلف آن از ریشه این گیاهان تخلیص شده و مورد بررسی قرار گرفته است. قابل ذکر آن که فعالیت دارویی هریک از این جینسینوسایدها می‌تواند به تنهایی در تفیل با جینسینوساید دیگر قرار بگیرد (به صورت مخالف هم عمل کنند). برای مثال، دو جینسینوساید Rb₁ و Rg₁ را می‌توان مورد بررسی قرار داد: یکی از آن‌ها به عنوان عامل بازدارنده و دیگری در نقش عاملی فعال ساز بر سیستم عصبی تاثیرگذار می‌باشند. چنین تاثیرات متمایز و متقابلی می‌تواند موجب فراهم آوردن خواص خارق العاده و گوناگون دارویی و درمانی در گیاه جینسینگ باشد؛ خواصی که در تنظیم و ایجاد هماهنگی در ارگان‌های مختلف بدن می‌توانند نقش موثری داشته باشند. ((پنسین)) نیز ترکیب دیگری است که در جینسینگ یافت شده و موجب کاهش قند خون می‌شود و ترکیبی مشابه انسولین دارد. سالیسیلات اسید و انیلک اسید موجود در جینسینگ عامل خواص آنتی اکسیدان در این گیاه بوده و می‌توان از آن برای مقابله با فرسودگی سود جست. علاوه بر آن چه ذکر شد، جینسینگ دارای ترکیباتی مشابه هورمون‌ها و پایین آورنده‌های کلسترول خون است. ریشه این گیاه می‌تواند موجب اتساع عروق گشته و خواصی چون ضد افسردگی و ضد اضطراب را به دنبال داشته باشد.

خواص درمانی



جین سینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی و هماهنگی فعالیت‌های اساسی و حیاتی بدن نقش به سزایی دارد. این گیاه قرن‌هاست که به منظور بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس، درمان ناتوانی، سستی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن و همچنین برای افزایش طول عمر افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه در دوران گذشته از چنان ارزش والایی در شرق برخوردار بود که به عنوان مثال در چین تنها امپراتوران حق جمع

آوری و نگهداری ریشه‌های آن را داشتند و در دوران‌های بعد نیز به عنوان جزیی جدایی ناپذیر از وعده غذایی پادشاهان و امپراتوران به منظور افزایش قوای جسمانی، ذهنی، و به عنوان اکسیر جوانی و شادابی جایگاه خود را همچنان حفظ نمود.

WHO جینسینگ را به عنوان یک عامل پیشگیری کننده و نیز اعاده کننده و کارا به منظور افزایش ظرفیت جسمانی و ذهنی و روانی تأیید کرده و نقش به سزای آن را به منظور کمک در بهبود عوارضی چون ضعف، ناتوانی، از دست دادن تمرکز در طول دوره نقاهت مورد توجه قرار داده است.



از سایر خواص جینسینگ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱ - گشایش ذهن
- ۲ - افزایش قدرت جسمانی (نیرومندتر ساختن بدن)
- ۳ - بهبود فعالیت حافظه
- ۴ - افزایش شادابی و نشاط (به عنوان محرک)
- ۵ - افزایش قدرت تحمل و پایداری
- ۶ - از بین بردن استرس‌ها
- ۷ - مقابله با پیری و فرسودگی (عوارض ناشی از افزایش سن)
- ۸ - بالا بردن قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها (امراض)
- ۹ - تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۰ - تنظیم سوخت و ساز و متابولیسم بدن
- ۱۱ - جلوگیری از سردرد
- ۱۲ - درمان بیخوابی و بد خوابی
- ۱۳ - کاهش اثرات منفی ناشی از یائسگی (تأثیرات تعدیل کننده بر عوارض ناشی از یائسگی در خانم‌ها)
- ۱۴ - بر طرف ساختن یا بهبود مشکلات جنسی در هر دو جنس
- ۱۵ - رفع خستگی، ضعف و بی حالی
- ۱۶ - افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی
- ۱۷ - تنظیم فشار خون (کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار خون در صورت پایین بودن آن)
- ۱۸ - تنظیم سطح قند خون بدن (مشابه بالا)



