



طب سنتی ایرانی (طب گیاهی)

تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی

آشنایی با

گیاهان دارویی و میوه درختان

جلد سوم

گردآورنده

محمدجعفر حسینی شیرازی

سرشناسه	: حسینی شیرازی، محمدجعفر، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: طب سنتی ایرانی: (طب گیاهی): تغذیه و درمان با سبزی‌های صحرایی: آشنایی با گیاهان دارویی و میوه درختان محمدجعفر 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:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۹۰-۰
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۹۰۰۰۰ تومان

فهرست کتاب

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

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

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

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

چای (Theaceae)



معرفی گیاه

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



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

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



ترکیبات شیمیایی

در کاملیا، ساپونین، تانن ها و روغن های ثابت نیز وجود دارد. روغن دانه چای خوراکی است و گاهی با روغن زیتون که گرانتر است مخلوط کرده و به صورت تقلب می فروشند.



علف چای دارای هیپرسیسین و به عنوان ضد میگرن استفاده می شود. گونه های *Garcinia* حاوی گامبوژ است که در یک رزین رنگی بوده و به عنوان مسهل استفاده می شود.



خواص درمانی



چای بر سه نوع است:

چای سبز

چای سفید

چای سیاه (چای معمولی)

طبیعت در برگ و گل چای که مورد مصرف اکثر مردم دنیا می باشد. املاح و ویتامین های زیادی به ودیعه گذارده است از جمله مواد ان منگنز سدیم پتاسیم کلسیم منیزیم سیلیسیم فلوئور فسفرید ماده تثبیت تانن اسید گالیک و اسید تانیک صمغ و اسانس به نام تئون و مواد چربو مواد ازته کافئین و رزین پکتین کسترین سلولز ادبین و... می باشد. شایان برگ چای را برای پر رنگ کردن و مرغوب جلوه دادن با محلول پرمگنات دوپتاس رنگ می کنند و بعد به وسیله دستگاه خصوصی با پارافین مایعان را شفاف نموده و بعد بوسیله دستگاه مخصوصی با پارافین مایعان را شفاف نموده و زرنیخ هم به کار می برند و به جای چای خارجه می فروشند.

برای تشخیص چای طبیعی و مصنوعی در یک لیوان مقداری چای دم کرده تقلبی بریزید چهار تا پنج ساعت بعد ملاحظه خواهید کرد که ته لیوان مرکب سیاه به جای چای رسوب کرده است.





اگر به خوردن چای عادت دارید اولاً از چای طبیعی استفاده کنید دوماً پر رنگ و غلیظ نخورید. چای مانند کاکائو و ریوند چینی و فلفل اثر تحریک کننده دارد با خوردن یک استکان چای طبیعی و تازه پس از نیم ساعت اثران در انسان مشهود می گردد و تا پنج ساعت دوام دارد. باید دانست عامل مؤثر چای تئین است که شبیه کافئین موجود در قهوه می باشد.

این ماده در بدن روی سلسله اعصاب و دستگاه قلب و دوران خون اثر می کند و در کارهای فکری تسهیل نموده و قدرت فعالیت سلول های مغز را زیاد می کند. عمل تئین روی دستگاه گردش خون عبارت از بالا بردن فشار خون و تشدید انقباض عضله قلب کهان هم موجب رفع خستگی و فعالیت مجدد سلول های بدن می شود. گذشته از تئین که مقداران دو تا سه درصد می باشد چای دارای مقداری تئوفیلین و تانن بوده دو الی سه درصد اوکسالاتدوپتاس می باشد ماده فوق در بدن تولید اسید اوریک می نماید.

احتیاط در مصرف

همانطور که چای باعث رفع خستگی و فعالیت سلول های بدن می شود زیاده روی در خوردن چای ممکن است عوارضی مانند تپش قلب احساس مرارت ناگهانی در سر و صورت اضطراب فشرده گی قلب بی خوابی گزش عضلات و بی میلی و بی حوصلگی بوجود آورده و همچنین ناراحتی های عصبی و لرزش های عصبی بوجود می آورد.



چای سبز Green Tea



معرفی گیاه

گیاه چای، گل بزرگی است که دارای برگهای همیشه سبز است. چای سبز اثالتاً بومی چین است که در آن کشور بیش از پنج هزار سال مورد مصرف بوده است. امروزه چای در تمامی نقاط آسیا و بخشهایی از خاورمیانه و آفریقا نیز کشت می‌شود. چای سیاه در آمریکا بیشتر رایج است و تخمیر داده می‌شود و به اندازه چای سبز سالم نیست. چای سبز تخمیر داده نمی‌شود (چای اولانگ نیمه تخمیر شده است).



ترکیبات شیمیایی

غنچه برگ و برگهای جوان بهترین بخش چای سبز هستند. چای حاوی کافئین آلکالوئیدهای پورین، تیوفیلین و تیوبرومین است. اما فعال ترین ترکیبات موجود در آن عبارت است از پلی فنولها که بسیاری از خواص درمانی و پیشگیرانه ناشی از وجود آنها است.

خواص درمانی

چای سبز معمولاً برای معالجه بیماریها تجویز می شود. اما مردم در تمام نقاط جهان پی برده اند که نوشیدن چای سبزیطور روزانه فواید سلامتی زیادی دارد.



چای سبز ماده پیشگیری کننده مهمی در قبال سرطان، افزایش چربیهای خون، سفت شدن رگها و حفره‌های دندان تلقی می‌شود.

این گیاه در قبال اسهال خونی ناشی از باکتری مصونیت ایجاد می‌کند. چای سبز در رفع پاره‌ای از عفونتهای قارچی، باکتری و حتی ویروسی (نظیر سرماخوردگی عادی) نیز مفید است. تفاوت بین چای سبز و سیاه در نحوه عمل آوری آنهاست.

برگهای تازه چای کمی بخار داده می‌شود و سپس به سرعت در چای سبز خوشکانده می‌شود. این عمل از کنش آنزیمها در متلاشی کردن مواد غذایی و مغزی موجود در چای بنام ((پلی فنول)) که عناصر ضد سرطانی چای سبز محسوب می‌شوند، پیشگیری می‌کند.

پلی فنول چای سبز حتی در مقایسه با ویتامین‌های C و E ضد اکسید کننده بهتری است. چای سبز برای سیستم هاضمه شما نیز مفید است.

چای سبز سبب می‌شود که روشنتر فکر کنید و حتی قوه بینایی شما را نیز تقویت می‌کند.

این گیاه رگها را تقویت و از تجمع چربیهای زیاد در خون جلوگیری می‌کند. این گیاه خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می‌کند.

((تانین)) موجود در این گیاه می‌تواند از تداوم اسهال جلوگیری کند. اگر در صدد افزایش میزان تانین در چای هستید، بگذارید بیشتر دم بکشد.

نوشیدن چای کمک به از دست دادن وزن اضافی می‌کند.

این نوشیدنی ممکن است در مبارزه علیه علائم و نشانه‌های ناشی از بالا رفتن سن کمک کند. زیرا شامل مقادیر زیادی از ویتامین C, E است که آنتی اکسیدان هستند و همان طور که می‌دانیم آنتی اکسیدان ها توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزادی را که به سلول‌ها صدمه می‌زنند دارند.

چای ممکن است به بیماران آسمی کمک کند، زیرا شامل تئوفیلین (شل کننده عضلانی) است، در نتیجه سبب می‌شود که ماهیچه‌های اطراف لوله‌های تنفسی شل شود که به دنبال آن بیماران آسمی با محدودیت کم‌تری تنفس می‌کنند.

چای سبز ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. فشار خون بالا شما را مستعد حمله قلبی و سکته می‌کند.

این نوشیدنی همچنین از تشکیل لخته‌های خونی جلوگیری می‌کند.

گزارش شده که چای سبز در مبارزه علیه سرطان کمک می‌کند.



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



احتیاط در مصرف

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

رژیم چای سبز کلسترول خون را کاهش می‌دهد

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

چای سبز و زردچوبه

طی یک مطالعه، اثر درمانی بسته بندی‌های ترکیبی گیاهان علیه سرطان دهان آزمایش گردید. در این بررسی، توانایی ماده اصلی موجود در چای سبز {اپی گالوکاتشین گالات} (EGCG)، و کورکومین (از گیاه زرد چوبه)، برای جلوگیری از رشد و پیشرفت سرطان دهانی In Vitro آزمایش شد. هر دوی این مواد خصوصاً EGCG، خواص آنتی کارسینوژنی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی نشان دادند. کشت‌هایی از سلول‌های اپی تلیال دهانی {از سه نوع طبیعی، بد خیم و پیش - بد خیم} (Premalignant)، با EGCG و کورکومین مجاور شدند، هر دوی این مواد نشان دادند که قادر به مهار رشد سلول‌های سرطانی در تمام رده‌های سلولی مورد آزمایش هستند. درجه مهار رشد به رده سلولی خاص و عامل مهارکننده مورد آزمایش بستگی داشته و به نظر می‌آید که هر عامل، رشد را در مراحل مختلفی از چرخه سلولی مهار می‌کند (EGCG، در فاز G₁ و کورکومین، سلول‌ها را در فازهای S/G₂M بلوک می‌نماید). اثرات سینرژیسیمی، وقتی که هر دو عامل با هم استفاده می‌شدند، مورد توجه بود و به صورت وابسته به دوز باعث مهار رشد سلولی گردید. استفاده از دو عامل به صورت ترکیبی اجازه داد که دوز هر کدام کاهش یابد.

چای جاوه Java Tea



معرفی گیاه

درخچه ای است که بلندی آن حدود یک متر است. برگهای آنبزرگ و هردو طرف آن پوشیده از کرک دنداندار معطر و بوی آن شبیه بوی چای معمولی است. گلهای آن ابتدا سفید. پس از چندی آبی رنگ می شود.



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



ترکیبات شیمیایی

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

خواص درمانی

در تایوان از دم کرده برگهای درختچه به عنوان مدر استفاده می‌شود. Van Der Sleesein می‌گوید که تقریباً در تمام مناطق اندونزی و کمتر در فلیپین مانند چای دم می‌کنند و مصرف می‌نمایند. در شبه جزیره ملایا از آن در موارد نزله مثانه استفاده می‌شود [برکیل]. و برای بیماری‌های مختلفی نظیر التهاب کلیه یا نفریتیس و وجود سنگ در کلیه یا نفزولی تیازیس و تجمع اورین یا ادرار در کلیه به علت انسداد مجاری آن و سنگ مثانه و تصلب شرایین یا ضخیم شدن و سفت شدن شریانها و نقرس و سرانجام روماتیسم بسیار مفید است. برای سنگ کیسه صفرا و بیماری قند نیز مفید است. مصرف برگهای تازه معمولاً تهوع آور است. علت اینکه آن را چای آلمانی نیز می‌گویند شاید به این دلیل باشد که سابقاً این چای در آلمان بسته بندی شده و به ایران وارد می‌شده است. ولی در حال حاضر در مواقعی که واردات آن آزاد باشد، مستقیماً از بندی با تاویا به ایران وارد می‌شود.



چای کوهی (علف چای) Hypericum Perforatum



معرفی گیاه

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



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

این گیاه در ارتفاعات کم و متوسط رویش دارد و در بیشتر مناطق ایران دیده می‌شود و فصل رویش آن اواسط اردیبهشت تا اواخر خرداد است. همچنین این گیاه از داروهای است که باعث سقط جنین در زنان باردار می‌شود.



خواص درمانی

چای کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و خواص درمانی بسیاری دارد این گیاه ضد کرم معده و روده است و گرفتگی صدا را باز می‌کند. این گیاه برای درمان مرض کزاز بکار می‌رود و اگر برگ آن را به صورت پودر روی زخمهای عمیق بپاشید این نوع زخمها را خوب می‌کند. چای کوهی درمان کننده بیماری مننژیت است؛ درد پشت و گردن و خشکی گردن را درمان می‌کند و ضد افسردگی است. این گیاه اشتها را باز می‌کند بنابراین می‌توان آنرا به بچه‌ها و افراد مسن که اشتها ندارند داد. کسانی که از داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می‌کنند نمی‌توانند چای کوهی مصرف کنند خاصیت این گیاه در درمان افسردگی به اثبات رسیده و مکانیزم اثر ضد افسردگی آن از طریق مهار آنزیمی است.



ماده مؤثره این گیاه هایپرسیسین می باشد که فراورده های آن هم بر اساس همین ماده استاندارد سازی می شوند و اثر ضد افسردگی گیاه نیز مربوط به این ماده می باشد.

در واقع این ماده مهار کننده آنزیم Mono Amino Oxidase Mao می باشد که کاملاً مانند داروی ترانیل سیپرومین می باشد.

از این گیاه دو فراورده دارویی در بازار ایران موجود می باشد. قطره هایپیران و قرص پرفوران که هر دو در درمان افسردگی کاربرد دارند.

نکته قابل ذکر در مورد این گیاه و فراورده های آن تداخلات زیاد آن می باشد که مصرف آن را محدود نموده است و دلیلش هم مهار آنزیمی است.

این گیاه در مناطق مختلف ایران، دارای اسامی مختلفی است.



این گیاه خواص متعددی دارد. بسیار خوش عطر و بو و لذیذ است و می تواند جایگزین خوبی برای چای عصرانه یا ظهر باشد.

از خواص دارویی این گیاه، درد بودن آن است و همین خاصیت برای شستشوی مجرای ادراری (کلیه و مثانه) می باشد.

سر شاخه های گلدار آن در رفع سر ما خوردگی به صورت دم کرده به مصرف می رسد. مقوی معده واز جوشانده آن برای رفع درد و ناراحتی های معده و دستگاه گوارش استفاده به عمل می آید.

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که چای کوهی (هوفاریقون) می تواند ویروسها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر دارد.



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



احتیاط در مصرف

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

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

مصرف عصاره گیاه تا حدود نهصد میلی گرم هیچ گونه عارضه جانبی را در انسان ایجاد ننموده است. مصرف گیاه توسط حیوانات و در معرض نور قرار گرفتن آنها، حساسیت به نور ایجاد می کند، لذا افراد حساس به نور باید با احتیاط مصرف کنند.

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



چغندر BEETS Vulgaris Beta



معرفی گیاه

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

چغندر دو نوع می باشد:

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

زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک درد و شیارهایی روی آن بوجود می آید.



ترکیبات شیمیایی

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها است. چغندر حاوی مقدار زیادی عنصر پتاسیم، فسفر، کلسیم، گوگرد، ید، آهن و مس است و همچنین عناصر بسیار کمیابی مثل روبیدیوم (RUBIDIUM) و کاسیوم (CAESIUM) در آن وجود دارد. کربوهیدرات، کمی پروتئین و ویتامین‌هایی چون B₁ و B₂، نیاسین، B₆، B₁₂ و C در آن موجود است.



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

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



خواص درمانی

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



در برگ‌های این گیاه در طول روز قند تولید می‌شود و هنگام عصر اگر برگ آن را خام بخورید کاملاً شیرین است.

مصرف شیره چغندر نیز از قدیم رواج داشته است و رنگ زیبای آن موجب می‌شده که آن را مانند خون انسان بدانند.



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



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

احتیاط در مصرف

مضرات خاصی گفته نشده است.



چلغوزه (تخمه هندی) Pignolias Pine Nuts

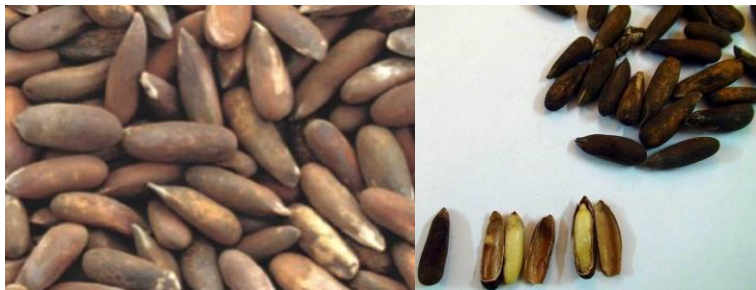


معرفی گیاه

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



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



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



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

ترکیبات شیمیایی

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

خواص درمانی

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



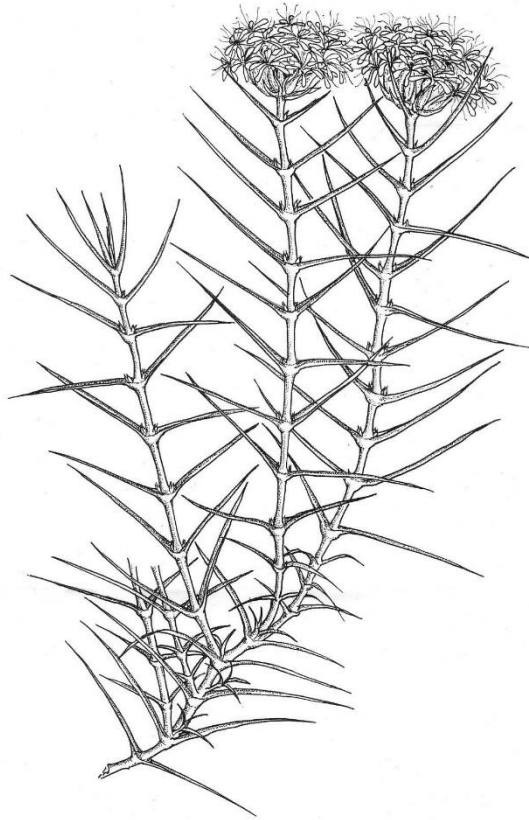
Soaproot

چوبک

نام علمی *Acanthe phyllum bracteatum*

Coryophyllaceae

نام تیره



معرفی گیاه

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



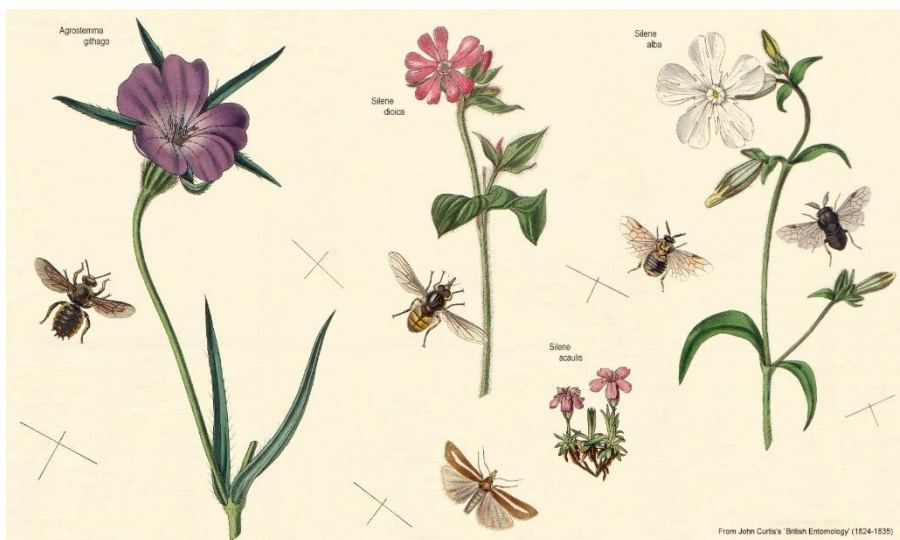
چوبک عبارت از ریشه‌های سخت و استخوانی با پوسته ضخیم دارای شیارهای طولی برنگ متمایل به زرد و قسمت داخلی سفید رنگ است که طعمی تلخ داشته و در آب ایجاد کف غلیظ پایدار می‌نماید.



این ریشه‌ها اکثراً از گیاه چوبک یا اسپرون

بنام علمی: *Acanthophyllum Squarrosus* Boiss تهیه می‌شود.

چوبک درختچه کوچکی است از تیره میخک (*Caryophyllaceae*), چندین ساله در چند گونه، از گیاهان پشته‌ای دارای برگهای نوک تیز و خاردار با ساقه رونده و ریزم غده‌ای می‌باشد.





پوست آن به رنگ کبود صاف یا کمی کرکدار برگ‌هایش کشیده نوک تیز و گل‌هایش در مجموعه‌ای در روی یک پایک بلند قرار دارد.

گل‌های گیاه سفید رنگ و بطور فراوان در انتهای شاخه‌ها دیده می‌شوند.

گونه فوق در البرز مرکزی، مرکز و جنوب شرق ایران رویش دارد همچنین در مناطق غرب کشور بخصوص در اورامانات موجود است.

از ریشه چوبک در سال‌های پیش در شستن و تمیز کردن البسه و بخصوص پشم استفاده می‌کردند و به همین جهت به آن می‌گویند.



مصریان قدیم اولین کسانی بودند که علاوه بر لوازم آرایشی و عطریات، صابون را به وسیله پاک کننده طبیعی به نام ساپونین ((Saponin)) درست می‌کردند.

با ریشه درخت صابونی از عصاره گیاه چوبک Soaproot این پاک کننده کامل شد. همچنین چربی‌های حیوانی و روغن‌های معطر را به صابون افزودند و آن را به عنوان پاک کننده‌های خانگی و وسیله‌ای برای استحمام بکار بردند.

ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

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

چوبک محتوی مختلف مواد مؤثره بوده که در موارد خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد از پودر ریشه چوبک همراه با روغن زیتون جهت جلوگیری از ریزش مو و تاسی سر استفاده می‌شده است. پودر ریشه چوبک و برگهای آن همراه با روغن کنجد برای برطرف کردن لکهای صورت و غیره کاربرد دارد.

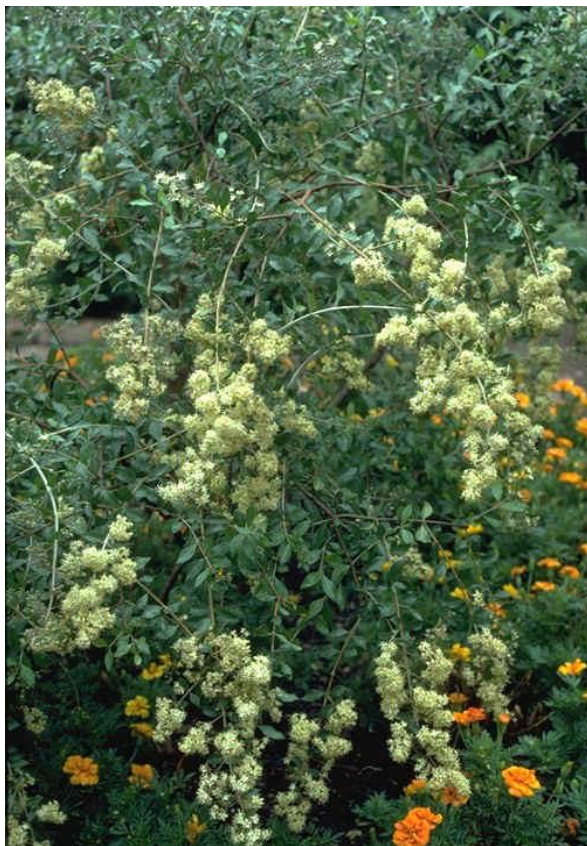
ازجوشانده ریشه چوبک همراه با برگ انار و گل بابونه برای رفع مریضی ریوی استفاده می‌شود. صمغ گیاه چوبک بنام انزروت همراه با روغن بادام تلخ برای عفونت‌ها و عدم شنوایی گوش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

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



حنا Henna

Lawsonia Inermis



معرفی گیاه

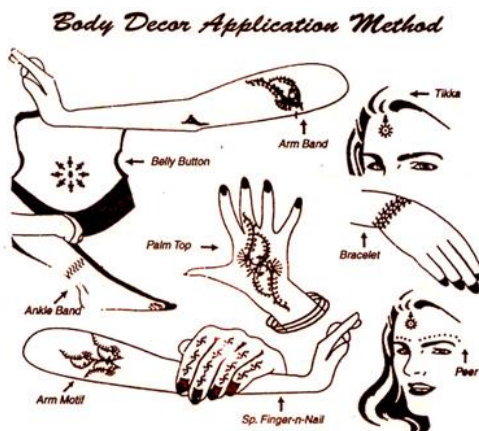
گیاه حنا به شکل بوته‌های کوچکی که تا سه متر رشد می‌کنند، به عمل می‌آید. برگ‌های حنا تخم مرغی شکل و به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای هستند. در تابستان، گل‌های سفید یا قرمز به شدت معطر آن، در خوشه‌های صاف و پهنی شکوفه می‌کنند؛ همین گل‌ها بعداً تبدیل به میوه‌هایی به شکل توت می‌شوند.



گیاه بومی ایران، هندوستان، مصر و کشورهای عربی است که در قسمتهای معتدل آفریقای شمالی و آمریکای شمالی نیز کاشته می‌شود.
حنا در ایران، مصر و مراکش برای مصارف آرایشی و نیز به عنوان یک گیاه تزئینی کاشته می‌شود.
حنا در مناطق جنوب و جنوب شرق کشور، بلوچستان، بم و شهداد کرمان کشت می‌شود.



خواص درمانی



نزدیک به پنج هزار سال است که انسان از برگهای بوته حنا که سرشار از رنگدانه های قرمز هستند، برای رنگ کردن مو، دست، پا و ناخن استفاده می کند.

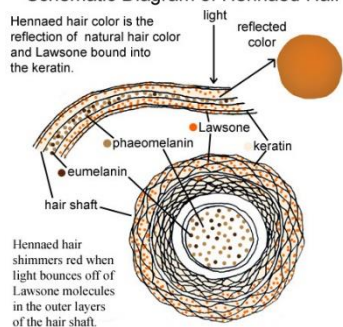
در مصر باستان از حنا برای آرایش استفاده می شده است.

کاوش هایی که در اهرام مصر به عمل آمده و آزمایش هایی که بر روی اجساد مومیایی شده مصریان قدیم انجام گرفته است،

نشان می دهد که از مخلوط حنا و نیل برای رنگ کردن مو و ریش استفاده می شده است. در مشرق زمین، قرمزی حنا نماد انرژی آتشین و خون زندگی سیاره زمین است که انسان را با طبیعت پیوند می دهد.

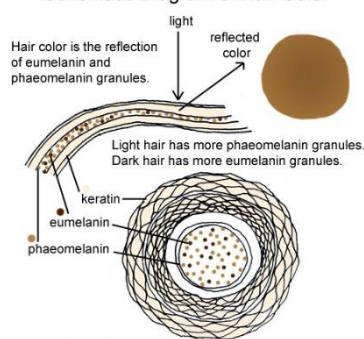
از این رو، نقاشی بدن با حنا، ارتباط انسان با فرآیندها و چرخه های طبیعی مانند تولد، مرگ و تکوین را نشان می دهد.

Schematic Diagram of Hennaed Hair



Catherine Cartwright-Jones for Henna for Hair © 2004

Schematic Diagram of Hair Color



Catherine Cartwright-Jones for Henna for Hair © 2004

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



بنابر یک رسم قدیمی، قبایل شمال آفریقا نوزاد و همچنین اجساد مردگان خود را با حنا رنگ می کنند امروزه به دنبال واکنشهای فزاینده در مقابل اثرهای نامطلوب رنگهای شیمیایی و حساسیت زایی آنها برای پوست و مو، استفاده از حنا یک رنگ طبیعی گیاهی و سالم و مقید می باشد، متداول شده است.

برگ حنای پودر شده یک رنگ قرمز طبیعی درخشان به جای می گذارد که به تدریج کمرنگ می شود و به مو یا پوست آسیب نمی رساند.

با مخلوط کردن حنا با گیاهان رنگی مانند نیل، یونجه و کات هندی، رنگهای متنوع و تیره تر به دست می آید.

اضافه کردن موادی از قبیل قهوه، سرکه و مانند آنها به حنا رنگ قرمز متعادل تر و ملایم تری ایجاد می کند.

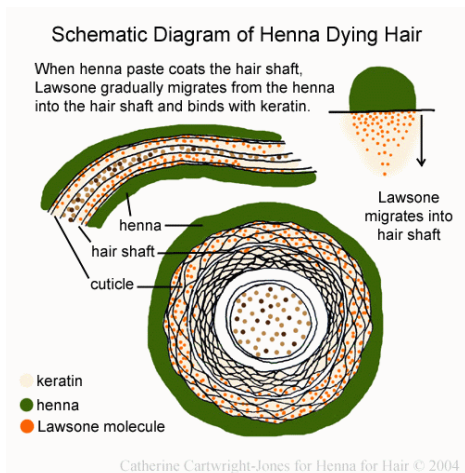
بهترین نوع حنا در دنیا، در ناحیه جنوب شرقی ایران به عمل می آید.

در این ناحیه سرشاخه های جوان بوته حنا قشنگترین رنگ قرمز تند را به دست می دهند.

حنای مصری رنگ قرمز مایل به نارنجی بر جا می گذارد.

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





حنا گیاهی دارویی با خواص گوناگون از جمله تقویت کنندگی پوست و مو است. گیاه حنا از گذشته‌های دور در کشورهای مختلف از جمله یونان، ایران و مصر به عنوان یک رنگ کننده و تقویت کننده طبیعی استفاده می‌شد. امروزه از حنا در بیشتر شامپوها، تقویت کننده‌ها و لوسیونهای مو، صورت و پوست استفاده می‌شود. حنا برای پوست‌های خشک، لطیف و نازک بسیار مفید است و از عصاره آن در ساخت مواد آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

استفاده از عصاره حنا در صنایع عطرسازی یکی دیگر از صدها کاربرد این گیاه دارویی صنعتی است.



خارخسک (نخودک) Tribulus



معرفی گیاه

Tribulus Terrestris L. از خانواده Zygophyllaceae

انگلیسی Tribulus, Caltrop

خانواده: قبیج (Zygophyllaceae)

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

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

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



برگهای آن مرکب زوج شانه‌ای با پنج الی هشت جفت برگچه چسبناک با بوی نامطبوع، برگ آن و شب‌نمی که روی آن می‌افتد ترش و کمی گس است. میوه آن گرد، دارای پنج قسمت و خاردار و گلهای آن زرد است.

این گیاه اغلب در تپه‌های درمنه دشتی، نسی و اغلب تاغزارها بطور طبیعی دیده می‌شوند. در سالهایی که میانگین بارندگی سالیانه بیابانها مطلوب

(بیش از یکصد میلیمتر) باشد، این بوته در اغلب نواحی شنی مشاهده می‌شود. گلهای آن در اواسط بهار و بذرها نیز در اوایل تابستان تشکیل می‌شوند. روش ازدیاد این گیاه صرفاً توسط بذر انجام می‌گردد.

این گیاه در خرابه‌های و نزدیک آبها و در بیشه‌ها می‌روید.

قسمت مورد استفاده دارویی خارخسک ریشه ، میوه ، برگ، دانه و گاهی کلیه‌اعضای گیاه است.





ترکیبات شیمیایی

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

خواص درمانی

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

این گیاه دارای اثر ضد سرطان است.

طبع خارخسک گرم و خشک است.

خارخسک دارای خواص مقوی، اشتهاآور، قابض، قاعده‌آور، مبرد، بادشکن، ملین، ضد انگل شکم، مدر، ضد اسهال خونی، آنتی‌بیوتیک طبیعی، تونیک، تب‌بر، برگ آن تصفیه‌کننده خون است. خارخسک در موارد سقط جنین، افزایش نیروی باه، ازدیاد ترشح شیر، بند آوردن خونریزی، ناتوانی جنسی، ادرار همراه با درد، رفع ناراحتی‌های پوستی، بواسیر و آسم، دفع سنگ کلیه و مثانه، رفع سرفه، سیلان منی، رفع خارش و جرب، کم‌خونی به کار می‌برند.

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

میوه و تخم خار خسک در موارد آبسه‌ها، زخم‌ها، قطع خونریزی‌ها، اسهال خونی و در معالجه التهاب به صورت غرغره به کار می‌رود.

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

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



مضمضه عصاره مایع حار خاسک با عسل، جهت جوشهای دهان مفید بوده، غرغره آن درد و ورم گلو را از بین می برد.

پاشیدن آب جوشانده حار خاسک ساس و کیک را از بین می برد.

اگر نخود را در آب تازه حار خاسک پرورده کنند، در تقویت شهوت بی مانند می باشد.

میوه حار خاسک در تمام موارد مانند عصاره گیاه حار خاسک است.

از جوشانده گیاه حار خاسک در روغن کنجد روغنی بدست می آید که مالیدن آن درد مفاصل را تسکین می دهد و رنگ رخساره را باز می کند. چکاندن این روغن در مجاری ادرار، افتادن سنگ مثانه را آسان می نماید.

روغن خارخسک

عصاره گیاه را با روغن کنجد پخته و دم کننده روغن آن به دست می آید که خوردن و یا مالش آن در موضع درد برای تقویت نیروی جنسی، تسکین دردهای مفاصلی، نورانی کردن رنگ چهره و دردهای کمر و کلیه و رفع بند آمدن ادرار بسیار نافع است.



درمان ناتوانی‌های جنسی

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

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

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

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

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

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

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

خارشتر یا ترنجبین *Alhagi Camelorum*



معرفی گیاه

نام علمی *Alhagi Camelorum*

نام تیره Fabaceae

نام فارسی تیره: تیره بنشن‌ها - حبوبات - نخود

نام فارسی: ترنجبین یا خارشتر

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

نام دیگر آن علف ترنجبین است.

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

ساقه‌های آن سبزرنگ با خارهای تیز نوک‌زرد است.

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



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



این گیاهان دارای ساق‌های منشعب خاردار می‌باشند و برگ‌ها ساده و کامل می‌باشد. این گونه در تمام نقاط ایران، سمنان، خراسان، آذربایجان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان، یزد و خوزستان وجود دارد.



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



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



این گیاه مقاوم به سرما است و در برخی مناطق همچون بلوچستان بیشترین غذای شتر به طور معمول از گونه خارشتر است.

بیشترین زمان مناسب تولید و برداشت علوفه خارشتر در زمان گل دهی و بذردهی می باشد. ترنجبین دراصل ترانگبین بوده ولی اعراب آنرا ترنجبین کردند.

ترنجبین در اروپا به ناممان ایران معروف است، ترنجبین را از خارشتر می گیرند. بوته های ترنجبین را معمولاً در شب چهارشنبه سوری به شهرها می آورند و آتش می زنند و از روی آن می پرید.

بوته های ترنجبین در اکثر نقاط ایران وجود دارد ولی در همه جا ترنجبین نمی دهد چون منجک در همه جا نیست.

ترنجبین علاوه بر خواص طبی و درمانی برای شیرین کردن داروها به مراتب بهتر از قند می باشد.

ترکیبات شیمیایی

حاوی ترکیبات قندی مختلفی چون منوساکاریدهای گلوکز و فروکتوز - دی ساکارید (ساکارز) و تری ساکارید (منو تیوز) که به راحتی در آب حل می شوند. این گیاه همچنین شامل تانن و آنتوسیانین می باشد.

خواص درمانی

ترنجبین نوعی مان یا ماده قندی است که به صورت گلوله‌هایی ریز و سفید رنگ یا زرد رنگ کمی متمایل به قهوه‌ای دیده می‌شود

ایمنان به راحتی در آب حل می‌شود و طعم شیرین دارد.

ترنجبین در اثر فعالیت نوعی حشره سخت پالپوش بر روی سر شاخه‌های جوان گیاه خارشتر حاصل می‌گردد

ادرارآور و ضد سیاه‌سرفه و تب و لرز است.

به عنوان ملین، تب بر در بیماریهای واگیردار و طعم دهنده مصرف می‌گردد.

همچنین اصلاح صفرا، رفع خفقان و عطش به ویژه نزد کودکان تجویز می‌شود

خارشتر از نظر پزشکی سنتی دارای طبع سرد است و برای رفع صفرا و سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.

خارشتر یکی از علوفه‌های خوراکی برای دامها بویژه بزها است.

این گیاه مقاوم به سرما و دارای ریشه عمیق است و به آب کمی نیاز دارد.

خارشتر برای گیاهانی مانند غلات و چغندر به عنوان علف هرز بشمار می‌آید.



خار مریم (گیاه ماریتیغال) Milk Thistle



معرفی گیاه

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



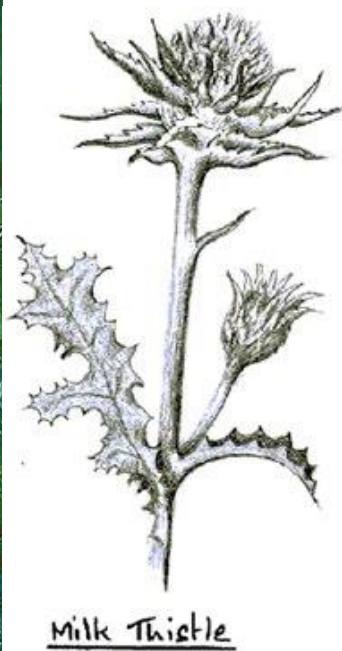
برگ‌ها منقسم و دنداندار، خاردار و به رنگ سبز شفاف، خارهای ظریف رأس دندانه‌های برگ به رنگ زرد، ضمناً چون کناره‌های برگ و رگبرگها لکه‌های سفید وجود دارد، باعث سهولت تشخیص این گونه می‌شود.



گل‌ها لوله‌ای و درشت و به رنگ ارغوانی، میوه سیاه‌رنگ و شفاف و دارای تار است.



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





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

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

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

ترکیبات شیمیایی

فلاونوئید سیلی مارین شامل سیلی بین، سیلی دیانین، سیلی کریستین فرآورده‌های این گیاه از تخم‌های داخل میوه تهیه می‌شوند.

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

سیلیمارین در واقع از گروهی از عناصر به نام فلاون لیگناند تشکیل شده است. مهم‌ترین فلاون لیگناند همانا ((سیلی بارین)) (که گاهی به آن سیلی بین گفته می‌شود) است. سایر عناصر فلاون لیگناند موجود در سیلی مارین عبارتند از:

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

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

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

خواص درمانی

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



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

میوه که در ایران موجود نمی‌باشد و یا کمیاب است.

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

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

خار مریم به رفع علائم هپاتیت، سیروز و حالات التهابی کبد کمک می‌کند. خار مریم یکی از مهمترین گیاهان دارویی معروف به درمان اختلالات کبدی محسوب می‌شود. حتی یونانیان باستان نیز می‌دانستند که خار مریم در درمان یرقان مفید است. پزشکان قرون وسطی از این گیاه در درمان ناراحتیهای کبد و سایر ناراحتیها استفاده می‌کردند و مادران شیرده نیز از برگ خار مریم برای افزایش شیر خود برای تغذیه کودکان استفاده می‌کردند.

خار مریم و درمان ناراحتی‌های کبدی

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

سیلیمارین سلول‌های کبد را در برابر هرگونه آسیب نابود کننده حاد یا مزمن محافظت می‌کند. همچنین در کاهش کلسترول خون، افزایش سیستم ایمنی بدن، درمان انواع سرطان، کاهش عوارض جانبی در بیماران تحت درمان با شیمی درمانی برای سرطان و سنگ کیسه صفرا نیز اثرات جالب توجهی دارد.

استفاده از این گیاه در درمان بیماری‌های کبدی پیشینه‌ای دو هزار ساله دارد و امروزه به کمک فناوری‌های جدید، بار دیگر در نقش داروی هپاتیت ظاهر شده است.



شواهد مشخصی برای نقش سیلی بینین در درمان سرطان پروستات

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





شواهد متعددی که از این نظریه حمایت می‌کند از مشاهداتی ناشی می‌شود که بیشتر از هفتاد و پنج درصد از سرطان‌های پروستات، در تشخیص اولیه وابسته به آندروژن هستند. آنتی ژن اختصاصی پروستات {PROSTATE SPECIFIC ANTIGEN (PSA)} نشانگر حساس ویژه‌ای در تشخیص و درمان این بیماری است.

در مطالعه‌ای، نقش احتمالی ترکیب فلاونوئیدی سیلی بینین در گیاه خار مریم با اثر آنتی اکسیدان، روی ژن تنظیم کننده آندروژنی، توسط محققین ایرانی بررسی شده است. تصور می‌شود که سیلی بینین مانند سایر استروژن‌های گیاهی، به طور بالقوه‌ای روی پیشرفت سرطان‌های وابسته به هورمون اثر می‌کند.

در این مطالعه آزمایشگاهی، سیلی بینین، در کاهش مقدار PSA داخل سلولی و ترشح شده تحت شرایطی که توسط آندروژن و سرم القا شده مؤثر است، در حالی که باعث افزایش رشد سلولی از طریق توقف فاز G₁ چرخه رشد می‌شود. به علاوه سیلی بینین هیچ گونه اثر ظاهری روی سلول‌های طبیعی اعمال نمی‌کند، بلکه فقط روی سلول‌های سرطانی اثر می‌نماید. کاهش مقدار PSA توسط سیلی بینین علیه بیان پروتئین PSA، و یا به مهار مستقیم گیرنده‌های آندروژنی با واسطه بیان PSA، منتسب نمود.

تأثیر درمانی عصاره گیاه ماریتیغال بر چربی خون بررسی شد

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

مرکز تحقیقات غدد متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در طی این بررسی اختلالات متابولیسمی و کاهش قدرت آنتی اکسیدانی خون در بیماران دیابتی مبتلا به چربی خون بالا منجر به افزایش تولید و کاهش دفع رادیکالهای آزاد اکسیژن می‌شود. را مورد مطالعه قرار داده که بر اساس این گزارش، تجویز گیاه سیلی مارین به بیماران دیابتی مبتلا به چربی خون بالا موجب کاهش میزان کلسترول، تری گلسیرید و قند خون می‌شود.

قارچ MUSHROOM



معرفی گیاه

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

قارچ استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خستگی را رفع می‌کند و کمبود ویتامین D را جبران می‌کند. اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین D دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انواع پنیرها. معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامین D تولید می‌شود، مقدار کمی ویتامین D لازم داریم.

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

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



هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان‌هایش بصورت مطلوب ساخته نخواهد شد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتامین D بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود. غالباً این افراد وقتی متوجه نارسائی می‌شوند که می‌خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان‌های ضعیف بایستی انسان کاملاً مراقب باشد.

به اینگونه افراد توصیه می‌شود حتی المقدور در هر هفته سه مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتر است با

شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام بعنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ به عنوان منبع ویتامین D و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوان‌ها می‌شوند. برای اینکه تمام مواد مغذی از مواد غذایی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

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

هر سلول در بدن ما به ویتامین B₂ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B₂ دارند. وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می‌دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن‌ها نقش مهمی را بازی می‌کند. خانم‌ها بطور متوسط ۹۰٪ مقدار ویتامین B₂ توصیه شده را دارا می‌باشند و بندرت یک زن اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می‌کند.

بنابراین برای حل این مشکل بایستی خانم‌ها در رژیم غذایی خود غالباً از قارچ استفاده کنند. معمولاً قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد.

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

ولی قارچ‌هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می‌شوند، می‌توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.

قارچ، تقویت کننده استخوان‌ها

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

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

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

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

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

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

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

اثر مصرف قارچ بر چربی خون

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

نگه داری قارچ

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

قارچ کومبوجا

KOMBUCHA MUSHROOM



معرفی گیاه

دکتر ماکسیم بنیک در سال ۱۹۲۸ در باره قارچ کومبوجا نوشت قارچ کومبوجا دارویی است مؤثر برای مقابله با سختی رگ‌ها و عروق، نقرس و تنبلی روده‌ها است. مصرف چای کومبوجا به ویژه آثار مطلوبی در رفع سختی رگ‌های کلیه و مویرگ‌های مغزی دارد ولی در مقابله با سختی رگ‌های قلب از تاثیر کمتری برخوردار است استفاده از کومبوجا در بخش‌های از آسیا از قرن‌ها قبل معمول بوده است براساس مدارک موجود نام این قارچ از نام یک پزشک کره‌ای به نام کومبو گرفته شده است این پزشک در حدود سال ۴۱۵ میلادی با استفاده از نوشابه‌ای که با کمک قارچ به دست آمده از نان چاودار تخمیر شده بود [اینکیو] امپرا طورژاپن را درمان کرد آن زمان این نوشیدنی به عنوان یک داروی معجزه گر مورد توجه قرار گرفته بود و به آن لقب داروی عمرابدی داده بودند پس از آن چای کومبوجا در سراسر چین، ژاپن، کره و سپس در هند و روسیه مورد استفاده قرار گرفت.

کومبوجا ضد سرطان

تحقیقات بعدی در مورد کومبوجا نشان داد اثرات دارویی این نوشیدنی تخمیر شده بسیار بیشتر از آن چیزی است که بیش از این شناخته شده بود پژوهشهای انجام شده در مورد ترکیبات این قارچ وجود مقداری زیادی اسید گلوکورونیک در ترکیبات آن را اثبات کرد این اسید در آزمایشگاه و به طور مصنوعی قابل تولید نیست اما کبدیک انسان سالم قادر است آن را تولید کند این اسید در بدن انسان به عنوان پادزرهر عمل می کند و قادر است تمام سموم و [توکسیست] ها به خصوص مواد پروتئینی درهم آمیخته را که توسط میکروب های بیماری زا در بدن تولید میشود از میان برده و از طریق سیستم دفع آنها را از بدن خارج سازد. وجود اسید [گلو کورونیک] در کومبوجا بیش از هر چیزی مورد توجه سرطان شناسان قرار گرفت و سرطان شناسان روسی به مطالعه دقیق در این مورد پرداختند بررسی در مورد اثرات این نوشیدنی بر روی مصرف کنندگان و کنترل آمار انواع بیماری ها به ویژه سرطان در مناطقی که از کومبوجا استفاده می شود نشان داد وضعیت دو بخش از ناحیه پرم Perm در کنار رودخانه جاما در غرب کوهستان اورال به نحو حیرت انگیزی با دیگر با دیگر نقاط متفاوت است در این مناطق هیچ موردی از سرطان مشاهده نشد و تحقیق در مورد چند نفر مبتلا نیز نشان داد که آنها از مناطق دیگر باین محل آمده اند. وضعیت محیطی این مناطق چندان تفاوتی با نواحی دیگر نداشت در این دو منطقه نیز پتاسیم، سرب، جیوه، و سنگ معدنی نسوز و دیگر مواد آلوده کننده و زمینه ساز سرطان وجود داشت حتی میزان آلودگی محیط باعث مرگ تعداد زیادی ماهی در آبگیرهای منطقه [کاما] شده بود پس چه علتی می توانست مانع ابتلا مردم به سرطان شده باشد.

قارچ زشت

بررسی دقیق تر در این مورد نیاز به فعالیت بیشتر داشت دو گروه پژوهش که از پزشکان و متخصصان دیگر تشکیل شده بود شروع به کار کردند گروه پژوهش سولیکا ماسک Solikamask و گروه برسینیکی Beresniki هر چیزی که ممکن بود آنها را به نتایج رضایت بخشی برساند مورد آزمایش قرار دادند. یک اتفاق ساده : در یک روز گرم تابستانی یکی از اهالی منطقه به نام [با بوشکا] برای دکتر مولودینوف رئیس یکی از دو گروه علمی نوشیدنی تازه ای آورد که همان چای کومبوجا یا بنا بر گویش محلی (چای کواتی) بود دکتر مولودینوف می دانست که این چای با کمک قارچ بدست آمده از نان چاودار تهیه می شود اما بیش از این چیزی نمی دانست قارچ شناور در چای کومبوجا ظاهر دلچسپی

نداشت ولی بابوشکا پیر زن با تجربه محلی به دکتر مولودینوف گفت که این نوشابه خوشمزه و سلامت بخش است و مهم تر از همه رایگان است. در همان زمان دکتر جرج اوریو نیز در منطقه برسیونکی با چای کومبوجا آشنا شد.

این دو پزشک بر اساس اعتقاد مردم منطقه که کومبوجا را دارویی سلامت بخش می‌شناختند به مطالعه بیشتر در مورد کومبوجا پرداختند و دکتر جرج اوریو مدتی بعد در یادداشتها یش نوشت نوشیدنی محلی اینجا به نام چای کوائی معروف است خواص عجیبی دارد حتی الکلی‌ها هم بعد از مصرف مقدار زیاد الکل آن را می‌نوشند و عجیب این که پس از مصرف چای کوائی حتی اگر مقدار زیادی مشروب خورده باشند آثار مستی در آنها دیده نمی‌شود تحقیقات بعدی نشان داد که در این منطقه مصرف الکل و توتون بسیار بیشتر از نقاط دیگر است اما عوارض ناشی از آن بسیار ناچیز است. نگاهی به گذشته و نظر متخصصان: اگر چه دستاوردهای دو گروه تحقیقاتی اخیر در مورد کومبوجا بسیار جالب و حیرت انگیز بود اما بیش از آن نیز پزشکان دیگری آثار معجزه آسای قارچ کومبوجا را شناخته بودند. کانتر فرانک نویسنده کتاب کومبوجا درمان طبیعی از شرق دور که در مورد این نوشیدنی مطالعات بسیاری انجام داده است در جای از کتاب در باره قارچ کومبوجا و نوشیدنی حاصل از آن می‌نویسد آیا امروز مردم در شرایط آلودگی شدید محیط و در حالی که از غذاهای اکثراً آلوده به مواد شیمیایی استفاده می‌کند کبد سالمی دارند؟ او سپس توضیح می‌دهد که یک کبد سالم به اندازه کافی مورد نیاز بدن اسید گلو کورونیک تولید می‌کند این اسید از تأثیر مواد سمی بر بافت‌های بدن که از طریق هوا و غذا وارد بدن انسان می‌شود جلوگیری می‌کند اما زمانی که مقدار این سموم افزایش یابد عملکرد کبد برای تولید این اسید دچار اختلال می‌شود کانتر فرانک سپس می‌نویسد استفاده از الکل، توتون، مواد غذایی کنسرو شده، غذاهای مانده، آب‌ها و گیاهانی که از طریق کودهای شیمیایی و مواد دیگر آلوده و شیمیایی شده‌اند بار سنگینی را به کبد تحمیل می‌کنند. این در حالی است که بخشی از مواد دارویی، از جمله جیوه‌ای که در مواد دندانپزشکی وجود دارد بر دامنه مسمومیت‌های داخلی بدن می‌افزاید به دلیل عدم توانایی کبد در تولید اسید گلو کورونیک به اندازه کافی آلودگی‌های ایجاد شده در بدن باعث بیماری‌های مختلف و مهلک می‌شوند در اینجا است که چای کومبوجا با مقدار فراوانی اسید گلو کورونیک به سالم سازی بدن کمک می‌کند در سال ۱۹۱۴ باسینز کاجا در مورد نوشیدنی کومبوجا نوشت این نوشیدنی در تنظیم فعالیت‌های روده بسیار مؤثر است و پرفسور رودولف کوپرت در سال ۱۹۱۸ کومبوجا را بهترین دارو برای رماتیسم توصیف کرد و دکتر ویلهلم هینبرگ آلمانی معتقد بود نوشابه‌ای که با اسم چای کوائی در روسیه نوشیده می‌شود دارویی است برای مبارزه علیه همه بیماری‌ها و دکتر مادایوس بیلولویست معروف در سال ۱۹۲۷ اعلام کرد که مواد متابولیک موجود در چای کومبوجا اثری شگفت انگیز آور بر ترمیم دیواره سلولی داشته و به همین دلیل بهترین دارو برای

جلوگیری و درمان سختی عروق است. دکتر پال پی دانشمند ژاپنی که نتایج تحقیقات خود را در مورد چای کوئی یا کومبوجا برای اطلاع محافل علمی پزشکان انتشار داد در گزارش خود نوشت مصرف این چای کمک می‌کند که پس از ۴ تا ۶ ماه رشد موها به حالت اول برگردد و موهای خاکستری مشکی شود. این چای می‌تواند دید چشمها را نیز تقویت کند و با تاکید به وجود سه عنصر حیاتی در چای کومبوجا حتی ادعا می‌کند که کومبوجا عمر را نیز طولانی می‌نماید و در واقع همان اکسیر حیات بخش است. مطالعات گروه‌های پژوهشی و آن چه بیش از آنها در باره کومبوجا گفته شده بود توجه محافل علمی را به سوی این نوشیدنی ساده جلب کرد و مرکز انستیتو باکتری شناسی مسکو که کومبوجا را مورد مطالعه دقیق تر قرار داد، محققان این انستیتو متوجه شدند که رشد قارچ در واقع به صورت یک توده ژله مانند متشکل از کشت های هم زیست با باکتری Xytnorni و ذخیره مجموعه سلول های مخمر از دسته ساکارو میستر Saccharomyces است در این انستیتو باکتری های تشکیل دهنده کومبوجا به دقت مورد مطالعه قرار گرفتند و اثرات جادویی آن مورد تأیید قرار گرفت. کومبوجا معالجات M.S: گزارش یک خانم هلندی که برای درمان بیماری M.S از چای کومبوجا استفاده کرده است برای اثرات جادویی کومبوجا این خانم می‌نویسد من سال ۱۹۸۲ به بیماری M.S مبتلا شدم و از سال ۱۹۸۹ بر اساس توصیه پزشکان شروع به نوشیدن چای کومبوجا کردم در آن زمان من فقط قادر بودم با کمک عصا به سختی چندین متر راه بروم و وضعیت جسمی ام روز به روز بدتر می شد اما حالا می‌توانم بدون عصا ۲۰ دقیقه به طور مداوم راه بروم من دوبار توانستم پشت فرمان اتومبیل بنشینم و حتی قصد دارم به ورزش اسکی بپردازم یک پسر ۱۵ ساله هلندی نیز اثرات چای کومبوجا را در رفع بیماری خارش پوست اینگونه گزارش کرده است بیماری خارش پوست از ده سالگی به سراغ من آمد گاهی آنقدر بازوهایم را می‌خاراندم که خون آلود می‌شد هیچ دارویی نیز برایم چاره ساز نبود پزشکان تشخیص داده بودن که عامل این بیماری باکتریهایی هستند که در روده های من رشد کرده اند دارویی مؤثر برای از بین بردن آنها وجود نداشت سرانجام چای کومبوجا مرا نجات داد من مایلیم به همه بگویم که کومبوجا مؤثرترین دارو برای بیماری های صعب العلاج است اگر چه قارچ کومبوجا طی سالهای اخیر در محافل علمی و پزشکی به عنوان یک داروی معجزه آسا شناخته شده اما مردم مناطقی در آسیا صدها سال است که آن را مصرف می‌کنند آنها بر اساس تجربه به این اعتقاد رسیده اند که کومبوجا باعث فعالیت سیستم غدد می‌شود سوخت و ساز را تسریع می‌کند از اضافه وزن می‌کاهد، اسید اوریک و کلسترول خون را پائین می‌آورد روماتیسم و نارسائی های کبد و کلیه را بهبود می‌بخشد و نفروز و بیماری های پوستی و فشارخون را از میان بر می‌دارد در واقع دارویی است برای بسیاری از بیماری ها.

مهم‌ترین خاصیت درمانی: نوشابه‌ای که از تخمیرچای توسط قارچ بدست می‌آید اینهاست: تمیزکنندگی، سم زدا ئی و اسیدندگی . ضمناً دسته‌ای مواد شیمیائی موسوم به پلی فنول ها در آن هست که آنتی اکسیدان هستند یعنی می‌تواند ریشه‌های آزاد شیمیائی موجود در سلولها را که سرطان را هستند به خود جلب کنند اگر به نحوه پیدایش امراض از دریچه علم زیست شناسی نگاه کنیم باید بگوئیم هزاران ناراحتی و بیماری صعب و العاج که بشربا آن روبروست از برهم خوردن تعادل ساده‌ای که میان کارکردهای مختلف سلولهای بدن وجود دارد ناشی می‌شود و همه با یکدیگرمانند حلقه‌های یک زنجیر مرتبط هستند. در زیر چند نمونه ساده از این مورد اشاره می‌کنیم. محیط مناسب برای فعالیت سلولهای بدن، یک محیط اسیدی است. خوب حالا اگر به همین غذاهای که هر روز از آشپزخانه ما وارد سفره‌هایمان می‌شود دقت کنیم ملاحظه خواهیم کرد که همه آنها محیط بدن را از حالت اسیدی خارج کرده و به حالت قلیایی (یا بازی) در می‌آورند.

اما انسان همین لحظه هیچ درد و هیچ ناراحتی را حس نمی‌کند، بلکه این نوع محیط دردراز مدت باعث پیدایش صدها نوع بیماری سخت می‌شوند بسیاری از گیاهان و اصولاً رژیم گیاهخواری و همچنین نوشیدنی بسیاری از مخمرها مثل ماء الشعیر، مخمر جو (لووردوبیر)، سرکه و کومباجا می‌تواند محیط اسیدی را برای بدن تأمین کنند. بیشتر غذاهای که امروز مصرف می‌کنیم و همچنین بسیاری از مواد شیمیائی که طی دو قرن اخیر وارد جیره غذایی انسان شده است (مثل مواد مصنوعی و ترکیبی، سس‌ها، طعم و رنگ های خوراکی) یا خود اکسید کننده‌اند یا در بدن تبدیل به اکسید کننده می‌شوند، این اکسیدها می‌توانند صدها بیماری لاعلاج دیگر را موجب شوند. بنا برای هر ماده طبیعی یا گیاهی مثل کومبوجا که بتواند این اکسید کننده‌ها را از میان بردارد کمک بزرگی به دفاع بدن در مقابل ابتلا به بیماری‌ها می‌کند. یکی از دلایل بروز ایجاد سرطان را بیوست می‌دانند. انسان تا وقتی گیاهخواری می‌کرد به این نوع سرطان مبتلا نمی‌شد اما غذاهای بدون فیبر (یعنی بدون سلوز گیاهی) که امروز همه ما می‌خوریم باعث می‌شود روده دیرتر تخلیه شود و سموم فرصت پیدا کنند جذب خون شوند. هر ماده خوراکی مثل گیاهان و سبزیجات، یا نوشابه کومبوجا که به حرکت سریع غذا در داخل روده‌ها کمک کند موجب پیشگیری از سرطان می‌شود. همانطور که ذکر شد برای درک خاصیت درمانی کومبوجا یا هر ماده درمانی دیگر باید طبق روال علمی به تاثیر آن بر کارکرد سلولها توجه کرد. کومبوجا میتواند تعادل شیمیائی ویونی در غشای سلولها را دوباره برقرار سازد بنا براین میتواند از وقوع بسیاری از اختلالات عصبی که موجب بیماری‌های لاعلاج مربوط به اعصاب می‌شوند جلوگیری کند. امیدوارم این مختصر به شما در فهم بعضی خواص این نوشیدنی که نمونه‌ای از هزاران درمان طبیعی دیگر است کمک کرده باشد.

گروهی از پزشکان و پژوهشگران براساس شواهد و آزمایش‌های انجام شده بر روی نوعی قارچ به نام "کومبوجا" اعلام کرده‌اند که این قارچ به دلیل ترکیبات خاص و دارا بودن "اسید گلورونیک" نه تنها مانع از سرطانی شدن سلول‌ها می‌شود بلکه رشد سلول‌های سرطانی را نیز متوقف می‌سازد.

علاوه بر این، قارچ کومبوجا عاملی مؤثر در جلوگیری از سکت‌های قلبی شناخته شده و به اعتقاد پزشکان که اثرات این قارچ را بر روی افراد مختلف مورد مطالعه قرار داده‌اند "کومبوجا" همان اکسیر حیات بخشی است که دستیابی به آن همیشه آرزوی بشر بوده است. زیرا مصرف آن از ریزش موها، چین و چروک پوست و سخت شدن رگ‌ها، مفاصل و عضلات که از علایم بالا رفتن سن و پیری است جلوگیری می‌کند.

در واقع با مصرف "کومبوجا" طول دوران جوانی افزایش می‌یابد و زمان پیری دیرتر فرا می‌رسد. پژوهشگران و پزشکان برای اثبات این نظریه به طول عمر افراد در مناطقی که در آنجا به‌طور سنتی، قارچ کومبوجا به صورت محلول در نوعی نوشیدنی استفاده می‌شود اشاره می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: بسیاری از کسانی که در مناطق کوهستانی قفقاز یا مناطق روستائی سیبری مانند "یاکوتایا" در اوکراین، تبت یا اسپانیا زندگی می‌کنند بیشتر از یکصد سال سن دارند و یکی از دلایل این طول عمر استفاده از قارچ "کومبوجا" است.

البته پزشکان این موضوع را نیز نادیده نمی‌گیرند که شرایط اقلیمی و ژنتیکی نیز در این مورد نقش عمده‌ای دارد.

اگرچه "کومبوجا" نوعی قارچ است اما در واقع به شکل نوشیدنی مورد مصرف قرار می‌گیرد، یک نوشیدنی ساده که ترکیبی است از چای معمولی و شکر که با استفاده از قارچ کومبوجا تخمیر شده و ساختار شیمیائی آن تغییر کرده است. گزارش‌های علمی بسیاری که تاکنون درباره قارچ کومبوجا نوشته شده است نشان می‌دهد که نوعی "آنتی‌بیوتیک قوی" در ترکیب قارچ کومبوجا وجود دارد که وجود آن باعث می‌شود مواد زائد و سموم بدن دفع شود. به عقیده پزشکان این مواد در فرآیند شیمیائی بدن نقش مهمی ایفاء می‌کنند آنها معتقد هستند چای کمبوجا یک ماده غذائی مکمل به حساب می‌آید که مصرف آن سیستم دفاعی بدن را تقویت کرده و موجب جلوگیری از بیماری‌ها می‌شود.

صدها سال است که مردم آسیا چای کومبوجا می‌نوشند، زیرا مصرف این نوشیدنی به عنوان داروئی طبیعی، در مقابله با خستگی، سستی، کشش‌های عصبی، علایم اولیه پیری، سختی رگ‌ها و عروق، تنبلی روده‌ها و نفرس، فلجی بدن (M.S)، روماتیسم، هموروئیدها و دیابت نتایج حیرت‌انگیزی داشته است. "کومبوجا" رشد سلول‌هایی سرطانی را متوقف می‌کند.

طرز تهیه مخمر قارچ کمبوجا

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

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

به نکات زیر توجه نمائید

- ۱- باید توجه داشت که قارچ کومبوجا نباید به فلز برخورد نماید. زیرا باعث خرابی و کپک زدن قارچ کومبوجا می‌گردد. حتی در دست شما انگشت نداشت.
- ۲- درجه حرارت محیط کشت قارچ کومبوجا باید ۲۱ الی ۲۴ درجه سانتی‌گراد باشد.



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

۳- اگر روی قارچ کومبوجا کپک زد حتماً آن را دور بریزید و از آن استفاده نکنید (هم مخمر و هم خود قارچ کومبوجا). زیرا برای روده مضر می باشد و احتمال مسمومیت روده ای می باشد. آن هم اگر بیش از حد مصرف گردد.

۴- رعایت اندازه شکر و چای و آب برای کشت قارچ کومبوجا الزامی است.
۵- به قارچ کومبوجا نباید نور برسد.

۶- حتماً باید روی ظرف را با پارچه ای بندید که هوا وارد ظرف گردد.
۷- ظرف را تکان ندهید و بگذارید که قارچ کومبوجا در آن تکثیر شود.
۸- بهترین نوع قارچ کومبوجا روشن، شفاف، تمیز و یک دست می باشد.
هرچقدر که قارچ کومبوجا درون ظرف محتوی چای شیرین بیشتر بماند عرض آن کلفت تر می گردد.
۹- بهترین نوع قارچ کومبوجا قارچ زیرین می باشد که از همه جوان تر می باشد.
۱۰- سعی کنید هر روز از مخمر قارچ کومبوجا که در ظرف شیشه ای در یخچال نگهداری می کنید استفاده نمائید. به جای آب و چای می توانید از مخمر قارچ کومبوجا تا سقف ۳ لیتر، روزانه استفاده نمائید.

۱۱- ظرف دهان گشاد و کم عمق برای کشت قارچ کومبوجا مناسب تر از ظروف دهان تنگ و بلند می باشد.

۱۲- بهتر است بعد از برداشت محلول قارچ کومبوجا به اندازه یک استکان از محلول ته ظرف نگهداشته و با چای شیرین سرد شده جدید مخلوط نمائید تا به عنوان کمک کننده در عمل تخمیر قارچ کومبوجا به کار رود. این عمل قارچ کومبوجا را از سایر کپک ها محفوظ نگه دارید.
۱۳- اگر به دست خود قارچ کومبوجای بدون محلول رسید می توانید یک الی دو قاشق غذاخوری سرکه جوشیده شده به محلول چای شیرین جهت تخمیر بهتر قارچ کومبوجا اضافه نمائید.
۱۴- از ظروف پلاستیکی نامرغوب استفاده نکنید.

۱۵- دود سیگار باعث از بین رفتن قارچ کومبوجا می گردد.

۱۶- در آشپزخانه که بخارات چربی در هوا می باشد قارچ را نگهداری نکنید. چونکه یک لایه چربی روی قارچ می گیرد و از رشد قارچ جلوگیری کرده و باعث کپک زدن و خراب شدن قارچ کومبوجا می گردد.

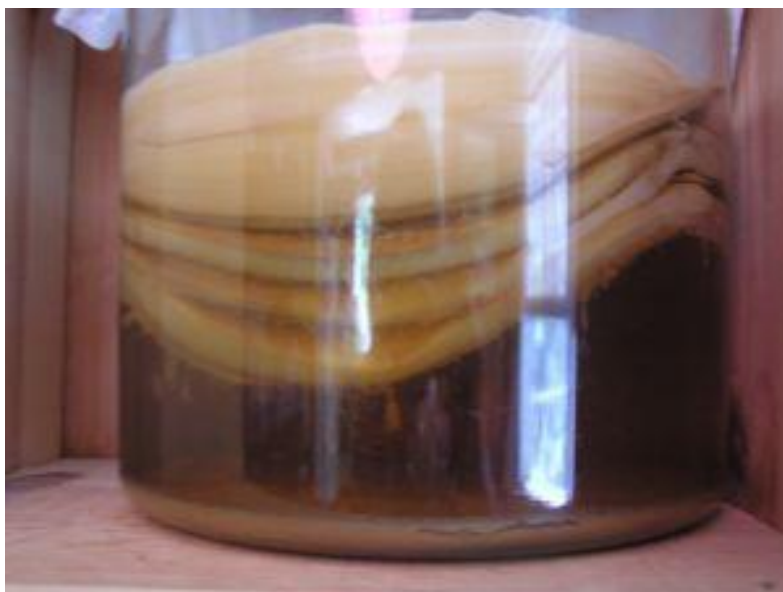
۱۷- مخمر قارچ کومبوجا را نباید به مادرانی که حامله هستند داد، زیرا باعث ترش شدن شیر مادر می گردد (از لحاظ مزه و طعم، نه از لحاظ خاصیت و کیفیت) و ممکن است که بچه نتواند از شیر مادر تغذیه نماید. به همین خاطر تا موقعی که مادران می خواهند به بچه های خود شیر خود را بدهند از مخمر قارچ کومبوجا مصرف ننمایند.

انرژی قارچ کومبوجا

انرژی داخل قارچ کومبوجا باعث مداوای بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد، زیرا باعث می‌شود تمامی بافت‌های بدن فعال شده و چرک و کثافت‌های داخل آن را از طریق سم بدن (عرق، ادرار، مدفوع و...) دفع کند و همین‌طور روی سیستم گردش خون در بدن بسیار تأثیر می‌گذارد و آن را کاملاً منظم و تصفیه می‌کند.

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

۱- سرطان، ۲- فشارخون، ۳- چربی خون، ۴- دیابت (قند)، ۵- آلرژی، ۶- روماتیسم، ۷- سیاتیک، ۸- آرتروز، ۹- آرتريت روماتوئید و ...



تحت تأثیر قرار گرفتن قارچ کومبوجا

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

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

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

Taraxacum قاصدک



معرفی گیاه

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

گل قاصد در حدود ۱۵ نوع مختلف دارد. زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست دارد و شهد زیادی از آن بدست می‌آورد. برگهای جوان گل قاصد را معمولاً با سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ است باید آنرا با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمتهای مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می‌شود.



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



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



ترکیبات شیمیایی

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

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

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

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

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



خواص درمانی

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

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



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

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

قابض و مقوی معده است.

خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می‌کند.

قاعده آور است.

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

خنک کننده و معرق است.



ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

خون را تصفیه می‌کند.

از عصاره آن شیاف درست می‌کنند که برای رفع ورمهای داخل آلت تناسلی خانمها و رحم مفید است.

خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است.

ضماد ریشه آن را در محل نیش عقرب یا زنبور و یا مار می‌گذارند که بسیار مفید است.

اوره را رفع می‌کند.

کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

درمان کننده اگزما و بیماریهای پوستی است.

درمان کننده کم خونی است.

رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.

دم کرده یا جوشانده ۳۰ تا ۶۰ در هزار ریشه یا برگ گیاه، شیر تازه گیاه به مقدار ۵۰ تا ۱۵۰ قاشق سوپخوری در روز، مخلوط ۱۰۰ گرم شیر تازه گیاه در ۱۸ گرم الکل ۹۰ درجه و ۱۵ گرم گلیسرین و ۱۷ گرم آب به مقدار یک تا دو قاشق سوپخوری در روز.



قدومه شیرازی *Alyssum Hirsutum*



معرفی گیاه

نام علمی *Alyssum Hirsutum*

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

برگ آن کشیده-قاشقی، دارای نوک کند، دندان‌های کوتاه در نصفه بالایی برگ. دمبرگ پوشیده از کرک‌ها و پرزهای ستاره‌ای است. میوه از نوع خورجینک، تخم مرغی پهن نوک دار، بدون کرک دارای بال و در حالت رسیدن قرمز رنگ است.

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



در زمان رسیدن میوه که پوسته آن به رنگ زرد دیده می شود جمع آوری می گردد.

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

قدومه شهری دانه های گیاه *Lepidium Perfoliatum* از خانواده شب بو است که به جای دانه های قدومه شیرازی با نام عمومی قدومه ارائه می شود.

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

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



سریع رشد می کنند و انبوه می شوند. گونه ای که در اینجا معرفی می شود دارای برگ های سرنیزه ای به رنگ سبز - خاکستری و گل های سفیدرنگ است که در تابستان و اول پاییز پدیدار می شوند. مکان آفتابی، خاک مرغوب غنی از مواد آلی و به خوبی زهکشی شده را می پسندد. نسبت به سرما مقاوم است و در حاشیه باغچه، کنار دیوار و باغچه های سنگی کاشته می شود.

گل هایش بادوامند و برای طولانی شدن دوره گلدهی باید مرتباً گل های پژمرده را چید.



تکثیر آن از طریق کاشت بذر در اول بهار در شرایط گلخانه یا اواخر بهار در هوای آزاد و نیز قلمه چوب نرم در اواخر بهار امکان پذیر است. بهتر است فاصله کاشت ۲۳ تا ۳۰ سانتی متر در نظر گرفته شود. حداکثر بلندی این گیاه به ۱۵ و گستردگی آن به ۳۰ سانتی متر می‌رسد. معمولاً پس از دوران گلدهی قسمت‌های فوقانی قطع می‌شود.



ترکیبات شیمیایی

دانه‌های این گیاه حداقل حاوی ۱۵ درصد موسیلاژ هستند.



خواص درمانی

قدومه شیرازی یا تودری از نظر طب سنتی ایران گرم و مرطوب است به درجه اول و از این رو رطوبت دهنده خوبی است و به لحاظ رطوبتی که دارد چاق کننده و آرامش بخش اطفال و بزرگسالان است و مقوی کبد است و بعلت لعاب فراوانی که دارد برای یبوست کودکان بسیار مفید است و یکی از ترکیبات مهم چهار تخمه است. قدومه بعلت موسیلاژ آن دارای اثر امولینت است. از قدومه عمدتاً به عنوان نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین استفاده می شود. در طب سنتی از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می نموده اند. از قدومه عمدتاً به عنوان نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و ملین استفاده می شود. در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط آور و ضدالتهاب استفاده می کرده اند. ۶-۹ گرم دانه قدومه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بخیسانید. سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

عوارض جانبی

به دلیل احتمال حضور ترکیبات گلوکز اینولاتی در دانه قدومه، امکان بروز اختلالات تیروئیدی (به دلیل خاصیت آنتی تیروئیدی ترکیبات گلوکز اینولاتی) باید در نظر گرفته شود. در صورتی که دانه های قدومه به صورت خشک مصرف شوند امکان احتمال بروز انسداد مری وجود دارد. در مصرف مقادیر زیاد ممکن است به صورت موقتی باعث نفخ و بزرگی شکم شود و حتی خطر انسداد روده هم وجود دارد. به دلیل کاهش زمان انتقال مواد در دستگاه گوارش ممکن است در جذب سایر مواد اختلالاتی بروز کند.

موارد احتیاط

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



قره گیله یا قره قاط Bilberry



معرفی گیاه

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

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

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



V. Arctostaphylos را با نام محلی سیاه گيله نه قره قاط، چون ایشان معتقد است که قره قاط همان Ribes Orientale است) معرفی کرده و خصوصیات آن را چنین بیان می‌دارد:

سیاه گيله درختی است کوچک و یا درختچه ایست به ارتفاع ۳ متربرگهای آن تقریباً بدون دمبرگ و پهنک غشایی و ریزان و بیضی شکل یا تخم مرغی کشیده به طول ۳-۸ سانتیمتر می‌باشد.

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

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

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

و همچنین استاد آزادبخت درمورد این گیاه می‌گوید گونه واکسینیوم موجود در ایران را قره‌قاط یا سیاه‌دار با نام علمی V. Arctostaphylos است وی اظهار می‌دارد که این گونه در جامعه رانشستان جنگل‌های شمال ایران می‌روید و دارای میوه تقریباً "کروی به رنگ قرمز تیره که اغلب دم میوه و باقیمانده کلاله روی آن دیده می‌شوند.

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



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

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

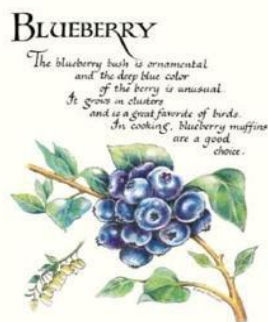
در هر شکل قره قاط، گلوله بنفش سیری است که شکل گل کوچکی ته اش حک شده. قره قاط ها کمی مات‌اند. بعضی‌هایشان مزه انگور بی مزه می‌دهند.

بعضی‌هایشان عطر ریحان دارند.

بعضی‌هایشان هم کمی شیرین‌اند.

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

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



ترکیبات شیمیایی

مهمترین ترکیبات موجود در میوه و عصاره قره گيله. ترکیبات گلوکزی به نام " آنتی سیانوسیدها" است. این ترکیبات به تشکیل مویرگهای قویتر کمک می کند، گردش خون به تمامی نقاط را بهبود می بخشد و کاهش چسبندگی پلاکت خون را سبب می شود و از انعقاد خون جلوگیری می کند. این عناصر رنگدانه ای که قدرت بینایی در شب را تقویت و به چشم در سازگاری با تصورات نور سازگاری پیدا کند، کمک می کنند. برگهای قره گيله از نظر "کرومیوم" غنی هستند، و احتمالاً بدین خاطر است که می توانند در کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت مؤثر واقع شوند. قره گيله خشک شده حاوی مقدار زیادی

"تانیس و پکتین" است که این مواد با اثر قابض خود التهاب ایجاد کننده اسهال را کنترل می کند.

اشکال موجود

قره گيله، را می توان به صورت تازه یا خشک شده مصرف کرد. می توان از قره گيله تازه یا خشک شده یا از برگهای آن چای تهیه کرد. عصاره آن به صورت کپسولهای پودری عرضه می شود و باید دارای محتوای ۲۵ درصد عناصر آنتی سیانوسید استاندارد شده باشد. عصاره آن حاوی بالاترین درصد آنتی سیانوسید است، که در اصل، وثرترین شکل مصرفی قره گيله تلقی می شود.

خواص درمانی

آنتوسیانوزیدهای قره قاط مقوی و محافظ عروق بوده، در درمان اختلالات عروقی و بیماری غیر التهابی شبکه به کار می روند.

محققان بیمارستان دانشگاه «والم» در سویل اسپانیا با انجام تحقیقاتی ثابت کرده اند که چای سبز، آب قره قاط و برخی خوردنی های طبیعی دیگر از رشد دریچه هلیکوباکتر که به عفونی شدن پوشش معده می انجامد، جلوگیری می کند.

شواهد نشان می دهد که در برخی افراد، مصرف روزانه یک لیوان آب کران بری (Cranberry) یا قره قاط از عفونت های مثانه جلوگیری نموده است.

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

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

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

برگهای قره گیله، برای کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی مورد استفاده قرار گرفته است، لیکن هیچگونه اسناد و مدارک مستندی دال بر موفقیت این نوع درمان وجود ندارد. هر چند مصرف قره گیله در هر میزان بی خطر است، اما اگر برگهای این گیاه در مقادیر بالا و به مدت طولانی مصرف شود سمی است. به همین دلیل، مصرف کم و محدود آن توصیه می‌گردد. قره گیله خشک در طول سالیان متمادی برای درمان اسهال مورد مصرف بوده است. این گیاه حاوی میزان بالای "تانین" است، که به کنترل و کاهش التهاب روده‌ای (که سبب اسهال می‌شود) کمک می‌کند.

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

شکل دارویی

پروستیز - کمپلکس درخت نخل بادبزنی (۳۰ کپسول)

این فرمول حاوی روغن تخم کدو حلوایی، pygeum و میوه قره قاط است. این ترکیب عملکرد سالم پروستات را تأمین می‌کند. برای التیام بزرگی خوش خیم پروستات که باعث تکرر ادرار در مردان می‌شود بسیار مناسب است.

قره گيله حاوی ترکیبات و عناصری است که سیستم گردش خون را تقویت می‌کند. لذا می‌توانید از آن به عنوان یک درمان پیشگیرانه، در صورتی که از نظر سابقه خانوادگی دارای مشکلات و اختلالات گردش خون نظیر واریس، بواسیر یا آرترواسکلروز هستید، استفاده کنید. قره گيله همچنین به سلامتی بینایی نیز کمک می‌کند و می‌توان آنرا برای پیشگیری از بروز اختلالات چشمی ناشی از پیری یا بیماری دیابت مانند آب مروارید، آب سیاه، دژنراسیون ماکولا یا رتینوپاتی دیابتی مصرف کرد. قره گيله در درمان اسهال نیز مؤثر است اما اگر این عارضه بیشتر از سه یا چهار روز طول بکشد، باید با پزشک خود مشورت کنید.

برای درمان اختلالات چشم و گردش خون: عصاره استاندارد قره گيله (حاوی ۲۵ درصد آنتی سیانوسید) به صورت کپسول و میزان مصرفی آن معادل ۴۸۰ میلی گرم در روز در دو یا سه نوبت است و پس از بهبودی، باید مصرف آن روزانه ۲۴۰ میلی گرم ادامه یابد. هدف از تداوم مصرف آن پیشگیری از بیماری است.

برای درمان اسهال: ۵ تا ۱۰ قره گيله خشک کوبیده شده را در آب سرد حل کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس از صافی عبور دهید و مصرف کنید.

برای درمان دیابت

یک لیوان آب جوش را روی بیش از ۱ گرم (تقریباً ۱/۲ قاشق چایخوری) برگ قره گيله بریزید و پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آنرا از صافی عبور دهید. مصرف طولانی مدت باید حتماً زیر نظر پزشک معالج باشد.

نکات احتیاطی

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

کشف روشی نوین برای تقویت حافظه و میوه قره قاط

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

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

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

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

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



حمله به ویروسها با آبمیوه

آب میوه قره قاط (میوه درخت قره قاط) می‌تواند به از بین بردن باکتری‌هایی که باعث عفونت‌های ادراری می‌شود، کمک کند. همچنین این آبمیوه می‌تواند به جنگ ویروس‌های روده و معده برود. آزمایشاتی که بر روی ویروس‌های حیوانی در آزمایشگاه‌ها انجام شد، نشان می‌دهد که آبمیوه قره قاط از عفونی شدن سلول‌ها توسط ویروس‌ها جلوگیری می‌کند. بخصوص اثر این آب میوه در زنان بیشتر است و باعث کاهش عفونت‌های ادراری در آن‌ها می‌شود. البته هنوز دانشمندان مطمئن نیستند که این آبمیوه از کدام دسته عفونت‌ها، ویروس یا باکتری‌هایی جلوگیری به عمل می‌آورد، اما در حال بررسی این موضوع هستند. لازم به ذکر است که عفونت‌های روده‌ای و معده‌ای باعث دل درد شدید و اسهال می‌شود تا جایی که حتی گاهی باعث مرگ می‌شود. بنابراین پزشکان مصرف این آبمیوه را به این نوع بیماران توصیه می‌کنند.

قره قاط‌های ترش مزه برای سلامتی مفیدند

قره قاط‌های ترش مزه برای سلامتی مفیدند که از عصاره آن شیر، آب میوه، معجون و ... درست می‌کنند.

بنا به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز، به نقل از خبرگزاری CNN، این میوه قرمزترش مزه بیشتر در کشورهای اروپایی و آمریکا پرورش می‌یابد که از عصاره آن در ترکیب معجون، مربا و حتی انواع لوازم آرایشی و لوازم بهداشتی از جمله صابون استفاده می‌شود. قره قاط‌های تازه و یخ زده در عصاره شربت و خشک شده آن در خوراکی‌های مختصر و همچنین در گیاهان گندمی و تولیدات دیگر استفاده می‌شود که در حدود ۱۰۵ میلیون دلار قیمت دارند. یکی از عوامل رونق اقتصادی آن این است که برای سلامتی مفید است.

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

تناسب اندام با قره قاط

پختن این میوه ترش و خوش آب و رنگ بسیار لذت بخش است. قره قاط از سوزش مجاری ادرار در صورت ابتلای شما به بیماری دستگاه تناسلی جلوگیری می کند. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین آ و ویتامین سی است. نیم فنجان قره قاط تازه تنها ۲۵ کالری دارد. از همین رو هر وعده دست کم یک فنجان پر آن را میل کنید. قره قاط خرد شده و تازه را روی سالاد بپاشید یا خشک شده آن را به کلوچه یا سالاد کلم بیفزایید.

قهوه Coffee



معرفی گیاه

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

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

درخت قهوه بین ۷ تا ۱۰ متر بلندی دارد و دره‌های گرم و مرطوب رشد می‌کند. این درخت گل‌هایی کوچک و سفید دارد که بوی آن بی شباهت به بوی یاسمن نیست . همچنین اندازه دانه‌های قهوه، بین ۱۵ تا ۱۸ میلی متر است که در آغاز، رنگ سبز و پس از رسیدن، رنگ گilas به خود می‌گیرد.

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



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

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

قهوه خشک، صورت برشته و ساییده میوه لوبیامانند درختی است که در اصل بومی مناطق استوایی آفریقا بوده

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



نوشیدن قهوه از همین کشورها اندک اندک به آمریکای مرکزی و جنوبی هم گسترش یافت تا امروز که بیشترین مقدار قهوه در آمریکای جنوبی تولید می‌شود و بزرگترین مصرف کننده آن، آمریکای شمالی است.

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

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

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

این واژه‌ای است که هنوز در اتیوپی آن را به کار می‌برند. بوعلی سینا قهوه را به منظور تحریک بیماران افسرده، مورد استفاده قرار داده است.

بر اساس آمارهای به دست آمده، ۸۹ درصد مردم جهان، قهوه، چای و یا هر دوی آنها را مصرف می‌کنند. ۴۰ درصد آن‌ها ترجیح می‌دهند چای بنوشند و در صورت عدم دسترسی به چای، قهوه می‌نوشند و حدود ۳۰ درصد مردم دنیا نیز، قهوه را ترجیح می‌دهند و درنبودن قهوه به نوشیدن چای رضایت می‌دهند و برای ۱۵ درصد نیز میان چای و قهوه تفاوتی وجود ندارد و هر کدام را که در دسترس باشد مصرف می‌کنند. ناگفته نماند که ۱۵ درصد مردم جهان نیز چای و قهوه را دوست ندارند و هیچیک را نمی‌نوشند.

از روزی که ملت‌های اروپایی با طعم تلخ و عطر خوش قهوه آشنا شدند تا امروز، همواره جر و بحث‌های بی‌پایانی میان مردم فرانسه، ایتالیا، اتریش، مجارستان، لهستان و یونان درباره این نوشیدنی و بر سر اینکه چه قومی قهوه را زودتر کشف کرد و چه کسانی می‌توانند یک فنجان قهوه را بهتر درست کنند، جریان داشته است.



البته ایرانیان معمولاً در این بحث شرکت نداشتند و تمایل چندانی به قهوه نشان ندادند. در قهوه خانه‌های ایرانی چای به سرعت جای قهوه را گرفت و از قهوه چیزی به جز نام قهوه خانه باقی نماند، به طوری که صرفنظر از اقلیت‌های ارمنی و آسوری تا سالها رسم نوشیدن قهوه در خانه‌های ایرانی تقریباً به



مجالس سوگواری منحصر شد که آنهم تقلید ناقصی از قهوه عربی بود. البته در این میان قهوه موسوم به قجری نیز جای خاص خود را در فرهنگ ایرانی باز کرد. امروز البته قهوه اقبال عمومی بیشتری در میان ما یافته است و گذشته از قهوه ترک که بسیاری از ما به خاطر فال قهوه، نوشیدن آن را از هم میهنان ارمنی خود آموخته‌ایم، اشکال گوناگون قهوه اروپایی، قهوه فرانسه، شیر قهوه، اسپرسو، کاپوچینو، قهوه فوری و کافه گلاسه نیز طرفداران فراوان پیدا کرده و به دنبال آن کافی شاپ‌ها و قهوه سراها در شهرهای بزرگ پر شد از علاقه مندان به نوشیدن انواع قهوه.

مقدار مصرف صحیح قهوه چقدر است؟

دکتر Varro E. Tyler استاد دانشکده داروسازی در West Lafayette Indiana می‌گوید: "من به شما توصیه می‌کنم که نوشیدن قهوه را به ۲ فنجان قهوه دم کرده یا سه فنجان قهوه فوری در روز محدود کنید".

لازم است کمی هم در مورد کافئین موجود در قهوه توضیح داده شود. کافئین خالص، شبیه به پودری سفید و ابریشمی است و حالت سوزنی دارد و دارای طعمی تلخ و بی بو است، همچنین به سهولت در آب گرم حل می‌شود و در حرارتی معادل ۴۶۰ درجه فارنهایت، ذوب شده، و به حالت مایع درمی‌آید.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

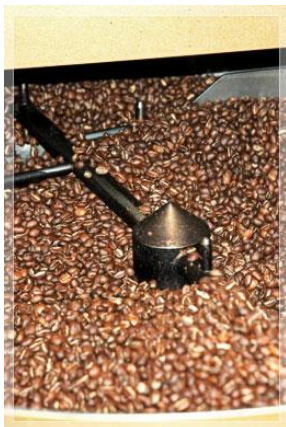
در نیمه قرن شانزدهم میلادی در انگلستان، مصرف قهوه به طور کامل رواج یافته بود، به گونه‌ای که در روزنامه تایمز، بارها این آگهی به چاپ رسید: «قهوه، شما را سالم نگه می‌دارد، به هضم غذا کمک می‌کند، چشم درد، سردرد، سرما خوردگی، سرفه و آب ریزش بینی را برطرف می‌کند و در درمان بیماری‌هایی مانند سل، نقرس و خون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



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

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

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



تأثیر کافئین بر اندام بدن

واکنش‌های متفاوت بدن در برابر کافئین، به آستانه تحمل افراد بستگی دارد اما به طور کلی تأثیر آن‌ها را می‌توان چنین بیان کرد:

فشار خون

کافئین، فشار خون را افزایش می‌دهد. اگر کسی ۲۵۰ میلی گرم قهوه مصرف کند، فشار خونس در یک ساعت، ۱۰ میلی متر بالا می‌رود.

قلب

پس از مصرف قهوه، ضربان قلب کاهش می‌یابد اما پس از مدتی بر تعداد آن افزوده می‌شود و تا هنگامی که کافئین از بدن خارج نشده باشد به همان صورت باقی می‌ماند. چنانچه میزان کافئین مصرفی، بالا باشد نه فقط تپش قلب ایجاد می‌کند بلکه حالت (Fibrillation) یعنی حرکت نامنظم ماهیچه‌های قلب نیز پدید می‌آید که گاه ممکن است منجر به مرگ شود. بر اساس آمارهای به دست آمده، نوشیدن بیش از ۵ فنجان قهوه در روز، احتمال سکته قلبی را افزایش می‌دهد.

هورمون‌ها

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

معدۀ

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

خانم‌های باردار

اداره نظارت بر غذا و دارو در آمریکا (FDR) در سال ۱۹۸۰ میلادی اعلام کرده است که کافئین باعث زایمان زودرس می‌شود و ممکن است در نوزدان ناراحتی ایجاد کند. اگر چه از آن تاریخ، پژوهش‌ها و مطالعات بسیاری در این زمینه صورت گرفت اما تا کنون مشخص نشده است که چه مقدار کافئین می‌تواند عامل زایمان زودرس شود. کافئین برای نوزادان دو عارضه ایجاد می‌کند:

- ۱- از طریق شیر مادر وارد دستگاه گوارش کودک می‌شود و او را در وضعیت استفراغ قرار می‌دهد.
 - ۲- مدت زیادی در بدن نوزاد می‌ماند تا متابولیزه شود، زیرا کبد نوزاد به اندازه کافی آنزیم ندارد.
- در صورتی که مادری دو فنجان قهوه تند بنوشد و سپس به نوزاد خود شیر بدهد چون بخشی از کافئین، همراه شیر مادر وارد بدن نوزاد می‌شود، امکان دارد عوارض زیر در نوزاد به وجود آید: ناآرامی، لرزش دست‌ها، پاها و لب‌ها، سفت یا شل شدن عضلات و ماهیچه‌های بدن، بی‌خوابی، جیغ زدن، حساسیت نشان دادن به صدا، به گونه‌ای که با کمترین صدایی کودک از خواب می‌پرد. از این رو به مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند توصیه می‌شود که از مصرف قهوه یا مواد کافئین دار پرهیز کنند.

مغز و اعصاب

تأثیر کافئین بر مغز و اعصاب، می‌تواند به پیدایش عوارض زیر منجر شود:

- ۱- اضطراب ۲- هیجان ۳- ناآرامی ۴- فراموشی و افسردگی.
- کسانی که گرفتار عارضه افسردگی هستند، نباید بیش از یک گرم کافئین در روز مصرف کنند؛ زیرا سبب شدت یافتن افسردگی آن‌ها می‌شود.

خون

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

لاگری

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

فیبروکیستیک (Fibrocystic)

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

نوشیدنی مضر یا مفید؟

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

قهوه ترک دارای ۴۰ تا ۱۷۰ میلی گرم کافئین و میانگین ۱۰۰ میلی گرم است. نسکافه فرانسوی (قهوه آماده) دارای ۳۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین و میانگین کافئین ۷۵ میلی گرم است. نسکافه فرانسوی بدون کافئین دارای یک تا پنج میلی گرم کافئین است.

امروز پژوهشگران درباره کافئین موجود در قهوه، نظریات مختلف و گاهی حتی متضاد ابراز می‌کنند. گروهی از پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که قهوه موجب پیدایش سرطان در انسان می‌شود و گروهی نیز معتقدند که کافئین باعث تحریک بیماران روانی می‌شود. اما در ۱۹۹۸ یک نشریه پزشکی مدعی شد که بر اساس آزمایش‌های انجام شده، قهوه با تحت تأثیر قرار دادن سلول‌های سرطانی، باعث توقف رشد این سلول‌ها می‌شود و علاوه بر این بر تیزهوشی و آرامش نوشندگان نیز می‌افزاید. به نظر می‌رسد بهترین و مطمئن‌ترین راه، رعایت حد اعتدال در مصرف این نوشیدنی بحث برانگیز و دلپذیر باشد.

افرادی که از بالا بودن فشار خون یا بیماری تپش قلبی رنج می‌برند و همچنین خانم‌های باردار، بهتر است در مصرف قهوه زیاده روی نکنند.

قهوه‌های فوری

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

چراکه این نوع قهوه معمولاً پس از سایش، پروسه تولید را طی می‌کند و در حقیقت به نوعی پرورده و خوش طعم می‌شود.

اولین شرکتی که قهوه فوری را راهی بازار جهانی قهوه کرد، شرکت معروف Nestle بود. با ورود بسته‌های Nestle Coffee به ایران، اصطلاح نسکافه نیز میان علاقه‌مندان به نوشیدن قهوه رواج یافت. به این ترتیب اصطلاح نسکافه به نوعی اختراع ایرانیان قهوه نوش به حساب می‌آید. هر کیلو قهوه آماده یا فوری بین ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسد، اما بسته بندی‌های کوچک در وزن‌های مختلف هم در بازار وجود دارد که هریک قیمت خاص خود را دارند. معروف‌ترین قهوه‌های آماده که معمولاً در بسته‌های ۲۰ گرمی و با نام کلی ۳in۱ به فروش می‌رسد Coffee Ring، Egel Ring، Super Coffee Mix Original و Gold Egel هستند که از ۱۰۰ تا ۲۰۰ و گاه ۲۵۰ تومان به فروش می‌رسند، اما قیمت قهوه فرانسه و ترک ایرانی در بازار کیلویی ۴ هزار تومان و انواع خارجی آن از ۱۲ هزار تا ۳۰ هزار تومان متغیر است. قهوه سائیده شده که معمولاً آب جوش از آن می‌گذرانند و صافش می‌کنند، نمی‌تواند حداکثر کیفیت را داشته باشد. درواقع این قهوه همان کیفیت طبیعی را دارد، اما کیفیت قهوه‌های فوری قابل تغییر است و می‌تواند بسیار متغیر باشد. قهوه فوری، حاصل پیشرفت تکنولوژی در زمینه تهیه انواع قهوه است و اغلب طعم و بوی بسیار مطبوعی دارد.

همه قهوه‌هایی که می‌نوشیم!

انواع قهوه بر اساس نوع مصرف و مقدار سایش و ترکیبات آن متغیر است. قهوه ترک، قهوه اسپرسو، قهوه عربی، قهوه فرانسه، کاپوچینو، موکا، فرایه و ... انواع مشهور این نوشیدنی هستند. قهوه ترک را در قهوه جوش و در ترکیه غالباً سر میز، روی چراغ الکلی‌های کوچک و ظریف طی مراسم جالبی درست می‌کنند. قهوه اسپرسو نیز که نخستین بار در ایتالیا تهیه شد، معمولاً در فنجان‌های کوچک پیش از ظهر یا بعد از ناهار نوشیده می‌شود.

تلخی قهوه عربی بسیار بیشتر از سایر انواع قهوه‌هاست و رنگ آنهم به سیاهی می‌زند، اما آنچه در میان مردم ما به عنوان قهوه فرانسه معروف است، در واقع قهوه ساده‌ای است که با ریختن آب جوش روی قهوه سائیده و صاف کردن آن پس از چند لحظه به دست می‌آید و در فنجان‌های نسبتاً بزرگ با شیر یا بدون شیر، شیرین یا تلخ نوشیده می‌شود. قهوه فرانسه خشک به درستی شکر و به رنگ قهوه‌ای سیر است. کاپوچینو هم نوعی شیر قهوه ایتالیایی است. کاپوچین، نام فرقه‌ای از راهبان کاتولیک است که معمولاً چهره‌ای رنگ پریده دارند و کلاهی سیاه به سر می‌گذارند.

فنجان قهوه کاپوچینو با آن همه کف شیر و گرد کاکائو و دارچین، ظاهراً به نظر ایتالیایی‌ها شبیه قیافه راهبان کاپوچین بوده است!

آنچه مسلم است، قهوه گیاه مفیدی است. هم نوشیدنی مطبوعی از آن به دست می‌آید و هم از تفاله آن می‌توان استفاده کرد. تفاله قهوه برای گرفتن بوی زهم و سایر بوهای نامطبوع دست بسیار مؤثر است. از این تفاله برای رنگ کردن مو هم می‌توان استفاده کرد.

مصرف روزانه قهوه احتمال ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد

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

کاج Pinaceae



معرفی گیاه

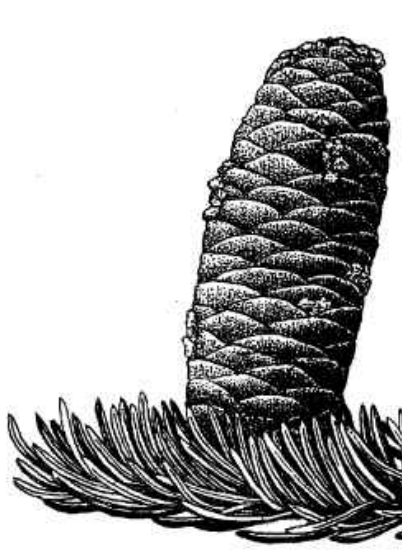
درخت‌های مختلف آن:

کاج (۷۰-۱۰۰ گونه)، نراد (با ۵۰ گونه) درخت نرئیل (با ۵۰ گونه) می‌باشند. گیاهان این تیره بعنوان چوب و ماده اولیه تهیه کاغذ به کار می‌روند.

گونه‌هایی از کاج (Pinus) تولید رزین می‌کنند مانند رزین کولوفونی والورزین تربانتین و از بعضی از گونه‌ها جهت تهیه قطران استفاده می‌شود.



گونه (Abies balsamea) تولید بالزام کانادا می‌کند.



خواص درمانی

میوه کاج به طور کلی به عنوان آجیل شناخته نمی‌شود اما به عنوان یک دانه، دارای خواص بسیار زیادی است. اما اجازه ندهید تا ظاهر کوچک آنها شما را فریب دهد. این دانه‌های کوچک مغذی می‌باشند و شامل: ویتامین A,C,D می‌باشند.



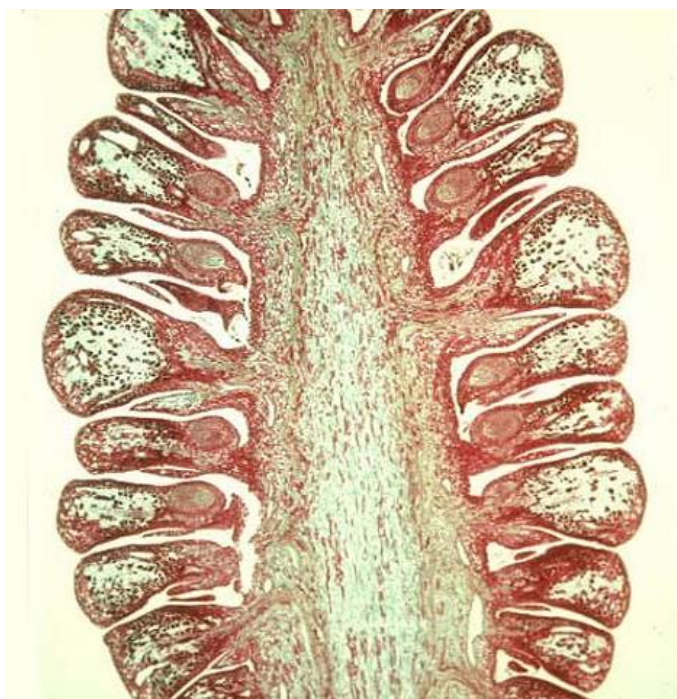
دارای چربی‌های اشباع نشده هستند و راه شما را در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هموار می‌سازند. ویتامین D با جذب کلسیم، دندان‌ها و استخوان‌های سالم‌تری را برای شما درست می‌کند. ویتامین A,C نیز بینایی شما را تقویت می‌کنند و سیستم دفاعی بدن را نیز تقویت می‌کنند.



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

به گفته دانشمندان، چربی موجود در دانه کاج که منشأ طبیعی دارد باعث ترشح هورمونی موسوم به CCK (Cholecystokinin) و GLP (Lglucagon-Like Peptide) می‌شود که این هورمون‌ها باعث احساس سیری در فرد می‌شود که در نتیجه آن فرد کالری کمتری مصرف کرده و لاغر می‌شود. دانشمندان تحقیقات خود را بر روی ۱۸ زن چاق انجام دادند به طوری که آنها را به دو گروه تقسیم کرده و به یک گروه از آنها کپسول حاوی چربی دانه کاج و به گروه دیگر کپسول حاوی روغن زیتون دادند.

تحقیقات نشان داد گروهی که از کپسول حاوی چربی روغن کاج استفاده می‌کردند احساس سیری بیشتری داشتند و از غذای کمتری نسبت به گذشته استفاده کرده‌اند. به گفته دانشمندان، دانه کاج منبع پروتئینی مناسبی مخصوصاً برای کسانی است که فقط از گیاهان تغذیه می‌کنند.



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

بررسی‌های محققان با استفاده از عصاره به دست آمده از پوست نوعی درخت کاج نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند التهاب و ورم به وجود آمده در مچ پا را تسکین دهد. در مطالعه اخیر، گروهی از بیماران که به علت مصرف انواعی از داروهای کاهش دهنده فشار خون دچار ورم در مچ پاها شده بودند مورد مطالعه قرار گرفتند.

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



کاسنی *Cichorium Intybus*



معرفی گیاه

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



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

این گیاه از خانواده کلاپرکها (Compositae) می‌باشد. دو گونه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد یکی سیکوریوم اندیوم یا کاسنی فری و دیگری سیکوریوم انتیموس یا کاسنی وحشی. این دو نوع کاسنی از نظر رنگ و طرز مصرف متفاوت بوده ولی هر دو گیاهی دو ساله هستند که در سال اول تولید

برگ یا ریشه ضخیم نموده و در سال دوم گل کرده و بذری می‌دهند. اگر بذری انواع کاسنی زود کاشته شود در همان سال اول بذری خواهند داد و برگ و ریشه آنها برای مصرف به عنوان سبزی قابل استفاده نخواهد بود. کاسنی فری دارای برگهای تقریباً گرد با بریدگیهای زیاد در کناره‌های برگ می‌باشد و این برگها پیچیده و مجعد است به همین دلیل ما آن را کاسنی فری نامیده‌ایم. ریشه کاسنی فری باریک است. در کاسنی تلخ یا وحشی برگها کشیده هستند یعنی عرض برگ نسبت به طول آن خیلی کمتر است رنگ برگ تیره و کناره آن کامل می‌باشد یعنی فاقد بریدگی است.





ریشه کاسنی تلخ مانند ریشه هویج ضخیم و طول آن به ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر می‌رسد و این ریشه است که در پارهای از ممالک پس از خشک کردن و بو دادن به جای قهوه مصرف می‌شود.

سطح انتشار این گیاه بسیار وسیع است و در اروپا و آفریقا از مراکش تا شمال اروپا و در آسیا از بلوچستان تا سیبری می‌روید.

کاسنی در تمامی قسمت‌های ایران در شمال و سواحل دریای خزر، آذربایجان، خراسان و حتی سیستان رویش دارد و کلیه قسمت‌های این گیاه به خصوص ریشه و برگ‌ها اثر دارویی دارند. کاسنی محصول آب و هوای خنک و فصل نسبتاً سرد است و گرمای شدید نواحی گرمسیر باعث زود بذر دادن آن می‌شود.

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

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



سفید کردن کاسنی

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

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



ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

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

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

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



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

عوارض جانبی

در مورد مصرف کاسنی عارضه جانبی علمی و مطالعه شده گزارش نشده اما استفاده طولانی مدت باعث کاهش فشار خون می‌شود که با قطع دارو برگشت پذیر است و در منابع قدیمی توصیه شده که مصرف کاسنی از بین برنده پرز یا مخاط معده می‌باشد.

داروها: پودرهای تقویت کننده جنرال تونیک، قرص کاهش چربی خون (آنتوم)

کاسنی در درمان بیماریهای انگلی تأثیر بسزایی دارد

در استعمال خارجی، قرار دادن برگ‌های تازه و له شده کاسنی روی پوست بدن به منظور برطرف کردن ناراحتیهای ناشی از التهاب و تحریکات جلدی مفید است.

تخم کاسنی کاهنده التهاب و تقویت کننده معده است، یادآور شد: تخم کاسنی برای رفع التهاب‌های صفراوی، انسدادها، خفقان و بیماری کبدی مفید بوده و کاهنده التهاب و تقویت کننده معده نیز هست.



گل‌های آبی ندرتاً صورتی یا سفید، ریشه‌ها، برگ‌ها از اندام‌های دارویی مورد استفاده گیاه کاسنی هستند که گل‌های آن در شهریور ماه و ریشه‌ها در پاییز جمع‌آوری می‌شوند.

دکتر نسرین عاقل فارماکونوزیست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: مصرف کاسنی در درمان بیماریهای انگلی تأثیر بسزایی دارد. گل کاسنی به عنوان ملین و افزایشده صفرا نیز مورد استفاده است.

کاشو (بادام هندی) Cashew



معرفی گیاه

موطن اصلی این درخت از آمریکای جنوبی ویرزیل می باشد که پس از کشف آمریکا توسط پرتغالیها به سایر نقاط دنیا برده شد.

امروزه کشور هندوستان بزرگترین تولید کننده این محصول بوده و جنوب غربی این کشور از مراکز عمده کاشت می باشد.

مقاومت درختچه کاشو نسبت به کم آبی بیشتر از درخت انبه است، اما درمقابل سرما حساستر از انبه می باشد.

کاشو بومی مناطق گرمسیری است و طبعاً در مناطقی که دارای اینگونه آب و هوا باشد رشد خوبی دارد. درخت در بدترین و کم عمق ترین خاکها رویش دارد و محصول می دهد ولی خاکهای عمیق و لیمونی باعث افزایش باردهی و رشد بهتر درخت می گردد.





ازدیاد درخت کاشو

این درخت گرمسیری همیشه سبز حساس، که عمدتاً در هندوستان پرورش داده می‌شود، معمولاً با بذر تکثیر گردیده و برای انجام این عمل ۲-۳ عدد بذر، مستقیماً در باغ کاشته می‌شود (به علت اینکه انتقال نهالهای

جوان توام با اشکالاتی است از کشت آن در خزانه صرف نظر می‌نمایند).

بعد از رویش بذور یک عدد از آنها را نگهداشته و بقیه را حذف می‌نمایند.

با اینکه بذره‌های درخت هیچ نوع رکود بذری ندارند، اما بذور را باید با قرار دادن در آب، از نظر وجود جنین مورد آزمایش قرار داد (بذور غوطه ور حذف می‌شوند).

جوانه زنی در مدت ۲۰-۱۵ روز صورت می‌گیرد.

همانطوری که گفته شد نهالها قدرت انتقال ندارند و به همین جهت در حالتی که بخواهیم آنها را بعد از رویش به زمین اصلی انتقال داده و نسبت به کاشتشان اقدام کنیم، از گلدان های توری استفاده می‌نمائیم؛ بدین صورت که بذور را در گلدانهای توری کاشته و در زمان انتقال توام با گلدان، گیاهان جوان را هم در زمین اصلی می‌کاریم. بنابراین گلدان با نهالها در داخل خاک قرار می‌گیرد، و به مرور پوسیده و از بین می‌رود.

کاشت درخت

این درخت در دوره جوانی رشد سریعی دارد ولی طول عمر آن کم است و حدود بیست سال زندگی می‌کند، در حالی که درخت انبه و پسته که با بادام هندی در یک خانواده قرار دارند تا یکصد سال عمر می‌کنند.

بیشتر محصول کاشو از درختانی که در نامرغوب ترین اراضی و بطور وحشی و خودرو سبز شده‌اند، جمع آوری می‌گردد. منتها باغهای کاشته شده هم نسبتاً زیاد است و درختی که در زمین مرغوب کاشته شده و مورد مراقبت قرار می‌گیرد، محصول بیشتری می‌دهد.

فاصله کاشت درخت کاشو در باغات دیم و اراضی نامرغوب در حدود ۱۸ متر در هر جهت، و در اراضی زراعتی حاصلخیز با آبیاری، ۱۰-۱۲ متر می‌باشد.

نکته

نیاز درخت کاشو نسبت به گرده افشانی زیاد بوده، و میزان دگرگشتی در آن کم است.



ترکیب شیمیایی

ترکیب شیمیایی این میوه بدین قرار است که:

گلوکز یا لوولز ۹-۷٪

اسید تانیک ۰,۵ درصد (این ماده باعث گس شدن طعم میوه می شود)

مواد معدنی ۱۲٪

مغز درکاشو علاوه بر طعم مطبوعی که دارد، ۱۵٪ پروتئین و ۴۰٪ چربی هم دارد.



میوه کاشو

میوه حقیقی دراین درخت محتوی مغز یعنی قسمت خوراکی میوه می‌باشد. میوه دارای قسمتی لوبیایی شکل، و در انتها نسبتاً طویل و متورم است که در داخل این برآمدگی مغز یا قسمت خوراکی میوه قرار دارد که پس از رسیدن کامل میوه و برداشت بایستی مغز میوه را برای عرضه به بازار از پوست آن جدا بنمایند. سه تا چهار هفته پس از باز شدن گل و تشکیل میوه یعنی تلقیح گل‌های ماده دم گل شروع به رشد کرده و ۲-۳ ماه بعد که میوه حقیقی کاملاً رسید رشد دم میوه نیز به حداکثر رسیده جسمی نرم و گوشتی با طعم کمی ترش که بسیار معطراست تولید می‌کند. این شبه میوه یا دم گل متورم و برای تهیه یک نوع شراب و یا مصرف به صورت تازه خوری به عنوان میوه مورد استفاده قرار می‌گیرد. درموقع رسیدن کامل، قطر دم میوه به ۴-۵ و طول آن به ۵-۱۰ سانتیمتر می‌رسد و رنگ آن صورتی یا زرد می‌گردد. مغز بادام هندی که دارای مقدار زیادی چربی می‌باشد خیلی زود تند و فاسد می‌گردد یعنی چربی آن در مجاورت اکسیژن هوا اکسید می‌شود. برای حمل این محصول به نقاط دوردست باید آنها را در جعبه های فلزی قابل نفوذ به هوا قرار دهند و پس از پر کردن جعبه اول هوای داخل آنرا خارج نموده و به جای آن گاز دی اکسید کربن وارد کرده و در جعبه را مسدود نمایند، بدین طریق می‌توان مغز کاشو را تا دو سال بدون اینکه فاسد شود، نگاهداری کرد.



خواص درمانی

کاشو میوه درخت بلارد می‌باشد و آنقدر مفید است که شما می‌توانید ساعت‌ها در زیر درخت آن به انتظار بنشینید تا یکی از میوه‌ها از درخت به پایین بیفتد و شما آنرا میل کنید. حاوی میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی از قبیل منیزیم، مس، فسفر، و آهن می‌باشد.

مس موجود در آن به بهبود بدن از بیماری و رهایی از عفونت‌ها کمک می‌کند. منیزیم انرژی بدن را بالا برده و جزء پیش نیازهای تولید پروتئین می‌باشد.

فسفر به همراه کلسیم در به وجود آوردن استخوان‌ها و دندان‌های محکم سهیم است.

آهن نیز برای حفظ سلامت گلبول‌های قرمز خون، پوست، مو و ناخن ضروری است.

Camphre کافور



معرفی گیاه

درختی است بسیار زیبا و دارای برگهای سبز که دائمی که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ۴۰ تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۲ متر می‌رسد.



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

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



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



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



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

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



علاوه بر درخت مذکور، درختان دیگری نیز باظاهر کاملاً مشابه با درخت کافور وجود دارد که تولید کافور نمی‌نمایند و تشخیص آنها نیز از گونه اصلی بسیار مشکل می‌باشد. در اعضای این گیاهان، اسانسی تولید می‌گردد که به تفاوت ممکن است مرکب از سیترونل لول، ژرانیول، ترپینئول و سافرول یا سینئول و یا لینالول باشد و یا آنکه مقدار کمی نیز کافور همراه داشته باشد. تجارب مختلف نشان داده است که دو سمت درخت کافور ممکن است از نظر دارا بودن این ماده با یکدیگر فرق داشته باشند یعنی چوب درخت ممکن است دارای مقدار زیادی کافور باشد در حالی که در سمت دیگر منحصراً اسانسی مرکب از لینالول و سینئول تشکیل گردد.



تاریخچه



کافور مدتها دور از شناسایی ملل غرب و طبایعهای یونان قدیم قرار داشت. اعراب نخستین ملتی بودند که از وجود کافور در قرن ششم میلادی اطلاع داشته و آن را به مصارف مختلف می‌رسانیده‌اند.

در این زمان بیشتر به آن به صورت یک ماده معطر نادر می‌نگریسته، آنرا غالباً یک هدیه گرانبها جهت اعطاء به

شخصیتها و افراد مهم می‌دانسته‌اند. نام کامفر (Camphre) از زبان سانسکریت ریشه گرفته است و بطوریکه در این باره آمده از کلمه Karpura به معنای سفیدی نور ماه مشتق شده است و این نام نیز به علت رنگ سفید صدفی کافور، به آن داده شده است.

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

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

پرورش درخت کافور

پرورش درخت کافور در غالب نواحی مساعد مخصوصاً در ژاپن و فرمز انجام می‌گیرد. اراضی رسی- ماسه‌ای، مرطوب و دارای خاکبرگ کافی و همچنین آب و هوای گرم با درجه ثابت برای پرورش آن مناسب است. درخت کافور معمولاً در سواحل و در پناه درختان، پرورش داده می‌شود.



floridata.com



تکثیر آن از طریق دانه صورت می‌گیرد و برای این کار نیز باید دانه‌های مرغوب انتخاب گردد. در برخی از نواحی به وسیله خوابانیدن شاخه‌ای از درخت در فصل پاییز اقدام به تکثیر می‌نمایند.

بهره برداری

بهره برداری معمولاً از درختان ۴۰ تا ۵۰ ساله شروع می‌شود ولی در مواردی که بخواهند از برگ درخت کافور استخراج نمایند می‌توان از سال پنجم شروع به این عمل کرد زیرا از سال پنجم تا دهم برگها دارای حداکثر مقدار ماده مذکور می‌گردند.

