

هوالمسانی

داروهای گیاهی



عصر کتاب

تالیف: دکتر فرهاد همت خوا



فهرست



۳۳ پنج انگشت
۳۳ پنجه شیطان
۳۵ پونه
۳۶ تمشک
۳۷ توت سیاه و توت سفید
۳۸ توت فرنگی وحشی
۳۹ جوی دوسر
۴۰ جو
۴۱ جین سنگ
۴۳ جینکو
۴۴ چای
۴۶ خارخاسک
۴۶ خارشیری
۴۷ خیزران
۴۸ دارچین
۵۰ دم اسب
۵۱ رازک
۵۲ رازیانه
۵۲ ریحان
۵۲ ریواس چینی
۵۵ زرشک
۵۶ زعفران
۵۷ زنجبیل
۵۸ زوفا
۵۹ زیتون تلخ
۶۰ زیره سیاه

آبهاان دارویی

۷ آشواگاندا (بوزیدان)
۸ آووکادو
۹ آویشن
۱۰ اسطوخودوس
۱۱ افدرا
۱۲ افسنتین
۱۳ اقطی
۱۵ اکلیل الملک
۱۵ اکلیل کوهی - رزماری
۱۶ اکیناسه
۱۸ انجدان رومی
۱۸ انجیرک (علف خنازیر - علف بواسیر)
۱۹ انیسون
۲۰ اوکالیپتوس
۲۱ بابا آدم (اراقیون)
۲۱ یابونه
۲۳ یادرنجویه
۲۳ بارهنگ
۲۳ برنجاسف
۲۶ بنفشه سه رنگ
۲۷ یومادران
۲۹ مید
۳۰ پای شیر
۳۰ پرتقال - نارنج
۳۲ پسلیوم

۹۳	گاوزبان
۹۵	گردو
۹۶	گزنه
۹۷	گشنیز
۹۸	گل ختمی
۹۹	گل راعی (علف جای یا هوفاریقون)
۱۰۰	گل ساعتی
۱۰۲	گل سرخ
۱۰۳	گل صد تومانی
۱۰۴	گل ماهور
۱۰۵	گوجه فرنگی
۱۰۶	مارچوبه
۱۰۷	مامیران کبیر
۱۰۸	مُر
۱۰۹	مریم گلی
۱۱۰	مبخرک
۱۱۱	نارون کوهی
۱۱۲	نعناع چمنی
۱۱۳	نعناع
۱۱۴	نیلوفر آبی
۱۱۵	هل
۱۱۵	هلبله
۱۱۵	هماور (سنفیتون)
۱۱۸	همیشه بهار
۱۱۹	یاس امین الدوله (بیج امین الدوله)
۱۲۰	یاسمن

۶۱	زانسین (جنتیانا-کوشاد)
۶۲	سرخ ولیک
۶۳	سروکوهی
۶۴	سنا
۶۵	سنبل الطیب
۶۶	سنبل باتلاقی
۶۷	سنبل ختایی
۶۸	سیب زمینی هندی
۶۹	سیب
۷۱	سیر
۷۲	شاه پسند طبی
۷۳	شیدر چمنی (شیدر گل قرمز)
۷۴	شنبلبله
۷۵	شوید
۷۶	شیرین بیان
۷۷	صبرزرد (آلورا)
۷۹	علف شیر
۷۹	علف مرغ (گندمک - حشیشه القزاز)
۸۰	غافث (اوقاطریون)
۸۱	فلفل قرمز
۸۳	فلفل
۸۴	قاصدک
۸۵	قره قات
۸۶	کاجی بوت (درخت جای)
۸۷	کاسنی بری
۸۸	کاسنی
۸۹	کاواکاوا
۹۰	کتان
۹۱	کرفس
۹۲	کلپ
۹۳	کلم پیچ

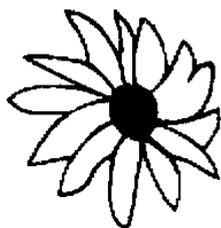
درمانهای گیاهی ۱۲۲

۱۲۲	بیماریهای عضلانی - اسکلتی
۱۲۲	بیچ خوردگی ها و کشیدگی تاندونها
۱۲۲	آرتروزها (التهاب مفاصل)

۱۳۷ پسوریازیس
 ۱۳۸ عفونتهای قارچی
 ۱۳۸ سفید شدن زودرس موها
 ۱۳۸ شوره سر
 ۱۳۹ قلب، خون و گردش خون
 ۱۳۹ بالا بودن فشار خون
 ۱۳۹ واریس پا
 ۱۴۰ ضعف گردش خون
 ۱۴۰ کم خونی (بعلت کمبود آهن)
 طپش قلب و آئزین صدری (درد جلوی قفسه
 ۱۴۱ سینه)
 ۱۴۱ بالا بودن چربی خون (کلسترول)
 ۱۴۲ شکنندگی عروق
 ۱۴۲ مشکلات گوارشی
 ۱۴۲ یبوست
 ۱۴۳ اسهال
 ۱۴۳ گاستریت (التهاب معده)
 ۱۴۴ زخم معده و اثنی عشر
 ۱۴۴ کیسه صفرا ملتهب شده
 ۱۴۴ سوء هاضمه و ترش کردن
 ۱۴۵ سندروم روده تحریک پذیر و کولیت
 ۱۴۵ مشکلات کبدی
 ۱۴۶ تهوع و استفراغ
 ۱۴۶ مسمومیت غذایی و گاستروآنتریت
 ۱۴۷ بی اشتها
 ۱۴۷ بوی بد دهان
 ۱۴۸ مشکلات آلرژیک (حساسیتی)
 ۱۴۸ حساسیت فصلی
 ۱۴۸ کهیر
 ۱۴۹ بیماریهای کلیه و مجاری ادرار
 ۱۴۹ عفونتهای مجاری ادرار و سیستیت

۱۲۳ نقرس
 ۱۲۳ روماتیسم و درد عضلات
 ۱۲۳ پشت درد و کمر درد
 ۱۲۴ آرنج تنیس باز و التهاب غلاف تاندون آرنج
 ۱۲۴ سیاتیک
 ۱۲۵ گرفتگی عضلات
 ۱۲۵ سردردها و میگرن
 ۱۲۵ سردرد تنشی
 ۱۲۶ میگرن
 ۱۲۶ نورالژی
 ۱۲۷ عفونتها
 ۱۲۷ سرماخوردگی و آنفلوآنزا
 ۱۲۷ آبسه و کورک
 ۱۲۸ ضعف سیستم ایمنی
 ۱۲۸ بیماریهای تنفسی
 ۱۲۸ سرفه
 ۱۲۹ زکام
 ۱۲۹ سینوزیت
 ۱۳۰ برونشیت
 ۱۳۰ آسم
 ۱۳۱ بیماریهای گوش، چشم، دهان و گلو
 ۱۳۱ گوش درد
 ۱۳۲ کونژونکتیویت و بلفاریت
 ۱۳۳ زخمهای دهان
 ۱۳۳ تبخال
 ۱۳۴ گلودرد
 ۱۳۵ التهاب لوزهها
 ۱۳۵ بیماریهای پوست و مو
 ۱۳۵ اگزما
 ۱۳۶ جوش غرور جوانی (آکنه)
 ۱۳۷ زگیل

۱۶۱	کولیک نوزادان
۱۶۱	کرمک
۱۶۲	شپش سر
۱۶۲	بیماری مسافرت
۱۶۲	اوریون
۱۶۳	سرخک
۱۶۴	آبله مرغان
۱۶۴	سرخجه



۱۴۹	سنگ در مجاری ادراری
۱۵۰	بیماریهای اعصاب و روان
۱۵۰	اضطراب
۱۵۰	افسردگی
۱۵۱	بی خوابی
۱۵۲	بی قراری
۱۵۲	خستگی بیش از حد
۱۵۳	بیماریهای زنان
۱۵۳	سندروم قبل از قاعدگی
۱۵۳	دردهای قاعدگی
۱۵۴	خونریزیهای شدید قاعدگی
۱۵۴	مشکلات یائسگی
۱۵۵	حاملگی و زایمان
۱۵۵	مشکلات نازایی
۱۵۵	تهوع صبحگاهی در دوران بارداری
۱۵۶	آمادگی برای زایمان
۱۵۶	سوزش نوک پستانها
۱۵۶	احتقان و التهاب پستانها
۱۵۷	کم بودن شیر مادر
۱۵۷	مشکلات دستگاه تناسلی مردان
۱۵۷	ناتوانی جنسی
۱۵۸	بیماریهای پروستات
۱۵۸	مشکلات دوران سالمندی
۱۵۸	تصلب شرائین (سفت شدن رگها)
۱۵۹	بی اختیاری ادرار
۱۵۹	فراموشی و گیجی
۱۶۰	بیماریهای غده درون ریز
۱۶۰	مرض قند (دیابت)
۱۶۰	مشکلات تیروئید
۱۶۱	بیماریهای کودکان
۱۶۱	قرمز شدن جای پوشک نوزاد

آشواگاندا (بوزیدان)

Withania Samnifera (Ashwagandha)

آشواگاندا یک نام سانسکریت (هندی) می باشد که به معنای "آن چیزی که بوی اسب می دهد" می باشد و معتقد بودند که این گیاه باعث می شود که افراد دارای قدرتی مثل اسب شوند و انرژی جنسی آنها و روحیه شان افزایش پیدا کند. به این گیاه اصطلاحاً "جین سینگ هندی" نیز گفته می شود و یکی از مهمترین گیاهان تقویتی در طب آیورودیک می باشد. در حال حاضر این گیاه ارزاتر از جین سینگ کره ای می باشد اما به همان اندازه مؤثر است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه در تقویت سالمندان بسیار مفید بوده و نیز دارای خواص ضد تومور می باشد.

✿ قسمت های مورد استفاده گیاه آشواگاندا

● ریشه آشواگاندا: بعنوان یک تقویت کننده در سلامت کودکان مورد استفاده قرار

می گیرد. در افراد سالمند باعث افزایش قدرت بدنی و نیروی جنسی می شود. تحقیقات نشان داده است که این گیاه می تواند باعث افزایش وزن بدن و نیز کاهش رشد تومورهای ریه شود.