لازم به ذکر است که خواص بر شمرده شده قطعاً در ریشه این گیاه وجود دارد و دلیل آن به وجود ترکیباتی خاص که از مهمترین آنها می‌توان به دسته‌ای از ترکیبات به نام Ginsenoside می‌توان اشاره کرد باز می‌گردد هر چه ریشه این گیاه مسن‌تر شود تجمع Ginsenoside ها نیز افزایش می‌یابد و بدین ترتیب با افزایش تدریجی سن گیاه خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش می‌یابد. ریشه جینسینگ می‌تواند بیشتر از صدها سال زندگی کند. ولی بتدریج تغییراتی در ساختار آن حاصل می‌گردد.

این گیاه در حدود سال چهارم از زندگی خود شروع به گل دادن می‌کند و پس از سپری کردن حدود چهار تا شش سال از عمر خود، ریشه‌اش، به بلوغ می‌رسد.

جالب این که اهمیت این گیاهان در چین تا به حدی است که صادرات بذر این گیاه ممنوع است و از گیاهان تحت حفاظت در این سرزمین به شمار می‌آیند.

همچنین در کشور روسیه کندن گونه‌هایی وحشی این گیاهان غیر قانونی است و در صورت تخلف شرایط خاص خود را دارا می‌باشد.

ریشه این گیاهان از چنان جایگاهی در میان بومیان چینی و در طب سنتی آن دوران بر خوردار بوده‌اند که اطباء کهن، از آن به عنوان جزیی لاینفک در همه نسخه‌های تجویزی خود استفاده می‌کردند و آن را در درمان هر نوع بیماری مفید می‌دانستند، این چنین بود که ریشه‌های آماده شده این گیاه (پس از طی مراحل تکمیلی) توسط خود بیمار به منظور بازیابی سلامت گذشته و از دست رفته و یا توسط افراد سالم برای دستیابی و بهره‌مندی از خواص بی نظیر و شگفت آور این گیاه جویده می‌شدند. شواهد بدست آمده حاکی از آن است که این گیاهان برای از میان بردن آثار ناشی از خستگی و ضعف قوای ذهنی و جسمی موارد استفاده فراوانی دارند و نیز برای درمان بیمارانی که از دردهایی در ناحیه سینه شکایت داشتند (بیماری‌های ریوی) نیز پیشنهاد می‌شوند همچنین این گیاه قادر به از بین بردن تومورها و افزایش طول مدت زندگی افراد می‌گردد.

مطلب قابل ذکر اینکه با وجود تمام آن چه در مورد خواص درمانی این گیاه گفته شد، این دارو عمدتاً نقش حفاظتی و پیشگیری کننده داشته و کمتر به عنوان علاج قطعی و سریع (فوری) در درمان بیماری‌ها به کار گرفته می‌شود و در صورت استفاده مرتب و نسبتاً طولانی مدت قادر به افزایش قوای جسمانی و ذهنی، شادابی و طول عمر می‌گردد.

جینسینگ در دسته گیاهان همه ساله و دائمی قرار می‌گیرد.

بسیار کند رشد بوده و به سال‌ها وقت برای بلوغ خود نیازمند است. ریشه‌ای بزرگ و گوشتی داشته و بخش اصلی آن حالتی دوکی شکل و معمولاً دو شاخه در انتها را به خود می‌گیرد. معمولاً ریشه چه‌های کوچکی نیز از اطراف آن به سمت خارج رشد می‌کنند.

ریشه این گیاهان در بین دوران سه تا ده سالگی گیاه قابل برداشت است و در صورت گذشت سالیان بسیار دراز به تدریج فرسوده شده و تغییر شکل می‌دهد و می‌تواند منفذدار و چوبی شود. محدوده رنگی در بین ریشه این گیاه از زرد بسیار کم رنگ مایل به سفید تا خرمایی و قهوه‌ای در انواع آمریکایی آن است.