برای بهره برداری از اعضای چوبی گیاه معمولاً درخت را قطع نموده چوب ناحیه پوست تنه درخت و شاخه‌های ضخیم آنرا به صورت قطعات کوچک در آورده در دستگاههای ساده با بخار آب تقطیر می‌نمایند. بخار آب دستگاه قطعات چوب را گرم کرده مواد فرار آنها را به کندانسور هدایت می‌کند. در حین انجام عمل تقطیر مرتباً از لوله واقع در جدار جانبی دستگاه آب وارد آن می‌سازند و قطعات چوب درخت را نیز که در دستگاه جای دارد تعویض می‌کنند. با این ترتیب منحصراً مقدار کمی کافور خالص در سقف کندانسور جمع می‌شود که رنگ سفید دارد ولی حاصل عمل تقطیر کافوری است به صورت توده‌ای دندان که رنگ زرد قهوه‌ای دارد. در سطح آن نیز مقداری اسانس کامفر به رنگ زرد قهوه‌ای تیره مخلوط با کافور دندان وجود دارد که با سانتریفیوژ و یا عبور دادن آن از یک قشر کاه از هم جدا می‌گردد. کافوری که با این روش در دستگاههای تقطیر فراهم می‌شود به کافور خام موسوم است و باید پس از تصفیه شدن مورد استفاده قرار گیرد.

عمل تصفیه سابقاً در اروپا و یا امریکا صورت می‌گرفت ولی قسمت اعظم آن امروزه در ژاپن انجام می‌شود. برای این کار در ظروف شیشه‌ای نازک با شکل ظاهری خاص که بدنه آن به یک گردن دراز ختم می‌گردد مخلوطی از کافور خام، ذغال، آهک و برلده آهن می‌ریزند و این ظرف را در گرمابه شنی فرو برده و درجه حرارت را به ۱۲۰ تا ۱۵۰ و بعداً تا ۲۴۰ درجه بمدت ۲۴ ساعت می‌رسانند. سپس دهانه ظرف را باز می‌کنند تا با این عمل کافور به صورت توده‌ای با ظاهر عرقچین مانند که در وسط آن سوراخی منطبق با سوراخ امتداد گردن ظرف تشکیل می‌گردد جمع می‌شود.

با وارد کردن بخارات کافور در اطاقهای بزرگ و سرد نیز می‌توان آنرا به صورت ذرات بلوری کوچک به دست آورد. کافوری که به اینصورت به دست می‌آید به همان حالت و یا پس از آنکه تحت اثر فشار به صورت قطعات کوچک و مسطح در آمد در معرض استفاده قرار می‌گیرد.

کافور طبیعی و تصفیه شده به صورت قطعاتی شبیه قطعات نان و به وزن ۱ تا ۳ کیلوگرم به بازارهای داروئی عرضه می‌شود. حالت توده‌ای، بی رنگ، شفاف، خرد شدن و تبدیل به ذرات کوچک دارد. با ناخن خط بر می‌دارد.

در محل شکستگی شفاف جلوه می‌کند و اصولاً ظاهری متبلور دارد. بوی آن نافذ و قوی و مشخص و طعم آن گرم سوزاننده است. وزن مخصوصی برابر ۰/۹۲۲ در گرمای ۱۵ درجه دارد. در حرارت ۱۷۵ درجه ذوب می‌شود ضمناً در گرمای معمولی تبخیر می‌گردد و پس از مرطوب شدن با الکل نیز به سهولت به صورت ذرات ریز در می‌آید.

خواص درمانی

کافور دارای اثر ضد عفونی کننده است ولی حشرات و حیوانات پست در مقابل سمیت بخارات آن حساسیت دارند. کافور اگر بر روی بدن اثر داده شود موجب فراخ شدن عروق سطحی و ایجاد قرمزی در پوست بدن شده باعث تسکین می‌گردد.

کافور از کلیه راهها منجمله مخاطها و پوست بدن جذب می‌شود و اثر آن بیشتر بر روی سلسله اعصاب و قلب است ضمناً درجه گرمای بدن را چه در اشخاص سالم و یا تب دار پائین می‌آورد. کافور ترشحات غدد عرق را زیاد کرده موجب کاهش ترشحات شیر می‌شود.

بر روی غدد فوق کلیه نیز تأثیر کرده و ترشحات آنها را افزایش می‌دهد.

کافور انقباض عضلات مخطط را کم نموده موجب فلج آنها می‌گردد.

با آنکه مصرف کافور به عنوان کاهش دهنده اشتهاى جنسى در موارد نعوظهای دردناک توصیه گردیده است معهذا اثر مسکن آن را از این نظر چندان مورد تائید قرار نگرفته و مشکوک یا لااقل ناپایدار تلقی شده است.

کافور اثر ضد عفونی کننده ضعیف دارد از این جهت در استعمال خارج به عنوان ضد عفونی کننده، رفع خارشهای جلدی، پانسمان شانکرها و همراه بانافتول وسالول در مداوای آبسه‌های سرد به کار می‌رود.

TEOBROMA کاکائو



معرفی گیاه

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

میوه



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

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



گل

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

فرایند رشد میوه

رنگ میوه رسیده کاکائو طیف وسیعی از زرد-قهوه ای تا قرمز را در بر می گیرد. بسته به نوع میوه، ۸-۴ ماه طول می کشد تا میوه برسد. هر میوه شامل چیزی حدود ۳۰ دانه بیضی شکل است که با ماده خمیر مانند ترش و شیرینی پوشیده شده است. اگر یک دانه کاکائوی تازه را گاز بزنید، اصلاً نمی توانید باور کنید که پشت این مزه ترش و تلخ، عطر بی نظیر و مزه عالی شکلات نهفته باشد. زیرا تا رسیدن به این محصول لوکس و گران قیمت راه زیادی باید طی شود.

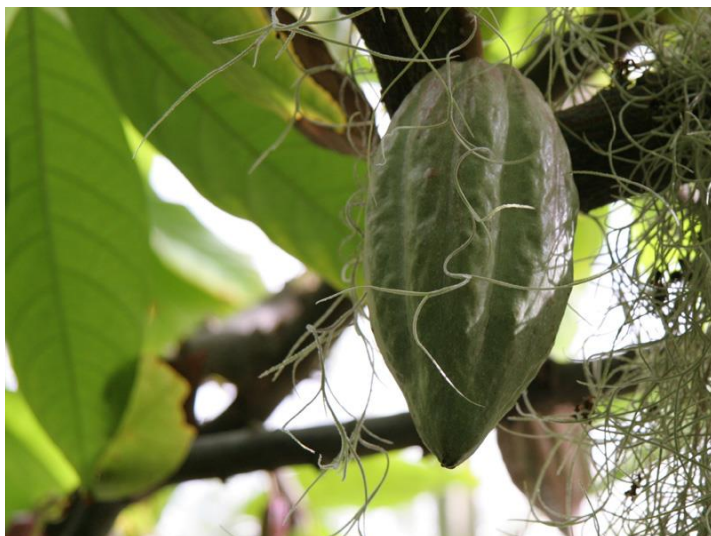


میوه و دانه‌های کاکائو

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



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



میوه‌های سنگین درخت کاکائو مستقیماً بر روی تنه و شاخه‌های بزرگ درخت می‌روید. این نوع الگوی رویش Cauli Flory نام دارد. جالب اینکه در نقاشیهای قدیمی اروپایی از این درخت می‌بینیم که میوه‌ها - مانند دیگر درختان میوه - در انتهای شاخه‌های کوچک نقاشی شده‌اند. اروپاییان با نخوت خاص خود در آن زمان تصور می‌کردند که نقاشان بومی آمریکای جنوبی این درخت را اشتباه ترسیم کرده‌اند نه آنها! ده سال طول می‌کشد تا درخت کاکائو به بلوغ برسد. در این زمان طول آن به ۹ تا ۱۱ متر می‌رسد و بهترین میوه از آن به عمل می‌آید. البته در مزارع کاکائو درخت را در حد ۶-۵ متر کوتاه می‌کنند تا چیدن میوه از آن ساده‌تر باشد. گل درخت کاکائو بسیار زیبا است و تقریباً در تمام طول سال دیده می‌شود. در واقع درخت کاکائو در طول سال غرق گل است زیرا تعداد این گلها حدود ۵۰۰۰۰ عدد در سال است. یک نکته جالب در باره گل کاکائو این است که علی‌رغم ظاهر زیبای آن، این گل هیچ بو یا طعمی ندارد و به همین دلیل حشراتی که موجب گرده افشانی گل‌ها می‌شوند، به آن جذب نمی‌شوند. در نتیجه از هر هزار گل تنها یکی به میوه کاکائو تبدیل می‌شود. رنگ میوه رسیده کاکائو طیف وسیعی از زرد-قهوه ای تا قرمز را در بر می‌گیرد. بسته به نوع میوه، ۸-۴ ماه طول می‌کشد تا میوه برسد. هر میوه شامل چیزی حدود ۳۰ دانه بیضی شکل است که با ماده خمیر مانند ترش و شیرینی پوشیده شده است.

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

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

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

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

انواع کاکائو

برای مصرف انسان سه نوع دانه کاکائو مناسب وجود دارد. آن‌ها کریولو (Criollo)، فوراستروس (Forasteros) و ترینیتاریو (Trinitario) هستند.



کریولو (Criollo)



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

فوراستروس (Forasteros)



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

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

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

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

ترینیتاریو (Trinitario)

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

کاکتوس



معرفی گیاه

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

کاکتوس‌ها به سه زیر خانواده تقسیم می‌شوند:

-زیر خانواده پرسکیه *Pereskia* :

-زیر خانواده اوپنسیه *Opuntia* :

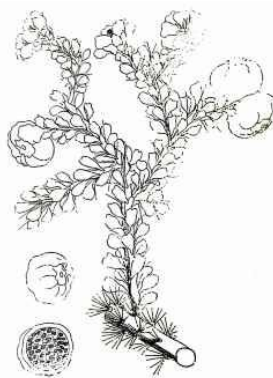
-زیر خانواده سرئه *Cereus* :

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



زیر خانواده پرسکیه *Pereskia*

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



زیر خانواده اوپنسیه *Opuntia*

کاکتوس‌های اوپنسیه به فارسی کاکتوس‌های راکتی نامیده می‌شوند. که در برگیرنده انواع کاکتوس‌های پهن، راکتی، زرد، راکت درشت و کوچک هستند. این دسته از کاکتوس‌ها گاهی در مناطق گرمسیری میوه‌های خوراکی تولید می‌کنند که مصارف دارویی دارد.



زیر خانواده سرته *Cereia*

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



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

پرورش کاکتوس‌ها

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

تکثیر کاکتوس‌ها

-جنسی

-غیر جنسی

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

تکثیر بذری کاکتوس‌ها

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

نکات مهم در کشت بذری کاکتوس

–بذرها قوه نامیه مناسبی داشته باشند؛ یعنی تعداد جوانه زنی گیاه در زمان معین به اندازه قابل قبول باشد؛

نحوه کشت طوری باشد که بذرهای ریز بتوانند جوانه بزنند.

بنابراین کاکتوس‌ها را در سبدهای پلاستیکی کم عمق با یک خاک بسیار سبک (ترجیحاً پیت ماس) کشت می‌کنند. آبیاری بسترهای کشت در پای گیاه انجام می‌گیرد، یا اینکه سبدها را در ظرف‌های آبی قرار داده که بتدریج آب را جذب می‌کند و گیاه و بذرها مرطوب شده و بعد جوانه می‌زنند. مثل هر گیاه دیگر بذرکاری باعث طولانی شدن زمان رشد و نمو و بلوغ گیاه می‌شود.

تکثیر رویشی کاکتوس

عمده‌ترین تکثیر رویشی کاکتوس‌ها روش کاتینگ Cutting یا قلمه زدن است. قلمه زدن در کاکتوس به فصل بستگی دارد و بهترین فصل برای آن اوایل تابستان می‌باشد. بطوری که آن‌ها را در یک بستر سبک و محیط با رطوبت کافی با آبیاری منظم کشت می‌کنند.

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

خاک و کود مناسب

یکی از عواملی که در رشد کاکتوس‌ها نقشی اساسی دارد، آب و هوا است. در آب و هوای گرم کاکتوس‌ها نیاز به خاک سبک داشته و در آب و هوای سرد، خاک سنگین‌تر را می‌پسندند. کاکتوس‌ها نسبت به دیگر گیاهان دارای نیاز غذایی کمتری بوده ولی حساسیت‌های خاص خود را دارند.

کاکتوس‌ها خاک‌هایی با PH کمتر از ۷ تا نزدیک به ۷ را می‌پسندند.

فرمول‌های زیر در چندین کتاب به عنوان ترکیبات اصلی خاک بیان شده است :

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

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

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

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

آبیاری

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

برگهای کاکتوس

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

خواص درمانی

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

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



Lophophora williamsii v. Huizache



Lophophora williamsii v. Rinconada

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



Lophophora williamsii v Huizache

Thymus Vulgaris کاکوتی

نام علمی: Tenuir Ziziphora



معرفی گیاه

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



یکی از این گونه‌ها کاکوتی کوهی با نام علمی *Ziziphora Clinopodioides* Lam.) است که در بسیاری مناطق کشور از جمله گرگان، دماوند، کرج، تبریز، اراک، لرستان و سیستان و بلوچستان می‌روید. کاکوتی کوهی گیاهی است پایا، غالباً به صورت بوته‌های پر ساقه، انبوه، سبز یا سبز مایل به خاکستری به ارتفاع ۵۰ - ۱۰ سانتیمتر و بامشخصات زیر:

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

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

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



ترکیبات شیمیایی

بیشترین درصد (۹۸/۵٪) اسانس را ترکیبات مونوترپنی تشکیل می‌دهند و مونوترپن پولگون خود به تنهایی (۵۳/۲٪) اسانس را شامل می‌شود. علاوه بر پولگون، پارامنتا - ۲ - ان ۱ - اول (۲۱/۴٪)، ۱ - ۸ - سینئول (۱۰/۳٪)، پارامنتا - ۳ - ۸ - دیان (۳/۷٪)، بتا - پینن (۶/۱٪)، سیس - ایزوپولگون (۱/۵٪) و بورنیل استات (۱/۲٪) سایر ترکیبات عمده اسانس این گیاه را تشکیل می‌دهند. از اندامهای هوئی گلدار کاکوتی کوهی ترکیبات مختلفی از جمله اسانس فرار، اولئانولیک اسید و فلاونوئید گلیکوزیدهای مختلف گزارش شده است.

خواص درمانی

کاکوتی کوهی (*Ziziphora Clinopodioides* Lam.) یکی از گیاهان متعلق به خانواده نعنائیان است که در بسیاری از نواحی ایران یافت می‌شود. همچنین در مناطق مختلف از پودر خشک شده این گیاه به عنوان چاشنی بر روی ماست و لبنیات استفاده می‌شود.

برای این گیاه خواص درمانی متعددی از جمله تقویت و رفع دردهای معده، ضد تب، ضد التهاب، آرمبخش و داروی کمکی در رفع سرماخوردگی را می‌توان نام برد. در بسیاری از مناطق پودر خشک شده اندامهای هوایی گیاه به عنوان چاشنی به همراه ماست و سایر لبنیات و مواد غذایی استفاده می‌شود.

گرم و خشک ضد باکتری خلط آور ضد سرما خوردگی و ضد عفونی کننده روده. از برگ‌های خشک‌شده و خردشده کاکوتی به عنوان طعم‌دهنده در دوغ استفاده می‌شود. کاکوتی که در گویش محلی خراسان به آن آنخ گفته می‌شود دارای نام علمی *Ziziphora Tenuir* از خانواده Labiatae می‌باشد *Thymus Vulgaris*. که نام علمی آویشن می‌باشد نیز از خانواده Labiatae می‌باشد. هر چند اثرات این دو گیاه بسیار شبیه همدیگر می‌باشند. آویشن بیشتر در بیماریهای تنفسی استفاده می‌گردد ولی کاکوتی اغلب در درمان اختلالات گوارشی نظیر اسهال و دل پیچه کار برد دارد. چوپان‌ها و کوه نوردان تازه کاکوتی را جمع‌آوری می‌کنند و چای آن را گواراترین نوشیدنی می‌دانند کاکوتی را از آن جهت به دوغ اضافه می‌کنند که اثرات سوء گوارشی آن نظیر دل درد و دل پیچه کاهش یابد.

از کاکوتی به عنوان تقویت کننده معده، دافع درد و مقوی قلب استفاده می‌شود. گرد برگ آن جهت معطر نمودن اغذیه استفاده می‌شود. خلط آور و بادشکن است.

کاکوتی دارای اثرات ضد میکروبی و ضد عفونی کننده بوده و به صورت بخور در اختلالات مجاری تنفسی و رفع علائم سرماخوردگی مصرف می‌شود. همچنین به عنوان ضد اسپاسم در ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌گردد. به علاوه اثرات ضدقارچی برای آن نیز گزارش شده است. در طب سنتی از کاکوتی به عنوان داروی ضد نفخ، ضد اسهال، خلط آور و ضد سرفه و التهاب دستگاه تنفسی استفاده می‌گردیده است.

احتیاط

به علت وجود پولگون زیاد در اسانس گیاه از مصرف زیاد گیاه بایستی خودداری نمود.



LETTUCE کاهو



معرفی گیاه

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

کاهو طبق مدارکی که به دست آمده از ۶ قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. دارای ویتامین‌های C، ید، آرسنیک و آهک و میزان قابل توجهی ویتامین K و سلولز و فیبر است.





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

ترکیبات شیمیایی

کاهوی ایرانی دارای ۹۴ گرم آب، ۱۸ کالری انرژی، ۱/۲ گرم پروتئین ۰/۱، گرم مواد نشاسته‌ای، ۶۵ میلی گرم کلسیم، ۲۵ میلی گرم فسفر، ۱/۵ میلی گرم آهن و ۰/۲ گرم چربی است. این سبزی همچنین دارای ۱۸ میلی گرم کلسیم، ۱۰ میلی گرم سدیم، ۲۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۵۰۰ واحد ویتامین آ، ۰/۵ میلی گرم ویتامین ب ۱، ۸/۰ میلی گرم ویتامین ب ۲، ۰/۴ میلی گرم ویتامین ب ۳،

۱۰ میلی گرم ویتامین ث، ۲/۰ میلی گرم آرسنیک و ۰/۰۳ میلی گرم اسید آگراییک است. کاهو از مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس نیز برخوردار است. مواد شیمیایی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم (Lactucarum) (که ماده‌ای است مخدر) موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید. لاکتو کاروم خواب آور و مسکن است.

از لاکتو کاروم به عنوان داروی خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشادکردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

از کاهو همچنین ماده‌ای به نام تریداس (Thridace) گرفته می‌شود که مسکن و ضددرد است. برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده، شیره آن را با فشار خارج می‌سازند. این شیره را سپس حرارت می‌دهند تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد شود. در نتیجه، مایعی صاف به دست می‌آید.

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



خواص درمانی

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

خوردن کاهو برای مالیخولیا نیز مفید است.
 کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.
 اگر کاهو را با سکنجبین یا سرکه بخورند، اشتها آور می‌شود. ضمن آن که اثر ضد تشنج هم دارد.
 کاهو درد معده را تسکین داده، قوای جنسی را هم تقویت می‌کند.
 توصیه شده برای برطرف کردن درد سینه، کاهو به صورت پخته مصرف شود.
 زنان شیرده هم برای زیاد شدن شیرشان می‌توانند کاهوی پخته بخورند.
 کاهو ورم غدد لنفاوی را نیز برطرف می‌کند.
 از رقت خون جلوگیری می‌کنم.
 از سفید شدن مو و ریختن آن ممانعت می‌نمایم.
 محرک اشتها هستم.
 رنگ چهره را باز می‌کنم و بهترین دارو برای امراضی هستم که ریشه عصبی دارند.
 زیاده روی در مصرف من ایجاد مسمومیت می‌کند.
 برای بی خوابی مفیدم...

دعا کنید که هیچگاه سفره شما خالی از کاهو نباشد. فارسی من کاهو است، به من کوک هم می‌گویند. عربی من خس است و ترکان خاس گویند. من انواع و اقسام بیابانی و بستانی دارم و در اثر تربیت و پرورش، نژادهای مختلفی از من بوجود آمده است. چندین نوع کاسنی و کلم را نیز به شکل من در آورده به صورت سالاد مصرف می‌نمایند. من دارای انواع پیچ، بهاره، تابستانه، پاییزه و زمستانی هستم، بطوری که در تمام فصول سال، بازار اروپا از انواع من خالی نیست و در ایران نیز نژادهای متعددی از من به بازار می‌آید.

انواع من دارای ویتامینهای ((آ)) ((و)) ((ب)) بوده و سرشار از ((ویتامین ث)) می‌باشد و به همین جهت ضد رقت خون بوده و سازنده خون صالح می‌باشم و این گفته امام هشتم (ع) (دارای اهمیت است که به شیعیان خود توصیه فرمودند که تا می‌توانید کاهو بخورید... چه کاهو رقت خون را از بین برده و بهتر از سایر سبزیها خون را تصفیه می‌نماید. این کلام امام از آن جهت حائز اهمیت است که بیش از هزار سال قبل از کشف ((ویتامین ث)) بیان شده است. انواع من سرشار از املاح آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، ید، روی، سدیم و مس می‌باشد. و بعلت داشتن مس است که خوردن آن خارش دهانه‌های رحم را از بین برده و از ترشحات بیرنگ زنانه جلوگیری می‌نماید.
 به علت داشتن املاح فراوان مخصوصاً منگنز و روی، خوردن آن از سفید شدن مو جلوگیری می‌نماید و مانع ریزش مو می‌گردد.

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

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

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

زیاده روی در خوردن آن ایجاد مسمومیت کرده و در دستگاه، تنفس تولید ضعف می‌نماید و سر انجام باعث خفقان، سرگیجه، فلج قلب و احساس صدا در گوش می‌شود، برای جلوگیری از تحریکات عصبی و تسکین درد قاعدگی بهترین مسکن است. در بیماریهای اطفال مخصوصاً سرفه و برنشیت اطفال، سودمند می‌باشد.

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

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

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

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

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

آب برگ من دارای همان خواص بذر من می‌باشد.

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

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



خواص تخم کاهو

تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- تخم کاهو خواب آور است

۲- خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می کند

۳- تخم کاهو برای درد سینه مفید است

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

تخم کاهو خواب آور است و خوردن تخم آن زکام را برطرف می کند و برای درد سینه نیز مفید است. خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنها یی که قطره قطره ادرار می کنند، باید تخم کاهو بخورند (در حدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

مضرات

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



کاهو؛ معجزه سبز

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزی‌های دنیاست که منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکزی می‌باشد. کاهو طبق مدارکی که به دست آمده، از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد، به طوری که از اوایل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می‌شده است.



Usitatissimum Linum کتان

Usitatissimum Linum

نام علمی

FLAX SEED

تخم کتان



معرفی گیاه

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



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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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



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

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

ترکیبات شیمیایی



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

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



اشکال موجود

می‌توان چندین نوع فرآورده حاصله از کتان را از بازار و بذره‌های رسیده، انواع کیکهای بزرک و رغن بزرک را مجموعاً از فروشگاههای مواد بهداشتی، غذایی خریداری کرد. این گیاه را می‌توان به شکل مایع (برای تهیه مواد غذایی) یا به صورت ژله‌های نرم به عنوان تقویت کننده و مکمل مواد غذایی تهیه کرد.

خواص درمانی

دانه کتان به صورت خوراکی به عنوان ملین، مؤثر در درمان سندرم کولون تحریک پذیر و ضدسرفه مصرف می‌شود.

همچنین به صورت موضعی در رفع تحریکات جلدی و التهابات پوستی نظیر اگزما مصرف می‌شود. در طب گذشته از کتان در درمان برخی از بیماری‌های پوستی و نیز به عنوان ضدسرفه، ضدالتهاب، مؤثر در درمان زخم معده و زخم روده و التهاب مثانه استفاده می‌کرده‌اند.

دانه کتان به علت دارابودن موسیلاژ فراوان، نرم کننده خوبی است و در رفع یبوستها بدون جویدن با آب استفاده می‌شود. از روغن کتان در بیماریهای جلدی استفاده می‌گردد.

روغن تخم کتان علاوه بر داشتن Omega-3 دارای ویتامین E نیز می‌باشد و حتی اگر بمقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.





خاصیت مهم دیگر روغن کتان اثر ضد تورم آن می باشد. میگرن های دردناک را شفا دانه و عادات ماهانه دردناک را از بین می برد. مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا ببرد. استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می کند. تخم کتان باعث داشتن موسیلاژ زیاد نرم کننده

بسیار خوبی است و در رفع یبوست می توان از آن استفاده کرد. بدین منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و با مقدری آب آنرا بدون جویدن بلعید و یا می توان تخم کتان را در آب خیس کرده و صبح ناشتا خورد.

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

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

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

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

دکتر بروس چسون رئیس بخش خون شناسی در مرکز جامع سرطان لومباردی در دانشگاه جرج تاون در واشنگتن در این باره می گوید:

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

او می‌گوید:

((قبل از این که استفاده از این مواد به عنوان روش درمانی توصیه شود، باید نتایج مثبتی از آنها در تحقیقات مکرر نشان داده شود.

دانه کتان سرشار از اسیدهای چرب اومگا ۳ است که در برخی ماهی‌ها هم یافت می‌شود و اعتقاد بر این است که بر تولید غشای سلولی اثر می‌گذارد و سرعت گسترش آنها را کند می‌کند. دانه کتان همچنین حاوی نوعی هورمون است به نام لیگنان که اثر سایر هورمون‌ها مانند تستوسترون و استروژن را خنثی می‌کند و پیشرفت سلول سرطانی را کند می‌کند.))



نحوه مصرف

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می‌شود و می‌توان آن را از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کرد که البته در یخچال نگهداری شود و باید دقت کرد که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد اگر با افزایش میزان کلسترول، آئزین، فشار خون بالا و پسیوریازیس، اگزما، آرتريت روماتیسمی یا بیماری تصلب شرایین چندگانه (MS) مواجه هستید، می‌توانید از فواید اضافه کردن روغن کتان به برنامه غذایی خودتان بهره مند شوید.

روغن این گیاه سبب کاهش کلسترول لیپوپروتئین کم تراکم (یعنی کلسترول نامطلوب بدن) و سطح تری گلیسرید می‌شود. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که روغن کتان در مقابل حملات قلبی بیشتر از روغن کانولا یا روغن زیتون ایجاد مصونیت و مراقبت می‌کند.

مصرف روغن کتان احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. این بدان خاطر است که کتان حاوی غنی‌ترین منبع لیگنان است که در جلوگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان نقش اساسی دارد. تحقیقات اخیر مؤید این است که لیگنان موجود در کتان دارای اثرات مراقبتی طولانی مدت و کوتاه مدت در مقابل سرطان روده است.

برای حصول اطمینان از اینکه بدن شما هم اسیدهای چرب پروری و هم لیگنان لازم را از طریق برنامه غذایی دریافت می‌کند.

در جستجوی وجود روغن کتان بغنی از انواع لیگنان باشید. بهترین راه مصرف روغن کتان اضافه کردن آن به غذاهایی نظیر سالادها است.

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

اگر از تنگی نفس، التهاب معده (گاستریت) یا التهاب روده کوچک رنج می‌برید، اضافه کردن فرآورده‌های این گیاه را به غذاهای مختلف آزمایش کنید.

دانه کتان منبع خوبی از لعاب است که به مثابه ملین عمل می‌کند. در صورتی که دانه کتان کوبیده شده، خرد شده یا آسیاب نشده استفاده می‌کنید، حتماً مایعات، به ویژه آب کافی مصرف کنید.

میزان مصرف

دانه کتان

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

ضماد

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

دم کرده (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه می‌شود)
۱۵ گرم بذر خرد نشده خیس خورده در یک لیوان آب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.

روغن کتان

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

نکات احتیاطی

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

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

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

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

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

تداخل‌های احتمالی

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

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.



کدو SQUASH

انگلیسی: Giraumon

از خانواده: Cucurbitaceae

نام‌های رایج: قرع، یقطین



معرفی گیاه

کدو گیاهی است علفی و یک ساله برگ‌های آن قلبی، پهن، با دم‌برگ بلند پوشیده از کرک زیر، گیاهی خزنه است و گل‌های آن زرد رنگ به صورت گل ماده و گل نر بر روی یک پایه قرار دارد، ریشه باریک و بلند و کمی شیرین و سکر آور است.

اعضای این خانواده دارای ساقه بلند و رونده بوده و شامل کدو مسمایی و کدو حلوایی است. انواع



تابستانی دارای میوه نارس با پوست نرم بوده، اما انواع زمستانی دارای میوه رسیده با پوسته سفت می‌باشد.

سبزی‌های این خانواده حاوی آلفا و بتا کاروتن است که باعث رنگ آن می‌شوند.

همچنین ویتامین‌های C و E در آنها وجود دارد.

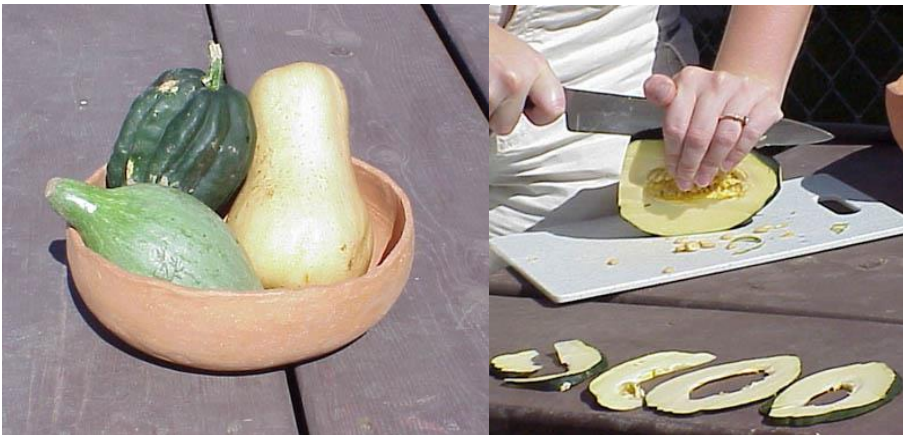


ترکیبات شیمیایی

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

خواص درمانی

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





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

طرز تهیه روغن کدو

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

کدو تنبل *Cucurbita Maxima* L



معرفی گیاه

کدو تنبل با نام علمی: *Cucurbita Maxima* L
کدو تنبل یکی از انواع کدو بوده که در ایران بزرگترین وزن تولید شده آن توسط یکی از اهالی مشکین شهر به وزن بیست و پنج کیلو گرم بوده است.
آثار کدو تنبل که در مکزیک یافت شده است، نشان می‌دهد که از ۴۰۰۰ سال قبل، از آن به عنوان یک ماده غذایی خوب به کار می‌رفته است.

خواص درمانی



وجود مواد مغذی همچون ویتامین E ، C، بتاکاروتن و آلفا کاروتن در سرما خوردگی خواص درمانی نشان داده است. دکتر «امیر تهرانی» متخصص تغذیه در این باره گفت: در ۱۰۰ گرم کدو تنبل خام، ۱۴ میلی گرم ویتامین C ، یک میلی گرم ویتامین E ، ۴۵۰ میکروگرم بتاکاروتن و ۱۴ کالری انرژی وجود دارد.

وی اظهار داشت: تحقیقات نشان داده است کاهش میزان ویتامین E ، C، بتاکاروتن و آلفا کاروتن باعث شیوع سرماخوردگی شده و نیز کاهش بتاکاروتن خون احتمال ابتلای افراد، به ویژه سالمندان را، همچون آب مروارید افزایش می دهد. وی افزود: استفاده از کدو تنبل در غذاهایی مانند سوپ می تواند تأمین کننده این مواد مغذی باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: افراد دارای اضافه وزن هم باید بدانند مصرف کدو تنبل به دلیل داشتن کالری کم ایجاد مشکل نمی کند بلکه موجب احساس سیری نیز می شود.

کدو تنبل حاوی انواع فیبرهای مفید، ویتامین A، آنتی اکسیدان و املاح معدنی است. دانه های کدو تنبل فوائد فراوانی دارند. مطالعات نشان داده است که دانه های کدو تنبل از آسیب هورمونی به سلول های پروستات جلوگیری می کند که این در کاهش احتمال پیشرفت سرطان پروستات مؤثر می باشد.

دانه های کدو تنبل در درمان عفونت های مجرای ادراری و در اکثر قسمتهای اروپا به عنوان درمان اختلالات آموزشی بکار می رود. دلیل آن احتمالاً بخاطر میزان بالای اسید Linolenic در دانه های آن شامل امگا ۳ و امگا ۶ است. امگا ۳ و امگا ۶ در اسید چرب با یکدیگر موجب شکل گیری هر یک از هزاران غشاء سلولی در بدن ما می شوند. این دو اسید چرب چگونگی عملکرد کلسترول را در بدن کنترل می کنند و در ساخت بخش عمده ای از بافت های زنده مغز فعالیت دارند. همچنین در دانه های کدو تنبل بسیاری از مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن نظیر پروتئین، فیبر، آهن، مس، منیزیم، منگنز، فسفر و نیز آمینواسیدهای آرژنین و گلوتامیک اسید یافت می شود. دانه های کدو تنبل همچنین حاوی مقداری کلسیم، پتاسیم، روی، سلنیوم، فولیت و نیاسین هستند. در چین از دانه های کدو تنبل در درمان اضطراب و از روغن دانه های کدو تنبل سال ها برای درمان Prostatitis استفاده می شده است.

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

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

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

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

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

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

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



کنجد، تخم کدو تنبل و تخم آفتاب گردان

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

انجماد کدو تنبل

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

دانشمند مالزیایی از خواص ضد سرطانی کدو تنبل خبر داد.

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

شب یلداى ژاپنى (Touji)

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

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

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

PUMPKIN کدو حلوائی



معرفی گیاه

کدو حلوائی با نام علمی *Cucurbita Melo Popo L.* رنگدانه ای به نام لیکوپن در این نوع کدو وجود دارد. دانه‌های آن منبع غنی از آهن، روی و سلنیوم است که سلنیوم برای باروری مردان ضروری است. کدو اولین بار در مکزیک در حدود ۱۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کاشته شد و یکی از گیاهان جالیزی به شمار می‌آمد. ذرت و لوبیا در آن زمان توسط مردمان آمریکای لاتین کاشته می‌شد و به عنوان غذای اصلی مورد استفاده قرار می‌گرفت. با گذشت زمان و پیشرفت علم کشاورزی و با استفاده از ژنتیک، بذر کدو اصلاح گردید. سپس بذر اصلاح شده در تولید انبوه مورد بهره برداری قرار گرفت. کدو یکی از محصولات جالیزی است که برای افراد خام خوار جزء منابع اصلی غذا محسوب می‌شود.



مردمان مایا (Maya) از کدو و تخم کدو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کردند؛ به خصوص در تهیه غذاهای مختلف از آن بهره می‌گرفتند. پس از گذشت چندین قرن برای اولین بار در سال ۱۴۹۲ میلادی کریستف کلمب در سفرنامه خود از کاشت کدو به صورت جالیزی گزارش نمود. سپس ۲۷ سال بعد کاسپرد اسپینوز در

سفرنامه به پاناما از کاشت کدو در آن کشور گزارش نمود و آن را هندوانه ایندوها نام برد که بسیار خوشمزه بوده و از آن در درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کرده‌اند. بذر کدو توسط او به اروپا آورده شد و کاشت این گیاه جالیزی برای اولین بار در اروپا آغاز شد. بذر کدو را در اوایل خرداد ماه می‌کارند و سپس در شهریورماه برداشت می‌کنند. میانگین وزن هر کدو ۸ کیلوگرم است که به طور متوسط هر کدو حاوی ۱۵۰-۲۰۰ گرم تخم کدو می‌باشد.



مواد مغذی کدو



کدو حلوایی دارای مقدار کمی کالری است (۲۰ کالری انرژی در ۱۰۰ گرم) و مصرف آن در غذا برای کسانی که وزن خود را کنترل می‌کنند، مناسب است. همچنین منبع غنی پتاسیم است و برای افراد دچار فشار خون مفید می‌باشد، ولی برای افراد دچار ناراحتی کلیوی مناسب نمی‌باشد. جذب آهن و منیزیم آن نیز خوب است. کدو حلوایی منبع غنی بتاکاروتن است و رنگ نارنجی آن به دلیل وجود همین ترکیب است. بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A و یک آنتی اکسیدان مهم در بدن می‌باشد که بدن را از حمله رادیکال‌های آزاد و اثر تخریبی آن‌ها حفظ می‌کند. کدو دارای فیبر غذایی نیز می‌باشد؛ از فیبر موجود در مواد غذایی می‌توان در درمان بسیاری از بیماری‌ها مخصوصاً افزایش وزن (چاقی)، یبوست، افزایش چربی خون، و دیابت استفاده نمود. WHO (سازمان بهداشت جهانی) توصیه می‌کند هر فرد در روز به ۳۰ گرم فیبر نیاز دارد که می‌تواند فیبر مورد نیاز خود را از حبوبات، سبزیجات، انجیر، خرمای خشک، نان‌های سبوس دار و به خصوص کدو تأمین نماید.

مواد مغذی تخم کدو

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

اسیدهای چرب اشباع نشده امگا-۶ (۵۶) و امگا-۹ (۵۹) در بدن انسان به پروستاگلاندین‌ها (Prostaglandin) و سپس به هورمون ترمبوکزان (Thromboxan) تبدیل می‌گردد. این هورمون از یک طرف باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) شده و از طرف دیگر از رسوب چربی در سرخرگ‌ها و ایجاد پلاکت جلوگیری می‌کند. به عبارتی می‌توان گفت که امگا-۶ و امگا-۹ از انسداد عروق و رسوب چربی در شریان (سکته قلبی) جلوگیری می‌کنند.

در ضمن تخم کدو حاوی فیبر و املاح، و سرشار از ویتامین‌های محلول در چربی (ویتامین‌های A, D, E) می‌باشد.

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



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

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

تخم کدو سرشار از پتاسیم، کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و سلنیوم می‌باشد. هرکدام از این ترکیبات نقش اساسی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش فشار خون، بال، بیماری‌های عفونی روده‌ای و عفونت‌های مثانه دارند. تخم کدو حاوی فیتواسترول‌ها و سیتواسترول‌ها هستند. این ترکیبات از یک طرف از رسوب چربی در سرخرگ جلوگیری می‌کنند و از سوی دیگر خاصیت ضد سرطانی دارند.

خواص درمانی کدو

- از کدو در درمان بیماری‌های روده‌ای مخصوصاً از بین بردن کرم و انگل‌های روده‌ای استفاده می‌شود.
- از کدو می‌توان به عنوان مسهل در درمان بیماری یبوست و بواسیر بهره گرفت.
- در درمان عفونت‌های مثانه‌ای نیز می‌توان از کدو استفاده نمود.
- در طب چینی از کدو حلوائی در درمان دیسانتري، اگزما و احتباس آب استفاده می‌شود . در تنظیم قند خون و تحریک لوزالمعده مفید است.
- بنابراین مصرف آن به افراد دیابتی و افرادی که دچار افت قند خون می‌شوند توصیه می‌شود .
- کدو حلوائی و تخمه آن در کشتن انگل‌های روده‌ای و همچنین تقویت موکوس ریه، نای و گلو مفید است.
- در طب چینی از آب کدو حلوائی در درمان زخم‌ها (به صورت موضعی) استفاده می‌شود . همچنین آب کدو حلوائی خاصیت مسهل دارد و به عنوان ضد عفونی کننده به کار می‌رود.

کدو امروزه در درمان اختلالات دفع و تکرر ادرار ناشی از مثانه تحریک‌پذیر و بزرگی خوش‌خیم پروستات مصرف می‌شود.

از کدو حلوائی مربایی تهیه می‌کنند که مقوی بدن و مقوی اعصاب است. پوست کدو حلوائی را گرفته و بسوزانید تا سیاه شود و سپس در مقداری سرکه مخلوط کرده و به عنوان درمان پیسی یا برص هر روز چند مرتبه در محل بمالید تا بهبودی کامل حاصل شود. خوردن روغن کدو برای معالجه افسردگی، تشنج، غم و غصه و خمودگی اعصاب بسیار مفید است.

بیماری قلبی

لیکوپن، ویتامین E، C و بتا کاروتن، که همگی در کدو حلوائی یافت می‌شوند، خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. این مواد مانع تأثیر زیان بار LDL روی دیواره عروق می‌شوند. افرادی که مبتلا به گواتر هستند نباید به مقدار زیاد گیاهان این خانواده را مصرف کنند.

آب مروارید

دریافت کم بتا کاروتن توسط سالمندان خطر ابتلا به بیماریهای چشمی نظیر آب مروارید را افزایش می‌دهد. افزودن تکه‌های کدو حلوائی به غذای سالمندان نظیر سوپ و خورش، هم آن را خوش طعم کرده و هم دریافت بتا کاروتن را افزایش می‌دهد.

سرطان پروستات

مصرف مرتب سبزیجات زرد و سبز رنگ از جمله کدو حلوائی خطر سرطان پروستات را در مردان بالای ۶۰ سال کاهش می‌دهد. الفا و بتا کاروتنی که در کدو حلوائی و کدو مسمایی یافت می‌شوند با از بین بردن مواد سرطان زا مانع از بروز بسیاری از سرطان‌ها می‌شوند. این مواد یا در بدن وجود داشته و یا از محیطهای آلوده وارد بدن می‌شود.

خواص درمانی تخم کدو

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

روش‌های استفاده از کدو و تخم کدو

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

کدو صراحی

Lagenaria Siceraria (Mol.) Standi



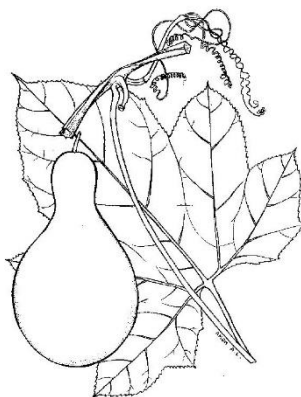
معرفی گیاه

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

خواص درمانی

کدو صراحی دارای خواص آنتی لیتیک (ضد تشکیل سنگ در بدن)، قی آور، مسهل، است. از گوشت میوه این کدو به صورت ضماد روی محل سوختگی و التهاب و جوش و کورک می اندازند.

Lagenaria siceraria (Molina) Standley



کدو طبی



معرفی گیاه

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

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

طعم دانه‌ها روغنی متمایل به شیرین است.

زمان جمع آوری میوه‌ها مخصوصاً دانه‌های آن اواخر شهریور تا اواسط آبان ماه است. دانه‌های کدو حاوی تقریباً ۱/۰ درصد استرول‌های مختلف است. دانه‌های خشک شده این گیاه حداقل حاوی ۰/۰۸ درصد فیتوسترول است.

خواص درمانی

کدو امروزه در درمان اختلالات دفع و تکرر ادرار ناشی از مثانه تحریک پذیر و بزرگی خوش خیم پروستات مصرف می شود.

در طب گذشته برای کدو خاصیت مسکن سرفه، برطرف کننده گرفتگی صدا و ملین قائل بوده اند. افزون بر این به صورت موضعی از آن جهت برطرف کردن التهاب بافت ها استفاده می کرده اند. دانه کدو را باید در جای خشک و دور از نور نگهداری کرد.

از فرآورده های موجود در بازار می توان به قطره پروستاتان اشاره کرد. متوسط مقدار مصرف روزانه ۱۰ گرم دانه یا معادل آن فرآورده های مختلف آن است.

کدوی تخمه کاغذی Cucurbita Pepo



معرفی گیاه

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



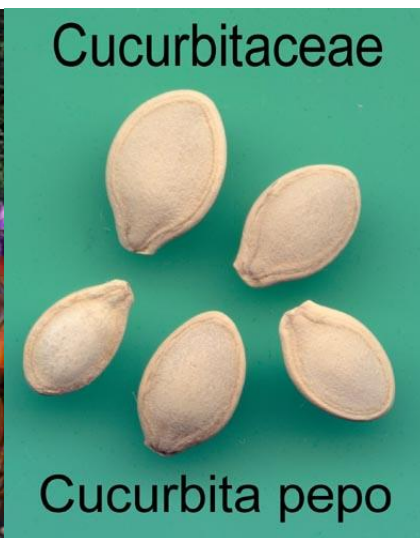
ترکیبات شیمیایی

گلیکوزید (پپونوزید)، پروستالیکوئید، گرونفینگ، ویتامین E، فیتوسترون



خواص درمانی

مهم‌ترین خاصیت درمانی که امروز بدان توجه می‌شود درمان تورم پروستات، سوزش مجاری ادراری، درمان تصلب شرائین، تقویت کننده عمومی بدن، افزایش مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا، ضد کرم (کرم کدو)، آرام بخش و مسکن درد.



روش استفاده

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



دارو

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

کدو مسمایی Cucurbita Pepo



معرفی گیاه

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

خواص درمانی



انواع کوچک تا متوسط این نوع کدو دارای بهترین طعم و بافت است.

کدوی بریده نشده را باید در محل خنک که تهویه مناسب دارد نگهداری کرد.

تکه‌های بریده شده که دانه و پوست آن جدا نشده است، در پوشش پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری شود. کدو برای درمان موارد زیر به کار می‌رود

از انواع کدو برای دفع انگل‌های روده‌ای استفاده می‌شود.

کدو مسمایی خاصیت دیورتیک داشته و در بهبود احتقان آب مفید است.

اگر با پوست خورده شود اثر آن بیشتر هم خواهد شد.

مسمایی را برای دفع کرم تجویز می‌نمایند. عمل شبیه هورمونی این گیاه، برای درمان اختلالات پروستات مفید است.

سرما خوردگی و آنفلوآنزا

ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا سطح آنتی اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین C و همچنین آلفا و بتا کاروتن را کاهش می‌دهد. کدو حلوائی و کدو مسمایی حاوی آنتی اکسیدان بوده و نقش محافظتی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا ایفا می‌کنند.

کراتاگوس CRATAEGUS



معرفی گیاه

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

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



ترکیبات شیمیایی

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



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

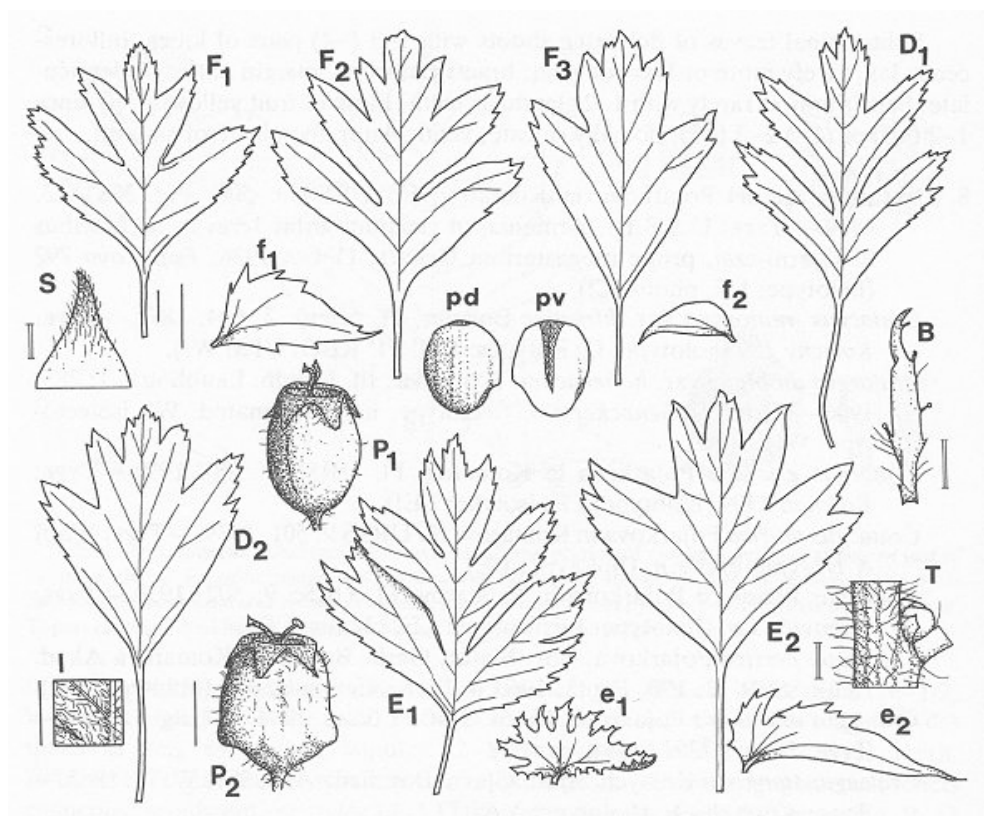


FIG. 30. *Crataegus meyeri*. B: bract; D₁, D₂: subterminal leaf of short shoot; E₁, E₂: leaf from central portion of elongate shoot; e₁, e₂: stipule of leaf of elongate shoot; F₁, F₂, F₃: subterminal leaf of flowering shoot; f₁, f₂: stipule of leaf of flowering shoot; I: indumentum of abaxial leaf surface; P₁, P₂: pome; pd: dorsal surface of pyrene; pv: ventral surface of pyrene; S: sepal; T: part of twig. Solid bar = 5 mm; double bar = 1 mm. (E₂, e₂: unknown collector 3332; D₁, E₁, e₁, F₁, I, P₂, T: *Callier 589*; B, F₂, f₁, S: *Grossheim s.n.*; D₂, F₃, f₂: *Kolenati 1399*.)

خواص درمانی



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

دکتر حسین ناظمیه و دکتر جلیل افشار از دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در یک طرح تحقیقاتی ضمن مطالعه همزمان اثرات فارماکولوژیک و ترکیبات شیمیایی گونه *C. meyeri*، فلاونوئیدهای

موجود در گل‌ها و برگ‌های کراتاگوس‌های آذربایجان را مورد بررسی قرار داده‌اند. در بخشی از گزارش مربوط به این طرح آمده است:

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

این فراورده‌ها با اصلاح عملکرد قلب در نارسایی‌های قلبی (مراحل I و II طبقه‌بندی NYHA)، نارسایی جریان خون کرونری و آرتیمی‌های متوسط استفاده می‌شوند. با این‌که این اثرات ملایم می‌باشند اما فعالیت‌های فارماکولوژیکی ذکر شده کاملاً مستدل و ثابت شده‌اند.



اشکال دارویی

قطره ۳۰ میلی لیتری

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

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

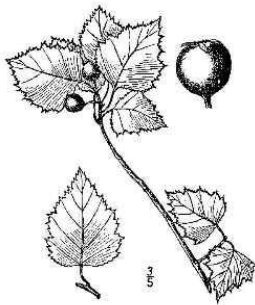
مواد مؤثره: فلانوییدها، پروسیانیدین ها و پروآنتو سیانیدین ها

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

مقدار مصرف: مقدار مصرف اولیه: ۶۰-۷۰ قطره ۳ بار در روز به مدت ۳-۴ روز مقدار مصرف نگهدارنده: روزی ۳ بار هر بار ۲۵ قطره بهتر است قطره را با کمی آب رقیق نموده مصرف شود. موارد احتیاط: بیماران تحت درمان با داروهای قلبی - عروقی به اثرات فارماکولوژیک کراتاگوس حساس تر می باشند. بنابراین مصرف این فرآورده در افراد فوق باید با احتیاط صورت گیرد.

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

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



کراویه (زیره رومی یا زیره سبز) Caraway



معرفی گیاه

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

خواص درمانی

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



کرچک روغنی *Ricinus Communis*

تیره: Euphorbiaceae



معرفی گیاه

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



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

میوه آن یک نوع کپسول سه برچه‌ای است که که در زمان رسیدن گشوده شده و همزمان هر برچه از سطح شکمی یک دانه را آزاد می‌کند که دانه‌ها دارای تزئینات خاصی نیز هستند. این دانه‌ها بزرگ و به رنگ قرمز و یا سبز مایل به خاکستری دیده می‌شوند.

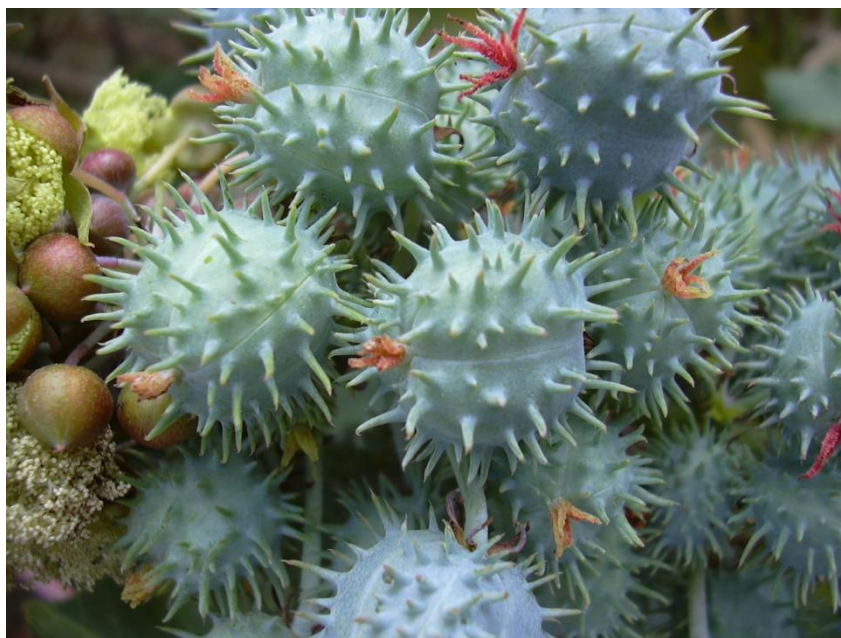
ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

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



عوارض جانبی و موارد احتیاط

مصرف خوراکی روغن کرچک به خصوص در دوزهای زیاد ممکن است سبب تهوع، استفراغ، قولنج و اسهال شدید شود. بلعیدن ۵ دانه کرچک در اطفال و ۲۰ دانه در بزرگسالان به دلیل دارا بودن پروتئین سمی ریسین، کشنده می‌باشد.

گزارش‌هایی از واکنشهای حساسیتی به هنگام لمس دانه‌های کرچک وجود دارد. روغن کرچک جذب ترکیبهای ضد کرم محلول در روغن (مانند فرآورده‌های سرخس نر) را تسهیل نموده و از این رو نبایستی همراه با آنها مصرف گردد.

در صورتی که از روغن کرچک در درمان یبوست استفاده شود نبایستی بیش از یک نوبت در هر چند هفته مصرف شود.

موارد منع مصرف

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

مصرف در بارداری

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

کرفس CELERY



معرفی گیاه

این گیاه به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی متر است و ساقه‌ای منشعب دارد. کرفس گیاهی است که در تمام دنیا به راحتی می‌روید.



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

خواص درمانی



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

دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضد عفونی مجاری ادراری است، همچنین وجود روغن های فرار در کرفس علاوه بر ایجاد عطر خوشایند این گیاه، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می شوند و دفع اسید اوریک را تسهیل می کند.

تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می برد که احتمالاً به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می شوند با مواد معطر کرفس است. این گیاه حاوی ویتامین (ث) زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لثه ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می کند. مصرف کرفس همچنین به افراد کم خون، توصیه می شود. اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست. پتاسیم موجود در کرفس علاوه بر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می شود و به همراه گوگرد موجود در آن بیش از همه برای بیماران مبتلا به نقرس و افرادی که از دردهای مفصلی و روماتیسم رنج می برند، توصیه می شود. این گیاه دارای خاصیت ضد میکروبی است و در بهبود آسم و سرماخوردگی های ریوی مناسب است. آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلو دردهای خشک به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تریپین از بین می رود. این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می آید و مصرف برگ و ساقه های کرفس در مورد کسانی که از ناراحتی های گوارشی نظیر یبوست رنج می برند بسیار نافع است.

کرفس همچنین ضد نفخ است و تب را پایین می آورد. مصرف آن به خصوص به افراد درگیر با بیماری های قلب و عروق و بالا بودن چربی های خون بسیار توصیه می شود، این گیاه از تصلب شرائین جلوگیری می کند.

ویتامین B₆ و اسید پانتوتنیک موجود در آن به همراه منیزیوم و کلسیم اثر مثبتی در تقویت ماهیچه‌ها داشته و دارای اثرات شگرف در آرامش روانی است. نقش بسیار مؤثر دیگر این گیاه، تأثیر آن در کاهش وزن است؛ به حدی که افرادی که از ۱ لیوان عصاره کرفس به همراه لیموترش به شکل هر روزه یا یک روز در میان در زمان استفاده از رژیم‌های کاهش وزن، بهره برده‌اند، یک تا دو کیلوگرم کاهش وزن علاوه بر میزان عادی داشته‌اند. در برخی از متون به اثرات مثبت کرفس در تقویت نیروی جنسی مردان اشاره شده است، البته این موضوع تاکنون به اثبات نرسیده است. این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می‌تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است. همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ‌های مجاری ادراری توصیه می‌شود. جوشانده این گیاه، گرفتگی صدا را درمان می‌کند و برای سرمازدگی مفید است. این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و ازدیاد هوش کارآمد است. در نسخ قدیمی به نقش افزایش دهنده شیر مادر، توسط این گیاه اشاره شده است.

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

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

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

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



رسول خدا فرمود:

به خوردن کرفس عادت کنید، زیرا این سبزی خوراک پیامبران بوده است.

کرفس مواد مضر را دفع می کند

کرفس کلیه و مثانه را تمیز می کند. از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می کند و ملین است. دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی است برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار. ترپین ماده معطر کرفس که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار و یا آلودگی میکروبی و درد می شود.

علاوه بر آن پتاسیم در غده و تنه آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز می کند. بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است. زیرا در خون این افراد اسید اوریک با غلظت بالا غالباً دیده می شود. روغن اتری که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می شود به طوریکه اسید اوریک بهتر دفع می گردد. آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر ترپین از بین می رود. کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی هایی از این قبیل در اثر خوردن کرفس بهبود می یابند.

کرفس بوی بد دهان را از بین می برد

تجربه نشان داده است که یک وعده غذای کرفس دار بوی بد دهان را از بین می برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می شوند با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بد دهان جلوگیری می کند. کسانی که از بوی بد دهان رنج می برند باید هر روز مقداری کرفس میل کنند، در صورتی که نتیجه ای نداد بایستی به پزشک مراجعه کرد. از قدیم گفته اند که کرفس باعث شادی و شادابی می شود.

علم امروز تا کنون نتوانسته است این مسئله را روشن کند. بعضی از مردان اظهار می کنند که کرفس باعث تقویت نیروی جنسی آنان شده است ولی این اظهار تا کنون از طریق علمی ثابت نشده است. البته ویتامین B6 و اسید پانتوتنیک اثر روانی دارد و مواد معدنی منیزیم و کلسیم به ما هیچچه ها نیرو می دهند و در راحت شدن ورلکس کمک می کنند.

عصاره کرفس به عنوان ملین

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

نسخه‌ها: یک پرس کرفس

بوته یک کرفس را تمیز کرده و در آب زیادی آنرا بجوشانید. پوست خارجی آن را بگیرید. بوته را بصورت صفحات نازک ببرید. وسط آن‌ها را با یک چنگال جدا کرده درآرد و تخم مرغ و فلفل آن‌ها را آغشته کنید و در روغن داغ دو طرف آن‌ها را کمی سرخ کنید با سالاد کاهو یا سالاد فصل میل کنید.

محققین آمریکایی ثابت کرده‌اند که کرفس جزء ده ماده غذایی است که می‌تواند با سرطان مبارزه کند.

تخم کرفس Celery Seed

تخم کرفس، که طعم تند و نشاط آور آنرا می‌توانید هنگام مصرف انواع ترشیه‌ها یا کلم شور بچشید، داروی گیاهی مفیدی نیز محسوب می‌شود.

تخم کرفس در طول قرنهای متمادی، در سرتاسر جهان کاربردهای متنوعی داشته است. بررسی‌های اخیر علمی نشان داده است که برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس واقعاً می‌تواند در درمان مشکلاتی نظیر فشارخون بالا، ورم مفاصل و اضطراب مؤثر واقع شود. تخم کرفس در پیشگیری از سرطان نیز مؤثر است.

تخم کرفس ازدیرباز برای درمان ورم مفاصل و اسپاسم عضله مورد استفاده بوده است. وجود چندین عنصر شیمیایی در تخم کرفس از التهاب جلوگیری می‌کند و درد را تسکین می‌بخشد. سایر مواد شیمیایی موجود، عضلات موجود در اسپاسم را آزاد می‌کنند. تخم کرفس حاوی کلسیم است که در شل کردن گرفتگیهای عضله کمک می‌کند.

برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس خاصیت ضد باکتری دارد در حالیکه برخی دیگر ادرارآور است، بدین معنا که به تخلیه آب بدن در قالب ادرار کمک می‌کند. این کار باکتریها و مواد معدنی را که سبب تشکیل انواع سنگهای مثانه و کلیه می‌شوند، شستشو می‌دهد.

برخی از عناصر شیمیایی موجود در این گیاه خاصیت کاهش فشار شدید رگها را دارند، بدین معنا که در کاهش فشار خون مفید واقع می‌شود. تخمهای کرفس حاوی مقدار معتدله‌ی کلسیم است که این عنصر نیز فشار خون را پائین می‌آورد.

مصرف این گیاه در طب سنتی برای درمان نقرس و سنگهای کلیه سابقه طولانی دارد. این ماده میزان اسید اوریک بدن را کاهش می‌دهد.

تحقیقات بعمل آمده روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که تخم کرفس از آسیب کبدی ناشی از مواد شیمیایی سمی پیشگیری می‌کند. این ماده در طول قرنهای متمادی بعنوان تونیک کبد مورد استفاده قرار گرفته است.

تخم کرفس عضلات رحمی را تقویت می‌کند که به افزایش جریان خون قاعدگی منجر می‌شود. ماده‌ای دیگر در این گیاه "لیمونین" است که به عنوان یک آرامبخش خفیف عمل می‌کند. کلسیم موجود در تخم کرفس اعصاب تحت فشار را آرام می‌بخشد.

این گیاه همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. به عنوان مثال یکسری از عناصر شیمیایی موجود در تخم کرفس از تولید تومورها در حیواناتی که در معرض مواد سرطان زا قرار گرفته بودند، جلوگیری نمود.

معرفی گیاه

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

ترکیبات شیمیایی

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

اشکال موجود

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

نحوه مصرف

کپسول یا قرص روغن تخم کرفس: روزانه سه بار یک یا دو کپسول یا قرص، بنا به تجویز و دستور پزشک معالج. عصاره تخم کرفس: روزانه سه بار $\frac{4}{1}$ تا $\frac{2}{1}$ قاشق چایخوری یا طبق دستور پزشک معالج (همیشه آنرا به هنگام مصرف غذا با انواع مایعات یا با آب مصرف کنید، مگر اینکه پزشک معالج طور دیگری توصیه کرده باشد). خود تخمهای کرفس: برای تهیه چای کرفس مقداری آب جوش روی یک قاشق چایخوری تخم تازه کوبیده شده بریزید. قبل از خوردن بگذارید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه خوب دم بکشد. روزی سه بار آنرا میل کنید.

نکات احتیاطی

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

تداخل‌های احتمالی

تاکنون هیچ عارضه‌ای شناخته نشده است.

کلزا Brassica.Napus



معرفی گیاه

کلزا با نام علمی Brassica.Napus متعلق به خانواده چلیپائیان یا شب بو می باشد گیاهی است غلفی با دوره رشد یکساله که به دو تیپ بهاره و پاییزه تقسیم می شود.

ریشه

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

ساقه

کلزا تولید یک ساقه اصلی می‌کند که از آن شاخه‌های زیادی منشعب می‌شود. پس از پایان زمستان ابتدا ساقه اصلی طویل می‌شود و پس از آن به گل نشستن ساقه اصلی شاخه‌های فرعی نیز شروع به طویل شدن می‌کنند. میزان شاخه دهی آن به وارسته محیط تغذیه گیاه تکنیک‌های زراعی و غیره بستگی دارد. برای نمونه تراکم بوته‌ها تأثیر قابل توجهی در میزان شاخه دهی و ارتفاعی دارد که ساقه اصلی در آن شروع به انشعاب می‌کند.

ولی عمدتاً شاخه‌های جانبی در قسمت‌های میانی و بالایی ساقه اصلی تشکیل می‌شوند و از ساقه اصلی ۸ تا ۱۰ شاخه فرعی منشعب می‌گردد.

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

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

ارتفاع ساقه در وارسته‌های مختلف از ۵۰ تا ۲۰۰ سانتیمتر تغییر می‌کند ولی معمولاً ارتفاع آن ۸۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر است.

کلزا غالباً از قوه تجدید رویش خوبی برخوردار است و در صورت فراهم بودن مواد غذایی کافی چنانچه تراکم بوته کم باشد می‌توان با ایجاد شاخه‌های فرعی متعدد اثرات تعداد کم بوته را جبران کند.



برگ

برگهای کلزا به سه فرم چسبیده - ساقه آغوش - چسبیده معمولی و دارای دمبرگ می‌باشند. برگهای رزت اغلب بیضوی و چند قسمتی با یک لوب بزرگ در رأس برگ بوده و دارای دمبرگ نیز می‌باشند. رنگ برگها سبز مایل به آبی است و در متن آن رگبرگها مشاهده می‌شوند. برگهای رزت و برگهای پائینی ساقه کمی کرک دارند ولی برگهای فوقانی و میانی فاقد کرک - دمبرگ و لوب هستند و لبه آنها ممکن است دندانه دار و یا صاف باشد.



این برگها به شکل قلب بوده و در محل اتصال یک سوم ساقه را می‌پوشانند. برگهای کلزا بصورت متناوب روی ساقه قرار می‌گیرند. تعداد برگهای ساقه اصلی بسته به نوع واریته از ۵ تا ۱۲ عدد در بوته‌های تیپ بهاره و تا ۴۰ عدد در بوته‌های تیپ پائیزه تغییر می‌کند.



میزان تولید برگ به طول دوره گلدهی مربوط می‌باشد.

ریزش برگ به دلیل برخی عوامل از جمله آفات در نواحی گرمسیری شایع است. چنانچه ریزش برگها در ابتدای گلدهی رخ دهد تأثیر منفی بر عملکرد نهایی می‌گذارد اما پس از گلدهی اثر قابل ملاحظه‌ای بر آن ندارد.

دانه‌های روغنی و از جمله کلزا پس از غلات دومین ذخیره غذایی جهان را تشکیل می‌دهند. این محصولات علاوه بر دارا بودن ذخائر غنی اسید چرب، حاوی پروتئین نیز می‌باشند. طبق آمار فائو در سال ۱۹۹۹ کلزا پس از سویا و نخل روغنی سومین منبع تولید روغن نباتی جهان بشمار می‌آید. بطوریکه ۱۴٫۷٪ کل تولید روغن گیاهی جهان را به خود اختصاص داد. کشت کلزا از ۳۰۰۰ سال قبل در هند رواج داشته و از آنجا به چین و ژاپن راه یافته است. کشت و استخراج روغن از دانه کلزا در اروپا از قرن ۱۶ رواج یافته است. تولید تجاری کلزا در سال ۱۹۴۲ به عنوان تأمین کننده روغن روان ساز در جنگ جهانی دوم آغاز گردید اما بدلیل قحطی و گرسنگی و کمبود منابع روغن خوراکی مقداری از آن به مصرف غذایی رسید و پس از آن اصلاح آن بمنظور روغن کشی مورد توجه قرار گرفت. اولین جنبه استفاده عمومی کلزا برای انسان نیز به عنوان سبزی و در قرن ۱۷ بوده است.

بطوریکه پیش از ورود سیب زمینی در قرن ۱۸، کلزا تنها سبزی موجود در جیره غذایی دهقانان اروپایی بود.

در مورد زمان شروع استفاده از کلزا به عنوان منبع روغن، تناقضاتی وجود دارد. نخستین نوشته درباره کشت و کار کلزا در اروپا مربوط به سال ۱۵۷۰ است که هرسیاخ به کشت کلزای زمستانه در منطقه ریدلند آلمان به عنوان منبع روغن چراغ و جایگزینی برای روغن زیتون به عنوان روغن پخت و پز مردم فقیر اشاره کرده است.

در اواخر سده‌های میانی نیز در اروپا از این روغن برای ساختن صابون و روشنائی استفاده می‌شد. در اواسط قرن ۱۹ از روغن کلزا بطور گسترده‌ای در راه آهن استفاده می‌شد و هنوز نیز در چراغ محراب برخی کلیساها استفاده می‌شود زیرا روغن آن به کندی سوخته و نسبتاً بی بو است. ارقام بومی کلزا، شلغم روغنی و خردل روغنی سرشار از اسید چرب اروسیک است که وجود این اسید چرب نامطلوب بوده و باعث سکنه قلبی می‌گردد.

لیکن بدلیل اینکه در ۴ درجه سانتی گراد سفت شده و خاصیت لیزی و لغزندگی پیدا می‌کند بنابر این در صنایع مختلف کاربردهای زیادی دارد.

وجود ماده گلوکوزینولات در کنجاله کلزا از دیگر موانع موجود در استفاده از ارقام بومی بود که چون باعث اختلال در فعالیت تیروئید احشام می‌گردید لذا تعلیف آن برای حیوان مشکل ساز بود.

اما با فعالیتهای اصلاحی که از سال ۱۹۳۰ در کانادا بر روی این گیاه آغاز شد. امروزه متخصصان توانسته‌اند میزان اسید چرب اولئیک و لینولئیک را بترتیب ۲۵ و ۵۵ درصد افزایش داده و در عوض اسیدهای چرب نامطلوبی همچون اسید اروسیک و لینولئیک را به میزان ۱۰ و ۱۰۰ درصد کاهش دهند. امروزه بطور قراردادی ارقام کلزای عاری از اسید چرب اروسیک به ارقام یک صفر معروف گشته‌اند. ادامه تلاشهای اصلاحی منجر به دستیابی به ارقام دو صفر شده که در این ارقام هر یک از صفرها موید عدم وجود یا حداقل میزان اسید چرب اروسیک و گلوکوزینولات می‌باشد که با دستیابی به این ارقام دو صفر انقلاب بزرگی در زمینه تولید دانه‌های روغنی بوقوع پیوست و زراعت کلزا رشد چشمگیری در جهان داشت. در ایران نیز نوعی کلزا در حدود ۵۰۰ سال پیش به عنوان منداب شناخته شده بود ولی کشت ارقام اصلاح شده آن از اوایل دهه ۷۰ آغاز گردید.



خواص درمانی

کلزا یکی از مهمترین دانه‌های روغنی تولید شده در جهان می‌باشد و پس از سویا بیشترین میزان تولید جهانی را به خود اختصاص داده است.

معمولاً مقدار پروتئین خام در کنجاله کلزا ۳۲ تا ۳۸ درصد می‌باشد البته میزان پروتئین آن در اثر نوع فرآیند روغن کشی در کارخانجات تغییر می‌یابد.

کنجاله کلزا دارای ترکیب اسید آمینه بسیار مناسبی است ولی همانند دیگر منابع پروتئینی گیاهی در میزان لیزین محدودیت دارد اما از نظر متیونین و سیستین در سطح مناسبی قرار دارد. کنجاله کلزا دارای اسید آمینه گوگردار بیشتری نسبت به سایر منابع پروتئینی می‌باشد ولی در مقایسه با کنجاله سویا دارای لیزین بیشتری است.

میزان چربی موجود در کنجاله کلزا با توجه به وارسته به تفاوت است.

مثلاً میزان روغن موجود در کنجاله کلزا در ایران ۲ - ۱ درصد می‌باشد که حدود ۱ درصد کمتر از کنجاله کلزای کانادایی (کانولا) می‌باشد.

میزان انرژی کنجاله کلزا کمتر از کنجاله سویا می‌باشد و این به دلیل این است که کنجاله کلزا حاوی فیبر بالاتر و پروتئین کمتر می‌باشد.

کنجاله کلزا دارای میزان زیادی پلی ساکارید غیر نشاسته‌ای و ۲/۵ درصد چند قندی‌ها از جمله رافینوز و استاکیوز است.

همچنین کنجاله کلزا حاوی ۱۵٪ قند آزاد و پلی ساکاریدهای غیر نشاسته‌ای قابل حل می‌باشد به وطر کلی میزان فیبر در کنجاله کلزا (۱۲٪) و بالاتر از کنجاله سویا (۷٪) است و علت این بالا بودن

میزان فیبر عدم جدا شدن پوسته در فرآیند روغن کشی کلزا می‌باشد.

همچنین کنجاله کلزا منبع مناسبی از مواد معدنی ضروری است به ویژه میزان سلنیوم و فسفر کنجاله نسبت به سایر کنجاله‌های روغنی بالاتر است.

میزان سدیم در کنجاله کلزا بستگی به نوع فرآوری و مواد افزوده شده به کنجاله دارد. همچنین کلزا دارای میزان زیادی کولین، اسید فولیک، ویتامین، نیاسین و بیوتین می‌باشد.



جدول زیر ارزش مواد مغذی کنجاله کلزا را بیان می کند.

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

ترکیبات ضد تغذیه کنجاله کلزا

۱- فیتات:

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

۲- اسید فنلیک و تانن‌ها:

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

۳- گلوکوزینولیت‌ها:

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

خاکشیر از متراکم‌ترین علف‌های هرز مزارع کلزای استان تهران است

براساس یک پژوهش، علف‌های هرز دو لپه‌یی نظیر خاکشیر از متراکم‌ترین علف‌های هرز مزارع کلزای استان تهران و گندم و جو به عنوان گیاهان مزاحم رشد کلزا هستند. حمیرا سلیمی، پژوهشگر مؤسسه تحقیقات آفات و بیماری‌های گیاهی در پژوهشی تحت عنوان «شناسایی و تعیین تراکم علف‌های هرز مزارع کلزا در استان تهران»، آورده است: از آنجا که علف‌های هرز موجب کاهش محصول کلزا در اثر رقابت جهت کسب نور، رطوبت و عناصر غذایی می‌شوند و کلزا به دلیل کندی رشد آن و دیر پوشش دادن سطح خاک در اوایل فصل رشد رقابت‌کننده قوی با علف‌های هرز نیست، شناخت تراکم، نوع و فنولوژی علف‌های هرز جهت کنترل آنها در مزارع مختلف حائز اهمیت است.

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

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

کلم Brassica Oleracea

نام علمی: Brassica Oleracea

انگلیسی: Cabbage

نام‌های رایج: کرب، قنبیط



معرفی گیاه

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



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

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



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

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

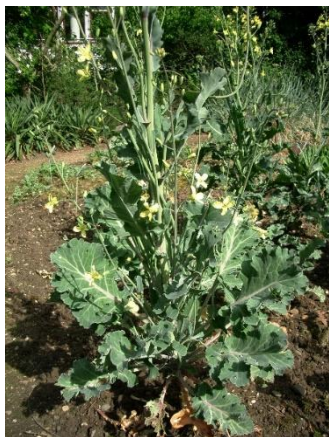
کلم، گیاهی با سابقه بسیار طولانی و تنوع زیاد است.

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

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

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

خواص درمانی



در قدیم مردم فرانسه از کلم خرد شده، شیره تهیه می کردند و معتقد بودند که خوردن ۳ یا ۴ قاشق از آن صدا را صاف می کند. کلم پخته درمان سرفه های کهنه است.

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

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

پس بهتر است بصورت خام با سالاد مصرف شود که هم یبوست را بهبود می بخشد و هم زخم های بواسیر را التیام می دهد. روزانه ۳ قاشق از شربت کلم تمام کرم های بدن را دفع می کند. • مصرف کلم برای پاک کردن خون مفید است و چون ویتامین C دارد به رفع کم خونی کمک می کند. از این رو رنگ رخسار را در افراد ضعیف بهبود می بخشد.

• کلم خواب آور است و از سردرد می کاهد.

• خوردن ۶ گرم تخم کلم نیروی جنسی را تحریک می کند.

• مداومت در خوردن کلم باعث از بین رفتن سنگ های ادراری می شود.

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

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

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

همچنین فولات در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است. از این رو افرادی که یک بار دچار سکته شده اند خیلی خوب است مرتب کلم مصرف کنند و اگر از نوع کلم قرمز باشد که در آن لیکوپن موجود است اثر آن برای این افراد چند برابر می شود.

از مهم ترین خواص این خانواده می توان به تأثیر آن ها در پیشگیری از سرطان اشاره کرد. ویتامین C، بتاکاروتن و ایندول موجود در انواع کلم در ایجاد خاصیت ضد سرطانی آن نقش دارد.

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

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

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



ترکیب شیمیایی

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

جدول ترکیبات شیمیایی کلم

مواد موجود در نصف لیوان کلم برگ خام:

انرژی ۱۸ کالری

فیبر ۲ گرم

چربی ندارد

کربوهیدرات ۴ گرم

پروتئین ۱ گرم

کلسیم ۳۳ میلی گرم

پتاسیم ۱۷۲ میلی گرم

منیزیم ۱۱ میلی گرم

ویتامین A۹ RE*

ویتامین C ۲۳ میلی گرم

فولات ۳۰ می‌کروگرم



نکته‌ها

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

ضد سرطان قوی

کلم یکی از ضد سرطان‌های قوی است که با انواع سرطانها به ویژه سرطان روده بزرگ مبارزه می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف کلم به صورت خام، پخته و یا آبپز در سرکه، برای یکبار در هفته حدود ۶۶ درصد احتمال بروز سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد (دکتر جیم دوک عضو انجمن گیاه شناسان روزی یک کاسه کلم می‌خوردند تا از سرطان روده بزرگ که در خانواده‌اش ارثی است جلوگیری کنند).

این سبزی دارای یک ماده شیمیایی به نام Indole ایندول می‌باشد که رادیکالهای آزاد را کنترل می‌کند. این رادیکالهای آزاد طی فرایندی اکسیداسیون کرده و می‌توانند ساختار سلولها را تغییر داده و یا حتی آنها را از بین ببرند. همچنین کلم دارای کلروفیل، ویتامین C, E و دیگر مواد برای مقابله با سرطان است.

نصف فنجان کلم برگ خام = ۸ کالری و پخته آن = ۱۶ کالری

کلم برگها اعم از انواع سبز قرمز کلم قمری کرفس یا کلم چینی، خوشمزه و سیر کننده هستند. از آنجایی که کلم برگ در هنگام طبخ برخی خواص دارویی خود را (ترکیبات ضد سرطان) از دست می‌دهد، بهتر است از کلم برگ خام نیز در وعده‌های غذایی استفاده شود. در هنگام خرید کلم برگهای درشت و سنگین توپر و ترد با برگهای روشن را که صاف و تازه‌اند و پلاسیده نیستند انتخاب کنید.

اجداد ما با استفاده از کلم برگ به عنوان دارویی شفا بخش در درمان انواع بیماریها از اسکوربوت (کمبود ویتامین ث) تا قانقاریا تجربه گرانبهائی را برای ما به ارث گذاشته‌اند. علم جدید نیز اثر شفابخش این گیاه را در افزایش مقاومت بدن در برابر سرطان التهابات عفونتها و زخمها تأیید کرده است.

کلم یکی از قویترین مواد غذایی ضدسرطان به ویژه سرطان روده بزرگ می‌باشد. تحقیقات ثابت می‌کنند که خوردن کلم خام یا پخته یک بار در هفته میزان ابتلا به سرطان روده را تا ۶۶ درصد کاهش می‌دهد. دکتر جیم دوک پروفیسور گروه کشاورزی با خوردن روزانه یه کاسه سالاد کلم خود را در برابر سرطان روده که به طور ارثی در خانواده‌اش شایع است بیمه کرده است. سبزی‌ها دارای ماده شیمیایی به نام ایندول هستند که رادیکالهای آزاد مولد سرطان را کنترل می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکولهایی هستند که در بدن فرایند اکسیداسیون - که می‌تواند ساختمان مولکولها را تغییر داده و یا حتی آنها را از بین ببرد - را به عهده دارند.

کلم حاوی کلروفیل ویتامین ای ث و دیگر عناصر ضدسرطان است. مطالعات آزمایشگاهی حاکی از آن است که کلم ویروس‌ها و باکتریهای مولد بسیاری از بیماریهای عفونی را از بین می‌برد. همچنین ایمنی بدن را با تولید آنتی بادی‌ها- سلول‌هایی که با مبارزه خود علیه بیماری‌ها می‌جنگند- بالا می‌برد. همچنین کلم متابولیسم برخی داروها مانند استامینوفن را در بدن بهبود بخشیده سبب تسریع عمل آنها می‌شود.

کلم طول عمر را زیاد می‌کند. مطالعه یکساله انجام شده در ژاپن نشان داده است آنهایی که میزان کلم بیشتری مصرف می‌کنند میزان مرگ و میر کمتری ناشی از عوامل طبیعی همچون سرطان داشته‌اند.

کلم دارای ترکیبی طبیعی است که بر ضد زخم عمل می‌کند. تحقیقاتی که در اواخر دهه ۱۹۴۰ روی کلم انجام شد نشان گر این است که با نوشیدن حدود یک لیتر آب کلم در روز سرعت التیام زخمها ۸۳ درصد بیش از درمانهای معمول می‌گردد. در مطالعات بعدی مشخص شد که علت این خاصیت اعجاز آور وجود ماده جفارنیت (Gefarnate) است که از آن زمان تا کنون ماده پایه یکی از داروهای التیام دهنده زخم می‌باشد. آب کلم به همراه آب هویج و آب گوجه فرنگی می‌تواند در درمان روماتیسم نیز به کار رود.

خانواده کلم از تنوع زیادی برخوردار است گل کلم، کلم سفید، کلم پیچ و ... برخی از آنها که بیشترین شباهت و نزدیکی را با کلم برگ دارند خواص ضد سرطانی آن را نیز در خود به ارمغان آورده‌اند. خوردن کلم پخته خوب است اما از آنجا که برخی از خواص درمانی آن طی پخت از دست می‌رود بهتر است از کلم خام استفاده کنیم.

بهترین روش برای آبیگری کلم استفاده از سرهای سبز و تازه آن است.

کلم بروکسل (فندقی) BRUSSELS SPROUTS



معرفی گیاه

قسمت مورد استفاده آن معمولاً جوانه‌های متورمی است که در اطراف ساقه گیاه زیر چتر برگ‌ها بیرون می‌زند و به شکل غده‌های گوشتی سبز و سفت به اندازه فندق و یا به شکل تکمه در می‌آید.

خواص درمانی

این نوع کلم نیز غنی از ویتامین C و A و فولات است و در پیش گیری از سرطان مؤثر است.





ایندولها (Indoles) به کاهش ریسک سرطان مثانه و لوله گوارش کمک می‌کنند.

این مواد در بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل (کلم فندقی) و کرفس یافت می‌شود

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

کلم بروکسل‌های ترد سبز کم زنگ و پخته شده بسیار لذیذ و مناسب برای کاهش وزن می‌باشند

ضمن این که سرشار از ویتامین ث پروتئین و ویتامین آ و ریپوفلاوین آهن پتاسیم و فیبر هستند و سدیم و چربی بسیار کمی دارند.

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



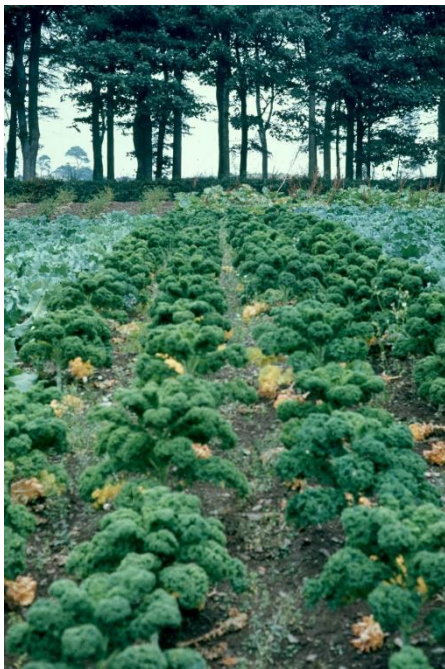
کلم بروکلی BROCCOLI



معرفی گیاه

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





ترکیبات شیمیایی

بروکلی دارای ماده‌ای بنام سولفورافان (SULFORAPHANE) است که تعداد، اندازه و تکثیر تومورهای سرطانی را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد.

در نتیجه از ابتلا به سرطان به خصوص سرطان سینه، معده، روده بزرگ، رکتوم و ریه‌ها در انسان پیشگیری می‌کند.

بروکلی دارای مقادیر زیادی فیبر، کاروتنوئید، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K می‌باشد که باعث پیشگیری از سرطان معده و روده می‌شوند. بروکلی به دلیل دارا بودن مقادیر بالای ویتامین C،

فیبر و بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) پیشگیری می‌کند، در نتیجه از بروز بیماری‌هایی مثل انواع سرطان، آلزایمر (فراموشی دوران پیری)، بیماری‌های قلبی، آرتریت (التهاب مفاصل) پیشگیری کرده و فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد.

مقدار بالای فیبر غذایی موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است و افراد دیابتی برای کنترل بیماری خود بایستی این سبزی با ارزش را در وعده‌های غذایی خود قرار دهند. کلسیم موجود در بروکلی، به همان میزان کلسیم موجود در شیر است، در نتیجه مصرف آن برای افرادی که دچار پوکی استخوان یا کمبود کلسیم هستند، بسیار مفید است. ولی چون شیر علاوه بر کلسیم، دارای ویتامین D نیز می‌باشد، به عنوان منبع بهتری برای پوکی استخوان مطرح می‌شود زیرا ویتامین D به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.



خواص درمانی

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

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

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

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

کلم بروکلی سرشار از مواد معدنی با ارزش می‌باشد.

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

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

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

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

نصف فنجان فلفل دلمه‌ای=۱۲ کالری

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

تخریب خواص ضد سرطانی بروکلی در اثر جوشاندن

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

کلم پیچ یا کلم برگ CABBAGE



معرفی گیاه

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

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



خواص درمانی

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

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

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

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



سوپ کلم از ریزش مو جلوگیری می‌کند. در مورد فلج خفیف یا (پارزن) برگ‌های کلم را با وردنه له کرده، روی موضع بکار برند و هر ساعت تجدید نمایند. کلم سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث بوده و دارای ارزش غذایی زیادی است کلم چون دارای آرسنیک می‌باشد اشتها را زیاد می‌کند و نیرو و جوانی می‌بخشد، رنگ قیافه را قشنگ کرده چاق می‌کند همچنین

به بدن‌های ضعیف مخصوصاً کسانی که دچار سل و اختلالات رشدی شده‌اند نیرو و قوت می‌دهد. باعث رشد اطفال می‌شود.

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

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

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

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

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

در مورد زخم واریسی و زخم‌های سرطانی برگ تازه کلم را نرم کوبیده با مقداری آرد جو مخلوط نموده بر زخم‌ها قرار دهند و روزی لااقل یک مرتبه تکرار نمایند. در اطفال اثر ضد کرم آسکاریس دارد که در مورد از کلم پیچ به میزان ۲۰ تا ۳۰ گرم استفاده می‌شود. در استعمال خارج شیره برگ کلم و یا جوشانده‌های غلیظ آن، اثر التیام دهنده اولسره‌های واریسی و زخم‌های مختلف دارد.

برگ کلم حرارت دیده بر روی قسمت‌های دردناک بدن در نقرس، رماتیسم، درد پهلوی و سیاتیک قرار می‌دهند که اثرات مفیدی دارد.

برای معالجه سر درد شدید و میگرن، ضمادی از برگ‌های سفت کلم درست کنید، به این ترتیب که برگ‌های سفت. خارجی کلم را له کنید و کمی در آتش بپزید و آن را روی محل درد بگذارید و با پارچه پشمی ببندید. روزی ۲ تا ۳ بار این ضماد را تکرار کنید. زخم‌های متورم را می‌توان با برگ‌های کلم پانسمان کرد ولی باید توجه نمود که برگ‌ها آلوده نباشد و پس از اینکه پاک و شسته شد باید چند دقیقه آن را در آب بوریکه (محلول اسید بوریک) انداخت تا به کلی ضد عفونی شود. آب برگ کلم را می‌توان برای شستشوی زخم‌های شدید و سخت به کار برد و همین طور می‌توان جوشانده غلیظ آب برگ کلم را استعمال نمود. این در کلم قرمز خواص بیشتر جمع می‌شود.

جهت درمان ریزش موی سر مقداری کلم را در آب پخته و جوشانده غلیظی تهیه نموده و پس از صاف کردن بر پوست سر بمالید و هر هفته تا نتیجه مطلوب ادامه دهید و یا مقداری کلم را سوزانده در روغن زیتون مخلوط نموده هفته‌ای یک مرتبه بر پوست سر بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویند. شب قبل از خواب مقداری کلم پخته یا سوپ کلم به عنوان خواب آور و رفع حالت مستی و آرام بخش تناول نمایند.

مقدار مصرف: در استعمال خارجی - برای زخم و جراحت: محل را با آب کلم رقیق شده خیس کنید. مصرف خوراکی - برای زخم معده و التهاب روده. با یک قاشق غذاخوری آب کلم شروع کنید و به تدریج میزان مصرف را به یک فنجان یا بیش‌تر در روز برسانید. برای بهبود طعم می‌توان آن را با آب هویج رقیق کرد.

توجه: در موارد نادر، مصرف مرتب مقادیر زیاد کلم عمل تیروئید را سرکوب می‌کند.

کلم گل یا گل کلم CAULIFLOWER



معرفی گیاه

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

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



خواص درمانی

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



گل کلم نارنجی فواید غذایی بسیاری دارد

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

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

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

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

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

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



کنار *Zizyphus Mauritiana*



معرفی گیاه

کنار *Zizyphus Spina* — Christi

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



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

درختان خودروی کنار در مناطق گرمسیری ایران و عمدتاً در استانهای سیستان و بلوچستان، هرمزگان، کرمان، فارس، بوشهر و خوزستان یافت

می‌شوند که به صورت پراکنده روئیده و مردم از میوه‌های آن استفاده می‌کنند.

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



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

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

کشت تجاری آن به صورت باغ یکدست از ارقام پیوندی مرغوب در جنوب بلوچستان از حدود ۵۰ سال پیش متداول بوده که عمدتاً این ارقام از هند و پاکستان به کشور وارد شده‌اند. کنار در سیستان و بلوچستان میوه‌ای است بسیار درشت در دو شکل کروی و بیضی کشیده با درصد گوشت بالا و هسته بسیار ریز که دارای طعم و مزه مطبوعی است.



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

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

در سیستان و بلوچستان بطور متوسط از هر درخت ۶۰۰ کیلوگرم میوه مغذی و سرشار ۷۰۰ کیلوگرم میوه کنار به دست می آید محتوی از ویتامین سی و مقادیر نسبتاً خوبی از ویتامین بی وای و ارزش غذایی میوه کنار از لحاظ کلسیم، فسفر و آهن است

ویتامین از سبب غنیتر و میزان کالری و ویتامین سی پروتیین، مواد معدنی، کلسیم، فسفر، کاروتن و میوه آن براحتی هضم و اثر ملین آور دارد و گوشت میوه آن شیرین و آن نسبت به پرتغال بیشتر است با کنار در ماههای دی و بهمن به بازار می آید و تا اواخر فروردین عرضه می شود. کنار خوشمزه است. قیمتی ارزانتر نسبت به سایر میوه ها در دسترس بوده و تقاضا برای آن زیاد است. درخت کنار مقاومترین درخت میوه به صورت درختچه ای کوچک، خاردار با تاج پهن است. پوست درخت زبر، خاکستری یا سیاه تیره، برگ ها بیضی، گرد و کشیده غالباً دارای سه گلبرگ اصلی، گل های سبز مایل به زرد که به صورت خوشه جانبی روی شاخه ها ظاهر می شوند. میوه زکنار سفت، کروی کشیده یا بیضی شکل با رنگ قرمز، نارنجی یا زرد طلایی و براق است. درخت کنار نسبت به خشکی و خاکهای شور و قلیایی مقاوم و سازگار است. این درخت در تابستان به خواب می رود که باعث کاهش نیاز آن به آب و میزان تبخیر می شود.

علاوه بر تازه خوری میوه کنار، از آن برای عمل آوری ترشی، مربا و ژله هم استفاده می شود. اجزا درخت کنار هم دارای مصرف دارویی از جمله ریشه و پوست آن برای رفع اسهال خونی است. همچنین مغز بذر کنار مقوی بوده و از برگ آن برای معالجه زخم بهره گرفته می شود. از برگ های درخت برای تغذیه گوسفند، بز، گاو، شتر و کرم ابریشم و از چوب آن برای ساخت ابزارآلات کشاورزی، صنایع دستی و زغال استفاده می شود. کنار (سدر) نوعی درخت گرمسیری است که در استانهای جنوبی ایران می روید و بسیار تنوار است، ارتفاع برخی از این نوع درخت تا ۴۰ متر می رسد و هزار سال عمر می کند براساس گفته ها تا سه

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

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

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

خواص درمانی

از درختان خاص منطقه خلیج فارس و از تیره عناب است. شاخه‌های پوشیده از خاک آن برگ‌های ریز و انبوه دارند. میوه سرخ کنار شیرین و خوشمزه است. در طب قدیم ایرانیان برای میوه کنار خاصیت‌های درمانی زیادی را بر می‌شمردند. علاوه بر این درخت کنار را سدر نیز می‌گویند و از برگ خشک شده و سائیده آن برای شستوشوی موی سر استفاده می‌کنند و معتقدند برای تقویت ریشه مو جلوگیری از ریزش آن مؤثر است. در باورهای ایرانیان کنار از درختان بهشتی است. من میوه درخت سدر هستم، که درختی بهشتی است. درخت من گرمسیری است. من فروشاننده عطش، جمع کننده معده، نرم کننده سینه و کشنده کرم می‌باشم. آرد من جهت اسهال



و زخم معده مفید است. مغز هسته من پایین آورنده تب حرارت خون و فرو نشاننده صفراست. ضمد شکوفه من در حمام و شستن بدن با آن جهت معالجه امراض جلدی توصیه شده است. ضمد برگ من با آب جهت بشورات جدی، زخم‌های پوستی، گرفتن چرک بدن، تقویت مو، جلوگیری از ریزش آن و تقویت اعصاب استفاده می‌شود. شستن سر با سدر (برگ پودر شده کنار) دافع بعضی سر دردها می‌باشد.

کنجد *Sesamus indicum*



معرفی گیاه

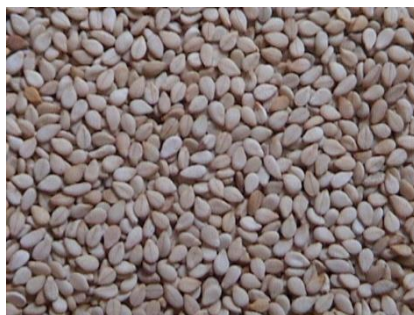
کنجد با نام علمی (*Sesamus indicum*) گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگهای آن بیضی، باریک و نوک تیز است و گل‌های آن به رنگ سفید و یا قرمز به طور تک تک در کناره برگهای قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود. میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک و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

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



ترکیبات شیمیایی

کنجد دارای پروتئین، ویتامین‌های B₁, D, E, F₁ و لسیتین (LECITHIN) می‌باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است. روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید می‌باشد.

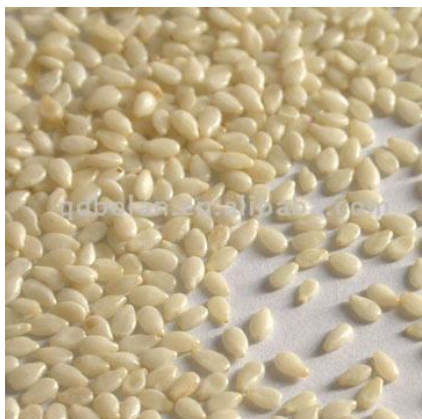


خواص درمانی

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

خواص مفید کنجد به شرح زیر است:

- (۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.
- (۲) برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید.
- (۳) کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.
- (۴) نرم کننده معده و روده است.
- (۵) کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می‌باشد، غذای خوبی برای رشد بچه‌هاست.
- (۶) برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می‌شود.
- (۷) ارده نرم کننده معده و روده‌هاست.
- (۸) کنجد فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.
- (۹) کنجد ضد رماتیسم است.
- (۱۰) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
- (۱۱) دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می‌کند.
- (۱۲) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- (۱۳) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.
- (۱۴) از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
- (۱۵) کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند.



از روغن کنجد به عنوان ملین، کاهنده قند خون، التیام دهنده و نرم کننده پوست استفاده می‌گردد. همچنین به عنوان یک حلال و پایه روغنی در صنایع دارویی و آرایشی - بهداشتی مورد مصرف قرار می‌گیرد.

در طب سنتی از کنجد و روغن آن در درمان یبوست، تنگی نفس استفاده می‌کرده و برای آن اثر التیام دهنده، آرام بخش و مدر قائل بوده‌اند.

دانه‌های کنجد را به صورت بو داده یا خام می‌خورند و روی نان هم می‌ریزند و بسیار مقوی است. کنجد مملو از پروتئین و ویتامین‌های E - B و D است.

کنجد بسیار مغذی است و در بسیاری از کشورها به جای گوشت مصرف می‌شود. درصد کنجد حاوی روغن است، که از این میزان ۷۰ درصد اسیدهای چرب اشباع نشده و برای بدن مفید است.

کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد و برای رفع ناراحتی‌های کیسه صفرا مفید است. کنجد برطرف کننده تنگی نفس، سرفه‌های خشک است و به درمان زخم ریه کمک می‌کند.



روغن کنجد

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

در سال ۱۹۲۴ یک دانشمند آمریکایی در هند از طریق سلسله آزمایشاتی پی برد که این گیاه به دلیل داشتن لسیتین (۱) برای کسانی که گوشت استفاده نمی‌کنند جایگزین مناسبی است. لسیتین چربی فسفرداری است که وجود آن برای نسوج و اعصاب نهایت لزوم را دارد و مغز و غدد بدن انسان احتیاج زیادی به آن دارد تقویت قوه حافظه بشر احتیاج زیادی به این ماده دارد تقریباً ۲۸ درصد مغز از لسیتین ساخته شده است و مغز انسان بدلیل وجود لسیتین از سایر موجودات فعالتر است و سر موفقیت بشر و پیشرفت آن در عالم تمدن مرهون همین لسیتین است. کم بود لسیتین موجب بروز بیماری‌های عصبی و فکری نظیر افسردگی می‌شود. استفاده مداوم از کنجد بدلیل وجود فسفر بسیار زیاد در این دانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ضریب هوشی در نوجوانان و جوانان می‌شود. روغنی که بر هر دارویی ترجیح دارد روغن کنجد است که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد. بنابر این روغنی پر ارزش برای انسان متمدن است. اثرات آن در تعویض سلول‌های کهنه بدن بسیار سریع است و در تسهیل تفکر، عمل آن قابل تحسین است و در رفع آلامی مانند سرطان روده و معده، سل و کم خونی کم نظیر است. زیاد کننده توان جسمی و عامل طول عمر است. روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی‌دهد، بلکه آن را کاهش نیز می‌دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه‌ها را می‌شویند تا رنگ روی آن از بین برود. سپس دانه‌ها را آسیاب کرده و در آب می‌ریزند تا پوست آنها روی آب بیاید. بعد از گرفتن پوست، دانه‌ها را خشک کرده و در آب جوش می‌ریزند و خمیر می‌کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود.

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

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



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

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

مصرف روغن کنجد از جذب اسید چرب و کلسترول در عروق لنفاوی می‌کاهد. با توجه به این که سیستم لنفاوی اصلی‌ترین راه جابجایی کلسترول و اسیده‌های چرب جذب شده است، سطح کلسترول کبد و سرم خون به طور واضح خصوصاً در مورد کلسترول بد (LDL – Cholesterol) تا ۵۰٪ کاهش پیدا می‌کند. کاهش کلسترول وابسته به سطح لیگنان‌های موجود در رژیم غذایی است. لیگنان کنجد، جذب روده‌ای کلسترول را به سرعت کاهش داده و کلسترول صفرا را نیز پایین می‌آورد بنابر این سطح کلسترول خون نیز کاهش می‌یابد. همچنین لیگنان کنجد سطح کلسترول کبد را نیز به طور واضح کاهش می‌دهد و این به علت کاهش فعالیت آنزیم کبدی Reductase HMG-CoA است که آنزیم اصلی در سنتز کلسترول در کبد است. بنابراین لیگنان موجود در روغن کنجد دارای نقش مهمی در مهار سنتز و جذب کلسترول است. (۴)

روغن کنجد به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان طبیعی مقاومت بسیار بالایی در برابر حرارت دارد به همین جهت در شیرینی پزی خصوصاً در ایام ماه مبارک رمضان در زولبیا پزی استفاده زیادی دارد. همچنین در منازل نیز می‌توان از این روغن جهت مصارف سرخ کردنی استفاده نمود.

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

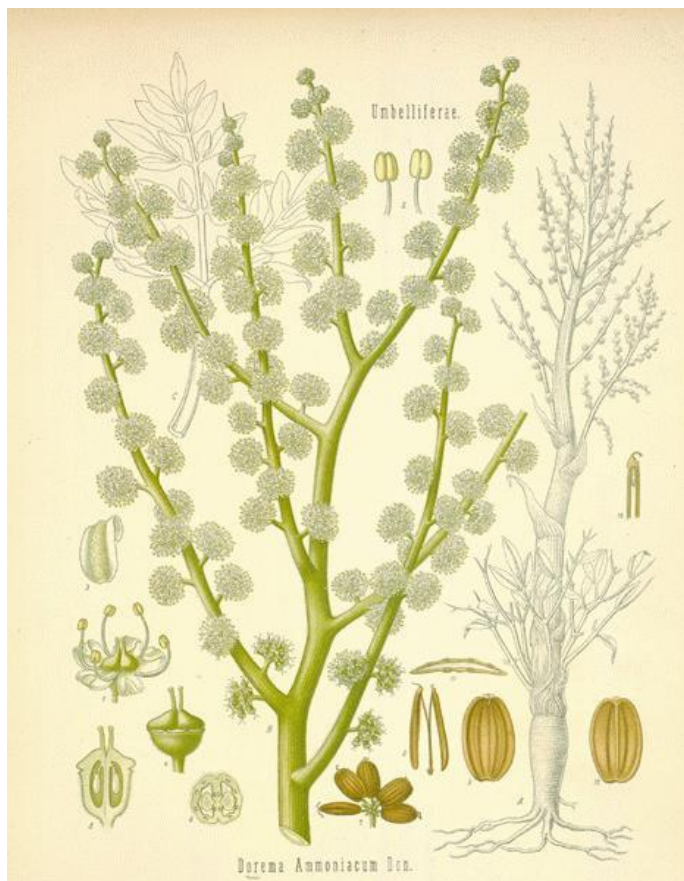
مقدار خوراک طبیان برای هر نفر معمولی ۱۵ گرم است. البته در خوردنان نباید زیاده روی شود زیرا دیر هضم است و افراط در خوردن باعث خارش اعضا و مولد بد بوئی دهان و سردرد. خنثی کننده زیان‌های احتمالیان عسل و یا بو دادن قبل از خوردن است.

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

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

کندل کما *Dorema Ammoniacum*

نام انگلیسی: Dorema



معرفی گیاه

گیاهی علفی، پایا به طول ۱ تا ۲ متر، پوشیده از تار و دارای ریشه راست، دوکی شکل، ذخیره‌ای و منتهی به الیاف فیبر مانند در ناحیه یقه است. الیاف فیبری قاعده ساقه آن نیز در واقع بقایای برگهای از بین رفته گیاه می‌باشد. از اختصاصات این گیاه آن است که برگهای واقع در قاعده ساقه دارد.



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

پایه‌های چترهای آن، نوعی فشردگی خاص نسبت به هم دارند به طوری که مجموعه آنها ظاهری مدور و کاپیتول مانند پیدا می‌کند. با ظاهر شدن تعدادی از این مجموعه کاپیتول مانند بر روی یک محور مشترک، نوعی گل آذین خوشه مرکب در گیاه بوجود می‌آید. میوه آن شیزوکارب، به رنگ قهوه‌ای به ابعاد ۱۰ در ۶ میلیمتر،

بی کرک و بیضوی است. در اطراف میوه آن نیز کناره بال مانند به رنگ زرد دیده می‌شود که باریک‌تر از نصف قسمت دانه دار آن است.

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

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



خواص درمانی

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

کندور یا کندر Burseraceae



معرفی گیاه

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

کندر گیاهی دارویی است از راسته
افراهاکه از صمغ آن هم بعنوان خوشبو
کننده استفاده می‌شود. صمغ کندر را
معمولاً با اسفند دانه می‌سوزانند.



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

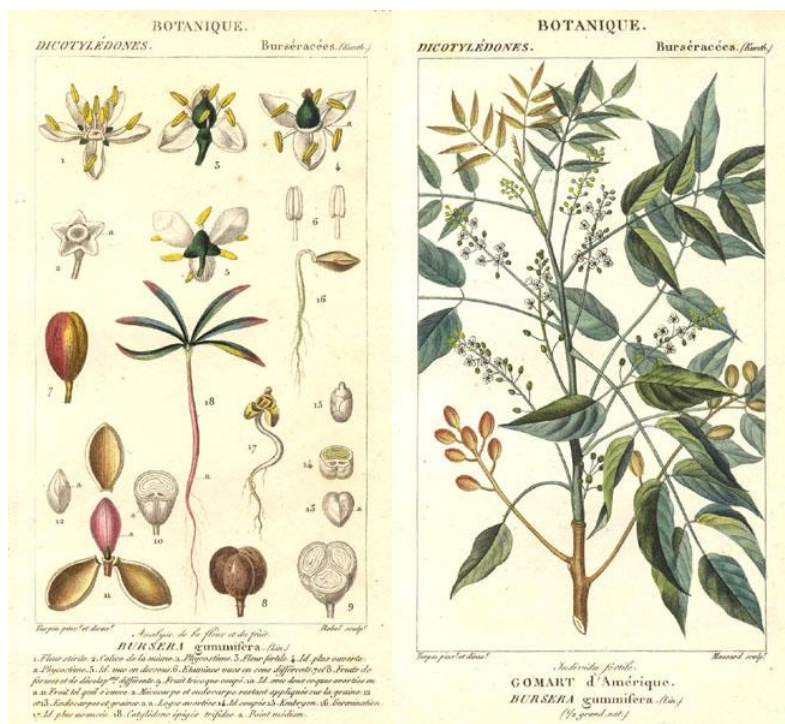


خواص درمانی

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

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

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



موارد احتیاط

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



کنگر

معرفی گیاه

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

خواص درمانی

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

شهرت من در تقویت غرایز جنسی است، ولی تنها یک مقوی ساده نیستم بلکه محرک شهوت بوده، و آن را لذت بخش می‌نمایم.

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

ماسک کنگر

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

کنگر فرنگی Artichoke



نام علمی: *Cynara Scolymus* L.

از خانواده کاسنی: Composite

انگلیسی: Artichoke ,Globe Artichoke

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

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

نام‌های گیاه: (۲)

لاتین: *Cynara Scolymus* L.

Syn: *C. Cardunculus* Var *Sativa* Moris

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

عربی: خرشوف

انگلیسی: Artichoke ,Globeartichoke ,Gardenartichoke ,Common Ardichoke

آلمانی: Artischocke

فرانسه: Artichant ,Commun Artichant

معرفی گیاه



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

آرتیشو گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن به ۱/۵ متر می‌رسد. با برگهای بزرگ خاری شکل، در بالا به رنگ سبز خاکستری و در قسمت تحتانی کرک‌دار و دارای سرگلهای خیلی بزرگ و به رنگ ارغوانی می‌باشند. محل اصلی و اولیه این گیاه را نواحی مدیترانه، جنوب اروپا و شمال آفریق می‌دانند. از زمان‌های قدیم رومی‌ها و یونانی‌ها آن را خوب می‌شناخته و کشت می‌کردند. برگهای بلند این گیاه که به ۱۰۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر می‌رسند مستقیماً از ریشه خارج شده، در حالی که برگهای کوچکتر آن روی ساقه‌های هوایی حامل گل قرار دارند. رنگ برگ‌ها خاکستری مایل به آبی بوده و دارای بریدگی‌های زیاد می‌باشند. پشت برگ‌ها سفید و کرک دار هستند.

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

ریشه آرتیشو، به سرما مقاوم بوده ولی قسمت هوایی آن بیش از چند درجه زیر صفر را تحمل نمی‌کند. این گیاه در اثر سرمای شدید و یخ‌زدان خشک شده از بین خواهد رفت. بطور کلی، آرتیشو، گیاه زمستان‌های معتدل و تابستان‌های خشک می‌باشد. این گیاه در مناطقی که دارای سرمای شدید باشند به صورت گیاه یک ساله کاشته می‌شود. برداشت آرتیشو، در دوره محدودی تا اوایل پاییز انجام می‌گیرد.

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

روش کاشت

این گیاه را به دو طریق می‌کارند:

۱ - روش کاشت بذر: بذر آرتیشو را بایستی ابتداء در خزانه کاشته و زمانی که گیاه ۴ برگه شد آن را به محل اصلی منتقل نمود.

به این منظور خزانه را در پائیز زیر و رو کرده خاک آن را نرم می‌کنند و به مقدار کافی کود حیوانی پوسیده می‌دهند (۲۰ تن در هکتار یا ۲ کیلوگرم در متر مربع) در اوایل بهار روی پشته‌هایی که از قبل آماده کرده‌اند و فاصله آنها از یکدیگر ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر باشد به دنبال هم می‌کارند.

پس از رشد کافی بوته‌ها را به فاصله ۵ سانتیمتر از یکدیگر تُنک می‌کنند.

بذر آرتیشو قدرت رویش (قوه نامیه) خود را حدود ۵ سال حفظ می‌کند.

برای تهیه ۱۵۰ تا ۳۰۰ بوته آرتیشو حدود ۶ تا ۱۲ گرم بذر کافی است که می‌توان در ۱۰۰ متر مربع زمین کاشت

پس از آن که بوته‌ها به رشد مناسب رسیدند (حدود یک ماه بعد از کاشت) آن‌ها را به محل اصلی که قبلاً آماده شده است منتقل می‌سازند.

زمین اصلی را باید کاملاً تقویت نموده (۴۰ تن کود دامی و ۵۰۰ کیلوگرم سوپر فسفات و ۲۰۰ کیلوگرم سولفات دو پتاس در هکتار و یا ۴۰ کیلو گرم کود دامی و ۵ کیلو گرم سوپر فسفات و ۲ کیلوگرم سولفات دو پتاس در ۱۰۰ متر مربع زمین لازم است) و بوته‌های جوان را به فاصله ۱۰۰ سانتیمتر از یکدیگر و در عمق ۲۰ سانتیمتری زمین روی پشته‌هایی به عرض ۱۰۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر نشاء کرد.

در سال اول نهال‌ها رشد کافی نموده و در سال دوم بهره برداری آغاز می‌گردد و بهره برداری آن تا پایان سال سوم ادامه خواهد داشت.

۴ - روش کاشت پاجوش:

در این روش در فصل پائیز زمین را شخم زده و خاک را با کود حیوانی مخلوط می‌کنند. اول بهار پس از تسطیح زمین و ایجاد جوی، پشته بعرض ۱۵۰ سانتیمتر پاجوش هائی را که طول آنها حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر باشند و از پایه قوی و مسن جدا شده باشد به فاصله ۱۰۰ سانتیمتر از یکدیگر نشاء می‌کنند.

باید توجه داشت که عرض پشته‌ها و فاصله بوته‌ها بستگی به نوع خاک و مدت کاشت داشته و ممکن است تغییر داده شوند.

چنانچه به اندازه کافی پاجوش قوی در اختیار نباشد می‌توان ۲ پاجوش نسبتاً ضعیف را در هر گودال به فاصله ۱۰ سانتیمتر از یکدیگر قرار داد. این گیاه را همچنین می‌توان به وسیله قطع کردن قسمتی از ریشه که حامل ساقه هوایی باشد تکثیر نمود.

آرتیشو در طول زمان رشد، به مراقبت‌هایی از قبیل وجین کردن، سله شکنی، کودپاشی، آبیاری و سمپاشی به موقع نیاز دارد.

در مناطقی که آب و هوای معتدل دارند بعد از آخرین برداشت در فصل بهار شاخ و برگ گیاه را می‌توان به ۳ طریق از بین برد.

۱ - زیر خاک کردن.

۲ - قطع کردن به عنوان علفهای سبز.

۳ - سوزاندن پس از خشک شدن در نزدیکی خاک.

در مناطق سردسیری، سرمای شدید موجب خشک شدن شاخ و برگ گیاه می‌شود.

در این صورت لازم است در اواخر پائیز برای حفظ ریشه گیاه از خطر یخبندان روی آنها را با مقداری کود پوسیده، کاه و شاخ و برگ پوشانید.

در بهار پس از رفع خطر سرما، کود و کُش را از روی بوته‌ها کنار زده در صورتی که پاجوش اضافی وجود داشته باشد آنها را جدا ساخته از خاک خارج می‌سازند و به محل دیگری منتقل می‌کنند. آنگاه برای تقویت بوته‌ها، کود را با خاک مخلوط نموده اطراف آنها را صاف می‌نمایند. تعداد دفعات آبیاری در زراعت آرتیشو، بستگی به عوامل مختلف از قبیل: درجه حرارت هوا و نوع خاک دارد.

اصولاً پس از ۴ سال مزرعه آرتیشو را زیر و رو نموده و به صورت آیش (بدون استفاده زراعی) می‌گذارند و پس از چند سال آیش مجدداً اقدام به کشت می‌نمایند. آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می‌شود.

رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و بعنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم در انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشد. کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articcico مشتق شده که بمعنی میوه کاج می‌باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است.

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان درد.

آرتیشو گیاهای است چند ساله درای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن بحدود یک متر می‌رسد.

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

ترکیبات شیمیایی

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



انرژی ۱۴ کالری
پروتئین ۱/۵ گرم
آب ۸۶ گرم
مواد چرب ۱۰/۱ گرم
مواد نشاسته ای ۵ گرم
کلسیم ۲۲ میلی گرم
فسفر ۴۰ میلی گرم
آهن ۰/۶ میلی گرم
سدیم ۳ میلی گرم
پتاسیم ۲۵ میلی گرم
ویتامین آ ۴۰ واحد بین المللی
ویتامین ب ۱/۰۴ میلی گرم
ویتامین ب ۲ ۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین ب ۳ ۰/۰۶ میلی گرم
ویتامین ث ۵/۰۲ میلی گرم

برگهای خشک آرتیشو دارای حدود ۹ - ۱۱ درصد آب و ۱۵ - ۱۲ درصد مواد معدنی بوده و غنی از نمکهای پتاسیم و منیزیم می باشد. مواد مؤثره آرتیشو به ۴ گروه تقسیم می شود:

- مشتقات مونو و دی کافئیل کیتیک اسید که مقدار آنها در مجموع تا ۲٪ بالغ می گردد.
- لاکتونهای سزکوئی ترپنی نظیر اسید کلروژنیک و ۱ و ۳ - دی کافئیل کینیک اسید که نسبت به اکسیدازها و حرارت حساس بوده و توسط این دو عامل تجزیه و از بین می روند. به دلیل غنی بودن گیاه از اکسیدازها، مهار عمل آنزیمها بسیار دشوار می باشد و چنانچه شرایط خشک کردن گیاه کنترل شده نباشد سبب از بین رفتن بخش عمده مواد خواهد شد سیناروپیکرین عمده ترین لاکتون متعلق به این دسته می باشد.
- فلاونوئیدها
- اسیدهای آلی بویژه اسید الکلها دسته دیگر از ترکیبات موجود در آرتیشو بوده و بنا بر نظر برخی از محققین بخش عمده ای از آثار فارماکولوژیک این گیاه را سبب می گردد.