● برگ های آشواگاندا: بطور سنتی بعنوان آرام بخش، خواب آور و پایین آورنده تب استفاده می شود.

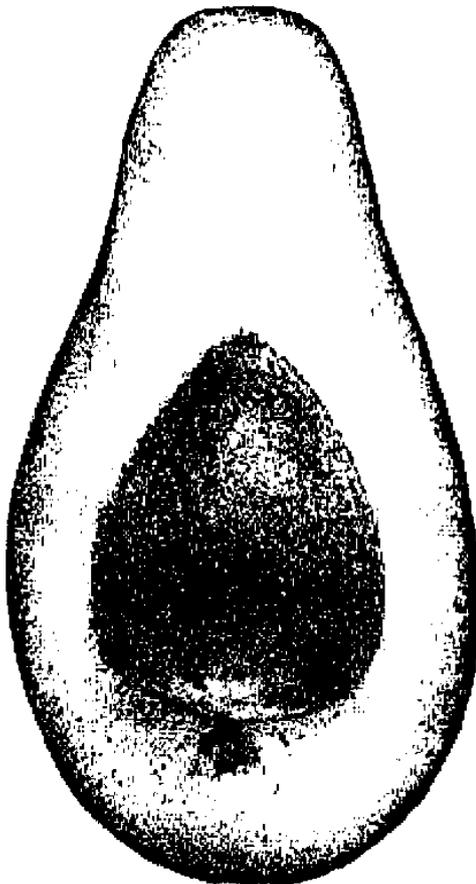
✿ اثرات آشواگاندا بر بدن

تقویت کننده عمومی بدن، آرامبخش، تقویت کننده اعصاب، ضد التهاب، ضد تومور.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، قابض، شیرین و داغ می باشد.

آووکادو

Persea americana (Avocado)



منشاء آووکادو از کشورهای آمریکای مرکزی می باشد اما امروزه در سرتاسر جهان این میوه کشت می شود. روغنی که از دانه های آن بدست می آید برای برطرف کردن التهابهای خفیف پوست مناسب می باشد. بطور سنتی از برگها و پوست ساقه آن برای درمان اسهال و مشکلات گوارشی استفاده می شده است. عصاره آن برای تنظیم قاعدگی خانمها و نیز برای برطرف کردن بیماریهای پوستی و نفوس بکار می رود.

آویشن

Thymus spp. (Thyme)

در روم باستان گیاه آویشن را می‌سوزاندند و معتقد بودند که دود آن باعث دور شدن عقرب‌ها می‌شود. گیاه آویشن را به عنوان ضدِسم برای درمان نیش‌زدگی مار استفاده می‌کردند. همچنین از آویشن در درمان انواع سردردها استفاده می‌شده است.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه آویشن

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): بعنوان یک خلط آور ضد عفونی کننده.



استفاده می‌شود. در درمان انواع مشکلات گوارشی و نیز اسهال کاربرد دارد. همچنین در پیشگیری از مشکلات و درمان دردهای قاعدگی مؤثر می‌باشد.

● روغن آویشن: فوق العاده ضد میکروب بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین برای مشکلات تنفسی و گوارشی کاربرد دارد.

✿ اثرات گیاه آویشن بر بدن

خلط آور، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، قابض، ضد باکتری، ضد قارچ، ادرار آور، ضد سرفه، ترمیم کننده زخم‌ها.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تند، کمی تلخ، گرم و خشک می‌باشد.

اسطوخودوس

Lavandula stoechas (Lavender)

یکی از معروف‌ترین گیاهان دارویی که از زمانهای باستان مورد استفاده پزشکی دارد، گیاه اسطوخودوس می‌باشد. عربها از اسطوخودوس به عنوان خلط آور سینه استفاده می‌کردند در حالیکه اروپایی‌ها بطور سنتی از این گیاه به عنوان التیام بخش زخمها بهره می‌بردند.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه اسطوخودوس



● گلهای اسطوخودوس: برای درمان سردردها، ضعف اعصاب، قولنج و یاسوه هاضمه بکار می‌رود.

● روغن اسطوخودوس: این روغن بسیار معروف بوده و در درمان بسیاری از بیماریها مثل بیماریهای عصبی و بیماریهای گوارشی استفاده می‌شود.

❁ اثرات اسطوخودوس بر بدن

مثل کننده عضلات، ضد اسپاسم، تقویت کننده گردش خون، تقویت کننده سیستم اعصاب، ضد باکتری، تسکین دهنده درد، ضد نفخ، تقویت کننده ترشح صفرا و ضد عفونی کننده.

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک و غنکی می‌باشد.

☠ هشدار

از مصرف مقادیر زیاد این گیاه در طی دوران بارداری خودداری نمایید، زیرا باعث تحریک انقباضات رحم می‌شود.

افدرا**Ephedra sinica (Ma Huang)**

حداقل پنج هزار سال است که از گیاه اِفدرا در کشور چین برای درمان آسم استفاده می‌شود. در سال ۱۹۲۴ میلادی، آلکالوئید اِفدرین توسط دانشمندان چینی از این گیاه بدست آمد. دو سال بعد از آن، شرکت دارویی مرک، مشابه مصنوعی آن را ساخت که هنوز هم برای درمان آسم از آن استفاده می‌شود. نوعی از این گیاه در کشور هندوستان وجود دارد که بعنوان یک تقویت کننده عمومی بدن و داروی جوانی از آن استفاده می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه اِفدرا

● شاخه‌های کوچک اِفدرا: باعث

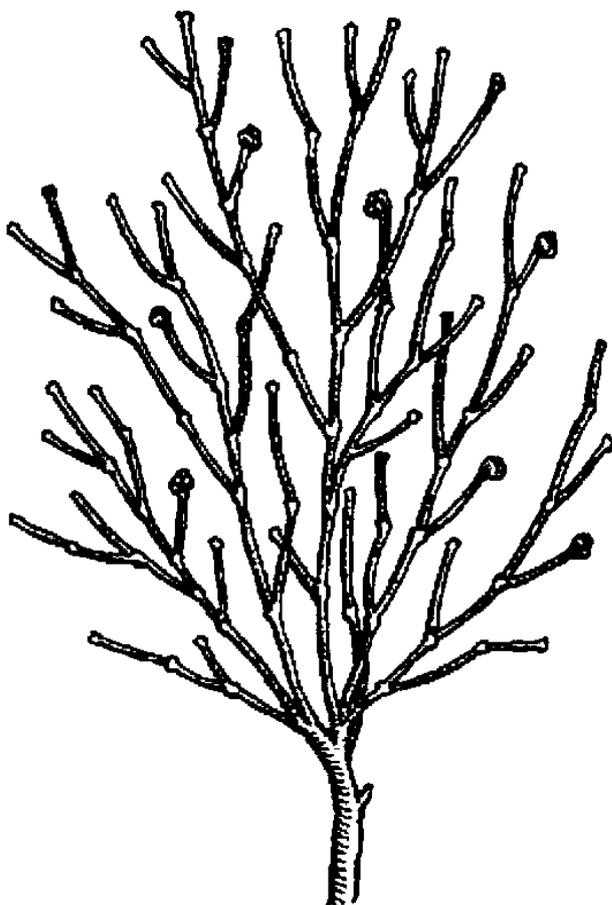
تسکین اسپاسم مجاری هوایی در آسم می‌شود. همچنین دارای خواص ضد آلرژی می‌باشد که برای درمان حساسیت فصلی مناسب است.

● ریشه اِفدرا: باعث کاهش تعریق

بدن می‌شود. (برخلاف اثر شاخه‌های کوچک که موجب افزایش تعریق بدن می‌شوند).

❁ اثرات گیاه اِفدرا بر بدن

ضد اسپاسم، افزایش دهنده تعریق بدن، ادرار آور، ضد باکتری، ضد ویروس.



* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند و گرمی می باشد.

⚠ هشدار

- افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند از مصرف این گیاه خودداری نمایند.
- بیماران مبتلا به آب سیاه، فشار خون و بیماری کرونری قلب از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

افسنطین

Artemisia spp. (Wormwood & Mugwort)



هم در طب شرقی و هم در طب غربی از این گیاه استفاده های زیادی شده است. آنگلو ساکسونها از گیاه افسنطین بعنوان یکی از ۹ گیاه مقدس یاد می کنند. رومی ها این گیاه را در کنار جاده ها می کاشتند تا مسافرین با قرار دادن شاخه های نازک آن در کفشهایشان از درد پاها در مسافرت های طولانی پیشگیری کنند. از این گیاه بطور وسیعی در سرتاسر جهان برای مبارزه با بیماری مالاریا استفاده شده است. همچنین گیاه افسنطین بعنوان دفع کننده انگل های بدن نیز مشهور می باشد.

✿ قسمتهای مورد استفاده

افسنطین

قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): باعث دفع کرمهای روده ای بدن می شود و

موجب تقویت کبد و افزایش اشتها و تحریک رحم می‌شود. در درمان اختلالات قاعدگی نیز از این گیاه استفاده می‌شود.

✿ اثرات گیاه افسنتین بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، محرک رحم، دفع کننده کرمهای بدن، محرک جریان صفراوی، ضد نفخ، ضد عفونی کننده، تنظیم کننده قاعدگی، ضد روماتیسم، تقویت کننده اعصاب.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند، خشک و کاملاً سردی می‌باشد.

☠ هشدار

در دوران بارداری و دوران شیردهی از مصرف این گیاه خودداری نمایید.

