

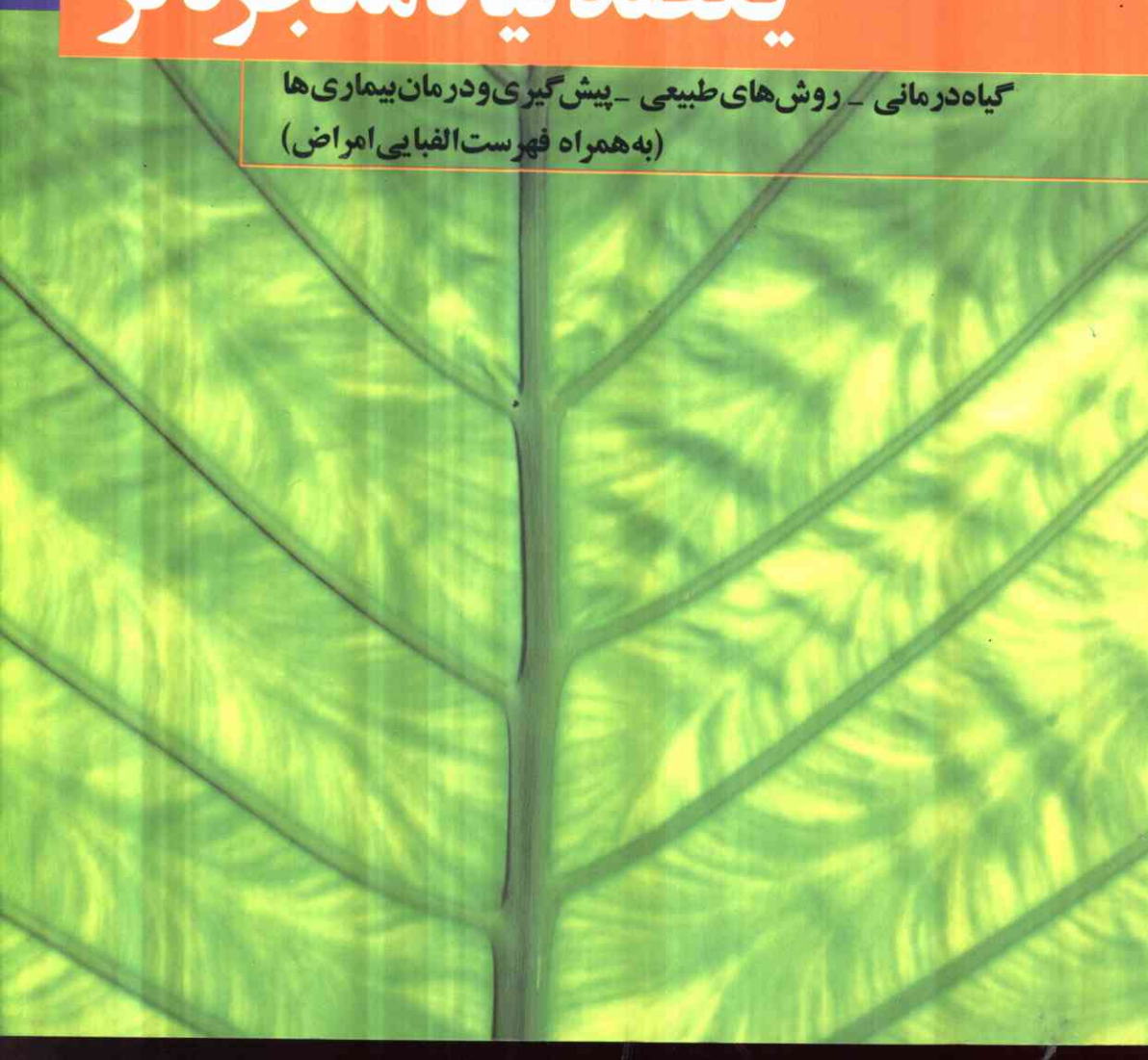
تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

جلد دوم

دکتر سهراب خوش بین

یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها
(به همراه فهرست الفبایی امراض)



یکصد گیاه معجزه گر

(جلد دوّم)

(به همراه فهرست الفبایی امراض)

دکتر سهراب خوش بین



نشرینوز

خوش‌بین، سهراب

یکصد گیاه معجزه‌گر / سهراب خوش‌بین. - تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵.

ج ۲

ISBN 964 - 8263 - 77 - 9 (دوره)

ISBN 964 - 8263 - 75 - 2 (جلد ۱)

ISBN 964 - 8263 - 76 - 0 (جلد ۲)

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. گیاهان دارویی. الف. عنوان.

۶۱۵ / ۳۲۱

۸۳ ی ۹ خ / RS ۱۶۴

۸۵ - ۱۵۸۴۷

کتابخانه ملی ایران



نشر دنیای نو

تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱، صندوق پستی: ۱۳۱۴۵ / ۱۶۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ - دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد دوم)

دکتر سهراب خوش‌بین

نمونه‌خوانی: ناصر فتوگرافی

چاپ سوم: تهران - ۱۳۸۸، ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه دیبا

همه حقوق محفوظ است.

ISBN 964 - 8263 - 75 - 2 ۹۶۴ - ۸۲۶۳ - ۷۵ - ۲

ISBN 964 - 8263 - 77 - 9

دوره ۲ (جلدی) ۹ - ۷۷ - ۸۲۶۳ - ۹۶۴

۶۶۴۹۵۷۷۹ - ۶۶۴۱۸۳۹

مرکز پخش: انتشارات فردوس

فهرست

جلد دوم

- ۴۳۱ مقدمه
- ۴۳۳ پیش‌گفتار
- ۴۳۵ Love tree درخت عشق
- ۴۳۹ Gotu Kola آب قاشق
- ۴۴۳ اسپرزه
- ۴۴۶ Ephedra افدرا
- ۴۴۹ Worm Wood افسستین
- ۴۵۴ Calamus اکسیر ترکی
- ۴۵۸ Elderberry انگور کولی
- ۴۶۲ Uvaursi (عنب‌الذئب) انگور گرگ
- ۴۶۵ Lemon balm (بادرنج بویه) بادرنگ بویه
- ۴۷۰ Plantain بارهنگ
- ۴۷۴ Galbanum باربجه
- ۴۷۷ Cramp bark بداغ جنگلی
- ۴۸۰ Olive Leave برگ زیتون
- ۴۸۴ Belladonna بلادون
- ۴۸۸ Coltsfoot پاخری
- ۴۹۱ Passion flower پاسی فلورا

- ۴۹۴ Club moss (پنجه گرگی) پای گرگ
- ۴۹۷ Maiden hair fern پر سیاوشان
- ۵۰۰ Mallow پنیرک
- ۵۰۳ Pennyroyal پونه
- ۵۰۶ Juniper درخت پیرو
- ۵۰۹ Lady's slipper تاج الملوک
- ۵۱۲ Leek تره
- ۵۱۶ White mulberry توت سفید
- ۵۱۹ Crowfoot ثعلب
- ۵۲۲ Nutmeg جوز
- ۵۲۵ Korean ginseng جین سینگ کره ای
- ۵۳۱ Oriental plan tree درخت چنار
- ۵۳۴ Allspice (لفل جامائیکا) چهار ادویه
- ۵۳۷ Tansy حشیشة الملوک
- ۵۴۱ Henna حنا
- ۵۴۴ Caltrops (Puncture vine) خارخسک
- ۵۴۷ Blessed thistle (اشترخار) خار مقدس
- ۵۵۱ Golden seal ختم ذهبی
- ۵۵۴ Mustard خردل
- ۵۵۸ Rose bay خرزهره
- ۵۶۱ Purslane خُرفه
- ۵۶۵ Mistletoe دارواش
- ۵۶۹ Hops رازک
- ۵۷۳ Rhubarb ربواس
- ۵۷۶ Hawthorn زالک
- ۵۷۹ Ash tree زیان گنجشک
- ۵۸۲ Cornelian cherry زغال اخته

۵۸۵ Iris	زنبق
۵۸۹ Assyrian plum	سپستان
۵۹۲ Rue	سُداب
۵۹۶ Tanner's sumac	سماق
۵۹۹ Sea buckthorn	سنجد تلخ
۶۰۲ Frangula	سیاتوسه
۶۰۵ Fine-Leaved fumitory	شاه‌تره
۶۰۸ Hemp	شاهدانه
۶۱۴ Manna	شیرخشت
۶۱۷ Ground ivy	عشقه زمینی
۶۲۱ Heather	علف جارو (خلنگ)
۶۲۴ Agrimony	غافَت (دوای جگر)
۶۲۸ Black cohosh	قاتل البق
۶۳۱ Bilberry	قره‌قاط سیاه
۶۳۶ Chicory	کاسنی وحشی
۶۳۹ Camphor	کافور
۶۴۳ Cocoa	کاکائو
۶۴۶ Tragacanth	کتیرا
۶۴۹ Caster oil plant	کرچک
۶۵۴ Frankincense	کندر
۶۵۸ Shepherd's purse	کیسه کشیش
۶۶۱ Foxglove	گل انگشتانه
۶۶۵ Periwinkles	گل تلفونی (پروانش)
۶۶۸ Safflower	گل‌رنگ
۶۷۱ Mullein	گل ماهور (بوصیر)
۶۷۵ Dog rose	گل نسترن
۶۷۹ Peruvian bark	گنه‌گنه

۶۸۳Ginkgo	گینکو
۶۸۷ Savory	مرزه
۶۹۱Wild marjoram (مرزنجوش)	مرزنجوش
۶۹۵ Mastic gum	مصطکی
۷۰۰ Couch grass (Common wheat grass)	مرغ
۷۰۳ Sage	مریم گلی
۷۰۸ Myrtle	مورد
۷۱۳Solomon's seal	مهر سلیمان
۷۱۶ Sugar cane	نیشکر
۷۲۰ Indigo	نیل
۷۲۳ Hamamelis	هاماملیس
۷۲۶ Colocynth (حنضل)	هندوانه ابوجهل
۷۳۰ Bitter melon	هندوانه تلخ
۷۳۳ Yohimbe	یوهیم بی
۷۳۷	فهرست نام گیاهان

مقدمه

پس از سالها تحقیقات و بررسی و مطالعه در زمینه گیاه‌درمانی و خواص گیاهان داروئی، حدود سه سال قبل به جهت چند انگیزه مهم مبادرت به تهیه و انتشار کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر نمودم: اول اینکه به گیاه‌درمانی و معجزه گیاهان ایمان دارم و درثانی به عنوان یک متخصص و جنود چنین مجموعه‌ای را به زبان فارسی که در حقیقت بتواند در بالا بردن کیفیت زندگی خوانندگان آن نقشی انکارناپذیر داشته باشد ضروری می‌دیدم؛ و در نهایت به این بیان و مژده معتقدم که روزی همه دردها و بیماری‌ها را بتوان با گل و ساقه و برگ و دانه گیاهان پیشگیری و درمان کرد.

کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر در قالبی ساده و مستند چنان مورد استقبال فارسی‌زبانان جهان قرار گرفت که تصور آن مشکل است و می‌رود که در آینده نیز چاپ‌های مجدد آن منتشر شود.

به علت قطر کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر که بیشتر از ۴۰۰ صفحه است، نتوانستیم گیاهان داروئی بیشتری را در این مجموعه گنجانیده و تقدیم علاقمندان کنیم به همین جهت گیاهان زیادی از قلم افتادند که امکان عرضه آنها واقعیت نیافت.

در این مدت سه سال همه عزیزانی که کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر را مطالعه نمودند به کرات از نویسنده خواسته‌اند که بقیه گیاهان را نیز دسته‌بندی و انتشار دهد. البته تشویق‌ها و محبت‌ها، راهنمائیها و همراهی‌های دوستان در مورد چاپ جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر به صورتی ادامه یافت که مجبور شدم با وجود مشغله زیاد و درگیری‌های کلینیک همیوبتی و گیاه‌درمانی و تدریس در این زمینه و مسئولیت‌های دیگر، صرفاً جهت بهزیستی هموطنان عزیز و پاسخ به درخواست‌های عزیزانی که در

تجدید چاپ‌های این کتاب مرا یاری داده‌اند؛ جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه گر را انتشار دهم. لهذا این مجموعه به همه عزیزانی که روز و شب در تشویق و راهنمایی ما کوشیدند تقدیم می‌گردد. امید است که این دو جلد کتاب با اطلاعات کافی و مستدل در مورد صدها گیاه معجزه گر، کمکی در بهزیستی و بالا بردن کیفیت زندگی همه علاقمندان و هموطنان عزیز نموده و همه ما بتوانیم در سحرگاهان این قرن بدیع، با آگاهی‌های صحیح به چند و چون خواص گیاهان داروئی معجزه گر با تنی سالم به زندگی ادامه دهیم. و در تحقق آمال بشریت نقشی اساسی داشته باشیم. امید است که در آینده‌ای نزدیک گیاه‌درمانی شوکت گذشته خویش را دوباره به دست آورده و بشریت از مصرف داروهای شیمیائی و عوارض جانبی آن رهائی پیدا کند.

به نام گوینده توانا

پیش‌گفتار

کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر دکتر سهراب خوش‌بین در دوره کوتاه، طریقی طولانی پیمود و به علت استقبال بی‌نظیر مردم و تشویق علاقمندان و خوانندگان آن سه بار تجدید چاپ شد.

کمتر کتاب فارسی به طبع رسیده در خارج از ایران چنین موفقیتی را به خود اختصاص داده است و این استقبال بی‌نظیر از کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر دو موضوع مهم را پیشنهاد می‌کند. اول اینکه ثابت می‌کند که مردم به طور بی‌سابقه‌ای به گیاه‌درمانی و روش‌های طبیعی پیشگیری و درمان بیماری‌ها روی آورده‌اند و به ضرر و زیان شیمی‌درمانی و روش‌های دیگر طب مدرن که اکثراً موجب عوارض پیچیده و مختلفی می‌شوند آگاهی یافته‌اند. دوم اینکه علاقمندان به طب سنتی و گیاه‌درمانی به زحمات غیرقابل انکار جمع‌آورنده و نویسنده این کتاب نفیس آقای دکتر سهراب خوش‌بین ارج نهاده و به اهمیت مطالب کتاب مورد بحث ایمان دارند.

همانطوری که در مقدمه جلد اول کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر اشاره نمودم، تخصص‌های مختلف دکتر خوش‌بین در زمینه گیاه‌درمانی و درمان‌های طبیعی و بیماریها و تجربه طولانی ایشان در تحقیق و تدریس و درمان بیماران به ایشان مقام خاصی در این زمینه می‌دهد که در مجموع یکی دیگر از عوامل شهرت کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر می‌باشد.

مطالب جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه‌گر در زمانی مناسب جمع‌آوری و انتشار می‌یابد. زیرا پیش‌بینی‌ها در مورد بلوغ علم طب و استفاده از گل و گیاه در پیشگیری و درمان بیماریها یکی پس از دیگری تحقق پیدا می‌کند و مؤسسات علمی و تحقیقاتی

بزرگ و کوچک در سراسر دنیا گرایش خویش را در این زمینه نشان می دهند. دولت ها هم در دهه گذشته بودجه های کلانی برای تحقیقات و بررسی های علمی در زمینه گیاه درمانی و درمان های طبیعی اختصاص داده اند که همه و همه نشانه اعتبار مجدد طب سنتی است. پیش بینی می شود که گیاه درمانی و روش های درمان طبیعی در یکی دو دهه آینده به قدری پیشرفت خواهد کرد که تصورش غیر ممکن است. به همین جهت کسب آگاهی در این زمینه و چگونگی عمل گیاهان در پیشگیری و درمان بیماریها امریست اجتناب ناپذیر.

دو جلد کتاب یکصد گیاه معجزه گر هر یک با یک دنیا ویژگیها، به گونه ای تهیه و تنظیم شده اند که خاص می پسندد و عام از آن بهره می گیرد. این دو مجموعه نفیس و استثنائی علاوه بر نقش بالا بردن کیفیت زندگی خوانندگان و بهزیستی مردم، هزاران واژه ها، اصطلاحات و اسامی علمی و بومی گیاهان داروئی را در خود ثبت نموده اند که در حقیقت گنجینه گران بهائی است از طب سنتی ایرانی و راهنمائی است برای محققین جوان که مایلند در زمینه گیاه درمانی و طب سنتی ایران مطالعه و بررسی کنند؛ و در ضمن راه گشائی است برای آنهایی که نگران سلامتی خود و عزیزان خویش می باشند و نیازمند منبع و مأخذ در زمینه داروهای گیاهی و چگونگی عمل آنها در بدن هستند.

بار دیگر افتخار دارم جلد دوم کتاب یکصد گیاه معجزه گر را که به همت دوست و همکار عزیزم آقای دکتر سهراب خوش بین به طبع رسیده به همه فارسی زبانان دنیا و هموطنان عزیز معرفی نمایم و مطالعه این دو مجموعه استثنائی را به همه توصیه کنم. با آرزوی تنی سالم و دلی خوش.

پرویز قدیریان

استاد دانشگاه های مونترال و مک گیل

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی

رئیس واحد تحقیقات اپیدمیولوژی دانشگاه مونترال - کانادا

درخت عشق Love tree

درخت دوستی بنشان که کام دل ببار آرد نهال دشمنی برکن که رنج بی شمار آرد
«حافظ»

درخت عشق تنها درختی است که از ازل وجود داشته و تا ابد نیز باقی و برقرار خواهد بود. خلقت موجودات از آن منشأ گرفته و بر روی آن استوار می باشد. ساقه اش آنقدر بالا می رود تا از فلک می گذرد و به آسمان هفتم می رسد. درختی است زیبا که سایه آن همه بدیها را از بین می برد. برگهای آن بی رنگ و دارای انشعابات زیاد، گنهای آن به زیبایی خیال و با رنگهای متفاوت، که جلوه خاصی به این درخت می دهد.

درخت عشق درختی است بی خزان که نه گرمای شدید تابستان و نه برف و بوران زمستان می تواند به آن آسیبی برساند. تنها خارهای نفرت، حسادت، تعصب و دشمنی

به گلهای این درخت حمله کرده و آن را پرپر می‌کند ولی به طور معجزه آسائی گلهای آن پس از چند روز دوباره غنچه می‌کنند و گل می‌دهند.

گلهای این درخت به رنگها و صورتهای مختلف وجود دارند از جمله می‌توان از گل عشق انسانها به یکدیگر، عشق خداوند نسبت به انسان و عشق انسان نسبت به خود یاد کرد.

خداوند اگر انسان را دوست نمی‌داشت او را خلق نمی‌کرد و علت خلق انسان عشق الهی است و این عشق با انسان آنچنان آمیخته شده که تمام وجود او را دربر گرفته و چراغی است که او را به اعمال نیک هدایت می‌کند.

ابوسعید ابوالخیر می‌گوید:

از شبنم عشق خاک آدم گل شد صد فتنه و شور در جهان حاصل شد

صد نشتر عشق بر رگ روح زدند یک قطره از آن چکید و نامش دل شد

خداوند انسان را با شبنم عشق درست کرده و بنابراین تمام مولکولهای بدن ما مملو از عشق است. خون در رگها با قدرت عشق حرکت می‌کند و قلب بدون وجود آن نمی‌تپد.

عشق است که مادر را از شب تا سحر بر بالین فرزند به پاسداری وامی‌دارد و باغبان را به حفاظت از گلهای.

ولی متأسفانه عده‌ای خود را از این عشق محروم ساخته و قلب را که محل تجلی عشق الهی است از نفرت و تعصب پر می‌کنند و به مرحله حیوانی نزول کرده و اعمالی مرتکب می‌شوند که حتی حیوان نسبت به نوع خود نمی‌کند.

درخت عشق بسیار حساس است و در هر زمینی نمی‌تواند رشد کند. محل آن قلوب انسانهاست در صورتی که از غبار کینه و نفرت خالی باشد. قلب را باید از اعمال حیوانی و آنچه بدی است پاک کرد تا درخت عشق در آن رشد کند و شخص را از زمین به آسمان برساند.

ترکیبات شیمیائی

گیاه عشق شامل مواد زیر می‌باشد:

راستی و درستی، ایمان، امانت، بشردوستی، کمک به هممنوع، تواضع و فروتنی، گذشت و فداکاری، قدرت، بخشندگی، زیبایی، ادب و وقار، علو طبع، عزت، پاکی نفس، عفو و بخشش، عقل سلیم، اخلاق پسندیده، شجاعت و بی باکی، عدالت، انصاف، صبر، عفت، عصمت و پاکدامنی، علم، معرفت و تعدادی مواد دیگر.

خواص طبی گل عشق

گل عشق از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم بوده و دارای خواص مهم زیر می باشد:

- (۱) درمان کننده هر درد بی درمان است.
- (۲) شجاعت و بی باکی می آورد.
- (۳) تواضع و فروتنی از نتایج عشق است.
- (۴) راستی و درستی به بار می آورد.
- (۵) نور ایمان به قلب می تاباند.
- (۶) فداکاری و گذشت همواره با عشق همراه است.
- (۷) عدل و داد از خصلت های عشق می باشد.
- (۸) کسی که دلش به نور عشق روشن است هرگز در امانت خیانت نمی کند.
- (۹) عشق آنقدر انسان را از نظر روحانی و جسمانی زیبا می سازد که هر کس بی اختیار جذب او می شود، و پروانه وار به دورش می گردد.
- (۱۰) عاشق هر چه به دیگران محبت نموده و دوستی می کند قلبش بیشتر از عشق الهی پر می شود.
- (۱۱) عفو و بخشش از خواص عشق است.
- (۱۲) عشق ثمره یک عقل سالم می باشد و تا عقل انسان به درجه کمال نرسد عشق برایش مفهومی ندارد و عاشق واقعی در کمال عقل است.
- (۱۳) عشق تقویت کننده بدن و روح است و انسان را آنقدر قوی می سازد که با شیر درنده زور آزمائی می کند. گل عشق بهترین دارو برای شخص مریض و دوران نقاهت است.
- (۱۴) عشق تمیزکننده بدن از ناپاکی هاست، خون را تصفیه و قلب را آرام کرده و آن را

از نفرت و ظلم پاک می سازد.

(۱۵) استفاده مداوم از گل عشق، انسان را آماده کمک به ممنوع می کند.

(۱۶) اخلاق روحانی به انسان می بخشد.

(۱۷) انسان را به سلطنت می رساند. اگر نمی توانید پادشاه شوید پس عاشق شوید.

(۱۸) عشق انصاف به انسان می دهد و این یکی از صفات خداوند است.

(۱۹) عشق انسان را از مرحله حیوانی به مقام انسانی بلکه به درجه ای می رساند که جز

خدا نبیند.

(۲۰) مهربانی یکی از علائم عشق است.

(۲۱) عشق کبد را تمیز کرده و حسادت را از بدن بیرون می کند.

(۲۲) دستگاه گوارش را تقویت کرده و باعث هضم غذا می شود.

(۲۳) اگر می خواهید در همه جا محبوب باشید و همه شما را دوست بدانند سعی

کنید که همه کس حتی دشمن خود را دوست داشته باشید. زیرا عشق چون نوری به آئینه قلب دیگران خورده و به خود شما برمی گردد.

(۲۴) و بالاخره فقط عشق است که به زندگی شادی و رنگ می بخشد و این دنیای

خاکی را بهشت برین می کند.

عوارض جانبی

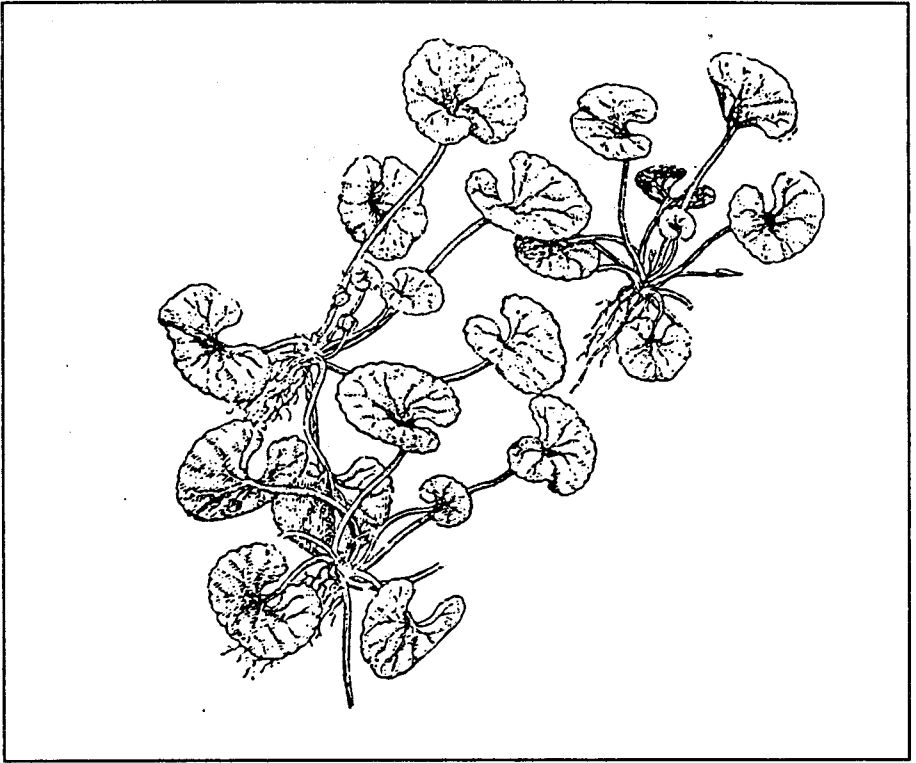
استفاده از گیاه عشق به هیچ وجه عوارضی ندارد بلکه هرچه بیشتر از آن استفاده

شود بهتر است.

فقط مصرف زیاد آن چون انسان را به مقامی برتر می رساند که با معیارهای دنیای

مادی مطابقت ندارد ممکن است در نظر کسانی که تا به حال از این گیاه استفاده

نکرده اند، مجنون و دیوانه به نظر آیند.



آب قاشق Gotu Kola

نام علمی *Centella asiatica*

(گیاهی برای جوان ماندن)

گیاهی است که از قدیم‌الایام مورد مصرف مردم چین بوده و نام آن در کتابی که در حدود ۲۰۰۰ سال پیش تألیف شده آمده و معروف است که هر کس از این گیاه بخورد هرگز پیر نخواهد شد و همیشه سرحال و پر از انرژی خواهد بود.

آب قاشق گیاهی است علفی، خزنده و یکساله که در آبهای راکد، نقاط مرطوب و مرداب‌ها می‌روید.

این گیاه در نقاط مختلف آسیا و در ایران در قسمت‌های شمالی مخصوصاً در لاهیجان وجود دارد.

برگهای آن گرد و دنداندار بوده که با دمبرگی بلند به ساقه اتصال دارد. گل‌های آن

سفید و کوچک و میوه آن گرد و ریز می باشد. این گیاه در طب سنتی هندوستان مصرف زیادی دارد.

ترکیبات شیمیائی

آب قاشق دارای یک ماده سمی به نام ولارین Vellarine می باشد که دارای طعمی تلخ و بوئی بسیار قوی است.

دیگر موادی که در این گیاه وجود دارند عبارتند از:

آسیاتیکوساید Asiaticoside، تانن، مواد رزینی (مانند صمغ)، هایدروکوتیلین Hydrocotyline و ویتامین C.

صور داروئی

۱) کپسول: معمولاً کپسول این گیاه در مقادیر ۵۰۰ میلی گرمی عرضه می شود و می توان آن را از فروشگاههای Health food خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

۲) دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری از برگ خشک گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

۳) تنتور: برای درست کردن تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک را با نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در یک شیشه بریزید و در آن را ببندید، و بگذارید به مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای خنک و تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۰ قطره در آب سه بار در روز است.

این تنتور را می توان به صورت آماده از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

۴) گرد: برگ خشک گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر در آورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ گرم سه بار در روز است.

خواص طبی

آب قاشق از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است و دارای خواص بیشماری است که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

- (۱) از قدیم الایام برای درمان بیماری جذام استفاده می‌شده است.
- (۲) حافظه را تقویت می‌کند.
- (۳) اعصاب را آرامش می‌بخشد.
- (۴) گردش خون را تنظیم کرده و جریان خون را در پاها و دست‌ها افزایش می‌دهد بنابراین کسانی که دستها و پاهایشان یخ می‌کند از این گیاه استفاده زیادی خواهند برد.
- (۵) درمان‌کننده برونشیت است.
- (۶) برای رفع سرماخوردگی مفید است.
- (۷) تورم رگ‌ها و عروق بدن را از بین می‌برد.
- (۸) برای التیام زخم‌ها می‌توان از کمپرس این گیاه استفاده کرد.
- (۹) تقویت‌کننده بدن و ضد پیری است.
- (۱۰) خون را تصفیه می‌کند.
- (۱۱) در هضم غذا مؤثر است.
- (۱۲) طول عمر را زیاد می‌کند.
- (۱۳) داروی خوبی برای درمان بیماری‌های پوستی است.
- (۱۴) در درمان واریس مؤثر است.
- (۱۵) در درمان بی‌خوابی اثر مفیدی دارد.
- (۱۶) اسهال را رفع می‌کند.
- (۱۷) در درمان یرقان مؤثر است.
- (۱۸) چون آرام‌بخش قلب و اعصاب است فشار خون را پائین می‌آورد.
- (۱۹) در برطرف کردن بیماری‌های روانی اثر مفیدی دارد.
- (۲۰) در درمان بیماری‌های چشم از آن استفاده می‌شود.
- (۲۱) باکتری‌کش است و بسیاری از باکتری‌ها را از بین می‌برد.
- (۲۲) رماتیسم را درمان می‌کند.

- ۲۳) از کمپرس آن برای درمان اگزما استفاده کنید.
- ۲۴) افسردگی را برطرف می کند.
- ۲۵) برای التیام سوختگی از کمپرس آن استفاده کنید.
- ۲۶) در درمان آسم مؤثر است.
- ۲۷) درمان کننده بیماریهای ادراری است.
- ۲۸) تورم را از بین می برد.
- ۲۹) در درمان بیماری صرع اثر مفیدی دارد.
- ۳۰) و بالاخره غذای خوبی برای مغز است.

مضرات آب قاشق

این گیاه کاملاً بی خطر است ولی بعضی از متخصصین عقیده دارند که کودکان و زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



اسپرزه

نام علمی *Plantago psyllium*

اسپرزه بومی مناطق مدیترانه، شمال آفریقا و جنوب آسیا است. این گیاه در ایران به حالت خودرو در قسمت‌های شمالی، مرکزی و جنوبی می‌روید. اسپرزه یا اسفرزه گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن باریک، دراز و نوک‌تیز است که به طور سه‌تایی و متقابل بر روی ساقه قرار دارد. گل‌های آن خوشه‌ای، به رنگ سفید و قرمز و به شکل مجتمع در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. دانه‌های آن خیلی ریز و به رنگ‌های قرمز، سفید و سیاه می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

اسپرزه دارای گلوکوزیدی به نام آکوبین Aucubine و هیدروکربوری به اسم زایلین Xyline می باشد.

صور داروئی

قسمت مورد استفاده گیاه تخم اسپرزه است که معمولاً به صورت خیسانده مصرف می شود. البته می توان از پودر اسپرزه نیز مخلوط با آب استفاده کرد. در فروشگاهها دو شکل اسپرزه عرضه می شود. یکی از آنها پودر پسته اسپرزه می باشد که به نام psyllium husk powder خوانده می شود و دیگری پودر دانه اسپرزه است که psyllium seed powder نام دارد. البته مخلوط این دو شکل هم وجود دارد که اثر بهتری دارد. اکثر داروهای ضد یبوست که در داروخانه ها وجود دارد از اسفرزه ساخته شده است. برای استفاده از اسپرزه یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب نیم گرم حل کنید و صبح ناشتا و یا نیم ساعت قبل از هر غذا بخورید.

خواص طبی

تخم اسپرزه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

(۱) برطرف کننده یبوست و ضعف های روده هاست زیرا آب زیادی جذب می کند و حجم مدفوع را افزایش داده و جدار روده را لغزنده می کند و باعث تمیز شدن روده بزرگ می گردد. در صورت استفاده از اسپرزه باید آب زیاد مصرف کنید. هر یک قاشق اسپرزه احتیاج به دو لیوان آب دارد.

(۲) اسهال را درمان می کند زیرا آب اضافی در روده ها را جذب می کند.

(۳) کلسترول را پائین می آورد و اثر آن از داروهای شیمیائی بهتر است برای این منظور یک قاشق تخم اسپرزه را با دو لیوان آب نیم گرم قبل از هر غذا بخورید و تا دو ماه ادامه دهید. کلسترول به نحو بارزی کاهش می یابد.

(۴) برای برطرف کردن تورم چشم، مقداری اسپرزه را در آب نیم گرم خیس کنید و با

لعاب آن چشمان خود را بشوئید.

(۵) فشار خون را پائین می آورد.

(۶) در درمان بیماری‌های مجاری ادرار مؤثر است.

(۷) بواسیر را رفع و درد آن را تسکین می دهد.

(۸) قندخون را پائین می آورد.

(۹) خون را تصفیه و سموم را از بدن خارج می سازد.

(۱۰) برای سر باز کردن جوش‌ها، کورک‌ها و دمل‌ها مقداری اسپرزه را در آب ریخته و بگذارید چند دقیقه‌ای بجوشد تا به صورت خمیر لعاب‌داری درآید سپس آن را در داخل پارچه‌ای پیچیده و روی این قسمت‌ها بگذارید و این عمل را چند بار تکرار کنید تا دمل سر باز کند.

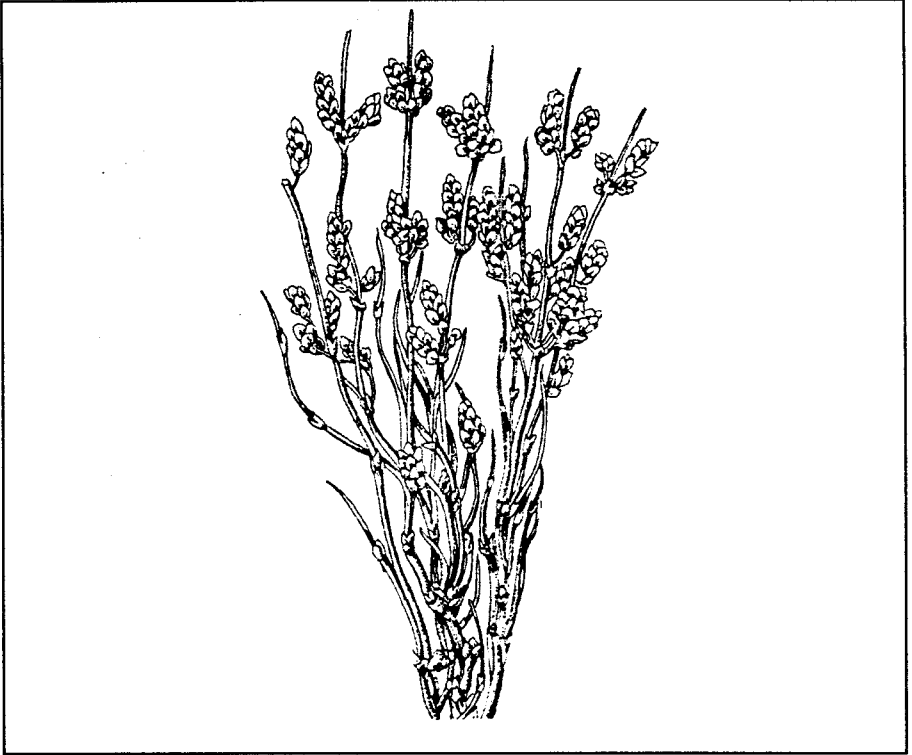
(۱۱) برای التیام زخم‌ها می توان برگ اسپرزه را به صورت ضماد درآورده و روی آنها گذاشت و یا از کمپرس اسپرزه استفاده کرد.

(۱۲) خونریزی از ریه را درمان می کند.

(۱۳) در درمان نقرس مؤثر است.

مضرات اسپرزه

اسپرزه اگر به مقدار تعیین شده مصرف شود عوارضی ندارد. بعضی از اشخاص ممکن است نسبت به آن حساسیت نشان دهند که در این صورت باید مصرف آن قطع شود. زنان حامله نیز نباید از اسپرزه استفاده کنند.



افدرا *Ephedra*

نام علمی *Ephedra vulgaris*

این گیاه که به زبان چینی Mahuang نامیده می شود گیاهی است خزنده به ارتفاع تقریبی ۳۰ سانتیمتر که در نقاط ساحلی و شنی مناطق معتدله می روید. اfdرا بومی قسمت غربی چین، جنوب سبیری و ژاپن است ولی اکنون در بیشتر مناطق معتدله و در بعضی نقاط ایران وجود دارد.

ساقه آن سبز خاکی و میوه آن قرمز رنگ و دارای یک هسته می باشد. برگهای آن ریز و پولکی است. اfdرا از حدود سه هزار سال پیش در چین شناخته شده و به کار می رفته است.

ترکیبات شیمیایی

افدرا دارای آلکالوئیدی به نام افدرین Ephedrine می باشد که از لحاظ خواص مانند آدرنالین Adrenaline است (آدرنالین هورمونی است که توسط غدد فوق کلیوی ترشح می شود.) در این گیاه همچنین پزودو افدرین Pseudo ephedrine وجود دارد. طعم گیاه تلخ و قابض است.

صور داروئی

معمولاً این گیاه را نمی توان به طور خالص به دست آورد زیرا به علت اثر شدیدی که دارد آن را با دیگر گیاهان مخلوط می کنند. فروشگاههایی که گیاهان چینی را می فروشند ممکن است آن را به طور خالص عرضه کنند.

- (۱) دم کرده: یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.
- (۲) تنتور افدرا: ۱۵-۱۰ قطره از تنتور را در آب ریخته و دوبار در روز بنوشید.
- (۳) کپسول: از کپسول ۵۰ میلی گرمی به مقدار سه بار در روز استفاده کنید.

خواص طبی

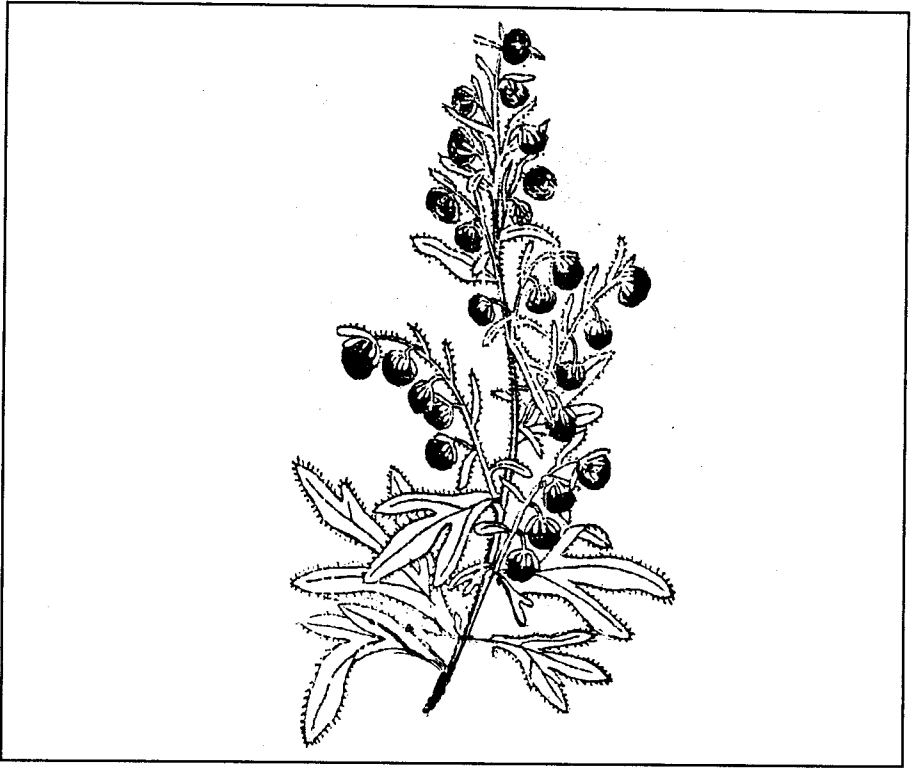
- افدرا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- (۱) یکی از بهترین گیاهان برای کنترل و مداوای آسم است.
 - (۲) سیستم مرکزی اعصاب را تحریک می کند بنابراین انرژی زا است و در صورت استفاده زیاد باعث بی خوابی می شود.
 - (۳) فشار خون را بالا می برد.
 - (۴) ضد تورم است.
 - (۵) آلرژی و تب یونجه را برطرف می کند.
 - (۶) برای کم کردن وزن یکی از بهترین گیاهان است.
 - (۷) تب بر است.
 - (۸) در معالجه رماتیسم مؤثر است.

- ۹) باعث تسریع انقباضات رحم می شود بنابراین عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۱۰) سرماخوردگی را مداوا می کند.
- ۱۱) گیاه مفیدی برای برطرف کردن سینه پهلو است.
- ۱۲) قلب را تقویت می کند.
- ۱۳) باعث تسریع جریان خون می شود.
- ۱۴) اگر در چشم ریخته شود مردمک را باز می کند.
- ۱۵) معده را تحریک کرده و باعث هضم غذا می شود.
- ۱۶) برای تحریک رحم و برطرف کردن درد زایمان مفید است.
- ۱۷) متابولیسم بدن را بالا می برد.
- ۱۸) افدرا را می توان برای ترک سیگار مصرف کرد.
- ۱۹) سرفه را برطرف می کند.

مضرات افدرا

افدرا با اینکه داروی بسیار خوب و مؤثری برای بسیاری از امراض می باشد ولی چون در بعضی از اشخاص تولید ناراحتی هائی نظیر طپش قلب، بالارفتن فشارخون، خشکی دهان و بی خوابی می کند باید در استفاده از آن احتیاط کرد.

ضمناً زنان حامله و کسانی که دارای بیماری های قلبی، مرض قند، آب سیاه (گلوکوما) و تیروئید کم کار یا پرکار هستند باید از خوردن آن اجتناب کنند. به هر صورت این گیاه باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص گیاهی مصرف شود.



افستین Worm Wood

نام علمی *Artemisia absinthium*

شناسائی افستین به دوره قبل از میلاد برمی‌گردد. مصریان خواص آن را در اوراق پایروس ثبت کرده‌اند.

بقراط پدر علم طب نیز در نوشته‌های خود از آن یاد کرده است. این گیاه برای مکزیکی‌ها مقدس است و زنان و دختران تاجی از افستین بر سر می‌گذارند و در فستیوال سالیانه خود برای حاصلخیزی زمینهای خود می‌رقصند.

افستین گیاهی است چندساله به ارتفاع نیم متر که به حالت خودرو در نواحی مختلف اروپا، شمال آفریقا، غرب آسیا و در منطقه وسیعی از شمال ایران می‌روید. در رشت به آن گندواش و واش می‌گویند.

برگهای افستین متناوب، با بریدگیهای باریک و پوشیده از تازهای موئی شکل و

به رنگ سفید نقره‌ای و به طول تقریبی ۸ سانتیمتر است. گلهای آن زردرنگ و به صورت آویخته است که در تابستان ظاهر می‌شوند. میوه افسنتین به صورت فندقه بسیار کوچکی با سطحی صاف است. برگ و گل آن دارای بوئی قوی می‌باشد که حشرات را فراری می‌دهد. گیاه سُداب (Rue) که تلخ‌ترین گیاه شناخته شده روی زمین است از لحاظ تلخی، افسنتین بعد از آن قرار دارد.

ترکیبات شیمیائی

روغن افسنتین که از این گیاه استخراج می‌شود دارای موادی مانند آلفا و بتا توجون Alpha and beta thujone، الکل توجیل Thujul alcohol، ماده‌ای تلخ به نام اَبسینتین Absinthin و ان اَبسینتین Anabsinthine می‌باشد.

مواد شیمیائی دیگری که در این گیاه یافت می‌شود عبارتند از: سس کیوترپین Sesquiterpene، آرتاب سین Artabsin، آرته متین Artemetin، آرابسین Arabsin، مات ری سین Matricin، ایزو اَبسینتین Isoabsinthin و آرتی مولین Artemolin. در ریشه این گیاه موادی مانند ترنس دی هایدرو ماتریکاریا Transdehydro matricaria و کوئرسیتین Quercitin یافت می‌شود. اساس افسنتین که از تقطیر برگ و گل و شاخه‌های آن به دست می‌آید ماده‌ای است به رنگ سبز که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد به رنگ سبز تیره درمی‌آید.

صور داروئی

۱) دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) تنتور افسنتین: مقدار ۲۰۰ گرم از برگ و گل این گیاه را در شیشه‌ای ریخته و روی آن نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی بریزید، در آن را ببندید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روزه آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه

در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

۳) پودر افستین: گل و برگ خشک گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن نصف قاشق چایخوری سه بار در روز است.

۴) روغن افستین: مقدار ۲۰۰ گرم برگ و گل خشک شده گیاه را در داخل یک لیتر روغن زیتون ریخته و بگذارید به مدت شش هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۳۰ قطره در یک لیوان آب نیم گرم و یا چائی قبل از هر غذاست. این روغن معالج یرقان می باشد.

۵) سرکه افستین: مقدار ۳۰ گرم از این گیاه را در یک لیتر سرکه ریخته و به مدت ۱۲ ساعت در حرارت ۳۰ درجه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید.

مقدار مصرف این سرکه یک فنجان قبل از هر غذا است. از این سرکه برای سالاد نیز می توانید استفاده کنید زیرا از سوءهاضمه جلوگیری کرده و باعث تسریع هضم غذا می شود.

۶) شربت افستین: مقدار ۱۵۰ گرم برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و سپس آن را روی آتش گذاشته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به دوسوم کاهش یابد؛ سپس آن را صاف کرده و مقدار نیم کیلو عسل به آن اضافه کنید و دوباره بپزید تا غلیظ شود. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری مخلوط با آب سه بار در روز است.

۷) کپسول: این کپسول به صورت ۵۰۰ میلی گرمی عرضه می شود و در فروشگاههای Health food به فروش می رسد. مقدار مصرف آن دو کپسول قبل از هر غذا است.

خواص طبی

افستین از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- یکی از بهترین داروهای ضد کرم معده و روده است و اکثر کرمها را از بین می برد (مانند اسکاریس و کرمک) ولی روی کرم کدو اثر ندارد.

۲- اعصاب را تقویت کرده و از عصبانیت جلوگیری می کند.

- ۳- گاز معده و روده را برطرف می‌کند.
- ۴- داروی خوبی برای برطرف کردن سوءهاضمه است.
- ۵- غمگینی و افسردگی را از بین می‌برد.
- ۶- یرقان و زردی بدن را علاج می‌کند.
- ۷- باعث افزایش شیره معده شده و بنابراین اشتها را زیاد می‌کند.
- ۸- ضد عفونی‌کننده است.
- ۹- برای از دیاد ترشح صفرا مفید است.
- ۱۰- تقویت‌کننده قلب می‌باشد.
- ۱۱- تب‌بر است.
- ۱۲- عادت ماهیانه عقب‌افتاده را باز می‌کند و دخترانی که به علت رژیم‌های غلط ضعیف شده و پرپرودشان ماهها عقب‌افتاده است با استفاده از این گیاه معالجه می‌شوند.
- ۱۳- ترشحات سفید زنانه را برطرف می‌کند.
- ۱۴- ادرارآور است.
- ۱۵- روی دستگاه هاضمه اثر تقویتی دارد. انقباضات معده و روده را تقویت کرده و حتی یبوست‌هایی را که ناشی از ضعف انقباضات روده‌ای است (در افراد مسن) برطرف می‌سازد.
- ۱۶- اسهال‌های مزمن را رفع می‌کند.
- ۱۷- آب‌آوردگی بدن را برطرف می‌سازد.
- ۱۸- ضد تشنج است.
- ۱۹- برای رفع کم‌خونی یک فنجان از دم‌کرده افستین را قبل از ناهار و شام بنوشید.
- ۲۰- رگها را تمیز و باز می‌کند.
- ۲۱- روغن افستین را اگر به بدن بمالید از شر گزش حشرات و پشه‌ها آسوده خواهید بود.
- ۲۲- سردردی را که به علت سرما می‌باشد برطرف می‌کند.
- ۲۳- سستی اعضاء و رعشه را رفع می‌کند.
- ۲۴- آنهایی که دست و پایشان سرد است و جریان خون در بدنشان خوب نیست باید

مقداری عصاره افستتین را روی آن عضو بمالند و یا جوشانده آن را کمپرس کنند.

۲۵- اگر لکه سفیدی در سیاهی چشم شما پیدا شده برای رفع آن از بخور افستتین استفاده کنید.

۲۶- سرگیجه و خواب‌آلودگی را رفع می‌کند.

۲۷- اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۲۸- درد بواسیر را برطرف می‌کند.

۲۹- رحم را تقویت می‌کند.

۳۰- اگر از درد مفاصل رنج می‌برید دم‌کرده افستتین را با سرکه مخلوط کرده و محل درد را با آن ماساژ دهید.

۳۱- برای اینکه در تابستان لباسها را بید نزنند و حتی از شر حشرات موذی در منزل خود راحت باشید مقداری گرد افستتین را در گوشه کمد خود بگذارید.

۳۲- داروی مفیدی برای برطرف کردن تب نوبه است.

۳۳- برای التیام و ضد عفونی زخم‌ها، آنها را با تنتور افستتین تمیز کنید.

۳۴- درمان‌کننده صرع است.

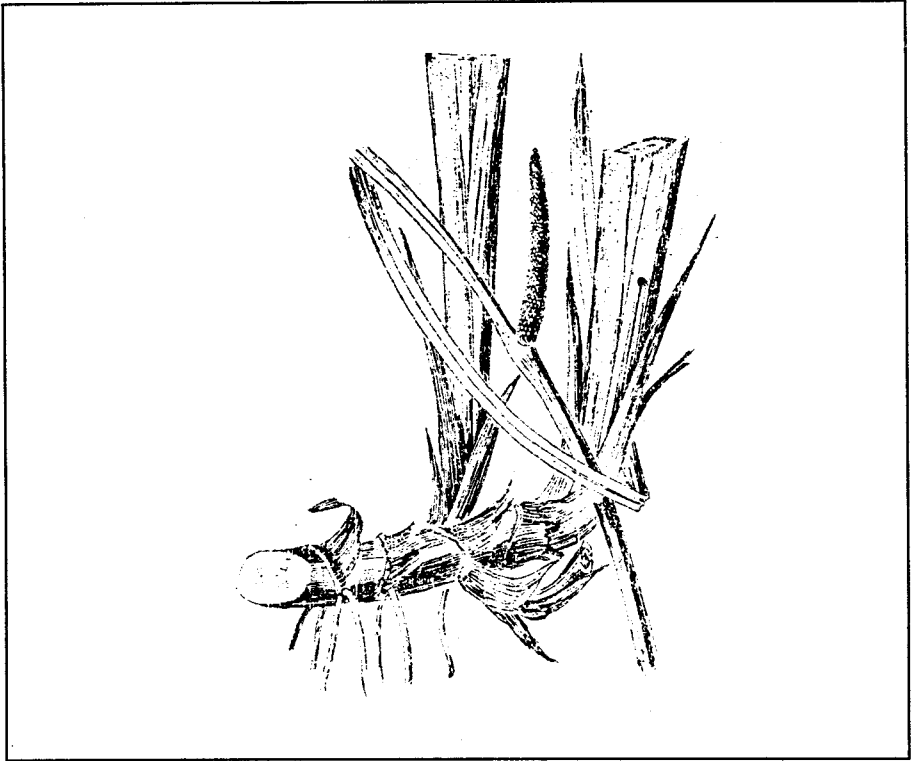
۳۵- برای معالجه بیماری نقرس از شراب افستتین استفاده کنید.

۳۶- طحال و کبد و روده‌ها را تقویت می‌کند.

۳۷- درد معده را برطرف می‌سازد.

مضرات افستتین

مقدار مصرف این گیاه باید به مقدار کم و طبق دستور گفته شده باشد زیرا اگر به مقدار زیاد مصرف شود در بعضی از اشخاص تولید حساسیت و ناراحتی می‌کند. اگر در هنگام استفاده از این گیاه علائمی مانند تشنج و حالات عصبی بروز کرد باید مصرف آن فوراً قطع شود. زنان باردار و شیرده و همچنین آنهایی که سابقه خون‌دماغ، خونریزی معده، و خونریزی بواسیر و به طور کلی خونریزی‌های داخلی دارند و اشخاصی که در ادارشان خون وجود دارد؛ باید از مصرف این گیاه خودداری کنند.



اکسیر ترکی Calamus

نام علمی *Acorus calamus*

اکسیر ترکی گیاهی است علفی و چندساله که به صورت وحشی و خودرو در نقاط مرطوب مانند کنار رودخانه‌ها، جویبارها و باتلاق‌ها در آمریکای شمالی، آسیا و اروپا و هند می‌روید.

برگهای آن متناوب، دراز، موج‌دار به طول ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر شبیه برگ زنبق می‌باشد. گل‌های آن زردرنگ و به صورت سنبله و میوه‌اش کپسول مانند و دارای سه دانه است.

ساقه زیرزمینی آن ضخیم، گره‌دار و کج می‌باشد که ریشکها به آن اتصال دارند. رنگ قسمت خارجی آن قهوه‌ای و داخل آن سفید مایل به قرمز و دارای بوئی مطبوع و طعمی تلخ و گزنده است.

ترکیبات شیمیائی

ساقه زیرزمینی آن دارای (۱-۳)٪ اسانس گلوکوزیدی به نام اکورین Acorin، آکالوئید، صمغ، تانن، رزین و قند است.

اسانس اکسیر ترکی زردرنگ، بوئی قوی و طعمی تلخ دارد و دارای آسارون Asarone، الدوئید آزاریلیک Azarylic aldehyde، اسید کرپروئیک Carproic acid، اسید پال میتیک Palmitic acid، کالامئون Calameone و اوژنول می باشد. این اسانس در عطرسازی به کار می رود.

صور داروئی

(۱) گرد: مقدار مصرف ۱ گرم سه بار در روز است.

(۲) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم ریزوم این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۳) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم از ریزوم این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و به آب وان اضافه کرده و در آن استراحت کنید برای تسریع جریان خون مفید است.

(۴) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و بگذارید به مدت دو هفته خیس بخورد و هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

(۵) شراب: مقدار ۱۰۰ گرم ریزوم را در یک لیتر شراب ریخته و به مدت ده روز بگذارید خیس بخورد و پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

فرمول برای تصفیه خون و تنظیم دستگاه گوارش

ریزوم اکسیر ترکی ۱۰ گرم

پوست شاخه سیاه توسه ۳۰ گرم

نعناع	۲۰ گرم
برگ گزنه	۳۰ گرم
سنبل الطیب	۱۰ گرم

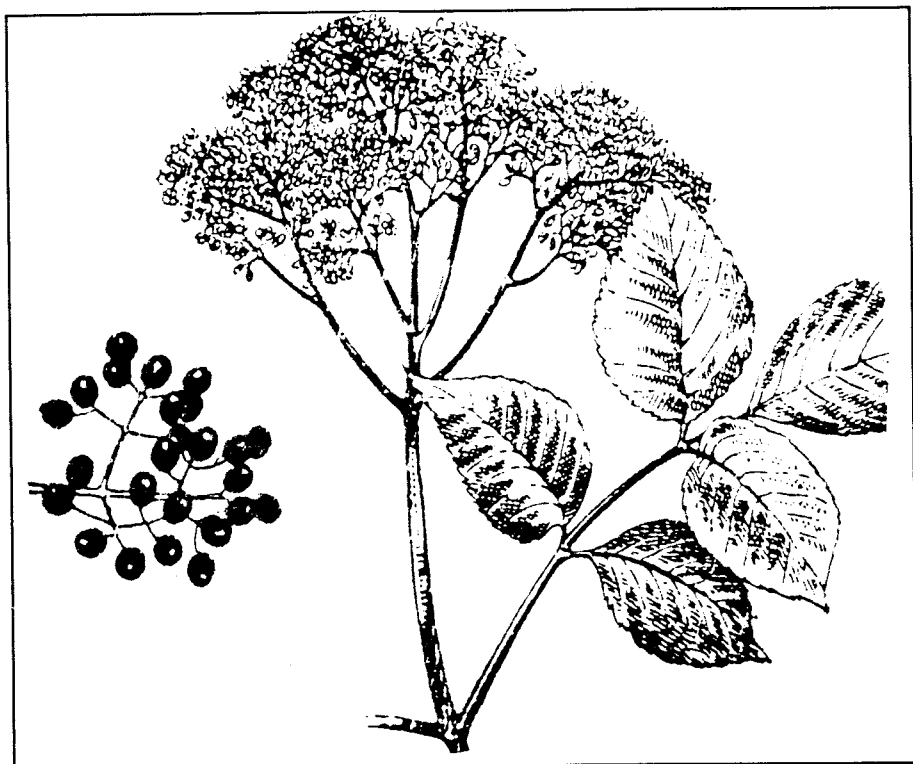
گیاهان فوق را با هم مخلوط کرده و مقدار یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت یک ربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان صبح و عصر است.

خواص طبی

اکسیر ترکی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- تقویت کننده معده است.
- ۲- نفخ و گاز معده را برطرف می کند.
- ۳- درد نفرس را رفع می کند.
- ۴- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۵- تب را پائین می آورد.
- ۶- ضد تشنج است.
- ۷- کم خونی را برطرف می کند.
- ۸- خونریزی از بینی و خون دماغ را متوقف می کند.
- ۹- گرفتگی و دردهای عضلانی را برطرف می کند.
- ۱۰- آرام کننده قلب بوده و ریتم قلب را منظم می سازد.
- ۱۱- سرماخوردگی را معالجه می کند.
- ۱۲- برای برطرف کردن کمردرد از ریزوم این گیاه ضماد تهیه کرده و روی کمر بگذارید.
- ۱۳- سرفه را برطرف می کند.
- ۱۴- برای معالجه خیارک و کفگیرک عصاره و یا گرد ریزوم را روی این زخم ها بریزید.
- ۱۵- جوشانده آن برای شستن کورک و ناراحتی های پوستی به کار می رود.

- ۱۶- برای برطرف کردن خونریزی از لثه گرد آن را به لثه‌ها بمالید.
- ۱۷- خواب‌رفتگی اعضاء بدن و سستی آنها را برطرف می‌کند.
- ۱۸- برای برطرف کردن لکننت‌زبان مفید است.
- ۱۹- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
- ۲۰- درد سینه را تسکین می‌دهد.
- ۲۱- ضماد آن برای مداوای فلج، خواب‌رفتگی اعضاء و درد مفاصل و تقویت طحال مفید است.
- ۲۲- حافظه را تقویت می‌کند.
- ۲۳- تقویت‌کننده نیروی جنسی است.
- ۲۴- داروی خوبی برای برطرف کردن دل درد بچه‌ها است.
- ۲۵- برای صاف کردن صدا و تسهیل هضم غذا آن را در دهان گذاشته و بجوید. آزمایش مقدار زیاد آن روی موشها باعث رشد تومور سرطانی در اثنی عشر شده است. ولی استفاده از ریزوم آن به مقدار گفته شده خطری ندارد. اما اشخاص گرم‌مزاج باید آن را با سکنجبین بخورند زیرا اخلاط را خشک می‌کند.



انگور کولی Elderberry

نام علمی *Sambucus nigra*

انگور کولی شاید یکی از قدیمی‌ترین درختانی باشد که مورد استفاده بشر قرار گرفته است و امروزه معتقدند که حتی انسانهای ماقبل تاریخ از میوه این گیاه استفاده می‌کرده‌اند. از نوشته‌هائی که در دست است می‌توان دریافت که این گیاه را در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای رفع یبوست و بیماریهای ادراری به کار می‌برده‌اند. در اواخر قرن نوزدهم بر اثر تحقیقاتی که در روی این گیاه انجام گرفت خواص درمانی آن مشخص گردید و به طور وسیعی برای رفع بیماریهای مختلف به کار رفت. انگور کولی درختچه‌ای است که بلندی آن تا ۱۰ متر می‌رسد و به حالت وحشی در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها در اروپا و آسیا می‌روید. در ایران در آذربایجان غربی، همدان و کنگاور دیده می‌شود.

برگهای آن مرکب از ۵ تا ۷ برگچه می باشد. این برگچه ها بیضوی، دنداندار، نوک تیز و به رنگ سبز تیره است. گل‌های آن به صورت گل آذین، چترمانند و سفیدرنگ در اواخر بهار ظاهر می شود. گلها پس از اینکه خشک شدند به رنگ زرد در می آیند.

میوه آن گرد، سیاه‌رنگ و کوچکتر از گیلاس می باشد. همه قسمت‌های این گیاه مانند پوست داخلی ساقه، برگ و گل‌های آن مصرف طبی دارد.

چوب این درختچه سفید و دارای رگه‌های نزدیک به هم است و به آسانی بریده می شود. در قدیم برای درست کردن شانه و سیخ کباب و بعضی آلات موسیقی به کار می رفته است.

گل‌های این گیاه را در اواخر بهار چیده و روی هم می ریزند تا بر اثر تخمیر، جام گل از بقیه قسمت‌ها جدا شود. پوست داخلی ساقه و برگ این درختچه باید به صورت خشک شده مصرف شود زیرا تازه آن ایجاد مسمومیت می کند.

ترکیبات شیمیائی

پوست داخلی ساقه دارای الکالوئید سامبوسین Sambucine، کولین Choline، ساپونین، سامبونیگرین Sambunigrine و نیترات پتاسیم می باشد. در برگ‌های آن اسید اگزالیک Oxalic acid و سامبوسین وجود دارد.

میوه آن دارای قند، اسانس، ماده‌ای تلخ، موم، صمغ، رزین، اسید والرینیک، اسید استیک، اسید تانیک، پنتوزان و تیروزین می باشد. در گل‌های آن الدرین Elderin و اسانس یافت می شود.

صور داروئی

(۱) جوشانده: ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف برسد. سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را می توان به عنوان مسهل به کار برد. مقدار مصرف آن یک فنجان صبح ناشتا است.

(۲) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم از گل‌های انگورکولی را در یک لیتر آب جوش ریخته و

بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان به فاصله هر یک ساعت است تا بیمار کاملاً عرق کند.

(۳) شراب: ۱۵۰ گرم پوست ساقه و یا ریشه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ روز بماند و هر روز آن را تکان دهید و پس از این مدت آن را صاف کنید. این شراب برای رفع آب آوردگی بدن بسیار مفید است. مقدار مصرف آن نصف فنجان در دفعه اول و یک فنجان برای دفعات بعد برای چهار بار در روز می باشد.

(۴) پودر برگ: برگ را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۱۰ گرم برای رفع اسهال و دیسانتی است.

(۵) سرکه: مقدار ۱۰ گرم برگ خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق مرباخوری مخلوط با آب و قند سه بار در روز است.

(۶) پماد: مقدار ۲۰۰ گرم از جوشانده پوست را با ۵۰ گرم وازلین و یا پیه (چربی حیوانی) مخلوط کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن کاملاً تبخیر شود.

(۷) شیره میوه: میوه های تازه را فشرده و آب آن را بگیرید. مقدار دو تا سه قاشق سوپخوری از این شیره را با آب مخلوط کرده و سه بار در روز مصرف کنید.

(۸) شربت: شیره میوه را با هم وزن خود قند مخلوط کرده و بجوشانید تا کاملاً غلیظ شود. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

خواص طبی

انگور کولی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

۱- بهترین درمان کننده سرماخوردگی است حتی برای جلوگیری از این بیماری نیز مؤثر است.

۲- ادرار آور است.

۳- عرق آور است.

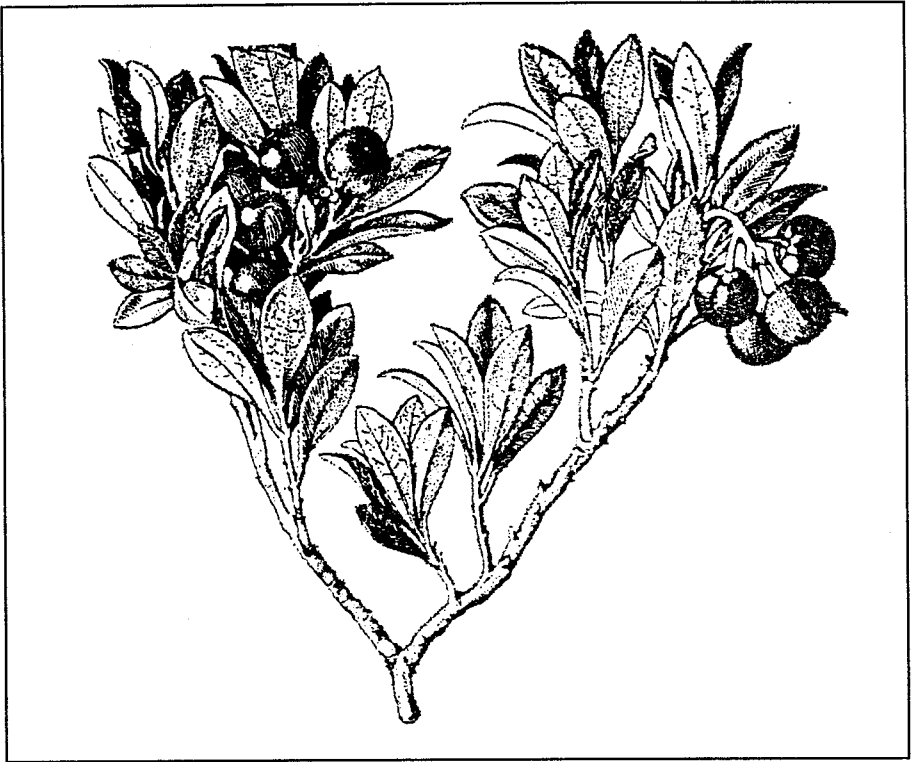
۴- تب را پائین می آورد.

۵- یبوست را برطرف می کند.

- ۶- برای برطرف کردن امراض ریوی مانند ذات‌الریه به کار می‌رود.
- ۷- در درمان رماتیسم مؤثر است.
- ۸- بلغم و صفرا را خارج می‌کند.
- ۹- دم‌کرده آن را اگر در چشم بریزید قرمزی چشم را برطرف می‌کند.
- ۱۰- برای سیاه کردن موهای سر، میوه آن را به موها بمالید.
- ۱۱- خوردن میوه آن از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
- ۱۲- برای متوقف کردن خون‌دماغ، گرد برگ خشک شده آن را استنشاق کنید.
- ۱۳- در رفع درد نقرس اثر مفید دارد.
- ۱۴- برونشیت و آئزین را برطرف می‌کند.
- ۱۵- برای درمان بیماری سل به کار می‌رود.
- ۱۶- بیماریهای مجاری ادرار و کلیه را برطرف می‌کند.
- ۱۷- سنگ مثانه و کلیه را خارج می‌سازد.
- ۱۸- در درمان صرع اثر مفید دارد.
- ۱۹- برای رفع اگزما از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.
- ۲۰- برای درمان بواسیر پماد آن را به موضع بمالید.
- ۲۱- برای برطرف کردن خارش و کچلی از پماد آن استفاده کنید.
- ۲۲- برگ تازه آن را برای رفع مارگزیدگی و نیش حشرات روی پوست بمالید.
- ۲۳- برای رفع خنازیر (Scrfula) گلهای این گیاه را با هم وزن آن، برگ گردو مخلوط کرده دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید.
- ۲۴- برای شستشوی زخم‌ها از دم‌کرده گلهای این گیاه استفاده کنید.
- ۲۵- برای التیام سوختگی‌ها، پوست این قسمت‌ها را با دم‌کرده این گیاه کمپرس کنید.

مضرات انگورکولی

انگورکولی اگر به مقادیر تجویز شده استفاده شود به هیچ وجه خطری ندارد ولی مقدار زیاد آن باعث تهوع و ضعف عمومی بدن، رخوت و سستی می‌شود.



انگور گرگ (عنب الذئب) Uvaursi

نام علمی *Arctostaphylos uvaursi*

انگور گرگ که به نام Bearbery نیز نامیده می شود بومی مناطق کوهستانی شمال اروپا، آسیا و آمریکای شمالی است. این گیاه در بیشتر نقاط کانادا و آمریکا می روید. علت وجه تسمیه آن این است که میوه آن سخت و خشن بوده و فقط گرگ آن را می خورد.

انگور گرگ درختچه کوچکی است با برگهای ضخیم متناوب، نامنظم، بیضی شکل به رنگ زیتونی و به طول یک سانتیمتر و عرض نیم سانتیمتر، گلهای آن به رنگ سفید مایل به قرمز، به صورت ۳ تا ۱۵ گل با هم مجتمع شده و به حالت آویخته، در اوائل تابستان ظاهر می شوند.