این گیاه به نوبه خود بسیار زیبا و جذاب بوده دارای ساقه‌ای بر افراشته با ارتفاعی که می‌تواند به سی سانتیمتر نیز برسد و برگ‌های سبز رنگ با کناره‌های مضرس، میوه‌ای مشابه به تمشک یا شاتوت با تجمع خوشه‌ای مشابه، به رنگ قرمز روشن در لابلای برگ‌های نسبتاً پهن و زیبای آن خود نمایی می‌کند که همه این‌ها ظاهری بسیار دوست داشتنی به این گیاه سودمند بخشیده‌اند. البته تا کنون استفاده عمده تنها از ریشه این گیاه صورت گرفته است و سایر بخش‌های آن مصارف دارویی ندارند.

اگر چه جینسینگ بیش از چهار هزار سال است که مورد استفاده قرار می‌گیرد و نام آن به عنوان ارزنده‌ترین و محبوب‌ترین گیاه در میان نوشته‌های بدست آمده از دو هزار سال پیش در چین قابل رویت می‌باشد، اولین بار توسط یک گیاه شناس به نام Collinson در سال هزار و هفتصد و چهل میلادی به جامعه علمی انگلیس شناسانده شد.

گذشته از آن استفاده جینسینگ به صورت مدرن‌تر از قرن نوزده همزمان با ارائه مقاله‌ای از جانب یک کشیش آغاز شد. او که به عنوان مبلغی مذهبی پا به سرزمین چین نهاده بود پس از آشنایی با فواید این گیاه اعجاب آور مقاله‌ای در مورد خواص درمانی آن با عنوان ((شرحی در باره گیاهی تاتاری با عنوان جینسینگ)) منتشر ساخت که نقش بسزایی را در شناساندن این گیاه به مردمان دیگر کشورها ایفا کرد.



نام جینسینگ به طیف وسیع و نسبتاً متمایزی از گونه‌هایی با ظاهری متفاوت و خواص درمانی نسبتاً گوناگون که چگونگی پرورش و اقلیم زیست آن‌ها نیز تا حدی با یکدیگر فرق می‌کند، اطلاق می‌شود ولی به طور کلی همه این گیاهان در خانواده‌ای با نام Araliaceae جا می‌گیرند .

عصاره جینسینگ و جینسینوساید های موجود در آن موجب افزایش قدرت حافظه و یادگیری شده و نیروی جسمانی را بالا می‌برد.

مصرف این گیاه، باعث مقاومت در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها شده و افزایش متابولیسم و کاهش تری گلیسریدها را در صورت بالا بودن HDL خون به دنبال دارد.

ترکیبات استروئیدی موجود در جینسینگ همچون (Panaxtriol) شباهت زیادی با استروئید های آنابولیک طبیعی بدن داشته و از این رو مصرف این گیاه را برای قهرمانان و ورزشکاران (بدنساز) ایده آل می‌سازد.

بهتر است مصرف این گیاه در طول دوران بارداری متوقف شود.

اخیراً کشف شده است که ژرمانیوم موجود در ریشه جینسینگ دارای اثرات قوی دی هیدروژنی است و از این رو برای فعالیت‌های اصلی بدن و ارگان‌های آن مثل کبد، مفید می‌باشد .

میزان مجاز مورد استفاده از ریشه جینسینگ به صورت روزانه یک الی پنج گرم می‌باشد.

تا کنون عوارض جانبی شناخته شده‌ای برای مصرف این چینی این گیاه گزارش نشده است.