اقطی

Sambucus nigra (Elder)

گیاه اقطی از قدیم الایام به عنوان یک گیاه درمان کننده و نیز پیشگیری کننده از انواع بیماری‌ها مطرح بود. جالینوس حکیم این گیاه را در گروه "گرم و خشک" طبقه بندی کرده بود و از این گیاه در موارد سرماخوردگی و آبریزش بینی تجویز می‌نمود. در قرن ۱۸ میلادی از آب گل اقطی برای سفید کردن پوست و برداشتن کک و مک‌ها استفاده می‌شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه اقطی

● گلهای اقطی: از آنجاییکه گلهای اقطی دارای خاصیت ضد آبریزش بینی بوده و عرق ریزش را افزایش می‌دهد از آن برای سرماخوردگی‌های همراه با تب و آنفلوانزا استفاده می‌شود. همچنین در افراد دچار حساسیت فصلی، استفاده از این گیاه می‌تواند بسیار کمک



کننده باشد. از گل‌های اقطی کرمی ساخته شده است که بر روی پوست مالیده می‌شود و برای سرمازدگی مناسب می‌باشد.

● **میوه اقطی:** سرشار از ویتامین‌های آ و ث می‌باشد. مصرف آنها در سرماخوردگی مفید می‌باشد.

● **پوست ساقه اقطی:** با توجه به ویژگی گرم بودن آن، در قدیم برای تقویت کبد، درمان یبوست و بیماریهایی مثل آرتروز استفاده می‌شد، اما امروزه بندرت از پوست ساقه اقطی استفاده می‌شود.

✿ اثرات گیاه اقطی بر بدن

خلط آور، ضد آبریزش بینی و چشم، تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده تعریق بدن، ادرار آور، ضد التهاب پوستی، مسهل.

✱ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت تلخ، خشک، خنک و کمی شیرین می‌باشد.

⚠ هشدار

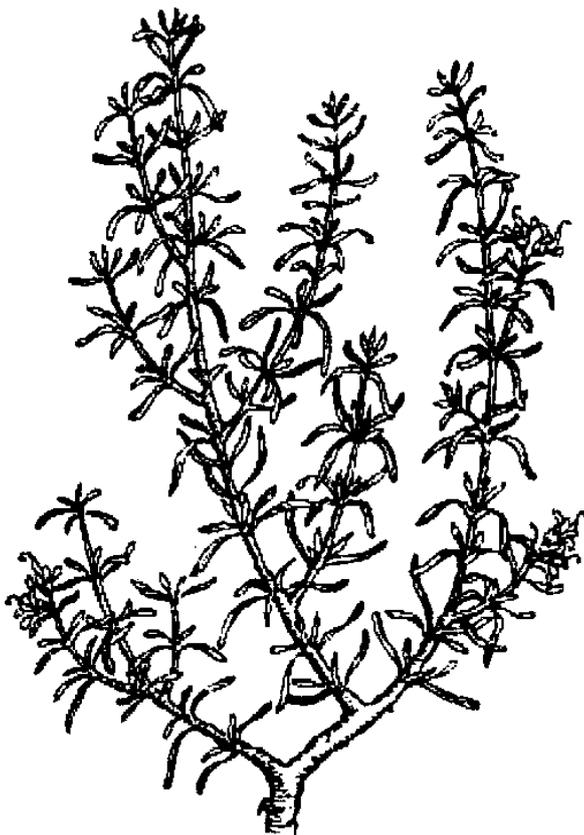
● از مصرف پوست ساقه اقطی در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا یک مسهل قوی می‌باشد.

اکلیل الملک**Melilotus Officinalis (King's clover)**

از گلهای اکلیل الملک در طب گیاهی استفاده می شود که دارای خواص ضد اسپاسم، ضد انعقاد خون و ادرار آور می باشد.

⚠ هشدار

● افرادی که از داروی وارفارین و یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند نباید از این گیاه استفاده نمایند.

اکلیل کوهی - رزماری**Rosmarinus officinalis (Rosemary)**

گیاه اکلیل کوهی یا رزماری یک گیاه مدیترانه ای است که به تدریج در سرتاسر اروپا گسترش یافت. این گیاه در قرن ۱۴ میلادی توسط همسر ادوارد سوم پادشاه انگلستان در این کشور کاشته شد. اکلیل کوهی یک تقویت کننده عمومی بدن بوده و همیشه بعنوان یک گیاه انرژی زا به آن نگاه شده است.

❁ قسمتهای مورد استفاده اکلیل کوهی

● قسمتهای هوایی (بیرون از خاک): یک تقویت کننده ایده آل در مواردی که ضعف، خستگی و افسردگی وجود دارد می باشد. جریان گردش خون را تقویت کرده و محرک دستگاه گوارش می باشد. همچنین در روماتیسم و درمان انواع سردردها مناسب می باشد.

● عصاره روغنی: در بیماران دچار آرتروز، مالیدن روغن اکلیل کوهی باعث تسکین درد می شود. همچنین برای تقویت موها نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

❁ اثرات اکلیل کوهی بر بدن

ضد عفونی کننده، محرک دستگاه گوارش، ادرار آور، ضد افسردگی، تقویت کننده گردش خون بدن، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، تقویت کننده قلب، ضد روماتیسم، درمان کننده اسهال.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، تند و گرم می باشد.

اگیناسه

Echinacea spp. (Echinacea)

سرخیوستان آمریکا از گیاه اگیناسه برای درمان مارگزیدگی، تب و زخمهای شدید استفاده می کردند. مهاجرینی که وارد آمریکا شدند از این گیاه برای درمان سرماخوردگی ها و آنفلوآنزا استفاده نمودند و بعنوان یک گیاه محبوب و پرطرفدار در قرن ۱۹ میلادی معروف شد. در پنجاه سال اخیر، گیاه اگیناسه بخاطر خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد باکتریایی اش شهرت جهانی پیدا کرده است. امروزه در درمان بیماری ایدز نیز از این گیاه استفاده می شود.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه اکیناسه

● ریشه اکیناسه: معمولاً بصورت تئور یا پودر از ریشه اکیناسه در درمان انواع عفونتها و التهابها استفاده می‌شود. بخصوص در درمان عفونتهای مکرر کلیه و نیز عفونتهای دستگاه تنفسی، این گیاه اثر خوبی دارد.

● گل اکیناسه: آنتی بیوتیک موثری می‌باشد.

❁ اثرات گیاه اکیناسه بر بدن

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، آنتی بیوتیک، ضد آلرژی، تقویت کننده دستگاه لنفاوی بدن.



* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، فشرک و تندی می‌باشد.

⚠ هشدار

مصرف مقادیر زیاد آن می‌تواند باعث تهوع و سرگیجه شود.

انجدان رومی

Levisticum officinale (Lovage)



از ریشه و دانه‌های انجدان رومی در طب گیاهی استفاده می‌شود. این گیاه دارای خواص ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، تقویت کننده دستگاه گوارش، خلط آور و ضد زکام می‌باشد.

انجیرک (علف خنازیر - علف بواسیر)

Scrophularia spp. (Figwort)

انجیرک گیاهی است که هم در سنتهای شرقی و هم در سنتهای غربی از آن به عنوان یک گیاه پاک کننده و تصفیه کننده نام می‌برند. از انجیرک برای درمان آبسه‌ها و زخم‌های چرکی استفاده شده است.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه انجیرک

قسمتهای هوایی انجیرک (قسمتهای بیرون از خاک): این گیاه در درمان مشکلات پوستی معروفیت خاصی دارد.

● ریشه انجیرک: باعث کاهش فشار خون و ریلکس شدن قلب می‌شود.



✿ اثرات گیاه انجیرک بر بدن

ادرار آور، ملین، تقویت کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، ضد باکتری، تقویت کننده قلب، پایین آورنده فشار خون، آرامبخش.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، فشرک و شوری می باشد.

انیسون

Pimpinella anisum (Anise)

گیاه انیسون به مدت چندین قرن است که مورد استفاده پزشکی قرار می گیرد. بقراط حکیم در یونان باستان از آن به عنوان یک داروی ضد سرفه استفاده می نمود. در چین باستان از گیاه انیسون برای درمان مشکلات گوارشی و نفخ استفاده می کردند.



✿ قسمت‌های مورد استفاده انیسون

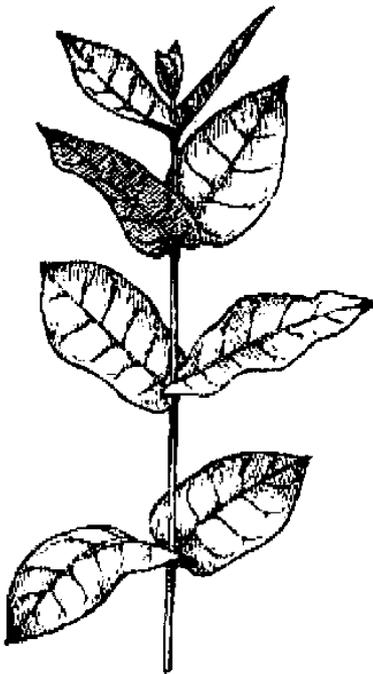
● دانه انیسون: در درمان سرفه‌های مقاوم از آن استفاده می شود. همچنین در انگلستان برای درمان سکسکه، افزایش شیردهی مادران، سردردها، آسم، برونشیت، بی خوابی، آب آوردن بدن، تهوع، وبا و حتی سرطان از آن استفاده شده است.

✿ اثرات گیاه انیسون بر بدن

خلط آور، ضد اسپاسم، ضد نفخ، ضد میکروب، افزایش دهنده شیر مادران.

اوکالیپتوس

Eucalyptus globulus (Eucalyptus)



بومی‌های استرالیا بطور سنتی از گیاه اوکالیپتوس برای پایین آوردن تب استفاده می‌کردند. این گیاه در قرن ۱۹ میلادی توسط مدیر باغ گیاه‌شناسی ملبورن استرالیا به غربی‌ها معرفی شد و در جنوب اروپا و شمال آمریکا این گیاه پرورش داده شد. خواص روغنهای انواع مختلف اوکالیپتوس دارای اختلاف‌های جزئی با هم می‌باشند اما همگی آنها دارای خاصیت ضد عفونی کننده می‌باشند. دانشمندان روسی اظهار داشته‌اند که بعضی از انواع اوکالیپتوس‌ها دارای خاصیت ضد ویروس آنفلوانزا، ضد مالاریا و ضد فعالیت باکتری هستند.