میوه آن کروی شکل به رنگ قرمز روشن و محتوی چهار یا پنج دانه سخت می باشد

که در اوائل پائیز می‌رسد و دارای طعمی تلخ و قابض بوده ولی بو ندارد. قسمت مورد استفاده این گیاه برگهای آن است که باید آنها را صبح چید و در آفتاب خشک کرد. البته این درختچه در تمام طول سال برگ دارد و برگهای آن نمی‌ریزد.

ترکیبات شیمیائی

برگ انگور گرگ دارای (۶-۷)٪ تانن، آربوتین arbutin، متیل آربوتین methyl arbutin، اسید گالیک gallic acid، اسید الاژیک ericolin، یک رزین به نام اورسن urson، اسید گالیک gallic acid، اسید الاژیک myricetin، یک ماده زرد رنگ به نام کوئرستین quercetin و میریستین myricetin می‌باشد.

صور داروئی

- ۱) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- ۲) گرد: برگ خشک گیاه را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن یک گرم سه بار در روز است.
- ۳) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم از برگ خشک این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و هر روز آن را بهم بزنید و پس از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.

خواص طبی

- انگور گرگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و روی کلیه، دستگاه ادراری، قلب و روده کوچک اثر درمانی دارد.
- ۱- یکی از بهترین گیاهان مدر (ادرار آور) است.
 - ۲- اثر ضد عفونی کننده و تقویت کننده دستگاه ادراری دارد.
 - ۳- برای درمان بی اختیاری دفع ادرار مفید است.

- ۴- تکرر ادرار را برطرف می‌کند.
- ۵- در قدیم برای درمان سوزاک به کار می‌رفته است.
- ۶- اثر قابض و ضد تورم دارد.
- ۷- اسهال‌های ساده را برطرف می‌کند.
- ۸- عفونت و تورم مثانه و دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.
- ۹- برای دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه آن را با گل ختمی مخلوط کنید.
- ۱۰- برای برطرف کردن خون در ادرار از این گیاه استفاده کنید.
- ۱۱- برای جمع شدن رحم بعد از زایمان و جلوگیری از عفونت و خونریزی، به زانو چای این گیاه را بدهید.

مضرات انگور گرگ

این گیاه کاملاً بی‌خطر است فقط زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



بادرنج بویه (بادرنج بویه) *Lemon balm*

نام علمی *Melissa officinalis*

بادرنج بویه که به نام بادرنج بویه و فرنج مشک نیز نامیده می شود از زمانهای قدیم برای درمان بیماریهای مختلفه به کار می رفته است. ابن سینا طبیب مشهور ایرانی از آن برای تقویت قلب استفاده می کرده است.

این گیاه به دلیل بوی مطبوعی که دارد مورد توجه زنبور عسل بوده و حتی در بعضی از کتب قدیمی از آن به عنوان گیاه زنبور نیز نام برده شده است.

بادرنج بویه متعلق به خانواده نعناع می باشد و به حالت خودرو در قسمت های جنوبی و مرکزی اروپا و جنوب غربی آسیا و ایران می روید.

گیاهی است چندساله که ارتفاع آن به حدود ۸۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن سبز تیره، متقابل، بیضوی و دندانه دار مانند برگ نعناع ولی بزرگتر از آن و به درازای ۸ و

عرض ۴ سانتیمتر می باشد. گل‌های آن سفیدرنگ یا گلی است که در اوائل تابستان ظاهر می شود. میوه بادرنگ بویه چهارفندقه و قهوه‌ای رنگ است. این گیاه در سایه‌ها، کنار دیوارهای قدیمی، در تاکستانها، کنار جاده‌ها و حاشیه باغها به طور خودرو می‌روید. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ و سرشاخه‌های جوان آن است.

ترکیبات شیمیایی

برگ بادرنگ بویه دارای اسانس خوشبوئی است که به نام اسانس ملیس Melise معروف می‌باشد.

این اسانس شامل مواد زیر است:

جرانیال Geranial، نرال Neral، سیترونلال Citronellal، لینالول Linalool، جرانیول Geraniol، استات جرانیل Geraniol acetate و متیل سیترونلات Methyl citronellate. مواد دیگری که در این گیاه وجود دارد عبارتند از فلاونوئید Flavonoid، اسید رزماریانیک Rosmarianic acid، تری ترین Teriterpene.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: ۳۰ گرم از گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) شراب بادرنگ بویه: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

(۳) جوشانده: ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۴) ضماد: برگهای تازه بادرنگ بویه را له کرده و برای التیام زخم‌ها روی آنها بگذارید. این

ضماد برای دررفتگی، مارگزیدگی و نیش زنبور مفید است.

۵) اسانس بادرنگ بویه: این اسانس که به نام *Melissa essential oil* معروف است را می‌توانید از فروشگاههای *Health food* خریداری کنید.

۶) مخلوط بادرنگ بویه: مقدار ۸۰ گرم از برگ خشک این گیاه را با پوست یک لیموترش و پنج گرم سنبل خثائی (*Angelica*) را در یک لیتر الکل ۵۰ درجه ریخته و مدت دو هفته در جای تاریکی قرار دهید. و هر روزه آن را بهم بزیند پس از این مدت آن را صاف کرده و مقدار ۲۰ گرم گشنیز (*Dillweed*) و ده گرم جوز بویا (*Nutmeg*) و سه گرم میخک (*Clove*) به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت دو روز بماند؛ سپس آن را صاف کرده و در ظرف تیره‌رنگ در جای تاریک نگهداری کنید.

۷) آب بادرنگ بویه: *Melissa water* که به نام آب ملیس نیز معروف است می‌توان از فروشگاههای *Health food* خریداری کرد.

مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در آب است. برای رفع سنکوپ و احساس چنگ‌زدگی در معده مقدار ۲۰ قطره از آن را با عسل مخلوط کرده و یا روی قند بچکانید و در دهان بیمار بگذارید.

فرمول دیگر: ۳۰ گرم بادرنگ بویه را با ده گرم جوز بویا (*Nutmeg*)، ده گرم گشنیز و ده گرم دارچین را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت یک هفته بماند سپس آن را صاف کرده و در ظرفی تیره و دور از نور نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

خواص طبی

بادرنگ بویه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- تقویت‌کننده قلب است.

۲- طپش قلب و اضطراب را از بین می‌برد.

۳- بدن را تقویت می‌کند.

۴- سردردهای عصبی را درمان می‌کند.

۵- برای تقویت حافظه مفید است.

- ۶- افسردگی و غمگینی را درمان می‌کند.
- ۷- تشنج را برطرف می‌کند.
- ۸- برای رفع بی‌خوابی مفید است.
- ۹- داروی مؤثری برای معالجه میگرن است.
- ۱۰- ورم روده و معده را برطرف می‌سازد.
- ۱۱- عادت ماهیانه را منظم می‌سازد.
- ۱۲- هضم غذا را تسریع می‌کند.
- ۱۳- عرق آور است.
- ۱۴- اختلالات و بیماریهای دستگاه هاضمه را برطرف می‌کند.
- ۱۵- برای رفع صدا در گوش و زنگ زدن گوش مفید است.
- ۱۶- کم‌خونی دختران را برطرف می‌کند.
- ۱۷- داروی موثری برای رفع تنگی نفس و آسم است.
- ۱۸- بیماریهای دستگاه تنفسی را برطرف می‌سازد.
- ۱۹- گوش درد و دندان درد را رفع می‌کند.
- ۲۰- در برطرف کردن هیستری و مالیخولیا مؤثر است.
- ۲۱- دل‌بهم خوردگی و استفراغ را در دوران بارداری برطرف می‌کند.
- ۲۲- سرفه‌های سخت را رفع می‌کند.
- ۲۳- برای برطرف کردن تندخویی و بداخلاقی و عصبانیت دختران جوان به آنها دم کرده بادرنگ بویه بدهید.
- ۲۴- برای رفع سوزش گزیدگی زنبور، برگ تازه آن را له کرده و در محل نیش‌زدگی بگذارید.
- ۲۵- گاز معده و روده را برطرف می‌کند.
- ۲۶- دردهای دوران عادت ماهیانه و قبل از آن را رفع می‌کند.
- ۲۷- اخلاط را از ریه خارج می‌کند.
- ۲۸- برای معالجه تب‌خال، برگهای آن را له کرده و در محل بگذارید.
- ۲۹- دستگاه عصبی را تقویت می‌کند.

۳۰- میکرب‌کش است.

۳۱- چون رگها را باز می‌کند بنابراین فشار خون را پائین می‌آورد.

۳۲- عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۳۳- برای خوشبو کردن دهان برگهای آن را در دهان گذاشته و بجوید.

۳۴- برای محکم کردن لثه‌ها و دندان‌ها دم کرده آن را در دهان مضمضه کنید.

۳۵- تب را پائین می‌آورد.

۳۶- برای التیام زخم‌ها، له شده برگ آن را روی این قسمت‌ها قرار دهید.

۳۷- برای رفع سرماخوردگی و انفلوآنزا مفید است.

۳۸- برای جوان کردن پوست صورت، برگهای آن را در آب ریخته و بخور دهید و یا

پنبه‌ای را با دم‌کرده آن آغشته کرده و روی پوست صورت بکشید.

۳۹- برای خوشبو کردن لباسها مقداری از دم‌کرده بادرنگ‌بویه را در آب ریخته و

لباسها را با آن آبکشی کنید.

۴۰- اگر موهای شما چرب است بعد از اینکه آن را با شامپو شستشو کردید با دم‌کرده

بادرنگ‌بویه نیز موهای خود را بشوئید.

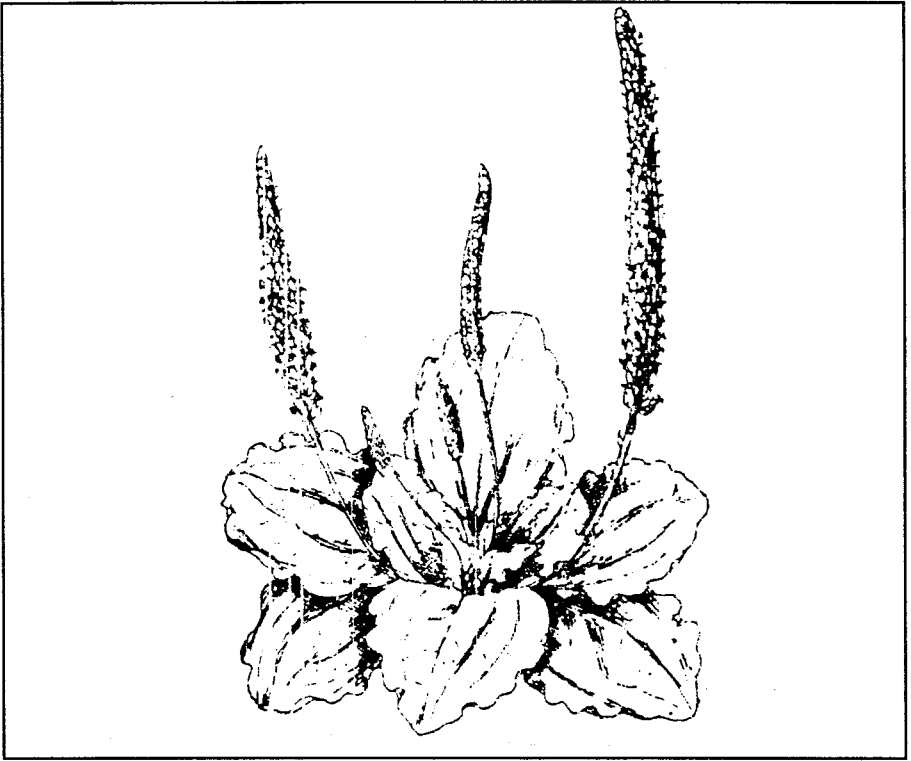
مضرات بادرنگ‌بویه

استفاده از بادرنگ‌بویه به اندازه معین و تجویز شده ضرری ندارد ولی اگر بیش از حد

مصرف شود ممکن است باعث عوارضی مانند احساس خستگی، بی‌حسی، خواب و

پائین آمدن فشار خون شود. اشخاص گرم‌مزاج نیز در صورت استفاده از آن باید آن را با

سکنجبین یا گل بنفشه بخورند.



بارهنگ Plantain

نام علمی *Plantago major*

بارهنگ در آمریکای شمالی به نام علف مار Snake weed معروف است زیرا اگر برگ آن را روی قسمت مارگزیدگی بگذارید؛ سم مار را از بین برده و شخص را نجات می‌دهد.

بارهنگ گیاهی است چندساله که بلندی آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه مانند صبر زرد بدون ساقه بوده و برگهای تخم‌مرغی شکل و دراز آن مستقیماً از ریشه بیرون می‌آیند. گل‌های آن خوشه‌ای و بلند و میوه آن دارای دو خانه می‌باشد که در هر خانه آن تعدادی دانه کوچک وجود دارد.

بارهنگ به طور خودرو در کنار جاده‌ها و نقاط مرطوب می‌روید. کشت آن در ایران، هند، افریقای شمالی و اروپا رواج دارد.

ترکیبات شیمیائی

بارهنگ دارای موادی مانند اکوبین Aucubin، پلاتتاژین Plantagin، اسید پلنته نولیک Plantenolic acid، اسید سوکسی نیک Succinic acid، آدنین Adenine و کولین Choline می باشد.

صورت دارویی

(۱) جوشانده: مقدار ۱۰۰ گرم ریشه یا برگ بارهنگ را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید با حرارت کم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

(۲) چای بارهنگ: مقدار ۸۰ گرم برگ بارهنگ را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

(۳) تنتور بارهنگ: مقدار ۱۰۰ گرم برگ یا ریشه بارهنگ را در شیشه ای ریخته و روی آن ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی بریزید، در آن را ببندید و برای مدت ۱۵ روز بگذارید بماند. البته هر روز آن را چند بار تکان داده و پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای خنک و تاریک نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۲۰ قطره با آب سه بار در روز می باشد.

(۴) پماد بارهنگ: مقدار ۱۰۰ گرم وازلین را در ظرفی ریخته و با ۲۰ گرم تنتور بارهنگ مخلوط کنید. این ظرف را روی شعله آتش گذاشته و بگذارید به آرامی بجوشد تا همه آب و الکل آن تبخیر گردد؛ سپس آن را از روی شعله برداشته و مرتباً هم بزنید تا سرد شود.

خواص طبی

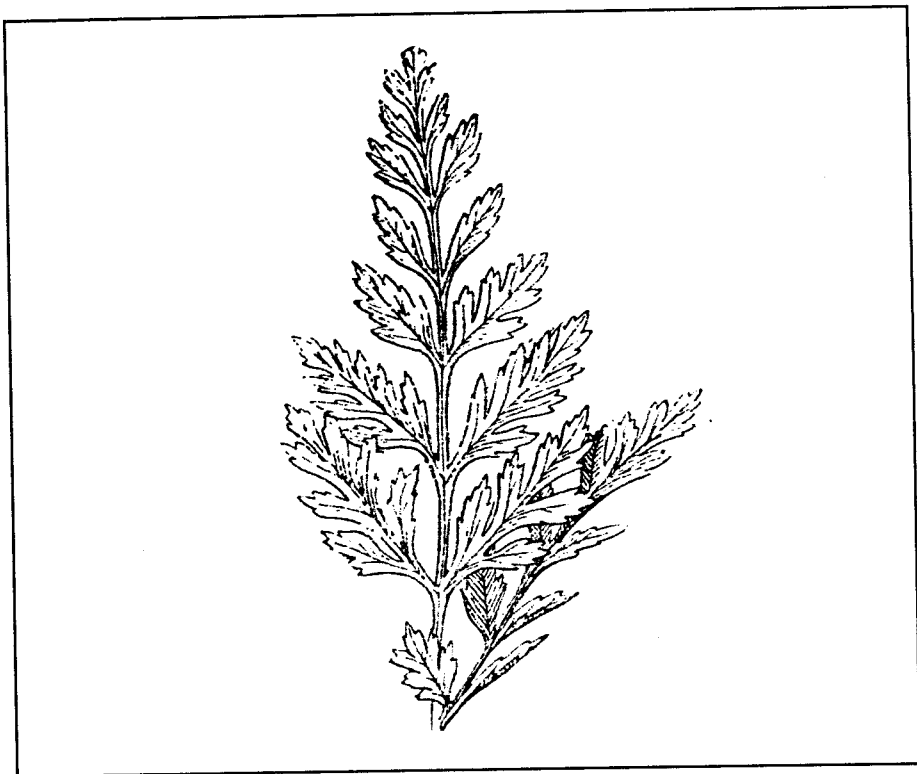
بارهنگ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- ادرار آور است.

۲- تورم را برطرف می کند.

- ۳- در مداوای زخم‌های سرطانی اثر مفید دارد.
- ۴- تب نویه را از بین می‌برد.
- ۵- برگهای تازه و له کرده آن برای بند آوردن خونریزی زخمها مفید است.
- ۶- خونریزی از ریه‌ها را درمان می‌کند.
- ۷- اسهال خونی را برطرف می‌کند.
- ۸- تب بر است.
- ۹- در درمان سل مفید است.
- ۱۰- تخم بارهنگ را اگر در آب خیس کنید لعابی تولید می‌کند که برای برطرف کردن بیماری‌های ریوی مفید است.
- ۱۱- تنگی نفس و آسم را برطرف می‌کند.
- ۱۲- زخم روده و معده را درمان می‌کند.
- ۱۳- بواسیر را التیام می‌بخشد.
- ۱۴- در درمان بیماریهای کلیوی و مثانه اثر مفیدی دارد.
- ۱۵- تخم بارهنگ تصفیه‌کننده خون است.
- ۱۶- برای برطرف کردن ورم مخاط دهان و دندان درد، دم کرده آن را در دهان مضمضه کنید.
- ۱۷- بیماریهای کبدی و زردی را برطرف می‌کند.
- ۱۸- برای برطرف کردن بیماری ویتلو Whitlow (ورم عفونی نوک انگشتان) برگهای بارهنگ را له کرده و روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۱۹- جوشانده برگ بارهنگ ناراحتی‌های معده را برطرف می‌کند.
- ۲۰- دم کرده بارهنگ مخلوط با آب لیمو، ادرارآور بسیار خوبی است.
- ۲۱- برای برطرف کردن آفت دهان، جوشانده تخم بارهنگ را مضمضه کنید.
- ۲۲- سرفه را برطرف می‌کند.
- ۲۳- برای از بین بردن گوش درد، دو قطره از دم کرده بارهنگ را در گوش بچکانید.
- ۲۴- پودر تخم بارهنگ برای از بین بردن تشنج، صرع و خستگی مفرط مفید است.
- ۲۵- برای درمان جوش صورت، از کمپرس بارهنگ استفاده کنید.

- ۲۶- برای درمان اسهال کودکان، تخم بارهنگ را بو دهید و با کمی آب و شکر مخلوط کنید. یک قاشق از آن را به کودک بدهید.
- ۲۷- جوشانده بارهنگ را با عسل شیرین کرده و برای درمان سوءهاضمه در فاصله غذاها بنوشید.
- ۲۸- التهاب و تورم کلیه و مثانه را برطرف می‌کند.
- ۲۹- برای درمان اسهال خونی برگ بارهنگ را با عدس و سرکه و کمی نمک بپزید و استفاده کنید.
- ۳۰- برای التیام و درمان ورم ملتحمه چشم و پلک‌ها، با جوشانده برگ بارهنگ چشم‌ها را شستشو دهید.
- ۳۱- دانه‌های بارهنگ یبوست را برطرف می‌کند.
- ۳۲- دم‌کرده بارهنگ را کمپرس کنید تا جوشها و کک و مک را از بین ببرد.



باریجه Galbanum

نام علمی *Ferula galbaniflua*

گیاهی است چند ساله که در منطقه وسیعی از دامنه کوه‌های البرز، خراسان، تهران و قزوین می‌روید. ساقه آن ضخیم و تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. برگ‌های آن به رنگ سبز مایل به خاکستری، به طول ۳۰ سانتیمتر با بریدگی‌های عمیق و پوشیده از تارهای ریز و کوتاه می‌باشد. گل‌های آن زرد رنگ و به صورت خوشه‌های متعددی در طول ساقه ظاهر می‌شود. میوه‌اش بیضوی، دراز و محتوی چند دانه است.

در اثر نیش حشرات و یا شکاف دادن و تیغ زدن ساقه، شیره‌ای از آن خارج می‌شود که در اثر تماس با هوا سفت شده و به رنگ قهوه‌ای یا زرد مایل به سبز درمی‌آید که همان صمغ باریجه می‌باشد.

این صمغ به دو نوع متفاوت اشکی و توده‌ای به بازار عرضه می‌شود. باریجه اشکی

رنگ سفید مایل به زرد و یا سبز و یا قرمز دارد، اندازه یک نخود یا کمی بزرگتر از آن است. این نوع باریجه اگر تازه باشد نرم بوده ولی در اثر ماندن سخت و شکننده می شود که به آسانی می توان آن را خرد کرده و به صورت گرد درآورد.

نوع گوناگون باریجه حجیم و به شکل قطعاتی به اندازه های مختلف می باشد. رنگ آن سفید مایل به سبز یا سبز مایل به زرد و یا سبز قهوه ای است ولی در داخل آن ناخالصی هائی مانند برگ درختان دیده می شود.

باریجه ایران از نوع اشکی است، رنگ آن سفید مایل به زرد و مرکب از قطعات کوچک می باشد. باریجه دارای طعمی تلخ و گس و ناپسند است.

ترکیبات شیمیائی

باریجه دارای ۷۰٪ رزین، ۹٪ اسانس و ۲۰٪ صمغ است.

اسانس باریجه شامل کادی نین Cadinene، کادی نول Cadinol، بورنیل والرینات Bornyl Valerinal می باشد.

رزین آن از لاکتون Lactone و ام پلیفرون Ombeliferone تشکیل شده است.

صور داروئی

- ۱) محلول باریجه: صمغ باریجه را ابتدا در آب گرم ریخته تا باز شود سپس قسمت شفاف آن را از روی آب برداشته و صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ گرم در روز است.
- ۲) کپسول: مقدار مصرف یک کپسول ۶۰۰ میلی گرمی سه بار در روز می باشد.

خواص طبی

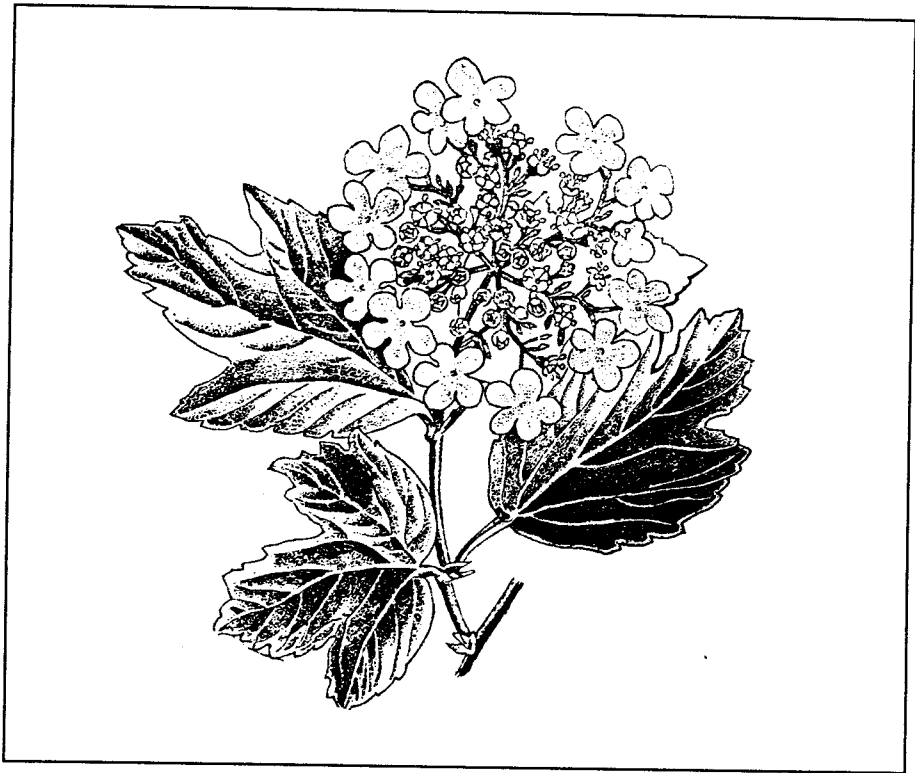
صمغ باریجه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر می باشد:

- ۱- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۲- ضد سرفه می باشد.
- ۳- نرم کننده سینه و درمان کننده برونشیت مزمن است.

- ۴- تشنج را برطرف می‌کند.
- ۵- لوله‌های تنفسی را باز کرده، تنگی نفس و آسم را برطرف می‌سازد.
- ۶- ضد عفونی‌کننده است.
- ۷- رحم را تقویت می‌کند.
- ۸- تنظیم‌کننده پر یود است.
- ۹- گاز معده را برطرف می‌کند.
- ۱۰- برای رفع سنگ کلیه و سنگ مثانه آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.
- ۱۱- معده، کبد و طحال را تقویت می‌کند.
- ۱۲- برای برطرف کردن درد و سوزش بواسیر مفید است.
- ۱۳- سوزش ادرار را برطرف می‌کند.
- ۱۴- برای رفع درد گوش باریجه را با روغن زنبق مخلوط کرده و چند قطره از آن را در گوش بچکانید.
- ۱۵- ضماد باریجه ضد تورم و ضد درد می‌باشد.
- ۱۶- درد معده را برطرف می‌کند.
- ۱۷- برای رفع بیماریهای عصبی مفید است.
- ۱۸- باریجه را با سریشم ماهی و الکل مخلوط می‌کنند، چسبی از آن درست می‌شود که چون بی‌رنگ می‌باشد برای چسباندن سنگهای قیمتی مخصوصاً الماس مصرف می‌شود.

مضرات باریجه

باریجه چون خیلی گرم است بنابراین برای اشخاص گرم مزاج مناسب نیست.



بداغ جنگلی Cramp bark

نام علمی *Viburnum opulus*

بداغ جنگلی بومی نواحی مرطوب آمریکای شمالی، جنوب اروپا و آسیا می باشد. درختچه ای است که ارتفاع آن تا ۴ متر می رسد. برگهای آن پنجه ای، دارای سه قسمت و دندانه دار است.

گلهای آن سفید رنگ و بی بو بوده و معمولاً در اواخر بهار ظاهر می شود. میوه آن گرد و قرمز رنگ است که در تابستان می رسد.

قسمت مورد استفاده این درختچه، پوست ریشه و ساقه، برگ و میوه آن است.

ترکیبات شیمیایی

برگهای آن دارای ساکارز، اینورتین Invortin، و نیز گلوکوزیدی است که پس از تجزیه

تبدیل به اسید والرینیک Valerinic acid می شود.

در پوست آن ویبورنین Viburnine، تانن، صمغ، قند، موم، پکتین، گلوکوزید، اسید فرمیک، اسید استیک، اسید والریک، اسید مالیک، اسید کاپریلیک، اسید اولئیک، اسید لینولئیک و اسید سالیسیلیک وجود دارد.
میوه بداغ جنگلی دارای تانن، اسیدهای آلی و یک ماده رنگی است. مغز دانه آن در حدود ۳۰٪ روغن دارد.

صور داروئی

- ۱) جوشانده: مقدار دو قاشق سوپخوری پوست خشک درخت و یا پوست ریشه آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- ۲) کپسول: مقدار مصرف کپسول ۵۰۰ میلی گرمی دو کپسول سه بار در روز می باشد.
- ۳) تنتور: ۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز.

خواص طبی

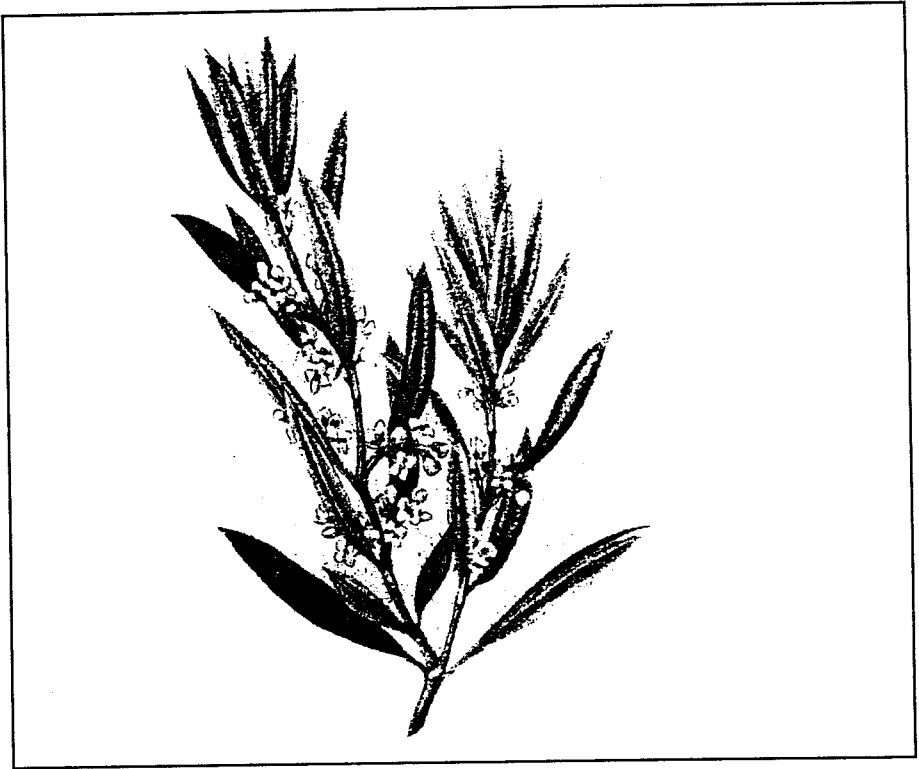
پوست ریشه و درخت بداغ جنگلی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- یکی از بهترین داروها برای گرفتگی، سفت شدن، اسپاسم و درد عضلانی است.
- ۲- از زمانهای قدیم به عنوان داروی زایمان معروف می باشد زیرا در هنگام وضع حمل، رحم را باز کرده و زایمان را آسان می سازد.
- ۳- دردهای بعد از زایمان را از بین می برد.
- ۴- درد رحم را برطرف می کند.
- ۵- کمردرد و زانودرد را رفع می کند.
- ۶- ناراحتی های قبل و موقع عادت ماهیانه را از بین می برد.
- ۷- به دلیل داشتن سالیسیلات، ضد تورم و درد می باشد.
- ۸- ادرار آور است.

- ۹- ضد تشنج می باشد.
- ۱۰- اعصاب را آرام می کند.
- ۱۱- بهترین دارو برای باز کردن و تنظیم عادت ماهیانه دختران جوان است.
- ۱۲- خونریزیهای بی موقع دوره یائسگی را بند می آورد.
- ۱۳- اسهال مزمن را برطرف می سازد.
- ۱۴- در معالجه هیستری اثر مفید دارد.
- ۱۵- برگ و میوه بداغ جنگلی اثر مسهلی دارد.
- ۱۶- تقویت کننده قلب است.

مضرات بداغ جنگلی

این گیاه کاملاً بی خطر است فقط مادران شیرده و زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



برگ زیتون Olive Leaf

«آنتی بیوتیک طبیعی و بی ضرر»

برگ درخت زیتون از زمانهای قدیم برای مداوای بسیاری از امراض عفونی به کار می رفته است. هرچند برای مدت دو سه قرن به فراموشی سپرده شد ولی دوباره در اوائل قرن نوزدهم اعتبار خود را بازیافت و عصاره آبی آن برای معالجه مالاریا با موفقیت به کار رفت؛ و آن طور که در تاریخ پزشکی ثبت شده از کینین Quinine قوی تر بوده و اثر بهتری داشته است.

در سال ۱۹۶۰ میلادی دانشمندان توانستند ماده مؤثر برگ زیتون را که اوله یوری پین Bleurepein نامیده می شود از آن جدا ساخته؛ و با موفقیت برای برطرف کردن عفونت به کار برند. ولی به علت پرهزینه بودن تهیه این ماده، توجهی به آن نشد. دانشمندانی که روی برگ زیتون تحقیق می کردند دریافتند که اوله یوری پین به داخل سلول نفوذ کرده و از

تولید مثل و زیاد شدن ویروس جلوگیری کرده و به آسانی امراضی مانند هرپیس Herpes، انفلوآنزا، فلج اطفال Polio سرماخوردگی و خستگی مزمن و عفونت‌های قارچی را از بین می‌برد.

در سال ۱۹۶۲ یکی از دانشمندان ایتالیائی با آزمایشاتی که انجام داد دریافت که برگ درخت زیتون فشار خون را نیز پائین آورده و مقدار خون را در عروق قلب زیاد کرده و ضربان آن را تنظیم می‌کند و حتی می‌تواند اسپاسم عضلات روده را نیز از بین ببرد. در اوائل دهه ۱۹۷۰ دانشمندان توانستند دو ماده مؤثر دیگر را در برگ زیتون کشف کنند. این مواد را اسید الونولیک *Elonolic acid* و الی نولیت کلسیم *Calcium elonolate* نامگذاری کردند. این دو ماده اثر میکرب‌کشی بسیار قوی از خود نشان می‌دهد و سمی هم نیست.

البته به کار بردن لغت آنتی‌بیوتیک برای برگ زیتون درست نیست زیرا آنتی‌بیوتیک ماده‌ای است که از زیاد شدن میکرب‌ها جلوگیری کرده و آنها را از بین می‌برد و ضمناً میکرب‌های مفید معده و روده را نیز می‌کشد و عوارضی مانند اسهال و دل درد و ناراحتی‌های روده و ده‌ها عارضه دیگر تولید می‌کند. ولی برعکس، برگ زیتون فقط به میکرب‌های مضر و بیماری‌زا حمله کرده و اثر بد روی میکرب‌های مفید ندارد.

عمل برگ زیتون در بدن به این صورت است که به داخل سلول نفوذ کرده و آنزیم تولید شده توسط ویروس و آنزیم پروتئاز *Protease* را خنثی می‌کند (آنزیم پروتئاز ویروس ایدز را قادر می‌سازد که ریبونوکلیتیک اسید، RNA سلول سالم را تغییر دهد) اوله‌یوری پین لایه خارجی میکرب‌ها را حل کرده، آنها را ناتوان ساخته و از بین می‌برد. یکی دیگر از خواص اوله‌یوری پین جلوگیری از اکسید شدن لیپوپروتئین با چگالی کم LDL (کلسترول بد) است و می‌تواند این ماده را تا حدود ۳۰٪ پائین بیاورد و مانند یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی عمل کند. ضمناً اوله‌یوری پین سلول‌های دفاعی بدن *Phagocyte* را افزایش داده و مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد. به طور خلاصه می‌توان گفت که با تحقیقات انجام شده، برگ زیتون بر روی بسیاری از بیماری‌های عفونی اثر درمانی بسیار خوبی نشان داده؛ که می‌توان به بیماری‌های زیر اشاره کرد:

هرپس، زونا، ایدز، خستگی مزمن، یرقان ویروسی، سینه‌پهلوی، سل، مسمومیت خونی، عفونت دستگاه ادراری، عفونت گوش، بیماری‌های قارچی Candidiasis، بالا بودن فشارخون، کلسترول بالا، عفونت‌های بعد از عمل جراحی، دندان‌درد، ضریب نامنظم قلب، بواسیر، سوریا سیس Psoriasis و مطمئناً با تحقیقات جدید این لیست اضافه خواهد شد.

البته می‌دانید که آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت‌های قارچی نه فقط تأثیری ندارند بلکه باعث ازدیاد و تشدید آنها شده و اکثراً علت عفونت‌های قارچی، استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. زیرا آنها اسیدوفیلوس Acidophilus را که میکرب مفید روده می‌باشد از بین می‌برند و باعث برهم خوردن تعادل بین این میکرب مفید و Candida می‌شوند و بنابراین مقدار کاندیدا بالا رفته و با تغییر شکل به قسمت‌های دیگر بدن نفوذ کرده و عوارض گوناگونی مانند خارش، گاز معده، خستگی مفرط، یبوست و ده‌ها مرض دیگر تولید می‌کند که طب مدرن هنوز داروئی برای آن ندارد و حتی آن را نمی‌شناسد؛ در حالی که برگ زیتون یکی از داروهای بسیار مهم در برطرف کردن این عارضه می‌باشد.

صور داروئی

- (۱) عصاره آبی: مقدار مصرف آن ۱۵-۲۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- (۲) تنتور: مقدار مصرف آن ۱۰-۲۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.
- (۳) کپسول: معمولاً کپسول‌های ۲۵۰ میلی‌گرمی در بازار عرضه می‌شود. یک کپسول سه بار در روز باید مصرف شود.

مضرات برگ زیتون

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که برگ زیتون به هیچ وجه اثر بدی روی بدن ندارد و حتی مصرف بیش از اندازه هم عوارضی تولید نمی‌کند. البته تعداد بسیار کمی از افرادی که از برگ زیتون برای مداوای عفونت استفاده کرده‌اند نسبت به آن عکس‌العمل نشان داده‌اند. باید گفت که این عوارض کاملاً طبیعی

است و نشان‌دهندهٔ جمع شدن مقدار زیادی سموم مختلفه در بدن است و همچنین در اثر از بین رفتن میکرب‌ها و سلول‌ها مقداری سم وارد خون می‌شود که بدن باید آنها را دفع کند؛ و چون اعضاء دفع بدن مانند کلیه‌ها، جگر، شش‌ها، پوست و روده بزرگ قادر نیستند که به آسانی همه سموم را بیرون بریزند؛ ممکن است عوارضی مانند خستگی شدید، سردرد، اسهال و درد عضله بروز کند که با کم کردن مقدار دارو بدن می‌تواند به آهستگی این سموم را دفع کند و عوارض از بین می‌رود. البته حساسیت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به نام JHR و یا Jarisch Herxheimer Reaction خوانده می‌شود و آن عوارضی است که با بیماری رابطه‌ای ندارد و پس از مصرف آنتی‌بیوتیک پیش می‌آید که معمولاً خودبخود از بین می‌رود و در صورت برطرف نشدن با داروهائی مانند استروئید درمان خواهد شد.



بلادون Belladonna

نام علمی *Atropa belladonna*

بلادون که شاهبیزک نیز نامیده می شود گیاهی است چندساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می رسد. این گیاه در مناطق سایه دار و مرطوب، در ارتفاعات کوهها و خاکهای آهکی می روید.

بلادون به طور خودرو در نواحی مرکزی و جنوبی اروپا و آسیا مخصوصاً هند و ایران وجود دارد، و چون به عنوان دارو مصرف می شود در بیشتر مناطق زمین پرورش می یابد. برگهای بلادون متناوب، به رنگ سبز تیره با دمبرگ کوتاه، بیضی شکل و نوک تیز است. گلهای آن درشت، به صورت تک تک و به شکل زنگوله می باشد که در کناره برگها ظاهر می شود. جام گلها به رنگ قرمز قهوه ای است. میوه آن کروی شکل، به بزرگی گیلاس و با طعمی شیرین که ابتدا سبزرنگ بوده و پس از رسیدن قرمز و سیاه می شود و

دارای تعداد زیادی تخم می‌باشد. ریشه آن دراز، منشعب، ضخیم، گوشتی و به رنگ سبز حنائی است.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، ریشه، میوه و دانه آن می‌باشد. میوه بلادون را هنگامی که کاملاً رسیده است می‌چینند، و دانه‌های آن را جدا ساخته و سپس خشک می‌کنند.

برگ بلادون نیز مصرف داروئی دارد و در اواخر بهار که برگها بالاترین حد آلكالوئید را دارد چیده و می‌گذارند خشک شود.

برای استفاده از ریشه بلادون، گیاه دو ساله را انتخاب کرده و پس از آن که ریشه را از زمین خارج کردند ساقه‌های هوئی را قطع کرده و بعد از شستشو آنها را به قطعات کوچک بریده و خشک می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

بلادون دارای آلكالوئیدهای مختلف زیر است:

آتروپین Atropine، هیوسایامین Hyosyamine، بلادونین Belladonine، آتروپامین Atropamine، آسپاراژین Asparagine، بتامتیل اسکوله‌تین Beta Mettyl Aesculetin و آتروسین Atrosine ضمناً در این گیاه رزین و نشاسته نیز وجود دارد.

صور داروئی

(۱) پودر برگ: برگ خشک شده بلادون را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۱ گرم در روز است. معمولاً این پودر را با شکر مخلوط کرده و می‌خورند.

(۲) تنتور بلادون: ۱۰۰ گرم ریشه خشک شده و بریده شده بلادون را با ۵۰۰ گرم الکل طبی ۵۰ درجه مخلوط کرده و بگذارید برای مدت دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ قطره در روز است.

(۳) تنتور برگ بلادون: طرز تهیه آن مانند تنتور ریشه است فقط مقدار مصرف آن ۱۰

قطره در روز می باشد.

۴) شربت بلادون: ۷۵ گرم تنتور بلادون را با ۹۲۵ گرم شربت قند مخلوط کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم سه بار در روز است.

خواص طبی

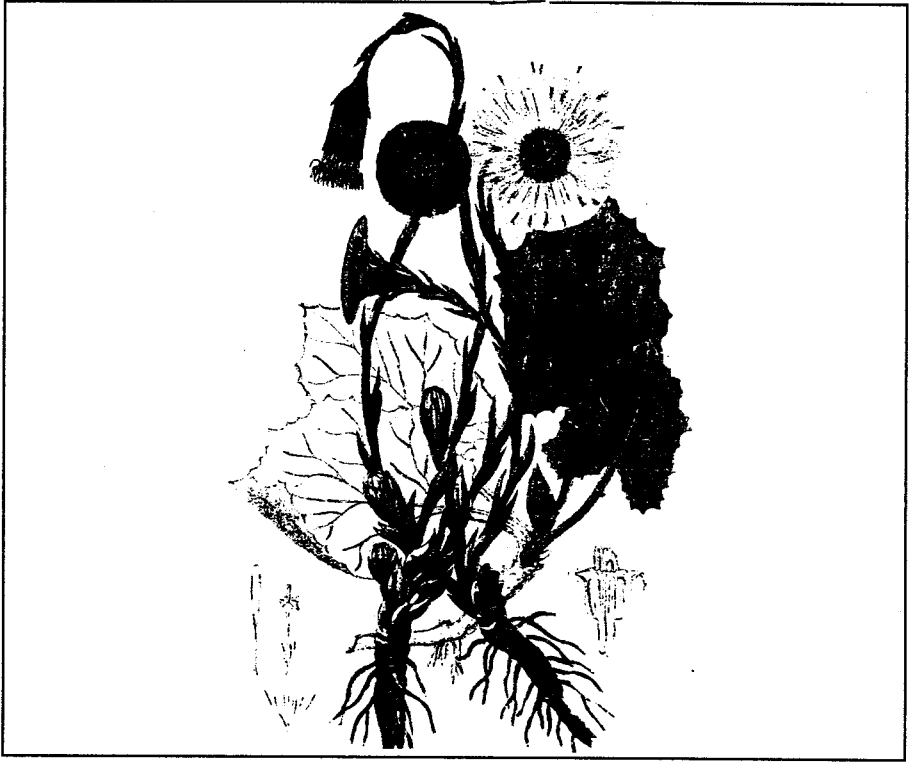
بلادون از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- داروی مهمی برای سیستم اعصاب می باشد.
- ۲- آسم را برطرف می کند.
- ۳- ضد اسپاسم و تشنج است.
- ۴- بی اختیاری دفع ادرار را برطرف می کند.
- ۵- برای برطرف کردن یبوست مقدار ۰/۰۵ گرم پودر بلادون را با آب مخلوط کرده و صبح ناشتا بنوشید.
- ۶- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۷- کسانی که زیاد عرق می کنند با مصرف بلادون می توانند این مشکل را رفع کنند.
- ۸- آرام کننده عضلات و اعصاب است.
- ۹- سیاه سرفه را علاج می کند.
- ۱۰- دردهای معده را برطرف می کند.
- ۱۱- یواسیر را درمان می کند.
- ۱۲- در معالجه صرع اثر مفید دارد.
- ۱۳- درد کلیه و کبد را برطرف می کند.
- ۱۴- برای سرباز کردن دمل ها از کمپرس بلادون استفاده کنید.
- ۱۵- سرعت انزال را رفع می کند.
- ۱۶- دردهای آپاندیس را برطرف می سازد.
- ۱۷- تحقیقات جدید نشان داده است که بلادون در معالجه بیماری پارکینسون اثر مفید دارد.
- ۱۸- اسپاسم های روده را برطرف می سازد.

- ۱۹- دریاگرفتگی و حالت تهوع را برطرف می‌کند.
- ۲۰- در برطرف کردن رماتیسم مفصلی اثر مفید دارد.
- ۲۱- اسهال خونی را برطرف می‌کند.
- ۲۲- دل‌پیچه و درد شکم را رفع می‌کند.
- ۲۳- برای برطرف کردن دردهای سرطانی مفید است.
- ۲۴- برای مداوای بعضی از بیماریهای روانی به کار می‌رود.

عوارض جانبی

گیاه بلا دون سمی است بنابراین باید به مقدار تجویز شده و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود. استفاده زیاد از آن باعث افزایش ضربان قلب، خشک شدن مخاط و باز شدن مردمک چشم می‌شود.



پاخری Coltsfoot

نام علمی *Tussilago farfara*

«برطرف‌کننده سرفه و علاج بیماریهای تنفسی»

پاخری گیاهی است چندین ساله که در برخی نواحی آسیا و اروپا و آمریکا در نقاط مرطوب و خرابه‌ها می‌روید. در انگلستان این گیاه به مقدار زیاد در کنار خط آهن مشاهده می‌شود.

از زمانهای قدیم پاخری را برای رفع سرفه استفاده می‌کردند و اسم آن نیز (توسیسی) به معنی سرفه، نمایانگر این خاصیت است.

در بهار ساقه‌های فلس‌دار از پایه اصلی می‌روید. برگهای آن پهن، به عرض حدود ۱۰ سانتیمتر و دندانه‌دار بوده که پشت آن را کرک پوشانده است. گل‌های آن زرد رنگ است که در انتهای ساقه ظاهر می‌شوند و سبب می‌گردند که ساقه به طرف پائین خم شود.

میوه آن فندقه و دارای کاکل می باشد که تارهای ظریفی در قسمت انتهائی آن وجود دارد. قسمت مورد استفاده این گیاه غنچه و برگهای آن است.

ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای موسیلاژ فراوان، تانن، فارادیول Faradiol، اسید مالیک، اسید گالیک، گالاکتوز و فایتو استرول Phytosterol می باشد ضمناً برگهای پاخری دارای کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، فسفر، آهن، گوگرد و اسیدسالیسیلیک است.

صور داروئی

(۱) دم کرده: مقدار ۳۰ گرم از گلهای خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و دقت کنید که گیاه در آن نماند؛ زیرا تارهای موجود در آن باعث تحریک گلو می شود. مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز بین غذاهاست.

(۲) شیره پاخری: مقدار ۵۰ گرم شیره تازه گل یا برگ پاخری را با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

(۳) جوشانده: مقدار ۵۰ گرم برگهای خشک پاخری را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نصف شود. سپس آن را صاف کنید.

(۴) ضماد: برگ یا گل گیاه را در شراب به مدت یک شبانه روز خیس کنید. از این ضماد برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید.

(۵) خیسانده: برگهای گیاه را در آب گرم خیس کنید. این خیسانده برای التیام زخمها و سوختگیها مصرف می شود.

(۶) تنتور: این تنتور را می توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۱۵ قطره مخلوط با یک لیوان آب سه بار در روز است.

(۷) کپسول: این کپسول را نیز فروشگاههای Health food می فروشند مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی گرمی سه بار در روز است.

خواص طبی

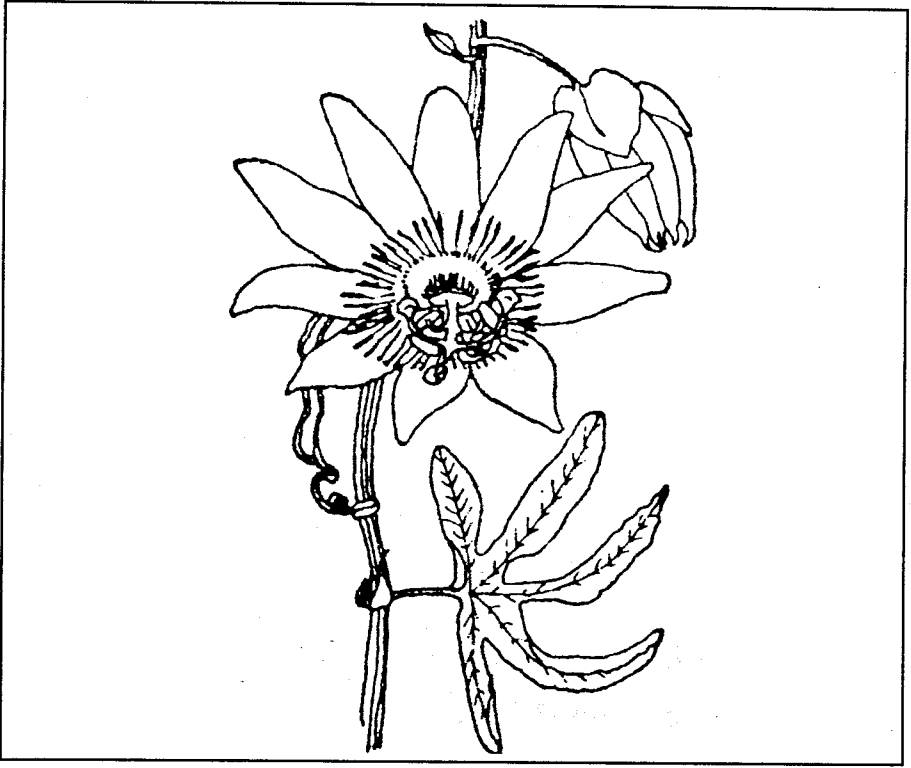
پاخری از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

- ۱- بهترین دارو برای رفع سرفه می باشد.
- ۲- نرم کننده سینه است.
- ۳- اثر خلط آور دارد.
- ۴- برای باز کردن صدا و خروج اخلاط از سینه، برگ پاخری را مانند سیگار دود کنید.
- ۵- تب را پائین می آورد.
- ۶- داروی خوبی برای درمان آسم است.
- ۷- برونشیت و لارنژیت را علاج می کند.
- ۸- در رفع بیماریهای جهاز هاضمه مؤثر است.
- ۹- بیماریهای کلیوی را رفع می کند.
- ۱۰- در درمان تنگی نفس اثر مفیدی دارد.
- ۱۱- برای سرباز کردن جوش و دمل، ضماد برگ پاخری را روی آن بگذارید.
- ۱۲- برای رفع بیماریهای پوستی از ضماد برگ پاخری استفاده کنید.
- ۱۳- برای درمان سرماخوردگی سه فنجان از دم کرده پاخری در روز بنوشید.
- ۱۴- برای رفع بوی بد و عرق پا، هر روز پاها را با دم کرده پاخری بشوئید.
- ۱۵- در قدیم برای درمان کچلی از ضماد این گیاه استفاده می کردند.
- ۱۶- تومورهای لنفی را از بین می برد.
- ۱۷- سردرد و سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۸- فرمول تهیه شربت سینه:

یک قاشق چایخوری	گل پاخری
یک قاشق چایخوری	گل پنیرک
دو قاشق چایخوری	ریشه خطمی
دو قاشق چایخوری	تخم کتان خام
یک قاشق	عسل

مواد فوق را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت یک ساعت دم کرده و مصرف

کنید.



پاسی فلورا Passion flower

نام علمی *Passiflora in carnata*

«درمان‌کننده بی‌خوابی»

گیاهی است چندساله که به دور درختان دیگر و یا تکیه‌گاه‌ها پیچیده و بالا می‌رود. ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می‌رسد.

پاسی فلورا بومی نواحی جنوب آمریکا، برزیل و آرژانتین است ولی در حال حاضر در سرتاسر اروپا به عنوان گیاه زینتی کاشته می‌شود. برگ‌های آن سبزرنگ، متناوب و خوشبو است. میوه آن نارنجی رنگ و مانند تخم‌مرغ بوده و داخل میوه نرم و گوشتی است و دارای دانه‌های سیاه‌رنگی می‌باشد.

این گل را مسیحیان سمبل مصیبت و درد و رنج حضرت مسیح می‌دانند.

ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای آکالوئیدهای مختلف مانند پسی فلورین Passiflorine (که خاصیت آن مانند مورفین است) هارماین Harmine، هارمین Harmane، هارمول Harmal و فلاونوئید می باشد.

صور داروئی

(۱) دم کرده: مقدار یک قاشق خشک شده گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) تنتور: این تنتور را می توانید از فروشگاههای Health food خریداری کرده و یا خودتان درست کنید.

برای درست کردن تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک بطری ریخته و روی آن ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی بریزید و بگذارید مدت دو هفته بماند. البته هر روز چند بار شیشه را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در داخل بطری بریزید. مقدار مصرف تنطور ۱۵-۳۰ قطره سه بار در روز است.

(۳) کپسول: این کپسول را فروشگاههای Health food می فروشند. مقدار مصرف آن یک قرص سه بار در روز است.

خواص طبی

پاسی فلورا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- قابض است.

۲- بهترین دارو برای بی خوابی است و آنهایی که بد خواب هستند و مشکل خواب دارند باید از این گیاه استفاده کنند.

۳- آرام بخش است و اعصاب را آرام می کند.

۴- افسردگی و اضطراب را برطرف می کند و در بعضی از کشورهای اروپائی این دارو را برای ناراحتی های روحی مختلف تجویز می کنند.

۵- درمان‌کننده آسم است.

۶- سیاه‌سرفه را برطرف می‌کند.

۷- اسپاسم‌های عضلانی را معالجه می‌کند.

۸- فشارخون را پائین می‌آورد زیرا قلب را آرام می‌کند.

۹- برای معالجه صرع به کار می‌رود.

۱۰- اسهال ساده و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۱۱- داروی خوبی برای اعصاب است.

۱۲- عادت ماهیانه دردناک را علاج می‌کند.

۱۳- آنهایی که معده حساس دارند و به علت ناراحتی اعصاب هضم خوبی ندارند

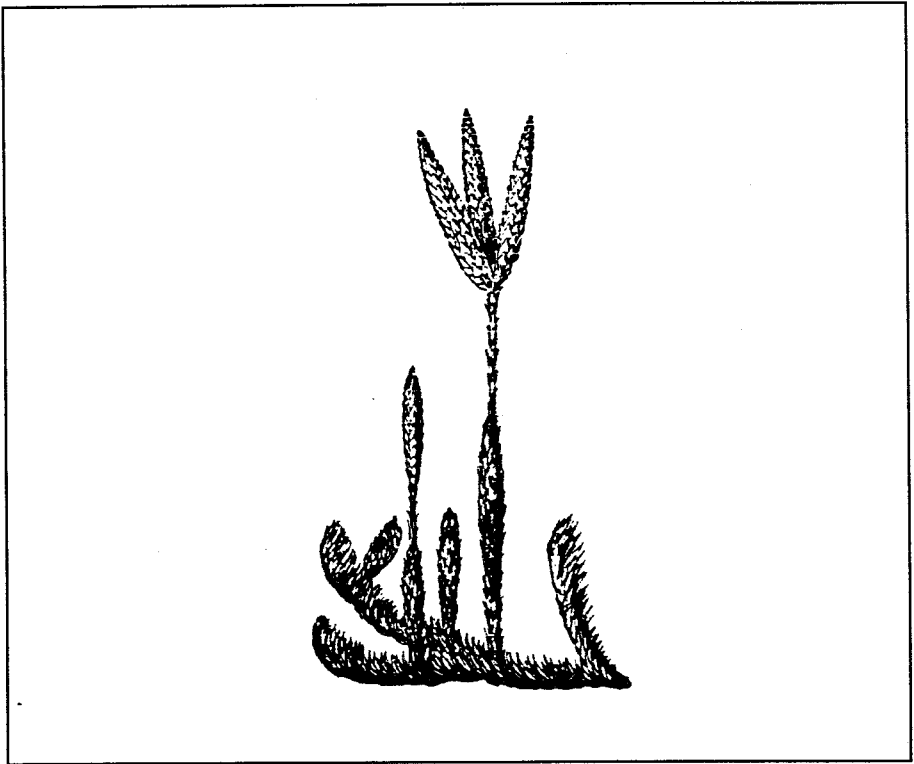
باید از این دارو استفاده کنند.

۱۴- برای معالجه بواسیر، دم‌کرده این گیاه را تهیه کرده و محل درد را کمپرس کنید.

مضرات پاسی فلورا

این گیاه به هیچ وجه عوارض جانبی نداشته و همه، حتی زنان حامله هم می‌توانند از

آن استفاده کنند.



پای گرگ (پنجه گرگی) Club moss

نام علمی *Lycopodium clavatum*

پای گرگ در جنگل‌های مرطوب آسیا، اروپا و آمریکای شمالی می‌روید. گیاهی است چندساله، بدون گل و به دو صورت خزنده و قائم دیده می‌شود. ساقه قائم آن تا ارتفاع نیم‌متر بالا می‌رود ولی ساقه خوابیده آن خزنده بوده و پوشیده از دو ردیف برگهای ریز و سبز می‌باشد. در انتهای ساقه قائم ۲-۳ سنبله وجود دارد که شامل فلس‌های کوچکی است. در کنار این فلس‌ها کیسه یا کپسول ریزی ظاهر می‌شود که هاگ نامیده می‌شود.

جدار این هاگ‌ها از یک لایه سلول تشکیل شده که پس از رسیدن، با دو شکاف باز می‌شود و گردی از آن خارج می‌شود که استفاده طبی دارد. البته ساقه‌های بدون هاگ نیز استفاده داروئی دارند.

برای استفاده از این گرد، سنبله‌های گیاه را قبل از رسیدن کامل، چیده و روی پارچه‌ای تکان می‌دهند و هاگ‌های خارج شده را جمع‌آوری می‌نمایند. این گرد به رنگ زرد روشن بوده و دارای بوی ضعیفی است، در آب سرد حل نمی‌شود و روی آب قرار می‌گیرد ولی اگر در آب جوش ریخته شود به زیر آب می‌رود. در شعله آتش به شدت می‌سوزد و شعله آبی‌رنگی ایجاد می‌کند.

ترکیبات شیمیائی

گرد هاگ‌ها دارای حدود ۵۰٪ ماده روغنی (با بوی مطبوع و طعمی ملایم)، موم، قند، موسیلاژ، رزین، اسید سیتریک، اسید مالیک و مقدار کمی آلکالوئیدی به نام لای کوبودین Lycopodine می‌باشد که سمی است. این گرد چون به شدت قابل اشتعال بوده و مانند گوگرد می‌سوزد به نام گوگرد نباتی شهرت دارد.

صور داروئی

(۱) جوشانده: ۹۰ گرم گیاه خشک را در ۲ لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به ۱/۵ لیتر برسد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده در مورد حبس‌البول به کار می‌رود و به این منظور باید هر ده دقیقه یک فنجان کوچک نوشید تا بیمار بتواند ادرار کند.

(۲) امولسیون: ۸ گرم گرد هاگ را با ۱۲۰ گرم آب رازیانه و صمغ عربی و شربت ساده مخلوط کنید. این امولسیون برای رفع اسهال ساده و اسهال خونی بسیار مؤثر است.

خواص طبی

پای گرگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و خاصیت جذب رطوبت دارد.

۱- ادرارآور است.

۲- ناراحتی دفع ادرار را برطرف می‌کند.

۳- تورم و التهاب مثانه را درمان می‌کند.

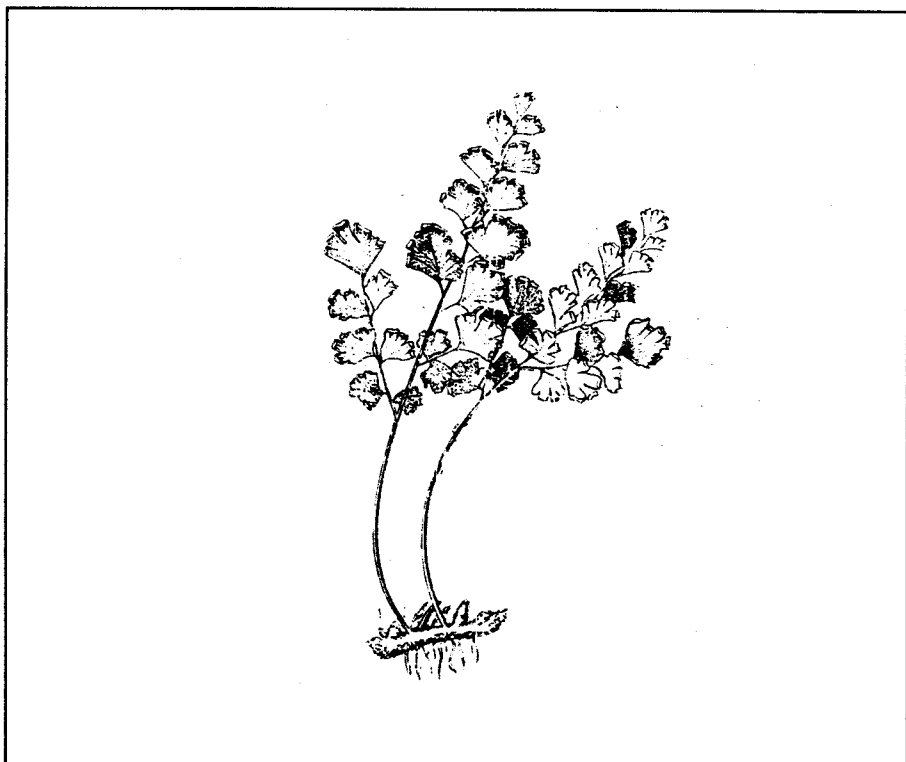
- ۴- اسپاسم های عضلانی را از بین می برد.
- ۵- عادت ماهیانه را تنظیم می کند.
- ۶- برای تقویت معده مفید است.
- ۷- بیماری های کلیوی و سنگ کلیه را برطرف می کند.
- ۸- برای معالجه نقرس مفید است.
- ۹- رماتیسم و درد مفاصل را رفع می کند.
- ۱۰- یبوست های سخت را از بین می برد.
- ۱۱- کبد را تنظیم می کند.
- ۱۲- سوزش مجاری ادرار را برطرف می سازد.
- ۱۳- در رفع بیماریهای دستگاه تنفسی و کبد مؤثر است.
- ۱۴- بواسیر را از بین می برد.

مصارف خارجی

- ۱- چون گرد هاگ رطوبت را جذب می کند بنابراین مانند پودر تالک از آن استفاده می شود.
- ۲- التهاب و تحریک پوست ناحیه ران را، در اشخاص چاق که بر اثر راه رفتن ایجاد می شود می توان با استفاده از گرد هاگ مداوا کرد.
- ۳- ناراحتی پوستی و زخم های نشیمنگاه و ران کودکان، که بر اثر ادرار به وجود می آید با پاشیدن مقداری گرد برطرف می شود.
- ۴- اگزما را علاج می کند.
- ۵- بیماریهای جلدی را با پاشیدن این گرد روی پوست مداوا کنید.
- ۶- خارش پوست را برطرف می کند.
- ۷- در درمان سرطان پوست مؤثر است.

مضرات پای گرگ

بعضی از انواع پای گرگ مانند نوعی که از نواحی هیمالیا و آمریکا به دست می آید سمی است و باید در مصرف آن احتیاط کرد.



پر سیاوشان Maiden hair fern

نام علمی *Adiantum capillus veneris*

پر سیاوشان گیاهی است زیبا و چندساله که معمولاً در نقاط مرطوب، اماکن سایه‌دار و کم‌نور می‌روید. این گیاه در نواحی مدیترانه، اروپای مرکزی و جنوبی، آمریکا و ایران رشد می‌کند.

برگهای آن شبیه برگ گشنیز بوده و دارای دمبرگهایی بسیار نازک و دراز، شبیه مو می‌باشد. پر سیاوشان دارای ریزومی خزنده است که ریشه‌هایی باریک از آن خارج می‌شود. برگهای این گیاه استفاده طبّی دارد.

ترکیبات شیمیائی

برگ پر سیاوشان دارای موسیلاژ، قند، اسید گالیک Gallic acid، تانن، اسانس و

ماده ای تلخ به نام کاپیلارین Capillarine است.

صور داروئی

(۱) جوشانده: سه قاشق سوپخوری برگ پر سیاوشان را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت یک ساعت بجوشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۳-۶ فنجان در روز است.

(۲) شربت سینه: مقدار ۱۰۰ گرم پر سیاوشان خشک را با یک لیتر آب جوش و نیم کیلو شکر مخلوط کرده و به مدت شش ساعت بگذارید بماند؛ سپس آن را با فشار از صافی بگذرانید و در داخل ظرفی بریزید، تا کم کم ته نشین شود و بعد قسمت صاف شده روی آن را بردارید و با ۱/۵ کیلو شکر و ۸۰ گرم دیگر برگ پر سیاوشان مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. مقدار مصرف این شربت دو قاشق غذاخوری تا چند بار در روز می باشد. این شربت برای رفع سرفه و برونشیت استفاده می شود. ضمناً خلط و سینه را نرم کرده و باعث دفع اخلاط می شود.

(۳) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک پر سیاوشان را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ساعت بماند. سپس آن را صاف کنید.

خواص طبی

پر سیاوشان از نظر طب قدیم ایران معتدل است.

۱- درمان کننده بیماری های ریوی است.

۲- اخلاط سینه را نرم کرده و دفع می کند.

۳- اگر چند قطره از دم کرده آن را در داخل بینی بچکانید گریپ را از بین برده و بینی را باز می کند.

۴- صفرا و بلغم را از معده و روده برطرف می کند.

۵- کرم را از بین می برد.

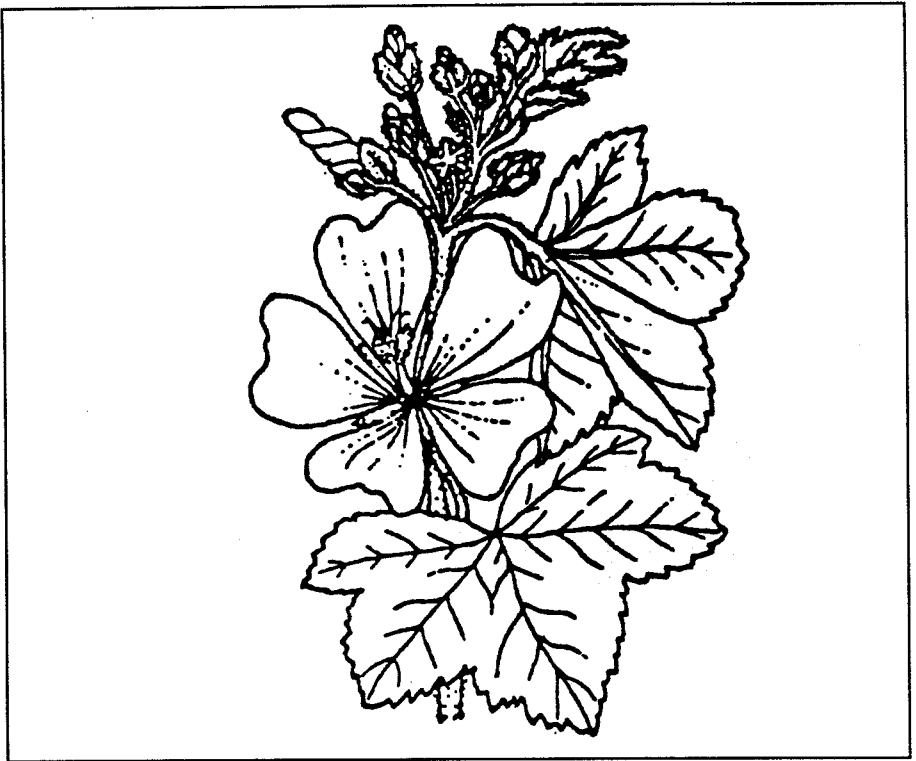
۶- ادرار آور است.

۷- عادت ماهیانه را باز می کند.

- ۸- برای رفع تنگی نفس بچه‌ها بسیار مفید است.
- ۹- اسهال را برطرف می‌کند.
- ۱۰- تب بر است.
- ۱۱- در معالجه یرقان مؤثر است.
- ۱۲- سنگ مثانه را دفع می‌کند.
- ۱۳- برای تقویت مو و رشد موها، برگ تازه پر سیاوشان را به صورت پماد درآورده و روی سر بمالید. و یا این‌که از دم‌کرده آن استفاده کنید.
- ۱۴- عرق آور است.
- ۱۵- در درمان برونشیت مؤثر است.
- ۱۶- در هنگام زکام و سرماخوردگی از بخور پر سیاوشان استفاده کنید.
- ۱۷- اگر پماد و یا دم‌کرده آن را به سر بمالید شوره سر را برطرف می‌کند.
- ۱۸- طحال و کلیه را تقویت می‌کند.

مضرات پر سیاوشان

پر سیاوشان گیاهی است کاملاً بی‌خطر و حتی از زمانهای خیلی قدیم برای کودکان تجویز شده و هیچگونه عوارضی نداشته است.