خواص درمانی

برگهای کنگر فرنگی بعنوان عضو داروئی گیاه مصرف می شود. در اولین سال رویش برگهای بسیار بزرگ به شکل طوقه ای بوجود می آید. برگهای سالهای اول به ویژه برگهای مربوط به پایه هائی که هنوز گل نداده اند جهت مصارف داروئی ترجیح داده می شود.

زمان جمع آوری: بررسی ها نشان می دهد که برگهای جوان سال اول رویش از لحاظ داروئی حائز اهمیت بوده و بهترین زمان جمع آوری آنها تابستان می باشد. زیرا در این فصل برگها دارای کمترین مقدار آب بوده و رگبرگ میانی آنها بسیار کوچک می باشد. برگهای پائیزی در سطح خود ارزش داروئی چندانی ندارند، زیرا به دلیل غنای گیاه از آنزیمهای اکسیداز مختلف، حذف آب اضافی برگها و خشک کردن آنها، گونه ای که ماهیت ترکیبات پلی فنلی آنها حفظ می گردد بسیار دشوار می باشد. بهترین روش برای خشکاندن و جذب رطوبت برگها، استفاده از برگهای تابستانی فاقد رگبرگ میانی بزرگ، گستردن آنها به صورت قشرهای نازک در دمای ۴۰ درجه سانتیگراد و استفاده از تهویه قوی می باشد آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و قسمت سوط آن است که بنام قلب آرتیشو معروف می باشد.

آرتیشو:

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

(۲) ترشح صفرا را افزایش می دهد.

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

- ۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو آر برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید.
- ۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل عصاره برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید.
- ۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می‌کند.
- ۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو بمقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.
- طبع آرتیشو گرم است. آرتیشو دارای خواص مقوی، مقوی معده، ضد کم خونی، اشتهاآور، ادرار آور، صفرا بر، ضد رماتیسم، ضد استسقاء، مقوی قوه باه و تب‌بر می‌باشد.
- در اختلالات کبدی نظیر یبوست‌های ناشی از عدم دفع صفرا، وجود صفرا در خون، ورم روده، تصلب شرایین یا آترواسکلروز، عوارض ناشی از کمبود ویتامین ث، پیدایش تخمیرات و مسمومیت‌های ناشی از دفع مواد از روده، رماتیسم، یرقان مزمن، سنگ‌های صفراوی، بیماری‌های ناشی از افزایش کلسترول خون، احتقان کبدی، احساس صدا در گوش، بیماری‌های کبدی، مرض قند ناشی از نارسایی، اعمال کبد، چاقی، اختلالات یائسگی، اسهال، سردردهای یکطرفه (میگرن)، آسم، سنگ کلیه، کمی دفع ادرار، بیماری‌های پوستی نظیر اگزما، التهاب و ورم پوست بدن و... اثرات مفیدی ظاهر می‌کند.
- کنگر فرنگی به علت ادرار آور و تب‌بر بودن در درمان عفونت‌های کلیوی، نفرس بیماری‌های عفونی به کار برده می‌شود. میزان اوره و کلسترول خون را پایین می‌آورد و از این‌رو صاف‌کننده خون است.
- در بیماری‌های آنژین، گریپ، تب‌های گرمسیری موجب دفع سموم از بدن از طریق ادرار و بهبود بیماری می‌شود.
- آرتیشو مقوی سلول‌های کبدی بوده و با تحریک سلول‌ها قدرت ضد سمی آنها را افزایش می‌دهد. مصرف زیاد آن موجب کاهش اوره و کلسترول خون می‌شود. اسن گیاه را به مقدار زیاد در نارسایی کبد و کلیه‌ها، احتقان کبد، سنگ کلیه و کیسه صفرا، مسمومیت و اختلالات خون مصرف می‌کند.
- آرتیشو به سبب داشتن ویتامین‌های آ و ب جذب مواد غذایی را تسهیل نموده و تعادل عصبی را برقرار می‌سازد و بر روی غدد درون ریز یا آندوکربن اثر مساعد دارد.
- آرتیشو مغذی و محرک اشتهاست و گرد ریشه‌اش تب‌بر است. آب برگ آرتیشو خاصیت ادرار آور و مقوی عمومی (تقویتی) دارد. دم کرده ۴۰ تا ۵ گرم برگ آرتیشو در یک لیتر آب جوش به‌مدت ۲۰ دقیقه مخلوط با عسل در مورد نارسایی‌های کبدی یا به‌عنوان ادرار آور و ضد رماتیسم همراه با هر وعده غذا یک فنجان تناول شود.
- جوشانده ۱۵ الی ۲۰ گرم ریشه آرتیشو به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب‌همراه با عسل به‌عنوان ادرار آور، ضد استسقاء (آب آوردگی)، سنگ کلیه و نفرس پس از هر وعده غذا یک فنجان تناول شود.
- دم کرده ۵ گرم آرتیشو در دو لیوان آب جوش صبح و ظهر و شب یک استکان جهت درمان احساس صدا در گوش تناول شود.

۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب سرد صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان با کمی شکر جهت رفع خستگی و بیحالی زنان یائسه و مورمور شدن اندامها جوشانده تناول شود. برگ‌های بدون زائده زیر گل خوراکی آرتیشو، ۵ درصد، ۲۰ دقیقه جوشانده، سه فنجان در روز جهت درمان اسپاسموفیلی (تحریک پذیری شدید عصبی عضلانی) به بیمار بدهند. دم کرده ۱۰ گرم آرتیشو در یک لیوان آب جوش قبل از هر غذا جهت درمان افزایش کلسترول خون تناول شود.

جوشانده ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب صبح و ظهر و شب با کمی شکر جهت درمان بیماری‌های کبد، زردی، قولنج، سنگ‌های صفراوی و آب‌آوردن شکم تناول شود و تا بهبودی کامل ادامه دهند.

جوشانده ۱۰ گرم برگ آرتیشو در یک لیوان آب، صبح و ظهر و شب هر دفعه یک استکان قبل از غذا با کمی شکر جهت پیشگیری درمان سفتی جدار شرایین تناول شود. آرتیشو محرک اشتها است و مغذی است و برای افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند به اندازه کسانی که کار دستی می‌کنند مفید است. و به خاطر اثر مفیدش روی کبد و روده‌ها، مصرفش توصیه شده است. آرتیشو میزان اوره و کلسترول خون را پایین می‌آورد و از این رو تصفیه کننده خون است. برای درمان یرقان، کبد، نفخ، سنگ صفرا، تصلب شرایین، و اختلالات قاعدگی تجویز شده است. و به خاطر خواص ادرار آوری و تب بر بودنش می‌توان آن را برای درمان عفونت‌های کلیوی، نقرس و بیماری‌های پوستی و بیماری‌های عفونی بکار برد. گرد ریشه‌اش خاصیت تب بری دارد. و به علت وجود اینولین در رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت اثرات مفید دارد.



دم کرده ۴۰ تا ۵۰ گرم برگ آرتیشو را به مدت بیست دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید. با عسل شیرین کنید. همراه هر وعده غذا یک فنجان دم کرده بنوشید. در مورد نارسایی‌های کبدی یا به عنوان ادرار آور و ضد رماتیسم به مصرف می‌رسد.

آب برگ

برگ‌های آرتیشو را آنقدر بکوبید تا آبش گرفته شود. یک قاشق چای خوری از این آب را پس از غذا به عنوان ادرار آور و مقوی عمومی بنوشید.

۱۵ تا ۲۰ گرم ریشه آرتیشو را به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده و با عسل شیرین نمایید سپس در وعده غذا یک فنجان به عنوان ادرارآور و ضد استسقاء، سنگ کلیه و نفرس بنوشید. شیره برگ آرتیشو دارای املاح مختلف معدنی و سینارین است که مصارف درمانی فراوان دارد. اوره خون و مقدار درصد غیر طبیعی کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

بهتر است زنان در طی دوران شیر دادن از مصرف آرتیشو خودداری نمایند زیرا ترشح شیر را کاهش می‌دهد.

مضرات

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

عوارض جانبی

درماتیت تماسی از عوارض جانبی مهم آرتیشو به حساب می‌آید. سیناروپیکرین و سایر لاکتون‌های سزکوئی‌ترپنی، آلرژن‌های قدرتمند آرتیشو می‌باشند و عصاره خالص شده و فرآورده‌های خاص این گیاه که حاوی مقادیر بیشتری از لاکتون‌های مزبور هستند سمی‌تر از عصاره‌های تام آن می‌باشند. مقدار LD₅₀ عصاره تام بیش از ۱۰۰۰mg/kg و عصاره‌های خالص‌سازی شده ۲۶۵mg/kg (موش صحرایی، تزریق داخل صفاقی) است.

افرادی که به گیاهان خانواده کاسنی حساسیت دارند بایستی از مصرف آرتیشو اجتناب کنند. علیرغم اینکه هیچگونه مدرکی دال بر سمیت این گیاه در دوران حاملگی و شیردهی وجود ندارد با این حال از مصرف بیش از حد در طی این دوران بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در بیماریهای انسدادی کیسه صفرا ممنوع است.

موارد استعمال در پزشکی گذشته: در طب گذشته ایران هیچگونه گزارشی برای این گیاه دریافت نشده است.

آثار فارماکولوژی: در مطالعات حیوانی به عمل آمده بر روی موش صحرایی، اثرات صفرا آوری، پائین آورنده کلسترول و چربی خون به اثبات رسیده است که احتمالاً به غلظت مشتقات مونوکافئیل کینیک نظیر اسید کلروژنیک و نئوکلروژنیک بستگی دارد. بررسی‌های in-vivo بر روی موش صحرایی نشان داده که مصرف عصاره‌های آرتیشو به صورت خوراکی قبل از مصرف تتراکلرومتان قادر است کبد این جاندار را در مقابل آسیب ناشی از تتراکلرومتان محافظت کند. همچنین اثر Hepatoprotection برای عصاره‌های مائی آرتیشو که به صورت خوراکی مصرف شود گزارش گردیده است.

عصاره آرتیشو می‌تواند تعداد سلولهای دو هسته‌ای کبد و غلظت RNA داخل سلولی را افزایش دهد. بر اساس این مطالعات سینارین تنها ترکیبی است که فعالیت محافظت‌کننده سلولی و محافظت‌کننده کبدی برجسته‌ای از خود نشان می‌دهد. سینارین تأثیری در مقدار کلسترول و تری‌گلیسیریدها سرم نداشته است. سینارین تنها در دوزهای بالا مؤثر بوده و دوام اثر آن نسبتاً کوتاه است. سینارین یک دی‌استر است و در برابر استرازهای موجود در خون و مایعات بافتی بسیار حساس بوده و هیدرولیز می‌شود؛ بنابراین تجزیه سینارین توسط استرازاها می‌تواند دوزهای بالای مورد نیاز جهت فعالیت‌های بیولوژیک را توضیح دهد. نتایج اولیه نشان می‌دهد که سینارین کلسترول را از طریق افزایش دفع صفراوی استرول‌ها و نیز با افزایش ترشح و تخلیه صفرا کاهش می‌دهد. گرچه سینارین به طور کلاسیک مسبب اثرات آرتیشو محسوب می‌شود. با این حال برخی محققین مشتقات مونوکافئیل کینیک نظیر اسید کلروژنیک و اسید نئوکلروژنیک را مؤثر دانسته و برخی ثابت نموده‌اند که مخلوط اسید الکلی‌های موجود در گیاه اثر تنظیمی بر ترشح صفرا دارند.

محققان روسی در سال ۱۹۷۰ در گزارشی اعلام کرده‌اند که قسمت هوایی و خوردنی گیاه کنگرفرنگی در سگها خاصیت ضد التهاب نشان داده است.

موارد احتیاط

افرادی که به گیاهان خانواده کاسنی حساسیت دارند بایستی از مصرف آرتیشو اجتناب نمایند زیرا ممکن است سبب بروز عوارض آلرژیک شدید گردد. علیرغم این که هیچگونه مدرکی دال بر سمیت گیاه طی دوران حاملگی و شیردهی وجود ندارد با این حال از مصرف بیش از حد آرتیشو در طی دوران یاد شده بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در بیماریهای انسدادی کیسه صفرا ممنوع است.



کنگر کوهی *Cirsium Arvense*



معرفی گیاه

نامهای دیگر

کنگر باغی - کنگر وحشی - کنگر صحرایی



کنگرک کوهی گیاهی علفی و پایا با ساقه‌ای بزرگ، راست و کاملاً پوشیده از برگهای تیغ دار و نیزه‌ای است.

روی برگها بدون پرز و پشت آن سفید و پرز دار است. در انتهای ساقه‌های آن غنچه‌های گرد تیغ داری که از گل‌های آبی متمایل به بنفش می‌رویند. میوه آن فندقه و پرز دار است. موطن اصلی آن منطقه مدیترانه بوده و از قدیم مصریان، یونانیان و رومیها آن را می‌شناختند. در حال حاضر این گیاه به عنوان یک سبزی خصوصاً در قسمتهای جنوب غربی اروپا کشت می‌شود. برای مصارف دارویی برگهای آن را هنگا می که گل داده باشد می‌چینند و در سایه روی سبد پهن می‌کنند و یا در خشک کن در دمای با حداکثر ۴۵ درجه خشک می‌کنند.





ترکیبات شیمیایی

برگهای خشک آن دارای یک عصاره تلخ، سینارین، لعاب، تانن ها، اسیدهای آلی و ویتامین آ می باشند.

خواص درمانی

کنکرک کوهی مسهل صفرا بوده و برای بیماری های مجاری صفرا و هپاتیک مفید هستند. از این گیاه علیه بیماری زردی استفاده می شود که در بهبود بیماری مؤثر است.

برگهای این گیاه مقدار قند موجود در خون را کاهش می دهد که به همین خاطر بعنوان کمک درمان در رابطه با بیماری دیابت از آن استفاده می شود.

همچنین اثر ضد اسکروتیک داشته و در ساخت نوشابه های تلخ ولیکور ها بکار می رود. در مصارف خارجی از عصاره تازه آن در درمان اگزما و ناراحتی های پوستی استفاده می شود. از پایه برگها و همچنین قسمتهای سفید برگ بعنوان سالاد استفاده می شود نوع دیگری از این گیاه به نام رورش داده و از براکنه های گوشتی آن به عنوان سبزی لوکس استفاده می شود.



Capparis Spinosa کور

نام انگلیسی: Common Caper-Bush



معرفی گیاه

گیاهی زیبا، دارای شاخه‌های متعدد، پوشیده از کرک و به طول ۱ تا ۱/۵ متر است. انشعابات ساقه گیاه از یک ناحیه چوبی شده که در واقع قاعده ساقه محسوب می‌شود. منشاء گرفته، وضع غالباً "گسترده بر روی زمین پیدا می‌کند. برگهای آن ساده، عاری از دندانه به رنگ سبز روشن و دارای دو زائده خارمانند (استیپول) در محل اتصال دم‌برگ به ساقه است. گل‌های درشت آن، رنگ سفید مایل به گلی دارد. در داخل پوشش گل تعداد فراوانی پرچم دراز وجود دارد. میوه آن که در قسمت انتهایی یک زائده دراز (نهنج) بوجود می‌آید، بیضوی، گوشتدار و در آغاز به رنگ سبز روشن است ولی تدریجاً مایل به قرمز می‌گردد.

منشاء این گیاه برخی از نواحی آسیا بوده و در برخی از نواحی مدیترانه اقدام به کشت آن می‌کنند، در ایران در نواحی مختلف از جمله دامنه‌های البرز، بلوچستان و شیراز و خراسان نیز می‌روید. در اراضی متروکه و دامنه‌های نسبتاً خشک کوهستانهای کم ارتفاع یافت می‌شود.



خواص درمانی

قسمت مورد استفاده گیاه جوانه‌ها یا تکمه‌های مولد گل آن است که در صنایع غذایی خوابانیده آن در سرکه مصرف بسیاری دارد. پوست ریشه گیاه در بیماریهای مربوط به کبد و طحال مصرف می‌شود و از آن به عنوان مدر، قابض و مقوی استفاده می‌شود.



مطالعات جدید اثر مفید آن را در هیستری و حالات عصبی و نیز در درمان بیماری هپاتیت تأیید کرده است.

کوشاد (ژانسیان) Gantian

نام علمی Gentiana Lutea



معرفی گیاه

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



محمد بن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز از این گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می‌کرد. کوشاد گیاهی است علفی، چند ساله و بسیار زیبا، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای و سبز که بلندی آن به حدود ۵/۱ متر می‌رسد. این گیاه بحالت خودرو در دشت‌ها و کوهستانهای اروپا و آسیا می‌روید.

برگهای کوشاد سبز رنگ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده‌اند و برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ می‌باشد. گل‌های آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگهای ظاهر می‌شود.

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است.

این ریشه ضخیم، گوشتی و برنگ زرد تیره و یا قهوه‌ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بویی نامطبوع است. برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلأ سه ساله باشد تا اثر داشته باشد.

ترکیبات شیمیایی

کوشاد دارای ماده‌ای شیمیایی بنام آماروجنتین می‌باشد که بسیار تلخ است.

بطوریکه اگر این ماده را با ۵۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخ آن حس می‌شود. ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر می‌باشد:

جتوپیکرین، جنتوپیکروزید، جنتامارین، جتی سین، اسید جنتی سیک و جنتونوسید. کوشاد همچنین دارای مقدری تانن، اسانس، پکتین و چربی می‌باشد.





خواص درمانی

- کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- (۱) اشتها را تحریک می کند
- (۲) کوشاد گلبول های قرمز و سفید خون را زیاد می کند بنابراین برای معالجه کم خونی و بیماری های عفونی بکار می رود.
- (۳) اثر ضد تورم درد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می شود
- (۴) تب بر است
- (۵) بیماری مالاریا را برطرف می کند
- (۶) درد نقرس را برطرف می کند
- (۷) حرارت و رطوبت را از بدن خارج می سازد
- (۸) فشار خون را پائین می آورد



- ۹) ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌کند
۱۰) تقویت کننده معده و بدن است
۱۱) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می‌کند
۱۲) گرفتگی روده‌ها را باز می‌کند
۱۳) ادرار آور است
۱۴) ضماد کوشا با سرکه برای از بین ژبردن لکه‌های پوست مفید است
۱۵) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است
۱۶) ورم طحال را برطرف می‌کند
۱۷) خون را تصفیه و تمیز می‌کند
۱۸) درمان کننده زردی و یرقان است





طرز استفاده

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه خرد شده کوشا را در یک لیتر آبجوش ریخته بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه بآرامی بجوشد، سپس آنرا صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است. دم کرده: مقدرا ۵ گرم ریشه کوشاد را در یک

لیتر آبجوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند. سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید. تنطور: این تنطور را می‌توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

مضرات

مصرف بیش از حد کوشا ممکن است باعث تحریک معده و بوجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگی شود. زنان باردار و مادران شیر ده نباید از این گیاه استفاده کنند. کوشاد یا جنتیانای زرد گیاهی است از راسته کوشادیان [۱]، از تیره گل کبوتریان [۲]. سرده (جنس) این گیاه بسیار بزرگ است و شامل ۴۰۰ گونه می‌شود.

زکریای رازی برای درمان از این گیاه بهره زیادی می‌برد

کوشاد شمالی (*Gentiana amarella*)

کوشاد زرد بزرگ (*Gentiana lutea*)

کوشاد مرداب (*Gentiana pneumonanthe*)

کوشاد پازهر (*Gentiana asclepiadea*)

کوشاد بطری (*Gentiana clausa*)

کوشاد بهاری (*Gentiana verna*)

کیسه کشیش Capsella Bursa-Pastoris

Пастушья
сумка



معرفی گیاه

گیاهی علفی یکساله یا دو ساله به بلندی ۶۰-۱۰ سانتی متر - برگهای این گیاه که در پای ساقه به شکل گروهی از ناحیه یقه خارج می شود پهن و دارای بریدگی های و چاک های نا منظم است.



گل‌های آن کوچک و سفید رنگ و در تمام سال گیاه گل می‌دهد.

میوه آن به شکل خورجین یا کیسه کوچکی که پس از رسیدن شکاف بر می‌دارند.

کیسه کشیش (نام علمی: *Capsella bursa-pastoris*) یکی از گیاهان است.

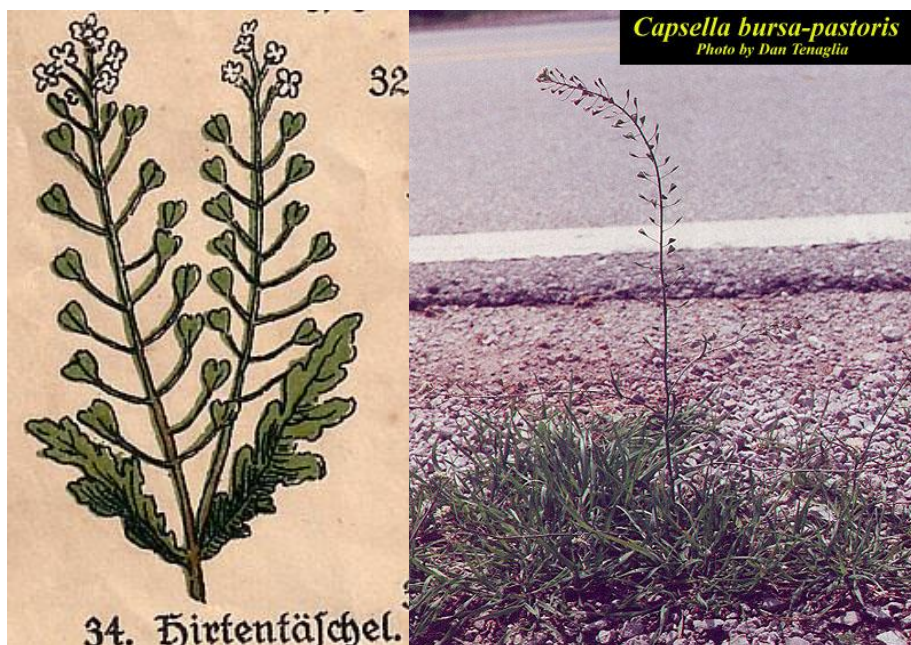


کیسه کشیش در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید

پراکنش: ۲۰ کیلو متری شرق خرم آباد - اکبر آباد ۱۴۲۰ متر-ملاوی ۹۵۰ متر خرم آباد ۱۲۰۰ متر.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه محتوی کولین - استیل کولین - یک الکلئید - بورسین - اسیدهای آلی و تانن می باشد.



خواص درمانی

شاخه برگ دار آن را در اوایل گلدهی گیاه همراه با برگهای زمینی اش با دست چیده و پس از تمیز کردن به صورت لایه های نازک پهن نموده و خشک می کنند.

درجه حرارت بایستی پایین تر از ۴۰ درجه سانتی گراد باشد. گیاه خشک شده را در جای خشک و در ظرف در بسته نگهداری می کنند.

این گیاه اثرات همچون قابض و بند آورنده خون داشته و از آن برای توقف خونریزی معده - ریه رحم استفاده می شود که ضمن مدر بودن بر روی عضلات صاف رحم نیز اثر می گذارد و در خونریزهای رحم و ناراحتیهای کلیوی و ادراری بکار می رود.

کیسه کشیش حاوی اسید بورسامیک بوده که دارای اثر بند آورنده خون است.

کیوی KIWI

نام علمی: *Actinidia Deliciosa*
خانواده: *Actinidiaceae*



معرفی گیاه

درخت کیوی گیاهی نیمه گرمسیری و خزان کننده است. ولی به سرما مقاوم بوده و تا دمای ۱۸ درجه زیر صفر را تحمل می کند.

این گیاه دوپایه، خزنه، بسیار پر شد بوده و در صورتی که قیم نداشته باشد به صورت بوته ای قرار می گیرد. استان مازندران و گیلان در ایران تنها مکان هایی هستند که تمام شرایط آب و هوایی رشد این درخت را دارند. کیوی یک گیاه دوپایه بوده و گرده افشانی آن توسط باد و حشرات انجام می شود ولی زنبور عسل به عنوان حشره ای ویژه برای گرده افشانی گل های کیوی می باشد که باید بسیار مورد توجه قرار گیرد.

ریشه های کیوی بزرگ و گوشتی می باشند. برگ های کیوی دارای پرزه هایی است که بر روی تبخیر و تعرق، آفات و بیماری ها و تبادل گازی گیاه تأثیر می گذارند. برگ ها در کیوی مهم می باشند، چرا که نسبت بین سطح برگ بر اندازه نهایی میوه تأثیر مستقیم دارد. رشد جوانه ها در درخت کیوی همانند درخت انگور می باشد و گل های آن بر روی شاخه های فصل جاری تشکیل می شوند.



کیوی از درختانی است که سال آوری دارد و ازدیاد محصول در یک سال سبب کاهش محصول در سال‌های آینده می‌گردد.

دوره نونهالی درخت کیوی ۳ الی ۴ سال می‌باشد. تکثیر درخت کیوی: افزایش به وسیله بذر، قلمه، پیوند و کشت بافت صورت می‌گیرد. در افزایش توسط بذر جنسیت کیوی را تا زمان به گل رفتن یعنی ۷ سالگی نمی‌توان تشخیص داد به همین دلیل خیلی مفید نمی‌باشد.

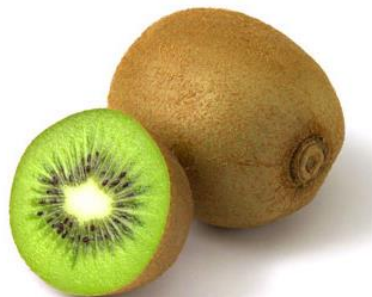
در افزایش توسط قلمه، قلمه چوب نیمه سخت آن را اواخر بهار تا اواسط تابستان گرفته و در سیستم مه افشان قرار می‌دهند.

گل در کیوی: گل‌های کیوی سفید رنگ بوده که در نهایت به زرد طلایی تغییر رنگ می‌دهند و هیچگونه شهدی ندارند اما رایحه خوشبویی را تولید می‌کنند. البته به دلیل نداشتن شهد برای زنبورهای عسل جذاب نیستند و به همین دلیل گرده افشانی درخت کیوی با مشکل مواجه می‌گردد. بایستی توجه داشت که گل‌ها در پایه نر زودتر از پایه ماده باز می‌شوند و این یکی از روش‌های تشخیص گیاه نر می‌باشد.

هرس درخت کیوی: برای گلدهی بیشتر بایستی درخت کیوی را هرس کرد، که هرس تابستانه و استفاده از کند کننده‌های رشد سبب تحریک گیاه برای گلدهی بیشتر می‌شود. البته از پاهنگ برداری نیز استفاده می‌گردد.

تولید میوه: تعداد گل در کیوی بسیار زیاد است ولی تعداد کمی از آنها به میوه تبدیل می‌گردند. از عوامل آن عدم گرده افشانی، سقط جوانه گل، عدم تأمین نیاز سرمایی، متعادل نبودن نسبت بین برگ و میوه می‌باشند. شاید مهمترین مسئله در پرورش کیوی گرده افشانی گل‌های آن باشد چرا که رابطه مستقیم با تعداد و اندازه نهایی میوه دارد.

برای گرده افشانی بیشتر هم راههای زیادی است که از جمله مبارزه با علف‌های هرز به دلیل داشتن گل‌های جذاب‌تر از گل‌های کیوی، رعایت اصول فاصله درختان گرده دهنده و گرده پذیر و راههایی برای جذب حشرات و بویژه زنبور عسل به باغ خود. البته فراموش نکنید برای افزایش میوه در کیوی گرده افشانی به صورت مصنوعی هم انجام می‌گردد.



ترکیبات شیمیایی

این میوه سبز رنگ با پوستی کرکدار دارای مقادیر زیادی ویتامین ث است. ویتامین A ، E و پتاسیم، فولیک اسید، آهن نیز دارد. به دلیل وجود آنزیم‌هایی که در کیوی وجود دارد از آن برای نرم کردن گوشت استفاده می‌کنند که در اثر حرارت به سرعت از بین می‌رود. (دوستاناران آشپزی حتماً از این روش برای نرم و ترد کردن گوشت استفاده کرده‌اند). سعی کنید کیوی را به همراه لبنیات مصرف نکنید.



خواص درمانی

کیوی حلقه شده کیوی سرشار از ویتامین ث می‌باشد. مقدار پتاسیم آن از نظر وزنی تاحدی کمتر از موز است. همچنین دارای ویتامین A، ویتامین E ، کلسیم، آهن و فولیک اسید می‌باشد. کیوی خام نیز دارای مقادیر زیادی آنزیم حل کننده پتاسیم به نام پاپاین است که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید است اما احتمال دارد برای بعضی از افراد آلرژی زا باشد. بویژه افرادی که به پاپایاس یا آناناس حساسیت دارند مستعد حساسیت به این میوه هم هستند.

این آنزیم که بر اثر پختن میوه به سرعت از بین می‌رود استفاده از کیوی خام را در دسرهای حاوی شیر یا هر محصول لبنی دیگر نامناسب می‌کند.
این آنزیم در عرض چند دقیقه در حالیکه بوی بسیار بدی تولید می‌نماید شروع به حل کردن پروتئین شیر می‌کند.



فواید مصرف کیوی قرمز

گروهی از محققان ایتالیایی و نیوزیلندی می‌گویند نوعی کیوی که به تازگی پرورش داده شده، قرمز رنگ و حاوی مقادیر زیادی انتوسیانین است که خواص ضد اکسیدان بسیار قوی دارد و می‌تواند انسان را در مقابل بیماری‌های قلب و عروق و سرطان محافظت کند.



به طور کلی کیوی از جمله میوه‌های مورد علاقه بسیاری از مردم است که مقادیر زیادی از مواد مغذی را در خود جای داده است. وجود مواد آنتی اکسیدان از آسیب سلول‌ها جلوگیری می‌کند و از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. همه انواع کیوی دارای مواد آنتی اکسیدان هستند.



عصاره میوه «کیوی» ضد سرطان

طبق تحقیقات به عمل آمده بر خلاف نظر عده‌ای که عصاره کیوی را سرطان زا می‌دانند، ثابت شده است که میوه مذکور نه تنها سرطان زا نیست بلکه خواص آنتی موتاژنی (ضد جهشی) و آنتی کانسراژنی

(ضد سرطانی) نیز دارد.

عصاره میوه کیوی در مقابل جهش‌زایی سوپرموتاژن زمی متیل سولفات (DMS) که دارای خواص سرطان‌زایی و جهش‌زایی شدید می‌باشد تا ۷۴ درصد خاصیت ممانعت‌کنندگی از خود نشان می‌دهد. علت خاصیت ضد جهشی میوه کیوی، وجود کلروفیلین، ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های طبیعی و نیز ید بالای آن می‌باشد. شایع‌ترین سرطان‌ها سرطان‌های مری و معده است که به نوع تغذیه و عادات غذایی وابسته است و مصرف مواد ضد سرطانی طبیعی در مهار و کنترل آنها مفید می‌باشد. ویتامین C موجود در کیوی دو برابر پرتقال و میزان مواد مغذیان هشت برابر سیب است. افرادی که حداقل دوتا سه ماه به طور مرتب کیوی مصرف می‌کنند میزان لخته خون و کلسترول خون آنها کاهش می‌یابد. مصرف روزانه دوعدد کیوی مفیدتر از مصرف روزانه یک عدد آسپرین برای بیماران قلبی یا پیشگیری از حملات قلبی است. میوه کیوی همچنین با داشتن آنتی اکسیدان فراوان خاصیت ضد سرطانی بسیاری دارد.

گردو WALNUT

نام علمی Juglans Regia



معرفی گیاه

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



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

میوه گردو، گرد و در دارون مغز قرار دارد و در فاصله‌های پدیده‌های نازکی قرار گرفته است. قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می‌باشد

درخت گردو هنگامیکه به سن بیست

سالگی می‌رسد شروع به میوه دادن می‌کند و بالاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی دارد. از تمام قسمت‌های درخت گردو استفاده طبی به عمل می‌آید.

گردو نام علمی: جنس (*Juglans*) درختی است گلدار (*Magnoliophyta*) از رده دولپه‌ای‌ها (*Magnoliopsida*)، از تیره درختان توس (*Fagales*) خانواده گردوها (*Juglandaceae*) نام گردو به هر گونه درخت از خانواده گردو اطلاق می‌شود.

آن‌ها درختانی برگریز هستند به ارتفاع ۴۵-۱۰ متر، با برگ‌های شانه‌ای به طول ۹۰-۲۰ سانتیمتر، تعداد ۲۵-۵ برگچه و جوانه‌ها دارای درونه حفره دار هستند که این ویژگی در همه بال‌میوه‌ای‌ها (*Pterocarya*) مشترک است بجز گردوهای امریکایی (*Carya*) در همین خانواده.



© - josef hlasek
www.hlasek.com
Juglans regalis 4810

شاید معروف‌ترین اعضای این رده گردوی سیاه (*Juglans Nigra*) متعلق به شرق امریکای شمالی و گردوی ایرانی یا معمولی (*Juglans Regia*) که بومی بالکان در جنوب شرقی اروپا، مرکز و جنوب غربی آسیا تا هیمالا یا و جنوب غربی چین است، باشد. گردوی معمولی را در امریکا اغلب ولی به صورت نادرست گردوی انگلیسی می‌نامند. (این گونه بومی انگلیسی نیست)

این دو گونه از نظر چوب قابل توجهی که دارند دارای اهمیت می‌باشند. گریبانه‌های گردو به علت دارا بودن مقدار زیادی رنگ زرد - قهوه‌ای، منبع مهمی برای رنگ به شمار می‌رود. دانه تمامی گونه‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد و سایر گونه‌ها، خوراکی هستند اما گردوهایی که در فروشگاهها موجود می‌باشند از نوع گردوی ایرانی هستند. نوع باغی که به جهت پوسته‌های نازک مغز. پایداری در مناطق معتدله انتخاب گشت را گهگاه گردوی کارپات می‌نامند.



گردو سرشار از روغن است و بصورت گسترده هم به شکل تازه و هم در غذا خورده می‌شود. آن‌ها را باید در مکانهای خشک و خنک نگهداری کرد چون در شرایط گرم در مدت چند هفته - بویژه پس از کندن پوسته آن، فاسد می‌شوند.

ترکیبات شیمیایی

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



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

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

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



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



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



خواص درمانی

گردو یکی از انواع آجیل‌ها می‌باشد که بیشترین فایده را برای قلب دارد. نه تنها فاقد چربی‌های اشباع شده می‌باشند بلکه حاوی امگا ۳ نیز می‌باشند. یک مشت گردو، دارای امگا ۳ بیشتری نسبت به ۳۰ گرم ماهی قزل آلا دارد.

امگا ۳ موجود در گردو از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری کرده و لخته‌های خونی موجود در شریان‌های قلب را از بین می‌برد. در حالی که امگا ۳ از آرتروز و افسردگی جلوگیری می‌کند شما می‌توانید با مصرف گردو اسکی بروید، قلاب بافی کنید و در اوج پیری با صدای بلند بخندید. گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می‌شد است روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و باسانی تند (اکسیده) می‌شود.

- (۱) گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است
- (۲) گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است
- (۳) گردو مسکن دل پیچه است
- (۴) اگر از گردو و غسل و مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.

- (۵) مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می‌کند
- (۶) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند
- (۷) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است
- (۸) خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است
- (۹) گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است
- (۱۰) اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می‌کند
- (۱۱) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است
- (۱۲) ۵۰ گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم‌ها و التیام آنها بسیار مفید است.

- (۱۳) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است
- (۱۴) جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سر درد، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است
- (۱۵) شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می‌برد

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

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

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

۱۹) چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند گردو میوه ای است که در علم تغذیه در طبقه بندی چربی ها قرار می گیرد، چرا که از گردو روغن با ارزشی حاوی اسیدهای چرب ضروری مانند آلفا لینولینک به دست می آید که این اسیدهای چرب در کاهش کلسترول خون و تولید پروستاگلاندین ها نقش دارند و برای سلامت کارکرد سلول حیاتی هستند.

گردو طبیعتی گرم داشته، تصفیه کننده خون است و سبب تحریک جریان صفرا می شود. مصرف آن در رفع مشکلات روده مؤثر است و همچنین پوست گردو خواص ضد التهابی دارد. در گذشته از گردو برای درمان چرکین شدن مجاری بینی و حلق، ورم غدد لنفاوی، اگزما، آفت و ورم لوزه استفاده می شد.

گردوی سفیدیک ملین قوی است که از آن برای درمان یبوست استفاده می شود. گردو یکی از میوه های پر انرژی است ولی مصرف به اندازه آن سبب چاقی نخواهد شد. با توجه به اثرات مثبت آن بر کاهش کلسترول LDL و کمک به جریان خون و دارا بودن مقادیر قابل توجهی پتاسیم، مصرف آن به ویژه برای مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی و سالمندان توصیه می شود. همچنین به دلیل داشتن مقادیر قابل توجه فسفر در قدرت یادگیری و حافظه بسیار مؤثر بوده و مصرف آن برای کودکان و دانش آموزان بسیار مفید است.



طرز استفاده

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

مضرات

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصاً گردو برای گرم زماج‌ها خوب نیست و معمولاً بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می‌شود و رنگ آن زرد یا قهوه‌ای و طعمش تند می‌شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود. براساس تحقیقات تازه خوردن گردو بعد از غذا ممکن است باعث کاهش آسیب‌هایی شود که غذاهای چرب به سرخرگ‌ها وارد می‌کنند.

تصور می‌شود گردو غنی از ترکیباتی باشد که تا حدودی از سفت شدن سرخرگ‌ها جلوگیری و به حفظ انعطاف پذیری آنها کمک می‌کند.

تیمی از محققان بیمارستان "کلینیکو" در بارسلون اسپانیا مصرف روزانه ۲۸ گرم گردو را توصیه کرده است.

نتایج این مطالعه که در نشریه "کالج آمریکایی قلب شناسی" چاپ شده است همچنین نشان داد که خواص گردو برای سلامتی از روغن زیتون بیشتر است.

بخشی از بودجه این تحقیق را "کمپسیون گردوی کالیفرنیا" تأمین کرده است.

محققان ۲۴ فرد بزرگسال را که سطح کلسترول خون نیمی از آنها نرمال و نیم دیگر کمی بالا بود مورد مطالعه قرار دادند.

به هر یک از دو گروه به فاصله یک هفته دو وعده سوسیس نمک سود (سالامی) پرچرب و پنیر داده شد. در یک وعده یک قاشق چایخوری روغن زیتون و برای وعده دیگر ۸ دانه مغز گردو به غذا اضافه شد.

آزمایش‌ها نشان داد که هم روغن زیتون و هم گردو به کاهش تورم و اکسیداسیون مضر در سرخرگ‌ها که ناشی از خوردن وعده غذایی پرچرب است کمک می‌کند.

انعطاف پذیری

تصور می‌شود که تورم و اکسیداسیون سرخرگ‌ها به مرور زمان باعث سخت شدن جداره رگ‌ها و افزایش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی شود.

با این حال افزودن گردو، برخلاف روغن زیتون، صرفنظر از میزان کلسترول همچنین به حفظ انعطاف پذیری و خاصیت ارتجاعی سرخرگ‌ها نیز کمک کرد.

اگر سرخرگ‌ها خاصیت ارتجاعی خود را حفظ کنند، در آن صورت هر وقت بدن نیاز به افزایش جریان خون داشته باشد می‌توانند گشاد شوند.

دکتر امیلیو راس محقق اصلی این مطالعه گفت که مصرف غذاهای پرچرب تولید اکسید نیتریک توسط لایه داخلی سرخرگ را مختل می‌کند؛ ماده‌ای که وجود آن برای حفظ خاصیت انعطاف پذیری قلب لازم است.

گردو حاوی آرگنین، یک آمینو اسید است که بدن از آن برای تولید اکسید نیتریک استفاده می‌کند. گردو همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌ها و اسید آلفا-لینولنیک (ALA)، یک نوع اسید چربی اومگا-۳ نباتی با خواص بهداشتی است.

دکتر راس درحال شروع مطالعه دیگری است تا ببیند آیا "ای آل ای" گردو می‌تواند به کسانی که از ضربان نامنظم قلب رنج می‌برند کمک کند یا خیر.

وی هشدار داد مردم نباید هر چه می‌خواهند بخورند با این فرض که مصرف گردو بعد از غذا، تمام زیان‌های آن را جبران خواهد کرد.

احتمالاً گردو برای سلامت شریان‌ها از روغن زیتون هم بهتر است.

محققان اسپانیایی می‌گویند احتمالاً گردو برای سلامت شریان‌ها از روغن زیتون هم بهتر است. به گزارش پایگاه اینترنتی "هلت دی نیوز"، محققان در این مطالعه به ۲۴ نفر یک شام پر چرب به همراه یک دسر غیرمعمول دادند.

این شام شامل ساندویچ سلامی و پنیر در نان سفید بعلاوه ماست پر چرب بود و برای دسر به نیمی از افراد شرکت‌کننده در این مطالعه پنج قاشق چایخوری روغن زیتون و به نیم دیگر ۴۰ گرم گردو داده شد.

سونوگرافی نشان داد، پس از صرف این غذای چرب، شریان‌های افرادی که به عنوان دسر گردو خوردند نسبت به افرادی که روغن زیتون خورده بودند، قابلیت ارتجاعی بیشتری داشت.

سطح کلسترول خون ۲۴ بزرگسالی که در این مطالعه شرکت کرده بودند، متفاوت بود و از سطح سالم تا نسبتاً بالا متغیر بود.

دکتر "امیلیو روس" مدیر "درمانگاه لیپید در بیمارستان کلینکو" در بارسلون گفت این مطالعه سازوکار تأثیرات مفید گردو را نشان می‌دهد.

به گفته روس، روغن زیتون و گردو هر دو بروز التهاب و اکسیداسیون در شریان‌ها پس از صرف یک غذای پر چرب را کاهش می‌دهند اما گردو انعطاف‌پذیری رگ‌های خونی را حفظ می‌کند در حالیکه روغن زیتون چنین کاری انجام نمی‌دهد.

وی بیشتر این خاصیت مفید را به "اسید آلفالینولنیک" "linolenic acid" موجود در گردو "alpha" نسبت داد.

این ماده مغذی شبیه اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی است.



فواید مصرف گردو برای دیابتی‌ها

افراد مبتلا به دیابت که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند می‌توانند از فواید آجیل مذکور بهره‌مند شوند.

در حالی که مصرف آجیل برای افراد مبتلا به دیابت مضر است اما مصرف گردو توسط این افراد

از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در آن‌ها پیشگیری می‌کند.

طبق تحقیقات واحد علوم پزشکی ایران، گردو با افزایش سطح HDL (کلسترول خون) در افراد دیابتی برای این افراد مفید بوده و مصرف آن توصیه می‌شود.

HDL از بروز بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی پیشگیری می‌کند، بنابراین افراد مبتلا به دیابت که در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند می‌توانند از فواید آجیل مذکور بهره‌مند شوند. محققان بر این باورند که مصرف گردو باعث بالا رفتن HDL کلسترون خون می‌شود، این امر از بروز بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی پیشگیری می‌کند.

نقش گردو در کاهش چربی‌های خون

گردو قابلیت پایین آوردن سطح کلسترول خون را دارد. از طریق مطالعات مختلفی که در سرتاسر جهان صورت گرفته است، فواید گردو روشن شده است. مصرف گردو نه تنها برای کاهش سطح کلسترول خون مفید است، بلکه هم‌چنین مصرف گردو باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی و التهاب می‌شود.

به دلیل اینکه گردو حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا - ۳ (به خصوص اسید آلفا لینولئیک) و فیتو استرول‌هاست، برای قلب مفید می‌باشد. اسیدهای چرب امگا - ۳ از طریق افزایش سطح HDL و کاهش سطح LDL باعث کاهش سطح‌تری گلیسیرید و کاهش تشکیل پلاک‌های آترواسکروتیکی در سرخرگ‌ها می‌شوند. فیتو استرول‌ها باعث کاهش سطح کلسترول تام می‌شوند. ولی مکانیسمی که باعث کاهش سطح کلسترول تام توسط این ترکیبات می‌شود هنوز مشخص نیست. درحقیقت گردو در مقایسه با سایر مغزها حاوی مقادیر بیشتر اسیدهای چرب امگا - ۳ است. گردو علاوه بر اینکه حاوی ترکیباتی است که برای قلب مفید هستند، حاوی مقادیر ارزشمند ویتامین E، ویتامین B، فیبر و سایر عناصر معدنی است.

تحقیقات بیانگر این است که مصرف ۴۵ گرم گردو به عنوان بخشی از رژیم کم کلسترول به شرط اینکه کالری دریافتی افزایش پیدا نکند، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. مطالعات انجام گرفته در دانشگاه‌ها روارد بیانگر این مطلب است که، مصرف رژیم حاوی مقادیر بالای مغزها خطر مرگ قلبی ناگهانی را کاهش می‌دهد. علاوه براین، بسیاری از مطالعات بیان می‌کنند که مصرف مقادیر زیاد این مواد (مواد حاوی اسیدهای چرب امگا-۳) خطر حمله قلبی و انسداد سرخرگ‌ها را تا ۷۰٪ کاهش می‌دهد. اثرات جلوگیری کننده و درمانی گردو ثابت شده است. درزیر به بیان نکاتی درباره ارزش تغذیه‌ای گردومی پردازیم:

۱- مکملی برای تأمین کالری: گردو مانند سایر مغزها غنی از کالری است. کالری موجود در گردو به طور عمده به دلیل مقادیر بالای پروتئین و چربی موجود در گردو است. در زمان گذشته مردمی که در نقاط مختلفی از جهان زندگی می‌کردند، به گردو جهت تأمین انرژی مورد نیازشان به طور شدیدی وابسته بودند.

در هر ۳۰ گرم گردو، در حدود ۲/۵ گرم اسیدهای چرب امگا-۳ وجود دارد در حالیکه در سایر مغزها در حدود ۵/۰ گرم اسید چرب امگا - ۳ یافت می‌شود.

۲- غنی از اسیدهای چرب ضروری: در هر ۱۰۰ گرم گردو در حدود ۶۸ گرم چربی وجود دارد. که قسمتی از این چربی شامل اسیدهای چرب غیراشباع با چند باند مضاعف (PUFA) از قبیل اسید

لینولئیک و اسید لینولئیک است. (در حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب موجود در گردو را تشکیل می‌دهند) در حدود ۱۸٪ از اسیدهای چرب موجود در گردو را اسیدهای چرب غیراشباع با یک پیوند مضاعف (MUFA) و ۱۲٪ پایانی را نیز اسیدهای چرب اشباع تشکیل می‌دهد. بنابراین گرچه گردو حاوی مقادیر زیادی از کالری است ام، اسیدهای چرب موجود در گردو اساساً اسیدهای چرب غیراشباع هستند که ضرری را به سیستم قلبی عروقی بدن نمی‌رسانند. ذکر این نکته نیز با ارزش است که ۵۸٪ اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند مضاعف گردو را اسید لینولئیک و ۱۲٪ آن را اسید لینولئیک تشکیل می‌دهد. که هر دو آن‌ها، اسیدهای چرب ضروری برای حفظ حیات انسان می‌باشند. ایکوزا پنتانویک اسید (EPA) و دکوزا هگزانویک اسید (DHA) که در سالهای اخیر زیاد شنیده شده‌اند متعلق به اسید لینولئیک (اسید چرب امگا - ۳) می‌باشند که اثر مهمی در کاهش لیپید و کلسترول خون دارند.

۳- منبع پروتئینی با کیفیت خوب: پروتئین معمولاً از نظر کیفیت و کمیت مورد توجه قرار می‌گیرد. گردو هم از نظر کیفیت و هم از نظر کمیت بسیار مورد توجه است. هر ۱۰۰ گرم گردو حاوی ۴/۱۴ گرم پروتئین است. که این پروتئین دارای کیفیت خوبی است و به آسانی نیز هضم می‌شود. گردو دارای اسیدهای آمینه می‌باشد. گردو علاوه بر اینکه دارای اسیدهای آمینه ضروری است، (که بدن انسان قادر به ساختن آن‌ها نمی‌باشد) همچنین حاوی اسیدهای آمینه‌ای است که به سختی می‌توان آن‌ها را از سایر غذاهای گیاهی دیگر بدست آورد. بنابراین گیاهخواران قادرند که همه پروتئین مورد نیاز را از طریق دریافت گردو و سایر فرآورده‌های حبوبات تأمین کنند.

۴- منبع غنی فیبر: گردو منبع غنی از فیبر است. در هر ۱۰۰ گرم گردو حدود ۹/۷ گرم فیبر وجود دارد. علاوه بر اینکه گردو حاوی مقدار زیادی چربی است، باعث برطرف شدن سریع گرسنگی می‌شود. برخی تحقیقات خاطر نشان می‌کنند که، غذاهای غنی از فیبر باعث کاهش سطح کلسترول سرم و باعث جلوگیری از بیماریهای قلبی و سکته قلبی می‌شوند.

۵- سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی: گردو حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون می‌باشد. ویتامین‌های محلول در چربی از قبیل ویتامین A، ویتامین E و همچنین ویتامین‌های محلول در آب از قبیل ویتامین C، ویتامین B_۱، ویتامین B_{۱۲}، اسید فولیک، اسید پانتوتنیک و نیاسین در گردو وجود دارد. گردو دارای آهن، روی، مس، منیزیم و فسفر می‌باشد. در میان مواد معدنی سدیم به مقدار کمی در گردو یافت می‌شود. در هر ۱۰۰ گرم گردو فقط ۱۰ میلی گرم سدیم وجود دارد.

علاوه بر مواد مغذی که در بالا ذکر شد، ریزمغذی‌هایی از قبیل رنگدانه‌ها، ترکیبات فنولیک نیز در گردو وجود دارند که بر پایه اطلاعات موجود، برخی از این ریزمغذی‌ها، اثراتی از قبیل خاصیت آنتی اکسیدانی، محرک سیستم ایمنی، ضد سرطان و ضد عفونت دارند.

در مورد مغزهای گیاهی سؤال این است که چطور ممکن است مغزهای گیاهی که دارای چربی زیادی هستند برای کاهش کلسترول مفید باشند؟

اما جواب: درست است که این مغزها سرشار از چربی هستند (پنج‌جاه درصد و بیشتر) ولی قسمت عمده چربی آنها شامل اسید چرب اشباع نشده با یک اتصال مضاعف، شبیه روغن زیتون است که برای کاهش کلسترول مفید است و مانع اسیده شدن جزء مضر کلسترول نیز می‌شود. یکی از محققان بنام دکتر جن اسپیلر در آزمایشی از تعدادی مردان و زنان داوطلب، که کلسترول آنها زیاد و در حدود ۲۴۰ بوده است، درخواست کرد که مدت ۳ تا ۹ هفته روزانه حدود ۱۰۰ گرم مغز بادام بخورد، و به گروه دیگری در همان شرایط توصیه کرد که روزانه معادل همان مقدار چربی، که در ۱۰۰ گرم بادام است، باخوردن روغن زیتون تأمین کنند، و از گروه سومی در همان شرایط خواست که معادل همان مقدار چربی را با خوردن پنیر تأمین کنند.

در نتیجه آزمایش مشاهده کرد که مقدار کلسترول بطور متوسط در گروهی که بادام خورده بودند ۱۰ تا ۱۵ درصد کمتر از گروهی بود که از پنیر استفاده کرده‌اند، و کاهش کلسترول در گروهی که روغن زیتون خورده بودند شبیه گروهی بود که از بادام استفاده کرده بودند. و این منتفی است، زیرا قسمت عمده چربی روغن زیتون و بادام از نظر نوع اسیدهای چرب مشابه است. بنابراین، اگر بنا بر آنچه تحقیق‌های علمی نشان می‌دهد، روغن زیتون برای قلب مفید است، مغز بادام نیز مفید خواهد بود. مغز گردو نیز طبق تحقیقات جدیدی که توسط محققان به عمل آمده بسیار مفید است. در این باره، آزمایشی در مورد اشخاصی، که دارای کلسترول بهنجار هستند و، در عین حال، رژیم غذایی کم چربی داشته‌اند، به عمل آمده است. در این آزمایش به یک گروه توصیه شده که در مدت یک ماه، معادل ۲۰ درصد کالری غذایی خود، از مغز گردو نیز استفاده کنند (یعنی حدود ۶۰ گرم مغز گردو در هر روز برای رژیم ۱۸۰۰ کالری)، و در ماه بعد دیگر مغز گدو نخورند نتیجه آزمایش نشان داد در ماهی که از مغز گردو استفاده نکرده بودند کلسترول آنها بطور متوسط ۶ درصد کاهش داشته ولی در ماهی که از مغز گردو استفاده کرده‌اند کلسترول آنها ۱۸ درصد کاهش داشته است بنا بر این خوردن مغز گردو از نظر کاهش کلسترول بر اثر رژیم کم چربی نیز می‌افزاید و کلسترول را مقدار بیشتری کاهش می‌دهد. دکتر ویلیام کاستلی که از کارشناسان بیماریهای قلب است نیز این نظر را تعیید می‌کند و اظهار می‌دارد که کاهش کلسترول در اشخاصی که روزانه مقدار بیشتری مغز گردو می‌خورند بیشتر از سایرین محسوس است ولی در عین حال همه محققان و دانشمندان تغذیه از نظر احتیاط توصیه و

تاکید می‌کنند که در خوردن مغزهای چرب گیاهی به دلیل اثری که در چاقی و ازدیاد وزن دارند نباید اسراف شود (سی گرم از مغزهای گیاهی در حدود ۱۷۰ کالری انرژی دارد) و توصیه می‌کند بهتر این است که هر روز مقداری از مغزهای گیاهی جانشین سایر انواع منابع چربی در رژیم غذایی بشود.

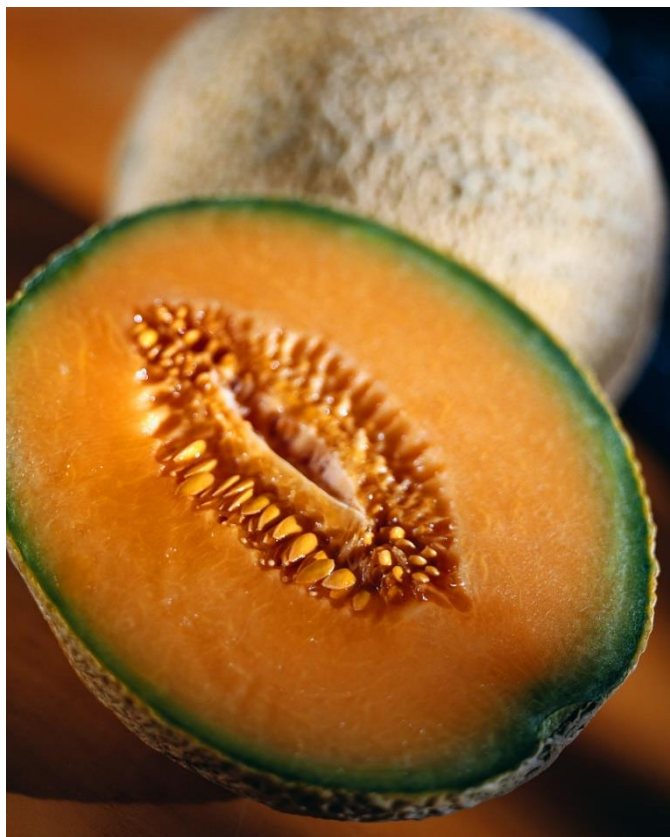
رفع گل مژه با مصرف گردو

گردو دفع کننده سموم بدن و رفع کننده مسمومیت است و عفونت‌های دندان و لثه را بر طرف می‌سازد. دکتر حمیدرضا انصاری، کارشناس تغذیه می‌گوید: درخت گردو بلند و مرکبی شکل بوده، میوه این درخت که همان گردو است دارای ویتامین‌های A و B و انواع مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، آهن و غیره است. میوه مغز گردو مصرف دارویی دارد و بیشتر در بیماری‌های استخوانی و تقویت کننده به کار می‌رود. وی در خصوص خواص درمانی گردو افزود: گردو در درمان سرفه‌های کهنه، اختلالات ناشی از معده، دندان درد، شستشوی زخم‌ها، جوش‌های پوستی صورت و سر و بدن، سردردهای کهنه، نقرس، گازگرفتگی حیوانات و حشرات، زگیل، اگزمای پوستی، تقویت زانوی کودکان، تقویت قوه جنسی در مردان، کم‌خونی، گل مژه، نرمی استخوان، ورم چشم، شادابی پوست بدن، دیابت، یبوست، مستحکم کردن لثه‌ها، رفع گرفتگی ادرار و تنظیم زمان قاعدگی در خانم‌ها مؤثر است. جوشاندن پوسته سبز گردو تقویت کننده کبد است و اختلالات و نارسایی‌های کبد و مجاری صفراوی را برطرف می‌سازد. گردو نیز برطرف کننده ورم و التهاب کبد است. همچنین گردو دفع کننده سموم بدن و رفع کننده مسمومیت است و عفونت‌های دندان، لثه و دهان را برطرف می‌سازد. زیاده روی در مصرف گردو سبب بروز اختلالات جسمی و حساسیت‌های شدید می‌شود.

گردوی امریکایی

این گردو بومی امریکای شمالی است و زمانی، منبع غذای مقوی برای سرخپوستان امریکای جنوبی بوده است. در کشور امریکا از آن در تهیه انواع کیک و نان استفاده می‌شود. گردو امریکایی منبع انواع ویتامین و مواد معدنی، بویژه ویتامین $((B, A))$ و E ، کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و پتاسیم است. خواص گردو گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سر درد را معالجه می‌کند حتی شواهد دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغهای معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه و خورده می‌شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می‌شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است. از معروفترین مناطق کشت گردو در ایران منطقه تفرش در استان مرکزی است. این نوع گردو شامل خواص غذایی بیشماری می‌باشد: آستروئید، زینک، ویتامین E ، فسفر از انواع آن‌ها می‌باشد. شاید نتوانند از شکسته شدن قلب شما جلوگیری کنند اما می‌توانند از آن محافظت کنند. آستروئید موجود در آن به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه نیومکزیکو انجام شده مصرف $\frac{3}{4}$ این ماده به طور روزانه کلسترول بد خون را به طور قابل توجهی پایین آورده و خون را تصفیه می‌کند. زینک موجود در آن شما را در مقابل انواع عفونت‌ها مصون می‌کند. ویتامین مانع بروز سرطان است و ویتامین A صورت شما را باز و بشاش می‌کند.

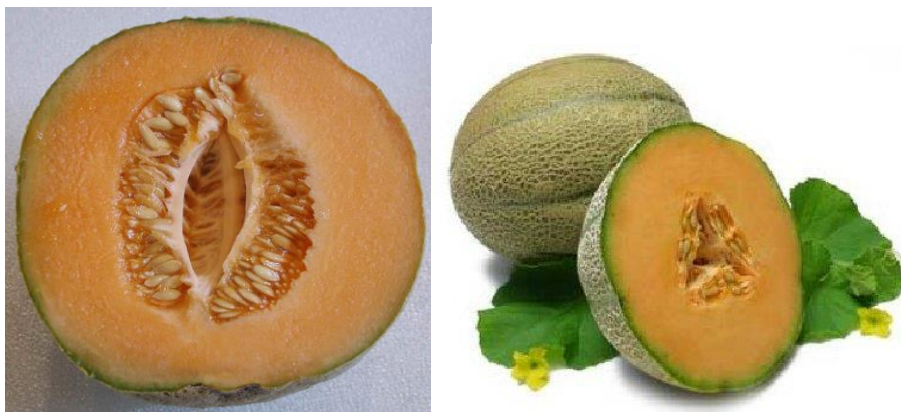
گرمک CANTALOUPE



خواص درمانی

گرمک دارای موادی چون پروتئین، چربی، کلسیم، آهن و ویتامین‌هایی چون آ، ب، ث و از میوه‌های پرآب تابستان است. گرمک حاوی بیش از ۱۰ نوع هورمون گیاهی و آنزیم بوده و مصرف آن موجب طراوت پوست می‌شود. برای کسانی که دچار کم خونی یا سل ریوی یا مبتلا به یبوست، بواسیر، نقرس و رماتیسم هستند، مفید است.

گرمک برای مبتلایان به مرض قند مفید است و ادرار را زیاد می‌کند؛ ملین و خنک بوده و برای افراد گرم مزاج مؤثرست.



این میوه دارای خواص دیگری نظیر خرد کننده سنگ کلیه و مثانه بوده و برای کسانی که پوست و موی خشک دارند مفید و سودمند است.



پوست گرمک بهترین ماسک زیبایی است و از آن به عنوان اکسیر جوانی و طولانی کننده عمر یاد می‌شود. گرمک از چین و چروک پوست و پیری زودرس جلوگیری و کک مک و لکه‌های سیاه صورت را برطرف می‌کند. گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان است. توصیه می‌شود گرمک را به خاطر خاصیت اشتهاآور بودنش قبل از غذا میل کنید. بخور تخمه گرمک برای رفع ورم‌ها به خصوص ورم چشم و سرماخوردگی مفیدست به ویژه آن که تخمه را با ریشه‌های آن خشک کرده باشد. هزار و یک خاصیت دارم که از آن جمله دوست کبد هستم و کلیه‌ها را از سنگ پاک می‌کنم من دارای اکسیر جوانی هستم و اگر خانم‌ها مرا به شکل ماسک به چهره بگذارند چین و چروک و لکه‌های سیاه صورتشان برطرف خواهد شد و...

من گرمک غذای مطلوب بیماران می‌باشم. با این که از خانواده خربزه هستم معذک این مثل ایرانی که می‌گوید هر کس خربزه می‌خورد باید پای لرزش بنشیند در حق من صدق نمی‌کند. هر چند که من هم مانند سایر اقسام خربزه مثل شهری، سخته و غیره امراض خفته و نهفته مخصوصاً تب و نوبه را زنده و آشکار می‌کنم، ولی آن قدرت و توانایی را دارم که این امراض را قبل از ظاهر شدن درمان نموده و جلوگیری کنم. چون میزان قند در من خیلی کم، بلکه نزدیک به هیچ است. مبتلایان به مرض قند که از خوردن انواع خربزه محروم می‌باشند، می‌توانند با خیال راحت مرا نوش جان کنند و از منافع سرشار من استفاده نمایند. من بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء هستم و خوردن من شیر، عرق و ادراک را زیاد می‌کند و از نقرس و روماتیسم جلوگیری می‌نماید.

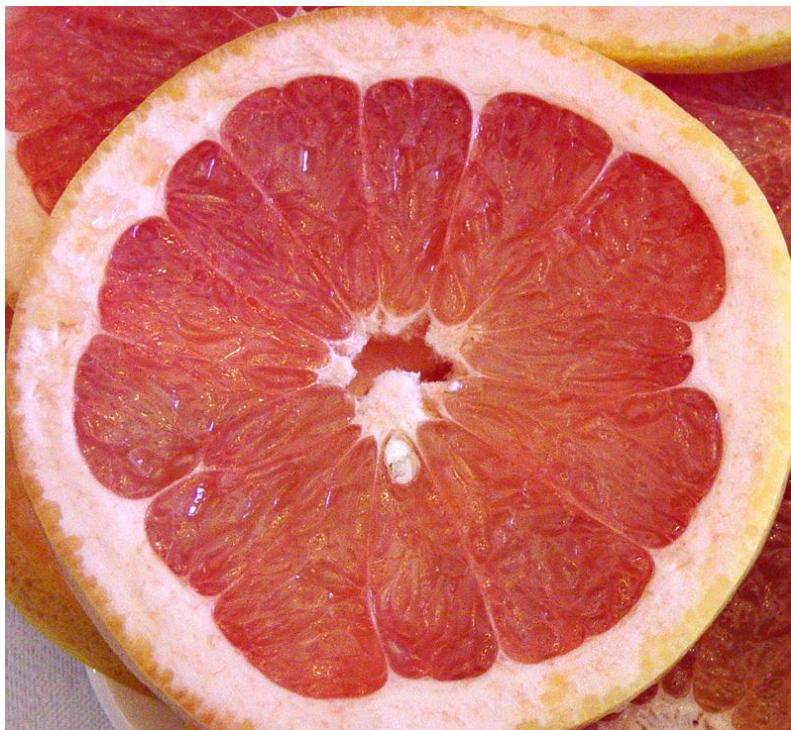
من انواع زودرس خربزه هستم. در اواخر بهار و اوایل تابستان خدمت می‌رسم و شما می‌توانید برای رفع عطش جلوگیری از التهاب مرا نوش جان کنید.

من چون سایر اقسام خربزه ثقیل الهضم و گرم نیستم، و خوردن من ایجاد تخامه نمی‌نماید و بر عکس ملین و خنک بوده، مناسب طبع اشخاص صفراوی مزاج می‌باشم.

دارای موادی چون پروتئین چربی کلسیم آهن و ویتامین‌هایی چون a,b,c می‌باشد. گرمک و طالبی ملین و اشتها آور است. و موجب طراوت پوست می‌شودطالبی برای کسانی که دچار کم خونی یا سل ریوی یا مبتلا به یبوست یا بواسیر و یا دچار نقرس و روماتیسم هستند مفید می‌باشد. گرمک بهترین دارو برای درمان یرقان و استسقاء است. برای کلیه نافع است و سنگ کلیه و مثانه را خرد می‌کند. گرمک خشکی پوست و مو را مانع می‌شود و عمر را طولانی می‌کند و از چین و چروک پوست و پیری زود رس جلوگیری می‌کند. بخور تخمه گرمک برای رفع ورم‌ها به خصوص ورم چشم و سرماخوردگی مفید است به ویژه آنکه تخمه را نشسته و با ریشه‌های آن خشک کرده باشید.

گریپ فروت Grapefruit

نام علمی Citrus Paradise



معرفی گیاه

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می‌نامند این است که میوه آن مانند انگور بصورت جمعی تا دوازده تا بر روی شاخه می‌روید.

این میوه که یکی از مرکبات می‌باشد بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هئی و مالزی کاشته می‌شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیایی‌ها آنرا به کشورهای دیگر بردند.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ مصرف گریپ فروت دنیا را تأمین می‌کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می‌کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد برگهای آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت‌تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و برنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت تأخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقدری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده برد و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می‌گویند. گریپ فروت در حال حاضر در چین، هند، خاورمیانه و در ایران هم در شمال و هم جنوب پرورش داده می‌شود. گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می‌باشد.

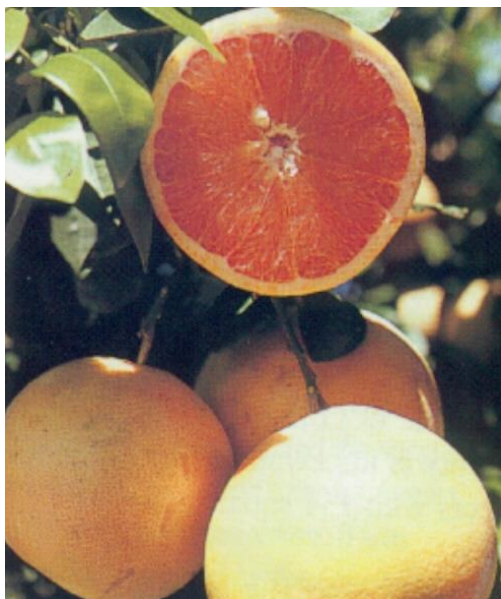
ترکیبات شیمیایی

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

در صد گرم گریپ فروت مواد زیر موجود است

انرژی	۳۰ کالری
آب	۸۸ گرم
پروتئین	۳/۰ گرم
چربی	۱۳/۰ گرم
کلسیم	۵/۱۱ میلی گرم
فسفر	۱۲ میلی گرم
پتاسیم	۱۳۰ میلی گرم
آهن	۲/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۱ واحد
ویتامین ب ۱	۰۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰/۰۱ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۰/۰۱ میلی گرم
ویتامین ث	۳۰ میلی گرم

گریپ فروت یک میوه اسیدی است و بهتر است که آنرا همراه دیگر مرکبات مصرف کرد و هنگامیکه آنرا می‌برید زود آنرا مصرف کنید زیرا در اثر ماندن مواد مؤثر خوردا از دست داده و تلخ می‌شود. گریپ فروت از لیموترش کمتر اسیدی است بنابراین آنهائیکه نمی‌توانند از لیموترش استفاده کنند بهتر است که این میوه را بجای لیموترش مصرف کنند.



خواص درمانی

- ۱) گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهایی است که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند درد.
- ۲) گریپ فروت تمیز کننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعاً دفع می‌کند و دلیل آن این است که هنگامیکه از گریپ فروت استفاده می‌کنید بعلت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود.
- ۳) گریپ فروت داروی خواب است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ فروت و یا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب آنرا بخورید.
- ۴) گریپ فروت ضد سرماخوردگی است و تب را پائین می‌آورد در هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید.
- ۵) گریپ فروت بدلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند پس باید آنرا قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید.
- ۶) آنهائیکه کلیه و مثانه و کیسه صفراشان سنگ تولید می‌کند حتماً باید گریپ فروت بخورند زیرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می‌کند.
- ۷) مهم‌ترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ فروت شفا بخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربیها و مواد رسوب کرده پاک می‌کند و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می‌سازد. تحقیقاتی که جدیداً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده است نشان داده است که مصرف ۲ عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را بطور متوسط ۱۰٪ پائین می‌آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید است بالا می‌برد. بنابراین کسانی که مبتلا به عارضه کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.
- ۸) خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را بنحو بارزی کاهش می‌دهد بنابراین کسانی که در خانواده‌شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.
- ۹) تحقیقاتی که در روی خوکها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثر معجزه آسائی درد. دانشمندان به یک دسته از خوکها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری از تصلب شرائین مخصوصاً در شریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد در حالیکه دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین و کلسترول بالا شده بودند.

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایشهایی در مورد اثر گریپ فروت روی سرطان بر روی موشها انجام دادند. به موشهایی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریپ فروت تزریق کردند و با کمال تعجب مشاهده نمودند که رشد غده سرطانی در آنها متوقف شد و پس از چندی همه آنها بهبود یافتند. آن‌ها نتیجه گرفتند که در گریپ فروت و مخصوصاً در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد. (۱۰) هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری درد زیرا میکرب کش، ضد قارچ و ضد Yeast است البته عصاره هسته گریپ فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها موجود است می‌توانید خریدری کرده و مصرف کنید و یا اینکه هسته‌های گریپ فروت را جمع آوری کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آنرا با آب میل کنید یا اینکه همانطوریکه گفته شد همه گریپ فروت را با پوست سفید آن دو هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.

اشتها را تقویت می‌کند

عمل هضم را آسان می‌کند

دارای ویتامین ث می‌باشد که برای قلب و عروق و سلامت بدن بسیار مفید است

به تولید قند در بدن بسیار کمک می‌کند

گل‌های این میوه خاصیت ضد تشنج و لرز دارد و دم کرده این گل‌ها در موقع تشنج و تب بسیار مفید است

خون را تصفیه می‌کند و کلیه و کبد را پاک می‌کند

اگر صبح ناشتا خورده شود ادرار را زیاد و سموم از بدن خارج می‌شود

میوه خنک است و عطش بدن را رفع می‌کند



اختلال‌های مفصلی را درمان می‌کند
 برای کسانی که موه‌های سرشان می‌شکند بسیار مناسب است
 برای کسانی که عفونتهای ریوی و تب دارند تجویز می‌شود
 دارای ویتامین آ- پ- ب- ث و کلسیم و آهن بسیار است
 برای پیشگیری از سرما خوردگی بسیار مناسب است و دارای آنتی اکسیدان است مصرف این میوه به
 همراه داروهای ضد تشنج - ضد افسردگی - بی نظمی ضربان قلب خطرناک است آب این میوه بر
 انزیمهایی خاصی که این داروها در روده و کبد تجزیه می‌کنند تاثیر می‌گذارد و سبب بروز جدی
 دارویی می‌شوند.

مضرات

گریپ فروت را نباید به همراه تعدادی از داروها خورد زیرا اثر آنها را چند برابر می‌کند مثلاً کسیکه
 داروی فشار خون مصرف می‌کند اگر آنرا با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتر شده و شخص فشار
 خونس شدت پائین می‌آید و خطرناک است.
 محققان دریافته‌اند موادی بنام فورانوکومارین ها در آب گریپ فروت وجود دارد که در صورت مصرف
 این میوه با برخی داروها اثرات جانبی ایجاد می‌کند. یافته فوق امکان تولید گریپ فروتی که فاقد این
 مواد باشد با افزودن آنها به برخی داروها برای افزایش اثر دارویشان را فراهم می‌سازد.
 به گفته سرپرست این تحقیق دکتر پل واتکین از دانشگاه کارولینای شمالی تصور بر این بود فلاونوئید
 ها که طعم تلخ گریپ فروت را سبب می‌شوند باعث تداخل دارویی می‌شوند. این مطالعه نشان
 می‌دهد اگر همه این مواد را در میوه باقی گذاشته و تنها گروه فورانوکومارین ها را از آن خارج کنید
 گریپ فروت این ویژگی خود را از دست می‌دهد. در این حالت آب گریپ فروت مانند آب پرتقال
 می‌شود و این کاملاً روشن می‌سازد که مواد فوق جزء فعال این آب میوه هستند.
 به گفته این محقق یافته فوق از جهات مختلف حائز اهمیت است. اول آنکه از این پس تولید کنندگان
 آب میوه می‌توانند محصولاتی را تولید کنند که فاقد این گروه مواد باشد و لذا از اثر تداخل دارویی آن
 جلوگیری نمایند. دوم آنکه محققان می‌توانند میوه‌های دیگر را نیز از لحاظ داشتن فورانوکومارین ها
 مورد بررسی قرار دهند و ببینند آیا در سایر میوه‌ها نیز همین اثر را اعمال می‌کند.
 و بالاخره اینکه متخصصان در اوسازی می‌توانند از مواد فوق برای افزایش توانایی داروها برای ورود به
 جریان خون استفاده کنند. تأثیر آب گریپ فروت این است که ورود داروها به بدن را افزایش می‌دهد
 و در صورت کنترل می‌تواند تأثیر قابل توجهی باشد.

گزنه Nettle



معرفی گیاه

گزنه Nettle

نام علمی *Urtica dioica*

به گزنه، گزما و گزنگ هم می گویند، در کتب قدیم به اسامی انجره - بنات النار - هرتیکه - قریض - شعر العجوز از من یاد شده است.

سی نوع گزنه وجود دارد ولی در ایران سه نوع آن بیشتر دیده نمی شود.
قسمت مورد استفاده گزنه - برگ تازه - برگ خشک - ریشه - شیره و بذر است.

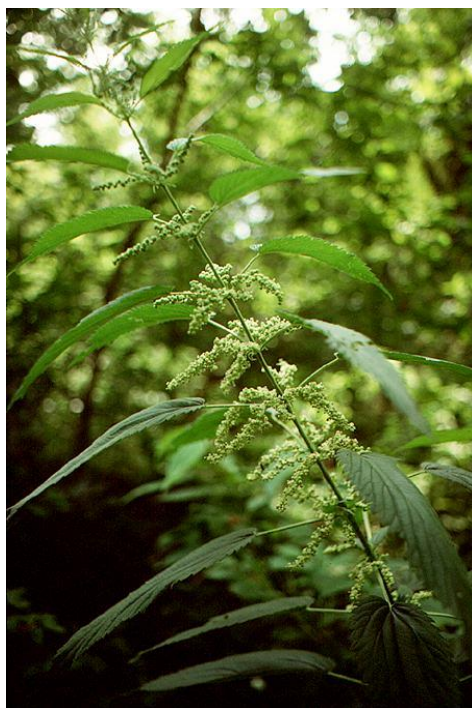


گزنه گیاهی است که از دوران ماقبل تاریخ نیز وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می کردند و از خواص درمانی آن اطلاع داشته اند.

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

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می رود.

این گیاه در خرابه ها، باغ ها و نقاط مرطوب که چهارپایان از آن عبور می کنند بحالت خودرو می روی ریشه این گیاه خزنده بوده و در ناحیه ای که سبز می شود کم کم تمام منطقه را فرا می گیرد. ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه بدست می چسبد و پوست را می گزد که تولید خارش و سوزش می کند و شاید بهمین دلیل آنرا گزنه نامیده اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است قسمت مورد استفاده این گیاه برگهای تازه، ریشه ف شیره و دانه آن است.





ترکیبات شیمیایی

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



خواص درمانی

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می کند، حتی در بعضی از مورد موی سر دوباره می روید.

برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه ها و برگها و ریشه گزنه را بتنهایی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آبجوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد. شبها مقدری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید

(۲) برای برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید. بدین منظور یک قاشق چایخویر بگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیمساعت بگذارید بماند. ماساژ دادن با این چای، شوره سر را برطرف می کند.



- ۳) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند
 - ۴) ادرار را زیاد می‌کند
 - ۵) برای درمان بیماری قند مفید است بدین منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید
 - ۶) اخلاط خونی را برطرف می‌کند
 - ۷) بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند
 - ۸) دانه گزنه بنیه بدنی را افزایش می‌دهد
 - ۹) در درمان کم خونی مؤثر است و تعداد گلبولهای قرمز را زیاد می‌کند
 - ۱۰) اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آنرا برطرف می‌کند
 - ۱۱) گزنه عرق آور است
 - ۱۲) پاک کننده اخلاط سینه، ریه و معده است
 - ۱۳) نیروی و انرژی را زیاد می‌کند و مقوی قوه باه است.
 - ۱۴) گرفتگی‌های کبدی را رفع می‌کند
 - ۱۵) برای از بین بردن زگیل، ضمد برگهای تازه آنرا روی زگیل بمالید.
 - ۱۶) برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید
 - ۱۷) برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضمد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید
 - ۱۸) برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه بمقدار سر فنجام در روز بنوشید
 - ۱۹) درد نقرس را کاهش می‌دهد
 - ۲۰) ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند
 - ۲۱) ضمد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند
 - ۲۲) کرم معده و روده را می‌کشد
 - ۲۳) درمان کننده بواسیر است
 - ۲۴) برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگهای تازه آنرا روی پوست بمالید.
- بهترین پایین آورنده قند خون و درمان کننده آسم‌های ریوی، غانقاریا (عضو مردگی)، برونشیت‌های حاد زخم‌های چرکی و عفونی، زخم‌های سرطانی (خوره‌ای) و عفونت رحم، زیاد کننده ادرار، افزایشده شیر زنان شیر ده، ضد روماتیسم و کم خونی.
- بذر گزنه قوی‌تر از برگ و ساقه می‌باشد. از ریشه آن برای جلوگیری از ریزش مو استفاده می‌شود. تقویت کننده اعمال هضم، بند آورنده خون، رفع کننده بعضی بیماری‌های پوستی مسهل، ضد کرم، رفع کننده نذله است و در استفراغ خونی اثر مفیدی دارد.



طرز استفاده

مصرف آب مقطر (عرق)

مصرف آب پخته گزنه

دم کرده گزنه:

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

جوشانده گزنه:

مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه آنرا بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان بین غذاها در روز است. همچنین دم کرده همراه با گل گاوزبان

تنطور گزنه:

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

موارد احتیاط

۱- گزنه برای کلیه و روده ها مضر است از این نظر باید با صمغ عربی و کتیرا خورده شود. مقدار خوراکی آن حداکثر ۱۰ گرم بوده و بیشتر از آن خطرناک است، چون باعث قطع ترشح ادرار می شود.
۲- الیاف فیبری موجود در اعضای هوایی گزنه در صورت مصرف باعث ناراحتی های هضمی می شود، از این رو بایستی اندام هوایی گزنه را که حاوی سکرترین می باشد در صورت نیاز برای مصرف وارد آب کرده و سپس آب حاوی سکرترین را مصرف کرد.

- ۳- اسید فرمیک که در برگ گزنه وجود دارد، یک اسید قوی است که سمیت حاد ایجاد می‌کند و مصرف مزمن آن ممکن است باعث آلومینوری و هماچوری شود.
- ۴- از آنجایی که مصرف مقادیر زیاد این گیاه فشارخون را تحت تأثیر قرار می‌دهد، می‌تواند با داروهای ضدفشارخون تداخل داشته باشد.
- ۵- در موارد احتباس آب در بدن که در نتیجه نارسایی قلبی و کلیوی است از مصرف گزنه باید اجتناب کرد.

اثر گزنه در درمان درد استئوآرتريت

گزنه در درمان دردهای استئوآرتريت، تاریخچه‌ای طولانی از مصرف سنتی دارد، ولی تعداد کمی از پژوهش‌های بالینی، تأثیر این نظریه را بررسی کرده است. مطالعه محدود و تحت کنترل با دارونمایی حاضر، نشان می‌دهد که کاربرد روزانه برگ تازه گزنه، در تسکین درد استئوآرتريت، به طور معنی داری موثرتر از دارونماست. در این مطالعه، ۲۷ نفر. برگ گزنه را روزی یک بار تا یک هفته توقف، درمان با استفاده از دارونما تکرار گردید. بیماران و پزشکان هر دو، از نوع و دستور درمان بی اطلاع بودند. به بیماران گفته شده بود که محققین مشغول بررسی دو نوع



مختلف گزنه‌اند و این که آن‌ها ممکن است در اثر درمان، احساس سوزش و گزش کنند. بر طبق نتایج، کاهش ناتوانی و درد در مورد گروه درمان شده با گزنه به طور معنی داری از دارونما، بیشتر بود. محققین نتیجه گرفتند که گزنه به عنوان یک گیاه رایج و در دسترس، به نظر می‌رسد علی رغم گزش و سوزش آن، درمان بی خطری برای دردهای عضلانی استخوانی باشد.



گزنه دوپایه Stinging Nettle



معرفی گیاه

گزنه دو پایه عنوانی است که به گزنه معمولی، گزنه باغی و تلقیح این دو گونه اطلاق می‌شود. این گیاه که ابتدا در مناطق شمالی سردتر اروپا و آسیا می‌روید، امروزه به عنوان نوعی گیاه طبی در تمامی نقاط دنیا رشد می‌کند.

گزنه دو پایه در خاکهای غنی از نیتروژن به خوبی رشد می‌کند و بین ماههای ژوئن و سپتامبر شکوفه باز می‌کنند و طول آن به ۳ پا می‌رسد.

ساقه‌های شاخه دار این گیاه در زیرزمین تکثیر می‌یابد و دارای شاخ و برگ متعدد و چندگانه است. برگهای این گیاه به شکل قلب، با دندانهای منظم است که در قسمتهای انتهایی باریک‌تر می‌شوند. گل گیاه پوشیده از کرکهای گزنده ریز است که عمدتاً روی برگها و ساقه آن قرار دارد.

ترکیبات شیمیایی



فرآورده‌های گزنه دوپایه معمولاً از ریشه یا برگ‌های آن تهیه می‌شوند.

در برخی موارد، تمامی بخش‌های گیاه که بالاتر از سطح زمین می‌رویند در تهیه داروهای گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

داروهای گیاهی تهیه شده از برگ این گیاه در درمان ناراحتیهای کلیه و مجرای ادرار مفید واقع می‌شوند.

فلاون و پتاسیم موجود در برگ‌های گزنه دوپایه با احتمال زیاد منشأ خاصیت پیشابزایی برگ‌هاست. فرآورده‌های دارویی تهیه شده در کاهش برخی از علائم هیپرپلازی خوش خیم پروستات (bph) مؤثر واقع می‌شوند اما روند رشد پروستات را کند نمی‌کنند.

خواص درمانی

ناراحتی پیشابراه و بیماری‌های مفصل در قرون وسطی با استفاده از گزنه دوپایه درمان می‌شدند. درمانگران بومی آمریکا به دست‌ها و پا‌های بیماران فلج با شاخه‌های این گیاه می‌زدند تا عضلات آنها فعال شود. روش شلاقی که شالقی زنی نیز نامیده می‌شود، می‌تواند اعضای بدن را تحریک کند و سبب تسکین درد عضلات ملتهب و سایر اعضای بدن گردد.

گزنه دو پایه در طول قرن‌های متمادی بدین طریق مورد استفاده قرار گرفته است. کرک‌های گزنه روی گزنه دو پایه شبیه غدد کوچکی است و در درون خود دارای عناصر شیمیایی است که سبب خارش پوست می‌شود.

تماس با کرک‌های این گیاه دردناک است اما اگر سبب تحریک و بخشی از بدن که قبلاً درد کرده است شود، عناصر شیمیایی مزبور واقعاً درد اولیه را کمتر می‌کند.





اگر با گزش این گیاه مواجه شدید، می‌توانید گزشهای دردناک این گیاه را با استفاده از مایع گزنه روی پوست بدنتان تسکین بخشید.

شکال موجود

گزنه دو پایه به صورت برگ خشکانده شده و همچنین تنتور ریشه این گیاه (تنتور عبارت از محلولی از گیاه در الکل است) قابل دسترسی است.

نحوه مصرف

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و پیشگیری از درمان سنگهای کلیه می‌توان از گزنه دوبا و فرآورده‌های دارویی تهیه شده از برگ آن استفاده می‌کرد. گزنه را اگر توأم با آب کافی مصرف کنید نقش یک داروی پیشابزا را بازی می‌کند. اگر در اثر پروستات بزرگ شده با مشکل ادراری مواجه هستید، فرآورده دارویی تهیه شده از ریشه گزنه می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود. برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و انواع سنگهای کلیه به میزان ۸ تا ۱۲ گرم چای برگ این گیاه را توأم با آب زیاد (روزانه حداقل دو لیتر) می‌کنید. برای درمان پروستات بزرگ شده از تنتور ریشه به مقدار روزانه ۴ تا ۶ گرم استفاده کنید. قبل از مصرف ریشه گزنه دو پایه برای درمان Bph با پزشک معالج خود مشورت کنید.

نکات احتیاطی

گزنه دو پایه اگر طبق دستورالعمل مربوط مصرف شود، گیاه دارویی بی خطری است. اما در صورت ضرورت جابجایی این گیاه همیشه دقت کنید. اگر این گیاه با پوست شما تماس گیرد، ممکن است کهیر پیدا کنید که سبب سورش پوست بدن شما خواهد شد. اما اگر از ریشه گزنه دو پایه استفاده می کنید، ممکن است با پاره‌ای عوارض جانبی نظیر ناراحتی معده‌ای - روده‌ای خفیف، مایعات اضافی یا دفع کم ادرار مواجه شوید.

اگر باردار هستید، از مصرف هر نوع فرآورده حاصل از گزنه اجتناب ورزید. اگر شیر می‌دهید از مصرف این گیاه بپرهیزید.

گزنه دوپایه همچنین می‌تواند سیکل دوره قاعدگی را تغییر دهد. همواره سؤالات و نگرانیهای خود را در این باره با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

تداخل‌های احتمالی

اگر داروی ضد افسردگی سیستم عصبی مرکزی یا داروهای ضد دیابت، میزان قند خون بالا یا قند خون پایین مصرف می‌کنید، از مصرف میزان بالای گزنه دوپایه اجتناب ورزید.

گشنیز *Coriandrum Sativum*



معرفی گیاه

گشنیز با نام علمی *Coriandrum Sativum* و از خانواده *Apiaceae* بوده و دارای دو وارسته دارویی می باشد:

موطن آن مراکش است: *C.s vugare*

موطن آن اروپا است: *C.s microcarpum*



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

بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماری‌های مختلف از آن استفاده می‌کرده است. در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند. پزشکان قدیم عقیده داشتند گشنیز از سرایت امراض جلوگیری می‌کند، از این رو به افراد مبتلا به آبله دستور می‌دادند که آب گشنیز را به دور چشم‌هایشان بمالند تا می‌کروب آبله به چشم‌ها سرایت نکند.

گشنیز گیاهی است علفی و یک ساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی متر نیز می‌رسد. برگ‌های آن به دو شکل ظاهر می‌شوند. آن‌هایی که در قاعده ساقه وجود دارند به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی می‌شود.

قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه، برگ و میوه آن است.

میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد است.

بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است، ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود.

گشنیز در خرداد و تیر گل می‌دهد و احتمالاً بومی کشورهای شرق دریای مدیترانه می‌باشد و در حال حاضر یک علف هرز مزارع این مناطق است.

گشنیز عملاً بصورت گسترده‌ای کشت می‌شود و اغلب در مزارع، تاکستان‌ها، نزدیک ایستگاه راه آهن و در زمینهای بایر مناطق پست و نسبتاً مرتفع مناطق گرم یعنی مدیترانه‌ای، اروپای مرکزی، شرق آسیا و مناطقی از آمریکای شمالی و جنوبی یافت می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

در هر صد گرم گشنیز تازه مواد زیر وجود دارد.

آب ۹۲/۸ درصد، انرژی ۲۰ کالری، پروتئین ۱۲/۳۷ گرم، چربی ۱۷/۷۷ گرم، کربوهیدرات ۵۴/۹۹ گرم، فیبر ۴۱/۹ گرم، ویتامین آ ۰ میلی گرم، ویتامین ث ۲۱ میلی گرم، ویتامین ای ۰ میلی گرم، تیامین ۰/۲۴ میلی گرم، ریبوفلاوین ۰/۲۹ میلی گرم، نیاسین ۲/۱۳ میلی گرم، پانتوتنیک اسید ۰ میلی گرم، فولات ۰/۰۳ میلی گرم، کلسیم ۷۰۸/۶۳ میلی گرم، آهن ۱۶/۳۲ میلی گرم، منیزیم ۳۳۰/۱۷ میلی گرم، فسفر ۴۰۸/۸۳ میلی گرم، فسفات ۱۲۶۷ میلی گرم، سدیم ۳۳/۳۱ میلی گرم، روی ۴/۷ میلی گرم، مس ۰/۹۸ میلی گرم، منگنز ۱/۹ میلی گرم.

در هر یک قاشق سوپ خوری حاوی مواد زیر است.

آب ۸/۸۶ درصد، انرژی ۱۴/۸۸ کالری، پروتئین ۰/۶۲ گرم، چربی ۲/۷۵ گرم، کربوهیدرات ۲/۷۵ گرم، فیبر ۱/۲ گرم، ویتامین آ ۰ میلی گرم، ویتامین ث ۱/۰۵ میلی گرم، ویتامین ای ۰ میلی گرم، تیامین ۰/۰۱ میلی گرم، ریبوفلاوین ۰/۰۱ میلی گرم، نیاسین ۰/۱۱ میلی گرم، فولات ۰ میلی گرم، کلسیم ۳۵/۴۳ میلی گرم، آهن ۰/۸۲ میلی گرم، منیزیم ۱۶/۵۱ میلی گرم، فسفر ۲۰/۴۴ میلی گرم، فسفات ۶۳/۳۵ میلی گرم، سدیم ۱/۷۷ میلی گرم، روی ۰/۲۴ میلی گرم، مس ۰/۰۵ میلی گرم، منگنز ۰/۱ میلی گرم.



خواص درمانی

گشنیز از نظر حکمای طب سنتی است و دارای خواص ضد عفونی کننده مجاری ادراری، نیرو دهنده، مقوی مغز، مقوی قلب، مقوی معده، قاعده آور، ضد صرع، خواب آور، محلل غذا، ضد کرم، محرک اشتها، ضد کرم، ضد افسردگی، ضد وسواس، ضد سردرد، کم کننده غرایز جنسی، ضد استفراغ، ضد عفونی کننده، هضم کننده غذا، مدر، ضد تشنج است.

گشنیز در موارد وسواس و هیستری، رفع خفقان، رفع بلع هوا (آئروفاژی)، بیماری‌های عفونی مختلف نظیر تب تیفوئید (حصه) و بیماری‌های مختلف با منشأ کلی باسیل‌ها و تب‌های نوبه‌ای برگ گشنیز بیشتر به حالت تازه، یکی از پر مصرف‌ترین سبزیجات است.

میوه گشنیز یکی از مهمترین منابع اسانس در صنایع دارو سازی و آرایشی و بهداشتی است. میوه گشنیز دارای اثر ضد درد، ضد نفخ، ضد اسپاسم، مقوی معده، اشتها آور و ضد میکرب است. با توجه به اینکه در اسانس میوه گشنیز ترکیبات خوشبویی از جمله لینالول وجود دارد از آن در صنایع آرایشی در تهیه مواد معطر به وفور استفاده می‌شود.

خوردن زیاد تخم و یا برگ گشنیز باعث نسیان، خواب‌های پریشان شده و موجب لکنت زبان و کندی ذهن می‌شود، مقدار خوراک برگ آن ۵۰ گرم است.

دم کرده ۳۰ در هزار تخم گشنیز مقوی معده، محلل غذا، محرک اشتها است.

از کرد دانه گشنیز به میزان ۲ تا ۵ گرم مخلوط با عسل و یا دم کرده ۱۰ تا ۳۰ گرم آن در یک لیتر آب به همراه مقداری قند استفاده درمانی دارد. تخم گشنیز را بکوبید و در سرکه خیس کنید و بر سر بمالید، برای سردرد که از حرارت تولید شده باشد مفید است.

تخم گشنیز برای تسکین دردهای عصب صورت (نورالژی فاسیال) اثر قاطع و حتمی دارد. در این مورد باید سر و صورت را با دم کرده تخم گشنیز بخور دهند و از همین دم کرده روزی ۳ تا ۴ استکان تناول نمایند.





میوه گشنیز در مواردی که مسمومیت بر اثر پیدایش تخمیرهای عفونی در روده پیش می‌آید، به علت خاصیت ضد باکتری که دارد، اثر مفید ظاهر می‌کند. گشنیز تازه گیاه معطری است که در کوکو و آش استفاده می‌شود. تخم آن را نیز تفت داده و پودر می‌کنند و به

عنوان ادویه خصوصاً در غذاهای هندی، در ادویه گرام ماسالا استفاده می‌کنند. مخلوط پودر تخم گشنیز و زیره سبز در غذاهای ایرانی مثل خورش‌ها، عدسی و عدس پلو استفاده می‌شود.

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

۱ - گشنیز اثر تسکین دهنده استفراغ و برطرف کننده عطش است.

۲ - برای کاستن نیرویدنی، خوردن گشنیز اثر بسیار موثری دارد.

۳ - گشنیز خام، خواب آور است، برای این منظور باید آب گشنیز خام را به مقدار ۳۰ گرم همراه با شکر تناول



نمایید، و بیشتر از ۳۰ گرم ایجاد بی حسی، گنگی، خواب عمیق می‌کند.

۴ - اسانس گشنیز در صنایع غذایی و آرایشی - بهداشتی و نوشابه سازی و شکلات سازی و داروسازی کاربرد دارد.

۵ - یکی از اثرات مهم گشنیز کاهش اثر تخدیر مشروبات الکلی است.

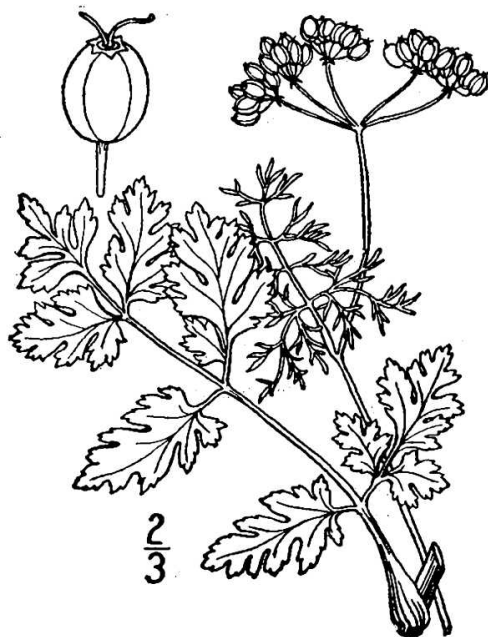
۶ - گشنیز له شده مخلوط با نان خشک نرم شده خارشهای پوستی را تسکین می‌دهد و این مرهم باید در محل خارش پوست روزی سه مرتبه مالیده شود.

۷ - پماد گشنیز برای درمان سرطان پوست (نوع زخمی طا غیر زخمی) اثر شفا بخشی دارد.

۸ - تخم گشنیز خاصیت نیرو دهنده، هضم کننده غذا و باد شکن دارد، به این منظور باید ۱۰ تا ۳۰ گرم تخم گشنیز را در یک لیتر آب دم کرده و چند استکان مانند چای شکر میل نمایید.

۹ - تخم گشنیز اثر ضد تشنج، بطئر ملایم اثر ضد صرع و ضد کرم دارد.

- ۱۰ - مصرف تخم گشنیز مقوی معده، نیرو دهنده قلب، و نشاط آور است، بنا بر این برای معالجه بیمارانی که دچار افسردگی و خمودی باشند اثر شفا بخشی دارد.
- ۱۱ - خوردن تخم گشنیز بو داده به مقدار ۲ تا ۵ گرم درمان کننده وسواس، سر درد و اسهال است و دفع کننده کرم روده می باشد، البته در مورد وسواس باید مصرف تخم گشنیز بو داده به مقدار مذکور را هر روز ادامه دهند تا بهبودی حاصل آید.
- ۱۲ - اگر گرد تخم گشنیز را بر روی زخم قرار داده، کمی فشار دهند خونریزی را بند می آورد.
- ۱۳ - برگهای تازه گشنیز ادرار آور و نیرو دهنده معده می باشد.
- ۱۴ - زکریای رازی گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع تخدیر تجویز می کرد.
- ۱۵ - گشنیز خاصیت باکتری کشی شدیدی دارد، بدین جهت در معالجه بیماریهای عفونی مانند تب تیفوئید (حصه)، تبهای روده ای و دانه ای مصرف می شود.
- ۱۶ - اگر گشنیز را در دهان بجوند، درد دندان کرم خورده را تسکین می دهد.
- ۱۷ - جوییدن گشنیز لته را نیرو مند می کند و خون لته را قطع می کند.
- ۱۸ - گشنیز تازه مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی است.
- ۱۹ - مصرف زیاد گشنیز، موجب نوعی خستگی شدید می شود، که منجر به خوابی عمیق می گردد و گاه ممکن است به ورم معده و روده منتهی گردد.



دانه گشنیز حاوی مواد چرب (مربک از اسیدهای اولئیک، پالمیتیک، پتروسه لینیک و اسیدلینولئیک)، مواد پروتئیک، مواد سلولزی، مواد غیر ازته و اسانس می باشد که اسانس ترکیبی از لینالول راست یا کوریانندول، پنین، لیمونن، ترپنین، میرسن، فلاندرین و به مقدار کم ژرانیول، بورنئول، الئیددسیلیک و اترهای لینالیتیک می باشد.

قسمت مورد استفاده آن برگ. میوه های آن است.

به عنوان خواب آور قبل از خواب ۳۰ گرم گشنیز خام تناول شود.



یک قاشق غذا خوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوشانیده جهت تسکین درد گوش و درد عصب صورت (نورالژی فاسیال) اولاً گوش را بخور دهند و ثانیاً این فراورده را صبح و ظهر و شب هر دفعه یک یا دو استکان تناول نمایند و تا بهبودی کامل ادامه دهند. جهت رفع خارش پوست و آلرژی و رفع کهیر و

اگزما مقداری گشنیز تازه را پس از شستن نرم کوبیده و با مقداری پودر نان خشک مخلوط کرده بر پوست بمالید و تا بهبودی کامل ادامه دهید.

جهت درمان آماس قلب، آماس مثانه، آماس مجرای ادرار (بجای آنتی بیوتیک) هر وعده یک قاشق چای خوری پودر تخم گشنیز تناول نمایند و بهبودی کامل ادامه دهند. و یا این پودر را در یک استکان آب جوش دم کرده تناول نمایند. این دارو اثر ضد باکتری و ضد قارچ دارد و به طور کلی اثر آنتی بیوتیک دارد بنابراین تمام ناراحتی‌های دستگاه ادراری را که منشاء میکروبی دارد درمان می‌کند. دم کرده ۳۰ در هزار گشنیز، ۳۰ دقیقه بماند، ۲ تا ۳ فنجان جهت رفع بی اشتهایی عصبی (نروز) تناول نمایند.

تخم گشنیز را نرم کوبیده هر وعده چهار قاشق چای خوری از پودر آن را در یک لیوان آب جوش دم کرده و در موارد گریپ، آنژین حتی از نوع (استرپتوکوکسی (آنژین سفید)، و گلو درد ابتدا بخور دهند و سپس از این محلول یک یا دو استکان تناول نمایند.

به عنوان داروی ضد تشنج، ضد صرع، ضد افسردگی، ضد وسواس، و ضد سر درد مقدار ۵ تا ۱۵ گرم تخم گشنیز را در دو لیوان آب جوش دم کرده هر وعده یک استکان با کمی قند بزرگسالان تناول نمایند. از این دارو به عنوان ضد درد عصب صورت، ضد درد سینوزیت، ضد درد گوش و ضد درد چشم و دندان هم استفاده می‌شود.

اگر سرب را با آب گشنیز بسایند و با روغن گل سرخ مخلوط نمایند پمادی به دست می‌آید که برای درمان سرطان پوست (نوع کارسینومای زخمی یا غیر زخمی) نافع است. از این پماد روزی یک مرتبه در محل بمالید.



خواص تخم گشنیز

میوه‌ها از گیاهان زراعی که جنبه دارویی دارند جمع آوری می‌شوند. میوه‌ها را با کوبیدن همانند میوه‌های انیسون، رازیانه و کراویه جدا می‌کنند. وقتی میوه‌ها له شوند بوی تندى از آنها خارج می‌شود.

حاوی ۰/۴ تا ۱ درصد اسانس فرار است. ترشح شیره معده را تحریک می‌کند، بادشکن است و در درمان اختلالات روده کوچک کاربرد دارد و ضد تشنج و خاصیت خلط آور (اکسپکتورانت) دارد. دم کرده آن عمدتاً برای نفخ و درد معده و تحریک اشتها مصرف می‌شود. بصورت خارجی بعنوان پماد برای درمان روماتیسم و ورم مفاصل کاربرد دارد. البته گشنیز در غذاها و بعنوان چاشنی در غذاهای گوشتی، سس و کنسروماهی کاربرد دارد. روغن استخراج شده از بذر علاوه بر اینکه در صنایع غذایی، دارویی و عطر سازی کاربرد دارد بعنوان یک ماده خام برای تولید ترکیبات معطر مانند لینالول، سیترال و آیونون نیز مصرف می‌شود. اسانس‌های فرار استخراج شده از بخش‌های هوایی بوی تقریباً نامطبوعی همانند کل گیاه دارد. گشنیز در بسیاری از کشورهای اروپا و آسیا کشت می‌شود ولی عمدتاً در شوروی سابق می‌باشد ریشه آن تقریباً حالت غده‌ای داشته و دارای انشعابات فراوان به طول ۲۰ تا ۴۰ سانتیمتر است. گل‌ها کوچک و به رنگ سفید یا صورتی در انتهای ساقه به صورت چتر مرکب می‌باشد. تخم گشنیز را پودر کرده و به نسبت مساوی با شکر یا عسل مخلوط کنید که برای تقویت بدن بسیار مفید است.

خوردن تخم گشنیز معده را تقویت می‌کند و به همراه غذا به هضم آن کمک می‌کند. معده و روده را ضد عفونی می‌کند و کرم کش است. برای این منظور ۲ تا ۵ گرم تخم بو داده آن مصرف شود.

تخم گشنیز ادرار آور است.

برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده می‌کنند، بدین صورت که ۱۰ تا ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و مانند چای با شکر بنوشید.

برای بر طرف کردن تب و سرماخوردگی مفید است. برای این منظور یک سوپ رقیق از آب مرغ و گشنیز تازه تهیه کنید و پس از چند مرتبه مصرف، اثر معجزه آسای آن را ببینید.

تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند، برای این منظور باید ۲ تا ۵ گرم از آن را با کمی عسل تناول کنند.

تخم گشنیز نیرو دهنده قلب و نشاط آور است.

تخم گشنیز قاعده آور است.

جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده، اسهال خونی و بیماری‌های عفونی روده مثل تب تیفوئید را بهبود می‌بخشد، چون شدیداً می‌کروب کش است.

برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.

خواص برگ و ساقه گشنیز

آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور باید ۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همراه با شکر خورد.

مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سستی می‌شود.

مسکن و آرام کننده است.

خوردن گشنیز با غذا از ترش کردن جلوگیری می‌کند و کلاً

گشنیز جلوی مسمومیت‌های غذایی را می‌گیرد.

برای بر طرف کردن بوی بد دهان سوپ یا آش گشنیز

بخورید.

گشنیز تشنگی را بر طرف می‌کند.

برای کاستن از نیروی جنسی خوردن گشنیز اثر قوی دارد.

گشنیز ضد نفخ است و دل درد را بر طرف می‌کند.

خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است. هم

لثه را سالم می‌سازد و هم جلوی خرابی دندان‌ها را

می‌گیرد و درد دندان را بر طرف می‌کند.



موارد احتیاط

مصرف زیاد و بی رویه میوه و اسانس میوه و حتی شیره گیاه گشنیز نوعی مستی توأم با خستگی مفرط منجر به خواب عمیق و حالاتی نظیر گنگی و بیحسی پیش می‌آورد که ممکن است در خاتمه منجر به ورم معده- روده پیدایش خون در ادرار و نفريت حاد گردد.



قطره خوراکی گشنیز - ضد درد

دسته دارویی: ضد درد

فرمول ترکیبی:

این فرآورده از عصاره گیاه گشنیز با نام علمی Coriander Sativum از خانواده چتریان (Umbelliferae) تهیه شده است.

عصاره گشنیز دارای اسانس (۱/۵-۱٪) می‌باشد که مواد مؤثره آن عبارتند از:

Linalool (۷۰-۸۰٪), Pinenes, P.Cymen, Aldehyde C_{۱۰}, Phellandren, Terpinen, Geraniol
همچنین عصاره گشنیز حاوی Flavonoid Glucosides و مقادیری ویتامین A و C می‌باشد.
مکانیسم اثر:

اسانس موجود در فرآورده با تحریک پوستی سبب افزایش جریان خون پوستی و گرم شدن موضع می‌شود که از این طریق سبب کاهش درد می‌گردد. همچنین فلاونوئید موجود در فرآورده دارای اثرات ضد التهاب می‌باشد.

متابولیسم:

از راه معده و دوازدهه جذب شده، مقداری در کبد متابولیزه و دفع گردیده و مقداری از آن بدون تغییر از ادرار دفع می‌شود.

موارد مصرف:

دردهای عضلانی اسکلتی

مقدار مصرف:

بزرگسالان ۱۵-۱۰ قطره سه بار در روز قبل از غذا در یک استکان آب سرد

موارد منع مصرف: هایپوگلیسمی

موارد احتیاط ۱- این دارو دارای خواص پایین آورنده قند خون و ملین نیز می‌باشد.

بسته بندی: شیشه‌های ۱۵ ml دارای قطره‌چکان

گشنیز کوهی

این گیاه هم به صورت اهلی کشت می‌شود و هم در کوه می‌روید ولی گیاهی که در کوه می‌روید دارای خواص بیشتری است. برگ و میوه این گیاه مورد توجه می‌باشد که منبع ویتامینهای C و B و A است. موارد استفاده این گیاه برای ناراحتیهای قلبی، نیرو دهنده مغز و برطرف کننده هیستری و غش، اشتها آور، ضد جوش و آفت دهان، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی در زمان سرماخوردگی و زکام و حساسیت ناشی از آبریزش بینی می‌باشد.

این گیاه با تمام خواصی که دارد مصرف زیاد آن ممکن است مضر باشد. از جمله ضررهای مصرف زیاد این گیاه عبارتند از: خواب‌های پریشان و آشفته، بی خوابی، نسیان و فراموشی و لکنت زبان. مقدار مصرف این گیاه باید توسط پزشک تعیین شود که باید ۵ گرم در یک لیتر آب بصورت جوشانده و ۳ تا ۴ گرم از پودر دانه‌اش مورد استفاده قرار گیرد.

مناطق رویش این گیاه در ارتفاعات است و فصل گل دهی گیاه از اواسط اردیبهشت تا اواخر تیرماه می‌باشد.

گلابی PEAR



معرفی گیاه

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌هایی مختلف با طعم متفاوت دارد. نام علمی این میوه پیروس کامونیس است و به خانواده رزاسه تعلق دارد. گلابی را معمولاً رسیده از درخت می‌چینند و بنابراین مدت زیادی قابل نگهداری نیست. البته به تازگی گلابی‌هایی تولید شده‌اند که می‌توان تا ماه‌ها آنها را نگهداری کرد.

برای رسیدن گلابی نرسیده آن را در دمای اتاق نگهداری کنید و برای نگهداری گلابی‌های رسیده حتماً آنها را دور از نور نگهداری کنید.

درخت گلابی درختی است که بسیار بلند می‌شود و می‌تواند تا حدود ۲۰ متر رشد کند. اولین گلابی‌ها در دوران ماقبل تاریخ در اروپا و آسیا یافت می‌شدند.

گلابی دارای مقادیر بالایی از پتاسیم و ویتامین ریبولایین است. این میوه به دلیل فیبر زیادی که دارد، برای پوست نیز خیلی مفید است.



درخت گلابی در برابر سرما از سیب حساس‌تر است. گل‌های گلابی در بهار کمی زودتر از سیب باز می‌شوند، به همین دلیل بیشتر در معرض خطر سرمای بهاره قرار می‌گیرند. در تابستان، گیاه گلابی گرما را بیشتر از سیب تحمل می‌کند. گل و میوه گلابی در انتهای شاخه‌ها و سیخک‌های دو ساله بوجود می‌آید، بنابراین هنگام هرس درختان بارور، باید در حفظ سیخک‌ها دقت کرد. میزان محصول در باغ‌های معمولی به ۴۵ تن در هکتار می‌رسد. تعداد ارقام گلابی موجود در ایران حدود ۱۲۰ نوع است. مهم‌ترین ارقام بومی عبارتند از:

شاه میوه کرج، شاه میوه خراسان، شاه میوه اصفهان، گلابی نطنز کاشان، محمدعلی مشهد، سه فصله کرج، سیبری، گلابی پیغمبری.



از گلابی‌های خارجی نیز که کم و بیش در ایران کشت می‌شوند می‌توان: آنژو، وینترنلیس، بارتلت، دوشس، ژاندارک، باسه، کولمار، بوره ژیفار و دوینه دوکومیس را نام برد. بارتلت که در اروپا بنام ویلیامز مشهور است، مهم‌ترین و پر کشت‌ترین گلابی در دنیا به شمار می‌رود. یک نوع گلابی جنگلی که در کهکلیوه و بوراحمد می‌روید و تخم آن زیاد است را انجوجک می‌نامند. میوه آن قابل استفاده نیست، ولی زمانی که میوه روی خاک می‌افتد و می‌پوسد، تخم آن را جمع آوری می‌کنند که استفاده درمانی زیادی دارد.

ترکیبات شیمیایی



مواد موجود در ۱۰۰ گرم گلابی خام
 انرژی ۵۸ کیلو کالری
 کربوهیدرات ۱۵ گرم
 فیبر خام ۳/۱ گرم
 فیبر خوراکی ۲۸ گرم* (منبع خوب)
 کلسیم ۱۱ میلی گرم
 آهن ۰/۲۵ گرم
 روی ۱۲/۰ گرم
 پتاسیم ۱۲۵ میلی گرم* (منبع خوب)
 فلوئور ۱۸ می‌کروگرم* (منبع خوب)
 ویتامین RE ۹/۱
 ویتامین E ۴/۰ میلی گرم* (منبع خوب)
 ویتامین C ۴ میلی گرم
 فولات ۷ می‌کروگرم* (منبع خوب)

گلابی حاوی ریزمغذایی چون فلوئور، سلنیوم، کرم و بور است که برای سلامتی و تأمین ریزمغذی‌های بدن بسیار مفید است.



خواص درمانی

گلابی میوه‌ای است سبز یا زرد رنگ، آبدار و مخروطی شکل که دارای طعمی خوش و معطر است. گلابی را شاه میوه یا آمرود هم می‌نامند و به میوه پیوندی و شاداب آن شاه آمرود گویند. گیاه گلابی بومی آسیای

غربی و اروپای شرقی مخصوصاً نواحی شمال غربی ایران و کوه‌های قفقاز می‌باشد. گلابی بعد از سیب مهم‌ترین میوه دار دنیا و ایران به شمار می‌آید. گلابی را در زبان عربی سَفْرَجَل یا عَرْمُوط و در زبان انگلیسی PEAR می‌گویند.

گونه‌های مختلف گلابی طعم‌های گوناگون از ترش تا شیرین دارند. این میوه حاوی ویتامین‌های C و E، کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار و حاوی ویتامین C می‌باشد، در زیبایی پوست شما بسیار مؤثر است. یکی از خواص گلابی ملین بودن آن است. همچنین دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی زیر دندان احساس می‌کنید، برای دفع موادزائد بدن بسیار مؤثر است.

قسمت‌هایی از درخت گلابی که مورد استفاده غذایی و درمانی قرار می‌گیرد: ۱- میوه ۲- برگ ۳- پوست درخت آن است. گلابی را می‌توان بصورت خام یا پخته (مربا و کمپوت) مصرف کرد. گلابی میوه‌ای عالی و گوارا و پرآب است که خاصیت لینت دهنده‌گی دارد. افرادی که یبوست دارند سعی کنند ۱ تا ۲ عدد گلابی در روز بخورند و بلافاصله ۱ لیوان آب ولرم بنوشند که خاصیت ملین آن قوی‌تر شود.