ریشه خشک شده این گیاه سال‌هاست که مورد استفاده خوراکی افراد قرار می‌گیرد. این ریشه خشک شده می‌تواند به تنهایی به صورت دم کرده (جوشانده و چای) یا به عنوان بخشی از یک نوشیدنی دم شده گیاهی همراه با سایر گیاهان و یا حتی به صورت افزودنی به سوپ یا به شکل قرص مورد مصرف قرار بگیرد. اما رایج‌ترین شکل استفاده از آن، به صورت دم کرده و چای یا به صورت عصاره (شیره) می‌باشد. هم‌چنین ریشه خشک شده این گیاه می‌تواند به تنهایی یا همراه با سایر مواد غذایی چون عسل، مورد استفاده قرار گیرد. پودر ریشه این گیاه را می‌توان به سایر غذاها اضافه کرده یا به صورت کپسول‌هایی درآورد و در طول روز از آن‌ها استفاده کرد.



تهیه چای جینسینگ

برای تهیه چای جینسینگ، میزان مناسبی آب را بجوشانید و ترجیحاً این کار را در ظروف غیر فلزی هم‌چون قوری‌های لعابی یا چینی انجام دهید. مقداری از ریشه خشک شده را به آن اضافه کنید (در حدود یک الی سه گرم) سپس شعله را کم کرده و اجازه دهید تا به مدت بیست تا سی دقیقه بجوشد.

در صورت تمایل می‌توانید بیشتر از این مدت نیز آن را بجوشانید تا جایی که آب به نصف مقدار اولیه‌اش برسد.

حال صبر کنید تا چای کمی سرد شده و دمای آن به دمای اتاق برسد. (این توصیه‌ای است که در طب سنتی چین به آن اشاره شده و پیشنهاد شده است که چای با حرارت ولرم و ملایم نوشیده شود)

بهتر است که در روز، یک یا دو فنجان از این چای بنوشید. چای را می‌توان در یخچال نگهداری کرد. ریشه‌ها را می‌توان به صورت قطعه قطعه استفاده کرد. توجه شود که ریشه‌ها در هنگام تهیه چای و نیز تا پایان مرحله خنک شدن باید در داخل قوری باقی بمانند. روش دم کردن ریشه کمک می‌کند تا ریشه نرم و قابل استفاده شود. علاوه بر این می‌توان با قرار دادن تعدادی از آن‌ها در ماکروویو نرم و قابل برش‌شان کرد. دقت کنید که ریشه‌ها هنگام گرم کردن، نسوزند. می‌توانید آن‌ها را به تنهایی یا همراه عسل میل کنید. میزان یک تا دو گرم پودر جینسینگ خالص و مرغوب (با کیفیت عالی) در روز توصیه شده است. یا این که قطعه‌ای از ریشه آن را به اندازه یک سکه، مورد استفاده قرار دهید. سرخپوستان در هنگام طی مسافت‌های طولانی، این ریشه‌ها را برای رفع گرسنگی می‌جوید و به این ترتیب از خواص سرشار آن نیز بهره‌مند می‌شوند. معمولاً توصیه می‌شود که از خود ریشه جینسینگ یا شیره آن به جای خریداری کپسول یا چای‌های بسته بندی شده آن استفاده شود چرا که خریداری ریشه تضمین بر کیفیت چیزی است که در اختیار دارید در صورتی که بسیاری از کپسول‌های جینسینگ که اکنون در بازار یافت می‌شوند حاوی جینسینگ خالص نبوده و حتی ممکن است مقادیر بسیار ناچیزی جینسینگ داشته باشند. همچنین آن دسته از کپسول‌هایی هم که با اطمینان حاوی جینسینگ هستند معمولاً در دسته‌ای جای می‌گیرند که در تهیه آن‌ها از ریشه چه‌ها و ریشه‌های جوان استفاده شده است و بنابراین خواص چندانی نخواهند داشت.

همچنین عصاره جینسینگ نیز از موارد بسیار متداول کاربردی آن در چین می‌باشد که در تهیه آن از کل ریشه به جای جداسازی بخش‌ها و یا ترکیبات خاصی از آن مورد استفاده قرار می‌گیرد (در واقع همه ترکیبات کل ریشه در عصاره آن نیز یافت می‌شود).