پنیرک Mallow

نام علمی *Melva sylvestris*

پنیرک در جنگل‌ها، باغ‌ها، کنار جویبارها و مزارع می‌روید. در قدیم اعتقاد داشتند که هر کس از دم‌کرده پنیرک ۵ بار در روز استفاده کند هرگز بیمار نخواهد شد.

پنیرک گیاهی است چندساله و علفی که بلندی آن به ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگ‌های آن متناوب با بریدگیهای عمیق است که به دمیرگی بلند ختم می‌شود. گل‌های آن به رنگ زرد، قرمز و یا بنفش بوده که پنج گلبرگ آن شکلی مانند بال‌های پروانه را تشکیل می‌دهند که همواره به طرف آفتاب می‌چرخد.

میوه آن به شکل قطعات مثلثی است که با هم مجتمع شده و دایره‌ای را می‌سازند. ریشه این گیاه عمودی، ضخیم و سفیدرنگ است. پنیرک در نواحی مختلف ایران می‌روید.

گل، ریشه و برگ این گیاه استفاده داروئی دارد.

ترکیبات شیمیائی

پنیرک دارای تانن، ماده‌ای رنگی به نام مالوین Malvine، موسیلاژ و ویتامین‌های A، B1، B2، C می‌باشد.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را (برگ، گل و ریشه) در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. سپس آن را صاف کنید، مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) جوشانده: مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد، سپس صاف کرده و مصرف کنید. برای کمپرس از این جوشانده می‌توان استفاده کرد.

(۳) تنتور: ۱۰۰ گرم پنیرک خشک را در ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه ریخته و به مدت دو هفته بگذارید بماند و هر روز آن را تکان دهید. سپس آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۳۰-۱۵ قطره سه بار در روز است.

خواص طبی

پنیرک از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است.

۱- پنیرک گیاهی است نرم و لطیف، بنابراین برای نرم کردن سینه و ریه استفاده می‌شود.

۲- بیماریهای ادراری و مثانه را برطرف می‌سازد.

۳- ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۴- تورم و التهاب را از بین می‌برد.

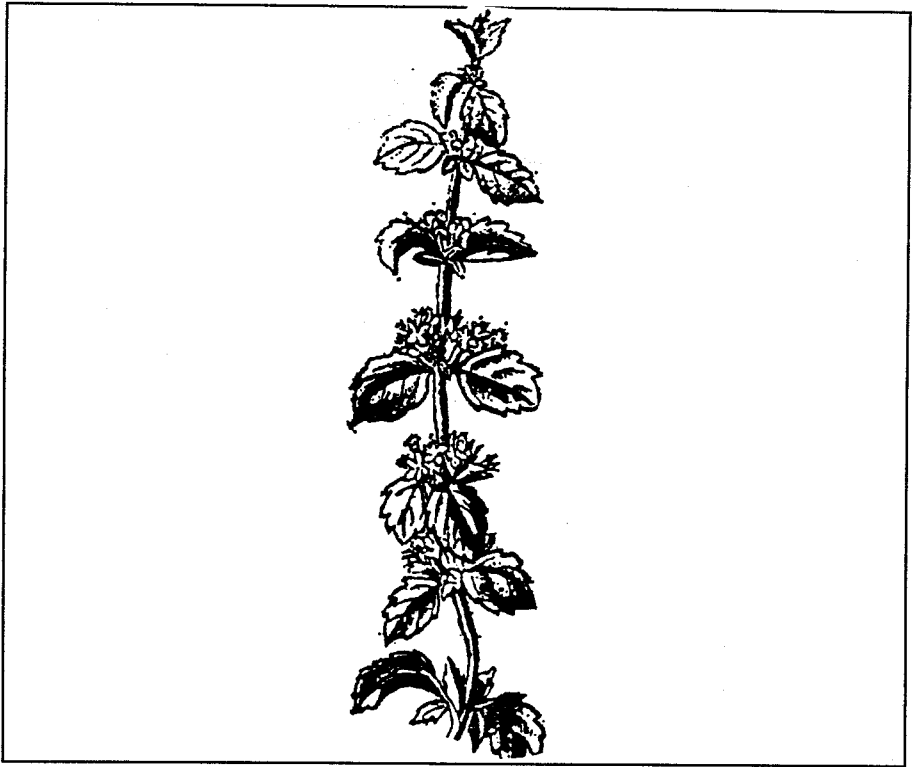
۵- برای رفع ورم دستگاه گوارش مفید است.

۶- سرفه را برطرف می‌کند.

- ۷- آئزین را درمان می‌کند.
- ۸- برای معالجه ذات‌الریه از آن استفاده کنید.
- ۹- برای معالجه برونشیت مفید است.
- ۱۰- سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.
- ۱۱- حبس‌البول را برطرف می‌کند.
- ۱۲- برای معالجه سرخک و مخملک مفید است.
- ۱۳- جویدن ریشه پنیرک لثه‌ها را تقویت می‌کند.
- ۱۴- برای رفع خارش پوست از کمپرس پنیرک استفاده کنید.
- ۱۵- نقرس را برطرف می‌سازد.
- ۱۶- در رفع درد رماتیسم مفید است.
- ۱۷- برای تمیز کردن پوست و رفع اکنه و جوش صورت از کمپرس پنیرک استفاده کنید.
- ۱۸- بیماریهای دستگاه تنفسی را برطرف می‌سازد.
- ۱۹- برای شستشوی دهان دم‌کرده پنیرک را غرغره کنید.
- ۲۰- بیماریهای معده را رفع می‌کند.
- ۲۱- مجاری کبد را باز کرده و باعث تصفیه کبد می‌شود.
- ۲۲- شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.
- ۲۳- روده‌ها را تقویت می‌کند.
- ۲۴- برای رفع گرفتگی حنجره و صاف کردن صدا، یک فنجان از دم‌کرده پنیرک قبل از هر غذا بنوشید.
- ۲۵- برای درمان یرقان مفید است.
- ۲۶- سوزش مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
- ۲۷- برای جوش خوردن استخوان شکسته از ضماد پنیرک استفاده کنید.

مضرات پنیرک

پنیرک گیاه کاملاً بی‌ضرری است و هیچگونه عوارضی ندارد.



پونه Pennyroyal

نام علمی *Mentha pulegium*

پونه که در کشورهای اروپائی به عنوان «نعنای ریه» شهرت دارد از خانواده نعناع بوده و به طور خودرودر کنار جویبارها، رودخانه‌ها و آبهای راکد و زمینهای مرطوب می‌روید. گیاهی است چندساله با ساقه استوانه‌ای شکل که به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود. پونه بومی مناطق جنوبی اروپا، شمال آفریقا و بیشتر مناطق آسیا است.

برگهای پونه مانند برگهای نعناع بیضوی شکل و نوک تیز و دندانه‌دار است. گل‌های آن به رنگ قرمز روشن یا مایل به بنفش بوده که به صورت دسته دسته در کنار برگها ظاهر می‌شود. پونه معمولاً در اواخر تابستان گل می‌دهد. میوه پونه به صورت چهارفندقه‌ای است.

پونه را از زمانهای قدیم می‌شناخته‌اند و از آن برای درمان امراض مختلفه استفاده

می کردند.

ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای اسانسی به نام Pennyroyal oil، هسپریدین Hesperidine، تانن، رزین و پکتین است.

صور داروئی

(۱) دم کرده: مقدار یک قاشق چایخوری برگ خشک پونه را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) اسانس پونه: مقدار مصرف این اسانس ۳-۵ قطره مخلوط در یک لیوان آب می باشد.

(۳) تنتور پونه: مقدار ۱۵-۲۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید.

خواص طبی

پونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- یکی از بهترین گیاهان برای برطرف کردن سرفه و سرماخوردگی است.

۲- تب را پائین می آورد.

۳- دردهای قبل از پرئود را برطرف می کند.

۴- برای تنظیم پرئود مفید است.

۵- خلط آور است.

۶- ضد عفونی کننده خوبی است.

۷- به هضم غذا کمک می کند.

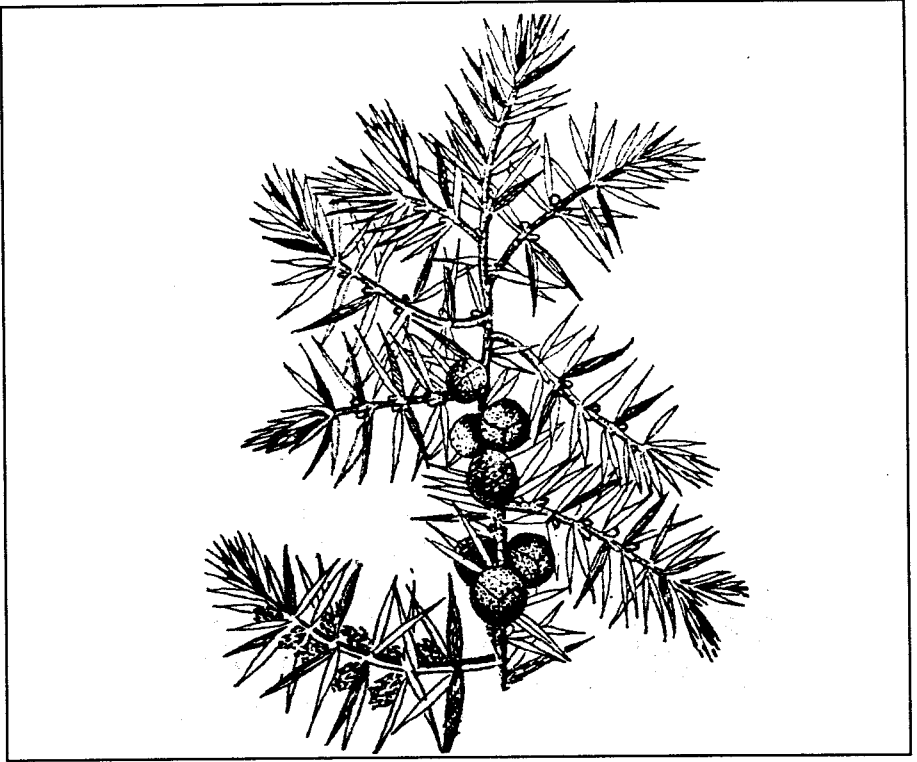
۸- آسم را برطرف می کند.

۹- در درمان نقرس اثر مفیدی دارد.

- ۱۰- نفخ و گاز معده را رفع می‌کند.
- ۱۱- خون را تصفیه می‌کند.
- ۱۲- برای تمیز کردن ریه‌ها، دم‌کرده پونه را با عسل مخلوط کرده و میل کنید.
- ۱۳- آرام‌کننده اعصاب است.
- ۱۴- برای از بین بردن لکه‌های پوست، پونه را در سرکه خیس کنید و سپس این محلول را روی لکه‌ها بمالید.
- ۱۵- در قدیم برای سقط جنین از پونه استفاده می‌کردند.
- ۱۶- پونه حشرات را فراری می‌دهد.
- ۱۷- پونه زایمان را سهل و آسان می‌کند و باید قبل از وضع حمل مصرف شود.

مضرات پونه

این گیاه به علت تحریک رحم، برای دوران بارداری مناسب نیست.



درخت پیرو Juniper

نام علمی *uniperus communis*

درخت پیرو که در نواحی شمالی ایران به نام درخت اریز نامیده می شود یکی از درختان دسته سرو می باشد.

پیرو درختچه ای است دوپایه که ارتفاع آن به حدود هفت متر می رسد. برگهای آن خشن و نوک تیز و سبزرنگ است. میوه آن کروی و به قطر تقریبی یک سانتی متر بوده و دارای سه دانه است. پوسته میوه سفیدرنگ و داخل آن سبز مایل به زرد است.

قسمت مورد استفاده این درختچه، چوب، برگ، سرشاخه ها و میوه آن است. میوه را در سال دوم هنگامی که رنگ آن بنفش می شود چیده و در هوای آزاد خشک می کنند. این میوه معطر و کمی تلخ می باشد.

ترکیبات شیمیائی

میوه این درختچه دارای حدود ۳۵٪ قند، ۱۰٪ ماده رزینی (مانند صمغ)، مقداری اسید اگزالیک، اسید فرمیک، اسید مالیک، ماده‌ای تلخ مزه مانند جونی پرین Juniperine، نمک‌های پتاسیم، کلسیم و اسانس می‌باشد.

صور داروئی

- (۱) دم‌کرده میوه: مقدار نصف قاشق چایخوری میوه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و مصرف نمایید.
- (۲) جوشانده با جو: دو لیتر آب را جوش آورده و در داخل آن ۳۰ گرم جو پوست‌کنده و ۳۰ گرم میوه خشک پیرو را ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. این جوشانده برای ازدیاد ترشحات ادرار و دفع سنگ کلیه مناسب است.
- (۳) روغن پیرو: این روغن را می‌توانید از فروشگاه‌های Health food خریداری کنید.

خواص طبی

- پیرو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- ۱- تصفیه‌کننده خون است.
 - ۲- بدن را از سموم پاک می‌کند.
 - ۳- ادرارآور است.
 - ۴- تقویت‌کننده بدن می‌باشد.
 - ۵- برای رفع استسقاء مفید بوده و آب را از بدن خارج می‌سازد.
 - ۶- اسانس پیرو خواب‌آور است.
 - ۷- سرفه را برطرف می‌کند.
 - ۸- سینه را صاف و اخلاط را بیرون می‌آورد.
 - ۹- برای رفع بیماری‌های جلدی مفید است.
 - ۱۰- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.

- ۱۱- اشتها را زیاد می کند.
- ۱۲- نفخ و گاز معده را برطرف می کند.
- ۱۳- برای رفع تصلب شرائین مفید است.
- ۱۴- درد رماتیسم را برطرف می کند.
- ۱۵- میگرن را درمان می کند.
- ۱۶- برای معالجه سل مفید است.
- ۱۷- درد نقرس را برطرف می کند.
- ۱۸- آب جمع شده در ریه ها را خارج می سازد.
- ۱۹- برای رفع آگزما و بیماریهای پوستی از کمپرس جوشانده میوه این درخت استفاده کنید.
- ۲۰- فشار خون را پائین می آورد.
- ۲۱- در قدیم برای زایمان بی درد و آسان استفاده می شد.
- ۲۲- ضد میکرب و قارچ است.
- ۲۳- برای برطرف کردن عفونت های دستگاه ادراری مفید است.
- ۲۴- دردها و ناراحتی های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۲۵- برای رفع ناراحتی های دوران یائسگی مفید است.

مضرات پیرو

چون دم کرده و جوشانده این درخت بسیار قوی است، نباید در خوردن آن افراط کرد. زیرا خاصیت مدر بودن (ادرار آور) آن قوی بوده و ممکن است که کلیه ها را ناراحت کرده و باعث ورم کلیه و خونریزی شود.

برای رفع سنگ کلیه فقط باید به مدت یک ماه از آن استفاده کرد و بیشتر از آن صلاح نیست.

زنان حامله و شیرده و کسانی که کلیه ضعیف داشته و یا قبلاً بیماری کلیه داشته اند نباید از آن استفاده کنند. کسانی که آلرژی دارند ممکن است پس از استفاده از آن آلرژی آنها تحریک شود.

برای تسهیل درد زایمان باید از دم کرده میوه چند روز قبل از زایمان استفاده کرد.



تاج الملوک Lady's slipper

نام علمی *Aquilegia vulgaris*

تاج الملوک گیاهی است چندساله که ارتفاع ساقه آن به حدود یک متر می‌رسد. برگهای آن نازک، پهن، پنجه‌ای و به رنگ سبز تیره است. گل‌های آن زیبا، به رنگ ارغوانی و یا آبی می‌باشد. این گیاه به صوت تزئینی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. تاج الملوک گیاه مناطق معتدله است و بیشتر در هندوستان و قسمت‌های گرم و معتدل اروپا و آسیا دیده می‌شود. این گیاه در نواحی سایه‌دار و مرطوب رشد می‌کند. تاج الملوک از قدیم در بلوچستان به طور خودرو وجود داشته است.

ترکیبات شیمیائی

قسمت‌های مختلف این گیاه دارای گلوکوزید تولیدکننده اسید سیانیدریک است. در

دانه آن به غیر از این ماده، مواد چرب و امولسین Emulsine نیز موجود است.

صور داروئی

- (۱) دم کرده: مقدار یک قاشق سوپخوری از دانه تاج الملوک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.
- (۲) کپسول: یک کپسول ۵۰۰ میلی گرمی را سه بار در روز بخورید.
- (۳) تنتور گل تاج الملوک: ۵-۱۰ قطره از این تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید.
- (۴) شربت گل تاج الملوک: برای تهیه این شربت ۱۰ گرم از گل تاج الملوک را با ۲۰ گرم شکر یا قند و یک لیوان آب مخلوط کرده در داخل ظرفی ریخته و در حرارت کم بپزید تا حجم آن به یک سوم تقلیل یابد. مقدار مصرف این شربت دو قاشق غذاخوری مخلوط با آب می باشد.

خواص طبی

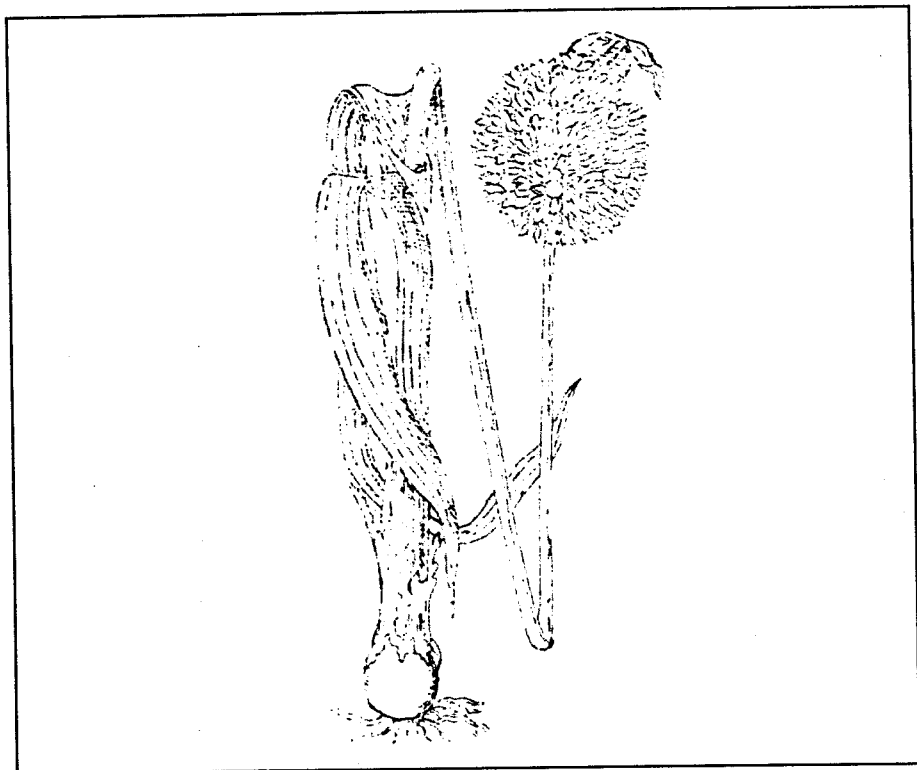
تاج الملوک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

- ۱- ادرار آور است.
- ۲- سرفه و برونشیت را رفع می کند.
- ۳- خون را تصفیه می کند.
- ۴- برطرف کننده بیماریهای پوستی است.
- ۵- عرق آور است.
- ۶- ضد بیماری اسکوربوت است.
- ۷- اعصاب را آرام می کند.
- ۸- برای رفع خارش بدن از ضماد آن استفاده کنید.
- ۹- در رفع یرقان مؤثر است.
- ۱۰- انگزما را رفع می کند.

۱۱- در درمان سل اثر مفید دارد.

مضرات تاج‌الملوک

تاج‌الملوک چون دارای اسید سیانیدریک است نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد و مقدار آن نباید از حد مجاز گفته شده تجاوز کند.



تره Leek

نام علمی *Allium porrum*

تره که در گیلان کوار و در غرب ایران کور نامیده می‌شود گیاهی است دو ساله با برگهای نواری شکل، دراز، خمیده و به رنگ سبز تیره. قسمت پائین ساقه دارای پیاز کوچکی بوده و سفیدرنگ می‌باشد. گل‌های آن سفیدرنگ یا قرمز به صورت مجتمع و چترمانند در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. دانه‌های تره سیاه، پهن و ناصاف است. تره به دو صورت تابستانه و زمستانه که به نام تره‌فرنگی معروف است وجود دارد. نوع تابستانه کوتاه و نازک و نوع زمستانه خیلی بلند و دارای برگ‌های پهن می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، پیاز و تخم آن است.

ترکیبات شیمیائی

تره دارای اسانس روغنی فرار که مرکب از ترکیبات سولفور ه است می باشد. جزء اصلی این اسانس الیل دای سولفاید Allyl disulfied است.

برگ این گیاه دارای آنزیم های مختلف مانند مالتاز، دکستریناز Dextrinase و انورتاز می باشد.

در پیاز آن، آلی این Alliin، آلانین Alanine، آرژینی نین Arginine، اسید اسپارتیک Aspartic acid، آسپاراژین Asparagine، هیستیدین Histidine، لوسین Leucine، میتونین Methionine، تریپتوفان Tryptophan، ولین Valine، فنیل آلانین Phenylalanine، پرولین Proline، سرین Serine، ترئونین Thereonine و مقدار کمی ارسنیک وجود دارد.

مواد موجود در، صد گرم پیاز تره فرنگی به صورت زیر است:

۸۵ گرم	آب
۲/۲ گرم	پروتئین
۱۱ گرم	نشاسته
۵۲ میلی گرم	کلسیم
۵۰ میلی گرم	فسفر
۱/۱ میلی گرم	آهن
۵ میلی گرم	سدیم
۴۰ واحد	ویتامین A
۰/۱۱ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۰۶ میلی گرم	ویتامین B2
۰/۵ میلی گرم	ویتامین B3
۱۸ میلی گرم	ویتامین C

خواص طبی

تره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱- دارای نوعی پنی سیلین می باشد بنابراین برای عفونت های مختلف مفید است.

- ۲- تره از تخمیر غذا در روده جلوگیری کرده و به هضم غذا کمک می کند. آن را بعد از غذا بجوید.
- ۳- ضد عفونی کننده معده و روده ها است.
- ۴- بازکننده گرفتگی اعضای بدن می باشد.
- ۵- ترشح ادرار را زیاد می کند.
- ۶- درد مفاصل و نقرس را برطرف می کند.
- ۷- برای رفع یبوست مزمن مفید است.
- ۸- از تصلب شرائین جلوگیری می کند.
- ۹- برای کم کردن وزن مناسب است و چاقی را برطرف می کند.
- ۱۰- خلط آوز و نرم کننده سینه است.
- ۱۱- برای رفع حبس البول از آب و یا سوپ آن استفاده کنید.
- ۱۲- سنگ کلیه را خارج می سازد.
- ۱۳- برای دفع سنگ کلیه از جوشانده دانه آن و یا دم کرده آن ۴ گرم در یک لیتر شراب استفاده کنید.
- ۱۴- برای باز شدن گرفتگی صدا از سوپ آن بخورید.
- ۱۵- ورم گلو و نای را برطرف می کند.
- ۱۶- برای رفع خون دماغ برگ آن را در سرکه له کرده و به پیشانی بمالید.
- ۱۷- گرفتگی کبد را برطرف می کند.
- ۱۸- تنظیم کننده پر بود است.
- ۱۹- اگر با عسل خورده شود تقویت کننده نیروی جنسی است.
- ۲۰- برای معالجه بواسیر برگ پخته آن و یا به مقدار ۱۵ گرم آب تره بخورید.
- ۲۱- برای تسکین درد گزیدگی زنبور و حشرات، برگ تره را به محل گزیدگی بمالید.
- ۲۲- برای معالجه زخم های عفونی و یا ورم های رماتیسمی و نقرس، تره را در شیر پخته و به صورت ضماد روی این قسمت ها بگذارید.
- ۲۳- اگر کارد و چاقو را با آب تره آب دهند نمی شود.
- ۲۴- خوردن تره بعد از غذا مانع ترش کردن می شود.

۲۵- تره اشتها آور است.

۲۶- برای باز کردن دمل‌ها و آبسه‌ها تره را در زیر خاکستر پخته و روی این قسمت‌ها بگذارید؛ و یا آب تره را با خمیر نان مخلوط کرده و روی دمل و آبسه قرار دهید.

۲۷- تره رنگ چهره را باز و پوست را لطیف می‌کند.

۲۸- کیسه صفرا را باز می‌کند.

۲۹- برای رفع سردرد و تنگی نفس تره را با جو پخته و بخورید.

۳۰- شیاف برگ کوبیده آن برای خشک کردن ترشحات رحم مفید است.

۳۱- برای قطع خونریزی از بینی تره را با کندر و سرکه مخلوط کرده و در بینی بریزید.

۳۲- بو داده تخم تره اسهال مزمن را قطع می‌کند و گازهای روده را برطرف می‌سازد.

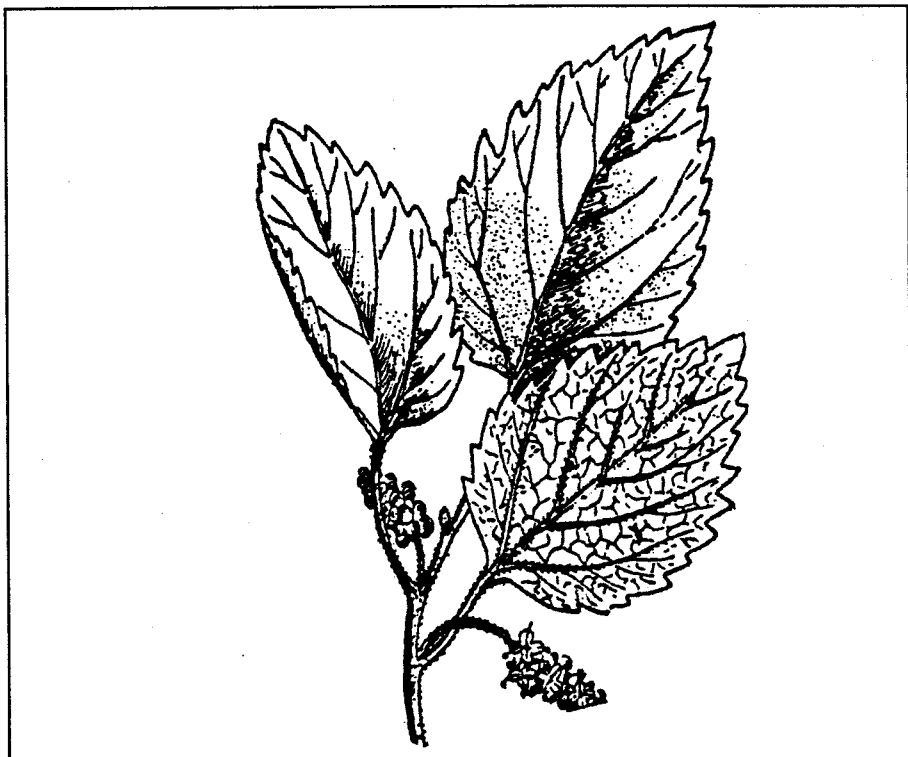
۳۳- برای رفع لکه‌های پوست ضماد عصاره تخم تره را روی پوست بمالید.

مضرات تره

تره نظر به این‌که گرم و خشک است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این‌گونه اشخاص باید آن را با گشنیز و کاسنی بخورند.

زیاده‌روی در خوردن تره باعث تاری چشم، فساد لثه و دیدن خواب‌های آشفته

می‌شود.



توت سفید White mulberry

نام علمی *Morus alba*

درخت توت بومی چین است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. این درخت در بیشتر نواحی ایران می‌روید.

درخت توت درختی است دو پایه به این معنی که نر و ماده دارد و درخت نر میوه نمی‌دهد. ارتفاع این درخت حتی تا ۲۰ متر نیز می‌رسد و تنه‌ای کلفت دارد. برگهای آن دنداندار، پهن، به شکل قلب و به رنگ سبز روشن است. میوه آن همان توت است به صورت شفت، به طول ۲ سانتیمتر و به رنگ سفید یا شکری و با طعم شیرین می‌باشد. برگ درخت توت غذای کرم ابریشم است و معمولاً در نقاطی که این درخت رشد می‌کند پرورش کرم ابریشم نیز مرسوم است.

گل‌های درخت توت منفرد بوده و بر روی هر دو پایه وجود دارد. چوب این درخت

استحکام زیادی ندارد و در ایران از آن برای ساختن کاسه تار استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

توت دارای گلوکز، پکتین، پروتئین، اسید مالیک و اسید سیتریک می‌باشد.
در برگهای درخت توت کاروتن، آدنین Adenine، کولین Choline، کمی قند و اسید سوکسی نیک Succinic acid وجود دارد.
پوست ریشه آن دارای بتا آمیرین Beta amirin، سیتوسترول Sitosterol و رسینوتانول Resinotanol می‌باشد.

خواص طبی

- توت از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.
- ۱- خون‌ساز و تصفیه‌کننده خون است.
 - ۲- کبد و طحال را تمیز می‌کند.
 - ۳- قند موجود در توت برای کسانی که مرض قند دارند ضرری ندارد بنابراین می‌توانند از آن استفاده کنند.
 - ۴- اشخاص چاق نیز می‌توانند از توت استفاده کنند و حتی برای از بین بردن اشتها و کم کردن وزن می‌توان قبل از غذا مقداری توت خشک را با آب خورد.
 - ۵- توت بدن را تقویت کرده و انرژی‌زا است.
 - ۶- برای تقویت نیروی جسمی مفید است.
 - ۷- ادرار آور است.
 - ۸- مسمومیت غذایی را برطرف می‌کند.
 - ۹- ملین بوده و یبوست را رفع می‌کند.
 - ۱۰- برای معالجه رماتیسم مفید است.

خواص برگ توت

برای استفاده از برگ توت از جوشانده آن استفاده می‌شود. برای تهیه آن مقدار ۳۰

گرم برگ خشک توت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید.

۱- ادرار را زیاد می‌کند.

۲- تب بر است.

۳- برای التیام زخم، برگ توت را له کرده و روی زخم بگذارید.

۴- برای محکم کردن لثه‌ها، جوشانده برگ توت را در دهان مضمضه کنید.

۵- جوشانده برگ توت ضد سم است.

۶- برای بیماری‌های تنفسی مفید است.

۷- سرفه و آسم را برطرف می‌کند.

۸- در معالجه رماتیسم اثر مفید دارد.

۹- آب آوردگی بدن را رفع می‌کند.

خواص ریشه درخت توت

برای تهیه جوشانده ریشه درخت مقدار ۳۰ گرم ریشه خرد شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید.

۱- ادرار را زیاد می‌کند.

۲- کرم کدو را از بین می‌برد.

۳- مسهلی است قوی.

۴- برای برطرف کردن دندان درد، جوشانده ریشه را در دهان مضمضه کنید.

۵- برای سر باز کردن دمل و جوش، از کمپرس جوشانده ریشه استفاده کنید.



ثعلب Crowfoot

نام علمی *Orchis maculata*

ثعلب که در قدیم به اسامی مختلف ثعلب، شاطریون و ثعلب نامیده می شده است گیاهی است چندساله که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می رسد. این گیاه بیشتر در جنگل ها، مناطق مرطوب و نواحی کوهستانی اروپا، نواحی شمالی و غربی آسیا و شمال آفریقا می روید.

برگهای ثعلب بدون دمبرگ، پهن، بیضی شکل و به رنگ سبز تیره در سطح فوقانی ولی کمی غبارآلود در قسمت پائین می باشد. برگها دارای لکه های قهوه ای در سطح پهنک بوده و دور تا دور ساقه را گرفته اند. گلهای آن خوشه ای به رنگ ارغوانی بوده که لکه های قرمزی روی گلبرگ ها و حاشیه سفید آن وجود دارد. گلها در اواسط بهار ظاهر می شوند.

قسمت مورد استفاده این گیاه غده‌های زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین آنها را شسته و سپس در آب جوش قرار می‌دهند تا نرم شود و بعد آن را خشک می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

ثعلب دارای ۵۰٪ مواد لعابی مانند باسورین، هیدرات کربن (مانند صمغ عربی)، ۲۷٪ آمیدون، ۵٪ مواد پروتئینی، ۱۵٪ قند، املاح معدنی مانند کلرور سدیم و فسفات کلسیم و همچنین مقدار جزئی اسانسی است که پس از خشک شدن به صورت کومارین درمی‌آید.

صور داروئی

۱) دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم ثعلب را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. این دم کرده به صورت ژله درمی‌آید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) گرد ثعلب: غده ثعلب را به مدت یک شبانه‌روز در آب سرد خیس کرده سپس آن را مالش داده و خرد کنید و در حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد خشک نمائید و سپس آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید.

۳) ژله ثعلب: مقدار ۱۵ گرم ثعلب را با ۱۲۵ گرم شکر و ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و به جوش آورید. پس از اینکه ثعلب کاملاً حل شد آن را از روی آتش برداشته و بگذارید سرد شود و مقداری گلاب یا اسانس خوشبو به آن اضافه کنید و در یخچال بگذارید.

۴) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ثعلب را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

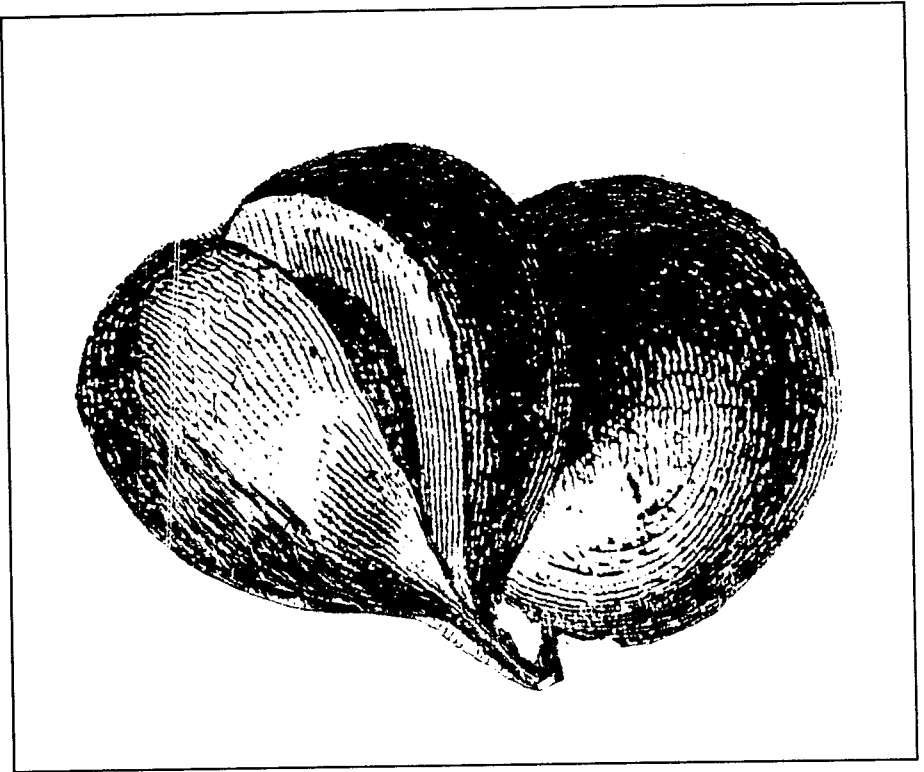
ثعلب از نظر طب قدیم ایران گرم و مرطوب بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱- سرماخوردگی و بیماریهای ریوی را برطرف می‌کند.

- ۲- ورم حاد روده را از بین می‌برد.
- ۳- در معالجه حصبه اثر مفید دارد.
- ۴- خون‌ساز و تقویت‌کننده بدن است.
- ۵- تشنج را برطرف می‌کند.
- ۶- اخلاط خونی را از بین می‌برد.
- ۷- ورم مثانه را برطرف می‌کند.
- ۸- در معالجه ورم کلیه (نفريت) اثر مفید دارد.
- ۹- اسهال را برطرف می‌کند.
- ۱۰- تقویت‌کننده اعصاب می‌باشد.
- ۱۱- رعشه را رفع می‌کند.
- ۱۲- تقویت‌کننده نیروی جنسی است.
- ۱۳- تولید اسپرم را افزایش می‌دهد.
- ۱۴- برای برطرف کردن ریزش مو، ثعلب را با روغن زیتون مخلوط کرده و هر شب پوست سر را با آن ماساژ دهید.
- ۱۵- برای درست کردن یک نوشابه مقوی، ثعلب را با شیر و کاکائو مخلوط کنید. این نوشابه مخصوصاً برای بچه‌ها مفید است.
- ۱۶- در درمان فلج و لقوه مؤثر است.
- ۱۷- در درمان کزاز اثر مفید دارد.
- ۱۸- نرم‌کننده سینه و برطرف‌کننده سرفه است.

مضرات ثعلب

ثعلب گیاه بی‌ضرری است فقط چون گرم است اشخاص گرم مزاج باید آن را با سکنجبین بخورند. خوردن ثعلب مخلوط با شکر اثر بهتری دارد.



جوز Nutmeg

نام علمی *Myristica fragrans*

جوز بومی مناطق حاره کره زمین است و در هندوستان، اندونزی و جزایر هند شرقی به مقدار زیاد می‌روید.

جوز درختی است دو پایه که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می‌رسد. تنه آن دارای پوستی صاف و به رنگ سبز مایل به قهوه‌ای است. برگهای آن متناوب، نوک‌تیز، دراز و سبزرنگ می‌باشد.

گل‌های آن زنگوله‌ای شکل و به صورت ۳ یا ۴ تایی بر روی شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن شبیه زردآلو بوده که پس از رسیدن ترک برداشته و هسته آن نمایان می‌شود. درخت جوز در تمام طول سال میوه دارد. هسته جوز عطری مطبوع و طعمی تلخ و گرم دارد و به رنگ زرد متمایل به قهوه‌ای است.

برای استفاده طبی از هسته، ابتدا قسمت خارجی یا پوسته را از هسته جدا کرده و هر کدام را جداگانه خشک می‌کنند تا مغز هسته خارج شود این مغز را جوز Nutmeg می‌نامند. از جوز روغنی گرفته می‌شود که به نام روغن میس (Oil of mace) یا کره میس (Butter of mace) معروف است.

برای تهیه این روغن، ابتدا مغز هسته را آسیاب کرده و با آب به صورت خمیر درمی‌آورند و سپس آن را در بین دو صفحه گرم تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود. معمولاً جوز (۳۰-۱۰)٪ درصد روغن دارد.

بهترین نوع روغن میس در جزایر هند شرقی تولید می‌شود و در ظروف سنگی به تمام دنیا صادر می‌شود. البته روغن میس با درجه نامرغوب نیز در کشورهایی نظیر هلند ساخته می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

جوز دارای لیگ نین Lignin، استئارین Stearin، روغن‌های فرار، نشاسته و رزین می‌باشد. در روغن میس ماده‌ای به نام مای ریس تی سین Myristisine وجود دارد که سمی و مخدر است.

خواص طبی

جوز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و پودر آن معمولاً در شیرینی‌پزی و غذاها به عنوان ماده معطر و خوش طعم‌کننده به کار می‌رود.

۱- تهوع و دل‌بهیم خوردگی را تسکین می‌دهد.

۲- قابض و گرم‌کننده بدن است.

۳- درد معده و گاز معده را از بین می‌برد.

۴- اشتها آور است.

۵- باعث تسریع هضم غذا می‌شود.

۶- قلب را تقویت می‌کند.

۷- در معالجه یرقان مؤثر است.

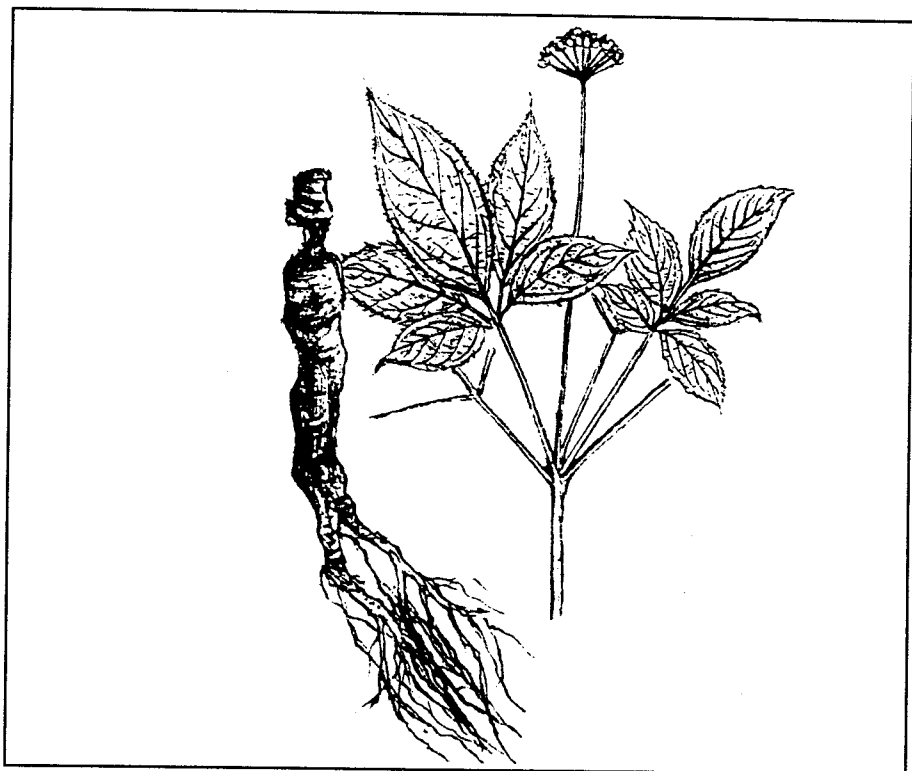
- ۸- در سردمزاجان نیروی جنسی را تقویت می‌کند.
- ۹- آب آوردگی بدن را از بین می‌برد.
- ۱۰- اسهال را برطرف می‌کند.
- ۱۱- برای خوشبو کردن دهان به کار می‌رود.
- ۱۲- رحم را تقویت کرده و نازائی را درمان می‌کند.
- ۱۳- تکرر ادرار را علاج می‌کند.
- ۱۴- کسانی که ناراحتی ادرار دارند و سخت ادرار می‌کنند با استفاده از جوز شفا خواهند یافت.
- ۱۵- گرفتگی عروق را باز می‌کند.
- ۱۶- زخم معده و روده را درمان می‌کند.
- ۱۷- خونریزی از ریه را بند می‌آورد.
- ۱۸- در درمان سیاتیک مؤثر است.

استفاده خارجی

- ۱- برای رفع درد رماتیسم پودر جوز را با چربی و یا وازلین مخلوط کرده و روی نقاط دردناک بمالید.
- ۲- یک قطره از روغن جوز را روی شقیقه‌ها بمالید تا سردرد برطرف شود.
- ۳- برای درمان سستی و لقوه از ضماد جوز استفاده کنید.
- ۴- روی قسمت‌های خون‌مرده ضماد جوز بگذارید و یا این قسمت‌ها را کمپرس کنید.
- ۵- برای برطرف کردن گوش درد چند قطره از روغن جوز را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و دو قطره در هر گوش بچکانید.

مضرات جوز

استفاده زیاد و بیش از مقدار معین جوز، حالت مسمومیت در بدن ایجاد کرده و باعث بروز عوارضی نظیر سرگیجه، سردرد، خنده‌های عصبی و حالت رخوت و خواب عمیق می‌شود. بنابراین همیشه باید آن را با احتیاط مصرف کنید.



جین سینگ کره‌ای Korean ginseng

نام علمی *Panax ginseng*

جین سینگ کره‌ای که به نام جین سینگ آسیائی *Asiatic ginseng* و جین سینگ چینی *Chinese ginseng* نیز معروف می‌باشد گیاهی است که در استان منچوری چین می‌روید ولی هم‌اکنون در کره کشت و زرع می‌شود. این گیاه معروف به عجایب دنیا *Wonder of the World* و ریشه آدم *Man root* نیز می‌باشد.

Panax در یونانی به معنی داروی هر درد است زیرا چینی‌ها از هزاران سال پیش این گیاه را برای مداوای هر نوع مرضی به کار می‌بردند، جین سینگ عجایب دنیا هم معنی می‌دهد.

جین سینگ در آمریکای شمالی در استان کبک و انتاریو تا جنوب ایالت جورجیا می‌روید و به نام جین سینگ آمریکائی معروف می‌باشد که خواص آن کمی با نوع چینی

آن تفاوت دارد.

ساقه این گیاه تا یک متر بالا می‌رود. برگهای آن مرکب از پنج برگچه دراز، نوک‌تیز دنداندار به اندازه‌های مختلف می‌باشد که دور برگچه تحتانی کوچکتر از بقیه است. گل‌های آن به شکل چتر ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن می‌باشد که به صورت آدم است و باید بیش از ۶ سال عمر داشته باشد تا خواص آن ظاهر شود.

معمولاً ریشه را در پائیز با احتیاط از زمین بیرون می‌آورند تا صدمه نبیند سپس آن را می‌شویند و در سایه و یا در حرارت کم خشک می‌کنند. بعد از این که ریشه‌ها سفت و سخت گردیدند آنها را تحت اثر بخار آب قرار داده و مجدداً در گرمای کم خشک می‌کنند.

جین سینگ به رنگ زرد متمایل به قرمز قهوه‌ای است، طعم آن شیرین ولی کمی تلخ و سخت و شکننده می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

مهمترین ماده‌ای که در ریشه جین سینگ وجود دارد جین سه نوساید Ginsenoside است که بین (۷-۴)٪ می‌باشد.

مواد مهم دیگر به شرح زیر است:

ترای تریپنتیک ساپانوساید Triterpentic saponoside، روغن‌های فرار، جرمانیوم Germanium (۳۲-۸)٪، نشاسته، استروئید Steroides، ویتامین‌های B1، B2، B3، B5، C، E، بیوتین Biotin، کولین Choline و فلزات روی Zinc، منگنز Manganese، کلسیم، آهن، مس و مقداری چربی.

جین سینگ آمریکائی دارای پاناکسوساید Panaxoside می‌باشد.

صور داروئی

جین سینگ به صورت تکه‌های کوچک، شربت، تنتور، شکلات، آبنبات، قرص و کپسول به بازار عرضه می‌شود. چون جین سینگ بسیار گران است بنابراین باید مواظب

بود که گیاهان دیگر را مخلوط با جین سینگ به شما فروشنده، پس همیشه بهتر است که ریشه آن را خریداری کنید.

(۱) جوشانده: ریشه جین سینگ را خرد کرده و یک قاشق چایخوری از آن را در داخل دو لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت بجوشد. مصرف آن سه فنجان در روز است.

(۲) شراب جین سینگ: مقدار ۱۰۰ گرم پودر و یا خردشده جین سینگ را در داخل یک لیتر شراب بریزید و آن را در جای تاریک و خنکی بگذارید و هر روزه آن را تکان دهید. پس از شش هفته این شراب آماده استفاده است و احتیاج به صاف کردن ندارد. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری دوبار در روز است.

(۳) کپسول: مقدار مصرف یک کپسول ۵۰۰ میلی گرمی سه بار در روز می باشد.

(۴) تنتور جین سینگ: مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خرد شده این گیاه را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه طبی بریزید و آن را برای مدت دو هفته در جای خنک و تاریکی بگذارید و هر روزه آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵ قطره سه بار در روز می باشد.

خواص طبی

جین سینگ کره‌ای از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده (برعکس جین سینگ آمریکائی که سرد می باشد) و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- چینی ها عقیده دارند که جین سینگ پنج عضو اصلی بدن را تقویت می کند.
- ۲- بدن را در مقابل عوامل خارجی، تغییر آب و هوا، استرس و فشارهای روانی حفظ می کند. این خاصیت را Adaptogenic می نامند.
- ۳- هضم غذا را تسریع می کند.
- ۴- حالت تهوع و استفراغ را برطرف می کند.
- ۵- باعث تقویت معده می شود.
- ۶- این گیاه برای کسانی که بعد از عمل جراحی ضعیف شده اند و یا کسانی که اشتها ندارند بسیار مفید است.

- ۷- خستگی را از بین می برد.
- ۸- دستگاه عصبی را تقویت می کند.
- ۹- رعشه و لرزش اعضای بدن را برطرف می سازد.
- ۱۰- در قدیم برای معالجه جذام به کار می رفته و هنوز هم بهترین دارو برای این بیماری است.
- ۱۱- نیروی جنسی را تقویت می کند.
- ۱۲- خون را تصفیه و تمیز می کند.
- ۱۳- داروی خوبی برای مداوای بیماران روانی است.
- ۱۴- برای درمان مالیخولیا مفید می باشد.
- ۱۵- برای برطرف کردن انواع سرطان به کار می رود.
- ۱۶- تومورهای سرطانی و غیر سرطانی را از بین می برد.
- ۱۷- در معالجه فلج اثر مفید دارد.
- ۱۸- انواع سردردها را برطرف می سازد.
- ۱۹- هوش و حافظه را تقویت کرده و حواس پرتی را از بین می برد.
- ۲۰- برای رفع بی خوابی مفید است.
- ۲۱- تنظیم کننده پیروید است.
- ۲۲- ادرار را زیاد می کند.
- ۲۳- قلب را تقویت می کند.
- ۲۴- غدد ترشحی بدن را فعال می کند.
- ۲۵- تشنگی را برطرف می کند.
- ۲۶- آسم و تنگی نفس را برطرف می سازد.
- ۲۷- گیاه مفیدی برای کسانی است که می خواهند تریاک و اعتیادات دیگر را ترک کنند.
- ۲۸- قلب را آرام کرده و طپش قلب را برطرف می کند.
- ۲۹- گردش خون را تنظیم کرده و مداواکننده دست و پای سرد است.
- ۳۰- کم خونی را درمان می کند.

۳۱- اگر تحت استرس هستید این گیاه شما را آرام می‌کند.

۳۲- عفونت را از بین می‌برد.

۳۳- از پیری جلوگیری کرده و عمر را طولانی می‌سازد.

۳۴- بیماری‌هایی را که با تب و تورم همراه هستند معالجه می‌کند.

۳۵- چینی‌ها برای تسهیل زایمان در هنگام وضع حمل این گیاه را به زائو می‌دهند.

۳۶- طحال و ریه را تقویت می‌کند. در طب چینی این دو عضو مسئول انرژی بدن

هستند.

۳۷- برای مداوای زخم معده و روده مفید است.

تحقیقات جدید که در روی این گیاه انجام شده:

۱- کلسترول و چربی خون را پائین می‌آورد و انسان را در مقابل اشعه رادیواکتیو محافظت می‌کند.

۲- هضم و جذب پروتئین را تسریع کرده، و قندخون را پائین می‌آورد. هنگامی که آن را همراه با انسولین مصرف کنند اثر آن شدیدتر می‌شود.

۳- در تحقیقاتی که روی موشها انجام گرفت نشان داده شد که: گرچه این گیاه اثر مستقیم روی هورمون‌های جنسی ندارد ولی مقدار هورمون گونادوتروپین Gonadotropin را که به وسیله غده هیپوفیز Pituitary ترشح می‌شود زیاد کرده و باعث رشد و بلوغ زودتر موشها می‌شود.

۴- در آزمایش دیگر، این گیاه باعث افزایش وزن پروستات و بیضه‌ها در موشهای نر و رحم و تخمدان در موشهای ماده گردید.

۵- زخم معده و زخم اثنی عشر با استفاده از این گیاه برای مدت سه هفته درمان شد و حتی کسانی که در معده‌شان به اندازه کافی اسید ترشح نمی‌شود با خوردن این گیاه قبل از غذا توانستند مقدار بیشتری غذا بخورند و ناراحتی هضم نداشتند.

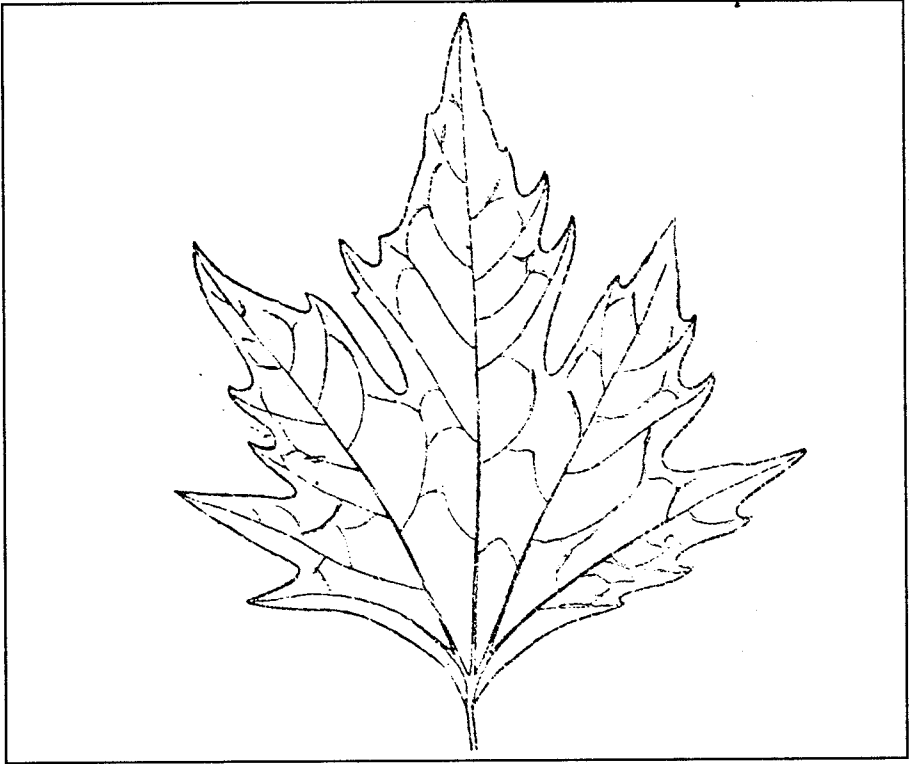
۶- در موشهایی که غده تیروئید آنها برداشته شده بود استفاده از این گیاه باعث بالا رفتن سوخت و ساز بدن و نیز باعث فعالیت بیشتر غده تیروئید در خرگوش‌ها شد.

۷- مقاومت بدن را در مقابل سرما و گرمای شدید بالا می‌برد.

عوارض جانبی

جین سینگ اگر به مقدار کم مصرف شود خطری ندارد و مسموم‌کننده نیست. تحقیقات در روی موشها نشان داده است که مقدار ۱۶/۵ میلی‌گرم برای هر کیلوگرم وزن موش به صورت تزریق داخل وریدی هیچگونه علائمی ایجاد نمی‌کند. در مورد انسان مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم از تتور ۰.۳٪ آن نیز کاملاً بدون عوارض است، ولی اگر این مقدار دو برابر یعنی ۲۰۰ میلی‌گرم تزریق شود باعث کهیر، خارش، سرگیجه، سردرد، تب و خونریزی می‌شود.

به طور کلی در انسان مصرف ۱۰ گرم در روز عوارضی ایجاد نمی‌کند. اگر پس از مصرف جین سینگ مبتلا به عوارض زیر شدید باید استفاده آن را قطع کنید:
درد سینه، اسهال، سردرد، بالا رفتن فشارخون، بی‌خوابی، سرگیجه، خون‌دماغ و حالت تهوع.



درخت چنار Oriental plan tree

نام علمی *Plantanus Orientalis*

چنار درختی است که در نواحی مختلف آسیا و اروپا می‌روید بلندی آن به حدود ۴۰ متر می‌رسد و دارای عمری طولانی و چوبی بسیار سخت می‌باشد. پوست تنه این درخت به صورت قطعات نامنظم ریخته و زیر آن تنه درخت به رنگ سفید مایل به سبز درمی‌آید. برگهای چنار ساده، پنجه‌ای متناوب و دارای ۷-۵ شاخه است. گلهای آن به صورت نر و ماده بر روی یک پایه قرار دارند. میوه آن از چند فندقه کروی شکل تشکیل می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

چنار دارای آلانتوین Alantoin، آسپاراژین Asparagine و دی آلانتوین می‌باشد.

صور داروئی

- (۱) عرق چنار: برای تهیه آن پوست، برگ و میوه چنار را به مدت دو شبانه روز در آب خیس کرده و سپس آن را تقطیر می کنند.
- (۲) جوشانده: مقدار ۳۰ گرم پوست و برگ چنار را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

چنار از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

- ۱- ضماد برگ تازه چنار را اگر بر روی زانو بگذارید درد آن را برطرف می کند.
- ۲- برای رفع دندان درد برگ چنار را در سرکه جوشانده و سپس آن را مضمضه کنید.
- ۳- برای درمان ورم ملتحمه چشم، ضماد برگ تازه چنار را روی چشم بگذارید.
- ۴- برای درمان زخم حاصل از سوختگی، برگ خشک چنار را کوبیده و روی زخم ها پاشید.
- ۵- عرق چنار که از پوست، برگ و میوه آن تهیه می شود درمان کننده سریع تنگی نفس می باشد.
- ۶- برای درمان اسهال خونی و اسهال ساده، پوست چنار را در سرکه جوشانده و یک قاشق سوپخوری از آن را به فاصله هر دو ساعت بنوشید تا اسهال برطرف شود.
- ۷- ضماد برگ چنار درمان کننده تورم می باشد.
- ۸- برای برطرف کردن پوسته پوسته شدن دست ها و قسمت های مختلف بدن، پوست چنار را بسوزانید و سپس آن را با آب مخلوط کرده و روی این قسمت ها بمالید.
- ۹- عرق ریشه چنار معده را تقویت کرده و برای برطرف کردن دل درد، رعشه و استسقاء (جمع شدن آب در بدن) مفید است.
- ۱۰- برای رفع لکه های پوست، این قسمت ها را با جوشانده پوست درخت چنار کمپرس کنید.

۱۱- اگر صدای شما گرفته از جوشانده میوه و برگ این درخت بنوشید.

مضرات چنار

فرآورده‌های چنار معمولاً به صورت خارجی مصرف می‌شود ولی استفاده داخلی از آن نیز کاملاً بی‌خطر است.



چهار ادویه (فلفل جامائیکا). Allspice

نام علمی *imenta officinalis*

درختی است زیبا که ارتفاع آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد. این درخت بومی جامائیکا، آمریکای مرکزی و نواحی شمال آمریکای جنوبی است و اکنون در نقاط دیگر دنیا مانند هندوستان نیز کشت می‌شود.

برگهای فلفل جامائیکا پهن، بیضی، نوک‌تیز، بدون دندانه و سبز تیره است. این درخت بعد از سه سال گل می‌دهد. گل‌های آن سفیدرنگ، خوشه‌ای و معطر است که در اواسط تابستان و پائیز گل‌های آن در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

میوه آن کوچک و سبزرنگ با طعمی تند می‌باشد که پس از چیدن به رنگ قرمز درمی‌آید. ماده مؤثر آن در پوست میوه وجود دارد. هنگامی که میوه می‌رسد عطر خود را از دست می‌دهد بنابراین برای استفاده از اسانس آن، میوه را قبل از رسیدن و به محض

این که به اندازه کافی بزرگ می شود می چینند و سپس آن را در زیر آفتاب خشک کرده و به وسیله تقطیر، اسانس آن را می گیرند.
بوی چهاردانه مانند عطر دارچین و میخک است.

ترکیبات شیمیائی

در میوه درخت حدود ۰.۴٪ اسانس وجود دارد که مانند اسانس میخک می باشد. این اسانس دارای ۶۵٪ فنول یوجنول Phenol eugenol، و موادی مانند متیل یوجنول Methyl eugenol، سینئول Cineole، میرتنول Myrtenol، کاریوفی لین Caryo phylene، فلاندرن، کامفن، اسید مالیک Malic acid، اسید گالیک Galic acid، تانن، رزین، ویتامین A و ویتامین C می باشد.

اسانس چهار ادویه مایعی است بی رنگ مایل به زرد، با بوی معطر که رنگ آن براثر ماندن تیره می گردد.

صور داروئی

- (۱) گرد: از گرد چهارادویه به عنوان چاشنی غذاها استفاده می شود.
- (۲) اسانس روغنی: این اسانس را می توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد. برای برطرف کردن درد دندان کافی است یک قطره از این اسانس را با پنبه آغشته کرده و روی دندان یا لثه بگذارید.
- (۳) دم کرده: یک قاشق چایخوری از گرد چهار ادویه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- (۴) پماد: برای درست کردن پماد، مقدار ۳۰ قطره از اسانس چهارادویه را در صد گرم وازلین ریخته و کاملاً آن را بهم بزنید تا به خوبی مخلوط شود. این پماد در برطرف کردن دردهای موضعی بسیار مؤثر است. ولی اشخاصی که پوست حساس دارند نمی توانند از این پماد استفاده کنند زیرا باعث قرمزی و سوزش می شود.

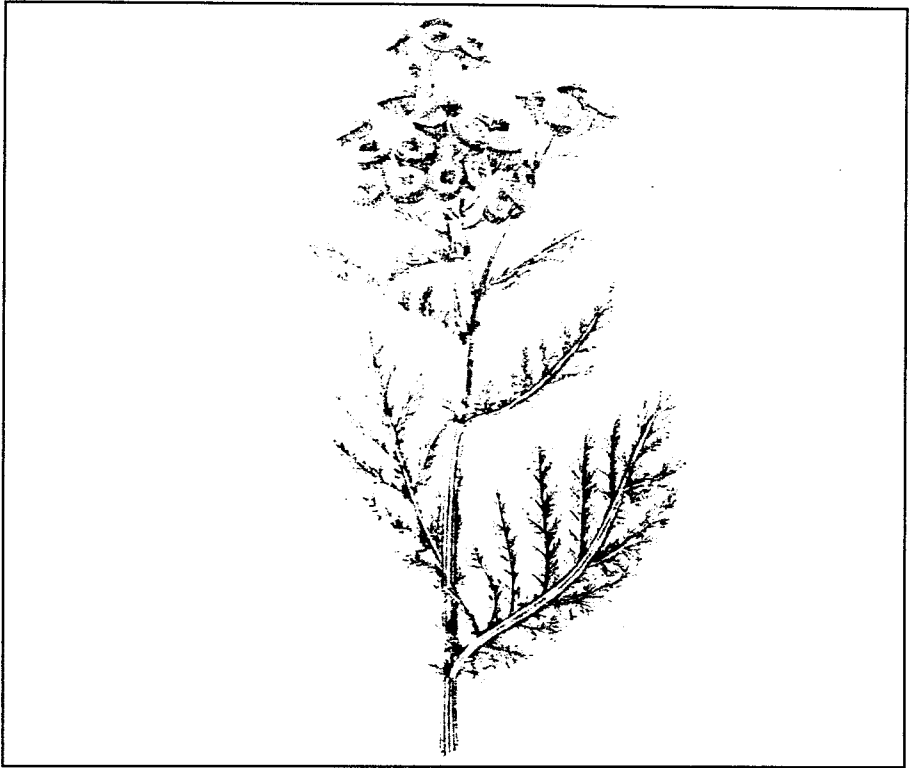
خواص طبی

فلفل جامائیکا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

- ۱- یکی از بهترین ادویه‌ها برای چاشنی غذاهاست زیرا عطر و طعم مطبوعی به آن می‌بخشد.
- ۲- داروی خوبی برای بیماریهای دستگاه هاضمه است.
- ۳- ضد گاز و نفخ معده است.
- ۴- برای برطرف کردن درد به کار می‌رود.
- ۵- سوءهاضمه را برطرف می‌کند.
- ۶- برای برطرف کردن گاز و اسپاسم معده کافی است که چند قطره اسانس آن را روی قند ریخته و در دهان بگذارید و یا آن را با عسل مخلوط کرده و بخورید.
- ۷- در صورت خوردن مسهل می‌توانید چند قطره از اسانس این گیاه را بخورید تا از اسپاسم و دل درد جلوگیری شود.
- ۸- برای برطرف کردن سرماخوردگی از دم‌کرده آن استفاده کنید.
- ۹- دردهای عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
- ۱۰- قندخون را تنظیم می‌کند.
- ۱۱- تقویت‌کننده بدن است.
- ۱۲- آنتی اکسیدان قوی‌ئی است.

مضرات چهار ادویه

مصرف زیاد چهارادویه باعث تهوع، تشنج و اسهال می‌شود. زنان حامله و شیرده نباید از آن استفاده کنند.



حشيشة الملوك Tansy

نام علمی *Tanacetum vulgare*

نام Tansy از لغت یونانی Athanoton که به معنی جاودانگی است گرفته شده زیرا گل‌های آن مدت زیادی دوام می‌آورند و خشک نمی‌شوند. در قدیم الایام این گل را جلوی پای پادشاهان و امرا می‌ریختند. کشیش‌ها در روز ایستر در کلیساها از حشيشة الملوك کيکي می‌پزند و می‌خورند؛ چون اعتقاد دارند که این کيک بدن را تمیز و اخلاط را متعادل می‌سازد. حشيشة الملوك بومی اروپا است و هم‌اکنون در اروپا، آسیا و شمال آفریقا کشت می‌شود.

این گیاه به طور خودرو در خرابه‌ها، کنار جاده‌ها و رودخانه‌ها و مناطق مرطوب می‌روید. گیاهی است علفی و بسیار معطر، با ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به یک متر

می‌رسد.

برگهای آن متناوب و دنداندار به طول تقریبی ۱۵ سانتیمتر و عرض ۱۰ سانتیمتر است. گل‌های آن به صورت چتری و گل‌آذین با رنگی زرد در اوایل پائیز در انتهای ساقه ظاهر می‌شود و منظره‌ای زیبا به این گیاه می‌دهد.

از این گیاه برای موارد تزئینی نیز استفاده می‌شود.

قسمت مورد استفاده حشیشةالملوک برگ و گل آن است که دارای طعمی تلخ و تند بوده و دهان را می‌سوزاند.

گاو و گوسفند این گیاه را دوست داشته و آن را می‌خورند. اگر گوشت را با برگ و گل گیاه مخلوط کنید حشرات به آن حمله نمی‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

حشیشةالملوک دارای تناسیتین Tenacetin، اسید تانیک Tanic acid، روغن فرار، اسانس و پروتئین می‌باشد.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: ۱۵ گرم از برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده با عسل و یا شکر شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) تنقیه: مقدار ۲۰ گرم برگ و گل گیاه را در یک لیتر آب‌جوش که مقداری نمک به آن اضافه کرده‌اید ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید. این تنقیه برای دفع کرم کدو و کرمک به کار می‌رود.

(۳) روغن: مقدار ۵۰ گرم برگ و گل گیاه را در یک لیتر روغن زیتون ریخته و بگذارید مدت یک هفته بماند این روغن برای مداوا و پانسمان زخم‌ها بسیار مؤثر است.

(۴) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ و گل گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را بهم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰-۵ قطره سه بار در روز

است.

(۵) اسانس: این اسانس بر اثر تقطیر گل و برگ این گیاه با آب به دست می آید و مایعی است زرد کم رنگ. مقدار مصرف آن یک قطره همراه با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

حشیشة الملوک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۲- کرم معده و روده و کرمک را از بین می برد.
- ۳- تنظیم کننده پر بود است.
- ۴- ضد عفونی کننده است.
- ۵- نقرس را رفع می کند.
- ۶- در درمان رماتیسم مؤثر است.
- ۷- اسهال را برطرف می کند.
- ۸- تب بر است.
- ۹- دستگاه هاضمه و معده را تقویت می کند.
- ۱۰- برای رفع گرفتگی و اسپاسم ماهیچه از دم کرده آن استفاده کنید.
- ۱۱- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۲- برای درمان تشنج و صرع از اسانس این گیاه استفاده کنید (یک قطره همراه با آب سه بار در روز)
- ۱۳- کلیه ها را تقویت می کند.
- ۱۴- اسپاسم و گاز معده را برطرف می سازد.
- ۱۵- برای معالجه شکستگی استخوان از ضماد آن استفاده کنید.
- ۱۶- روی خراش و ترک های دست اگر کمپرس دم کرده آن را قرار دهید به زودی آن را التیام می بخشد.
- ۱۷- برای برطرف کردن تورم ضماد آن را روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۸- برای درمان هیستری مفید است.

مضرات حشيشة الملوک

این گیاه باید به مقدار کم مصرف شود زیرا استفاده بیش از مقدار تجویز شده باعث مسمومیت و تشنج می‌گردد.



حنا Henna

نام علمی *Lawsonia inermis*

حنا درختچه‌ایست که در نواحی گرمسیر شمال آفریقا، آسیا و هند می‌روید. ارتفاع آن تا ۶ متر نیز می‌رسد. شاخه‌های آن متقابل، خاردار که پوست سفید متمایل به خاکستری دارد. برگهای حنا بیضی، نوک‌تیز، متقابل به طول تقریبی ۳ سانتیمتر و گل‌های آن سفیدرنگ یا قرمز، به صورت خوشه‌های متعدد می‌باشد. میوه آن به شکل کپسول، گرد و دارای چهارخانه است.