گلابی میوه‌ای است که به آسانی هضم و جذب بدن می‌شود. گلابی دارای دانه‌های بسیار ریزی است که خصوصاً نزدیک هسته آن زیاد است. این دانه‌ها از جنس سلولزاست و در دستگاه گوارش هضم نمی‌شود. از این رو با عبور از دستگاه گوارش، معده و روده را پاک می‌کند و کلیه مواد زائد باقیمانده در شکم را دفع می‌کند.

پوست گلابی که در معرض نور خورشید قرار دارد، از نظر ویتامین‌ها غنی‌تر است. به علاوه قسمت عمده فیبر گلابی در پوست آن است، لذا نباید هنگام خوردن، پوست آن را جدا کنید. کسانی که مبتلا به فشار خون هستند، اگر به طور مرتب گلابی بخورند خون آن‌ها تصفیه خواهد شد. گلابی برای غدد داخلی بدن بسیار مفید است. تانن و پتاسیم آن، اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند. به همین جهت افراد مبتلا به نقرس، آرتروز و رماتیسم می‌توانند از آن بهره زیادی ببرند.

گلایی برای معالجه امراض سینه یک میوه عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آن است و اگر گلایی کمی گس باشد برای سینه بهتر است.

گلایی به علت دارا بودن آرسنیک رعشه را درمان می کند.

ماده مهم دیگری که در گلایی موجود است عنصر بور (BORON) است که با افزایش جذب کلسیم، از بروز پوکی استخوان به خصوص در زنان یائسه جلوگیری می کند.

موادی که برای استخوان ها مفیدند، برای مغز نیز نافع اند. گلایی هم از این قاعده مستثنی نیست و از میوه هایی است که برای حافظه و تمرکز حواس مفید است.

مواد موجود در گلایی برای تقویت بدن پس از بیماری هایی که نیرو و توان انسان را تحلیل می برد، بسیار مفید است. شاید به همین دلیل است که برای بیماران کمپوت گلایی می بریم. در دوران نقاهت بیماری هایی چون سل، کم خونی و ضعف شدید خوردن مخلوط آب گلایی و به بسیار مفید است. گلایی یکی از میوه های ضد عفونی کننده یا ضد مسمومیت است و این خاصیت به دلیل ادرار آور و ملین بودنش است.

گلایی موجب شادابی و طراوت بدن و پوست می شود.

گلایی برای بیماران دیابتی میوه بسیار مناسبی است، چون قسمت اعظم قند آن سلولز، سوربیتول و لوولوز است. شاید به همین دلیل حکیم عالیقدر ایرانی ابوعلی سینا، گلایی یا کمپوت آن را برای اکثر بیماران مجاز دانسته و آن را "شاه میوه" خوانده است.

گلایی ترشح بزاق را افزایش می دهد، در نتیجه هضم غذا را آسان می کند. پس پوره آن برای سالمندان بسیار مفید است.

فیبر موجود در گلایی لینین (LININ) است که غیر قابل حل بوده و برای کاهش کلسترول خون بسیار مؤثر است.

این میوه حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلایی میوه ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است.

یکی از خواص گلایی خاصیت ملین بودن آن است و دانه های ریزی که در موقع خوردن گلایی احساس می کنید، برای دفع مواد زائد مفید می باشند.

البته افرادی که یبوست دارند سعی کنند بلافاصله پس از خوردن ۱ تا ۲ عدد گلایی آن را با یک لیوان آب ولرم همراه کنند که خاصیت ملین بودن آن قوی تر شود.

گلایی میوه ای است برای تقویت افراد ضعیف و همچنین بسیار مفید برای آنهایی که در دوران نقاهت هستند.

آب گلابی و آب به را اگر با هم مخلوط کنید و بنوشید تقویت کننده بسیار خوبی خواهد شد. مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد می کند، در نتیجه باعث تسهیل عمل در دستگاه هاضمه می شود. تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، نقرس (لینک) و آرتروز می توانند از گلابی بهره زیاد ببرند.

فشار خون (لینک) یکی دیگر از ناراحتی هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می کند و تصفیه کننده خون نیز است.

فیبر موجود در گلابی لاینین (Linin) نام دارد که غیر قابل حل بوده و برای کاهش کلسترول (لینک) مؤثر است.

در یک عدد گلابی متوسط حدود ۴ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تأمین می شود.

توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می شود.

ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور بوران (Boron) است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان (لینک) بخصوص برای زنان در دوران یائسگی بسیار کمک می کند.

همچنین از آنجا که طبق معمول موادی که برای استخوان ها مفیدند، برای مغز نیز نافع اند، گلابی هم از این امر مستثنی نیست و از میوه هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط حدود ۰/۳ میلی گرم عنصر بور وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه ها و سبزی هایی مانند گلابی خورده شود به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تأمین می شود. هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه ای دارای ۶۰ کیلوکالری، نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوکسید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۳۰ میلی گرم پتاسیم است.

مرا شربت منجمد می نامند.

نیرو بخش معده هستم و از انقلاب دستگاه گوارش، جلوگیری می کنم.

من مفرح قلب و کبد هستم و اگر می خواهید چهره بی بشاش داشته باشید، دوستم شوید....
من شاه میوه، گلابی هستم. اسم اصلی من امروز است و به میوه پیوندی و شاداب من شاه امروز می گویند، و چون معطر و پر آب می باشم، به گلابی معروف شده ام.

گلابی میوه ای است با چند طعم مختلف و حاوی ویتامین E و ث و دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است.

این میوه آبدار در زیبایی پوست مؤثر است. گلابی ملین است و دانه‌های ریزی که هنگام خوردن اش حس می‌کنید برای دفع مواد زائد مفید است.

این میوه در تقویت افراد ضعیف و دوران نقاهت استفاده می‌شود. مخلوط آب گلابی و آب باعث تقویت بدن می‌شود. گلابی بزاق دهان را زیاد می‌کند و در درمان رماتیسم، نقرس و آرتروز مفید است. این میوه به تنظیم فشار خون و تصفیه خون کمک می‌کند.

گلابی به علت داشتن بوران باعث جذب سریعتر کلسیم و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود. از این میوه در تقویت حافظه و تمرکز استفاده می‌شود.

گلابی یک منبع خوب فیبر است که فیبر فراوان آن به هضم غذا کمک می‌کند. گلابی از نظر ویتامین ث و آهن نیز بسیار غنی است. به دنبال یک گلابی سفت خوش حالت و عاری از لک و نقطه‌های نرم باشید. رنگ آن زیاد مهم نیست.

خواص برگ گلابی

- جوشانده برگ گلابی برای کلیه بسیار مفید است، چون ادرارآور، ضد عفونی کننده و می‌کروب کش مثنه است.

از این رو مبتلایان به عفونت ادراری حتماً باید آن را مصرف کنند.

سنگ مجرای ادرار را دفع می‌کند، برای این منظور ۱۰۰ گرم برگ جوان درخت گلابی را در یک لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را در سه وعده به میزان ۱ تا ۲ استکان تناول کنید.



- دم کرده برگ گلابی دارویی شفا بخش برای بی خوابی است، اعصاب را آرام می‌کند و سردردهای می‌گرنی را درمان می‌کند.

- انجوجک که تخم گلابی جنگلی است، دفع کننده کرم است و اعصاب متشنج را تسکین می‌دهد و اگر آن را کوبیده و شیره آن را بگیرند، برای بند آمدن خونریزی زیاد در قاعدگی مفید است.

تذکر

هضم پوست گلابی کمی مشکل است، از این رو کسانی که معده ضعیفی دارند آن را با پوست نخورند یا آن را بصورت کمپوت مصرف کنند.
بهتر است گلابی کاملاً رسیده را مصرف کنید تا خواص آن بیشتر و هضم آن راحت تر باشد.
بهتر است پس از خوردن گلابی آب سرد ننوشید، زیرا در افراد حساس ایجاد نفخ می کند.

احادیث و نظرات بزرگان

احادیث زیادی در مورد گلابی وجود دارد مثلاً در حدیثی آمده:
"هر کس ناشتا گلابی بخورد، آب نطفه او پاک و فرزندش نیکو خواهد شد"
امام صادق علیه السلام فرمودند:
"گلابی معده را پاک و آن را تقویت می کند"
و باز فرموده اند:
"خوردن گلابی در حال سیری سودمندتر از خوردن آن در حال گرسنگی است. کسی که دلش گرفته و اندوهناک است، باید گلابی را بعد از غذا بخورد"

گل انگشته Digitalis Lanata

نام انگلیسی: Grecian Foxglove

خانواده: گل میمون Scrophulariaceae



معرفی گیاه

گیاهی است زیبا، دوساله یا چند ساله و دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع یک متر و حتی بیشتر که در نواحی کوهستانی می‌روید.



ساقه بدون کرک و فقط ناحیه مجاور رأس آن پوشیده از کرکهای پنبه‌ای است.

برگهای بیضوی کشیده، نوک تیز و به رنگ سبز تیره دارد. پهنک برگهای آن، به پهنای ۳ و به طول ۲۷ تا ۳۰ سانتی متر می‌باشد و در سطح آنها ۲ نوع کرک ترش‌خی و غیر ترش‌خی دیده می‌شود.

کاسه گل به رنگ قرمز دیده می‌شود.

این گیاه آب و هوای گرم و خشک را می‌پسندد ولی زمستانهای سخت را بدون اینکه خسارتی ببیند به خوبی تحمل می‌کند. بذور در ۷ درجه سانتیگراد شروع به جوانی زنی می‌کنند. ولی بهترین درجه حرارت جوانه زنی ۱۸-۲۰ درجه سانتیگراد می‌باشد. جهت ورود به مرحله گلدهی، نیاز به نور و گرمای

فراوان در طول دوره رویش خود دارد. این گیاه در صورتی که متوسط درجه حرارت روزانه کمتر از ۱۵ درجه سانتیگراد باشد رشد نخواهد کرد.





به شرایط اسیدی مقاوم بوده و در صورتی که میزان بارندگی بیش از ۶۵۰ میلی متر باشد بر روی رشد و میزان مواد مؤثره آن اثر سوء دارد از لحاظ خاک نیاز به خاکهایی با بافت متوسط و غنی از عناصر غذایی و نیز آهک دارد. خاکهای کاملاً شنی و نیز خاکهای خیلی مرطوب برای کشت این گیاه مناسب نمی باشند.

ترکیبات شیمیایی

برگ های *D.purpurea* دارای گلیکوزید هایی مانند دیجیتالین، دیجیتوکسین، دیجیتونین، جیتوکسین، دیجی نین و ... هستند. برگ های *D.lanata* دارای گلیکوزید هایی مانند دیگوکسین، دیگوکسی ژنین، لاناتوزید های A، B، C، D و ... است.



خواص درمانی

ویلیام ویدرینگ، در مدتی طولانی نتوانست هیچ درمانی برای یک بیمار مبتلا به استسقای شدید ناشی از نارسایی قلبی پیدا کند. ناگهان بیمار رو به بهبود رفت. بستگان او اقرار کردند که به او یک جوشانده گیاهی تهیه شده بر مبنای یک دستورالعمل قدیمی خانوادگی داده‌اند و در سال ۱۷۷۵ دکتر ویدرینگ شروع به تجربه کردن با گیاهان دارویی گوناگون موجود در آن جوشانده کرد و گل انگشتانه را به عنوان مهم‌ترین آن‌ها شناسایی کرد.

در سال ۱۷۸۵ او مقاله خود را تحت عنوان «شرح گل انگشتانه و برخی از کاربردهای پزشکی آن» منتشر کرد. این مقاله شرح ۲۰۰ مورد استسقا و نارسایی قلبی بود که او با استفاده از این گیاه موفق به درمان آنها شده بود و همراه آن یادداشت‌هایی در مورد اینکه کدام قسمت‌های گیاه بیشترین اثر را دارند و چه موقع باید آنها را جمع آوری کرد تا این اثر را داشته باشند. ویدرینگ همچنین دریافت که مقدار درمانی گل انگشتانه بسیار نزدیک به مقداری است که مسمومیت ایجاد می‌کند، بنابراین در تجویز و مصرف آن احتیاط فراوانی لازم است.

تجزیه و تحلیل‌های بعدی منجر به استخراج دو گلیکوزید قلبی دیگوکسین و دیژیتوکسین شد. این داروها امروزه هنوز هم برای درمان ناراحتی‌های قلبی به کار می‌روند.



برگ‌های گل انگشتانه در کارخانه‌های داروسازی برای تولید داروهای تقویت کننده و تنظیم کننده ضربان قلب و درمان نارسایی‌های قلبی کاربرد گسترده‌ای دارند. دارویی با نام دیجیتال (دیجیتالین) در داروخانه‌های کشور موجود است که از این گیاه حاصل شده است. همچنین برگ‌ها سبب افزایش فشار خون می‌شوند و دارای خاصیت مدری هستند. دوز درمانی برگ‌ها بسیار نزدیک به دوز سمی آن می‌باشد، لذا مصرف برگ‌های گل انگشتانه بدون نظارت پزشک ممنوع می‌باشد. نکته دیگر این است که مواد موثره برگ‌های گل انگشتانه در بدن جمع می‌گردند، بنابراین از مصرف طولانی مدت برگ‌ها و داروهای حاصل بایستی خودداری نمود. مصرف این گیاه در دوران بارداری و شیردهی ممنوع اعلام شده است. از این گیاه به علت سمیت زیاد استفاده‌های درمانی زیادی نمی‌شود و فقط برای رفع بعضی از عوارض قلبی مشابه دریچه میترا استفاده می‌گردد. گلیکوزیدهای قلبی دیژیتالین و دیژیوتوکسین که از مهمترین گلیکوزیدهای تقویت کننده قلبی می‌باشند از همین گیاه گرفته می‌شوند. پراکنش: تولید کننده‌های عمده آن کشورهای آلمان، لهستان، هلند، مجارستان، انگلستان، روسیه و هند می‌باشد.



احتیاط در مصرف

بسیاری از کودکان خردسال، برگ‌ها یا میوه‌های دارای رنگ روشن را می‌خورند ولی مسمویت خطرناک در نتیجه خوردن آنها به ندرت رخ می‌دهد. البته حتی خوردن مقادیر کمی از گل انگشتانه یا گل شیپوری وحشی می‌تواند باعث تهوع، استفراغ و دردهای شدید معده شود و مقادیر زیاد آنها می‌تواند کشنده باشد.

گل برف یا مُوگِه Convallaria Magalis

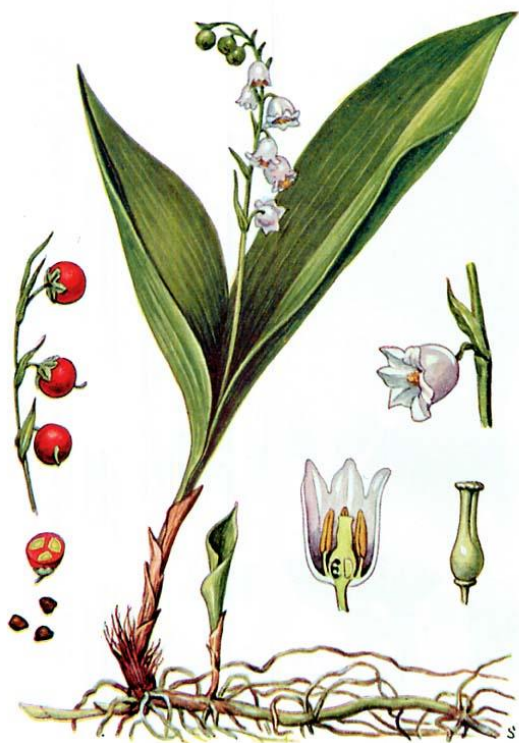


PLATE XXVII.—*Convallaria majalis* (Lily of the Valley). (From Jackson: *Experimental Pharmacology and Materia Medica*.)

معرفی گیاه

گل برف یا مُوگِه *Convallaria Magalis* این گیاه از تیره لاله‌ها *Liliaceae* است و به انگلیسی *Lily of the Valley* نامیده می‌شود. در اروپا بصورت وحشی در جنگل‌ها می‌روید. گیاهی است دائمی که دارای ریزوم متعدد و نازک بوده و ارتفاع آن به ۱۰ الی ۲۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه آن نرم و فاقد گره بوده، برگ‌ها به تعداد دو عدد بشکل تخم مرغی، نیزه‌ای که از قاعده گیاه خارج می‌گردد.



گل آذین خوشه‌ای یکسویه بوده و از گل‌های متعدد کوچک سفید رنگ و معطر که شکل زنگوله را دارند، تشکیل شده است. گل‌ها معمولاً در اردیبهشت تا تیرماه در روی گیاه ظاهر می‌شوند. گل برف گیاهی است با گل‌های کوچک سفیدرنگ و بهاره که در سرتاسر اروپا به فراوانی می‌روید و احتمالاً از آنجا به ایران وارد شده است.

پیازهای آن پردوامند و نسبت به سرما بسیار مقاوم هستند. برگ‌ها به رنگ سبز روشن تا تیره، ایستاده و بیضی شکلند. ساقه‌های باریک که گل‌های کوچک زنگوله مانند به قطر یک سانتی متر بر روی آن‌ها می‌رویند، از میان برگ‌ها سربرمی‌آورند. عمر گل‌ها که در اردیبهشت پدیدار می‌شوند به دوهفته می‌رسد.

این گیاه معمولاً زیر درختان و در هر متر مربع تعداد ۱۰ دسته از آن کاشته می‌شود. ساقه‌هایش سمی است و هنگام کار با آن باید به این نکته توجه داشت. گل برف مکان نسبتاً سایه و خاک تازه باغچه با مخلوط خاک مرطوب و غنی از هرموس را می‌پسندد. تکثیر آن از طریق تقسیم گیاه پس از گل دهی یا در پائیز و کاشت غده‌ها و ریشه‌ها به طور گروهی امکان پذیر است.

غده‌های بزرگ معمولاً در سال بعد گل می‌دهند و غده‌های کوچک در همان سال فقط برگ می‌دهند. فاصله کاشت معمولاً ۵ سانتی متر است. ارتفاع گیاه نیز به ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر می‌رسد. دو نژاد از این گیاه معروف هستند:

موگه برلن، که دارای گل‌های بسیار درشت (۸ میلیمتر قطر) و تعداد گل‌ها در روی ساقه گل دهنده در حدود ۸ تا ۱۵ می‌باشد موگه نانت، که دارای گل‌های ریزتر و کمتر از نژاد قبلی است. این گیاه را جهت تزئین حاشیه باغچه نظیر بنفشه و یا در سایه درختچه‌های انبوه که سایه آفتاب است و باغچه‌های تخته سنگی Rock-Garden می‌کارند. در اروپا مخصوصاً آلمان برای گل بریده کشت می‌کنند که خانم‌ها از آن دسته‌های کوچکی تهیه کرده جهت تزئین یقه لباس و یا میز نهارخوری و یا اشیاء فانتیزی نظیر کوسن و غیره بکار برند.





گل برف به سرما مقاوم بوده، در منطقه‌ای که آب و هوای معتدل دارد می‌تواند زمستان را در هوای آزاد بماند بدون اینکه از سرما آسیب ببیند.

کشت این گیاه در اواخر تابستان و پائیز صورت می‌گیرد و تا بهار هم می‌توان انجام داد.

تکثیر آن با تقسیم ریزوم انجام می‌شود و قطعات ریزوم باید دارای جوانه ریشه دار باشد.

آن‌ها را به فاصله ۶-۱۰ سانتیمتر و به عمق ۳-۵ سانتیمتر می‌کارند.

گیاه یکساله گل نمی‌دهد. گیاه دوساله تولید برگ کرده، گاهی خوشه کوچکی تولید می‌کنند و از سال سوم است که در رویگیاه خوشه قوی و زیبا حاصل می‌شود.

برای پیش رس کردن باید ابتداء ریزومها را آماده کرده و آماده کردن ریزومها شامل دو مرحله است: استراحت ریزومها: برای این که ریزومها را به حال استراحت ببرند، آن‌ها را در پائیز از خاک خارج کرده مدت دوماه در حرارت معمولی نگهداری می‌کنند.

بیدار کردن ریزومها: که به طرق مختلف زیر صورت می‌گیرد:

سرما: ریزومها را بطور عمودی در جعبه قرار می‌دهند و بین آنها خزه و تورب می‌گذارند و جعبه را در اتاقهای سرد در حرارت ۵/۰ تا ۳ درجه سانتیگراد قرار می‌دهند

از این ریزومهای یخ زده می‌توان تمام سال استفاده کرد، ولی معمولاً از آنها برای تهیه گل در زمستان یا بهار استفاده می‌کنند.

قبل از کاشت این ریزومها باید مدتی آنها را در هوای آزاد گذاشت تا یخشان باز شود.

بخارِ اِتر: ریزومها را درون جعبه غیرقابل نفوذ قرار داده و در حرارت ۲۰ درجه سانتیگراد می‌گذارند و سپس اِتر را از بیرون، درون ظرفی که در سقف جعبه کار گذاشته‌اند می‌ریزند و ۴۸ ساعت صبر می‌کنند.

آب گرم: می‌توان ریزومها را به مدت ۱۲ الی ۱۶ ساعت در آبی که درجه حرارتش ۳۵ تا ۴۰ درجه باشد خیس نمود.

پس از آماده شدن ریزومها ریشه‌ها را می‌برند و ریزومها را در روی سکوی گلخانه بطور عمودی قرار می‌دهند و بین آنها خزه یا تورب می‌ریزند.



در ۱۰ روز اول درجه حرارت گلخانه ۲۰ و تاریکی مطلق وجود دارد و پس از آن درجه حرارت رابه ۲۵ - ۲۸ درجه می‌رسانند و پس از اینکه اندام هوایی به ۴ - ۵ سانتیمتر رسید، گیاهان را در نور قرار داده درجه حرارت را نیز کم کرده و به ۱۶ - ۱۸ درجه سانتیگراد می‌رسانند. در روزهای اول باید روی گیاهان روزی ۲ - ۳ بار آب پاشید.

ولی به محض ظاهر شدن گلها آب پاشی روی برگها باید قطع شود.

چنانچه از ریزومهای آماده استفاده شود، گیاهان پس از تقریباً دو هفته گل می‌دهند و چنانچه از ریزومهای معمولی استفاده شود، پس از ۳ تا ۵ هفته به گل می‌نشینند. خاک باید سبک و محتوی هوموس باشد و آبیاری بطور منظم و فراوان از فروردین تا اواخر گل دهی گیاه صورت گیرد، بطوریکه همیشه تازه و مرطوب باشد. پس باید آبیاری را بتدریج کم کرد تا هنگام استراحت کاملاً قطع کرد.

خواص درمانی

تنتور موگه (گل برف) در طب برای تقویت قلب مصرف می‌شود و مصرف مقدار بیشترش نوعی مسهل است. گاهی آنرا بجای دیژیتال نیز بکار می‌برند.

گل پامچال Primulaceae



معرفی گیاه

این گیاه از تیره پامچال می‌باشد. نام عربی آن زهرالربیع است. گیاهی علفی با بوته‌ای برگ دار و تنه‌ای کوتاه و پر از ریشه‌های کوچک است. در اوایل بهار خوشه‌ای از گل‌های زرد دورنوک یک شاخه بدون برگ می‌روید این گیاه در مراتع و جنگلهای آسیا و اروپا می‌روید. پامچال در باغها چه به صورت خودرو یا کشت شده وجود دارد. در بعضی از کشورها این گیاه مورد حفاظت قرار گرفته است.



ترکیبات شیمیایی

از ترکیبات ریشه گیاه می‌توان ساپونین‌ها از جمله پیریمی ورین را نام برد.

خواص درمانی

ریشه گیاه اثر مدر، خلط آور و ضد سرفه دارد.

یک گیاه داروئی مؤثر در معالجه بیماری‌های عصبی، تنفسی، کلیوی و خونی است.

تب بر است و حالت تهوع را بر طرف می‌کند

این گیاه داروی ضد تشنج است و حالات تند عصبی را رفع می‌کند.

مصرف جوشانده ریشه پامچال اختلالات تنفسی را از قبیل تنگی نفس، سیاه سرفه و ذات‌الریه را معالجه می‌کند. جهت درمان هیستری تشنج، میگرن و لرزش اندامها، جوشانده گل پامچال توصیه می‌گردد.

در مورد امراضی چون بی اختیاری ادراری از روغن گل پامچال استفاده می‌شود.

یک نکته بسیار مهم آنکه روغن گل پامچال دارای خاصیت ضدالتهابی بوده و باعث کاهش درد در این بیماران می‌شود.



گلپر Persian Marjoram



معرفی گیاه

نامی است که در اغلب مدارک علمی برای Berce De Perse ذکر شده است. گلپر به گیاه و در عین حال گرد حاصل از دانه ساییده آن نیز گفته می‌شود. به فرانسوی Berce De Perse و به انگلیسی Persian Marjoram گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده Umbelliferae، نام علمیان Heracleum Persicum Desf. می‌باشد. گیاهی است علفی چند ساله و کلیه اعضای آن معطر می‌باشد. برگهای آن با چاکهای عمیق به شکل پنجه غاز شبیه برگ انژلیکا به طوری که این چاکها برگ را به چند نیمه برگ تقسیم می‌کند و هر نیمه برگ نوک تیز و دندانه دار است. گل‌های آن سفید، مجتمع به صورت چتر در انتهای ساقه‌های گل دهنده در قسمت بالای گیاه ظاهر می‌شود.



میوه آن تخم مرغی کمی ضخیم و معطر به رنگ سبز تیره به طول $1\frac{1}{5}$ سانتی متر است.

این گیاه در دامنه‌های البرز، شمیرانات و ییلاقات اطراف تهران در تهران و گچسرو در مناطق غرب ایران به طور خودرو می‌روید.



در مدارک دیگری از جمله آقای حسین گل گلاب در گیا، گونه دیگری از را به نام گلپر ذکر کرده است که تصور نمی‌رود در ایران بروید.

این گونه را به فرانسوی Grande Berande گویند.

گیاهی است از خانواده Umbelliferae، نام علمی آن Heracleum Spondylium است.

این گیاه دو ساله است با برگهای پنجه‌ای پوشیده از کرک.

ارتفاع آن تا $1\frac{1}{5}$ متر می‌رسد، گل‌ها سفید مجتمع به صورت چتر در بالای گیاه، در اوایل تابستان ظاهر می‌شود.



این گیاه در اوایل رشد علوفه خوبی برای دام است ولی همین که مسن می‌شود خشبی شده و در ضمن سمی می‌شود. در ارضی مرطوب می‌روید. انتشار آن به سرعت انجام می‌گیرد و نوعی علف هرز سمجی است که برای از بین بردن آن باید آن را قبل از ظهور گلها و به دانه نشستن، کند و از بین برد.

ترکیبات شیمیایی

در گیاه گلپر بخصوص در دانه‌های آن اسانس روغنی فرار وجود دارد که از گرد آن برای معطر ساختن بعضی غذاها استفاده می‌شود.



خواص درمانی



از نظر خواص درمانی گلپر ضد نفخ است و به هاضمه و رفع سو هاضمه کمک می‌کند. آنتول در گلپر وجود دارد، موارد استفاده آن به قرار زیر است:

استفاده وسیع از آنتول به عنوان طعم دهنده در صنایع غذایی و دارویی به دلیل بو و طعم دهنده در صنایع قنادی و شیرینی، در محلولهای دهن شوی، در خمیر دندان و یا گردهای مورد استفاده در دندانپزشکی در آشامیدنیهای غیر الکلی و فرآوردههای دارویی دیگر.

استفاده از آنتول به عنوان معطر کننده در صابون و خمیر دندان به عنوان عامل حساس کننده در بیرنگ کردن فیلمهای عکاسی رنگ به عنوان عامل جذب کننده مواد در مشاهدات میکروسکوپی

به عنوان عامل ضد نفخ در مصارف دارویی

استفاده از آنتول در سنتز آلدئید

تهیه دی هیدرو آنتول به طریقه نیمه سنتزی

تهیه پارامتوکسی هیدرو تروپیک آلدئید

با وجود تمام خواص دارویی مثبت آنتول نباید از گرد گلپر به مقادیر زیاد مصرف کرد چون ایجاد طیش قلب می‌کند.



© - josef hlasek
www.hlasek.com
Heracleum sphondylium a4955

گلپر یک محرک خوب برای دستگاه گوارش بوده و بعلاوه انقباضات عصبی معده را از بین می‌برد. این گیاه را در مورد آسم (تنگی نفس).

هرنوع اختلالات عصبی تجویز و مصرف می‌کنند.

همچنین در تسهیل جریان خون قاعدگی به کار می‌برند. از گلپر در شیرینی پزی و بعضی خوراکیها نیز استفاده می‌کنند.

ترشی گلپر و گل گلپر نیز بسیار لذیذ بوده و به هضم غذا کمک موثری می‌کند. گلپر در درمان نفخ و سوءهاضمه استفاده شده، همچنین به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب سنتی از گلپر در درمان تنگی نفس، سوءهاضمه و یرقان استفاده می‌نموده‌اند.

عوارض جانبی

مصرف زیاد گلپر موجب تپش قلب می‌شود.



گل پروانه (گل ارغوانی)

معرفی گیاه

این گل انواع مختلفی دارد و زیستگاه آن در دشت و کمی هم در ارتفاعات متوسط و پایین است. گل پروانه در تابستان تخمدان ایجاد می‌کند. بوی عطر خوبی دارد و نوش خوبی برای زنبور عسل است.

خواص درمانی

کاربرد درمانی آن در موارد ناراحتیهای تنفسی به خصوص سرفه و برونشیت و آسم و حتی از نوع ناراحتیهای تنگی نفس می‌باشد و بازدهی آن بسیار عالی است. در خارج از دم کرده و جوشانده این گیاه برای شستشو استفاده می‌شود. این گیاه می‌تواند جراحات و زخمهای سطحی را درمان کند و به خاطر ماده خوشبو و نعنایمانندی که مُتِل هست و در آن وجود دارد در موارد سوختگی از این گیاه استفاده می‌شود. نوع دیگر گل ارغوانی از نظر درمانی همان خواص را دارد ولی از نظر ظاهر متفاوت است. این گل ضمن اینکه گل‌های قرمز و ارغوانی رنگی دارد درون آن گل‌های آبی رنگی هم مشاهده می‌شود که این گل‌های آبی رنگ از داخل گل‌های قرمز رنگ بیرون می‌آید.

موارد احتیاط

تشنج ممکن است پس از خوردن دانه‌های گل پروانه ایجاد شود.

کلیپوره *Teucrium Polium*



نامهای گیاه

نام علمی: *Teucrium polium*

link Syn: *T. Integerrimum* steud, *T. Purpureum*

فارسی: کلیپوره همدانی، مریم نخودی همدانی

عربی: مسک الجن، حشیشه الريح

انگلیسی: Poleigamander

فرانسه: Pouliot Germandree

کلیپوره (کلیپوره همدانی، مریم نخودی همدانی)، گیاهی است علفی، پایا، پرشاخه، به ارتفاع ۱۰ تا ۳۵ سانتیمتر و دارای ظاهری سفید پنبه‌ای که معمولاً در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای جهان می‌روید. برگهای آن باریک، دراز و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای در هر دو سطح پهنک است. گلتهائی به رنگهای سفید، سفید مایل به زرد و یا زرد و حتی ارغوانی دارد.

این حالت متغیر بودن نه تنها در رنگ گل، بلکه در وضع ساقه گیاه که به صورت پرپشت و پرشاخه و یا به حالت خوابیده درمی‌آید نیز دیده می‌شود. زنبور عسل به علت وجود نوش در گل‌های آن به سمت گیاه جلب می‌گردد. زمان جمع‌آوری آن، بین ماه‌های خرداد و مرداد است. این گیاه پراکندگی وسیع در نواحی مختلف شمال، مغرب، جنوب و مرکز ایران، منطقه البرز، اطراف تهران مخصوصاً در غالب نواحی نیمه بایر و کوهستانهای نیمه‌خشک دارد.



گیاهی است علفی، پایا، پرشاخه به ارتفاع ۱۰ تا ۳۵ سانتیمتر و دارای ظاهر سفید پنبه‌ای که معمولاً در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای نواحی جهان می‌روید. برگ‌های آن باریک، دراز و پوشیده از کرک‌های پنبه‌ای در هر دو سطح پهنک است. گل‌هایی به رنگ‌های سفید، سفید مایل به زرد و یا زرد و حتی ارغوانی دارد. این حالت متغیر بودن نه تنها در رنگ گل بلکه در وضع ساقه گیاه که به صورت پرپشت و پرشاخه و یا به حالت خوابیده درمی‌آید نیز دیده می‌شود. زمان گل دادن آن به تناسب شرایط محیط زندگی بین خرداد و مرداد است. زنبور عسل به علت وجود نوش در گل‌های آن به سمت گیاه جلب می‌گردد.

اندام دارویی: قسمت مورد استفاده گیاه سرشاخه گلدار گیاه است.



زمان جمع‌آوری به تناسب شرایط محیط زندگی بین ماههای خرداد و مرداد است.

در نواحی بایر، سواحل سنگلاخی و ماسه‌زارهای نواحی مختلف اروپا، منطقه مدیترانه، شمال آفریقا و جنوب غربی آسیا منجمله ایران می‌روید. این گیاه پراکندگی وسیع در نواحی مختلف شمال، مغرب، جنوب و مرکز ایران، منطقه البرز، اطراف تهران مخصوصاً در غالب نواحی نیمه بایر و کوهستانهای نیمه‌خشک دارد.

ترکیبات شیمیایی

سرشاخه‌های گلدار گیاه کلیپوره با نام علمی *Teucrium polium* از خانواده Labiatae که حاوی عصاره و اسانس فرار که بیشترین مواد این اسانس ژرماکرن B، D، بتا کاریوفیلین، همولن و کاریوفیلین اکساید می‌باشد.

عصاره گیاه *Teucrium polium* محتوی مواد مؤثره زیره می‌باشد. دی ترپنوئیدها، ۷ - ۵ - گلیکوزید، ۶ - متوکسی جنگوانین و اسانس فرار که بیشترین مواد این اسانس ژرماکرن B، D، بتا کاریوفیلین، همولن و کاریوفیلین اکساید می‌باشد.



خواص درمانی

استفاده از این گیاه، به زمانهای نسبتاً دور نسبت داده می‌شود. بقراط، دیوسکورید، پلین و جالینوس از آن در آثار خود نام برده‌اند و چون گیاه، ظاهری کاملاً مشخص دارد. نوع مورد نظر حکما در زمانهای قدیم، همین گیاه فعلی بوده است. سرشاخه‌های گلدار گیاه، اثر مقوی، نیرو دهنده و ضد تشنج دارد و اگر گرد آن وارد بینی شود مخاط بینی را تحریک کرده و ایجاد عطسه می‌نماید. مصرف آن در رفع سردرد، ضعف عمل دستگاه تغذیه، بیماری‌های دستگاه تناسلی - ادراری و تأخیر یا عدم وقوع قاعدگی به علت ضعف کلی مؤثر می‌باشد. اثر ضد تشنج نیز دارد. از این گیاه تلخ در بلوچستان، ایران و هندوستان برای رفع درد ناحیه قلب استفاده می‌شود، تب‌بر است و از جوشانده گیاه در آب و با خیساندن و یا دم کرده آن در آب در موارد سرماخوردگی استفاده می‌شود. در کرمان نیز برای رفع ناراحتی هاضمه و دل‌درد از آن استفاده می‌کنند.

عرق کلپوره: مقوی، رفع سردرد، درمان ضعف عمل دستگاه گوارش، رفع ناراحتی‌های هاضمه و دل‌درد، رفع درد ناحیه قلب، تب‌بر.

براساس پژوهش‌های به عمل آمده توسط دکتر محمد کاظم غریب ناصری عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز که بر رحم موش صحرایی باکره به انجام رسید، مشخص گردید عصاره گیاه کلپوره دارای خواص ضدانقباضی بر رحم است که این کار را با مهار فعالیت‌های کلرور پتاسیم و اکسی توسین و کلرور باریم انجام می‌دهد.

بنابراین تحقیق، عملکرد مهاری عصاره بر انقباض ناشی از کلرور باریم در محیط بدون کلسیم، کمتر از محیط حاوی کلسیم است.

نتایج حاصل از این پژوهش حاکی از آن است که بخشی از عملکرد مهاری عصاره این گیاه، ناشی از انسداد کانالهای کلسیمی وابسته به ولتاژ بوده و بخش دیگری از اثرات مهارکنندگی عصاره، احتمالاً در نتیجه افزایش سنتز CAMP می‌باشد.



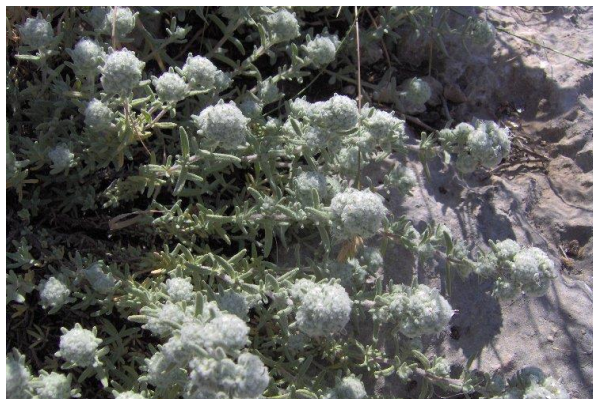
اثرات فارماکولوژیکی گیاه

طبق تحقیقات انجام شده در مرکز تحقیق و توسعه شرکت باریج اسانس، اسانس کلپوره دارای خاصیت ضد اسپاسم قوی بر روی انقباضات ایجاد شده توسط استیل کولین و کلرور پتاسیم می باشد (با غلظت ۳۶ - ۹ انقباضات ناشی از استیل کولین را مهار می کند و IC_{۵۰} این اسانس در مهار انقباضات ناشی از KCL برابر ۱۸ است). تأثیر این اسانس بر مهار هر دو نوع انقباض مزیت این گیاه را نسبت به آتروپین و هیوسین که تنها بر روی انقباضات ناشی از استیل کولین مؤثر هستند نشان می دهد. در ضمن برای فلاونوئیدهای موجود در فرآورده (لوتئولین ۷ - ۵ گلیکوزید) نیز اثرات آنتی اسپاسمودیک گزارش شده است.



مکانیسم اثر

سیستم اعصاب پاراسمپاتیک که از جمله سیستمهای عصبی خودکار بدن است (سیستم دیگر سمپاتیک است). مسئول انقباض و حرکات دستگاه گوارش می باشد.



استیل کولین یک حامل شیمیائی است که با ترشح از انتهای اعصاب پارا سمپاتیک سبب بروز اثرات این اعصاب بر اندامهای مختلف می شود. بنابراین یک داروی آنتاگونیست استیل کولین می تواند مانع اثرات این ماده در اندام مورد نظر شود و اثرات استیل کولین را معکوس نماید.



مواد مؤثره گیاه کلپوره آنتاگونیست استیل کولین می باشد. این مواد با مهار کانال های کلسیم مانع از ورود کلسیم از مایع خارج سلولی به داخل غشاء پایانه های عصبی در هنگام دپولاریزاسیون (مرحله ای که به علت ورود یون های سدیم با بار مثبت پتانسیل الکتریکی داخل غشاء به سمت مثبت میل می کند) شده، جلو آزاد شدن استیل کولین را از وزیکول های التهابی عصب گرفته، در نتیجه امکان انتقال پیام عصبی در طول مسیر نورون ها و نیز انتقال پیام عصبی به ماهیچه های صاف دستگاه گوارش از میان رفته یا حداقل کاهش می یابد. در نتیجه دارای اثرات آنتی اسپاسمودیک می باشد.



قطره خوراکی کلپوره - ضد اسپاسم و مسکن قوی دردهای دستگاه گوارش

دسته دارویی:

ضد اسپاسم و مسکن قوی دردهای راجعه دستگاه گوارش

فرمول ترکیبی:

این فرآورده از عصاره ۱:۱ گیاه کلپوره با نام علمی *Teucrium Polium* از خانواده نعنائیان (Labiatae) تهیه شده است. مواد مؤثره آن عبارتند از: دی ترپنوئیدها، ۷ - O — گلیکوزید، ۶- متوکسی جنگ وائین و اسانس فرار.

مکانیسم اثر:

مواد مؤثره گیاه کلپوره، آنتاگونیسم استیل کولین بوده، با مهار کانالهای کلسیم مانع از ورود یونهای کلسیم از مایع خارج سلولی به داخل غشاء پایانههای عصبی در هنگام دیپولاریزاسیون و از آزاد شدن استیل کولین جلوگیری نموده و نهایتاً پاسخ عضلات به استیل کولین مانند اسپاسم ظاهر نمی گردد.

موارد مصرف:

دردهای شکمی با منشأ دستگاه گوارش

عوارض جانبی:

خشکی دهان، تکیکاردی، یبوست، کاهش قند خون، احتباس ادراری و سردرد در بعضی از افراد گزارش شده است.

موارد منع مصرف:

این دارو را نبایستی در حالات زیر به کار برد:

گلوکوم، هایپرپلازی پروستات، نارسایی عروق کرونر، تنگی پیلور، نارسایی قلب، نارسایی کبد، نارسایی کلیه، حاملگی، دوران شیردهی و بچه‌های با سن کمتر از ۴ سال.

مقادیر و نحوه مصرف:

۲۰ قطره در یک استکان آب هر ۴ ساعت یکبار تا بهبود درد.

نحوه نگهداری:

بین ۳۰-۱۵ درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید.

محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید.

بسته بندی:

شیشه‌های ۱۵ ml دارای قطره‌چکان

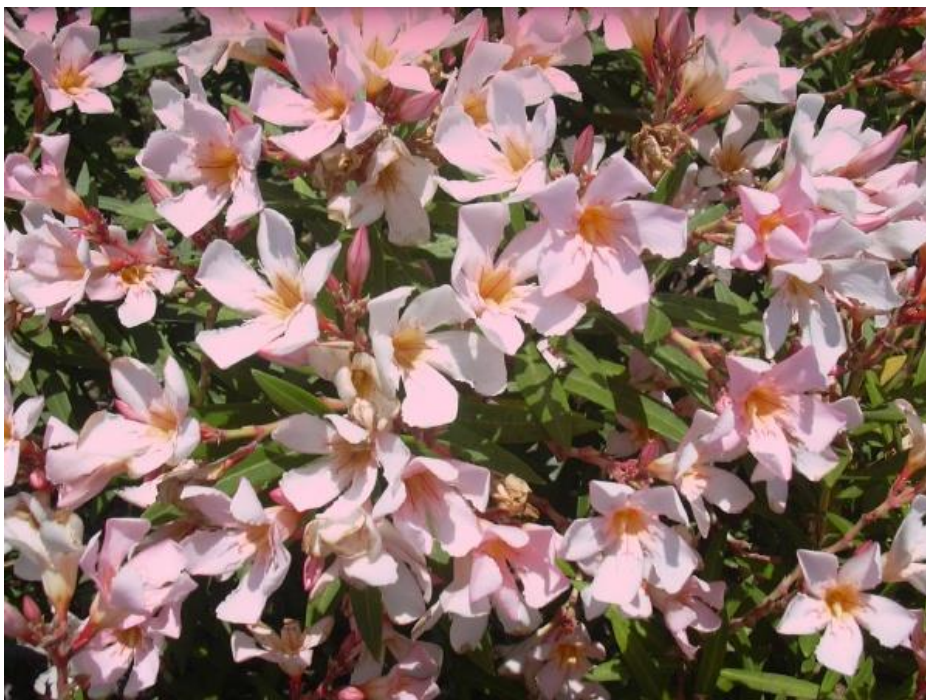
Nerium Oleander گل خر زهره



خانواده: Apocynaceae

نام گیاه: خر زهره

نام غربی: دفلی، وردالحمار، سم الحمار



خرزهره درختچه‌ای زینتی است با برگهای تقریباً سرنیزه‌ای شکل و دایمی که این برگها به شکل فراهم بر روی ساقه قرار می‌گیرند. به عبارت بهتر در هر بند از ساقه چندین برگ مستقر است. گل‌ها به رنگ سفید یا صورتی بوده منظره بسیار جالبی دارند. در جنوب اروپا، شمال آفریقا و همچنین در آسیا در ایران می‌روید در کرمانشاه و نواحی مرزی عراق، جنوب غربی ایران، لرستان و کازرون می‌روید.



ترکیبات شیمیایی



برگ خرزهره حاوی گلوکوزیدهای سیانوژنه همچون نریئین و نری آنتین بوده این ترکیبات در صورت تجزیه شدن ترکیبات سیانوری آزاد کرده و باعث مسمومیت‌های بسیار شدید و حتی مرگ می‌گردند.

از این رو در مصرف خرزهره به عنوان گیاه دارویی باید حداکثر دقت و توجه به عمل آید. دانه‌های خرزهره حاوی انواع اسیدهای چرب از جمله اسید استئاریک، اسید پالمیتیک، اسید اولئیک و اسید لینولئیک است.

خواص درمانی

برگ خرزهره دارای خاصیت مقوی قلب نظیر استروقاتوس ولی با اثر کمتر و ناپایدار است از برگ آن با همه خطراتی که در به کار بردن آن در مصارف داخلی دارد می‌توان در خیز اندم‌های بدن و تنگی نفس استفاده به عمل آورد. عصاره هیدروالکی برگ خرزهره اگر به مقدار درمانی مصرف شود وضربان قلب را منظم و تقویت می‌کند. بعلاوه ادرار را زیاد می‌نماید.



گرد برگ خرزهره به شدت عطسه آور است. در استعمال خارجی برای برطرف کردن کچلی، بعضی سوداء ها، پیدایش پوسته‌های در جلد و بیماری‌های پوستی مختلف به کار می‌رود. سانتی‌متر به سانتی‌متر این گیاه زهر است. حتی استنشاق تصادفی خرزهره‌ای که سوزانده می‌شود هم دردسرساز است.

استفاده از شاخه‌های آن برای کباب کردن یا خوردن آب از محلی که در آن خرزه‌هایی با گل‌های قرمز، صورتی یا سفید رنگ روئیده هم خطرناک است. تغییر در ضربان قلب (آرم شدن یا با سرعت تپیدن) بارزترین نشانه مسمومیت با این گیاه است. دکترها تلاش می‌کنند ضربان قلب را با کمک داروها کنترل کنند و احتمالاً معده را هم شست‌وشو دهند.

فارسی من خرزهره است. اعراب به من جین، سم الحمار و ورد الحصار و ورد الحمام می‌گویند، ولی داروسازان سنتی ایران مراد فلی (دفلا) خوانده‌اند. من یک درختچه زینتی هستم، با برگهای دراز و ضخیم که دائماً سبزیم باشند. مرا به علت داشتن گل‌های قشنگ که مانند چتر بر سر شاخه ظاهر می‌شود، و بر حسب نوع به رنگ گلی یا سفید است، در تهران و اکثر شهرهای ایران و در خانه‌ها می‌کارند. چون علاوه بر زیبایی اکثر حشرات مانند ساس، کیک، کرم خاکی و غیره را از بین برده، از میزان پشه و مگس می‌کاهم. گل‌های من نوش فراوان دارند، ولی تا زمانی که زنبورها زرد معمولی وارد جام آن نشده و راه را باز نمایند نمی‌تواند مورد استفاده زنبور عسل واقع شوند. درختچه من به طور خودرو در جنوب ایران و بین کرمانشاه و بغداد می‌روید. من یک گیاه سمی هستم. مواد سمی من در گل، برگ و شیرابه ساقه‌های من وجود دارند. در یکی از جنگ‌های قدیم سربازان اسپانیا از ساقه‌های من به جای سیخ برای تهیه کباب استفاده کردند، و در اثر مسمومیت همگی تلف شدند، و روی همین اصل بود که داروسازان سنتی ایران هیچگاه خوردن و استفاده داخلی آن را توصیه نکرده و فقط استعمال خارجی آن را تجویز کرده‌اند. ضماد پخته سائیده برگ من جهت تحلیل ورم‌های سخت و نرم کردن آنها، تسکین درد پشت و درد زانو و رفع خارش و التیام دهانه زخم‌های چرکی سودمند است، و حمل آن جهت درد رحم مفید می‌باشد. مالیدن آب گرم من جهت جلای رخسار و اصلاح مو نتیجه عالی دارد. پاشیدن آب جوشانده برگ و سرشاخه‌های من کشنده حشرات، مخصوصاً کنه، ساس، کیک، پشه خاکی و کرم باغچه است. چنانچه بز از برگ درخت من تغذیه نماید، خواهد مرد و شیر آن نیز مسموم کننده خواهد شد. جوشانده شاخه و برگ درختچه من جهت کچلی و چرب حیوانات مفید می‌باشد. اگر برگ گل مرا بپزید و له شده آن را در یک قسمت آب و دو قسمت روغن زیتون ریخته و با آتش ملایم بجوشانید تا آب آن تمام شده و روغن آن بماند روغنی بدست می‌آید که مالیدن آن درد اعصاب را تسکین می‌دهد. مالیدن آن شوره سر را از بین می‌برد و اعضای بی حس شده را تقویت می‌کند و درد پشت و درد لگن خاصره را تسکین می‌دهد و برای برص مفید می‌باشد و چون یک کمی از برگ من با یک کمی گوگرد و یک کمی کشک با هم کوبیده و با پیه مخلوط نمایند و بر روی اگزما بمالند، پس از هفت مرتبه مالیدن درمان می‌شود، و چون آن را دوازده مرتبه برص بمالند.

پس از هفت مرتبه مالیدن. در طب جدید استعمال داخلی مرا به مقدار کم مورد استفاده از آن بدون اجازه پزشک معالج ممنوع است، و با اجازه طبیب می‌توان از آن جهت معالجه ورم اندامهای بدن و تنگ نفس استفاده نمود. چنانچه از عصاره آبی و الکلی من کمتر از مقدار خوراک آن استفاده شود ضربان قلب را تنظیم می‌کند و ادرار را زیاد می‌نماید. در داروسازی جدید جبهایی که دارای ۰/۰۵ گرم عصاره الکلی یا آبی من باشد دو تا چهار حب در روز تجویز می‌شود.



روش مصرف

در استعمال خارجی، جوشانده برگ خرزه‌زه در روغن یافسیانده آن در آب، یا پماد گرد برگ خرزه‌زه و یا مخلوط ۴ گرم عصاره هیدرو الکلی برگ در ۱۲۰ گرم آب را جهت مالیدن و اثر دادن بر روی پوست بدن بکار می‌برند.

قسمت‌های مورد استفاده

۱- درمان کچلی و بیماریهای پوستی: به این منظور می‌توان هم از جوشانده برگ خرزهره در روغن و هم از خیسانده آن در آب استفاده کرد. البته در درمان این عوارض پوستی بدیهی است که استعمال به صورت خارجی خواهد بود.

۲- تقویت قلب و تنظیم ضربان قلب: به این منظور عصاره خرزهره را در آب حل کرده و سپس آن را به شکل قرص‌های سیار کوچک ۰/۵ گرمی درآورده و روزانه به تعداد ۲ تا ۴ عدد از آن مصرف می‌کنند.

گل خیار Ixiolirion Tataricum



معرفی گیاه

نام علمی: Ixiolirion Tataricum

نامهای لاتین: Siberian Lily

Mountain Lily



این گیاه به گل روغنی و خیارک نیز نامیده می‌شود. گیاهی چند ساله، بصورت ایستا یا خزنده با ارتفاع ۲۰ تا ۴۵ سانتیمتر که عمدتاً توسط پیاز تکثیر می‌شود. دارای ساقه‌های بلند، باریک و کمی ضخیم. برگ‌ها تقریباً لوله‌ای یا ناودانی شکل با لبه‌های زبر و خشن به رنگ سبز تیره. پیازها تخم مرغی شکل با پوششی چرمی برنگ قهوه گیاهی چند ساله، بصورت ایستا یا خزنده با ارتفاع ۲۰ تا ۴۵ سانتیمتر که عمدتاً توسط پیاز تکثیر می‌شود. دارای ساقه‌های بلند، باریک و کمی ضخیم. برگ‌ها تقریباً لوله‌ای یا ناودانی شکل با لبه‌های زبر و خشن به رنگ سبز تیره.

پیازها تخم مرغی شکل با پوششی چرمی برنگ قهوه‌ای گونه کوهستانی آن در ارتفاعات و گونه دشتی آن در جلگه‌ها و کف دشت‌ها می‌روید و فصل گل دهی این گیاه از اواخر فروردین ماه تا پایان اردیبهشت ماه است.





خواص درمانی

این گیاه مصرف خوراکی ندارد و از کوبیده گل آن به عنوان یک نرم کننده پوست استفاده می شود.



گل راعی (هوفاریقون) چای کوهی

Hypericum Perforatum

نام انگلیسی: Wort St.johns



معرفی گیاه

گیاهی علفی، پایا و به ارتفاع ۵۰-۸۰ سانتی متر و دارای برگهای متقابل می باشد.

ریشه‌های گیاه کوتاه و به طول ۳۰-۴۵ سانتی متر و عرض ۰/۳-۰/۴ سانتی متر می‌باشد. ساقه‌های متعدد و منشعب آن دارای دو خط نسبتاً "برجسته در تمامی طول آن می‌باشد و شاخه‌های متقابل و جفتی آن از یک ریزوم کوتاه در سطح خاک منشاء می‌گیرند.



برگ‌ها متقابل، بیضوی و نسبتاً نیزه‌ای شکل بوده، دمبرگ‌ها کوتاه و بر روی آنها نقاط کوچک و شفاف به تعداد فراوان دیده می‌شود که در واقع کیسه‌های ترشی مملو از اسانس هستند. در گلبرگ‌های آن نقاط ریز با خطوط تیره‌ای مشاهده می‌شود که غده‌های ترشی می‌باشند، محتوای غده‌ها شیرهای به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای می‌باشد.

گل‌های آن زرد رنگ بوده و از پنج کاسبرگ سبز و ۵ گلبرگ زرد طلایی به صورت آزاد (نیزه‌ای شکل) تشکیل شده است.

این گیاه بومی اروپا و آسیای غربی می‌باشد و در مناطق معتدله دنیا سازگار شده است. امروزه در کشورهای آلمان، لهستان، اسلواکی و آمریکا در سطوح وسیع کشت می‌شود.

این گیاه خاکهایی با تابش مناسب نور خورشید، غنی از مواد غذایی، رطوبت مناسب و زهکش خوب را با pH: ۶-۷ را می‌پسندد.

نسبت به خاک‌های اسیدی و قلیایی نیز تا حدودی مقاوم می‌باشد. جذب کننده عنصر کادمیم است و باید در خاکهایی که حاوی بیش از ۰/۲۵ mgcd/kgsoil هستند، پرورش یابد.

خواص درمانی

در طب سنتی از این گیاه به عنوان قابض، نرم کننده پوست، تسکین دهنده سرفه، بیماری‌های عصبی، اسهال خونی، هیستری، بیماری‌های ریوی، ضعف اعصاب و افسردگی استفاده شده است ولی امروزه بیشتر در جهت تهیه داروهای ضد افسردگی و بی خوابی از آن استفاده می‌شود. به صورت پماد نیز در جهت ضد عفونی زخمها، سوختگی، و گرفتگی عضلانی از آن استفاده می‌شود. گل راعی به لحاظ خواص اعجاب آورش به پادشاه گیاهان دارویی معروف شده است.

گل آذین معمولاً به صورت گر زن یکسویه و یا دیهیم می‌باشد. مایعی که از گلها خارج می‌گردد قرمز بوده و بر روی پوست اثر آبی - بنفش بر جای می‌گذارد. میوه به صورت کپسول ۳ خانه می‌باشد که بذور تیره رنگ در آن قرار دارد. در نقطه‌های روشن برگ غده‌هایی وجود دارد که مملو از شیر قرمز رنگ مایل به قهوه‌ای است. در اروپا از این شیر به عنوان موثرترین دارو برای التیام زخمها، سوختگی و مالیدن به محل‌هایی از بدن که پوست آن کنده شده است، استفاده می‌کنند. برگهای گیاه برای اسب مسموم کننده است.



در هند از گیاه به عنوان قابض، ضد کرم معده و روده، قاعده آور و مدر استفاده می‌کنند. طبق نظر حکمای طب سنتی هوفاریقون یا علف چای از نظر طبیعت خیلی گرم و خشک است و معتقدند که خشک کننده است و گرفتنها را باز می‌کند و اخلاط و لزجی‌ها را از هم می‌پاشد. خوردن آن برای کزاز و باز کردن گرفتگیهای معده و کبد و ازدیاد ترشح ادرار نافع است و قاعده آور و مسهل صفرا می‌باشد. دم کرده آن برای میگرن و سر دردهای عصبی و تأخیر در عادات ماهیانه زنان جوان، آسم مرطوب، صرع، هستیری و تسکین اعصاب مفید است.

برگ‌ها و گل‌های گیاه چای کوهی حاوی غده‌هایی است که در اثر فشار با انگشتان، اسانس روغنی قرمزی از آنها خارج می‌شود.



در قدیم خیس کرده چای کوهی را در شراب قرمز برای درمان مار گزیدگی تجویز می‌کردند. در مصرف خارجی برای درمان سوختگی و در مصرف داخلی به عنوان مدر، محرک، افزایش دنده عادت ماهیانه و برای درمان سیاتیک و تبهای نوبه لی توصیه می‌کردند. هم اکنون گیاه را به صورت مصرف خارجی برای درمان زخمها و به صورت مصرف داخلی برای سیانیک، بی خوابی، گرفتگی عادت ماهیانه، سر درد، سر ماخوردگی، ناراحتی‌های سینه‌ای و به عنوان آرام بخش مفید دانسته و توصیه می‌کنند.

ماده شیمیایی فعال هایپرسین فعالیت ضد ویروسی و ضد افسردگی دارد. یکی از آثار جالب چای کوهی اثر ماده شیمیایی فعال هایپرسین بر ضد ویروس ایدز است و همچنین این ماده در فعالیت ماده‌ای به نام MAO و جزء گروه مهمی از داروهای ضد افسردگی می‌باشند.

داروهای موجود در بازار

از فرآورده‌های این گیاه قطره‌ای به نام هایپیران در بازار دارویی ایران موجود است که خواص ضد افسردگی و ضد میگرن دارد.

مکانیزم اثر احتمالی دیگری در مورد فعالیت ضد افسردگی گیاه هوفاریقون گیاه علف چای (هوفاریقون)، در مطالعات بالینی نتایج مطلوبی در درمان افسردگی خفیف تا متوسط نشان داده، ولی مکانیزم اثر این گیاه هنوز دقیقاً معلوم نشده است. تحقیقات قلبی نشان داده بود که عصاره این گیاه، باز جذب سیناپتوزومال سروتونین را مهار می‌کند، یعنی مکانیزم اثر آن شبیه به داروهای شیمیایی سنتزی است که معروف به مهار کننده‌های انتخابی باز جذب مجدد سروتونین {Selsctive Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI s)} هستند.

اشکال دارویی: قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف: هایپیران در درمان افسردگی، بی خوابی، اضطراب، سردردهای عصبی، سردردها و میگرن بکار می‌رود.



اجزاء فرآورده: هایپیران از عصاره هیدرو الکلی گیاه علف چای *Hypericum Perforatum* تهیه شده است که هر میلی لیتر آن حاوی ۲۵٪ میلی گرم هایپیرسین می‌باشد.
مواد مؤثره: هایپیرسین، پزودوهایپیرسین و فلانوییدهای هایپیرین، کورستین، ایزوکورستین و روتین.

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر: مطالعات در آزمایشگاه و در انسان نشان داده است که گیاه هایپریکوم بدلیل داشتن هایپریسین و فلانوییدهای دارای اثرات آرام بخش، مسکن و ضد اضطراب می باشد بررسیهای انجام شده روی هایپریسین نشان داده است که این ماده از طریق مهار آنزیم منو آمینو اکسیداز موجب بروی اثرات ضد افسردگی می گردد. آخرین تحقیقات انجام شده نشان داده است که عصاره گیاه هایپریکوم می تواند میزان اکسیژن سلولی را افزایش دهد.

تداخل دارویی: تداخلات این فرآورده به اثر القای آنزیمی سیستم سیتوکروم P ۴۵۰ می باشد که منجر به کاهش غلظت های پلاسمایی و در نتیجه کاهش اثرات درمانی برخی از فرآورده های دارویی می گردد. این نکته در بیماران ذیل باید مورد توجه قرار گیرد:

بیماران مبتلا به ایدز تحت درمان با داروهای آنتی رتروویرال (بویژه ایندیناویر) زیرا مصرف همزمان این دو فرآورده موجب کاهش اثر بخشی درمان ایدز گردد.

بیماران تحت درمان با داروهای ضد افسردگی، زیرا مصرف همزمان خطر بروز عوارض ناخواسته دارویی (بی قراری، تهوع و اختلالات گوارشی) را افزایش می دهد. مصرف مقادیر بیش از دوز درمانی ممکن است با سایر داروهای مهار کننده منو آمینو اکسیداز تداخل نماید مصرف همزمان با کنتراستپتوهای خوراکی موجب کاهش اثر بخشی این داروها در جلوگیری از بارداری می گردد قطع مصرف ناگهانی این فرآورده ممکن است منجر به افزایش سطح خونی برخی داروها (به خصوص سیکلو سپورین، دیگوکسین، تیوفیلین وارفارین) و در نتیجه سمیت ناشی از آنها گردد.

مقدار مصرف: بزرگسالان: روزی ۳-۲ بار، هر بار ۲۰-۰۰ قطره

کودکان بالاتر از سه سال: روزی ۲ بار، هر بار ۱۵-۱۰ قطره

در نصف لیوان آب و یا آب میوه ریخته و میل شود

عوارض جانبی: با مصرف این فرآورده احتمال بروز واکنشهای آلرژیک و حساسیت به نور وجود دارد مصرف در حاملگی و شیردهی: ایمنی مصرف این دارو در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار آن باید سنجیده شود.

نکات قابل توصیه: رنگ دارو پس از افزودن آب به علت تغییر حلالیت تغییر می کند پس از مصرف دارو از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور و یا آفتاب شدید خودداری گردد بهتر است دارو قبل از غذا مصرف شود.

پس از مصرف دارو در روزهای اول ممکن است باعث ایجاد ناراحتی های گوارشی و یا تشدید سردرد گردد که حداکثر پس از دو تا چهار هفته از بین می رود.

مکانیزم اثر احتمالی دیگری در مورد فعالیت ضد افسردگی گیاه هوفاریقون

گیاه علف چای (هوفاریقون)، در مطالعات بالینی نتایج مطلوبی در درمان افسردگی خفیف تا متوسط نشان داده، ولی مکانیزم اثر این گیاه هنوز دقیقاً معلوم نشده است. تحقیقات قلبی نشان داده بود که عصاره این گیاه، باز جذب سیناپتوزومال سروتونین را مهار می کند، یعنی مکانیزم اثر آن شبیه به داروهای شیمیایی سنتزی است که معروف به مهار کننده های انتخابی باز جذب مجدد سروتونین {Selctive Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI s)} هستند.



در مطالعه حاضر، محققین نتیجه گرفتند که عصاره هوفاریقون در حقیقت تجمع سروتونین را در سیناپتوزوم های کورتیکال مغز مهار می نماید. یعنی این مکانیزم بیشتر از آن که به SSRI شبیه باشد به ترکیبات شبه رزپرینی مرتبط است که موجب تخلیه و زیکول های تجمعی سروتونین می شوند، بنابراین غلظت سروتونین کاهش می یابد و منجر به مهار باز جذب مجدد واضحی می گردد.



هیچ تداخلی بین علف چای (هوفاریقون) و کاربامازپین نیست

در یک مطالعه که تداخل‌های بالقوه بین علف چای و کاربامازپین را بررسی کرده است، محققین هیچ گونه تفاوت معنی داری را در غلظت خونی یا کلیرانس کاربامازپین، قبل یا بعد از تجویز هوفاریقون، ردیابی نکرده‌اند.

این بررسی شامل ۸ نفر داوطلب سالم بود که علف چای را همراه با کاربامازپین دریافت می‌نمودند.



مطالعه قبلی توسط همین گروه از محققین نشان داده بود که علف چای غلظت خونی داروی ایندیناویر (یک مهار کننده پروتئاز که در درمان عفونت HIV استفاده می‌شود) را در داوطلبان سالم مهار می‌کند. کاربامازپین و ایندیناویر و تعدادی از داروهای دیگر، از طریق آنزیم کبدی سیتوکروم P-۴۵۰ یعنی CYP ۳A۴ متابولیزه می‌شوند.

مطالعه حاضر، این تفکر گسترده را که علف چای موجب کاهش غلظت خونی همه داروهایی که از طریق سیستم آنزیمی فوق متابولیزه می‌شوند را رد می‌کند. بر طبق این مطالعه، بیش از ۷۰ درصد افراد مبتلا به صرع، از علف چای برای اصلاح خلق و خو، و کاهش خستگی استفاده می‌کنند. یک فرمولاسیون ترکیبی شامل گیاه اکیناسه (اچیناسه)، علیه سرماخوردگی مؤثر است.

یک پژوهش تحت کنترل با دارونما، اتفاقی و دو سوکور شامل ۲۶۳ نفر، نشان داده که یک فرمولاسیون ترکیبی گیاهی، در تسکین علایم سرماخوردگی، از دارونما به طور معنی داری موثرتر است.

این داروی گیاهی Esberitox N نام دارد و حاوی عصاره‌های الکلی ریشه‌های دو گونه از اکیناسه و دو گیاه دیگر است.



بیماران، این دارو (۳ قرص، ۳ بار در روز) یا دارونما را به مدت ۷ تا ۹ روز دریافت کردند. در خلال دوره درمانی، بیماران شدت ۱۸ نوع علامت مختلف سرماخوردگی را گزارش می‌نمودند. نتایج نشان داد که درمان با Esberitox N، همه علایم سرماخوردگی را بهبود می‌بخشد. پاسخ‌های درمانی، ابتدا در روز سوم در مورد افرادی که داروی گیاهی فوق را دریافت می‌کردند، مشاهده گردید (۱۸/۴ درصد در مقابل هیچ پاسخ گروه دارونما)، و در روز پنجم تا ۵۵/۴ درصد، در مقابل حدود ۲۸ درصد برای دارونما، افزایش یافت. نتایج بهتر در مورد افرادی دیده شد که درمان را با این داروی گیاهی، در شروع بیماری و قبل از شدت یافتن علایم بیماری، آغاز کرده بودند.

گلرنگ (کاجیره)

C.lanatus , Carthamus Tinctorius



معرفی گیاه

گیاهی است یکساله یا دو ساله به ارتفاع ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر که منشاء اولیه آن عربستان بوده است. برگ‌ها دندانه دار که منتهی به خارهای ظریف و نوک تیز می‌شود.

برگ‌ها عاری از تار و دارای شبکه‌ای از رگبرگ‌های درشت و برجسته می‌باشد. گل‌ها عموماً لوله‌ای و به رنگ زرد متمایل به قرمز است که تدریجاً زرد نارنجی می‌شود (معروف به زعفران قلابی).

میوه‌اش به صورت فندقه، سفید رنگ و دارای دسته تار نازک در قسمت انتهایی است.



ترکیبات شیمیایی

گل‌ها

(دارای کارتامین یا اسید کارتامیک به رنگ نارنجی زیبا)

میوه

دارای ۳۰ تا ۳۷ درصد پروتئین، ۴۵ تا ۶۵ درصد مواد چرب





خواص درمانی

گل

مسهل، خلط آور، قاعده آور. میوه: نیرودهنده و قاعده آور، ضد روماتیسم و فلج، درمان تصلب شرائین.

روغن

مناسب برای بیمارانی که کلسترول بالا دارند، ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم‌ها

روش استفاده

از میوه آن روغنی استخراج می‌شود که پس از تصفیه کامل می‌تواند به مصارف تغذیه برسد، اسیدهای چرب اشباع شده آن ۶ تا ۹ درصد و اسیدهای چرب اشباع نشده آن عبارتست از اسید اولئیک (۱۶ تا ۲۵ درصد) اسید لینولئیک (۶۳ تا ۷۲ درصد) و اسید لینولنیک (۱ تا ۶ درصد) روغن این دانه اگر هیدروژنه شود مارگارین مرغوب، فاقد بو و طعم از آن بدست می‌آید. اثر خشک شونده قوی دارد. در نقاشی برای رنگ کاری‌های روشن و سفید بسیار خوب است زیرا در اثر کهنه شدن رنگ زرد پیدا نمی‌کند.

گلرنگ وحشی

این گیاه از خانواده گل مینا یا مرکبات است. گلبرگ‌های این گیاه قرمز و ارغوانی رنگ است که به عنوان طعم دهنده غذا استفاده می‌شود.

از کلاله و گلبرگ این گیاه به عنوان یک رنگ گیاهی استفاده می‌شود.

گیاه مقاومی است و استفاده خوراکی برای دام ندارد و ظهور این گیاه در هر منطقه‌ای نشان دهنده تخریب این خاک در منطقه است.

فصل گل دهی آن از خرداد ماه تا تیرماه است.

گل ساعتی (Passifloraceae)

Passiflora Incarnata L.

از خانواده Passifloraceae

انگلیسی Passion Flower, Grenakilla

نام‌های رایج: پاسی فلورا، زهره‌الساعة، چرخ‌الفلاک، ابوسبعه الوان.



معرفی گیاه

گل ساعتی گیاهی است زینتی از تیره موردیها که دارای بوته‌ای بلند و برگ‌های بیضی شکل متصل بهم و شامل ۵ تقسیم کامل است.



گل‌های آن درشت و به شکل ساعت است. رنگ گلها قرمز، ارغوانی، آبی و بنفش می‌باشد. ساقه آن چون به درختان مجاور می‌پیچد و بالا می‌رود. از این رو آنرا پیچ ساعتی زیر می‌نامند. میوه‌اش سبز و زرد رنگ است. این گیاه دارای میوه‌ای کپسول مانند و خوراکی و معطر دارد. تازه از این میوه در تهیه آب میوه‌ها، دسرها و انواع اشامیدنی‌ها استفاده می‌کند.



میوه‌های گل ساعتی تا زمانی که کاملاً نرسیده‌اند به شدت سمی و خطرناکند و اکثر گونه‌های گل ساعتی در قسمتهای مختلف خود سم سیانید تولید می‌کند تا بدین وسیله خود را در مقابل جانوران گیاه خوار و حشرات حفاظت کنند و معمولاً میوه‌های نرسیده و در حال رشد که دارای دانه‌های نارس و جوان هستند دارای بیشترین میزان سم می‌باشند تازه حتی با بو کردن آن هم می‌توان به وجود سیانید پی برد.

در صورت نداشتن تجربه کافی در گیاه درمانی و یا به عبارتی خود درمانی از خوردن این گیاه پرهیز کنید.



ترکیبات شیمیایی



ترکیبات موجود در گیاه گل ساعتی فلاونوئیدها و آلکالوئیدهای هارمان، هارمین و ویتکسین می‌باشند.

مقادیر کمی از گلیکوزیدهای سیانوژنیک

بویژه ژینوکاردین و مقادیر جزئی از یک روغن فرار که حاوی ترکیباتی مانند لیمونن، ترکیبات دیگری مثل مالتول و اتیل مالتول، پاسی کول، اسیدهای چرب، اسید فرمیک، اسید بوتیریک و سیتوسترول می‌باشد نیز در این دارو موجود است.

همچنین حاوی ترکیبات فیتواسترول نیز می‌باشد. عصاره این گیاه دارای فعالیت اسپاسمولیتیک قابل مقایسه با اثر پاپاورین بوده و از طرفی دارای اثر تضعیف کننده مرکزی نیز می‌باشد. به نظر می‌رسد که اثرات تسکینی مربوط به مالتول و اتیل مالتول باعث پوشاندن و



پنهان کردن اثرات تحریکی آلکالوئیدهای هارمان می‌شود.

این گیاه حاوی فلاونوئید و آلکالوئیدهای گروه هارمالا Harmala و اسیدسیانیدریک، در میوه آن اسید سیتریک و نیز دارای پرولین، مالتول و اتل مالتول است.



قسمت مورد استفاده

قسمت‌های هوایی گیاه از برگ و میوه و گل‌های گیاه پاسیفلور استفاده دارویی به عمل می‌آید.



خواص درمانی

گل ساعتی آرام کننده ناراحتی‌هایی با منشأ عصبی به‌ویژه در کودکان است آرامش بخش، ضد اسپاسم، اختلالات گوارشی ناشی از اضطراب و در بی‌خوابی، اختلال در تنوس عضلانی، تاکی کاردی عصبی و آسم اسپاسمی مصرف می‌گردد.

در مصارف داخلی به عنوان مسکن، خواب آور ملایم، هیستری، اسهال، اسهال خونی، درد عصب، تپش قلب عصبی یا تاکی کاردی، آنتی اسپاسمودیک یا ضد اسپاسم و ضد انقباض، ضد درد برای درد اضطراب عصبی، آسم نا منظم، قاعدگی درناک یا دیسمنوره، بواسیر به کار می‌رود. در کاربرد بالینی از نظر بیخوابی و تشویش و بی‌قراری عصبی و اضطراب و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل خشک و میوه گل ساعت در طب سنتی برای نگرانی، بیخوابی و تشنج به کار برده می‌شود. مالتول و آتل مالتول هر دو روی دستگاه اعصاب مرکزی عمل مسکن دارد و تاثیر آن در زمان خواب از هکسوباریتون بیشتر است.

گیاه گل ساعتی دارای اثرات ضد اسپاسم، خواب‌آور و آرام بخش می‌باشد که به صورت وسیع در اشکال داروئی قطره و قرص به صورت ساده و یا مخلوط با سایر گیاهان دارویی نظیر والرین (سنبل الطیب) عرضه و مصرف می‌گردد.

قطره پاسی فلور که از برگ و میوه و گل‌های آن تهیه می‌گردد را می‌توان در ناراحتی‌های عصبی، اضطراب ضعف اعصاب، هیستری، بی‌خوابی و اسپاسم و تنش‌های عضلانی به‌کاربرد. ریشه گیاه گل ساعت سمی است ولی به‌مقدار کم برای کشتن کرم معده می‌توان خورد. عصاره برگ‌های آن به‌نسبت مساوی در یک حلال در حدود ۵۰ قطره (۲ - ۱) گرم در روز به‌عنوان آرام‌کننده دردهای عصبی و رفع بی‌خوابی و ضعف اعصاب می‌خورند. ضماد برگ آن برای التیام زخم بر روی زخم می‌گذارند.

نحوه مصرف

یک استکان آب جوش به یک قاشق چای خوری گیاه اضافه شده، بعد از ۱۰ دقیقه صاف می‌شود. ۲ تا ۳ بار در روز مقدار مصرف گل ساعتی می‌باشد.



براساس نتایج یک پژوهش، عصاره گیاه گل ساعتی به اندازه اگزازپام در کاهش علائم اضطراب مؤثر است و هیچ تفاوت معناداری بین این شیوه درمان دیده نشده است اما اگزازپام شروع اثر سریعتری دارد. در این پژوهش با عنوان "بررسی اثرات ضد اضطرابی قطره گیاه گل ساعتی در اختلال اضطراب فراگیر در مقایسه با اگزازپام در یک کارآزمایی بالینی دو سر کور" که توسط محسن وزیریان، آذین خزائلی، حمیدرضا نقوی و شاهین آخوندزاده ارائه شده آمده است: با توجه به آنکه مشکلات بیشتر در رابطه با اختلال عملکرد شغلی در افرادی که اگزازپام دریافت می‌کردند، دیده شده است، عصاره گیاه گل ساعتی یک درمان مؤثر اختلال اضطراب فراگیر می‌باشد و بروز کمتر نقص عملکرد شغلی ناشی از آن نسبت به اگزازپام می‌تواند یک مزیت محسوب شود.



در این پژوهش کارآزمایی بالینی دو سرکور کنترل شده بر روی ۳۶ بیمار مبتلا به اختلال اضطراب که به طور سرپائی به درمانگاه بیمارستان روزبه مراجعه کرده بودند، صورت گرفت و شدت علائم بر اساس مقیاس سنجش همیتون برای اضطراب اندازه‌گیری شد و نیز بیماران از نظر وجود فهرستی از عوارض احتمالی دارویی بررسی شدند.

در این مطالعه، به یک گروه قطره گل ساعتی ۴۵ قطره در روز و قرص دارونما و به گروه دیگر قطره دارونما و قرص اگزازپام، روزانه ۳۰ میلی گرم تجویز شد که این درمان به مدت ۴ هفته ادامه داشته است و در انتهای دوره مشخص گردید که عصاره گیاه گل ساعتی به اندازه اگزازپام در کاهش علائم اضطرابی مؤثر است.

گفتنی است، اختلال اضطراب فراگیر یک بیماری شایع و مزمن در دسته اختلالات اضطراب است که رنج و ناراحتی چشمگیری برای مبتلایان ایجاد کرده و ممکن است باعث افت عملکرد در زمینه‌های گوناگون زندگی فرد شود. بنزودیازپین‌ها داروی انتخابی در درمان این اختلال می‌باشند که مصرف آن‌ها به خاطر عوارض جانبی و نیز خطر وابستگی، با مشکلاتی روبرو است. از سویی دیگر در طب سنتی، برای گیاه گل ساعتی خواص ضد اضطرابی قائل هستند که در پژوهش‌های نوین شواهدی در تأیید آن بدست آمده و با توجه به اینکه این گیاه عوارض کمتری دارد در ایران به راحتی در دسترس و قابل کشت می‌باشد جهت درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مطالعه گل ساعت، اثر ضد اضطراب کربیزین موجود در آن نشان می‌دهد. مطالعه انجام شده در رات نشان می‌دهد که ترکیب فلاونوئیدی موجود در گل ساعتی یعنی کربیزین (Chrysin) در تزریق دوز ۱mg/kg، اثر ضد اضطرابی واضحی دارد. آپی ژنین موجود در آن (که در گیاه بابونه هم گزارش شده است)، در دوز ۲۵mg/kg اثر سداتیو دارد ولی هیچ اثر ضد اضطراب نشان نمی‌دهد. از آن جایی که اثر ضد اضطراب کربیزین با تجویز فلومازنیل متوقف می‌شود، پس اثر آن باید در ارتباط با فعال سازی گیرنده‌های GABA (نوع A) باشد. ولی از آن جایی که فلومازنیل، بلوک اثر سداتیو هر دو فلاونوئید را کاهش می‌دهد، محققین نتیجه گرفته‌اند که این اثرات به خاطر تداخل با گیرنده‌های GABA نیست.

طبع پاسی فلور یا گل ساعتی گرم است.

نسخه برای پیش‌گیری از حمله‌های قلبی

یک قاشق مرباخوری برگهای خشک گل ساعت در ۲۰۰ گرم آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه می‌خسانند از این دم کرده یک پیمانه قبل از خواب جهت رفع بی‌خوابی خورده می‌شود. مصرف گل ساعت در موارد عروق کرونر قلب، مالیخولیا، تشنج، پرش اعضاء، تشویش و تقویت و تپش قلب، همچنین تنظیم قاعدگی می‌باشد.

عوارض جانبی

آثار جانبی در اثر مصرف آن تا به حال گزارش نشده است، سمیت حاد عصاره مایع دارو در موش که به صورت تزریق داخل صفاقی و به مقدار بیش از ۹۰۰ میلی گرم/کیلو گرم استفاده شده بود؛ گزارش شده است.

مصرف این دارو، در کودکان زیر دوسال و در افراد با سابقه آلرژی غذایی و گیاهی منع شده است. نیز این دارو را نباید در زنان حامله و یا شیرده مصرف کرد. مقدار مصرف در افراد بالای ۶۵ سال باید از مقادیر کم شروع شده و میزان مصرف به مرور افزایش یابد تا به حد افراد عادی برسد. در هر حال باید زیر نظر پزشک و بامشورت کارشناسان گیاه‌درمانی از نظر شناخت نوع گیاه، مصرف شود. همچنین دوزهای بالای آن ممکن است باعث بروز عوارضی گردد.

موارد احتیاط

مقادیر مصرف زیاد گل ساعتی ممکن است باعث تسکین و تقویت درمان به شیوه مهار منو آمین اکسیداز گردد. از طرفی گزارش شده است که آلکالوئیدهای هارمان و هارمالین دارای اثر تحریکی بر روی رحم حیوانات آزمایشگاهی بوده و بنابراین نباید از مقادیر زیاد دارو در هنگام بارداری و شیردهی استفاده شود.

قطره پاسی پی

به عنوان آرامبخش و خواب آور در تنش های عصبی و بی خوابی بکار می رود.
مکانیسم اثر: مالتول و اتیل مالتول گل ساعتی احتمالاً دارای اثر آرامبخشی روی سیستم اعصاب مرکزی (CNS) می باشند.

اجزاء فرآورده: پاسی پی از عصاره هیدروالکلی گیاه گل ساعتی *Passifloraincarnata* به میزان ۲۰٪ تهیه شده است.

مواد مؤثره: مالتول و اتیل مالتول، آلکالوئیدهای هارمان و هارمالین، فلاونوئیدهای ویتکسین و ساپوناراین.

هشدارها: ۱ - این دارو با ایجاد خواب آلودگی ممکن است بر انجام اعمالی که نیاز به مهارت و دقت دارند (مثل رانندگی) تاثیر گذارد.

۲ - در مطالعات حیوانی هارمان و هارمالین موجود در گیاه گل ساعتی اثر تحریک فعالیت رحم نشان داده اند. بر این اساس بایستی از مصرف مقادیر زیاد این دارو در دوران بارداری و شیردهی اجتناب شود. تداخل های دارویی: مصرف مقادیر زیاد این فرآورده ممکن است باعث ایجاد خواب آلودگی و افزایش اثر داروهای مهارکننده منوآمین اکسیداز (MAOI) شود.

مقدار مصرف: در کودکان ۶ - ۲ سال:

۶ قطره سه بار در روز و ۱۰ قطره هنگام خواب.

بزرگسالان و کودکان بالای ۶ سال: ۱۰ قطره ۳ بار در روز و ۳۰ - ۲۵ قطره شب هنگام خواب. در افراد بالای ۶۵ سال بهتر است مصرف دارو را از مقادیر کم آغاز کرده و مقدار آن را به تدریج افزایش داد.

اشکال دارویی:

Drop: ۳۰ ml

گل صابونی (بغدادی) *Saponaria Officinalis*

تیره: Caryophyllaceae



معرفی گیاه

گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۳۰ تا ۷۰ سانتی متر با ریزومی قهوه‌ای مایل به قرمز و منشعب.

گل‌های معطر گلی رنگ یا سفید رنگی دارد که در انتهای ساقه به طرز زیبایی مجتمع شده‌اند. میوه آن هم کپسول است و حاوی دانه‌های سیاه‌رنگ فراوانی می‌باشد.



از این رو به آن صابونی می‌گویند که برگ‌های آن دارای ماده ساپونینی (Saponin) است و مانند صابون در آب کف می‌کند، در بسیاری از منابع بعنوان یکی از گل‌های اصلی باغها ذکر شده است.



ترکیبات شیمیایی

قسمت مورد استفاده این گیاه عمدتاً ریشه و ریزوم آن و گاهی هم برگ است. ریشه دارای ساپونین، ساپوتوکسین، ساپونارین، صمغ و رزین می‌باشد. البته مقدار ساپونین در دانه‌های گیاه خیلی کمتر است.



خواص درمانی

دارای اثر مدر و تصفیه کننده خون، رفع روماتیسم، کم خونی، خلط آور و مسهل و ریشه نیز دارای خاصیت پاک کنندگی است.



گل گاو زبان *Borago Officinalis*



معرفی گیاه

گاوزبان یک گیاه علفی یک ساله است که از اردیبهشت تا شهریور گل می‌دهد. این گیاه به احتمال زیاد بومی منطقه مدیترانه است ولی بعضی محققین عقیده دارند بومی خاورمیانه است.

کشت و کار گاوزبان بوسیله عرب‌ها در جنوب اسپانیا در قرون وسطی معرفی شد. این گیاه در بسیاری از مناطق اروپا، غرب آسیا و آمریکای شمالی می‌روید و اغلب بصورت وحشی در محل‌های لم یزرع و کناره رودخانه‌ها دیده می‌شود.



بخش‌های هوایی به منظور اهداف دارویی در ابتدای گلدهی از خرداد تا شهریور جمع‌آوری شده و در سایه خشک می‌شوند. دارو بویی شبیه به خیار دارد و طعم آن تند می‌باشد. حاوی موسیلاژ، ساپونین‌ها، تانن‌ها و دیگر ترکیبات است و مدر، ضد التهاب و سرد است. البته اثر آن اختصاصی نیست. دم کرده آن برای التهاب مجاری ادرار، روماتیسم و بیماری‌های قلبی مفید است. بخش‌های هوایی گاوزبان باشوید بعنوان سالاد یا بعنوان چاشنی در سالاد استفاده می‌شود. این گیاه از حالت وحشی جمع‌آوری می‌شود و نیز برای مصارف خانگی کشت می‌گردد.



در طب گیاهی ایران از چند هزار سال قبل، از جوشانده گل گاو زبان به عنوان نوشیدنی آرام بخش و داروئی مفید برای درمان های رماتیسم، کلیه، سرماخوردگی، تپش قلب و اعصاب استفاده می شود.

با بارش های مناسب امسال، تولید گاوزبان در استان گیلان با حدود ۱۰۰ درصد افزایش نسبت به سال قبل حدود ۵۰۰ تن برآورد می شود که قیمت هر کیلو گل گاو زبان خشک در بازار را به حدود ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ تومان رسانده است. از حدود ۵۰۰ هکتار زمین زیر کشت گاوزبان، حدود ۳۰۰ هکتار خودرو و بقیه توسط کشاورزان کشت می شود.

این گیاه از اواخر زمستان از خاک می روید و از اوایل اردیبهشت تا پایان تابستان گل های آن در چند مرحله برداشت می شود.





گاو زبان گیاهی است چند ساله و دارای ریشه‌های نیمه غده‌ای که بطور عمودی تا عمق ۵۰ سانتیمتر در خاک فرو رفته است و بعلت داشتن ریشه‌های اصلی و فرعی در اعماق خاک مقاومت آن در برابر خشکی خاک زیاد است. برگهای آن زبانه‌ای و پوشیده از خارهای ظریفی است که به آن حالت خشن می‌دهد و به همین علت به گاوزبان معروف است. گل‌های آن به رنگ قرمز خوشرنگی است که پس از خشک شدن به رنگ آبی تیره در می‌آید. گاوزبان بیشتر در ارتفاعات رامسر، رودسر و تنکابن بصورت خودرو و نیز زراعی وجود دارد.

بطور کلی شرایط آب و هوایی کوهستانی سردسیر و نیمه مرطوب که در طول بهار و تابستان دارای بارانهای متناوب هستند، برای کشت این گیاه مفید است.





روش تکثیر و کاشت

کشت گاوزبان در دو فصل پائیز و بهار انجام می‌شود و بهترین روش کاشت بذر در فصل پائیز است. عمق کاشت ۲ - ۱ سانتیمتر و فاصله بین بوته‌ها ۵۰ - ۴۰ سانتیمتر و فاصله بین ردیف‌ها ۷۰ - ۶۰ سانتیمتر است.

میزان مصرف بذر در هر هکتار ۱۵ - ۱۰ کیلوگرم است. عمر مفید بوته گاوزبان ۲ سال و حداکثر عمر آن ۴ سال است.

در مناطقی که بارندگی به اندازه کافی و پراکندگی بارش آن مناسب باشد، کشت به صورت دیم صورت می‌گیرد.

اما در مناطق خشک مانند اصفهان نیاز به آبیاری مرتب می‌باشد.

مهم‌ترین آفت این گیاه کرم برگ خوار است که بیشترین خسارت خود را در زمان برداشت به گیاه می‌زند و چون در این زمان مبارزه شیمیایی صلاح نیست، لازم است از مبارزه بیولوژیک استفاده شود.

برداشت محصول

عمل گل چینی در اوایل خرداد صورت می‌گیرد و گل‌های چیده شده را در کنار مزرعه روی پارچه یا سفره‌های پلاستیکی به ارتفاع ۳-۲ سانتیمتر پهن می‌کنند و برای آنکه آفتاب نخورد، روی آن پارچه می‌اندازند.

البته خشک کردن محصول در سایه بهتر بوده و محصول مرغوب‌تری خواهد داد. بهم زدن گل‌ها حین خشک شدن ضروری است.

گل مرغوب گلی است که دارای دم سفید و گلبرگ‌های بنفش باشد. میزان عملکرد آن حدود ۱۱۰۰-۱۰۰۰ کیلوگرم گل تازه می‌باشد که از این میزان حدوداً ۳۰۰-۲۵۰ کیلوگرم گل خشک بدست می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه دارای پتاسیم و کلسیم ترکیب شده با اسیدهای معدنی است عصاره تازه آن دارای ۳۰٪ و گیاه خشک آن دارای ۳٪ نیترات پتاسیم دارد. ساقه‌ها و برگهای این گیاه مقداری نمکهای موسیلاز دارد که هنگام جوشاندن و پختن به نیترات و نمکهای معمولی تبدیل می‌شود این نمکها سالم و بی خطرند و احتمالاً خاصیت نیرو دهنده و تقویت کننده این گیاه به علت وجود این مواد استاین گیاه حاوی مواد موسیلاژ، قندی، تانن و ترکیبات فنلی و نیز مقدار کمی آلکالوئید می‌باشد. (آرام بخش)



اعضای گیاه گل گاو زبان (*Borago Officinalis*)، دارای حدود ۳۰ درصد موسیلاژ و اعضای سبز دارای نیترات پتاسیم است. گل گاو زبان دارای اثر ضد سرفه، مدر و تقویت قلب است. مصرف این گیاه بدلیل وجود پیرولیزیدین آلکالوئیدها که از سموم کبدی هستند امروزه کم شده است. این گیاه به عنوان مدرملین و مسکن ثابت شده است استفاده از این گیاه در فرانسه به عنوان ضد تب و ناراحتی های ریوی (تنگی نفس) بسیار رایج است این گیاه به علت داشتن ترکیبات نمکی باعث افزایش فعالیت کلیه‌ها میشود و به همین دلیل استفاده از آن باعث کاهش تب می‌شود. همین خاصیت تسکین دهنده آن به علت داشتن ترکیبات موسیلاز در کل اندامهای گیاه است.

استفاده‌های غذایی از گل گاو زبان

از گلها و برگهای این گیاه می‌توان به عنوان چاشنی در نوشیدنی‌های تابستانی استفاده کرد. گل‌های این گیاه را می‌توان برای تهیه مربا استفاده کرد این مربا برای افرادی که ازبستر بیماری برخوردارند و دوران نقاهت را سپری می‌کنند و همچنین برای افرادی که حالت ضعف دارند بسیار مفید است.

گلها و برگهای این گیاه را می‌توان در سالاد و سوپ خیار به کار برد. برگهای قطعه قطعه شده گیاه را می‌توان در پایان زمان پخت سوپ‌ها استفاده نمود. برگهای این گیاه را می‌توان همراه با برگهای گل کلم پخت و مصرف کرد. برگهای تازه این گیاه نیرو بخش و نشاط آور است.

هر گاه گل گاوزبان تازه را ریز خرد کرده در سالاد سبزی بریزند طعم بسیار خوبی به آن می‌دهد. لعابی که برگ این گیاه دارا می‌باشد موجب رفع یبوست می‌گردد و بخصوص در نزد مستعدين به ورم روده که دچار کمبود ترشحات مواد صفراوی می‌باشند موجب تسريع کار کبد می‌شود.



خواص درمانی



گاوزبان حواس پنجگانه آدمی را تقویت می‌کند. دمکرده آن نشاط آور بوده و رنگ رخسار را باز می‌کند. سینه را نرم می‌کند. تنگی نفس و دردگلو را شفا می‌دهد. دلهره و وحشت را از بین می‌برد. غم و غصه را کم کرده و برای کسانی که با خود حرف می‌زنند بسیار خوبست. از برگهای تازه آن برای درمان

جوشهای چرکی دهان و درمان برفک استفاده می‌شود.

از گل گاوزبان در درمان علائم سرماخوردگی و همچنین به عنوان آرامبخش استفاده می‌شود. در طب سنتی از گاوزبان به عنوان نشاط آور، آرامبخش، مدر و برطرف کننده علایم سرماخوردگی استفاده می‌کرده‌اند.

۱_ گل گاو زبان یک گیاه مقوی برای غده فوق کلیوی به شمار می‌آید. همچنین مصرف این گیاه خاصیت ضد استرس‌های روحی (نشاط آور) دارد و برای زندگی پر دغدغه امروزی فوق العاده مفید است.

۲_ گل گاو زبان از نظر عناصر معدنی به خصوص پتاسیم بسیار غنی است. ۳_ دم کرده (چای) تهیه شده از این گیاه بدای کاهش تب بسیار مفید است. همچنین دم کرده گل گاو زبان به عنوان یک محرک تولید شیر در مادران می‌شود. عرق این گیاه به عنوان یک داروی با ارزش برای التهاب چشم به کار می‌رود.

این گیاه برای درمان تب‌های عفونی / یرقان / سل / روماتیسم / خارش (حساسیت‌های پوستی) تورم‌ها و زخم‌های گلو و دهان مفید است.

گیاه گل گاو زبان (Echium Amoenum) در مقایسه با کرم هیدروکورتیزون در بهبود و جلوگیری از عود بیماری پوستی مادرزادی درماتیت اتوپیک تأثیر بیشتری دارد

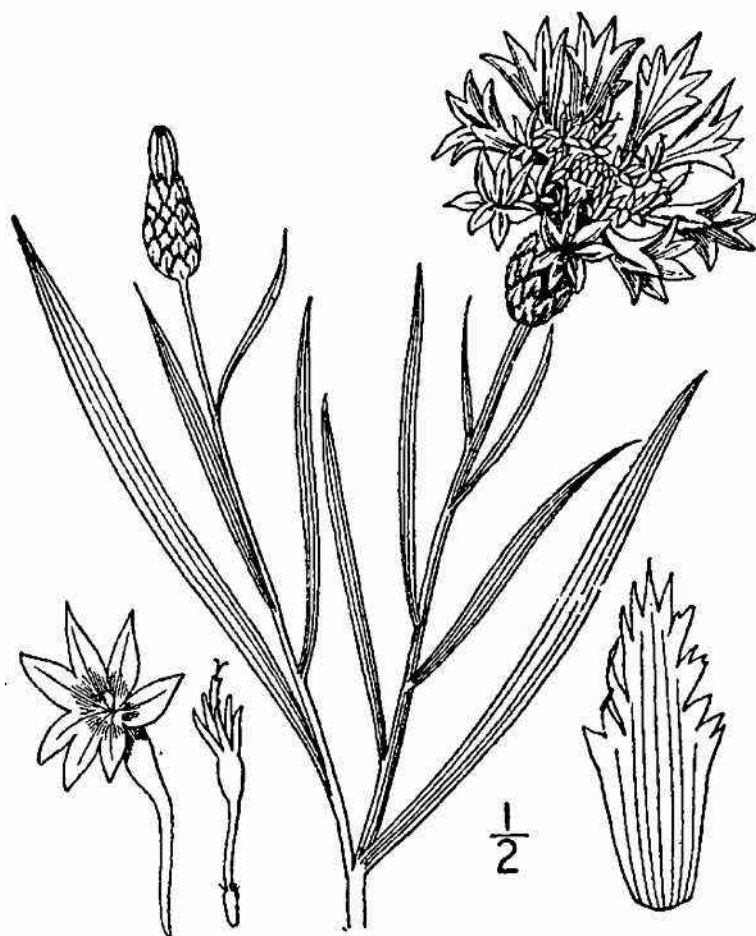
اندام مورد استفاده

برگ‌ها و به مقدار کمتر گل‌ها اندامهایی هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند. برگ‌ها در اوایل مرحله گل دهی جمع آوری می‌شوند. برگ‌هایی که لک دار یا آفت زده باشد دور ریخته می‌شود. باید دقت داشت که چیدن برگ‌ها فقط در روزهای آفتابی یعنی زمانی که هوا خشک است انجام می‌گیرد.

موارد احتیاط

نظر به وجود احتمالی آلکالوئیدهای غیراشباع پیرولیزیدین سمی (هر چند به مقدار کم در گیاه) مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

گل گندم *Centaurea Cyanus* L



معرفی گیاه

گل گندم (*Centaurea Cyanus* L) گیاه یک ساله یا چندساله‌ای از تیره مینا است. این گیاه در اکثر نقاط ایران پرورش می‌یابد و به صورت خودرو می‌باشد.



این گیاه از گیاهان دارویی یک یا دوساله است که دارای ساقه منشعب و به ارتفاع ۲۵ تا ۸۰ سانتیمتر است.

برگ‌های این گیاه سبز مایل به سفید است. بیشتر در مزارع گندم و غلات می‌روید و به همین علت به گل گندم معروف است. محل رویش این گیاه در آسیا و اروپا می‌باشد

و همچنین در نواحی شمالی ایران، منطقه البرز، اطراف تهران، بلوچستان، خراسان، کرمانشاه می‌روید.



ترکیب شیمیایی

گل‌های این گیاه دارای موسیلاژ، مواد مومی و تانن می‌باشد. همچنین در این گیاه مقداری پتاس، اسید فسفریک و منگنز وجود دارد.



خواص درمانی

گل‌های این گیاه دارای اثر مدر است و از آن در آب آوردن انساج مخصوصاً در استسقا استفاده می‌شود. گل گندم در سرماخوردگی جهت رفع سرفه و در بیماریهای سینه به کار می‌رود. دم کرده یا آب مقطر آن سابقاً به صورت لوسیون در رفع التهابات کنار آزاد پلک‌ها و ورم ملتحمه و گل مژه به کار می‌رفته است. برای تمام قسمت‌های گیاه اثر تب بر و تصفیه کننده خون وضد رماتیسم ذکر گردیده است.

از گل گندم جهت رفع بیماریهای کبدی و زردی و بیماریهای پوست استفاده می‌شود. اگر مقدار ۳۰ گرم گل گندم را در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه جوشانیده و آن را صاف نموده و سپس یک پارچه در آن زده تا خیس گردد و چشمها را بسته و روی چشمها پنج یا ده دقیقه گذاشته شود سبب می‌گردد که سفیدی چشمها سفیدتر و شفاف‌تر گردد انجام دادن این کار شفافیت خاصی به سفیدی چشم می‌دهد.

گل گندم دارای ویتامینهای B و E و A می‌باشد. در مواردی برای ناراحتیهای کبدی مصرف می‌شود. یک داروی تصویه کننده است و برای شستشوی چشم از آن استفاده می‌شود و ناراحتیهای دستگاه گوارش را تا حدودی کاهش می‌دهد.

بهترین موقع برداشت آن اواخر اردیبهشت است که گلها کاملاً باز شده و تمام مواد مؤثر در آن وجود دارد.

فقط باید گل‌های گل گندم را چید و در یک محل سایه با یک درجه حرارت حداکثر ۳۰ درجه خشک



کرد به نحوی که سیاه نشوند و رنگ خود را حفظ کنند.

تقریباً ۱۰ عدد از این گلها با نیم لیتر آب به صورت دم کرده، داروی خوبی برای بیماریهاست.

گل گندم در ترک سیگار



گل گندم در ترک سیگار کاربرد دارد. در موقع نیاز به جای سیگار ۲ عدد گل خشک شده آنرا بجوید و آب دهان را قورت داد. ظاهراً خاصیت آن این است که افت نیکوتین که بواسطه عدم دود کردن سیگار حاصل شده برطرف می شود و اگر شخص دوباره سراغ سیگار برود در دهانش مزه بدی حس می کند که او را از دود کردن سیگار باز می دارد البته شواهد علمی برای اثبات این اثر کافی نیست.

گونه دارویی اصلی

Centaurea Cyanus

البته C. Depressa هم به جای همان گونه استفاده می شود و کم و بیش همان خواص را دارد.

محافظت پوست صورت با گل گندم

برای محافظت از پوست صورت گل گندم یک لوسیون ارزنده است از خیس کرده ترکیب گیاهان زیر در آب گرم محلول زیر به دست می آید:

گل گندم ۱۰ گرم - گلبرگ شقایق ۵ گرم - گلبرگ گل سرخ ۱۰ گرم - خشخاش بحری (شلاوئن) ۵ گرم - گل اکمه طلایی ۵ گرم - چند قطره الکل ۹۰ درجه

پس از تهیه با پنبه به صورت بمالند به گل گندم اسم عینک شکن داده اند و این اسم به علت خواص شفا بخش است که این گیاه به چشمان ما ارزانی می دارد. برای اینکه آب گل گندم جهت شستشوی چشمان به کاربرده شود باید یک مشت گل گندم را در نیم لیتر آب جوش بریزید و ده دقیقه بگذارید دم بکشد بعد آنرا صاف کنید و پارچه کمپرس را در آن بیندازید تا خیس شود و آنگاه روی چشمان خود بگذارید و چشمانتان را کمپرس کنید. گیاهان شفا بخش و ضد عفونی کننده دیگری هم برای شستشوی چشمان وجود دارد که عبارتند از: بارهنگ نیزه ای - گل سرخ - چای - جعفری - غازیای. اگر می خواهید قدرت بینایی و دور بینی خود را حفظ کنید زغال آخته بخورید.

گل لادن Tropaeolum Majus

تیره: Tropaeolaceae



معرفی گیاه

گیاهی است علفی و دارای برگهایی درشت و پهن و گرد و گلهایی درشت و زیبا به رنگ زرد و نارنجی و به همین علت اکثراً به عنوان یک گیاه زینتی کاشت می‌شود. گلبرگ‌های آن مخصوصاً در گونه T.Minus در سالاد استفاده می‌شود.



از مهمترین خصوصیات برای شناسایی آن، برگهای چرمی شکل و گلهای آن است که محور گل از انتهای گل به آن نچسبیده است بلکه از وسط گلبرگها وارد گل شده و انتهای گلبرگها آزاد است.



ترکیبات شیمیایی

اعضای این گیاه دارای گلیکوزید گوگرد داری به نام گلوکوتروپئولوزید و میروزین است. به طوری که اگر برگ گیاه جویده شود اسانسی شبیه اسانس خردل از آن آزاد می شود که کاملاً محسوس است.



خواص درمانی

برگ و گل‌های این گیاه خاصیت ضد اسکوربوت دارد و همچنین خواصی چون: تصفیه خون، رفع بیماری‌های نزله‌ای دستگاه تنفسی، برونشیت‌های مزمن و اخلاط خونی دارد. همچنین اثراتی چون باز کردن مجراهای شریانی قلب، درمان نژین تقویت موی سر و پیاز مو و رفع ریزش مو برای آن بر شمرده‌اند.

با عفونت معده مبارزه می‌کنم.

برای برنشیت مزمن نافع و اخلاط سینه را پاک می‌کنم.

برگ و گل من ضد رقیق شدن خون است و آن را تصفیه می‌کند.

اگر از گیاه تازه من ضماد بسازند و بر سر بنهند، پیاز مو را تقویت می‌کند.

به مسلولین توصیه می‌کنم که از من استفاده کنند.

اسم من گل لادن است.

اعراب به من ابوختجر و طرطور می‌گویند و هیچگونه نسبت و شباهت با صمغ لادن که شعرا آن را توصیف کرده‌اند ندارم.

شما مرا در باغچه و گلدان می‌کارید و هیچگونه استفاده از من نمی‌کنید، در صورتی که گلبرگ‌ها و ساقه‌های نازک من اگر در سالاد ریخته شوند، آن را خوش طعم کرده، و خوردن آن عفونت معده و روده‌ها را از بین می‌برد.

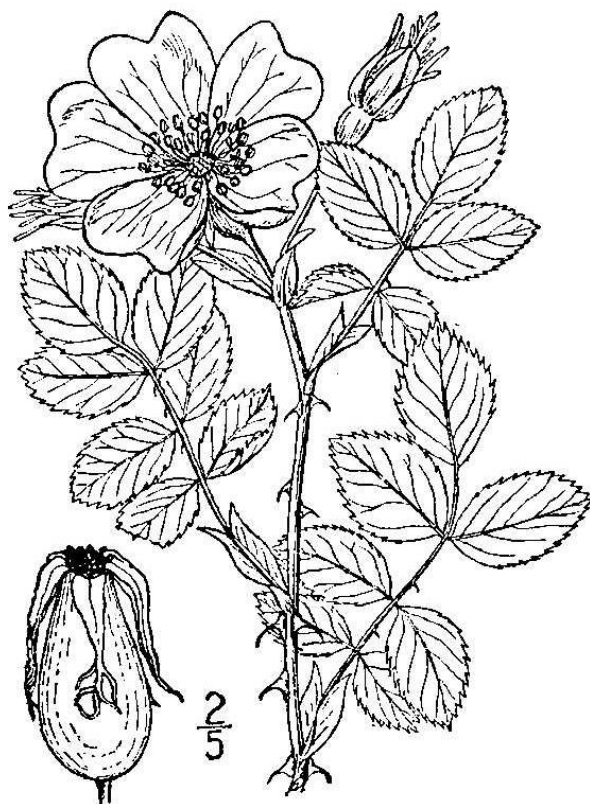
برگ و گل من ضد رقت خون و تصفیه کننده آن می‌باشد. شیره گیاه تازه من در رفع بیماری‌های سینه و سل مفید است، مخصوصاً عرق شبانه مسلولین را کم می‌کنم. و برای نزله، برنشیت مزمن و



افلاطونی سینه مفید می‌باشم.

ضماد له شده گیاه تازه من بر سر، پیاز مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

گل نسترن *Rosa Canina* L.



معرفی گیاه

نسترن یا گل باغی یا گل باخی - گل محمدی درختچه‌ای افراشته یا گسترده - به ارتفاع ۱ تا ۴ متر - خارها خمیده یا قلابی شکل - برگچه‌ها ۵ تا ۷ عدد - تخم مرغی یا بیضی به ندرت وار تخم مرغی نوک تیز یا منقارک دار - دو سطح برگ بدون کرک یا دارای کرکهای بسیار کم - گوشوارک کشیده گلپای صورتی یا سفید به قطر ۳۵ و حداکثر ۴۵ میلی متر - کاسبرگ‌ها شانهای پس از ریختن گلبرگها برگشته و معمولاً بعد از رسیدن میوه خزان کننده خامه بدون کرک یا دارای مقدار کمی کرک - میوه کروی یا گلابی شکل - بدون کرک بعد از رسیدن قرمز تیره می‌شود.



این گیاه به خاطر ظرافت و عطرش به صورت اهلی در خانه‌ها پرورش پیدا می‌کند. گل دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت شروع می‌شود و تا آخر پائیز ادامه دارد.

نحوه استفاده صحیح از آن بدین گونه است که بعد از چیدن، گل‌ها باید در جای مناسبی خشک شوند تا بو، عطر و خاصیت دارویی آن از بین نرود و اگر قرار است که بعد از ریختن گلبهرگها از دانه این گیاه استفاده شود باید ناخالصی‌های آن را از بین برد و بصورت خالص مورد استفاده قرار داد.

این گیاه بصورت طبیعی در دامنه‌های زاگرس والبرز می‌روید پوست این میوه حاوی ویتامین C و آنتی اکسیدان ضد سرطان است.

خواص درمانی

قسمت گوشتدار و کوزه‌های شکل (هیپانتیوم) به علت دارا بودن تانن - ویتامین C و موارد مختلف دیگر اثر ضد اسکور بوت قابض و مدر دارد. از این جهت در رفع حالات اسهالی اختلاط خونی - انقباض غیر ارادی ماهیچه‌های معده بیماری‌های ناشی از التهاب و ورم کلیه‌ها دردهایی که به علت پیدایش سنگ کلیه عارض می‌شود به کار می‌رود.

گل نسترن از دسته گل‌هایی است که موارد درمانی متعددی دارد. خود گل نسترن در عوارض پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از روغن دانه این گیاه به عنوان شاداب کننده پوست و تقویت کننده پیاز مو استفاده می‌شود. هم گل این گیاه و هم دانه آن منبع ویتامین C است. ثمر این گل بعد از ریختنش به صورت گرد و قرمز رنگ پیدا می‌شود که اصولاً کاربرد دارویی دارد و بیشتر به صورت دم کرده از آن استفاده می‌شود. همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.



میوه گل نسترن

اگر میوه گل نسترن را که به رنگ قرمز است باز کرده بشکافیم و در دهان بگذاریم ملاحظه خواهیم کرد که دارای طعم و مزه مطبوعی می‌باشد.

گوشت این میوه دارای مازلو می‌باشد که ماده قابضی است و بدین جهت در موارد بیماریهای اسهال و اسهال خونی خدمت قابلی انجام می‌دهد.

علاوه بر آن دارای اسید مالیک و اسید سیتریک نیز می‌باشد که تعادل اسیدی - قلیائی اخلاط بدن را حفظ می‌کند و نیز پکتین موجود در آن دارای خواص بند آورنده خون می‌باشد و بعلاوه از بروز خونریزی نیز جلوگیری می‌نماید.

این میوه گذشته از خواص فوق دارای قدرت دفع کرم می‌باشد و در مورد کرمهای مدادی بسیار مفید واقع می‌گردد. میوه گل نسترن سرشار از ویتامین ث است و در موارد کمبود این ویتامین مصرف آن بسیار نافع واقع می‌گردد برای استفاده از این میوه می‌توان آن را به همان صورت موجود مصرف نمود. لیکن برای استفاده سریعتر و مؤثرتر کافی است پنج گرم آن را در یکصد سانتی متر مکعب آب ریخته چند دقیقه بجوشانند و روزی دو الی سه فنجان میل کنند.

دم کرده میوه گل نسترن را در موارد معمولی - اسهال خونی - دل بهم خوردگی، ورم کلیه، حبس البول، اسکوربوت، و راشیتیس می‌توانند مصرف نموده از خواص آن برخوردار شوید. راحت‌ترین طریقه آن است که پنجاه تا شصت گرم آن را در یک لیتر آب سرد بریزند و بگذارند مدتی خیس بخورد سپس آن را بر روی آتش گذارده و بجوشانند پس از جوشاندن از روی آتش برداشته بگذارند کمی حرارت خود را از دست بدهد سپس در کنار آتش ملایم بگذارند تا دم بکشد آنگاه آنرا صاف کرده کمی قند یا شکر به آن اضافه نموده روزی دو الی سه فنجان میل کنند.



گل نسترن کوهی



معرفی گیاه

نسترن کوهی گیاهی گیاهی درختچه‌ای و چند ساله است و بطور خودرو در مناطق خشک روی صخره‌ای و حتی در بوته زارها می‌روید. ارتفاع آن ۳ - ۰/۵ متر است. ساقه آن مستقیم و استوانه‌ای شکل است و و انشعابات متعددی دارد که گیاه را پرپشت و استوانه‌ای شکل می‌سازد، ساقه‌ها پوشیده از تیغ بوده و برگها مرکب شانه‌ای و دنداندار است. تعداد برگچه‌ها فرد و بین ۷ تا ۱۱ عدد است. گل‌ها معطر، گلبرگ‌ها سفید یا صورتی (گلدهی اردیبهشت تا خرداد)، میوه قرمز روشن (در مرحله رسیدگی کامل به رنگ قرمز تیره مایل به قهوه‌ای) و سرشار از ویتامین C (۰,۳ تا ۱,۵٪) می‌باشد. این گیاه در سایه آفتاب می‌روید و خشکی را به خوبی تحمل می‌کند.

مناسب‌ترین خاکها برای کشت نسترن کوهی خاکهای با بافت متوسط و سنگین حاوی مقادیر متوسط مواد و عناصر غذایی است ولی در مجموع گیاهی مقاوم به شرایط نامساعد است و در مناطقی که دارای محدودیت آب یا خاکهای غیر حاصلخیزی است نیز به خوبی رشد و نمو می‌کند. تکثیر نسترن کوهی توسط بذر صورت می‌گیرد. پس از جمع آوری دانه‌های داخل میوه آنها را باید کشت کرد. دانه‌ها برای مدت نسبتاً طولانی قوه نامیه (قدرت جوانه زنی) مناسبی دارند. دانه‌ها را در اواسط شهریور ماه اقدام به کشت در خزانه‌های مخصوص می‌کنند. پس از آبیاری مناسب، منظم و وجین علفهای هرز سطح خزانه، در بهار سال آینده بذرها سبز می‌شود و در پاییز به زمین اصلی منتقل می‌کنند. به علت پر رشد بودن سریع فاصله ردیفها پر می‌شود. هنگامی که رنگ آن قرمز براق شد.



چنانچه میوه با سرما مواجه شود یا مدت بیشتری روی گیاه بماند قسمت گوشتی میوه نرم و خمیری می‌شود و فاقد ویتامین C و ارزش دارویی می‌شود. برداشت میوه نارس نیز مطلوب نیست زیرا ویتامین آن کم است.

برای خشک کردن میوه از خشک کنهای الکتریکی استفاده کرد و در دمای مناسب برای خشک کردن ۸۰ تا ۹۰ درجه

سانتیگراد است و رطوبت مجاز در میوه‌های خشک شده ۱۲٪ است مقدار میوه ۸ تا ۱۰ تن در در هکتار است.

خواص درمانی

نسترن کوهی از گیاهان دارویی ارزشمندی است که مردم اکثر سرزمینها از میوه‌های این گیاه برای درمان بعضی از بیماریها استفاده می‌کنند.

از میوه نسترن کوهی میوه بدون دانه و حتی از دانه آن به عنوان دارو یاد شده است. میوه این گیاه سرشار از ویتامین C است و سایر ویتامینها را نیز دارا می‌باشد و برای جبران کمبود ویتامینهای بدن استفاده می‌شود.

در برخی از کشورها از میوه‌های نسترن کوهی مربا یا مارمالاد تهیه می‌کنند مواد مؤثره این گیاه سبب کاهش اسید اوریک و معالجه ناراحتیهای ناشی از نفرس می‌گردد.

از این مواد همچنین برای مداوای تورم کلیه و مجاری ادراری استفاده می‌شود. روغن دانه‌های نسترن کوهی در صنایع بهداشتی و آرایشی مورد استفاده فراوانی دارد.