✿ قسمتهای مورد استفاده اوکالیپتوس

● برگ‌های اوکالیپتوس: در درمان مشکلات سینه و آبریزش از بینی و چشمها بکار

می‌رود.

● روغن اوکالیپتوس: به عنوان ضد عفونی کننده در بسیاری از بیماری‌های عفونی مثل

مخملک، آنفلوانزا، سرخک و حصبه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

✿ اثرات اوکالیپتوس بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، محرک، تب بر، خلط آور، پایین آورنده قند خون، دفع کننده کرمها و انگل های بدن.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، تند و مرطوبی می باشد.

بابا آدم (اراقیون)

Arctium lappa (Burdock)

گیاه بابا آدم به خاطر شکل ویژه ای که دارد به آسانی به لباس افراد می چسبد. از گیاه بابا آدم به طور سنتی برای تصفیه خون استفاده می کردند. همچنین برای رفع سوء هاضمه نیز این گیاه طرفداران زیادی داشته است. در کشور چین نیز از تخم این گیاه برای پایین آوردن قند خون استفاده می شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده بابا آدم

● برگهای بابا آدم: برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوء هاضمه مورد استفاده قرار می گیرد.

● ریشه بابا آدم: مهمترین قسمت گیاه بابا آدم، ریشه آن می باشد. ریشه بابا آدم در درمان مشکلات پوستی، گوارشی و دردهای التهاب مفاصل (آرتروز) مؤثر می باشد. همچنین مالیدن آن بر روی زخمها و عفونت های پوستی مورد استفاده قرار می گیرد.



● تخم های گیاه بابا آدم: برای درمان بیماری های پوستی و نیز به عنوان مدر

پوستی و نیز به عنوان مدر (ادرار آور) استفاده می‌شود. در کشور چین از تخم‌های گیاه بابا آدم برای درمان گلودرد و سرفه‌های خشک که در سرما خوردگی‌ها ایجاد می‌شود استفاده می‌کنند.

✿ اثرات گیاه بابا آدم بر بدن

مسهل، مُدر (ادرار آور)، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد روماتیسم، آنتی بیوتیک، ضد تب، ضد التهاب، ضد باکتری و پایین آورنده قند خون.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، سرد و خشکی می‌باشد.

بابونه

Matricaria recutita (german chamomile)



بخاطر بوی بابونه، در یونان باستان به آن اصطلاحاً "سیب خاکی" گفته می‌شد. آنگلو ساکسونها گیاه بابونه را یکی از ۹ گیاه مقدس می‌دانستند. بابونه در طب بیماریهای زنان نقش مهمی دارد.

✿ قسمت‌های مورد استفاده بابونه

● گلهای بابونه: دارای طعم بسیار خوبی می‌باشد.

● روغن بابونه: برای درمان بیماریهای مختلفی

مثل اگزما و آسم مصرف می‌شود. روغن خالص بابونه بسیار گران می‌باشد و بخاطر وجود ماده آزلون، رنگ آن آبی تیره است.

✿ اثرات بابونه بر بدن

ضد التهاب، ضد اسپاسم، آرامبخش، ضد استفراغ.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، گرم و مرطوبی می باشد.

⚠ هشدار

- از مصرف روغن بابونه در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا محرک انقباضات رحم می باشد.
- گیاه بابونه می تواند در هنگام تماس با پوست ایجاد حساسیت نماید.

بادرنجبویه

Melissa officinalis (Lemon Balm)

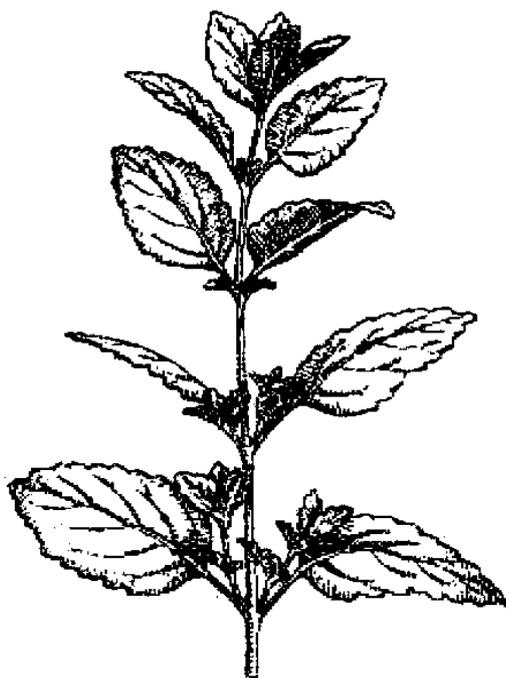
بادرنجبویه از زمانهای باستان مورد استفاده قرار می گرفته است. نام یونانی آن از کلمه

زنبور عسل مشتق شده است و این گیاه دارای خواص التیام بخشی و تقویت کنندگی عسل می باشد. در قرون وسطی از آن شربتیی ساخته می شد که به "شربت جوانی" معروف بود.

✿ قسمتهای مورد استفاده

بادرنجبویه

● برگهای بادرنبویه: برای درمان افسردگی و تنش های عصبی مفید می باشد. همچنین ضد نفخ بوده و در افرادی که در هنگام عصبی شدن دچار مشکلات گوارشی می شوند مناسب می باشد. برای پایین آوردن تب نیز از آن استفاده می شود. مصرف خوراکی و یا



گذاشتن آن بر روی تبخال باعث بهبود آن می‌شود.
 ● روغن بادرنجبویه: دارای همان خواص برگهایش می‌باشد اما بسیار قوی‌تر از آن است.

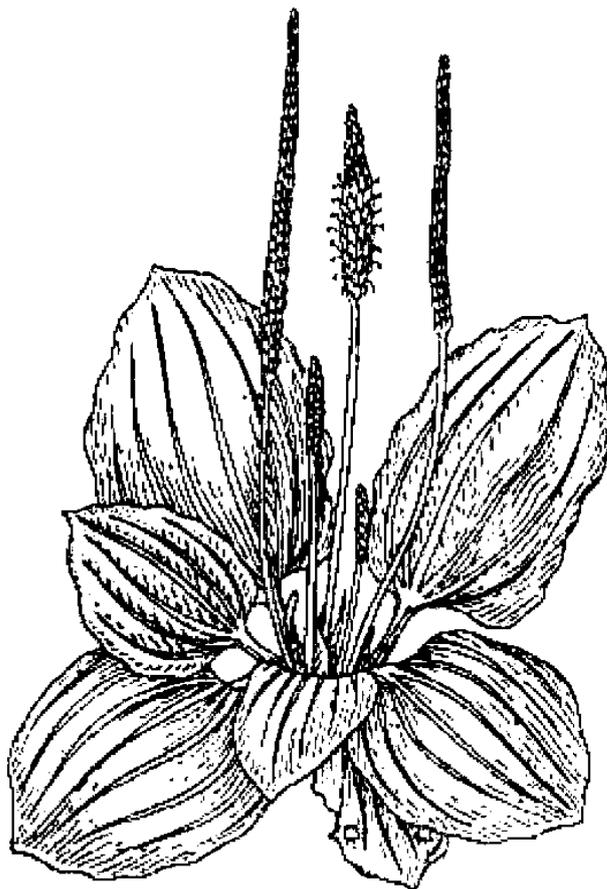
✿ اثرات گیاه بادرنجبویه بر بدن

آرامبخش، ضد افسردگی، محرک دستگاه گوارش، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد ویروس تبخال، ضد باکتری، ضد نفخ، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات).

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک، ترش و کمی تلخ می‌باشد.

بارهنگ

Plantago spp. (Plantain)



گیاه بارهنگ بعنوان یک التیام بخش قوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. چندین نوع مختلف آن وجود دارد و نوع بارهنگ معمولی برای توقف خونریزیهای داخلی و خارجی بدن کاربرد دارد. همچنین از این گیاه برای تسکین سرفه استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد

استفاده گیاه بارهنگ

● برگهای بارهنگ: برای کاهش

عفونتهای مجاری ادراری و نیز برای

درمان سرفه‌های خشک بکار می‌رود. بعنوان مرهم از آن برای گذاشتن بر روی زخمها

استفاده می‌شود. همچنین در درمان حساسیت فصلی برای قطع آبریزش بینی از آن استفاده می‌گردد.

● دانه‌های بارهنگ: از آن بعنوان ملین استفاده می‌شود. همچنین بعنوان مرهم بر روی زخمها و عفونتهای پوستی بکار می‌رود.

✿ اثرات بارهنگ بر بدن

ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، خلط آور، ضد آبریزش بینی، ملین، التیام بخش زخمهای پوستی.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی شیرین، شور، تلخ، فنک و فشک می‌باشد.

برنجاسف

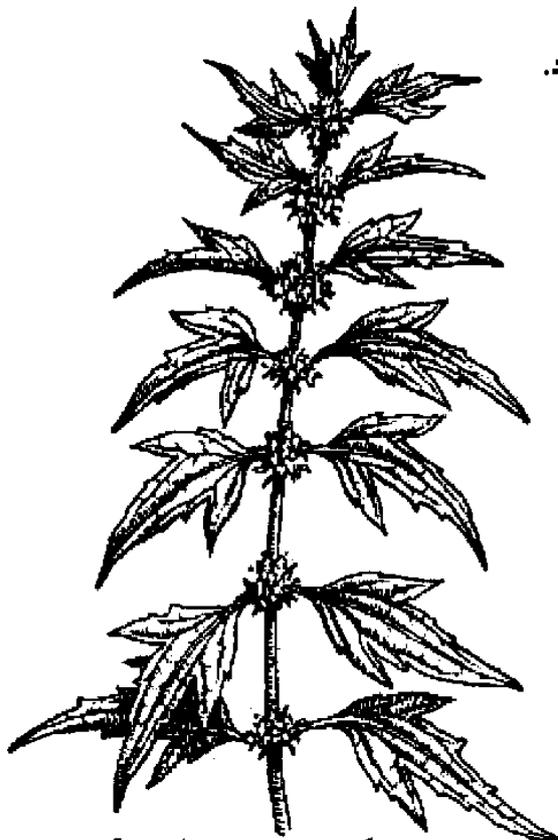
Leonurus spp. (Motherwort)

از دوران روم باستان از گیاه برنجاسف بعنوان یک داروی گیاهی تقویت کننده قلب استفاده می‌شده است و نام یونانی آن «دم شیر» می‌باشد. در طب سنتی چین از این گیاه برای درمان انواع اختلالات قاعدگی خانمها استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه برنجاسف

قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): تقویت کننده قلب بوده و برای درمان تپش قلب و مشکلات عصبی مثل اضطراب بکار می‌رود. از آنجایی که باعث تقویت انقباضات رحم می‌شود در درمان دردهای قاعدگی موثر می‌باشد. در چین از این گیاه برای درمان آگزما هم استفاده می‌شود.