درختچه حنا تا هنگام جوانی خار ندارد و سپس ساقه آن خاردار می‌شود. قسمت مورد استفاده این درختچه برگ آن است که به صورت پودر عرضه می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

حنا دارای حدود ۷٪ تانن، گلوکوزاید، ۶٪ چربی، یک ماده رنگی به نام Lawsone، رزین و اسید هنتوتانیک Hennotanic acid می باشد.

صور داروئی

- ۱) جوشانده: مقدار ۳۰ گرم برگ خشک حنا را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. از این جوشانده برای رفع پيله دندان به صورت غرغره استفاده می شود.
- ۲) خمیر حنا: مقداری از پودر حنا را در ظرفی ریخته و به مقدار کافی روی آن آب بریزید تا به صورت خمیر درآید از این خمیر برای رنگ کردن موی سر و دست و پا استفاده می شود. اگر مقدار کمی پودر نیل به آن اضافه کنید به آن رنگ حنا می گویند.
- ۳) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم از برگ کوبیده حنا را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

خواص طبی

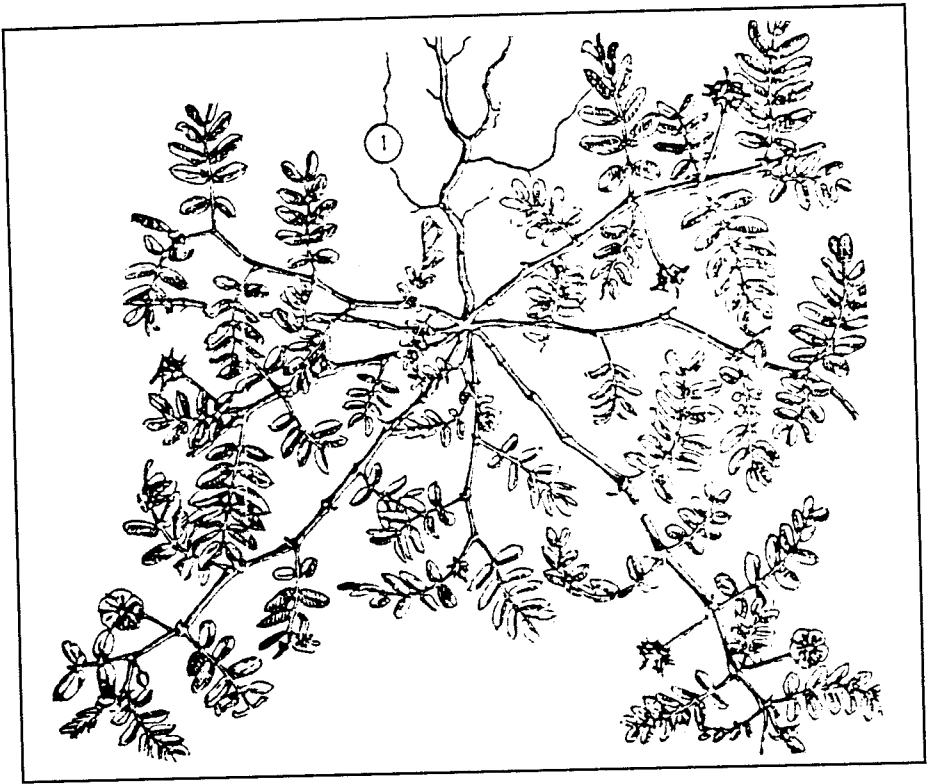
حنا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- اثر ضد باکتری دارد.
- ۲- ضد قارچ می باشد مخصوصاً قارچ کچلی را از بین می برد.
- ۳- برای از بین بردن شوره سر حنا را با روغن زیتون مخلوط کرده و به سر بمالید و پس از یک ربع ساعت آن را بشوئید.
- ۴- دم کرده حنا سینه را نرم می کند و برونشیت را از بین می برد.
- ۵- برای برطرف کردن ناراحتی های پوستی خمیر حنا را به پوست بمالید.
- ۶- خمیر حنا بهترین کرم ضد آفتاب می باشد زیرا مانند پرده ای از تأثیر اشعه مضر آفتاب به پوست جلوگیری می کند.
- ۷- برای از بین بردن جوش و کورک روی آنها خمیر حنا بگذارید.
- ۸- در قدیم از حنا برای معالجه جذام استفاده می کردند.

- ۹- برای آسان کردن وضع حمل، دم‌کرده حنا را در موقع زایمان به زائو بدهید. این دم‌کرده برای برطرف کردن درد بعد از زایمان نیز مفید است.
- ۱۰- برای رفع سردرد حنا را با سرکه خمیر کرده و بر پیشانی بمالید.
- ۱۱- خوردن دم‌کرده حنا، سنگ مثانه و سنگ کلیه را خارج می‌سازد.
- ۱۲- عادت ماهیانه را باز می‌کند.
- ۱۳- احتباس ادراری و سختی دفع ادرار را برطرف می‌کند.
- ۱۴- برای معالجه بیماریهای ناخن و گوشه کردن آن، خمیر حنا را روی آن بمالید.
- ۱۵- برای رفع ضرب‌خوردگی، خون‌مردگی عضلات، روی این قسمت‌ها خمیر حنا بگذارید.
- ۱۶- برای معالجه سوختگی پوست، قسمت‌های سوخته را با دم‌کرده حنا بشوئید.
- ۱۷- اگر روغن گل حنا را به پوست سر بمالید باعث تقویت موها می‌شود.
- ۱۸- برای کم کردن وزن و جلوگیری از چاقی هر روز یک فنجان دم‌کرده حنا بنوشید.
- ۱۹- اگر دست و پا سرمازده است و شدیداً می‌خارد چند شب خمیر حنا روی آن بگذارید و صبح بشوئید.
- ۲۰- برای رشد و تقویت موی سر، حنا را با روغن زیتون و یا روغن کنجد خمیر کرده و به سر بمالید و پس از یک ربع ساعت آن را بشوئید.
- ۲۱- برای برنزه کردن پوست می‌توان از خمیر حنا استفاده کرد.
- ۲۲- برای جلوگیری از عرق دست و پا و رفع بوی بد پا خمیر حنا را به این قسمت‌ها بمالید.
- ۲۳- از حنا می‌توان کرم و لوسیون‌های زیبایی درست کرد که برای هر نوع پوستی مناسب است.
- ۲۴- اگر ناخن‌ها زرد شده و یا مبتلا به قارچ شده است خمیر حنا روی آنها بگذارید.

مضرات حنا

حنا کمی سمی است و نباید به مقدار زیاد خورده شود. مصرف ۲ تا ۳ فنجان دم‌کرده آن در روز کاملاً بی‌خطر است. زنان حامله نباید از آن استفاده کنند زیرا باعث سقط جنین می‌شود.



خارخسک (Puncture vine) Caltrops

نام علمی *Tribulus terrestris*

خارخسک در اغلب نواحی کره زمین می‌روید. گیاهی است علفی که ساقه پوشیده از تار آن روی زمین می‌خزد. برگهای آن متقابل و مرکب، برگچه‌های زوج ۳ تا ۶ تائی در طرفین دمبرگ اصلی جای دارند. گل‌های آن زرد رنگ و در اطراف ساقه و کناره برگها به صورت تک تک ظاهر می‌شود. میوه آن گرد، خاردار و دارای پنج قسمت جداشدنی می‌باشد.

از کلیه اعضاء این گیاه برای مصارف درمانی استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

میوه آن شامل یک آکالوئید، روغن‌های اشباع‌نشده، رزین و مقدار کمی از نیترات‌ها

صور دارویی

- ۱) تنتور: مقدار مصرف آن ۲۵-۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز می باشد.
- ۲) کپسول: خارخسک در کپسول های ۵۰۰ میلی گرمی نیز عرضه می شود. مقدار مصرف آن ۲-۱ کپسول سه بار در روز است.
- ۳) دم کرده: مقدار ۳۰ گرم از مخلوط میوه، برگ و ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- ۴) جوشانده: ۱۰ گرم از میوه خارخسک و به همان مقدار از عنب و سه پستان را با هم مخلوط کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده ۴-۳ فنجان در روز است. این جوشانده تب بر و عرق آور می باشد.

خواص طبی

- خارخسک از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:
- ۱- به طور کلی برای تمام بیماریهای دستگاه ادراری به کار می رود.
 - ۲- نیروی جنسی را تقویت می کند.
 - ۳- اگر در هنگام ادرار کردن درد دارید و یا ادرار به سختی خارج می شود حتماً از این گیاه برای مداوا استفاده کنید.
 - ۴- اسپرم را زیاد می کند.
 - ۵- تورم پروستات را برطرف می کند.
 - ۶- خروج بی اختیار اسپرم را درمان می کند.
 - ۷- سرفه را برطرف می کند.
 - ۸- خارش های مزمن پوست را رفع می کند.
 - ۹- خارخسک ملین بوده و اخلاط را خارج می سازد.
 - ۱۰- ادرار را زیاد می کند.

- ۱۱- خونریزی را بند می آورد.
- ۱۲- تقویت کننده معده است.
- ۱۳- تنظیم کننده پر بود است.
- ۱۴- سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و از بدن خارج می سازد.
- ۱۵- ورم کلیه و مثانه را درمان می کند.
- ۱۶- برای درمان آرتروز و رماتیسم مقداری از این گیاه را در روغن کنجد ریخته و بجوشانید و پس از سرد شدن این روغن را روی قسمت های دردناک بمالید.
- ۱۷- عصاره و یا تنتور آن را با عسل مخلوط کرده و برای رفع عفونت دهان، درد لثه و ورم گلو در دهان مضمضه کنید.
- ۱۸- برای تقویت نیروی جنسی نخود را یک شبانه روز در آب تازه خارخسک خیس کرده و سپس بخورید.
- ۱۹- اشتهای آور است.
- ۲۰- بواسیر را برطرف می کند.
- ۲۱- در درمان آسم مؤثر است.
- ۲۲- ناراحتی های پوستی را برطرف می سازد.
- ۲۳- تصفیه کننده خون است.
- ۲۴- در درمان کمردرد مؤثر است.
- ۲۵- کم خونی را درمان می کند.
- ۲۶- تکرار ادرار را برطرف می سازد.
- ۲۷- نقرس را رفع می کند.
- ۲۸- در هندوستان برای زیاد کردن ادرار و تقویت نیروی جنسی آن را با برنج جوشانده و می خورند.
- ۲۹- در قدیم برای درمان سوزاک به کار می رفت.
- ۳۰- خون دماغ را برطرف می کند.

مضرات خارخسک

این گیاه اگر به مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه عوارضی ندارد.



خار مقدس (اشترخار) Blessed thistle

نام علمی *Cnicus benedictus*

(بادآور)

این گیاه علوفه شترها است و به همین دلیل در بعضی از مناطق ایران آن را خار شتر نیز می نامند ولی باید متذکر شد که اشترخار با خار شتر که نام علمی آن *Alhagi persarum* می باشد و از آن ترنجبین می گیرند فرق دارد.

اشترخار بومی مناطق مدیترانه و آسیای مرکزی است. گیاهی است یکساله با ساقه ای راست و پرزدار که ارتفاع آن به حدود ۸۰ سانتیمتر می رسد.

برگهای آن درشت، تیغ دار و دندانه دار با بریدگیهای عمیق می باشد. گلهای آن زرد رنگ و در انتهای ساقه ظاهر می شود. میوه اش فندقه بوده که دارای تارهای بلند است.

برگ، شاخه و ریشه آن استفاده طبی دارد.

ترکیبات شیمیائی

اشترخار دارای ماده تلخی به نام کنی سین Cnicine، صمغ، رزین، تانن، اسانس، قند و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیوم و پتاسیم است.

صور داروئی

- ۱) کپسول: این کپسول را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.
- ۲) تنتور: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم از ریشه، ساقه و برگ خشک اشترخار را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.
- ۳) دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن دو فنجان در روز است.
- ۴) سرکه اشترخار: مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید به مدت یک ماه و نیم در آفتاب بماند. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.
- ۵) سکنجبین: نیم کیلو عسل را در یک لیتر آب جوش ریخته و پس از اینکه عسل کاملاً حل شد نیم‌لیتر سرکه اشترخار را به آن اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد. مقدار مصرف آن دو قاشق چایخوری سه بار در روز است.

خواص طبی

گیاه اشترخار از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. طعم آن تلخ و بوی آن نامطبوع می‌باشد.

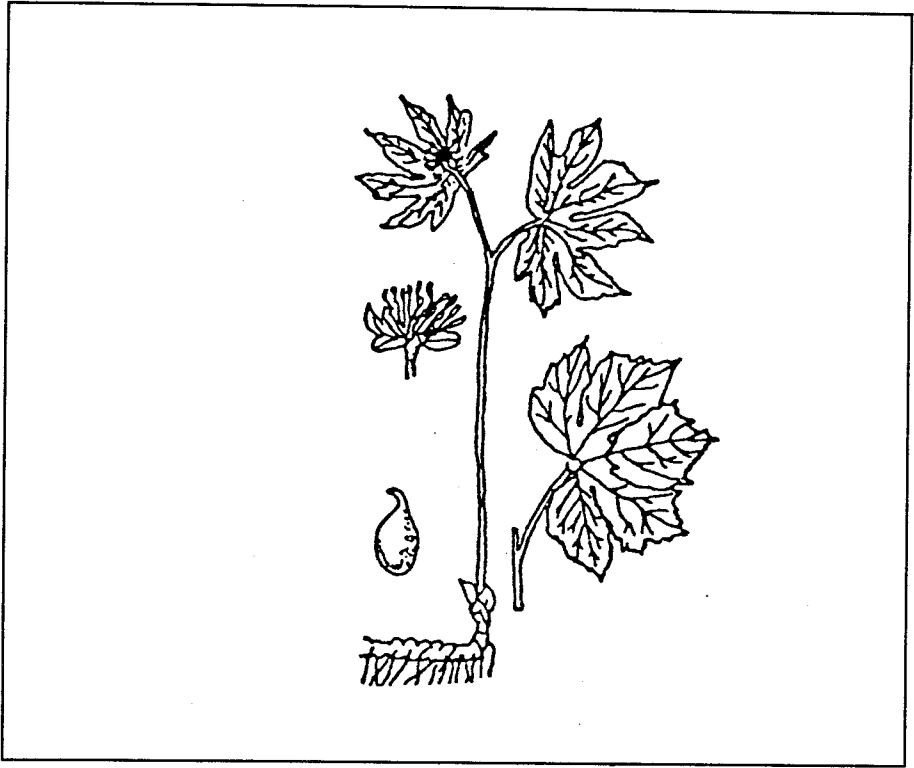
۱- یکی از قدیمی‌ترین گیاهانی است که برای باز شدن عادت ماهیانه خانمها مصرف

می شود.

- ۲- در تمیز کردن کبد و رفع بیماریهای کبدی اثر مفیدی دارد.
- ۳- اشتها را باز می کند.
- ۴- ادرار آور است.
- ۵- قلب را آرام می کند.
- ۶- برای رفع میگرن مفید است.
- ۷- اخلاط را از سینه بیرون می آورد.
- ۸- گردش خون را تنظیم می کند.
- ۹- خونریزی را بند می آورد.
- ۱۰- برای برطرف کردن دردها و ناراحتی های قبل از عادت ماهیانه می توان اشترخار را همراه با زنجبیل دم کرد و مصرف نمود.
- ۱۱- تب را پائین می آورد.
- ۱۲- برای معالجه یرقان مفید است.
- ۱۳- برای برطرف کردن دردهای عضلانی و درد مفاصل، ریشه این گیاه را در سرکه خیس کرده و سپس له کرده و روی قسمت های دردناک بمالید.
- ۱۴- ضد سرطان است.
- ۱۵- برای رفع بیماریهای کلیه مفید است.
- ۱۶- ضد گاز و نفخ معده می باشد.
- ۱۷- مسمومیت ها را برطرف می کند.
- ۱۸- رحم را تقویت می کند.
- ۱۹- گرم کننده معده است.
- ۲۰- شیره معده و صفرا را زیاد می کند.
- ۲۱- اثر ضد عفونی کننده دارد.
- ۲۲- بادشکن و قابض است.

مضرات اشترخار

زنان حامله و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند. ضمناً مصرف زیاد آن روی کلیه‌ها اثر گذاشته و به آنها آسیب می‌رساند و ممکن است منجر به استفراغ و احساس خفگی در شخص شود.



ختم ذهبی Golden seal

نام علمی *Hydrastis canadensis*

«آنتی بیوتیک طبیعی و تقویت کننده بدن»

این گیاه بومی آمریکای شمالی است و در نواحی استان اُنتاریو و شمال آمریکا به مقدار زیاد می‌روید. سرخ‌پوستان آمریکا از زمانهای قدیم آن را به عنوان دارو و همچنین برای رنگ کردن لباسهای خود به‌کار می‌بردند.

ختم ذهبی گیاهی است علفی و چندساله که ارتفاع آن به حدود نیم‌متر می‌رسد. برگهای آن پنجه‌ای و دنداندار بوده و گلهای آن به رنگ سبز کم‌رنگ است که بیشتر از یک هفته دوام ندارد. میوه آن قرمزرنگ بوده و دارای دانه‌ای به رنگ سیاه می‌باشد.

قسمتی از گیاه که مصرف طبی دارد ریزوم گیاه است که به رنگ خاکستری قهوه‌ای بوده و دارای طعمی تلخ می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

ریزوم گیاه دارای آکالوئیدهای مختلفی مانند هیدراستین Hydrastin، بربرین Berberine (که خاصیت آنتی بیوتیک دارد) و کانادین Canadine (که مسکن است) می باشد.

صور داروئی

- (۱) تنتور: مقدار مصرف تنتور ۱۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.
- (۲) کپسول: معمولاً کپسول ختم ذهبی به صورت ۵۰۰ میلی گرمی عرضه می شود. مقدار مصرف آن یک کپسول قبل از هر غذا است.
- (۳) دم کرده: یک قاشق چایخوری از ریزوم خشک شده گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

خواص طبی

- ختم ذهبی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- ۱- آنتی بیوتیکی قوی است، باکتریها، قارچها و انگلها را از بین می برد.
 - ۲- اسهالهای عفونی را از بین می برد.
 - ۳- خونریزی را بند می آورد بنابراین برای درمان بواسیر و خونریزیهای زنانه به کار می رود.
 - ۴- معده را تقویت می کند.
 - ۵- در رفع سرماخوردگی مؤثر است.
 - ۶- تورم روده بزرگ را از بین می برد.
 - ۷- بیماریهای کبدی را رفع می کند.
 - ۸- درمان کننده بیماریهای ریوی، ادراری و گوارشی است.
 - ۹- مصنوعیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می برد.
 - ۱۰- درمان کننده عفونت های قارچی (کاندیدا) می باشد.

۱۱-طحال را تقویت می‌کند.

۱۲-اثر شل‌کننده عضلات را دارد.

۱۳-مسکن خوبی است.

۱۴-خانم‌هایی که در موقع عادت ماهیانه درد دارند می‌توانند برای رفع آن از این گیاه استفاده کنند.

۱۵-تب‌بر است.

۱۶-در درمان سرطان مؤثر است و غده‌های سرطانی را کوچک می‌کند.

۱۷-اسهال خونی و اسهال ساده را رفع می‌کند.

۱۸-تقویت‌کننده عمومی بدن است.

۱۹-حالت استفراغ را برطرف می‌کند.

موارد استعمال خارجی

در استعمال خارجی می‌توان از کمپرس و یا شست‌وشوی موضع با دم‌کرده گیاه استفاده کرد.

۱-زخم‌ها را با دم‌کرده آن شستشو دهید.

۲-برای برطرف کردن آگزما و ناراحتی‌های پوستی این قسمت‌ها را کمپرس کنید.

۳-شقاق پستان را می‌توان با مالیدن دم‌کرده این گیاه درمان کرد.

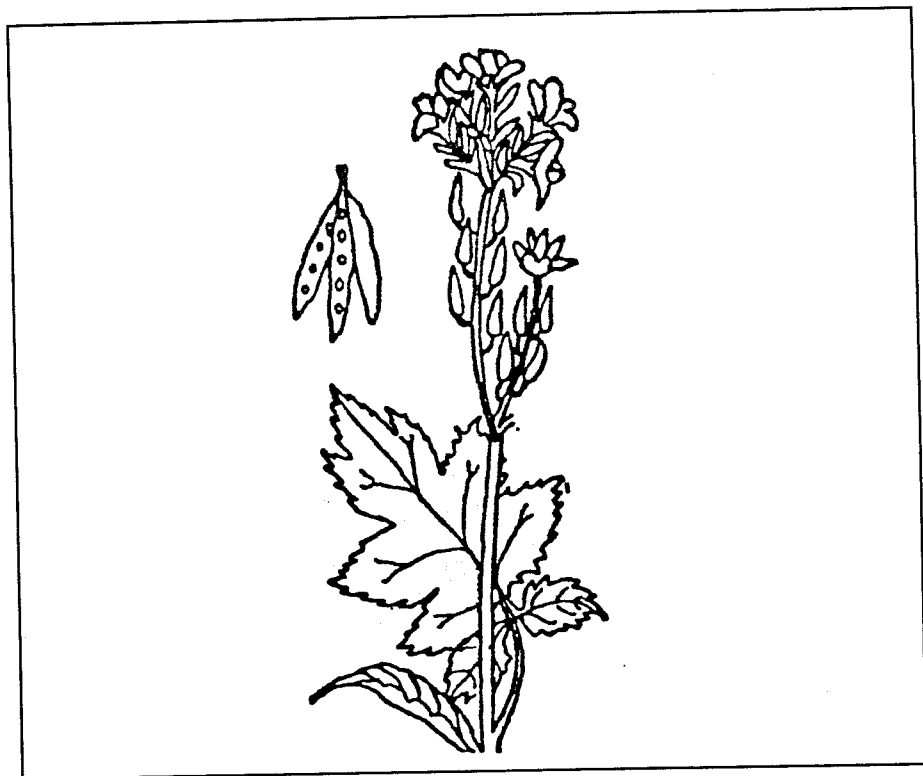
۴-برای درمان التهاب لثه‌ها و پیوره، دم‌کرده آن را در دهان مضمضه کنید.

۵-زخم دهان را با غرغره کردن دم‌کرده آن درمان کنید.

۶-برای رفع چشم درد می‌توان چشم‌ها را با دم‌کرده گیاه شست‌وشو داد.

مضرات ختم ذهبی

مصرف این گیاه به مقدار گفته شده هیچگونه عوارض جانبی ندارد. فقط بهتر است که خانم‌های حامله و شیرده و آنهایی که فشارخونشان بالا است آن را مصرف نکنند.



خردل Mustard

نام علمی *Sinapis alba*

خردل بومی کشورهای آسیا و اروپا است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط کره زمین کشت می شود.

خردل گیاهی است یکساله، علفی با ساقه مربع و کرک دار که ارتفاع آن تا نیم متر می رسد. برگهای آن صاف و منقسم به قطعات مشخص می باشد.

گلهای خردل زرد رنگ و دارای بوئی مطبوع می باشد. میوه آن خورجینی به طول ۲-۵ سانتیمتر بوده که در قسمت پائین آن دانه های خردل که به رنگ زرد می باشد قرار دارند. خردل انواع مختلف دارد مانند خردل سفید (زرد) خردل سیاه Black Mustard، خردل وحشی Wild Mustard و خردل قهوه ای. ولی از نظر خواص، تفاوت کمی با هم دارند.

خردل سفید معمولاً برای خوش طعم کردن و خردل قهوه‌ای و سیاه برای خوشبو کردن غذا به کار می‌رود.

ترکیبات شیمیائی

تخم خردل دارای ۳۰٪ روغن، ۲۵٪ موسیلاژ و همچنین گلوکوزیدی به نام سینال بین Sinalbine، اسید آراشیدیک، اسید لینولئیک، اسید اروسیک Erucic acid، مایرو زیناز Myrosinase، گوگرد، ویتامین‌های A، C، D و منگنز می‌باشد.

صور داروئی

۱) **خیساندهٔ خردل:** ۲۰ گرم خردل سیاه را در یک لیتر آب گرم ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ ساعت خیس بخورد. مقدار مصرف آن ۲ قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۲) **شمع خردل:** مقدار ۵ قاشق سوپخوری آرد خردل سیاه را با مقدار کمی آب گرم مخلوط کنید تا به صورت خمیر درآید سپس این خمیر را روی یک پارچه پنبه‌ای پخش کنید. این پارچه را می‌توانید روی قسمت‌های دردناک بدن بگذارید و هنگامی که حس کردید که پوستتان دارد می‌سوزد آن را بردارید. شمع خردل درد را برطرف کرده و خون را متوجه پوست می‌سازد. البته قبل از اینکه شمع خردل را روی پوست بیاندازید بهتر است که پوست را با روغن زیتون چرب کنید. اگر پوست شما حساس است می‌توانید این خمیر را به جای آب با سفیده تخم مرغ درست کنید که پوست را تحریک نکند.

۳) **ضماد خردل:** ۲۰۰ گرم آرد خردل را با ۱۰ گرم پودر فلفل قرمز Cayenne pepper مخلوط کرده و با مقداری آب آن را به صورت خمیر درآورید و این خمیر را روی قسمت‌های دردناک بدن بگذارید.

۴) **تنتور خردل:** ۱۰۰ گرم خردل کوبیده را با نیم لیتر الکل ۵۰ درصد مخلوط کرده و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید.

۵) **دم‌کرده خردل:** مقدار یک قاشق چایخوری دانه خردل و یا آرد آن را در یک لیوان

آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

خواص طبی

خردل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خیلی خشک است.

۱- نیروی جنسی را تقویت می کند.

۲- یبوست را برطرف می سازد. برای این منظور باید یک قاشق سوپخوری تخم خردل را روی زبان ریخته و با یک لیوان آب بدون آنکه آن را بجوید قورت دهید و یا آن را در آب خیس کرده و صبح ناشتا بخورید.

۳- اخلاط را خشک می کند.

۴- حافظه را تقویت می کند.

۵- اشتها آور است.

۶- برای رفع تنگی نفس، خردل را با عسل مخلوط کرده بخورید.

۷- اگر با غذا خورده شود برای تسهیل هضم غذا مفید است.

۸- ترشح شیره معده را زیاد می کند.

۹- درد کبد و طحال را برطرف می کند.

۱۰- برای رفع مسمومیت غذایی و تولید استفراغ، یک قاشق پودر خردل را با یک

لیوان آب مخلوط کرده و به مریض بدهید.

۱۱- برای خوش طعم کردن غذاها و ساندویچ از خمیر خردل استفاده کنید.

۱۲- خردل ضد تورم است.

۱۳- خردل برای رفع سرماخوردگی مفید است.

۱۴- هنگامی که در بدن احساس سرما می کنید از خردل استفاده کنید.

مصارف خارجی خردل

۱- برای رفع درد آرتروز، رماتیسم و عضلات از مشمع خردل و یا ضماد خردل

استفاده کنید.

۲- خردل کوبیده را با عسل مخلوط کرده و به صورت ضماد درآورید. برای رفع

سردرد این ضماد را روی پیشانی بگذارید.

۳- برای برطرف کردن گوش درد، چند قطره دم‌کرده خردل را در گوش بچکانید.

۴- ضماد خردل برای رفع ریزش مو مفید است.

۵- برای درست کردن کمپرس خردل، چند قطره تنتور خردل را در مقداری آب گرم

بریزید سپس حوله‌ای را در آن فرو برده و آب آن را بگیرید و روی نقاط دردناک بگذارید.

۶- برای رفع دندان درد، دم‌کرده خردل را در دهان مضمضه کنید.



خرزهره Rose bay

نام علمی *Nerium oleander*

خرزهره درختچه‌ای است همیشه سبز که بومی آسیا، خاورمیانه و مناطق مدیترانه‌ای می‌باشد. این گیاه در مکان‌هایی که آفتاب زیاد دارد رشد می‌کند. ارتفاع خرزهره تا ۴ متر می‌رسد.

برگهای آن متقابل، سبز، باریک و کشیده به طول متوسط ۱۵ سانتیمتر است. گل‌های آن به رنگ سفید، و یا قرمز می‌باشد که مانند چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. این درختچه به عنوان گیاه زینتی در منازل و برای حصار به کار می‌رود.

ترکیبات شیمیایی

برگ خرزهره دارای موادی مانند نریلین *Nerilin*، اولئان درین *Oleandrine*، نریال تین

Neriatine و کاردنولید گلی کوساید Cardenolideglycoside می باشد. در پوست درختچه خرزهره کورته نرین Cortenerin و روزاجین Rosagine وجود دارد. برگ، ساقه و گل خرزهره دارای مواد آنتی اکسیدان مهمی مانند کوئرستین Quercetin و رامنوگلو ساید Rhamnoglycoside می باشد.

صور داروئی

چون خرزهره گیاهی است سمی بنابراین بیشتر به صورت مصرف خارجی از آن استفاده می شود.

(۱) ضماد برگ و گل: برگ و گل خرزهره را به مدت ۵ ساعت به آرامی بپزید و سپس آن را له کنید.

(۲) روغن: برگ و گل خرزهره را ابتدا بپزید و سپس آن را در داخل پارچه ای ریخته و با فشار آب آن را بگیرید و در داخل مقداری روغن زیتون ریخته و آنقدر بجوشانید تا آب آن بخار شود.

(۳) گرد: برگ خشک خرزهره را در آسیاب برقی ریخته و یا بکوبید تا به صورت پودر درآید.

(۴) خیسانده: ۲۰ گرم برگ خشک خرزهره را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت چند ساعتی خیس بخورد و سپس آن را صاف کنید.

(۵) کپسول خرزهره: از این کپسول برای مصرف داخلی استفاده می شود. مقدار کپسول نباید بیشتر از ۵۰ میلی گرم (۰/۰۵ گرم) باشد. مقدار مصرف نیز نباید از ۳ کپسول در روز تجاوز کند.

خواص طبی

خرزهره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

الف: مصرف داخلی

۱- ادرار آور است.

۲- تنگی نفس را درمان می کند.

۳- تقویت کننده قلب است.

۴- ضربان قلب را تنظیم می کند.

ب: مصرف خارجی

۱- ضماد آن ضد تورم است.

۲- درد سیاتیک را برطرف می کند. برای این منظور ضماد و یا روغن آن را روی قسمت دردناک بمالید.

۳- روغن آن درمان کچلی است.

۴- برای رفع بیماریهای پوستی از روغن خرزهره استفاده کنید.

۵- برای عطسه کردن مقداری گرد برگ خرزهره را به بینی بکشید.

۶- روغن خرزهره خارش را برطرف می کند.

۷- برای التیام زخم ها، گرد برگ خرزهره را روی آنها بپاشید.

۸- خرزهره حشرات موذی و پشه ها را فراری می دهد.

۹- اگر بدن می خارد برگ تازه آن را به بدن بمالید.

۱۰- برگ تازه آن را بکوبید و به سر بمالید تا شوره سر را از بین ببرد.

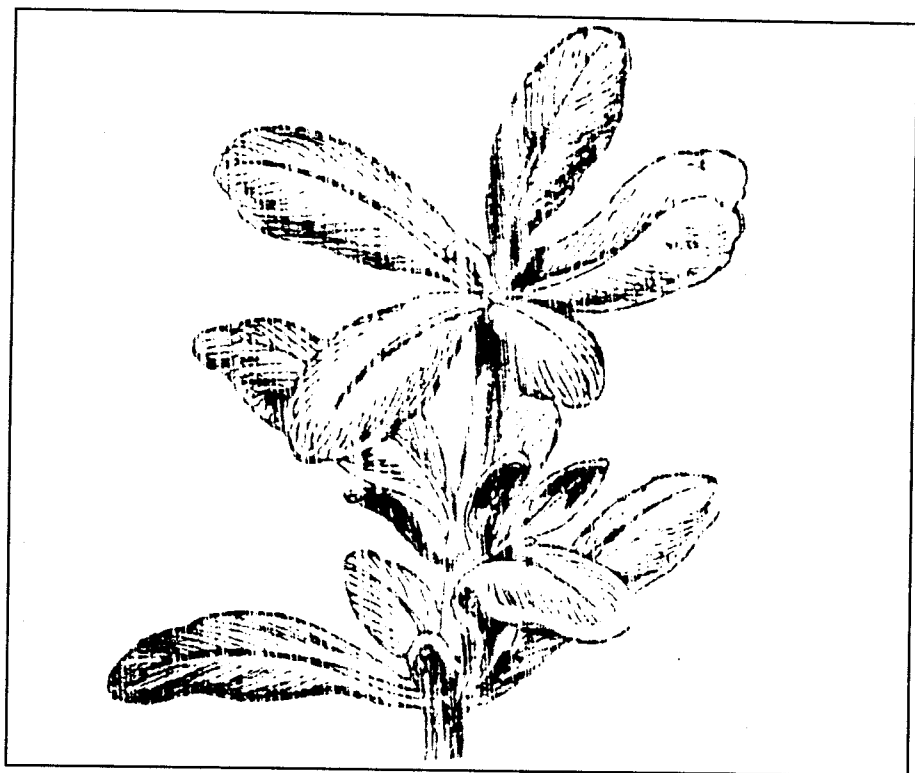
۱۱- اگر عضوی از بدن شما بی حس شد، روغن آن را روی آن عضو بمالید.

۱۲- اگر روی زخم های عفونی پودر برگ خرزهره بریزید آنها را التیام می دهد.

مضرات خرزهره

همانطور که گفته شد خرزهره سمی است و نباید بیشتر از مقدار مجاز مصرف شود و در غیر این صورت باعث مسمومیت در بدن می شود که عوارضی مانند سرگیجه، استفراغ، کوفتگی بدن، ضعف مفرط، ورم حاد معده و روده، اختلالات تنفسی، دل درد، اسهال، غش و بالاخره خفگی می شود.

در صورت بروز مسمومیت باید بیمار را وادار به استفراغ کرد و سپس با دادن مسهل روده ها را تخلیه و تمیز نمود.



خرفه Purslane

نام علمی *Portulaca oleracea*

خرفه را در قدیم بالای تختخواب آویزان می‌کردند که از شر ارواح خبیثه در امان باشند. این گیاه در بیشتر مناطق معتدله دنیا می‌روید.

گیاهی است یک ساله، علفی که ساقه قائم و قرمز رنگ آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگهای آن متقابل، کلفت و گوشتی و گل‌های آن کوچک و زرد رنگ و تخم آن سیاه می‌باشد.

نوع وحشی آن خزنده و دارای ساقه خوابیده است.

خرفه اگر در باغچه کاشته شود به زودی منشعب شده و همه جا را پر می‌کند.

ترکیبات شیمیائی

برگهای خرفه دارای حدود ۹۰٪ آب، پکتین Pectin، مواد لعاب دار، پروتئین، چربی، پتاسیم، منیزیم، آهن، منگنز، آلومینیوم، کلسیم، سدیم، اوره، ویتامین A، B1، B2، B3 و C و همچنین روغن امگا۳ Omega3 می باشد.

صور داروئی

خرفه در کشورهای اروپائی به صورت تازه در سالاد و بعضی از غذاها استفاده می شود.

(۱) عرق خرفه: از تقطیر برگ خرفه به دست می آید. می توان آن را از فروشگاههای ایرانی خریداری کرد. مقدار مصرف آن دو قاشق غذاخوری سه بار در روز است.
(۲) دم کرده: مقدار ۳۰ گرم برگ خشک خرفه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۳) تنتور خرفه: برای ساختن این تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک خرفه را در یک لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید، پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه ای ریخته و در جای تاریکی نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

خرفه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- انواع خونریزی ها را قطع می کند.
- ۲- برای رفع تشنگی برگ له شده خرفه را روی زبان بگذارید.
- ۳- برای برطرف کردن سرفه خشک، آب برگ تازه خرفه را با عسل و یا شکر مخلوط کرده و بنوشید.
- ۴- تشنگی نفس و آسم را رفع می کند.
- ۵- قطره قطره ادرار کردن و درد در موقع ادرار را برطرف می سازد.

۶- حرارت معده و کبد را دفع می‌کند.

۷- قابض است.

۸- ادرار آور است.

۹- تورم را از بین می‌برد.

۱۰- آب برگ خرفه را اگر با روغن گل سرخ مخلوط کنید برای زخم دهان و ورم لثه

مفید است.

۱۱- برای رفع دندان درد عرق آن را روی دندان بمالید.

۱۲- سوزش مجرای ادرار را دفع می‌کند.

۱۳- سردردهای گرم را برطرف می‌سازد.

۱۴- سنگ مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۱۵- برای رفع درد کلیه، برگ و ساقه سبز آن را در سالاد ریخته و با سرکه بخورید.

۱۶- بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۷- برای دفع کرم معده و روده، تخم آن را کوبیده و با شیر بجوشانید و بنوشید.

۱۸- چون دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد بیماری اسکوربوت را برطرف

می‌کند.

۱۹- تب‌بر است.

۲۰- خون را تصفیه می‌کند.

۲۱- تسکین دهنده صفر است.

۲۲- درد رحم و سوزش آن را برطرف می‌کند.

۲۳- خونریزی شدید عادت ماهانه را قطع می‌کند.

۲۴- برای رفع اسهال، برگ آن را با پیاز و روغن سرخ کرده و به بیمار بدهید.

۲۵- اگر برگ خرفه را له کرده و روی پیشانی بگذارید میگرن را برطرف می‌کند.

۲۶- برای رفع سوختگی پوست و ورم آن ضماد برگ خرفه را روی این قسمت‌ها

بگذارید.

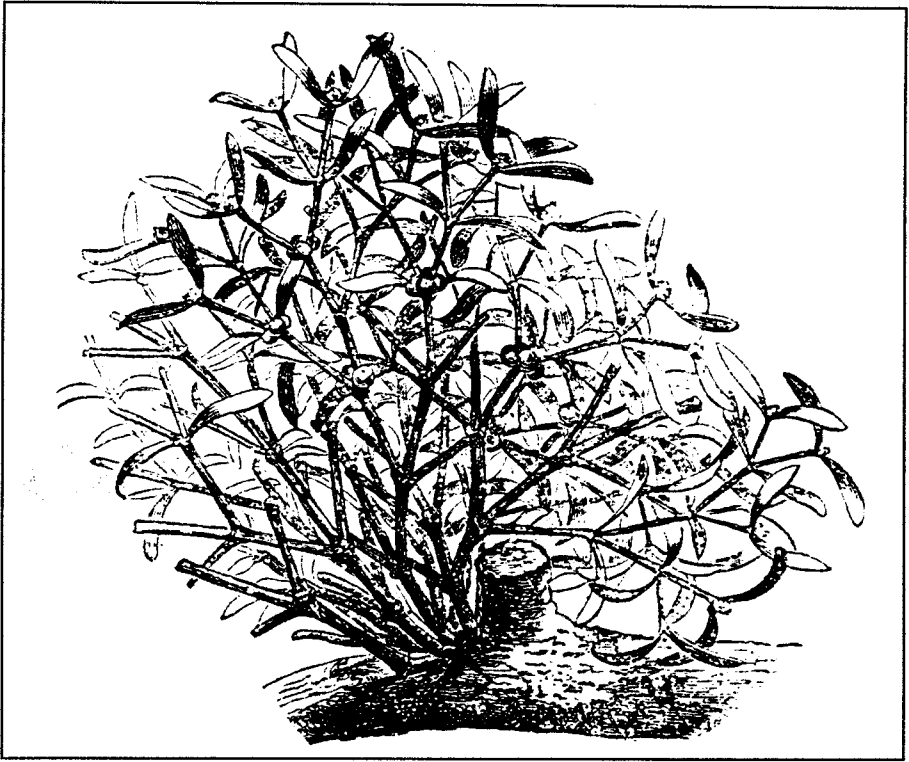
۲۷- برای از بین بردن لک و پیس دست و پا، برگهای خرفه را له کرده و با حنا مخلوط

کنید و روی این قسمت‌ها بگذارید.

- ۲۸- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۲۹- قوای جنسی را در گرم مزاجان تقویت می کند ولی اگر سرد مزاجان بخواهند از آن استفاده کنند باید آن را با نعناع، کرفس و مصطکی بخورند.
- ۳۰- عفونت ریه ها را از بین می برد.
- ۳۱- برای از بین بردن خونریزی لثه، برگ آن را در دهان گذاشته و بجوید.
- ۳۲- اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۳۳- ترشحات سفید زنانه را قطع می کند.
- ۳۴- بیماریهای پوستی و خارش را معالجه می کند.
- ۳۵- برای از بین بردن زگیل، ضماد ریشه خرفه را روی آن بگذارید.
- ۳۶- اگر برگ له شده آن را روی محل نیش زدگی حشرات بگذارید سوزش آن را برطرف می کند.

مضرات خرفه

خرفه اگر به مقدار گفته شده مصرف شود اثرات جانبی ندارد ولی بهتر است زنان حامله و شیرده از مصرف آن خودداری کنند.



دارواش Mistletoe

نام علمی *Viscum album*

«تقویت‌کننده قلب و پائین آورنده فشار خون»

شکسپیر شاعر و نویسنده معروف انگلیسی این گیاه را «دارواش محنت‌انگیز» نامیده است. این نام اشاره به داستان قدیمی مالک اسکاندیناوی است که طبق آن بالدر Balder خدای صلح با نیزه‌ای که از چوب این درخت درست شده بود به قتل رسید. البته او بعداً با تقاضای خدایان دیگر زنده شد و سپس دارواش به خدای عشق داده شد که او آن را نگهداری کند و از آن به بعد دارواش به عنوان سمبل عشق و دوستی معروف گردید. در انگلستان به دارواش گیاه صلیب می‌گویند زیرا آنها اعتقاد دارند که صلیب حضرت مسیح از چوب این درخت درست شده بود و خداوند از آن پس آن را در حد یک گیاه انگلی و طفیلی تنزل داد.

داروаш گیاهی است همیشه سبز و انگلی، یعنی از درختان دیگر تغذیه می‌کند. میوه آن چسبنده بوده و به پوست درختان دیگر می‌چسبد و پس از چند روز ریشه‌ای از این میوه منشعب شده و به داخل تنه درخت می‌رود و از شیریه آن تغذیه می‌کند؛ ولی درختانی که دارای پوست نرم هستند بیشتر مورد توجه این گیاه‌اند. داروаш روی درختانی مانند سیب، نارون، بلوط و لیمو می‌روید.

ساقه داروаш زردرنگ و صاف است، برگهای آن سبزرنگ ضخیم و به شکل زبان با درازای تقریباً ۶ سانتیمتر می‌باشد. گل‌های آن کوچک و زردرنگ و به صورت نر و ماده بوده که در اواخر بهار باز می‌شوند. میوه دارواش کروی، دارای پوست صاف و سفیدرنگ است که در اوائل زمستان می‌رسد.

دارواش در سرتاسر اروپا و در جنگل‌های شمال ایران می‌روید.

ترکیبات شیمیائی

داروаш دارای موسیلاژ، قند، روغن، تانن، رزین و موادی مانند استیل کولین Acetyl choline و پروپیونیل کولین Propionyl choline می‌باشد.

ضمناً این گیاه دارای ماده‌ای به نام ویسین Viscin است که در اثر تخمیر به صورت خمیر چسبنده زردرنگی درمی‌آید که به عنوان چسب از آن استفاده می‌شود. دارواش همچنین دارای مقدار کمی آرسنیک می‌باشد.

صور داروئی

(۱) جوشانده: یک قاشق سوپخوری برگ خشک شده گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و برای مدت ۵ دقیقه بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز قبل از غذاست.

(۲) کپسول: مقدار مصرف آن یک کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی سه بار در روز قبل از غذا است. این کپسول را می‌توانید از فروشگاه‌های Health food تهیه کنید.

(۳) تنتور: ۵۰ قطره تنتور دارواش را در نصف لیوان آب ریخته و سه بار در روز قبل از غذا میل کنید.

۴) خیس کرده: یک قاشق مرباخوری گرد داروаш را در یک لیوان آب سرد ریخته و بگذارید یک شب بماند و خیس بخورد. مقدار مصرف آن دو قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

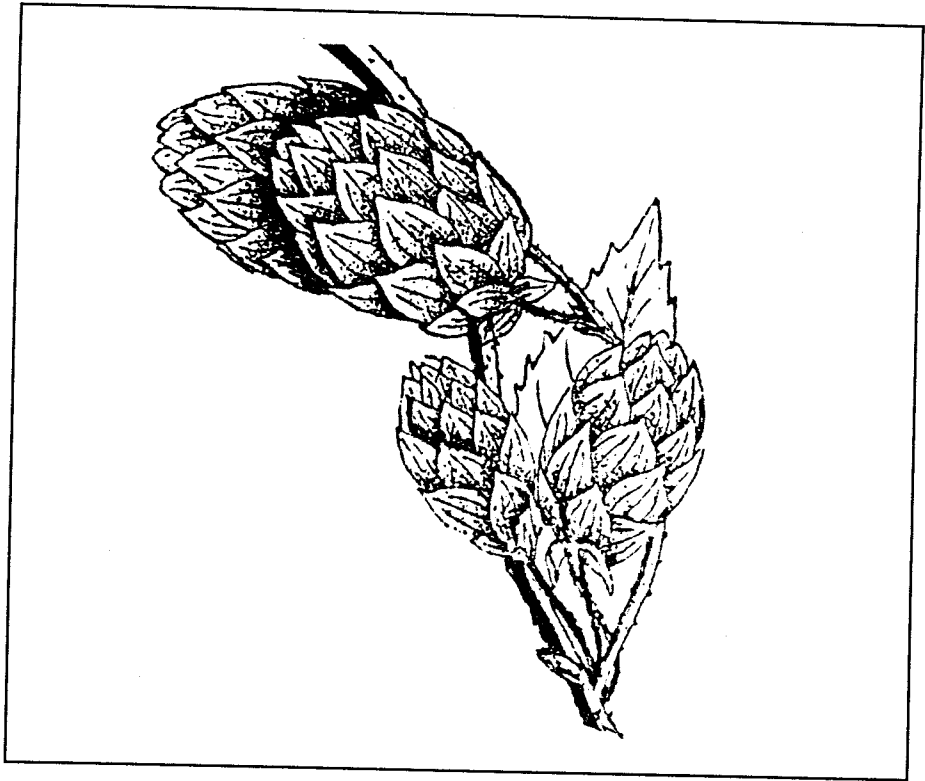
خواص طبی

- داروаш از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است
- ۱- بهترین دارو برای پائین آوردن فشارخون است.
 - ۲- ضد سرطان است و برای معالجه سرطان به کار می‌رود.
 - ۳- برای التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها، برگهای داروаш را له کنید و روی این قسمت‌ها بگذارید. همچنین می‌توانید از کمپرس جوشانده داروаш استفاده کنید.
 - ۴- برگهای این گیاه دارای ویتامین C زیادی است بنابراین برای معالجه اسکوربوت به کار می‌رود.
 - ۵- خونریزیهای داخلی و خارجی را متوقف می‌کند.
 - ۶- معده را تقویت می‌کند.
 - ۷- بیماریهای ریوی را درمان می‌کند.
 - ۸- داروی خوبی برای مداوای سیاه‌سرفه است.
 - ۹- داروаш ملین و مقوی است.
 - ۱۰- قلب را تقویت می‌کند.
 - ۱۱- درد سیاتیک را برطرف می‌سازد.
 - ۱۲- برای معالجه بیماریهای طحال به کار می‌رود.
 - ۱۳- برای درمان سرماخوردگی از جوشانده داروаш استفاده کنید.
 - ۱۴- کلیه‌ها را تقویت می‌کند.
 - ۱۵- شیر مادران شیرده زیاد می‌کند.
 - ۱۶- قلب را آرام می‌کند.
 - ۱۷- گاز را از معده و روده خارج می‌سازد.
 - ۱۸- تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

- ۱۹- رماتیسم را برطرف می‌کند.
- ۲۰- اعصاب را آرام می‌کند.
- ۲۱- در معالجه صرع اثر مفید دارد.
- ۲۲- بیماری هیستری را درمان می‌کند.
- ۲۳- سرگیجه را برطرف می‌سازد.
- ۲۴- برای درمان نازائی مفید است.
- ۲۵- برای برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.
- ۲۶- برای رفع خونریزی در فواصل عادت ماهیانه اثر خوبی دارد.

مضرات داروаш

دارواش اگر به مقدار کم و آنطور که گفته شد مصرف شود بسیار مفید بوده و اثر بدی ندارد ولی نباید در خوردن آن افراط کرد زیرا مقدار زیاد آن باعث مسمومیت، سرگیجه و سکتته می‌شود. بنابراین مصرف آن باید تحت نظر متخصص گیاه‌درمانی صورت گیرد.



رازک Hops

نام علمی *Humulus lupulus*

نام انگلیسی رازک (Hops) از لغت انگلوساکسون Hoppeen به معنی بالارونده گرفته شده است.

این گیاه از اوائل قرن چهاردهم برای آبجوسازی در هلند به کار می‌رفته است. رازک گیاهی است چندساله، ۲ پایه و بالارونده، ساقه‌های آن زاویه‌دار بوده و بلندی آن تا ۱۰ متر می‌رسد و معمولاً برای نگهداری ساقه بالارونده پایه‌هائی در زمین نصب می‌کنند.

این گیاه به حالت خودرو در جنگل‌ها و زمین‌های غنی در بیشتر نقاط دنیا می‌روید. برگهای آن متقابل، شبیه برگ مو و دارای ۳ تا ۵ شاخه می‌باشد. گل‌های نر آن سفید و به صورت خوشه‌ای است ولی گل‌های ماده آن کوچک، سفید مایل به حنائی و به حالت

مجتمع بوده که شامل مخروط‌های میوه است. هر مخروط دارای فلس‌های زیادی می‌باشد.

میوه این گیاه به صورت فندقه بوده که در داخل آن تارهای ترشحی فراوان قرار دارد. این تارها رزین تلخ و معطری به نام لوپولین (Lupulin) از خود ترشح می‌کند. رازک را در کشورهای اروپائی برای ساختن آبجو به کار می‌برند. علاوه بر آن از این گیاه برای تولید لوپولین که یک نوع آلکالوئید است نیز استفاده می‌شود.

برای جدا کردن لوپولین، مخروط‌های ماده گیاه را روی الک‌هائی ریخته و مالش می‌دهند.

ترکیبات شیمیائی

رازک دارای روغن معطر فرار، رزین میکرب‌کش، دو ماده تلخ و کریستالی به نام‌های اسید لوپاماریک Lupamaric acid و لوپولین Lupulin (که ماده‌ای زرد قهوه‌ای است) می‌باشد.

لوپولین دارای ۳٪ روغن و ماده‌ای به نام هومولین Humulin است.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: یک قاشق چایخوری گیاه رازک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت پنج دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از خواب است. این دم‌کرده اثر خوبی در رفع بی‌خوابی دارد.

(۲) تنتور رازک: مقدار ۱۰۰ گرم مخروط رازک را در نیم‌لیتر الکل ۵۰ درجه طبی ریخته و هر روز آن را تکان دهید. پس از دو هفته آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵-۲۵ قطره سه بار در روز است.

(۳) شربت رازک: مقدار ۱۰۰ گرم مخروط رازک را در ۱/۵ لیتر آب جوش و ۳۰۰ گرم شکر ریخته و بگذارید به مدت ۶ ساعت خیس بخورد. سپس آن را صاف کرده و مقدار یک کیلو شکر یا قند به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. شربت رازک مقوی معده است. مقدار مصرف آن یک تا دو قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

۴) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم برگ و ریشه رازک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است. این جوشانده تصفیه کننده خون و ادرار آور است.

۵) ضماد رازک: مقداری از مخروط رازک را با کمی آب جوش مخلوط کرده و ضماد درست کنید. این ضماد را می توان برای آرام کردن و التیام زخم های دردناک به کار برد.

خواص طبی

رازک از نظر طب قدیم ایران کمی سرد است.

۱- یکی از بهترین گیاهان آرام بخش و مسکن است.

۲- تقویت کننده معده است.

۳- سوءهاضمه را برطرف می کند.

۴- خواب آور است و کسانی که دچار بی خوابی هستند می توانند یک فنجان از دم کرده این گیاه را قبل از رفتن به رختخواب بنوشند.

۵- تقویت کننده عمومی بدن است.

۶- ادرار آور است.

۷- اشتها آور است.

۸- برای برطرف کردن بیماری های قلبی مفید است.

۹- درمان کننده ناراحتی های روده است.

۱۰- تصفیه کننده خون می باشد.

۱۱- اثر مفید در درمان صرع دارد.

۱۲- کبد را تمیز می کند.

۱۳- اسهال خونی را برطرف می کند.

۱۴- برای درمان بیماری سل به کار می رود.

۱۵- انسداد و گرفتگی کبد و طحال را از بین می برد.

۱۶- به عنوان داروی هیپنوتیزم به کار می رود.

۱۷- ضد عفونی کننده است.

- ۱۸- عادت ماهیانه را تنظیم می کند.
- ۱۹- برای برطرف کردن درد مفاصل، موضع را با آن کمپرس کنید.
- ۲۰- برای تسکین درد بواسیر، از کمپرس این گیاه استفاده کنید.
- ۲۱- ضد تشنج است.
- ۲۲- میگرن را برطرف می کند.
- ۲۳- برای رفع کم خونی از این گیاه استفاده کنید.
- ۲۴- برای درمان نرمی استخوان مفید است.
- ۲۵- درد نقرس را برطرف می کند.
- ۲۶- ضد کرم معده و روده است.
- ۲۷- التهاب و تورم را رفع می کند.
- ۲۸- استسقاء و آب آوردگی بدن را از بین می برد.

مضرات رازک

چون گیاه رازک دارای مقداری استروژن می باشد بنابراین زنان در سنین قبل از یائسگی، مخصوصاً زنان باردار و شیرده و زنان مبتلا به سرطان سینه نباید از آن استفاده کنند.

ضمناً استفاده زیاد از این گیاه ممکن است تولید خارش، ناراحتی معده و اسهال نماید که در این صورت باید مصرف آن قطع شود.

ریواس Rhubarb

نام علمی Rheum ribes

ریواس نام گونه‌های مختلف گیاهی است که به نام علمی Rheum معروف است. این گیاه در کوهستانهای غرب و شمال غربی چین و تبت به طور خودرو می‌روید. ریواس انواع گوناگونی دارد مانند ریواس روسی، ریواس ترکیه، ریواس هند و ریواس چین که البته همه آنها از چین می‌باشد و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

نام ریواس از کلمه یونانی Rheo گرفته شده که به معنی جریان یافتن است و نشانه خاصیت مسهلی این گیاه می‌باشد.

ریواس در کوهستانهای ایران به طور خودرو می‌روید و از لحاظ شکل ظاهری با دیگر انواع این گیاه فرق دارد.

ترکیبات شیمیائی

ریواس دارای ماده‌ای تلخ به نام راپون تی سین Rhaponticin و ماده‌ای مسهل به نام رثوپورگارین Rheopurgarin است که ماده اخیر شامل اسید کریسوفانیک Chrysophanic acid و رثوکری سی دین Rheochrysidin می‌باشد. دو گلای کوساید نیز در این گیاه موجود است که تبدیل به امودین Emodin و رثین Rhein می‌شوند. ضمناً در این گیاه آگزالات کلسیم Calcium oxalate، اسید مالیک Malic acid، صمغ، نشاسته، تانن و ویتامین C نیز وجود دارد.

صور داروئی

- ۱) شربت ریواس: ۱۰۰ گرم ریواس خشک را کاملاً کوبیده و مدت ۱۲ ساعت در آب خیس کنید. سپس آن را با فشار از پارچه‌ای گذرانده و در نیم لیتر آب که یک کیلو شکر قبلاً در آن حل شده بریزید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.
- ۲) جوشانده ریواس: مقدار یک قاشق چایخوری پودر ریواس را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا دو سوم حجم آن باقی بماند. مقدار مصرف آن یک فنجان چند بار در روز است.
- ۳) پودر ریواس: ریواس خشک را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر در آورید. مقدار مصرف این پودر ۰/۲ تا ۱۰/۵ گرم در روز است.

خواص طبی

- ریواس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- ۱- مقوی معده و کبد و روده‌ها (البته برای گرم مزاجان) است.
 - ۲- برای درمان تنگی نفس مفید است.
 - ۳- لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین می‌کند. بنابراین برای بیماران قندی مناسب می‌باشد.
 - ۴- خون را تصفیه می‌کند.

۵- نشاط آور است.

۶- اشتها را تحریک می‌کند.

۷- عصاره ریواس باعث تقویت چشم می‌شود و لکه‌های سفید در چشم را از بین

می‌برد.

۸- فعالیت کیسه صفرا را زیاد می‌کند.

۹- ملین و مسهل است.

۱۰- ساقه‌های زیرزمینی ریواس مسهل بسیار خوبی است.

۱۱- دمل و کورک را درمان می‌کند.

۱۲- بواسیر را رفع می‌کند.

۱۳- تب را پائین می‌آورد.

۱۴- برای درمان حصبه موثر است.

۱۵- علاج‌کننده اسهال خونی است به این منظور مقدار ۲ گرم پودر ریواس را هر دو

ساعت یکبار به مریض می‌دهند. به محض رویت ریواس در مدفوع، بلافاصله اسهال

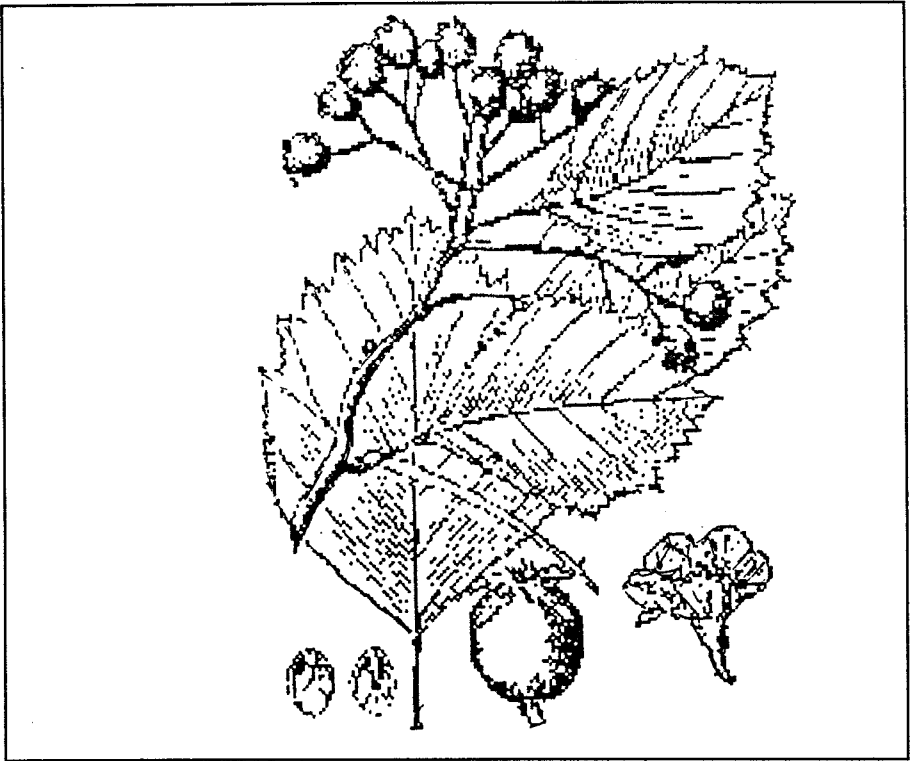
قطع شده و خونریزی بند می‌آید. البته مقدار مصرف در بچه‌ها ۰/۳ گرم در هر دو

ساعت است.

مضرات ریواس

چون ریواس سرد است بنابراین اشخاص سردمزاج باید از مصرف آن خودداری

کنند. ضمناً این گیاه برای کسانی که درد سینه دارند و سرفه می‌کنند مضر است.



زالزالک Hawthorn

نام علمی *Crataegus oxyacantha*

«درمان‌کننده فشارخون و بیماریهای قلبی»

زالزالک در نواحی مختلف ایران مخصوصاً مناطق جنگلی دریای خزر به طور خودرو وجود دارد. این درخت در قسمتهای معتدله آسیا و اروپا نیز می‌روید. در قدیم از آن برای محصور کردن دور منازل استفاده می‌کردند.

زالزالک درختچه‌ای است که ارتفاع آن تا ۵ متر می‌رسد. شاخه‌های آن خاردار و برگهای آن دندانه‌دار و دارای چند شاخه مانند برگ جعفری است. میوه‌اش کوچک، زردرنگ و دارای طعمی ترش و شیرین است. زالزالک انواع مختلف دارد ولی از نظر خواص درمانی تقریباً شبیه هم هستند.

ترکیبات شیمیائی

پوست درخت زالزالک دارای ماده تلخی به نام کراته‌جین Crategine و اکسی کانتین Oxycanthine می‌باشد.

میوه زالزالک دارای اسید سیتریک، اسید کراته‌گوس Crataegus Acid، اسید تارتاریک، پکتین، چربی و مواد قندی است.

در گل‌های زالزالک موادی مانند اسانس، تری‌متیل آمین Trimethylamine، کوئرسیترین Quercitrine، استیل کولین Acetyl choline، اسید کلروژنیک، اسید کافئیک، اسید اسکوربیک، فلاونونئید و فلاونوگلاسی کوسیلز Flavonoglycosyls وجود دارد.

صور طبی

- ۱) دم‌کرده: دو قاشق چایخوری خشک شده گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.
- ۲) تنتور زالزالک: مقدار ۳۰-۴۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز بنوشید. در موارد حاد می‌توان این مقدار را تا ۸۰ قطره سه بار در روز افزایش داد.

خواص طبی

زالزالک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. قسمت مورد استفاده این درختچه، برگ، گل و میوه آن است.

۱- تقویت‌کننده قلب است.

۲- رگ‌ها را از رسوبات پاک می‌کند. آنهایی که رگ‌های قلبشان گرفته بهتر است قبل از این که به فکر عمل جراحی باشند مدتی از این گیاه استفاده کنند تا سلامتی خود را باز یابند.

۳- ادرارآور است.

۴- بهترین دارو برای پائین آوردن فشارخون می‌باشد.

۵- بیماریهای قلبی را درمان می‌کند. زیرا رگها را باز می‌کند و خون را به عضله قلب

می‌رساند.

- ۶- در تحقیقاتی که در سال ۱۹۸۱ بر روی بیماران قلبی در آلمان به عمل آمده دیده شد: آنهایی که از زالزالک استفاده کرده بودند سلامتی خود را به سرعت باز یافتند.
- ۷- زالزالک در آلمان به عنوان یک داروی مؤثر برای بیماران قلبی از طرف وزارت بهداشتی آلمان تأیید شده است.
- ۸- در رفع ناراحتی های دستگاه گوارش مؤثر است.
- ۹- تقویت کننده معده است.
- ۱۰- برای رفع بی خوابی مفید است.
- ۱۱- افسردگی و نگرانی را برطرف می کند.
- ۱۲- در رفع آنژین قلبی مؤثر است.
- ۱۳- ضربان قلب را تنظیم می کند.
- ۱۴- اشخاصی که آنفارکتوس کرده اند از این دارو اثر خوبی خواهند دید.
- ۱۵- کسانی که قلب ضعیف دارند و یا آنهایی که به بیماری عفونی مانند سینه پهلو مبتلا شده اند باید از این گیاه استفاده کنند.
- ۱۶- اگر گوش شما زنگ می زند برای معالجه از زالزالک استفاده کنید.
- ۱۷- ناراحتی های دوران یائسگی را برطرف می کند.
- ۱۸- تنگی نفس را که به علت بیماری قلبی است برطرف می کند.

مضرات زالزالک

زالزالک در فصل خود، بیش از اندازه توسط مردم آسیا و اروپا استفاده می شود. ولی مصرف زیاد نه تنها ضرری ندارد؛ بلکه بیشتر از سایر مردم در برابر بیماریهای قلب محافظت می شوند.



زبان گنجشک Ash tree

نام علمی *Fraxinus excelsior*

زبان گنجشک درختی است که ارتفاع آن تا ۲۰ متر می‌رسد. تنه آن خاکستری‌رنگ بوده که جوانه‌های سیاهی در سرتاسر آن به چشم می‌خورد. برگهای آن دراز و مرکب از تعدادی برگچه بیضی شکل است. گل‌های زبان گنجشک به صورت مجتمع و به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای می‌باشد که معمولاً قبل از رسیدن برگها در فصل بهار ظاهر می‌شود. میوه آن بیضی شکل است که در داخل آن یک دانه وجود دارد. قسمت مورد استفاده این درخت، برگ، پوست درخت و میوه آن است.

ترکیبات شیمیائی

برگ و پوست درخت زبان گنجشک دارای فراکسین *Fraxine* چربی، مانیت *Mannite*،

اینوزیت Inosite، کوئرسیتین Quercetine، دکستروز Dextrose، اسید مالیک Malic acid، صمغ، تانن و اسانس است.

در تخم زبان‌گنجشک حدود ۲۵٪ روغن وجود دارد. این روغن زردرنگ بوده و در صابون‌سازی و صنعت از آن استفاده می‌شود.

صور داروئی

۱) جوشانده برگ: مقدار ۵۰ گرم برگ زبان‌گنجشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این جوشانده مدر و ملین است.

۲) جوشانده تخم زبان‌گنجشک: مقدار ۲۰ گرم تخم این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به ثلث تقلیل یابد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده مقوی، مدر و ضد رماتیسم می‌باشد.

۳) دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ خشک زبان‌گنجشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۳ ساعت دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است. این دم‌کرده برای معالجه نقرس و یبوست مزمن به کار می‌رود.

۴) جوشانده پوست درخت: مقدار ۵۰ گرم پوست ساقه‌های جوان درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت یک ربع ساعت بگذارید به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید. این جوشانده تب‌بر است.

۵) گرد پوست ساقه: پوست ساقه را می‌توان آسیاب کرده و به صورت گرد درآورد. این گرد تب‌بر است. مقدار مصرف آن پنج گرم سه بار در روز است.

۶) گرد برگ زبان‌گنجشک: مقدار ۲ گرم از این گرد را در یک فنجان آب جوش به مدت دو ساعت دم کرده و برای برطرف کردن نقرس استفاده کنید.

خواص طبی

زبان گنجشک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- تب بر است.

۲- اخلاط را از سینه خارج می‌سازد.

۳- درد رماتیسم و نقرس را برطرف می‌کند.

۴- مسهل است.

۵- ادرار آور است.

۶- معرق (عرق آور) است.

۷- نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۸- برای رفع تنگی نفس مفید است.

۹- سنگ مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

۱۰- برای درمان آرتروز حدود ۱۰ گرم از گرد دانه زبان گنجشک را هر روز با یک

فنجان چای کمرنگ میل کنید.

۱۱- خونریزی را بند می‌آورد برای این منظور باید از دم‌کرده پوست ساقه به مقدار

یک فنجان قبل از صبحانه و شام میل کرد.

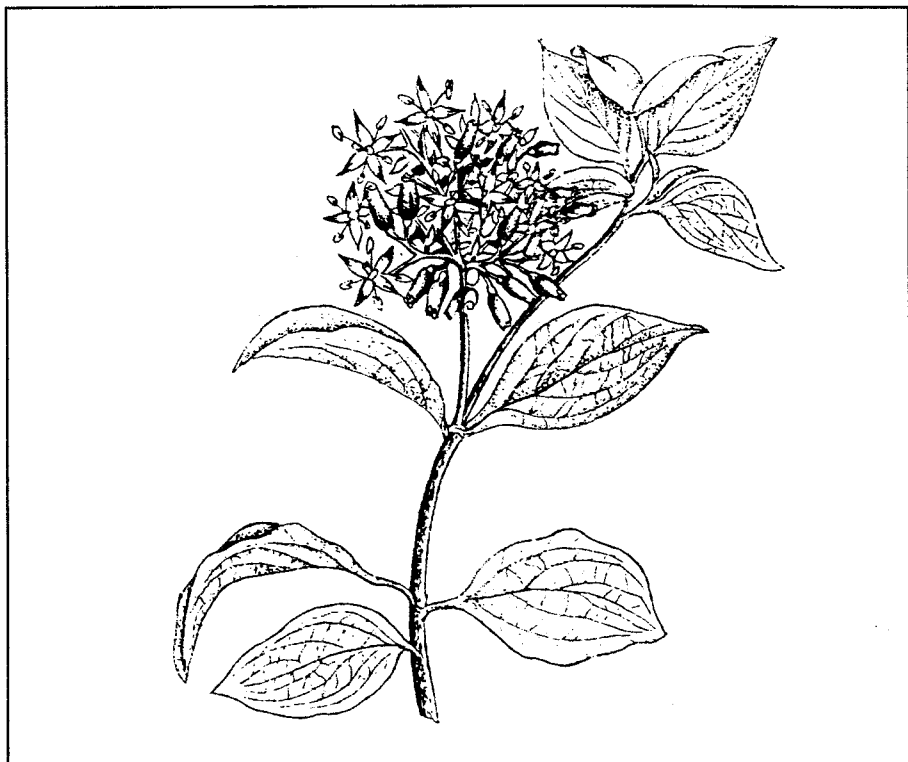
۱۲- پوست تنه درخت بسیار قابض است بنابراین برای درمان اسهال و اسهال خونی

از جوشانده آن استفاده کنید.