صرف نظر از خصوصیات دارویی این گیاه جنبه‌های زینتی آن در فضای سبز (به‌خصوص در مناطقی که از نظر شرایط آب و هوایی و خاکی از وضعیت خوبی برخوردار نیستند) در خور توجه بوده و حتی در اغلب اوقات به عنوان پایه برای رزهای زینتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه پراکنش زیادی در کشور دارد و حتی در بعضی نقاط به عنوان علف هرز در مزارع رشد می‌کند.

گل محمدی ROSADAMASCENA



معرفی گیاه

گلاب (ROSE WATER) از تقطیر گل محمدی (ROSADAMASCENA) به دست می‌آید که از نظر عطر در میان سایر گل‌ها ممتاز است و خواص درمانی فراوانی دارد. گل محمدی از خانواده گل سرخ با گل برگ‌هایی به رنگ صورتی است. این گل‌ها در خرداد ماه ظاهر می‌شوند و در همین ماه است که گلاب گیری انجام می‌پذیرد. گل محمدی رایحه خوشی دارد و گلاب نیز همین رایحه خوش را در خود تثبیت می‌کند. براساس مدارک جدید، ایرانیان اولین قومی بودند که از «گل سرخ»، اسانس و گلاب را به روش تقطیر به دست آوردند و سپس این فن را به سایر نقاط دنیا انتقال دادند. «ابن سینا» دانشمند بزرگ ایرانی، تحقیقات وسیعی در مورد استخراج اسانس‌ها به روش تقطیر داشته است.



نام گلاب با فرهنگ سنتی و باورهای مذهبی مردم نیز درآمیخته است. گلاب خاص ایران است و جالب آن که فقط در شهر کاشان به عمل می‌آید.

پرورش گل محمدی با تاریخ «قمصر» عجین شده است. هر چند امروزه گلاب گیری از «قمصر» به «نیاسر» یکی از بخش‌های دیگر کاشان گسترش پیدا کرده، ولی

گلاب قمصر در نوع خود هم چنان بی رقیب مانده است.

گلاب کاشان در پیشینه ادبیات ایران نیز رسوخ کرده و جایگاه ویژه‌ای داشته است، به طوری که شعرا برای تلطیف اشعار خود از نام گلاب با آمیزه‌ای از معشوق خود نام می‌برده‌اند. گلاب با آئین‌های مذهبی همخوانی دیرینه‌ای دارد. به طور نمونه حدود یک قرن است که گلاب قمصر بر سر و روی دسته‌های سینه زنی ایام سوگواری اباعبدالله الحسین (ع) پاشیده می‌شود. هم چنین هر ساله کعبه را پس از پرده برداری با گلاب ایران شستشو می‌دهند. کعبه را گفتیم که این عطر دل انگیز از کجاست هاتفی گفتا که بی شک از گلاب قمصر است از تقطیر مجدد گلاب، فرآورده‌ای به دست می‌آید که به آن «گلاب دو آتشف» می‌گویند. اگر مجدداً گلاب دو آتشف را تقطیر کنند گلاب غلیظی از نظر اسانس به دست می‌آید که فوق العاده معطر بوده و در حقیقت گلاب ناب و خالص است.

در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می‌شد که PH خون را به سمت قلیایی می‌برد.

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 می‌بخشیدند. در طب سنتی گلاب به عنوان گرمی شناخته می‌شد که PH خون را به سمت قلیایی می‌برد.





خواص درمانی گلاب

- با توجه به اثرات قابض اسانس رز، گلاب برای زنانی که دچار کاهش میل جنسی هستند مناسب است.

استفاده از این خاصیت در قدیم توسط رومیان بسیار متداول بوده است.

- به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و 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 غیر اصلی 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 مزده، 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 مزده، 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.



یکی از مهم‌ترین کاربردهای گلاب، جهت مواظبت از پوست است. گلاب برای انواع پوست‌ها به خصوص پوست‌های خشک و حساس مناسب است. یکی از موارد استفاده گلاب جهت پاک کردن پوست می‌باشد و می‌توان به جای محصولات شیمیایی پاک کننده، از آن استفاده کرد. استفاده دیگر آن جهت طراوت و تازگی پوست است؛ بدین گونه که پس از هر بار

استحمام که منافذ پوست بازتر هستند، گلاب را به پوست صورت بمالید. در این حالت اسانس موجود در گلاب به سرعت جذب پوست می‌شود که با توجه به اثرات آن در افزایش جریان خون، باعث شادابی پوست می‌گردد. البته استفاده مداوم از این روش می‌تواند این اثرات مطلوب را ایجاد کند. گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است.

گلاب حتی برای رفع جوش‌های بدن نیز مؤثر است. برای این کار مقداری گلاب را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. سپس این خمیر را مدت یک ساعت یا تمام شب (موقع خواب) روی جوش‌های خود قرار دهید.

گلاب به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کننده و هیدراته (آبدار) کردن برای پوست سر و مو مفید است. برای این کار، با استفاده از یک قطره چکان، گلاب را روی پوست سر خود بریزید.

فضیلت گلاب و گل سرخ از نظر پیامبر و امامان معصوم

*از حضرت رسول (ص) نقل شده: "ریختن گلاب بر صورت، آب صورت را زیاد می‌کند و پریشانی را برطرف می‌سازد".

*در حدیث دیگر فرموده که: "هر که گلاب بر صورت بمالد، در آن روز بدحالی و پریشانی به او نرسد، و چون گلاب را بر صورت و دست‌ها بمالد، حمد خدا بکند، و صلوات بر 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 ذات‌الجنب ایمن گردد".

*به سند معتبر از حضرت امیر المؤمنین (ع) منقول است که: "حضرت رسول (ص) هر دو کف را از گل سرخ پر کرده و به من عطا فرمودند، چون نزدیک به مشام خود بردند، فرمودند که این بهترین گل‌های بهشت است، بعد از گل مورد".

قطره خوراکی گل سرخ

ضد افسردگی، نشاط‌آور و افزایش دهنده میل جنسی

دسته دارویی: ضد افسردگی

فرمول ترکیبی:

این محصول از اسانس گل محمدی با نام علمی *Rosa damascena* از خانواده گل سرخ (Rosaceae) تهیه شده است. مهم‌ترین مواد این اسانس عبارتند از: ژرانیول، سیترونلول، نرول، لینالول و اوژنول. مکانیسم اثر:

اگرچه مکانیزم اثر قطره گل سرخ ناشناخته است، بنظر می‌رسد موجب تحریک سیستم عصبی شده و دارای اثرات ضد افسردگی (به‌خصوص در افسردگیهای ناشی از استرسهای محیطی) و نشاط‌آور می‌باشد.

موارد مصرف: قطره گل سرخ دارای اثرات ضد افسردگی، نشاط‌آور و افزایش دهنده میل جنسی می‌باشد.

مقادیر و نحوه مصرف ۱۰-۲۰: قطره در یک استکان آب بعد از غذا، ۲ بار در روز.

عوارض جانبی: عوارض جانبی ویژه‌ای برای گل سرخ گزارش نشده است.

احتیاطات و هشدارها: مصرف همزمان قطره خوراکی گل سرخ با سایر داروهای ضد افسردگی بایستی تحت نظر پزشک باشد.

نحوه نگهداری: بین ۳۰-۱۵ درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید.

محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید.

www.barijessence.com

بسته بندی:

شیشه‌های ۱۵ ml دارای قطره‌چکان

گل مغربی *Oenothera Biennis*



معرفی گیاه

تیره: Onagraceae

گیاهی است زینتی، ۲ ساله، پوشیده از تار و کرک و به ارتفاع نیم تا یک و نیم متر که برگهایی بزرگ، متناوب، با کناره‌های دندانه دار و موجدار است. گل‌هایی درشت قیفی شکل به رنگ زرد روشن و غالباً معطر و شامل ۴ گلبرگ بزرگ و ۸ پرچم است. منشأ این گیاه در آمریکای شمالی بوده و از آنجا به سایر نقاط انتقال یافته است. چون گل‌های درشت و زیباییان در هنگام غروب آفتاب باز می‌شود به آن گل مغربی می‌گویند.

ترکیبات شیمیایی

از دانه‌های این گیاه روغنی به نام روغن اوناگر بدست می‌آید که دارای رنگ سبز مایل به زرد است و از اسیدهای آلی مختلف مانند اسیدهای پالمیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیدونیک و غیره تشکیل یافته است.



Evening Primrose - *Oenothera biennis*

خواص درمانی

از این روغن در رفع مسمومیت‌ها به خصوص مسمومیت ناشی از مصرف مشروبات الکلی، در درمان تصلب شرائین، درمان بیماری‌های جلدی و رفع خشکی پوست و همچنین در درمان بیماری‌های ناشی از کم کاری سلولهای کبدی استفاده می‌شود.



از دانه گیاه گل مغربی یا گل آویز (Onagraceae)، روغن اوناگر می‌گیرند که در این روغن، عوال فراهم آغورنده بیوستنز پروستاگلاندین ها وجود دارد و در استعمال خارجی و در رفع بیماریهای پوستی مثل پسوریازیس مفید است.

از فرآورده‌های روغن مغربی در ماستالژی دوره‌ای و پیشگیری از بیماری مولتیپل اسکلروزیس استفاده شده است.

عمده آثاری که در فیتوتراپی برای روغن گل مغربی برشمرده‌اند عبارتند از: اثر ضدالتهابی، اثر مهارتجمع پلاکتی، تحریک تشکیل متابولیت‌های وازودیلاتور، اصلاح آسیب‌های عصبی در بیماران دیابتی، درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزمای حساسیتی، درمان سندرم قبل از دوران قاعدگی و درد سینه‌ها، درمان عفونت‌های ویروسی، آندومتوریوز، سندرم روده تحریک‌پذیر و کولیت زخمی.



عوارض جانبی

عوارض جانبی معمولی این دارو سردرد و اندکی تهوع است که می‌توان از طریق خوردن دارو با غذا یا به وسیله مالش روغن خالص روی پوست، از بروز آن‌ها اجتناب کرد. بثورات جلدی نیز در اثر مصرف این دارو گزارش شده است. روغن گل مغربی در موارد صرع و جنون منع مصرف دارد. به علت این که این دارو بر مراحل انعقاد خون تأثیر می‌گذارد نایستی همراه با داروهای ضدانعقاد مصرف گردد. سوءهاضمه از جمله عوارض جانبی دیگر این دارو است.



Foto: Arne Anderberg

گل مینای چمنی *Bellis Perennis*

خانواده: Compositae



معرفی گیاه

گیاهی است دائمی و کند رشد که اغلب به صورت دو ساله کشت می شود. گل ها سفید و صورتی کم رنگ تا تیره که در بهار ظاهر می شوند.



حداکثر بلندی و گستردگی ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر می‌باشد. مکان آفتابی تا نیمه سایه با خاک دارای زهکش خوب را می‌پسندد.

گل‌های پژمرده را مرتباً می‌چینند. حداقل دمای قابل تحمل ۱۵- درجه می‌باشد. بذر آن در اوایل تابستان در عمق ۶ سانتیمتری خاک کاشته شده و در اواخر تابستان به محل اصلی منتقل می‌شود.

این گیاه کوچک و علفی که در داخل چمنها و چمنزارهای طبیعی رویش دارد.

دارای برگ‌های قاشقی تا بیضوی شکل می‌باشد که تماماً قاعده‌ای‌اند و از این رو ساقه کاملاً عریان و فاقد برگ است. گل‌ها سفید یا صورتی رنگ می‌باشند.

در بیشتر نقاط کشور در داخل چمنزارهای طبیعی و مصنوعی می‌توان این گیاه را مشاهده نمود.



ترکیبات شیمیایی

انواع تانن ها برخی اسیدهای آلی همچون اسیدگسالیک، اسید وینیک و اینولین که یک نوع پلی ساکارید است و لعاب و مواد رزینی عمده‌ترین ترکیبات شیمیایی این گیاه به شمار می‌آیند.

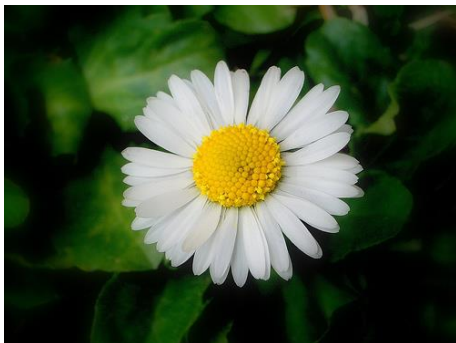


خواص درمانی

۱ - رفع خون مردگیهای زیر پوستی

جوشانده برگ این گیاه به شکل کمپرس در موضع باعث رفع خونمردگیها می‌شود. به همین منظور البته از برگهای له شده گیاه به شکل ضماد نیز می‌توان استفاده نمود.





۲ - درمان بیماریهای تنفسی

دم کرده برگ گل مینا از قدیم در درمان عوارض برخی ناراحتیهای تنفسی همچون آسم، برونشیت و ... به کار می‌رفته است. مصرف روزانه ۳ فنجان از دم کرده آن در فاصله بین دو وعده غذایی علایم این ناراحتیها از جمله سرفه و اخلاط خونی را دفع می‌کند.

۳ - درمان یبوست

مصرف برگهای تازه گیاه می‌تواند مخاط روده را نرم کرده اثر ملین داشته باشد.



گل همیشه بهار *Calendula Officinalis*



معرفی گیاه

گیاهی با برگ‌های قاشقی و ساقه منشعب کرکدار به ارتفاع ۲۵ الی ۴۵ سانتیمتر این گیاه یک ساله بوده و اغلب در باغچه‌ها و پارکها بصورت تزئینی کاشته می‌شود. گل‌ها به رنگ نارنجی بوده و میوه گیاه خمیده و دارای برجستگی‌های زبر می‌باشد.



بطور وحشی در جاهای مرطوب، سایه و دارای حرارت کم و خوش آب و هوا رشد می‌کند و اغلب گروهی است اما در جاهایی که آب کمی به گیاه می‌رسد امکان دارد بصورت انفرادی نیز رشد کند. دوران گل دهی از فروردین تا اواخر پاییز ادامه دارد و زمان برداشت گیاه در طول تابستان میسر می‌باشد.

قسمت‌های مورد استفاده: برگ‌ها و گل‌های گیاه مورد استفاده دارویی قرار می‌گیرند.

ترکیبات شیمیایی

گیاه حاوی مقداری اسانس فرار روغنی، رزین، کالاندولین، اسید سالیسیلیک، ساپونین، اسید ترپنوئید و دیگر گلوکوزیدها و کاندولوزیدها است.



خواص درمانی

۱ - درمان جوش‌ها، التهابات پوستی و ترک پوست

گل همیشه بهار ماده اولیه تولید پماد کالاندولا است. این پماد که از عصاره گیاه تهیه می‌شود تأثیر فوق العاده ای بر التهابات پوستی، ترک‌ها و سایر ناراحتی‌ها مانند جوش‌ها دارد. برای تهیه این پماد می‌توانید ۴ تا ۶ گرم عصاره گل همیشه بهار را با کره یا چربی مخلوط کرده و به شکل استعمال خارجی مورد استفاده قرار دهید.

۲ - درمان زگیل و میخچه

برای این منظور برگ تازه گیاه یا برگ در سرکه خیسانده را به شکل ضماد به صورت استفاده خارجی در موضع قرار دهید.

۳ - درمان یرقان

خیسانده ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از گیاه در نیم لیتر آب که به شکل خوراکی مصرف می‌گردد برای درمان یرقان مؤثر است.

۴ - تسکین دندان درد

از بخور اسپند برای تسکین دندان درد استفاده می‌شود.

۵ - اثر پایین آورنده کلسترول خون

دم کرده ۳۰ گرم گل همیشه بهار در یک لیتر آب اگر تماماً در یک روز مصرف شود برای پایین آوردن کلسترول خون مفید است.



WHEAT گندم



معرفی گیاه

گندم یکی از جلوه‌های عظمت خلقت و نان یکی از لذیذترین، کامل‌ترین و متعادل‌ترین غذاهای شناخته شده توسط انسان است، و شکل‌گیری و پایداری تمدن‌های تشکیل شده بر روی کره زمین در هیچ جا بدون گندم مقدور نبوده است.

مهم‌ترین فرآورده گندم یعنی نان به قدری با سلولهای بدن انسان عجین شده که هر یک از ما در طول حیات خود روزانه بطور میانگین سه بار و گاه تا بیش از پنج بار نان مصرف می‌کنیم و با وجود این هر بار بیشتر و بیشتر از مصرف آن لذت می‌بریم.



ترکیبات شیمیایی

کربو هیدراتهای دانه گندم

کربوهیدرات‌ها در مجموع ۷۵ الی ۸۵ درصد وزن خشک دانه کامل گندم را تشکیل می‌دهند و به چند گروه به شرح زیر تقسیم بندی می‌شوند:

نشاسته به تنهایی حدود ۶۵ درصد وزن دانه و ۷۰ درصد وزن آندوسپرم را تشکیل داده و از دو قسمت آمیلوز و آمیلو پکتین ساخته می‌شود که نسبت این دو ماده در انواع نشاسته یکسان نیست. این دو بوسیله شیر غوارشی در محیط اسیدی به وسیله آنزیم‌ها به گلوکز تبدیل می‌شوند و گلوکز پس از جذب در دستگاه گوارش وارد و سیکل متابولیک شده و به ازای هر ۴ کالری انرژی ایجاد می‌کند و انرژی حاصل صرف نیازمندیهای بدن می‌شود.

سلولز، همی سلولز فیبر: این دسته از کربوهیدراتها در دستگاه گوارش انسان قابل هضم و جذب نیستند. اما وجودشان در برنامه غذایی برای تنظیم حرکات دودی دستگاه گوارش و کمک به دفع فضولات حاصل از هضم و جذب مواد غذایی ضروری است.

نپتوزان‌ها: نپتوزان نقش بسیار مهمی در به تأخیر انداختن زمان بیات شدن نان دارند و وجود آنها در فراورده‌های گندم به ویژه نان موجب می‌شود که تا مدت‌ها نان طراوت و تازگی خود را حفظ نماید.

سایر کربوهیدرات‌ها: غیر از کربوهیدرات‌های ذکر شده در دانه گندم، تعدادی قندهای دیگر مانند گلوکز، فروکتوز، مالتوز، گالاکتوز، ساکاروز و الیگوساکاریدها هم وجود دارند که تعدادشان در دانه گندم حدود ۱ تا ۳ درصد است اما در جوانه مقدار آنها بیشتر بوده و به حدود ۱۶ تا ۲۳ درصد می‌رسد. در اثر آرد کردن به ویژه در آردهای با درصد استخراج کم تعدادی از سلولز، همی سلولز، فیبر، نپتوزان و سایر کربوهیدرات‌ها غیر از نشاسته حذف می‌شود.



خواص درمانی

برای فعالیت روزمره مغز و سلسله اعصاب حداقل حدود ۶ گرم گلوکز ضروری است که باید از منابع کربوهیدرات از جمله نشاسته گندم، پس از هضم و جذب تأمین شود.

برای تنظیم قند خون در بیماری دیابت، مقداری کربوهیدرات در برنامه غذایی ضروری است مصرف مداوم پروتئین برای تأمین انرژی، علاوه بر این که از نظر اقتصادی به مصلحت نیست، ممکن است موجب بالا رفتن ترکیبات پروتئینی در خون شود که بیماری‌ها و اختلالات متابولیکی را به همراه دارد.

مصرف چربی به جای نشاسته و سایر کربوهیدرات‌ها برای تأمین انرژی در طولانی مدت موجب بالا رفتن چربی‌های خون و عوارض مربوطه می‌گردد.

بنابراین در شرایط طبیعی بهتر است حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه بدن از راه کربوهیدرات‌ها که بهترین آنها نشاسته گندم است تأمین شود، تا سلامت انسان به مخاطره نیفتد.

پروتئین گندم

مقدار پروتئین گندم در گونه‌های مختلف بین ۶ تا ۲۰ درصد می‌باشد و عواملی مانند شرایط اقلیمی، نژاد، نهادهای کشاورزی شرایط خاک در این تغییر مقدار پروتئین مؤثرند.

پروتئین‌های گندم از نظر تغذیه‌ای دارای ارزش بالائی هستند. از طرفی مقدار پروتئین بر حسب نوع گندم فرق می‌کند، گندم‌های سخت که دارای رنگ تیره‌تری هستند از لحاظ پروتئین غنی‌تر بوده و آرد حاصل از آنها برای تولید ماکارونی و نان‌های حجیم مناسب‌تر است.

طی آرد سازی مقداری از پروتئین‌های دانه گندم حذف می‌شود این امر رابطه مستقیمی با درصد استخراج آرد دارد و در عمل هر چه درصد استخراج کمتر باشد مقدار کمی پروتئین پائین تر است، زیرا به طور کلی آندوسپرم بیشتر دارای نشاسته است و جوانه و پوسته دارای مقدار بیشتری پروتئین هستند که طی عمل آرد سازی چنانچه درصد استخراج آرد حاصل کم باشد حذف می‌شوند.

اسیدهای آمینه تشکیل دهنده پروتئین گندم در بیشتر غلات و گندم مولکولهای پروتئین از ۱۸ اسید آمینه تشکیل شده که مقدار آنها در ارقام مختلف متفاوت است.

پروتئین گندم از نظر اسیدهای آمینه لیزین، متیونین و ترئونین کمبود دارد و این کمبود از نظر مقدار لیزین مشهودتر است و در جوامعی که نان تنها منبع تأمین پروتئین باشد و مصرف آن از حد معینی بیشتر باشد در طولانی مدت ممکن است عوارضی را در بر داشته باشد.

در شرایط طبیعی مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی این نقص را برطرف می‌نماید و مهمترین منابع این پروتئین عبارتند از: فرآورده‌های شیر، گوشت و تخم مرغ همراه با پروتئین گندم به نحوی که حدود ۱۵٪ از پروتئین مصرفی را تأمین نماید.



فواید مصرف سبوس برای بدن

نان قهوه‌ای، نانی است که از آرد دانه‌های سبوس دار گندم تولید شده و نان سفید، نانی است که از آرد بدون سبوس تولید شده و پوسته گندم (سبوس) آن حذف شده است.

بسیاری از پزشکان تا اوایل دهه سی قرن بیستم سبوس را یک ماده‌ی زاید و اضافی که موجب خراش روده بزرگ (کولون) می‌شد، به حساب می‌آوردند. اما با پژوهش‌های جدید دو دهه گذشته فواید فراوان نان سبوس دار اثبات شد و سبوس به عنوان یک داروی مؤثر طبی برای بیمارانی که همیشه از مسئله یبوست یا اختلالات روده بزرگ رنج می‌برند، شناخته شد.

این ماده مؤثر حیاتی هم اکنون در داروخانه‌های ایالات متحده و سراسر اروپا در فروشگاه‌های مواد غذایی کشورهای پیشرفته به صورت بسته بندی‌های شکیل عرضه می‌گردد.

هم اکنون پزشکان اتفاق نظر دارند که سبوس مهم‌ترین راه درمان طبیعی یبوست به شمار می‌رود. جلوگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدوربه اشکال و اندازه‌های مختلف است که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که غالباً در میان افراد مسن مشاهده می‌گردد) پیشگیری می‌کند. توصیه می‌شود همراه با مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد. بر اساس پژوهش‌های مختلف، سبوس غنی‌ترین منبع غذایی فیبر و الیاف گیاهی محسوب می‌شود. این فیبر و الیاف را که بیشتر مواد سلولزی و همی سلولزی می‌باشد، اکثر مردم می‌شناسند و می‌دانند که مصرف آن موجب افزایش حجم مدفوع می‌گردد. افزایش حجم مدفوع عامل اساسی مبارزه با یبوست و بیماری کولون و پیدایش سرطان کولون می‌باشد.

البته باید گفت که فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند.



سبوس، ملین و مسهل قوی (ضد یبوست)

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی دستگاه گوارش به نام جین کاربر می‌گوید: "در تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در طول لوله‌های روده کوچک و بزرگ شده و در عین حال تأثیر فراوانی بر حرکات موجی شکل روده‌ها دارد."

علاوه بر آن یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آن‌ها به خون شده و خون را کثیف و غلیظ می‌سازد. پیداست که خون آلوده محیط مناسبی برای تغذیه سلول‌ها و نیز گلبول‌های سفید و قرمز نبوده و سبب تیرگی رنگ رخسار و رسوب مواد سمی در انتهای مفاصل و درد و التهاب آن‌ها در نواحی کمر و پا می‌گردد. به ویژه اگر همراه با اوره و اسید اوریک بالا ناشی از مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند گوشت‌هی قرمز باشد، این اثرات تشدید می‌شود. یبوست بر سیستم عصبی و روابط و رفتار افراد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌گردد. فیبرهای گیاهی به دو نوع محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. سبوس گندم جزء فیبرهای غذایی نامحلول است که در جلوگیری از یبوست و سایر بیماری‌های روده بزرگ تأثیر زیادی دارند. سبوس جو و برنج جزء فیبرهای محلول می‌باشند که اثر زیادی در کاهش کلسترول خون دارند. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه‌ها و نیز مصرف روغن زیتون غافل نشوید. این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامتی بدن کمک می‌کنند. گروهی از پژوهشگران انگلیسی به سرپرستی "کومانگ" از دانشگاه کمبریج انگلیس، اقدام به مقایسه اثر سبوس و اثرات هویج، کلم و سیب در تنظیم حرکات دودی شکل روده در میان ۱۹ هزار فرد سالم و طبیعی نمودند و به این نتیجه رسیدند که اگر چه سبزیجات و میوه اثرات ملین خوبی در روده‌های انسان دارند، اما میزان این اثر هرگز به پای تأثیر سبوس بر روده‌ها نمی‌رسد. پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند. برای دستیابی به چنین اثری باید ۵ فنجان هویج یا کلم پخته یا ۱۱ عدد سیب خورده شود تا اثر ۵۰ گرم سبوس را در بدن داشته باشد. در طی پژوهشی دیگر روشن شده که مصرف روزانه ۱۵ گرم سبوس به اضافه مصرف انواع غذاهایی مانند دانه‌های گیاهی، شیر یا سیب زمینی منجر به درمان ۶۰ درصد از مبتلایان به یبوست گردیده است.

فیبر و الیاف گیاهی سبوس عامل باز دارنده سرطان کولون پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که مصرف سبوس و نان سبوس دار احتمال پیدایش سرطان کولون و راست روده را کاهش می‌دهد. سبوس موجب تخمیر و آزاد سازی ترکیبات ناشی از سوخت و ساز بدن در کولون می‌گردد و همین پدیده یعنی پیدایش ترکیبات ناشی از فعل و انفعالات متابولیسم، عامل باز دارنده در پیدایش سرطان روده‌ها و مانع حدوث بیماری‌های دستگاه گوارش است.

آیا زیاده روی در مصرف سبوس مجاز است؟

همان گونه که کاهش یا عدم مصرف سبوس برای عملکرد سیستم گوارشی مناسب نیست، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عارضه به وجود می‌آورد. بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

- زیاده روی در مصرف سبوس ممکن است ایجاد اسهال نماید.
- زیاده روی در مصرف سبوس منجر به انسداد روده و التهاب دیورتیکول روده می‌شود.
- توصیه می‌شود پس از مصرف سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مورد مصرف قرار گیرد.
- پس رعایت اعتدال و میانه روی در مصرف هر نوع ماده غذایی (هر چند که مفید باشد) لازم و ضروری است.

جوانه گندم

پودر جوانه گندم یک مکمل غذایی پر ارزش و سرشار از ویتامین E و ویتامین‌های گروه B است. ویتامین E امروزه به عنوان معجزه‌گر و اکسیر جوانی معرفی می‌شود. سلنیوم و منیزیوم موجود در جوانه گندم، در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان مؤثر شناخته شده است.

به اعتقاد برخی از متخصصان پوست و مو، جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره سر و انواع جوش صورت و ناراحتی‌های پوستی مؤثر است.

همچنین کسانی که از یبوست، خستگی و بی‌حالی، کلسترول بالا و دردهای عضلانی رنج می‌برند، باید از این ماده غذایی کمک بگیرند.

اگر می‌خواهید لاغر شوید، پودر جوانه گندم را همراه با ماست یا سالاد کاهو ۱۰ دقیقه قبل از صرف غذا میل کنید و اگر می‌خواهید چاق شوید آن را ۱۰ دقیقه بعد از صرف غذا بخورید.

ارزش غذایی جوانه‌ها

امروزه نقش و اهمیت جوانه‌ها به نحوی مطرح است که کارشناسان علوم تغذیه بر مصرف آن تأکید کرده و آن را در سبد غذایی روزانه خانواده‌ها معرفی می‌کنند. در واقع جوانه‌ها مواد غذایی هستند که با روند طبیعی رشد و تولیدشان، در گروه سبزی‌ها، آن هم با ارزش غذایی بالا از نظر ویتامین‌ها و املاح محسوب می‌شوند. در کشور ما از هزاران سال پیش، در دوران باستان جوانه‌ها و اهمیت استفاده آن‌ها برای مردم شناخته شده بود. این موضوع به قدری اهمیت داشته که مردم ما استفاده از جوانه گندم را به عنوان یک آیین سنتی همواره در آغاز فصل بهار به شکل سمنو در سفره هفت سین لازم می‌دانستند. در نقطه دیگری از جهان نظیر چین که از جمعیت فراوانی برخوردار است با آنکه تأمین همه نیازهای ضروری غذا، امری دشوار است، مصرف جوانه ماش به قدری فراگیر شده که مردم چین را با عنوان مردم جوانه ماش معرفی می‌کنند. این موضوع از اهمیت و نقش جوانه‌ها حکایت می‌کند.



در روند جوانه زدن چه اتفاقی می‌افتد؟

تغییرات شیمیایی که در دانه‌ها در حین جوانه زدن رخ می‌دهد باعث می‌شود املاح و ویتامین‌های آن افزایش یابد.

به طور کلی در فرایند جوانه زدن ویتامین‌ها، املاح و پروتئین به مقدار زیادی افزایش می‌یابد ولی کالری و کربوهیدرات کاهش می‌یابد. برای درک بهتر این موضوع جوانه ماش را مورد آزمایش قرار داده‌اند و نتیجه بدست آمده را که مقایسه‌ای بین دانه و جوانه ماش است، به شرح زیر بیان کرده‌اند.

در حالت جوانه زده

۱۵ درصد کاهش انرژی (کالری)

۱۵ درصد کاهش کربوهیدرات

۳۰ درصد افزایش پروتئین قابل دسترس

۳۴ درصد افزایش کلسیم

۸۰ درصد افزایش پتاسیم

۶۹۰ درصد افزایش سدیم

۴۰ درصد افزایش آهن

۵۶ درصد افزایش فسفر

۲۸۵ درصد افزایش ویتامین A

۵۱۵ درصد افزایش ریبوفلاوین یا ویتامین B۲

۲۵۶ درصد افزایش نیاسین یا ویتامین B۳

به مقدار زیاد افزایش ویتامین C

افزایش پروتئین در حین جوانه زدن در اثر شکسته شدن مولکول‌های کربوهیدرات و ترکیب آن‌ها با نیتروژن موجود در هوا می‌باشد که این ترکیب، اسیدهای آمینه را تشکیل می‌دهد. در اثر این فعل و انفعال مقدار کربوهیدرات کاهش می‌یابد و به طور کلی می‌توان گفت که این تغییرات شیمیایی باعث ایجاد پروتئین قابل جذب و هضم در بدن می‌شود.

عنصر سدیم در هضم غذا در معده و روده نقش حیاتی داشته و باعث دفع دی اکسید کربن از بدن می‌شود. دانه خشک سبزی‌ها، غلات و حبوبات فاقد ویتامین C هستند ولی در هنگام جوانه زدن مقدار زیادی ویتامین C تولید می‌کنند که در متابولیسم پروتئین‌های بدن نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. افزایش

ویتامین C در جوانه‌ها ناشی از جذب عناصر موجود در هوا در هنگام جوانه زدن است. از دیگر فواید جوانه‌ها آماده سازی غذا برای هضم و جذب است که این عمل به وسیله آنزیم‌های موجود در جوانه‌ها صورت می‌گیرد.

در شروع روند جوانه زدن، نشاسته موجود در دانه شکسته شده و به قندهای ساده گلوکز و ساکارز تبدیل می‌شود که این عمل به وسیله آنزیم آمیلاز صورت می‌گیرد. پروتئین‌ها هم به اسیدهای آمینه‌های و آمیدها تغییر شکل می‌دهند. روغن‌ها و چربی‌ها به کمک آنزیم لیپاز موجود در جوانه‌ها، به اسیدهای چرب تبدیل می‌شوند.

جوانه‌ها به مقدار زیادی دارای فیبر و آب هستند که باعث دفع کامل مدفوع شده، هم‌چنین مانع از سرطان روده می‌شوند.

با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت جوانه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، املاح و آنزیم‌ها هستند و مصرف آن‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت بدن است.

اهمیت غذایی جوانه‌ها در برنامه غذایی روزانه

در عصر حاضر رژیم غذایی مردم فاقد ویتامین و املاح معدنی به مقدار لازم برای سلامتی بدن بوده و درصد عمده آن را چربی‌ها و غذاهایی با کمیت بالا و کیفیت پایین تشکیل می‌دهد. جیره غذایی توصیه شده توسط شورای تحقیقات تغذیه نشان می‌دهد که نیازهای غذایی افراد به جنس آن‌ها بستگی دارد. در سنین مختلف، مردان بین ۱۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از زنان به پروتئین و ویتامین‌های A، B_{۱۲} و اسید فولیک و املاح کلسیم، فسفر، روی و ید نیاز دارند.

اما در خصوص زنان باردار و خانم‌های شیرده، بالاترین نیازهای غذایی، در نظر گرفته شده و حتی در مواردی از مقدار مصرف مردان نیز به مراتب بیشتر است.

بنابراین با وجود تغذیه نامناسب و رایج در کشور، امکان تأمین نیازهای بدن میسر نبوده و روش‌های ارائه شده برای بهبود تغذیه جامعه چندان سودمند نیست، لذا اهمیت استفاده از جوانه‌ها که هم در دسترس، ارزان و سالم بوده و هم می‌توانند قسمت عمده‌ای از نیازهای بدن به ویتامین‌های مختلف، املاح معدنی و آنزیم‌ها را تأمین کنند، مشخص می‌شود.

شرط داشتن عمر طولانی و بدون بیماری، رساندن مواد غذایی به مقدار لازم و متعادل و مناسب به بدن است. همواره شنیده‌ایم که پیشگیری بهتر از درمان است؛ ولی باید گفت ۷۰ درصد بیماری‌ها در اثر تغذیه نادرست است. پس چرا این مسئله مهم کمتر مورد توجه قرار گرفته است. شاید به علت عدم آگاهی مردم در شناخت مواد غذایی مفید بوده است.

از بیماری‌هایی که تلفات زیادی را به همراه دارد، سکته‌های قلبی و مغزی می‌باشد که همگان آن را مربوط به افزایش کلسترول خون می‌دانند؛ اما کلسترول زمانی می‌تواند خطرناک باشد که با عواملی از قبیل استرس، سیگار، زندگی ناسالم و ماشینی و عدم تحرک توأم شود و به صورت اکسید شده در جدار رگ‌ها رسوب کند؛ ولی چنانچه ویتامین‌های E و C لازم که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند، برای بدن فراهم شوند، میزان کلسترول اکسید شده کمتر خواهد شد. در سنین بالا به علت تحرک کمتر، نیاز بدن به انرژی کاسته شده، ولی درمقابل نیاز به ویتامین‌ها، املاح و پروتئین افزایش می‌یابد. با مصرف جوانه‌های مختلف می‌توانید مقدار قابل توجهی از ویتامین‌های B را به بدن برسانید. توجه به این موضوع که تأمین ویتامین‌های C و E، بتاکاروتن و سلنیوم می‌تواند از اکسیداسیون چربی‌ها در بدن جلوگیری کند و نیز تأمین منیزیم می‌تواند فشار خون را کنترل نماید، به نقش مهم جوانه‌ها و گنجاندن آن‌ها در برنامه غذایی روزانه بیشتر پی می‌بریم.

خودتان در منزل، جوانه تهیه کنید

جوانه‌های غلات و دانه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. دانه‌هایی که بیش از همه برای تهیه جوانه مناسب هستند، عبارتند از: ماش، عدس، گندم، جو، شنبلیله، تخمه کدو، کنجد، آفتاب گردان و سوی. گفته شده است در جوانه عدس و ماش دو ماده وجود دارد که وقتی وارد بدن می‌شوند، سلول‌های سرطانی را به تدریج از بین می‌برند. جوانه سویا از لحاظ ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌کند و ضررهای گوشت را نیز ندارد، همچنین از لحاظ وجود ویتامین C، رقیب گوجه فرنگی است.

جوانه دارای اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب، قند طبیعی و مقدار زیادی املاح معدنی است و اگر چند نوع آن با هم خورده شوند می‌توان گفت که همه مواد ضروری بدن را به آن رسانده‌ایم. باورکردنی نیست که چنین مواد غذایی ارزانی تا این حد از لحاظ ارزش غذایی کامل و مفید باشند. به هنگام مصرف جوانه‌ها، دیگر نگران نخواهید بود که آلوده به کود، سم شیمیایی یا سایر مواد آلوده باشد، زیرا این مواد حیات بخش به دست و زیر نظر خود ما تهیه شده‌اند.

برای تهیه جوانه چیزهایی که لازم دارید یک شیشه خالی، کمی آب و کمی دانه است. البته می‌توانید جوانه‌ها را درست مانند سبزه عید نوروز تهیه کنید و پس از دیده شدن جوانه‌های کوچک سبز، آن را مصرف کنید. وقتی دانه را در آب خیس می‌کنید، آنزیم‌های موجود در آن که تا آن زمان به صورت غیرفعال در دانه وجود داشتند، فعال می‌شوند و نشاسته موجود در دانه تبدیل به قند می‌شود. پروتئین تبدیل به اسیدهای آمینه می‌شود و چربی اشباع مبدل به اسید چرب می‌شود. این فعالیت آنزیمی در جوان‌ها، باعث تحریک فعالیت‌های آنزیمی در بدن انسان و سلامت و نشاط می‌گردد.

تهیه انواع جوانه‌ها

تمیزترین، مفیدترین و بی‌دردس‌ترین غذایی که می‌توان در زمان ما پیدا کرد، آن‌هایی هستند که به وسیله خود ما و در خانه درست می‌شوند، مثل انواع جوانه‌ها، ماست، پنیر، نان، سبزی خوردن. تهیه جوانه‌ها هم کار بسیار آسانی است و ما ایرانیان با سبز کردن انواع دانه‌ها برای سبزه شب عید، آشنایی زیادی با تهیه جوانه داریم. محل تهیه جوانه باید کمی گرم باشد. مثلاً یک طاقچه بالای شوفاژ یا نزدیک اجاق و یا یک قفسه که هوا در آن جریان داشته باشد ولی سرد نباشد. برای آن که گرد و غبار روی جوانه ننشیند، روی شیشه یا سینی را با تنزیبی بپوشانید. توجه کنید که از هر یک قاشق غذاخوری دانه غلات، هشت قاش جوانه به دست می‌آید.

وسایل لازم برای تهیه جوانه

- یک شیشه دهان گشاد نسبتاً بزرگ یا یک سینی کوچک که لبه آن اندکی بلند باشد،
- یک تکه ململ یا تنزیب و چند کش لاستیکی
- یک آب کش و یا یک چای صاف کن بزرگ

طرز تهیه

- دانه‌ها را از شب تا صبح در آب خیس کنید و آن را در جای نیم گرمی قرار دهید (بعضی دانه‌ها نیاز به خیس کردن ندارند).

- پس از خیساندن و آب کش کردن، آن را به آرامی زیرشیر آب بگیرید و سپس بگذارید در همان آب کش، کاملاً آبش جدا شود تا نپوسد.

- آن را در شیشه و یا سینی کوچک بریزید و پارچه مرطوبی روی آن بکشید و هر صبح و شب عمل شستن (به آرامی) و آب کش کردن را تکرار کنید. در تابستان وقتی هوا خیلی گرم است عمل شستن را سه بار در شبانه روز تکرار کنید. در تمام این مدت ظرف را در محلی تاریک و نسبتاً گرم نگاه دارید. توجه کنید که باید اندکی آب در انتهای دانه‌ها وجود داشته باشد.

- اگر حرارت محیط حدود ۲۲ درجه سانتی گراد و محل آن تاریک باشد، دانه خیلی زود جوانه می‌زند. بسته به نوع دانه‌ها، بین سه تا پنج روز و گاهی بیشتر می‌توانید جوانه را از تاریکی درآورید و پشت پنجره رو به آفتاب بگذارید. جوانه را همیشه مرطوب نگاه دارید تا اندکی بیشتر رشد کند (آب کش کردن را فراموش نکنید).

- پس از یک تا دو روز ماندن در جلوی نور خورشید، جوانه آماده مصرف است. آن را یک بار دیگر به آرامی آب کش کنید و در ظرفی درسته‌ای در یخچال نگه دارید و به تدریج مصرف کنید. اگر بخواهید پوسته روی بعضی از جوانه‌ها (مانند ماش یا سویا) را از آن‌ها جدا کنید، جوانه آماده شده را در کاسه‌ای بریزید و آن را پر از آب کنید. سپس به آرامی آن را هم بزنید. پوسته‌ها روی آب می‌آیند، ولی بهتر است پوسته‌ها را از جوانه‌ها جدا نکنید، زیرا همین پوسته‌ها دارای مقدار زیادی فیبر هستند که برای کار دستگاه گوارش بسیار مفیدند.

بعضی از دانه‌ها مانند عدس، سوی، نخود، و مانند آن را یکی دو بار در روز زیر و رو کنید تا همه آن‌ها هوا بگیرند و جوانه بزنند.

بعضی دانه‌ها زودتر و برخی دیرتر جوانه می‌زنند، ولی اگر دانه کهنه باشد جوانه نمی‌زند. همیشه بهترین نوع دانه را بخريد و تا آنجا که ممکن است دانه‌هایی را بخرید که به آن‌ها سموم نباتی نزده‌اند.

بدین گونه انواع مختلف مواد معدنی را با خوردن جوانه‌ها به بدن خود می‌رسانید. می‌توانید دانه هر نوع سبزی را سبز و سپس مصرف کنید. (به جز سیب زمینی، گوجه فرنگی و لوبیا چشم بلبلی که مسموم کننده‌اند).

آسان‌ترین دانه‌ها برای جوانه زدن عبارت‌اند از: یونجه، ماش، عدس، شنبلیله، تربچه، نخود و گندم و پس از آن‌ها تخمه آفتاب گردان، کدو، کنجد، بزرک، نعنا و سپس انواع لوبیاهای مانند سوی، جو، ذرت و ارزن.

از میان جوانه‌ها، دانه سویا بسیار مغذی است. توجه کنید که دانه سویا تازه باشد، پوستش شکسته نباشد و دانه نصف نشده باشد.

زمان لازم برای تهیه جوانه‌ها

الف- دانه‌های که باید حدود ۶ تا ۸ ساعت خیس کنید:

یونجه (مدت جوانه زدن: ۵-۶ روز)

شنبلیله (مدت جوانه زدن: ۳-۴ روز)

تربچه (مدت جوانه زدن: ۴-۵ روز)

کنجد (مدت جوانه زدن: ۱-۲ روز)

ب- دانه‌هایی که باید حدود ۱۰ تا ۱۸ ساعت خیس کنید:

نخود (مدت جوانه زدن: ۳-۴ روز)

عدس (مدت جوانه زدن: ۳-۵ روز)

ماش (مدت جوانه زدن: ۳-۵ روز)

سویا (مدت جوانه زدن: ۳-۵ روز)

آفتاب گردان (مدت جوانه زدن: ۱-۲ روز)

گندم (مدت جوانه زدن: ۲-۳ روز)

چاودار (مدت جوانه زدن: ۲-۳ روز)

ارزن (مدت جوانه زدن: ۳-۴ روز)

سمنو

یک محقق انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت سمنو غذایی مقوی و انرژی زا و نیز دارویی برای افزایش طول عمر و آرامش اعصاب است. محمدعلی عنبری افزود: سمنو از آرد کامل گندم تهیه می‌شود و حاوی مواد معدنی همچون فسفر، روی، سلنیوم، آهن و مس است. وی با اشاره به ویژگی‌های درمانی و شفابخش سمنو افزود: این ماده غذایی برای درمان سنگ کلیه، قندخون، هپاتیت، اختلال صفرا، کندی ضربان قلب ضعف حافظه مفید است. وی گفت استفاده از سمنو برای مادران باردار و شیرده نیز به عنوان غذایی کامل توصیه می‌شود. عنبری همچنین استفاده از سمنو را برای ترمیم شکستگی استخوان مؤثر دانست. وی توصیه کرد: بهتر است در تهیه سمنو در صنایع غذایی از عصاره گندم جوانه زده بجای آنزیم خالص استفاده شود.

سبوس گندم

سبوس گندم یک کربوهیدرات مرکب و با ارزش است. انجمن دیابت آمریکا مصرف کربوهیدراتهای مرکب به جای قندهای ساده‌ای چون شکر و دیگر مواد نشاسته‌ای را توصیه می‌کند.

تنظیم کننده قند خون و انسولین

بدن انسان در یک فرایند سریع و راحت کربوهیدراتهای ساده را هضم کرده و قند آن را وارد جریان خون می‌کند و همین باعث می‌شود تا لوزالمعده سریعاً در تولید انسولین واکنش نشان دهد. اما هضم کربوهیدراتهای مرکب به زمان بیشتری نیاز دارند و همین باعث می‌شود تا میزان قند خون به تدریج تغییر کند و لوزالمعده فرصت بیشتری برای تنظیم آن داشته باشد.

ضد سرطان

سبوس گندم حاوی سلیوم معدنی است که خاصیت آن در مبارزه با سرطان مورد تأیید قرار گرفته است.

سبوس گندم را در گونه‌های متعدد غذاها مانند انواع کیک‌ها و غلات صبحانه بپایید. متخصصان تغذیه روزانه ۶ تا ۱۲ وعده را توصیه می‌کنند. هر وعده برابر ۳۰ گرم غلات صبحانه نصف فنجان برنج پخته شده و یا یک تکه نان سبوس دار گندم می‌باشد. می‌توانید سبوس گندم را به دستور پخت خوراکی‌های دیگر از پنکیک تا نان ذرتی نیز اضافه کنید.

گوجه فرنگی



معرفی گیاه

گوجه‌فرنگی گیاهی است با نام علمی "LYCOPERSICON ESCULENTUM" از خانواده سیب زمینی "SOLANACEAE" که به نام عمومی "TOMATO" در جهان مشهور است. وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است. در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می‌شده است. در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت. گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد. گوجه فرنگی با نام علمی *Solanum lycopersicum* یکی از گیاهان متعلق به تیره سیب زمینی از دو لپه‌ایها می‌باشد.

گیاهی است علفی و دارای برگهای مرکب از برگچه‌های فرد نا مساوی که به حالت طبیعی و یا پس از لمس کردن بویی ناپسند و قوی از آن استشمام می‌شود. گل‌های آن رنگ مایل به سبز دارد و به صورت منفرد یا به تعداد کم در مجاور هم ظاهر می‌گردد. میوه‌اش گوشت‌دار، قرمز رنگ و به ابعاد مختلف است و پس از رسیدن رنگ قرمز زیبایی پیدا می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

در تمام قسمتهای گیاه، مقداری سولانین مخصوصاً در میوه سبز و حتی در میوه‌ها قبل از رسیدن به تکامل وجود دارد. مقدار درصد سولانین در میوه کال بیشتر از میوه رسیده می‌باشد. گوجه فرنگی کاملاً رسیده فاقد سولانین می‌باشد و به همین علت است که اگر گوجه فرنگی به حالت نارس مصرف شود ممکن است عوارض مسمومیت نظیر دل پیچه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد نماید. میوه گوجه فرنگی سرشار از ویتامینه است.



خواص درمانی

گوجه فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند بطور کلی تصفیه کننده خون است.
به دفع اسید اوریک کمک می‌کند.
گوجه فرنگی ملین است.
برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است.
سنگ کلیه را دفع می‌کند.
آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند.
گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند.

گوجه فرنگی خوشمزه خوشرنگ سیر کننده حاوی فیبر و پتاسیم بوده فاقد سدیم و چربی است و یک افزودنی مناسب برای انواع سالادها و غذاهاست. در هنگام خرید گوجه فرنگیهای تازه سفت خوش فرم و معطر را انتخاب کنید. در خارج از فصل گوجههای خیلی سفت نخرید. برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را زمزمه کنید.

از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. بدین منظور باید یک کیلو گرم برگ تازه گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش دارد بریزید و ظرف را روی چراغ قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید ظرف را از روی چراغ برداشته بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاهی آنرا هم بزنید سپس آنرا با فشار صاف کنید. گوجه فرنگی برای مبتلایان به نفرس و رماتیسم مفید است.

گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است.

اوره خون را پائین می‌آورد.

ورم مخاط روده را رفع می‌کند.

برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذا و به مدت سه هفته استفاده کنید.

اگر پوست شما کک و مک دارد هر روز آنرا با گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مکها را از بین می‌برد.



میوه این گیاه که قسمت اصلی آن است به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سسها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اکثراً گوجه‌فرنگی را در زمانی که به رنگ قرمز است استفاده می‌کنند و کمتر از میوه سبز آن استفاده می‌شود.

مهم‌ترین ترکیبات گوجه‌فرنگی شامل حدود ۹۰ درصد و یا کمی‌بیشتر آب می‌باشد و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، ک، تیامین، ریبوفلاوین، پانتوتنیک اسید، اسید فولیک، ویتامین ای، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک می‌باشد و به تازگی وجودید نیز در گوجه‌فرنگی گزارش شده است.

با توجه به ترکیبات یاد شده که فقط قسمتی از ترکیبات گوجه‌فرنگی را تشکیل می‌دهند می‌توان به خواص کم نظیر آن پی برد. به همین دلیل در سال‌های "۱۹۸۰" تا "۱۹۹۰" حدود "۶۰۰۰" مقاله تحقیقاتی در مورد تجزیه و شناسایی مواد ارزشمند این گیاه به چاپ رسیده است. با وجود این که مسلم است هنوز تحقیقات در باره گوجه‌فرنگی به پایان نرسیده و بسیاری از مواد و عناصر آن کشف نشده‌اند ولی تحقیقات امروز حاکی از وجود مجموعه‌ای از عناصر و مواد بسیار ارزشمند برای انسان در این گیاه می‌باشد که کمتر کسی از آن آگاه بوده و به همین دلیل به ارزش آن واقف نمی‌باشند. املاح معدنی موجود در این گیاه با ارزش وظایف مهمی در بدن ایفا می‌کند که بسیاری از آنها در تحقیقات جدید پزشکی در حال بررسی است. گوجه‌فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه‌فرنگی دارای روغن می‌باشند که برای تهیه مارگارین، سالاد و صابون مصرف می‌شود.

در طب سنتی نقاط مختلف جهان، برای گوجه‌فرنگی اثراتی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوآنزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه، برص و تب زرد قائل می‌باشند. در مراجع جدید علمی خاصیت‌های ضد میکروب، ضد اسهال، هضم کننده و ادرارآور را برای آن ذکر کرده‌اند. گر چه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه‌فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیاهی موجود در گوجه‌فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجه‌فرنگی سبز، مواد سمی وجود داشته باشد. با توجه به ارزش غذایی و اثرات جالب دارویی آن، استفاده روزمره و یا ممتد آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

یکی دیگر از استفاده‌های باارزش گوجه‌فرنگی استفاده از ماسک آن برای خانم‌هاست. این مورد به خصوص برای کسانی که به گوجه‌فرنگی حساسیت ندارند مفید است. برای استفاده از این ماسک می‌توان پس از استحمام که منافذ پوست بازتر می‌باشند یک یا دو گوجه‌فرنگی تازه را له کرده و برای مدت "۱۵" تا "۲۰" دقیقه روی پوست صورت پهن کرد و سپس با آب شستشو داد. این ماسک به علت داشتن مواد ارزشمند می‌تواند در طراوت و شادابی پوست مؤثر واقع شود. البته باید ذکر کرد که استفاده از ماسک‌های میوه‌ها احتیاج به زمان طولانی دارد و باید هفته‌ای دو یا سه بار از آن‌ها استفاده کرد.



چرا که غلظت مواد مؤثر آنها نسبتاً پایین بوده و اثرات آنها کند است و در مقایسه با ماسک‌های شیمیایی که غلظت مواد آنها بیش از "۲۰" برابر مواد طبیعی می‌باشند، احتیاج به مصرف مداوم و طولانی دارند ولی در عوض عوارض جانبی محصولات شیمیایی را به دنبال ندارند. با توجه به این که خوردن سبزی‌های تازه و انواع

میوه‌ها برای سلامتی و جلوگیری از چاقی بی‌رویه خانم‌ها دارای اهمیت است، خوردن گوجه‌فرنگی به عنوان یک میوه باارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

مصرف مداوم گوجه‌فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. این عامل مؤثر لیکوپن نام دارد که یک آنتی اکسیدان است و باعث قرمز رنگ شدن میوه و سبزیجات می‌شود و در برابر رادیکال‌های آزاد و زیان آور اکسیژن محافظت می‌کند.

تحقیقی که بر روی "۳۳" بیمار مبتلا به سرطان پروستات انجام گرفته، نشان داد مقدار لیکوپن در بافت پروستات افرادی که در رژیم غذایی آنها گوجه‌فرنگی و فراورده‌های آن وجود دارد، زیاد است. آسیب‌های ناشی از سرطان پروستات در این افراد ۲۸ درصد کمتر از دورانی بوده که گوجه‌فرنگی مصرف نمی‌کردند.

این آمار، تأثیر زیاد گوجه‌فرنگی و لیکوپن موجود در آن در پیشگیری و درمان سرطان پروستات را نشان می‌دهد. که می‌توان از این ماده به عنوان یک مکمل غذایی در رژیم بیماران استفاده کرد. رادیکال‌های آزادی که از اکسیژن به وجود می‌آید می‌تواند بسیار زیان آور بوده و تومورهای خطرناکی را ایجاد کند

با گوجه‌فرنگی می‌توانید در مقابل هر گونه بیماری به خصوص سرطان مبارزه کنید. اشتهاآور و مقوی اعصاب و بینایی چشم را تقویت می‌کند.



گوجه فرنگی از هزاران سال پیش مورد توجه بوده و برای برخی از درمان‌های طبیعی از آن استفاده می‌شده است.

میوه این گیاه که قسمت اصلی آن است به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس‌ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مهم‌ترین ترکیبات گوجه فرنگی شامل حدود ۸۰ درصد یا کمی بیشتر آب است و بقیه آن را پروتئین، چربی، قندهای مختلف از جمله گلوکز و فروکتوز، ویتامین‌های آ، ث، ک، تیامین، ریبوفلاوین، ویتامین ب، ۵ اسید فولیک، ویتامین E، اسید آمینه‌های ضروری، املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت، روی و آرسنیک است و به تازگی وجودید نیز در گوجه فرنگی گزارش شده است.

گوجه فرهنگی سرشار از ماده‌ای به نام لیکوپن است که از آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌آید و در واقع لیکوپن ترکیبی ضد سرطان است و خوردن گوجه فرنگی از سرطان لوزالمعده، پروستات، سرطان رحم جلوگیری می‌کند.

همچنین از علائم پیش سرطانی رحم که در اصطلاح التهاب CIN گفته می‌شود، جلوگیری می‌کند.



محققان دریافته‌اند، زنانی که در خون‌شان مقدار زیادی ترکیب شیمیایی مفید ضد سرطان لیکوپن وجود دارد کمتر به سرطان رحم مبتلا می‌شوند.

در طب سنتی نیز از گوجه فرنگی در جهت تسکین و بهبود بعضی بیماری‌ها نظیر آسم، سرفه، آنفلوانزا، امراض چشم، گوش درد، حصبه و تب زرد استفاده می‌کرده‌اند.

در تحقیقات اخیر نیز به نقش مؤثر آن در میکروب کشی (خاصیت ضد میکروبی)، ضد اسهال آن اشاره شده است.

پختن گوجه فرنگی به میزان ۲ دقیقه نیز باعث به وجود آمدن مواد ضد سرطان در گوجه فرنگی خواهد شد.

گوجه فرنگی حاوی اسید فولیک است و مواد غذایی که دارای این ترکیب شیمیایی باشند، مقاومت سلول‌ها را در برابر حمله سرطان ریه افزایش می‌دهند. بنابراین دانشمندان توصیه می‌کنند که برای مبارزه با سرطان ریه می‌توان هر چه بیشتر از این نوع مواد غذایی استفاده کرد.

گوجه فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می‌کند که باید به آن توجه کرد. دانه‌های گوجه فرنگی حاوی نوعی روغن است که برای تهیه مارگارین، سالاد و انواعی از صابون مصرف می‌شود. گوجه فرنگی را باید هنگامی که کاملاً رسیده است، از بوته چید و مصرف کرد، گرچه شباهت‌هایی بین ترکیبات گوجه فرنگی قرمز و سبز (نرسیده) وجود دارد، ولی رنگ‌های گیاهی موجود در گوجه فرنگی رسیده (قرمز) در سبز وجود ندارد و ممکن است گاهی در گوجه فرنگی سبز، مواد سمی وجود داشته باشد، گوجه فرنگی نارس و سبز مخصوصاً برای کلیه‌ها مضر است.

از دیگر فواید گوجه فرنگی می‌توان به: کمک به رقیق شدن خون، رفع ورم مخاط روده، پایین آوردن کلسترول خون، کمک به تنظیم فشار خون، برطرف کردن ورم مفاصل و ... اشاره کرد. البته در بعضی اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد و افرادی که معده حساس دارند یا از زخم‌های معده یا روده رنج می‌برند، نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.

آب گوجه فرنگی از لخته شدن خون در بیماران دیابتی جلوگیری می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند مصرف آب گوجه فرنگی برای سه هفته متوالی موجب رقت خون می‌شود. به گزارش پایگاه اینترنتی "PakTribune" آب گوجه فرنگی خاصیت تجمع پلاکت‌ها را کاهش می‌دهد و به این ترتیب مانع انعقاد خون می‌شود.

در بیماران مبتلا به دیابت پلاکت‌ها بسیار چسبنده هستند. خطر ابتلا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی مانند حملات قلبی و سکته مغزی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در بالاست، بنابر این این بیماران درمان‌های ضد انعقاد تجویز می‌شود

در بیماران مبتلا به دیابت مقادیر زیادی از فاکتورهای پیش انعقادی وجود دارد که موجب تجمع پلاکت‌ها می‌شود.

در مطالعه‌ای که به منظور بررسی اثر آب گوجه فرنگی بر خواص انعقادی خون انجام شد ۱۴۶ مرد و ۲ که سابقه اختلال انعقادی نداشتند و آسیب‌رین و سایر ۸۲ ساله مبتلا به دیابت نوع ۴۳ تا زن داروهای ضد انعقاد مصرف نمی‌کردند مورد مطالعه قرار گرفتند

شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول روزانه برای سه هفته ۲۵۰ سی گوجه فرنگی استفاده می کردند سی آب گوجه فرنگی می نوشیدند و گروه دیگر از دارونما با رنگ آب ماده درون گوجه فرنگی خاصیت ضد انعقادی دارد، در ماده زرد رنگ و ژله ای اطراف تخم های ۳P دیابت مفید است ولی در مصرف آن نباید زیاده روی اگرچه آب گوجه فرنگی برای بیماران مبتلا به کرد، زیرا گوجه فرنگی نه تنها حاوی مقادیر ناچیزی قند است بلکه خاصیت اسیدی آب گوجه فرنگی مصرف آن در مقادیر زیاد را برای معده ناخوشایند می کند.

خواص ضد سرطانی گوجه فرنگی

تاکنون تصور می شد که تنها یکی از این عناصر شیمیایی به نام لایسوپین (lycopene)، دارای خواص ضد سرطانی است.

اما محققان دانشگاه های ایالتی ایلینویز و اوهایو پی برده اند که عناصر شیمیایی دیگری در گوجه فرنگی وجود دارد که بر تأثیر لایسوپین می افزاید.

این مطالعه که نتایج آن در نشریه موسسه ملی سرطان آمریکا چاپ شده، نتیجه گیری کرده است که قرص های مکمل لایسوپین تأثیر محدودی در مبارزه با سرطان دارند.

پروفسور جان اردمن، محقق اصلی مطالعه، گفت: "در گذشته معلوم نبود که آیا لایسوپین به تنهایی نقش محافظتی دارد یا خیر. اما مطالعه ما اکنون نشان می دهد که لایسوپین تنها یکی از عوامل دخیل در کاهش خطر سرطان پروستات است."

وی افزود: "این مطالعه همچنین حاکیست که مصرف قرص های مکمل لایسوپین به اندازه مصرف گوجه فرنگی مؤثر نیست. به اعتقاد ما مردم باید محصولات گوجه فرنگی را مثلاً در سالاد، آب گوجه فرنگی و حتی در پیتزا مصرف کنند."

پژوهشگران موش های آزمایشگاهی را ابتدا در معرض ماده ای که باعث سرطان پروستات می شود قرار دادند، و سپس آنها را با پودر خالص گوجه فرنگی، لایسوپین خالص یا سایر موادی که اصلاً حاوی لایسوپین نبود تغذیه کردند.

در پایان مطالعه ۸۰ درصد موش های گروه سوم (تغذیه با موادی فاقد لایسوپین)، ۷۲ درصد موش های گروه دوم (تغذیه با لایسوپین خالص) و ۶۲ درصد موش های گروه اول (تغذیه با گوجه فرنگی) در اثر سرطان پروستات تلف شدند.

محققان همچنین دریافته اند که محدود کردن میزان تغذیه موش ها، قطع نظر از نوع غذایی که مصرف می کنند، از خطر ابتلای آنها به سرطان پروستات می کاهد.

سایر مطالعات نشان داده بود که میزان بالای لایسوپین در خون، به کاهش خطر سرطان پروستات مرتبط است.

لایسوپین، ماده‌ای که گوجه فرنگی را قرمز می‌کند، در از میان بردن ذرات معروف به رادیکال‌های آزاد که می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب برساند، مؤثر است. اما دکتر استیون کلینتون، که او نیز در این مطالعه شرکت داشته است، گفت: "یافته‌های ما به قوت نشان می‌دهد که خطر عادات بد غذایی را نمی‌توان به وسیله یک قرص خنثی کرد." "نباید برای مشکلات پیچیده انتظار راه حل‌های ساده داشته باشیم. باید در انتخاب غذاهای سالم، ورزش و مراقبت از وزن بدن بیشتر دقت کنیم."

مصرف گوجه فرنگی باعث تسکین درد می‌شود

با مصرف گوجه‌فرنگی می‌توان درد را در بدن تسکین داد و از بیماری‌های چشمی، حصبه و تب‌زرد نیز جلوگیری کرد.

گوجه‌فرنگی حاوی مقدار زیادی آب پروتئین است که باعث تسکین درد در بسیاری از امراض می‌شود. اسیدفرمیک ویتامین E اسیدهای آمینه، املاح معدنی از قبیل آهن، کلسیم، سدیم از دیگر مواد تشکیل دهنده گوجه‌فرنگی است که خواص آن را بیشتر می‌کند.

املاح موجود در گوجه‌فرنگی وظایفی مهم را در بدن انسان ایفا می‌کند که باعث رفع بسیاری از امراض می‌شود.

گوجه‌فرنگی در طب سنتی باعث تسکین درد و بهبود برخی از بیماری‌های تنفسی از قبیل آسم می‌شود.

از عمده‌ترین خواص گوجه‌فرنگی می‌توان به خواص ضد عفونی کننده معده، ضد اسهال، هضم کننده و ادار آور بودن آن اشاره کرد.



برای دریافت لیکوپن گوجه فرنگی پخته بخورید

مطالعات زیادی نشان داده است که افراد با خوردن مقادیر زیادی گوجه فرنگی، کمتر به حملات قلبی و سرطان‌هایی مثل سرطان پروستات، سینه، ریه، معده، لوزالمعده، روده، دهان و گردن مبتلا می‌شوند. البته این گفته به این معنا نیست که شما در هر وعده غذایتان گوجه فرنگی بخورید. گاهی اوقات پختن مواد غذایی باعث کاهش ویتامین‌ها یا سایر مواد مغذی موجود در آن‌ها می‌شود ولی در مورد گوجه فرنگی این مطلب صدق نمی‌کند و گوجه فرنگی پخته بهتر از گوجه فرنگی خام است.

بسیاری از رنگدانه‌های گیاهی مفید موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، (آنتی اکسیدان‌ها) می‌باشند که بدن ما برای ترمیم سلول‌های تخریب شده توسط رادیکال‌های آزاد، به این مواد نیاز دارد. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، یک آنتی اکسیدان قوی می‌باشد که خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می‌دهد. همچنین از تبدیل LDL-کلیسترول مضر در بدن به LDL اکسیده (که در سرخرگ‌ها پلاکت ایجاد می‌کند)، جلوگیری کرده و بدینوسیله از حملات قلبی پیشگیری می‌کند. خواص آنتی اکسیدانی لیکوپن از آفتاب سوختگی نیز جلوگیری می‌کند.

اگر شما گوجه فرنگی را به صورت خام مصرف کنید، قسمت اعظم لیکوپن آن، به دلیل هضم نشدن، از بدن دفع می‌شود. عمل پختن، دیواره سلولی گوجه فرنگی را شکسته و باعث می‌شود لیکوپن در دسترس بدن قرار گیرد و بیشتر جذب شود. بهترین منابع آن شامل: سس گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی کنسرو شده می‌باشد.

لیکوپن در سایر سبزیجات و میوه‌های رنگ روشن مثل هندوانه و گریپ فروت سرخ نیز وجود دارد. شاید شما از خوردن گوجه فرنگی خام لذت بیشتری ببرید. البته گوجه فرنگی خام نیز منبع خوبی از ویتامین‌های A و B، فیبر و املاح است و کالری کم و مزه خوبی دارد.

اما شما نباید همیشه فقط یک نوع میوه یا سبزی بخورید. توصیه می‌شود انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌ها را بخورید که منابع خوبی از ویتامین‌ها و املاح هستند و جهت تنظیم اعمال بدن، مفید و ضروری می‌باشند.

نگه داری گوجه فرنگی

گوجه فرنگی در سه مرحله، سبز رسیده، به صورتی و قرمز برداشت می‌شود ولی برای نگه داری، باید گوجه فرنگی قرمز، صاف، یک نواخت و دارای بافت نسبتاً سفت باشد تا در طی زمان نگه داری بافت (گوشت) آن آبکی نشود.

برای تشخیص رسیده بودن گوجه فرنگی می‌توان با یک چاقو بافت گوجه فرنگی را برش داد در این حالت بذرها ژله‌ای بوده و از روی چاقو لیز می‌خورند. گوجه فرنگی‌های سبز یا زرد رنگ، بافت نرم و آبکی، لکه دار، پلاسیده، ترک خورده و صدمه دیده، کپک زده، بی مزه و آردی نامرغوب هستند.

یاد آور می‌شود برخی از مصرف کنندگان، گوجه فرنگی پرآب را دوست دارند. برای نگه داری، پس از انتخاب گوجه فرنگی با مشخصات بالا، آن‌ها را در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) قرار داده سپس آن را در قسمت زیرین یخچال جای دهید. گوجه فرنگی در شرایط مطلوب تا یک هفته تازه خواهد بود.

گون *Astragalus Bisulcatus*



معرفی گیاه

گون گیاهی است چندساله که ارتفاع آن تا ۷۵ سانتیمتر می‌رسد. از خانواده Leguminoseae که تولید مثلاًن از طریق بذر صورت می‌گیرد.



ساقه‌های رشد یافته آن به رنگ بنفش تیره است. برگهای آن مرکب از برگچه‌هایی است که، به صورت متقابل به تعداد ۱۱ تا ۳۰ جفت در محور هر برگ قرار گرفته‌اند.

گل‌های آن معمولاً به رنگ ارغوانی، گاهی ابی یا سفید بوده، نزدیک به انتهای شاخه‌های گل دهنده قرار دارند.

این گیاه در برابر خشکی مقاوم و در خاکهای شور به خوبی رشد می‌کند و دارای بوی تند سلنیوم است. بسیاری از گونه‌ها سمی هستند و باعث مسمومیت گاوها، گوسفندان و اسبها می‌شوند.

در طول فصل رویش گون، ماده سمی گلوکوزید تولید می‌شود که باعث ایجاد اختلالات تنفسی و فلج حیوانات می‌شود.

از گونه‌های دیگر این جنس می‌توان *A.alpinus*, *A.cicer*, *A.pendulilorus*, *A.arenarius* و *A.norvegicus* را نام برد.

گون از علفهای هرز مناطق کویری، زمینهای بایر، مزارع چغندر قند، نیشکر، سبزی و صیفی است.



خواص درمانی

ریشه گیاه «گون» در درمان عوارض جانبی شیمی درمانی مؤثر است. گیاه گون از خانواده (Fabaceae) و ریشه آن خواص فعال کننده عمیق ایمنی، مدرترینک، هیپوتانسیز و ضد استرس دارد.



ریشه گون به عنوان کمک هضم مطرح بوده و شامل پلی سی کاریدها، فلاونوئیدها، گلیکوزیدهای تری ترپن است که بوسیله این ترکیبات فعالیت سیستم ایمنی و عملکرد T_cell ها را افزایش می دهد.



در طب سنتی چین این گیاه به عنوان تونیک عمیقی ایمنی تلقی می شود که مغز استخوان انسان را تقویت می کند، ذخایر مغز استخوان افزایش و بدن انسان را از پاتوژنها و عوامل بیماریزا محافظت می کند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که گون تقریباً تمام فازهای مربوط به فعالیت سیستم ایمنی را تحریک می‌کند و تعداد سلولهای Stemcell را در مغز استخوان و بافت لنفاوی افزایش می‌دهد و توسعه و رشد آنها را در جهت تبدیل به سلولهای فعال ایمنی تحریک می‌کنند تا در داخل بدن پخش شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گون می‌تواند سلولهای ایمنی را از حالت استراحت به اوج فعالیت سوق دهد.

مطالعات دیگر در چین نشان می‌دهد: تمایل و استعداد گون در جهت رساندن سیستم ایمنی است بدون اینکه اثرات مهارکننده‌ای داشته باشد.



استفاده طولانی از این گیاه (به مدت ۳۵ روز) فعالیت سلولهای طحال را تشدید کرده و به اوج می‌رساند؛ همچنین درمان با این گیاه اثرات جانبی منفی ناشی از آستروئید درمانی را بر روی سیستم ایمنی کاهش می‌دهد.

ریشه گیاه «گون» در درمان



ریشه گیاه «گون» در درمان عوارض جانبی شیمی درمانی مؤثر است.

گیاه گون از خانواده (Fabaceae) و ریشه آن خواص فعال کننده عمیق ایمنی و ضد استرس دارد.

ریشه گون به عنوان کمک هضم مطرح بوده و شامل پلی سکاریدها، فلاونوئیدها، گلیکوزیدهای تری ترین است که بوسیله این ترکیبات فعالیت سیستم ایمنی و عملکرد t_cell ها را افزایش می دهد.

در طب سنتی چین این گیاه به عنوان تونیک عمیق ایمنی تلقی می شود که مغز استخوان انسان

را تقویت می کند، ذخایر مغز استخوان افزایش و بدن انسان را از پاتوژنها و عوامل بیماریزا محافظت می کند.

تحقیقات جدید نشان می دهد که گون تقریباً تمام فازهای مربوط به فعالیت سیستم ایمنی را تحریک می کند و تعداد سلولهای Stemcell را در مغز استخوان و بافت لنفاوی افزایش می دهد و توسعه و رشد آنها را در جهت تبدیل به سلولهای فعال ایمنی تحریک می کنند تا در داخل بدن پخش شوند . پژوهش ها نشان می دهد که گون می تواند سلولهای ایمنی را از حالت استراحت به اوج فعالیت سوق دهد.

مطالعات دیگر در چین نشان می دهد تمایل و استعداد گون در جهت رسپانس سیستم ایمنی است بدون اینکه اثرات مهارکننده ای داشته باشد.

استفاده طولانی از این گیاه (به مدت ۳۵ روز) فعالیت سلولهای طحال را تشدید کرده و به اوج می رساند؛ همچنین درمان با این گیاه اثرات جانبی منفی ناشی از آستروئید درمانی را بر روی سیستم ایمنی کاهش می دهد.

ریشه گون علاوه بر توانایی مهار رشد تومور بصورت کمکی در درمان عوارض جانبی شیمی درمانی بکار می رود.

گون کتیرا Astraglus Gossypinus



معرفی گیاه

گون کتیرا یا گون پنبه‌ای یا گون سفیدنام علمی Astraglus Gossypinus گیاهی است بوته‌ای، کوتاه و بالشتکی به ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر.

گون کتیرا در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید.
تراوه‌های این گیاه کتیرا نام دارد.
تیره نخودیان از نظر تولید انواع صمغ، یکی از غنی‌ترین تیره‌های گیاهی محسوب می‌شود.



Astragalus adscendens Boiss. & Hausskn.

Image processed by Thomas Schoepke

www.plant-pictures.de

کتیرا از جمله مهم‌ترین صمغ‌ها به شمار می‌آید و دارای کاربردهای دارویی، صنعتی و غذایی فراوانی می‌باشد. گونه‌های مولد کتیرا که همگی به سرده گون متعلق هستند، در کشور ما "ایران" به صورت خودرو یافت می‌شوند.

سه گونه گون سفید *Astragalus Gossypinus*، گون زرد *A. Keyserlingii* و *A. Albispinus* که در اصفهان پراکنش وسیعی دارند، کتیرای سفید نسبت به نوع زرد، محتوی قند بیشتری می‌باشد.



گون کتیرا در ایران از جمله در بلندی‌های بالای ۲۵۰۰ متر در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌روید.
تراوه‌های این گیاه کتیرا نام دارد.

کتیرا TRAGACANTH



خواص درمانی

ریشه گون علاوه بر توانایی مهار رشد تومور بصورت کمکی در درمان عوارض جانبی شیمی درمانی بکار می‌رود و مخصوصاً هنگامی که بصورت ترکیب با عصاره Privet Ligustrum lucidum مصرف شود کارایی آن در مهار تومورها افزایش می‌یابد. کتیرا محصول اصلی گیاه گون است.



کتیرا عبارت است از ترشحات صمغی خشک شده حاصل از گیاه آستراگالوس گومی فرا که آن را تحت عنوان گوم تراگاکانت یا گون می‌شناسند.

گیاه مولد کتیرا نبات کوچکی است به ارتفاع یک متر بومی آسیای صغیر، ایران، سوریه و یونان. در اثر خراش دادن ساقه گیاه جدار سلولهای اشعه مرکزی و سلولهای پارانشیمی با جذب آب به تدریج بدل به صمغ می‌شود، فشار تولید شده سبب رانده شدن صمغ به طرف شکاف می‌گردد. صمغ در مجاورت هوا در اثر تبخیر آب به تدریج سخت می‌گردد. شکل محصول خشک شده بستگی به نوع شکافی که بر روی ساقه ایجاد شده است دارد.

کتیرای نوع خوب از شکاف دادن ساقه‌های اصلی و شاخه‌های قدیمی حاصل می‌شود. کتیرا به صورت ورقه‌ای، روبانی، تکه‌ای و مفتولی بوده و هر چه زمان خشک شدن صمغ ترشح شده کوتاهتر باشد به همان نسبت کتیرای حاصل سفیدتر و شفاف‌تر خواهد بود و کتیراهای درجه ۲ و ۳ دارای رنگ کدر می‌باشند. کتیرای صادرشده از بنادر خلیج فارس به نام کتیرای ایرانی موسوم بوده و در نوع خود از بهترین‌ها است. کتیرا دارای ۱۵-۱۰٪ آب، ۳-۴٪ مواد معدنی و ۳٪ نشاسته است. کتیرا دارای باسورین (که کمپلکسی از اسیدهای پلومتوکسی است) می‌باشد. باسورین که ۶۰-۷۰٪ کتیرا را تشکیل می‌دهد شامل گالاکتورونیک اسید متصل به قندهای گالاکتوز و گزیلوز می‌باشد. باسورین جسمی است که در آب، بخصوص در آب سرد غیر محلول ولی به خوبی در آن متورم می‌شود.

کتیرا همچنین دارای تراگاکانتینکه جسمی محلول و از سه ملکول اسید گلوکورونیک و یک ملکول آرابینوز تشکیل می‌شود است که بر اثر هیدرولیز به I-آرابینوز، I-فوکوز، D-گزیلوز، D-گالاکتوز و D-گالاکتورونیک اسید تبدیل می‌شود. کتیرا با جذب رطوبت به صورت لعاب چسبنده‌ای در می‌آید که ذرات نشاسته در داخل آن محسوس است. صمغ کتیرا در ضمن حاوی مقادیر کمی سلولز و پروتئین می‌باشد و وزن ملکولی آن در حدود ۸۴۰ هزار است.

کتیرا در صنایع داروسازی به عنوان یک عامل امولسیون کننده، سوسپانسیون کننده و عامل افزایشدهنده ویسکوزیته و تهیه مسیلاژ مصرف دارد. در ساخت کرم‌ها، ژل‌ها و امولسیون‌ها با غلظت مختلف بسته به کاربرد فرمولاسیون و نوع صمغ مصرف می‌شود.

در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی نیز به عنوان قوام دهنده، سوسپانسیون کننده و عامل تشکیل فیلم مصرف دارد. کتیرا در تهیه مواد آرایشی (محلول‌های نرم کننده دست) مصرف دارد. اگر لعابهای مناسب مخلوط به مو مالیده شود از دو تا شدن مو جلوگیری می‌کند. در ساخت فیکساتیوهای مو چه به صورت محلولهای آبی ساده، چه به صورت کرم‌های امولسیفیه مصرف دارد. در لو سیونهای آراینده موی سر جهت خانم‌ها به کار رفته، در ساخت فرآورده‌های میک آپ به عنوان عامل سوسپانسیون کننده مصرف دارد و همچنین در خمیردندان‌ها، کرم‌های دست و مسیلاژها بکار می‌رود.

صمغ کتیرا یک عامل تحریک کننده نبوده و نباید عامل حساسیت زا تلقی شود. از نظر درماتولوژی بی ضرر بوده و یک نرم کننده است. کتیرا ممکن است به فرآورده‌های دارویی کم‌کننده وزن بدن و یا به عنوان ملین‌های افزایشدهنده حجم به فرآورده‌هایی دارویی ضدیبوست اضافه شود. همچنین به عنوان نرم کننده و تسکین دهنده در فرآورده‌های آرایشی - بهداشتی و به عنوان سوسپانسیون کننده و امولسیون کننده و به هم چسباننده در صنایع دارویی مورد مصرف قرار می‌گیرد. در طب سنتی کتیرا جهت مداوای سرفه، برطرف کردن گرفتگی و خشونت صدا توصیه می‌شده است. افزون بر این مالیدن آن را بر روی مو مانع شقه شدن آن می‌دانسته‌اند.

گیاه انگور خرس (Arcotostaphy Uva-Ursi)



معرفی گیاه

گیاه انگور خرس با نام علمی (Arctostaphylos) گیاهی است بسیار مفید که در جنگلهای شمال وجود دارد و البته بیشتر در نواحی شمال اروپا دیده می‌شود. این گیاه اثر بسیار بارز آنتی باکتریال بر روی مجاری ادراری دارد و در صورت مصرف باعث دفع سنگهای مجاری ادراری می‌شود. این گیاه به طور مستقیم عمل نمی‌کند ولی بصورت غیر مستقیم معمولاً چهار ساعت بعد از مصرف اثرات درمانی خود را ظاهر می‌نماید و در موارد عفونتهای التهابی مجاری ادراری از آن استفاده می‌شود از خانواده قره قاط (Ericaceae)، بصورت درختچه‌ای، در اروپا و شمال آفریقا می‌روید و میوه آن بصورت شفت است. این گیاه در شرایط آب و هوای سرد مثل مناطق اروپای شمالی، قسمت‌های شمالی آمریکای شمالی و نیز شمال کشور خودمان ایران یافت می‌شود.



در جنگل‌های کاج، زمین‌های صخره‌ای و شنی -
خاکی به خوبی می‌روید. انگور خرس همچنین به
شکل یک گیاه تزئینی نیز کشت می‌شود.
طول بوته کوتاه همیشه سبز این گیاه که رونده
می‌باشد، به ۱۵ سانتی‌متر می‌رسد. گیاه دارای
شاخه‌های فراوانی به رنگ تیره و بندبند می‌باشد.
برگ‌های گیاه انگور خرس که برگ سبز تیره
هستند. سفت و حالت چرمی دارند و در رأس
دایره‌ای می‌شوند.

گل انگور خرس که به شکل زنگ می‌باشد، به
رنگ‌های سفید، صورتی و یا به رگه‌های قرمز دیده می‌شود. همین گل‌ها در فصل پاییز تبدیل به
میوه‌های قرمز روشن و به اندازه مویز می‌شوند.



ترکیبات شیمیایی



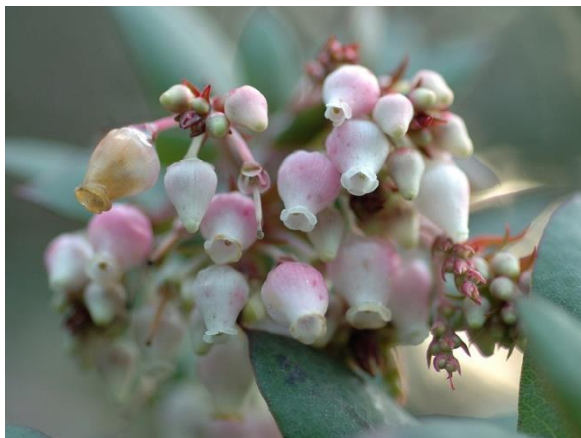
مهم‌ترین ترکیب در برگ این گیاه آربوتین است که این ترکیب اثر پایدار کردن رنگ در تصاویر عکاسی دارد و از نظر درمانی دارای خاصیت مدر و ضد عفونی کننده مجاری ادراری است. اسانس ((ویتترگرین)) دارای اثر ضد عفونی کننده و ضد درد است.

برگ این گیاه دارای تانن و میرتین لین و میوه آن دارای قندهای مختلف و اسیدهای آلی است.

خواص درمانی

انگور خرس یک گیاه قابض فوق‌العاده قوی و ضد میکروب است و از گذشته‌های دور، از این گیاه برای درمان عفونت‌های مثانه و دفع سنگ کلیه استفاده می‌شده است. بومیان آمریکایی برای جلوگیری از مسمومیت پوست بدن که در اثر تماس با نوعی پیچک سمی حاصل می‌شود، و بدن مصدوم را با برگ‌های این گیاه شستشو می‌دهند.

میوه انگور خرس بیمزه است،



برگ گیاه دارای اثر مقوی، کاهنده قند خون و ضد عفونی کننده است. به میرتیل لین، انسولین گیاهی می‌گویند چون دارای اثری شبیه انسولین است.

باید توجه نمود که از گیاهان دارویی از جمله قره قاط در دیابت غیر وابسته به انسولین و تحت نظر پزشک می‌توان استفاده نمود.

گیاه ثعلب Orchidaceae

Orchis muscula L.

معرفی گیاه

گونه‌های ثعلب- گیاه پایا با ارتفاع ۲۵-۱۵ سانتیمتر بدون کرک دارای غده تخم مرغی و کامل سا قه سبز یا بنفش متمایل به قهوه‌ای- در بخش فوقانی تقریباً فاقد برگ. برگ ۴-۵ عدد - گسترده سبز روشن دراز-سر نیزه ای - فاقد لکه یا خالهای قهوه‌ای - گل سرخ یا بنفش - فاقد لکه یا خال - مجتمع در سنبله‌های پر گل در ابتدا هرمی کوتاه سپس طویل مهمیز در قاعده متورم استوانه‌ای افقی و طویل‌تر از تخمدان. گیاهی با گل‌های آبی واژگون است. از پیازاین گیاه بعد از خشک و پودر کردن برای بستنی سازی استفاده می‌شود زیرا این گیاه دارای مواد نشاسته‌ای می‌باشد. پراکنش: خرم آباد کاکا رضا ۱۸۶۰ متر.

خواص درمانی

از غده‌های زیر زمینی این گیاه ثعلب تهیه می‌کنند برای این کار غده‌های مذکور را پس از خارج کردن از زمین به خوبی با آب می‌شویند سپس در آب جوش قرار داده تا بافت‌های آنها نرم شده بعداً آنها را خشک نموده به مصارف تغذیه می‌رسانند. جوشانده ثعلب اثر مفرح و نرم کننده دارو دارد و رفع سرما خوردگی - اخلاط خونی - رفع حالات تحریکی و التهاب سینه یا دستگاه گوارش و همچنین نفريت - ورم لثه و اسهالهای ساده مفید واقع می‌شود.

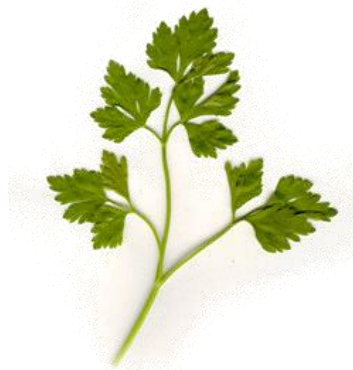
این گیاه در موارد ناراحتیهای تنفسی مثل سرفه‌های شدید و حتی در موارد سیاه سرفه و آسم و تنگی نفس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل‌های این گیاه نوش خوبی برای زنبور عسل است و با له کردن و خورد کردن گل آن، ماسک خوبی برای صورت تهیه می‌شود. معمولاً محل رویش این گیاه داخل باغها و بیشه‌هاست و زمان گل دهی آن از اواخر فروردین تا اواخر خرداد است. این گیاه پیازی دارد که پیاز آن مورد استفاده است.

گیاه جعفری Parsley

فارسی: گیاه جعفری

انگلیسی: Parsley, Percile



معرفی گیاه

گیاهی دوساله به ارتفاع ۳۰/۰ تا یک متر و دارای ریشه راست، دوکی شکل یا متورم (بر حسب نژادهای مختلف) و به رنگ مایل به زرد است. به حالت وحشی در اکثر نواحی جنوب شرقی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می‌روید و به علاوه در نواحی مختلف پرورش می‌یابد. جعفری احتمالاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه در سرتاسر دنیا بعنوان یک گیاه آشپزخانه‌ای و سبزی ریشه‌ای کشت می‌شود. جعفری اغلب در کنار جاده‌ها و زمینهای بایر رشد می‌کند. بخش‌هایی از گیاه که مورد استفاده قرار می‌گیرند شامل ریشه‌ها و میوه‌ها و بعضی اوقات بخش‌های هوایی می‌باشند. ریشه‌ها را در اواخر پاییز یا در بهار سال دوم رشد جمع آوری کرده قطعه قطعه می‌کنند و در حرارت ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌کنند. میوه‌ها را جدا کرده و بر روی پارچه قرار داده تا برسند و بعد از آن بذرها را با کوبیدن جدا کرده و سپس تمیز می‌کنند. ماده دارویی بوی ادویه‌ای دارد و شیرین است که بخاطر اسانس فرار آن می‌باشد. بذرها حاوی ۷ درصد اسانس فرار، ریشه‌ها حدود ۱/۰ درصد و برگ‌ها تا ۳/۰ درصد اسانس دارند. به مقدار کم کمک به عمل هضم کمک می‌کند شدیداً مدر است و نفخ را کاهش می‌دهد. البته به مقادیر زیاد باعث جمع شدن خود در غشاء دور رحم می‌شود و بنابراین در زمان حاملگی از آن نباید استفاده کرد. مقدار زیاد روغن اثرات گیج‌کنندگی دارد.

دم کرده آن یا بصورت مخلوط با چای علفی برای بیماریهای مجاری ادرار و التهاب غده پروستات استفاده می‌شود. اسانس فرار حاصل از بذرها، ریشه‌ها، و اندامهای سبز علاوه بر مصرف دارویی در صنایع غذایی بعنوان چاشنی نیز کاربرد دارند. جعفری تازه بعنوان چاشنی در سوپ، سالاد و دیگر غذاها کاربرد دارد. جعفری قرنهایست که کشت شده است. تنها منبع داروی حاصله از گیاه زراعی جعفری است.

برگهای جعفری، شفاف، به رنگ سبز تیره، دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات فرعی است. برگهای قسمت فوقانی ساقه آن، منقسم به قطعات باریک و نوار مانند، باظاهری متفاوت از برگهای تحتانی می‌باشد. گل‌هایی کوچک مایل به سبز و مجتمع به صورت چتر مرکب دارد. در قاعده اشعه چترهای اصلی و فرعی آن، زائده‌های باریک و غیر مستقیم دیده می‌شود. میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر، به قطر یک میلیمتر یا کمی بیشتر، به رنگ سبز و دارای بو و طعم بسیار معطر است. قسمت مورد استفاده جعفری، ریشه، میوه و ساقه‌های جوان برگدار آن است.

ترکیبات شیمیایی

میوه این گیاه دارای مواد روغنی، آلورون تانن، یک ماده ملون به رنگ زرد، یک گلوکوزید سمی به نام آپی ثین Apiine و اسانس است. اسانس آن که از گرد میوه جعفری به وسیله تأثیر بخار آب بدست می‌آید، مایعی بیرنگ، لوژیر به وزن مخصوص ۱/۰۵ تا ۱/۱۰ (بر حسب منشأ گیاه)، محلول در روغن و اسانس‌ها است و اگر تحت اثر سولفات آهن قرار گیرد، به رنگ قرمز خونی در می‌آید. بوی آن معطر و شامل آپیول Apiol، میریستیسین Myristisine، به مقادیر کم از اتراکسیدها، فنل‌ها، اسید پالمیتیک، الدهیدها و ستن هاست. گلوکوزید مذکور که آپیوزید Apioside نیز نامیده می‌شود. اگر بطور ساده تجزیه گردد، ماده‌ای به نام آپی ژین Apigenine و نوعی قند به نام آپیوز Apiose می‌دهد. ریشه جعفری دارای ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ درصد اسانس، مواد قندی و ۵ درصد موادمعدنی است. بوی ریشه جعفری، معطرو طعم آن کم و بیش شبیه قسمت‌های هوائی گیاه است.

خواص درمانی

جعفری گیاهی است مفید و گرانبها که به سبب دارا بودن خواص تصفیه کنندگی، مدر بودن و مختصر خاصیت تلیین در اغلب غذاها و سوپها و آشها به مصرف رسیده از آن استفاده می‌نمایند. جعفری فرنگی برای کبد بسیار نافع است و بویژه در موارد یرقان مصرف آن بسیار مفید و لازم است. علاوه بر آن درموارد آماس، نقرس، سنگ کلیه و مثانه و تورم غدد لنفاوی، تجویز و توصیه می‌شود. همچنین یکی از ضد عفونی‌های مجاری تنفسی به شمار می‌رود.

این گیاه را در سالادهای سبزی بصورت خام مصرف می‌کنند. همچنین در سوپ و آش و اغلب خورشها به کار می‌رود که علاوه بر خواص نامبرده بالا موجب معطر شدن خوراک می‌گردد. از جوشانده برگ جعفری فرنگی می‌توان به عنوان کمپرس در موارد تحریک و تورم استفاده نمود. همچنین می‌توان چند قطره از آب جعفری فرنگی را در بعضی چشم دردها در چشم بچکانند. در موارد بواسیر می‌توان از حمام جوشانده جعفری فرنگی، استفاده نمود. بدین طریق که آن را در لگن نسبتاً بزرگی ریخته در آن بنشینند تا درد بواسیر تسکین یافته و تورم آن کاهش پیدا کند. اعضای مختلف جعفری مانند ریشه، میوه و شاخه‌های برگدار آن دارای اختصاصات درمانی به شرح زیر است: ریشه جعفری، اثر مدر و اشتها آور دارد. جوشانده ریشه و بطور کلی تمام قسمتهای گیاه، در موارد آب آوردن انساج، خیز عمومی بدن، سنگ کلیه، اختلالات دستگاه هضم، نفخ، زردی، بیماری‌های کبد و طحال، تنگی نفس، بیماری‌های جلدی و همچنین قاعدگی‌های دردناک بکار می‌رود. مصرف آن در سرخک باعث می‌گردد که ظهور دانه‌ها به وضع آسانتر صورت گیرد. میوه جعفری (دانه)، صفات درمانی شبیه ریشه آن دارد. بعلاوه اثر آن در رفع تب‌های نوبه و باز شدن قاعدگی، قطعی است. در استعمال، له شده گیاه در رفع ضرب خوردگی و خون مردگی، با قرار دادن بر روی عضو اثر مفید ظاهر می‌نماید. آپیول، یکی از مواد تشکیل دهنده اسانس دانه جعفری است ولی تحت این نام سه نوع ماده دارویی با ترکیبات متفاوت به شرح زیر در بازرگانی عرضه می‌شود: ۱- Apiole distille، که در واقع اسانس میوه جعفری است و قسمت اعظم آنرا نیز آپیول و آپی ئین تشکیل می‌دهد.

۲- آپیول سبز (Apiole Vert) عصاره الکلی میوه جعفری است که تحت اثر اتر از آن بدست می‌آید. ۳- آپیول متبلور (Apiole cristallise) که یکی از مواد تشکیل دهنده اسانس جعفری و مایعی با حالت روغنی، به رنگ زرد یا زرد مایل به سبز و حتی سبز است. به طور کامل در الکل ۹۵ درجه و اتر حل می‌شود. وزن مخصوص آن نیز در گرمای ۱۵ درجه بین ۱/۱۲۵ و ۱/۱۳۵ می‌باشد.

آپیول، اثر تب بر دارد. باید توجه داشت که آپیول ماده‌ای است سمی و مصرف آن منحصرراً باید با اجازه پزشک متخصص صورت گیرد. درباره جعفری ذکر این نکته لازم است که این گیاه به همان اندازه که مورد توجه حیواناتی مانند خرگوش و گوسفند است و می‌تواند مورد استفاده آنها قرار گیرد، پایه‌های دانه دار آن ممکن است برای پرندگانی مانند مرغ، طوطی و غیره ایجاد مسمومیت نماید. .

صور دارویی: جوشانده ۱۵ تا ۶۰ در هزار ریشه یا گیاه کامل به عنوان مدر-شیره تازه گیاه به مقدار ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم (دارای اثر مشابه آپیول)-گرد برگ جعفری به مقدار ۲ گرم در روز جوشانده ۵ تا ۱۰ گرم میوه (دانه) در ۲۰۰ گرم آب به عنوان مدر جعفری از سبزی‌های مفیدی است که مورد توجه همه مردم است. بعضی از نژادهای پرورش یافته آن که برگهای چین خورده و موج دار دارند، دارای مقدار کمتری از مواد مؤثره می‌باشند. جعفری از سبزیهای مفیدی است که مصارف فراوان در تهیه اغذیه دارد و از این نظر در غالب نواحی پرورش می‌یابد.

جداسازی ترکیبات استروژنی از گیاه جعفری

در روند غربالگری گیاهان دارویی برای ترکیبات استروژنی، محققین تعدادی گلیکوزید فلاونی با اثر استروژنی را از گیاه جعفری جدا کرده‌اند. با حذف بخش گلیکوزیدی ترکیبات فوق، اثر استروژنی افزایش یافت. محققین ادعا کردند که آپی ژنین، دیوزمتین و کامپفرول بیشترین اثر استروژنی را دارند و تقریباً معادل ایزوفلاون های دیادزین و ژنیستئین می‌باشند. به علاوه، طبق این تحقیق، ۷ روز درمان خوراکی با عصاره متانولی جعفری، آپی این و آپی ژنین، وزن رحم را در موش‌هایی که تخمک برداری شده بودند، به حالت اول بر می‌گرداند.

گیاه ترشک

معرفی گیاه

این گیاه در مناطق معتدل کشور ما رویش دارد و از قدیم الایام به عنوان یک سبزی مفید و مؤثر از آن استفاده می‌شده است. گرچه در رابطه با مسائل غذایی از آن استفاده‌های فراوانی می‌شده؛ ولی اکنون این استفاده کاهش یافته است و در عوض موارد درمانی این گیاه افزایش پیدا کرده و در همه زمینه‌ها از آن استفاده می‌شود و هیچگونه عارضه‌ای ندارد.

خواص درمانی

در میان عشایر مرسوم است که از دانه‌های این گیاه استفاده می‌کنند. طریقه استفاده آن هم به این ترتیب است که دانه‌های این گیاه را می‌کوبند و بعد از مرطوب کردن در محل درد و مفاصل می‌گذارند و به عنوان مُسکن از آن استفاده می‌کنند.

گیاه ترشک منبع ویتامین C است. بنابراین کسانی که کمبود ویتامین C دارند این گیاه می‌تواند برای آنها منبع ویتامین C باشد. علاوه بر آن، این گیاه دارای آهن و فسفر کافی نیز می‌باشد. همچنین این گیاه داروی اشتها آور و تصفیه کننده و هضم کننده بسیار خوبی می‌باشد و به خاطر خاصیت تصفیه کنندگی‌اش برای کسانی که دارای جوشهای موضعی و پوستی هستند بسیار مفید خواهد بود.

این دارو به خاطر داشتن اسید اکسولید نباید زیاد و بطور مداوم مورد مصرف قرار گیرد، زیرا برای مثانه و کلیه می‌تواند مضر باشد. برای استفاده موضعی از این دارو اگر برگ یا دانه له شده، پخته شده یا جوشانده آن روی دملها گذاشته شود به راحتی درمان می‌گردد.

گیاه پنج انگشت

معرفی گیاه

این گیاه را فلفل بیابانی نیز می‌نامند و در بسیاری از مناطق ایران می‌روید. درختچه زیبایی به ارتفاع یک متر و نیم است که به علت گل‌های زیبایی که دارد گاه به عنوان گیاه تزئینی کاشته می‌شود. بدین علت به آن پنج انگشت گویند که برگ‌های آن پنجه‌ای و پنج تایی است. گل‌های آن برنگ آبی و شبیه سنبله‌ای دراز است که سپس تبدیل به گل می‌شود.

خواص درمانی

میوه این گیاه قابض است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. افرادی که دچار بواسیر یا شقاق باشند می‌توانند از اثرات درمانی آن سود بجویند و در جوشانده این گیاه بنشینند تا عارضه برطرف شود.

میوه این گیاه اثرات درمانی زیادی برای رحم دارد. قاعدگی را تنظیم می‌کند و برگ این گیاه ورم‌های رحمی را بهبود می‌بخشد و عفونت را پاک می‌سازد. فواید آن به قدری زیاد است که از این گیاه در قرص‌های گیاهی مورد استفاده برای تنظیم قاعدگی و کاهش خونریزی استفاده می‌شود. برگ این گیاه اثر کاهنده‌ای بر شهوت دارد و در قدیم و پارسایان در فصل بهار این گیاه را زیر خود فرش می‌کردند تا شهوت بر آن‌ها غلبه نکند.

ضماد میوه و برگ آن ادرار را افزایش می‌دهد و مقدار زیاد آن برای کلیه مضر است. این گیاه در درمان سر درد هم مفید است.

پنج انگشت، گیاه بسیار مؤثری برای درمان اختلالات قاعدگی است

از گیاه پنج انگشت، دارویی به نام ویتاگنوس (VITAGNUS) تهیه کرده‌اند که حاوی ۹۰ - ۸۰ میلی گرم عصاره خشک این گیاه می‌باشد.

این دارو جهت رفع اختلالات قاعدگی و یائسگی به کار می‌رود.

مکانیسم اثر دقیق این فرآورده به اثبات نرسیده است، ولی به نظر می‌رسد گیاه پنج انگشت با اثر بر محور هیپوتالاموس - هیپوفیز اثر خود را اعمال می‌کند. این گیاه باعث کاهش آزاد شدن FSH (FOLLICLE STIMULATING HORMONE) این هورمون از غده هیپوفیز ترشح می‌شود و در خانم‌ها سیکل قاعدگی و تولید تخمک‌ها را در تخمدان‌ها کنترل می‌کند و افزایش آزاد شدن LH و پرولاکتین از هیپوفیز می‌گردد. هورمون‌های FSH و (LUTEIN HORMONE) این هورمون از غده هیپوفیز ترشح می‌شود و باعث ترشح استروژن از تخمدان‌ها می‌شود. این هورمون در نیمه دوم قاعدگی باعث ترشح پروژسترون و هورمون‌های مردانه از جسم لوتئینی می‌شود. LH در تولید استروژن (هورمون جنسی زنانه) از تخمدان‌ها و دوره تخمک گذاری در خانم‌ها مؤثرند.

مطالعات نشان داده است که گیاه پنج انگشت حاوی ترکیبات استروژنیک نمی‌باشد و مستقیماً بر روی تخمدان‌ها تأثیر نمی‌گذارد.

با توجه به اثرات هورمونی این دارو، مصرف آن در دوران بارداری ممنوع است.

در اکثر مطالعات انجام شده با مصرف این دارو عوارض جانبی مشاهده نگردیده است، ولی به طور نادر گزارشاتی مبنی بر بروز واکنش‌های آلرژیک، سردرد و افزایش خونریزی در دوران قاعدگی وجود دارد. این دارو ممکن است با داروهای ضد بارداری خوراکی و هورمونی تداخل نماید.

برای مصرف این دارو، روزانه ۴۰ قطره از آن را در کمی آب یا آبمیوه بریزید و نیم ساعت قبل از صبحانه (با معده خالی) مصرف کنید.

البته یادآوری می‌کنم که دارو را حتماً باید تحت نظر پزشک و با تجویز ایشان مصرف کنید و از مصرف خودسرانه آن خودداری کنید.

گیاه سریش

معرفی گیاه

این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می‌روید و فصل گل دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.

خواص درمانی

مورد استفاده این گیاه بیشتر بدلیل چسبنده بودنش است. البته این گیاه علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد. از دانه‌های این گیاه، روغنی گرفته می‌شود که در بعضی از تصلب‌های شریانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از برگ‌های این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه‌های این گیاه که به صورت غدد پنجه‌ای است به عنوان چسب استفاده می‌شود. ریشه این گیاه گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتی‌های کبدی، خشونت حلق و ناراحتی‌های معده از آن استفاده می‌کنند. ریشه این گیاه را می‌سوزانند و از سوخته آن در جهت واله آور استفاده می‌کنند. از ریشه این گیاه جوشانده غلیظی درست می‌کنند که برای درمان جوشها بسیار مفید می‌باشد زیرا خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

گیلاس

معرفی گیاه

گیاهی است درختی که ارتفاع آن به ۲۰ - ۱۰ متر می‌رسد. ساقه اصلی در این گیاه به خوبی مشخص است و شاخه‌های آن افقی‌اند. پوست تنه به رنگ سرخ فام - قهوه‌ای است که به صورت نوارهای کاغذمانندی از تنه جدا می‌شود. برگ‌ها کشیده - تخم مرغی واژگون، نوکدار با حاشیه دالبری - دندانهای، برگ‌ها بدون کرک و در سطح رویی کدر هستند. معمولاً در سطح زیرین پوشیده از کرک‌های دائمی بوده. برگ‌ها به هنگام جوانی می‌ریزد. گل‌ها به صورت چترهایی بدون پایه گلبرگ‌ها به رنگ سفید، میوه کروی و به رنگ قرمز تیره است.

تمام انواع گیلاس‌ها بر اثر پرورش گیلاس جنگلی بوجود آمده‌اند. منشأ این گیاهان احتمالاً از اسیای صغیر است. از نظر غذایی، گیلاس دارای ماده قندی ساده "لوولز" است که برای اشخاص دارای مرض قند بی خطر می‌باشد.

گیلاس سینه را نرم می‌کند، معده را ضد عفونی نموده و تخمیر معده را از بین می‌برد با آن که معالجه یبوست است. اسهال و بخصوص اسهال خونی را شفا می‌دهد. برای مبتلایان به رماتیسم - درد مفاصل و تصلب شرائین میوه بسیار مفیدی است. ماسک زیبایی که با گوشت گیلاس تهیه می‌شود پوست را نرم و رنگ آن را باز می‌کند. دم کرده گیلاس ادرار را زیاد می‌کند. از زمانهای قدیم می‌گویند گیلاس درمان نخست رژیم غذایی برای نقرس است. گرچه هنوز آزمایش‌های علمی قابل قبولی در این مورد انجام نگرفته است عملاً مشاهده می‌شود و نیز به طوری که برخی از بیماران می‌گویند گیلاس در نقرس سودمند است.

صاحب نظران بر این باورند که گیلاس دارای آنزیمی است که باعث شکسته شدن اسید اوریک و در نتیجه دفع آن می‌گردد. خوردن روزانه نصف فنجان گیلاس به مدت یک تا دو ماه سودمند است ولی نباید از رژیم غذایی نیز غافل بود.

ترکیبات شیمیایی

این میوه به سبب وجود قند و املاح معدنی، پتاس، فسفر، کلسیم، سدیم، کلر، گوگرد، منیزی و آهن دارای خواص تقویت کننده و نیرو بخش می باشد. علاوه بر آن مقدار کمی منگنز، کبالت و مس در آن یافته اند. گیلان یکی از تسکین دهنده های اعصاب بوده کار کبد و معده را تنظیم و تعدیل نموده در عین حال دارای خواص خنک کنندگی و تقویت می باشد. قند محتوی در گیلان که از لولوز ترکیب شده برای مبتلایان به بیماری دیابت بسیار مناسب است.

به سبب خواص مدر بودن و تقویت کنندگی آن را در بیماری های نقرس، روماتیسم، اختلالات کلیوی و یبوست به کار می برند. و به مناسبت وجود ویتامین آ تعادل اسیدی - قلیائی را حفظ نموده و از عوامل حفظ و تقویت قوای جوانی بشمار می آید. علاوه بر آن به سبب دارا بودن اسید کینیک در درمان بیماری های کلیوی و بخصوص سنگ های مجاری ادرار تجویز می شود اگر گیلان را صبح ها میل کنند اثر آن بیشتر و فعالتر خواهد گردید مشروط بر آنکه ناشتا مصرف گردد. برای آنکه به عنوان داروی معالجه مؤثر افتد لازم است بجز گیلان چیز دیگری به صورت صبحانه خورده نشود و موقع ناهار و شام هم قبل از شروع به غذا خوردن مقداری گیلان تناول شود. اگر یکی دو روز بجز گیلان چیز دیگری خورده نشود کلیه مواد زائد و سموم موجود در بدن دفع خواهد شد. به عبارت دیگر گیلان یکی از دفع کننده های بسیار عالی سموم و فضولات بدن می باشد. نوشیدن روزی دو لیوان آب گیلان درمان را تکمیل می کند. بهتر است آنرا در فواصل بین دو غذا مصرف نمایند.

جوشانده دم گیلان یکی از مدرهای بسیار معروف و قدیمی است که از زمانهای گذشته از آن بهره می گرفته اند. این جوشانده برای دفع تمامی اختلالات کلیه و مثانه بسیار مفید است. اگر بتوان آب گیلان تازه را نیز به مقدار مساوی با جوشانده دم گیلان مخلوط کرده بنوشند اثر آن چند برابر خواهد گردید. برای تهیه جوشانده مقدار ۲۰ گرم دم گیلان را در یک لیتر آب به مدت چند دقیقه بجوشانند سپس آنرا بگذارند تا خنک شود. بعداً آن را صاف کرده بتدریج بنوشند.

خواص درمانی

مجاری ادراری و لوله گوارشی را ضد عفونی می‌کند.

برای افراد دیابتی مضر نیست زیرا قند آن از نوع سوربیتول است که ۷۰ درصد آن در بدن انسان بدون اینکه به گلوکز تبدیل شود، صرف تولید انرژی می‌شود.

گیلاس شیرین ملین خوبی است و یبوست را رفع می‌کند.

طبیعتی سرد دارد و مصرف زیاد آن باعث نفخ معده می‌شود.

اعصاب را آرام می‌کند.

معده را ضد عفونی می‌کند.

سموم بدن را دفع می‌کند و خون را تصفیه می‌کند.

گیلاس شیرین برای رفع یبوست و آلبالوی ترش برای رفع اسهال مفید است.

خوردن گیلاس برای افرادی که تصلب شرائین، ناراحتی کبد و مکل جمع شدن گاز در روده‌ها را دارند، مؤثر و مفید است.

گیلاس باید به خوبی جویده شود تا به راحتی هضم شود.

خوردن گیلاس بعد از غذا باعث سوء هاضمه و نفخ می‌شود، چون از هضم سریع غذا جلوگیری می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود که بعد از غذا مصرف نشود.

خوردن گیلاس قبل از غذا شخص را سیر می‌کند و جلوی اشتها را می‌گیرد و در عین حال او را چاق نمی‌کند. بنابراین افراد چاقی که می‌خواهند لاغر شوند، می‌توانند گیلاس را قبل از غذا مصرف کنند. البته نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.

جوشانده برگ گیلاس در شیر، ملین خوبی است.

در طب سنتی معتقدند که گیلاس برای رفع خشکی حلق و ریه مفید است.

عصاره گیلاس یک ضد باکتری علیه فساد و پوسیدگی دندان است. در بررسی‌ها مشاهده شده است که عصاره گیلاس سیاه تا ۸۹ درصد فعالیت آنزیم‌های عامل تشکیل پلاک دندان را متوقف می‌کند.

در گذشته پزشکان از گیلاس سیاه برای معالجه سنگ کلیه و ناراحتی‌های کیسه صفرا استفاده می‌کردند.

دم گیلاس

قسمت دارویی این گیاه دم میوه آن موسوم به دم گیلاس است. میوه گیلاس را از آخر اردیبهشت تا خردادماه جمع آوری کرده و دم گیلاس را از آن جدا و خشک می‌نمایند. در اغلب جنگل‌های شمال ایران، منطقه البرز و آستارا، گیلان تا مازندران و گرگان انتشار دارد ولی امروزه در اکثر شهرهای ایران کشت می‌شود.

دم گیلاس به عنوان مدر مورد مصرف قرار می‌گیرد. در طب گذشته از دم گیلاس به عنوان مدر و دفع کننده سنگ مجاری ادراری استفاده می‌شده است.

جهت مصرف باید ۴-۲ گرم از آن را روزی سه بار به صورت دم کرده در یک فنجان استفاده کرد. دم گیلاس به علت داشتن مقداری فلاونوئید اثر ضدالتهاب داشته و همچنین به علت داشتن املاح پتاسیم و سدیم و املاح دیگر دارای خاصیت مدری نیز است.

از فرآورده‌های دارویی موجود در بازار می‌توان به سنکل اشاره کرد.

مواد متشکله موجود در دم گیلاس عبارتند از: تاتن‌ها، گلیکوزیدهای سیانوزینک، فلاونوئیدها، لکواتوسیانین، پورین‌ها، اسید سالیسیلیک و فنل‌ها، کاتیون‌های پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم

و...

خواص مشترک آلبالو و گیلاس

دارای مقدار زیادی مواد قلیایی هستند و اسیدیته خون را کاهش می‌دهند. بنابراین افرادی که می‌خواهند خورشان قلیایی شود، گیلاس و آلبالو بخورند.

نوع سیاه رنگ این میوه‌ها، دارای مقدار زیادی آهن هستند و برای کم خونی مفید می‌باشند. گیلاس و آلبالو برای کاهش درد مفاصل، روماتیسم و نقرس بسیار مفید هستند. برای افراد دچار نقرس مفید است، چون مقدار اسید اوریک را که در نقرس‌ها بالاست، کاهش می‌دهد. اسید اوریک یک ماده‌ی زائد و دفعی است که در اثر هضم و جذب مواد غذایی در بدن بوجود می‌آید و اگر مقدار آن در بدن افزایش یابد، به کریستال‌هایی در مفاصل تبدیل می‌شود و درد و تورم را در آن قسمت ایجاد می‌کند.

ادرار را زیاد می‌کنند.

غنی از آنتی اکسیدان هستند، در نتیجه برای پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی مفید می‌باشند.

دارای موادی هستند که درد حاصل از آرتریت (التهاب مفاصل) و نقرس را کاهش می‌دهد که این خاصیت را سایر میوه‌ها و سبزی‌ها ندارند.

منبع غنی ملاتونین هستند. ملاتونین، یک آنتی اکسیدان قوی است که تأثیر آن بهتر و مؤثر از ویتامین‌های آنتی اکسیدانی C و E و A است، زیرا هم محلول در چربی و هم محلول در آب است. در حالی که ویتامین C محلول در آب و ویتامین‌های A و E محلول در چربی هستند.

آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه‌ها جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را در بدن می‌گیرند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که با حمله به سلول‌های سالم بدن، باعث تخریب آن‌ها می‌شوند. تخریب سلولی توسط رادیکال‌های آزاد، باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن و پیری زودرس سلول‌ها می‌شود.

علاوه بر موارد فوق، برای درمان بیماری‌های زیر نیز مفید هستند:

- سنگ کلیه
- پوسیدگی دندان‌ها
- کاهش خطر سکته قلبی
- رفع کم خوابی
- جلوگیری از واریس رگ‌ها
- کاهش التهاب بدن
- کاهش کلسترول خون
- کاهش سردرد

فواید آلبالو و گیلان در کاهش وزن بدن

آلبالو و گیلان دارای کالری و چربی کمی هستند و مقدار زیادی آب دارند. تحقیقات نشان داده که افزایش مصرف آب سطح انرژی و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، در نتیجه انرژی بیشتری در بدن می‌سوزد.

بسیاری از افراد اثرات مفید میوه‌هایی مثل آلبالو و گیلان را که دارای آب زیادی هستند، در کاهش وزن خود مشاهده کرده‌اند.

همچنین دارای پتاسیم بالا و سدیم کمی هستند که با نگهداری آب در بدن، تعادل آن را در بدن حفظ می‌کنند، زیرا رژیم‌های کم سدیم (کم نمک) باعث کمبود شدید آب در بدن می‌شوند. آب گیلان سرشار از آنتی اکسیدان و مواد موسوم به کارسیدان است که ضد تورم است به شکلی که کشتی گیرانی که روزانه دو تا سه لیوان آب گیلان بنوشند کمتر دچار درد ماهیچه‌ای پس از تمرین می‌شوند.

همچنین مصرف آب گیلان در افراد مسن باعث می‌شود این افراد درد ارتروزی کمتری داشته باشند.