این عصاره بصورت چکیده‌ای کامل در مقابل آن چیزی است که غریبان معمولاً از تقطیر و عرق گیری گیاهان دارویی به دست می‌آورند و بسیار کارا تر می‌باشد، چرا که با عملیات تقطیر و به نحوی خالص سازی و حذف برخی ترکیبات که ممکن است ناشناخته بوده و در نحوه عمل سایر ترکیبات نقش داشته باشند تا حدی از خواص اصلی گیاه کاسته خواهد شد در صورتی که در این جا این شیره و عصاره حاوی همه ترکیبات موجود در ریشه اصلی بوده و بنابراین قادر است تا با بهترین توان، عملکردهای خود را به انجام برساند.

تفاوت جینسینگ قرمز و سفید



در هنگام برداشت جینسینگ به طور طبیعی سفید رنگ بوده و بر اساس اعمال روش‌های بعدی که در طی آن جینسینگ خشک می‌شود، رنگ بعدی آن حاصل می‌گردد.

در دوران باستان جینسینگ قرمز به

جینسینگ اطلاق می‌شد که پس از عملیات خشک شدن در برابر نور آفتاب به دست می‌آمد. ولی در دوران مدرن جینسینگ قرمز معمولاً طی پروسه بخار دادن که تأثیر مشابهی را بر روی رنگ آن می‌گذارد حاصل می‌شود.

در هر دو صورت این تغییر رنگ در نتیجه کاراملیزه شدن قندهای موجود در ریشه این گیاه اتفاق می‌افتد. به نظر می‌آید که تفاوت چندانی میان ریشه خشک شده در آفتاب یا بخار داده شده جینسینگ (جینسینگ قرمز) با ریشه معمولی جوشانده شده آن (جینسینگ سفید) در خواص، وجود نداشته باشد.

چند نکته

جینسینو ساید با نام علمی Saponins Tri Pterpenoid و در برخی مواقع نیز با نام Panaxoside در ریشه جینسینگ شناخته می‌شود.



Saponinها دارای خواص دیگری چون تب بر بودن، ضد تشنج بودن و تنظیم قند و کلسترول خون را نیز دارا می‌باشند.

ریشه‌های جینسینگ فقط در فصل پاییز جمع‌آوری می‌شوند چرا که فقط در این حالت است که می‌توانند حالت گوشتی و ظاهر مناسب و مطبوع خود را حتی پس از خشک شدن نیز حفظ کنند.

جینکو Ginkgo Biloba



معرفی گیاه

جینکو یکی از قدیمی‌ترین گونه درختی شناخته شده است. این گیاه از قدرت سازگاری فوق العاده‌ای، برخوردار است به طوری که حتی در عصر یخبندان و بمب اتمی هیروشیما، بقای خود را حفظ کرد. یک درخت واحد ژینکو می‌تواند تا هزار سال عمر کند و ارتفاع آن به چهل متر برسد. این گیاه دارای شاخه‌های کوتاه با برگهای پنکهای است و میوه غیرخوراکی دارای بوی تند تولید می‌کند.



میوه این گیاه حاوی تخم داخلی خوردنی است. هر چند که طب گیاهی چین در طول قرنهای متمادی هم از برگ جنیکو و هم از تخم آن استفاده کرده است، لیکن تحقیقات کنونی روی عصاره جنیکوی استاندارد معطوف شده است که از برگ آن حاصل می‌شود.

عصاره مذکور فوق العاده غلیظ و به مراتب مؤثرتر از سایر فرآورده‌های حاصل از سایر برگها است.



بیشتر از چهارصد مورد تحقیقات منتشر شده در باره عصاره جنیکو انجام گرفته است که این مطالعات تحقیقاتی گیاه مزبور را در زمره بهترین مورد گیاهی تحقیق شده در میان داروهای گیاهی قرار داده است.



این گیاه متداول‌ترین داروی گیاهی در آلمان و فرانسه است و در میان پنج مورد پر نسخه در آن کشورها قرار دارد.



عصاره جینکو به درمان ناراحتیهای گردش خون بویژه نارسائی خون در مغز که سبب از دست دادن قدرت حافظه، وزوزگوش، اختلال هوشیاری، سردرد و افسردگی بویژه در افراد مسن می‌گردد، کمک می‌کند.