مضرات زبان گنجشک

این گیاه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و باید آن را با گشنیز

بخورند.



زغال اخته *Cornelian cherry*

نام علمی *Cornus mas*

زغال اخته بومی نواحی مختلف اروپا، آسیا، ارمنستان و قفقاز است و در نقاط مختلف ایران نیز وجود دارد.

زغال اخته درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد و معمولاً به حالت وحشی و خودرو در حاشیه جنگل‌ها می‌روید. پوست تنه آن قهوه‌ای مایل به زرد است. این درخت عمر درازی داشته و تا حدود ۳۰۰ سال دوام می‌آورد.

برگهای آن ساده، بیضی، نوک‌تیز با دمبرگی کوتاه می‌باشد که پشت آن کمرنگ است. گل‌های آن کوچک، زردرنگ و به صورت گل آذین بوده که در اوائل بهار به وضع متقابل بر روی شاخه ظاهر می‌شود. میوه آن مانند آلبالو ولی کشیده به طول ۱/۵ سانتیمتر، به رنگ قرمز با طعمی ترش و شیرین می‌باشد.

میوه، برگ و پوست تنه این درخت خواص داروئی دارد. معمولاً از میوه زغال اخته مربا و شربت درست می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

پوست درخت زغال اخته دارای (۷-۸)٪ تانن، مالات کلسیم Calcium malate و مواد پکتیک است. گل‌های آن مقدار زیادی کوئرستین Quercetin دارد. در میوه آن گلوکز، ساکاروز، اسید گلای اوکسالیک glycolic acid و لعاب وجود دارد.

صور داروئی

۱) جوشانده پوست: مقدار ۶۰ گرم پوست خشک درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده اثر خوبی در پائین آوردن و قطع تب دارد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) دم‌کرده: مقدار ۳۰ گرم از برگ و یا گل این درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

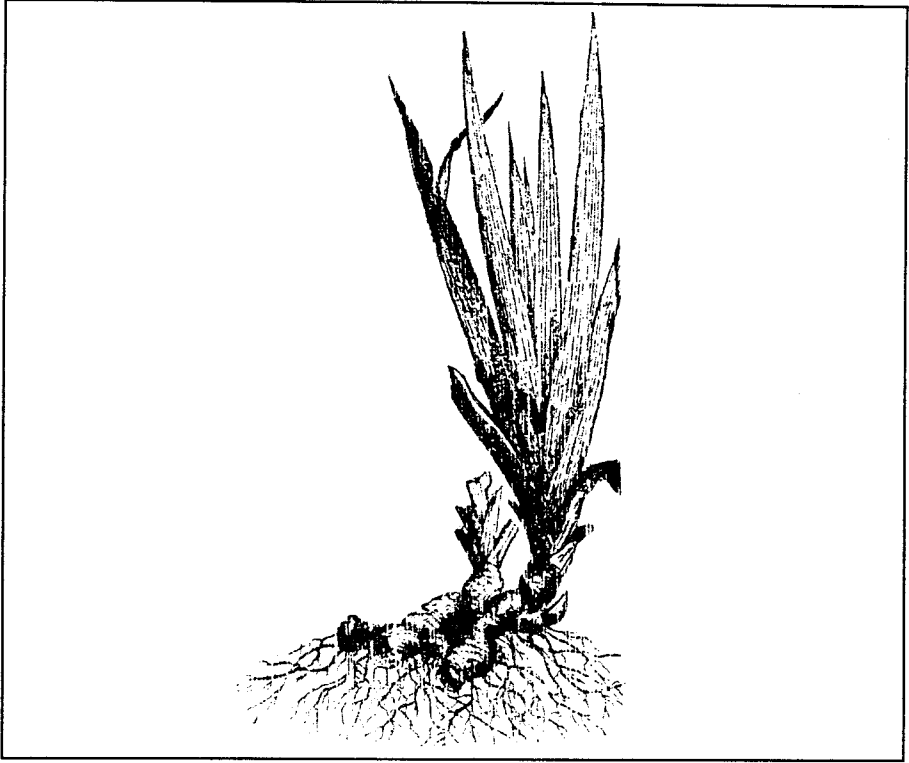
زغال اخته از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- اسهال را برطرف می‌کند
- ۲- داروی خوبی برای درمان زخم معده است.
- ۳- ورم روده را رفع می‌کند.
- ۴- تب را پائین می‌آورد.
- ۵- معده را تقویت می‌کند.
- ۶- خونریزی را متوقف می‌سازد.
- ۷- برای رفع تشنگی در تابستان بهترین نوشابه شربت زغال اخته است.

- ۸- فشارخون را پائین می آورد.
- ۹- کبد و کلیه ها را تقویت می کند.
- ۱۰- باکتری و قارچ را از بین می برد.
- ۱۱- در رفع ضعف جنسی مؤثر است.
- ۱۲- خونریزی از رحم و خونریزیهای شدید دوران قاعدگی را متوقف می سازد.
- ۱۳- عرق شبانه را برطرف می کند.
- ۱۴- داروی خوبی برای رفع تکرر ادرار است.
- ۱۵- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۶- برای رفع کمردردهای ناشی از ضعف کلیه مفید است.
- ۱۷- عادت ماهیانه را تنظیم می کند.
- ۱۸- تصفیه کننده خون است.

مضرات زغال اخته

زغال اخته میوه ایست که حتی خوردن زیاد آن نیز ضرری ندارد و فقط کسانی که سینه درد دارند باید آن را با شکر بخورند.



زنبق Iris

نام علمی *Iris florentina*

لغت Iris در زبان یونانی به معنی قوس و قزح می‌باشد و نشان‌دهنده رنگهای زیبای این گل است.

زنبق به نامهای «ایرسا» و «سوسن ایبض» نیز معروف بوده و بومی مناطق نیمکره شمالی می‌باشد.

این گل از زمانهای قدیم مورد شناسائی مردم بوده و آن را برای استفاده طبی و زیبایی کشت می‌کرده‌اند.

در مصر قدیم، زنبق گیاه طبی مهمی بوده است و در دیوار یکی از معابد مصر که متعلق به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌باشد شکل این گیاه نقاشی شده است.

زنبق گیاهی است چند ساله با ساقه‌ای راست که تا ارتفاع ۷۰ سانتیمتر بالا می‌رود و

دارای ریزوم ضخیم و خزنده‌ای به رنگ سفید و با بوئی مانند عطر بنفشه است که به طریق آن زیاد می‌شود و کم‌کم نواحی اطراف خود را پر می‌کند. برگهای آن سبزمات و به شکل شمشیر و به عرض ۲-۳ سانتیمتر بوده و گل‌های آن سفید، خوشبو و درشت است که به صورت منفرد و یا دوتائی در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریزوم آن است که در اواسط تابستان پس از گل دادن آن را از زمین خارج کرده و کاملاً تمیز می‌کنند و پس از قطع ریشکها، آن را تراشیده و بعد از خشک کردن به قطعاتی به طول تقریبی ۱۰ سانتیمتر بریده و به بازار عرضه می‌کنند. این قطعات سفیدرنگ بوده و دارای بوئی مانند بنفشه و طعمی تند است. چون ریزوم تازه زنبق دارای بو و طعمی ناپسند است بنابراین معمولاً آن را خشک کرده و مدت یک سال انبار می‌کنند تا بو و طعم آن مطبوع و ملایم شود.

ترکیبات شیمیائی

برگهای زنبق دارای مقدار زیادی ویتامین C و آلفا و بتا کاروتین می‌باشد. ریزوم زنبق دارای رزین، آمیدون Amidone، ایریدین Iridine، اسانس، ایری ژنین Irigenine و ایرون Iron (ماده‌ای معطر با بوی بنفشه) است.

صور داروئی

- (۱) جوشانده: مقدار ۶۰ گرم ریزوم تازه و یا ۲۰ گرم ریزوم خشک شده گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- (۲) شیر تازه: ۲۰ گرم شیر تازه ریزوم را با کمی عسل و یا آب رازیانه و یا شربت بنفشه مخلوط کرده و بنوشید.
- این مواد اثر شدید مسهلی زنبق را از بین می‌برد بنابراین از دل‌پیچه و درد روده جلوگیری می‌کند.
- (۳) دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم ریزوم زنبق را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت پنج

دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۴) مخلوط با روغن زیتون: ۱۰۰ گرم ریزوم خرد شده زنبق را با ۸۰۰ گرم آب مخلوط کرده و بگذارید به مدت یک شبانه روز خیس بخورد، سپس آن را بجوشانید تا فقط یک لیوان از آن باقی بماند بعد آن را صاف کنید و با یک لیتر و نیم روغن زیتون مخلوط کرده و بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود. این روغن را در ظرف شیشه‌ای در بسته نگهداری کنید.

۵) شراب زنبق: مقدار ۲۵۰ گرم ریزوم گیاه را خرد کرده و در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت یک شبانه‌روز بماند. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

۶) گرد زنبق: ریزوم زنبق را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کنید. سپس آن را در آسیاب برقی ریخته تا به صورت پودر درآید. مقدار مصرف آن ۲-۰/۵ گرم مخلوط با کمی عسل می‌باشد.

خواص طبی

زنبق از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و متعادل بوده و دارای خواص زیر است:

- ۱- مسهلی است بسیار قوی.
- ۲- ادرار آور است.
- ۳- اخلاط را از ریه خارج می‌سازد برای این منظور می‌توان مقدار ۲ گرم از گرد آن را با عسل مخلوط کرده و خورد.
- ۴- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
- ۵- ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌سازد.
- ۶- تنظیم‌کننده پیرو است.
- ۷- آسم را برطرف می‌کند.
- ۸- داروی خوبی برای معالجه بیماریهای ریوی است.
- ۹- برای رفع گوش درد، چند قطره از روغن زنبق را در گوش بچکانید.
- ۱۰- حافظه را تقویت می‌کند.

- ۱۱- برای درمان سیاه سرفه مفید است.
- ۱۲- کسانی که به بیخوابی مبتلا هستند برای معالجه می توانند تخم زنبق بخورند.
- ۱۳- استسقاء و آب آوردگی نسوج بدن را برطرف می کند.
- ۱۴- برای درمان گریپ و سرماخوردگی بکار می رود.
- ۱۵- تنگی نفس را رفع می کند.
- ۱۶- رعشه را برطرف می سازد.
- ۱۷- برای درمان فلج مفید است.
- ۱۸- اگر دهان شما در اثر خوردن سیر یا پیاز و یا غذاهای دیگر بدبو شده، برای خوشبو کردن دهان مقداری از ریزوم زنبق را در دهان گذاشته و بجوید.
- ۱۹- مثانه را تمیز می کند.
- ۲۰- برای تسکین دندان درد، روغن زنبق را با سرکه مخلوط کرده و در دهان مضمضه کنید.
- ۲۱- برای برطرف کردن درد سیاتیک، دم کرده آن را با عسل مخلوط کرده و بنوشید.
- ۲۲- برای التیام سوختگی پوست، از ضماد برگ زنبق استفاده کنید.
- ۲۳- خانمها برای رفع بیماریهای رحم، مقدار ۲۰-۳۰ گرم روغن زنبق بنوشند.
- ۲۴- دردهای عصبی را برطرف می کند.
- ۲۵- عطش را تسکین می دهد.
- ۲۶- ترشح غیرارادی اسپرم را برطرف می سازد.
- ۲۷- برای رفع بواسیر، تومورها و سوختگیها از ضماد برگ زنبق استفاده کنید.

مضرات زنبق

استفاده زیاد و بیش از حد از این گیاه باعث درد شدید در روده و استفراغ می شود.

سپستان Assyrian plum

نام علمی *Cordia myxa*

«نرم‌کنندهٔ سینه»

سپستان درختچه‌ای است که در بعضی از نواحی گرمسیر دنیا مانند هند، جنوب چین، تایوان، بندرعباس و بلوچستان می‌روید. در بلوچستان به سپستان «لیم» و در بندرعباس به آن «اونبو» می‌گویند.

برگهای این گیاه بیضی شکل و نوک باریک و گل‌های آن مانند قیف می‌باشد. میوه این درختچه که سپستان نامیده می‌شود مانند آلوی کوچک بوده که درون آن شیرابه‌ای زردرنگ و شیرین وجود دارد. چوب این درخت سخت و سنگین است و برای کارهای هنری از آن استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

سپستان دارای تانن و موسیلاژ می باشد.

صور داروئی

۱) آب سپستان: مقداری سپستان را در آب خیس کرده و بگذارید چند ساعتی بماند.

۲) جوشانده: مقدار ۳۰-۱۰ گرم برگ، ریشه و یا پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد و سپس صاف کنید.

خواص طبی

سپستان از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

۱- نرم کننده سینه است.

۲- سرفه را برطرف می کند.

۳- گلودرد را التیام می بخشد.

۴- آنهایی که مبتلا به سوزش مجرای ادرار هستند با خوردن سپستان بهبود می یابند.

۵- ضد کرم معده و روده است.

۶- ناراحتی ها و دردهای مجاری ادرار را برطرف می کند.

۷- گرفتگی صدا را رفع می کند.

۸- در قدیم آوازه خوانها برای نرم کردن صدا و خوش صدا شدن از سپستان استفاده می کردند.

۹- بیماری دستگاه تنفسی را برطرف می کند.

۱۰- جوشانده پوست درخت، دردهای روده را تسکین می دهد.

۱۱- جوشانده پوست درخت، تب را پائین می آورد و باعث هضم غذا می شود.

۱۲- برای التیام بخشیدن به زخم ها، له کرده برگهای درخت سپستان را روی زخم ها بگذارید.

۱۳- سپستان مسهل خوبی برای گرم مزاجها است.

۱۴- جوشانده ریشه درخت، مسهل است.

۱۵- جوشانده پوست درخت تقویت‌کننده بدن است.

۱۶- برای سر باز کردن دمل، سپستان را با شیر خرمای بجوشانید و روی دمل بگذارید.

۱۷- سپستان برای برطرف کردن سردرد مفید است.

۱۸- برای از بین بردن ورم و التهاب، پوست درخت را در آب خیس کرده و روی قسمت متورم بگذارید به جای پوست درخت از له شده برگهای درخت نیز می‌توان استفاده کرد.

۱۹- برای تمیز کردن دستگاه گوارش مفید است.

معمولاً سپستان را همراه با عناب در آب خیس کرده و مصرف می‌کنند.

مضرات سپستان

سپستان چون سرد است برای سردمزاجها مناسب نیست و این اشخاص در صورت استفاده باید آن را با برگ گل سرخ بخورند.



سُداب Rue

نام علمی *Ruta graveolens*

سُداب از نظر درمان بیماریها از قدیم الایام شهرت بسیاری داشته است و عده‌ای از پزشکان عقیده داشتند که این گیاه درمان همه امراض می‌باشد و نام این گیاه به انگلیسی (Ruta) یعنی آزادکننده، نشانه این واقعیت است. اهمیت این گیاه چنان بود که آن را در باغچه‌های خانه خود می‌کاشتند و بر این باور بودند که هر خانه‌ای که سُداب در آن باشد از شر بیماری و ارواح خبیثه و جادو در امان خواهد بود.

یکی از خواص مهمی که برای سُداب قائل بودند تسکین و کاهش قوای شهوانی بود و روی این اصل کلیساها و جوامع مذهبی در قرون وسطی این گیاه را در اغذیه و نوشابه راهبان و راهبه‌ها می‌ریختند.

سُداب بومی جنوب اروپا و آسیا است و در ایران در نواحی شمالی به طور خودرو

می‌روید و سیاب نامیده می‌شود. سداب گیاهی است چندساله، همیشه سبز که ارتفاع آن به حدود نیم متر می‌رسد. برگهای آن ضخیم و گوشته‌دار بوده که به دو صورت دیده می‌شود. برگهای قسمت بالائی ساقه ساده و کامل است در حالی که برگهای پائین ساقه دارای بریدگیهائی منقسم به چند قسمت بوده و دارای چند برگچه می‌باشد. برگ و برگچه‌ها سبزرنگ‌اند.

گل‌های سُداب درشت و زردرنگ است که در تابستان ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول مانند و دارای تعدادی دانه بهم پیوسته به رنگ قهوه‌ای می‌باشد. با فشار دادن اعضای گیاه بخصوص برگهای آن، بوی زننده و تهوع‌آوری متصاعد می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

سُداب‌داری روتین Rutin، روتوزاید Rutoside، اسانس روغنی، گراوی اولئین Graveoline و کوئرستین Quercetine است.

صور داروئی

- (۱) دم‌کرده: ۳ گرم از سُداب را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه آن را دم‌کرده و سپس صاف کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.
- (۲) گرد سُداب: گیاه خشک را در آسیاب برقی ریخته و به صورت گرد درآورید. مقدار مصرف آن ۰/۵ گرم در روز می‌باشد.
- (۳) اسانس سُداب: از تقطیر گیاه با آب به دست می‌آید. مایعی است بی‌رنگ متمایل به زرد که دارای بوئی قوی و طعمی تلخ می‌باشد. این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری نمائید. مقدار مصرف آن ۵ قطره در روز می‌باشد.
- (۴) جوشانده: ۴۰ گرم از این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد، سپس آن را صاف کنید. این جوشانده فقط برای از بین بردن شپش و کرم استفاده می‌شود.
- (۵) روغن سُداب: برای تهیه این روغن، مقدار ۵۰ گرم برگ و گل خشک را با ۲۰۰ گرم

آب و نیم لیتر روغن زیتون مخلوط کرده و بجوشانید تا آب آن کاملاً بخار شود، سپس آن را صاف کنید. این روغن مصرف خارجی دارد.

خواص طبی

سداب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- تقویت کننده است.

۲- ضد تشنج است.

۳- ادرار آور است.

۴- معرق است.

۵- عادت ماهیانه را باز می کند.

۶- گاز و نفخ معده و روده را برطرف می کند.

۷- برای رفع رماتیسم مفید است.

۸- دردهای عصبی را برطرف می کند.

۹- در معالجه یرقان اثر مفید دارد.

۱۰- برای تسکین درد گوش و تقویت شنوایی، چند قطره از روغن سداب را در گوش

بیچکانید.

۱۱- سنگ مثانه را دفع می کند.

۱۲- ضد کرم معده و روده است.

۱۳- برای از بین بردن تنگی نفس آن را همراه با شوید دم کرده و بنوشید.

۱۴- برای بند آوردن خون دماغ، سداب را در سرکه ریخته و دم کنید و چند قطره در

بینی بیچکانید.

۱۵- خونریزی را قطع می کند.

۱۶- قوای شهوانی را تسکین می دهد.

۱۷- اگر برگهای له شده سداب را روی زخم بگذارید آن را التیام می دهد.

۱۸- برای رفع ورم لته‌ها، دم کرده سداب را غرغره کنید.

۱۹- برای برطرف کردن خارش پوست برگهای گیاه را له کرده و با زردچوبه مخلوط

کنید و بر روی پوست بمالید.

۲۰- اشتها آور است.

۲۱- دردهای مفاصل و سیاتیک را رفع می‌کند.

۲۲- برای رفع سسکسکه، دم‌کرده آن را با عسل شیرین کرده و بنوشید.

۲۳- حشرات را فراری می‌دهد.

۲۴- یکی از دستوره‌های قدیمی برای تقویت چشم فرمول زیر می‌باشد:

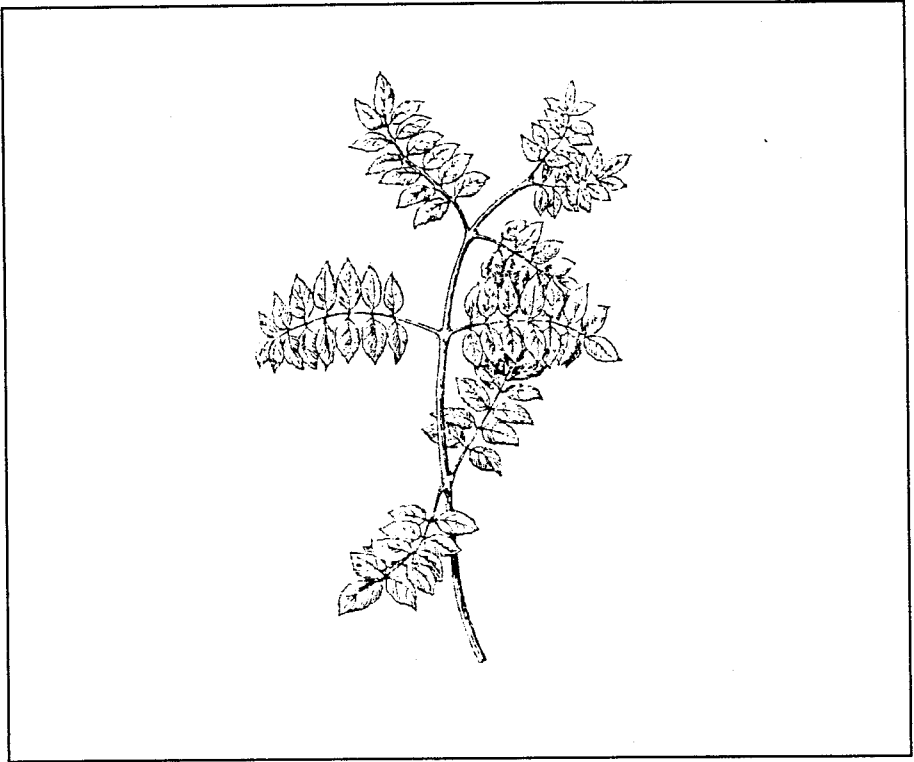
آب گیاه تازه را گرفته و با کمی رازیانه و عسل مخلوط کنید و در صورت امکان زهره (کیسه صفرا) خروس را به آن اضافه کنید و این محلول را بنوشید.

مضراب سداب

سداب را اشخاص ضعیف و حامله نباید مصرف کنند زیرا این گیاه در قدیم برای

سقط جنین به کار می‌رفته است.

استفاده زیاد از آن باعث کم شدن اسپرم و ضعف جنسی می‌شود.



سماق Tanner's sumac

نام علمی *Rhus corraria*

سماق بومی نواحی مدیترانه‌ای بوده و هم‌اکنون در بیشتر نقاط آسیا و اروپا می‌روید و درختچه‌ای است که ارتفاع آن تا ۴ متر می‌رسد. برگهای آن مرکب از ۹ تا ۱۵ برگچه دنداندار و کرک‌دار به طول تقریباً ۲۵ سانتیمتر می‌باشد. برگ‌ها ابتدا سبزرنگ بوده ولی در پائیز به رنگ سبز مایل به قرمز درمی‌آیند.

گل‌های آن خوشه‌ای و حنائی رنگ است. میوه آن کوچک، شفت مانند و کرک‌دار به رنگ قهوه‌ای مایل به ارغوانی می‌باشد که پس از رسیدن ترش مزه و قابض است.

ترکیبات شیمیائی

میوه و برگهای سماق دارای حدود ۲۵٪ تانن می‌باشد. دیگر موادی که در آن وجود

دارد عبارتند از:

میربستین Myricetin، اسید سیتریک، اسید وینیک، اسید مالیک، اسید تانیک Tanic acid.

تانن که به مقدار زیاد در این گیاه وجود دارد ماده‌ای است به رنگ سفید مایل به زرد که دارای بوئی مخصوص و طعمی قابض است و اگر در مجاورت نور قرار گیرد به رنگ تیره درمی‌آید.

پوست ریشه و میوه آن مصرف طبی دارد.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: مقدار ۳۰ گرم سماق را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم پوست ریشه سماق را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده را برای برطرف کردن گلودرد و ورم مخاط دهان غرغره کنید.

(۳) تنتور: مقدار مصرف تنتور سماق ۲۵-۲۰ قطره مخلوط با آب سه بار در روز است.

خواص طبی

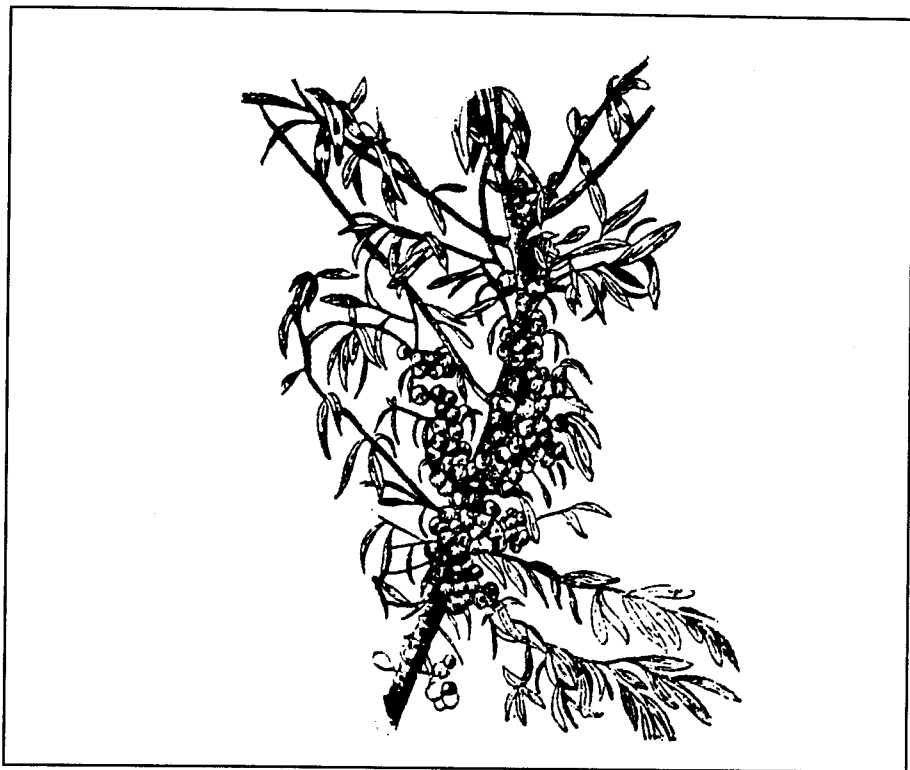
سماق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص مهم زیر است:

- ۱- خونریزی از سینه و رحم را بند می‌آورد.
- ۲- اسهال معمولی و اسهال خونی را برطرف می‌کند.
- ۳- در قدیم برای درمان سوزاک به کار می‌رفت.
- ۴- تب را پائین می‌آورد.
- ۵- تقویت‌کننده عمومی بدن است.
- ۶- ادرارآور است.
- ۷- اگر زیاد عرق می‌کنید چای سماق بنوشید تا آن را درمان کند.
- ۸- برای رفع ترشحات سفید خانم‌ها مفید است.

- ۹- بواسیر را رفع می کند برای این منظور باید جوشانده آن را در داخل لگنی ریخته و بیمار در آن بنشیند.
- ۱۰- قند خون را پائین می آورد.
- ۱۱- برای التیام زخم باید آن را با دم کرده سماق بنوشید.
- ۱۲- برای درمان افتادگی رحم، جوشانده آن را در داخل وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.
- ۱۳- تقویت کننده جهاز هاضمه است.
- ۱۴- برای رفع تهوع و استفراغ، سماق را با زیره مخلوط کرده و بخورید.
- ۱۵- تمیزکننده کلیه، جگر و مثانه است.
- ۱۶- اگر در تابستان روی درخت سماق را خراش دهید شیرهای از آن خارج می شود که درمان کننده بیماریهای دستگاه ادراری می باشد.
- ۱۷- خونریزی در فواصل قاعدگی را برطرف می کند.
- ۱۸- در درمان سل مؤثر است.
- ۱۹- برای درمان آگزما، آن را با جوشانده سماق کمپرس کنید.
- ۲۰- ضد آلرژی است.
- ۲۱- تحریک کننده اشتها می باشد.
- ۲۲- برای التیام سوختگی و ترک نوک پستان آنها را با جوشانده سماق کمپرس کنید.
- ۲۳- برای برطرف کردن اسهال، آن را مخلوط با گشنیز دم کرده و بنوشید.
- ۲۴- تکرر ادرار را برطرف می کند.
- ۲۵- برای تقویت لته ها، سماق را به لته ها بمالید.
- ۲۶- در قدیم از دم کرده برگ درخت سماق برای سیاه کردن مو استفاده می کردند.
- ۲۷- برای التیام عضو ضرب دیده، آن را با دم کرده سماق کمپرس کنید.

مضرات سماق

سماق تازه به دلیل اینکه ایجاد مسمومیت می کند نباید استفاده شود و فقط خشک آن را باید مصرف نمود. چون سماق سرد است بنابراین برای اشخاص سرد مزاج مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با انیس و یا گیاهان گرم بخورند.



سنجد تلخ Sea buckthorn

نام علمی *Hippophae rhamnoides*

سنجد تلخ که در کرج و گچسر «کام» و در آذربایجان «چالی» نامیده می شود درختچه ایست کوچک و خاردار به ارتفاع ۲ متر که منشأ آن شرق هندوستان و ایران می باشد. ریشه های آن ضخیم بوده و از آن ها پاجوشهائی خارج می شود که گیاه جدیدی بوجود می آورد و همه ناحیه را به آسانی پر می کند و روی این اصل برای جلوگیری از حرکت شن و ماسه در ساحل دریا کاشته می شود که زمین را محکم کند.

برگهای سنجد تلخ بدون دمبرگ، باریک و دراز و نوک تیز است. روی برگ ها به رنگ سبز و پشت آن نقره ای و پوشیده از فلسهای ریز خرمائی رنگ می باشد. گلهای بنفش و معطر آن در اوائل بهار ظاهر می شود. میوه آن کوچک و گرد به رنگ زرد نارنجی و ترش مزه است. پوست میوه سمی است.

قسمت مورد استفاده این درختچه، میوه و پوست ساقه و پوست ریشه آن است.

ترکیبات شیمیائی

میوه سنجد تلخ دارای مقدار زیادی ویتامین C، Ascorbic acid، کاروتن Carothene، ویتامین B1، چربی، اسید بوتیریک Buteric acid، کوئرستین Quercetin و اسید مالیک Malic acid است.

در تخم آن حدود ۱۲٪ روغن، زیگ ساتین Zeaxanthine و کاروتن یافت می شود. برگ ها و شاخه های آن دارای تانن، کاروتن و ویتامین C است. در ریشه آن ماده ای به نام همنین Hemnin وجود دارد.

صور داروئی

- ۱) مربای سنجد تلخ: پوست میوه را کنده و با هم وزن آن شکر مخلوط کنید و بجوشانید تا مانند مربا شود.
- ۲) جوشانده برگ و پوست درخت: مقدار ۳۰ گرم از پوست خشک درخت و یا برگ خشک شده آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.
- ۳) پودر میوه: میوه را خشک کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن یک قاشق مرباخوری سه بار در روز می باشد.

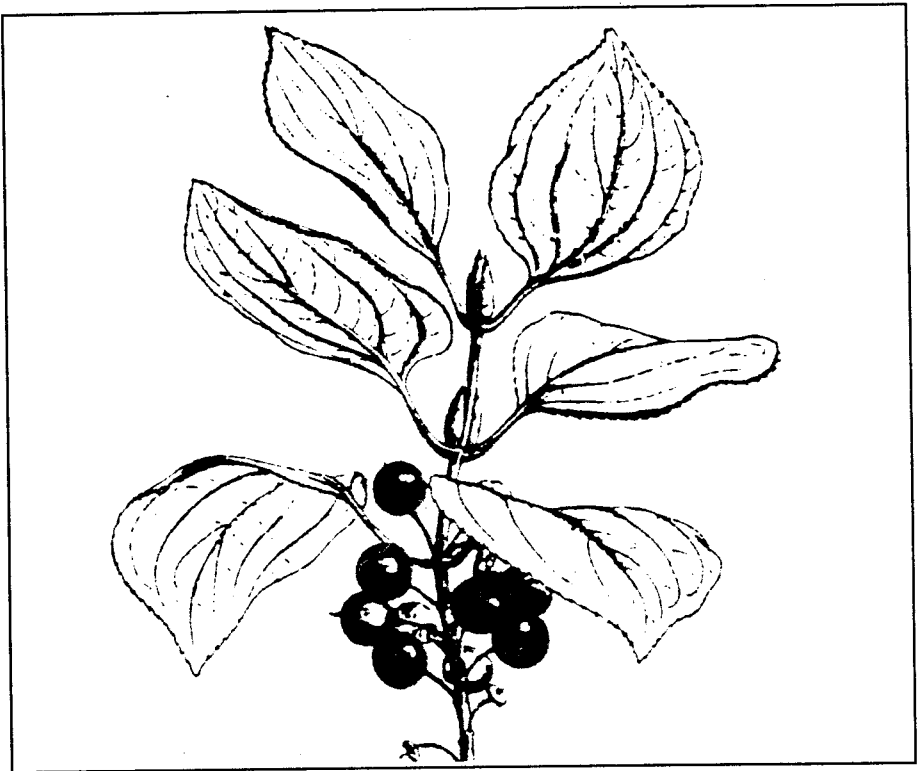
خواص طبی

- سنجد تلخ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:
- ۱- به دلیل این که دارای مقدار زیادی ویتامین C است برای معالجه بیماری اسکوربوت به کار می رود.
 - ۲- ضد کرم است.
 - ۳- برای از بین بردن بیماریهای پوستی جوشانده میوه آن را کمپرس کنید.
 - ۴- کبد را تمیز کرده و عطش را رفع می کند.

- ۵- برای رفع سرفه و ناراحتی های ریوی از شربت آن استفاده کنید.
- ۶- آب آوردگی بدن را از بین می برد.
- ۷- شربت و مربای آن سرماخوردگی و زکام را برطرف می کند.
- ۸- تب را پائین می آورد.
- ۹- جوشانده پوست درخت و برگهای آن تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۱۰- دانه های سنجد تلخ ملین است.
- ۱۱- مخلوطی از جو دو سر، سنجد تلخ و گزنه، ناتوانی جنسی را از بین می برد.
- ۱۲- بلغم را از بدن خارج می سازد.
- ۱۳- گرفتگی ها را باز می کند.
- ۱۴- برای درمان آنژین دیوواترین به کار می رود.

مضرات سنجد تلخ

میوه سنجد تلخ هیچگونه عوارض جانبی ندارد و فقط مصرف زیاد آن، باعث اسهال می شود. ریشه آن چون دارای الکالوئید می باشد نباید بیش از یک گرم در روز مصرف شود. ضمناً ممکن است باعث تحریک دستگاه هاضمه شود. در این صورت بهتر است که سنجد تلخ را با عسل مخلوط کرده و بخورند.



سیاتوسه Frangula

نام علمی *Frangula alnus*

«درمان یبوست‌های مزمن»

سیاتوسه که به نام سیاه توسکا در لاهیجان و نور معروف است درختی است که ارتفاع آن به ۵ متر می‌رسد و بومی اروپا و غرب آسیا می‌باشد. از آنجا به نواحی دیگر دنیا از جمله آمریکای شمالی رفته است. این درخت در کانادا در نواحی جنوبی استان انتاریو و نوآسکوچیا می‌روید.

برگهای این درخت نوک‌تیز با قاعده گرد و به طول تقریبی ۵ سانتی‌متر است. میوه آن مانند گیلان و شامل دو تاسه دانه می‌باشد. رنگ میوه ابتدا قرمز، سپس آبی و هنگامی که می‌رسد سیاه می‌شود. مزه آن شیرین و کمی تلخ است. گل‌های سیاه‌توسه به رنگ سبز مایل به قرمز می‌باشد. پوست ساقه درخت صاف و تیره رنگ بوده و دارای لکه‌هایی

به صورت راه راه است.

این درخت بسیار زیبا می‌باشد و به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. پوست درخت و شاخه‌های آن مصرف طبی دارد و باید از پوست درخت خشک شده‌ئی استفاده کرد که بیشتر از یک سال از خشک شدن آن گذشته باشد. در غیر این صورت ایجاد دل‌پیچه و استفراغ می‌کند.

ترکیبات شیمیائی

پوست درخت دارای آنتراکینون Anthraquinone، گلای کوساید و امودین گلوکوساید Emoding glucoside می‌باشد.

صور داروئی

- ۱) جوشانده: مقدار ۲۵ گرم پوست سیاتوسه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد آنگاه آن را به مدت ۱۲ ساعت به حال خود بگذارید، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از خواب است.
- ۲) گرد پوست درخت: پوست درخت را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. مقدار مصرف آن ۲ گرم می‌باشد.

خواص طبی

پوست درخت سیاتوسه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

- ۱- مقدار کم آن اثر ملین دارد.
- ۲- مقدار زیاد آن مسهل است و در رفع یبوست‌های مزمن به کار می‌رود.
- ۳- جوشانده غلیظ آن را (۴۰ گرم در یک لیتر آب) به عنوان کمپرس برای معالجه کچلی استفاده می‌کنند.

۴- برای التیام زخم‌ها از کمپرس جوشانده سیاتوسه استفاده کنید.

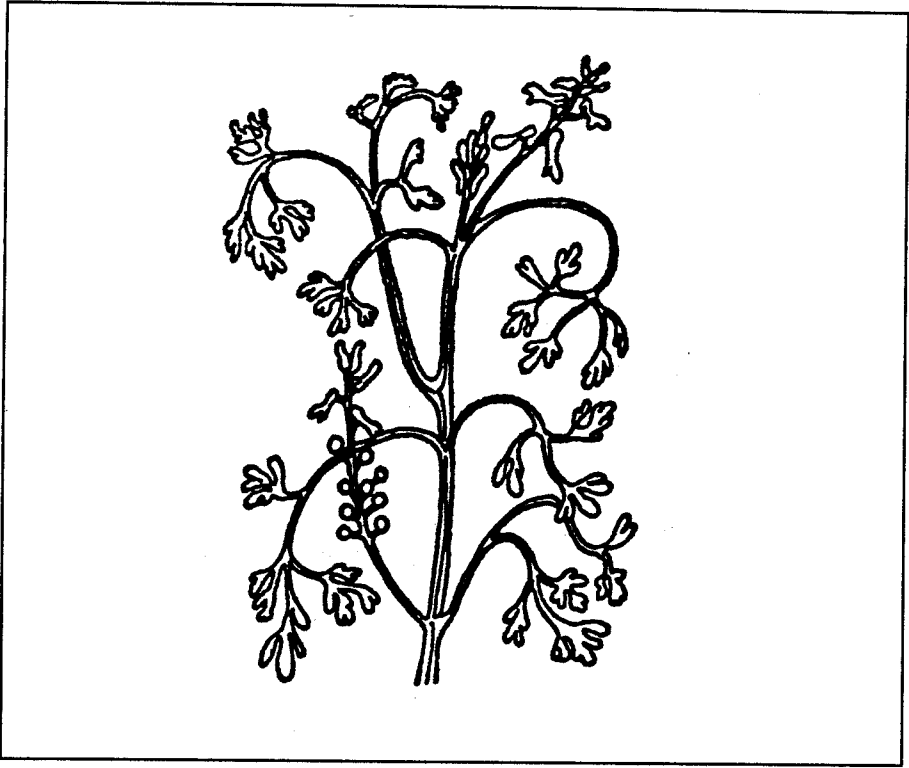
۵- امراض پوستی را درمان می‌کند.

۶- داروی خوبی برای از بین بردن چاقی است.

- ۷- سلولیت را از بین می برد، چه به صورت استفاده داخلی و یا به صورت کمپرس.
۸- صفرابر است.

مضرات سیاتوسه

سیاتوسه اگر به مقدار توصیه شده و کم مصرف شود کاملاً بی خطر می باشد. حتی زنان حامله و کودکان خردسال نیز می توانند از آن استفاده کنند زیرا حرکات دودی روده ها را زیاد نمی کند.



شاه‌تره *Fine-Leaved fumitory*

نام علمی *Fumaria parviflora*

«درمان‌کنندهٔ بیماریهای پوستی»

شاه‌تره گیاهی است که در نقاط مرطوب و سایه‌دار و کنار رودخانه‌ها می‌روید. گیاهی است علفی و یکساله دارای برگهائی کوچک، بریده بریده و به رنگ سبز غبارآلود. گل‌های آن سفید، مجتمع و خوشه‌ای و کوتاه‌اند. میوه شاه‌تره کوچک، بیضی شکل و تقریباً به اندازه ۲ سانتیمتر است. این گیاه در بیشتر نقاط ایران، افغانستان و برخی نواحی جنوب آسیا می‌روید.

ترکیبات شیمیائی

شاه‌تره دارای اسید فوماریک *Fumaric acid*، گلوکز، تانن و پنتا تریاکوتین *Penta*

triacontane می باشد.

صور داروئی

عرق شاه تره معمولاً در ایران مصرف می شود. برای تهیه آن یک مقدار برگ و ساقه خشک شاه تره را با شش برابر آن، آب مخلوط کرده و تقطیر می کنند.

(۱) آب شاه تره: شاه تره خشک را در آب خیس کرده و پس از هشت ساعت آن را بنوشید.

(۲) دم کرده شاه تره: یک قاشق شاه تره خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و بنوشید.

خواص طبی

شاه تره از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- علاج بیماریهای پوستی از قبیل اگزما و سوریا سیس می باشد.

۲- تقویت کننده کبد و طحال است.

۳- تصفیه کننده خون می باشد و آنهایی که جوش و دمل می زنند باید از این گیاه استفاده کنند.

۴- تقویت کننده معده است.

۵- ادرار آور است.

۶- اشتها را باز می کند.

۷- خلط آور است.

۸- عرق را زیاد می کند.

۹- درمان کننده جذام است.

۱۰- در درمان غدد سرطانی اثر مفیدی دارد.

۱۱- حالت استفراغ را از بین می برد.

۱۲- هضم غذا را تسریع می کند.

۱۳- برای درمان یرقان به کار می رود.

۱۴- برای مداوای زخم‌های دهان، عرق شاه‌تره یا دم‌کرده آن را در دهان مضمضه

کنید.

۱۵- برای تقویت چشم، عرق شاه‌تره را به چشم بمالید.

۱۶- صفرابر است.

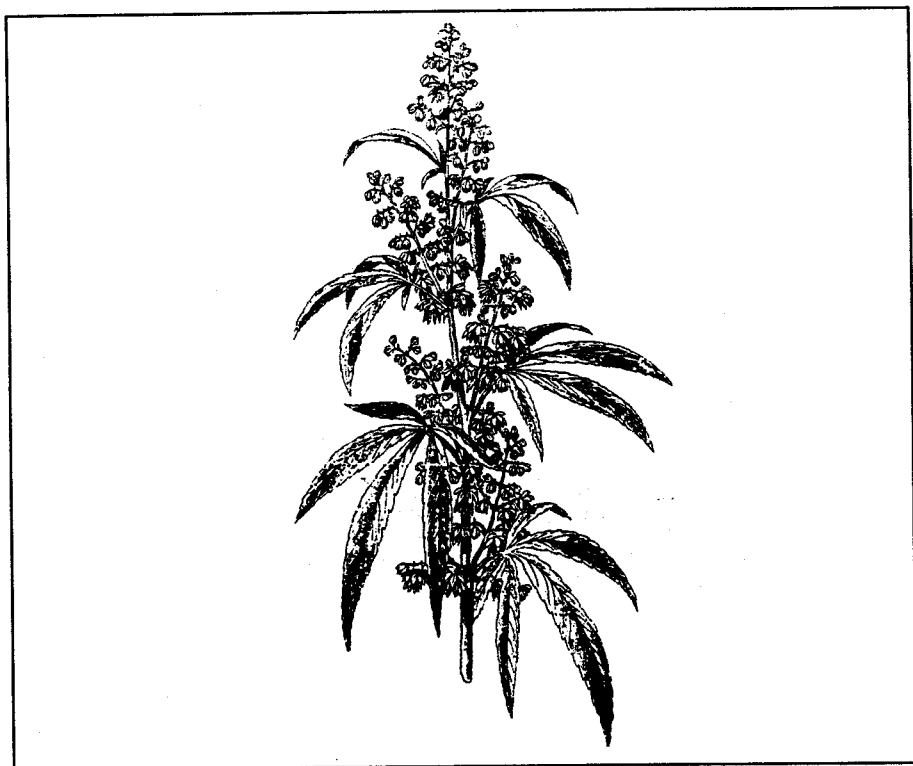
۱۷- آنهایی که کبدشان تنبل است برای تمیز کردن آن باید به مدت سه هفته هر روز

صبح ناشتا مخلوطی از یک قاشق عرق شاه‌تره، یک قاشق عرق کاسنی، در یک لیوان آب

ریخته و بنوشند.

۱۸- شاه‌تره ضد بیماری اسکوربوت است.

۱۹- بیوست را برطرف می‌کند.



شاهدانه Hemp

نام علمی *Cannabis sativa*

شاهدانه بومی هندوستان، چین و نواحی مرکزی آسیا است و گیاهی است یکساله، علفی و دوپایه که ارتفاع آن تا ۳ متر نیز می‌رسد. ریشه آن عمودی و تا عمق زیادی در زمین فرو می‌رود و روی این اصل مواد معدنی را جذب کرده و به سطح زمین می‌آورد و معمولاً احتیاجی به کود شیمیائی ندارد. حشرات به آن آسیب نمی‌رسانند و بنابراین آن را در مزرعه کلم می‌کارند تا این گیاه از شر آفت در امان بماند.

گل‌های نر آن مجتمع و به صورت آویخته در قسمت انتهائی ساقه و در کنار برگها ظاهر می‌شود. گل‌های ماده آن مانند نر بوده با این تفاوت که دمگل مشخصی ندارد. گل‌های نر قبل از شکفته شدن رزینی از خود ترشح می‌کنند که حشیش نامیده می‌شود و به همین علت کشت آن در بیشتر نقاط دنیا ممنوع است.

برگهای شاهدانه به صورت ۵-۹ برگچه از ساقه خارج می‌شود. برگچه‌ها بیضی شکل، باریک و دراز و دارای دندانه‌های ریز منظم می‌باشد. میوه آن به رنگ قهوه‌ای و دارای یک دانه است.

در حال حاضر شاهدانه تحت نظر دولت و در نواحی گرم و معتدل کشت می‌شود. در ایران این گیاه در شمال کشور، بندرگز، خراسان و بلوچستان و سمنان می‌روید. از گیاه شاهدانه استفاده‌های مختلفی به عمل می‌آید. از الیاف آن برای بافتن طناب، پارچه‌های محکم برای چادر و بادبان قایق‌ها و تهیه کاغذهای گران‌قیمت استفاده می‌شود. جالب است بدانید که قانون اساسی آمریکا و کانادا روی کاغذ شاهدانه نوشته شده است. شاهدانه را از زمانهای قدیم در چین می‌شناخته‌اند و امپراطور چین به نام شن نانک Shen-Nung در سال ۲۷۳۷ قبل از میلاد در کتاب خود از آن نام برده است.

ترکیبات شیمیائی

شاهدانه دارای مواد زیر است:

رزینی به نام کانبینون Cannabinone، یک روغن فرار به رنگ زرد کهربائی به نام هایدروکانبون hydrocannabone و ماده‌ای به نام کانبینین Cannabinin. اثر تخدیری شاهدانه مربوط به ماده‌ای به نام کانبین Cannabine یا حشیش hachichine است که بوی قوی و طعم تندی دارد.

مواد مخدري که از شاهدانه به دست می‌آید به صورت زیر است:

- (۱) به صورت سیگار و دود کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- (۲) یوتکی Iutki از خیساندن بنگ در شراب یا الکل به دست می‌آید.
- (۳) گنجه Gunjah یا Ganja که از بنگ قوی‌تر است و از گل‌های پایه ماده گیاه پس از لقاح به دست می‌آید.

(۴) حشیش یا چرس Charas از پایه‌های ماده لقاح نشده گیاه تهیه می‌شود. به این ترتیب که سرشاخه‌های آن را با پارچه خشنی مالش می‌دهند تا رزین آن خارج شود. معمولاً حشیش مخلوطی از این رزین، کره، عسل، دارچین، آرد و غیره می‌باشد. گاهی به حشیش موادی مانند کاتارید که محرک قوه باه است اضافه می‌شود.

صور دارویی

۱) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک گیاه را در ۷۰۰ گرم الکل ۵۰ درصد طبی ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در جای تاریک و خنکی نگهدارید. مقدار مصرف آن ۱۵-۵ قطره سه بار در روز است.

۲) دم کرده: مقدار ۲۰ گرم تخم و یا ۵۰ گرم برگ گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۳) روغن شاهدانه: این روغن در فروشگاههای Health food به فروش می رسد. البته به صورت کپسول هم عرضه می شود. مقدار مصرف آن ۲-۱ کپسول سه بار در روز است. از گرم کردن این روغن خودداری و در یخچال نگهداری شود.

خواص طبی

تخم شاهدانه از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص زیر می باشد:

- ۱- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۲- ادرار آور است.
- ۳- کرم معده و روده را از بین می برد.
- ۴- مخدر و ضد درد است.
- ۵- تنظیم کننده پیوند است.
- ۶- یبوست را برطرف می کند.
- ۷- زکام و سرماخوردگی را از بین می برد.
- ۸- استفراغ و دل بهم خوردگی را برطرف می کند.
- ۹- برای از بین بردن ناراحتی ها و خونریزی های بعد از زایمان مفید است.
- ۱۰- سردرد و میگرن را برطرف می کند.
- ۱۱- در معالجه کزاز اثر مفید دارد.

- ۱۲- درد معده و سوءهاضمه را از بین می‌برد.
- ۱۳- رماتیسم را برطرف می‌کند.
- ۱۴- تب بر است.
- ۱۵- برای تسهیل زایمان به کار می‌رود.
- ۱۶- برای درمان صرع مفید است.
- ۱۷- ترشحات عرق را زیاد می‌کند.
- ۱۸- التهاب مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
- ۱۹- برای برطرف کردن بیماریهای عصبی مفید است.
- ۲۰- بی‌خوابی را درمان می‌کند.
- ۲۱- برای معالجه افتادگی رحم مفید است.
- ۲۲- هیستری را برطرف می‌کند.

خواص برگ شاهدانه

برگ شاهدانه از نظر طب قدیم ایران مرکب القوی است. یعنی در عین حال که سرد و خشک است گرم و تر نیز می‌باشد. به این معنی که در صورت استفاده از آن به شخص نشاط و شادی دست می‌دهد ولی به تدریج حالت سستی و بی‌حالی و کسالت جای آن را می‌گیرد.

برگ شاهدانه دارای خواص زیر است:

- ۱- برای تسکین گوش درد چند قطره از عصاره برگ شاهدانه را در گوش بچکانید.
- ۲- ادرارآور است.
- ۳- دردهای عصبی را برطرف می‌کند.

خواص روغن شاهدانه

روغن شاهدانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. این روغن از نظر طبیبی ارزش زیادی دارد زیرا دارای اسیدهای چرب اشباع نشده ضروری برای بدن است. روغن شاهدانه دارای ۵۲٪ اسید لینولئیک Linoleic acid، ۱۹٪ اسید لینولئیک

Linolenic acid، ۲۵٪ پروتئین و ۱/۷٪ گاما لینولئیک اسید Gama linolenic acid می باشد. در روغن شاهدانه به هیچ وجه ماده مخدری که در برگ و گل آن یافت می شود یعنی (THC) که به نام تترا هایدرو کانابینول Tetrahydro cannabinol خوانده می شود وجود ندارد و بنابراین مصرف آن کاملاً بی خطر است.

خواص مهم روغن شاهدانه به قرار زیر است:

- ۱- استفاده از آن خطر حمله قلبی را برطرف می کند. زیرا از لخته شدن خون در رگها جلوگیری کرده و کلسترول را نیز پائین می آورد.
- ۲- خاصیت ضد تورم دارد.
- ۳- آرتروز را برطرف می کند.
- ۴- از پیر شدن و چروک خوردن پوست جلوگیری می کند.
- ۵- آنهایی که پوست خشک دارند باید روزانه به مقدار ۳ گرم از این روغن بخورند تا پوستشان نرم و جوان شود.
- ۶- اعصاب را آرام می سازد.
- ۷- برای رفع ورم عضلات آن را به پوست بمالید.
- ۸- برای برطرف کردن گوش درد چند قطره از این روغن را در گوش بچکانید.
- ۹- برای رفع ترک و شقاق پستان کمی از این روغن را در محل ترک بمالید.
- ۱۰- باعث رویش مو و ناخن می شود.

مضرات شاهدانه

کشت شاهدانه به علت اینکه دارای مواد مخدر می باشد در اکثر کشورها ممنوع بوده و فقط برای تهیه الیاف و روغن، در برخی از نقاط تحت نظارت دولت اجازه کشت داده می شود.

استفاده زیاد از تخم شاهدانه عوارضی مانند سردرد، ضعف چشم، سرگیجه و کم شدن اسپرم ایجاد می کند.

شاهدانه بوداده ضرری ندارد ولی روغن آن از بین رفته و خاصیت خود را از دست داده است.

شاهدانه همانطور که گفته شد مخدر و سمی است. بنابراین در طب بیشتر به صورت رقیق شده آن (همیوپتی) مصرف می شود.

عوارضی مانند سرگیجه، حبس البول همراه با یبوست، سوزش در هنگام ادرار، فشار روی قفسه سینه، احساس چکه کردن آب در مغز و بالاخره لکننت زبان، با قرص همیوپتی شاهدانه معالجه می شوند.

شیرخشت Manna

شیرخشت شیره درخت زبان گنجشک Flowering ash با نام علمی Fraxinus ornus است که در اثر نیش زدن حشره مخصوص و یا شکاف دادن تنه درخت به خارج ترشح می شود.

زبان گنجشک درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می رسد. پوست تنه آن صاف و خاکستری و برگهای آن متقابل، دنداندار و به رنگ سبز روشن می باشد. گلهای این درخت به صورت مجتمع و سفیدرنگ در انتهای شاخه ها ظاهر می شود.

میوه آن باریک و دراز و در انتهای آن زیانه ای کوچک و نازکی قرار دارد. زبان گنجشک بومی جنوب ایتالیا و مناطق مدیترانه ای است. درخت زبان گنجشک در ایران نیز کاشته می شود.

برای به دست آوردن شیرخشت، در اواسط تابستان یک شکاف عرضی عمیق در تنه

درخت ایجاد کرده و هر روزه شکاف دیگری بالای آن تولید می‌کنند و تکه چوب نازکی در داخل این شکاف قرار می‌دهند تا شیرهای که از درخت خارج می‌شود روی آن سفت شود. مقدار شیرخشتی که از هر درخت به دست می‌آید معمولاً حدود نیم کیلوگرم در سال است.

طعم شیرخشت به دست آمده در ابتدا شیرین است ولی کم‌کم تلخ می‌شود. شیرخشت به سه نوع به بازار عرضه می‌شود:

(۱) شیرخشت اشکی: که به صورت تیغه‌ای یا شیاردار و قطعات باریکی می‌باشد. رنگ آن سفید و طعم آن شیرین و کمتر از انواع دیگر تهوع‌آور است. این نوع مرغوب‌ترین شیرخشت به حساب می‌آید و به نام شیرخشت سیسیلی معروف است.

(۲) تخته‌ای و نرم: که به رنگ زرد یا زرد مایل به قهوه‌ای است، حالت چسبنده داشته و دارای طعمی تند و بوئی تهوع‌آور است و در آن ناخالصی‌هایی مانند چوب، پوست و برگ درخت دیده می‌شود.

(۳) نرم و چسبنک: این نوع از انواع دیگر نامرغوب‌تر بوده، نرم و چسبنک است و دارای ناخالصی‌های فراوانی می‌باشد. انواع نامرغوب را پس از حل کردن در آب جوش اضافه کردن آرد و عسل به صورت نوع خیلی مرغوب درآورده و برای فروش عرضه می‌کنند. البته نوع مرغوب آن را به آسانی می‌توان شناسائی کرد زیرا رنگی یکنواخت دارد و هیچگونه ناخالصی در آن دیده نمی‌شود. همچنین می‌توان آن را با ۴ برابر وزنش الکل ۸۰ درجه جوشانید؛ که اگر باقیمانده آن سخت و غیرمحلول بود شیرخشت مرغوب است و اگر باقیمانده آن مانند عسل باشد تقلبی است.

ترکیبات شیمیائی

شیرخشت دارای گلوکز، دکستروز، ساکاروز، مانیت Mannite، مانیتول Mannitol، لولوز Levulose، مانئوتتروز Manneotetrose، مانیوتتریوز Manninotrios و املاح مختلف و رزین می‌باشد.

صور داروئی

(۱) محلول شیرخشت: مقدار دو قاشق سوپخوری شیرخشت را در نصف لیوان آب

گرم و یا شیر گرم ریخته و بهم بزیند تا کاملاً حل شود. برای اینکه این مسهل قوی تر شود می توان به آن ۳۰ گرم روغن بادام اضافه کرد. مقدار مصرف این مسهل دو قاشق سوپخوری به فاصله هر نیم ساعت است تا شکم به کار بیافتد.

(۲) مسهل کودکان: ۲۰ گرم شیرخشت را در ۱۰۰ گرم آب جوش حل کرده و سپس حدود ۵ گرم قهوه و ۵ گرم برگ سنا به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزیند و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.

(۳) مانیت: برای تهیه مانیت، شیرخشت را در الکل گرم حل کنید و هنگامی که سرد می شود؛ مانیت به صورت کریستالهای چهارگوش تشکیل می گردد.

مانیت دارای طعمی شیرین و بدون بو می باشد. در ایتالیا مانیت را به صورت مخروطهای کوچکی به بازار عرضه می کنند که به جای شیرخشت مصرف می شود.

خواص طبی

شیرخشت از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و معتدل است.

(۱) ملین و مسهل بی خطری است زیرا تحریک کننده نیست. حتی بچه ها و زنان حامله نیز می توانند از آن استفاده کنند.

(۲) تقویت کننده عمومی بدن است.

(۳) صفرا و اخلاط را تصفیه می کند.

(۴) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

(۵) سرفه را تسکین می دهد.

(۶) برای برطرف کردن بیماریهای دستگاه تنفسی مفید است.

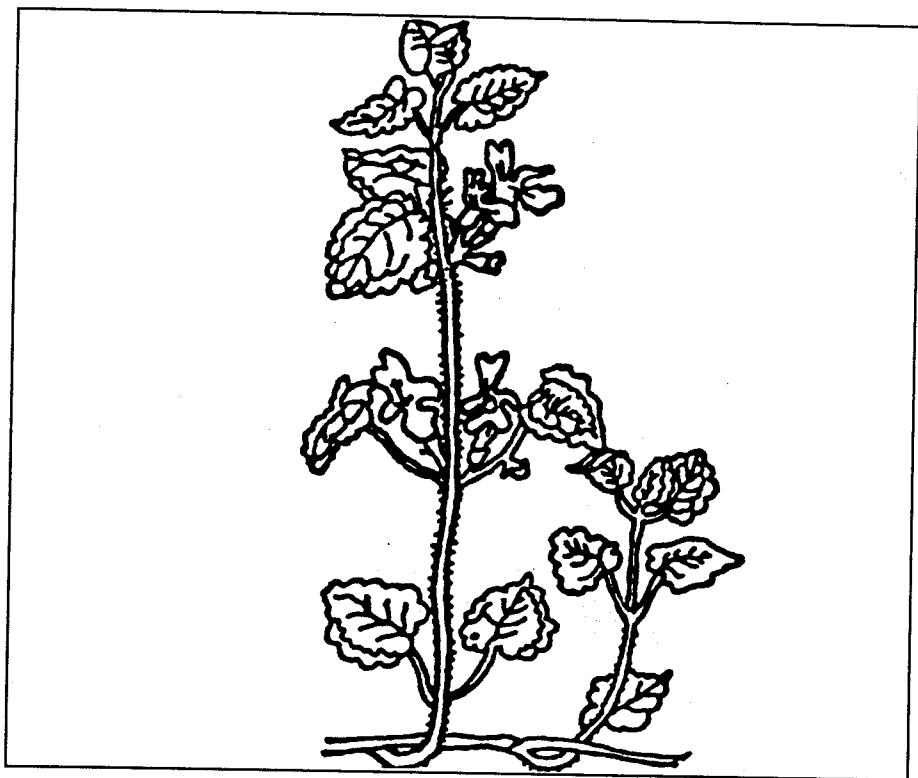
(۷) معده را تقویت می کند.

(۸) حرارت معده و قلب و کبد را کاهش می دهد.

(۹) برای برطرف کردن ناراحتی های کودکان مفید است.

مضرات شیرخشت

مصرف شیرخشت به هیچ وجه ضرری ندارد. حتی برای زنان حامله و شیرده و کودکان نیز مفید است. به ندرت در بعضی از اشخاص ممکن است باعث درد و ازدیاد گاز معده شود.



عشقه زمینی *Ground ivy*

نام علمی *Glechoma hederacea*

عشقه زمینی بومی مناطق آفتابی آسیا و اروپا می باشد. گیاهی است چند ساله، علفی، دارای ساقه‌ای خزنده که ریشه‌هایی از آن خارج شده و در زمین نفوذ می‌کند و به این ترتیب سطح زمین را می‌پوشاند.

برگهای آن به شکل قلب، پوشیده از کرک، متقابل، دندانه‌دار و به رنگ سبز می‌باشد. گل‌های آن به رنگ بنفش یا آبی به صورت ۳ تا ۴ تایی در اوائل تابستان از کنار برگها بیرون می‌آید. میوه آن قهوه‌ای رنگ، صاف، کروری و چهارفندقه‌ای است.

تمام قسمت‌های گیاه مصرف داروئی دارد.

عشقه زمینی معطر بوده ولی طعم آن کمی تلخ است. این گیاه را باید در هنگام گل دادن چیده و در مقابل حرارت و آفتاب خشک نمود.

ترکیبات شیمیائی

عشقه زمینی دارای ۵٪ تانن، مواد تلخ، اسانس با بوی مطبوع و رنگ سبز، کولین، اسیدهای چرب و اسیداستیک و ویتامین C می باشد.

صور داروئی

- (۱) دم کرده: ۲۵ گرم برگ و گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ده دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- (۲) ضماد: برگ و گل این گیاه را کوبیده و با کمی آرد تخم کتان و آب مخلوط کرده و روی پوست بگذارید. این ضماد برای برطرف کردن درد و سلولیت بسیار مفید است.
- (۳) شیر عشقه زمینی: دو قاشق سوپخوری از این گیاه را در یک لیتر شیر ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. این جوشانده برای برطرف کردن اخلاط سینه بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان هر شب قبل از خواب می باشد.
- (۴) شربت عشقه: آب گیاه تازه را گرفته و با شکر و عسل مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود.

خواص طبی

عشقه زمینی از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص زیر می باشد:

- (۱) برونشیت و بیماریهای ریوی را برطرف می کند.
- (۲) تب را پائین می آورد.
- (۳) سردردهای عصبی را رفع می کند.
- (۴) استفراغی را که با خون همراه است برطرف می سازد.
- (۵) خونریزیهای داخلی را بند می آورد.
- (۶) تقویت کننده عمومی بدن است و برای دوران نقاهت مفید است.
- (۷) سرفه را تسکین داده و اخلاط را از سینه خارج می سازد.
- (۸) در درمان بیماری آسم موثر است.

۹) ادرار آور است.

۱۰) گوش درد و دندان درد را تسکین می دهد.

۱۱) تقویت کننده روده و معده است.

۱۲) درد رماتیسم و نقرس را تسکین می دهد.

۱۳) برای مداوای زخم های باز، سوختگی، آبرسه، بریدگی و دمل از ضماد این گیاه

استفاده کنید.

۱۴) سرماخوردگی را رفع می کند.

۱۵) برای رفع نرمی استخوان در بچه ها مفید است.

۱۶) ناراحتی های کلیوی را برطرف می سازد.

۱۷) ذات الریه مزمن را علاج می کند.

۱۸) کرم معده و روده را از بین می برد.

۱۹) برای از بین بردن رنگ نارنجی زشتی، که به علت سلولیت روی پوست ظاهر

می شود؛ ضماد این گیاه را روی پوست بگذارید.

۲۰) برای التیام شکستگی استخوان از ضماد این گیاه استفاده کنید.

۲۱) برای لاغر شدن و کم کردن وزن از دم کرده این گیاه بنوشید.

۲۲) برای رفع دل پیچه و قولنج در کودکان، چند قطره از شیر این گیاه را به آنها

بدهید.

۲۳) دم کرده برگهای تازه این گیاه قند خون را پائین می آورد.

۲۴) سوءهاضمه و نفخ معده را برطرف می کند.

۲۵) یک نوشابه خنک کننده که در انگلستان مرسوم است و به آن Gill tea می گویند

مخلوطی از دم کرده این گیاه و عسل یا شکر است.

۲۶) در زمانهای قدیم دم کرده این گیاه را برای تمیز کردن و تصفیه خون به کار

می بردند.

۲۷) تقویت کننده کلیه است.

۲۸) چون دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد ضد بیماری اسکوربوت است.

۲۹) برای برطرف کردن درد و سوزش چشم با دم کرده این گیاه چشم را شستشو

دهید.

(۳۰) بواسیر را برطرف می کند.

(۳۱) تورم سینوس ها را رفع می کند.

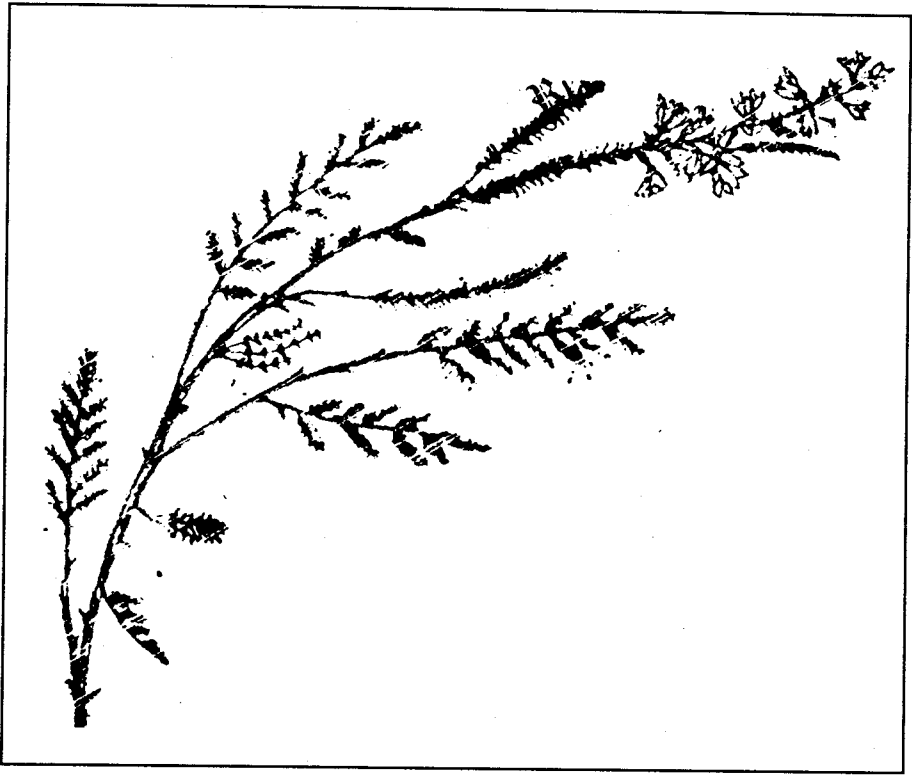
(۳۲) عفونت گوش را از بین می برد.

(۳۳) عفونت و تورم مثانه را برطرف می کند.

(۳۴) برای برطرف کردن گلودرد، چای این گیاه را غرغره کنید.

مضرات عشقه زمینی

مصرف این گیاه کاملاً بی خطر است و حتی استفاده به مدت زیاد هیچگونه عوارضی ایجاد نمی کند.



علف جارو (خلنگ) Heather

نام علمی *Calluna vulgaris*

علف جارو که به نام خلنج و خلنگ نیز معروف است درختچه‌ای است به ارتفاع حدود نیم‌متر که در مناطق مردابی می‌روید. برگهای آن باریک و نوک‌تیز و گل‌های آن به شکل زنگوله و حنائی رنگ است.

چوب خلنگ بسیار محکم و به رنگ قرمز بوده و برای ساختن پپ به کار می‌رود. قسمت مورد استفاده این گیاه، گل و شاخه‌های آن است.

ترکیبات شیمیائی

خلنگ دارای اسید کالوتانیک Callutanic acid، کوئرستین Quercetin، اریسین Ericine، اریکولین Ericoline، اربوتاز Arbutase، اریکودی نین Ericodinine، اسید سیتریک و اینولین

Enoline می باشد.

صور داروئی

(۱) جوشانده: ۳۰ گرم از گل‌های خلنگ را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

این جوشانده برای درمان عفونت مجاری ادرار به کار می رود.

(۲) دم کرده: یک قاشق مرباخوری از این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این دم کرده ادرار آور بوده و سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و دفع می کند.

(۳) حمام: یک لیتر از جوشانده این گیاه را در وان حمام ریخته و سپس وان را پر از آب کرده و در داخل آن به مدت یک ربع ساعت استراحت کنید. دردهای رماتیسمی را از بین می برد.