لا لمانتیا

Labiatae

Lallemantia Iberica

Lallemantia

معرفی گیاه

گیاهی یکساله تقریباً بی کرک و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر برگها متقابل و دندانه دار گل‌هایی آبی رنگ و بندرت مایل به زرد روشن
پراکنش: خرم آباد - ویسیان نثار وله ۱۶۰۰ متر - الشتر ۱۴۴۰ متر - خرم آباد شوراب ۱۱۰۰ متر - خرم آباد پارک جنگلی ۱۴۰۰ متر

خواص درمانی

از میوه این گیاه نوعی روغن خشک شونده تهیه می‌شود که به مصرف تغذیه می‌رسد مصرف سر شاخه‌های گلدار این گیاه در رفع حالات اسهالی کودکان اثر مفید و سریع ظاهر می‌نماید. به‌طوری که از این نظر باید آنرا بهترین دارو برای اطفال بحساب آورد در استعمال خارج گرد سر شاخه خشک و یا بصورت شستشو در رفع اولسرها ی واریسی - اگزما برخی از بیماریهای جلدی مانند زرد زخم - التهاب حاد دستگاه تناسلی زنان و تسکین خارشهای مهبلی اثر قطعی دارد.

لاله واژگون - اشک مریم Imperial Cown



به فارسی و در کتب مختلف طب سنتی با نامهای «گل سرنگون»، «لاله سرنگون»، «لاله واژگون»، «لاله متعفن»، «لاله چمنی» و «اشک مریم» نامبرده شده است. گیاهی است از خانواده Liliaceae و نام علمیان *Fritillaria imperialis* L. می باشد.

معرفی گیاه

لاله سرنگون گیاهی است چند ساله با پیاز درشت، ساقه های ان استوانه ای ضخیم قهوه ای رنگ که در قسمت زیر گلها عاری از برگ ولخت و در سایر قسمتها پوشیده از برگ است. برگهای ان سبز بیضی دراز نوک تیز مواج و یا نیزه ای، در قسمت پایین ساقه متقابل و یا در سایر قسمتها نامنظم است. در ماه اردیبهشت در انتهای ساقه گل دهنده یک دسته برگ وزیر انها گل ها به شکل زنگوله و یا به رنگ قرمز به تعداد ۵-۸ گل که دمگلان خمیده است، ظاهر می شود.

در این گونه گل آذین برگهای بالای گل به شکل کاکل دیده می‌شود. این گیاه بطور وسیعی در ایران می‌روید، در ارتفاعات زاگرس و در شیبهای سنگلاخ کوهها به تعداد هزارها دیده می‌شود. در کوههای بختیاری، کوههای اورامان کردستان، صحنه، کوه رزاب قصر شیرین، در جنوب، در شیراز و در آذربایجان انتشار دارد.

معمولاً قطعات درشت نکتار شیرین از قاعده گلها خارج شده و به صورت اشک دیده می‌شود و به این جهت انرا اشک مریم نیز می‌نامند.

گیاهی چند ساله و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۶۰/۰ تا ۲۰/۱ متر است. پیاز فلس دارد و گلهایی به حالت آویخته، بسیار زیبا و رنگ گلهای آن نیز به تناسب نژادهای مختلف گیاه از زرد تا قرمز، تفاوت می‌نماید. از مشخصات آن این است که اولاً در قسمت انتهائی ساقه گلدار، یک دسته برگ پدید می‌آید. بطوری که گلهای آویخته گیاه در زیر آن جای می‌گیرند،

ثانیاً قسمت پائین گلها، تا حد اواسط طول ساقه، کاملاً عاری از برگ است و مجدداً در این قسمت، برگهای باریک و نوک تیز به صورت دسته‌های فراهم، ساقه را می‌گیرند. پیدایش گلهای آن در اوایل فروردین ماه، صورت می‌گیرد و چون مجموعاً منظره بسیار قشنگ بوجود می‌آید، از این نظر، زیاد جلب توجه می‌کند.

میوه‌اش پوشینه، بزرگ، زاویه‌دار و به طول ۴ سانتیمتر است، پیاز فلس دار گیاه بروی ناپسند و رنگ مایل به زرد دارد.

منشاء اصلی گیاه، ایران، افغانستان و ترکستان تا مناطق غربی هیمالیا بوده و از این نوحی به سایر نقاط انتقال یافته است مانند آنکه مقدار زیادی از پیاز آن توسط ترکها به قسطنطنیه جهت پرورش انتقال یافت.

دانه گرده و نوش گلهای این گیاه، مورد استفاده زنبور عسل قرار می‌گیرد ولی چون شیره - گلهای آن تی‌آور و سمی است، نباید به مقادیر زیاد در عسل وجود داشته باشد.

ضمناً باید توجه داشت که پیاز آن سمی‌تر از سایر قسمتهای گیاه است و با تأثیر مواد مؤثره آن بر روی قلب، ممکن است موجبات مرگ فراهم شود.

پیاز متورم گیاه را معمولاً پس از خروج از زمین چند بار می‌شویند. و سپس مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در آب خالص و یا در آب دارای ۲ درصد اسید استیک قرار می‌دهند و بعداً بار دیگر می‌شویند تا هرگونه بو و طعم ناپسند آن از بین برود.

مواد نشاسته‌ای حاصل از بولب گیاه (فکول) می‌تواند جانشین فکول تاپیوکا، ثعلب، آرو - روت و غیره گردد و یا به صورت الکل، تغییر شکل حاصل نماید.

استان کهکیلویه و بویراحمد سرزمین کوهستانی و مرتفع است که کوه‌های زاگرس با رشته‌های موازی از شرق به شمال آن کشیده شده است. هر چه از شمال به طرف جنوب و به ویژه جنوب غربی پیش رویم، ارتفاع کوه‌های این منطقه کم شده و از مقدار بارندگی و رطوبت هوا به نحوه محسوسی کاسته می‌شود. همین امر سبب پدید آمدن دو منطقه آب و هوایی سردسیری و گرمسیری در یک محدوده جغرافیایی شده است.

در بخش شمالی زاگرس رطوبت هوا، طبیعتی زیبا، فرح انگیز و آرام بخش از جنگل‌های متراکم بلوط می‌آفریند.

درختان جنگل‌های منطقه گرمسیری، شامل پسته کوهی، سدر یا کنار و زبان گنجشک است که بیشتر در ناحیه دو گنبدان می‌روید و عطر و بوئی کاملاً متفاوت از گیاهان منطقه سردسیری دارد. در میان چمن زارهای کوه پایه‌ای دنا، در مسیر رود خانه‌ها و چشمه‌های فراوان، وجود سرو کوهی و گل‌های شقایق علفی، زنبق، نرگس و لاله نمایش دهنده زیبایی و شگفتی طبیعت وحشی است. لاله واژگون یا گل اشک، از زیبایی‌های خاص این منطقه است. به دلیل واژگون بودن جام لاله، با جمع شدن شبنم و ژاله، قطرات آب سحرگاهان از گل همانند اشک می‌چکند. وجود آنها در ماه‌های فروردین و اردیبهشت، در رشته کوه‌های این منطقه به راستی مجذوب کننده است. این لاله‌ها از اواسط فروردین ماه تا اواخر اردیبهشت ماه در این دشت و دیگر مناطق نزدیک به کوه رنگ شروع به شکفتن می‌کند و بهترین فصل بازدید از لاله‌ها، بهار و تابستان است. بنا بر برخی از اعتقادات محلی و بومی، همزمان با رویش لاله‌های واژگون، خیر و برکت و حاصل خیزی نصیب مردم و کشاورزان می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

قسمت‌های مختلف گیاه مخصوصاً پیاز آن دارای الکالوئیدی سمی به نام امپریالین Imperialine است که از سموم قلب می‌باشند.

این ماده بر اثر پخته شدن پیاز و یا اعضای گیاه از بین می‌رود. حداکثر فکولی که در پیاز وجود دارد ۲۳ درصد است که می‌تواند به جای فکول سیب‌زمینی مصرف شود (Fournier P.).

امپریالین Imperialine (راده آمین Raddeamine، سیپه‌ئی‌مین sipeimine)، به فرمول $C_{27}H_{43}NO_3$ و به وزن ملکولی ۴۲۹/۶۲ می‌باشد و از پیاز گیاه مذکور استخراج شده است.

امپریالین، به صورت بلوریه‌های منشوری شکل در متانول به دست می‌آید و در گرمای ۲۶۷ درجه ذوب می‌شود.

در گیاه مواد ورتیسین، Verticine ورتیسیلین، Verticiline، فریتی لایرن Fritillarine همچنین Peimine و Peimine & Fritimine & Peimiphine & Peimidine & Peimisine یافت می‌شود. سه الکالوئید ورتیسین، Verticine ورتیسیلین، Verticiline، فریتی لایرن Fritillarine هر سه سمی هستند. اثر آنها روی حرکات تنفسی شبیه اثر مورفین Morphine است و ممکن است کشنده باشد. در گیاه تازه لاله سرنگون آلكالوئیدی سمی ایمپر یالین Imperialin وجود دارد. در گزارش بررسی‌های دیگر آمده است که دو آلكالوئید جدید Mini Paiminie و Minipaiminine در گیاه مشخص شده است. الکالوئید ایمپر یالین مشابه با Sipeimine است.

خواص درمانی

خواص درمانی این گیاه هنوز مورد بررسی کامل قرار نگرفته است بطوری که اطلاعات درباره آن، منحصر به اظهار نظر محققین زمانهای خیلی قبل است. Baraillon در سال ۱۸۵۶، خواص درمانی گیاه را با کلشیک مشابه دانسته و آن را در رفع استسقا‌های منشاءهای مختلف، داروئی مؤثر ذکر نموده است. سابقاً از پیاز آن به عنوان محرک دستگاه هضم و نرم‌کننده استفاده به عمل می‌آمد و برای این کار نیز ۰.۵ ر تا ۳۰ ر گرم آن به کار می‌رفته است. د استفاده‌های درمانی از این گیاه، همواره باید سمی و خطرناک بودن آن مورد توجه کامل قرار گیرد. در بعضی کتب علمی برای اثر ضد رماتیسم ذکر شده است. پیاز لاله سرنگون نرم کننده ورم‌های سفت و تحلیل برنده آنهاست مدر می‌باشد واز سموم قلبی است و برای تسکین درد سینه و درد دندان مفید است. از دم کرده گل‌های این گیاه برای تسکین دردهای قاعدگی استفاده می‌شود (شلیمر). مقدار مصرف پیازان حداکثر ۰/۳-۰/۰۵ گرم است و چون سمی است بدون تجویز پزشک نباید مصرف شود. برخی از محققان خواص پیاز این گیاه را شبیه پیاز گل حسرت یا کاشیک می‌دانند و معتقدند که در دفع استسقا [مرض تشنگی] داروی مفیدی می‌باشد. در چین چند گونه دیگر از این گیاه می‌روید که همه آنها خواص مشابهی هستند.

این گونه‌ها عبارتند از:

F.Thunbergii miq

F.Cirrhosa D.Don

F.Ussuriensis Maxim

F.Pallidiflora Shrenk

F.Delavayi franch

پیاز گونه‌های فوق دارای طعمی تلخ، مبرّد و خنک کننده است و از داروهای مخصوص ناراحتی‌های ریه و تحلیل بلغم می‌باشد.

در مورد انواع ناراحتی‌های ریه و برای معالجه ورم گلو به کار برده می‌شوند [چونگ یا یوچی].
در مناطق ساحلی چین و ژاپن بیشتر از F.Thunbergii و در کوهستان‌های چین بیشتر از F.Cirrhosa استفاده می‌شود.

از جوشانده پیاز خشک برای تسکین سرفه، آسم، برونشیت، خنازیر، [یچی مورا] استفاده می‌شود. و اختلالات غده‌ها، تومورها [لوی] و ادرار کردن دردناک [استوارت]، اخلاط خونی و سایر انواع ناراحتی‌های ریه مصرف شود [شرام].

موزیک و شراب به تأیید مصرف داخلیان برای معالجه سرطان پستان اشاره می‌کنند. پتلو ذکر می‌کند که پیاز لاله‌های سرنگون فوق در ترکیبات داروهای ترک تریاک وارد می‌شوند.

تکثیر

از طریق جدا کردن پیازچه‌های جدید گیاه در اواخر تابستان و کاشت آنها می‌باشد.

محل رویش

کوه‌های بختیاری در ارتفاعات ۱۳۰۰ متری، مغرب ایران، کوه آرومان و شاهو در کردستان، صحنه، کوه رزاب، الوند، اشتران کوه، جنوب غربی ایران، کوه ساورس در ۳۰۰۰ متری، جنوب ایران، شیراز (کوه برفی)، آذربایجان و غیره.

F. verticillate Willd. Var Thunbergii Baker پیاز این گیاه دارای ماده‌ای به نام ورتی سین Verticine به ایمین Peimine، به فرمول $C_{27}H_{45}NO_3$ و به وزن - ملکولی ۶۴ و ۴۳۱ است. استخراج آن توسط Funkuda انجام گرفته است.

ورتی سین، به صورت بلوریه‌های سوزنی شکل در متانول به دست می‌آید و در گرمای ۲۲۳ تا ۲۲۴ درجه ذوب می‌شود.

قسمت زیر زمینی گیاه دارای اثر رفع سرفه، ناراحتی سینه و زیادکننده ترشحات شیر است. این گیاه نه تنها گل زیبایی است بلکه خواص درمانی متعددی نیز دارد. این گیاه گل اشک نیز نامیده می‌شود و این به خاطر این است که مقداری شبنم در بین این گلها جمع می‌شود و بعد از گل به پائین می‌چکد.

عمر این گیاه بسیار کوتاه است. از اوایل اردیبهشت ماه گل دهی این گیاه شروع می‌شود و در فصل بارش تمام می‌شود.

خواص دارویی این گیاه اصولاً در پیاز این گیاه است. پیاز این گیاه داروی مؤثری برای دردهای رماتیسمی و دردهای مفصلی و پاک کننده دستگاه کبدی است. البته این گیاه جزء داروهای سمی است و مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد.

لنگر

نام دیگر این گیاه آرکیشو است و از گیاهان مغذی است و ریشه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در زمان گل دادن، دانه‌های آن نیز قابل استفاده است. از دانه‌های آن برای هضم غذا استفاده می‌شود و بسیار نیروزا است و برای ناراحتی‌های کبد و طحال مؤثر است.

لوبیا Kidney bean

Phasaeolous vulgaris نام علمی



معرفی گیاه

لوبیا گیاهی است از تیره بقولات، علفی وب الا رونده که بدور درختان و یگهان دیگر می پیچد. برگهای آن سبز رنگ، پهن، بزرگ و نوک تیز است که شامل سه برگچه بشکل قلب می باشد. گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه های لوبیا در آن قرار درد.

از پوست و دانه های لوبیا هنگامیکه لوبیا سبز است استفاده می شود که بنام لوبیای سبز معروف است ولی هنگامیکه پوست غلف سفت می شود دانه های داخل آن بصورت لوبیای خشک که برنگ قرمز یا سفید می باشد مورد استفاده غذایی قرار می گیرد.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم لوبیای سبز مواد زیر موجود است:

آب	۹۲ گرم
پروتئین	۶/۱ گرم
چربی	۲/۰ گرم
مواد نشاسته‌ای	۵/۴ گرم
سدیم	۴ میلی گرم
پتاسیم	۱۵۰ میلی گرم
کلسیم	۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۶/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۴۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱۶/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۱/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۵/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۵ میلی گرم
اینوزیت	۷۵/۰ میلی گرم
ساکارز	۵/۱ گرم

در صد گرم لوبیای خشک مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۲ گرم
چربی	۵/۱ گرم
سدیم	۱۵ میلی گرم
پتاسیم	۱ گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی گرم
فسفر	۴۲۰ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۵۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۴/۲ میلی گرم

برگهای لوبیدارای ماده‌ای بنام آلان توئین می‌باشد.

خواص دارویی

- لوبیا قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است و لوبیای سفید معتدل است
- (۱) ادرار آور است و حجم ادرار را زیاد می‌کند
 - (۲) درمان کننده بیماریهای دستگاه ادراری است
 - (۳) سنگ کلیه را برطرف می‌کند
 - (۴) سینه و ریه را نرم می‌کند
 - (۵) آب را از بدن خارج می‌سازد
 - (۶) لوبیای سبز مقوی قلب است
 - (۷) نیروی جنسی را تحریک می‌کند
 - (۸) قاعده آور است
 - (۹) کلسترول خون را پائین می‌آورد
 - (۱۰) ضد سرطان است
 - (۱۱) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است
 - (۱۲) بدلیل داشتن مقدرزیادی الیاف روده‌ها را تمیز می‌کند
 - (۱۳) فشار خون را پائین می‌آورد
 - (۱۴) یبوست را برطرف می‌کند
 - (۱۵) در استعمال خارجی در لوبیا را خیمر کرده و روی زخم‌های اگزما بگذارید تا آنها را التیام دهد

طرز استفاده

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

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

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

مضرات

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

نگه داری لوبیا سبز

لوبیا سبز مرغوب دارای رنگ سبز است، رنگ زرد علامت پیری محصول است. برآمدگی قسمت دانه در نیام، بیانگر سفتی و سختی دانه است. پژمردگی نیز از مرغوبیت محصول می‌کاهد. برای نگه داری لوبیا سبز، آن‌ها را در کیسه‌های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه فریزر) قرار داده و سپس در طبقات پایین نگه داری کنید در این حالت حدود ۱ هفته لوبیا سبز تازه می‌ماند. در صورت بالا بودن کیفیت لوبیا سبز خریداری شده، می‌توان آن‌ها را در سبدهای سوراخ دار به مدت ۳ تا ۴ روز در سطح آشپزخانه نگه داری کرد.

لیموترش

Lemon لیموترش

Citrus Limon نام علمی

حتماً شنیده‌اید که گفته‌اند سیب سلطان میوه‌هاست و اگر خواص لیموترش را برای شما بشماریم مطمئناً قبول خواهید کرد که سلطان میوه‌ها لیموترش است.

لیمو دارای آب گیاه (خون نباتی) - املاح گیاهی - و ترشی گیاهی - قند طبیعی - موسیلاژ و یک ماده طبیعی و عطر مخصوصی است

اگر یک لیمو را کامل یعنی با آب و گوشت و پوست و هسته بخورید یک غذای ضد کرم است.

ولی از تماس مستقیم آن با دندان باید جلوگیری کرد

نباید پخته خورد زیرا بیشتر خواص آن از بین می‌رود

اشتها را باز و عطش را بر طرف می‌نماید

خون را تصفیه می‌کند مخاط را پاک و ضد عفونی می‌نماید یعنی کشنده میکرب است (به علت داشتن مقدار زیاد ویتامین ث) همچنین مقدار زیادی اسید سیتریک دارد که با پتاسیم ترکیب شده سبب مدر بودن آن می‌گردد و ویتامین ث موجود در لیمو عامل نموانسان بوده و رگهای موئینه را تغذیه می‌نماید و در متابولیسم مواد قندی و چربی و کلسیم و آهن عامل موثری است. لیمو در جلوگیری از خونریزی مؤثر است و در نتیجه انقباض رگهای موئی

خون را بند می‌آورد لیمو ترش سنگ کلیه را درمان می‌کند

لیموترش فقط در سنگ‌های جنس اورات مؤثر است و برای سنگ هایدیگر (مانند اوکسالات) این اثر را چندان ندارد.

از نظر شیمیایی سنگ‌های حاصله در بدن به چند نوع تقسیم می‌شوند:

آن‌هایی که از آهک (کلسیم) به وجود آمده‌اند و این دسته ۷۵ درصد سنگ‌های بدن را تشکیل می‌دهند و عبارت است از فسفات و اوکسالات و کلسیمی باشد و دسته دیگر سنگ‌هایی که آهک ندارند ولی اساس آنها را اورا-منیزیم-آلومینیوم-فسفات تشکیل می‌دهد.

آب لیموز کام-سرما خوردگی-آنفلوآنزا-گلو درد-تبخال-زهر حشرات مانند زنبور-عقرب-مار با آب لیمو معالجه می‌شوند

آب لیمو ضد کم خونی- غلظت- و رقت خون است

ضد درد است و سر درد و کمر درد و دردهای کلیه و شکم را تسکین می‌دهد

ضد وحشت و ضد دل‌تنگی است

آب لیمو علاوه بر اثر ضد عفونی کننده قابض است و برای شستشوی زخم‌های گوناگون چه ساده-چه سر باز کرده-چه گندیده در تمام بدن مفید است
 قرقره آن همراه آب برای گلودرد مفید است
 آب لیمو بزاق را زیاد می‌کند و چون بزاق دارای اثر ضد عفونی کننده است میکروب‌های دهان را از بین می‌برد

ضد انگلهاست- نتایج خوبی در درمان کچلی دارد و برای نرم و لطیف کردن پوست به کار می‌رود در نتیجه داشتن مقدار زیاد ویتامین (د) و دیاستاز در علم غذاشناسی بهترین وسیله برای زنده کردن غذاهای مرده یعنی پخته است کمی از آن را روی یک غذای پخته بریزید و گلبولهای سفید خون را که سربازان مدافع بدن می‌باشند اندازه بگیرید خواهید دید که اندازه آنها طبیعی ست ولی اگر فقط غذای پخته بخورید مقدار آنها زیاد می‌شود

خواص دارویی

لیموترش بعلت داشتن خواص اسیدی ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیموترش را در آن بریزید. آب را کاملاً استرلیزه کرده و میکروب‌های موجود در آب را از بین می‌برد
 کسانی که می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیموترش را با یک لیوان آب مخلوط کنند و مقدار کمی عسل بآن اضافه نمایند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد .

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

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

برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع کم معده و روده باید یک لیموترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کده و بمدت یک ساعت قبل از خواب نوشید.

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

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است. بدین ترتیب که در مقدری آب لیمو نمک بزنید و آنرا با پنبه روی صورت خود بمالید لکه‌ها و جوش‌ها را برطرف می‌کند. بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسیرین و آب لیمو است. آب لیمو و گلیسیرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بدست‌های خود بمالید ببینید که چقدر پوست دست‌ها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرما زدگی دست‌های خود را با آب لیمو ماساژ دهید. خوردن آب لیمو سنگ‌های کلیه را نیز دفع می‌کند.

خواص درمانی لیموترش



آب لیموترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است. اسانس لیمو به واسطه انرژی‌زا بودن آن مشهور است. در کشور ژاپن به واسطه اثرات شاداب کننده و فرح بخش این اسانس، آن را به هنگام کارکردن کارمندان در فضا منتشر می‌کنند. همچنین می‌توان از چند قطره از اسانس لیمو به

عنوان بخور استفاده کرد، یا مقداری از آن را در وان حمام ریخت. این کار باعث سرحال شدن کلیه اعضا بدن می‌شود. البته نباید هرگز اسانس لیمو را بدون رقیق کردن بر روی پوست بکار برد زیرا باعث بروز مشکلات پوستی می‌شود.

درخشان کننده چشمها :سعی کنید در نوشیدنی‌هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضاً هر روز صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن چای باعث می‌شود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشم‌های شما درخشانتر شده و پوستی سرحال‌تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن می‌توانید از شکر یا عسل استفاده کنید.

تسکین دهنده گلودرد

لیمو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت می‌توان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین "ث" موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

نیرو بخش و تب بر

مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار می‌شود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمورا به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیمو به صورت مستقیم بر روی پوست خودداری شود زیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.

تسکین دهنده درد

لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی می‌شود. برای این منظور می‌توان ۵ قطره اسانس لیمو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آنرا با استفاده از یک دستمال کتان بر روی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد .

پاک کننده پوست

اگر پوست شما چرب است می‌توانید آنرا با لیمو که یک ماده قابض است تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیمو را در دو فنجان آب مقطر بریزید و با یک پنبه تمیز صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست می‌شود و از پدید آمدن جوشهای صورت جلوگیری می‌کند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتریها بهتر است هرروز یک محلول تازه درست کنید. مصرف این محلول باعث خشک شدن پوست می‌شود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.

ضد شوره و بر طرف کننده خارش پوست سر: آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش می‌دهد. عصاره حاصل از آبگیری یک لیموی تازه را حدود ۱۰ دقیقه بر روی پوست سر مالش دهیدو سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیمو می‌تواند به عنوان یک تقویت کننده مو و ضد خارش، به صورت ماساژ بر روی پوست سر استفاده شود.

ضد سرماخوردگی: آب لیمو یک ضد ویروس عالی می‌باشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است . بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل می‌توان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

یک حالت دهنده خوب برای موها

بعلاوه شستشوی موی چرب با استفاده از آب لیمو باعث کاهش چربی آن می‌شود. به این صورت که عصاره حاصل از ابگیری دو عدد لیمو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشویید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها می‌شود. همچنین مصرف آن باعث می‌شود موهای طلایی رنگ روشن‌تر شوند.

نرم کننده مناسب برای پوست آرنج

برای نرم کردن پوست زبر ناحیه آرنج، آرنجتان را حدود ۱۰ دقیقه بر روی یک برش لیموترش فشار دهید.

تقویت کننده حافظه

لیمو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استشاق کنید. همچنین می‌توان این کار را در مواقعی انجام داد که می‌خواهید چیزی را به یاد بیاورید. مغز شما با استشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد.

آرامش دهنده روح

لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بوده‌است. استنشام رایحه معطر لیمو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آنرا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استنشام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.

اگر دلتنگ هستید حتماً آبلیمو بخورید!

متخصصان تغذیه به کسانی که احساس دلتنگی دارند توصیه می‌کنند که برای رفع این مشکل کمی آبلیمو بنوشند. علاوه بر این مصرف آبلیمو امراض کبدی و چربی را درمان کرده، خون را تصفیه می‌کند و افراد را نسبت به امراض گوناگون مصون می‌سازد. خوردن آبلیمو از ابتلا به بسیاری از بیماریها نظیر طاعون، رقیق شدن خون، بری بری، سرماخوردگی و ذات‌الریه پیشگیری می‌کند. همچنین سرخی پوست و جوشهای صورت علامت روشنی از آلودگی خون است و تجمع سم را در کبد نشان می‌دهد که با مصرف آبلیمو از بین می‌رود؛ کسی که دارای لته‌های متورم باشد و خطر بیماری پیوره برای او وجود داشته باشد با مصرف آبلیمو درمان می‌شود. پزشکان به خانواده‌ها توصیه می‌کنند آبلیمو را اگر با غذاهای سنگین مصرف کنید هضم آن آسانتر خواهد.

لیمو عمانی

لیمو عمانی و روغن فرار حاصله از آن به عنوان عطر و چاشنی در صنایع مختلف غذایی کاربرد دارد. روغن فرار لیمو عمانی همچنین در صنایع آرایشی - بهداشتی کاربرد وسیعی دارد. موارد استعمال در طب سنتی برای لیمو عمانی آثار دارویی مقوی معده، ضد نفخ، اشتها آور، ضد عفونی کننده، مسکن سردرد و رفع کننده علایم سرفه و سرماخوردگی قائل بوده‌اند.

قطره خوراکی لیموترش - ضد چاقی

دسته دارویی

ضد چاقی

فرمول ترکیبی

این فرآورده از اسانس پوست لیموترش با نام علمی *Citrus Aurantifolia* از خانواده مرکبات (Rutaceae) تهیه شده است. مهم‌ترین مواد مؤثره این اسانس عبارتند از: لیمونن، کامفن، پینن و فلاندرن.

مکانیسم اثر

افشردۀ لیموترش با افزایش متابولیسم چربیها، سبب کاهش ذخیره چربی بدن می‌شود. اسانس لیمو با مکانیزم ناشناخته سبب فعال شدن سیستم ایمنی ذاتی می‌گردد.

موارد مصرف

از افشردۀ لیموترش در درمان چاقی استفاده می‌شود.

مقادیر و نحوه مصرف

۱۰-۲۰ قطره (در کودکان با سن بیش از ۴ سال: ۱۰-۵ قطره) سه بار در روز، بعد از غذا با یک استکان آب.

عوارض جانبی

مصرف بیش از اندازه اسانس لیمو موجب بروز فراموشی موقت می‌شود.

احتیاطات و هشدارها

بدنبال هر سه هفته مصرف مداوم، یک هفته مصرف افشرده لیموترش را متوقف نمایید.

موارد منع مصرف

افشرده خوراکی لیموترش را نبایستی در بیماران مبتلا به فشار خون پایین به کار برد.

نحوه نگهداری

بین ۳۰-۱۵ درجه سانتیگراد نگهداری و بلافاصله پس از مصرف درب شیشه را محکم ببندید. محلول از نور محافظت شود. همانند سایر داروها از دسترس اطفال دور نگهدارید.

بسته بندی

شیشه‌های ۱۵ ml دارای قطره‌چکان

شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: ۵۵۶۹

لیموشیرین

لیمو شیرین غنی از عناصر قلبیایی است. حاوی مقدار زیادی اسیدسیتریک و ویتامین C، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و کلسیم می‌باشد. حالت تازه کنندگی داشته و در صورتی که در چای ریخته شود، طعم مطبوعی پیدا می‌کند.

این میوه عامل ضد عفونی کننده بدن است و به طور طبیعی از تخمیر در معده جلوگیری می‌کند. مصرف لیموشیرین در آنفلوانزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده‌اند، توصیه می‌شود. چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است. مصرف لیمو شیرین در زمان زکام و گلودرد بسیار مؤثر است و در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک کننده یاد می‌کنند که برای رفع التهاب و عطش بیماران تب‌دار توصیه می‌شود.

این میوه باعث حفظ کلسیم بدن می‌شود همچنین حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می‌دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد. مرکبات و از جمله لیموشیرین، سرگیجه را بر طرف می‌کند.

لیموشیرین همانند سایر مرکبات دارای بسیاری از عناصر معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد. ویتامین ث موجود در آن به همراه پرتقال بیشترین ویتامین ث را در میان مرکبات داراست. بطوری که هر عدد لیمو نیاز یک روز بدن به ویتامین ث را تأمین می‌کند. لیمو ضد کم‌خونی، ضد انعقاد خون، ضد سوء هاضمه، ضد اسکوربوت، ضد انگل، ضد میکروب بخصوص میکروب‌های سل، تیفوئید، وبا و اسهال خونی است. لیمو فشار خون را پایین می‌آورد، زخم‌ها را بهبود می‌بخشد و بی‌اشتهایی، اسهال و خستگی را رفع می‌کند. لیمو همچنین سنگ‌های اورات، اکسالات و فسفات را حل می‌کند بدین ترتیب از سنگ‌های صفراوی و رماتیسم جلوگیری می‌کند. خوردن لیمو بعد از ورزش و کارهای سخت بسیار نافع است، بخصوص اگر با سیستم تخم‌مرغ مصرف شود.

معمولاً توصیه پزشکی به افراد مبتلا به زخم و ورم معده و یا سایر بیماری‌های گوارشی، قطع مصرف هرگونه میوه و سبزیجات خام است؛ زیرا به علت افت کارایی معده، این افراد توانایی هضم فیبر موجود در این مواد را ندارند و متعاقب مصرف میوه و سبزی خام دچار معده درد شدید می‌شوند. اما مصرف لیمو شیرین نه تنها برای چنین افرادی مضر نیست، بلکه به ترمیم هرچه سریعتر معده نیز کمک می‌کند. بجز وجود انواع آنتی اکسیدان، خصوصاً ویتامین C در لیموشیرین مواد حیاتی دیگری نظیر ویتامین B و انواع ریزمغذی‌های مفید دیگر نظیر عنصر سلنیوم نیز در لیموشیرین موجود است که باعث به حداقل رسیدن جمعیت رادیکال‌های آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می‌شود.

طبق نظر متخصصین روزانه یک عدد لیموشیرین را به کلیه مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می‌شود البته تنها نکته مهم خودداری از مصرف این میوه بلافاصله پس از صرف غذاست.

مارچوبه

نام علمی: *Asparagus Officinalis*

انگلیسی: *Asparagus*

خانواده: *Asparagaceae*

نام‌های رایج: هلیون، هلگون، خشب الحیه، کشک الماز



مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می‌رسد و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف می‌باشد. مارچوبه بصورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می‌روید برگ‌های آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه‌هایی باریک و دراز و سبز رنگ بصورت دسته‌های ۳ تا ۸ تایی خارج می‌شود. بعلت زیبا بودن این گیاه را بصورت تزئینی در باغچه‌ها می‌کارند مارچوبه را در اوائل پائیز می‌چینند. مارچوبه گیاهی چند ساله، به ارتفاع ۴۰ تا ۸۰ سانتی متر و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف است. روی ساقه‌های نازک و استوانه‌ای شکل این گیاه، خطوط بسیار ظریف قابل تشخیص است. برگ‌های آن به صورت فلس‌هایی هستند که از بغل آنها شاخه‌های باریک و دراز به صورت دسته‌های سه تا ۸ تایی و به رنگ سبز دور هم گرد آمده که از نظر شکل ظاهری به برگ‌های نازک و ظریف شباهت دارد. گل‌های آن در فاصله ماه‌های خرداد تا تیر ظاهر می‌شود به رنگ سبز و زرد و شبیه لاله کوچک است. میوه آن کروی به قطر ۵-۶ میلی متر، پس از رسیدن قرمز رنگ می‌شود و در داخل آن دانه‌های مثلثی سیاه مارچوبه قرار دارند.

مارچوبه حاوی ترکیباتی مانند آسپاراژین [۱۶۰]، و تایروزین و به علاوه اسانس روغنی فرار، مواد رزین، کوفی فرین [۱۶۱]، اینوزیت، تانن، اسید گالیک و ریزوم آن دارای ساکاروز، آسپارگوز [۱۶۲]، کولین، آرابینوز [۱۶۳]، پنتوزان، گالاکتان، کولین، تانن، مواد آنتوسیانوزید، نوعی هتروزید است.

مارچوبه دارای آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، ویتامین آ، نیاسین، ویتامین ث، رایبوفلاوین، چربی، پروتئین، سدیم، و خاکستر است.

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی‌هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می‌دهد.

مارچوبه را می‌توان بصورت مختلف مصرف کرد. باید مارچوبه را با کمی آب و حرارات کم در ظرف‌های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت. آب مارچوبه را دور نریزید و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می‌باشد. وقتیکه مارچوبه می‌خرید دقت کنید تازه باشد.

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



ترکیبات شیمیایی

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

آب: ۹۰ گرم

پروتئین: ۵/۲ گرم

چربی: ۲/۰ گرم

مواد نشاسته ای: ۲/۴ گرم

کلسیم: ۲۲ میلی گرم

فسفر: ۶۰ میلی گرم

آهن: ۱/۱ میلی گرم

سدیم: ۲ میلی گرم

پتاسیم: ۲۷۵ میلی گرم

ویتامین آ: ۹۰۰ واحد

ویتامین ب ۱: ۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲: ۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳: ۵/۱ میلی گرم

ویتامین ث: ۳۵ میلی گرم

خواص درمانی

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آنرا با سرکه بخورند. مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است:

- (۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند
- (۲) برای تقویت نیروی جنسی مفید است
- ترتیب پاسخ ها : از اولین پاسخ
- (۳) ضعف مثانه را برطرف می کند
- (۴) برای تقویت قلب مفید است
- (۵) ملین است و یبوست را برطرف می کند
- (۶) تب بر است
- (۷) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانیکه کم خون هستند باید از آن استفاده کنند
- (۸) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می کند

طرز استفاده

برای نگهداری مارچوبه آنرا در پارچه های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آنرا از بین می برد. مارچوبه یک گیاه مغذی محسوب می شود. یک فنجان از آن فقط ۲۷ درصد کالری دارد و محتوای چربی اشباع، کلسترول و نمک آن صفر درصد است.

کل کربوهیدرات آن دو درصد و فیبر غذایی آن ۱۱ درصد است. مارچوبه سرشار از منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، پروتئین، ریبوفلاوین، سلنیم، تیامین، روی، فیبر و ویتامین های A ، B ، C و E می باشد. این گیاه منبع بسیار خوبی از اسید فولیک است.

مارچوبه را نیز می توان در سالاد ریخت و یا از آن سوپ تهیه کرد. مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن بصورت دم کرده آن است. دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:

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

مضرات

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند. مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست بهترین راه مصرف مارچوبه به حالت پخته است. ارزش غذایی انواع کنسروی به نصف تقلیل می‌یابد بنابراین مصرف تازه آن توصیه می‌شود. به هنگام خرید در پی ساقه‌های سبز روشن باشید. از مصرف ساقه‌های پلاسیده و مارچوبه‌ای که جوانه‌هایش باز شده‌اند اجتناب کنید.

فرآیند پخت

کلروفیل، پیگمانی که باعث سبزی گیاهان می‌شود، به اسید حساس است. با پختن مارچوبه، کلروفیل آن با اسیدهای موجود در آن یا در آب پخت واکنش شیمیایی داده فتوفتین تشکیل می‌دهد که به رنگ قهوه‌ای است.

در نتیجه مارچوبه پخته رنگ زیتونی دارد. با افزایش سرعت پخت می‌توان از این واکنش جلوگیری کرد و زمانی برای واکنش کلروفیل و اسیدها باقی نگذاشت یا آن که می‌توان مقادیر زیاد آب را به کار برد تا اسیدها رقیق شوند و راه سوم این است که در ظرف را برداریم تا اسیدهای فرار از آن خارج شوند. فرآیند پخت بافت مارچوبه را نیز تغییر می‌دهد. به طوری که محتوای آب سلول‌ها خارج شده و شکل آنها به هم می‌ریزد. افزودن نمک به هنگام پخت این روند را کند می‌کند.

برای ترد نگه داشتن مارچوبه، آن را در یک دستمال مربوط پیچید و سپس در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. سرما نیز به حفظ ویتامین‌های موجود در آن کمک می‌کند.

در دمای ۳۲ درجه فارنهایت یا صفر درجه سانتی‌گراد همه محتوای اسید فولیک خود را به مدت دو هفته و ۹۰ درصد ویتامین C را تا پنج روز حفظ می‌کند. در حرارت اطاق، مارچوبه ۷۵ درصد اسید فولیکش را در مدت سه روز و ۵۰ درصد ویتامین C را تا ۲۴ ساعت از دست می‌دهد.

خوردن مارچوبه با تأثیر ضد انعقادها که نقش رقیق‌سازی و انحلال لخته‌های خونی را دارند، تداخل می‌کند زیرا سرشار از ویتامین K است که به طور طبیعی توسط باکتری‌های روده تولید می‌شود و مقدار کافی از آن به انعقاد خون کمک می‌کند.

ماش Chicblingvetch

به انگلیسی Tare و Green mung bean, Common vetch گفته می‌شود.
نام علمی آن: Vicia Satival L. می‌باشد.

معرفی گیاه

ماش گیاهی علفی، دارای ساقه زاویه دار به ارتفاع ۴۰ تا ۷۰ سانتیمتر و برگهای منتهی به پیچک مرکب از ۴ تا ۷ زوج برگچه است. گاهی به علت داشتن پیچک از گیاهان مجاور خود بالا می‌رود و گل‌هایی زیبا به رنگ بنفش یا ارغوانی دارد.

میوه ماش باریک و دراز و قهوه‌ای رنگ است و دانه‌های کوچک کروی به رنگ خاکستری، قهوه‌ای یا سبز در آن جای دارد.

ماش یکی از حبوبات بسیار مفید و غنی است. با این که زادگاه اولیه آن ایران است ولی روز به روز کمتر استفاده می‌شود و در حال فراموش شدن است. شاید اگر از خواص فراوان آن مطلع شوید، به مصرف بیشتر آن راغب شوید. ایرانیان قدیم ماش را «مچ» می‌گفتند و زمانی که به زبان عربی وارد شد ماش نام گرفت.

زادگاه اولیه ماش ایران و نوع دیگر در هندوستان است. یکی از اصیل‌ترین غذاهای ایرانی آش ماش است. این دانه خاص ایران و خاور میانه است و مصرف آن در دیگر مناطق دنیا رواج زیادی ندارد. این دانه غنی، حاوی بسیاری از مواد مورد نیاز بدن است و در عین حال کالری کمی دارد؛ یعنی پرخاشیت و غیر چاق کننده است. از این رو بهتر است در دوران رژیم لاغری حداقل هفته‌ای یک بار از ماش استفاده شود چون بسیار زود هضم و غیر نفاخ است و به علت دارا بودن ویتامین A و D نیازهای بدن ما را تأمین می‌کند و برای تقویت اعصاب و بینایی مفید است.

ترکیبات شیمیایی

آب ۱۳ تا ۱۴ درصد

پروتئین ۲۷ تا ۲۹ درصد

کربوهیدرات ۴۰ تا ۴۶ درصد

چربی ۱ تا ۳ درصد

مواد معدنی ۲ تا ۵ درصد

رویش

ماش به صورت وحشی روئیده و غذایی مناسب برای دام می‌باشد، اما به جهت مصرف خوراکی دانه‌های آن پرورش نیز می‌یابد. مواد قندی موجود در زیر برگ ماش نیز همواره موجب جذب زنبور عسل به رویشگاه این گیاه می‌شود. در شمال و غرب و جنوب ایران انتشار دارد و در مناطق مختلف ایران به طور پرورشی می‌کارند.

خواص درمانی

استعمال خارجی ماش ضد التهاب و مصرف خوراکی آن در درمان تب‌های دانه دار مانند آبله و سرخک مؤثر است. برای رفع تلخی باید آن را ۲۴ ساعت در آب سرد خیساند. اگر ماش را با پوست بپزید و بخورید، برای درمان اسهال مفید است، ولی برای لینت مزاج دانه‌های پوست کنده آن را مصرف کنید. مصرف آش ماش سردردهای شدید و آبریزش بینی ناشی از سرماخوردگی را درمان می‌کند و سرفه و تب را تسکین می‌بخشد. ضماد ماش پخته با سرکه برای درمان اگزما و امراض جلدی مفید است. ماش برای افرادی که دچار ضعف و ناتوانی هستند بسیار مفید است. خوردن ماش پخته برای بیماران آبله، آبله مرغان، سرخک و سرخجه مفید است و زیاد کننده شیر، مسکن درد بواسیر، درد طحال و برای درمان سکسکه مقاوم مفید است. ماش پوست گرفته برای رفع زکام و سرفه نافع است. ماش مسکن حرارت و حدت و التهاب صفرا و خون است. ماش مقوی اعصاب و نیروی دید چشم است و برای سردردهای گرم و تب‌های گرم و حاد و امراض کلیه نافع است. از خواص دیگر ماش آن است که با وجود سردی، سودا را تحریک نمی‌کند. ماش برای اشخاص سرد مزاج مضر است. خوردن ماش در موارد تب‌های دانه دار مانند آبله و سرخک مفید است.

ضماد پخته آن با آب برای رفع سستی اعضای بدن و تسکین درد دندان مفید است. بخاطر غنی بودن مواد سفیده‌ای در آن بهترین غذا برای رژیم لاغری است. از تمام حبوبات زودتر هضم می‌شود و به هیچ وجه در معده تولید نفخ نمی‌کند. مشروط بر اینکه پوست آن را گرفته باشند.

ماش به علت داشتن ویتامین‌های A, B مقوی نیروی بینایی و اعصاب است. درمان سردرد حاد و آب ریزش بینی است. یکی از مشخصات ماش این است که با وجود سردی که دارد، لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین نکرده و قند خون را پایین نمی‌آورد.

اگر برای یبوست می‌خواهد مصرف شود باید از دانه‌های پوست کنده آن استفاده کرد (منظور لینت دادن مزاج) و بر عکس برای بستن معده آن را با پوست باید بکار برد.

امام موسی کاظم (ع) در مورد ماش می‌فرماید: برای لک و پیس باید ماش را پخت و خورد.

موارد احتیاط

برای اشخاص سرد مزاج و پیران و کسانی که معده آنها نفخ و گاز بسیار است مضر است بخصوص پوست گرفته آن و مضر دندان و قوه باه است. و از این نظر اشخاص سرد مزاج باید با ادویه گرم مانند زیره، دارچین، زنجبیل بخورند.

در اشخاص گرم مزاج با آب عسل با آب انار ترش و روغن بادام بخورند. ماش از عدس لطیف تر و نفخ آن از باقلا کمتر است. ماش اشتها آور و خلط آور است.

ماشک گل خوشه‌ای



معرفی گیاه

ماشک گل خوشه‌ای به عنوان یک گیاه علوفه‌ای پوششی مناسب پس از برداشت غلات پاییزه در مناطق معتدل و سرد کشت می‌شود. طول دوره رشد این گیاه دو ماهه است. در ارتفاعات رویش دارد و رشد یکساله دارد که از اواسط فروردین شروع می‌شود.



خواص درمانی

این گیاه با توجه به داشتن ساقه کلفت و آبدار بسیار مورد توجه است. همچنین ساقه این گیاه بسیار شیرین و مقوی است.

ماکادامیا

معرفی گیاه

ماکادامیا درختی است که در سال ۱۸۵۸ در خاور استرالیا شناسایی و در سال ۱۸۸۱ توسط «ویلیام پورویس» به هاوایی منتقل و در آنجا به عنوان یک گیاه زینتی، و در راستای احیا و توسعه جنگ‌ها مورد استفاده قرار گرفت. اما در سال ۱۹۴۸ با مطالعات و گزینش‌های صورت گرفته از سوی ایستگاه کشاورزی هاوایی معرفی و نام گذاری محصولات این گونه، نامی را در صنعت میوه و خشکبار رومیزی به خود اختصاص داد و منجر به صنعت مدرن ماکادامیا در هاوایی شد. در کالیفرنیا در اوایل سال ۱۸۸۰ میلادی ۲ نهال ماکادامیا کاشته شد که هنوز در محوطه دانشگاه برکلی کالیفرنیا سرپاست. ورود واریته‌های اصلاح و نامگذاری شده از هاوایی به کالیفرنیا در حدود سال ۱۹۵۰ آغاز شد. اما به طور کلی در کالیفرنیا هنوز هم از این گیاه به عنوان یک گیاه زینتی استفاده می‌شود. ماکادامیا درختی است که میوه آن گرانترین و مرغوبترین خشکبار جهان به شمار می‌رود. این گیاه بومی استرالیایی است و در جنگل‌های بارانی و مکانهای مرطوب نزدیک نهرها رشد خوبی دارد. آفتاب کامل با اندکی سایه برای گیاه مناسب است و عملکرد مغز را افزایش می‌دهد. اما اگر کشت تجاری آن مد نظر نباشد، سایه را به آسانی تحمل می‌کند. گیاه به خشکی مقاوم است، باد، سرمای شدید و شوری را نمی‌تواند بپذیرد. همچنین نیازی به خاک حاصلخیز ندارد. در هر ترکیب خاک از سبک تا سنگین اما با زهکشی خوب رشد می‌کند. مزیت اقتصادی این گیاه، اندک بودن هزینه نگه داری آن است. زیرا نیازی به آبیاری ندارد (به صورت دیم پرورش می‌یابد) نسبت به آفات و بیماری‌ها مقاوم است. میوه‌های آن پس از رسیدن شروع به ریزش کرده و برداشت آن دستی و آسان است. ماکادامیا از نظر بازرگانی در استرالیا، جنوب آفریقا و آمریکای مرکزی یکی از تولیدات مهم کشاورزی به شمار می‌رود. کشت تجاری آن در استرالیا و هاوایی در سطحی گسترده انجام می‌گیرد. در کالیفرنیا به عنوان یک گیاه زینتی پرورش می‌یابد. آمریکا بزرگترین مصرف کننده ماکادامیا است. مغز ماکادامیا در انواع شکلات کیک و بستنی به کار می‌رود. همچنین از روغن مغز ماکادامیا می‌توان در صنایع آرایشی و بهداشتی سود جست. از آنجا که میوه ماکادامیا بیش از ۷۲٪ اسید چرب غیر اشباع دارد، این خشکبار می‌تواند افزودنی مناسبی برای رژیم غذایی روزانه، جهت کاهش کلسترول خون باشد و این میوه را می‌توان به صورت خام، بوداده، با نمک، بی نمک و یا به عنوان چاشنی در غذا مصرف کرد. صرف نظر از اهداف بازرگانی پرورش ماکادامیا، این درخت همیشه سبز، بلند و گسترده با عمری طولانی و گلپایی بسیار خوشبو، گیاهی زینتی مناسب می‌تواند باشد. هم‌اینک در ایران تعدادی از گونه‌های این گیاه در منطقه‌ای از شمال کشور به چشم می‌خورد و شرایط رشد این گونه درختی در ایران از جنبه اقتصادی در دست بررسی است.

تکثیر

این درخت از طریق بذر و اعضای گیاه تکثیر می‌شود. به عنوان مثال نهال بذری یا پیوندی با کولتیوارهای مناسب و همچنین قلمه برای کشت مورد استفاده قرار می‌گیرد. به طور معمول چندین کولتیوار برای انجام دگر کرده افشانی مطمئن کاشته می‌شوند. برداشت معمولاً با جمع آوری خشکبارها از روی زمین در سرتاسر سال انجام می‌گیرد. عملیات پس از برداشت شامل پوست گیری و خشک کردن خشکبار و جداسازی مغز می‌باشد. پوست گیری خشکبار جمع آوری شده و به دنبال آن خشک کردن آن باید ۲۴ ساعت پس از برداشت انجام گیرد. در غیر این صورت کیفیت محصول پایین خواهد آمد. از نظر اقتصادی نه تنها ماکادامیا گران‌ترین و مرغوب‌ترین خشکبار جهان است. بلکه هزینه‌های نگه داری آن بسیار اندک است.

گفتنی است: نیوزلند، ونزوئلا، مکزیک، زیمبابوه، پرو، اندونزی، تاهیتی، نیوکالونیا، السالوادور، جامایکا، پاراگوئه، کلمبیا، وسترن، سومودا، تایلند، تایوان، فیجی، اسرائیل، تانزانیا و اتیوپی نیز در سطح کوچک انجام می‌گیرد.

عملکرد

میوه دهی این درخت در نهال‌های پیوند خورده از سال سوم، و در نهال‌های بدون پیوند از سال پنجم آغاز می‌شود. اما درختان نوع اول از سال ششم، و درختان گونه دوم از سال هشتم به تولید اقتصادی می‌رسند. در نهایت این درخت بیش از ۴۰-۵۰ سال عمر می‌کند. یک درخت نسبتاً خوب در ۱۰ سالگی ۳۰-۵۰ پوند میوه می‌دهد. میزان تولید در واحد سطح ۳ تا ۶ تن است که با توجه به شرایط آب و هوایی تغییر می‌کند.

توجیه اقتصادی

میانگین تولید ماکادامیا در مزارع استرالیا با شرایط کاشت جدید در حدود ۴,۵ تن در هکتار در نظر گرفته می‌شود. با توجه به قیمت این محصول در حال حاضر که ۳,۷ دلار استرالیا در هر کیلوگرم است، فروش متوسط هر هکتار در حدود ۱۶,۶۵۰ دلار استرالیا برآورد می‌شود. با توجه به قیمت دلار استرالیا که ۶۴۵ تومان است، میزان فروش محصول هر هکتار (در آمد ناخالص) در حدود ۱۰۶۵۶۰۰۰۰ ریال خواهد بود که از این میزان مقداری بابت هزینه نگهداری و ایجاد باغ کسر خواهد شد که در هر کشور متفاوت خواهد بود. بنابراین کاشت و تولید این محصول می‌تواند نقش به سزایی در رونق بخشی کشاورزی داشته باشد.

آب و هوا

ماکادامیا در مناطق پرورش آووکادو، انبه، خربزه درختی و موز رشد موفقیت آمیزی دارد. درخت ماکادامیا در فصل بهار و در ماه‌های مرداد تا شهریور به گلدهی می‌نشیند. میوه‌ها پس از ۳۱ هفته می‌رسند.

نکات لازم در کاشت

درختی که از خزانه تهیه می‌کنید از جنبه‌های زیر قابل اهمیت است:

گلدان گیاه و طرز قرار گرفتن ریشه در آن، بافت خاک، برگ‌ها، میان گره‌ها، پایه مناسب، شکل درخت. اندازه گلدانی که گیاه در آن قرار گرفته بسیار مهم می‌باشد. اگر گلدان خیلی کوچک باشد، رشد ریشه درون گلدان محدود شده، ریشه بالایی صدمه می‌بیند. درخت ممکن است در گلخانه سر حال به نظر آید اما شانس کمی برای رشد کامل در باغ دارد زیرا سیستم ریشه ضعیف شده نمی‌تواند آب و تغذیه کافی برای درخت پرورش یافته را فراهم کند.

اکولوژی

ماکادامیا در ارتفاعات صفر تا ۱۵۰۰ متر از سطح دریا رشد می‌کند اما عملکرد آن در ارتفاعات بالای ۶۰۰ متر به شدت کاهش می‌یابد. در ارتفاعات بالای ۶۴۰ متر درخت در مدت زمان طولانی‌تر محصول تولید می‌کند. دمای ایده‌آل برای پرورش ماکادامیا بین ۱۶ تا ۲۵ درجه سلسیوس می‌باشد. اگر چه گیاه در دمای زیر ۳ درجه سلسیوس نیز زنده می‌ماند اما نسبت به یخبندان مقاوم نمی‌باشد. ماکادامیا در هر نوع خاکی رشد می‌کند، اما خاک مناسب برای پرورش ماکادامیا باید زهکشی خوبی داشته باشد و تا یک متر از سطح خاک لایه‌های سخت نداشته باشد. خاک‌های رسی که زهکشی خوبی ندارند برای پرورش ماکادامیا مناسب نیستند.

آماده سازی خاک

برای آماده سازی خاک باید تا عمق ممکن خاک سست و نرم گردد. زیرا اگر خاک کف چاله‌ها متراکم و فشرده باشد ریشه گیاه محدود می‌شود.

فاصله کشت

ارقام مختلف ماکادامیا از نظر ظاهری دارای فرم‌های مختلفی می‌باشند. بعضی از آنها رشدی پهن شونده و بعضی دیگر رشدی عمودی دارند. همچنین فاصله کاشت برای هر رقم از مکانی به مکان دیگر متفاوت می‌باشد، اما در هر صورت باید توجه داشت که به محض شروع رقابت برای جذب نور عملکرد کاهش می‌یابد. بنابراین کشت متراکم در سطوح تجاری توصیه نمی‌شود.

درختانی که رشد عمودی دارند به فاصله ۳/۵ متر از هم در دریف‌هایی به فاصله ۷ متر و ارقامی که رشدی پهن شونده دارند به فاصله ۱۰ متر از هم در ردیف‌هایی به فاصله ۶ متر کاشته می‌شوند.

کشت مخلوط

گاهی اوقات محصولات دیگری در بین درختان جوان ماکادامیا کاشته می‌شود. قبل از کشت محصولات خاص در بین درختان ماکادامیا باید به ۳ نکته اساسی توجه کرد:

- از کاشت محصولی که می‌تواند به درخت ماکادامیا صدمه بزند یا بر روی رشد آن تأثیر نامطلوبی داشته باشد باید اجتناب کرد.

- درختان بلندی که شلوغی و سایه سرتاسری برای درختان ماکادامیا ایجاد می‌کنند نباید کاشته شود.

- در بین درختان بارور نباید گیاه دیگری کاشته شود زیرا در این مرحله درختان ماکادامیا نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند تا از حداکثر رشد و عملکرد اطمینان حاصل شود.

تجزیه برگ

نمونه برگ‌های ماکادامیا باید در طول ماه‌های مهر و آبان تهیه شود. زمان نمونه‌گیری بسیار حساس و مهم می‌باشد. برای نمونه‌گیری باید برگ‌های سالم انتخاب شوند. زمانی که برای اولین بار از یک باغ خصوصی نمونه‌گیری می‌شود، باید همراه با نمونه برگ، نمونه خاک نیز اضافه شود. از آن پس سالی یکبار فرستادن نمونه خاک به آزمایشگاه کفایت می‌کند. ضروری است هنگام تنظیم کودهای اصلاحی به نتایج حاصل از نمونه خاک و برگ توجه کنید. تنها برگ‌های گیاهان سالم باید نمونه‌گیری شوند. این برگ‌ها نباید آفتاب سوخته، حشره زده و یا دارای نشانه‌هایی از کمبود و بیماری باشند.

کوددهی

پس از کاشت حداقل تا یکسال نباید درخت جوان را کود داد، تا کاملاً محکم و استوار شود. وقتی درخت محکم شد و شروع به رشد کرد کوددهی منظم باید انجام گیرد:

کود را نباید با خاک مخلوط کرد. همچنین هرگز نباید کود با ساقه درختان جوان در تماس باشد. به همین دلیل کود باید به طور یکسان در فاصله ۲۰ سانتی متری ساقه تا حدود ۵۰ سانتی متری محل آبریز درخت پخش شود. از آنجا که درخت ماکادامیا نسبت به صدمه ریشه بسیار حساس است بنابراین پس از هر نوع کوددهی یک آبیاری سبک مورد نیاز است. به دلیل اینکه اغلب خاک‌ها به طور طبیعی کمبود روی دارند یا اصلاً روی ندارند، این عنصر هر ساله باید برای گیاه فراهم شود. بدین ترتیب استفاده از کودهای زیر با غلظت‌های ذکر شده توصیه می‌شود:

اکسید روی به غلظت ۲۰۰ گرم در ۱۰۰ لیتر آب

نیتрат روی به غلظت ۱۵۰ میلی لیتر در ۱۰۰ لیتر آب

همچنین از آنجا که بسیاری از باغ‌های ماکادامیا کمبود بر دارند، از ابتدا باید به فاصله دو سال یکبار ۱۰۰ گرم بوراکس و یا ۷۵ گرم سولوبر در ۱۰۰ لیتر آب روی هر درخت پاشید.

آبیاری

در مناطقی که بارندگی کافی دارند ماکادامیا به صورت دیم پرورش می‌یابد اما اگر در محل کاشت ماکادامیا بارندگی نباشد زمان آبیاری و مقدار آبی که به درخت باید داده شود بسیار مهم می‌باشد. کمبود آب سبب کند شدن رشد درخت و همچنین کاهش کیفیت و کمیت خشکبارها می‌گردد.

خواص درمانی

ماکادامیا میوه‌ای همسان فندق و مغزیترین خشکبار جهان است. مغز ماکادامیا بسیار انرژی زا بوده و چربی بدون کلسترول دارد. ماکادامیا دارای ۷۶٪ روغن طبیعی، ۹٪ پروتئین، ۹٪ کربوهیدرات، و ۲٪ فیبر است. همچنین حاوی ویتامین‌های نیاسین b۱ و b۲ و نیز عناصر ضروری همچون کلسیم فسفر پتاسیم سدیم سلنیوم و آهن است. روغن ماکادامیا سرشار از مونو اسید چرب غیر اشباع است که خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

مغز ماکادامیا ضمن کاربرد در آجیل، شیرینی و برای تولید روغن نیز مصرف می‌شود. روغن ماکادامیا از دیگر روغن‌های گیاهی مانند: روغن زیتون، برتر بوده دارای درصد بالاتری مونواکسید چرب غیر اشباع می‌باشد و نقطه دود آن بالاتر و برابر ۲۱۰ درجه سانتیگراد است.

تمام بخش‌های میوه ماکادامیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. از ترکیب پوسته خارجی با مواد ارگانیک مالچی عالی برای اطراف درختان ساخته می‌شود. پوسته سخت در هنگام سوختن دما را بالا نگه می‌دارد و اغلب به عنوان سوخت برای کوره‌های آتش در صنایع محلی به کار برده می‌شود.

از آسیاب کردن پوسته سفت آن گردی حاصل می‌شود که سمباده خوبی در صنعت است و در مقایسه با شن، برای نفوذ پذیر کردن خاک مناسب‌تر است. همچنین ماکادامیا در صنایع آرایشی بهداشتی به عنوان ماده اولیه در ماساژورهای پوست به کار می‌رود.

مانند سایر انواع آجیل‌ها ۸۵٪ در صد آنرا چربی‌های اشباع نشده تکی تشکیل می‌دهد و دارای پتاسیم و منیزیم نیز می‌باشند.

میزان زیاد چربی‌های اشباع نشده حاکی از توانایی بالا در رفع لخته‌های خونی در شریان‌های قلبی می‌باشد. منیزیم و پتاسیم نیز برای سایر قسمت‌های بدن مفید هستند و برای ماهیچه‌های، سیستم عصبی، عملکرد قلب، حفظ تعادل آب بدن، سطح کلی انرژی و فعال کردن ویتامین‌های B ضروری می‌باشند.

ماگنولیا

نام علمی: *Magnolia Grandiflora*

خانواده: *Mognoliaceae*

نام انگلیسی: Bull-Bay



درختی همیشه سبز، بومی آمریکای شمالی که سالها پیش به ایران آورده شده است. فرم تاج زیبا و مخروطی شکل، شاخه‌های جوان و جوانه‌ها قهوه‌ای زنگاری و کرکدار، برگ‌ها متناوب، درشت، واژ تخم مرغی - بیضوی و ضخیم که سطح‌رویی آنها سبز تیره و سطح زیرین حداقل در جوانی کرکدار است. هر برگ دو سال روی درخت می‌ماند. گل‌ها درشت، به رنگ سفید، شیری، معطر، به قطر ۲۰ - ۱۵ سانیمتر، دارای سه کاسبرگ گلبرگ مانند و ۷ - ۶ گلبرگ می‌باشند که بتدریج از خردادماه تا آخر تابستان ظاهر می‌شوند. میوه آن تخم مرغی شکل و کرکدار بوده و در فصل پاییز دانه‌های قرمز رنگ از درون میوه خارج می‌شوند. حداکثر ارتفاع درخت ۲۴ و گستردگی آن به ۱۰ متر می‌رسد. از سن ۱۵ سالگی و گاهی بسیار زودتر شروع به گلدهی می‌کند.

در میلیون‌ها سال پیش هیپاسروساروس یک دایناسور گیاهخوار بود که از برگ‌های ماگنولیا تغذیه می‌کرد.

نیازها

مکان آفتابی، خاک غنی، مرطوب و خنثی یا کمی اسیدی ($6/5 - PH6 =$)، شرایط اقلیمی گرم و مرطوب را بیشتر می‌پسندد ولی در نواحی بیابانی نیز در صورتیکه از گزند بادهای شدید در امان باشد، خوب رشد می‌کند. ریشه درخت عمیق بوده و بهتر است آبیاری عمیق ماهانه در مورد آن اعمال گردد. بهترین زمان برای کاشت نهال آن اسفند یا فروردین ماه می‌باشد.

کاربرد

برای کاشت در میان چمن و به عنوان درخت خیابانی، همچنین کاشت در گلدانهای بزرگ (در چند سال اول رشد) مناسب است. آنرا می‌توان در کنار سوزنی برگان و یا به عنوان پس زمینه سبز برای درختچه‌های گلدار نیز کاشت. اسانس گلها اثر تب بر داشته ودانه گیاه دارای ماده روغنی و معطر است که تشنج را بهبود می‌بخشد.

ازدیاد

از طریق کاشت بذر در ماسه مرطوب و شاسی سرد در زمستان یا تابستان و از طریق خوابانیدن شاخه در تابستان و یا پاییز و یا پیوند زدن در تیر و مرداد ماه امکان پذیر است.

خواص درمانی

پوست درخت ماگنولیا دارای ویژگی‌های ضد اضطراب و ضد استرس. کلسترول خون را کاهش می‌دهد. آرام بخش بوده و در بهبود خلق و خو مؤثر است.

مالت

به فرانسوی و انگلیسی Malt گفته می‌شود در زبان فارسی نیز همان لغت خارجی‌ان مصطلح است.

مشخصات

به طر مطلق و اختصاصاً مالت به مالت جو گفته می‌شود، ولی از نظر کلی فنی در تجارت، جوانه غلات از جمله جوانه جو، جوانه یولاف، جوانه گندم و جوانه ذرت را مالت نامند. برای این کار اگر جو، یولاف، گندم و ذرت را خیس کرده و بگذارند جوانه بزند مالت نامیده می‌شود.

در صنعت هدف عمده از تهیه مالت تولید ماده‌ای به نام Mout می‌باشد و آن شیره جوانه‌های غلات فوق‌الذکر است که از آن برای تهیه مشروبات الکلی خصوصاً آب جو (مالت جو) استفاده می‌شود. نوعی از مالت جو خشک را که ریشکهای آن گرفته شده باشد در تجارت به فرانسوی Malt Marchand گویند. در چین مرسوم است که از برنج، ارزن، جو، لوبیا، عدس و گندم مالت درست می‌کنند و برای این کار خیلی ساده حتی درخانه دانه‌های فوق را خیس‌اند و مرطوب می‌کنند و می‌گذارند که جوانه بزند نظیر آنچه که در ایران در جریان عید نوروز مرسوم است و عدس و گندم و جو را سبز می‌کنند و پس از مدتی که جوانه‌ها بقدر کافی سبز شد آنها را در افتاب خشک می‌کنند. قسمت جوانه‌ها سبز دسه را از بقیه جدا کرده و دانه‌های باقی مانده را برای تهیه نان یا کیک تبدیل به آرد می‌نمایند.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی در هر یک صد گرم مالت خشک (معمولاً مالت جو) مواد زیر وجود دارد: آب ۲۵ گرم، انرژی غذایی ۳۶۸ کالری، پروتئین ۱۳ گرم، مواد چرب ۱/۹ گرم، هیدراتهای کربن ۷۷ گرم، خاکستر ۲/۴ گرم، آهن ۴ میلی گرم، تیامین ۰/۴۹ میلی گرم، رایبوفلاوین ۰/۳۱ میلی گرم و نیاسین ۹ میلی گرم در هر یک صد گرم عصاره مالت خشک مواد زیر موجود است (ماده سقزی شیرینی که از دم کرده مالت خشک به دست می‌آورند).

آب ۳ گرم، انرژی غذایی ۳۶۷ کالری، پروتئین ۶ گرم، مواد چرب خیلی کم، هیدراتهای کربن ۸۹ گرم، خاکستر ۱/۶ رگرم، کلسیم ۴۸ میلی گرم، فسفر ۲۹۴ میلیگرم، آهن ۸/۷ میلی گرم، سدیم ۸۰ میلی گرم، پتاسیم ۲۳۰ میلی گرم، تیامین ۰/۳۶ میلیگرم، رایبوفلاوین ۰/۴۵ میلی گرم، نیاسین ۸/۹ میلی گرم.

خواص – کاربرد

مالت ارزن را به چینی Su – yra گویند و آن را به عنوان خنک کننده، بادشکن و مقوی معده مصرف می کنند گردان را با چربی مخلوط کرده برای نرمی و شفافیت پوست روی صورت می مالند. مالت برنج را Tao – nieh گویند و برای تقویت معده مفید است و ضد نفخ و بادشکن و سازنده است. مالت جو را Kung – mai – nieh نامند و در مورد خواص آن معتقدند که گرم کننده، مقوی معده و پیتیک است و برای سقط جنین به کار می رود. این مالت در موارد وبا و همچنین در اختلالات هضم روده ای که در اثر پرخوری ایجاد شده باشد تجویز می شود.

از مالت جو برای ناراحتی های پس از زایمان و ضمناً برای قطع ترشح شیر در مورد مادرانی که طفل آنها پس از تولد از دست رفته باشد و یا به دلایل دیگر لارم بشد شیر آنها قطع شود، استفاده می کند. جوانه دانه های دیگر نیز دارای خواصی شبیه جوانه های فوق است که از تکرار خودداری می شود. کار تهیه مالت را در صنعت اصطلاحاً مالتاژ نامند. هدف از این کار این است که با تهیه مالت از غله مورد نظر از یک مخمر محلول یا دیاستاز که در آن وجود دارد استفاده کنند و در شرایط خاص و با درجه حرارت کافی نشاسته دانه با دکستروز و مالتوز تبدیل نماید. دیاستاز یا مخمر محلول که مالتوز را به دو مولکول گلوکز تقسیم می کند و در غلات و در مخمرها و در قارچها و در خون پستانداران وجود دارد، مالتاز نامیده می شود.

تهیه مالت جو در پنج مرحله انجام می شود

مرحله اول: پاک کردن و غربال کردن جو،

مرحله دوم: مرطوب کردن آن با آب و آماده ساختن برای جوانه زدن،

مرحله سوم: گسترده و پهن کردن آن در ماشین جوانه زنی،

مرحله چهارم: خشک کردن آن را تورایاژ نامند،

مرحله پنجم: جدا کردن باقیمانده دانه غلات از جوانه ها سبز شده.

معمولاً در کارخانجات تهیه مالت در اروپا دانه های باقیمانده را که پس از تهیه مالت به صورت خشک باقی می ماند به شکل دانه های لاغر و چروکیده است. بلغور کرده برای تهیه خوراک حیوانات مصرف می کنند، ولی در چین به طور ی که قبلاً ذکر شد آنها را آرد کرده برای تهیه انواع نان و کیک مصرف می نمایند.

Greater Celandine مامیران کبیر

نام علمی: *Chelidonium Majus*



کلیات گیاه شناسی

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد این گیاه بومی آسیا و اروپا می‌باشد. برگ‌های آن برنگ سبز کبود و دندانه دار و گاه‌ای آن زرد رنگ و به صورت چتر می‌باشد. میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه‌ها در داخل آن قرار گرفته‌اند و شیرهای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می‌سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا بکار می‌رود. این گیاه در شمال ایران، گیلان و مازندران به حالت خودرو می‌ورید.



ترکیبات شیمیایی



این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن باعث تشنج می‌شود. مامیران کبیر دارای آکالوئیدهای مختلفی مانند چلیدونین، هیموچلیدونین، کلریتین، پروتوپین، آلیکری توپین، هربرین و اسپارتئین می‌باشد. در مامیران کبیر همچنین نمک‌های کلسیم، منیزیوم و آلومینوم، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است.

خواص درمانی

از مامیران به صورت خوراکی صفراآور، ضداسپاسم، مسکن (ضعیف) و مدر و به صورت موضعی در درمان زگیل استفاده می‌گردد. موارد استعمال در طب سنتی از تمام قسمت‌های گیاه مامیران به ویژه شیرابه آن در درمان ناراحتی‌های پوستی به ویژه برص، درد دندان، و نیز به عنوان صفراآور استفاده می‌کرده‌اند. تمام قسمت‌های این گیاه و شیره آن مصرف دارویی دارند البته ریشه آن قوی‌تر از بقیه قسمت‌های آن است

(۱) جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده بکار می‌رود

(۲) در معالجه آسم اثر مفید درد

(۳) تشنج را برطرف می‌کند

(۴) فشار خون را پائین می‌آورد

(۵) ادرار آور و ملین است

(۶) درمان کننده تصلب شرائین است

(۷) دردهای سرطانی را ساکت می‌کند

(۸) برای معالجه آنژین دیپوترین از آن استفاده می‌کنند

(۹) برای درمان آب آوردن بدن مفید است

(۱۰) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند

(۱۱) برای معالجه نقرس مفید است

(۱۲) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای کبدی است

(۱۳) برای درمان زخم‌های چرکین، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی اینگونه زخم‌ها بگذارید

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

طرز استفاده



جوشانده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشه مامیران را در یک لیتر آب حل کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
دم کرده مامیران: ۳۰ گرم برگ خشک مامیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد. سپس صاف کرده و مصرف کنید.

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

عوارض جانبی

در مصرف موضعی گزارش شده است که گاه باعث تحریک پوست می‌شود. با مصرف خارجی معمولاً علائم مسمومیت ظاهر نمی‌گردد ولی از مصرف خارجی شیرابه تازه گیاه روی مخاط حساس مثل چشم به دلیل عوارض موضعی شدید باید اجتناب کرد. مصرف زیاد گیاه باعث تحریکات شدید دستگاه گوارش منجر به تهوع و اسهال خونی می‌گردد ولی به دلیل طعم و بوی نامطبوع ایجاد سمیت با آن بسیار نادر است. بیش از ۵۰۰ گرم از مامیران لازم است تا در دام و اسب ایجاد سمیت کند. درمان مسمومیت با مامیران، با تخلیه گیاه موجود در دستگاه گوارش و استفاده از زغال فعال و درمانهای علامتی عوارض، انجام می‌گیرد.

موارد احتیاط

این گیاه سمی است و مقدار زیاد آن در مصارف داخلی ممکن است حتی موجب مرگ شود. مصرف این گیاه در دوران بارداری ممنوع است.

مضرات

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



مرزنگوش Marjoram

Knotted Marjoram, Marjoram, Sweet marjoram

انگلیسی: Marjoram

نام علمی: Origanum Marjorana

Labiatae از تیره نعنائیان

نام‌های رایج



مرزنگوش، سرمق، جق الفیل، مرزنگوش افریقایی، مرزه گوش.

مرزنگوش گیاهی است کوچک با شاخه و برگ زیاد و چند ساله که ارتفاع بوته آن در حدود ۵۰ - ۳۰ سانتی‌متر است. برگ‌هایش متقابل و بیضوی و بدون دانه و گل‌هایش کوچک و سفید یا گلی‌رنگ و پوشیده از چهار ردیف برگ‌های مایل به سفید که به صورت کروی درآمده‌اند می‌باشد. بویش معطر و نافذ و طعمش پسندیده‌است.

مرزنگوش حاوی تانن، یک ماده تلخ و اسانس می‌باشد که این اسانس ترکیبی از ترپن‌ها (۴۰ درصد)، ترپینئول و سابی‌ن است.

گیاه دائمی با برگ‌های بیضوی و معطر به رنگ سبز تیره که خوشه‌های گل‌های کوچک، لوله‌ای و ارغوانی رنگ آن در فصل تابستان روی ساقه‌های باریک و منشعب گیاه ظاهر می‌شوند. حداکثر بلندی و گستردگی آن به ۴۵ سانتیمتر می‌رسد.

نیازها

مکان کاملاً آفتابی، خاک قلیایی که دارای زهکش خوب باشد. جهت جلوگیری از ازدیاد خودبخودی از طریق پراکنش بذر بهتر است پس از گلدهی گل‌های پژمرده چیده و دور انداخته شوند.



کاربرد

جهت کاشت در باغهای صخره‌ای و حاشیه‌های گلکاری مناسب است. برگهای معطر آن در آشپزخانه کاربرد دارند.

ازدیاد

از طریق تقسیم گیاه در بهار، تهیه قلمه از ساقه‌های فاقد گل در اول تابستان و یا کاشت بذر در پاییز و بهار امکان‌پذیر است.

قسمت مورد استفاده گیاه مرزنگوش برگ و شاخه‌های گلدار می‌باشد.



خواص درمانی

طبع مرزنگوش گرم و خشک است.

مرزنگوش دارای خواص آرام کننده، نیرو دهنده، مدر، معرق، مقوی معده، تسکین دهنده، بادشکن، ضد تشنج، ضد رطوبت و التیام دهنده زخم‌هاست.

مرزنگوش به عنوان ضدنفخ، خلط آور، مسکن، مدر، در درمان ناراحتی‌های تنفسی (آسم) و اشتها آور مصرف می‌گردد. همچنین برای آن اثر التیام‌دهنده و ضد عفونی کننده ذکر گردیده است. در طب سنتی از مرزنگوش در تسکین دل‌پیچه و دردهای مختلف به ویژه سردرد و کمردرد استفاده و برای آن اثر قاعده آور و مدر نیز قائل بوده‌اند.

مرزنگوش در موارد رفع سردردهای سرد بلغمی و سوداوی، لقوه، مالیخولیا، تنگی نفس، درد سینه و سرفه، درد قلب و تحلیل نفخ و گاز و بادها و تسکین دل پیچه و رفع استسقاء، سختی در ترشح ادرار، حیض، درد قاعدگی، باز شدن انسداد و گرفتگی‌های دماغی، سوءهاضمه به صورت دم کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد. دم کرده گیاه به عنوان محرک، قاعده آور و ازدیاد شیر مادران، فرح‌بخش، آسم و ضد هیستری مصرف می‌شود.

مرزنگوش معده را تقویت کرده عسل هضم را آسان می‌کند و کسانی که به درد دل یا سوءهاضمه مبتلا هستند دم کرده یک قاشق دسر خوری از گیاه خشک در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه هر روز ۲ یا ۳ فنجان مصرف شود.

اسانس مرزنگوش در صنایع صابون سازی برای معطر ساختن صابون‌ها و همچنین در صنعت عطر سازی مورد استفاده می‌باشد.

مرزنگوش قاعده آور است ادرار را زیاد می‌کند و شیاف در مهبل قاعده آور است. در استعمال خارجی از مرزنگوش به صورت موضعی در درمان کوفتگی و دررفتگی، التیام زخم‌ها و ضد عفونی کننده استفاده می‌شود.

دم کرده ۲ تا ۴ گرم در یک لیتر آب جوش به عنوان دارویی جهت رفع ضعف عمومی و لاغری استفاده می‌شود.

دم کرده ۵ تا ۱۰ گرم از تمام قسمت‌های مرزنگوش در یک لیتر آب جوش به عنوان داروی رفع گرفتگی و درد قلب مصرف می‌شود.

دم کرده ۳ گرم از قسمت‌های مختلف گیاه در یک لیتر آب در مورد دفع گوش درد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مقدار مواد موجود در مرزنجوش

دم کرده ۲ تا ۴ گرم در یک لیتر آب به عنوان ضد دل درد، بادشکن و مقوی می توان استفاده نمود. عمدتاً یک گیاه آشپزی است که از زمان کشف آن توسط چینی ها برای تسکین دادن معده مورد استفاده قرار گرفته است. هم اکنون به شکل محلولی به عنوان اسپاسمودیک برای تسکین معده در بیماری های دفع تخلیه استفاده می شود. همچنین برای قاعدگی های دردناک مفید است. و به شکل تنتور برای درمان تبخال به کار می رود. از این گیاه گاهی در موارد سردرد و به عنوان شربت سرفه و نیز برای گاز معده نوزاد می باشد.



برگ و اسانس روغنی

محرک، قاعده آور، ضد اسپاسم، معرق
برای رهایی از استرس یا خستگی، ۲ یا ۳ قطره روغن مرزنگوش را در آب وان ریخته، حمام کنید. می توانید ۵ قطره از این روغن را به ۵ میلی لیتر روغن بادام شیرین بیافزایید و به عنوان روغن ماساژ دهید.

موارد احتیاط

مرزنگوش وحشی نباید در زمان حاملگی استفاده شود. مصرف موضعی آن ممکن است باعث تحریک پوست گردد. اسانس این گیاه نباید از راه خوراکی مورد استفاده قرار گیرد.

مرزنجوش، پونه و نعنای فلفلی جایگزین طبیعی آنتی‌بیوتیکها

با توجه به خواص ضد میکروبی که در عصاره و اسانس برخی از گیاهان وجود دارد، می‌توان از این فرآورده‌ها بعنوان جایگزین طبیعی برای آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کرد.

نتایج پایان‌نامه لیلا جودی دانشجوی رشته علوم گیاهی با گرایش اکولوژی و تاکسونومی گیاهی دانشگاه ارومیه می‌افزاید: برای حفاظت مواد دارویی و غذایی در برابر فساد میکروبی می‌توان از این عصاره و اسانس‌های گیاهی استفاده کرد. در این پایان‌نامه که بررسی خواص ضد میکروبی و ترکیبات شیمیایی مهم عصاره و اسانس گیاهان مرزنجوش، پونه و نعنای فلفلی نام گرفته، خاصیت ضد میکروبی عصاره آبی ۳ نوع عصاره الکلی (اتانولی، متانولی و اتانولی + متانولی) و اسانس گیاهان مرزنجوش، پونه و نعنای فلفلی از خانواده نعنای در غلظت‌های مختلف بر روی باکتری‌های *Escherichia Coli* Taph Ylococcus و مخمر و *Albicans-Candida* به روش انتشار دیسک مورد بررسی قرار گرفته و حداقل غلظت مهارکنندگی MIS گیاهان مذکور بروی میکروارگانیسم‌ها به روش رقیق کردن متوالی کشت محیط مایع اندازه‌گیری شده و سپس جهت ارزیابی بهتر تاثیرات آن‌ها با آنتی‌بیوتیک‌های مؤثر بر باکتری‌ها مورد مقایسه قرار گرفت. لیلا جودی که پایان‌نامه خود را به راهنمایی دکتر مسعود خیامی به انجام رسانده، در مرحله بعدی ترکیبات شیمیایی مهم اسانس گیاهان به روش T.L.C شناسایی کرده است. تایید آزمایشات میکروبی وی نشان داده است که عصاره آبی هیچکدام از گیاهان خاصیت ضد میکروبی نداشته ولی عصاره الکلی و اسانس گیاهان خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی خوبی از خود نشان دادند. در بین عصاره‌های الکلی، عصاره اتانولی موثرترین عصاره بوده و در مقایسه عصاره و اسانس، اسانس گیاهان قویتر بوده است. وی همچنین به این نکته دست یافته که تأثیر نعنای فلفلی ضعیفتر از مرزنجوش، ولی قویتر از پونه بوده است. همچنین در مقایسه تأثیر هر کدام از گیاهان بر روی تک تک میکروارگانیسم‌ها هر ۳ گیاه روی *Sta. Aureus* تأثیر بیشتر و قوی‌تری داشته است. جودی همچنین تأثیر گیاهان بر روی *C. Albicans* را بیشتر از *E. Coli* دریافته و *E. Coli* را دارای بیشترین مقاومت در هر سه گیاه معرفی کرده است. وی عمده‌ترین ترکیبات شیمیایی مرزنجوش، سینالول، سینئول، تیمول، الفا پنین، کارواکرول و میرسن و مهمترین ترکیبات نعنای فلفلی را منتول و سینئول معرفی کرده و آورده است: مهم‌ترین ترکیبات شیمیایی مهم پونه، منتول، منتون، سینئول، تیمل، میرسن، پولگون و کارون می‌باشد. وی در اندازه‌گیری MIS مقدار مرزنجوش و نعنای فلفلی و پونه بروی *Sta. Aureus* را به ترتیب ۱/۲۵، ۵، ۲۰ میکرولیتر بر میلی‌لیتر و این مقدار برای *E. Coli* و *C. Albicans* با هم برابر و به ترتیب ۵، ۲۰، و ۴۰ میکرولیتر بر میلی‌لیتر گزارش کرده است.

مرزنگوش وحشی

نام علمی: *Origanum Vulgare L.*

از خانواده نعناع *Labiatae*

انگلیسی: *Oregano, Wild Marjoram, Marjoram*

نام‌های رایج: آویشن کوهی، پونه کوهی، فودنج جبلی.

مرزنگوش وحشی گیاهی است پایا که بین ۳۰ تا ۹۰ سانتیمتر رشد می‌کند و برگ‌ها متقابل، از نظر اندازه متغیر و در پایین بسیار بزرگتر است. اما هرچه به‌طرف رأس گیاه می‌رود کوچکتر شده و به شکل تخم مرغی یا بیضوی درمی‌آید. حاشیه برگ‌ها صاف یا کنگره‌ای است. گل‌ها به‌طول ۴ - ۷ میلی‌متر به‌رنگ صورتی یا سرخ به شکل خوشه‌افشان روی شاخه‌ها قرار دارد. زمان گل دادن بین تیر تا شهریور است. تمام‌قسمت‌های گیاه بوی مطبوع معطری شبیه آویشن دارد.

مرزنگوش وحشی حاوی تانن، صمغ، اسانس روغنی فرار، ماده تلخ، مقادیری تیمول، گلوکوزید و سابونوزید است.

قسمت‌های مورد استفاده مرزنگوش وحشی سر شاخه‌های گلدار آن است که گیاه‌گلدار را پس از جمع‌آوری کردن در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتیگراد می‌خشکانند.

خواص درمانی

طبع مرزنگوش وحشی گرم و خشک است. مرزنگوش وحشی دارای خواص مقوی معده و بادشکن، معرق، ضد تشنج، خلط‌آور، مسکن سرفه، ضد اسهال و ضد التهاب، مقوی عمومی، تنظیم‌کنندگی قاعدگی، ادرار آور، ضد عفونی‌کننده مجاری تنفسی است و برای اسانس آن اثر التیام‌دهنده خون و تصفیه‌کننده خون قائل هستند.

مرزنگوش وحشی در موارد سوء هاضمه، عفونت‌های مجاری تنفسی، کورک و آبسه، سرفه، نزله‌های مزمن، آسم مرطوب، زردی، درد گلو، دردهای عصبی، آب آوردن انساج، تأخیر حالت قاعدگی، دردهای ماهانه زنان، ضد عفونی‌کننده، خلط‌آور، ضد تشنج، استسقاء به‌کار می‌رود.

دم کرده ۲ قاشق غذاخوری سر شاخه‌های خرد شده گیاه در نیم لیتر آب جوش در درمان سیاه سرفه و سایر سرفه‌ها و اسهال به‌کار می‌برند.

از دم‌کرده فوق‌الذکر به شکل غرغره برای رفع التهاب دهان و گلو و به شکل مالیدنی برای زخم‌ها به‌کار می‌رود.

برای رفع سنگینی معده، نفخ و ناراحتی‌های کبدی توصیه می‌شود. در موارد بی‌اشتهایی، ناراحتی‌های هاضمه یا صراوی مؤثر است. در استعمال خارجی از اسانس آن به صورت پماد برای ضد عفونی کردن زخم‌ها و در تسکین رماتیسم و دندان درد و گوش درد در استعمال موضعی آن مصرف دارد.

از دم کرده ۱۰ تا ۲۰ گرم سر شاخه‌های گلدار به مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش پس از صاف کردن و با عسل شیرین کردن برای درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی، به عنوان صاف کننده خون و نیز برای تسهیل هضم و تسکین دردهای ماهانه، روزانه سه فنجان تناول نمایند.

جوشانده ۲۰ تا ۳۰ گرم سر شاخه‌های گلدار آن در یک لیتر آب را با عسل شیرین کنید. خوردن ۳ تا ۴ فنجان از این محلول بین غذاها برای بیماران مبتلا به تنگی نفس توصیه شده است. اگر چه به عنوان ادویه پیتزا از آن استفاده می‌شود ولی مرزنگوش وحشی توسط چینی‌ها برای استفراغ، اسهال، یرقان و خارش استفاده می‌شود. از تیره نزدیک مارجورام بوده و برای درد مفاصل، سرفه و به عنوان شربت سینه استفاده می‌شود.

مرزه

نام علمی: *Satureia Bortensis* L.

از خانواده نعنا: *Labiatae*

انگلیسی: *Annul*

نام‌های رایج: صعتر، ایشن، آویشن شیرازی، اوشن، ندغ (عربی)، گلکلیک (ترکی)، صعترالبر، افشن، پرشم (حاجی آباد سیرجان).



معرفی گیاه

مرزه گیاه یکساله بسیار معطری است که طول آن بین ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر است. ساقه و شاخه‌هایی آن از کرک‌های نرمی پوشیده شده است. برروی شاخه‌ها و برگ‌های زوجی تخم مرغی شکل کشیده با نقطه‌های ارغوانی می‌روید. گل‌های کوچک دو لپه‌ای سفید یا صورتی‌رنگ و در گروه‌های ۳ تا ۶ تایی در محور برگ‌های بالایی شاخه‌ها در اواخر تابستان، تا اواسط پاییز شکوفه می‌کنند.

گیاه چند ساله‌ای است که گل‌آوری آن از تیر تا شهریور می‌باشد. مرزه گیاه بومی مدیترانه شرقی و جنوب غربی آسیا است. رشد آن در مناطق شیبدار سنگلاخی، مزارع و کناره بزرگراه‌ها و راه آهن می‌باشد. هم بصورت وحشی و هم کشت شده در نواحی مدیترانه، اروپای مرکزی، هند، آفریقای جنوبی و آمریکای شمالی یافت می‌شود. احتمالاً برای اولین بار در ایتالیا کشت شده و بدین علت است که در قرن نوزدهم نیز در اروپای مرکزی عمدتاً در باغات صومعه‌ها کاشته می‌شد. قسمت‌های هوایی بانضمام برگ‌ها و در بعضی مواقع فقط قسمت‌های فوقانی گل‌دار جمع‌آوری می‌گردد.



بصورت خوشه‌ای دسته شده و یا بر روی قابهای چوبی پهن کردن و در سایه و با حرارت مصنوعی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌شوند. این دارو دارای عطر و بوی تند و زنده‌ای با مزه‌ای که طعم فلفل را به یاد می‌آورد و بعد درون ظروف حلبی نگهداری می‌شوند. مرزه حاوی تانن، قندهای مختلف، مواد چرب و اسانس است که اسانس آن حاوی موادی از قبیل کارواکرول، ترپن، سین و نوعی فنل است.

قسمت مورد استفاده دارویی

مرزه برگ و کلیه اعضای هوایی آن یعنی شاخه‌های برگ دار و گلدار آن است. برگ و ساقه آن را معمولاً قبل از شروع گل دادن باید برداشت کرد و در سایه خشکاند.



خواص درمانی

طبع مرزه گرم و خشک است. مرزه دارای خواص درمانی ضد کرم کدو، ضد نفخ، اشتهاآور، مقوی معده، مسکن درد دندان و دردهای رماتیسمی و عصبی، مدر، بادشکن، ضد نزله و ضد اسهال، قاعده آور، مقوی و نیرو دهنده، تسهیل کننده عمل هضم، معطر است.

مرزه در موارد ناراحتی‌های سینه، سوءهاضمه، یرقان، رفع اسهال‌های حاد و مزمن، سیاتیک، ورم غدد لنفاوی، نقرس، جرب، فلج، سرفه، لاغری، ورم طحال، تقویت قوای باه، نفخ و التهابات شکم، التهاب قولون، دردهای رماتیسمی و دردهای عصبی و تسکین دردهای رحم، حالت‌های بحرانی آسم به کار می‌رود.



دم کرده ۱۰ گرم گل مرزه با نمک و سرکه مسهل خوبی برای بلغم و سودا بوده و مدر و قاعده آور است. مرزه هضم غذا را آسان و معده را گرم می‌کند و نفخ و التهابات شکم را برطرف می‌کند و عفونت معده را از بین می‌برد. مرزه کرم‌های معده و کرم کدو را دفع می‌کند. در سوء هاضمه، یرقان و در رفع اسهال‌های حاد و مزمن اثرات قاطعی دارد. خوردن مربای مرزه با عسل در رفع زردی رخسار و درخشانی رنگ رخسار و زیبایی اثرات مفیدی دارد. به عنوان ضد خارش پوست و ضد کهیر و آلرژی و رفع اگزما مقداری مرزه را در آب پخته به صورت ضماد بر پوست محل قرار دهند. خوردن تخم مرزه با آب انجیر جهت سرفه، تنگی نفس و درخشانی رنگ چهره بسیار مفید است. دم کرده ۱ تا ۳ گرم در ۱۰۰ گرم آب جوش مخلوط با آب کرفس جهت خردکردن سنگ مثانه و

رفع قطره قطره و سخت ادرار کردن بسیار مفید است. دم کرده ۹ گرم در ۱۰۰ گرم آب جوش به عنوان داروی ضد درد و بادشکن استفاده می‌کنند. دم کرده یک تا سه گرم مرزه یا تخم مرزه در سه استکان آب جوش را در موارد درد سیاتیک، دردهای رماتیسمی و درد نقرس بعد از هر غذا یک استکان با کمی قند تناول نمایید. و در استعمال خارج مقدار ۱۰ تا ۲۰ گرم مرزه یا تخم مرزه را در یک لیوان آب جوشانیده گرم گرم در محل درد بمالید و سپس موضع را گرم نگاه دارید و تا بهبودی کامل هر روز این عمل را ادامه دهید. در استعمال خارجی جهت تسکین دردهای رماتیسمی و دردهای عصبی و کودکان مبتلا به راشیتیزم جوشانده حاصل از مرزه را با آب وان حمام یا به یک سطل آب افزوده و عضو مورد نظر را در آن قرار می‌دهند. ضماد آن با روغن زیتون برای انواع دردهای پیچش شکم، برآمدگی ناف و دردهای عضلانی به صورت مالیدن در موضع نافع است. یک استکان گیاه مرزه را پس از تمیز شستن در یک لیوان آب جوشانیده، صاف کنند و روزی سه مرتبه هر دفعه دو قطره جهت درمان سنگینی گوش و تقویت شنوایی در گوش به چکانید. مرزه دردهای رحم را ساکت می‌کند.

این گیاه دارای ۰/۸ تا ۱/۵ درصد اسانس به همراه تانن، رزین و موسیلاژ می‌باشد. دارای خاصیت بادشکن، کمک به هضم و دارای خاصیت ادرار آوری ملایم و همچنین دافع کرم می‌باشد. بصورت دم کردنی در گرفتگی معده ورود و همچنین بسیار مؤثر در دفع کرم می‌باشد. برگهای خام آن عمدتاً به همراه لوبیا و سالاد فصل، خیار، ماهی، گوشت، کالباس و سوسیس مصرف می‌شود. اسانس این دارو در صنایع غذایی کاربرد دارد. دارو بصورت وحشی جمع آوری می‌شود. منبع اصلی تهیه آن نواحی مدیترانه می‌باشد. همچنین به میزان محدود در اروپای مرکزی و دیگر نواحی کشت می‌شود. داروی خام تهیه شده از دیگر گونه‌های آن مثل هر دو در نواحی مدیترانه‌ای می‌روید کاربرد دارویی دارند.

مریم گلی *Salvia Officinalis*

مریم گلی *Salvia officinalis* – Purple Sage Lamiaceae Sage



معرفی گیاه



گیاهی دو ساله یا پایا - بسیار معطر و دارای ساقه‌ای به ارتفاع ۴۰ سانتی متر تا یک متر و حتی بیشتر - برگهای متقابل با دمبرگ مشخص و پهنک بزرگ - گل‌ها بزرگ و معطر مجتمع در طول انشعابات انتهایی ساقه به رنگ صورتی یا سفید مایل به بنفش - میوه مرکب از ۴ فندقه به رنگ قهوه‌ای با تزئینات مرمر مانند - صاف و شفاف. گیاه مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰۰ سال پیش به وجود این گیاه پی برده و از آن استفاده می‌کرده‌اند از جمله ابوعلی سینا در کتابهای خود به این گیاه اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است.

مریم گلی یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی مورد استفاده در طب سنتی است که نام علمی آن از کلمه لاتین سالوار *Salvare* به معنای شفادهنده گرفته شده است. مریم گلی یک گیاه دارویی علفی و چندساله است که ارتفاع اش به ۴۰ تا ۸۰ سانتی متر می‌رسد. قسمت‌های مختلف این گیاه دارای کرک‌های خاکستری رنگ است و برگ‌های این گونه مریم گلی برخلاف گونه‌های دیگر بلند و نیزه‌ای شکل می‌باشد. گل‌های این گیاه به رنگ آبی مایل به بنفش هستند. میوه این گیاه فندقه‌ای است به رنگ قهوه‌ای تیره و وزن هزار دانه آن ۷/۶ تا ۷/۸ ذکر گردیده است.



پراکنش و نیازهای اکولوژیکی

مریم گلی بومی مناطق شمال مدیترانه است و این گیاه در کشورمان در مناطق خرم آباد ریمله ۲۲۸۰ متر - شورآب ۱۱۰۰ متر وجود دارد. مریم گلی گیاهی است که به گرما و هوای خشک برای رشد مطلوب نیاز دارد و خاک‌های دارای بافت متوسط را برای رویش می‌پسندد.

کاشت، داشت و برداشت



برای آماده سازی زمین در فصل پائیز عملیات شخم و افزودن کود دامی پوسیده انجام می‌گیرد. تکثیر این گیاه بوسیله بذر یا از طریق تقسیم بوته امکان پذیر است و برای این کار معمولاً در روش کشت مستقیم بذور را در اواخر آبان ماه در ردیف‌هایی با فاصله ۵۰ سانتی متر و با فاصله ۵۰ سانتی متر از هم کشت می‌نمایند. کشت غیر مستقیم بذور در اوایل بهار با استفاده از خزانه هوای آزاد صورت می‌گیرد. نشاهای حاصل را در اوایل پائیز به زمین اصلی منتقل می‌نماییم. میزان بذر مصرفی در روش کشت مستقیم

۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم است و در روش کشت غیرمستقیم ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم می‌باشد که نشان دهنده صرفه جویی اقتصادی در کشت غیرمستقیم می‌باشد. تکثیر این گیاه از طریق تقسیم بوته در مورد گیاهان ۳ تا ۴ ساله در فصل پائیز قابل انجام می‌باشد.

عملیات داشت این گیاه شامل آبیاری منظم، استفاده از کودهای شیمیایی در صورت نیاز (البته حتی المقدور توصیه به استفاده بسیار کم از این کودها در کشت گیاهان دارویی می‌باشد بخصوص اگر قصد صادرات دارید!!) و مبارزه با علف‌های هرز می‌باشد.

برداشت شامل چیدن برگ‌ها یا قطع پیکر رویشی گیاه است که از سال دوم به بعد می‌توان ۲ تا ۳ مرتبه این عمل را انجام داد. میزان عملکرد محصول تازه این گیاه در سال دوم ۲/۵ تا ۳ تن در هکتار ذکر شده است که در سال‌های بعد این میزان افزایش چشمگیری می‌یابد.





فرآوری

برگ‌ها و سرشاخه‌های مریم گلی دارای اسانس، موسیلاژ، ترکیبی به نام سالوین، فلاونوئید، ساپونین و... هستند. اسانس این گیاه دارای ترکیباتی چون توپون، سینئول، کامفور، پینن و... است و به رنگ زرد بسیار کمرنگ می‌باشد.

خواص درمانی و کاربرد

مریم گلی به صورت موضعی به عنوان ضدالتهاب، قابض، ضدباکتری و در التهاب دهان به صورت غرغره و دهان‌شویه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در طب سنتی مریم گلی را به صورت خوراکی مقوی عمومی و به صورت موضعی در الیتام زخم‌ها و خراشهای پوستی مؤثر می‌دانسته‌اند.

سر شاخه‌های گلداری و خشک شده آن دارای اثر رفع عرق شبانه بیماران - ضد عفونی کننده است همچنین در ضعف دستگاه گوارش توصیه می‌گردد. اسانس این گیاه در عطر سازی و تهیه ادوکلن مورد استفاده قرار می‌گیرد علاوه به مصارف معطر ساختن اغذیه می‌رسد. ضمناً در ردیف بهترین نوع اسانس جهت معطر ساختن فرآورده‌های بهداشتی جای دارد.

این گیاه ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش قند خون استفاده می‌شود. این گیاه در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گل‌های سفید زیبایی می‌دهد، بصورت خوشه‌ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد.

این گیاه آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین یک داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت قرقره استفاده شود، جوش‌های داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می‌کند. همچنین برای زخم‌هایی که بر اثر واریس به وجود می‌آید بسیار مؤثر است. در آنژیوم و انواع درد گلو نیز از این گیاه استفاده می‌شود. از جوشانده این گیاه برای ضمداد و جوش‌های بدن استفاده می‌شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.

برگ‌ها و سرشاخه‌های گلداری مریم گلی خواص درمانی متعددی دارند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: ضد عفونی کننده (در صورت استفاده خارجی)، ضد تشنج، کمک کننده به هضم غذا، کاهش دهنده قند خون، ضدنفخ و...



موارد احتیاط

به واسطه داشتن ترکیب سمی توجون مقادیر زیاد برگ مریم گلی (بیشتر از ۱۵ گرم در هر مرتبه مصرف) سمی بوده و باعث افزایش ضربان قلب، افزایش دمای بدن و سرگیجه می‌شود. مصرف این گیاه در دوران بارداری منع شده است و فرآورده‌های حاصل از این گیاه سبب کاهش ترشح غدد شیری در مادران می‌شوند.

نحوه مصرف

۲ تا ۳ گرم برگ خشک شده را بصورت دمکرده سه بار در طول روز مصرف نمائید.

بررسی اثر گیاه Salvia Officinails در کاهش قند خون بیماران دیابتی

(سجادی فیروزه، باغبانیان پویا، عسگری صدیقه، نادری غلام علی، علی خاصی حسن، محمدی فرد نوشین، رفیعی مرتضی، فرقانی بدرالملوک، حجاززاده محمدباقر مرکز تحقیقات قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

مقدمه. امروزه یکی از شایعترین و خطرناک‌ترین بیماری‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد و دیابت (افزایش قند خون) از ریسک فاکتورهای اساسی اینگونه بیماری‌ها شناخته شده است. با توجه به پیشرفت سریع علوم از یک سو و مسائل اقتصادی از سوی دیگر لزوم و اهمیت تحقیقات در زمینه یافتن دارویی با اثرات جانبی کمتر و قابلیت جانشینی داروهای ضد دیابت خوراکی مطرح می‌باشد. در این مطالعه اثرات پائین آورنده قند خون یکی از گیاهان دارویی بنام لاتین *Salvia Officinalis* که در فارسی مریم گلی نامیده می‌شود در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی شده است.

روش این مطالعه یک مطالعه تجربه‌ای مداخله‌ای به روش یک سوکور می‌باشد که در سال ۱۳۷۷ در مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان صورت گرفت.

نمونه‌های مورد بررسی ۲۶ نفر زن و مرد به تعداد مساوی بودند که از مراجعین دیابتی مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم انتخاب شدند و از آنها طی ۶ بار آزمایشات قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله و ۳ بار انسولین ناشتا بعمل آمد. انتخاب افراد جهت استفاده از دارو و یا پلاسبو به روش تصادفی آسان بود. نتایج مقایسه تغییر میانگین غلظت قند خون ناشتا ابتدا و انتهای مطالعه در گروه دارو و پلاسبو به ترتیب - $30.48, 3 \text{ mg/dl}$ و $5.8 \pm 40.6 \text{ mg/dl}$ و هموگلوبین گلیکوزیله 1.4 ± 2.4 و 1.4 ± 1.4 و 0.07 ± 0.07 - و انسولین ناشتا 131.9 ± 12.3 و 136.3 ± 90.5 بود که در هیچ یک از این قیاسها تفاوت معنی داری حاصل نشد. ($P > 0.05$) بحث شاید عدم دستیابی ما به یک نتیجه معنی دار بعلت کمبود دوز داروی مصرفی و یا ناکافی بودن تعداد نمونه‌ها باشد بخصوص که کاهش قند خون ناشتا در گروه دارو نسبت به پلاسبو معادل 25 mg/dl بیشتر بود اگر چه تفاوت معنی داری بین دو گروه حاصل نشده باشد. امید است در آینده با تحقیقات وسیع‌تر بتوان به این بیماران در کمتر مصرف کردن داروهای شیمیایی کمک نمود.

مطالعه بالینی عصاره *Salvia Officinalis* در درمان دمانس نوع آلزایمر خفیف تا متوسط

یک مطالعه تصادفی دو سو بی‌خبر در مقایسه با دارونما

(آخوندزاده شاهین, نوروزیان مریم, محمدی محمدرضا, اوحدی‌نیا سینا, جمشیدی امیرحسین, خانی موسی) گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران - پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی در سالیان گذشته درمان‌های دارویی جدیدی برای درمان آلزایمر معرفی شده‌اند که علی‌رغم ایجاد تحول در این زمینه زیاد موفق نبوده‌اند. هدف این مطالعه بررسی اثربخشی و سلامت مصرف عصاره *Salvia Officinalis* با دوز ثابت در درمان بیماران مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط در یک دوره چهار ماهه بود. در این مطالعه که از نوع کارآزمایی بالینی - تصادفی دو سو بی‌خبر بود، به صورت سه مرکزی انجام گرفت. بیماران با آلزایمر خفیف تا متوسط (در کل ۳۹ بیمار که ۱۰ نفر زن بودند) و شدت بیماری در آنان بر اساس معیار ADAS-cog کوچک‌تر و یا مساوی با عدد ۱۲ و یا با معیار CDR شدت بیماری در آنان مساوی و یا کوچک‌تر از ۲ بود وارد مطالعه شده‌اند و به صورت تصادفی یا دارونما و یا دوز ثابتی از عصاره مریم‌گلی گرفتند. در طول ۱۶ هفته مطالعه، اثربخشی اصلی با معیار ADAS-cog اندازه‌گیری شد که بر اساس تغییر این عدد از هفته صفر انجام می‌گرفت. معیار دوم تغییر عدد CDR از حد پایه بود. در انتهای هفته ۱۶ مطالعه عصاره مریم‌گلی با هر دو معیار CDR و ADAS-cog نسبت به دارونما برتری داشت ($CDR: d.f. = 1, F = 10.84, P < 0.003$) ($ADAS-cog: d.f. = 1, F = 4.77, P < 0.037$) و نه تنها از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد بلکه شدت علائم بیماری را کاهش داد. عوارض جانبی دیده شده در دو گروه از نظر آماری اختلاف معنی‌داری نداشتند. از این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که عصاره مریم‌گلی می‌تواند به عنوان یک درمان مؤثر و بی‌خطر برای درمان بیماران مبتلا به آلزایمر خفیف تا متوسط برای مطالعات بیشتر در نظر گرفته شود.

Farsi Name گلی کبیر

((این گیاه که بطور سنتی آنرا با طول عمر مرتبط می‌دانند بعنوان دارویی برای بازگرداندن حافظه در افراد مسن شهرت دارد. مانند سایر گیاهان تقویت کننده آنرا در گورستان‌ها می‌کارند. گفته می‌شود که بریتانیایی‌ها شروع به وارد کردن جای از چین کردند چینی‌ها چنان برای این گیاه ارزش قائل بودند که در ازای بسته مریم گلی خشک شده انگلیسی دو بسته چای می‌دادند.

گونه ارغوانی رنگان S.officinalis در پزشکی کاربرد دارد و موثرتر از گونه معمولی سبز رنگ آن است. در چین ریشه گیاهی از همین خانواده S.meltiorrhiza بعنوان یک داروی تقویت کننده مصرف می‌شود.))^{۱*}

معرفی گیاه

گیاهی است دو ساله یا پایا، بسیار معطر (منبع ^{۳*}) و دارای ساقه‌ای با ارتفاع ۴۰ سانتی متر تا یک متر. احتیاج به آب و هوای سرد دارد (منبع ^{۳*}). بخشهای سبز گیاه خصوصاً گل‌های بالایی محتوی اسانس هستند. (^{۳*}) بوی مطبوع اسانس از (۱۳۵/۰ - ۱۶/۰) درصد که وابسته به گلها است. (^{۳*}) دارای برگهای متقابل، دمبرگ مشخص و پهنک بزرگ می‌باشد. گل‌هایی بزرگ، معطر، مجتمع درحول انشعابات انتهایی ساقه، به رنگ صورتی یا سفید مایل به بنفش دارد. در قاعده گل‌های آن، یک براکته قلبی شکل نازک دیده می‌شود که بزرگتر از کاسه گل است. میوه ۴ فندقه به رنگ قهوه‌ای با تزئینات مرمر مانند (رگه دار) صاف و شفاف است.

((دربرخی منابع آنرا چند ساله ذکر کرده‌اند.))^{۲ و ۳*}

((ترکیبات مهم آن شامل لینالول ۳۴ درصد و لینالیل استات ۳۸ درصد هستند.))^{۳*}

بخش‌های مورد استفاده

اندام‌های هوایی خصوصاً برگ‌ها است.

خواص دارویی و موارد مصرف

برگهای آن به عنوان نیرو دهنده، ضد تشنج و در درمان سیاه سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد. سرشاخه گلدار آن، به عنوان قاعده آور، ضد عفونی کننده و ضعف عمل دستگاه هضم استفاده می‌شود. اسانس آن در صنایع عطر سازی و تهیه ادکلن کاربرد فراوانی داشته و در صنایع غذایی نیز به عنوان ادویه و ترکیبات معطر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

((از مخلوط کردن روغن مریم گلی (۵ قطره) و ۲۵ ml lit بادام و (۵ قطره) جوزبویاسه هفته قبل از زایمان بصورت روزانه روی شکم ماساژ دادن برای ایجاد آمادگی برای زایمان مفید است.))^{۱*}
برای درمان کوفتگی و کشیدگی عضلات از عصاره روغنی مریم گلی یا اسطوخودوس یا رزماری در روغن بادام بصورت روغن ماساژ برای افزایش جریان خون کاهش درد استفاده می‌شود.))^{۱*}
((از دمکرده آن می‌توان بعنوان یک ضد نفخ، ضد اسپاسم و کاهنده قند خون استفاده کرد.))^{۲*}
((در فارماکوپه گیاهی انگلیس مریم گلی با اثرات ضد نفخ، ضد اسپاسم، آنتی سپتیک، قابض، معرفی شده است.))^{۱*}

ترکیبات

اسانس، ماده تلخ دی ترپن، تانن، تری ترپنویدها، رزین، فلاونوئید، مواد استروژنیک، مواد صابونی است.))^{۱*}

مواد احتیاط

((از مصرف آن در دوران بارداری خودداری شود.))^{۲*}

پراکنش

مراکز اصلی تولید این گیاه، فرانسه، روسیه، مجارستان و بلغارستان می‌باشد. این گیاه در اکثر مناطق معتدله دنیا کشت می‌شود.

مریم گلی هرز

Labiatae

Salvia Virgata

معرفی گیاه

گونه‌ای سلوی - گیاه علفی پایا - به ارتفاع ۸۰-۴۰ سانتی متر - کرکدار و پرزی - ساقه ایستاده منتهی به شاخه‌های گلدار نازک و بلند برگهای پایینی تخم مرغی - بیضی کشیده - قلبی در حاشیه تقریباً کنگره‌های بالائی‌ها نسبتاً کم دمبرگدار یا فاقد آن و در انتها باریک و تیز و در ساقه‌های گلدار اغلب قلبی شکل گلها آبی یا متمایل به بنفش - گلبرگ‌ها ۱۰ تا ۱۵ میلی متر و لب بالایی آنها خمیده گل آذین به صورت خوشه‌ای شامل چرخه‌هایی از ۴ تا ۶ گل است.

موارد مصرف

اسانس این گیاه حاوی ترکیب بتا - کار یو فیل Caryophyllene B- به میزان ۰,۰۴۶۶٪ است. این ترکیب در عطر صابون به عنوان طعم دهنده در ادویه و صمغ آدامس و به عنوان یک ماده جهت ترکیب ساختمان مولکولهی جدید مانند کار یو فیل الکل - استات کار یو فیل - الکیل اتر کار یو فیل الکل و اکسید کار یو فیل بکار می‌رود.

موسیر

نام علمی گیاه Allium Sativum

نام تیره Liliaceae

نام فارسی ثوم الحیه و اسقوردیون - موسیر



معرفی گیاه

گیاهی است پایا و قسمت زیر زمینی اش متورم که ریشکها از آن بیرون آمده و این تورم که روی آنها پوششی سفید رنگ یا صورتی پوشانیده است. برگهای آن نواری به رنگ سبز تیره - گلها کوچک - صورتی یا مایل به سبز که به صورت یک چتر در انتهای ساقه استوانه‌ای گل دهنده به ارتفاع ۵۰-۶۰ سانتیمتر ظاهر می‌شود و دانه‌های آن سیاه است.

این گیاه گونه‌های بسیار زیاد و استفاده‌های خوراکی دارد. ریشه و پیاز گیاه بعد از انجام یکسری اقدامات خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدین صورت که آنها را به شکل رشته‌های بسیار نازک در آورده و در مسیر آب سرد قرار می‌دهند تا تلخی که در پیاز آن هست از بین برود، آنرا در آفتاب خشک می‌کنند تا به عنوان چاشنی غذایی مصرف شود.

ترکیبات شیمیایی

موسیر از نظر ترکیبات شیمیایی دارای حدود ۰/۰۶-۱ درصد اسانس می باشد که شامل آلیل پروپیل - دی سولفید و دو ترکیب گوگردی می باشد همچنین دارای آلسین - آلیساتین ۱ و ۲ می باشد.



محل رویش

عمدتاً مناطق رویش این گیاه در غرب ایران، کوهستان ها و مناطق برف گیر می باشد و فصل رویش این گیاه از اواسط فروردین ماه تا پایان خرداد ماه است. روستای انجیله به دلیل کوهستانی بودن و برف گیر بودن شرایط مناسبی را برای رشد و نمو این گیاه فراهم کرده است.



خواص درمانی

بادشکن - ضد عفونی کننده - پایین آورنده فشار خون - بازدارنده رشد جرمهای گرام نگاتیو گروههای تیفوئید و شبه حصبه یا پاراتیفوئید و ورم روده کوچک می باشد - همچنین خاصیت جرم کشی دارد و همچنین موجب اتساع شریانها و رفع تصلب شرائین می شود مدر - قاعده آور - معرق و ضد سم است. همچنین برای تصفیه آواز - رفع نفس تنگی - فراموشی - فلج - رعشه و اکثر بیماریهای عصبی مفید است. استدردهای مفاصل - سیاتیک - نقرس - درد لگن خاصره و امثال اینها را تسکین می دهد و برای قطع اخلاط غلیظه - دفع بادهای تهی گاه خارج ساختن زالوی در حلق مانده - برای اخراج اقسام کرم معده و کرم کدو مفید است. در سرد مزاجان برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم مفید است. همچنین این گیاه به صورت محلی به عنوان مُلین، خلط آور و آرامش بخش استفاده می شود. موسیر خاصیت ضد سرطانی دارد و پاد زهرخوبی برای سموم مختلف است. موسیر اشتها آور بوده و خواب را زیاد می کند. قوای روحی را تقویت کرده، درمان کننده تصلب شرائین می باشد و باعث کم شدن درد معده است.



مورد مورت *Myrtus Communis*

نام علمی: *Myrtus communis*

خانواده: Myrtaceae

نام انگلیسی: Common Myrtle



معرفی گیاه



مورد با نام علمی *Myrtus Communis* درختچه کوچکی است که ارتفاع ساقه آن در شرایط عادی بین ۱ تا ۳ متر است. مورد درختچه‌ای با ارتفاع ۳ متر برگهای آن متقابل - تخم مرغی - نیزه‌ای نوک تیز - چرمی براق و همیشه سبز است ۵-۲٫۵ سانتی متر طول دارد. گل‌های آن منفرد - محوری - سفید-پایکدار و درشت به قطر ۲ سانتی متر و دارای دو برگه فرعی ریزان و پرچم‌های بلند سفید و متعدد است و در تابستان شکفته می‌شود. میوه آن نیلی رنگ و تیره و متمایل به سیاه است و به یک سانتی متر نمی‌رسد.

این درختچه همیشه سبز را به خاطر گل‌ها، میوه‌ها و شاخ و برگ معطر آن پرورش می‌دهند. گل‌های معطر سفیدرنگ آن اواسط بهار تا اوایل تابستان ظاهر می‌شوند و بعد به سته‌های ارغوانی -

سیاه رنگ تبدیل می‌شوند. پوست ساقه آن نیز معطر است. حداکثر بلندی و گستردگی آن ۳ متر می‌باشد.