● دانه‌های برنجاسف: در چین از دانه‌های آن برای درمان اختلالات قاعدگی و بعنوان



تقویت کننده سیستم گردش خون استفاده می شود.

* اثرات گیاه برنجاسف بر بدن

محرک رحم، آرامبخش، تقویت کننده قلب، ضد نفخ.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت

فنگ، فُشک، تلخ و تندی می باشد.

⚠ هشدار

از آنجایی که گیاه برنجاسف دارای اثر تحریک کنندگی بر رحم می باشد، از مصرف

آن در دوران بارداری خودداری نمایید. اما می توان در هنگام زایمان برای تقویت انقباضات رحم از آن استفاده نمود.

بنفشه سه رنگ

Viola spp. (Sweet violet & Heartsease)

گیاه بنفشه در انواع مختلفی وجود دارد که از زمانهای باستان در طب گیاهی مورد استفاده قرار می گرفته است. هومر در کتاب تاریخ خود به استفاده مردم اهل آتن از گیاه بنفشه برای کم کردن عصبانیتشان اشاره کرده است و همچنین آنها تاجی از گلهای بنفشه درست می کردند و اعتقاد داشتند که برای پیشگیری از سردرد و سرگیجه مفید می باشد. با ترکیب با چند گیاه دیگر، از بنفشه برای درمان اگزمای کودکان در بیمارستان لندن با موفقیت استفاده شده است.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه بنفشه



قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): در انواع مختلفی از بیماری‌های پوستی از آن استفاده شده است. بعنوان خلط آور در درمان سرفه‌ها بکار می‌رود. همچنین برای تقویت عروق خونی مؤثر می‌باشد. در دهه ۱۹۳۰ میلادی نوعی از گل بنفشه به نام odorata بطور گسترده‌ای در درمان سرطانهای پستان و ریه مورد استفاده قرار گرفت.

❁ اثرات گیاه بنفشه بر بدن

ضد التهاب، خلط آور، ادرار آور، ضد تومور، ملین، ضد روماتیسم، ضد میکروب.

* ویژگی (مزاج): دل‌رای طبیعت

مرطوب، تند، سرد و کمی تلخ می‌باشد.

⚠ هشدار: از مصرف مقادیر زیاد گیاه بنفشه خودداری نمایید زیرا می‌تواند منجر به

تهوع و استفراغ شود.

بومادران

Achillea millefolium (YARROW)

نام لاتین گیاه بومادران، آشیل میل‌فولیوم می‌باشد که از نام قهرمان یونانی یعنی "آشیل" گرفته شده است. در جنگ‌های یونانی‌ها از این گیاه برای التیام زخم‌ها استفاده می‌شد. از گیاه بومادران همچنین برای بند آوردن خونریزی‌های بینی استفاده می‌شد به همین دلیل نام

آن را "گیاه خون دماغ" نیز گذاشته بودند. امروزه از بومادران برای درمان سرماخوردگی ها و آنفلوآنزا استفاده می شود. همچنین از اثرات خوب آن در سیستم گردش خون، گوارش و ادراری نیز بهره هایی برده می شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه بومادران

- گل های بومادران: برای درمان انواع آلرژی ها (حساسیت ها) استفاده می شود.
- برگ های بومادران: برای لخته شدن خون (در درمان خونریزی از بینی) استفاده می شود.
- روغن بومادران: به عنوان ضد التهاب به کار می رود. مالیدن روغن بومادران بر روی سینه در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار مؤثر می باشد. از این روغن همچنین برای دور کردن حشرات استفاده می شود.
- قسمتهای هوایی گیاه (قسمتهای خارج از خاک): در درمان آبریزش بینی، تقویت گردش خون و تحریک ترشح صفرا بکار می رود. همچنین به عنوان مُدر (ادرارآور) نیز استفاده می شود. در درمان اختلالات قاعدگی و نیز برای پایین آوردن تب نیز این گیاه کاربرد دارد.



❁ اثرات بومادران بر بدن

ضد تب، افزایش تعریق بدن، محرک دستگاه گوارش، تقویت کننده گردش خون، ضد التهاب، ضد حساسیت و ضد اسپاسم.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک، شیرین و قابض می باشد.

⚠ هشدار

● در موارد نادری، گیاه بومادران می تواند باعث بروز آلرژی (حساسیت) پوستی شود و

پوست را قرمز و دچار جوش نماید. مصرف طولانی مدت بومادران می‌تواند باعث افزایش حساسیت پوست به نور آفتاب شود.

● از مصرف مقادیر زیاد بومادران در هنگام حاملگی باید پرهیز نمود زیرا باعث تحریک و شروع انقباضات رحم می‌شود.

بید

Salix alba (Willow)

در طب سنتی گیاهی از بید سفید بطور وسیعی در درمان تب و سایر بیماریهایی که درجه حرارت را بالا می‌برند استفاده می‌شده است. بید، اولین گیاهی بود که در قرن ۱۹ میلادی توسط یک شیمیدان فرانسوی به نام "پرو" بطور علمی بررسی شد و ماده فعال آن استخراج و به نام "سالیسین" معروف شد. در سال ۱۸۹۹ میلادی نوعی از این ماده ساخته شد به نام "اسید استیل سالیسیک" که نام تجارتي آن آسپرین می‌باشد.

❁ قسمتهای مورد استفاده بید

● پوست درخت بید: در طب گیاهی امروزه فقط از پوست گیاه بید استفاده می‌شود. در بیماریهای التهابی مثل روماتیسم و آرتروز از آن استفاده می‌شود. همچنین برای کاهش تب و تسکین دردهای عصبی و انواع سردردها و بطور کلی انواع دردها بکار می‌رود.



● برگهای درخت بید: در قدیم از برگهای درخت بید بعنوان یک مرهم خانگی استفاده می‌شد. چایی که از برگهای درخت بید استفاده می‌شد برای کاهش تب و دردهای انقباضی (کولیکی) بکار می‌رفت.

✿ اثرات گیاه بید بر بدن

ضد روماتیسم، ضد التهاب، پایین آورنده درجه حرارت بدن، ضد درد، ضد عفونی کننده، محرک دستگاه گوارش، درمان کننده اسهال.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و کمی تلخ می باشد.

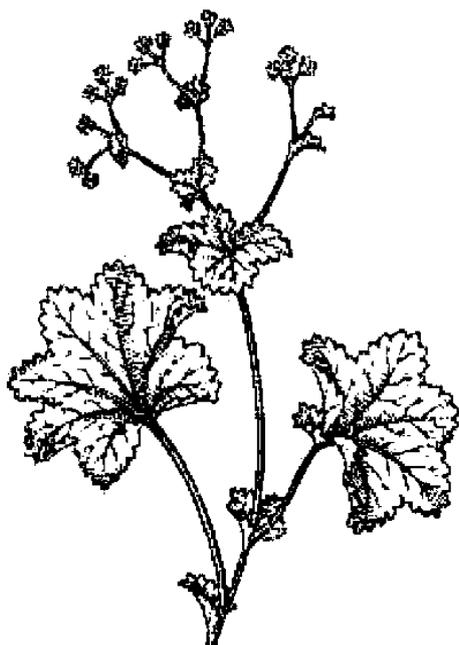
پای شیر

Alchemilla xanthocloro (Lady's Mantle)

گیاه پای شیر در بیماری های زنان، بخصوص در مواردی که خونریزی های شدید قاعدگی و یا خارش مهبل وجود دارد مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه شدیداً قابض بوده و حاوی مقادیر زیادی "تانین" می باشد. گیاه پای شیر برای درمان زخمهایی که سربازان در قرون ۱۵ و ۱۶ میلادی دچار می شدند بسیار استفاده می شد.

✿ قسمت های مورد استفاده پای شیر

● قسمت های هوایی پای شیر (قسمت های خسارج از خاک): برای درمان اسهال و مسمومیت های غذایی مناسب می باشد. در درمان خونریزی های شدید قاعدگی و نیز دردهای قاعدگی و نیز کم کردن ترشحات مهبل مناسب است. در التهاب ها و عفونت ها نیز می توان از آن استفاده نمود. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که عصاره این گیاه شدیداً آنتی اکسیدان می باشد.



✿ اثرات گیاه پای شیر بر بدن

ضد التهاب، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، قابض،

تقویت کننده دستگاه گوارش، التیام بخش زخمها.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک، فنک و قابضی می باشد.

☠ هشدار

● از مصرف گیاه پای شیر در دوران حاملگی خودداری نمایید زیرا محرک رحم می باشد.

پرتقال - نارنج

Citrus SPP. (Orange)



پرتقال یک گیاه دارویی با ارزش می باشد که منشاء آن کشور چین می باشد و تا قرون وسطی در بین پزشکان مشرق زمین از محبوبیت خاصی برخوردار بود. در قرن شانزدهم میلادی یک شاهزاده ایتالیایی از گلهای درخت پرتقال، روغن را بدست آورد که برای خوشبو کردن دستکش هایش از آنها استفاده می کرد. نام این روغن که امروزه بسیار گرانبقیمت و معروف می باشد، از نام همان شاهزاده گرفته شده و به روغن نِرولی Neroli معروف می باشد.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه پرتقال

● میوه پرتقال: محرک دستگاه گوارش بوده و بنابراین در درمان یبوست مفید می‌باشد. خلط آور بوده و در درمان سرفه بکار می‌رود. همچنین آرامبخش بوده و در درمان بی‌خوابی و شوک از آن استفاده می‌شود.