خواص طبی

خلنگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- حمام آن درمان کننده بیماری رماتیسم می باشد. به این منظور باید مدت یک ماه هر روز دوبار از این حمام استفاده کرد تا دردهای رماتیسمی از بین برود.

۲- اسیداوریک را از بدن دفع می کند بنابراین کسانی که به بیماری نقرس مبتلا هستند و یا کلیه هایشان خوب کار نمی کند باید از جوشانده این گیاه استفاده کنند.

۳- خون را تصفیه می کند.

۴- سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می کند.

۵- ادرار آور است.

۶- درمان کننده عفونت های ادراری است.

۷- ورم مثانه را رفع می کند.

۸- برای درمان ورم پروستات مفید است برای این منظور می توان سه گرم خلنگ، سه

گرم پوست زیزفون (Linden) و سه گرم آویشن شیرازی (Thyme) را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت پنج دقیقه دم بکشد و سه فنجان در روز از این دم‌کرده بنوشید.

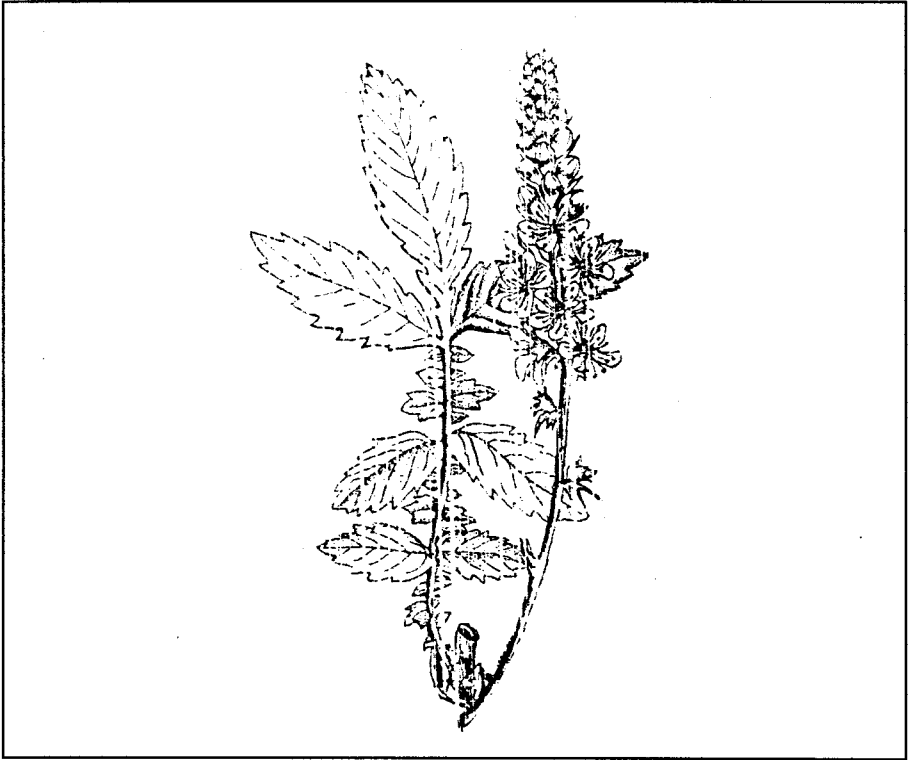
۹- برای تسکین درد مفاصل و رماتیسم، روغن خلنگ را بر روی این قسمت‌ها بمالید.

۱۰- برای رفع تب‌خال و لکه‌های سرخ روی پوست و ناراحتی‌های پوستی،

جوشانده غلیظ این گیاه را (۱۰۰ گرم گیاه در یک لیتر آب) تهیه کرده و پوست خود را با آن شستشو دهید.

مضرات خلنگ

خلنگ گیاه بی‌خطری است و به هیچ وجه عوارضی ایجاد نمی‌کند.



غافت (دوای جگر) Agrimony

نام علمی *Agrimonia eupatoria*

دوای جگر که به نام غافت و یا غافت نیز معروف می باشد به عنوان یک داروی مهم از زمانهای قدیم مورد استفاده بشر بوده است.

کلمه Agrimony از Argemone گرفته شده و یونانی ها این لغت را به همه گیاهانی که برای التیام بیماریهای چشم استفاده می شد، به کار می بردند.

دوای جگر گیاهی است که در جنگل ها و نقاط سایه دار در اکثر مناطق آسیا و اروپا می روید. در ایران در قسمت های شمالی و در کوهستانهای شیراز وجود دارد. غافت در هر نوع زمینی رشد می کند ولی زمین های رسی برای آن مناسب تر است.

گل ها و برگ های آن را باید در تابستان چید و خشک کرد.

دوای جگر گیاهی است چندساله، دارای ساقه ای است پوشیده از کرک که ارتفاع آن

به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن مانند برگهای شاهدانه، مرکب و دارای ۷-۹ برگچه است. برگچه‌ها دنداندار و بیضی شکل‌اند. گل‌های آن شبیه گل نیلوفر، کوچک، زرد مایل به نارنجی و به صورت سنبله در قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن پوشیده از خارها و قلاب‌های کوچکی است که به آسانی به پشم و پوست حیوانات می‌چسبد.

ترکیبات شیمیائی

این گیاه دارای اسانس روغنی فرار، تانن (حدود ۰.۵٪)، یوپاتورین Eupatorine و یک ماده تلخ و یک ماده رنگی است. گل و برگ و شاخه غافت تلخ است.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: یک قاشق چایخوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت یک ربع ساعت دم بکشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

(۲) جوشانده: صد گرم از گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به یک سوم تقلیل یابد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای غرغره مناسب است.

(۳) کپسول: دوای جگر به صورت کپسول‌های ۵۰۰ میلی‌گرمی عرضه می‌شود. مقدار مصرف آن یک کپسول سه بار در روز است.

(۴) تنتور: برای تهیه تنتور، مقدار ۱۰۰ گرم از گیاه خشک را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته خیس بخورد البته هر روز باید آن را تکان داده و هم بزیند سپس آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۱۵-۲۵ قطره سه بار در روز است.

(۵) حمام دست و پا: صد گرم از گیاه خشک را در ظرف آب داغ ریخته و بگذارید یک شب بماند سپس دست و پای خود را با آن بشوئید. این حمام برای رفع میگرن و سردرد بسیار مؤثر است.

خواص طبی

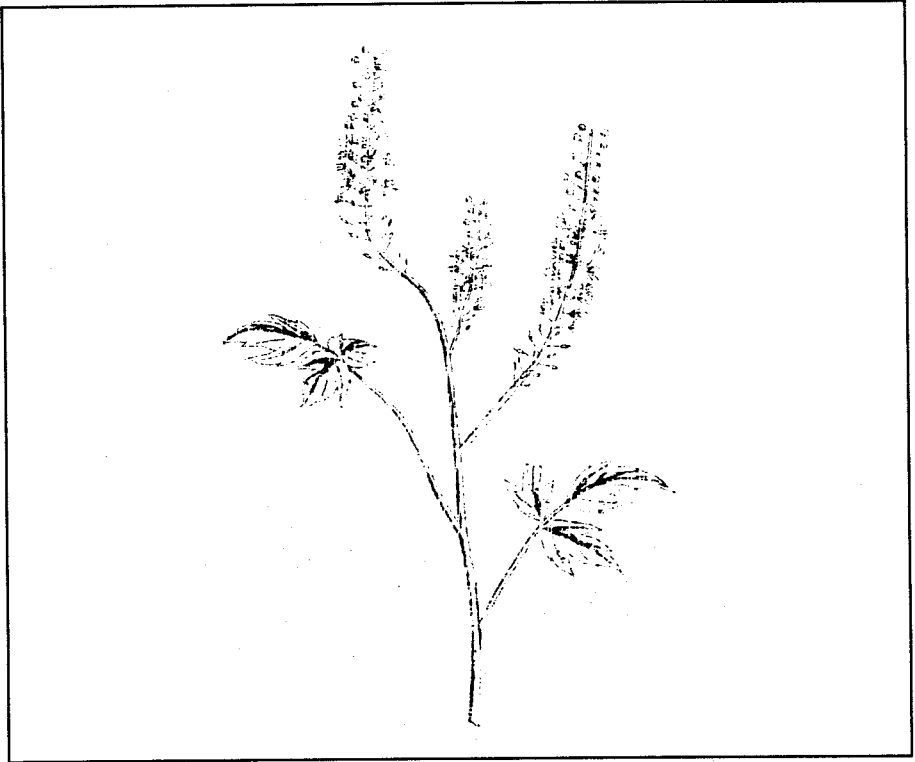
دوای جگر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

- ۱- این گیاه همانطور که از اسمش پیدا است بهترین دارو برای درمان بیماریهای کبدی و باز کردن انسداد مجاری کبد و طحال است.
- ۲- تقویت کننده طحال می باشد.
- ۳- ضد کرم معده و روده است.
- ۴- خون را تصفیه و تمیز می کند.
- ۵- حافظه را تقویت می کند.
- ۶- ادرار آور است.
- ۷- عادت ماهیانه را باز می کند و خانم هائی که به مدت طولانی پرپودشان عقب افتاده باید از این گیاه استفاده کنند.
- ۸- زخم ها و بریدگیها را التیام می دهد.
- ۹- انرژی زا است و خستگی را از بین می برد. خشک شده این گیاه را می توان در وان حمام ریخت و در آن استراحت کرد.
- ۱۰- بیماریهای دهان و گلو را برطرف می کند.
- ۱۱- در رفع آئزین مؤثر است.
- ۱۲- برای باز شدن صدا و برطرف کردن گرفتگی صدا جوشانده آن را غرغره کنید.
- ۱۳- خونریزی را متوقف می کند.
- ۱۴- برای رفع برونشیت جوشانده آن را غرغره کنید.
- ۱۵- برای برطرف کردن اخلاط خونی و یا وجود خون در ادرار از دم کرده این گیاه استفاده کنید.
- ۱۶- شب ادراری بچه ها را درمان می کند.
- ۱۷- سنگ کلیه را از بین می برد.
- ۱۸- داروی خوبی برای بیماران مبتلا به مرض قند است زیرا قند خون را پائین می آورد.
- ۱۹- اسهال و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۲۰- ترشحات مهلبلی را رفع می کند.

- ۲۱- ورم لوزه را با غرغره کردن جوشانده این گیاه رفع کنید.
- ۲۲- یکی از گیاهان نادری است که شریانهای قلب را باز می‌کند ولی نباید به مقدار زیاد مصرف شود زیرا نتیجه عکس خواهد داد.
- ۲۳- در معالجه بواسیر مؤثر است.
- ۲۴- گلبولهای قرمز خون را افزایش می‌دهد.
- ۲۵- شیاف عصاره این گیاه را اگر در مهبل قرار دهند عادت ماهیانه را باز می‌کند.
- ۲۶- برای التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها، از کمپرس جوشانده این گیاه استفاده کنید.
- ۲۷- اگر از دم‌کرده این گیاه بر روی پوست بمالید خارش را برطرف می‌کند.
- ۲۸- برای خشک شدن زخم‌ها، گرد این گیاه را روی زخم بپاشید.
- ۲۹- سنگ صفرا را دفع می‌کند.
- ۳۰- در قدیم برای درمان مارگزیدگی به کار می‌رفت.
- ۳۱- هضم غذا را تسریع می‌کند.
- ۳۲- اگر مبتلا به بیماری پوستی هستید و یا پوست شما جوش می‌زند دم‌کرده این گیاه درمان آن است.
- ۳۳- تب را پائین می‌آورد.
- ۳۴- در قدیم برای این‌که خواب خوبی داشته باشند کیسه‌ای از گیاه خشک را زیر بالش خود قرار می‌دادند.
- ۳۵- دم‌کرده ریشه غافت تب نوبه را برطرف می‌کند.
- ۳۶- درمان‌کننده نقرس است.
- ۳۷- سرفه را برطرف می‌کند.
- ۳۸- ریشه آن در معالجه سل مؤثر است.
- ۳۹- قلب را تقویت می‌کند.
- ۴۰- در برطرف کردن رماتیسم مؤثر است.

مضرات غافت

این گیاه اگر به مقدار توصیه شده مصرف شود هیچگونه عوارضی ندارد.



قاتل البق Black cohosh

نام علمی *Cimicifuga racemosa*

این گیاه بومی آمریکای شمالی است و سرخپوستان آمریکا آن را «ریشه زن» می نامند زیرا زنان سرخپوست در اواخر پائیز ریشه این گیاه را از زمین بیرون آورده و خشک می کنند و برای درمان ناراحتی های عادت ماهیانه و آسان کردن زایمان و رفع درد آن استفاده می کنند.

نام دیگر این گیاه ریشه مار Snake root است زیرا ریشه آن برای درمان مارگزیدگی نیز به کار می رود و نام فارسی آن به معنی قاتل پشه می باشد. علت اینکه به آن Black cohosh می گویند این است که ریشه آن سیاه می باشد.

قاتل البق گیاهی است چندساله که بلندی آن تا ۲ متر می رسد. برگهای آن پنجه ای و گلهای آن سفید است و دارای ساقه زیرزمینی و ریشه کلفتی است که بوی تندی از آن

به مشام می‌رسد. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است که به قطعات کوچک بریده شده و برای فروش عرضه می‌شود.

ترکیبات شیمیائی

ریشه قاتل البق دارای گلوکوسیدهای مختلفی مانند اکتائین Actaeine، سی می سیفوژین Cimicifugin، رسه موسین Recemosin، تری ترین Triterpene، استروژن Estrogen، اسید آیزوفروولیک، می‌باشد.

صور داروئی

- ۱) گرد: ریشه خشک شده گیاه را در آسیاب برقی ریخته و به صورت پودر درآورد. مقدار مصرف آن ۱/۰ گرم سه بار در روز است.
- ۲) کپسول: این کپسول را می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد. مقدار مصرف آن ۲ کپسول ۵۰۰ میلی گرمی سه بار در روز است.
- ۳) تنتور: آن را می‌توان از فروشگاههای Health food خرید و یا در منزل درست کرد. مقدار ۱۰۰ گرم از ریشه گیاه را در نیم لیتر الکل ۵۰ درجه خیس کنید و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف تنتور ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز است.
- ۴) جوشانده: مقدار نصف قاشق چایخوری ریشه خشک گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد؛ سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بدمزه بوده و بوی نامطوبعی دارد بنابراین بهتر است که آن را مخلوط با آب میوه و یا نوشابه بنوشید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

قاتل البق از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می‌باشد:

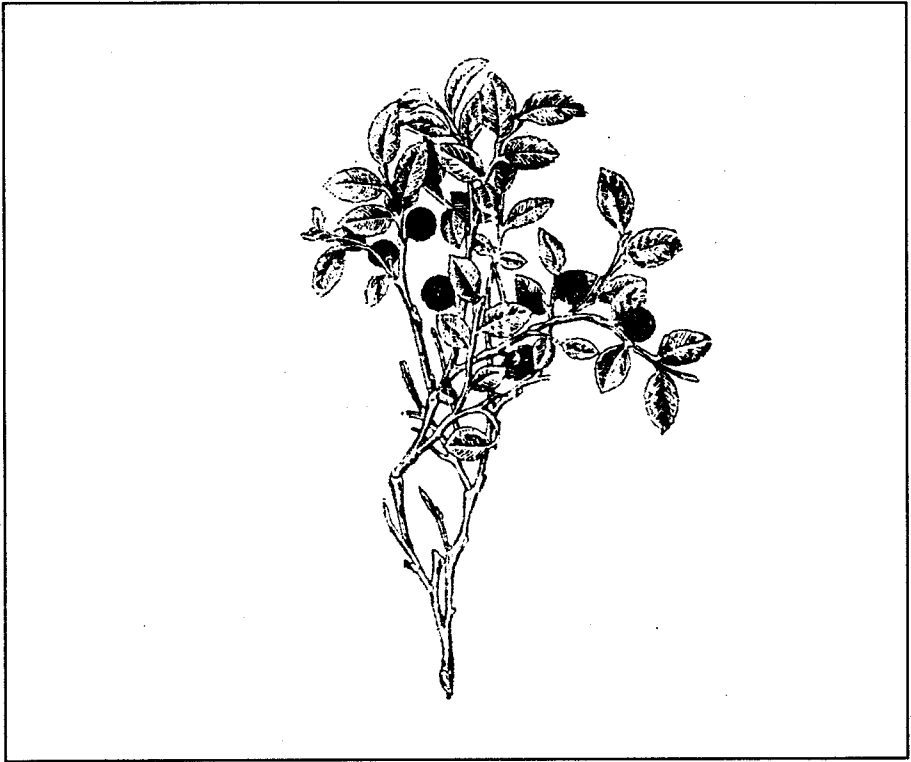
- ۱- دردها و ناراحتی‌های عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

- ۲- برای تسهیل زایمان و برطرف کردن درد آن مفید است.
- ۳- ناراحتی های دوران یائسگی را برطرف می کند. به این منظور آن را با بومادران Yarrow مخلوط کرده و استفاده کنید.
- ۴- چون دارای استروژن می باشد برای معالجه سرطان پروستات استفاده می شود.
- ۵- فشارخون را پائین می آورد.
- ۶- التهاب و توم را رفع می کند.
- ۷- برای درمان آرتروز مفید است.
- ۸- عادت ماهیانه عقب افتاده را باز می کند.
- ۹- برای درمان بیماری آسم همراه با سرفه های سخت مفید است.
- ۱۰- سیاه سرفه را رفع می کند ولی به بچه های کمتر از سه سال نباید داد.
- ۱۱- برای درمان برونشیت مفید است.
- ۱۲- اسپاسم های عضلانی را برطرف می کند.
- ۱۳- سردردهای عصبی را رفع می کند.
- ۱۴- در درمان افتادگی رحم مفید است.
- ۱۵- صدا و زنگ زدگی در گوش را علاج می کند.
- ۱۶- ادرار آور است.
- ۱۷- اخلاط را از ریه ها بیرون می آورد.
- ۱۸- برای درمان افسردگی مفید است.

مضرات قاتل البق

این گیاه چون دارای استروژن (هورمون زنانه) است برای زنان حامله و شیرده، کسانی که مبتلا به سرطان سینه هستند، اشخاصی که ناراحتی های قلبی دارند و خانم هایی که قرص ضدبارداری مصرف می کنند مناسب نیست.

از این گیاه باید به مقدار توصیه شده استفاده شود و در صورت بروز عوارضی نظیر سرگیجه، تهوع، استفراغ، اسهال، دل درد، سردرد، کاهش ضربان قلب و یا درد مفاصل، باید مقدار آن کاهش یافته و یا مصرف آن قطع شود.



قره قاط سیاه Bilberry

نام علمی *Vaccinium myrtillus*

نام انگلیسی Bilberry از لغت دانمارکی Bollebar که به معنی توت سیاه می باشد مشتق شده است.

این گیاه از اوئل قرن شانزدهم برای مصارف مختلف طبی و رنگریزی پشم و چرم به کار می رفته است.

قره قاط سیاه درختچه ای است از تیره زغال اخته ها، چندساله که ارتفاع آن به بیش از نیم متر می رسد. در آب و هوای مرطوب و در بیشتر نقاط اروپا، آسیا و آمریکای شمالی می روید.

برگهای آن بیضوی، متناوب، نوک تیز و به رنگ سبز روشن است. گلهای آن منفرد، سفید و یا صورتی است که در اوائل تابستان ظاهر می شود.

میوه‌اش کروی شکل، گوشتی، مانند نخود، قرمز تیره و دارای طعمی شیرین می‌باشد.

از برگ، ریشه و میوه آن استفاده طبی به عمل می‌آید.

ترکیبات شیمیائی

در برگ‌های این گیاه اسید کوئی نیک Quinic acid، تانن، اسید گالیک، واکسی نی ئین Vacciniine، اریکولین، رزین، میرتی لین Myrtiline و اسانس وجود دارد. میوه آن شامل ویتامین‌های A و C، قندهای مختلف، آنتوسایا نوئید Anthocyanocide، اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید کوئی نیک، اسید سوکسی نیک، اسید لاکتیک، اسید اگزالیک، پکتین، چربی و مواد رنگی می‌باشد.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: ۳۰ گرم برگ این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) جوشانده: مقدار ۶۰ گرم از میوه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت یک ربع ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده ۶-۴ فنجان در روز است.

(۳) شراب قره‌قاط سیاه: مقدار ۲۰۰ گرم میوه این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید برای مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید پس از این مدت از آن استفاده کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز است.

(۴) تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۵-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز می‌باشد.

(۵) گرد میوه: میوه خشک را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورد مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

(۶) کپسول: این کپسول را از فروشگاه‌های Health food بخرید. مقدار مصرف آن ۲-۱

کپسول سه بار در روز است.

۷) مر برای قره قاط سیاه: مقدار یک کیلوگرم میوه تازه را با نیم کیلو شکر یا قند مخلوط کرده و یک لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۴۰ دقیقه به آرامی بجوشد تا غلیظ شود. سپس آن را سرد کرده و در شیشه‌های در بسته نگهداری کنید. اگر به جای آب از آب سیب استفاده کنید طعم مر با بهتر خواهد شد.

خواص طبی

قره قات سیاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

الف) خواص میوه

۱- داروئی معجزه آسا برای تقویت چشم و بیماریهای چشم است. در جنگ دوم جهانی پزشکان انگلیسی دریافته‌اند که قره قات سیاه چشم‌ها را قوی کرده و از خستگی آنها جلوگیری می‌کند لذا تمام خلبانهای انگلیسی از این گیاه استفاده می‌کردند و نتایج بسیار خوبی از آن دیدند.

در سال ۱۹۶۴ نیز دانشمندان فرانسوی تحقیقاتی را بر روی این گیاه در مورد اثر آن روی دید چشم انجام دادند و به نتایج مثبتی دست یافتند.

غیر از تقویت چشم، میوه قره قات اثر درمانی خوبی روی بیماریهای چشم نظیر ورم شبکیه Retinitis، آب سیاه Glaucoma و نزدیک بینی Myopia دارد.

ضمناً کسانی که جلوی کامپیوتر می‌نشینند و یا آنهایی که زیاد رانندگی می‌کنند با استفاده از این گیاه از خستگی چشم خود جلوگیری خواهند کرد.

۲- حساسیت چشم را در مقابل نور تقویت می‌کند یعنی کسانی که از اطاق تاریک به محل روشنی می‌روند و بالعکس از محل روشنی به اطاق تاریکی وارد می‌شوند و مجبور هستند چشمشان را ببندند و یا نمی‌توانند چیزی ببینند با استفاده از این میوه بینائی بهتری خواهند یافت.

۳- مقوی و ضد عفونی کننده است.

۴- برای بند آوردن خونریزی از بواسیر و تسکین درد آن جوشانده میوه را تنقیه کنید.

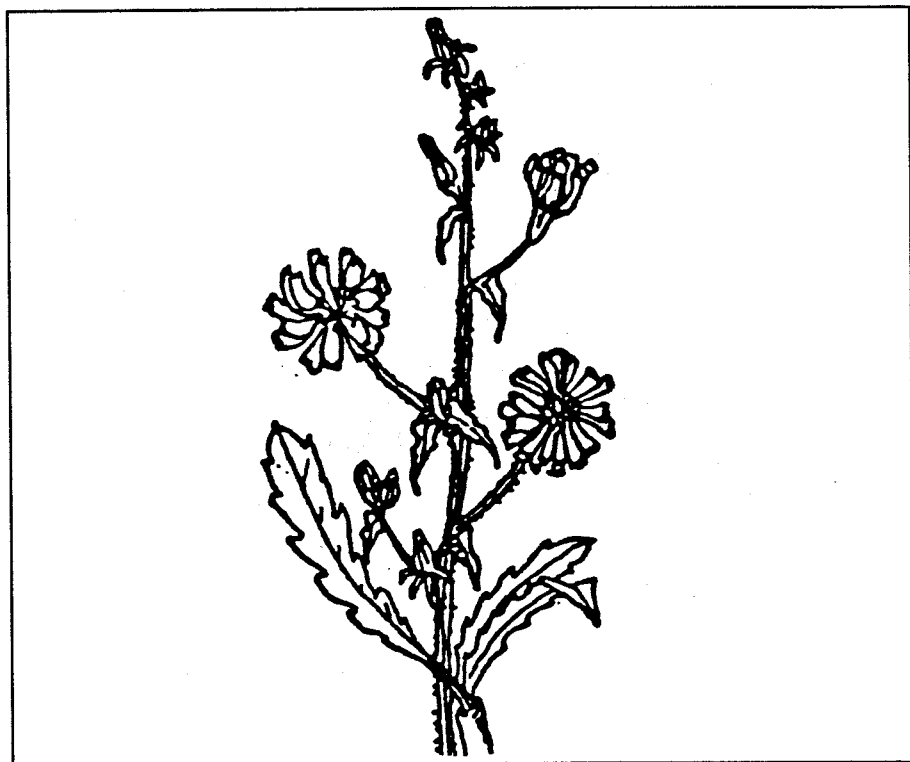
۵- گاز و نفخ معده را برطرف می‌کند.

- ۶- ورم روده و بیماریهای عفونی دستگاه هاضمه را رفع می‌کند.
 - ۷- برای افراد مسلول مفید است.
 - ۸- ضد بیماری اسکوربوت بوده و کمبود ویتامین C را برطرف می‌کند.
 - ۹- سوءهاضمه را برطرف می‌کند.
 - ۱۰- برای معالجه واریس مفید است.
 - ۱۱- خون را رقیق کرده و از لخته شدن خون در عروق (Thrombosis) جلوگیری می‌کند.
 - ۱۲- عروق خونی را تقویت کرده و از سفت شدن آنها جلوگیری می‌کند.
 - ۱۳- ورم لته را درمان می‌کند.
 - ۱۴- تحریک‌کننده اشتها است.
 - ۱۵- در معالجه آئزین موثر است.
 - ۱۶- برای پائین آوردن تب، به بیمار تب‌دار مربای قره‌قات بدهید.
 - ۱۷- کرم اسکاریس را دفع می‌کند.
 - ۱۸- در قدیم برای درمان حصبه به کار می‌رفت زیرا میکرب‌ها را از بین برده و معده و روده را ضد عفونی می‌کند.
 - ۱۹- بیماریهای پوستی را که همراه با خارش شدید هستند با ضماد گرم این میوه معالجه کنید.
 - ۲۰- فشارخون را پائین می‌آورد و داروی خوبی برای معالجه فشارخون بالا می‌باشد.
- (ب) خواص برگ قره‌قات سیاه
- ۱- برگ قره‌قات سیاه آنسولین گیاهی نامیده می‌شود و جوشانده آن قندخون را در بیماران مبتلا به بیماری قند پائین می‌آورد.
 - ۲- اگر طفل شما در شب رختخواب خود را خیس می‌کند و نمی‌تواند ادرار خود را کنترل کند او را با خوردن قره‌قات سیاه درمان کنید.
 - ۳- سرفه را برطرف می‌کند.
 - ۴- ادرار آور و ضد عفونی‌کننده است بنابراین برای رفع بیماریهای مجاری ادرار به کار می‌رود.

- ۵- سنگ کلیه را دفع می کند.
- ۶- اسهال معمولی و اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۷- برای درمان ورم چشم، از کمپرس دم کرده برگ قره قات سیاه استفاده کنید.
- ۸- برای رفع بیماریهای پوستی که با داروی دیگری علاج نمی شود از دم کرده این گیاه استفاده کنید.
- ۹- برای رفع التهاب دهان، جوشانده برگ این گیاه را غرغره کنید.
- ۱۰- کمپرس دم کرده آن را روی سوختگیها بگذارید تا آنها را التیام بخشد.
- ۱۱- برای درمان جراحات و زخمها، ریشه این گیاه را روی این قسمت ها بگذارید.
- ۱۲- برای احساس دل بهم خوردگی، از دم کرده آن قبل از غذا یک فنجان بنوشید.

مضرات قره قاط سیاه

قسمت های مختلف این گیاه دارای هیچگونه ماده سمی نیست و استفاده زیاد از آن نیز بلامانع است مخصوصاً میوه آن که به صورت تازه و مربا مصرف می شود.



کاسنی وحشی Chicory

نام علمی *Cichorium intybus*

کاسنی در بیشتر مناطق اروپا، نواحی غربی و مرکزی آسیا و شمال آفریقا به حالت خودرو می‌روید.

کاسنی گیاهی است علفی و چندساله که ساقه آن تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. نوع پرورش یافته کاسنی دارای ساقه‌ای به ارتفاع دو متر می‌باشد. ریشه کاسنی قوی و قطر آن حدود دو سانتیمتر بوده و تا یک متر در زمین فرو می‌رود. رنگ ریشه قهوه‌ای است و دارای شیرابه‌ای شیرین رنگ می‌باشد.

برگهای کاسنی متناوب و پوشیده از کرک است. برگهای پائین ساقه دراز و دندانه‌دار است ولی برگهای بالای ساقه کوچک هستند. گلهای کاسنی به رنگ آبی، سفید و یا قرمز بوده که در طول ساقه در تابستان ظاهر می‌شود.

کاسنی در نقاط سایه‌دار و مرطوب رشد می‌کند.

ترکیبات شیمیائی

تلخی کاسنی به علت دارا بودن موادی به نام لاک‌توسین Lactucin و این تی بین Intybin می‌باشد. ریشه کاسنی دارای مقدار کمی در حدود ۰/۰۱ درصد ارسینیک است. کاسنی همچنین دارای مواد قندی، پکتین، تانن، موسیلاژ، کلسیم، فسفر، آهن و ویتامین‌های A، B1، B2، B3 و C می‌باشد.

صور داروئی

- ۱) دم‌کرده: مقدار ۳۰-۲۰ گرم برگ کاسنی و یا ریشه کاسنی را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را صاف کرده و مصرف کنید.
- ۲) عرق کاسنی: برای تهیه آن یک مقدار برگ خشک کاسنی را با ۶ برابر آن آب مخلوط کرده و تقطیر می‌کنند تا عرق کاسنی بدست آید.
- ۳) جوشانده: مقدار ۱۵ گرم برگ‌های خشک کاسنی را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه جوشانده و سپس به مدت یک ربع ساعت بگذارید بماند و بعد صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.
- ۴) شربت کاسنی: مقدار مساوی آب گیاه کاسنی را با شکر مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. این شربت برای رفع بی‌بوست مصرف می‌شود.

خواص طبی

کاسنی از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱- تقویت‌کننده معده است.

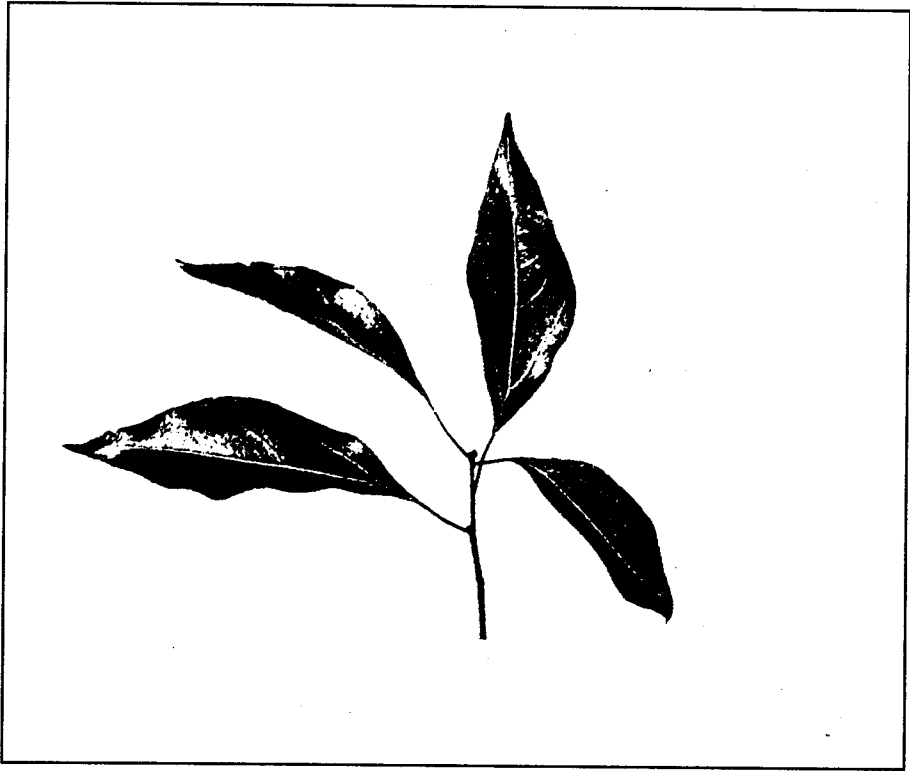
۲- خون را تصفیه و گرمای کبد را برطرف می‌کند.

۳- ناراحتی‌های کبد را رفع می‌کند.

۴- صفرابر است.

۵- برای تمیز کردن مجاری ادرار مفید است.

- ۶- اسهال را بند می آورد.
- ۷- سوءهاضمه را برطرف می کند.
- ۸- یرقان را معالجه می کند.
- ۹- تنظیم کننده پر بود است.
- ۱۰- تقویت کننده کلی بدن است.
- ۱۱- اشتها آور است.
- ۱۲- ادرار آور است.
- ۱۳- برای درمان استسقاء (جمع شدن آب در بدن) مفید می باشد.
- ۱۴- تب نویه را علاج می کند.
- ۱۵- ملین است.
- ۱۶- در معالجه نقرس بسیار مفید است.
- ۱۷- کم خونی را درمان می کند.
- ۱۸- برای درمان زردی مفید است.
- ۱۹- اگر خون در ادرار شما وجود دارد کاسنی بخورید.
- ۲۰- بیماریهای پوستی را درمان می کند.
- ۲۱- برای معالجه رماتیسم مفید است.
- ۲۲- عفونت های ادراری را با کاسنی درمان کنید.
- ۲۳- کاسنی اثر ضد میکروب دارد.



کافور Camphor

نام علمی *Cinnamomum camphora*

کافور داروئی است معجزه گر که در قدیم در هر خانه ای وجود داشت و رسم بود که مقداری کافور را در یک بطری الکل یا ویسکی می ریختند و در موارد اضطراری که شخص در معرض شوک و یا تشنج و یا ناراحتی قلبی قرار می گرفت یک قطره از آن را به روی قند ریخته و به مریض می دادند تا به حال طبیعی برگردد.

اعراب از زمانهای قدیم کافور را می شناخته اند و از آن برای خوشبو کردن البسه و مصارف طبی استفاده می کرده اند. در ایران کافور به عنوان ضد عفونی کننده و ماده ای خوشبو و همچنین در مراسم غسل و تدفین به کار می رفته است.

در اشعار شعرای قدیم نیز بدین معنی آمده است:

تنش را به دیسبا بسیار استند گل و مشک و کافور می خواستند

و فردوسی می گوید:

همه درز تابوت ما را به قیر به کافور گیرند و مشک و عیبر

کافور در اواسط قرن دوازدهم میلادی به اروپا راه یافت و مورد استفاده قرار گرفت.

کافور بومی مناطق چین، هندوستان، تایوان و ژاپن می باشد.

کافور درختی است زیبا با تنه صاف که به طور راست بالا می رود.

ارتفاع این درخت تا ۵۰ متر و قطر تنه آن تا ۲ متر می رسد.

برگهای کافور متناوب، بیضوی و نوک تیز بوده که در اثر مالش دادن بوی تندى از آن

متصاعد می شود. گل‌های آن به صورت خوشه‌ای و به رنگ ارغوانی است.

میوه کافور مانند دانه بوده که دارای مقداری روغن می باشد. از برگ، چوب و

شاخه‌های آن، کافور استخراج می شود.

برای تهیه کافور، چوب و شاخه‌های درخت را به قطعات کوچک بریده و در دستگاه

تقطیر تحت حرارت قرار می دهند. کافور به دست آمده را تصفیه کرده و به صورت

قطعاتی بزرگ و دایره شکل به بازار عرضه می کنند. کافور به رنگ سفید صدفی است.

ترکیبات شیمیائی

در برگ و چوب درخت کافور مواد زیر وجود دارد:

کامفور Camphor، روغن، کامفورل Camphorel، لیمونین Limonene، پی‌سای مول

P-cymol، ارتودین Ortodene و سالوین Salvene.

کافور خالص بوی مطبوعی مانند لیمو دارد.

صور داروئی

کافور چون در آب به مقدار کمی حل می شود بنابراین نمی توان از آن به صورت

دم کرده و یا جوشانده استفاده کرد. کافور در الکل و بسیاری از حلال‌ها و روغن‌ها حل

می شود. محلول الکلی آن به نام الکل کامفره معروف است. مقدار مصرف این تنتور

۱۵-۵ قطره در روز است.

(۱) روغن کافور: این روغن مصرف خارجی دارد و می توان ۳-۵ قطره از آن را با ۳۰

گرم روغن بادام و یا روغنی دیگر مخلوط کرد و برای ماساژ قسمت‌های دردناک بدن و ماساژ سینه در موارد برونشیت استفاده کرد. معمولاً کافور در پمادهائی که برای سرماخوردگی به کار می‌رود وجود دارد مانند پماد ویکس که دارای مقداری کافور است. (۲) کپسول کافور: مقدار مصرف این کپسول ۳۰۰ میلی‌گرم سه بار در روز است.

خواص طبی

کافور از نظر طب قدیم ایرن سرد و خشک است.

- ۱- برای تنظیم فشارخون به کار می‌رود.
- ۲- برونشیت را برطرف می‌کند.
- ۳- تقویت‌کننده قلب است.
- ۴- برای تسکین سرفه مفید است.
- ۵- طپش قلب را برطرف می‌کند.
- ۶- برای رفع درد رماتیسم موثر است.
- ۷- تنگی نفس را برطرف کرده و تنفس را آسان می‌سازد.
- ۸- گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۹- برای رفع تشنج و صرع به کار می‌رود.
- ۱۰- معرق بوده و تب را پائین می‌آورد.
- ۱۱- سوزش مجرای ادرار را برطرف می‌کند.
- ۱۲- ضد اسپاسم و تورم است.
- ۱۳- داروی خوبی برای بیماریهای تنفسی است.
- ۱۴- ضد عفونی‌کننده است.
- ۱۵- پارازیت و کرم معده و روده را از بین می‌برد.
- ۱۶- برای فراری دادن حشرات به کار می‌رود.
- ۱۷- سرماخوردگی که با لرزش بدن همراه است با کافور علاج می‌شود.
- ۱۸- در موارد ناراحتی قلبی، یک قطره الکل کامفره را روی قند ریخته و در دهان بیمار بگذارید.

۱۹- یکی از بهترین داروها برای شوک می باشد.

۲۰- علاج سردردهای ناشی از گرما است.

۲۱- برای درمان سیاه سرفه یک قطره الکل کامفره را روی قند و یا در آب ریخته و

به مریض بدهید.

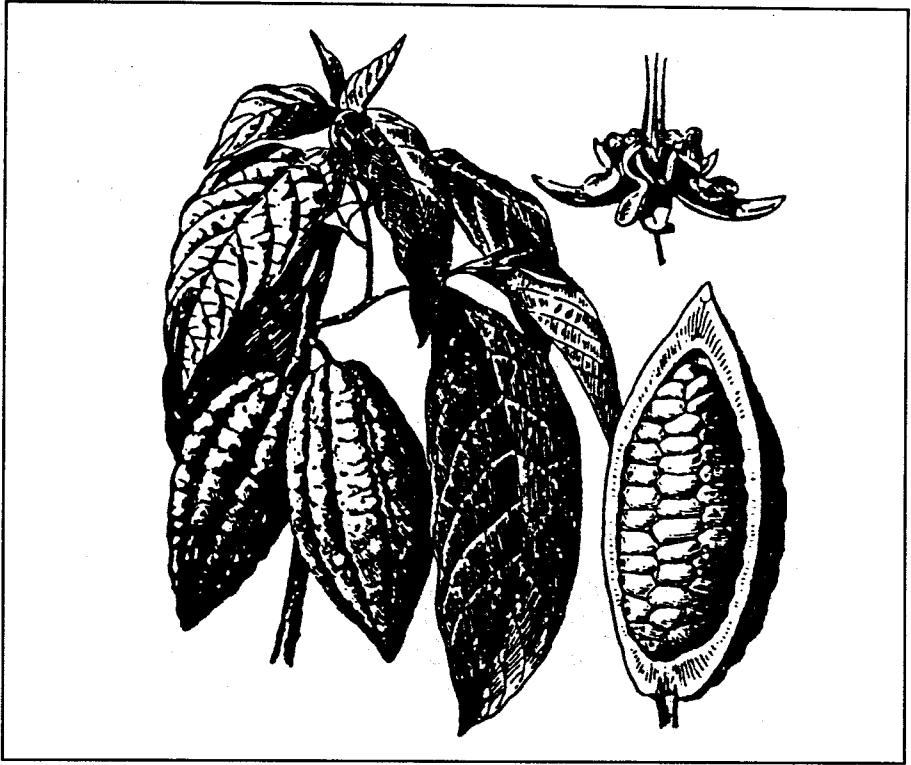
مضرات کافور

کافور برخلاف آنچه که شهرت دارد اشتهای جنسی را کم نمی کند. کافور حرارت

بدن را پائین می آورد و بنابراین برای آنهایی که سردمزاج هستند مصرف آن مناسب

نیست و این اشخاص باید آن را با غذاهای گرم میل کنند.

ضمناً مقدار مصرف بیشتر از ۱۰ گرم کافور خطرناک است.



کاکائو Cocoa

نام علمی *Theobroma cocoa*

درخت کاکائو بومی مناطق حاره آمریکا و آمریکای مرکزی است ولی اکنون در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می‌یابد. مکزیکی‌ها آن را درخت شکلات می‌نامند. کاکائو درختی است به ارتفاع تقریبی ۵ متر، دارای برگهایی براق، بزرگ و منفرد با دمبرگی کوتاه. گل‌های آن کوچک و قرمز رنگ که به صورت دسته‌های ۶ و ۷ تایی است. میوه این درخت مانند تخم مرغ ولی دراز می‌باشد که در داخل آن حدود ۴۰ دانه کوچک به طول دو سانتیمتر و به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

دانه‌های کاکائو دارای ۲٪ تئوبرومین *Theobromine* و حدود ۵۰٪ روغن که به نام کره

کاکائو Cocoa butter معروف است می باشد.

کره کاکائو به رنگ سفید مایل به زرد بوده و بوی کاکائو را دارد. همچنین کاکائو دارای آمیدول و یک گلوکوزید به نام کاکائونین Cacaonine است.

در ۱۰۰ گرم دانه کاکائو، مواد زیر موجود است:

۴ گرم	آب
۱۸ گرم	پروتئین
۱۵ گرم	مواد چربی
۴۵ گرم	مواد نشاسته‌ای
۱۰/۵ میلی‌گرم	آهن
۱۵۰ میلی‌گرم	کلسیم
۶۵۰ میلی‌گرم	فسفر
۶ میلی‌گرم	سدیم
۱۵۰۰ میلی‌گرم (۱/۵ گرم)	پتاسیم
۲۰ واحد	ویتامین A
۰/۱ میلی‌گرم	ویتامین B1
۰/۵ میلی‌گرم	ویتامین B2
۲/۴ میلی‌گرم	ویتامین B3

برای تهیه کاکائو، دانه‌های آن را از بین غلطک‌های گرم می‌گذرانند که چربی آن گرفته شده و پودر آن باقی می‌ماند که این پودر به نام کاکائو نامیده می‌شود.

برای مصرف در شکلات فقط دانه‌های کاکائو را آرد می‌کنند که چربی در داخل آن باقی بماند.

صور دارویی

دم‌کرده کاکائو: مقدار یک قاشق مرباخوری از گرد کاکائو را با کمی آب سرد خمیر کرده و سپس روی آن یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند. می‌توانید آن را با شکر شیرین کنید.

خواص طبی

کاکائو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

- ۱- کاکائو به علت داشتن تثوبرومین اثری ضعیف‌تر از کافئین (قهوه) دارد و بنابراین تحریک‌کننده است.
- ۲- ادرارآور است.
- ۳- آب را از بدن خارج می‌سازد. مخصوصاً کسانی که بدنشان آب آورده و علت آن مرض قلبی است نوشیدن کاکائو برایشان مفید است.
- ۴- رگ‌ها را باز کرده و فشار خون را پائین می‌آورد.
- ۵- جوشانده ریشه درخت کاکائو تنظیم‌کننده پریرود است.
- ۶- گرد کاکائو در کیک‌ها و شیرینی‌ها طعم مطبوعی به آنها می‌دهد.

خواص کره کاکائو

- ۱- کره کاکائو نرم‌کننده است.
- ۲- اگر لبهای شما خشک می‌شود و ترک می‌خورد کره کاکائو به آنها بمالید.
- ۳- ترک‌های دست و پا و شقاق پستان با مالیدن کره کاکائو برطرف می‌شود.
- ۴- برای نرم شدن صورت از کرم کاکائو استفاده کنید.
- ۵- شیاف کره کاکائو بواسیر را درمان می‌کند.
- ۶- آنهایی که به قهوه معتاد هستند برای ترک اعتیاد می‌توانند کاکائو را جانشین آن سازند.

مضرات کاکائو

مصرف کاکائو ممکن است در بعضی از اشخاص ایجاد تهوع و سردرد کند.

کتیرا *Tragacanth*

نام علمی *Astragalus adscendens*

گیاهی که از آن کتیرا گرفته می شود گون نامیده می شود. این گیاه انواع مختلف دارد که بعضی از آنها چندساله و برخی دیگر یکساله اند.

گون درختچه کوچکی با شاخه های چتری مانند است. برگ های آن بین ۴ تا ۷ برگچه دارد. گون ها در بیشتر نقاط ایران می رویند.

در اثر تیغ زدن شاخه و تنه گون، شیره سفیدرنگی از آن خارج می شود که بعد از مدت کوتاهی خشک می شود که آن را کتیرا می نامند که به رنگ سفید یا زرد است.

کتیرا به سه صورت به بازار عرضه می شود: کتیرای لوله ای، کتیرای مفتولی و کتیرای ورقی.

ترکیبات شیمیائی

کتیرا دارای حدود ۱۵٪ آب، ماده‌ای به نام تراگاکانتین (Tragacanthin) (که در آب محلول است) و باسورین (Bassorine) (غیر محلول در آب) می‌باشد. کتیرا به طور کلی یک پلیمر پلی ساکاراید با وزن مولکولی ۸۰۰/۰۰۰ می‌باشد.

صور داروئی

ژله کتیرا: برای تهیه این ژله، مقدار یک قاشق غذاخوری کتیرای کوبیده شده را در یک لیوان آب سرد خیس کنید و بگذارید یک روز بماند سپس آن را هم‌زده و استفاده کنید.

از این ژله برای مصارف داخلی و خارجی می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپ‌خوری سه بار در روز است. البته کتیرا در آب حل نمی‌شود و فقط آب جذب کرده و ورم می‌کند.

خواص طبی

کتیرا از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- کتیرا یکی از نرم‌کننده‌های خوب است و می‌توان از آن مانند کرم برای نرم کردن پوست استفاده کرد.

۲- برای برطرف کردن ترک لب و پوست، ژله آن را هر روز به پوست بمالید.

۳- خون را غلیظ می‌کند.

۴- آنهایی که لاغر بوده و چاق نمی‌شوند اگر ژله کتیرا را با بادام کوبیده و با نشاسته و

شکر بخورند به زودی وزن اضافه می‌کنند.

۵- تقویت‌کننده معده است.

۶- زخم معده را برطرف می‌کند به این منظور یک قاشق از ژله آن را قبل از غذا

بخورید.

۷- اگر موهای شما خشک است و سرتان شوره می‌زند ژله کتیرا را با زرده تخم‌مرغ

مخلوط کرده و هر روز سرتان را با آن بشوئید.

- ۸- کتیرا ملین است و یبوست را برطرف می کند.
- ۹- برای مداوای خونریزی از معده و سینه، ژله کتیرا را با شیر بز یا شیر گاو بجوشانید و بنوشید.
- ۱۰- برای درمان سرفه و نرم کردن سینه و گلو کتیرا را در دهان گذاشته و بمکید.
- ۱۱- برونشیت را برطرف می کند.
- ۱۲- اگر موهای شما موخوره دارد موهای خود را با ژله کتیرا ماساژ دهید و بشوئید.
- ۱۳- روده را تقویت می کند.
- ۱۴- چون طبیعت کتیرا سرد است بنابراین گیاه خوبی برای مخلوط کردن با گیاهان گرم است.

مضرات کتیرا

کتیرا گیاه بی خطری است و استفاده از آن ضرری ندارد.



کرچک Caster oil plant

نام علمی *Ricinus communis*

کرچک بومی هندوستان بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. این گیاه هم‌اکنون در مناطق گرمسیر مانند کشورهای افریقائی و در مناطق معتدله دنیا کشت می‌شود. روغن کرچک از چند هزار سال پیش تاکنون به عنوان یک مسهل قوی و بی‌خطر به کار رفته است.

این گیاه به دلیل اهمیت زیادی که دارا است در زبان سانسکریت نامهای زیادی دارد که مهمترین آن اراندا Eranda می‌باشد. کرچک در مناطق گرمسیر مانند هندوستان گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا ده متر می‌رسد ولی در نقاط معتدله مانند الجزایر، مصر و کشورهای مدیترانه یکساله بوده و بلندی آن بیشتر از سه متر نمی‌شود. در اروپا از کرچک به علت داشتن برگهای درشت و زیبا به عنوان یک گیاه زینتی

استفاده می شود که ارتفاع آن به دو متر می رسد.

برگهای کرچک، بزرگ، پنجه‌ای به رنگهای بنفش، صورتی، قرمز و دارای ۵ تا ۱۱ دندانه عمیق و دمبرگی دراز می باشد. گل‌های آن به صورت خوشه‌ای بوده و در اواسط تابستان ظاهر می شود.

میوه آن خاردار، گرد و محتوی سدهانه به اندازه قهوه و دارای مقدار زیادی روغن می باشد. ریشه آن مانند نی توخالی است.

مقدار روغن در دانه‌های کرچک بسته به نوع آن متفاوت می باشد. معمولاً درصد روغن بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است. مثلاً کرچک نواحی استوایی دارای ۵۰٪ و کرچک افریقائی ۶۰٪ روغن دارد.

ترکیبات شیمیائی

روغن کرچک دارای اسید پال میتیک Palmitic acid، اسید ریسینوئیک Ricinoleic acid، اسید اولئیک Oleic acid، اسید لینوئیک Linoleic acid و اسید دی هیدروکسی استئاریک می باشد.

روغن کرچک در روده تجزیه شده و اسید ری سینوئیک آزاد می کند که این اسید باعث تخلیه روده می شود.

در دانه کرچک پروتئینی به نام ریسین Ricin وجود دارد که بسیار سمی است. برگهای کرچک نر دارای آلکالوئیدی به نام ری سینین Ricinin می باشد که سمی می باشد. مصرف دانه کرچک باعث مسمومیت شدید می شود و علائمی مانند استفراغ، بند آمدن ادرار، گرفتگی عضلات، رنگ پریدگی، اسهال، تب و لرز، ضعف کلی بدن، تشنج و بالاخره مرگ می شود. برای رفع مسمومیت باید مریض را وادار به استفراغ کرد. گیاهان ادرار آور و تریاک پادزهر دانه کرچک است.

صور داروئی

(۱) روغن کرچک: برای تهیه روغن کرچک ابتدا پوست دانه‌ها را کنده و آنها را از بین غلطک‌هایی رد می کنند تا تحت فشار روغن آن خارج شود. این روغن را فشار اول

می نامند. سپس آن را صاف کرده و رنگ آن را از بین می برند و با وارد کردن بخار آب به درون روغن آن را بی بو می کنند.

روغن فشار دوم را از باقیمانده تفاله فشار اول تهیه می کنند و به آن حدود ۱۵٪ آب گرم اضافه می کنند و سپس روغن باقیمانده را با فشار استخراج می نمایند.
روغن فشار دوم دارای رنگی سبز و بوئی نامطبوع است. روغن کرچک مایعی است غلیظ، به رنگ زرد کم رنگ که بسیار بدمزه می باشد.

برای استفاده از روغن کرچک می توان از فرمول های زیر استفاده کرد:

- ۱- روغن کرچک را با سوپ بی چربی، چائی، قهوه و یا با آبلیمو مخلوط کنید.
- ۲- ۳۰ گرم روغن کرچک با ۲۰ گرم روغن بادام و ۳۰ گرم شربت خطمی مخلوط کنید.
- ۳- روغن کرچک ۳۰ گرم، زرده تخم مرغ یک عدد، شکر ۳۰ گرم.
- ۴- روغن کرچک ۳۰ گرم، گلیسیرین ۳۰ گرم، اسانس نعناع ۲-۳ قطره.
- ۵- تنقیه روغن کرچک (برای بیوست های مزمن).

روغن کرچک ۳۰ گرم، زرده تخم مرغ یک عدد، جوشانده خطمی ۲۰۰ گرم (جوشانده ۲۰ گرم خطمی در یک لیتر آب)

۲- کپسول روغن کرچک: استفاده از کپسول به دلیل این که طعم روغن کرچک حس نمی شود بیشتر معمول است.

می توان از تعدادی کپسول بستگی به وضع بیوست در یک بار استفاده کرد.
به طور کلی مقدار مصرف روغن کرچک برای تمیز کردن روده بین ۱۵-۴۵ گرم می باشد و بعد از پنج ساعت روده را تمیز می کند.

خواص طببی

کرچک از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- یکی از بهترین مسهل ها می باشد و چون مصرف آن موجب تحریکات روده نمی شود بنابراین استفاده از آن حتی در دوران بارداری و برای کودکان به مقدار تعیین شده کاملاً بی خطر است.

۲- گرم روده را دفع می کند.

- ۳- رگها را پاک و تمیز می کند.
- ۴- برای از بین بردن جوش و کورک، روغن کرچک را روی پوست بمالید.
- ۵- در برطرف کردن تنگی نفس مؤثر است.
- ۶- ضد خارش پوست است و به این منظور روغن کرچک را چند بار در طول روز بر روی پوست بمالید.
- ۷- در معالجه فلج، لقوه و رعشه مؤثر است.
- ۸- سردردهای ناشی از سردی را رفع می کند.
- ۹- برای از بین بردن زگیل، کمی پنبه را با روغن کرچک آغشته کرده و بر روی زگیل قرار دهید و این عمل را چند روز ادامه دهید تا زگیل از بین برود.
- ۱۰- برای برطرف کردن گوش درد، چند قطره از آن را در گوش بچکانید.
- ۱۱- مقوی اعصاب است.
- ۱۲- آنهایی که پوست حساس و خشک دارند باید روغن کرچک را هر روزه به پوست خود بمالند.
- ۱۳- روغن کرچک شوره سر را از بین برده و مو را تقویت می کند. برای این منظور سر خود را با کمی روغن کرچک ماساژ داده و بعد از ساعتی آن را بشوئید.
- ۱۴- برای تسکین دردهای عضلانی، درد نقرس و درد سیاتیک، روغن زیتون و روغن کرچک را با هم مخلوط کرده و کمی گرم کنید و قسمت های دردناک را با این روغن ماساژ دهید.
- ۱۵- روغن کرچک را روی آبه و ورم بمالید تا آنها را درمان کند.
- ۱۶- رماتیسم را از بین می برد.
- ۱۷- جوشانده برگهای کرچک، نرم کننده سینه و ضدسرفه است.
- ۱۸- برای التیام عفونت های دور ناخن دست و پا روغن کرچک را به این قسمت ها بمالید.
- ۱۹- بیماریهای پوستی را که منشأ انگلی دارند با مالیدن روغن کرچک روی پوست درمان کنید.
- ۲۰- عادت ماهیانه را باز می کند.

۲۱- روغن کرچک در رفع سرطان معده مؤثر است.

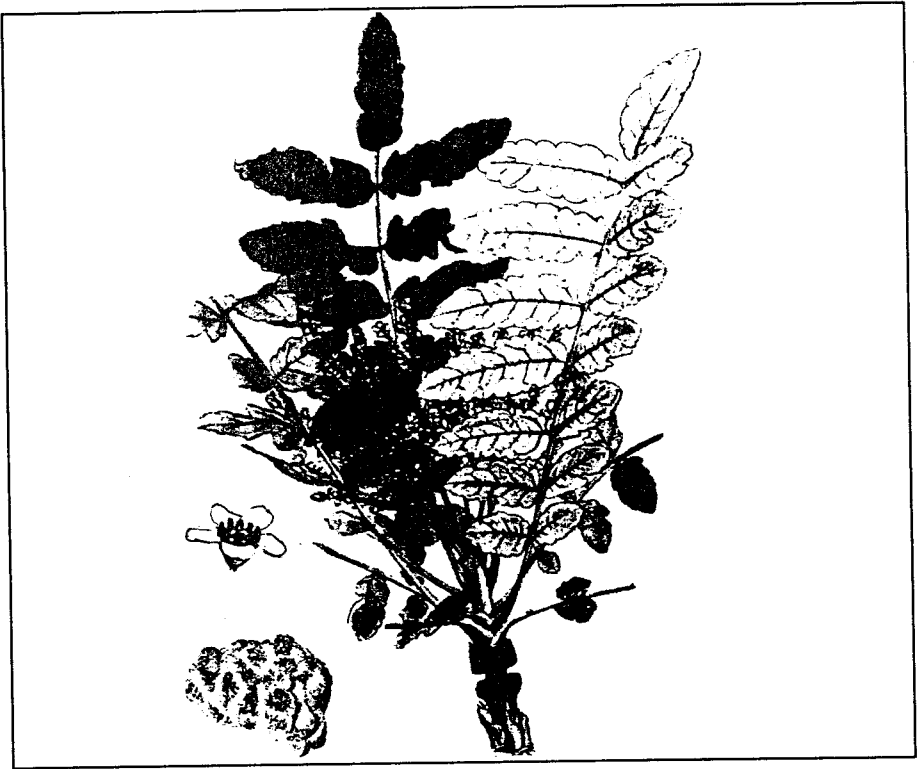
۲۲- برای زیاد کردن شیرِ زن شیرده، برگهای تازه کرچک را له کرده و روی سینه ضماد کنید.

۲۳- اگر چشم شما حساس است و زود قرمز می شود یک قطره روغن کرچک در آن بچکانید.

۲۴- برای برطرف کردن دردهای بدن می توان از نسخه زیر استفاده کرد: یک تکه پارچه پشمی برداشته و آن را آغشته به روغن کرچک کنید و روی قسمتی از بدن که درد می کند گذاشته سپس یک کیسه نایلون و بعد کیسه آب گرم روی آن قرار دهید و بگذارید حداقل نیم ساعت روی پوست بماند تا درد رفع شود. بعداً پارچه را در کیسه نایلون بگذارید تا خشک نشود تا روز بعد بتوانید از آن استفاده کنید.

مضرات کرچک

همانطور که گفته شد دانه های کرچک سمی است و نباید از آن استفاده شود ولی استفاده از روغن کرچک به مقدار تعیین شده کاملاً بی خطر است. مقدار مصرف روغن کرچک برای بزرگسالان ۴ قاشق چایخوری و برای بچه ها یک قاشق چایخوری می باشد. به عنوان ملین مقدار مصرف یک قاشق چایخوری برای بزرگسالان است.



کندر *Frankincense*

نام علمی *Boswellia thurifera*

کندر به علت بوی خوبی که دارد از قدیم‌الایام مورد استفاده بشر بوده و برای معطر کردن فضای کلیساها و تقدیم به پادشاهان به کار می‌رفته است.

در انجیل متی، باب دوم مذکور است که زردشتیانی که ستاره مسیح را دیده بودند و برای یافتن او به بیت‌الحم رفتند هدایائی از طلا، کندر و مرّ (Myrrh) تقدیم حضرت مریم کردند.

بهترین نوع کندر در شهری به نام سلاله که در عمان و جنوب عربستان سعودی قرار گرفته به دست می‌آید. ولی آفریقا و هندوستان نیز تولیدکننده این صمغ خوشبو می‌باشند.

کندر درختچه کوچکی است با شاخ و برگ زیاد، برگهای آن از ۱۰ جفت برگچه

دنداندار تشکیل شده که یک برگ منفرد در انتهای آن قرار دارد. میوه آن به صورت کپسول و سه گوش می‌باشد. گل‌های آن کوچک و به رنگ سفید یا قرمز روشن است. برای به دست آوردن کندر که صمغ این درختچه می‌باشد شکاف‌هایی طولی در تنه آن ایجاد می‌کنند که شیرابه سفیدرنگی به تدریج از آن خارج می‌شود و در مجاورت هوا سفت شده و به صورت دانه‌های کروی زردرنگی درمی‌آید که آنها را قبل از فصل زمستان از تنه درخت جدا می‌کنند. البته از درخت کاج نیز صمغی به دست می‌آید که آن را با کندر مخلوط کرده و به نام کندر می‌فروشند که خواص کندر را ندارد.

ترکیبات شیمیایی

کندر دارای ۶۵٪ رزین، ۶٪ روغن فرّار، ۲۰٪ صمغ محلول در آب، ۶٪ بسورین می‌باشد.

بسورین دارای اسید بوزولیک Bosollic acid و ابیبانورزین Abibanoresin می‌باشد.

صور داروئی

(۱) روغن: این روغن را می‌توان از فروشگاه‌های Health food خریداری کرد و آن را برای ماساژ به کار برد.

(۲) گرد کندر: کندر را در آسیاب برقی بریزید و به صورت پودر درآورید. این پودر را به مدت چند ساعت در آب خیس کرده و صبح ناشتا بخورید، مقدار مصرف آن سه گرم در روز می‌باشد.

خواص طبی

کندر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- حافظه را تقویت می‌کند.

۲- قابض است و خونریزی را بند می‌آورد.

۳- بواسیر را رفع می‌کند.

- ۴- برای برطرف کردن بیماریهای تنفسی آن را بخور دهید.
- ۵- نیروی جنسی را افزایش می دهد.
- ۶- سرفه را برطرف می کند.
- ۷- برای تسکین دندان درد، گرد آن را به لثه و کنار دندان بمالید.
- ۸- تنگی نفس را برطرف می کند.
- ۹- ابوعلی سینا پزشک عالیقدر ایرانی آن را برای برطرف کردن غده، استفراغ، اسهال خونی، تب و التیام زخمها تجویز می کرد.
- ۱۰- دستگاه هاضمه را تحریک می کند.
- ۱۱- خونریزیهای زنانه را بند می آورد.
- ۱۲- صدا را صاف می کند.
- ۱۳- رطوبت را از بدن بیرون می راند.

خواص روغن کندر (فقط برای مصارف خارجی)

برای استفاده از روغن کندر مقدار ۵ قطره از آن را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ اطراف ستون فقرات و محل های دردناک بدن به کار ببرد.

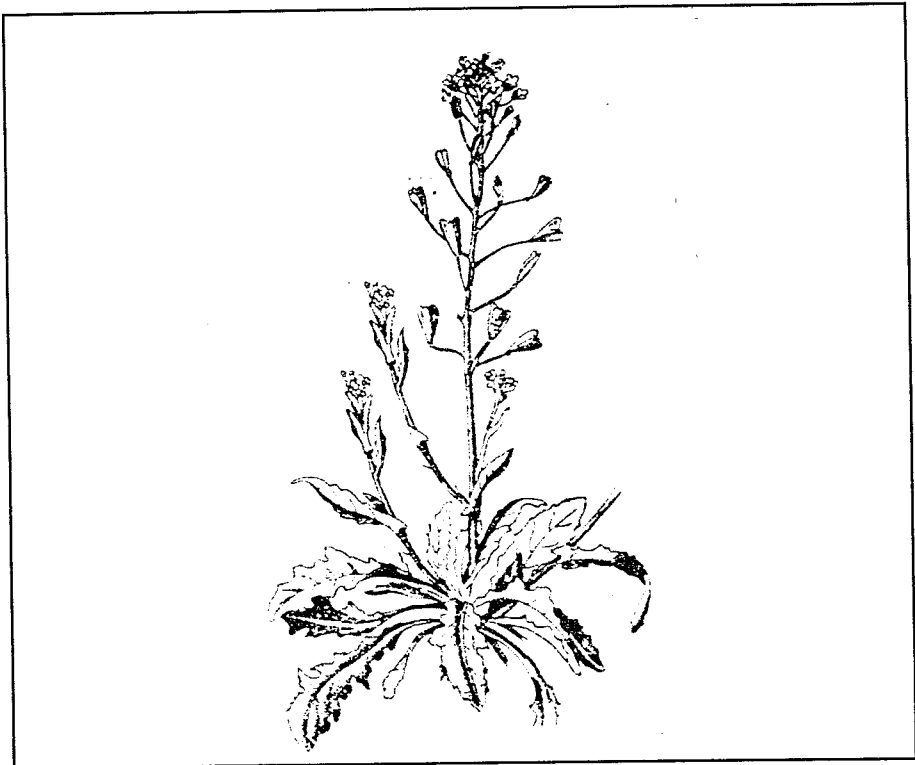
- ۱- برای پوست خشک مناسب است.
- ۲- زخمها و بریدگیها را التیام می دهد.
- ۳- برای برطرف کردن سرفه مفید است. به این منظور پشت و سینه را ماساژ دهید.
- ۴- درد رماتیسم را تسکین می دهد.
- ۵- دردها و ناراحتی های قبل از عادت ماهانه را از بین می برد.
- ۶- ورم مثانه را برطرف می کند.
- ۷- سرماخوردگی را رفع می کند.
- ۸- تقویت کننده سیستم مصونیت بدن است.
- ۹- اعصاب را تسکین می دهد.
- ۱۰- قلب را آرام می کند.

۱۱- خستگی را از بین برده و انرژی‌زا می‌باشد.

۱۲- برای رفع سینه‌پهلوی مفید است.

مضرات کندر

کندر همان‌طور که گفته شد بیشتر مصرف خارجی دارد. ولی البته مصرف داخلی آن برای سردمزاجان مناسب است. در افراد گرم‌مزاج خوردن کندر ممکن است تولید سردرد نماید.



کیسه کشیش Shepherd's purse

نام علمی *Capsella bursa-pastoris*

«بندآورنده خونریزی»

کیسه کشیش گیاهی است یکساله یا دو ساله از تیره شب بو. ارتفاع آن به حدود ۴۰ سانتیمتر می رسد و در حال حاضر در اکثر نقاط دنیا وجود دارد. این گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در بیشتر نقاط ایران نیز می روید. برگهای کیسه کشیش دراز و دارای بریدگیهای عمیق است. گلهای آن خوشه‌ای و به رنگ سفید می باشد که در انتهای ساقه و شاخه‌ها ظاهر می شود. این گیاه در تمام سال گل می دهد. میوه آن کپسولی و مانند قلب می باشد که پس از رسیدن شکاف برمی دارد.

ترکیبات شیمیائی

کیسه کشیش دارای موادی به نام اسید بورسینیک (Boursinic acid)، کولین (Choline)، استیل کولین (Acetyl choline)، اسید فورماریک (Furmaric acid)، ساپونین (Saponine)، روغن‌های چرب و ویتامین C می‌باشد.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: مقدار صد گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۲ ساعت بگذارید دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۴ فنجان در روز است.

(۲) جوشانده: مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد.

(۳) شراب: مقدار ۱۸۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب خیس کرده و بگذارید برای مدت یک هفته بماند سپس آن را صاف کرده و کمی قند به آن اضافه کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق غذاخوری در هر ساعت است. در موارد اضطراری می‌توان این مقدار را تا یک لیوان سه بار در روز افزایش داد.

خواص طبی

کیسه کشیش از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- بهترین گیاه برای بند آوردن خونریزی رحمی است مخصوصاً خانم‌هایی که بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند باید از این گیاه استفاده کنند.

۲- برای بند آوردن خونریزی بعد از زایمان استفاده می‌شود.

۳- خونریزی از زخم‌های باز را برطرف می‌کند.

۴- خونریزی از معده و ریه را بند می‌آورد.

۵- ادرار آور است.

۶- اگر در ادرار خون وجود دارد برای مداوا از این گیاه استفاده کنید.

۷- اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۸- برای درمان صرع مفید است.

۹- برای رفع خونریزی خارجی، پودر این گیاه را روی زخم‌ها بپاشید.

۱۰- برای رفع بیماریهای پوستی و اگزما، این قسمت‌ها را با دم‌کرده این گیاه کمپرس کنید.

۱۱- تب‌بر است.

۱۲- برای رفع ناراحتی‌های چشم مفید است.

۱۳- برای رفع تورم، ضماد کیسه کشیش را روی پوست بمالید.

۱۴- اگر گوش درد دارید و یا گوش شما صدا می‌کند شیره این گیاه را در گوش بچکانید.