پراکنش

خرم اباد نو ژیان ۱۵۵۰ متر - خرم اباد ۱۳۵۰ متر - خرم اباد چگنی تاف - ۱۱۲۰ بابازید مورانی ۷۰۰ متر

نیازها

نیاز به آفتاب کامل و خاک حاصلخیز با زهکشی خوب دارد. به سرما نیمه مقاوم است و تا دمای ۵ - درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند. در مناطق سردسیر باید آن را در ضلع جنوبی یا غربی دیوار کاشت. شرایط گرم و خشک را تحمل می‌کند. این درختچه در جنگل‌ها و زمین‌های بایری که در آن درختچه‌های کوچک روئیده‌اند و همچنین در بین درختان زیتون و دانه‌های کم درخت کوهستانی می‌روید.



کاربرد

از آنجائیکه درختچه‌ای با شاخ و برگ متراکم و هرس‌پذیر است برای ایجاد پرچین مناسب می‌باشد و به عنوان درختچه زینتی در حاشیه‌ها و یا سطح چمن‌ها کاشته می‌شود.

ازدیاد

۱ - گرفتن قلمه چوب نرم از شاخه‌هایی که چوب آنها کمی سخت شده است. این قلمه‌ها را در گلخانه ریشه دار می‌کنند. بکار بردن اسید ایندول بوتیریک ممکن است به ریشه زایی کمک کند.
۲ - کاشت بذر در پاییز در دمای ۲۱ - ۱۶ درجه سانتیگراد. پوسته سخت بذر را باید قبل از کاشت با اسید سولفوریک غلیظ از بین برد.

موارد مصرف

از برگهای خشک شده این گیاه مخلوط با دو زرده تخم مرغ جهت شستو شوی موی سر استفاده به عمل می‌آید.

خواص درمانی

برگ مورد دارای اسانس روغنی فرار است. اسانس مورد دارای خاصیت ضد باکتری در مقابل میکرو ارگانیسم‌های گرم مثبت حتی در محلول‌های خیلی رقیق ولی در مقابل باکتری‌های گرم منفی حتی محلولهای غلیظان بی اثر است. میوه مورد دارای تانن - اسانس و کمی از قندها و اسیدهای الی است. دانه مورد دارای چربی است که شامل اولئین - لینوئین - میریستین و پالمیتین می‌باشد.

برگ‌هایی همیشه سبز، پایا، متقابل، ساده، نوک تیز، عاری از تار و دندانه، چرمی، به رنگ سبز تیره و معطر دارد. گل‌های نسبتاً درشت و زیبایی مورد، رنگ سفید و بوی مخصوصی دارند و از اردیبهشت ماه تا تیر ظاهر می‌شوند. پیدایش گل‌های این درختچه به صورتی است که مانند برگ‌ها وضع متقال داشته و در کنار آنها، به ساقه می‌پیوندند.



هر گل آن ۵ گلبرگ مساوی به صورت گسترده دارد، بطوری که وجد این حالت باعث می‌شود که پرچم‌های متعدد و فراوان گل تا انتهای میله و محل اتصال میله به نهج به صورت دسته‌ای از تارهای بلند و ظریف رویت می‌شوند. برگ، میوه و گاله‌های روی ساقه مورد دارای خواص دارویی هستند و این درختچه بیشتر در نواحی شمال ایران، فارس، کرمان، بندرعباس و یزد رویش دارد.

مورد، اثر ضدعفونی کننده دارد و از آن در مصارف داخلی و خارجی می‌توان استفاده کرد همچنین مقوی معده، نیرودهنده است و در رفع بیماری‌های دستگاه تنفس و مجاری ادرار به کار می‌رود. برای تقویت معده از گردبرگ مورد می‌توان قبل از هر وعده غذایی استفاده کرد و در مصارف خارجی از مورد در رفع بیماری‌های جلدی و مواقعی که به علت بروز دانه‌های جلدی پوسته‌های کوچک و سفیدرنگ در پوست ظاهر می‌شود، می‌توان استفاده کرد. غرغره جوشانده آن در ضدعفونی کردن و رفع تحریک مخاط دهان مؤثر است. مورد بوی بددهان را رفع کرده و در تقویت موی سروسپاه شدن آن، عرق مورد مفید است.

همچنین باید توجه داشت که فرآورده‌های مورد، نباید به مقادیر زیاد و بی رویه و برای مدت طولانی به کار رود، زیرا بر اثر رفع اسانس از راه دستگاه تنفس، مخاط برونش‌ها تحریک شده و عوارض ناراحت کننده‌ای ایجاد می‌شود.

برای درمان آفت دهان می‌توان از محلول مورد به صورت موضعی ۵ الی ۶ بار در روز استفاده کرد. مورد به صورت موضعی در درمان تبخال به عنوان آنتی‌سپتیک و در درمان التهاب مخاط بینی استفاده می‌گردد.

در طب سنتی مورد را تحت عنوان "آس" یا "عمار" (به معنی نیکو و خوشبوی) نامیده، برای آن اثرات قابض، ضداسهال و تقویت کننده رویش مو قائل بوده‌اند.

عوارض جانبی

با مصرف مقادیر کم موضعی اسانس هیچگونه حساسیت پوستی ایجاد نمی‌شود و با مصرف مداوم و طولانی مدت واکنش حساسیتی به صورت سرخی خیلی ضعیف در محل تجویز مشاهده می‌شود. به طور کلی این گونه تظاهرات آلرژیک بسیار محدود می‌باشد. سمیت حاد خوراکی اسانس مورد در موش صحرایی (Rat) برابر $LD_{50} = 3.7 \text{ ml/kg}$ و در موش سوری برابر با $LD_{50} = 2.2 \text{ ml/kg}$ است. در انسان مصرف خوراکی روزانه معادل ۱-۲ ml/kg به عنوان دارو بسیار بعید به نظر می‌رسد که ایجاد تحریکات یا اثرات نامطلوب نماید.

موز و موز سبز



معرفی گیاه

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می‌رسد . گلپه‌ها آن مجتمع و بصورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن برنگ زرد در می‌آید. موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می‌شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالی‌ها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می‌شود. موز را هنگامیکه هنوز سبز است از درخت می‌چینند و به مناطق مختلف می‌فرستند و در آنجا بوسیله گرما دادن آنرا می‌رسانند. موز انواع مختلف درد یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی درد. در کشورهای استوایی معمولاً موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می‌کنند هنگامیکه موز انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است. موز نارس بدلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

ترکیبات شیمیایی

قندی که در موز وجود دارد بسرعت قابل جذب استدر صد گرم موز مواد زیر موجود است

انرژی ۱۰۰ کالری

آب ۷۰ گرم

پروتئین ۸۰/گرم

چربی ۲۰/گرم

قند ۵۶/گرم

کلسیم ۸ میلی گرم

فسفر ۲۵ میلی گرم

آهن ۷۰/میلی گرم

سدیم ۱ میلی گرم

پتاسیم ۳۷۰ میلی گرم

ویتامین آ ۱۹۰ واحد

ویتامین ب ۱۰/۰۵ میلی گرم

ویتامین ب ۲/۰۶ میلی گرم

ویتامین ب ۳/۰۷ میلی گرم

ویتامین ث ۱۰ میلی گرم

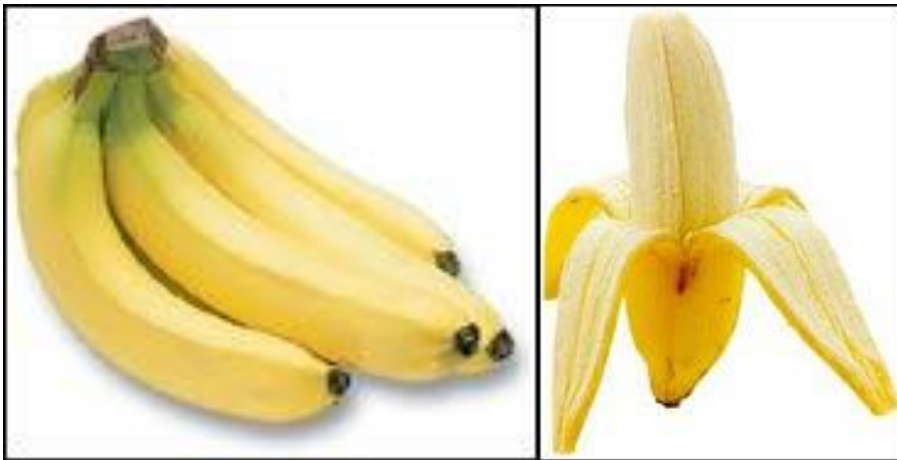
در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نورویی تفرین، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد.

خواص دارویی

این میوه در زیر پوست ضخیم اش سرشار از مواد مغذی است که فواید متعدد آنها به قلب و معده شما می‌رسد.

کلسترول را کاهش می‌دهد

میزان بالای فیبر موجود در موز و موز سبز (از وابسته‌های موز است، تقریباً شبیه موز معمولی است اما رنگی سبز تا مشکی بسیار تیره دارد) سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد. این میوه‌های گرمسیری (حتی بیشتر از سیب) سرشار از پکتین هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که موز سبز در یک سوم حیوانات آزمایشگاهی سبب کاهش کلسترول Ldl و در ۳۰ درصد آنها سبب افزایش کلسترول خوب یا Hdl است. موز و موز سبز کمابیش فاقد سدیم بوده و برای قلبتان نیز مفید است.



موز به افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد. موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول می‌باشد. ماده معجزه آسا موجود که در موز سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند پتاسیم است. به عنوان مثال در مطالعه ۸۵۹ نفر مرد و زن که به وسیله دانشگاه Sandiogo کالیفرنیا و دانشگاه کمبریج انگلستان انجام شد تحقیقات نشان داد که افرادی که روزانه از غذایی که دارای پتاسیم بالایی هستند استفاده می‌کنند مثل موز ۴۰٪ کمتر خطر ابتلا به حمله قلبی را دارند. تحقیق دیگری نشان داد که کسانی که به طور روزانه به جیره غذایی خود پتاسیم اضافه می‌کنند ضمن اینکه از حملات قلبی جلوگیری می‌شود. بلکه باعث کاهش خون نیز می‌گردد. اثر پتاسیم خیلی قوی است دانشمندان می‌گویند افزودن پتاسیم به غذای روزانه افراد باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود و وقتی که پتاسیم را از جیره غذایی حذف می‌نمایند فشار خون بالا می‌رود. تحقیقاتی که در دانشگاه Temple فیلا دلفیا انجام شد نشان می‌دهد که حذف پتاسیم از غذای ۱۲ نفر که فشار خون بالاتر داشتند بعد از ۱۰ روز فشار خونشان بالاتر رفته است. چه مقدار پتاسیم باید به غذا افزود؟ بررسی که در دانشگاه Naples ایتالیا انجام شده نشان می‌دهد که ۸۱٪ افرادی که فشار خون بالایی دارند.

اگر از ۳ الی ۶ جیره غذایی که پتاسیم بالا دارند مثل موز استفاده کنند میزان دارو درمانی آنها به نصف و در بعضی‌ها کاملاً قطع گردیده است.

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

بدلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه‌ها می‌باشد.

موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است.

موز خونساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتماً باید موز بخورند.

موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.

موز درمان زخم معده و روده می‌باشد.

گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.

شیره گل‌های موز درمان کننده اسهال خونی است.

جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد.

ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.

ریشه موز دفع کننده کرم معده است.

موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصاً در سرد مزاجان تولید گاز معده می‌کند برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.

موز تأثیر خوبی در تأمین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.

موز مدر است.

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

مضرات

مضرات خاصی گفته نشده است.

درمان طبیعی زخم معده

تحقیقات نشان می‌دهد که اثر موز بر روی زخم بیشتر از داروهای گران قیمت است که به وسیله پزشک تجویز می‌شود. بررسی‌های آزمایشگاهی و بررسی روی حیوانات نشان می‌دهد که موز یک ماده حفاظت کننده می‌باشد. هر چند تحقیقات کاملتری لازم می‌باشد تا به عمل یک تکه موز در سیستم هاضمه پی برد. تحقیقات انجام شده در کالج Kastuba هند نشان می‌دهد که عامل شیمیایی موجود در موز به نام Protease Inhibitor واقعاً باکتری عامل اولسر را متوقف می‌کند. محققین دیگر در دانشگاه New England در استرالیا نشان می‌دهد که موز از برگشت اولسر جلوگیری می‌نماید همان طوری که داروهای گران قیمت این کار را انجام می‌دهد عوارض جانبی نیز ندارد. رمز این تحقیقات این بود که این موزها کاملاً رسیده و قهوه‌ای بودند در این مرحله موز ماده‌ای تولید می‌کند که همان لایه پوششی تولید شده در معده است که بر اثر اسید معده کاهش پیدا می‌کند. در طول این مدت محققین اثرات درمانی دیگر موز را نیز دنبال نموده‌اند. در تحقیقی که بر روی حیوانات در دانشگاه Kerala در هند انجام شد معلوم گردید که موز نرسیده خشک شده سطح LDL کلسترول را کاهش می‌دهد که این نوع کلسترول نوع مضر کلسترول می‌باشد که باعث انسداد رگ‌ها می‌شود و از تغییرات شیمیایی بین عضلات قلب که خود می‌تواند عامل بیماری Cardio Vascular گردد جلوگیری کند. تحقیق دیگری در New Dehli نشان می‌دهد که پودر موز خشک شده می‌تواند درد را کاهش دهد. موز به افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش



می‌دهد. موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول می‌باشد. ماده معجزه آسا موجود که در موز سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند پتاسیم است. به عنوان مثال در مطالعه ۸۵۹ نفر مرد و زن که به وسیله دانشگاه Sandiago کالیفرنیا و دانشگاه کمبریج انگلستان انجام شد تحقیقات نشان داد که افرادی که روزانه از غذایی که دارای پتاسیم بالایی هستند استفاده می‌کنند مثل موز ۴۰٪ کمتر خطر ابتلا به حمله قلبی را دارند. تحقیق دیگری نشان داد که کسانی که به طور روزانه به جیره غذایی خود پتاسیم اضافه می‌کنند ضمن اینکه از حملات قلبی جلوگیری می‌شود. بلکه باعث کاهش خون نیز می‌گردد.

اثر پتاسیم خیلی قوی است دانشمندان می گویند افزودن پتاسیم به غذای روزانه افراد باعث پایین آمدن فشار خون می شود و وقتی که پتاسیم را از جیره غذایی حذف می نمایند فشار خون بالا می رود. تحقیقاتی که در دانشگاه Temple فیلا دلفیا انجام شد نشان می دهد که حذف پتاسیم از غذای ۱۲ نفر که فشار خون بالاتر داشتند بعد از ۱۰ روز فشار خونشان بالاتر رفته است. چه مقدار پتاسیم باید به غذا افزود بررسی که در دانشگاه Naples ایتالیا انجام شده نشان می دهد که ۸۱٪ افرادی که فشار خون بالایی دارند اگر از ۳ الی ۶ جیره غذایی که پتاسیم بالا دارند مثل موز استفاده کنند میزان دارو درمانی آنها به نصف و در بعضی ها کاملاً قطع گردیده است.

معدة شما را آرام می کند

اگر فکر می کنید موزهای کاملاً رسیده، نرم و نشاسته ای برای معده تان خوب هستند باید بگوییم بسیار دقیق هستید زیرا این یک حقیقت علمی است. موز و موز سبز درواقع سطح پوشاننده معده را قوی و مستحکم ساخته بر علیه دو عامل اصلی زخمهای معده یعنی پپسین و اسید هضم کننده، سدی به مراتب ضخیم تر ایجاد می کنند. برخی از مردم قسم می خورند که توسط میوه ها هر دو مشکل گازهای معده و گاستریت (التهاب معده) شان بر طرف می شود.

موز باعث تقویت استخوان ها می شود

موز با نگهداشتن کلسیم در بدن به تقویت استخوان ها کمک می کند. پتاسیم موجود در موز به رشد و تقویت سلامت استخوان های بدن کمک می کند، پتاسیم با از دست رفتن کلسیم بدن از طریق ادرار مقابله می کند و بنابراین مانع از این می شود که استخوان ها با سرعت نازک شده و تحلیل بروند. موز از مدت ها پیش به دلیل تاثیرات ضد اسیدی آن شناخته شد که با زخم معده و آسیب های ناشی از آن مقابله می کند در مطالعه ای در این زمینه مشخص شد ترکیب ساده از موز و شیر به میزان قابل توجهی از ترشح اسید معده جلوگیری می کند.

فشار خون را منظم می کند

موز که مانند یک بسته حاضر و آماده پتاسیم معدنی است به ثابت ماندن میزان فشار خون در حد و حدود طبیعی کمک می کند. یک تحقیق ژاپنی متوسط فشار خون ساکنین دو روستا را مورد مقایسه قرار داده و دریافت آن گروه از روستاییانی که پتاسیم بیشتری در رژیم غذایی خود مصرف کرده بودند فشار خون طبیعی تری داشتند.

موز سرشار از ویتامین ب ۶ و ویتامین ث است. برای بهره مند شدن از خواص مفید موز روزی یک موز یا یک فنجان موز سبز پخته بخورید. موز سبز برای کسانی که برای اولین بار آن را می خورند شیرین و خوشمزه نبوده باید به صورت پخته مصرف شود.

میخک Clove

نام علمی Caryophyllium Aromaticus



معرفی گیاه

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

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچ وقت زرد نمی‌شود و در تمام طول سال سبز است. ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می‌رسد. برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می‌دهد. گل‌های میخک کوچک و مجتمع بصورت خوش‌هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می‌باشد. وجه تسمیه این درخت بدین دلیل است که غنچه‌های خشک شده آن که کوچک و بطول یک سانتی متر است بشکل میخ کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

غنچه‌های درخت میخک پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به قرمز شود باید چیده و خشک نمود. میخک که بعنوان ادویه و دارو بکار می‌رود پودر این غنچه‌ها می‌باشد. میخک دارای ۱۶ درصد و ساقه‌های درخت در حدود ۵ درصد و برگهای آن دارای ۲ درصد اسانس روغنی می‌باشد که از تقطیر این قسمت‌ها بدست می‌آید. اسانس میخک دارای بوئی قوی و طعمی سوزاننده می‌باشد. این اسانس سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آت تیره و غلیظ می‌شود. اسانس میخک دارای اوژنول، کاربو فیلین، الکل بنزلیک، بنزوات دو متیل، فورفول و اتیلن می‌باشد. اوژنول که ماده اصلی میخک می‌باشد آرام کننده و ضد عفونی کننده است و از آن در دندانپزشکی برای آرام کردن درد دندان استفاده می‌شود.

خواص دارویی

- میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک از دو هزار سال پیش بعنوان ادویه بکار می‌رفته است. میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.
- (۱) برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آنرا روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.
- (۲) میخک تقویت کننده مغز می‌باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.
- (۳) میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می‌باشد.
- (۴) برای رفع سردرد مفید است
- (۵) در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثر است
- (۶) ضعف اعصاب را درمان می‌کند
- (۷) برای رفع تنگی نفس مفید است

- ۸) کسانیکه بمتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند
- ۹) مقوی معده و جهاز هاضمه است
- ۱۰) کبد و کلیه را تقویت می کند
- ۱۱) سکسکه را برطرف می کند
- ۱۲) برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز بمدت یک هفته از آن استفاده کرد
- ۱۳) کسانیکه قطره قطره ادرار می کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند
- ۱۴) میخک اشتهاآرو است
- ۱۵) بدن را تقویت می کند
- ۱۶) برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید
- ۱۷) میخک تب بر است
- ۱۸) میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می باشند
- ۱۹) برای گردش خون و قلب مفید است
- ۲۰) اسهال و دل درد را تقویت می کند
- ۲۱) برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چائی مخلوط کرده و بنوشید.
- ۲۲) نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می برد
- ۲۳) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد

طرز استفاده

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

مضرات

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

میخک هندی



معرفی گیاه

گیاهی است درختی همیشه سبز به ارتفاع ۱۰-۱۲ متر و پوسته خاکستری. برگ‌های پایا و متقابل این درخت تخم مرغی نوکدار و با بافتی چرمی‌اند. گل‌ها به صورت دسته‌های دیهیم مانند انتهایی آرایش یافته‌اند. گل‌ها دارای کاسه‌ای جام مانند بوده و به رنگ زردفام-قرمز، کشیده، جام قرمز رنگ و تعدادی پرچم که از جام گل

بیرون آمده‌اند. غنچه‌های باز نشده درخت میخک بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهد. درخت میخک در سن ۵-۶ سالگی گل می‌دهد ولی برداشت محصول باید از سال دهم آغاز گردد. غنچه‌های باز نشده میخک باید هنگامی چیده شوند که جام گل رنگ گلی پیدا کرده باشد. معمولاً محصول برداری دو بار در سال (مرداد تا آبان) انجام می‌گیرد. میخک دارای ۲۱-۱۴ درصد روغن فرار، ۱۳-۱۰ درصد تانن و یک ماده کریستالیزه به نام کاریوفیلن است.

خواص درمانی

میخک هندی به عنوان ضدنفخ استفاده شده، معطر است و به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد. به صورت موضعی در دندانپزشکی به عنوان بی حس کننده، ضدعفونی کننده و ضد درد استفاده می‌شود. در طب سنتی از میخک هندی به عنوان ضدنفخ، خوشبوکننده دهان، تقویت کننده لثه، آرامش بخش و همچنین در پیشگیری از تهوع و استفراغ استفاده می‌شده است.

از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به اسانس میخک اشاره کرد. منشاء این گیاه جزایر مالاکا و اقیانوسیه بوده ولی در نواحی زنگبار، ماداگاسکار، اندونزی، برزیل و آفریقا آن را کشت می‌دهند.

عوارض جانبی

نادر بوده گاهی به واکنشهای آلرژیک منجر می‌شود.

نارگیل



معرفی گیاه

نارگیل با نام علمی (Coeos Nucifera) گیاهی است که در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت می‌شد در حال حاضر به صورت درخت نارگیل در تمام مناطق استوایی وجود دارد. مردم اقیانوس آرام از تمام قسمت‌های این درخت استفاده می‌کنند و آن را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند. میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن صاف و سخت است. درخت آن در هر سال حدود پنجاه عدد نارگیل می‌دهد. نارگیل هنگامی که نارس است مقدار بیشتری شیر دارد ولی به تدریج که میوه می‌رسد مقدار شیر آن کمتر می‌شود.

اسم من نارگیل است، به من نارگیل، جوز هندی، بادنچ و رانج هم می گویند. قامت درخت من به چهل متر می رسد و در تمام ایام سال دارای میوه هستم، زادگاه من بنادر و سواحل دریای هند می باشد و هر چه درخت من به دریا نزدیکتر باشد و از آب شور آبیاری شود، میوه من شیرین تر، شاداب تر و چرب تر می شود. درخت من پس از هفت سال بار می دهد و بیش از صد سال عمر می کند. میوه من سبز رنگ و پر از آب است. آب آن شیرین و گوارا است، ولی اگر ۲۴ ساعت بماند مانند شراب تخمیر می شود و پس از چند روز بدل به سرکه می گردد. میوه من پس از رسیدن سه پوست دارد. پوست اول قهوه ای رنگ بوده و دارای ریشه است. معمولاً این پوست را در آب خیس کرده و بعد می کوبند تا ریشه های آن جدا شود. با این ریشه ها معمولاً طناب درست می کنند که با آن لنگر کشتیها را می بندند. این طناب در آب شور دریا مقاومت زیاد داشته و پوسیده نمی شود و سال ها می ماند. پوست دوم آن سخت و چوبی است و با آن کوزه قلیان درست می کنند و به آن نارگیله یا نارجیله می گویند و به همین مناسبت یکی از نامهای کوزه قلیان نارجیله است. پوست سوم آن چسبیده به مغز است. میوه من پس از رسیدن ابتدا دارای شیر است، ولی پس از چندی این شیر غلیظ شده و روی مغز به صورت یک جدار چرب است رسوب می کند. مغز میوه من سفید رنگ، شیرین، لذیذ و چرب است. خوردن مغز میوه من حرارت غریزی و جنسی را زیاد می کند، و نیروی جنسی را تقویت می نماید، بدن را چاق و فربه می نماید، مواد سودایی و بلغمی را از بین می برد و به همین جهت برای بی حسی اعضا، فلج، جنون، مالیخولیا و امثال اینها نافع است. میوه من کبد را تقویت می کند. برای زخم معده، بواسیر و تقویت کلیه و زیاد شدن ادرار و رفع سردی مثانه و درد آن مفید می باشد. مغز میوه من با شکر مولد خون تمیز است و مغز کهنه من ایجاد مسمومیت کرده، تولید قی و غش می نماید و ضد سم آن پس از شستشوی معده، خوردن میوه های ترش است از مغز میوه من روغنی به دست می آید که در صورت تصفیه شدن، همانند روغن گاو می باشد و در ایران غالباً آن را با روغن حیوانی بطور تقلبی مخلوط کرده، می فروشند. سوهان قم را بیشتر با روغن نارگیل درست می کنند. در صنعت صابون سازی و شامپو سازی، روغن مغز من بهترین روغن می باشد. سرکه من جهت اخراج کرم معده و کرم کدو مفید است و چون مقداری مغز نارگیل را در دیگ آبگوشت بیندازیم، سبب زود پز شدن آن شده و آن را به خوبی مهرا می کند. مالیدن خاکستر پوست میوه من به دندان، آن را سفید می کند و مالیدن آن به صورت، کک مک را از بین می برد و برای جرب و خارش مفید است. رنگ رخسار را باز می کند، مخلوط خاکستر میوه من با حنا مو را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می کند، خوردن میوه من جهت تقویت حافظه و فهم مفید بوده درد کلیه و مثانه را تسکین می دهد و بادشکن می باشد. چنانچه بعد از خوردن داروهای ضد کرم مقداری روغن نارگیل خورده شود، در افتادن کرم مؤثر است. مالیدن روغن کهنه من درد کمر و زانو و بواسیر را تسکین می دهد برای معالجه بواسیر بهتر است روغن کهنه مرا با روغن هسته زرد آلوی تلخ مخلوط کرده و بکار برید.

خواص دارویی

گوشت این میوه دارای آنزیم‌های مختلف انورتین، اکسیداز و کاتالاز است و در شیر آن اسیدهای آمینه مختلف موجود است. گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و شیر آن کمی گرم و مرطوب است. نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است و حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد همچنین برای خوشبو کردن دهان نیز مفید است. این میوه ضعف کبد را درمان می‌کند، ادرار را زیاد کرده، درد مثانه را رفع می‌کند و مداوا کننده زخم‌های بدن است.

ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی همانند یرقان مفید است و دم کرده آن اسهال خونی را برطرف می‌سازد. شیر این میوه ضد سم است و برای برطرف کردن آب آوردگی از آن استفاده می‌شود همچنین برای معالجه پوستی مفید است. روغن نارگیل که از تقطیر گوشت سفید آن به دست می‌آید حافظه و هوش را تقویت می‌کند و در درمان کمر درد نیز مؤثر است. نارگیل دیر هضم است و در بدن تولید خلط می‌کند بنابراین بهتر است با شکر خورده شود.

این میوه به دلیل گرم بودن ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر این گونه افراد باید آن را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند، خوردن آن برای سرد مزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.

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

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

(۲) حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد

(۳) برای خوشبو کردن دهان مفید است

(۴) ضعف کبد را درمان می‌کند

(۵) برای برطرف کردن بواسیر مفید است

(۶) ادرار را زیاد می‌کند

(۷) درد مثانه را رفع می‌کند

(۸) زخم‌های بدن را مدا. می‌کند

(۹) کرم معده و روده، مخصوصاً رکم کدو را از بین می‌برد

(۱۰) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است

(۱۱) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرار آور است

(۱۲) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است

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

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





خواص شیر نارگیل

- شیر نارگیل سنگ کلیه را دفع می‌کند و برای پایین آوردن تب بسیار مفید است.
- ۱- شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است
- ۲- برای رفع اسهال خونی مفید است
- ۳- برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید
- ۴- شیر نارگیل ضد سم است
- ۵- برای پائین آوردن تب مفید است
- ۶- برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است

خواص روغن گوشت نارگیل

- روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می‌آید
- ۱- برای معالجه بیماریهای پوستی بکار می‌رود
- ۲- حافظه و هوش را تقویت می‌کند
- ۳- درد مثانه را رفع می‌کند
- ۴- کرم کدو و رگمهای دیگر روده را دفع می‌کند
- ۵- در درمان کمر درد مؤثر است
- ۶- معالج بواسیر است

مضرات

نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می‌کند بنابراین بهتر است با شکر خورده شود. چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر اینگونه افراد باید آنرا با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سردمزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.

نارگیل دریایی

اسم من نارگیل دریایی است، به من نارگیل بحری هم می گویند، زادگاه من جزایر استوایی می باشد و قبل از ساختن کشتیهای اقیانوس پیما، کسی از درخت و محل رشد من آگاه نبود و میوه من به دریا ریخته می شد و مردم آن را از آب می گرفتند و هر کس به نوعی آن را تعبیر می کرد. در هر حال، من نوعی نارگیل هستم که میوه من ممکن است به دوازده کیلو هم برسد. میوه من دارای دو قسمت متقارن است که شبیه به دو دانه خریزه می باشد که از طرف ناف مانند دو لپه لوبیا به هم چسبیده اند. میوه من پس از خشک شدن بسیار سخت شده و چون هر قسمت آن بیضی شکل است، پس از قطع دو قسمت و خالی کردن درون آن به صورت دو کشکول در می آید و شما بارها آن را در دست درویشان دیده اید، ولی گمان نمی کنم پی به ماهیت آن برده و بدانید آنها را با چه می سازند. مغز میوه من مانند مغز نارگیل سفید است، ولی در اثر ماندن، کم کم زرد، سرخ و تیره می شود و طعم شیرین آن تلخ می گردد. مغز میوه تازه من پادزهر سموم مخصوصاً تریاک است و مواد سمی را از اعماق بدن کشیده و جذب می نماید و چون آن را به تریاک خورده بدهند، سم را به خود گرفته و تولید قی می کند و چون ماده سمی تمام شود، قی بند می آید و به همین جهت آن را کم کم به مسموم می خوراند، تا استفراق تمام شود. عده ای از این خاصیت من استفاده کرده، برای تشخیص مسمومیت به کار می برند. گذاشتن مغز میوه من بر محل نیش حشرات از قبیل مار، عقرب و زنبور نیز مفید بوده، سم را به خود کشیده و درد آن را تسکین می دهد. در اویش خوردن آب را در کشکولی که از نارگیل دریایی درست شده باشد، سودمند دانسته و آن را دافع سموم بدن می دانند.

نارنج Citus Aorantium

نام علمی: Citus Aorantium



پراکنش جغرافیایی

درخت نارنج به صورت کاشته شده در استان‌های گیلان و مازندران فارس یاسوج و یزد دیده می‌شود.

خواص درمانی

میوه قویاً دارای خاصیت اسیدی است و میوه آن محرک هاضمه و برطرف کننده نفخ معده است، گلاب نارنج دارای خاصیت ضد اسپاسم و ضد درد دارد، آب میوه نارنج به دفع مواد زائد بدن کمک می‌کند و حاوی میزان زیادی ویتامین C می‌باشد. دمرکده میوه تسکین دهنده سردرد و پایین آورنده تب و برطرف کننده تپش قلب است. از آب نارنج برای خوشبو کردن و بهبود طعم غذا استفاده می‌شود و در صنعت عطرسازی هم کاربرد دارد.

بهار نارنج

گل‌های درخت نارنج بهار نارنج نامیده می‌شود. بهار نارنج نامیده میشود بهار نارنج در حالت تازه دارای بوی عطر و مطبوع و طعمی پسندیده استولی پس از خشک شدن بویان ضعیف می‌گردد. در ضخامت بهار نارنج حفره‌های ترش‌خی مملوء از اسانس و ماود مختلف وجود دارد برای مصرف دارویی بهار نارنج گلها به حالت غنچه ناشکفته هنگام صبح پس از آن که ذرات شبنم خشک گردید از درخت می‌چینند و سپس به سرعت در تاریکی خشک می‌کنند از خواص آن می‌توان به به موارد زیر اشاره کرد:

بهار نارنج تازه در تهیه آب مقطر بهار نارنج و اسانس نرولی به کار می‌رود. بهار نارنج خشک شده به صورت دم کرده و به عنوان ضد تشنج در بیماری‌های عصبی مانند هیستری ضعف اعصاب و همچنین رفع سکسکه بکار میرود بعلاوه دارای اثر خواب آور اشتها آور و رفع تپش قلب است. مقوی جسم و روح است. درمان بیخوابی‌های عصبی و بوئیدن زیادان بیخوابی می‌آورد. آب مقطر بهار نارنج از تقطیر بهار نارنج به وسیله بخار آب تهیه می‌شود. برای این کار از یک کیلو بهار نارنج و یک لیتر آب یک کیلو آب مقطر تهیه کنند. آب مقطر بهار نارنج مایعی زلال و دارای بوی بسیار قوی و معطر است. رنگان گاهی به علت فساد و رشد بعضی از باکتری‌ها تغییر می‌کند. آب مقطر بهار نارنج اگر باهم حجم خود الکل ۹۰ درجه مخلوط گردد باید فلتور سنس بنفش رنگ ایجاد کند.

آب مقطر بهار نارنج اثر آرام کننده و ضد تشنج دارد. در رفع بی خوابی‌های عصبی مخصوصاً در بیماری‌های اطفال از آن استفاده به عمل می‌آید. آب مقطر بهار نارنج را به علت فساد سریع آن نباید بیش از یک سال نگهداری شود. به طور کلی مصرف عرق یا آب مقطر بهار نارنج مفرح مقوی آرام کننده ضد تشنج و در بیماری‌های عصبی ضعف اعصاب و بی خوابی مخصوصاً برای اطفال مفید است.



نارنگی

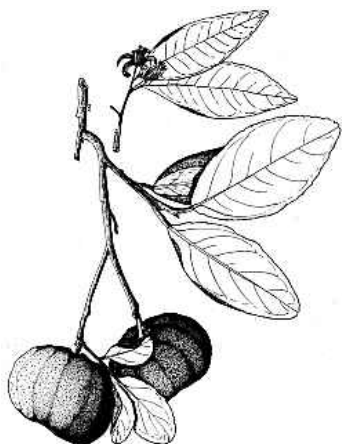


ارزش تغذیه‌ای

نارنگی دارای ویتامین‌های A، B_۱، B_۲، C پروتئین، چربی، قند، حاوی مقدار زیادی فسفر، کلسیم می‌باشد.



تأثیر در سلامتی



این میوه خون را تصفیه و زیاد می‌کند. به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه‌هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن مؤثر است. حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی مؤثر است. سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفرا بر و فروشناننده لهیب معده و کبد است.

نارنگی مسکن اعصاب است و برای کلیه بیماران مفید است. اگر می‌خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید.

پژوهشگران ایرانی نخستین بار به رقم جدید نارنگی بدون بذر (بدون هسته) دست یافتند. به گزارش خبرنگار سرویس تکنولوژی سایت خبری ایران (www.IranNewsAgency.com)، رئیس موسسه تحقیقات مرکبات کشور گفت: محققان این موسسه با همکاری سازمان انرژی اتمی ایران پس از ۷ سال تحقیق به رقم جدید نارنگی دست یافتند که افزون بر داشتن کیفیت مطلوب‌تر، بدون بذر تکثیر می‌شود.



آقا جان زاده افزود: در این روش، جوانه‌های نارنگی، پس از پرتو تابی، تغییر ژنتیکی می‌کنند و می‌توان در این حالت آنها را روی پایه نارنج پیوند زد. وی گفت: درختان اصلاح شده با این روش امسال به بار نشست‌اند.

رئیس موسسه تحقیقات مرکبات کشور افزود: این موسسه طرح تحقیقاتی مشترک دیگری با سازمان انرژی اتمی ایران برای اصلاح پرتقال محلی سیاه ورز در دست اجرا دارد.

www.flora-toskana.de



به همت دانش پژوهان کشورمان اکنون ۲۰ گونه مرکبات بومی و اصلاح شده در ۹۵ هزار هکتار از باغ‌های مازندران کشت می‌شود .

مؤسسه تحقیقات مرکبات ایران اعلام کرده است این نوع نارنگی با اضافه کردن مواد موتاژن به رقم نارنگی وارداتی کلمانتین به دست آمده است. براساس اعلام مؤسسه تحقیقات مرکبات، با تکمیل آزمایش‌ها در

زمینه کیفیت این میوه به زودی این نوع نارنگی برای کشت در دسترس کشاورزان قرار می‌گیرد.

نخل اره‌ای ایرانی Saw Palmetto



تاکنون حدود ۴۰ مورد تحقیقاتی چای در مورد میوه نخل اره‌ای وجود دارد که میزان موادی را که بدن ما به منظور هورمون سازی نظیر هورمون تستوسترون و استروژن بدان نیاز دارد، کاهش می‌دهد. تحقیقاتی که اخیراً به عمل آمده است نشان می‌دهد که نخل اره‌ای می‌تواند به اندازه پروسکار در درمان پاره‌ای از علائم بیماری BPH نظیر دفع ادرار و همچنین احساس همیشگی داشتن ادرار مؤثر واقع شود. تفاوت بین دو نوع درمان این است که پروسکار می‌تواند اندازه پروستات را کوچکتر کند، اما نخل اره‌ای چنین خاصیتی را ندارد. بدین خاطر است که اگر برای درمان علائم و عوارض BPH مصرف نخل اره‌ای را در نظر گرفته باشید، مهم است که این کار را تحت نظر پزشک معالج خود انجام دهید و ملاقاتهای مرتب و منظم با وی داشته باشید تا میزان پیشرفت و بهبودی تحت نظارت وی باشد. میوه نخل اره‌ای همیشه برای درمان عوارض BPH مورد استفاده قرار نمی‌گرفته است، چون بومیان آمریکا از آن به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود استفاده می‌کردند.

معرفی گیاه



نخل اره‌ای نوعی نخل زینتی است که می‌تواند تا ۱۰ پا در آب و هوای گرم رشد کند. این گیاه در ایالات متحده در آب و هوای گرم جنوب شرق از کارولینای جنوبی تا می‌سی‌سی‌پی پی گرفته و در سراسر فلوریدا می‌روید. برگهای آبدار و سبز این گیاه از ساقه‌های تیغ دار آن می‌رویند. این گیاه دارای گل‌های سفیدی است که نهایتاً تبدیل به میوه‌های زرد رنگ بیضی شکل می‌شود. میوه این گیاه وقتی رسیده باشد رنگ سیاه مایل به آبی به خود می‌گیرد و برای مصارف درمانی و پزشکی خشکانده می‌شود.

ترکیبات گیاه

عناصر فعال نخل اره‌ای عبارتند از اسیدهای چرب و استرول‌های گیاهی. با این وجود؛ احتمال بیشتر می‌رود که اسیدهای چرب و استرول‌های گیاهی موجود تنها عناصر موجود در میوه این گیاه نیستند که بر تولید هورمون اثر می‌گذارند، بلکه پی بردن به عملکرد دقیق نخل اره‌ای مستلزم تحقیقات علمی‌تر است. میوه این گیاه همچنین حاوی پلی کاساکارید دارای مولکول‌های سنگین وزن است که معمولاً دارای خواص و اثرات ضد التهاب یا محرک ایمنی بخش است.

می‌توانید نخل اره‌ای را به صورت میوه خام خشک، چای، کپسول پودری، انواع قرصها، تنتورهای مایع و عصاره‌های لیپوسترولیک تهیه کنید. در پی دستیابی به آن دسته از فرآورده‌های مربوط باشید که در برچسب موردنظر استاندارد بودن و محتوای ۸۵ تا ۹۵٪ اسیدهای چربی و استرول‌های گیاهی قید شده باشد.

نحوه مصرف

نخل اره‌ای عوارض و علائم BPH مرحله I و II را از بین می‌برد. علائم معمولی این مرض عبارت است از ایجاد اختلال در خواب، اثر نامطلوب روی اعتماد به نفس، بروز اضطراب خفیف یا حتی درد می‌شود و می‌تواند تا مرحله عفونت مثانه و کلیه پیشرفت کند. اگر تصور می‌کنید که به مرض BPH مبتلا هستید یا اینکه پزشک معالجتان مصرف نخل اره‌ای را تجویز کرده است، نحوه اثر آن روی بدنتان دنبال و ثبت کنید. پی بردن به تأثیر آن در بدن زیاد طول نمی‌کشد. میزان مصرفی توصیه شده برای BPH مرحله I و II میلی گرم عصاره حل شدنی نخل اره‌ای در چربی روزی سه بار است که ماده استاندارد حاوی ۵۸ تا ۹۵٪ اسیدهای چربی و استروئیدهای گیاهی است.

نکات احتیاطی

نخل اره‌ای گیاهی ملایم است. عوارض جانبی آن خیلی نادر است و ابراز ناراحتیهای خفیف معده تنها واکنش‌های ثبت شده در اثر مصرف آن است. انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا این گیاه را از نظر بی خطری درجه یک ارزیابی کرده است و این ارزیابی بدین معناست که مصرف آن طبق دستورالعمل مربوط خطری ندارد.

از مصرف سلیقه‌ای و خوددرمانی به وسیله آن برای معالجه بیماری BPH پرهیزید. نخل اره‌ای تنها عوارض این مرض را از بین می‌برد هر چند که میزان تولید DHT و تستوسترون را تغییر می‌دهد. این ماده گیاهی سبب جمع و کوچک شدن پروستات نمی‌شود. لازم است که پزشک معالج شما بر روند BPH نظارت داشته باشد.

Chickpea نخود

Cicer Arietinum نام علمی



کلیات گیاه شناسی

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه این گیاه پ و شیده از تارهای غده‌ای است. برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می‌باشد. گل‌های آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطورتک تک بر روی ساقه قرار درد. میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک، متورم و نوک تیز بطول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار درد.





نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پرمصرف است. گفته دانشمندان تمدن‌های باستانی مسوپوتامی و مصر پیدایش خود را درحد زیادی مرهون گیاه کوچکی به نام نخود هستند.

محققان معتقدند گیاه نخود که در خاورمیانه محبوبیت فراوانی دارد جریان تاریخ را تغییر داده است. به گفته آنها خواص تغذیه‌ای نخود موجب بهبودی قابل توجه فعالیت مغز انسان شده و روند انتقال از دوران ماقبل تاریخ را به دوران تمدن تسهیل کرده است.

دانشمندان اطمینان دارند نوعی اسید آمینه به نام تریپتوفان

که به وفور در نخودی که ۱۱ هزار سال پیش کشت می‌شد موجود بوده و تأثیر زیادی در رشد سیستم عصبی مرکزی انسان داشته است.

این محققان با مقایسه نخودی که در مزرعه کاشته می‌شود با نخود وحشی که تنها در جنوب شرقی ترکیه رشد می‌کند متوجه شدند نوع نخست سه برابر بیشتر از نوع وحشی حاوی تریپتوفان است. این روزنامه می‌افزاید از قرار معلوم مردم مصر، فلسطین و مسوپوتامیومتوجه شده بودند نخود بر توانایی‌های مغزی آن‌ها تأثیر مثبتی دارد.



ترکیبات شیمیایی



در صد گرم نخود مواد زیر موجود است:	
آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۰ گرم
نشاسته	۱۵۵ گرم
کلسیم	۱۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۸۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۰ واحد
ویتامین ب ۱	۳/۰ واحد
ویتامین ب ۲	۱۵/۰ واحد
ویتامین ب ۳	۲ میلی گرم
مواد روغنی	۵ گرم

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



خواص دارویی

نخود بعلت درآ بودن اسدهای آمینه مختلف، ویتامین‌ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است. نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بیشماری که درد نفاخ و دیر هضم می‌باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد.

- (۱) نخود کمی ملین است
- (۲) نخود اثر ادرار آور و قاعده آور درد
- (۳) نخود کرم کش است
- (۴) برای برطرف کردن درد سینه وریه بای نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد.
- (۵) روغن نخود برای تقویت مو مؤثر است شب‌ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید
- (۶) روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می‌دهد.
- (۷) روغن نخود را بر روی دندانی که درد می‌کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد.
- (۸) روغن نخود را اگر به زیرشکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است
- (۹) افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند
- (۱۰) نخود را می‌توان برای دفع رسوبات دری و درمان زردی بکار برد
- (۱۱) نخود درمان کننده قولنج‌های کلیوی است
- (۱۲) نخود را بصورت درآ روید و روی رخم‌های چرکین بگذارید آنها را باز کرده و الیتام می‌دهد
- (۱۳) یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین‌های گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است هموس می‌باشد که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی آنهاست. گیاه خواران هموس را جانشین گوشت می‌کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی نامیده می‌شود درست می‌شود

طرز استفاده

طرز تهیه هموس بقرار زیر است
حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود. آب دو لیموترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود. سپس مقدار ۱۰۰ گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقدری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنند تا کاملاً مخلوط شود.
هموس را می‌توانید بصورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید. هموس حتی چاشت خوبی برای بچه‌هاست که به مدرسه می‌روند

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

نگه داری نخود فرنگی

نخود فرنگی را در کیسه پلی اتیلنی (کیسه فریزر یا نایلکس) گذاشته و سپس آن را در قسمت زیرین یخچال قرار دهید. نخود فرنگی به مدت ۳ روز تازه باقی می ماند.

نعناع Peppermint



نعناع در درمان بسیاری از امراض معده مؤثر است و روند هضم خوب را سرعت می‌بخشد. بنا به خواص آرام بخشی و کرخ کردن اعضاء، این گیاه برای انواع سردردها و ناراحتیهای پوست مفید است. این گیاه بسیاری از بیماریهای مربوط به سرماخوردگی ها و عوارض آنفلونزا را درمان می‌کند.

معرفی گیاه

گیاه نعناع دارای ساقه‌های چهارگوش است و تا دو پا رشد می‌کند. این گیاه بین جولای و اوت (تیر - مرداد) شکوفه باز می‌کند و گل‌های ریز ارغوانی به صورت مارپیچی و تیز از آن می‌رویند. برگ‌های ساده، دنداندار و معطر این گیاه در جهت مخالف گل‌ها می‌رویند. نعناع بومی اروپا و آسیاست و برخی از انواع آن بومی آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی و استرالیا هستند.



ترکیبات گیاه

تهیه فرآورده‌های نعناع از برگ‌ها و سر گلدار گیاه آغاز می‌شود. این قسمتهای گیاه حاوی روغن فرار است که می‌توانید عنصر فعال اولیه نعناع به نام منتول را در آن بیابید.

اشکال موجود

از برگ‌های تازه نعناع می‌توان نعناع خشک تهیه کرد و این نوع فرآورده به صورت چای در سطح گسترده‌ای قابل دسترسی است.

تنتور: عطر نعناع نوعی محلول الکلی است که حاوی ۱۰٪ روغن نعناع و ۱٪ عصاره برگ آن است. برای تهیه تنتور در منزل، روغن نعناع را به نسبت یک به دو با الکل دانه خالص مخلوط کنید. کپسول‌های دارای پوشش روده‌ای که به منظور عبور کپسول از معده به روده‌ها به طرز خاصی تهیه شده است. (۲٪ میلی لیتر روغن نعناع در هر کپسول). انواع کرم و پماد (باید حاوی ۱ تا ۱۶ درصد منتول).

نحوه مصرف

نعناع در درمان تهوع، اسهال، سوءهاضمه، روماتیسم مفصلی و نفخ مؤثر است. این گیاه عضلات معده را تسکین می‌دهد و روند جریان صفرا را که بدن برای هضم چربی بدن نیاز دارد، بهبود می‌بخشد. در نتیجه غذا از طریق معده به سرعت عبور می‌کند که این امر به رفع بسیاری از ناراحتیهای هاضمه کمک می‌کند. نعناع همچنین عضلات را آرام می‌کند که این کار به بدن کمک می‌کند تا از گازهای هاضمه درآور رهایی یابد. برای تهیه چای نعناع (جوشانیده نعناع) برای هر لیوان آب داغ حدود یک تا دو قاشق غذاخوری نعناع اضافه کنید. به منظور تسهیل هضم یا رفع ناراحتی معده، روزانه ۳ تا ۴ لیوان چای نعناع میل کنید. برای درمان استفراغ ۳ تا ۶ گرم برگ نعناع یا ۵ تا ۱۵ قطره تئور آنرا مصرف کنید. آنچه در پی می‌آید فهرست ناتمامی از سایر ناراحتیهایی است که با مصرف نعناع بهبود یافتنی هستند:

گرفتگیهای قاعدگی

چون نعناع در آزاد و آرام کردن عضلات خیلی مؤثر است. لذا در درمان گرفتگیها نیز کارساز است.

سندرم روده تحریک پذیر

تحقیقات نشان داده است که انواع کپسولهای پوشش دار نعناع از توانایی تسکین عضلات روده برخوردار هستند. مصرف اینگونه کپسولها سبب رهایی و بهبود درد این نوع سندرم روحی می‌گردد. برای اینکار روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید. سنگهای صفراک روغن نعناع به بدن کمک می‌کند تا سنگهای صفرا را بشکند و در اصل گزینه آسانی را فراروی عمل جراحی قرار می‌دهد. برای این منظور روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.

ویروسها

روغن نعناع دارای خواص رشد ویروسی قوی است که می‌تواند با ویروسهای عامل آنفلونزا، گوشک، عفونت‌های مخمری، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگیها و التهابهای آلت تناسلی ناشی از تب خال مبارزه و آنها را از پای درآورد.

خارش و ناراحتیهای پوست

نعناع روی ناراحتیها و بیماریهای پوست ناشی از کهیر، پیچک سمی یا بلوط سمی اثرات تسکین بخش و خنک کننده دارد. برای اینکار از کرم یا پماد نعناع، البته نه بیش از روزانه سه یا چهار بار، استفاده کنید.

سردردها و میگرنهای اضطرابی

تحقیقات نشان داده است که توانایی روغن نعناع در آزاد ساختن عضلات و تسکین درد، این گیاه را به صورت عامل ویژه و مؤثری در قبال عذاب سردرد تبدیل کرده است. چندین مطالعه تحقیقی اثبات کرده است که مالیدن تنتور روغن نعناع روی پیشانی می تواند به اندازه مصرف دو قرص استامینوفن کارساز باشد. نقطه مورد نظر را با لایه نازکی بپوشانید به طوری که تنتور مصرفی فرصت و امکان تبخیر داشته باشد.

انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا

نعناع و عامل فعال اصلی آن به نام منتول در زمره احتقان زادهای مؤثر تلقی می شوند. از آنجا که منتول سبب شل شدن خلط می گردد، این ماده داروی خلط آور نیز هست. این ماده در تسکین و آرام شدن انواع گلودرد و سرفه خشک مؤثر است.

درمان و پیشگیری از سرماخوردگی با محصولات نعناع

پاییز و زمستان، فصل سرماخوردگی و شیوع بیماریهای می کروبی و ویروسی است. متأسفانه اغلب می کروبها و ویروسهای مربوط به سرماخوردگی، از طریق هوا و تنفس قابل سرایت بوده، به همین دلیل در اجتماعات از جمله آمادگی، کودکان، دبستان، منازل و محل کار شیوع این بیماری بیشتر است. جهت جلوگیری از این مشکلات اولین و بهترین راه، پیشگیری است که با فرارسیدن فصل سرما باید به آن توجه کرد. هر فردی می تواند با رعایت توصیههای زیر در سلامتی خود، خانواده و یا جامعه سهم مهمی داشته باشد. همچنین نخستین و بهترین روش پیشگیری، روش غیر دارویی است و در موارد لزوم ناگزیر باید از داروهای مربوط با تجویز پزشک استفاده کرد.

نکات مهم در روش غیر دارویی

- ۱- رعایت بهداشت از جمله شستن دست‌ها، به ویژه قبل از هر وعده غذایی و بعد از توالی. همچنین موقع سرفه یا عطسه حتماً باید جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و سپس آن را دور بیندازید.
- ۲- مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی.
- ۳- شستن بینی با آب نمک (با غلظت ۹ گرم در یک لیتر) یا محلول نرمال سالین (که به طور آماده در داروخانه‌ها موجود است) چندین بار در شبانه روز جهت باز شدن مجرای بینی و خروج ترشحات بینی.
- ۴- استراحت و خواب کافی، که یکی از مهم‌ترین عوامل بهبودی سرماخوردگی است، چون مقاومت بدن با استراحت و خواب کافی افزایش می‌یابد.
- ۵- چون اکثر افراد به خصوص کودکان در هنگام سرماخوردگی تا حدی اشتهاى خود را از دست می‌دهند، لذا استفاده از غذاهای سبک مانند شیر، سوپ، آش و... توصیه می‌شود.
- ۶- در صورت داشتن تب هنگام سرماخوردگی (به خصوص تب بالا)، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با تجویز آنتی بیوتیک‌های خوراکی یا تزریقی و سایر داروها از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.
- ۷- در صورتی که سرماخوردگی چندان جدی نباشد، با رعایت نکات مذکور در دو سه روز اولیه بهبود می‌یابید، ولی اگر با گذشت زمان سرماخوردگی تشدید شود، به ویژه اگر همراه با تب باشد، باید به طور حتم به پزشک مراجعه کنید تا در اولین فرصت درمان دارویی شروع شود.
- ۸- ظروف غذاخوری و لوازم بهداشتی شخص در طول دوره سرماخوردگی باید مجزا باشد.
- ۹- در صورت تجویز آنتی بیوتیک خوراکی یا تزریقی، حتماً دوره آن را کامل کنید، چون در غیر این صورت ممکن است مشکلات بعدی ایجاد شود. متأسفانه در بسیاری از موارد مصرف داروه، به ویژه آنتی بیوتیک‌ها طبق دستور دقیق و کامل پزشک صورت نمی‌گیرد؛ به طور مثال پزشک تشخیص می‌دهد که کودکی برای مدت ۱۰ روز باید از یک نوع آنتی بیوتیک خاص مصرف کند، ولی ممکن است طی ۲-۳ روز اول پس از مصرف دارو، کودک ظاهراً سلامتی خود را باز یابد و آثار بیماری از نظر ظاهری در او دیده نشود و یا تب او قطع شود. در این حالت، پدر یا مادر به خیال اینکه کودک بهبود یافته است، به طور خودسرانه دارو را قطع می‌کنند و فکر می‌کنند که ادامه مصرف دارو لازم نیست، در حالی که برای از بین بردن کامل می‌کروب و یا ویروس در بدن، زمان تشخیص داده شده توسط پزشک و دوره درمان را باید کامل کرد. در صورتی که دوره درمان با دارو ناقص رها شود، پس از مدت کوتاهی می‌کروب‌ها و ویروس‌های باقی مانده در بدن فعال شده و کودک مجدداً بیمار می‌شود. این مسئله گاهی چند مرتبه تکرار می‌شود که در این صورت با مقاوم شدن می‌کروب‌ها در مقابل داروه، دیگر داروهای تجویزی در بدن اثر نخواهند کرد و بیماری بهبود نخواهد یافت.

۱۰- استفاده از دستگاه بخور ساده و یا همراه با بُخورهای دارویی (INHALERS)، برای مرطوب شدن هوا و تنفس بهتر شخص سرماخورده مفید است. استفاده از INHALER، باعث ضد عفونی کردن محیط، رفع گرفتگی بینی و کاهش می‌کروب‌ها و ویروس‌ها در محیط می‌شود. رعایت توصیه‌های بالا در پیشگیری، کاهش یا درمان سرماخوردگی و جلوگیری از شیوع و انتقال آن می‌تواند مؤثر باشد.

از بین مشکلات حاصل از سرماخوردگی دو مورد بسیار مهم است

۱- گرفتگی بینی که بسیار ناراحت کننده است (به خصوص هنگام خواب)، به ویژه برای کودکان شیرخوار که باعث اشکال در خوردن شیر و خوابیدن آن‌ها شده و پس از مدت کوتاهی آن‌ها را کلافه می‌کند.

۲- مبارزه با شیوع آلودگی می‌کروب‌ها و ویروس‌ها در نقاط سرپوشیده، مانند محل کار و منزل که باعث سرایت بیماری به افراد دیگر به خصوص نوزادان و کودکان می‌شود.

برای حل این دو مشکل به خصوص در کودکان، استفاده از قطره "منتول" (MENTHOL) که دارویی چند منظوره است توصیه می‌شود.

نعناع یکی از پر مصرف‌ترین گیاهان در دنیاست که از قدیم در غذا، ادویه جات، و یا به عنوان داروهای مؤثر مورد استفاده بوده است. این گیاه که به نام عمومی MINT در جهان مشهور است، گونه‌هایی از گیاه MENTHA است که بیش از ۳۰ گونه از آن در جهان وجود دارد. از این تعداد فقط چند گونه از آن دارویی بوده و بقیه، بیشتر خوراکی هستند. با توجه به خوراکی بودن این گیاه و اثرات خوب درمانی آن که بیشتر مربوط به اسانس (رایحه) آن است، صنایع متعددی در سطح جهان، در دو سه دهه اخیر دست به تهیه داروهای جدیدی از آن زده‌اند. محصولات حاصل از نعناع، به سه شکل خوراکی، موضعی و تنفسی هستند. اسانس نعناع دارای خواص ضد درد، ضد می‌کروب، ضد اسپاسم، ضد احت

نکات احتیاطی

چای نعناع معمولاً بی خطر است اما مادران باردار و شیرده باید چای نعناع کم بخورند. افرادی که دارای سابقه سقط جنین هستند در دوران بارداری از مصرف نعناع باید اجتناب ورزید.

معدود عوارض منفی ناشی از کپسولهای پوشش دار روده‌ای روغن نعناع عبارت است از: بشورات پوست، سوزش، سردرد، ضربان پایین قلب و لرزش عضله.

منتول یا روغن نعناع که روی پوست مالیده شده باشد می‌تواند سبب بروز التهاب یا بشورات پوستی گردد. روغن نعناع باید رقیق شود و میزان مصرف آن باید کم باشد چون میزان مصرفی بالا سبب آسیب دیدگی کلیه می‌شود. منتول خالص سمی است و نباید مصرف داخلی شود. روغن نعناع و منتول را نباید به صورت نوزادان و کودکان مالید. دقت کنید که روغن و تنتور تهیه شده از نعناع را اشتباه نگیرید.

تداخل‌های احتمالی

شناخته شده نیست

نعناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می‌شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند. نعناع در تمدن‌های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می‌رفت و در حقیقت کلمه Mint از اسم لاتین Mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمبل نیروبخش جاودانی است.

استعمال خارجی نعناع هم بی‌تأثیر نیست. هرچه بوی نعناع قوی‌تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نعناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنیم، اثر فوری در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و سبکی در خود خواهیم کرد.

نعناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده‌های فراوانی دارد.

اگر احساس خستگی می‌کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعناع، نیروبخش است. اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می‌کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نعناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعناع را بالابرنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می‌آورند. بنابر این هنگامی که می‌خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می‌خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی‌رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نعناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

انواع نعناع در کل گیاهانی محکمند که ارتفاعشان گاه به یک متر می‌رسد عموماً در باغچه‌ها کاشته می‌شود و همچنین به صورت خودرو در چمن‌زارها و جنگل‌ها می‌روید. ساقه‌اش چهار گوش و مستقیم است. در زیر کم‌وحش حالت خزنده به خود می‌گیرد. برگ‌هایش متقابل سبز تیره و دندانه دار است. گل‌هایش صورتی سفید یا ارغوانی است گل‌ها در تابستان تا اوایل پاییز باز می‌شود. این گیاه بوی معطر و نافذی دارد. می‌توان از سر شاخه‌های گلدار و برگ‌ها آن استفاده کرد.

نعناع یکی از سبزی‌های مفید و معروف است و در همه افعال قویتر از پونه گرم و خشک فرح‌آور می‌باشد. ضد تشنج است همچنین در حالت‌های افسردگی خستگی جسمی و روحی مقوی محرک به حساب می‌آید سرانجام اینکه با آرام کردن انقباض عضلانی و حتی عروقی روی دستگاه عصبی اثر می‌گذارد. بنابراین در حالت‌های سرگیجه دلشوره میگردن و ناراحتی‌های عصبی تجویز شده است. نعناع سبزی مقوی اعصاب است به هضم غذا کمک می‌کند و در رفع سرفه و دل‌به‌هم خوردگی تشنجی مؤثر است. برای کسانی که مبتلا به تشنجات عصبی هستند نیز مفید است.

استعمال داخلیان بصورت دم کرده حدود ۱۰ گرم برگ خشک را در یک فنجان آب جوش به مدت ۷ یا ۸ دقیقه دم کنید. پس از هر غذای اصلی و پیش از خواب یک فنجان بنوشید برای درمان بی خوابی اندکی زیر فون به نعنای بیفزایید.

انواع نعنای در کل گیاهانی محکمند که ارتفاعشان گاه به یک متر می‌رسد عموماً در باغچه‌ها کاشته می‌شود و همچنین به صورت خودرو در چمن زارها و جنگل‌ها می‌روید. ساقه‌اش چهار گوش و مستقیم است. در زیر کم وحش حالت خزنده به خود می‌گیرد. برگ‌هایش متقابل سبز تیره و دندانه دار است. گل‌هایش صورتی سفید یا ارغوانی است گل‌ها در تابستان تا اوایل پاییز باز می‌شود. این گیاه بوی معطر و نافذی دارد. می‌توان از سر شاخه‌های گل‌دار و برگ‌ها آن استفاده کرد. نعنای یکی از سبزی‌های مفید و معروف است و در همه افعال قویتر از پونه گرم و خشک فرح آور می‌باشد. ضد تشنج است همچنین در حالت‌های افسردگی خستگی جسمی و روحی مقوی محرک به حساب می‌آید سرانجام اینکه با آرام کردن انقباض عضلانی و حتی عروقی روی دستگاه عصبی اثر می‌گذارد. بنابراین در حالت‌های سر گیجه دلشوره می‌گرن و ناراحتی‌های عصبی تجویز شده است. نعنای سبز مقوی اعصاب است به هضم غذا کمک می‌کند و در رفع سرفه و دل به هم خوردگی تشنجی مؤثر است. برای کسانی که مبتلا به تشنجات عصبی هستند نیز مفید است.

استعمال داخلیان بصورت دم کرده حدود ۱۰ گرم برگ خشک را در یک فنجان آب جوش به مدت ۷ یا ۸ دقیقه دم کنید. پس از هر غذای اصلی و پیش از خواب یک فنجان بنوشید برای درمان بی خوابی اندکی زیر فون به نعنای بیفزایید.

نعناعی که به عنوان سبزی خوردن مصرف می‌کنیم با نعنای که به صورت خودرو در کوه می‌روید متفاوت است. البته از نظر شکل ظاهری تقریباً شبیه هم هستند و از نظر بو، طعم و مزه تقریباً نزدیک به هم هستند ولی از نظر موارد درمانی آنچه که در کوه می‌روید غنی‌تر و مؤثرتر است. البته خوردن نعنای که پرورش داده می‌شود و به عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد با غذای روزانه مخصوصاً غذای ظهر توصیه می‌شود.

در مواردی که ناراحتی‌های معده وجود دارد این نعنای تازه و تمیز نه تنها معده را ناراحت نمی‌کند بلکه درمان کننده ناراحتی معده هم می‌باشد.

اصولاً اگر ما همراه غذا از سبزی‌های تازه به خصوص سبزی‌هایی که رویش آنها به صورت خودرو می‌باشد استفاده کنیم قطعاً نتایج خوبی خواهیم داشت.

نعناع کوهی یا نعنای فیری از نظر کاربرد و خواص از نعنای معمولی که به صورت کشت استفاده می‌شود بسیار عالی‌تر، قوی‌تر و مؤثرتر است. این داروی گیاهی برای موارد سیستم‌های عصبی مثل بیخوابی، کم خوابی و ناراحتی‌های شبانه یک داروی مؤثر است. ضد اضطراب، ضد هیستری و همچنین مقوی معده است و همچنین برطرف کننده ناراحتی‌های معده و روده به صورت اعم از گازهای روده و معده و چه ترش کردن و آروغ زدن می‌باشد.



همچنین این گیاه داروی خوبی برای سکسکه است و با خوردن یک مقدار خشک این دارو سکسکه می‌تواند مهار و کنترل شود. این گیاه در دامن‌ها و در ارتفاعات متوسط رویش دارد. بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرم‌هایی که برای پوست ساخته می‌شود مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه، گل‌های ریز و آبی رنگی دارد و قسمت‌های مورد استفاده این گیاه، گل، برگ و ساقه آن است.

مصرف چند لیوان جوشانده نعناع می‌تواند به از بین بردن موهای زائد صورت و بدن زنان کمک کند. به گزارش آسوشیتدپرس از نیویورک، محققان ترکیه اعلام کردند، میزان تستوسترون آزاد بدن زنان دارای موهای زائد که ۵ روز روزی دو فنجان جوشانده نعناع خوردند به حداقل قابل توجهی کاهش یافت. این تحقیق به وسیله دکتر مهمت نعمان تأمر و همکارانش در دانشگاه سلیمان دمیرل در ایسپار타 انجام شده است.

برای از بین بردن اینگونه موها تاکنون هورمون‌های مردانه زیادی در بدن زنان هدف قرار داده می‌شدند از جمله با مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری برای جلوگیری از تولید این هورمون‌ها یا مصرف دارو برای جلوگیری از واکنش بدن نسبت به آنها مصرف چای نعناع موجب کاهش اختلالات هورمونی زنان می‌شود.

دانشمندان دریافته‌اند که نوشیدن روزی دو فنجان چای نعناع موجب تعادل بیشتر هورمون‌های زنانه و جلوگیری از عوارضی نظیر تشکیل کیست‌های تخمدان و پر مویی در ناحیه صورت و گردن خانم‌ها می‌شود.

به گزارش ایران اکونومیست به نقل از گاردین، از آنجا که عدم تعادل در هورمون‌های زنانه و مردانه موجب بروز این عارضه می‌شود نوشیدن چای نعناع با کاهش میزان هورمون مردانه می‌تواند مانع از رشد و افزایش کیست‌ها و موهای زائد در ناحیه صورت و گردن خانم‌ها شود. با توجه به اینکه بین ۵ تا ۱۰ درصد از خانم‌ها دچار کیست‌های چند گانه و بروز پر مویی می‌شوند، می‌توانند با مصرف کافی چای نعناع این عارضه را به حداقل برسانند. جالب است بدانید که چای نعناع بر هورمون‌های جنسی تأثیر گذارده و موجب تعادل در آن‌ها می‌شود. در شیوه‌های تخصصی برای کاهش این عوارض عموماً از قرص‌های ضد بارداری و یا قرص‌هایی که دارای مقادیر زیادی هورمون‌های زنانه است استفاده می‌شود تا میزان هورمون مردانه به حداقل برسد. در مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده، ۲۱ زن بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و این در شرایطی بود که ۱۲ نفر آنان دارای تخمدان‌های پلی کیستیک بودند. نتیجه اینکه، آزمایشات نشان داد پس از استفاده از چای نعناع میزان هورمون مردانه تستسترون که عامل اصلی بروز عوارضی همچون کیست و پر مویی در زنان است، تا ۲۹ درصد کاهش یافت.

نشاط بعد از ناهار با نعناع

نعناع علاوه بر کمک به هضم غذا باعث می‌شود که افراد حالت هوشیاری و بیداری خود را حفظ کند. نعناع در تمدن‌های باستان برای افزایش نشاط ذهن و فکر به دلیل بوی مطلوب آن به کار می‌رفت و درحقیقت کلمه Mint از اسم لاتین Mente به معنی فکر است و در بین گیاهان، سمبل نیروبخش جاودانی است.

استعمال خارجی نعنا هم بی تأثیر نیست. هرچه بوی نعناع قوی‌تر باشد، خواص و اثرات آن بیشتر است. اگر برگی از نعناع را در بین انگشتان خود مالیده و آن را بو کنیم، اثر فوری در ایجاد هوشیاری و سرزندگی و ایجاد آرامش و سبکی در خود خواهیم کرد.

نعناع به خصوص برای افرادی که دائم در حال مطالعه یا مرور درس برای امتحان هستند و یا کارشان نیازمند تمرکز و هوشیاری است، استفاده‌های فراوانی دارد. اگر احساس خستگی می‌کنید و مغز شما دیگر کشش فراگیری مطالب را ندارد، استفاده از نعناع، نیروبخش است.

اگر احساس عصبانیت یا فشار روانی می‌کنید، حالت آرام بخش دارد. به علت تأثیر زیاد نعناع بر روی اعمال فکری و هوشیاری، نعنا را بالابرنده توانایی انسان در درک و فهم عقاید به شمار می‌آورند. بنابر این هنگامی که می‌خواهید آمادگی و هوشیاری ذهنی خود را حفظ کنید یا اگر می‌خواهید بعد از خوردن غذا خواب آلودگی عارض نشود یا اگر خواهان تمرکز ذهنی علی‌رغم خستگی ناشی از شرکت در جلسه یا سخنرانی هستید، مکیدن قرص نعناع (البته بدون قند) بسیار مفید است.

گیاه نعناع نقش مهمی در آرام کردن فرد در برابر فشارهای عصبی روزانه دارد. این گیاه معطر و اشتهاآور است و بقراط پدر علم طب از نعناع به عنوان التیام دهنده زخم‌ها یاد کرده است.

این گیاه در طب گیاهی ایران گیاهی گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر و به عنوان تقویت کننده معده استفاده می‌شود.



نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است و نوشیدن جوشانده گرم آن سینه را آرام می‌کند.

این گیاه درد شکم را برطرف می‌کند و در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است.

نعناع برای کبد مفید است و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

زخم معده

یکسری از گیاهان نظیر نعنای اثرات سودمندی روی معده و زخم معده دارند. نعنای حاوی روغنهای فرار و فلاونوئیدهاست. روغنهای فرار موجود در گیاه نعنای شامل مقداری منتول است که اثر مسکن و افزایش دهنده خونرسانی به موضع را دارد و نیز فلاونوئیدهای آن اثرات ضد اسپاسم و بهبود دهنده زخم و ضد التهاب را داراست. این گیاه یکسری اثرات بهبود دهنده روی زخم و اثرات ضد باکتری (خصوصاً هلیکوباکتریلوری) داشته و در بهبودی آن نقش بسزایی دارد. از عرق گیاه نعنای اثرات خیلی حاد و یا مشخصی دیده نمی شود و گیاه نعنای یا فرآورده حاوی عصاره گیاه موثرتر است.

گیاه بابونه نیز در بهبود زخم معده تأثیر دارد. در بهبود ناراحتی های مزمن معده و نیز زخم های معده و دوازدهه گیاهان بابونه، نعنای شیرین بیان، گیاه بالادون موثرند. بابونه در گذشته به منظور درمان بیماریهای گوارشی استفاده می شده است و از خانواده کاسنی هاست و حاوی روغن های فرار و فلاونوئید هاست و اثرات بهبود دهنده آن نیز به دلیل این ترکیبات می باشد. بابونه در زمینه زخم معده، بیماری پوستی، عصبی تأثیر داشته و نیز دارای اثرات باکتریواستاتیک (مانع رشد باکتری) و باکتریوسید (باکتری را کشته و از بین می برد) است. بابونه همچنین دارای اثرات ضد نفخ، ضد اسپاسم، کاهش دهنده اسید معده و ضد قارچ است.

به منظور استفاده از گیاه بابونه باید ۴ گرم از بابونه به صورت دم کرده (مثل چای)، ۳ بار در روز مصرف شود. در صورتیکه برای زخم معده از آن استفاده شود صبح ناشتا به میزان ۲ فنجان بابونه دم کرده صرف شود و برای دستیابی به اثرات مؤثر آن در حالت های مختلف دراز بکشد.

نعنا قمی



"نعنا قمی" گونه‌ای از نعنا می‌باشد که نام علمی آن *Mentha Spicata* است. این گونه نعنا دارای بو و مزه مطبوع بوده و بیشتر از سایر سبزی‌های خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اینگونه نعنا با وجود خواص متعدد، به خاطر داشتن ترکیب مهم کارون (Carvone) ، دارای اثرات ضد نفخ، ضد دل درد و ضد اسپاسم قوی‌تری نسبت به گونه‌های دیگر نعناست، بنابراین خوردن این گونه نعنا می‌تواند به خوبی اینگونه مشکلات را حل نماید.



این گیاه از طعم و مزه خوبی برخوردار است و می‌توان آن را به طور مدام مصرف نمود تا از نفخ و دل درد در امان بود. امروزه صنایع داروسازی، عصاره اینگونه نعنا را که دارای اثر بسیار قوی می‌باشد به قطره‌های خوراکی تبدیل نموده‌اند تا با توجه به مایع بودن، به سرعت و در عرض چند دقیقه جذب شده و اثر نماید. محصولی که در ایران از این نوع نعنا به دست می‌آید، به نام "قطره کارمینت (Carmint)" است که می‌توان آن را با توجه به خوراکی بودن نعنا، در تمام سنین (از نوزادان تا افراد مسن) بدون هیچ محدودیتی مصرف نمود.

محصولات حاصله از این گونه نعنا ضمن اثرات سریع از عارضه جانبی برخوردار نمی‌باشند و با داروها و غذاها تداخل نمی‌نمایند.

نکته مهم درباره تأثیر محصولات نعنا برای درمان نفخ و دل درد این است که ترکیبات موجود در اسانس (رایحه) این گیاه در عرض چند دقیقه (حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) جذب می‌شوند و مشکلات حاصله را مهار می‌کنند، و در صورتی که هم زمان با مصرف غذا خورده شوند از ایجاد نفخ و دل درد جلوگیری می‌کنند، بنابراین دارای خاصیت درمانی بوده و مانع نفخ و دل درد می‌شوند.



نیشکر



حدود ۸ هزار سال قبل از میلاد نخستین گیاه تولیدکننده قند یا همان نیشکر بین گیاهان تیره غلات شناسائی شد. نیشکر گیاهی از خانواده غلات و ویژه مناطق گرم و نیمه گرمسیری است. مقدار قند ذخیره شده در ساقه نیشکر در انواع مختلف حدود ۱۴ الی ۱۸ درصد، و قند نیشکر ساکارز است. نیشکر گیاهی چند ساله بوده و حدود ۴ تا ۷ سال عمر دارد. مرکز اصلی نیشکر گینه است و از آنجا به هندوستان و سپس به ایران آورده شده است. کشت گیاه نیشکر در ایران سابقه بسیار طولانی دارد و در مناطق جنوبی از خوزستان تا سیستان و بلوچستان و در شمال (مازندران) کشت می‌شده است. کشت نیشکر در شمال ایران از صدها سال پیش در سواحل دریای مازندران به ویژه در قسمت جنوب شرقی بابل و در محلی به نام بهنمیر متداول بوده است. در زبان ملی نیشکر را (لله) گویند، و در این منطقه دو نوع نیشکر وجود داشته که شامل خار لله و هندی لله بوده.

(خار به زبان محلی خوب و خارالله به معنی نیشکر یا نی خوب و هندی لله به نیشکر هندی گفته می‌شود). وجود هندی لله یا نیشکر هندی در مازندران نشان دهنده آن است که نیشکر از هندوستان به مازندران وارد شده لکن تاریخ دقیق ورود آن به این منطقه مشخص نیست. در زمان صفویه (شاه عباس) نیز قلمه نیشکر از هند به مازندران آورده شد و در مناطق مستعد بهنمیر کشت شد. کشت این گیاه در بهنمیر برای تهیه شربت و استخراج شکر سرخ و کف است که شکر سرخ حاصل از آن بیشتر جنبه خوراکی و داروئی دارد. برای کشت ابتدا زمین را شخم و سپس ۲ تا ۳ دیسک عمود بر هم می‌زنیم. کودهای مورد نیاز برای کشت کود فسفاته و اوره به صورت ترکیبی و به مقدار ۵۰۰ کیلوگرم در هکتار است. ارقام مورد کشت در منطقه از نواحی جنوبی ایران شامل اهواز، هفت تپه و اندیمشک وارد شده‌اند. زمان کاشت نیمه دوم فروردین ماه و به صورت قلمه است. مرحله داشت شامل وجین، خاک دهی و مبارزه با کرم ساقه خوار است و زمان برداشت در ماههای آبان و آذرماه است. متوسط عملکرد این کشت ۸۰ تا ۱۰۰ تن در هکتار است. نیشکرهای کف بر شده در کشتزار پس از انتقال به کارگاههای استحصال شکر سرخ، مراحل آبیگری و تصفیه و جوشاندن را که حدود ۵/۳ تا ۴ ساعت طول می‌کشد، طی می‌کنند. شیریه حاصله از مرحله آبیگری در دیگهای بزرگ مسی ۲۰۰ لیتری معروف به (کلا) ریخته می‌شود و هر هکتار به طور متوسط ۲۰۰ تا ۲۵۰ کلا یا دیگ ۲۰۰ لیتری نیشکر تولید می‌کند، چیزی حدود ۵۰ هزار لیتر شیریه خام. متوسط تولید شکر سرخ برای هر کلا یا دیگ ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم و برای هر هکتار ۵ تن است. یکی دیگر از محصولات نیشکر کف است که پس از تبخیر شدن ۸۰ درصد از محتویات هر دیگ یا کلا به این محصول می‌رسیم. سطح زیر کشت نیشکر شهرستان بابلسر بالغ بر ۱۰۰ هکتار است. هزینه تولید در یک هکتار زمین زیر کشت ۱۰ میلیون ریال و هزینه استحصال آن ۱۵ میلیون ریال است. متوسط درآمد ناخالص هر هکتار ۵۰ تا ۵۵ میلیون ریال است. طول دوره زمانی استحصال شکر سرخ ۳ ماه است، شکر سرخ به استانهای گلستان و گیلان صادر می‌شود. دلیل اینکه نیشکر در منطقه بهنمیر از شهرستان بابلسر به وسعت زیاد کشت می‌شود معلوم نیست و به نوعی می‌توان گفت منبع تولید نیشکر و به اصطلاح محلی شکر قرمز منطقه بهنمیر است و مردان و زنان روستایی در زمان فراوری آن دوش به دوش یکدیگر ساعتها و روزها در کنار کارگاه شکرگیری سنتی خود تلاش می‌کنند تا نتیجه محصول خود را روانه بازار کنند. شکر قرمز یا نیشکر علاوه بر آنکه خاصیت داروئی دارد، همراه با چای مورد استفاده قرار می‌گیرد.



برای تهیه قند قرمز که اصولاً اشتهاآور نیز است بعد از این که نیشکر کوبیده و آبیگری شد آن را داخل دیگهای بزرگ می‌ریزند و پس از ساعتها جوشیدن سفت می‌شود.

نیلوفر

اعضای مختلف نیلوفر دارای اثر مسهل و صفرا بر است و این خاصیت بیشتر پس از مصرف برگ و دانه و مخصوصاً ریشه آنها ظاهر می گردد.

از برگ آن در سابق به عنوان التیام دهنده استفاده می شده است.

عصاره برگ آن اثر ضد خونریزی دارد.

دم کرده ۶ تا ۱۲ گرم برگ تازه و له شده در یک فنجان آب جوش و افزودن هموزن برگ، دانه گشنیز جهت مطبوع کردن آن به عنوان ملین و صفرا بر موثر است.

والک *Allium Ursinum*

نام علمی: *Allium Ursinum* L

انگلیسی: Wild Garlic, Board-leaved Garlic

خانواده: Liliaceae

نام‌های دیگر: پیاز خرسی، سیر جنگلی، سیر خرس



معرفی گیاه

والک گیاهی است پایا به ارتفاع ۲۵ تا ۵۰ سانتی متر با پیاز کشیده به رنگ سفید مایل به زرد و دو یا سه برگ بیضوی نوک تیز. ساقه ضخیم و گلدار آن کم و بیش سه وجهی است و در انتها به چتری شامل ۱۵ تا ۲۵ گل در هر یک به پهنای ۱/۵ سانتی متر با شش گلبرگ سفید یا صورتی ختم می‌شود. در ماه‌های فروردین تا خرداد گل می‌دهد.

ترکیبات شیمیایی



والک حاوی ترکیباتی مانند اسانس فرار که حاوی ترکیبات گوگردی است.

قسمت مورد استفاده والک گیاه جوان و بندرت از گیاه خشک شده یا عصاره آن است. گیاه تازه را می‌توان در تابستان و پاییز جمع آوری نمود. برای خشک کردن این گیاه، باید آن را هنگامی که گل دارد جمع آوری کرده و هر چه سریع‌تر در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کرد.

خواص و اثرات دارویی

طبع والک طبق نظر حکمای طب سنتی است. والک دارای خواص ضد عفونی کننده روده‌ای، محرک ترشح صفرا، پایین آورنده فشار خون می‌باشد.



والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی، سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد. اگر والک روی پوست مالیده شود موجب قرمز شدن پوست می‌شود.

از برگ این گیاه تا می‌توانید استفاده کنید و چنانچه در اختیار ندارید از سیر معمولی چه از برگ و چه از پیاز آن می‌توانید میل نمایید. اثر گیاه تازه بهتر از پخته آن است. برگ آن را همراه با جعفری و پیاز چه بصورت سبزی خوردن یا سالاد، سوپ، آش و کوکوی بدون تخم مرغ می‌توانید تناول نمایید. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است.

والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. گونه دیگری از جنس «Allium والک» یا نوعی «سبزی صحرایی» در بهار در شهر هابه فروش می‌رسد و از کوهستان برداشت می‌شود و نظر به اینکه در بازار عرضه می‌شود به شرح مختصری ازان مبادرت می‌شود.

در کتب طب سنتی بانام عربی «کراث بری» و «کراث‌الدب» و «کراث الثوم» آورده شده است. به فرانسوی Ail des ours و Ail alarge feuille و به انگلیسی Broad leagved garlic و Wild leek گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده Liliaceae نام علمیان Allium akaka cmel و مترادفهای آن: Allium latifolium cilib و Allium ursinum L می‌باشد.

والک یکی دیگر از گونه‌های سیرها می‌باشد و به اصطلاح نوعی سیر کوهی است. پیاز والک دارای سه برجستگی کاملاً مشخص است بوی سیر می‌دهد و اغلب دارای ۲ برگ دارز نوک تیز و دارای دمبرگ است و معمولاً برگهای آن پخته و با برنج و سایر غذاها مصرف می‌شود. واک برای تصفیه خون بسیار مفید است. در ناراحتی‌های هاضمه کمک می‌کند و خواص پیازان حدود زیادی شبیه سیر می‌باشد و همانطور در کاهش فشار خون و رفع تصلب شریانها نافع است. والک در دامنه‌های کوهستانی البرز و ییلاقات اطراف تهران، شهرستان‌ها، لشکرک، فشم و همچنین در اذربایجان، همدان و کرمانشاه، اراکو شیراز، خلاصه ر اغلب مناطق کوهستانی سرد کشور به طور خودرو می‌روید.



والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود

والک در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده‌ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی، سیاه سرفه به کار می‌رود. والک با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود. اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می‌شود. از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد. اگر والک روی پوست مالیده شود موجب قرمز شدن پوست می‌شود. از برگ این گیاه تا می‌توانید استفاده کنید و چنانچه در اختیار ندارید از سیر معمولی چه از برگ و چه از پیاز آن می‌توانید میل نمایید. اثر گیاه تازه بهتر از پخته آن است. برگ آن را همراه با جعفری و پیاز چه بصورت سبزی خوردن یا سالاد، سوپ، آش کوکوی بدون تخم مرغ می‌توانید تناول نمایید. سیر کوهی برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است.

گونه دیگری از سیرها بنام «سیر کوهی» یا «پیاز کوهی» است که به فرانسوی Rocambile و Echalote Espagne و به انگلیسی Rocambole و Sand garlic of Espagne نامیده می‌شود.

گیاهی است از خانواده Liliaceae نام علمیان *Allium scorodopraum* L می‌باشد.

سیر کوهی نوعی سیراست که خیلی ملایمتر و شیرینتر از سیر معمولی است. بیشتر مصرف دارویی دارد بویان شبیه پیاز است.

از نظر خواص غده پیازی ریشه آن برای معالجه آنفلوانزا و برونشیت به کار می‌رود و در بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی و سایر انواع بسیار مؤثر آیت و سیاه سرف را تسکین می‌دهد. به علاوه برای وبا و سلو همچنین در استعمال خارجی برای بیماریهای پوستی اثر مفید دارد و سایر خواص آن کم و بیش شبیه سیر می‌باشد

وانیل



به فرانسوی La vanille و به انگلیسی Vanilla گفته می‌شود، به عربی نیز آن را «وانیلا» گویند. میوه گیاهی است به نام وانیل این گیاه که به فرانسوی Vanilier و به انگلیسی Vanilla گفته می‌شود گیاهی است از خانواده ثعلب‌ها Orchidaceae، دارای گونه‌های متعددی است که معروف‌ترین آن برای تولید وانیل، به نام علمی *Vanilla planifolia* Andr. نامیده می‌شود که سابقاً آن را *Vanilla fragrans* می‌گفتند. درخت وانیل گیاهی است پایا خزانده یا بالا رونده، دارای ساقه سبز دراز، برگ‌های متناوب، پهن، نرم، ضخیم، بیضی شکل و نوک تیز سبز و تعداد زیادی ریشه‌های هوایی که از کنار هر برگ بیرون می‌آید که با کمک آنها به تنه درختان مجاور می‌چسبد و بالا می‌رود.

این گیاه بومی مناطق مرطوب و حاره و در جنگلهای مرطوب جنوب شرقی مکزیک و آمریکای مرکزی و هند غربی و آمریکای جنوبی می‌روید و ساقه‌های پیچیده آن تا ارتفاع حتی ۱۰۰ متر نیز ممکن است برسند و تا بالاترین ارتفاع درختان بزرگ جنگلی نیز بالا می‌رود. ماده معطر وانیل از میوه این گیاه گرفته می‌شود. میوه آن به شکل غلاف لوبیا است و قبل از اینکه کاملاً برسد آن را می‌چینند و خشک می‌کنند در موقع چیدن، میوه‌ها عطری ندارند ولی پس از اینکه چیده شد در دوران خشک کردن و عمل آوردن، عطر مطبوع وانیل در آن ایجاد می‌شود. گل‌های آن به شکل خوشه و تعداد ۲۰-۱۵ گل در هر گروه و تلقیح گل‌ها به طور طبیعی انجام نمی‌گیرد و گل‌ها را یکی یکی باید کمک کرد که تلقیح شوند، زیرا استیگمات‌های گل‌ها از یک تیغه‌ای پوشیده شده که تلقیح فقط به کمک حشراتی انجام می‌گیرد که به قدر کافی برای تلقیح گل‌ها وجود ندارند به این علت است که برای داشتن ثمر کافی باید تلقیح مصنوعی نمود. به همین دلیل معمولاً با هرس کردن وانیل ترتیبی می‌دهند که ارتفاع گیاه ۳-۲ متر بیشتر نشده است و گل‌ها در دسترس انسان باشد. بهترین وانیل از غلافهایی به دست می‌آید که طول آنها ۲۵-۱۵ سانتی متر و قطر آنها ۱۲-۱۰ میلی متر است. در موقع برداشت محصول سبز رنگ است ولی بعداً تیره رنگ می‌شود. پس از برداشت معمولاً غلاف‌ها را برای مدت ۳-۲ دقیقه در آب جوش ۶۵-۶۰ درجه فرو می‌برند، بعد آنها را در داخل جعبه‌ای دو جداره که مابین دو جدار پشم گذارده شده می‌گذارند و مدت ۲۴ ساعت داخل این جعبه سر بسته نگهداری می‌شود و این یک گرم خانه طبیعی است که در این مدت ۲۴ ساعت نوعی تخمیر در آن انجام می‌گیرد. پس از آن غلاف‌ها را بیرون آورده در محلی که به ارتفاع یک متر از سطح زمین باشد در مقابل نور خورشید آویزان می‌کنند که ضمن تهویه کامل با حرارت آفتاب خشک شود. این دوران خشک شدن تا یک هفته طول می‌کشد و در این مدت رنگ غلاف‌ها از سبزی به قهوه‌ای و قهوه‌ای تیره و سیاه تبدیل می‌شود و همین که کاملاً نرم شد و شروع به پژمرده شدن نمود، آنها را برای خشک شدن داخل گرم خانه می‌کنند که مدت ۳-۲ ماه می‌ماند و پس از اینکه رسوبتان به ۴۰-۳۰ درصد می‌رسد آنها را از گرم خانه بیرون می‌آورند.



و شاء (کما کندل)

نام علمی: Ammoniacum Dorema



پراکنش جغرافیایی

بافق (دشت شیطان)، مهریز (علی آباد چهل گزی)

خواص دارویی

این گیاه در طب غربی و طب هندی استفاده می‌شود. در طب سنتی و شاء به صورت موضعی در درمان حساسیت پوستی مانند کهیر، ضددرد و ضدالتهاب مورد استفاده قرار می‌گرفته است. و شاء به عنوان یک گیاه ضد اسپاسم و خلط آور، محرک سرفه همراه با خلط سفت استفاده می‌شود. یک درمان کننده ویژه برونشیت‌های مزمن آسم و سرفه‌های مداوم می‌باشد و شاء همچنین گاهی به عنوان معرق و قاعده آور مصرف می‌شود.



هل Cardamom

نام علمی Elettaria Cardamomum



هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. وطن آن هندوستان می‌باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صدر می‌شود.





این گیاه پایا و علفی است که ریزوم آن ساقه‌های هوایی مانند برگ به هم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می‌شود یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه‌های هوایی خارج می‌شود که دارای گل‌های کوچک برنگ سفید یا سبز روشن می‌باشد میوه هل بیضی شکل، مانند قلب و برنگ زرد یا سبز روشن به طول ۱-۲ سانتیمتر است. دانه‌های معطر و مطبوعی برنگ قهوه‌ای مای به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاهایم رسد.





ترکیبات شیمیایی

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

خواص دارویی

مقوی معده - بادشکن - نیرو دهنده - معطر کننده اغذیه ونان و شیرینی - عطر چای
هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است
تقویت کننده قلب است
بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می سازد
تقویت کننده بدن است
ادرار آرو است
بنیه عمومی بدن را تقویت می کند .
مقوی سیستم هضم است
باعث هضم غذا می شود
زخم های دهان را برطرف می کند بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید.
خوشبو کننده دهان است
برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید
برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید
اشتها آور است



تب را پائین می آورد
معالج سرمخوردگی است
برای تسکین درد رماتیسم مفید است
ترشی معده را برطرف می کند
ضد مسمومیت است
برای رفع بیماریهای چشم مفید است

طرز استفاده

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید. هل را همچنین می‌توان به چای یا دیگر نوشیدنی‌ها اضافه کرد.



مضرات

مقدار مصرف زیاد هل برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اشکال آنرا باید با کتیرا خورد.

هلو

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

درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه‌های زیادی می‌باشد. برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای کناره‌های اره‌ای است. گل‌های هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می‌دهد. گل‌های هلو برنگ صورتی، قرمز یا سفید می‌باشد. میوه هلو گرد و برنگ طلایی و سرخ که روی آنرا کرک‌های زیادی پوشانده است می‌باشد. هسته هلو بسیار سخت است و دارون آن مغز هسته قرار درد که تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

گل و مغز هسته هلو دارای امیگدالین می‌باشد. برگ‌ها و شاخه‌های هلو دارای امیگدونیتریل و فلاوونول گلیکوسید است.

مغز هسته سمی است و مصرف مدام آن موجب مسمومیت می‌شود از این جهت برای معالجه امراض فقط مقدار کمی هسته هلو مصرف می‌شود و آنهم باید تحت نظر پزشک باشد. در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

ویتامین آ	۱۴۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰/۰۵ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۱ میلی گرم
ویتامین ث	۷ میلی گرم
نشاسته	۹ گرم

آب	۸۸ گرم
انرژی	۳۵ کالری
فسفر	۱۷ میلی گرم
پتاسیم	۲۰۰ میلی گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم

ضمناً هلو دارای منیزیم و برومیوم نیز می‌باشد.

خواص دارویی

فیبر زیاد موجود در این میوه باعث احساس سیری می‌شود و همچنین ملین نیز به حساب می‌آید. عدم وجود سدیم و چربی در هلو علت اصلی خاصیت سوزانندگی چربی اینمیوه است. هلو همچنین حاوی مقادیر اندکی ویتامین آ، ث و پتاسیم است.

در فصل هلو، هلوهای تازه بخريد

هلوها باید زردرنگ با یک هاله قرمز و تقریباً نرم باشند. هلو در فرایند کمپوت سازی مقدار زیادی از فیبر خود را از دست می‌دهد. ولی با این وجود کمپوت هلو نیز مواد مفید آن را در خود دارد. هلو خشک شده انتقال دهنده سریع انرژی است. سعی کنید از نوع خوابانده شده در سولفور استفاده کنید.

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

۱- هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می‌شود

۲- برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید

۳- روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است

۵- روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد

۶- برای برطرف کردن زخم‌هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می‌زند هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را در آورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.

۷- خانم‌های حامله اگر می‌خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند

۸- مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می‌کند

۹- مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است

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

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

۱۲- دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می‌شود

۱۳- هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید

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

۱۵- بهترین ماسک زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را پوست کنده و له کنید و روی پوست قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی

بشوئید

- ۱۶- برای برطرف کردن بواسیر مغز هسته هلو را بصورت پماد درآورده و به مقعد بمالید.
- ۱۷- جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر دارد
- ۱۸- خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند
- ۱۹- برای وزن کم کردن هلو بخورید
- ۲۰- کسانی که زخم معده دارند و یا مبتلایان به ورم معده و یا روده باید با شکم خالی هلو بخورند
- ۲۱- هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط براینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود
- ۲۲- جوشانده گل هلو کرم کدو و کرم معده را از بین می برد.
- ۲۳- خوردن شکوفه هلو برای زنان بار دار ممکن است باعث سقط جنین شود.



خواص معجزه آسای هلو

هلو منبع غنی ویتامین های A و C و نیز منبع خوبی از پتاسیم است. به آسانی هضم می شود و تقویت کننده بدن است.

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

- به دلیل داشتن آب فراوان، برای رفع تشنگی و کم آبی بدن می توان از آن استفاده کرد.
- هلو و برگه خیس شده آن، اثر ملین بسیار خوبی برای رفع یبوست دارد.
- برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.
- هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
- روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است.
- اگر روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.
- بهتر است هلو را با پوست بخورید، چون پوست آن دارای ویتامین A است.

- جوشانده گل هلو کرم معده و کرم کدو را دفع می کند.
- هلو با هر معده ای سازگار است و نفخ ایجاد نمی کند.
- زود هضم است و به سرعت از معده و روده ها عبور می کند.
- هلوی خام اشتها آور است.
- هلو صفراآور است که برای این کار باید ۱۸۵ گرم آب هلو را پس از صاف کردن با مقداری ترنجبین مخلوط کنید و بخورید.
- هلو با اینکه شیرین است، برای افراد مبتلا به دیابت ضرری ندارد.
- ادرارآور و قلیایی کننده خون است، بنابراین برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی و روماتیسم مفید است.
- اگر خانم های باردار می خواهند بچه زیبایی داشته باشند، هلو بخورند.
- دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می شود.
- هلو را له کنید و بصورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه ها و دفع کرم روده روی شکم آنها قرار دهید.
- برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.
- بهترین ماسک زیبایی را می توانید از هلو تهیه کنید. برای جوان کردن پوست خود، هلو را پوست کنده و آن را له کنید و روی پوست قرار دهید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند. پس از آن صورتتان را با آب بشویید.
- جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.
- خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند.
- هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است.

مضرات

هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است آنها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجاد می کند. همیشه برای اینکه نفخ ایجاد نکند باید آنرا اقلان نیم ساعت قبل از غذا خورد. درخت هلو درختی است زیبا ولی کم دوام و عمر آن ۵ یا ۶ سال است و می توان آنرا با درخت بادام یا الو یا زرد الوو شفتالو پیوند زد. برگ های آن دراز و دندانه دار بوده با گل های درشت به رنگ صورتی و مانند بعضی از گیاهان قبل از بیرون آمدن برگ گل می دهد و منظره زیبا و جالبی دارد. میوه آن از نوع شفتالو ولی درشت تر و پر آب و شیرین با هسته سخت و درشت می باشد. از درخت هلو نوعی انگم ترشح می شود که دارای ماده لاکتوز بوده و پوست درخت دارای تانن است در تمام قسمتهای درخت هلو گلوکزید سمی موسوم به (امیگدالین) وجود دارد که در مغز هسته بادام تلخ و در دانه و جوانه یا اعضا بعضی گیاهان نیز موجود است.

هلو دارای مواد قندی زیاد و اسیدهای الی ازاد مانند اسید سیتریک و اسید وینیک و اسید مالیک و مواد ازته و هیدروکربنه و مواد چرب و برم و کاروتن و ویتامین B,C می‌باشد. در برگ هلو قندهای ساکاروز و کستروز و ماده لوروسرازین وجود دارد. مغز هلو: دارای دیاستاز هایی به نام امولسین و کونگلوتین و روغنی شبیه به روغن بادام تلخ است. علاوه بر میوه این درخت می‌توان از برگ و گل و مغزان در مصارف درمانی بهره برد. مصرف جوشانده برگان برای درمان بیماری صرع مفید است. گل‌های درخت را در آب دم کنید و آب خالصان را برای لیت مزاج بخورید درد اعصاب را تسکین می‌دهد. گل خشک و برگ خشک هلو را بقدر دو قاشق سوپخوری در یک لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن آب خالصان را در فاصله غذاها سه استکان بخورید تب بر است.

البته برگ گل و مغز هلو به علت دارا بودن امیگدالین اثر سمی دارند و مصرف زیاد و مداومان ها موجبات مسمومیت را فراهم می‌سازد.

من ملین، مسکن و ضد تشنگی هستم.

جوشانده گل من کرم معده و کرم کدو را دفع می‌کند.

در هسته‌ام خواص بسیاری نهفته.

جویدن مغز هسته‌ام برای لثه و استحکام آن مفید است...

اسم من هلو و از خانواده شفتالو می‌باشم.

من یک میوه ایرانی الاصل بوده و این افتخار را دارم که در اکثر زبانهای زنده، نام مرا از کلمه پرش یعنی ایران گرفته‌اند. انگلیسی‌ها به من ((پشتار))، در دانمارک به من پرسیک و در هلند به من پرسیکم، در ایتالیا پرسیکو، در پرتغال پرسیکرا، در سوئد پرسیکدرا، و در بعضی از کشورهای دیگر هم به نام فارسی شفتالو معروف می‌باشم.

هماور (گوش خر)

هماور از دیرباز برای درمان زخمهای سطحی و کاهش التهاب رگ به رگ شدن و استخوانهای شکسته مورد استفاده قرار می گرفته است. "آلانتوین"، که برای درمان زخمها خوب است ماده و ترکیب فعال ریشه ها و برگهای هماور است. گیاه و برگ هماور حاوی اسید "روزمارینیک" نیز است که به کاهش التهاب و درمان آسیبهای وارده به عروق خونی ریه ها کمک می کند.

معرفی گیاه

هماور یک گیاه دارویی بادوام و که بومی اروپا و مناطق گرم آسیا است.

ترکیبات گیاه

فرآورده های خاص از هماور از برگها یا سایر قسمت های بالای گیاه (نه ریشه آن) تهیه می شوند. البته از ریشه آن نیز می توان فرآورده تهیه کرد، لیکن فرآورده های حاصل از آن به احتمال زیاد سبب مسمومیت می شوند. هماور حاوی "آلانتوین"، "اسید رزمارینیک" و "الکالوئیدهای نوع پایرولیزیدین" است. برخی تصور می کنند که هماور گیاه مفیدی است، اما تحقیقات علمی نشان داده است که این گیاه می تواند خیلی سمی باشد. اگر فرآورده های هماور را مثل نوشیدنیها مصرف کنید یا آنرا به طرق دیگر برای مصارف داخلی بدن مورد استفاده قرار دهید، خود را با احتمال خطر مسمومیت مواجه می کنید. بعضی افراد حتی در اثر خوردن یا نوشیدن فرآورده های حاصل از هماور برای اهداف درمانی تلف شده اند. بسیاری از گیاهان تیره هماور حاوی مواد سمی به نام الکالوئیدهای پایرولیزیدین (PA) است، که برای کبد سمی است. "اکی میدین" سمی ترین الکالوئید پایرولیزیدین است که در هماور یافت می شود. هماور رایج (*Symphytum officinale*) معمولاً فاقد الکالوئیدهای پایرولیزیدین سمی است (مگر بعضی اوقات). برخی فرآورده های هماور از سایر گونه های آن نظیر هماور تیغ دار (*S. asperum*) و هماور روسی (*S. uplandicum*) که به میزان خطرناکی دارای "اکی میدین" بالایی هستند، تهیه می شوند. ریشه تمامی گونه های گیاه هماور ده برابر بیشتر از برگهای آنها دارای مواد سمی است، لذا از مصرف ریشه این گیاه پرهیز کنید، مگر اینکه پزشک معالج از نزدیک بر روند مصرف آن نظارت کند.

اشکال موجود

انواع پمادها (حاوی ۵ تا ۲۰ درصد هماور)، انواع کرم، ضمادها و انواع مرهمهای رقیق تهیه شده از این گیاه از حالت خشک یا تازه یا برگ تازه یا خشک یا ریشه گونه‌های هماور تهیه می‌شوند. تنها فرآورده‌هایی از این گیاه را استعمال کنید که از برگهای آن تهیه شده باشند (S.officinale)، فرآورده‌های عاری از الکالوئیدهای پایرولیزیدین نیز یافت می‌شوند. از فرآورده‌های تهیه شده از ریشه این گیاه و همچنین فرآورده‌های حاصل از گونه تیغ دار (S.asperum) و گونه رومی آن (S.uplandicum) استفاده نکنید.

نحوه مصرف

تحقیقات علمی به عمل آمده در حیوانات نشان می‌دهد که هماور دارای خواص درمانی و تسکین درد است. می‌توانید محصولات تهیه شده از خود گیاه و برگ آنرا در درمان و تسکین درد ناشی از شکستگیها، رگ به رگ شدن، جراحات و زخمهای سطحی، کبودشدن‌ها، عضلات و لیگامنتهای کشیده شده و رگ به رگ شده، آسیب‌های غیر نوک تیز و استخوانهای شکسته شده استفاده کنید. میزان مصرفی توصیه شده: در مصرف فرآورده‌های این گیاه به صورت پمادها تهیه شده از خود آن، ریشه گیاه و سایر فرآورده‌های موضعی بسیار دقت کنید. تنها مقدار تجویز شده در دستورالعمل مصرف موجود روی بسته تجاری را مصرف کنید و هرگز بیش از این میزان بکار نبرید. مصرف این داروی گیاهی برای اهداف درمانی به مدت بیشتر از چهار تا شش هفته در هر سال ادامه دهید.

نکات احتیاطی

اگر دستورالعمل دوز مصرفی هماور را رعایت کنید و فقط برای مصارف موضعی از آن استفاده کنید. این گیاه اساساً گیاه طبی بی خطر است. هرگز هیچ فرآورده حاصل از هماور را روی پوست ترک خورده ننمایید. اگر از این گیاه دارویی برای اهداف و مصارف داخلی به صورت مایع نویدنی یا به صورت دیگری برای مدت طولانی استفاده کنید، در واقع خود را با خطر ابتلا به بیماریهای کبدی (بیماری انسداد سیاهرگ بد) مواجه می‌سازید. مواردی از مسمومیت آتروپینی ناشی از مصرف این دارو از طریق دهان نیز گزارش شده است. جمع کنندگان گیاهان گاهی به طور ناخواسته مواد گیاهی خم هاور و شاییزک (بلادونا) را مخلوط را مخلوط می‌کنند، و مسمومیت آتروپین منتسب به آن از مواد و ترکیبات موجود در گیاه شاییزک ناشی می‌شود. همواره اطمینان یابید که از تولیدات تجاری معتبر که از کیفیت تولیدی بالایی برخوردار هستند، استفاده می‌کنید. برای این منظور نشان تجاری آنرا به دقت بخوانید.

از فرآورده‌های حاصل از ریشه هماور اصلاً استفاده نکنید.

میزان مصرف فرآورده‌های حاصل از برگ و گیاه هماور را به چهار تا شش هفته در سال محدود کنید. در صورت باردار بودن یا شیردهی، از مصرف فرآورده‌های هماور پرهیز کنید.

تداخل‌های احتمالی

به شرط رعایت دستورالعمل‌های میزان مصرفی و بهداشتی مصرف هماور، نباید هیچگونه عوارض منفی در پی باشد.

همیشه بهار *Calendula Officinalis*

معرفی گیاه

گیاهی علفی، یکساله و زیبا، ساقه ۵۰-۲۰ سانتیمتر ارتفاع دارد. برگ‌ها ساده بیضوی و دراز و پوشیده از کرک، گل‌ها به رنگ نارنجی (لوله‌ای و زبانه‌ای)، زنبور عسل به سمت این گل‌ها جذب می‌شود. گیاه *Calendula Officinalis* که بیشتر به نام گل همیشه‌بهار معروف است، از قدیم‌الایام بصورت موضعی مورد استفاده قرار می‌گرفته و در حال حاضر بعنوان یک آنتی‌سپتیک و ترمیم‌دهنده زخم توسط کمیسیون آلمان مورد تأیید قرار گرفته است. گیاه فروشان معاصر فرآورده موضعی همیشه بهار را برای زخم‌ها، سوختگی‌ها، تاول‌ها، بثورات جلدی، خشکی و ترک پوست، زونا و واریس توصیه می‌کنند. استفاده از فرم دهانشویه آن نیز برای رفع التهاب دهان و ناحیه حلق مرسوم است. پماد یا کرم همیشه بهار با مخلوط کردن ۲ تا ۵ گرم از گل‌های آن با ۱۰۰ گرم پماد چندبار در روز به کار می‌رود. فرم دهانشویه و لوسیون آن با آمیختن ۱ تا ۲ قاشق چایخوری (۱۰-۵ میلی‌لیتر) تنطور همیشه بهار با ۰/۲۵ تا ۰/۵ لیتر آب تهیه می‌شود. عارضه جانبی مهم درمانیت تماسی آلرژیک است. بنظر می‌رسد اثرات ضد التهابی آن بعلت تری ترپنوئیدها باشد. در مطالعه بر روی حیوانات، همیشه بهار گرانولاسیون را تحریک و گلیکوپروتئین‌ها و کلاژن را در زخم‌ها افزایش می‌دهد و در *Invitro* دارای خواص آنتی میکروبیال و تعدیل کننده ایمنی است. کالاندولین (مواد تلخی که در مجاورت آب موسیلاژ می‌شود)، کاروتنوئید (پیش ساز ویتامین A)، ویتامین E، ساپونین، اسانس، لعاب، در گونه‌های تازه اسید سالی سیلیک.

خواص درمانی

ضد التهاب و ترمیم کننده زخم‌ها و سوختگی‌ها، سرمازدگی، اگزما و جوش‌های صورت، التهاب و تورم غدد پستان، پینه بستن و ترک دست و پا، درمان میخچه، زگیل، زخم‌های واریس و بواسیر و جراحات پوست، تسکین التهاب و تحریک پوست بدن شیرخوار، پیشگیری و درمان آفتاب سوختگی، جای نیش حشرات، نرم کننده و حفاظت از پوست‌های حساس، درمان رکود کار کبد و تنبلی دستگاه گوارش، قاعده آور و تسکین دهنده دردهای قاعدگی، کاهش دهنده فشار خون (اتساع عروق سطحی)، رفع التهاب و زخم معده، آرام بخش و تقویت کننده، معرق، ضد حساسیت (از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می‌کند). ضد سرطان (از تقسیمات بیش از حد خون سرطانی جلوگیری می‌کند)

روش استفاده

دم کرده، عطر درمانی، اندام مورد استفاده: گل

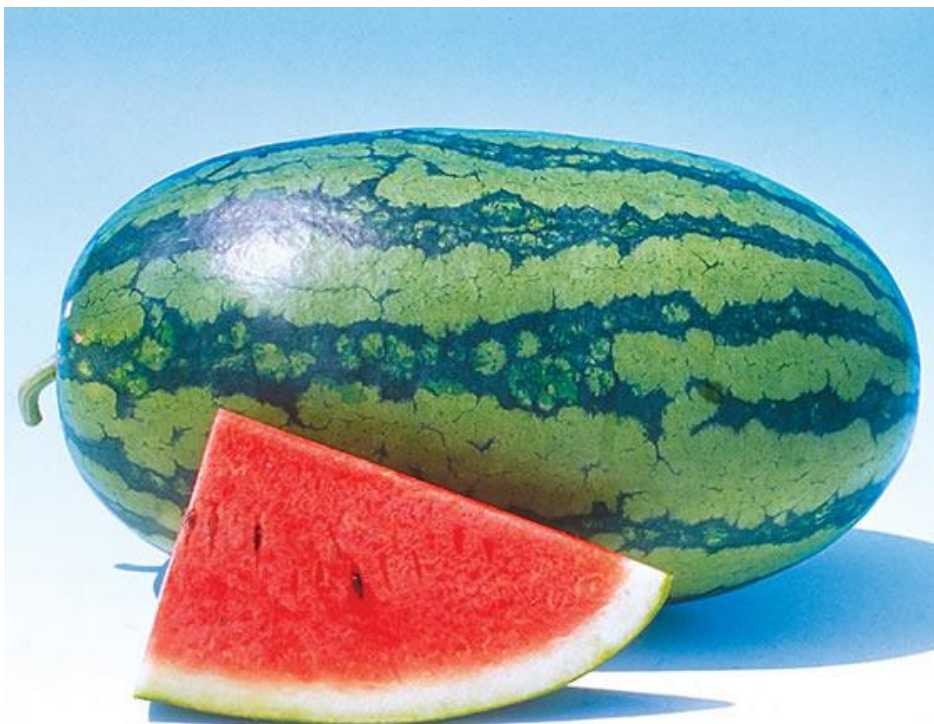
عطر درمانی

افزایش قدرت بینائی، شادابی و روشن شدن ذهن، ضد افسردگی و نشاط آور
از داروهای مهم هومیوپاتیک
دارو: پماد کالاندولا (برای تمامی موارد بالا)

عوارض جانبی

از آن جایی که از نظر سنتی همیشه بهار به عنوان قاعده آور مطرح بوده در بررسی‌های برون تنی نیز اثرات تحریکی بر رحم گزارش شده است و حتی ممکن است باعث سقط جنین شود لذا از مصرف آن در دوران حاملگی خودداری شود. ضمناً به علت نداشتن اطلاعات کافی از سمیت آن، در دورا شیردهی نیز از مصرف آن اجتناب شود.

هندوانه



هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما نا شناخته است. به همین دلیل سعی کرده‌ایم طی این مطلب، فواید بی‌شمار آن را برای شما بیان کنیم.

ترکیبات شیمیایی

هندوانه دارای اسید آمینه‌ای بنام سیترولین و موادی بنام کاروتن و لیکوپن و نوعی قند بنام مانیتول می‌باشد.

در صد گرم هندوانه مواد زیر موجود است

آب	۹۲ گرم
پروتئین	۵/۰ گرم
مواد چربی	۲/۰ گرم
نشاسته	۶ گرم
کلسیم	۷/۰ میلی گرم
فسفر	۱۰ میلی گرم
آهن	۵/۰ میلی گرم
سدیم	۱ گرم
پتاسیم	۱۰۰ میلی گرم
ویتامین آ	۶۰۰ میلی گرم
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۸ میلی گرم

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

خواص دارویی

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

- (۱) هندوانه مدر است و به پائین آوردن فشار خون کمک می‌کند
 - (۲) هندوانه معده را تقویت می‌کند
 - (۳) پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است
 - (۴) مغز تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد
 - (۵) هندوانه برای ورم مثانه مفید است
 - (۶) هندوانه بدن را تازه شاداب می‌کند
 - (۷) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است
 - (۸) آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است
 - (۹) برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید
 - (۱۰) برای برطرف کردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید
 - (۱۱) برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبر هندی بخورید
 - (۱۲) هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یکساعت قبل از غذا. زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند همچنین نباید آنرا با میوه‌های دیگر مخلوط کرد زیرا تولید نفخ شکم می‌کند
- این میوه به علاوه می‌تواند التهاب ناشی از بیماری‌هایی مانند آسم، آترواسکلروزیس، دیابت، سرطان روده و آرتروز را تسکین دهد .
- این میوه شیرین و آب‌دار در واقع حاوی مهمترین آنتی‌اکسیدان‌ها در طبیعت است. هندوانه سرشار از ویتامین ث و نیز منبع بسیار مناسبی از ویتامین A و بویژه بتاکاروتن است.
- همچنین، هندوانه صورتی رنگ منبع آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی موسوم به لیکوپن است. این آنتی‌اکسیدان‌های مهم و قوی به تمام نقاط بدن سفر کرده و مولکول‌های رادیکال آزاد را در بدن خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مواد سمی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به بدن وارد کنند و با اکسیده کردن کلسترول موجب چسبیدن آنها به دیواره رگ‌های خونی شده و در نتیجه منجر به بروز حمله قلبی یا سکته مغزی شوند.
- هندوانه همچنین سرشار از ویتامین‌های ب است که برای تولید انرژی ضرورت دارند. در طبقه‌بندی مواد غذایی این میوه همچنین یک منبع مناسب از ویتامین B_۱، منیزیم و پتاسیم به حساب می‌آید. از آنجا که این میوه بیش از هر میوه دیگری حاوی آب همراه با کالری کمتر است لذا می‌تواند در هر کالری مقادیر بیشتری از مواد مغذی را به بدن برساند.

یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند.

هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B۱، B۶، B۵ (اسید پانتوتیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می‌گیرد. مطلبی در این رابطه، سال قبل در سایت تبیان به نمایش درآمد که برگرفته از سایت‌های علمی است و ما آن را ترجمه کرده‌ایم که در بخش (اجتماعی / تغذیه / خواص خوراکی‌ها / سبزی‌ها) با عنوان " برای دریافت لیکوپن گوجه فرنگی پخته مصرف کنید " وجود دارد. مطالعه این مطلب حتماً مفید خواهد بود.

مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه‌های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات مؤثر بوده‌اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است. این سرطان‌ها شامل: سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ بوده است.

مطالعه جدیدی در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی روده بزرگ ۳ بوده‌اند (که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خورشان ۳۵ در صد پایین‌تر از افراد سالم بوده است. هم‌چنین بتاکاروتن موجود در خورشان، ۲۵/۵ در صد کمتر بوده که این تغییر مهم نیست.

مضرات

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

همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود. هندوانه با اینکه بیش از دو هزار سال است به ایران مهاجرت کرده و در این سرزمین پر برکت پرورش یافته‌ام، معذک هنوز ایرانیان مرا هندو دانسته و هندوانه می‌خوانند، در کتاب‌های پزشکی قدیم مرا خربوزه (هندی و) حب الحجاز ((لقب داده‌اند و به این ترتیب معلوم نیست که مرا هندی یا عرب می‌دانند. حقیقت امر این است که تخمه مرا از حجاز به ایران آورده‌اند، ولی همانطور که امروز هر میوه یا سبزی تازه واردی را مردم فرنگی می‌دانند.

و یک لقب فرنگی مثل گوجه فرنگی - هویج فرنگی - انگور فرنگی - جعفری فرنگی و کاهو فرنگی به آن‌ها می‌دهند، در سابق هم که فرنگ وجود نداشت و هندوستان سرزمین عجایب بود میوه‌ای که تازه وارد ایران می‌شد، آنرا هندی می‌دانستند و یک عنوان هندی به او می‌دادند در فرهنگ عربی مرا ((دابوقه)) و اعراب حجاز ((حب حب)) می‌خوانند.

هندوانه برطرف کننده التهاب و عطش، سازنده و رقیق کننده خون و به خاطر دارا بودن سلولز زیاد دیر هضم و نفاخ است. به گزارش ایسنا هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C است. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماریهایی نظیر آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکولهایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند. از جمله اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد در بدن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- باعث اکسیده شدن کلسترول می‌شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگهای خونی می‌چسبد و می‌تواند باعث بروز حملات قلبی و سکته شود.

۲- باعث انقباض و بسته شدن راههای تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می‌شوند.

۳- باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت ۱ و آرتریت روماتوئید ۲ می‌شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می‌کند.

۴- باعث آسیب سلولهای دیواره روده و تبدیل آنها به سلولهای سرطانی می‌شوند. خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می‌کنند. یک لیوان آب هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند. این میوه به دلیل دارا بودن ویتامین‌های (A) و (ث)، برای افراد گرم مزاج بسیار مفید است؛ معده را تقویت کرده و به کسانی که ناراحتی معده دارند، مصرف آب آن توصیه می‌شود. خوردن هندوانه در ناشتا مناسب نیست و بهتر است که بعد از غذا میل شود. مغز تخم هندوانه از بین برنده کرمهای موجود در معده و روده بوده و پوست سفید هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است. هندوانه با ۹۲ درصد آب برای کلیه مفید است. پزشکان قدیم از جمله ابن‌سینا برای بیماریهای کلیه خوردن هندوانه را تجویز می‌کردند. هندوانه نه فقط میوه بسیار مناسبی برای روزهای داغ تابستان و برطرف کردن عطش افراد است، بلکه می‌تواند به فرونشاندن التهاب ناشی از مشکلاتی چون آسم، تصلب شرائین، دیابت، سرطان روده و آرتروز نیز کمک کند. هندوانه شیرین و آبدار درواقع با تعدادی از مهم‌ترین انواع آنتی اکسیدان‌ها در طبیعت بسته‌بندی شده است. هندوانه منبعی سرشار از ویتامین سی (C) از پوست ضخیم و کلفت هندوانه همراه با شکر و یاعسل مربای پوست هندوانه تهیه می‌شود که برای ضعف معده، وسواس، درد سینه و برای تقویت هاضمه مفید است. برای رفع تشنگی خیلی مؤثر است.

هندوانه علاج همه دردها

هندوانه نه فقط میوه بسیار مناسبی برای روزهای داغ تابستان و برطرف کردن عطش افراد است، بلکه می‌تواند به فرونشاندن التهاب ناشی از مشکلاتی چون آسم، تصلب شرایین، دیابت، سرطان روده و آرتروز نیز کمک کند. هندوانه شیرین و آبدار در واقع با تعدادی از مهم‌ترین انواع آنتی اکسیدان‌ها در طبیعت بسته‌بندی شده است. هندوانه منبعی سرشار از ویتامین سی (C) و نیز منبع غنی از ویتامین آ (A) به ویژه بتاکاروتن است علاوه بر همه این‌ها عمده اهمیت هندوانه به دلیل وجود یک آنتی اکسیدان بسیار قدرتمند به نام لیکوپن است. این آنتی اکسیدان قدرتمند در تسریع حرکت کرده و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد موادی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به بدن وارد کنند. این ترکیبات می‌توانند کلسترول موجود در خون را اکسید کرده و باعث چسبیدن آن به دیواره‌های رگ‌های خونی شوند که این حالت منجر به بروز سکنه‌های مغزی یا قلبی می‌شود.

هندوانه و گوجه فرنگی پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می‌دهد

محققان دانشگاه فناوری کورتین به تازگی دریافته‌اند که مصرف میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز رنگ از قبیل گوجه فرنگی، هندوانه و مرکبات و نیز سبزیهایی از قبیل فلفل دلمه‌ای قرمز، کدو حلوائی و اسفناج می‌تواند میزان پیشرفت سرطان پروستات را ۵۰ درصد کاهش دهد. این مطالعات بر روی ۴۰۴ فرد چینی که به دو گروه بیمار و سالم تقسیم می‌شدند صورت گرفت. پس از آن بین دو گروه با توجه به رژیم غذایی و نحوه زندگی آنها مقایسه‌هایی صورت گرفت. نتیجه پژوهش‌ها نشان داد که میزان پیشرفت بیماری در مردانی که به طور منظم از میوه‌ها و سبزیجات نامبرده استفاده می‌کردند تا ۵۰ درصد کاهش یافته است. لیکوپن موجود در رنگدانه‌های قرمز در میوه‌ها و سبزیجات آنتی اکسیدان قدرتمندی است که در جلوگیری از آسیب مولکول وراثتی DNA در سلولها نقش مهمی دارد. این آسیب‌ها فاکتورهای اصلی در بروز و پیشرفت سرطانها هستند. این یافته‌ها در مجله بین‌المللی سرطان منتشر شده است. سرطان پروستات شایعترین نوع سرطان در میان مردان استرالیایی و دومین دلیل اصلی مرگ و میرهای ناشی از سرطان در میان مبتلایان به این بیماری است. هندوانه می‌تواند مواد محافظت کننده در پوست را برای جلوگیری از ابتلای افراد به سرطان پوست تقویت کند. پژوهشگران امریکایی اعلام کردند: هندوانه می‌تواند با کمک ماده محافظت کننده موسوم به اف بی اف در محافظت پوست در برابر اشعه خورشید کمک زیادی به انسان کند. آن‌ها همچنین از تأثیر بسزای چای سبز در جلوگیری از آفتاب سوختگی پوست انسان در برابر نور مستقیم خورشید خبر داده و توصیه کردند روزانه دستکم دو فنجان چای سبز نوشیده شود.

پژوهشگران افزودند: اسید چرب امگا سه موجود در گوشت ماهی نیز خواص معجزه آسای زیادی در مبارزه با آفتاب سوختگی دارد.

ماهی سالمون آزاد منبع غنی امگا سه است و در صورتیکه برخی از افراد تمایلی به خوردن گوشت ماهی ندارند می‌توانند از مکمل‌های ویژه آن استفاده کنند. محققان آلمانی نیز اعلام کردند شکلات سیاه موادی دارد که اثرات سوء اشعه مستقیم خورشید و آفتاب سوختگی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

ماسک هندوانه برای پوست حساس و معمولی

این ماسک به علت داشتن هندوانه بسیار خنک است و اگر آن را روی پوست آفتاب زده و یا حساس بگذارید، نتیجه خوبی می‌گیرید.

مواد لازم:

یک تکه هندوانه

یک تکه سیب زمینی

یک تکه خیار

۳ قاشق غذاخوری نخود پخته (نخود آبگوشتی)

۱ قاشق چای خوری روغن بادام شیرین

۱ قاشق غذاخوری خامه

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته تا خوب مخلوط شود. سپس ده دقیقه روی پوست بگذارید بماند. بعد با آب ولرم بشویید. این ماسک را می‌توانید در هفته ۳ الی ۴ بار استفاده کنید.

نکته: نخود پخته در این ماسک به عنوان تغذیه کننده پوست است.

توجه داشته باشید پوست هندوانه را از قسمت گوشت آن به‌طور کامل پاک کنید و بشویید و چند تکه کنید. تکه‌ها را در یخچال بگذارید و در میان روز پوست را از داخل یخچال بردارید و روی صورت بگذارید. برای آرامش و شادابی پوست می‌توانید همین مرحله را بعد از ماسک تکرار کنید.

هندوانه میوه‌ای پر فایده و خنک برای تابستانی گرم

هندوانه میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد.

هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C می‌باشد. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن می‌باشد. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند.

اثرات تخریبی رادیکال‌های آزاد در بدن شامل موارد زیر است:

۱ - باعث اکسیده شدن کلسترول می‌شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره رگ‌های خونی می‌چسبد و می‌تواند باعث بروز حملات قلبی و سکته شود.

۲ - باعث انقباض و بسته شدن راه‌های تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می‌شوند.

۳ - باعث افزایش التهابات ناشی از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید می‌شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می‌کنند.

۴ - باعث آسیب سلول‌های دیواره روده و تبدیل آنها به سلول‌های سرطانی می‌شوند. خوشبختانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی اکسیدان‌های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می‌کنند. در تعدادی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت بالای ویتامین C و بتاکاروتن، خطر بروز بیماری‌های قلبی، اسپاسم راه‌های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می‌دهد و نیز شدت علائم استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را کم می‌کند.

یک لیوان هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند.

هندوانه از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B_۱، B_۶، B_۵ (اسید پانتوتیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

هندوانه دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است.

لیکوپن آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه فرنگی بخصوص محصولات پخته آن، هندوانه و انبه به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته گوجه فرنگی مثل سس و رب گوجه فرنگی که مقدار کمی روغن مثل روغن زیتون داشته باشند، به خوبی صورت می گیرد.

مطالعات زیادی در مورد لیکوپن و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است و نشان داده بر خلاف سایر رنگدانه های غذاهای گیاهی که فقط در حیوانات مؤثر بوده اند، لیکوپن در مطالعات انسانی هم دارای اثرات ضد سرطانی بوده است. این سرطان ها شامل: سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ بوده است.

مطالعه جدیدی در سال ۲۰۰۳ میلادی نشان داد، بیمارانی که دارای پولیپ آدنومی روده بزرگ ۳ بوده اند (که زمینه ساز سرطان روده است)، لیکوپن خونشان ۳۵ درصد پایین تر از افراد سالم بوده است. همچنین بتاکاروتن موجود در خونشان، ۲۵/۵ درصد کمتر بوده که این تغییر مهم نیست. ولی تحقیقات جدید ثابت کرده است، فقط مقدار پایین لیکوپن خون (کمتر از ۷۰ میکروگرم در لیتر) و کشیدن سیگار، دو عامل خطر مهم در بروز پولیپ آدنومی روده هستند. مقدار کم لیکوپن خون خطر بروز بیماری فوق را ۲۳۰ درصد و کشیدن سیگار ۳۰۲ درصد افزایش می دهد که تأثیر بسیار چشمگیری است. خاصیت آنتی اکسیدانی لیکوپن، از بیماری های قلبی نیز پیشگیری می کند. جلوگیری از آسیب DNA موجود در گلبول های سفید خون نیز به دلیل اثر آنتی اکسیدانی لیکوپن است.

هندوانه ابوجهل *Citrullus Colocynthis*

نام انگلیسی: Bitter Cucumber

نام علمی: *Cirisum Arvense*

دیگر نام‌های فارسی: حنظل، هنچل، فنک، شری، خربزه روباه

نام انگلیسی: Colocynth – Colocynth Gourd – Bitter Cucumber – Bitter Apple



معرفی گیاه

هندوانه ابوجهل گیاهی علفی، چند ساله و دارای ساقه‌های خوابیده یا پیچکدار و بالا رونده و پوشیده از تار است. برگهای آن متناوب، منقسم به لوبهای متعدد دندانه دار، پوشیده از تار و دارای ظاهری به رنگ مایل به سفید در سطح تحتانی پهنک آن است و از کناره آنها پیچک‌هایی خارج می‌شود که موجب اتصال گیاه به تکیه گاه می‌شود.

گل‌های آن نر و ماده جداگانه روی یک پایه و به رنگ زرد نارنجی است. میوه کروی بر رنگ زرد به بزرگی یک پرتغال با پوست نازک ولی سخت با مغز سفید و دانه‌های سفید و بیضی شکل است. این گیاه در لرستان، خوزستان، فارس، کرمان، بندرعباس، بلوچستان، خراسان، تهران و یزد می‌روید. میوه هندوانه ابوجهل حاوی گلیکوزیدی با طعم بسیار تلخ به نام کولوسینتین (*Colocynthin*) است. خوردن میوه این گیاه برای انسان موجب کولین حاد (*Acute colitis*) و اسهال خونی می‌شود.



تجویز میوه گیاه به مقدار ۲۵۰ میلی گرم برای هر کیلو وزن بدن در گوسفند، حتی برای طولانی مدت هم ایجاد مسمومیت در این دام نمی کند اما مصرف توام برگ و میوه آن با دوز های بیشتر از ۲۵۰ میلی گرم در کیلو وزن بدن موجب پیدایش نشانه های اسهال، بی اشتها، دیس پنه، کاهش وزن و مرگ در عرض ۴ ساعت تا ۲۵ روز شده است. در این مورد افزایش اوره، کراتینین و پتاسیم سرم و کاهش کلسیم و پروتئین آن دیده شده است.



معرفی گیاه

گیاهی علفی، چند ساله، دارای ساقه خوابیده یا بالا رونده و پوشیده از تار است. برگهای آن متناوب منقسم، لوبهای متعدد دنداندار پوشیده از تار و دارای ظاهری به رنگ مایل به سفید در سطح تحتانی پهنک است. از کناره برگهای آن پیچکهایی خارج می‌شود که موجبات اتصال گیاه را به تکیه گاه فراهم می‌سازد. گل‌های آن دارای وضع منفرد و بر دو نوع نر و ماده بر روی یک پایه است. گل نر آن دارای جامی به رنگ زرد نارنجی و متصل از راه قاعده به کاسه گل است. گل‌های ماده آن شباهت کامل به گل‌های نر دارد و فقط به جای پرچم، مادگی با تخمک‌های متعدد در آن دیده می‌شود. میوه‌اش کروی به رنگ زرد، به بزرگی یک نارنج کوچک، پوشیده از یک پوست نازک ولی سخت و دارای میان بر سفید رنگ و اسفنجی است. در داخل میوه نیز دانه‌هایی به رنگ سفید با ظاهر بیضوی و مسطح جای دارد.

خواص درمانی و موارد مصرف

میوه این گیاه دارای خاصیت مسهل قوی است. در موارد ضعف اعمال روده، فلج ناحیه امعاء و احشاء آب آوردن انساج و بیماریهای کبدی به کار می‌رود.

پراکنش

در مدیترانه، هند، سیلان، و شمال آفریقا پرورش می‌یابد و در ایران نیز در لرستان، فارس، کرمان، بلوچستان، کویر لوت و یزد، خراسان به صورت وحشی می‌روید.

نیازهای اکولوژیکی

در مناطق کویری، خاک‌های قلیایی و شور به خوبی رشد کرده و مقاومت زیادی به تنش آب و شوری دارد.

هندوانه تلخ، دشمن دیابت

هندوانه ابوجهل مسلماً خوردنی نیست، یعنی نه تنها از طعم تلخ و بویی بسیار تند برخوردار است، بلکه به علت وجود OLEO در آن که نوعی هیستامین است، می‌تواند موجبات افزایش بیش از حد فشار و قند خون و بروز سکته را در فرد فراهم کند.

سمیه کاظمی با اشاره به تحقیقات گروه پژوهشی پیک (Paik) بر اثرات درمانی این هندوانه می‌گوید: در این هندوانه هیستامین به مقدار زیادی وجود دارد که می‌تواند از طریق پوست (به صورت موضعی) جذب و محرکی برای ترشح انسولین در بدن محسوب شود که مسلماً استفاده آن از سوی افراد مبتلا به دیابت، به صورت پماد یا حتی به شکل بومی یعنی به صورت رنده شده و مخلوط با آب، به افزایش تولید انسولین در بدن منجر شود و حتی بررسی‌های انجام شده از درمان دیابت در افراد بومی منطقه به دنبال مصرف روزانه معجون فوق به مدت ۶ ماه تا یک سال خبر می‌دهد.

وی در مقایسه مزیت‌های این نوع درمان گیاهی نسبت به درمان شیمیایی دیابت، می‌افزاید: در حال حاضر به افراد دیابتی داروهایی چون انسولین، گولار و NPH حداقل ۳ نوبت در روز تزریق می‌شود که البته این داروها محرک تولید انسولین در بدن نیستند، در حالی که در طرح ارائه شده ما، داروی گیاهی، محرکی برای ترشح انسولین در بدن محسوب می‌شود.

تحقیق علمی ۱

هندوانه ابوجهل توسط بسیاری از عطاری‌ها به بیماران دیابتی جهت کاهش قند خون تجویز می‌شود ولی اطلاعات علمی بالینی معتبر در مورد اثر ضد دیابتی و سمیت این گیاه وجود ندارد.

هدف

هدف این طرح بررسی اثر ضد دیابتی، عوارض جانبی و سمیت هندوانه ابوجهل روی بیماران دیابتی نوع دوم می‌باشد.

مواد و روش‌ها

دو گروه ۲۵ نفری بیماران دیابتی نوع دوم به شکل تصادفی به مدت ۲ ماه تحت درمان با هندوانه ابوجهل و دارونما قرار گرفتند. گروه اول علاوه بر داروهای خوراکی معمول خود، ۳ عدد کپسول ۱۰۰ میلی گرمی هندوانه ابوجهل سه بار در روز همراه با غذا و گروه دوم به طور مشابه کپسول دارونما دریافت کردند. بیماران هر دو گروه از نظر میزان مارکرهای سرولوژیکی از قبیل میزان هموگلوبین گلیکوزیله خون و میزان قند، کلسترول، LDL، HDL، تری گلیسرید، SGPT، SGOT، BUN، ALK و کراتینین خون در حالت ناشتا قبل و در پایان مطالعه آزمایش شدند.

نتایج

در گروه هندوانه ابوجهل میانگین میزان HbA_{1c} خون به طور معنی داری از ۱۰/۴ درصد به ۹/۰ درصد کاهش یافت. در گروه دارونما میانگین میزان هموگلوبین گلیکوزیله خون قبل و بعد از درمان تغییر معنی داری نداشت. در گروه هندوانه ابوجهل میانگین میزان قند خون ناشتا قبل از درمان ۱۸۹ میلی گرم در دسی لیتر بود که بعد از ۲ ماه درمان این میزان به طور معنی داری به ۱۷۴ کاهش یافت. در بیماران گروه دارونما میانگین میزان قند خون ناشتا قبل و بعد از درمان تغییر معنی داری نداشت.

نتیجه گیری

تجویز مقدار ۱۰۰ میلی گرم سه بار در روز هندوانه ابوجهل به بیماران دیابتی نوع دوم موجب کاهش میزان HbA_{1c} و قندخون ناشتا در این بیماران شد. تجویز این میزان دوز به مدت ۲ ماه به این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی بود. جهت اطمینان بیشتر آزمایش این دوز هندوانه ابوجهل بر روی تعداد زیادتری بیمار در مدت طولانی تر پیشنهاد می‌شود.

تحقیق علمی ۲

تأثیر افزایش میزان قند خون بر تشدید استرس اکسیداتیو و کاهش میزان آنتی اکسیدان ها در بیماران دیابتی گزارش شده است. هم چنین احتمال داده می شود که کاهش میزان قند خون در بیماران دیابتی با مصرف گیاهان دارویی با خواص آنتی اکسیدانی موجب کاهش استرس اکسیداتیو شود.

هدف

در مطالعه حاضر اثر عصاره هندوانه ابوجهل بر مارکرهای استرس اکسیداتیو در بیماران دیابتی در مقایسه با دارونما بررسی شد.

روش بررسی

تعداد ۴۴ بیمار دیابتی نوع دوم مراجعه کننده به درمانگاه بیمارستان شریعتی انتخاب و در دو گروه ۲ نفری تقسیم شدند. به گروه اول روزانه ۳۳۳ میلی گرم هندوانه تلخ در سه دوز منقسم و به گروه دوم به طور مشابه دارونما به مدت ۲ ماه تجویز شد. در این بیماران فاکتورهای خونی از قبیل هموگلوبین، گلیکوزیله و قند خون در حالت ناشتا و فاکتورهای استرس اکسیداتیو از قبیل میزان مالون دی آلدیید، گلوتاتیون و فعالیت آنزیم های کاتالاز و سوپراکسید دیسموتاز خون قبل و بعد از دو ماه در پایان مطالعه بررسی شد.

نتایج

نتایج طرح حاکی از آن بود که تجویز هندوانه ابوجهل به بیماران دیابتی موجب کاهش معنی دار در میزان هموگلوبین و گلیکوزیله قند خون ناشتا شده است، ولی میزان مالون دی آلدیید، گلوتاتیون و فعالیت آنزیم های کاتالاز و سوپراکسید دیسموتاز خون قبل و بعد از دو ماه و همچنین بین دو گروه هیچ تفاوت معنی داری نداشت.

نتیجه گیری

در بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون با تجویز هندوانه ابوجهل تاثیری بر میزان غلظت مارکرهای استرس اکسیداسیون ندارد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که عصاره تام گیاه هندوانه ابوجهل ممکن است برای مهار رشد و از بین بردن برخی از سلول‌های سرطانی نظیر حنجره، مؤثر باشد. به گزارش خبرنگار «پژوهشی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، هندوانه ابوجهل و یا خربزه روباه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوها می‌باشد. این گیاه بومی ایرانی بوده و در نواحی جنوبی کشور و مناطقی همچون جنوب استان خراسان یافت می‌شود.

میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل تبلوری با طعم بسیار تلخ به نام کولوستتین است. این گلوکوزید به حالت متبلور و خالص به رنگ زرد می‌باشد، در آب به نسبت ۲۰ درصد حل می‌شود و اگر هیدرولیز شود، گلوکز و ماده‌ای به نام کولوستتین می‌دهد.

گفتنی است، میوه این گیاه علاوه بر موارد مذکور دارای کولوستتیلین، سترولین، ماده روغنی، مواد صمغی و املاح مختلف است که دارای خاصیت مسهلی قوی با اثر قاطع است و در موارد ضعف اعمال روده، فلج امعاء و احشاء آب آوردن انساج و انسداد و بیماری‌های کبدی و گاهی به عنوان قاعده آور به کار می‌رود. از خواص مهم دیگر دارو، اثر ضد ویروسی، میکروبی و سرطان آن است. محققان مرکز تحقیقات ایمونولوژی پژوهشکده بوعلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این تحقیق اثر سیتوتاکسیستی عصاره الکلی گیاه هندوانه ابوجهل را به صورت invitro با استفاده از تست MTT مورد ارزیابی قرار دادند و اثر مهار کنندگی آن بر روی دوره سلولی سرطان حنجره و فیبروبلاست نرمال موشی L۹۲۹ را بررسی کردند؛ همچنین تغییرات مرفولوژی رده‌های سلولی در مجاورت عصاره نیز ارزیابی و ثبت شد.

مصرف گیاه دارویی هندوانه ابوجهل به همراه اشعه رادیواکتیو رشد تومورهای سرطانی را متوقف می‌کند. به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا - منطقه یزد، گیاه هندوانه ابوجهل دارای خاصیت بسیار مسهل (اسهال آور) می‌باشد. از این گیاه در موارد ضعف اعمال روده، بیماری‌های کبدی و بعضاً به عنوان قاعده‌آور به کار می‌رود.

تحقیقات اخیر نشانگر آن است که مصرف گیاه هندوانه ابوجهل همراه با اشعه رادیواکتیو دارای اثرات متوقف کنندگی در رشد تومورهای سرطانی می‌باشد.

گفتنی است، اخیراً نیز پودر گیاه هندوانه ابوجهل به عنوان ترکیب درمان کننده بیماری‌های قند و دیابت مصرف می‌شود.

هویج



هویج با نام علمی *Carota Daucus* گیاهی است دو ساله دارای ریشه راست و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می‌شود. هویج پوست صورت را روشن‌تر می‌کند. هویج گیاهی است، علفی، دو ساله، دارای ریشه راست، و ساقه بدون کرک یا پوشیده از تار است. برگ‌ها متناوب، بسیار بریده بریده که به قطعات نازکی تقسیم می‌شود. گل‌ها سفید کوچک به صورت گروهی و چتر مانند در انتهای شاخه گل دهنده است.

هویج دارای مواد ازته، مواد اسیدیته، اسید سولفوریک، سلولز، مواد چرب، گلو سیدها، یک استرول، فسفاتیدها (لیستین)، رداسین، مواد پکتیک، یک ماده رنگی قابل تبلور از کاوتن ها یا پرو ویتامین‌ها آ و دیاستازهای فراوان و ویتامینهای آ ب ث و د و مقادیر ویتامین ای در ریشه هویج است.



خواص درمانی

هویج طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و تر است. و دارای خواص مدر، مقوی قوه باه، مقوی رحم، کم کننده چربی زیاد خون، تنظیم کننده عادات ماهانه زنان، خلط آور، دافع کرم، التیام بخش، نرم کننده، تصفیه کننده خون، تقویت کننده است.

هویج در موارد کمبود ویتامین ث (اسکوربوت)، بی میل جنسی، رفع عوارض کم خونی زمان بلوغ، بیماری قند، راشیتیس، التهابات، بیماری‌های کلیه و مثانه و مجاری ادرار، برای بینایی چشم مفید است و باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود و رحم را تقویت می‌نماید و رحم را برای باروری آماده می‌نماید. و به علت داشت انسولین گیاهی برای بیماری قند مفید است. سبب افزایش نیروی عضلات می‌شود و برای گرفتگی صدا مفید است و زیاد کننده مقاومت جلدی است.

ماده رداسپین موجود در هویج شبکه چشم را افزایش می‌دهد. ماده منی را افزایش داده و قدرت جنسی را زیاد می‌کند و پوست بدن را گلگون و شفاف می‌سازد و سبب تقویت کلیه‌ها می‌شود. تخم هویج چند برابر خود هویج خواص دارد و دارای چندین هورمون از جمله هورمون مردانگی و استروژن می‌باشد، برای سرفه نافع است، ضد گاز و نفخ معده است، برای سنگ‌های کلیوی و مثانه مفید است، زایمان را آسان می‌کند، سستی و درد مفاصل را درمان می‌کند، برای سوزش معده و دل درد اطفال مفید است.

هویج باعث مسمومیت کرم‌های نخی و نابودی آن می‌شود. در برخی قبایل در این مورد رسم بود که هر روز منحصرأً سبزیجات خام و هویج رنده شده به کودک می‌دادند تا مشکل بر طرف شود. جهت درمان افسردگی روانی (پسیکوزدیرسیو) عصاره ریشه هویج را به میزان ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم در روز تناول نمایند. وجود انسولین گیاهی در هویج اثر کم کننده مقدار قند خون را دارد. دم کرده یک قاشق قهوه خوری از تخم هویج برای یک فنجان آب جوش، مقوی، مدر، اشتهاآور و خانم‌ها آن را مصرف کنند قاعده آور است و شیر را زیاد می‌کند. دم کرده تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی و اشتهاآور و قاعده‌های ماهیانه را تسهیل می‌کند. به علت وجود مقادیر زیاد انواع ویتامین‌ها اثر مفیدی در بالا بردن مقاومت بدن مقابل بیماری‌های عفونی دارد. جهت رفع خارش پوست، کهیر و آلرژی مقداری هویج را قبلاً تمیز شسته سپس کوبیده خام و نرم آن را بر پوست بمالید و تا بهبودی کامل روزی چند مرتبه تکرار نمایید.

هویج زیاد مغذی نیست ولی خنک و اشتها آور و مدر می‌باشد. مصرف آن برای افراد چاق توصیه شده. ولی افراد مبتلا به مرض قند از خوردن آن پرهیز شده‌اند. هویج دارای ویتامین‌های آ و ب و ث می‌باشد و یک پیرو ویتامین به نام کاروتن است که در کبد به ویتامین آ تغییر شکل می‌دهد.



چون هویج دارای مقدار زیادی آهن می‌باشد در کم خونی و اختلالات رشد نیز مصرف آن مفید است. جوشانده ۳۰ تا ۴۰ در هزار آن به مقدار ۳ فنجان در روز قبل از غذا، در رفع آب آوردن انساج مصرف می‌شود. میوه آن نیز دارای همین خاصیت ولی با اثر قوی‌تر است. و از این جهت به صورت دم کرده ۱۰ تا ۱۵ گرم در سه فنجان آب برای مصرف در یک روز به کار

می‌رود. عصاره غده زیر زمینی یا ریشه هویج را جهت ضعف و کاهش نیروی عصبی به مقدار ۲۰۰ گرم در روز تناول نمایند. میوه یا دانه هویج طی بررسی‌های انجام گرفته دارای ترکیبی با اثر باز کننده مجرای شرایین قلب است. از این جهت در ردیف داروهای مفید در درمان آنژین صدری قرار داده شده است. برای تغذیه و حفاظت پوست اطراف چشم و شقیقه‌ها، خصوصاً پوست‌های حساس، پمادی را که مایه اصلی آن عصاره روغنی هویج و آفتاب گردان، و جوانه گندم و فندق است به کار می‌برند. اگر هویج را پیش از آب گرفتن در آب بجوشانید، با مالیدن آب آن روی پوست، رنگ پوست را روشن و مشکلات خاص پوست چرب را بر طرف می‌سازد.

نسخه جهت و سرفه و گرفتگی صدا: ۲۵۰ گرم هویج را در یک لیتر آب بپزید. آسیاب کنید یا از مخلوط کن بگذرانید. یک قاشق غذاخوری عسل در آن بریزید. سپس آن را به صورت گرم دو تا سه بار در روز بنوشید. یکی از این وعده‌ها پیش از خواب باشد. شربت جهت درمان عفونت‌های ریوی: ۵۰ تا ۶۰ گرم عصاره هویج را با دو برابر آن آب پر شکر بریزید. از این شربت برای درمان عفونت‌های ریوی تناول نمایید. برگ‌های تازه هویج یا شیره آن را به صورت ضماد و به شکل کمپرس در موارد اولسره‌های سرطان و زخم‌های شدید و سخت بکار می‌برند.

از آنجایی که ایرانیان قدیم در گیاه شناسی - پزشکی - دارویی و بالاخره غذاشناسی پیش قدم بوده‌اند، برای کلیه اصطلاحات علمی واژه‌ای مخصوص داشته‌اند و و این زبان برخلاف تصور بعضی‌ها بسیار وسیع و دامنه دار است، متأسفانه در اثر یک سلسله پیش آمده‌های ناگوار این اصطلاحات علمی فراموش شده، و جای خود را به لغات خارجی داده است، یکی از این اصطلاحات علمی همین هویج است، اگر از شما بپرسند که شلغم یا چغندر و کلم میوه‌اند یا سبزی، جوابی ندارید، ولی اگر به لغت نامه‌های قدیم مثل برهان قاطع مراجعه نمایید با کمال تعجب مشاهده خواهید نمود که نوشته است هویجی است که آنرا در آش می‌ریزند و از این رو باید در نظر داشته باشید که در زبان فارسی به کلیه ریشه‌های خوراکی مثل انواع زردک - شلغم - چغندر - سیب زمینی - شیرین بیان - کلم سنگ و غیره، هویج می‌گویند و نام همانطور که در سطر اول گفتم، زردک و گزر می‌باشد که اعراب آنرا معرب کرده جزر نام گذاری کرده‌اند. در بین سبزیها و گیاههایی که دارای منافع زیاد می‌باشند و به عنوان یک ماده خوراکی در آشپزی بکار می‌روند، مصرف من و گزر زیادت‌تر است. ما را هم خام می‌خورند و هم پخته، و چون فصل معینی نداشته و همیشه در بازار پیدا می‌شویم، معادل مصرف نان خریدار داریم و با اینکه شیرین هستیم.

هیچگاه فاسد نشده - ترش و تند و تلخ و گس نمی‌شویم. ما در را در تمام آش‌ها - سوپ‌ها و انواع خوراکیهای ایرانی و فرنگی می‌توانید بریزید و از منافع سرشار ما بهره مند شوید، با ماها مربا و کمپوت هم می‌توانید تهیه کنید و پوره ما را هم به کودکان خود بخورانید، برادر من گزر از قدیم در بیابان‌های ایران بطور خودرو به عمل می‌آمد، و اکنون هم در اطراف ارومیه ((در بند)) تبریز - مرند - چالوس - دره هریرود - بلوچستان - مکران و لرستان دیده می‌شود، و با این وصف عنوان هوپج فرنگی به او دادن دور از انصاف و حقیقت است!

ما انواع و اقسام زیاد داریم. نمونه‌های کوتاه - بلند - باریک - با سیخک - بدون سیخک. با رنگ‌های گوناگون از سرخ آتشین گرفته تا زرد طلایی و بنفش ظاهر می‌شویم. انواع ما وقتی وحشی بوده، و در بیابان و سرزمین‌های سخت و شخم نشده به عمل می‌آیند، سفت و سخت بوده، و سیخک میان آنها از چوب سخت‌تر است و به همین جهت برای انسان قابل مصرف نبوده و به درد علوفه می‌خورند. ولی همینکه از صحرا به بستان آمدیم، و ما را در زمین‌های شخم شده پرورش دادند، نرم و شیرین شده، و سیخک ما نیز از حالت چوبی خارج شده، قابل مصرف شدیم و اکنون هم هر قدر زمین زراعتی ما پوک‌تر باشد بهتر می‌توانیم رشد کرده و شیرین‌تر و آبدارتر شویم.

ما دوست جگر - زیادکننده نور چشم بوده شهوت را زیاد می‌کنیم و بر تعداد نطفه می‌افزاییم و آنرا برای تربیت جنین آماده می‌سازیم. کسانی که می‌خواهند خون کهنه از بدنشان رخت بر بسته، مبتلایان به مرض قند، چربی خون، صفراوی مزاجها، و آنهایی که نمی‌خواهند در رشدشان اختلالی پیدا شود و همچنین زنان بارداری که آرزوی فرزند سالم و قوی زیبا دارند، مادرانی که می‌خواهند شیرشان زیاد شود، بدو شک غذایی بهتر از خانواده زردک پیدا نخواهند کرد. ما ادرار را زیاد می‌کنیم، با چربی خون که دشمن سرسخت جوانی است، می‌جنگیم و رنگ چهره را باز می‌کنیم، و برای مبتلایان به اسهال، غذای خوبی هستیم. قند ما نه تنها برای بیماران مبتلا به مرض قند ضرر ندارد، بلکه به علت داشتن انسولین گیاهی، درمان این مرض هستیم، ما قوه کشش عضلات را زیاد می‌کنیم، و برای بیماران کلیوی و مبتلایان به بادپامان (نفريت) دارویی بهتر از ما وجود ندارد. ما در تنظیم عادت ماهانه بانوان نقش بسیار موثری داریم. ضمناً ما در تسکین درد سوختگی و آفتاب زدگی بسیار مؤثر است. تبهای عفونی معدی و روده‌ای، دل دردهای کهنه، دل درد اطفال و پیچش شکم کودکان، با خوردن ما تسکین پیدا می‌کند. مخلوط آب ریشه ما با شیر برای نرم کردن سینه بسیار نیکوست، و خلط را از بین می‌برد. به کسانی که صدایشان گرفته است، و مبتلایان به تنگ نفس و اختلالات ریوی توصیه کنید که حتماً به سراغ ما دو برادر بیایند. به کودکانی که دارای معده‌ای کار بهتر است یک وعده سوپ و یک وعده سوپ و یک وعده شیر مادر بدهید - آب مخلوط ما با کمی عسل و آب لیمو یک نوشابه مفرح و گوارا است. در ترکیب ما هشتاد و هفت درصد آب زنده که به آسانی جذب یاخته‌های بدن می‌شود و وجود دارد. بین یک تا دو گرم درصد مواد سفیده‌ای و یک ماده فسفردار یعنی آنچه در زرده تخم مرغ است داریم و همین ماده است که غذای ((غدد)) شده و آنها را تقویت می‌نماییم، و نیز به علت همین اکسیر گرانبه‌است که نیروی جنسی و جسمی و روحی را افزایش می‌دهیم.

ما دارای جوهری هستیم که در کبد تبدیل به ویتامین ((آ)) می‌شود، و با کمک این ماده می‌توانیم مقاومت مخاط و پوست را در برابر امراض جلدی زیاد کنیم، و از بثورات جلدی و اگزما و جوش غرور جلوگیری نماییم. ویتامین ((آ)) عامل رشد است، کمی این ویتامین سبب می‌شود که دهانه زخمها دیر بسته شود. شما برای رفع این نیازها می‌توانید از ما دو برادر استفاده کنید. مشروط بر اینکه، کبدی سالم داشته باشید، و در غیر اینصورت در اثر زیاده روی در خوردن ما دچار زردی و یرقان خواهید شد. ما زردک‌ها به علت داشتن ویتامین‌های ((آ)) و ((د)) اثر نیکویی در ساختمان غدد داشته و مصالح خوبی برای نوسازی یاخته‌ها هستیم، به اطفالی که می‌خواهند دندان در بیاورند، تا می‌توانید از سوپ ریشه ما بخورانید و یک تکه از ما را به عنوان بازیچه به دست آنها بدهید و سعی کنید که آنها در دهان برده و با کمک آرواره‌ها آنها بجوند و به این ترتیب هم خارش لثه‌ها از بین رفته و هم در آمدن دندان را آسان می‌نماید. یکی دیگر از مواهب طبیعی که در نهاد ما به ودیعت گذاشته شده است، میزان آهن است که در من زردک هستیم، چند برابر گزر می‌باشد. علاوه بر آهن ما دارای املاح سدیم - منیزیم - و کلسیم هستیم. برای استفاده از آب ما، برای اینکه به طبع شما گوارا و مطبوع باشد و بوی علف ندهد، من به شما توصیه می‌کنم که همیشه آب ما را گرفته، چند قطره آب لیمو به آن اضافه کرده و مدتی در یخچال یا جای خنک بگذارید تا عوامل زنده‌ای که همراه با ریشه ما هستند میزان قند و صمغ آنها بالا برده، نوشابه‌ای خوش بو و خوش طعم به شما تحویل دهند. علاوه بر ریشه بذر ما نیز در طب قدیم مقامی والا داشته و آنها را کتب پزشکی به نام ((دوقو)) ذکر کرده‌اند و فرنگی‌ها به آن ((دوکو)) می‌گویند. این بذر خواص ما را چندین برابر داشته و دارای چند نوع هورمون، مخصوصاً هورمون مردانه استروژن است که داروسازان در بدر به دنبال آن می‌گردند - این تخم مسقط جنین و بالاخره مانع بارداری است و برای جلوگیری از ازدیاد نفوس می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد. ضد غش و مدر است در طب قدیم جهت درمان سرفه - سینه در مزمن، زیاد تجویز می‌شد. خوردن آن ضد گاز و نفخ معده است - سنگ‌های کلیه و مثانه را خرد می‌کند. زایمان را آسان می‌نماید. سستی و درد مفاصل را درمان می‌کند. برای سوزش معده و دل درد اطفال و استسقاء و شکم‌های طبلی داروی بسیار مفیدی است و حال اجازه بفرمایید عنان سخن را بدست برادر خوانده‌ام شقاقل داده، سخن را کوتاه نمایم..

در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قندخون را دارا است و بیماران قندی می‌توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین و مفیدترین گیاه برای بدن است و خوردن این گیاه مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد. مصرف هویج دربرطرف کردن بیماری‌های عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسایی دارد.

سوپ هویج برای کودکان شیرخوار که معده حساس دارند بسیار خوب است. تخم این گیاه را به مقدار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آن را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرودهنده، اشتهاآور، زیادکننده شیرخام‌های شیرده دارد.

اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید و برای چاق شدن از آب آن به عنوان صبحانه استفاده کنید.

برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسایی دارد و برای تحریک کبد و روده‌ها داروی موثری است. هویج را هیچگاه نباید پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد بلکه باید آن را با برس شست و مصرف کرد.

- هویج فصل مشخصی ندارد و همیشه و در هر موقع سال، می‌توان آن را تهیه کرد.

- با آن که میوه‌ای شیرین است؛ اما فاسد نمی‌شود.

- در تقویت قوه بینایی نقش مهمی دارد.

- می‌تواند به تصفیه خون کمک کند و علاوه بر این در خون سازی بدن نیز مفید است.

- از خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به چربی خون بالا به شمار می‌آید.

- قند موجود در هویج، نه تنها ضرری برای بیماران دیابتی ندارد؛ بلکه انسولین گیاهی موجود در آن برای این دسته از بیماران مناسب نیز هست.

- به افزایش شیر مادر کمک می‌کند.

- بیماران کلیوی می‌توانند از هویج به عنوان یک داروی مؤثر، تغذیه کنند.

- آرامبخش دردهای معده و روده به شمار می‌آید.

- به آن دسته از افرادی که از اختلالات ریوی رنج برده یا به تنگی نفس دچار هستند، توصیه می‌شود.

- در هویج در حدود ۸۷ درصد آب وجود دارد، که این آب به آسانی جذب سلول‌های بدن می‌شود.

- هویج سرشار از ویتامین A است و علاوه بر نقش چشمگیر آن در تقویت بینایی، در نشاط و شادابی پوست نیز مفید است.

- به افرادی که دچار اختلالات کبد هستند توصیه می‌شود که کمتر از هویج استفاده کنند.

- ویتامین D نیز به وفور در هویج یافت می‌شود.

- جویدن هویج توسط کودکانی که در حال دندان درآوردن هستند، علاوه بر آن که به از بین بردن خارش لثه‌های آنها کمک می‌کند، می‌تواند در درآوردن دندان این کودکان مؤثر نیز باشد.

- هویج سرشار از آهن است. همچنین مقادیری سدیم، پتاسیم و کلسیم نیز در آن یافت می‌شود.

- در طب قدیم از هویج برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شد و از مهمترین موارد استفاده آن، درمان سینه درد و سرفه بود.

هویج یکی از مهمترین و مؤثرترین سبزیجاتی است که در کنترل چربی‌های خون نقش دارد. هویج با دارا بودن پیش‌ساز ویتامین A یعنی بتاکاروتن از محافظان قوی در برابر اکسیداسیون LDL به شمار می‌آید. در حقیقت مصرف ۱/۲ لیوان هویج رنده‌شده در هر روز همراه با آب لیموترش تازه (۱ عدد) در طول ۲ هفته اثرات بسیار خوبی به جای خواهد گذاشت.

هویج در مقابله با سرطان‌هایی که ناشی از کشیدن سیگار است بسیار مؤثر عمل می‌کند. هویج باعث تقویت سیستم ایمنی بدن افزایش طول عمر و کاهش کلسترول خون می‌شود و ضد یبوست است.

عنصر بتاکاروتن؛ یک ضد سرطان قوی

یکی از داغترین یافته‌های تحقیقات اخیر حاکی از ضدسرطان بودن ویتامینها و مواد معدنی به خصوص بتاکاروتن (شکلی از ویتامین آ) ویتامین ای ویتامین ث و سلنیوم معدنی است. نتیجه تحقیق مهمی که بر روس ۳۰ هزار نفر در چین انجام شد نشان داد افرادی که به مدت ۵ سال روزانه از این مواد استفاده کرده‌اند ۱۳ درصد کمتر از آنانی که چنین رژیمی نداشتند خطر مرگ ناشی از انواع مختلف سرطان‌ها آن‌ها را تهدید می‌کند آمده است.

هویج سرشار از بتاکاروتن بوده و بیش از هر سبزی دیگری غنی از این عنصر است. یک هویج معمولی دارای ۱۲ هزار واحد بین المللی Iu بتاکاروتن است. (میزان نیاز روزانه ما ۱۵ تا ۲۵ هزار واحد است). مطالعات انستیتو بین المللی سرطان نشان داده که میزان بالای بتاکاروتن هویج عامل مؤثر ضدسرطانی بودن این سبزی است. ظاهراً این عنصر دست کم به دو صورت کمک خود را در این زمینه اعمال می‌کند: ابتدا به عنوان آنتی اکسیدان بر ضد رادیکالهای آزاد اکسیژن که منجر به تغییرات سلولی و در نتیجه سرطان می‌شوند عمل می‌کند و دوم این که بتاکاروتن به سیستم ایمنی کم می‌کند تا با تولید سلولهای کشنده طبیعی به جنگ سرطان و دیگر بیماریها برونند.

بتاکاروتن حتی در ماهش ابتلای مردان سیگاری - که ۳۰ سال سیگار می کشیده اند - به سرطان ریه نیز مؤثر است. به نظر می رسد که نیم تا یک فنجان هویج خطر ابتلا به سرطان در افراد سیگاری حتی آنهایی که بسیار زیاد سیگار می کشند را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. اما مبادا هویج بخورید و بازهم به کشیدن سیگار ادامه دهید زیرا کشیدن سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه را در شما ۱۰ برابر می کند. بتاکاروتن همچنین به عنوان ضد سرطان در مورد دیگر سرطانها از سرطان معده گرفته تا سرطان پروستات در مردان نیز عمل می کند.

سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده فرایند پیری را کند می کند

سیستم ایمنی بدن بعد از ۴۰ سالگی به تدریج شروع به از دست دادن قدرت خود در مبارزه با بیماری ها می کند. اما برخی مواد مغذی خاص می توانند این وضع را تغییر دهند. در تحقیقی در کانادا ۵۰ نفر افراد بالای ۶۵ سال روزانه مکمل غذایی (قرص های تقویتی) بتاکاروتن و ویتامین ای دریافت کردند. سرعت بهبودی این افراد نسبت به کسان دیگر که تحت این رژیم نبودند فوق العاده بالا بود. زیرا در طی زمان میزان وقوع سرماخوردگی آنفولانزا و دیگر عفونتها در این افراد نسبت به کسانی که مکمل غذایی دریافت نکرده بودند نصف بود. اگر این افراد مبتلا به بیماری می شدند بسیار سریعتر از دیگران بهبود می یافتند.

بر ضد کلسترول خون و یبوست عمل می کند

هویج حاوی مقادیر فراوانی پکتین است پکتین فیبر قابل حلی است که می تواند کلسترول خون را تا میانگین ۱۱ درصد کاهش دهد. فیبر سرشار هویج باعث جلوگیری از بروز یبوست می شود. خوردن دو عدد و نیم هویج در روز میزان کلسترول خون را پایین می آورد.

چه مقدار؟

هر روز دو یا سه عدد هویج خام تازه یا کمی پخته شده را در یکی از وعده های غذایی تان میل کنید. البته این را هم به یاد داشته باشید اگر مدت زمانی طولانی میزان فراوانی هویج بخورید ممکن است به خاطر زیاد بودن بتاکاروتن آن پوستتان ته رنگ زردی پیدا کند. نگران نباشید ضرری ندارد و به زودی با کاهش تعداد هویج هایی که می خورید به رنگ اول باز می گردید.

مصرف هویج خطر پیشرفت سرطان را به یک سوم کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد: ترکیبات موجود در هویج می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به سرطان و پیشرفت آن کمک کند. گروهی از دانشمندان دانشگاه نیوکاسل انگلیس در تحقیقات خود متوجه شدند که ترکیبات موجود در هویج می‌توانند خطر پیشرفت سرطان را به یک سوم کاهش دهد. این دانشمندان امیدوارند که کشفیات اخیر آنها به تولید نسل جدیدی از داروهای ضد سرطان منجر شود. تحقیقات و آزمایشات این دانشمندان بر روی ۲۴ موش که هر یک دارای تومورهای سرطانی بودند، صورت گرفت. پس از گذشت ۱۸ هفته، در موشهایی که از هویج در کنار غذاهای روزانه‌شان استفاده کرده بودند، مشاهده شد که احتمال پیشرفت سرطان به یک سوم کاهش یافته است. از سوی دیگر انتشار نتایج این تحقیقات نشان داده است که می‌توان این نتایج را به دیگر محصولات کشاورزی از جمله سبزیجات و میوه‌ها نیز تعمیم داد. شاید چندان به طول نیانجامد که پزشکان به بیماران و مبتلایان به انواع سرطان‌ها توصیه کنند که روزانه حداقل پنج نوع میوه و سبزی مصرف کنند. در همین حال محققان علوم پزشکی توصیه کرده‌اند که هر فرد روزانه یک هویج کوچک در کنار غذای اصلی خود مصرف کند.

هویج پخته مغذی‌تر است

بیشتر افراد فکر می‌کنند، همه میوه‌ها و سبزی‌های خام، محتوی مواد مغذی بیشتری است اما نتیجه یک مطالعه نشان داد هویج پخته شده، آنتی اکسیدان‌های بیشتری از هویج خام دارد. پختن هویج همراه با مقدار کمی روغن میزان آنتی اکسیدان‌های موجود در آن بنامهای بتاکاروتن و اسید فنولیک را افزایش می‌دهد. در حین فرآیند پخت دیواره سلولهای گیاهی بافت هویج شکسته شده در نتیجه جذب آنتی اکسید موجود و سایر مواد شیمیایی مفید آن افزایش می‌یابد. با اضافه کردن کمی روغن به هویج پخته، مواد محلول در چربی آن راحت‌تر جذب می‌شود. همچنین پختن گوجه فرنگی و اضافه کردن روغن به آن در حال پخت جذب لیکوپن موجود در آن را افزایش می‌دهد. سبزیجات و میوه‌های تازه معمولاً رنگدانه‌های گیاهی زیادی دارند که تأثیر بسزایی در ارتقاء سطح سلامتی دارد. ولی آن‌هایی که فوراً بعد از برداشت از زمین فریز می‌شوند ممکن است رنگدانه‌های گیاهی بیشتری از آن دسته از میوه و سبزیهایی که روزها یا هفته‌ها برای انتقال به مغازه وقت می‌برند، دارا باشند. سبزیجات فریز شده و پخته شده ممکن است به اندازه انواع تازه مفید باشند. توصیه می‌شود تا جاییکه می‌توانید از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها بصورت خام یا پخته، فریز شده، کنسرو شده و یا خشک مصرف کنید مهم این است که مصرف میوه و سبزی به اندازه کافی و یا حتی زیاده‌تر از نیاز باشد که برای سلامتی بسیار مفیدند.

نگهداری درست مواد غذایی در محتوای آن‌ها بسیار اهمیت دارد مثلاً مواد غذایی که پس از برداشت به سرعت فرآوری و فریز شوند محتوی مواد مغذی بیشتری هستند نسبت به موادی که روزها یا شاید هفته‌ها طول می‌کشد تا به دست مصرف کننده برسند.

هویج برای سیگاری‌ها خطرناک است

هویج بخاطر ویتامین و خواصش در اکثر خانه‌ها یافت می‌شود و می‌تواند حتی سرطان را از خانه بیرون کند؛ اما نه برای همه!

طبق نظر پژوهشگران در اکثر سبزیجات ماده‌ای بنام بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) وجود دارد که در هویج غلظت آن بیشتر از سایر سبزیجات می‌باشد.

این ماده روی مواد سمی موجود در تنباکوی سیگار تأثیر می‌گذارد و خطر سرطان ریه، مثلاًن‌ها، حنجره و دهان را در افراد سیگاری و حتی کسانی که قبلاً سیگاری بوده‌اند، تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. اما این بدان معنی نیست که افراد سیگاری و یا سیگاری‌های قدیمی باید از خوردن سایر سبزیجات خودداری کنند. چون مواد مفید دیگری در این سبزیجات وجود دارد که مانع تأثیرگذاری بتا کاروتن در مواد سمی در توتون می‌شود. ولی باید از خوردن موادی که غلظت بتا کاروتن آن زیاد است مثل هویج، کدو حلوایی، طالبی و زرد آلو و نیز قرص‌های حاوی بتا کاروتن خودداری نمایند

بتا کاروتن موجود در هویج با تأثیر بر روی مواد سمی موجود در تنباکوی سیگار، احتمال سرطان را در افراد سیگاری افزایش می‌دهد..

ولی در افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند؛ بتا کاروتن بهترین ماده مغذی برای جلوگیری از سرطان می‌باشد.

پژوهشگران فرانسه در طول هفت سال حدود شصت هزارخانم را تحت کنترل داشته‌اند و این آزمایش بزرگ نشان داده است که هویج یک عنصر معجزه‌گر برای غیر سیگاری‌هاست و احتمال ابتلا به سرطان را از ۲۸ درصد تا ۵۶ درصد کاهش می‌دهد. ولی در کسانی که سیگار می‌کشند و یا قبلاً سیگاری بوده‌اند، احتمال ابتلا به سرطان را تا ۴۳ درصد افزایش می‌دهد. مصرف قرص‌های حاوی بتا کاروتن نیز در افراد سیگاری احتمال سرطان را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

Alfalfa

یونجه

Medicago Sativa

نام علمی



معرفی گیاه

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد برگهای آن دارای سه برگچه می‌باشد برگچه‌های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است. گل‌های یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنزمی باشد . یونجه ریشه‌ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می‌کند و بنابراین منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از خاک می‌گیرد. یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می‌شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت. یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می‌شود. زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می‌آورد و تبدیل به عسل می‌کند. پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر بعلت درا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

یونجه سرشار از ویتامین‌های A, C, E, K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته‌ای است می‌باشد.

آنزیم‌های بسیاری در یونجه یافت می‌شود بعنوان مثال می‌توان از امولسین، اینورتاز، و پکتیاز نام برد. یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین می‌باشد پروتئین‌های موجود در یونجه عبارتند از:

لیزین، آرژنین، هیستیدین، آدنین، فنیل آلانین، آسپاراژین و سیستین. یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست

یونجه همچنین دارای منیزیم، آهن و مقدر جزئی آرسنیک و سیلیس است بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است. تفاوت ترکیبات آن بعد از پخته شدن و قبل از آن زیاد است. یونجه جوان مقدار زیاد پروتئین را دارا است اما بعد از گل کردن، پروتئین، سلولوز و کاربن هایدرات آن زیاد می‌باشد. پروتئین یونجه دارای لیزین، آرژنین، هسترین، ویتامین (A.D.C) و بمقدار زیاد ویتامین (K) می‌باشد.

خواص درمانی

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است. البته تاره آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است (۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می‌باشد شیره آن برای بچه‌هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است. حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه‌ها می‌فروشند که آنرا می‌توان برای بچه‌های شیر خوار مصرف کرد.

برای تهیه شیره یونجه باید مقدر ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت داراید. مقدر مصرف برای طافال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرمیم باشد که می‌توان به شیر آنها اضافه نمود.

اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می‌توانند از این شیره استفاده کنند (۲) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید. جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می‌توانید از سوپر مارکتها خریدری کنید.

(۳) یونجه ملین است

(۴) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند مفید است

- ۵) یونجه بعلت درآ بودن آهن برای درمان بیمای راشیتیس بکار می‌رود
- ۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می‌رود
- ۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجاری اسفناج مصرف می‌شود
- ۸) یونجه را در داروخانه‌ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها بصورت پودر، کپسول و قرص بفروش می‌رسانند. مقدار مصرف آن سه قرص در روز است
- ۹) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می‌خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند
- ۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می‌دهد
- ۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید
- ۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است
- ۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید
- ۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.
- ۱۵) یونجه حاوی مقدار زیادی ویتامین است. کوبیده آن زخم را سرعت الیتام داده و از خونریزی جلوگیری می‌کند
- یونجه یکی از مغذی‌ترین غذاهای جهان است. یونجه سرشار از ویتامین، مواد معدنی، پروتئین و آنزیم است
- مصرف روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم برگ خشک شده یونجه یا مصرف جوانه یا دانه آن می‌تواند از کلسترول بالا، فشار خون، سوهاضمه، بی‌اشتهایی و بیماریهای گوارشی دیگر جلوگیری کند.
- این گیاه برای شیردهی مادران و نیز درمان اثر نیش حشرات مفید است.
- یونجه در مخزن الادویه هند قوتی لوتوس، در عربی (وزق) گفته می‌شود. یونجه سرشار از ویتامینهای (A.C.D.K) می‌باشد، پخته و خام خورده می‌شود، استخوان‌های اطفال را سخت، و در رشدشان اثر نیکوئی دارد، و هم در ازدیاد شهوت خیلی مؤثر است. تخم یونجه را با روغن زیتون جوش داده، بعد از فلتر روغن مطلوب بدست می‌آید که برای مبتلایان رعشه در وقت حمام ضمن عرق در وجود مالش داده شود خیلی مفید ثابت می‌گردد. در بعضی نقاط هند برای معتادین چرس، الکول، و سائر دخانیات که خواهش ترک آنرا داشته باشند چنین تعامل می‌نمایند که یونجه را در بین الکول انداخته و بعد از انقضای دوماه محلول الکولی را فلتر و عندالموقع چند قاشقی در الکول نوشابه مخلوط و بایک گیلان آب به او می‌دهند، چون یونجه قسماً مواد صابونی دارد معتادین را آنقدر ناراحت می‌سازد که از عمل متنفر و به ترک آن مجبور می‌شوند.

قبل از خوردن تریاک، کشیدن چرس، سگرت، یک قاشق از محلول الکولیک یونچه به معتاد داده می‌شود که باینصورت از عملشان نفرت می‌نماید.

تقریباً سه صد گرم گیاه خشک یونچه را در یک لیتر آب بقدری جوش دهید که نصف آن تبخیر شود، مواد باقیمانده را توسط فشار از صافه گذشتانده بالای آن (۹۰۰) گرم بوره انداخته و دوباره حرارت دهید، تا بقوام آید. ازین شربت روزانه یک الی دوصد گرم به اطفالتان بدهید، یک غذای مفید بوده آنها را تندرست می‌نماید.

حیواناتیکه به نرمی استخوان مبتلا باشند مقدار یونچه که باشبدر مخلوط شده باشد بحیوان بخورانید. قسم باستانی آن برای تداوی قره چشم و آشامیدن آن، برای رفع استسقا، یرقان، فلج، رفع سموم، اصلاح اخلاط ثلاثه، صفرا، خون و بلغم فاسد مفید است. و هم ملین و مشتهی می‌باشد. خصوصاً مخلوط یونچه باکاسنی و گل بید و انجیر که عرق آن توسط انبیق کشیده شود، برای رفع استسقا مؤثرتر است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

در مزارعیکه مقدار زیاد یونچه می‌روید، باید از چراندن حیوانات خود داری شود، زیرا خوردن زیاد گیاه یونچه نسبت تخمر داشتن مواد صابون سبب مرگ حیوانات می‌شود. البته خوردن مقدار کم آن برای آنها مفید است.

ضماد خام یونچه مخلوط باعسل نرم کننده دمل و استعمال ضمد پخته آن، روز دو مرتبه طور مالش، سبب کمی رعشه می‌شود.

خواص عرقیات گیاهی

آویشن: مسکن، ضد سرماخوردگی، مقوی معده، معالج بیماری‌های قاعی پوست، ضد عفونی دستگاه تنفسی.

بابونه: اشتها آور، قاعده آور، ضد درد هنگام دندان بندی کودکان، صفرا بر. بومادران: رفع اختلالات قاعدگی، ضد انگل، ضد بواسیر، تصفیه کننده خون، ضد روماتیسم و نقرس. شنبلیله: نیرو بخش و مقوی، کاهش دهنده کلسترل و قند خون، ملین، تقویت قوای جسمی مفید برای مسلولین.

بهار نارنج: آرام بخش، مقوی اعصاب، مقوی قلب، ضد تشنج، سکسکه و بی خوابی، رفع تهوع و استفراغ. بید، کاسنی: صفرا بر، تب بر، تصفیه کننده خون، ضد یرقان، تقویت عمومی. بید مشک: مقوی قلب، مقوی قوه بقاء، آرام بخش، ضد سردردها و دردهای عضلانی. پونه: ضد سیاه سرفه و گریپ، خلط آور، بادشکن، قابض. چهل گیاه: با ترکیب ۴۰ گیاه داروئی برای هضم غذا و آسان سازی گوارش، تقویت اعصاب، آرام بخش اعصاب، آرام بخش.

خار شتر: مدر قوی، دافع سنگ‌های کلیه و مثانه، ضد سیاه سرفه و تب و لرز. رازیانه: معطر کننده، محرک، بادشکن، مدر و قاعده آور، درمان بواسیر، نقرس، ازدیاد شیر مادران. رزمارت (اکلیل کوهی): ضد سیاه سرفه و سرگیجه، نیرو دهنده و مقوی معده، رفع زردی و تورم کبد. زیره: ضد چاقی، تصفیه کننده خون، افزایش شیر مادر، بادشکن، هضم کننده غذا، مدر. شاتره: شفا بخش عفو نه‌ای پوستی و قارچ‌های جلویی، دافع خارش‌های بدنی، صفرا بر، نشاط آورن. عبد الرحمن

عرق اکالیپتوس: ضد عفونی کننده وتب بر، میکروب کش، قابض، ضدنزله عرق برگ گردو: پایین آورنده قندخون، ضد عفونی کننده قوی، مفید برای بیماری‌های جلدی، درمان نقرس

عرق برگ چنار: تب بر، ضد تنگی نفس، چاق کننده، مفید برای رعشه وامراض عصبی عرق برگ زیتون: پایین آورنده فشارخون، مور، مقوی، قابض وتب بر عرق برگ توت سیاه: مفید برای قندخون، آرامبخش

عرق زیره سیاه: ضد چاقی، نیرو دهنده وهضم کننده غذا، بادشکن، ازدیاد شیر مادران، رفع ناراحتیهای روده عرق زیره سبز: ضد چاقی، نیرو دهنده وهضم کننده غذا، بادشکن، ازدیاد شیر مادران، رفع ناراحتیهای روده عرق زنیان: ضد نفخ، ضد عفونی کننده قوی، ضد انگل، مقوی قوای جنسی، نیرو بخش

عرق زعفران: سهولت هضم، پایین آورنده فشارخون، مسکن درد دندان
 عرق شوید: پایین آورنده چربی و فشارخون، ضد اسید اوریک، بادشکن، مفید برای سنگ کلیه و مثانه
 عرق خارخسک: مدرقوی، رفع سنگ کلیه و مثانه، سنگ شکن، مفید برای سیاه سرفه، تورم پروستات
 عرق گشنیز: نیرو دهنده، ضد صرع، ضد تشنج، ضد کرم و باکتری در بیماریهای رودهای، بادشکن
 عرق گل ختمی: درمان آسم، برنشیت و گرفتگی صدا، نرم کننده پوست، ضد ناراحتی عضلانی و عصبی، رفع
 التهاب مثانه

عرق کنگ: خواب آور، آرامبخش

عرق کاکوتی: مقوی معده، اشتها آور، دفع سوء هاضمه، ضد نفخ و قارچ، در دمفاصل و سیاتیک
 عرق کیالک: درمان تپش قلب، تنظیم فشار و تصفیه خون، جلوگیری از سفت شدن رگها و عواقب کلسترول
 عرق کرفس: درمان رماتیسم، در دمفاصل، بواسیر، شست و شوی کلیه و مثانه، سنگ شکن، مقوی معده،
 ضد چاقی

عرق مورد: تقویت معده، رفع ورم روده، درمان اسهال، ضد خونریزی، قابض روده، تقویت موی سر

عرق مرزه: مقوی قوای جنسی، درمان نقرس و اسهال، ضد انگل

عرق نسترن: مدر، خلط آور، درمان سنگ کلیه، دیابت، بیماریهای کبدی

عرق همیشه بهار: تصفیه خون، کاهش فشارخون، رفع زردی، معرق

عرق دارچین: مسکن، ضد میکروب، ضد چربی خون، تنظیم خون

عرق هل: نفخ شکم، سنگ کلیه و کیسه صفرا، مصارف شیرین و شیرینی، عطرچای

عرق طارونه: تقویت اعصاب - آرام بخش در دمفاصل و روماتیسمی - محرک و نیرو دهنده قوای جنسی

عرق گزنه: پائین آورنده قند خون - رافع تنگ نفس - قاعده آور -

عرق مرزه: ضد نفخ ضد ترشی معده - درمان اسهالهای حاد و مزمن

عرق یونجه: چاق کننده درمان نرمی استخوان سرشار از ویتامین ک

عرق بادرنجبویه: تقویت قلب و حافظه و حواس پنجگانه و درمان بی حوصلگی و سر درد عصبی و تنگی نفس

بابونه: اشتها آور، قاعده آور، ضد درد هنگام دندان بندی کودکان، صفرا بر.

بومادران: رفع اختلالات قاعدگی، ضد انگل، ضد بواسیر، تصفیه کننده خون، ضد روماتیسم و نقرس.

شنبلله: نیرو بخش و مقوی، کاهش دهنده کلسترول و قند خون، ملین، تقویت قوای جسمی مفید برای
 مسلولین.

بهار نارنج: آرام بخش، مقوی اعصاب، مقوی قلب، ضد تشنج، سکسکه و بی خوابی، رفع تهوع و استفراغ.

بید، کاسنی: صفرا بر، تب بر، تصفیه کننده خون، ضد یرقان، تقویت عمومی.

پونه: ضد سیاه سرفه و گریپ، خلط آور، بادشکن، قابض.

رازیانه: معطر کننده، محرک، بادشکن، مدر و قاعده آور، درمان بواسیر، نقرس، ازدیاد شیر مادران.

اکلیل کوهی: ضد سیاه سرفه و سرگیجه، نیرو دهنده و مقوی معده، رفع زردی و تورم کبد.

زیره: ضد چاقی، تصفیه کننده خون، افزایش شیر مادر، بادشکن، هضم کننده غذا، مدر.

عرق نعنا: برای درمان ناراحتی‌های گوارشی، جلوگیری از نفخ و اسهال، ضد عفونی و تقویت کننده معده، بادشکن، ضد دل پیچه، مسکن معده و اشتهاآور.

عرق شاتره: شفا بخش عفونت‌های پوستی و قارچ جلدی، دافع خارش‌های بدن، ضد یرقان، رفع نارسایی‌های کبد، صفرا بر و نشاط آور.

عرق خارشتر: مدر (ادرار آور) قوی، دافع سنگ کلیه و مثانه، ضد سیاه سرفه و تب و لرز، ضد عفونی کننده مجاری ادراری.

عرق بیدمشک: آرام بخش، ضد درد (به ویژه دردهای عضلانی)، تقویت کننده قلب.

عرق بادرنج بویه: ضد خستگی‌های روحی، مفید برای استفراغ‌های دوران بارداری و نیز مفید برای درمان برونشیت و تشنج، ضد هیستری.

عرق بهارنارنج: آرام بخش، مقوی اعصاب، ضد تشنج، ضد سکسکه و بی خوابی، تقویت کننده اعصاب، مؤثر در رفع تهوع و استفراغ.

عرق کاسنی: درمان یبوست و بیماری‌های کبد و کلیه، تصفیه کننده خون، اشتهاآور، ضد کلسترول .

گلاب: ضد آلرژی، مقوی قلب و معده، رفع خلط‌های خونی دستگاه تنفسی، سفت کننده لثه، آرام بخش و نیروبخش.

سنبل الطیب: مسکن دردهای عروقی و تپش قلب، مفید برای انواع ناراحتی‌های عصبی و التهاب روده، مسکن، نیروبخش و اشتهاآور.

آویشن: ضد عفونی کننده دستگاه تنفسی، مفید برای ورم بینی و گلو، تقویت کننده دستگاه گوارش، ضد بیماری‌های قارچی پوست و مخاط، ضد سرماخوردگی و مسکن

استفاده از داروهای گیاهی و گیاهان دارویی

اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی؛ اندازه‌ها و مقادیر و طرز تهیه و آماده کردن داروهای گیاهی و گیاهان دارویی برای استفاده اندازه‌ها و مقادیر:

از آنجائیکه ممکن است در هنگام تهیه داروهای گیاهی ترازوی مناسب در دسترس نباشد می‌توان از وسایل زیر بعنوان واحد وزن استفاده نمود که تقریباً برابر با اوزان مورد نظر می‌باشد.

۲۵/۰ گرم = یک چهارم قاشق مرباخوری

۰/۵ گرم = نیم قاشق مرباخوری گرم = یک قاشق مرباخوری

۲ گرم = یک قاشق مرباخوری سرپر

۳ گرم = یک قاشق غذاخوری پر

۴ گرم = یک قاشق غذاخوری لب‌پر

۵ گرم = یک قاشق غذاخوری سرپر

۱ فنجان = حدود ۲۰۰ میلی‌لیتر

مقدار مصرف یک بار = یک فنجان متذکر می‌گردد که در مورد اوزان کمتر از ۲۵/۰ گرم حتماً می‌بایستی از ترازوهای دقیق استفاده گردد و در مواردی که تنطوره‌ها و یا عصاره‌های خاصی مورد نظر باشد بایستی داروهای مورد نظر را از داروخانه تهیه نمود.

طرز تهیه داروهای گیاهی

الف - دم کرده:

دم کرده بهترین و با ارزشترین روش تهیه داروهای گیاهی است، زیرا اکثراً مهمترین مواد مؤثر گیاهان دارویی در اثر جوشیدن از بین می‌روند.

عصاره دم کرده بدین ترتیب تهیه می‌شود که مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش یا حداکثر یک لیتر مخلوط کرده و به هم می‌زنند سپس روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۳۰-۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس آنرا صاف می‌کنند. در صورتیکه بعضی از بیماران نسبت به داروی خاصی عدم تحمل نشان دهند، شایسته است که در دفعات اول مصرف، دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه دم کشیده شود، در این صورت مطمئناً بخوبی قابل مصرف بوده و مؤثر می‌باشد.

ب - جوشانده:

اصولاً باید توجه داشت که روش جوشاندن، اغلب برای داروهائی بکار برده می‌شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه‌ها تهیه می‌گردند و یا هنگامی آنرا بکار می‌برند که اطمینان داشته باشند مواد متشکله مؤثر آنها در اثر حرارت از بین نمی‌روند و یا این مواد بوسیله آب سرد یا جوشیده از سلول گیاهی حل و خارج نمی‌شوند. ضمناً توجه شود که از ظروف آهنی جهت جوشاندن گیاهای استفاده نگردد.

۱- جوشاندن ملایم: برای تهیه این فرم از دارو مقدار معینی از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و می‌گذارند که کمی قل بزند، سپس آنرا از اجاق دور کرده و می‌گذارند که چند دقیقه دم بکشد و در خاتمه آنرا صاف می‌کنند.

۲- جوشانده معمولی: برای تهیه این نوع دارو مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که بجوش آید سپس آنرا صاف می‌کنند.

۳- جوشانده قوی: برای تهیه این نوع دارو ابتدا مانند روش جوشانده معمولی مقدار معین گیاه خرد شده را با یک لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که بجوش آید. سپس آنرا از شعله دور کرده و روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۱۰ دقیقه دم بکشد. و در خاتمه آنرا صاف می‌کنند.

ج - خیسانده:

۱- خیسانده با آب سرد: اصولاً روش خیساندن را اغلب برای گیاهانی بکار می‌برند که مواد مؤثر آنها در اثر حرارت زود خراب یا تبخیر می‌شوند. برای انجام این منظور بر روی مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده مقدار یک لیتر آب سرد ریخته، درب ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۶ تا ۱۲ ساعت باقی بماند. هر چه میزان این زمان طولانی‌تر شود عصاره قوی‌تر خواهد بود.

۲- خیسانده‌های الکلی: این روش اغلب برای گیاهانی بکار می‌رود که مواد مؤثر آنها در آب حل نمی‌شوند. برای تهیه این نوع دارو بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده آن مقداری از الکل اتیلیک ۶۰ درصد را می‌ریزند که تمام قسمتهای گیاهی پوشیده شود، سپس در ظرف را بسته و چند روزی نگاه می‌دارند (برای تهیه عصاره‌های قوی‌تر از الکل خالص یا ۹۰ درصد استفاده می‌شود).

توجه: برای تهیه عصاره‌هایی به منظور خوراکی یا معالجه و ضد عفونی زخمها، غرغره‌ها و دهان شویی‌ها می‌بایستی عصاره‌های تهیه شده پیوسته با آب رقیق گردد.

د - شیرابه:

برای تهیه شیرابه گیاهان داروئی، گیاه تازه را در هاون (خرد کننده‌های الکتریکی) خوب له کرده و سپس داخل یک پارچه تمیز نهاده و فشار می‌دهند. برای بکار بدن این نوع دارو در مصرف خوراکی اغلب یک قاشق مرباخوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می‌کنند.

هـ - پودر:

برای تهیه پودر، گیاه خشک شده را در هاون به صورت پودر درآورده و سپس با الک ریز الک می‌کنند. جهت کاربرد در مصرف خوراکی مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذاخوری شیر یا آب حل کرده و میل می‌کنند. جهت مصرف خارجی مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می‌شود.

و - ضماد (بانداز)، کمپرس:

اصولاً ضمادها را جهت رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهاب، کشیدن چرک از دمل‌ها، آرام کردن خراش‌ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می‌دهند و معمولاً گیاهان داروئی موردنظر را بصورت خمیر درآورده و بطور مستقیم روی بدن قرار می‌دهند و یا آنرا ابتدا بر روی پارچه تمیز کشیده و سپس مورد استفاده قرار می‌دهند.

۱-۱- بانداز یا کمپرس مرطوب نوع اول: برای تهیه این نوع دارو در صورتیکه دستور دیگری موجود نباشد بدین ترتیب عمل می‌شود که ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب به صورت چای دم می‌کنند. سپس آنرا صاف کرده، چلانده و گرم گرم (نه داغ) به صورت کمپرس بکار می‌برند. البته باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب یک تکه پارچه غیر قابل نفوذ و بروی آن دستمال گرم قرار داده شود.

۱-۲- بانداز یا کمپرس مرطوب نوع دوم: گیاه خرد شده داروئی را در یک کیسه پارچه‌ای کوچک قرار داده و در داخل آب جوش قرار می‌دهند سپس آنرا صاف کرده و مطابق روش ۱ عمل می‌کنند.

۲- کمپرس‌های گرم و خشک: برای تهیه این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سفید قرار داده و خشک خشک حرارت داده و بصورت کمپرس روی عضو قرار می‌دهند.

ز - داروهای مخصوص شستشو:

برای این منظور گیاه دارویی خرد شده را بطوری که چای را درست می‌کنند آماده کرده و با آن زخمها را شستشو می‌دهند.

ح - استفاده از داروهای گیاهی در حمامها:

برای این منظور ۱۰۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب جوشانده و صاف می‌کنند، سپس آنرا به مایع وان اضافه می‌کنند. برای تهیه مایع جهت حمام پا کافی است که ۴۰ گرم از گیاه در یک لیتر آب جوشانده و بکار برد.

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که از دم‌کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۳ ساعته استفاده گردد.

توجه: بار دیگر نظر علاقمندان به گیاه‌درمانی را کاملاً به این نکته جلب می‌نماییم که گیاهان مورد نظر می‌بایستی حتماً از عرضه کنندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند. زیرا در غیر اینصورت ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح برداشت محصول، خشک، انبار و نگهداری نشده باشد. از مصرف این نوع گیاهان به هیچ‌وجه اثر درمانی مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف دیگر می‌بایستی به دستور تهیه دارو که در نسخه ذکر شده کاملاً توجه شود (دم کرده، جوشانده، خیسانده) زیرا این روشهای تهیه با توجه به مواد مؤثر موجود در گیاه، که باید از گیاه خارج شود و پس از مصرف اثر درمانی خود را ظاهر سازد در نظر گرفته شده است. بدین سبب توصیه می‌شود در صورتیکه دستور تهیه دارو در دسترس نباشد بخصوص در مورد داروهائی که از برگ و گل‌های گیاهان تهیه می‌گردد، آنرا بصورت دم‌کرده تهیه و استعمال نمایند

روغن‌های گیاهی شفابخش

ترانه امین فر

در اواسط دهه ۸۰ قرن بیستم، سخنرانی دکتر فدور کاراخ، پزشک روس، در جمع اعضای جامعه علمی اوکراین سروصدای زیادی به پا کرد. طبق نظریه وی، همه انسان‌ها می‌توانند بیش از ۱۴۰ سال عمر کنند، اما متأسفانه مواد سمی موجود در بدن همه ما مانع رسیدنمان به این سن می‌شود. دکتر کاراخ، با الهام از مراسم مذهبی مردم سیبری، روشی را برای از بین بردن مواد سمی موجود در بدن انسان پیدا کرده است. کسی که هر روز صبح دهانش را به مدت ده تا پانزده دقیقه با یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان شست‌وشو دهد، از شر این مواد سمی رها خواهد شد. همچنین روغن درمانی بیماری‌های مزمنی همچون سردرد، برونشیت، ناراحتی‌های ریوی و کبدی، آرتروز، دندان‌درد، التهاب پوستی، زخم معده و بیماری‌های قلبی و کلیوی را بهبود می‌بخشد.

گرداندن طولانی‌مدت روغن در دهان فعالیت غدد بزاقی را تحریک می‌کند. بزاق دهان حاوی ساختارهای پروتئینی برای مقابله با عوامل بیماری‌زاست. برای مثال، می‌توان از لیزوزوم نام برد که غلاف باکتری‌ها را حل می‌کند یا گلبول سفید که خود را به عوامل ایجاد همه بیماری‌هایی که بدن از قبل با آنها آشنایی داشته می‌چسباند. پروفیسور اوسمولر، متخصص گوش و حلق و بینی و سرپرست تیم کلینیک گوش و حلق و بینی دانشگاه هامبورگ، می‌گوید: «هنگامی که مخاط دهان مرطوب است کمتر مستعد جذب عوامل بیماری‌زاست.» اما او در اینکه روغن درمانی تنها روش تقویت قوای بدنی باشد تردید دارد زیرا مکیدن آب‌نبات‌ترش ترشح غدد بزاقی را بسیار بیشتر تحریک می‌کند. دکتر ارنست شروت، پزشک عمومی، به این قضیه خوش‌بین‌تر است. او مطالعات عمیقی در زمینه طب آیورودای هند کرده و بیمارانش را هم با این روش معالجه می‌کند. در طب آیورودا، انسان وقتی بیمار می‌شود که «آما» در بدنش انباشته شود. آما به معنی تمام انواع مواد سمی است، مثل غذای هضم‌نشده، رسوبات درون سلول‌ها و خرده‌های باقیمانده غذا در دهان. این مواد موجب رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا می‌شوند. همچنین در طب آیورودا، احساسات ناخوشایند و تجربیات منفی می‌توانند به بدن آسیب برسانند و جسم و روح را مسموم کنند. آیورودا، برای رهایی بدن از آما، مراسمی دارد که از بین آنها می‌توان به روشی اشاره کرد که شبیه روغن درمانی است. البته در این روش از روغن کتجد تصفیه‌شده استفاده می‌شود و نه از روغن آفتابگردان. روغن کتجد بسیاری از عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد. علاوه بر این، فقط دو دقیقه در دهان می‌ماند. براساس استدلال دکتر شروت، تأثیرات مکانیکی قرقره روغن در دهان اثر عمومی سموم را در بدن تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. حرکات رفت و برگشت روغن در دهان نقاط خاصی را تحریک می‌کند.

برای مثال، غدد لنفاوی ناحیه گلو نقش بسیار مهمی در مقابله با عفونت‌ها دارند. به عقیده دکتر شروت، تحریک مکانیکی در هنگام شست‌وشوی دهان، سرعت تبادل مواد را در این غدد لنفاوی افزایش می‌دهد. روغن درمانی هیچ‌گونه عارضه ناخواسته‌ای ندارد و هر فردی می‌تواند آن را برای کمک به تقویت قوای دفاعی بدنش امتحان کند. اما به‌نظر نمی‌رسد که برای سم‌زدایی چندان مفید باشد. اما درعین‌حال، مسمومیت‌های حاد روغن ممکن است به بدن آسیب برسانند. پروفیسور سیلکر، سم‌شناس، هشدار می‌دهد: «قبلاً به افراد دچار مسمومیت روغن پارافین داده می‌شد تا به مواد سمی محلول در چربی وصل شود. امروزه دیگر این کار انجام نمی‌شود چراکه در موارد استثنایی، پارافین حتی جذب مواد سمی را سریع‌تر می‌کند و این خطر وجود دارد که پارافین و سم حل‌شده در آن با تنفس روی ریه بنشینند». از دیرباز روغن‌های گیاهی همواره مورد استفاده بشر بوده و همچنین در خواص درمانی و قدرت درمان آنها نیز هیچ جای شکی نیست. در ذیل نیز لیست و خواص برای روغن‌های گیاهی را مشاهده می‌کنید:

ریحان: جهت التیام اضطراب و بی‌خوابی مؤثر است. ریحان محرک و متعادل‌ساز فکر است. یک قطره از روغن ریحان اگر بر روی گزیدگی حشرات چکانده شود سریعاً التهاب را از بین می‌برد.

ترنج: روغنی مشهور که همواره در چای سبز ارل‌گری مورد استفاده بود، جهت دفع کولیک روده یا کم‌اشتهایی استفاده آن همراه با عسل بسیار مؤثر است. ترنج طراوت بخش و ضدافسردگی است.

چوب‌سدر: تأثیر آرام‌بخش و هماهنگ‌کننده دارد. اضافه کردن چند قطره از این روغن به آب هنگام استحمام عطری بسیار خوش‌تولید می‌کند که گرم و هماهنگ‌کننده است.

میخک: سال‌های سال است که به عنوان داروی رفع مشکلات جهاز هاضمه استفاده می‌شود. این گیاه دهان‌شویه‌ای بسیار قوی است و التیام‌دهنده دردهای دندان نیز است.

سرو: روغن سرو نیروبخشی عمومی و بسیار عالی برای دستگاه عصبی است. چند قطره چکانده شده از آن داخل دستمال کاغذی جهت درمان سرماخوردگی و آنفولانزا مؤثر است. هنگامی که به آب درون وان هنگام استحمام اضافه شود خاصیت انرژی‌زایی و تجدید نیرو دارد.

اکالیپتوس: جهت درمان کلیه مشکلات تنفسی بسیار مؤثر است زیرا انسدادات مجاری تنفسی را پاک می‌کند و هنگامی که به سینه مالیده شود موجب تسهیل تنفس می‌شود.

اسطوخودوس: خواص درمانی بیشمار دارد، التهابات، تنش‌ها و بی‌خوابی را درمان می‌کند. چند قطره روی دستمال کاغذی اسپری کنید و زیر بالش خود قرار دهید. این گیاه همچنین در درمان سرگیجه، میگرن و افسردگی نیز مؤثر است

شمعدانی: کاربردهای گسترده‌ای در زمینه عطرسازی دارد و به جهت خواص درمانی زخم‌ها، جراحات و رفع مشکلات پوستی بسیار ارزشمند است.

سرو کوهی: تصفیه کننده خون. جهت برطرف کردن اختلالات پوستی مانند جوش و اگزما بسیار مؤثر است.

لیمو: یکی از درمان کننده‌های معطر و چند کاره است. این گیاه جزء عناصر طبیعی قلیایی کننده است و به طرز شگفت آوری در درمان مشکل اسیدی شدن معده مؤثر است. روغن لیمو التیام بخش بدن و دستگاه عصبی است و یک ضد عفونی کننده طبیعی است. لیمو می‌تواند در درمان مشکل سینوزیت و سرماخوردگی سر مؤثر باشد.

مرزنگوش: جهت درمان تمامی مشکلات عصبی و التهابات مؤثر است، زیرا دارای آرام بخش و مسکن طبیعی است. چند قطره آن در آب درون دوان هنگام استحمام بسیار تقویت کننده است. شکوفه پرتقال: انرژی زا است و همچنین مسکن بسیار قوی است.

نعناع هندی: معروفترین روغن در دهه ۶۰ به جهت خواص محرک آن بوده. عموماً، درمان کننده افسردگی و تأمین کننده انرژی فیزیکی بدن است.

نعناع فلفلی: جهت رفع مشکلات هاضمه، آسم و پریودهای دردناک بسیار عالی است. در مصرف موضعی نیز، ضد عفونی کننده طبیعی، درمان کننده گزیدگی حشرات و بی حس کننده است.

کاج یا کاج اسکاتلندی: ضد عفونی کننده تنفسی بسیار قوی است. جهت درمان آنفولانزا و موارد رماتیسم کاربرد دارد.

اکلیل کوهی: یکی از قدیمی‌ترین روغن‌های معطر است که کاربردهای بسیار وسیع و متفاوتی دارد. اکلیل کوهی جهت متعادل سازی می‌بایستی مورد استفاده قرار گیرد زیرا که در این مورد بسیار قوی است. اکلیل کوهی همچنین برای دردهای عضلانی، زخم‌ها و خستگی عمومی مفید است. این ماده برای تقویت مو نیز بسیار مفید است. چند قطره در آب وان هنگام استحمام بسیار نیروبخش است.

مریم گلی: می‌توان از این گیاه ماده درمانی مؤثری جهت سیستم عصبی تهیه کرد. این ماده جهت درمان موارد افسردگی و خمودگی استفاده می‌شود و احساس سلامتی ایجاد می‌نماید.

چوب صندل: تولید احساس شادابی و سلامتی می‌نماید به جهت این خاصیت است که در بسیاری از مراسم مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از چوب این درخت که در استرالیا و غرب هند رشد می‌کند روغن نیز گرفته می‌شود، که جهت تسکین پوست‌های خشک بسیار عالی است.

آویشن: محرک ذهنی و فیزیکی و درمان‌کننده افسردگی است. استفاده از این ماده پس از بیماری‌های طولانی ذهنی و جسمی جهت متعادل سازی این سیستم‌ها بسیار مؤثر است. یأس و ناامیدی موجود در بدن نسبت به آویشن عکس العمل نشان می‌دهند.

یلانگ یلانگ: درمان‌کننده تنش و استرس است. این روغن ماداگاسکاری شهرت بسیاری در تقویت قوای جنسی دارد و در موارد درمان این مشکل بسیار مؤثر است.

این احتمال بسیار وجود دارد که شما به سمت روغنی تمایل پیدا کنید که خواص آن مکمل خلق و خو و حالات فیزیکی شما باشد. اجازه بدهید که درک ذاتی و حس بویایی شما هدایتگر شما به سمت چیزی باشد که به آن احتیاج دارید. این روغن‌ها بسیار قوی هستند و می‌بایستی ترکیب دقیقی از آنها با روغن‌های دیگر به دست آورد و سپس آنها با دقت و احتیاط مورد استفاده قرار گیرد. این روغن‌ها اگر صحیح ترکیب نشوند می‌توانند بر روی پوست ایجاد التهاب نماید.

گیاهخواری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان با هوش‌تر، بیشتر احتمال دارد در آینده رژیم غذایی گیاهخواری را برگزینند. این آخرین خبر مرتبط با گیاهخواری، باور نادرستی که شایع است و به کم شدن هوش در اثر گیاهخواری اشاره دارد را رد می‌کند چرا که افلاطون، لئوناردو داوینچی، ایزاک نیوتن، مارک تواین و توماس ادیسون هم گیاهخوار بوده‌اند! اکنون که گیاهخواری بیشتر از گذشته باب شده است. شاید گمان کنید اعتقاد به گیاهخواری عقیده‌ای جدید و مرتبط به عصر حاضر است یا یک پز بهداشتی یا از سر دوستی با طبیعت به حساب می‌آید، اما سابقه تاریخی موضوع را می‌توان تا ابتدای تکامل موجودات انسانی دنبال کرد. کالین اسپنسر در کتاب «تاریخ گیاهخواری» می‌نویسد: «اجداد انسان نمای ما در طول دوره ۲۴ میلیون ساله تکامل خود، ۵/۱ میلیون سال را تقریباً با رژیم گیاهخواری مطلق گذراندند و تنها گهگاه از کرم و یا حشرات تغذیه می‌کردند». به گفته اسپنسر، فقدان گیاهان و میوه‌های متنوع ممکن است دلیل نابودی انسان نئاندرتال (ساکنین پهنه‌های یخ‌زده شمال اروپا که فقط گوشت می‌خوردند) و انسان کرومانیون (جد مستقیم ما) باشد.

دوست ندارید حیوان‌ها بمیرند!

گیاهخواری عملاً به حذف گوشت یا برخی محصولات با منشأ حیوانی (بسته به درجه گیاهخوار بودن) از رژیم غذایی اطلاق می‌شود. گیاهخواران با گوشت قرمز و فرآورده‌های آن میانه خوبی ندارند، اما اینطور هم نیست که در رژیم غذایی‌شان هیچ چیزی به جز سبزیجات پیدا نکنید. حتی سرسخت‌ترین گیاهخواران جهان هم علاوه بر سبزیجات، انواع میوه‌ها و غلات را مصرف می‌کنند. انواع متفاوتی از گیاهخواری وجود دارد که هر یک منافع و البته مشکلات مربوط به خود را دارند. در واقع تمام گیاهخواران را می‌شود به سه گروه بزرگ تقسیم کرد: رایج‌ترین آنها، گیاهخواران «تخم‌مرغ - لبنیات (ovo-lacto)» است این دسته از گیاهخواران هیچ نوع گوشتی (گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی) نمی‌خورند، اما تخم‌مرغ و محصولات لبنی را مصرف می‌کنند. گروه دوم گیاهخواران، «لبنیات‌خوارها» هستند (lacto) یعنی انواع گوشت‌ها و تخم‌مرغ را نمی‌خورند اما لبنیات را در برنامه غذایی خود دارند. آخرین گروه که سخت‌ترین رژیم غذایی را دارند، «گیاهخواران مطلق» (vegan) هستند، این دسته از افراد، گوشت‌ها، تخم‌مرغ، لبنیات، غذاهای حاوی محصولات جانبی حیوانی و حتی عسل نمی‌خورند و حتی از محصولات چرمی، پشمی، پوست خرگوش، ابریشم و یا هرگونه محصول به دست آمده از حیوانات استفاده نمی‌کنند.

البته در تقسیم‌بندی‌های گیاهخواری، گروه‌های دیگری را هم می‌توان پیدا کرد. مثلاً گروه نیمه گیاهخواران (semi-vegetarian) را می‌توان دید که محصولات لبنی، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی را در برنامه غذایی خود دارند اما گوشت قرمز نمی‌خورند. گروه دیگری با نام پسکو وجود دارند (pesco-vegetarian) که از میان گوشت‌ها فقط ماهی می‌خورند. برخی دیگر رژیم میوه‌خواری دارند که طبق آن مصرف غذاهای پخته به حداقل می‌رسد و بیشتر از میوه‌های خام، خیار و گوجه و نیز از دانه‌ها استفاده می‌شود و بالاخره جوانه‌خواران (sproutarians) نیز در میان این گروه دیده می‌شوند که عمدتاً از جوانه‌ها، دانه‌ها و برنج‌ها تغذیه می‌کنند.

رژیم غذایی فیثاغورثی

هزار و یک دلیل می‌شود برای گیاهخواری پیدا کرد. بعضی‌ها به دلیل حمایت از حیوانات و مخالفت با کشتن آنها به این شیوه غذایی روی می‌آورند، بعضی‌ها می‌خواهند وزن کم کنند و برخی دیگر به دلیل بالا بودن فشار خون و ترس از سکته به گیاهخواری می‌پردازند.

جالب است بدانید در میان فیلسوفان یونان و روم باستان هم اعتقاد قوی به گیاهخواری وجود داشت. اولین چهره برجسته در میان آنها «فیثاغورث» است که در انتهای قرن ششم قبل از میلادی می‌زیست. رژیم غذایی فیثاغورثی شامل اجتناب از خوردن گوشت حیوانات سلاخی شده بود. اخلاق فیثاغورثی به برپا کردن قانونی مطلق و جهانشمول گرایش داشت که با حکم به عدم کشتن مخلوقات زنده برای اجتناب از خونریزی بی‌رحمانه به خصوص قربانی کردن حیوانات و تغذیه از گوشت همراه بود. اعتقاد به گیاهخواری همچنین ریشه‌های اعتقادی کهنی هم دارد؛ مثلاً هندوها از مصرف هر چیزی که با رنج کشیدن حیوانات به دست آمده باشد منع شده‌اند از جمله گوشت، تخم‌مرغ، فرآورده‌های حیوانی مانند ژلاتین و مایه پنیر. اما فرآورده‌های لبنی (غیر از مایه پنیر) قابل قبول هستند، چرا که شیر دوشیدن حیوانات باعث رنج آنها نمی‌شود!

از همین دست می‌توان به گیاهخواری روحانیون بودایی اشاره کرد، آن‌ها حق کشتن حیوانات یا خوردن گوشت را ندارند مگر آن که بدانند که حیوان به خاطر آنها کشته نشده است. براساس همین اعتقادات معتقدان به «تناسخ» و مسیحیان اولیه نیز گیاهخوار بودند.

مخالفان مدرن گیاهخواری

اعتقاد به گیاهخواری را در شکل جدیدش می‌توان واکنشی نسبت به دریافت مدرن از بهره‌کشی از طبیعت و بیگانه شدن از آن ارزیابی کرد. مخالفان مدرن گیاهخواری معتقدند که «گیاهخواری بازگشتی کامل به رابطه ذاتی انسان با طبیعت نیست بلکه واکنشی مدرن، محدود و تا حدی تنگ‌نظرانه نسبت به افراط‌ها در کشورهای توسعه یافته است». البته شواهد علمی هم به نفع گیاهخواری وجود دارد. باوجود اینکه هیچ بیماری وجود ندارد که با گیاهخواری به طور کامل درمان شود اما با این رژیم غذایی ویژه می‌توان از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد. به عنوان نمونه حتی در قرن هجدهم دکتر «ویلیام لمب» رژیم غذایی گیاهی را برای معالجه سرطان به بیماران توصیه می‌کرد، همچنین انجمن قلب آمریکا می‌گوید که رژیم غذایی گیاهخواری می‌تواند خطر دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد، تا جایی که مصرف کمتر گوشت و پیروی از یک رژیم گیاهخواری مطلق تا ۹۰ درصد ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و قادر به کاهش چشمگیری در میزان کلسترول، تری‌گلیسیرید و فشار خون است. همچنین تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی گیاهی احتمال بیماری‌های مربوط به اشرشیاکلی (نوعی باکتری روده‌ای) و باکتری‌هایی که از طریق گوشت، انسان را بیمار می‌کنند کاهش می‌دهد. این رژیم در مهار سرطان‌ها بخصوص سرطان ریه و سرطان کولون کارآمد است و ضمن اینکه با گیاهخواری می‌توانید خیلی راحت وزن کم کنید و یا پیوسته در وزن ایده‌آلتان باقی بمانید. اما آنچه مهم است این است که گیاهخواری چه در جهت کاهش وزن، چه بهبود سلامت و... نیازمند مشورت با متخصص تغذیه و استفاده از یک برنامه مدون و صحیح است. چرا که یک رژیم گیاهخواری نامتعادل می‌تواند منجر به کمبود مواد غذایی حیاتی مثل کلسیم، پروتئین و برخی از ویتامین‌ها شود.

گیاهخواری سالادخواری نیست

برخلاف تصور خیلی‌ها، رژیم گیاهخواری تنها به خوردن سالاد محدود نمی‌شود و باید از تنوع زیادی برخوردار باشد که از لحاظ کیفیت غذایی اطمینان لازم را برای مصرف‌کننده ایجاد کند. مصرف گروه‌های مختلف غذایی باعث می‌شود تا مشکلی که در ذهن بسیاری از افراد به دنبال گیاهخواری مطرح می‌شود، پیش نیاید، چرا که بسیاری از افراد فکر می‌کنند با گیاهخواری دچار کمبود پروتئین می‌شوند در حقیقت میزان نیاز انسان براساس RDA به پروتئین ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است که در شرایط ویژه یا در رژیم ورزشکاران به ۱/۵-۱ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن خواهد رسید که این مقدار پروتئین به آسانی از طریق رژیم گیاهی متنوع تأمین می‌شود.

البته با حذف پروتئین حیوانی یا چیزی که به آن پروتئین کامل می‌گویند تنها راهی که همه اسیدهای آمینه ضروری را به بدن می‌رساند ترکیبی از غلات و حبوبات است، مثلاً وقتی برنج را با لوبیا مصرف می‌کنید یا هنگامی که برای صبحانه، کره بادام‌زمینی را بر روی نان خود می‌مالید، به پروتئین کامل دست یافته‌اید. البته ویتامین‌هایی مثل ویتامین ب ۱۲ و ماده معدنی آهن، ریزمغذی‌هایی هستند که در منابع غذایی گیاهی وجود ندارند و باید از طریق مکمل یاری دریافت شوند. پروتئین‌های گیاهی نظیر سویا، عدس و غلات کامل سبوس‌دار به همراه مغزه‌های گیاهی مثل گردو، بادام و میوه‌های خشک و تازه طیف وسیعی از مواد مورد نیاز را به بدن می‌رسانند.

اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید

دلایل گیاهخواری هرچه که باشد بد نیست با برخی از قواعد تغذیه‌ای در این رابطه آشنا شوید زیرا اگر می‌خواهید گیاهخوار شوید و سلامت شما هم حفظ شود؛ باید براساس اصول تغذیه‌ای رفتار کنید و بهتر است نکات زیر را به کار ببرید:

۱- میوه و سبزی‌ها باید قسمت اعظمی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. بهتر است که آنها را خام مصرف کنید چرا که میوه‌ها و سبزی‌ها در اثر پخته شدن، ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را از دست می‌دهند و ارزش تغذیه‌ای آنها کاهش می‌یابد.

۲- در میان میوه‌ها و سبزی‌هایی که مصرف می‌کنید سعی کنید از انواعی که به رنگ زرد تا نارنجی هستند، حتماً در طول روز بهره ببرید و سبزی‌های برگ سبز تیره را به شکل روزانه مصرف کنید. در رابطه با پخت سبزیجاتی نظیر اسفناج بهتر است از آب کمی برای پخت استفاده کنید و اجازه دهید تا آب به خورد سبزی برود و یا در صورت باقی ماندن آب آن را هم مصرف کنید، نکته دیگر اینکه در ظرف را حتماً ببندید چرا که مواد معدنی نظیر پتاسیم، محلول در آب است و در غیر این صورت، هدر می‌رود.

۳- اگر شما از محصولات لبنی استفاده می‌کنید (تنها گیاه‌خواران مطلق، همه محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند) بهتر است از انواع کم چربی آن (زیر ۲/۵ درصد چربی) استفاده کنید. شیرها و ماست‌های غنی شده (مثلاً با کلسیم و ویتامین D) به شما کمک می‌کنند تا از این طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن را دریافت کنید.

۴- جایگزین کردن محصولات حیوانی با منابع پروتئینی دیگر مثل محصولات تهیه شده از سویا (نان و شیر تهیه شده از سویا) حبوبات، غلات با دانه‌های کامل و مغزه‌های گیاهی، ضروری به نظر می‌رسد (البته از مصرف میزان زیاد مغزه‌های گیاهی به دلیل بالا بودن کالری آنها بپرهیزید).

۵- به دلیل اینکه گوشتها منبع اصلی ویتامین B۱۲ و ماده معدنی «روی» هستند و این مواد غذایی در رژیم روزانه گیاهخواران حذف می‌شوند، بنابراین مصرف مکمل‌های روی، آهن و ویتامین B۱۲ برای گیاهخواران، ضروری است (بهتر است این مکمل‌ها را با یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید).

کمک‌های اولیه با گیاهان دارویی

ما در یک فوریت پزشکی در خانه بیشتر از آنکه به داروهای گیاهی فکر کنیم به سراغ ضد عفونی کننده‌ها و مسکن‌های رایج می‌رویم. اما گیاهان را هنوز هم می‌توان جانشینی مؤثر برای بسیاری از داروهای بدون نسخه موجود دانست و در مواردی شاید دسترسی به آنها بسیار ساده‌تر از دسترسی به جعبه کمک‌های اولیه استاندارد باشد. مثلاً در یک منطقه روستایی، برای استفاده در منزل، فراورده‌های تجارتي را می‌توان جانشین گیاه تازه نمود.

داروی خریدنی: داروهای گیاهی را می‌توان در اشکال گوناگون، شامل کرم، عصاره روغنی و کپسول، بصورت آماده خریداری کرد. در زیر تعدادی از مفیدترین گیاهان دارویی برای نگهداری در جعبه کمک‌های اولیه در منزل معرفی شده‌اند.

داروهای نجات بخش: داروهای حاصل از گل گندم یا قنطاریون اثر زیادی بر احساسات و عواطف دارند. این دارو که به شکل کرم هم موجود می‌باشد، برای شوک‌ها و ناراحتی‌های عصبی مفید است. کرم گل داوودی: اغلب آنرا بعنوان همیشه بهار می‌فروشند، یک ضد عفونی کننده و ضد قارچ است، برای انواع خراشیدگی‌ها و بریدگی‌ها مفید است.

پماد گوش خر: این پماد با افزایش دادن رشد سلول‌ها سرعت ترمیم زخم را بیشتر می‌کند: تنها در زخم‌های تمیز بکار ببرید چون سرعت ترمیم پوست ممکن است باعث باقی ماندن کثافات در زخم شود.

کرم حشیشه القزاز: یک داروی با ارزش که برای بیرون کشیدن تراشه چوب و نیش حشرات و کورک یا برای سوختگی و تاول بکار می‌رود.

کرم آرنیکا: مؤثر برای کوفتگی و کشیدگی عضلات. در پوست مجروح بکار نبرید چون ممکن است تحریک کننده باشد.

قرص‌های آرنیکا: برای شوک‌ها یا حوادث خانگی لازم است، یکی از این قرص‌های همئوپاتیک را می‌توان تا هنگام ایجاد احساس آرامش، هر ۳۰ دقیقه یک بار مصرف کرد.

روغن اسطوخودوس: ۲-۳ قطره آنرا به یک قاشق چایخوری روغن حامل اضافه کنید و انتهای گردن و شقیقه‌ها را، با بروز اولین نشانه‌های سوزدزد یا میگرن، ماساژ دهید. از همین مخلوط برای درمان سوختگی، تاول و آفتاب سوختگی استفاده کنید.

روغن درخت چای: فوق العاده ضد عفونی کننده و ضد قارچ برای بریدگی‌ها و خراش‌ها و نیز زگیل و تبخال. کپسول مغربی: درمان کننده مناسب حالت خماری است با مقدار دوز بالا (دو تا سه گرم) در صبح مصرف شود تا به آرامش و نشاط لازم برسید.

عصاره نارون کوهی: مناسب برای درمان سوختگی سطحی و سوختگی بر اثر آفتاب، خیسانده ریشه‌های طنابی نارون کوهی جریان خون را در محل زخمها و نیش حشرات تسهیل می‌کند و آنرا تسکین می‌دهد برای کوفتگی و در رفتگی عصاره منجمد نارون کوهی که قبلاً آماده و با مشخصات در فریزر قرار داشته استفاده کنید.

داروهای خانگی: از مواد خام موجود در قفسه آشپز خانه، مانند سیر، زنجبیل، چای‌های گیاهی، برخی از مفیدترین داروها بعنوان کمک‌های اولیه، به دست می‌آید، علاوه بر این، روغن دمکرده گیاهان تازه را می‌توان با استفاده روشهای سرد و داغ تهیه دمکده فراهم آورد.

سیر: حبه‌های سیر را که فوق العاده ضد عفونی کننده‌اند، روی جوشهای آکنه یا نقاط عفونی دیگر پوست بمالید و برای درمان میخچه از سیر له شده استفاده کنید.

صبر زرد: برای تسکین سوختگی خفیف، تاول یا آفتابسوختگی برگ‌ی از یک گیاه صبر زرد (aloe vera) بکنید، آنرا بشکافید و ژل غلیظ درون آنرا فرا به ناحیه آسیب دیده بمالید.

پیاز: برش‌های تازه پیاز را روی محل گزش حشرات قرار دهید تا فوراً تسکین یابد. همچنین برای از بین بردن کپیرهای ناشی از مواد غذایی می‌توانید از آب استفاده نمائید.

زنجبیل: یک قطعه از زنجبیل را که حالت بلوری یافته است برای رفع تهوع و پیشگیری از استفراغ بجوید. در مزرعه (طبیعت بکر): در یک مورد فوری در منطقه‌ای روستایی می‌توانید از بومادران برای جلوگیری از خونریزی و زخم و بینی، از مینا چمنی (daisies) له شده برای کوفتگی و کشیدگی غضلات، از بارهنگ (plantain-plantago) تازه یا بادرنجبویه (lemon balm) برای گزیدگی حشرات، و البته از dack leaves برای رفع خارشهای ناشی از تماس با گزنه، استفاده کرد.

گیاهان خشک شده: مجموعه‌ای از گیاهان خشک شده، به صورت باز یا کیسه‌ای را برای تهیه دمکرده‌ها ی گیاهی در دسترس داشته باشید. دمکرده بابونه را برای ناراحتی‌ها و شوکهای عصبی، رازیانه را (fennel) یا نعنای را برای سوء هاضمه و اسطخودوس را برای سردرد و میگرن مصرف کنید. روغن‌های دمکرده: از روغن هو فاریقون برای سوختگی، از روغن گل قاصدک (marigold) برای کوفتگی و کشیدگی غضلات، و از روغن بادرنجبویه (lemon balm) برای نیش حشرات و بعنوان دافع حشرات استفاده کنید.

خمیر دندانان را خودتان بسازید

برخی از خمیر دندان‌ها، دندان‌ها را خوب سفید نمی‌کنند. خمیر دندان‌های قوی‌تر نیز به راستی خطرناک‌اند و می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند و موجب پوسیدگی آن شوند. شما می‌توانید تنها با صرف چند لحظه نخسه زیبایی دندان خمیر دندانتان آر خود تهیه کنید.

مواد غذایی که دندان‌ها را پاک می‌کنند

برخی از مواد غذایی هستند که موجب لک شدن دندان‌ها می‌شوند (قهوه، چای و ...) اما بعضی از مواد غذایی نیز مثل یک شوینده برای دندان عمل می‌کنند. مواد غذایی که نیاز به جویدن زیادی دارند مانند سیب، کرفس و هویج به طور طبیعی دندان‌ها را سفید می‌کنند. مواد غذایی چون اسفناج، کاهو و بروکلی با ایجاد لایه محافظ بر روی دندان، از لک شدن آن جلوگیری می‌کنند. توت فرنگی حاوی پاک‌کننده و سفید کننده ملایمی است که به پاک شدن لکه‌های قهوه و چای از روی دندان‌ها کمک می‌کند. فقط کافیسیت یک توت فرنگی را گاز بزنید و نیمه آن را مستقیماً روی دندان‌ها بمالید.

دهان شویه بسازید

یک فنجان دم کرده سوسنبر یا نعنای غلیظ تهیه کنید. چای را به آهستگی بنوشید و قبل از بلعیدن، آن را درون دهان بچرخانید و بگذارید در دهان سرد شود و یا از آن مانند دهان شویه استفاده کنید. یک قاشق چای خوری میخک را با ۱/۴ پیمانه آب جوش دم کنید. پس از سرد شدن از آن مانند دهان شویه استفاده کنید.

خواص مشترک انگبینها

حال که مختصری از خواص چند تن از ما خانواده را دانستید، اجازه بفرمایید خواص مشترک خودمان را که مخصوص تمام انگبین‌های غذایی و دوائی می‌باشند شرح دهم.

از نظر کلی ما انگبین‌ها همان شراب رنگارنگ هستیم که در سوره نحل به آن اشاره شده است. زیرا چهل تا پنجاه درصد از ترکیب ما یک ماده شیرین است که در شیمی به آن مانیت می‌گویند. این ماده گرچه به ظاهر نوعی قند است، ولی از نظر علمی نوعی الکل شناخته شده است. الکی که در اصل مایع نیست و مستی نمی‌آورد، مایعی است مفید که چون وارد دهان شود، آنرا خنک می‌کند و عطش را برطرف می‌سازد. نیکنوشی است که شفا را در بردارد و هر دارویی با آن همراه شود اثرش چندین برابر می‌شود. ما مثل سایر الکل‌ها خاصیت ضدعفونی کننده داریم و میکربها را از بین می‌بریم و با این حال هیچگونه ضرر و حساسیت نداریم. ما به مقدار کم ملین و به مقدار زیاد مسهل هستیم، و اسهال ما با سایر مسهل‌ها فرق دارد. پس از آنکه معده را پاک کردیم، ایجاد یبوست نمی‌نماییم. ضمناً صفرا و اخلاط سوخته را دفع می‌نماییم. مقوی کبد، معده و روده‌ها هستیم. حرارت و التهابات درونی را تسکین می‌دهیم و غم و غصه را برطرف می‌سازیم. سینه و گلو را نرم کرده، سرفه را تسکین می‌دهیم. اگر مبتلا به نزله و سرفه نیستید، بهتر است ما را همراه با گلاب یا هل میل نمایید. چه در این صورت مفیدتر می‌باشیم. مبتلایان به حصبه و سایر امراض عفونی روده‌ای که احتیاج به تبرید دارند، و هندوانه به علت داشتن نفخ برای روده آن‌ها خوب نیست، می‌توانند آب هندوانه را گرفته و همراه با ما نوش نمایند، و ما همگی مخلوط با آب جوشانده جو (ماءالشعیر) مسهل خوبی برای مبتلایان به تب‌های حاد هستیم، اطفال و سالخوردگان مسهلی مناسب‌تر از ما ندارند. ضماد ما ضدعفونی کننده پوست بوده، رنگ چهره را باز می‌نماید. اگر شیر نجوشیده را با ما مخلوط و شیرین کنید و آنرا به صورت بمالید جهت طراوات گونه بسیار مؤثر می‌باشند. اگر دم کرده زیره را با ما شیرین کرده و بنوشید قرقر شکم را از بین می‌بریم. اگر شیر تازه دوشیده را با ما شیرین کرده میل نمایید، شهوت را تقویت می‌کنیم، و بدن را گرم می‌نماییم. در تب‌های حاد، آبله مرغان و انواع حصبه و اسهال خونی و بواسیر و پیدا شدن خون در ادرار، از خوردن ترنجبین خودداری کرده، و به جای آن شیر خشت یا بید خشت میل نمایید زیرا در بین ما تنها ترنجبین است، که تولید صفرا می‌کند. ما همه دارای ویتامین‌های مختلف، مخصوصاً ویتامین ((د)) هستیم و املاح زیاد مخصوصاً کلسیم داریم و به همین جهت است که برای معالجه و پیشگیری نرمی استخوان اثری نیکو و مؤثر داریم. این شیرین کردن داروها حتماً از ما استفاده کنید، زیرا به علت داشتن اشعه رادیواکتیو، اثر داروها را چند برابر می‌نماییم. شیرینی ما نه تنها برای دندان مضر نیست، بلکه از کرم خوردن و پوسیدگی آن جلوگیری می‌نماید. در فصل زمستان صبحانه یک لیوان شیر که با ترنجبین شیرین شده باشد اضافه کنید، از عوارض آن روی کبد جلوگیری کرده‌اید.

منابع

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
 درمانگران ایران
 ویکی‌پدیا
 دانشنامه رشد
 بخش تغذیه ایران مانیا
 دکتر معصومه رفیقی مرند
 فهیمه نبی مدرس گیاهان داروئی
 ساسان جعفرنیا
 صدف کوه کن
 رجحان، محمدصادق، غذا و شفا
 ابریشمی، محمد حسن، پسته ایران
 خشکبار - آمار و مزایا. ۱۳۷۷. اداره کل آمار و اطلاعات، تهران: وزارت کشاورزی، معاونت برنامه ریزی و
 بودجه، اداره کل آمار و اطلاعات.
 استاد میر حیدر
 -ماهنامه دنیای تغذیه، شماره ۲۵
 -ماهنامه تغذیه و سلامتی، شماره ۳۵
[HTTP://WWW.AHL-UL-BAYT.ORG/NEWLBI/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰.HTM](http://WWW.AHL-UL-BAYT.ORG/NEWLBI/AKHLAGH/HELEYAT/۰۱۰.HTM)

منابع انگلیسی:

WWW.CATFAERIES.COM/BULGARIAN.HTML-
WWW.ROSEMAGAZINE.COM/PAGES/THERAPEUTIC.ASP-

سپیده سلیمی

گیاهان مناطق کویری دکتر حسین بتولی
 کتاب زبان خوراکی‌ها تهیه و تنظیم و ترجمه: ولدخانی - کارشناس علوم تغذیه تبیان
 میترا زرانی 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- شنا سایی 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 شفیعی زاده

لیست سایتها:

www. sid. ir
 www.medlinpuplication. ir
 www.majin. ir
 www. iran mp.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 ژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - معاونت ترویج و نظام بهر برداری پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی تهران - تهران اطلاعات کامل

کشاورزی - سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی پژوهشی و تخصصی مرکزی - اراک اطلاعات 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 مرد - روانشناس بالینی و پژوهشگر

زرشک: فناوری تولید و فرآوری ۳. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

احمد بالندری عضو هیات علمی پژوهشکده تحقیقات توسعه فناوری خراسان

رهیافت‌های گیاهان دارویی دکتر رضاامید بیگی

(دکتر امیر سیاهپوش، داروساز گیاهی)

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی - متخصص فارماکونوزی - استاد دانشکده داروسازی تهران

The World's Healthiest Foods

طب و درمان (خواص پزشکی و شیمی خوارکی ها از دیدگاه امام کاظم و امام رضا (ع)، دکتر سعد الدین

قاسمی - ترجمه: غلامرضا اکبری

منابع و ماخذ:

میوه و گیاهان ضد پیری، محبوبه صارم بافنده.

گیاهان در قرآن، دکتر محمد اقتدار حسینی 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