این گیاه دارای خواص ضد اکسیدی قوی نیز است و از آسیب دیدگی سیستم عصبی مرکزی، قلب و عروق و همچنین از اثرات پیری جلوگیری می‌کند. عصاره جینکو روند جریان خون را از طریق تقویت رگهای خون و کاهش چسبندگی پلاکتهای خون (که جریان خون را حتی در صورت وجود سختی رگها تسهیل می‌کند)، بهبود می‌بخشد.

این گیاه نه تنها به بهبود روند جریان خون به مغز کمک می‌کند بلکه جریان خون به اندامها را افزایش می‌دهد و در پیشگیری یا درمان بیماریهای قلبی و سکته مغزی مؤثر واقع می‌شود. این گیاه همچنین در پیشگیری از آسیبهای مغزی افرادی که پا به سن می‌گذارند فوق العاده مؤثر واقع می‌شود. براساس برخی از مطالعات جزیی معلوم گشته است که عصاره جینکو می‌تواند ناتوانی ناشی از جریان مختل خونی را کمتر کند. این عصاره همچنین می‌تواند برخی از علایم پیش قاعدگی، به ویژه احتباس مایعات بدن را کاهش دهد.

ترکیبات شیمیایی

جینکو مرکب از ((گلیکوزید جینکو))، چندین نوع مولکول ((ترپین)) مختص این گیاه (گینکولید و بیلوبالید) و اسیدهای عالی است. تصور می‌رود مولکولهای ترپین خاص باعث می‌شود جینکو از خاصیت مبارزه با بسیاری از اثرات پیری برخوردار باشد. این ویژگی ترپین شامل بهبود گردش خون، کاهش تورم و حفاظت از آسیب دیدگی سلولهای مغز در اثر کمبود اکسیژن می‌گردد. عصاره جینکوی استاندارد شده باید حاوی بیست و چهار درصد گلیکوزید فلاون جینکو (عصاره به نسبت پنجاه به یک) و شش درصد لاکتون ترپین باشد. چندین نوع مختلف عصاره جینکوی تجاری در ایالت متحده قابل دسترسی است. انواع کپسولها و تنتور این گیاه دارویی نیز یافت می‌شود.

خواص درمانی



عصاره جنیکو بخش اعظم آسیبهای ناشی از پیری بویژه صدمات وارده بر سیستمهای جریان خون و عصبی را ترمیم می کند.

عصاره مزبور همچنین سبب تقویت رگهای خونی می شود. در نتیجه غالباً برای افراد مسن تر که از علایم زوال عقل نظیر اختلال هوشیاری، از دست رفتن حافظه انواع سردرد، افسردگی و وزوز گوش رنج می برند، توصیه می شود.

پزشک معالج شما قبل از توصیه عصاره جنیکو تشخیص خواهد داد که این حالات به اختلال جریان خون مغز بستگی دارد یا به حالتی دیگر.

بیمارانی که از گرفتگیهای پا ناشی از نارسایی جریان خون رنج می برند نیز در اثر مصرف عصاره جنیکو سیستم جریان خون و سیستم عصبی را تقویت و از آنها مراقبت می کند، در پیشگیری از بیماری و سکتة قلبی و شروع زوال عقل نیز مؤثر واقع می شود.

بروز نتایج اولیه چهار تا شش هفته طول می کشد، اما باید فراتر از این زمان جمع آوری نتایج حاصله تداوم یابد. در طول شش ماه اول نباید انتظار تغییرات زیادی داشت.

میزان مصرف روزانه دو تا سه بار (عصاره به نسبت پنجاه به یک) استاندارد جمعاً به میزان یکصد و بی میلی گرم حاوی بیست و چهار درصد گلیکوزید فلاون.

اگر به بیماری زوال عقل شدید یا آلزایمر مبتلا هستید، می توانید میزان مصرفی روزانه را به دویست و چهل میلی گرم برسانید.