● پوست پرتقال: محرک دستگاه گوارش بوده و به عنوان خلط آور نیز از آن در درمان سرفه استفاده می‌شود.

❁ اثرات پرتقال بر بدن

ضد نفخ، محرک دستگاه گوارش، افزایش دهنده فشار خون، مُدر (ادرارآور)، خلط آور، انرژی زا، ضد افسردگی و ضد اسپاسم.

پسیلیوم

Plantago ispagula (Psyllium)

گیاه پسیلیوم در هندوستان و ایران کشت می‌شود و از آن بطور سنتی در درمان یبوست استفاده می‌شود. همچنین برای درمان واکنش‌های پوستی و درمان نیش حشرات بکار می‌رود.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه پسیلیوم

● دانه‌های پسیلیوم: برای درمان یبوست‌های مقاوم و نیز کم کردن وزن در افراد چاق مورد استفاده قرار می‌گیرد. در درمان بیماری تصلب شرائین (سفت شدن رگهای خونی) نیز از آن استفاده می‌شود.

❁ اثرات گیاه پسیلیوم بر بدن

ملین، پایین آورنده کلسترول خون، ادرار آور.

پنج انگشت**Vitex agnus - castus (Chast berry)**

گیاه پنج انگشت از زمانهای باستان به عنوان یک داروی درمان کننده بیماری زنان مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از خواص آن، کم کردن میل جنسی است که زنان رومی که شوهرانشان برای جنگ به خارج از کشور می‌رفتند از آن استفاده می‌کردند. همچنین از آن برای تنظیم عادات ماهانه استفاده می‌شود.

✿ **قسمتهای مورد استفاده**

گیاه پنج انگشت

● میوه پنج انگشت: در درمان بیماری‌های

زنان مثل بیماری فیبروکیستیک پستان، نازایی، خونریزی‌های شدید قاعدگی و یائسگی استفاده می‌شود.

✿ **اثرات گیاه پنج انگشت بر بدن**

کم کننده میل جنسی، پایین آورنده تب، محرک انقباضات رحم.

پنجه شیطان**Harpagophytum Procumbens (Devil's claw)**

گیاه پنجه شیطان در اصل از گیاهان بومی صحرای کالاهاری در جنوب آفریقا می‌باشد که بعدها توسط یک مزرعه‌دار اروپایی به کشورهای غربی معرفی شد. بومیان آفریقایی از

ریشه این گیاه برای درمان روماتیسم و مشکلات گوارشی استفاده می‌کردند. در دهه ۱۹۵۰ میلادی دانشمندان آلمانی به خواص ضد التهابی و ضد روماتیسمی این گیاه پی بردند. نام این گیاه بخاطر شکل پنجه مانند میوه آن که در فصل پاییز بعمل می‌آید و بعنوان طعمه در تله موش گذاشته می‌شود، پنجه شیطان می‌باشد. امروزه از این گیاه برای درمان آرتروز و روماتیسم استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه پنجه شیطان

● غده یا تکمه: محققین کشف نموده‌اند که مصرف حداقل شش هفته از این گیاه باعث بهبود حرکت مفاصل و کاهش التهاب در بیماران دچار آرتروز می‌شود. همچنین بعنوان یک محرک دستگاه گوارش برای تقویت کبد و کیسه صفرا بکار می‌رود.

✿ اثرات گیاه پنجه شیطان بر بدن

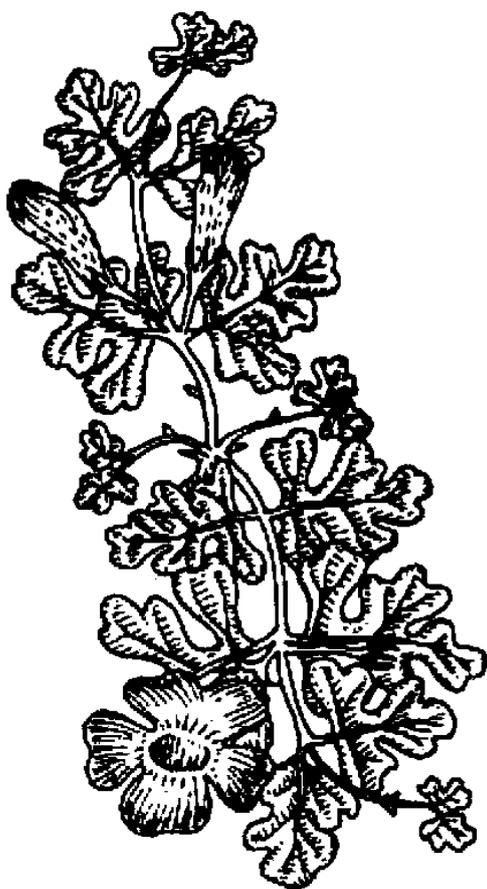
ضد التهاب، ضد روماتیسم، ضد درد، آرامبخش، ادرار آور، محرک دستگاه گوارش.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، قابض و خشک کننده‌ای می‌باشد.

☠ هشدار

● از مصرف گیاه پنجه شیطان در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا باعث تحریک رحم می‌شود.

● افرادی که دچار زخم معده یا زخم اثنی عشر هستند از مصرف این گیاه خودداری نمایند.



پونه**Mentha pulegium (Pennyroyal)**

گیاه پونه با داشتن روغن‌های معطر باعث رفع نفخ شکم و مشکلات گوارشی که به علت تجمع گاز در روده‌ها ایجاد می‌شود می‌گردد. این گیاه باعث آرامش بخشیدن به دردهایی که بر اثر اسپاسم (گرفتگی عضلات) بروز می‌کند می‌شود.

قسمتهای مورد استفاده**گیاه پونه**

قسمتهای هوایی پونه (قسمتهای خارج از خاک): باعث تنظیم قاعدگی خانمها و قوی تر شدن انقباضات رحمی می‌شود. همچنین در رفع مشکلات گوارشی کمک می‌کند.

**اثرات گیاه پونه بر بدن**

ضد نفخ، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، محرک، افزایش دهنده تعریق بدن.

هشدار

● در دوران بارداری از مصرف گیاه پونه خودداری نمایید، زیرا باعث تحریک انقباضات رحم می‌شود.

تمشک

Rubus idaeus (Raspberry)

از قدیم‌الایام از تمشک به عنوان یک گیاه تسکین دهنده استفاده می‌شده است. از شربت تمشک برای تسکین گلودرد و سرفه‌ها و نیز برای جلوگیری از رسوب جرم بر روی دندانها استفاده می‌شده است. از برگ تمشک برای درمان اسهال و بواسیر استفاده می‌شود. امروزه از چای برگ تمشک هنوز هم برای آماده سازی خانمهای باردار در اواخر دوران بارداری برای زایمان استفاده می‌شود.

❁ قسمت‌های مورد استفاده تمشک

● برگهای تمشک: برای تسکین دردهای دوران قاعدگی و نیز آماده سازی خانمهای باردار در اواخر دوران بارداری برای زایمان استفاده می‌شود. همچنین در درمان اسهال،



گلودرد، زخمهای دهان و زخمهای پوستی بکار می‌رود. در فرانسه از برگهای تمشک برای غده پروستات نیز استفاده می‌شود.

● میوه تمشک: بطور سنتی از میوه تمشک برای درمان سوءهاضمه و روماتیسم استفاده می‌شود. میوه تمشک سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشد و بسیار مغذی است.

❁ اثرات گیاه تمشک بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، آماده سازی رحم برای زایمان، تقویت کننده عمومی بدن، ادرار آور، تصفیه کننده خون.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، قابض و فنک می باشد.

☠ هشدار

● از مصرف مقادیر زیاد برگهای تمشک در اوایل دوران بارداری خودداری نمایید زیرا می توانند باعث تحریک رحم شود.

توت سیاه و توت سفید

Morus nigra & M.alba (Mulberry)

در قرن شانزدهم میلادی از میوه، ساقه و برگهای توت سیاه استفاده پزشکی می شده است. از میوه آن برای التهابها و متوقف کردن خونریزها، از ساقه آن برای درمان دندان درد و از برگهای آن برای درمان نیش زگی مارها و بعنوان ضد سم استفاده می شد. امروزه در چین از توت سفید برای درمان سرفه، سرماخوردگی و فشار خون استفاده می شود.

☀ قسمتهای مورد استفاده توت

سیاه و توت سفید

● میوه توت: در چین از توت سفید برای خونسازی و نیز درمان یبوست استفاده می شود. در طب سنتی اروپا از توت سیاه برای تقویت عمومی بدن استفاده می شد.

● برگهای توت: در چین از برگهای توت سفید برای درمان سرماخوردگیها استفاده می شود. اخیراً در اروپا از برگهای توت سیاه برای تحریک تولید انسولین بدن بیماران دچار مرض قند استفاده می شود.



- شاخه و ساقه توت: در چین از شاخه و ساقه توت سفید بعنوان ضد درد و پایین آورنده فشار خون استفاده می شود.
- ریشه توت: بعنوان خلط آور در سرفه هایی که دارای خلط غلیظ می باشند استفاده می گردد.

✿ اثرات گیاه توت بر بدن

تقویت کننده عمومی بدن، ملین، ضد باکتری، خلط آور، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد روماتیسم، پایین آورنده فشار خون، ضد درد، آرام بخش، ادرار آور.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و شیرینی می باشد.

توت فرنگی وحشی

Fragaria Vesca (Wild strawberries)

از تمام قسمتهای میوه، برگها و ریشه توت فرنگی از زمانهای گذشته استفاده های پزشکی می شده است. زمانی ریشه گیاه توت فرنگی بعنوان یک داروی ضد اسهال در بین مردم طرفدار داشت و از ساقه آن برای درمان زخمها استفاده می کردند. میوه توت فرنگی را بعنوان خنک کننده مصرف می کردند.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه توت فرنگی

- برگهای توت فرنگی: بعنوان یک داروی قابض در درمان اسهال و تهوع بکار می رود. همچنین یک داروی ادرار آور و پاک کننده می باشد که در نقرس و آرتروز می توان از آن استفاده نمود.