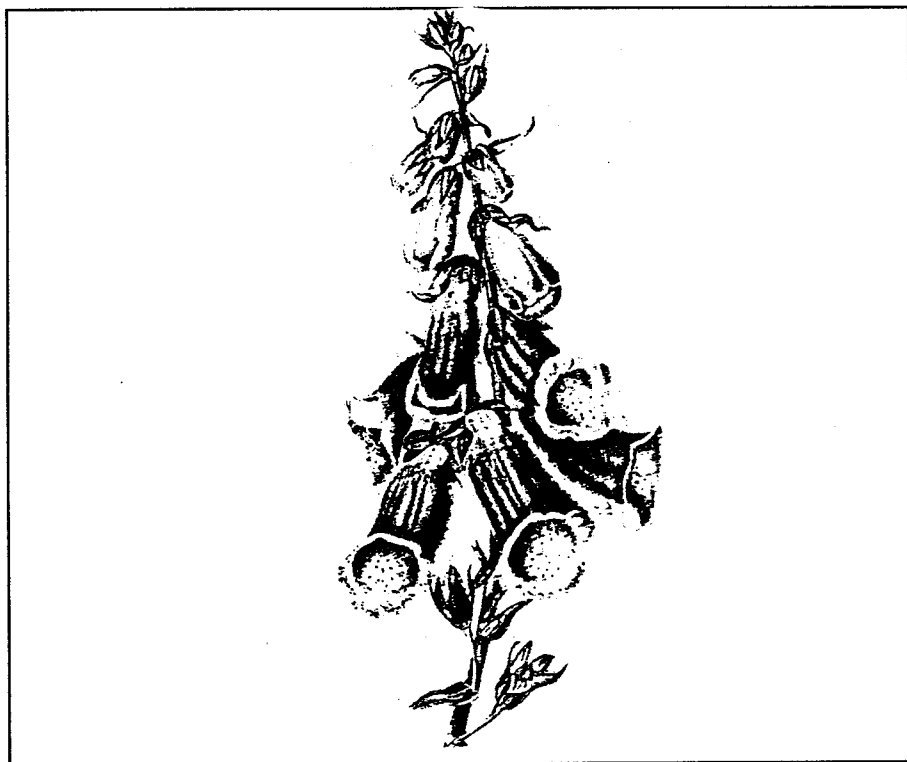
۱۵- بواسیر را برطرف می‌کند.

۱۶- برای رفع خون‌دماغ، گرد این گیاه را به داخل بینی بکشید و یا پنبه‌ای را با دم‌کرده آن آغشته کرده و داخل بینی بگذارید.

۱۷- خونریزی شدید در موقع پرئود را درمان می‌کند.

۱۸- رسوبات اسیداوریک، فسفات‌ها و یاکربنات‌ها را در داخل دستگاه ادراری حل کرده و برطرف می‌کند.

۱۹- تحقیقات جدید نشان داده است که این گیاه اثر خوبی روی تومورهای سرطانی دارد.



گل انگشتانه Foxglove

نام علمی *Digitalis purpurea*

گل انگشتانه برای بسیاری از مردم نامی آشنا است زیرا اولین بار داروی معروف قلب به نام دیژیتالین و دای جوکسین از آن به دست آمد. نام این گیاه از لغت انگلو ساکسون *Fxesglofa* که به معنی دستکش روباه می باشد گرفته شده است.

گل انگشتانه گیاهی است دو و یا سه ساله، علفی که بلندی ساقه آن تا ۱/۵ متر می رسد. ساقه آن استوانه ای و پوشیده از تار است.

برگهای آن بیضی شکل، نوک تیز و پهن بوده که در قسمت قاعده ساقه دارای دمیرگی دراز است ولی در بالای ساقه مستقیماً به ساقه چسبیده است.

گل‌های آن به رنگ ارغوانی و به شکل انگشتانه و به صورت سنبله در انتهای ساقه و در

اوائل تابستان ظاهر می شوند.

میوه آن دارای تعدادی تخم‌های کوچک به رنگ قهوه‌ای و مانند انگشت دستکش می‌باشد.

ریشه آن عمودی و مخروطی شکل است. گل انگشتانه غذای خوبی برای زنبور عسل می‌باشد و ضمناً حشرات زیادی برای فرار از سرمای شبانگاهی خود را در داخل این گل مخفی می‌کنند.

قسمت مورد استفاده طبی این گیاه برگهای آن است؛ ابتدا در زیر آفتاب پهن می‌کنند و پس از چند روز آنها را به داخل اتوکلاو با حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد منتقل می‌کنند و برگها را در شرایط خلاء خشک می‌کنند. در خشک کردن برگها باید دقت شود تا روی هم انبار نشوند زیرا در این صورت تخمیر شده و ماده مؤثره آنها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بوی برگهای تازه نامطبوع و طعم آنها تلخ است.

ترکیبات شیمیائی

گل انگشتانه دارای چهار گلوکوساید مهم می‌باشد که سه تای آنها بر روی قلب اثر درمانی دارند.

۱- دی جی تاکسین Digitoxin که شدیداً سمی است و در آب غیر محلول می‌باشد.

۲- دی جی تالین Digitalin که کریستالی بوده و در آب غیر محلول است.

۳- دی جی تالین Digitalein که در آب محلول بوده و بنابراین از آن برای تزریق زیرجلدی و به مقدار کم (۰/۰۰۰۶ گرم) استفاده می‌شود.

۴- دی جی تونین Digitonin که مانند ساپونین Saponin آرام‌کننده و مقوی قلب است.

به غیر از مواد گفته شده در گل انگشتانه، روغن‌های فرار، نشاسته، قند، رزین و مواد چربی وجود دارد.

مقدار مواد فعال در انگشتانه بستگی به فصل سال و نوع خاک تغییر می‌کند. معمولاً ۱۰۰ کیلوگرم از برگ پهن گیاه دارای ۱/۲۵ کیلوگرم دی‌جی‌تالین می‌باشد. مقدار دی‌جی‌تالین در نوع وحشی آن بیشتر است.

صور دارویی

(۱) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ این گیاه را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه خیس کنید و در شیشه دربسته ریخته و هر روز آن را تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کرده و در جای خشک نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

(۲) دم کرده: ۵ گرم گل خشک انگشتانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را با شکر شیرین کرده و صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۳) دم کرده برگ: ۲ گرم برگ این گیاه را با مقداری شکر در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲ دقیقه دم بکشد، سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

خواص طبی

گل انگشتانه از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است. چون این گیاه سمی است باید به مقدار کم و توصیه شده استفاده شود.

۱- یکی از بهترین گیاهان برای تقویت قلب است. البته حدود ۱۲ ساعت طول می کشد تا روی قلب اثر بگذارد.

۲- تمام عضلات بدن را تقویت می کند.

۳- گردش خون را تنظیم می کند.

۴- ضربان نامنظم قلب را منظم می سازد.

۵- باعث می شود که مقدار بیشتری خون به قلب برسد.

۶- استفاده کم آن ادرارآور است.

۷- ضعف شدید بدن را اگر مربوط به قلب باشد برطرف می کند.

۸- خونریزیهای داخلی را درمان کرده و بند می آورد.

۹- تورم را از بین می برد.

۱۰- صرع را درمان می کند.

- ۱۱- استسقاء و آب آوردگی بدن را برطرف می سازد.
- ۱۲- تنگی نفس را برطرف می کند.
- ۱۳- تقویت کننده کبد است.
- ۱۴- برای درمان رماتیسم مفید است.
- ۱۵- ذات الریه را درمان می کند.

مضرات گل انگشتانه

همانطور که گفته شد این گیاه سمی است و باید به مقدار کم و تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف شود. ضمناً گل انگشتانه را نباید برای مدت طولانی مصرف نمود و بهتر است بعد از سه هفته استفاده، یک هفته مصرف آن قطع شود. اگر از این گیاه بیش از حد توصیه شده استفاده شود عوارضی مانند تهوع، اسهال، سرگیجه و احتباس ادراری پیش می آورد. کسانی که مبتلا به تورم کلیه هستند نباید از این دارو استفاده کنند.



گل تلفونی (پروانش) Periwinkles

نام علمی *Vinca minor*

گل تلفونی بومی اروپاست و در بعضی دیگر از نقاط دنیا مانند ایران برای موارد تزئینی کاشته می شود.

گیاهی است چندساله که دارای دو نوع ساقه است یکی خزنده و دیگری قائم که گل می دهد. برگهای آن بیضی شکل، سبزرنگ و دارای کناره صاف می باشد. گلهای آن به رنگ آبی با پنج گلبرگ و بسیار زیبا که در اوائل بهار ظاهر می شود. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ های آن است.

ترکیبات شیمیائی

برگهای این گیاه دارای تانن، پکتین، ماده تلخ به نام وین سین *Vincine*، کاروتنوئید

Carotenoid، تعدادی آکالوئید مانند وی نین Vinine، پابه سین Pubesine، وین کامین Vincamine، و وین کامی نین Vincaminine است.

صور دارویی

(۱) دم کرده: مقدار ۵۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دوبار در روز است.

(۲) جوشانده: ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت دو دقیقه بجوشد سپس آن را از روی آتش برداشته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و بعد آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز می باشد.

(۳) شراب گل تلفونی: ۱۰۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شراب ۲ قاشق سوپخوری قبل از هر غذا است.

(۴) جوشانده برای مصارف خارجی: مقدار ۵۰ گرم برگ خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه جوشانده و سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای کمپرس زخم ها و مداوای بریدگیها به کار می رود.

(۵) شربت: مقدار ۵۰ گرم از برگهای تازه این گیاه را در یک لیتر آب و یا آب انگور ریخته و بعد از یک هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف این شربت روزی یک فنجان می باشد.

خواص طبی

گل تلفونی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد.
۱- تصفیه کننده خون است.

۲- برای تقویت اشخاص ضعیف و کم خون مفید است.

۳- از خونریزی جلوگیری کرده و خونریزی را بند می آورد.

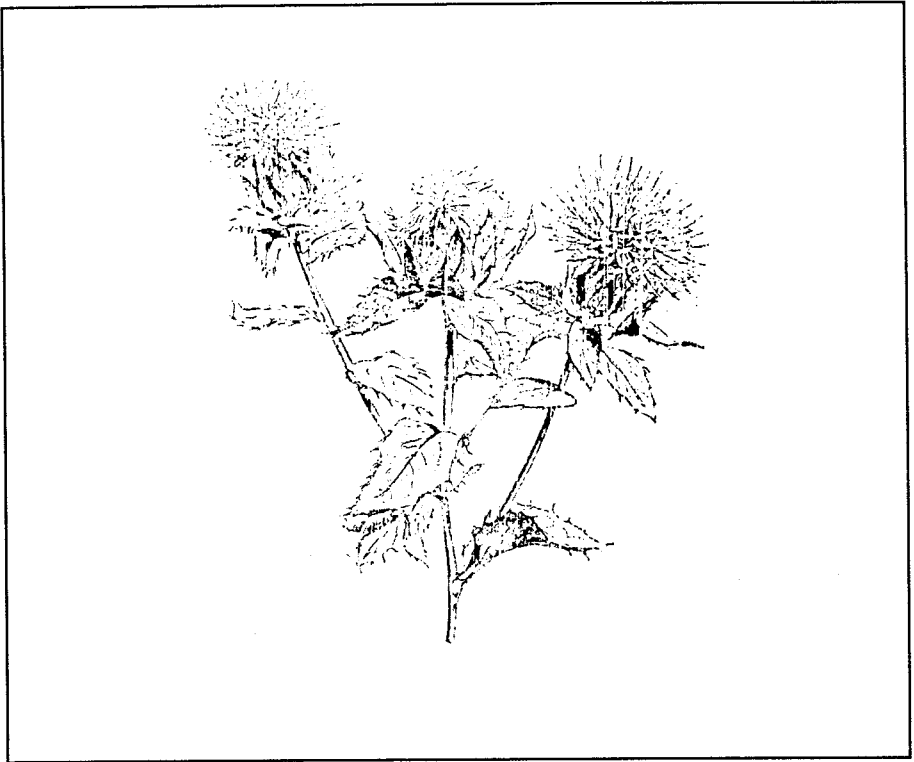
۴- اخلاط خونی را قطع می کند.

۵- ادرار آور است.

- ۶- ضد بیماری اسکوربوت می‌باشد.
- ۷- برای درمان سرگیجه مفید است.
- ۸- انسداد شریان را برطرف می‌کند.
- ۹- ضعف قوای مغزی و عدم تمرکز فکری را درمان می‌کند.
- ۱۰- فشارخون را پائین می‌آورد.
- ۱۱- سردرد را برطرف می‌کند.
- ۱۲- برای درمان نارسائی شریان‌های قلبی مفید است.
- ۱۳- خون‌دماغ را برطرف می‌کند.
- ۱۴- در موارد اسهال و اسهال خونی جوشانده آن را تنقیه کنید.
- ۱۵- برای رفع آئزین و ورم دهان و گلو دم‌کرده آن را غرغره کنید.
- ۱۶- مسکن است.
- ۱۷- اگر در ادرار بیمار خون وجود دارد دم‌کرده این گیاه او را درمان می‌کند.
- ۱۸- ضد سرطان می‌باشد.
- ۱۹- عادت ماهیانه دردناک را برطرف می‌کند.
- ۲۰- برای پائین آوردن قند خون در بیماران مبتلا به مرض قند مفید است.
- ۲۱- برای تقویت مسلولین مفید می‌باشد.
- ۲۲- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
- ۲۳- ورم روده و معده را از بین می‌برد.
- ۲۴- پریود عقب‌افتاده را باز می‌کند.
- ۲۵- بواسیر را برطرف می‌کند.
- ۲۶- برای مداوای زخم‌ها و بریدگیها، کمپرس جوشانده این گیاه را روی این قسمت‌ها قرار دهید.
- ۲۷- در معالجه مالاریا به کار می‌رود.
- ۲۸- برای درمان گرفتگی عضله کمپرس جوشانده آن را روی عضله بگذارید.
- ۲۹- برای از بین بردن تورم از کمپرس آن استفاده کنید.

مضرات گل تلفونی

مصرف این گیاه کاملاً بی‌خطر است فقط زنان حامله نباید از آن استفاده کنند.



گلرنگ Safflower

نام علمی *Carthamus tinctorius*

گلرنگ بومی عربستان است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می شود. گیاهی است یکساله که ارتفاع آن به حدود ۶۰ سانتیمتر می رسد. برگهای آن پهن، دنداندار و بدون دمبرگ می باشد. رگبرگها در قسمت زیرین برگ کاملاً نمایان است. گلهای آن منفرد، لوله ای و به رنگ زرد مایل به قرمز است که در انتهای ساقه ظاهر می شود.

میوه آن سفید و به صورت فندقه بوده که قسمت انتهائی آن دارای دسته ای تار نازک است.

ترکیبات شیمیائی

گل‌های لوله‌ای این گیاه دارای ماده‌ای قرمز رنگ به نام کارتامین Carthamine می‌باشد که در آب به مقدار کم حل می‌شود ولی در الکل محلول است. کارتامین به علت رنگ زیبایی که دارد در رنگرزی به کار می‌رود. ماده زردرنگی نیز در گل این گیاه وجود دارد که سفلاوریلو Safflower yellow خوانده می‌شود.

میوه گلرنگ دارای پروتئین و حدود ۶۰٪ روغن است که اگر به طریقه فشار سرد به دست آید روغن خوبی برای تغذیه است. این روغن حدود ۷٪ اسیدهای چرب اشباع شده، ۲۰٪ اسید اولئیک، ۶۵٪ اسید لینولئیک و ۵٪ اسید لینولنیک دارد.

صور داروئی

- ۱) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم گل و میوه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دو سوم اولیه برسد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده اثر مسهلی دارد.
- ۲) روغن: روغن گلرنگ را که به نام Safflower Oil معروف است می‌توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

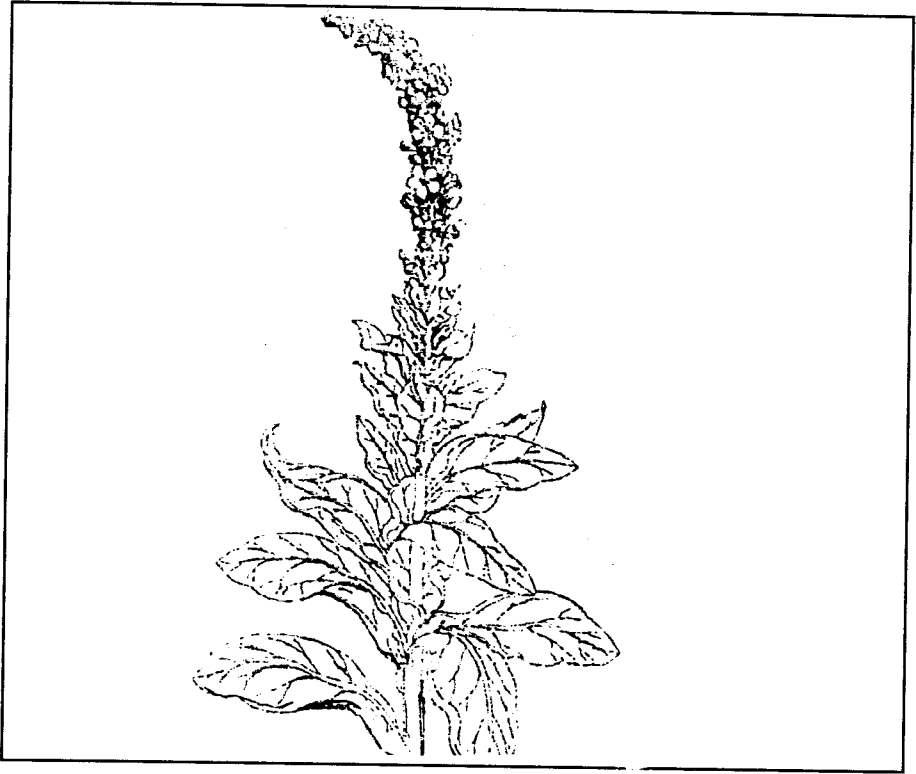
خواص طبی

- گلرنگ از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- ۱- خاصیت مسهلی دارد.
 - ۲- مسکن است.
 - ۳- تنظیم‌کننده پر بود است.
 - ۴- بلغم را خارج می‌سازد.
 - ۵- تقویت‌کننده اعصاب است.
 - ۶- برای رفع درد آرتروز و رماتیسم، محل‌های درد را با روغن گلرنگ ماساژ دهید.
 - ۷- استفاده از روغن گلرنگ در غذاها، کلسترول را پائین می‌آورد.
 - ۸- در برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.

- ۹- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۱۰- دردها و ناراحتی های قبل از عادت ماهیانه را برطرف می کند.
- ۱۱- داروی مفیدی برای رفع فلج های ناگهانی است که بر اثر سکتة پیش می آید.
- ۱۲- مقوی نیروی جنسی و زیادکننده اسپرم است.
- ۱۳- استسقاء (آب آوردگی) را برطرف می کند.
- ۱۴- خلط آور است و در برطرف کردن بیماریهای ریوی مانند ذات الریه مؤثر است.
- ۱۵- برای معالجه یرقان مفید می باشد.
- ۱۶- استفراغ خونی را مداوا می کند.
- ۱۷- از گلهای آن می توان به جای زعفران برای رنگین کردن برنج استفاده کرد.
- ۱۸- خاصیت ضد تورمی دارد.
- ۱۹- معرق است.

مضرات گلرنگ

روغن و گل گلرنگ اگر به مقدار گفته شده مصرف شود به هیچ وجه عوارضی ندارد.



گل ماهور (بوصیر) Mullein

نام علمی *Verbascum thapsus*

گل ماهور که به نامهای بوصیر، علف خرگوش و گل خرگوشک نیز خوانده می‌شود در اغلب نقاط اروپا، آسیا و آمریکا می‌روید. گیاهی است چندساله که ساقه کلفت آن به طور مستقیم تا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود. این گیاه در کنار جاده‌ها، زمین‌های بایر، مزارع و نواحی کوهستانی به طور خودرو وجود دارد. برگهای آن در قسمت پائین ساقه بزرگ، بیضوی، نوک‌تیز و بدون دم‌برگ است که ساقه را کاملاً می‌پوشاند. گل‌های آن به صورت گل آذین و مشتمل بر گل‌های زرد رنگ و کوچکی می‌باشد که در اواسط تابستان در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه در طب، گل، برگ و ریشه آن است.

ترکیبات شیمیائی

برگ گیاه بی بو و تلخ مزه است.

این گیاه دارای ساپونین Saponin، موسیلاژ Mucilage، دو ماده فلاونوئید به نامهای هسپریدین Hesperidin و ورباساید Verbaside، آکوبین Aucubin و اسانسی به رنگ زرد روشن می باشد.

صور داروئی

(۱) دم کرده: ۲۵ گرم از گل‌های خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه بماند سپس آن را با فیلتر قهوه صاف کنید تا کاملاً کرکهای آن گرفته شود زیرا در غیر این صورت باعث تحریک مخاط دهان و گلو می شود. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) جوشانده: مقدار ۵۰ گرم گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده برای کمپرس استفاده می شود.

(۳) روغن گل ماهور: مقداری گل تازه ماهور را در شیشه‌ای ریخته و روی آن روغن زیتون اضافه کنید تا کاملاً روی آن را بپوشاند. سپس شیشه را در جای گرم و یا جلوی آفتاب بگذارید پس از یک ماه آن را صاف کرده و در جای خنک نگهداری کنید.

(۴) روغن مخصوص گوش: یک قاشق سوپخوری روغن گل ماهور را با چند قطره آب سیر تازه و یک قاشق چایخوری گلیسیرین مخلوط کنید. برای برطرف کردن گوش درد، تورم و ترشح گوش ۳ قطره از این مخلوط را گرم کرده و در گوش بچکانید و کنار گوش را ماساژ دهید.

(۵) جوشانده با شیر: مقدار ۳۰ گرم برگهای خشک این گیاه را در نیم لیتر شیر ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. این جوشانده برای رفع سرفه و بیرون آوردن اخلاط بسیار مفید است.

خواص طبی

گل ماهور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

۱- ناراحتی های ریوی و تنفسی را برطرف می کند.

۲- خواب آور است.

۳- مسکن بوده و درد را از بین می برد.

۴- برای معالجه آسم و تنگی نفس مفید است.

۵- گلودرد را برطرف می کند.

۶- برای تسکین درد آرتروز، کمپرس جوشانده آن را روی قسمت های دردناک

بگذارید.

۷- قابض بوده و زخم ها را التیام می بخشد.

۸- ادرار آور است.

۹- سرفه را برطرف می کند.

۱۰- برونشیت را رفع می کند.

۱۱- اگر در هنگام ادرار کردن در مثانه خود درد حس می کنید از این گیاه استفاده کنید.

۱۲- تورم پوست را برطرف می کند.

۱۳- برای تمیز کردن گوش و رفع گوش درد چند قطره از روغن آن را در گوش

بچکانید.

۱۴- سیاه سرفه را درمان می کند.

۱۵- برای رفع سرفه و معالجه بیماری های ریوی می توان برگ خشک آن را در پیپ

ریخته و یا سیگار آن را درست کرده و کشید.

۱۶- برای برطرف کردن تورم چشم با جوشانده این گیاه چشم را شستشو دهید.

۱۷- جوشانده ریشه آن اسهال را برطرف می کند.

۱۸- خونریزی از ریه ها و معده با نوشیدن جوشانده ریشه آن برطرف می شود.

۱۹- ورم لوزه ها را برطرف می کند.

۲۰- برای از بین بردن زگیل، آب ریشه گل ماهور و یا پودر خشک شده آن را بر روی

زگیل بمالید.

- ۲۱- برای معالجه بواسیر از دم کرده آن نوشیده و کمپرس جوشانده آن را بر روی موضع بگذارید.
- ۲۲- برای رفع اسهال خونی، ریشه آن را با شیر جوشانده و به بیمار بدهید.
- ۲۳- برای رفع سرمازدگی و ضرب خوردگی عضلات، با روغن گیاه این قسمت ها را ماساژ دهید.
- ۲۴- آرام بخش است.
- ۲۵- برای رفع دندان درد، دم کرده آن را در دهان مز مزه کنید.
- ۲۶- برای برطرف کردن آگزم در گوش و یا اطراف آن، روغن این گیاه را روی این قسمت ها بمالید.
- ۲۷- برگهای این گیاه میکرب کش و ضد عفونی کننده ای قوی است و برای این که میوه ها تازه بماند و ننگند می توانید آنها را در داخل برگهای گل ماهور بیچید.
- ۲۸- سرما خوردگی را برطرف می کند.
- ۲۹- سردرد و میگرن را از بین می برد.
- ۳۰- برای ترک سیگار می توان برگهای خشک شده این گیاه را در پیپ ریخته و یا از آن سیگار درست کرد و به جای سیگار استفاده کرد.
- ۳۱- تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه ضد سرطان می باشد.
- ۳۲- تورم غدد لنفاوی را از بین می برد.
- ۳۳- برای رفع اریون (Mump) در بچه ها کمپرس جوشانده آن را در پشت گوش بگذارید.
- مضرات گل ماهور**
- مصرف این گیاه به مقدار توصیه شده ضرری ندارد فقط زنان باردار و مادران شیرده نباید از آن استفاده کنند.
- تخم های این گیاه سمی است و نباید مصرف شود.



گل نسترن Dog rose

نام علمی *Rosa canina*

نسترن که در کتاب‌های قدیمی به نام نسرين، نسترون و نسترن نیز نامیده شده است درختچه کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاهها و گودال‌های آب می‌روید و ارتفاع آن به حدود سه متر می‌رسد.

برگهای آن دارای ۵-۷ برگچه به رنگ سبز سیر است. گل نسترن مانند گل سرخ بوده و به رنگهای سفید، صورتی و سرخ می‌باشد که به حالت منفرد و یا مجتمع ظاهر می‌شود. میوه آن بیضی شکل و به رنگ قرمز تیره یا روشن است که به نام سای نورودون *Cynorhodon* خوانده می‌شود. جدار داخلی میوه دارای الیاف باریک و ابریشمی است که در آن فندقه‌های سختی جا دارد. سای نورودون پس از خشک شدن دارای طعمی قابض و کمی شیرین با بوئی ضعیف می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

قسمت گوشتدار سای نورودون دارای مقدار زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسید مالیک، قند و تانن است.

دانه‌های آن دارای حدود ۱۰٪ روغن بوده که به رنگ زرد کم‌رنگ متمایل به قرمز و دارای بوئی مطبوع می‌باشد. البته دانه‌ها سمی است.

صور داروئی

- ۱) دم‌کرده: ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید.
- ۲) جوشانده: مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. این جوشانده به عنوان ضد بیماری اسکوربوت (کمبود ویتامین C) به کار می‌رود.
- ۳) جوشانده غلیظ: مقدار ۵۰ گرم سای نورودون را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن نیم‌لیتر شود سپس آن را صاف کنید. این جوشانده بسیار ادرا آور بوده و برای برطرف کردن حبس‌البول بکار می‌رود.
- ۴) گرد سای نورودون: مقدار مصرف این گرد ۰/۵ تا ۱ گرم می‌باشد و به عنوان ضد بیماری اسکوربوت مصرف می‌شود.
- ۵) مربای سای نورودون: ابتدا باید سای نورودون را به خوبی تمیز کرده، پوست، لیاف داخلی و دانه‌ها را از آن خارج کنید و در داخل ظرفی که سرکه دارد بریزید و بهم بریزید تا نرم شود سپس آن را کوبیده و با الک صاف کنید، و قسمت صاف شده را با ۱/۵ برابر وزنش قند یا شکر مخلوط کرده و بپزید تا به صورت خمیر یکنواختی درآید.
- ۶) شربت نسترن: یک کیلوگرم سای نورودون را با ۲۵۰ گرم نبات کوبیده یا شکر مخلوط کرده و ۱/۵ لیتر نیز عرق نعنای به آن اضافه کنید و در جای گرمی بگذارید بماند. البته هر روز آن را تکان دهید بعد از دو هفته آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- ۷) عرق نسترن: یک چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده،

سپس آن را شیرین کنید.

از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.

خواص طبّی

گل نسترن از نظر طبّ قدیم ایران گرم و خشک است:

- ۱- سرشار از ویتامین C می‌باشد. در صد گرم آن ۶۰۰۰ میلی‌گرم (۶ گرم) ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط دارای ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال است.
- ۲- درمان‌کننده حبس‌بول است.
- ۳- بوی بد بدن را دفع می‌کند. آنهایی که عرق زیاد می‌کنند و بوی بد می‌گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن با دم‌کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند.
- ۴- آرام‌کننده اعصاب است.
- ۵- اسهال را برطرف می‌کند. دم‌کرده آن را حتی می‌توان به کودکان برای رفع اسهال داد.
- ۶- خونریزی از سینه را بند می‌آورد.
- ۷- سنگ و ورم کلیه را رفع می‌کند.
- ۸- الیاف داخلی سای نورودون ضد انگل است مخصوصاً کرم اسکاریس را و در این مورد باید ۰/۵ گرم آن را مخلوط با عسل خورد.
- ۹- اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن از دم‌کرده این گیاه استفاده کنید.
- ۱۰- تقویت‌کننده کلیه است.
- ۱۱- بی‌خوابی را برطرف می‌کند.
- ۱۲- در رفع غم و غصه مؤثر است.
- ۱۳- انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند.
- ۱۴- سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود.
- ۱۵- برای رفع طپش قلب از دم‌کرده آن بنوشید.

۱۶- معده را تقویت می کند.

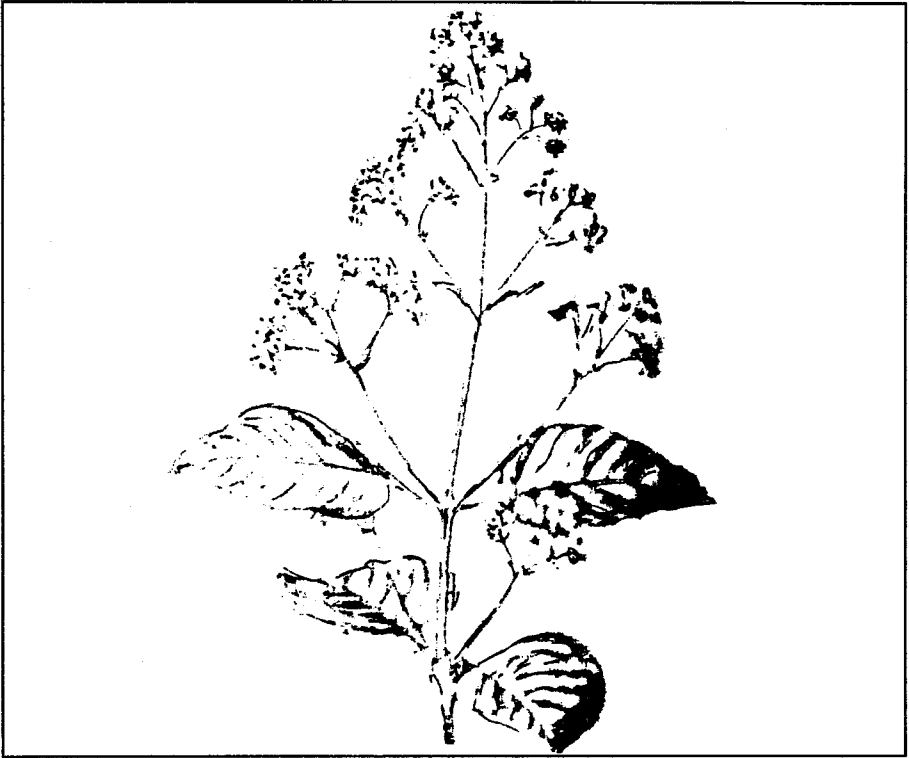
۱۷- مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می برد.

۱۸- برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعد ضمادی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید.

۱۹- چون گل نسترن شیرین است حشرات را به خود جذب می کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام سای نیپس *Cynips* که در صورت نیش زدن، برجستگی های کوچکی پوشیده از تار و به رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می آورد که به نام (به دگار) *Bedegar* معروف است که خواص طبی مهمی دارد. مخصوصاً برای بیماران مسلول تقویت کننده بوده و مانع عرق کردن می شود؛ و همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می کند. (به دگار) اثر آرام کننده اعصاب نیز دارد.

مضرات نسترن

نسترن به هیچ وجه خطری ندارد و همه می توانند از آن استفاده کنند ولی همانطور که گفته شد دانه های آن سمی است و نباید مصرف شود.



گنه گنه Peruvian bark

نام علمی *Quinquina*

درخت گنه گنه بومی مناطق آمریکای جنوبی است که در اواسط قرن هجدهم به فرانسه و سپس در قرن نوزدهم به هندوستان و جاوه راه یافت.

معروف است که در قدیم الایام در کشور پرو، زن پادشاه به مرض مالاریا مبتلا شد و کشیش کلیسا برای مداوای او پوست گنه گنه را تجویز کرد که به زودی شفا یافت و از آن به بعد پوست این درخت به نام *Chinchona* چین چوناکه نام ملکه بود معروف شد و چون به اروپا برده شد در آنجا گرد کاردینال نامیده شد زیرا در آن زمان کشیشها علاوه بر تعلیمات مذهبی طبابت هم می کردند.

گنه گنه به دسته ای از درختان و یا درختچه هائی گفته می شود که همیشه سبز بوده و ارتفاع آنها بین ۱۰ تا ۲۵ متر و یا درختچه های کوچکی به ارتفاع کم می باشند. برگهای آن

بیضی، متقابل و با رگی‌های شانه‌ای است. گل‌های آن به رنگ سفید و یا ارغوانی و به صورت خوشه‌ای در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه درخت گنه‌گنه به اشکال مختلف بیضوی و استوانه‌ای بوده که در داخل آن دانه‌های زیادی وجود دارد.

قسمت مورد استفاده این درخت پوست ساقه آن است که دارای رنگ روشن بوده و چون در مجاورت هوا قرار گرفته و خشک شود بسته به نوع درخت به سه نوع رنگ درآمده که به بازار عرضه می‌شود:

۱- گنه‌گنه خاکستری: دارای مقدار زیادی الکلوئید سین چونین Cinchonine است و بیشتر به عنوان تقویت‌کننده بدن مصرف می‌شود.

۲- گنه‌گنه زرد: دارای الکلوئیدی به نام کی‌نین Quinine می‌باشد و معروف‌ترین نوع گنه‌گنه است. این نوع گنه‌گنه را کینین دارچینی نیز می‌گویند و بیشتر به عنوان ضد عفونی‌کننده مصرف می‌شود.

۳- گنه‌گنه قرمز: دارای مقدار مساوی از الکلوئیدهای سیناچونین Cinchonine و کی‌نین Quinine است.

ترکیبات شیمیائی

پوست درخت گنه‌گنه دارای الکلوئیدهای مختلفی است که مهمترین آنها به قرار زیر می‌باشد:

کینین Quinine، سینکونیدین Cinchonidine، کی‌نین Quinidine، سینکونامین Cinchonamine.

صور داروئی

(۱) دم‌کرده: مقدار ۲۰ گرم پوست گنه‌گنه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است تا اینکه تب پائین بیاید.

(۲) گرد گنه‌گنه مخلوط با کافور: مقدار یک قاشق سوپخوری پودر گنه‌گنه را با نصف قاشق چایخوری پودر کافور مخلوط کنید. این مخلوط برای التیام زخم‌های قانقاریائی

مفید است. این پودر را روی زخم بپاشید.

۳) گرد پوست گنه گنه زرد: پوست گنه گنه را ابتدا کوبیده و در حرارت ۴۰ درجه سانتیگراد خشک کنید سپس آن را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید. این پودر برای تقویت بدن به کار می رود. مقدار مصرف آن ۲ گرم می باشد.

۴) شراب گنه گنه: مقدار ۲۰۰ گرم پوست گنه گنه کوبیده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به مدت یک ماه بماند و هر روز آن را تکان دهید بعد از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. این شراب برای تقویت عمومی بدن مفید می باشد.

فرمول برای رفع میگرن:

سولفات کینین یک گرم

کافئین یک گرم

عصاره گنه گنه ۸ گرم

این مواد را با هم مخلوط کرده و ۲۰ عدد قرص از آن تهیه کنید. یک قرص را سه بار در روز مصرف کنید.

خواص طبی

گنه گنه از نظر طب قدیم ایران سرد بوده و دارای خواص زیر است:

۱- مهمترین دارو برای معالجه مالاریا می باشد زیرا انگل مالاریا را می کشد و از بین

می برد.

۲- تقویت کننده عمومی بدن مخصوصاً در دوران نقاهت است.

۳- تب را پائین می آورد.

۴- اسهال خونی مزمن را درمان می کند.

۵- گاز معده و روده را برطرف می کند.

۶- داروی خوبی برای جلوگیری و همچنین برطرف کردن سرماخوردگی است.

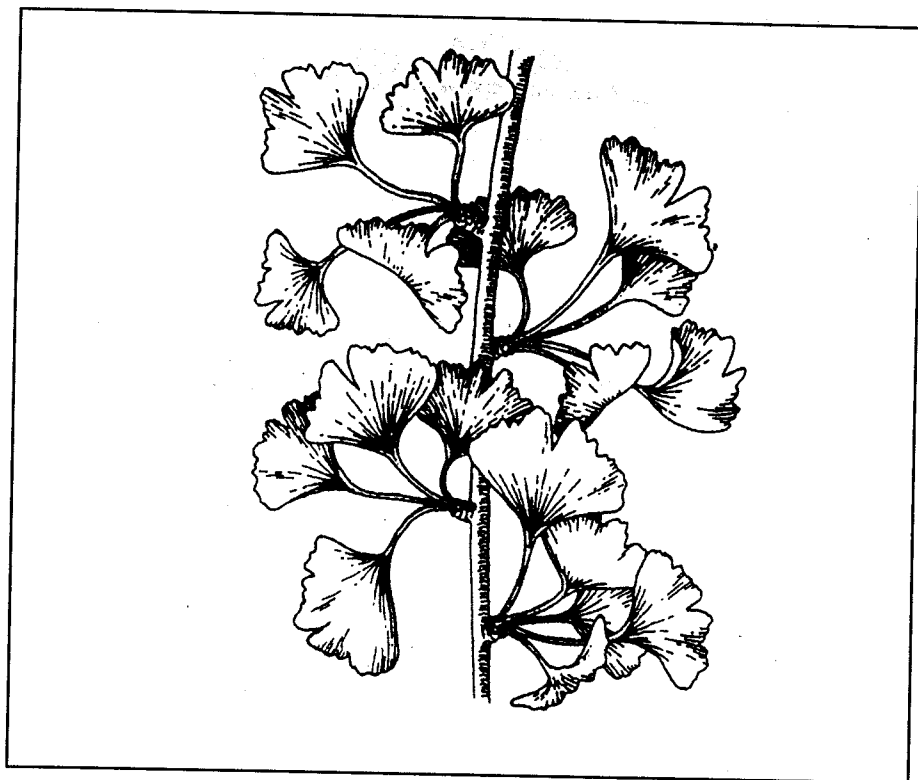
۷- تورم و ضعف طحال را درمان می کند.

۸- برای از بین بردن زخم های قانقاریائی کمی از پودر گنه گنه را روی زخم بپاشید.

- ۹- گرفتگی عضلات را برطرف می‌کند.
- ۱۰- تشنج را رفع می‌کند.
- ۱۱- روی سیستم عصبی اثر کرده و اعصاب را آرام می‌سازد.
- ۱۲- برای معالجه صرع موثر است.
- ۱۳- ترشی معده را از بین می‌برد.
- ۱۴- هضم غذا را آسان می‌کند.
- ۱۵- برای معالجه سینه‌پهلو مفید است.
- ۱۶- در معالجه بیماری‌هایی که همراه با تب می‌باشد مانند حصبه بسیار مؤثر است.
- ۱۷- در بیماران مسلول برای تقویت بدن به کار می‌رود.
- ۱۸- تحقیقات جدید نشان داده است که گنه‌گنه برای پیشگیری و معالجه سرطان مفید است.

مضرات گنه‌گنه

گنه‌گنه باید به مقدار کم و تحت نظر متخصص طب گیاهی مصرف شود زیرا اگر به مقدار زیاد به کار رود باعث عوارضی نظیر احساس سنگینی در معده، تهوع، سنگین شدن گوشها و سردرد می‌شود که البته با قطع آن، تمام این عوارض بعد از یک روز برطرف می‌شود.



گینکو Ginkgo

نام علمی *Ginkgo biloba*

«تقویت‌کننده حافظه»

این درخت را از زمانهای بسیار قدیم می‌شناخته و از آن برای درمانهای مختلف مخصوصاً آلرژی استفاده می‌کرده‌اند. گینکو بومی مناطق خاور دور است و در سال ۱۷۳۰ میلادی به عنوان درخت زیتنی به اروپا برده شد ولی بعد از سال ۱۹۸۰ بود که دانشمندان غربی به خواص آن پی برده و شهرتی عالم‌گیر برای معالجه بیماریهای قلب و نارسائی گردش خون پیدا کرد.

گینکو درختی است دوپایه، به این معنی که نر و ماده دارد. بلندی این درخت تا حدود ده متر می‌رسد. برگهای آن پهن و مانند بادبزن بوده و دارای دو لوب است و به همین علت آن را *Biloba* (یعنی دارای دو لوب) نامیده‌اند.

گل‌های آن به رنگ سبز روشن است که در درخت نر به صورت سنبله و در درخت ماده به صورت دو شاخه ظاهر می‌شود. میوه این درخت به صورت دانه‌هایی به اندازه گیلاس ولی کمی دراز، به رنگ سفید و به طول ۲ سانتی‌متر است. پوست میوه صاف و رنگ آن قهوه‌ای روشن است. قسمت مورد استفاده این درخت، برگ‌ها و دانه آن است.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌های این درخت دارای فلاوون، فلاوونوئید، گینک جتول Ginkgetol، آیزوگینک جتول Isoginkgetol، بیلوبیتول Bilobetol و گینکو فلاون گلای کوسایدز Ginkgo flavon glycosides می‌باشد.

صور داروئی

۱) دم‌کرده: مقدار یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک این درخت را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

۲) کپسول: یک کپسول سه بار در روز.

۳) تنتور: مقدار ۲۰-۱۰ قطره تنتور را در یک لیوان آب ریخته و سه بار در روز میل کنید.

خواص طبی

گینکو از نظر طب قدیم ایران معتدل می‌باشد یعنی نه گرم است و نه سرد و دارای خواص بیشماری است از جمله:

۱- خون و اکسیژن را به قسمت‌های مختلف بدن می‌رساند، بنابراین برای بیماران قلبی بسیار مفید است.

۲- ناتوانائی‌های جنسی را درمان می‌کند.

۳- سرگیجه را برطرف می‌سازد.

- ۴- زنگ زدن گوش را درمان می‌کند.
- ۵- گرفتگی عضله و درد عضله را برطرف می‌سازد.
- ۶- فشارخون را پائین می‌آورد.
- ۷- حافظه را تقویت کرده و فکر را باز می‌کند.
- ۸- تمرکز حواس را افزایش می‌دهد.
- ۹- سردردهای ناشی از فشار عصبی را درمان می‌کند.
- ۱۰- برای تقویت چشم و برطرف کردن ضعف بینائی مفید است.
- ۱۱- ناراحتی‌های ریوی را علاج می‌کند.
- ۱۲- درمان مفیدی برای بیماران آسم می‌باشد.
- ۱۳- عمر را طولانی می‌کند.
- ۱۴- از لخته شدن خون در رگها جلوگیری می‌کند.
- ۱۵- انسان را در مقابل سگته مغزی محافظت می‌کند.
- ۱۶- تورم دست و پا را برطرف می‌سازد.
- ۱۷- ضد سرطان است.
- ۱۸- در جلوگیری و درمان بیماری آلزایمر (Alzheimer) اثر مفیدی دارد.
- ۱۹- در درمان بواسیر اثر دارد.
- ۲۰- تورم رگها را برطرف می‌کند.
- ۲۱- برای بیماران قند مفید است.
- ۲۲- آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.
- ۲۳- برای معالجه واریس از آن استفاده کنید.
- ۲۴- ضربان قلب را منظم می‌سازد.
- ۲۵- ناراحتی‌های دستگاه گوارش را برطرف می‌کند.
- ۲۶- برای درمان ناشنوایی گوش مفید است.

خواص دانه گینکو

- ۱- آسم را برطرف می‌کند.

- ۲- کلیه و ریه را تقویت می‌کند.
- ۳- سرفه را رفع می‌کند.
- ۴- مسکن است.
- ۵- خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
- ۶- در معالجه بیماریهای ادراری اثر مفیدی دارد.
- ۷- سینه را نرم کرده و خلط را بیرون می‌آورد.
- ۸- ضد کرم معده و روده است.
- ۹- اثر ضد میکروب داشته و یک آنتی‌بیوتیک قوی می‌باشد.
- ۱۰- تب‌بر است.
- ۱۱- تکرر ادرار را درمان می‌کند.
- ۱۲- برای معالجه درد در هنگام ادرار کردن مفید است.
- ۱۳- برای معالجه سل به کار می‌رود.
- ۱۴- بیماریهای پوستی را برطرف می‌کند.

مضرات گینکو

تا به حال گزارشی مبنی بر اینکه گینکو اثر بدی در بدن داشته باشد؛ دیده نشده است. فقط در موارد استفاده زیاد عوارضی نظیر اسهال و استفراغ همراه با تحریک پوستی ممکن است ظاهر گردد که در صورت قطع آن، عوارض یاد شده نیز برطرف خواهند شد.



مرزه Savory

نام علمی *Satureja hortensis*

مرزه بومی نواحی مدیترانه، جنوب اروپا و جنوب غربی آسیا است. گیاهی است علفی، یکساله که ساقه آن تا حدود ۳۰ سانتیمتر بالا می‌رود. برگهای آن باریک و دراز، متقابل، پوشیده از تار و به رنگ سبز خاکستری است و فقط یک رگبرگ دارد.

ساقه مرزه در محل گره‌ها منشعب شده و ساقه جدید تولید می‌کند که هر کدام از ساقه‌های جدید نیز انشعابات ایجاد کرده و به گیاه منظره یک بوته پر پشت را می‌دهد. گل‌های مرزه کوچک و به رنگ سفید یا قرمز تیره می‌باشد که در تابستان ظاهر می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ و شاخه‌های گلدار آن است.

ترکیبات شیمیائی

مرزه دارای تانن، چربی و اسانس می باشد. اسانس مرزه دارای بوی مطبوعی است و از آن در عطر سازی استفاده می شود.

صور داروئی

(۱) دم کرده: یک قاشق چایخوری مرزه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) اسانس مرزه: این اسانس را می توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید مقدار مصرف آن ۲-۳ قطره مخلوط با یک لیوان آب سه بار در روز است.

(۳) تنتور مرزه: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در نیم لیتر الکل خیس کنید و بگذارید به مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در بطری درسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۱۵-۲۵ قطره در آب سه بار در روز است.

این تنتور را نیز می توان از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

(۴) لوسیون مرزه: مقدار دو قاشق چایخوری گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید این لوسیون برای استعمال خارجی مانند کمپرس، ماساژ و غرغره به کار می رود.

خواص طبی

مرزه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- نیروی جنسی را تقویت می کند به طوری که در قدیم کشیش ها اجازه نمی دادند که مرزه کشت شود.

۲- در درمان نقرس مؤثر است.

۳- تقویت کننده دستگاه هاضمه است.

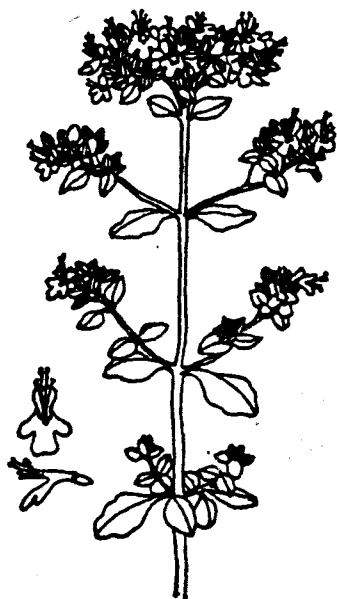
۴- درد قلب را برطرف می کند.

- ۵- در هضم غذای سنگین مؤثر است.
- ۶- ترشی معده را برطرف می‌کند.
- ۷- حالت دل بهم خوردگی را برطرف می‌کند.
- ۸- برای برطرف کردن بیماری آسم از مرزه استفاده کنید.
- ۹- نفخ و گاز معده را برطرف می‌کند.
- ۱۰- اسهال‌های حاد و مزمن را درمان می‌کند.
- ۱۱- برای رفع دردهای رماتیسمی جوشانده مرزه را در وان حمام بریزید مدتی در آن استراحت کنید.
- ۱۲- ضد کرم معده و روده است.
- ۱۳- کسانی که سخت ادرار می‌کنند و یا مبتلا به ورم پروستات هستند باید از مرزه استفاده کنند تا شفا یابند.
- ۱۴- برای دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه دم‌کرده مرزه را مخلوط با آب کرفس بنوشید.
- ۱۵- ورم روده بزرگ را برطرف می‌کند.
- ۱۶- برای درمان گلودرد و ورم گلو، لوسیون مرزه را غرغره کنید.
- ۱۷- اشتها آور است.
- ۱۸- برای رفع دندان‌درد، لوسیون مرزه را در دهان مضمضه کنید.
- ۱۹- اگر با غذا مرزه بخورید از نفخ و گاز شکم جلوگیری می‌کند.
- ۲۰- برای درمان سنگینی گوش چند قطره آب مرزه را در گوش بچکانید.
- ۲۱- در درمان بیماری یرقان مؤثر است.
- ۲۲- تصفیه‌کننده خون است.
- ۲۳- ادرار آور است.
- ۲۴- اخلاط را از سینه خارج می‌کند.
- ۲۵- ورم معده را برطرف می‌کند.
- ۲۶- تنظیم‌کننده پریند است.
- ۲۷- برای رشد و تقویت کودکان و رفع نرمی استخوان مفید است.
- ۲۸- برای تقویت دید چشم آب مرزه را در چشم بچکانید.

۲۹- کسانی که گوششان به اصطلاح زنگ می‌زند و یا شنوائی شان کم شده باید آب مرزه را با روغن گل سرخ Rose Oil مخلوط کرده و چند قطره در گوش بچکانند تا ناراحتی شان برطرف شود.

مضرات مرزه

مرزه یکی از گیاهان مفید است که اگر هرروز هم مصرف شود ضرری ندارد.



مرزنگوش (مرزنجوش) Wild marjoram

نام علمی *Origanum vulgare*

مرزنگوش در زمانهای قدیم مورد استفاده درمانی مردم یونان و روم بوده است و این گیاه را برای رفع تشنج، برطرف کردن ضعف بدن و به عنوان ضد سم به کار می بردند. یونانی ها اعتقاد داشتند که اگر بر مزار کسی این گیاه بروید او از اهل بهشت است. رومی ها و یونانی ها بر سر عروس و داماد تاجی از مرزنگوش می گذاشتند تا زندگی جدید آنها توأم با خوشبختی باشد.

مرزنگوش گیاهی است چند ساله، دارای ریشه خزنده و ساقه ای راست، پوشیده از کرک و به رنگ سبز مایل به قرمز که ارتفاع آن به حدود ۵۰ سانتیمتر می رسد. این گیاه به طور خودرو در نواحی گرم و خشک، کوهستانها و جنگلها در مناطق مختلف اروپا و آسیا می روید.

برگهای آن کوچک، باریک، بیضوی به رنگ سبز تیره و پوشیده از کرک می باشد. گل‌های آن بسیار کوچک، به صورت خوشه‌ای و به رنگ سفید یا قرمز است که در اوائل تابستان ظاهر می شود. میوه آن چهار فندقه‌ای است.

مرزنگوش در مقابل سرمای زمستان مقاومت ندارد بنابراین در مناطقی که زمستان سرد دارند به صورت گیاه یکساله در می آید.

ترکیبات شیمیائی

مرزنگوش معطر بوده و طعمی شیرین و مطبوع دارد. در اثر تقطیر از برگ‌های خشک و شاخه‌های آن حدود ۲٪ روغن به دست می آید. این روغن به رنگ زرد مایل به سبز است.

صور داروئی

- (۱) دم کرده: ۲۰ گرم از برگ و سرشاخه‌های گلدار گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. برای رفع بی خوابی یک فنجان از این دم کرده را قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. برای تحریک اشتها یک فنجان قبل از غذا و جهت هضم غذا یک فنجان از آن را بعد از غذا بنوشید.
 - (۲) روغن مرزنگوش: این روغن را می توانید از فروشگاه‌های Health food خریداری کنید. برای التیام عضو شکسته و یا ضرب دیده پنج قطره از این روغن را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو مربوطه را ماساژ دهید.
 - (۳) تنتور مرزنگوش: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگ‌ها و سرشاخه‌های خشک شده مرزنگوش را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه بریزید و بگذارید تا دو هفته خیس بخورد و هر روز آن را تکان دهید.
- بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است. این تنتور را نیز می توان از فروشگاه‌های Health food خریداری کرد.
- برای رفع سیاتیک یک قاشق سوپخوری از مرزنگوش، انیس، نعناع و رزماری را در

یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کنید. برای برطرف کردن درد سیاتیک یک فنجان از این دم کرده را سه بار در روز بنوشید.

خواص طبی

- مرزنگوش از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- ۱- داروی خوبی برای برطرف کردن بی خوابی است.
- ۲- طپش قلب را برطرف می کند.
- ۳- ناراحتی های عصبی را رفع می کند.
- ۴- مسکن است.
- ۵- دردهای قبل از عادت ماهیانه را از بین می برد.
- ۶- سینه درد را برطرف کرده و اخلاط را خارج می سازد.
- ۷- داروی مؤثری برای بیماریهای چشم مخصوصاً ورم پلک چشم است.
- ۸- کوفتگی ها و زخم ها را التیام می دهد.
- ۹- برای معالجه دررفتگی و جابه جا شدن استخوان از این گیاه استفاده کنید.
- ۱۰- کبد، ریه، طحال و دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
- ۱۱- ادرارآور و معرق است.
- ۱۲- سموم را از بدن خارج می سازد.
- ۱۳- برای برطرف کردن بیماریهای تنفسی و برونشیت مفید است.
- ۱۴- جهت رفع ورم لثه و زبان، چای مرزنگوش را غرغره کنید.
- ۱۵- سردرد و میگرن را برطرف می کند.
- ۱۶- سرفه و تنگی نفس را رفع می کند.
- ۱۷- برای رفع یبوست مفید است.
- ۱۸- اگر ادرار به سختی می آید و یا دردناک است از دم کرده مرزنگوش بنوشید.
- ۱۹- عادت ماهانه را باز می کند.
- ۲۰- گرد برگ مرزنگوش را اگر به بینی بکشید عطسه آور است.
- ۲۱- کمپرس آن ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم ها می باشد.

- ۲۲- ترشح شیر را در مادران شیرده زیاد می کند.
- ۲۳- در درمان هیستری موثر است.
- ۲۴- برای برطرف کردن تصلب شرائین مفید است.
- ۲۵- و بالاخره در آشپزخانه به عنوان ادویه برای چاشنی غذاهای گوشتی به کار می رود.

خواص روغن مرزنگوش

برای استفاده از این روغن، چند قطره از آن را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و بنوشید.

- ۱- نفخ و گاز معده را برطرف می کند.
- ۲- تب را پائین می آورد.
- ۳- تقویت کننده عمومی بدن است.
- ۴- عادت ماهانه را تنظیم می کند.
- ۵- برای رفع دندان درد آن را با روغن مرزنگوش آغشته کرده و روی دندان قرار دهید.
- ۶- درد معده را برطرف می کند.
- ۷- اسپاسم های عضلانی را از بین می برد.
- ۸- برای رفع ورم و التیام دررفتگی و شکستگی استخوان ها، قسمت مورد نظر را با این روغن ماساژ دهید.
- ۹- برای برطرف کردن آسم چند قطره از این روغن را روی دستمالی بریزید و آن را بو کنید.

مضرات مرزنگوش

مرزنگوش اگر به مقدار گفته شده مصرف شود ضرری ندارد. مصرف زیاد آن برای کلیه و مثانه مضر است.

مصطکی Mastic gum

نام علمی Pistacia lentisucus

این درخت بومی مناطق مدیترانه بوده و از سه هزار سال پیش تاکنون مورد استفاده بشر قرار گرفته است. کریستف کلمب صمغ مصطکی را از جزیره چیوس Chios (یکی از جزایر یونان واقع در دریای اژه) به اروپا برد.

بقراط پدر علم طب و گلن Glan (پزشک قرن دوم میلادی) از آن یاد کرده و آن را برای علاج ترشی معده و اختلالات دستگاه هاضمه به کار می‌برده‌اند.

درخت مصطکی کوچک بوده و بیش از سه متر بالا نمی‌رود ولی اگر پرورش داده شود ارتفاع آن تا ۱۴ متر نیز می‌رسد.

بهترین نوع مصطکی از درختان جزیره چیوس به وجود می‌آید و این ماده یکی از اقلام صادراتی این جزیره است. برگهای این درخت مرکب از ۵-۱۲ زوج برگچه بوده که

یک برگچه انتهائی دارد و همیشه سبز و هیچگاه زرد نمی شود. گل‌های آن دوپایه است که در ابتدا سبز و سپس قرمز رنگ می شود. میوه آن گرد، قرمز و کوچک بوده که پس از رسیدن سیاه می گردد.

از میوه این درخت روغن می گیرند که به مصرف تغذیه می رسد و در جزایر یونان از آن به جای روغن زیتون استفاده می شود.

رزین مصطکی زرد رنگ است و به طور طبیعی و یا در اثر شکاف دادن شاخه‌ها و تنه درخت از آن تراوش کرده و در مجاورت هوا سفت می شود. البته گاهی مصطکی به جای این که بر روی شاخه‌ها و ساقه درخت باقی بماند در پای درخت روی هم انباشته شده و به صورت قطعات بزرگی درمی آید که چون با ناخالصی‌های دیگر مانند خاک و برگ مخلوط می شود مرغوب نیست. معمولاً از هر درخت در سال به مقدار ۴-۵ کیلوگرم رزین گرفته می شود.

مصطکی به صورت قطعات کوچک، کمی کوچکتر از نخود، به رنگ زرد کم رنگ و کمی شفاف به بازار عرضه می شود. این رزین بو و طعم مطبوعی دارد. در گرمای ۱۰۸ درجه سانتیگراد ذوب شده و در اثر جویدن در زیر دندان به آسانی نرم می شود. در اثر تریاتین کاملاً محلول است ولی در الکل به مقدار کم حل می شود. در قدیم از مصطکی برای پر کردن دندان استفاده می کردند. آن را ابتدا در اتر حل کرده که نرم می شود و به داخل حفره دندان ریخته که پس از مدتی اتر تبخیر شده و سفت می گردد.

ترکیبات شیمیائی

مصطکی دارای حدود ۹۰٪ اسید ماستیسیک Masticic acid می باشد. دیگر موادی که در آن وجود دارد عبارتند از اسید ماستیکولیک Masticolic acid، اسید ماستیکو رزین Mastico resene و اسانس.

صور داروئی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم برگ و شاخه درخت مصطکی را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید.

مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

ضمناً می‌توانید رزین مصطکی را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید چند دقیقه‌ای بجوشد سپس آن را سرد کرده و بنوشید. این جوشانده برای آرام کردن سرفه و تقویت معده، کلیه، کبد و روده‌ها و قطع اسهال کودکان بسیار مفید است.

نسخه برای رفع سردی کبد: مقدار ۳ کیلوگرم قند را در ۲۵۰ گرم گلاب حل کرده و آن را به جوش بیاورید سپس ۱۵ گرم مصطکی را داخل آن ریخته و هم بزنید تا در آن حل شود و بعد این شیره را روی تخته‌ای بریزید و به قطعات کوچک ببرید. این قطعات مانند آبنبات می‌باشد. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم سه بار در روز است.

نسخه برای رفع یبوست و تمیز کردن معده و رفع نفخ شکم مواد زیر را با هم مخلوط کنید:

مصطکی ۴ گرم، پوست هل ۴ گرم، برگ سنا ۴ گرم، تخم رازیانه ۴ گرم، هل کوبیده ۱ گرم و پودر زنجبیل ۲ گرم. این مخلوط را بعد از غذا میل کنید.

خواص طبی

مصطکی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

۱- زخم معده، زخم اثنی عشر و زخم روده را علاج می‌کند. تحقیقات جدید که در دانشگاه آتن انجام شده نشان می‌دهد که مصطکی روی زخم معده حاصله از ویوس هلیکو باکتر پای لوری *Helicobacter pylori* مؤثر بوده و آن را کاملاً درمان می‌کند.

۲- تقویت‌کننده اعضای بدن است.

۳- برای تقویت حافظه آن را با مقدار مساوی کندر مخلوط کرده و هر روز یک قاشق چایخوری از آن را برای مدت یک هفته بخورید.

۴- نفخ معده و روده را از بین می‌برد.

۵- بوییدن مصطکی و سوسا را علاج می‌کند و مایخولیا را تخفیف می‌دهد.

۶- اگر روغن مصطکی را در دهان مضمضه کنید دندانها را محکم می‌کند.

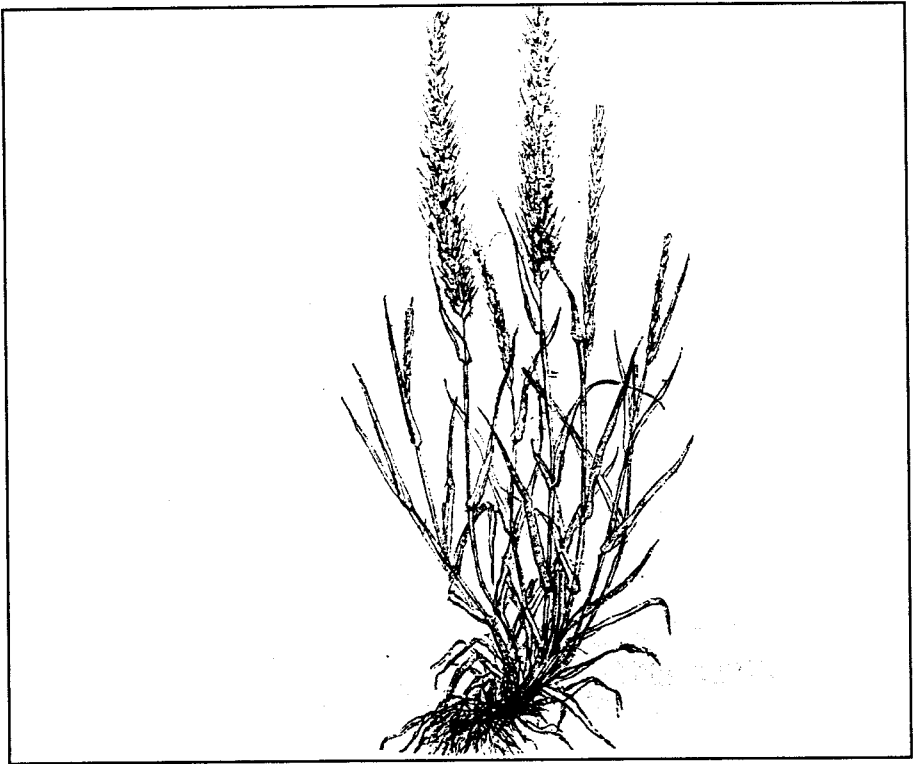
۷- خوردن روغن مصطکی برای درمان زخم معده و ریه مؤثر است.

- ۸- اگر گوشت لته‌های شما از بین رفته و لته‌ها سست شده است هر روز مقدار کمی مصطکی را بجوید تا پای دندانها گوشت آورده و لته‌ها سالم و محکم شوند.
- ۹- سردردهای سرد را رفع می‌کند.
- ۱۰- برای برطرف کردن گرفتگی گوش مقداری مصطکی را در روغن کنجد ریخته و جوشانده و چند قطره در گوش بچکانید.
- ۱۱- برای بیرون آوردن اخلاط بیماران مبتلا به سل ریوی مفید است.
- ۱۲- جوشانده مصطکی سرفه‌های سرد و خونریزی از سینه را رفع کرده و معده، کبد، کلیه و روده‌ها را تقویت می‌کند.
- ۱۳- اگر کودک شما در هنگام دندان درآوردن اسهال دارد با جوشانده مصطکی او را مداوا کنید.
- ۱۴- برای تسکین دندان درد، مقداری مصطکی بجوید.
- ۱۵- برای برطرف کردن گوش درد، مقداری از روغن میوه مصطکی را در گوش بچکانید.
- ۱۶- برای از بین بردن درد چشم، مصطکی را در گلاب حل کرده، سپس آن را کمی گرم کنید و بعد پنبه‌ای را در این محلول فرو برده و روی پلک چشم بگذارید.
- ۱۷- در صورت تورم گوش و یا اینکه غده‌ای در گوش باشد که سبب سنگینی گوش و یا کوری شود باید مقداری مصطکی را در آب ریخته و بجوشانید و پس از سرد شدن سه قطره سه بار در روز در گوش بچکانید تا گوش را باز کند.
- ۱۸- برای تسکین درد مفاصل و اعضاء و همچنین شکستگی یا جابه جا شدن استخوان روغن زیتون را با روغن کرچک مخلوط کرده و در محل درد بمالید سپس گرد مصطکی را روی آن پاشیده و موضع را با پارچه‌ای ببندید.
- ۱۹- جویدن مصطکی دهان را خوشبو می‌کند.
- ۲۰- اسانس مصطکی را با توتون مخلوط می‌کنند تا خوشبو شود.
- ۲۱- اگر آن را با صبر زرد Aloe vera مخلوط کرده و بخورید باعث دفع ماده صفراوی می‌شود.
- ۲۲- بیماریهای قارچی را درمان می‌کند.

۲۳- ترش کردن و سوزش معده را از بین می‌برد.

خواص روغن مصطکی

- ۱- مضمضه کردن روغن مصطکی دندانها و لثه را محکم کرده و ضد میکروب می‌باشد.
- ۲- غده‌های سرطانی معده را از بین می‌برد.
- ۳- اگر صورت خود را با آن تمیز کنید پوست را سالم و شفاف می‌کند.
- ۴- سوختگی پوست را التیام می‌بخشد.
- ۵- بهترین روغن برای پوست در زیر آفتاب است. زیرا روغن مصطکی اشعه ماوراء بنفش خورشید را گرفته و نمی‌گذارد که به پوست صدمه بزند.
- ۶- ضد سرطان است.
- ۷- از تورم پوست جلوگیری می‌کند.
- ۸- از مصطکی در خمیر دندانها استفاده می‌شود.
- ۹- در قدیم برای جلوگیری و یا به کار می‌رفته است.
- ۱۰- از کرم خوردگی دندانها جلوگیری می‌کند.



مَرغ (Couch grass (Common wheat grass)

نام علمی *Agropyron repens*

مَرغ که بید گیاه نیز نامیده می شود گیاهی است چندساله، علفی و خزنده که از طریق ساقه زیرزمینی به سرعت در زمین پخش می شود و اگر در زمین مساعدی کاشته شود به زودی همه باغچه را می گیرد.

مَرغ در مرغزارها، در کنار جویبارها و محل های مرطوب می روید و منظره ای مانند چمن به زمین می دهد.

مَرغ در مناطق معتدله کره زمین به آسانی رشد می کند. ساقه زیرزمینی مَرغ، گره دار بوده و گره ها به فاصله تقریباً ۳ سانتی متری یکدیگر قرار دارند. از محل هر گره ریشه ای خارج می شود که وسیله پخش شدن گیاه است.

برگهای این گیاه دراز، باریک و به رنگ سبز خاک آلود بوده و به صورت متناوب از

ساقه خارج می‌شود.

گل‌های آن به شکل سنبله و خوشه‌ای و به رنگ سبز روشن و مانند خوشه گندم می‌باشد.

حیوانات برگها و ساقه مرغ را دوست دارند و با اشتها آن را می‌خورند. قسمت مورد استفاده این گیاه، ساقه زیرزمینی آن است که به رنگ زرد بوده، شیرین و لعابدار می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

ساقه زیرزمینی مرغ دارای اینوسیتول Inositol، تری‌تیسین Triticin، مانیتول Manittol، پتاسیم و مقداری قند می‌باشد.

صورطبی مرغ

(۱) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ساقه زیرزمینی خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت نیم ساعت بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان قبل از هر غذا است.

(۲) شیر: برای تهیه شیر باید آب گیاه تازه را به وسیله آب میوه‌گیری بگیرید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری سه بار در روز است.

(۳) جوشانده مرغ و شیرین بیان: ۲۰ گرم ساقه زیرزمینی خشک شده مرغ را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی به مدت یک ساعت بجوشد، سپس مقدار ۱۰ گرم ریشه شیرین بیان و کمی پوست لیمو به آن اضافه کرده و به مدت یک ساعت دیگر روی حرارت بسیار ملایم دم کنید. بعد آن را صاف نمایید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این جوشانده برای درمان سرفه و برونشیت و بیماری ریوی مفید است.

خواص داروئی

مرغ از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- سنگ مثانه و سنگ کلیه را خرد کرده و خارج می‌سازد.