انواع کپسول گیاه خشک حاوی ده میلی گرم عصاره استاندارد (یک تا سه کپسول روزی سه بار).

تنتور (به نسبت پنج به یک) به میزان دو تا چهار میلی لیتر روزی سه بار مصرف شود. عصاره مایع (به نسبت ده به یک) به میزان یک تا سه میلی لیتر روزی سه بار مصرف شود.



احتیاط در مصرف

عصاره جینکو خیلی بی خطر و عوارض جانبی آن خیلی نادر است. در موارد معدودی عوارضی نظیر ناراحتی مجرای معده‌ای- روده‌ای، انواع سردرد و سرگیجه گزارش شده است. اما تصور نمی‌شود عصاره جینکو سبب تغییر ضربان قلب و فشارخون یا تغییر میزان کلسترول و تری گلیسرید گردد. از آنجا که این عصاره از تجمع پلاکتهای خونی (چسبندگی) جلوگیری می‌کند، پاره‌ای نگرانیها وجود دارد که مبدا جینکو سبب افزایش خونریزی داخل مغزی شود. عصاره مزبور را با احتیاط بیشتر با سایر عوامل رقیق کننده خون نظیر (کومادین) مصرف کنید. میوه جینکو را با دست جابجا نکنید یا آنرا قورت ندهید. کمیسیون آلمانی E گزارش می‌دهد که حساسیت بیش از حد نسبت به فرآورده‌های جینکو تنها دلیل شناخته شده اجتناب از مصرف عصاره آن است. اگر باردار هستید باید در مصرف جینکو احتیاط کنید، چون ما اطلاعات مؤید اثرات عصاره جینکو در دوره بارداری دسترسی نداریم. از تجویز عصاره مزبور به نوزادان و کودکان پرهیز کنید.

منابع

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
درمانگران ایران
ویکی‌پدیا
دانشنامه رشد
بخش تغذیه ایران مانیا
دکتر معصومه رفیعی مرند
فهیمة نبی مدرس گیاهان داروئی
ساسان جعفرنیا
صدف کوه کن
رجحان، محمدصادق، غذا و شفا
ابریشمی، محمد حسن، پسته ایران
خشکبار - آمار و مزایا. ۱۳۷۷. اداره کل آمار و اطلاعات، تهران: وزارت کشاورزی، معاونت برنامه ریزی
و بودجه، اداره کل آمار و اطلاعات.
استادمیر حیدر
- ماهنامه دنیای تغذیه، شماره ۲۵
- ماهنامه تغذیه و سلامتی، شماره ۳۵
[HTTP://WWW.AHL-UL-BAYT.ORG/NEWLIB/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰.HTM-](http://www.ahl-ul-bayt.org/newlib/akhlagh/heleyat/۰۱۰.htm)

منابع انگلیسی:

[WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML-](http://WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML)
[WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP-](http://WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP)

سپیده سلیمی

گیاهان مناطق کویری دکتر حسین بتولی

کتاب زبان خوراکی‌ها تهیه و تنظیم و ترجمه: ولدخانی - کارشناس علوم تغذیه تبیان
میترا زراتی کارشناس ارشد تغذیه و استاد دانشگاه

سعید رضایی زاده

برگرفته از کتاب: پرورش گل‌ها و گیاهان زینتی نوشته: مهندس منوچهر کارگر
دکتر احمدرضا همتی

لیست کتب مرتبط با رشته گیاه دارویی و معطر:

- ۱- رهیا فتهایو فرآوری گیاهان دارویی ۳ جلد تألیف: محمد رضا امید بیگی چاپ تهران
- ۲- گیاهان دارویی سنتی ایران تألیف: دکتر امینی چاپ: معاونت پژوهشی و بهداشت- درمان و آموزش پزشکی
- ۳- گیاهان دارویی تألیف: دکتر زرگری چاپ: دانشگاه تهران
- ۴- گیاهان دارویی روش کشت داشت و شرح مصور رنگی ۲۵۶ گیاه تألیف: دکتر زمان چاپ: ققنوس
- ۵- آشنایی با گیاهان دارویی تألیف: ما کویی چاپ: نشر نور
- ۶- معارف گیاهی تألیف: میر حیدر چاپ: نشر و فرهنگ اسلامی
- ۷- پرورش و تکثیر گیاهان دارویی تألیف: صمصام شریعت چاپ: دانشگاه اصفهان (مانی)
- ۸- زراعت گیاهان دارویی تألیف: دکتر معقول چاپ: سازمان جهاد کشاورزی اصفهان
- ۹- مواد مؤثره گیاهان دارویی تألیف: صمصام شریعت چاپ: اصفهان
- ۱۰- فیتو شیمی تألیف: هاربون ترجمه: دکتر یعقوب آئینه چی
- ۱۱- اکولوژی گیاهان دارویی تألیف: دکتر عوض کوچکی و همکارانش چاپ: تهران
- ۱۲- شالوده بوم شناسی تألیف: محمد جواد میمندی نژاد چاپ: دانشگاه تهران
- ۱۳- سین اکولوژیکی تألیف: امید رضا صالحی چاپ: دانشگاه تهران
- ۱۴- کور موفیت های ایران تألیف: دکتر احمد قهرمان ۲ جلد چاپ: تهران
- ۱۵- گیاهان دارویی تألیف: دکتر محمد آزاد بخت چاپ: دانشگاه شیراز
- ۱۶- شناسایی گیاهان دارویی و صنعتی جنگلی و مرتعی و مواد مصرف آنها تدوین و تألیف: مهندس مهدی عماد
- ۱۷- گیاهان دارویی استان لرستان و پراکنش تألیف: یدالله شفیع زاده

لیست سایتها:

www.sid.ir
www.medlinpuplication.ir
www.majin.ir
www.iranmp.ir
www.madica plant.com

لیست مجلات:

فصل نامه گیاهان دارویی

فصل نامه تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران

دایره المعارف گیاهان دارویی و معطر

بانک اطلاعات گیاهان دارویی و معطر

www. NALI.ir کتابخانه ملی ایران

مراجع و آبخیز داری کشور کتابخانه پژوهشی تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

مطالعاتی ایران مرکز منابع و پشتیبانی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

مرکز اشتغال فارغ التحصیلان جهاد کشاورزی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - معاونت ترویج و نظام بهره برداری پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی مرکزی - اراک اطلاعات کامل

کامل

علوم و تکنولوژی پیشرفته و علوم محیطی پژوهشی و تخصصی کرمان - کرمان اطلاعات کامل

به کوشش: دکتر فراز مجاب (دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

پگاه کاظمی

ترانه امین فر

دکتر معصومه رفیقی مرند - روانشناس بالینی و پژوهشگر

زرشک: فناوری تولید و فرآوری ۳. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

احمد بالندری عضو هیات علمی پژوهشکده تحقیقات توسعه فناوری خراسان

رهیافت‌های گیاهان دارویی دکتر رضامید بیگی

(دکتر امیر سیاهپوش، داروساز گیاهی)

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی - متخصص فارماکوتوزی - استاد دانشکده داروسازی تهران

The World's Healthiest Foods

طب و درمان (خواص پزشکی و شیمی خوارکی ها از دیدگاه امام کاظم و امام رضا (ع)، دکتر سعد

الدین قاسمی - ترجمه: غلامرضا اکبری

منابع و مآخذ:

میوه و گیاهان ضد پیری، محبوبه صارم بافنده.

گیاهان در قرآن، دکتر محمد اقتدار حسینی فاروخی، ترجمه: احمد غایی.

درمان با گیاهان دارویی، دکتر محمد جوار محسنی.

اصول کافی، ج ۶

ایران طب

مخزن الادویه

مهندس مسیح انصاری دزفولی کارشناس ارشد مهندسی صنایع غذایی

دکتر رضا امیدبیگی، مهندس محمدرضا باستان