- ۲- برای رفع امراض کلیوی و ادراری مفید است.
- ۳- قطره قطره ادرار کردن را درمان می‌کند.
- ۴- ورم پروستات را درمان می‌کند.
- ۵- دل‌پیچه و درد شکم را رفع می‌کند.
- ۶- تب‌بر است.
- ۷- ضماد آن زخم‌ها را مداوا می‌کند.
- ۸- سوزش مجرای ادرار را برطرف می‌سازد.
- ۹- برای درمان حبس‌البول مفید است.
- ۱۰- در درمان بیماری سل به کار می‌رود.
- ۱۱- برای برطرف کردن سرفه مفید است.
- ۱۲- قندخون را کنترل می‌کند بنابراین در درمان بیماری قند نیز مفید است.
- ۱۳- برای برطرف کردن بواسیر از ضماد خاکستر آن استفاده کنید.
- ۱۴- غدد مترشحه داخلی را به کار می‌اندازد.
- ۱۵- برای کبد مفید بوده و مخصوصاً در درمان بیماری یرقان مؤثر است.
- ۱۶- درد نقرس را برطرف می‌کند.
- ۱۷- آلرژی را درمان می‌کند.
- ۱۸- ضد تورم است.
- ۱۹- ناراحتی‌های جهاز هاضمه را درمان می‌کند.
- ۲۰- نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
- ۲۱- سنگهای کیسه صفرا را خارج می‌سازد.
- ۲۲- قلب را تقویت می‌کند.
- ۲۳- خون را تمیز کرده و از سموم پاک می‌سازد.
- ۲۴- گرفتگی‌های مجاری کبد و طحال را برطرف می‌کند.
- ۲۵- برای درمان بیماریهای مزمن پوستی به کار می‌رود.
- ۲۶- در درمان رماتیسم مؤثر است.

مضرات مرغ

مرغ گیاهی است کاملاً بی‌خطر و هرکسی می‌تواند از آن استفاده کند.



مریم‌گلی Sage

نام علمی *Salvia officinalis*

مریم‌گلی در یونان باستان مورد توجه مردم بوده و از آن زمان برای معالجه امراض مختلفی از جمله ضد سم حشرات و تقویت عمومی بدن به کار می‌رفته است. این گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در اوائل قرن نهم به اروپا و سپس به چین راه یافت و به علت خواص آن مورد مصرف قرار گرفت.

مریم‌گلی گیاهی است علفی، پایا با ساقه کرکدار که بلندی آن تا حدود ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در مناطق خشک جنوب آسیا و مناطق مدیترانه و شمال آفریقا می‌روید.

برگهای مریم‌گلی متقابل، بیضوی، نوک‌تیز، پوشیده از کرک و به رنگ سبز خیلی کم‌رنگ می‌باشد. برگهای بالای ساقه بدون دم‌برگ و کوچک است در حالی که برگهای

بالای ساقه، دراز و با دمبرگ می باشد.

ساقه های بالای گیاه هر ساله خشک می شوند ولی ساقه های پائین باقی می ماند.
 گل‌های این گیاه آبی کمرنگ یا ارغوانی و به صورت دسته های سه یا چهار تائی در
 اوائل تابستان در انتهای ساقه ظاهر می شوند.

ترکیبات شیمیائی

برگ مریم گلی دارای اسانس، تانن، رزین و یک ماده تلخ به نام پیکروسال وین
 Picrosalvin که خاصیت باکتری کشی دارد می باشد.

اسانس مریم گلی مابعی است به رنگ زرد کمرنگ و دارای بوی مخصوص که از آن
 برای معطر ساختن مواد غذایی استفاده می شود. بهترین اسانس در اسپانیا تهیه می شود
 که تقریباً بوئی مانند روغن اسطوخودوس دارد. این اسانس دارای هیدروکربوری به نام
 سالوین، و موادی به نام های پی نین Pinene، سینئول Cineol، بورنئول Borneol و استر
 می باشد.

صور داروئی

(۱) دم کرده: مقدار دو قاشق سوپخوی برگ خشک مریم گلی را در یک لیتر آب جوش
 ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار
 مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. از این دم کرده می توانید برای کمپرس زخمها
 نیز استفاده کنید.

(۲) تنتور مریم گلی: مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک مریم گلی را با ۵۰۰ گرم الکل ۵۰
 درجه مخلوط کرده و برای مدت دو هفته بگذارید بماند و البته هر روز شیشه را تکان
 دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار
 مصرف آن ۱۵-۲۵ قطره در یک لیوان آب سه بار در روز است.

(۳) شراب مریم گلی: مقدار ۴ قاشق سوپخوری گیاه خشک را در یک لیتر شراب
 ریخته و به مدت ۱۵ روز بگذارید خیس بخورد و پس از این مدت آن را صاف کنید.
 مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است. این شراب را می توانید با

شربت به، مخلوط کنید که برای رفع اسهال بسیار مفید است.

خواص طبی

مریم‌گلی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- تقویت‌کننده عمومی بدن است و آنهایی که خستگی مفرط دارند باید از دم‌کرده این گیاه استفاده کنند.

۲- درمان‌کننده بیماریهای کلیوی است.

۳- ناراحتی‌های دوران یائسگی را از بین می‌برد.

۴- ادرارآور است.

۵- اشتهاآور است.

۶- عادت ماهیانه را باز می‌کند و خانم‌هایی که عادت ماهیانه‌شان عقب می‌افتد با استفاده از این گیاه درمان می‌شوند.

۷- ضد تشنج است.

۸- ضد عفونی‌کننده است و برای ضد عفونی کردن دهان و دندان، دم‌کرده آن را غرغره کنید.

۹- درمان‌کننده بیماری آسم است و برای این منظور باید برگ خشک مریم‌گلی را در کاغذ سیگار پیچید و یا آن را داخل پیپ بریزید و بکشید.

۱۰- درد معده را برطرف می‌کند.

۱۱- قندخون را پائین می‌آورد و بیماران مبتلا به بیماری قند باید یک فنجان از دم‌کرده آن را در سرکه ریخته و بنوشند.

۱۲- حالت تهوع و دل‌بهم خوردگی را از بین می‌برد.

۱۳- سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۱۴- درمان‌کننده گاز روده و معده است.

۱۵- برای ضعف اعصاب مفید است.

۱۶- تب را پائین می‌آورد.

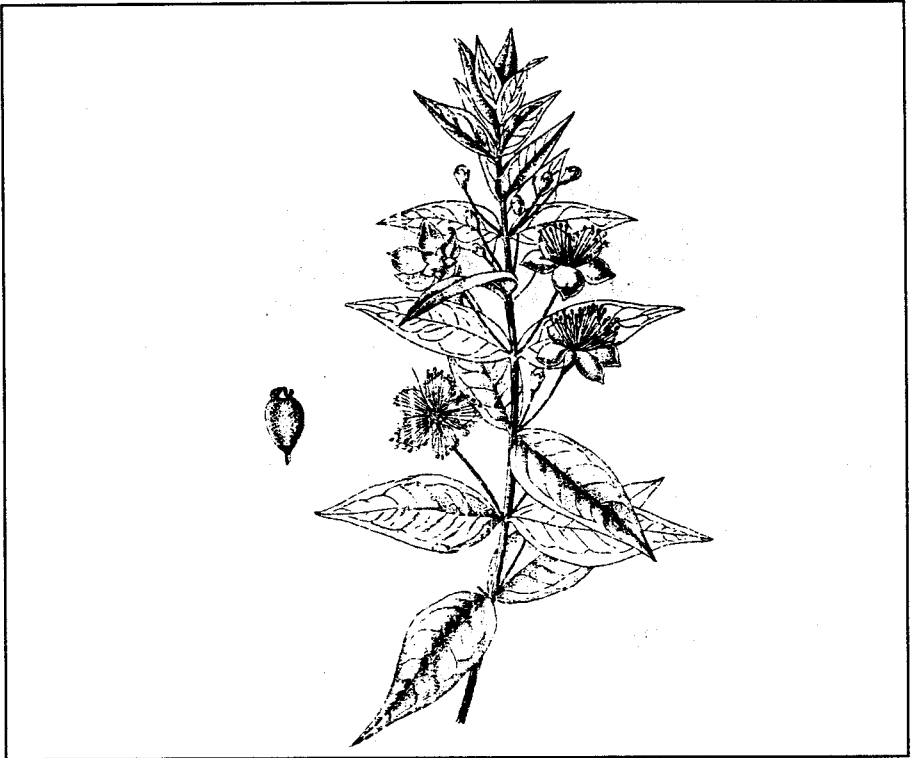
۱۷- عرق شبانه را رفع می‌کند.

- ۱۸- گردش خون را تنظیم کرده و خواب رفتگی دست و پا را از بین می برد.
- ۱۹- تقویت کننده قلب است.
- ۲۰- اسهال را از بین می برد.
- ۲۱- ورم لوزه و گلودرد را با غرغره کردن دم کرده مریم گلی درمان کنید.
- ۲۲- برای برطرف کردن بوی بد پا، یک قاشق چایخوری پودر برگ خشک مریم گلی را در کفش بریزید.
- ۲۳- برای تقویت موی سر، بعد از شستن موها، سر خود را با دم کرده این گیاه آبکشی کنید.
- ۲۴- برای برطرف کردن سرماخوردگی، سنگینی گوش، ورم لوزه می توانید برگ خشک مریم گلی را به صورت سیگار درآورده و یا در پیپ بریزید و بکشید.
- ۲۵- سرگیجه را برطرف می کند.
- ۲۶- در برطرف کردن رعشه و فلج مؤثر است.
- ۲۷- خونریزیهای زنانه را برطرف می کند.
- ۲۸- سرفه را تسکین می دهد.
- ۲۹- برای از شیر گرفتن بچه و قطع شیر از دم کرده این گیاه بنوشید.
- ۳۰- در درمان بیماری نقرس مؤثر است.
- ۳۱- رماتیسم را برطرف می کند.
- ۳۲- در درمان میگرن مؤثر است.
- ۳۳- ترشحات مهلبلی را از بین می برد.
- ۳۴- برای درمان آفت دهان، دم کرده مریم گلی را غرغره کنید.
- ۳۵- آنهایی که موهایشان می ریزد برای رشد آن باید مقدار مساوی تنتور مریم گلی را با رام Rum مخلوط کرده و شبها سر خود را با آن ماساژ دهند و صبح بشویند. به زودی موهایشان رشد می کند.
- ۳۶- برای التیام زخم ها و سوختگی ها برگهای تازه و یا خشک مریم گلی را در آب جوش ریخته و بگذارید به مدت نیم ساعت خیس بخورد سپس آن را به صورت ضماد بر روی زخم ها و سوختگی ها بگذارید.

- ۳۷- برای درمان نیش زنبور و حشرات موذی، جای نیش را با دم کرده مریم گلی کمپرس کنید.
- ۳۸- اگر غذاهای چرب با اردک و غاز درست می کنید داخل شکم آنها را با مریم گلی و پیاز پر کنید تا هضم آنها آسان شود.
- ۳۹- بیماریهای کبدی را برطرف می کند.
- ۴۰- برای رنگ کردن موهای سفید، دم کرده مریم گلی را بر روی سر بمالید.
- ۴۱- مریم گلی را در غذاها بریزید تا طعم و بوی خوب به آنها بدهد.
- ۴۲- برای تمیز کردن دندانها و محکم کردن لثهها، برگ تازه مریم گلی را بر روی دندانها و لثهها بمالید.
- ۴۳- برای درمان کوفتگی، ضرب دیدگی و خون مردگی، مقداری برگ مریم گلی تازه را له کنید و با کمی سرکه مخلوط کرده و بگذارید به آرامی برای مدت پنج دقیقه بجوشد سپس برگها را در داخل دستمال پیچیده و در روی این قسمتها بگذارید.
- ۴۴- برای درمان ورم لوزه و گلودرد، نصف استکان شراب را با یک قاشق سرکه و یک قاشق چایخوری مریم گلی و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و بگذارید برای مدت پنج دقیقه بجوشد، سپس آن را سرد کرده و غرغره کنید.

مضرات مریم گلی

مریم گلی گیاهی است کاملاً بی خطر و همه می توانند از آن استفاده کنند.



مورد Myrtle

نام علمی *Myrtus communis*

مورد که مورت نیز نامیده می شود در یونان قدیم سمبل عشق، زیبایی و عظمت بود و رومیان عقیده داشتند که هرکس چای مورد بنوشد در نزد معشوقه زیبا جلوه می کند و جلوی خانه های خود مورد می پاشیدند تا اینکه عشق همیشه در خانه شان باشد. این گیاه آنقدر خوشبو است که می گویند کسانی که از آن استفاده می کنند حتی ادرارشان نیز خوشبو می شود.

مورد به طور خودرو در نواحی اطراف دریای مدیترانه و آب و هوای معتدل می روید و به عنوان گیاه زینتی از آن نیز استفاده می شود.

مورد درختچه ایست چندساله، همیشه سبز که ارتفاع آن به حدود ۳ متر نیز می رسد. برگهای آن سبز تیره، نوک تیز، بیضی شکل، براق و بسیار خوشبو است. گلهای مورد

درشت، زیبا، منفرد با بوئی مطبوع و دارای پنج گلبرگ بوده که در اواخر بهار ظاهر می‌شود.

میوه آن گرد به اندازه نخود و به رنگ آبی متمایل به سیاه بوده و طعمی گس دارد. بر روی ساقه درخت مورد برجستگی‌هایی به وجود می‌آید که گال (Gall) نامیده می‌شود این برجستگی‌ها دارای مقدار زیادی تانن بوده و بسیار قابض است بنابراین مصرف داروئی دارد.

پوست این درخت نیز به صورت قطعاتی از آن جدا می‌شود که بسیار خوشبو است. گل‌های تازه مورد را می‌توان در سالاد ریخت و شاخه‌های جوان آن را با گوشت می‌پزند تا آن را نرم و مطبوع کند. میوه مورد نیز به عنوان ادویه در غذاها به کار می‌رود.

ترکیبات شیمیائی

از برگ مورد و شاخه‌های آن بر اثر تقطیر اسانسی تهیه می‌شود که به رنگ زرد مایل به سبز بوده و بوئی خوش دارد. این اسانس دارای میرتنی نیل استات Myrtylnylacetate، میرتنول Myrtenol و سی نئول Cineole می‌باشد.

اسانس مورد خاصیت ضد باکتری دارد.

میوه مورد دارای تانن، اسانس، مواد رزینی، قندهای مختلف و اسیدهای آلی است.

دانه مورد موادی روغنی مانند اولئین، لینولئین، میریستین Myristine و پال می‌تین

Palmitin را دارا می‌باشد.

صور داروئی

۱) دم‌کرده: ۲۵ گرم برگ خشک مورد را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است. این دم‌کرده تقویت‌کننده معده است.

۲) گرد مورد: برگ خشک مورد را در آسیاب ریخته و پودر کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری قبل از هر غذا است.

۳) عرق مورد: این عرق که در اروپا به عنوان عرق فرشته یا آب فرشته معروف است

بسیار قابض می‌باشد و از برگ و گل مورد تهیه می‌شود.

۴) روغن مورد: مقدار ۱۰۰ گرم برگ مورد را با دو لیوان آب مخلوط کرده و بگذارید برای مدت ۱۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کرده و با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کنید و آنقدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شده و فقط روغن باقی بماند.

۵) تنتور مورد: برای تهیه این تنتور مقدار ۱۰۰ گرم برگ و گل خشک شده مورد را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته و در جای خنکی نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۲۵-۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز می‌باشد.

خواص طبی

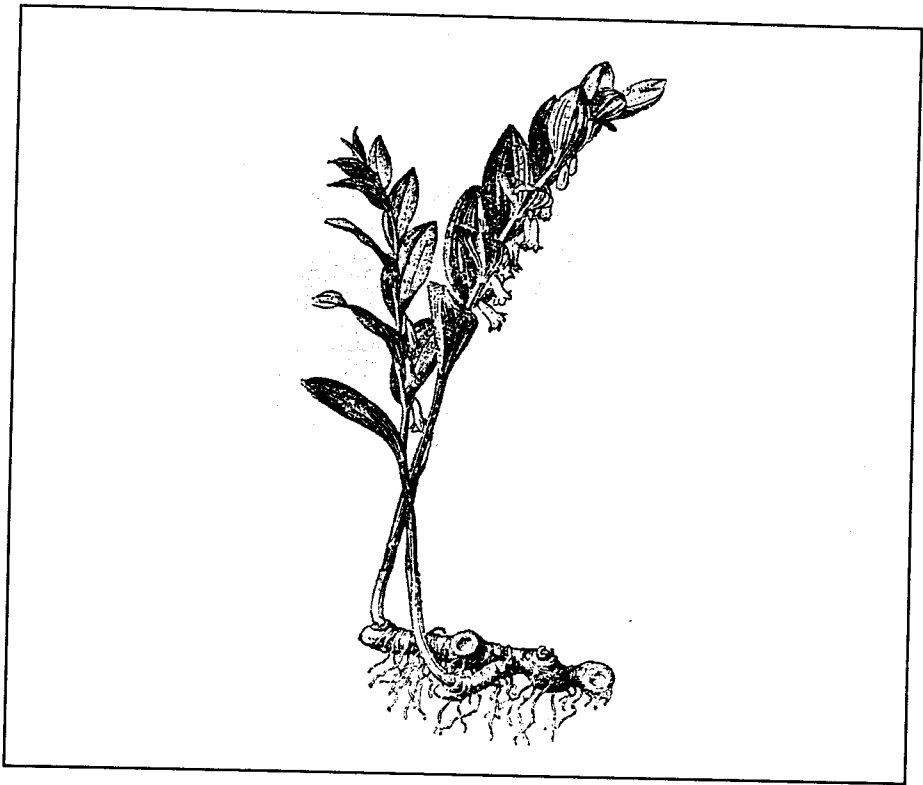
- مورد از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. البته عده‌ای از دانشمندان علم گیاهی عقیده دارند که این گیاه معتدل می‌باشد.
- ۱- بیماریهای دستگاه تنفسی را درمان می‌کند.
 - ۲- در درمان صرع موثر است.
 - ۳- تقویت‌کننده معده است.
 - ۴- برای رفع سوءهاضمه به کار می‌رود.
 - ۵- برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی روغن مورد را روی این قسمت‌ها بمالید.
 - ۶- بیماریهای مجاری ادرار را درمان می‌کند.
 - ۷- ضد کرم معده و روده است.
 - ۸- در درمان برونشیت بسیار مؤثر است مشروط بر این که بیمار تب نداشته باشد. مورد اخلاط را نرم کرده و خارج می‌سازد.
 - ۹- اسهال و اسهال خونی را برطرف می‌کند.
 - ۱۰- سرفه را از بین می‌برد. البته ابتدا ممکن است سرفه را شدیدتر کند ولی تدریجاً آن را قطع می‌کند.
 - ۱۱- خونریزی از قسمت‌های مختلف بدن را رفع می‌کند.
 - ۱۲- ترشحات زنانه را از بین می‌برد.

- ۱۳- در رفع بیماریهای کبدی مؤثر است.
- ۱۴- برای برطرف کردن برفک دهان (Aphtha) دم کرده مورد را در دهان مضمضه کنید.
- ۱۵- تقویت کننده و مفرح قلب است.
- ۱۶- سردرد و سرگیجه را برطرف می کند.
- ۱۷- برای رفع عرق کردن و برطرف کردن بوی بد زیر بغل، هر روز روغن مورد را به زیر بغل بمالید و یا از گرد برگ آن استفاده کنید.
- ۱۸- اگر دندان درد دارید دم کرده مورد را در دهان مضمضه کنید.
- ۱۹- زخم دهان و پیوره دندان را با مضمضه کردن دم کرده آن در دهان رفع کنید.
- ۲۰- برای تقویت موی سر، موها را با روغن مورد ماساژ داده و پس از یک ربع ساعت بشوئید.
- ۲۱- روغن مورد برای سیاه کردن موهای سر مفید است.
- ۲۲- برای رفع لکه های پوستی و خارش پوست، دم کرده مورد را بر روی پوست بمالید.
- ۲۳- دانه های مورد عادت ماهیانه را باز می کند.
- ۲۴- برای برطرف کردن خستگی روزانه و جوان کردن پوست، یک لیتر دم کرده مورد و یا چند قطره روغن آن را در وان حمام ریخته و به مدت نیم ساعت در آن استراحت کنید.
- ۲۵- برای التیام زخم ها، آنها را با دم کرده مورد کمپرس کنید و یا روغن مورد را روی آنها بمالید.
- ۲۶- برای درمان بیماری شب کوری، تکه ای جگر روی آتش بگذارید و مقدار یک قاشق پودر مورد روی آن بپاشید و هنگامی که جگر نیم پز شد آن را بخورید و چند روز این عمل را ادامه دهید تا بیماری شما برطرف شود.
- ۲۷- برای ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی و رفع برونشیت مزمن از بخور مورد استفاده کنید.
- ۲۸- دم کرده مورد حبس البول و بند آمدن ادرار را دفع می کند.

- ۲۹- برای برطرف کردن درد چشم و افزایش دید چشم چند قطره از دم کرده مورد در چشم بچکانید. (البته دم کرده را کاملاً صاف کنید).
- ۳۰- خوردن تخم مورد سوزش مجاری ادرار را التیام می دهد.
- ۳۱- زکام را برطرف می کند.
- ۳۲- برای از بین بردن بلغم در بدن، یک فنجان از دم کرده مورد را با روغن کنجد مخلوط کرده و بنوشید.
- ۳۳- برای برطرف کردن سستی مفاصل، میوه مورد را بپزید و با سرکه مخلوط کرده تا به صورت ضماد درآید. این ضماد را روی مفاصل بگذارید.
- ۳۴- برای التیام درد مفاصل، کوفتگی، ضرب دیدگی و شکستگی استخوان، نقاط درد را با دم کرده مورد کمپرس کنید.
- ۳۵- ضماد برگ آن بواسیر را درمان می کند.
- ۳۶- برای معالجه افتادگی مقعد، دم کرده آن را به مقعد بمالید.
- ۳۷- ضماد و یا روغن آن برای درمان عقرب گزیدگی مفید است.
- ۳۸- برای برطرف کردن گوش درد و سرگیجه یک قطره از اسانس آن را در گوش بچکانید.
- ۳۹- ضد عفونی کننده خوبی است.

مضرات مورد

مورد گیاهی است کاملاً بی خطر و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند.



مهر سلیمان Solomon's seal
نام علمی Polygonatum multiflorum

مهر سلیمان بومی شمال اروپا و سیبری است و از آنجا به قسمت‌های دیگر اروپا و آسیا راه یافته است.

این گیاه در مناطق جنگلی که دارای خاک غنی از مواد معدنی است رشد می‌کند و به عنوان گیاه زینتی نیز از آن استفاده می‌شود.

مهر سلیمان گیاهی است چندساله که بلندی ساقه آن به حدود ۶۰ سانتیمتر می‌رسد ولی تدریجاً ساقه آن خم می‌شود. برگهای آن بیضی شکل و نوک تیز بوده که دارای رگه‌هایی در قسمت طولی می‌باشد که یک طرف شاخه خم می‌شوند. گل‌های آن سفیدرنگ و شیپوری شکل است که در دسته‌های ۲ تا ۸ تایی در طرف مقابل برگها می‌روید.

میوه آن به اندازه نخود و به رنگ آبی متمایل به سیاه یا قرمز بوده که دارای سه تا چهار هسته می باشد.

ساقه زیرزمینی مهر سلیمان ضخیم و سفیدرنگ و دارای خمیدگی های مختلف می باشد و هر ساله یک ساقه هوائی از آن خارج می شود که در فصل پاییز خشک شده و می افتد و اثری روی ساقه از خود به جای می گذارد که مانند مهر می باشد و روی این اصل، این گیاه مهر سلیمان نامیده می شود.

این گیاه در سایه ها به خوبی رشد می کند و اگر در خاک خوب کاشته شود ریشه داده و به زودی تمام باغچه را می گیرد.

ترکیبات شیمیائی

مهر سلیمان دارای گُن والارین Convallarin، آسپاراژین Asparagin، صمغ، شکر و پکتین می باشد.

صور داروئی

- ۱) دم کرده: مقدار ۳۰ گرم ریشه این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و سپس صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.
- ۲) شراب مهر سلیمان: مقدار ۶۰ گرم ریشه گیاه را به مدت یک شبانه روز در یک لیتر شراب خیس کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.
- ۳) پماد مهر سلیمان: مقدار ۵۰ گرم ریشه گیاه را با یک لیوان آب جوش و ۵۰ گرم پیه مخلوط کرده و بگذارید بجوشد تا آب آن کاملاً خارج شود.

خواص طبی

مهر سلیمان از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱- بیماریهای ریوی و خونریزی از ریه را رفع می کند.

۲- تقویت کننده بدن است.

۳- تورم روده ها و معده را رفع می کند.

۴- اسهال مزمن را درمان می‌کند.

۵- قندخون را پائین می‌آورد.

۶- پودر ریشه خشک شده را اگر روی تورم‌ها، خون‌مردگی‌ها و تومورها بگذارید آنها

را درمان می‌کند.

۷- تقویت‌کننده قلب است.

۸- برای تقویت بیماران مبتلا به بیماری سل به کار می‌رود.

۹- رماتیسم را برطرف می‌کند.

۱۰- باعث تسریع جوش خوردن استخوان شکسته می‌شود.

۱۱- در زمانهای قدیم از شیره مهر سلیمان برای برطرف کردن کک مک، لکه‌های

صورت و سیاهی‌های پوست استفاده می‌کردند.

۱۲- نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۳- سرفه را برطرف می‌کند.

۱۴- برای رفع ناراحتی‌های چشم، با دم‌کرده مهر سلیمان چشم‌های خود را بشوئید.

۱۵- برای رفع نقرس مفید است.

۱۶- برای برطرف کردن بیماری زونا (شینگل) دم‌کرده آن را روی جوشها بمالید.

۱۷- برای برطرف کردن فتق و افتادگی مقعد از فرمول زیر استفاده کنید. مقدار ۱۰۰

گرم مهر سلیمان را در یک لیتر آب جوش ریخته و سپس نیم لیتر ملاس چغندر به آن

اضافه کرده و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به نیم لیتر برسد، سپس آن را صاف

کنید و دوباره بگذارید بجوشد تا کاملاً غلیظ شود. از این شیره یک قاشق مرباخوری سه

بار در روز بخورید.

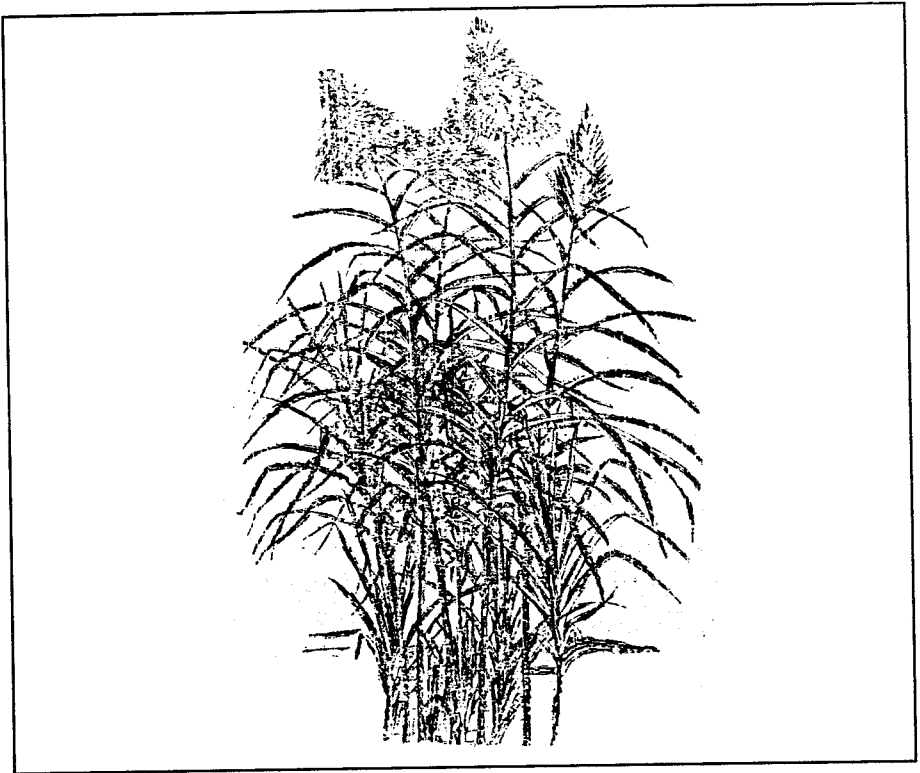
۱۸- جوشانده ریشه گیاه، سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

۱۹- دم‌کرده برگ مهر سلیمان، بلغم را از بدن خارج می‌کند.

مضرات مهر سلیمان

برگ و ریشه مهر سلیمان کاملاً بی‌خطر است و هیچگونه ضرری ندارد ولی میوه آن

باعث حالت تهوع و استفراغ می‌شود.



نیشکر Sugar cane

نام علمی *Saccharum officinarum*

نیشکر بومی مناطق گرم قاره آسیا می باشد. گیاهی است چندساله دارای ساقه استوانه‌ای بندبند با قطر ۴ سانتیمتر که ارتفاع آن تا ۵ متر نیز می‌رسد. رنگ ساقه بستگی به نوع نیشکر دارد و می‌توان گفت که با رنگهای گوناگون مانند قرمز و زرد وجود دارد.

برگهای آن متناوب، باریک، دراز مانند روبان که طول آنها به ۲ متر نیز می‌رسد. گل‌های آن مجتمع و به صورت مخروط در قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود. نیشکر اکنون در بعضی نقاط گرمسیر دنیا کشت می‌گردد و در خوزستان نیز زراعت آن رواج دارد. برای تصفیه نیشکر، سه ماه پس از گل دادن، نی‌ها را قطع کرده و برگها و قسمت انتهایی ساقه را نیز از آن جدا می‌کنند و به کارخانه می‌فرستند. در آنجا نیشکر را

به قطعات کوچک بریده و تحت فشار قرار می دهند تا شیره آن خارج شود. سپس آب آن را تبخیر کرده تا به صورت شیره غلیظی درآید که دارای حدود ۶۵٪ قند می باشد و ملاس Molasses نامیده می شود. سه نوع ملاس وجود دارد:

۱- ملاس استخراج اول First extraction که رنگ آن روشن است.

۲- ملاس استخراج دوم Second extraction که رنگ آن کمی تیره می باشد.

۳- ملاس استخراج سوم Third extraction که رنگ آن قهوه ای مایل به سیاه است و به عنوان ملاس سیاه نیز نامیده می شود Black strap و دارای ارزش غذایی زیادی است زیرا دارای مقدار زیادی کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن، ویتامین B1، B2 و B3 می باشد. این ملاس برای کسانی که کمبود آهن و کلسیم دارند بسیار مفید است و می توان مقدار یک قاشق سوپخوری را در یک لیوان آب ریخته و هر روز دو تا سه بار از آن میل کرد.

ملاس سیاه را نیز می توان به جای شکر برای درست کردن کیک و شیرینی به کار برد.

ملاس پس از یک سلسله عملیات شیمیائی تبدیل به شکر سفید می شود.

صور داروئی

۱) دم کرده برگ نیشکر: مقدار ۲۰ گرم از برگهای جوان این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

۲) دم کرده ریشه: مقدار ۳۰ گرم ریشه نیشکر را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه بماند سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان دو بار در روز است.

۳) کمپرس: مقدار یک قاشق شکر نیشکر را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از حل شدن به عنوان کمپرس استفاده کنید.

خواص نیشکر

نیشکر از نظر طب قدیم گرم و تر است.

الف: خواص شکر نیشکر

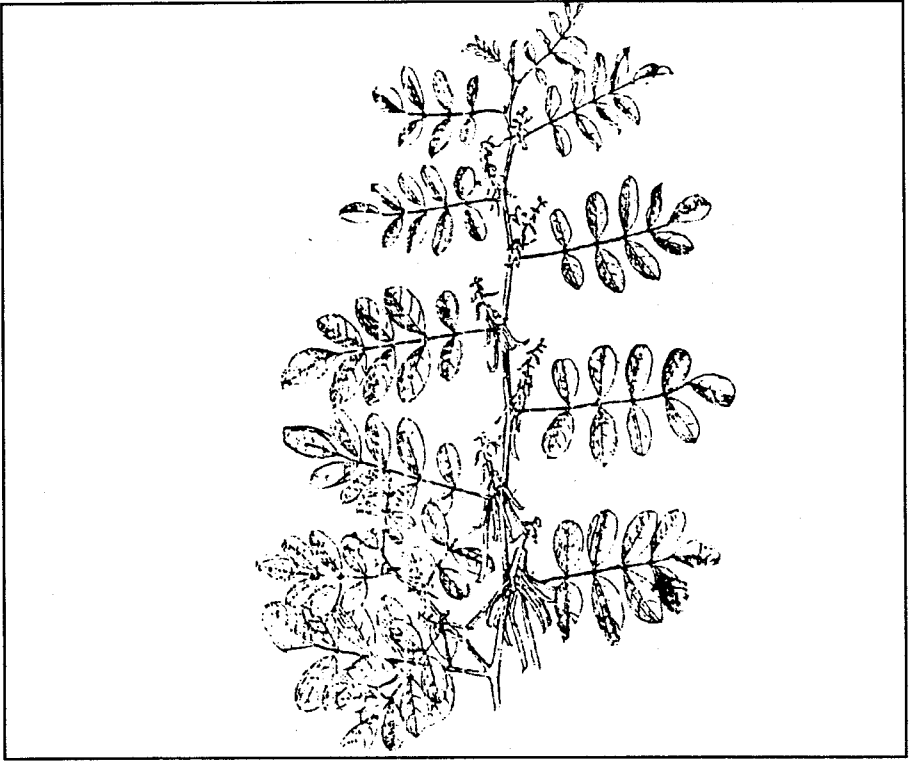
- ۱- سینه را نرم کرده و اخلاط را خارج می سازد.
- ۲- استفراغ را بند می آورد.
- ۳- مقوی معده است.
- ۴- از خونریزی جلوگیری می کند.
- ۵- ادرار آور است.
- ۶- اثر ضد سم دارد و فلزات سنگین نظیر مس و سرب را از بدن خارج می سازد.
- ۷- تحریک کننده نیروی جنسی است.
- ۸- برای رفع خارش آن را با کره مخلوط کرده و روی پوست بمالید.
- ۹- خون را تصفیه می کند.
- ۱۰- تقویت کننده معده است.
- ۱۱- برای التیام زخم ها، جراحات ها، جوش و کورک، خونریزی و از بین بردن گوشت زائد، گرد نیشکر را روی این نقاط بریزید.
- ۱۲- انرژی زا می باشد.
- ۱۳- اگر می خواهید خواب خوبی داشته باشید قبل از رفتن به رختخواب یک لیوان از شربت نیشکر بنوشید.
- ۱۴- برای التیام سوختگی ها روی آنها گرد نیشکر بپاشید.

ب: خواص برگ نیشکر

- ۱- ورم و ناراحتی های پروستات را برطرف می کند.
- ۲- التهاب روده را رفع می کند.
- ۳- دردها و ناراحتی های عادت ماهیانه خانم ها را برطرف می کند.
- ۴- برای رفع زردی و یرقان یک فنجان از دم کرده برگ نیشکر را سه بار در روز بنوشید.

مضرات نیشکر

نیشکر از این نظر که به طور تصفیه شده به دست مصرف‌کننده می‌رسد دارای هیچگونه ارزش غذایی نیست و فقط باید به مقدار کم و برای مصارف درمانی استفاده شود؛ زیرا مصرف زیاد آن باعث افزایش وزن و سوزاندن مواد معدنی در بدن و پائین آوردن سیستم مصونیت بدن در مقابل بیماریها می‌شود. توصیه می‌شود که برای شیرین کردن نوشابه‌ها از ملاس و یا شکر قهوه‌ای و یا عسل آن هم به مقدار کم استفاده شود.



نیل Indigo

نام علمی *Indigofera tinctoria*

نیل که لاجورد نیز نامیده می شود بومی هندوستان می باشد و اکنون در مناطق گرم آسیا، آفریقا و آمریکا می روید. این گیاه به علت رنگ آبی زیبایی که دارد در قدیم برای رنگرزی پارچه های پنبه ای به کار می رفته ولی بعد از ساخت رنگهای شیمیائی کم اهمیت خود را به عنوان رنگ از دست داد ولی هنوز برای مصارف طبی از آن استفاده می شود.

نیل گیاهی است چندساله که تا ارتفاع حدود ۱/۵ متر رشد می کند. ساقه آن پوشیده از تارهای نقره ای می باشد. برگهای آن دارای ۱۱-۱۹ برگچه کوچک، متقابل، بیضی، نوک تیز و خاکستری رنگ بوده که دمبرگ درازی آن را به شاخه وصل می کند. گلهای آن خوشه ای و به رنگ صورتی یا ارغوانی است که در کنار برگها ظاهر می شود. میوه آن نیام

مانند است که حاوی ۸ تا ۱۲ دانه می باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه، ساقه و برگ آن است. برای تهیه نیل معمولاً برگ و شاخه های گیاه را به مدت یک شبانه روز در آب خیس می کنند و سپس آن را به مدت یک ربع ساعت کاملاً بهم می زنند تا ماده رنگین آن که این دی گوتین Indigotin نامیده می شود از آن خارج شود.

این دی گوتین در اثر مجاورت با هوا اکسیده شده و به رنگ لاجوردی در می آید. مایع به دست آمده را تبخیر کرده و پودر آبی رنگی به دست می آورند که همان نیل یا لاجورد است.

ترکیبات شیمیائی

نیل دارای این دی کان Indican و این دی گوتین Indigotin می باشد.

صور داروئی

(۱) دم کرده: مقدار ۳-۵ گرم گرد نیل را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۲) گرد نیل: مقدار مصرف گرد نیل برای استعمال داخلی ۰/۲ گرم در روز است.

خواص طبی

نیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:
 ۱- برای التیام زخم ها، ضماد آن را به محل زخم بمالید و یا دم کرده آن را کمپرس کنید.

۲- خونریزی را بند می آورد.

۳- برای معالجه بیماری صرع به کار می رود.

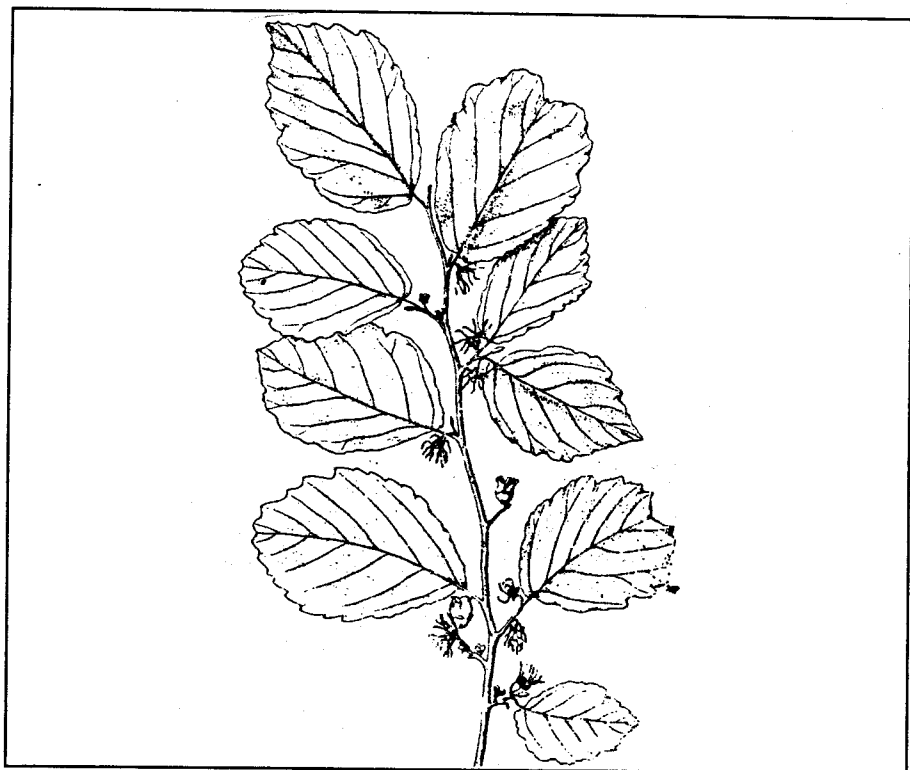
۴- اسهال خونی را برطرف می کند.

۵- در معالجه بیماریهای کبدی موثر است.

- ۶- درد کلیه را برطرف می‌کند.
- ۷- برای برطرف کردن یبوست بچه‌ها، دم‌کرده آن را به ناف بچه‌ها بمالید.
- ۸- در قدیم برای معالجه کزاز به کار می‌رفته است.
- ۹- جوشانده ریشه آن برای خرد کردن سنگ کلیه مفید است.
- ۱۰- برای رفع جوش و کورک، ضماد برگهای آن را روی این قسمت‌ها بگذارید.
- ۱۱- برای تسکین درد بواسیر دم‌کرده آن را به موضع بمالید.
- ۱۲- ضد کرم معده و روده است.
- ۱۳- اخلاط خونی سینه را بیرون می‌آورد.
- ۱۴- برای تقویت موی سر، دم‌کرده آن را به سر بمالید.
- ۱۵- آسم را برطرف می‌کند.
- ۱۶- برای معالجه بیماریهای پوستی از ضماد آن استفاده کنید.
- ۱۷- برونشیت را برطرف می‌کند.
- ۱۸- برای تسکین درد و معالجه عضو ضرب دیده و متورم، ضمادی از زردچوبه و نیل درست کرده و روی عضو مربوطه بگذارید.

مضرات نیل

نیل به علت داشتن ماده‌ای سمی به نام این‌دی‌گوتین باید به مقدار کم مصرف شود ولی استفاده از آن برای مصارف خارجی مانند ضماد و کمپرس ضرری ندارد.



هاماملیس *Hamamelis*

نام علمی *Hamamelis virginiana*

هاماملیس به طور خودرو در جنگل‌های آمریکای شمالی می‌روید. درختچه‌ای است کوتاه که ارتفاع آن تا حدود ۲ متر می‌رسد. برگ‌های آن ساده، بیضی شکل با دندانه‌های غیرمنظم و موجدار، به طول ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر و عرض ۸ سانتیمتر به رنگ سبز یا سبز مایل به قهوه‌ای یا زرد که روی سطح آن برجستگی‌های کوچکی دیده می‌شود. گل‌های آن زرد رنگ به صورت دسته‌های کوچک در کنار ساقه ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول مانند است که در داخل آن دانه‌های روغنی قرار دارد.

قسمت مورد استفاده این گیاه پوست ساقه و برگ آن می‌باشد. پوست هاماملیس دارای بوئی ملایم و طعمی قابض است و به صورت قطعاتی با ضخامت حدود یک میلیمتر به بازار عرضه می‌شود. رنگ آن خاکستری و یا خاکستری مایل به زرد بوده،

طعمی تلخ و قابض دارد و بی‌بو می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

برگ و پوست هاماملیس دارای اسید گالیک *Galic acid*، ماده‌ای تلخ به نام هاماملین *Hamamelin*، مقدار کمی اسانس و هاماملی تانین *Hamamelitanin* می‌باشد.

صور داروئی

(۱) جوشانده: مقدار ۲۰ گرم پوست خشک شده هاماملیس را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سوپخوری به فاصله هر دو ساعت است.

(۲) تنتور: مقدار ۱۰۰ گرم برگ و پوست خشک درخت را در نیم لیتر الکل طبی ۵۰ درجه ریخته و بگذارید به مدت دو هفته بماند و هر روز آن را تکان دهید، پس از این مدت آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۵ قطره به فاصله هر دو ساعت است.

(۳) دم‌کرده: چهار قاشق مرباخوری از پوست و برگ خشک درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز است.

(۴) پماد هاماملیس: این پماد برای درمان بواسیر، رفع خارش و درد بسیار مؤثر است.

مقدار ۶۰ گرم وازلین و یا لانولین را در ظرفی ریخته و با ۵ گرم تنتور هاماملیس مخلوط کنید و حرارت دهید تا کم‌کم آب آن تبخیر شود. این پماد را سه بار در روز به محل بواسیر بمالید.

نسخه برای درمان بواسیر و تورم آن: تنتور هاماملیس و تنتور بلادون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کنید. از این مخلوط به مقدار ۱۰ قطره با آب مخلوط کرده و سه بار در روز بنوشید.

(۵) ویچ هیزل *Witch hazel*: از تقطیر پوست درخت به دست می‌آید. این محلول بسیار قابض بوده و برای مصارف خارجی به کار می‌رود. ویچ هیزل را می‌توانید از فروشگاه‌های *Health food* خریداری کنید.

خواص طبی

هامالیس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر است:

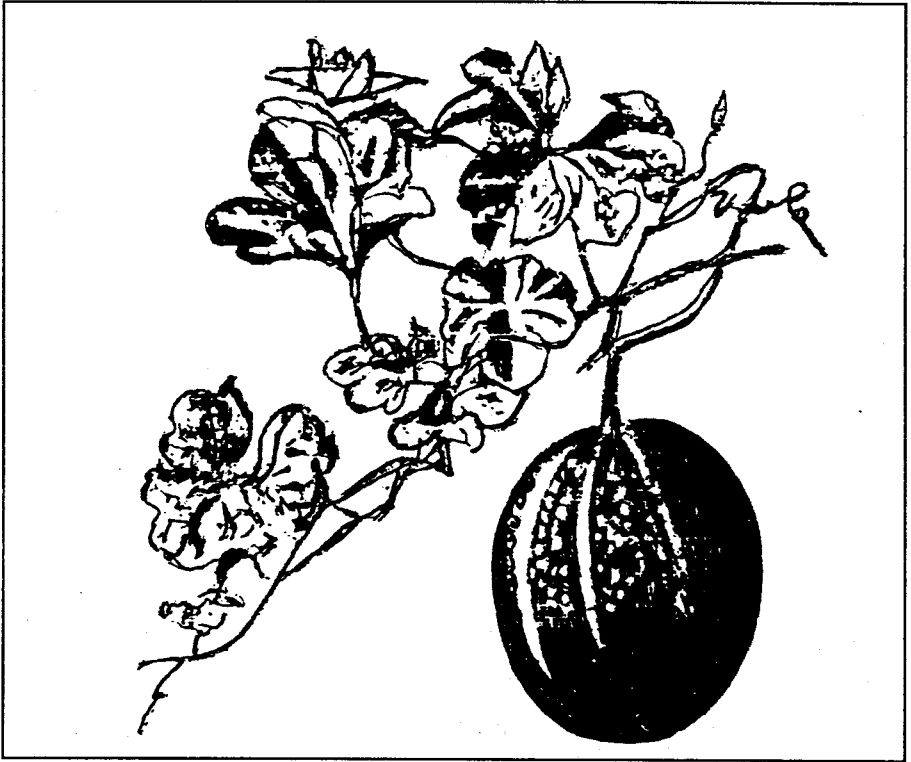
- ۱- تقویت‌کننده عمومی بدن می‌باشد.
- ۲- گردش خون را تنظیم می‌کند.
- ۳- واریس را درمان می‌کند.
- ۴- خونریزی‌ها مانند خونریزی از رحم و بینی را برطرف می‌کند.
- ۵- خون‌مردگی اعضاء را از بین می‌برد.
- ۶- بواسیر را برطرف می‌سازد.
- ۷- اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند.
- ۸- در رفع خونریزی از ریه‌ها، معده و روده‌ها مؤثر است.
- ۹- برای رفع اسهال معمولی و اسهال خونی می‌توان از تنقیه ویج هیزل و یا از تنقیه دم‌کرده آن استفاده کرد.

- ۱۰- برای رفع خون‌دماغ، دم‌کرده آن را به دماغ بکشید.
- ۱۱- تومورهای دردناک و تورم پوست را با دم‌کرده آن شستشو دهید.
- ۱۲- تورم پوستی اطراف چشم را با دم‌کرده آن کمپرس کنید.
- ۱۳- برای رفع گلودرد و تورم گلو با دم‌کرده آن غرغره کنید.
- ۱۴- برای از بین بردن ترشحات سفید مهبل از دم‌کرده آن استفاده کنید.
- ۱۵- برای التیام زخم‌های پوستی، این قسمت‌ها را با دم‌کرده آن شستشو دهید.
- ۱۶- اگر دم‌کرده آن را به صورت کمپرس روی پوست صورت و گردن بگذارید کم‌کم چین و چروک را از بین خواهد برد.

- ۱۷- برای تسکین خارش بدن، دم‌کرده آن را روی پوست کمپرس کنید.
- ۱۸- پوست شاخه‌های هامالیس را در آب خیس کرده و از این آب برای شستشوی چشم‌های متورم استفاده کنید.
- ۱۹- برای رفع عفونت دهان و لثه، با دم‌کرده هامالیس و یا ویج هیزل مضمضه کنید.

مضرات هامالیس

مصرف هامالیس اگر به اندازه توصیه شده باشد به هیچ وجه خطری ندارد.



هندوانه ابو جهل (حنظل) Colocynthis

نام علمی *Citrullus colocynthis*

حنظل یکی از تلخ‌ترین گیاهان دنیاست و روی همین اصل در شعر پارسی مترادف تلخی می‌باشد. چنانکه سعدی می‌گوید:

اگر حنظل خوری از دست خوشخوی به از شیرینی است از دست ترش‌روی

حنظل بومی مناطق کویری می‌باشد و در ایران در مناطق جنوبی کشور و کویر مرکزی می‌روید. گیاهی است چندساله و بالارونده که به دور گیاهان و درختان دیگر می‌پیچد.

برگهای آن متناوب، بریده بریده و دندانه‌دار است. از کناره برگها پیچکهای بیرون می‌آید که خود را به گیاهان دیگر متصل می‌کند. گلهای نر و ماده آن به رنگ زرد نارنجی است. میوه این گیاه که همان حنظل است گرد، زرد رنگ و به اندازه یک لیموترش می‌باشد. پوست میوه نازک ولی داخل آن سخت، اسفنجی و سفیدرنگ است. در داخل

میوه دانه‌های زیادی به رنگ سفید و بیضی شکل وجود دارد. برای استفاده طبی میوه را خشک کرده و پوست آن را جدا می‌کنند.

ترکیبات شیمیائی

تلخی حنظل به علت وجود ماده‌ای به نام کولوسین تین Colocynthisin می‌باشد. مواد دیگری مانند سیترولول Citrullul و سیتروولین Citrulline در این گیاه موجود است. در تخم حنظل حدود ۱۵٪ روغن وجود دارد.

صور داروئی

۱) **تنتور حنظل Colocynth tincture**: برای درست کردن این تنتور مقدار ۱۰ گرم میوه حنظل پودر شده را با ۱۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و در داخل یک شیشه بریزید و در آن را ببندید و هر روز آن را تکان دهید و پس از دو هفته آن را صاف کرده و در جای خنکی نگهداری کنید. مقدار مصرف این تنتور ۵ قطره سه بار در روز است.

۲) **دم‌کرده**: مقدار ۱۰ گرم پودر خشک حنظل را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آن را صاف کرده و مقداری عسل به آن اضافه کنید که طعم آن مطبوع شود. مقدار مصرف این دم‌کرده یک قاشق غذاخوری سه بار در روز است.

خواص طبی

حنظل از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است، و به علت این که اثر شدیدی که روی بدن دارد باید به مقدار خیلی کم مصرف شود.

۱- مسهلی بسیار قوی است و از آن فقط باید در مواردی استفاده کرد که داروهای دیگر اثری نداشته باشد.

۲- آب را از بدن خارج می‌سازد و برای بیماری استسقاء مفید است به این منظور از دم‌کرده آن استفاده کنید.

۳- عادت ماهیانه را باز می‌کند.

۴- شیاف آن در مهبل باعث سقط جنین می‌شود.

- ۵- سردرد را برطرف می‌کند.
- ۶- اگر یک قطره روغن آن را در گوش بچکانید برای برطرف کردن زنگ زدن گوش مفید است.
- ۷- از ریختن موی سر جلوگیری می‌کند.
- ۸- برای برطرف کردن کرم روده و معده مفید است.
- ۹- در معالجه صرع موثر است.
- ۱۰- لقوه و رعشه را برطرف می‌کند.
- ۱۱- برای برطرف کردن درد رماتیسم مفید است.
- ۱۲- خون را صاف و تمیز می‌کند.
- ۱۳- برای دور کردن و کشتن حشرات موذی، دم‌کرده حنظل را در مکان‌هایی که این‌گونه حشرات هستند بریزید.
- ۱۴- تخم حنظل نیز مسهل خوبی است. برای استفاده از آن باید آن را چندین بار شسته و سپس در آب نمک ریخته و بجوشانید تا تلخی آن کاملاً از بین برود، سپس آن را آسیاب کنید و با شیر و خرما مخلوط کرده بجوشانید.
- ۱۵- حنظل، بلغم را از بدن خارج می‌سازد.

مضرات حنظل

- همانطور که گفته شد حنظل دارویی بسیار قوی است و در استفاده از آن باید احتیاط کرد.
- ۱- زنان باردار و شیرده و آنها که مبتلا به ورم معده و روده هستند به هیچ وجه نباید از آن استفاده کنند.
 - ۲- اشخاص گرم مزاج نیز باید از خوردن آن اجتناب نمایند.
 - ۳- این گیاه برای سردمزاجان خوب است ولی برای ملایم کردن اثر شدید آن باید حنظل را با کتیرا و نشاسته مخلوط کرد.
- به هر صورت نظر به دلائل گفته شده امروزه از این گیاه استفاده زیادی به عمل نمی‌آید ولی به صورت داروی همیوپتی مصرف زیادی دارد زیرا به هیچ وجه اثرات

منفی را ندارد. صورت همیوپتی حنظل را که به نام Colocynth معروف است می‌توانید از فروشگاه‌های Health food خریداری کنید.

مقدار مصرف آن چهار قرص سه بار در روز است. داروهای همیوپتی را باید زیر زبان گذاشت تا آب شوند و حتماً باید یک ساعت قبل از هر غذا مصرف گردند. این داروها به صورت (۶ و ۳۰) و قدرت‌های بالاتر وجود دارند.

خواص داروئی همیوپتی حنظل

- ۱- برای اشخاصی که حساس بوده و به سرعت عصبانی می‌شوند به طوری که این عصبانیت روی سلامتی آنها اثر می‌گذارد داروی خوبی است.
- ۲- عادت ماهیانه شدید و خونریزی را بند می‌آورد.
- ۳- آنهایی که استعداد چاق شدن دارند می‌توانند برای لاغر شدن از این دارو استفاده کنند.
- ۴- دردهائی که با فشار آوردن به نقطه درد بهتر می‌شوند با این دارو از بین می‌روند.
- ۵- برای رفع پریدن اندام‌ها مفید است.
- ۶- سرگیجه‌ای که بر اثر چرخاندن سر به طرف چپ ایجاد شود با استفاده از این دارو از بین می‌رود.
- ۷- درد معده را برطرف می‌کند.
- ۸- اگر در داخل تخمدان کیست دارید از این دارو استفاده کنید.
- ۹- اسپاسم روده و معده را معالجه می‌کند.
- ۱۰- برای رفع اسهال و اسهال خونی مفید است.
- ۱۱- کسانی که مرتباً احساس دفع ادرار دارند ولی ادرار کمی از آنها دفع می‌شود نتیجه خوبی از این دارو می‌گیرند.



هندوانه تلخ Bitter melon

نام علمی *Memordiaca charantia*

هندوانه تلخ که خیار وحشی Wild cucumber، خیار آفریقائی African cucumber و کوگوازی Kuguazi نیز نامیده می شود، متعلق به خانواده کدو بوده و در مناطق حاره کره زمین مانند برزیل، آفریقا، هندوستان، جزایر کارائیب، خاور دور و چین می روید و مردم این نواحی از آن به عنوان سبزی خوراکی استفاده می کنند.

هندوانه تلخ گیاهی است بالا رونده، برگهای آن پنجه ای مانند برگ مو و از شش برگچه تشکیل می گردد. میوه آن شبیه خیار ولی درازتر و کلفت تر و نوک تیز می باشد. رنگ آن سبز کم رنگ بوده و طعم آن تلخ است و روی پوست آن برآمدگی هائی به چشم می خورد. وسط آن دانه هائی به رنگ قرمز درخشان وجود دارد. گلهای آن زرد رنگ می باشد.

ترکیبات شیمیائی

هندوانه تلخ از لحاظ مواد غذایی بسیار غنی است زیرا شامل ویتامین‌های B1، B2، B3 و C، آهن، فسفر و بتاکاروتین (دو برابر بروکلی) و نیز دو برابر موز پتاسیم دارد. دیگر مواد عبارتند از:

دو نوع پروتئین به نام‌های Map-30 و مومورچارین Momorcharin که ویروس بیماری ایدز را از بین می‌برد.

آلکالوئید، هایدروکسی تری‌تامین Hydroxytryptamine، اسکوربی جن Ascorbigen، چارانتین Carantin، سیترولین Citrullin، کریپتوزانتین Cryptoxanthin، الاسترول Elasterol، فلوراید Fluoride، لوتئین Lutein، لایکوپین Lycopene، مموردی سین Memordicin، اگزالات Oxalate، اگزالیک اسید Oxalic acid، پلی پپتاید Polypeptide، زی زانتین Zeaxanthin و قند.

صور داروئی

(۱) میوه: از میوه این گیاه به عنوان غذا استفاده می‌شود و حتی آن را با مواد مختلف مانند تخم مرغ مخلوط کرده و می‌پزند.

(۲) آب میوه: آب میوه تازه آن نیز مصرف می‌شود.

(۳) دم‌کرده برگ: مقدار یک قاشق چایخوری برگ خشک درخت هندوانه تلخ را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

(۴) کپسول ۳۰۰ میلی‌گرمی: مقدار مصرف یک کپسول سه بار در روز.

(۵) تئتور: مقدار مصرف ۱۵-۲۵ قطره مخلوط با آب سه بار در روز.

(۶) تنقیه: تحقیقات علمی نشان داده است که در مورد بیماران مبتلا به مرض ایدز Aids تنقیه مفیدتر می‌باشد.

خواص طبی

هندوانه تلخ از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب بوده و دارای خواص زیر است:

۱- میوه مفیدی برای بیماران مبتلا به مرض قند می‌باشد زیرا سلولهای لوزالمعده را

به فعالیت واداشته و باعث ترشح انسولین می شود.

۲- ضد سرطان بوده و برای معالجه سرطان به کار می رود.

۳- یکی از آنتی بیوتیک های گیاهی به شمار می آید.

۴- ضد ویروس بوده و ویروس های مختلفی را از بین می برد.

۵- تخم هندوانه تلخ در کشورهای آسیائی برای سقط جنین به کار می رود.

۶- معده را تقویت کرده و برای از بین بردن بیماریهای جهاز هاضمه مفید است.

۷- مطالعاتی که اخیراً در کالیفرنیا انجام شده نشان می دهد که این میوه اثر مفیدی روی افراد مبتلا به بیماری ایدز دارد و از پیشرفت و زیاد شدن ویروس HIV-1 در بدن جلوگیری می کند.

۸- در عمل جراحی پیوند اعضا، این میوه از پس زدن عضو پیوندی ممانعت می کند.

۹- یبوست را از بین می برد.

۱۰- باعث افزایش نیروی جنسی می شود.

۱۱- کرم را از بین می برد.

۱۲- این میوه در فیلیپین برای معالجه سرطان خون و ایدز به کار می رود و حتی گفته می شود که پس از یک هفته استفاده از آن نتایج مؤثری به دست می آید.

۱۳- انرژی بدن را افزایش داده و خستگی را برطرف می کند.

۱۴- برای معالجه بیماریهای پوستی مفید بوده و پوست را سالم و درخشان می سازد.

۱۵- دید چشمان را قوی می کند.

۱۶- سردرد را برطرف می کند.

۱۷- یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری و مداوای سرماخوردگی است.

۱۸- تب را پائین می آورد.

۱۹- در معالجه سرطان لنف Lymphoma اثرات مفیدی دارد.

مضرات هندوانه تلخ

مصرف این گیاه برای زنان حامله و شیرده مناسب نیست. و چون در بعضی از افراد فشارخون را بالا می برد بنابراین اگر فشارخون شما بالاست با احتیاط از این گیاه استفاده کنید.

یوهیم بی Yohimbe

نام علمی Pausinystalia yohimb

یوهیم بی درختی است که در مناطق حاره آفریقا مانند کشورهای کامرون، گابون و کنگو به حالت خودرو می‌روید. ارتفاع این درخت گاهی تا ۲۵ متر نیز می‌رسد و شاخه‌های آن تا ۱۲ متر به اطراف پراکنده می‌شود.

پوست درخت به رنگ قرمز و زرد و دارای لکه‌های پهنی به رنگ خاکستری می‌باشد. برگ‌های آن سبز پررنگ به درازای ۳۵ سانتیمتر و گل‌های آن سفید یا صورتی به صورت چتر در زمستان ظاهر می‌شود. میوه آن کپسول و دارای دانه‌های ریزی است. قسمت مورد استفاده این درخت پوست ساقه آن می‌باشد.

ترکیبات شیمیائی

پوست این درخت شامل الکالوئیدهای مختلفی می باشد که مهمترین آن یوهیم بین Yohim bine است که تقویت کننده و محرک قوای جنسی است.

دیگر الکالوئیدهای یوهیم بی عبارتند از:

آلفا یوهیم بین، بتا یوهیم بین، پژودو یوهیم بین، الو یوهیم بین Allo-yohim bine، کوری نان تین Corynanthine و کوری نان تین Corynantheine.

پوست این درخت همچنین دارای یک ماده تلخ و کم کننده ادرار نیز می باشد.

صور داروئی

(۱) کپسول: به مقدار ۳ و ۵ میلی گرم در بازار عرضه می شود. مقدار مصرف یک قرص ۳ میلی گرمی دو بار در روز است.

(۲) کلرات یوهیم بین: به صورت آمپول های ۵ و ۱۰ میلی گرمی برای تزریق داخل عضله به کار می رود.

(۳) دم کرده: مقدار یک قاشق مرباخوری پوست تکه شده درخت را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت یک ربع ساعت دم بکشد. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز می باشد.

خواص طبی

یوهیم بی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک بوده و دارای خواص زیر می باشد:

۱- تقویت کننده و محرک قوای جنسی است.

۲- ضعف قوای جنسی ناشی از ضعف اعصاب را برطرف می کند.

۳- عادت ماهانه را باز می کند.

۴- اگر در موقع برخاستن سر شما گیج می رود و فشارخون شما پائین می آید از این

گیاه استفاده کنید.

۵- سردمزاجی در زنان را درمان می کند.

۶- در دامپزشکی برای تقویت قوای جنسی حیوانات و تکثیر آنها استفاده می شود.

مضرات یوهیم بی

زنان حامله و شیرده، آنهائی که داروی ضد افسردگی مانند Prozac، Tofranil و Norpramin می‌خورند نباید از آن استفاده کنند. این گیاه همچنین نباید با پنیر کهنه، شراب، قهوه و داروهای ضد سرماخوردگی که دارای Phenyle و Phenyl propano Camine و phedrine هستند خورده شود.

مقدار مصرف تا ۶ میلی‌گرم در روز عوارضی ایجاد نمی‌کند ولی مقدار زیاد آن تولید اسهال، دل‌شوره، کم کردن اشتها، سرگیجه، سردرد، بالا رفتن فشارخون، تهوع، عصبانیت، طپش قلب و لرزش دست می‌شود.

کسانی که دارای امراض کلیوی و کبدی هستند و یا زخم معده و ناراحتی‌های سیستم هضم دارند نباید از این گیاه استفاده کنند. به‌هرحال اگر بعد از مصرف این گیاه عوارض گفته شده و یا حساسیت بروز کرد مصرف آن باید فوراً قطع شود.

بنا به دلایل گفته شده فروش این دارو در اکثر کشورها ممنوع است و فقط با نسخه پزشک فروخته می‌شود.

فهرست نام گیاهان

انگلیسی	نام علمی	فارسی
Gotu Kola	<i>Centella asiatica</i>	آب قاشق
Psyllium	<i>Plantago psyllium</i>	اسپرزه
Ephedra	<i>Ephedravulgaris</i>	افدرا
Worm Wood	<i>Artemisia absinthium</i>	افستین
Calamus	<i>Acorus calamus</i>	اکسیر ترکی
Elder berry	<i>Sambucus nigra</i>	انگور کولی
Uvaursi	<i>Arctostaphylos uvaursi</i>	انگور گرگ
Lemon balm	<i>Melissa officinalis</i>	بادرنگ بویه
Plantain	<i>Plantago major</i>	بارهنگ
Galbanum	<i>Ferula galbaniflua</i>	باریجه
Cramp bark	<i>Viburnum opulus</i>	بداغ جنگلی
Olive Leaf	<i>Eleurepein</i>	برگ زیتون
Belladonna	<i>Atropa belladonna</i>	بلادون
Coltsfoot	<i>Tussilago farfara</i>	پاخری
Passion flower	<i>Passiflora incarnata</i>	پاسی فلورا
Club moss	<i>Lycopodium clavatum</i>	پای گرگ
Maiden hair fern	<i>Adiantum capillus veneris</i>	پر سیاوشان

انگلیسی	نام علمی	فارسی
Mallow	Melva sylvestris	پنیرک
Pennyroyal	Mentha pulegium	پونه
Juniper	Juniperus communis	درخت پیرو
	Lady's slipper. Aquilegia vulgaris	تاج الملوک
Leek	Allium porrum	تره
White mulberry	Morus alba	توت سفید
Crowfoot	Orchis maculata	ثعلب
Nutmeg	Myristica fragrans	جوز
Korean ginseng	Panax ginseng	جین سینگ کره ای
Oriental plan tree	Plantanus Orientalis	درخت چنار
Allspice	imenta officinalis	چهار ادویه
Tansy	Tanacetum vulgare	حشیشة الملوک
Henna	Lawsonia inermis	حنا
Caltrops	Tribulus terrestris	خارخسک
Blessed thistle	Cnicus benedictus	خار مقدس
Golden seal	Hydrastis canadensis	ختم ذهبی
Mustard	Sinapis alba	خردل
Rose bay	Nerium oleander	خرزهره
Purslane	Portulaca oleracea	خرفه
Mistletoe	Viscum album	دارواش
Hops	Humulus lupulus	رازک
Rhubarb	Rheum ribes	ریواس
Hawthorn	Crataegus oxyacantha	زالزالک
Ash tree	Fraxinus excelsior	زبان گنجشک
Cornelian cherry	Cornus mas	زغال اخته

فارسی	نام علمی	انگلیسی
زنبق	<i>Iris florentina</i>	Iris
سیستان	<i>Cordia myxa</i>	Assyrian plum
سُداب	<i>Ruta graveolens</i>	Rue
سماق	<i>Rhus corraria</i>	Tanner's sumac
سنجد تلخ	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Sea buckthorn
سیاتوسه	<i>Frangula alnus</i>	Frangula
شاه تره	<i>Fumaria parviflora</i>	Fine-Leaved fumitory
شاهدانه	<i>Cannabis sativa</i>	Hemp
شیرخشت	Flowering ash	Manna
عشقه زمینی	<i>Glechoma hederacea</i>	Ground ivy
علف جارو	<i>Calluna vulgaris</i>	Heather
غافَت	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Agrimony
قاتل البق	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Black cohosh
قره قاط سیاه	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Bilberry
کاسنی وحشی	<i>Cichorium intybus</i>	Chicory
کافور	<i>Cinnamomum camphora</i>	Camphor
کاکائو	<i>Theobroma cocoa</i>	Cocoa
کتیرا	<i>Astragalus adscendens</i>	Tragacanth
کرچک	<i>Ricinus communis</i>	Caster oil plant
کندر	<i>Boswellia thurifera</i>	Frankincense
کیسه کشیش	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Shepherd's purse
گل انگشتانه	<i>Digitalis purpurea</i>	Foxglove
گل تلفونی	<i>Vinca minor</i>	Periwinkles
گلرنگ	<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower
گل ماهور	<i>Verbascum thapsus</i>	Mullein

انگلیسی	نام علمی	فارسی
Dog rose	<i>Rosa canina</i>	گل نسترن
Peruvian bark	<i>Quinquina</i>	گنه گنه
Ginkgo	<i>Ginkgo biloba</i>	گینگو
Savory	<i>Satureja hortensis</i>	مرزه
Wild marjoram	<i>Origanum vulgare</i>	مرزنگوش
Mastic gum	<i>Pistacia lentisucus</i>	مصطکی
Couch grass	<i>Agropyron repens</i>	مرغ
Sage	<i>Salvia officinalis</i>	مریم گلی
Myrtle	<i>Myrtus communis</i>	مورد
Solomon's seal	<i>Polygonatum multiflorum</i>	مهر سلیمان
Sugar cane	<i>Saccharum officinarum</i>	نیشکر
Indigo	<i>Indigofera tinctoria</i>	نیل
Hamamelis	<i>Hamamelis virginiana</i>	هاماملیس
Colocynth	<i>Citrullus colocynthis</i>	هندوانه ابوجهل
Bitter melon	<i>Memordiaca charantia</i>	هندوانه تلخ
Yohimbe	<i>Pausinystalimb yohimb</i>	یوهیم بی