- میوه توت فرنگی: صدها سال است که از میوه توت فرنگی به منظور زیبایی پوست استفاده می شود و برای سفید شدن پوست و از بین بردن ککومکها آن را بکار می برند. از



توت فرنگی له شده برای درمان فوری آفتاب سوختگی‌های خفیف استفاده می‌کنند. میوه توت فرنگی یک داروی تقویتی برای کبد می‌باشد. بخاطر اثرات ضد میکروبی آب توت فرنگی، در گذشته از آن برای درمان حصبه استفاده می‌شده است.

* اثرات گیاه توت

فرنگی بر بدن

ادرار آور، قابض، ترمیم کننده زخمها، ملین، تقویت کننده کبد، پاک کننده خون.

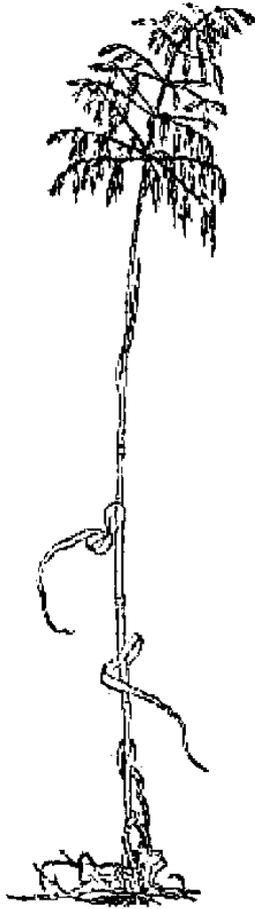
* ویژگی (مزاج): دارای

طبیعت شنگ، مرطوب، شیرین و ترشی می‌باشد.

جوی دوسر

Avena Sativa (oats)

از آنجاییکه جوی دوسر دارای طبیعت گرم و شیرینی می‌باشد، غذای مناسبی برای مناطق سردسیر مثل شمال اروپا است. در طب گیاهی از تمام جوی دوسر (سبوس دار) استفاده می‌شود. جوی دوسر یک داروی تقویتی برای اعصاب می‌باشد که در مواردی که افسردگی و کمبود انرژی وجود دارد بسیار مناسب است. تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که جوی دوسر می‌تواند به کم کردن چربی (کلسترول) خون کمک نماید.



❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه

جوی دوسر

● سبوس جوی دوسر: یک داروی تقویتی عالی برای تمام قسمت‌های بدن می‌باشد که هم برای جسم و هم برای روان افراد مناسب می‌باشد. از آن برای درمان افسردگی استفاده می‌شود. همچنین در بیماری‌هایی مثل ام‌اس، کمبود هورمون تیروئید و استروژن نیز مصرف می‌شود.

● دانه جوی دوسر: دارای خواص مشابه سبوس آن است و می‌توان از آن در همان موارد استفاده نمود.

❁ اثرات جوی دوسر در بدن

ضد افسردگی، تقویت کننده اعصاب، افزایش دهنده تعریق بدن، مغذی، پایین آورنده کلسترول (چربی) خون.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، گرم و شیرینی می‌باشد.

جو

Hordeum Vulgar (Barley)

منشاء گیاه جو، غرب آسیا می‌باشد و از اولین دانه‌هایی است که بشر اقدام به کشت آن نمود. معتقدند که جو به پاک شدن شریانها و دریچه‌های قلب کمک می‌نماید. آبی که از این گیاه گرفته می‌شود دارای خاصیت ضد التهابی می‌باشد. در افرادی که به ورزش بدنسازی می‌پردازند، این گیاه باعث افزایش حجم عضلات می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه جو

● دانه جو: گیاه بسیار مغذی می باشد و برای مشکلات گوارشی مناسب می باشد. همچنین برای پایین آوردن تب مفید می باشد.

❁ اثرات گیاه جو بر بدن

ضد التهاب، مغذی، تقویت کننده دستگاه گوارش، پایین آوردنده تب.

جین سینگ

Panax spp. (Ginseng)

بیش از ۵۰۰۰ سال است که از گیاه جین سینگ در چین استفاده می شود. همچنین پزشکان عرب و مسلمان از قرن نهم میلادی با این گیاه آشنا شده اند و از آن در موارد متعددی استفاده می کرده اند. مارکوپولو در مورد این گیاه دارویی فوق العاده در کتابش توضیح داده است. هنگامی که پادشاه سیام به دیدار لویی چهاردهم، پادشاه فرانسه رفت، گیاه جین سینگ را به عنوان سوغات با خود به همراه داشت. از آن زمان، گیاه جین سینگ بطور گسترده ای توسط ثروتمندان اروپایی برای تقویت قدرت جسمانی مورد استفاده قرار گرفت.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه جین سینگ

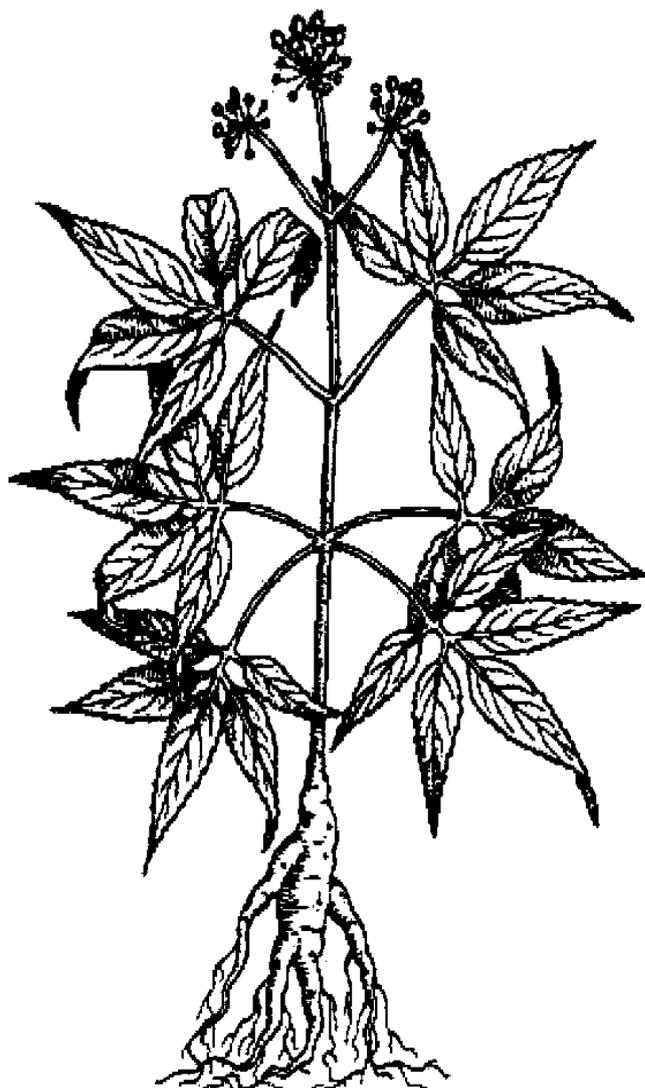
● ریشه جین سینگ: ریشه جین سینگ چینی یا کره ای، یکی از عالی ترین و گران ترین گیاهان دارویی می باشد. ریشه این گیاه باعث تقویت عمومی بدن و نیز تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی بدن می شود. در تحقیقات دانشمندان دیده شده است که در ریشه گیاه جین سینگ، اجزای استروئیدی مشابه آن چیزی که در هورمون جنسی انسان موجود است وجود دارد.

ریشه جین سینگ آمریکایی برای پایین آوردن تب و نیز برای تقویت عمومی بدن در

بیماریهای مزمن مثل بیماری سل بکار می‌رود. ریشه جین‌سینگ کاذب (Pseudo) بعنوان مسکن و ضد درد و نیز برای بند آوردن خونریزی داخلی و خارجی مصرف می‌شود. در جنگ ویتنام، ویت‌کنگ‌ها برای بهبود زخمهای خود که بر اثر گلوله ایجاد شده بود از این گیاه استفاده می‌کردند.

✿ اثرات گیاه جین‌سینگ بر بدن

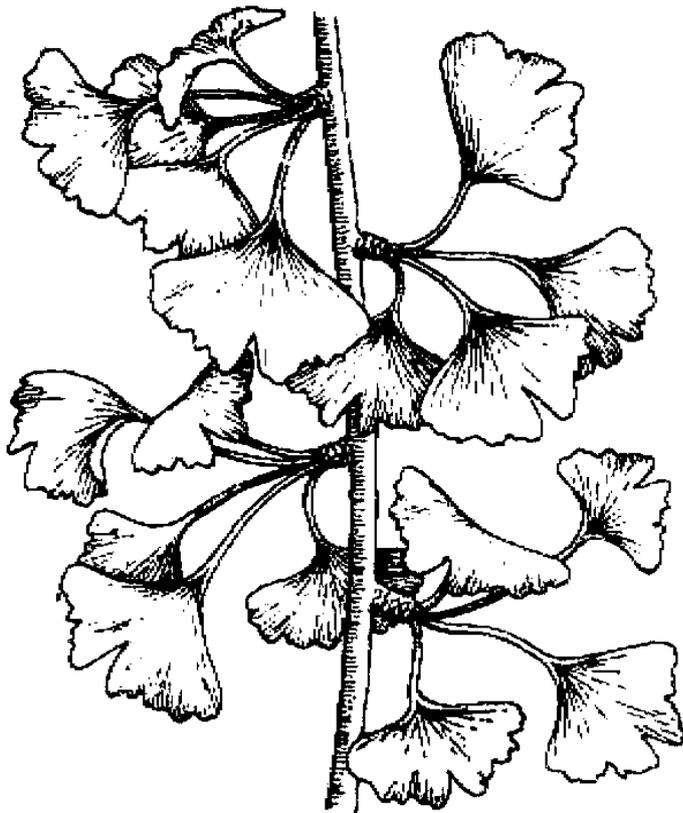
تقویت‌کننده عمومی بدن، محرک، پایین آورنده قند خون و کلسترول، تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن، کمک به بدن برای مقابله با استرس.



✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و شیرینی می‌باشد.

⚠ هشدار

- از مصرف جین‌سینگ کاذب (Pseudo) در هنگام حاملگی خودداری نمایید زیرا ممکن است به جنین آسیب برساند.
- از مصرف سایر محرک‌ها مثل چای، قهوه و نوشابه کولادار در هنگام خوردن جین‌سینگ خودداری نمایید.

جینکو**Ginkgo Biloba (Ginkgo)**

درخت جینکو قدیمی‌ترین درخت دنیا می‌باشد و حدود ۲۰۰ میلیون سال است که بدون تغییر در جهان وجود دارد. چارلز داروین به این درخت لقب فسیل زنده را داده بود. درخت جینکو به عوامل محیطی، ویروسها، قارچها، حشرات، آلودگی‌ها و حتی تشعشعات رادیواکتیو بسیار مقاوم می‌باشد. در واقع بعد از انفجار بمب هیروشیما ژاپن، تنها گیاهی که توانست باقی بماند، همین جینکو بود.

استفاده پزشکی از این گیاه

یرمی‌گردد به ۵۰۰۰ سال قبل در کشور چین که از آن بعنوان دارویی برای دستگاه تنفس و تقویت حافظه در سالمندان استفاده می‌شد. امروزه از این گیاه در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر استفاده می‌شود.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه جینکو

● برگهای جینکو: در بهبود جریان گردش خون (بخصوص جریان خون مغز) بکار می‌رود. این گیاه همچنین در درمان بی‌نظمی‌های ضربان قلب، واریس، بواسیر و زخمهای پا مؤثر می‌باشد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که گیاه جینکو می‌تواند در کم شدن مشکلات بیماران دچار آلزایمر کمک نماید.

● **دانه‌های جینکو:** در کشور چین از دانه‌های جینکو برای درمان بیماران مبتلا به آسم و سرفه‌های حاوی خلط غلیظ استفاده می‌شود. همچنین در مشکلات ادراری مثل بی اختیاری ادرار و ادرار بیش از حد نیز از آن استفاده می‌گردد.

✿ اثرات گیاه جینکو بر بدن

تقویت کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، ضد قارچ، ضد باکتری، قابض.

✿ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت فشنی، قابض، شیرین و تلهی می‌باشد.

⚠ هشدار

● از مصرف مقادیر زیاد دانه‌های جینکو پرهیز نمایید زیرا باعث بروز سردرد و ناراحتی‌های پوستی می‌شود.

چای

Camellia Sinesis (Tea)

امروزه چای بقدری نوشیدنی پرطرفدار و رایجی شده است که فراموش کرده‌ایم که یک گیاه دارویی قوی نیز می‌باشد. چینی‌ها حدود ۵۰۰۰ سال است که چای می‌نوشند و آن را بعنوان یک محرک خوب و یک التیام بخش برای دستگاه گوارش قبول دارند. سه نوع چای وجود دارد: چای سبز، چای سیاه و چای اولونگ ((oolong)). تحقیقات نشان داده است که مصرف چای سبز می‌تواند خطر ایجاد سرطان معده را کاهش دهد. هر سه نوع چای از برگهای یک نوع گیاه چای بدست می‌آید.

✿ قسمت‌های مورد استفاده چای

● **برگهای چای:** از برگهای تازه چای که خشک شده باشد چای سبز ساخته می‌شود.

اگر برگها را زیر نور آفتاب قرار دهند چای اولونگ بدست می‌آید و اگر برگهای چای را بصورت خاصی بعمل آورند چای سیاه ایجاد می‌شود. چای سبز دارای مقادیر فراوانی فلوراید می‌باشد که خطر پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد. از آن همچنین برای درمان نیش زدگی حشرات هم استفاده می‌شود. نشان داده شده است که چای سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و با سرطانهای معده و پوست مبارزه می‌کند.

چای اولونگ باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. چای سیاه دارای مقادیر زیادی "تائین" می‌باشد و شدیداً قابض می‌باشد، در نتیجه داروی مناسبی برای درمان اسهال می‌باشد.

✿ اثرات گیاه چای بر بدن

محرک، قابض، آنتی اکسیدان، ضد باکتری، ادرار آور، ضد تومور.

✿ **ویژگی چای سبز و چای لولونگ: دارای طبیعت خشک، تلخ و شیرینی**

است.

✿ **ویژگی چای سیاه: دارای طبیعت خشک، گرم و تلخ و شیرینی است.**

☠ هشدار

● افرادی که دارای ضربان قلب نامنظم هستند، خانمهای باردار و خانمهای شیرده نباید بیش از دو فنجان چای در روز مصرف کنند زیرا به علت داشتن آلکالوئیدهای مشابه کافئین، می‌تواند منجر به افزایش ضربان قلب شود.

● افراد دچار زخم معده باید از مصرف زیاد چای خودداری کنند زیرا می‌تواند باعث افزایش ترشح اسید معده شود.



خارخاسک

Tribulus terrestris (Small caltrops)

این گیاه بیشتر در هندوستان و سری لانکا کشت می‌شود. از گیاه خارخاسک در درمان ناتوانی جنسی، مشکلات مجاری ادراری، سنگهای کلیه و نفوس استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه خارخاسک

● میوه خارخاسک: باعث تقویت تمام قسمتهای بدن می‌شود. استفاده از آن بعد از زایمان برای تقویت خانمها توصیه می‌گردد. اخیراً اثر آن در مقابل بیماری ایدز تحقیق شده است.

✿ اثرات گیاه خارخاسک بر بدن

ضد درد، ادرار آور، سنگ شکن، شهوت‌زا، آرامبخش، تقویت کننده عمومی بدن.

خارشیری

Silybum marianus (Milk thistle)

از گیاه خارشیری بطور سنتی برای افزایش شیر مادران شیرده استفاده می‌شده است. امروزه به گیاه خارشیری به عنوان یکی از مهمترین گیاهانی که برای تقویت کبد و تقویت عمومی بدن استفاده می‌شود نگاه می‌گردد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه خارشیری

● دانه‌های خارشیری: دانه‌های آن حاوی مقادیر زیادی "سیلی مارین" (silymarin) می‌باشد که تحقیقات نشان داده است که در درمان ضایعات کبدی بسیار مؤثر هستند. عصاره آن برای درمان هپاتیت و سیروز کبدی بکار می‌رود. همچنین برای کاهش کلسترول

خون و کم کردن التهاب کیسه صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد. بررسی‌های دانشمندان نشان داده است که قدرت آنتی‌اکسیدانی خارشیری بیشتر از ویتامین ای E می‌باشد.



● **گلها و برگهای خارشیری:** به تقویت کبد و دستگاه گوارش کمک می‌کند. برگ‌های آن را می‌توان مانند اسفناج مصرف نمود و برای افزایش شیر مادران و کم کردن مشکلات قاعدگی خانمها بسیار مؤثر می‌باشد.

✿ اثرات خارشیری بر بدن

تقویت کننده جریان صفرا، ضد افسردگی، آنتی اکسیدان، ضد ویروس، افزایش دهنده شیر مادران شیرده.

✿ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت

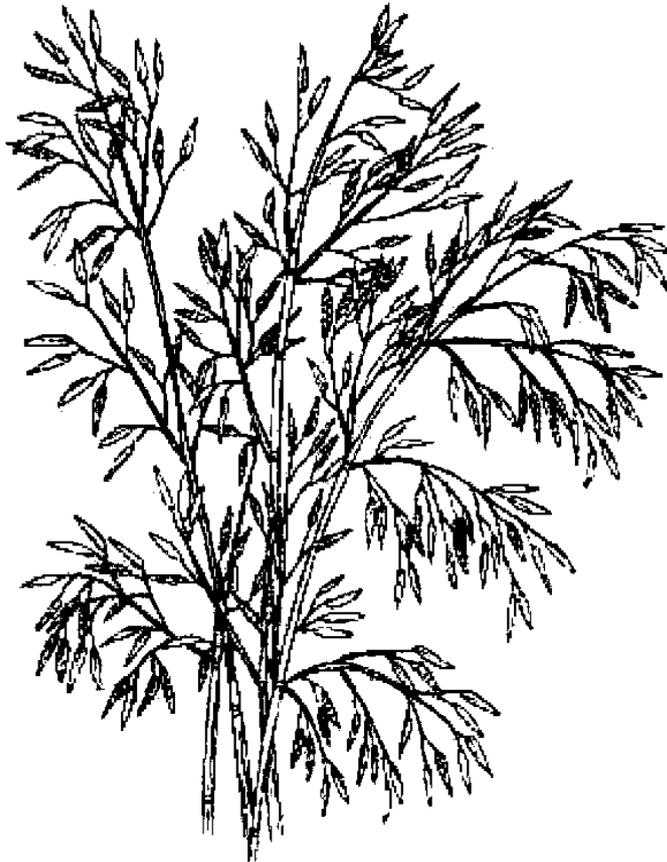
گرم، قابض، و تلهی می‌باشد.

خیزران

Phyllostachys nigra (Bamboo)

از گیاه خیزران وسایل زیادی مثل داربست، لوله فاضلاب و آلات موسیقی ساخته می‌شود. عصاره خیزران در پزشکی چینی برای برطرف کردن سرفه و احتقان ریه و نیز به عنوان یک تقویت کننده عمومی در بیماری‌های مزمن بکار می‌رود. عصاره گیاه خیزران سرشار از سیلیس می‌باشد که برای بیماری‌های مفصلی و استخوان مفید بوده و از پوکی استخوان در هنگام یائسگی جلوگیری می‌کند.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه خیزران



● برگ‌های خیزران: برای کاهش تب، جلوگیری از تهوع و بند آوردن خونریزی از بینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● تراش‌های چوب خیزران: برای تصفیه خون بدن، کاهش درجه حرارت بدن و بند آوردن خونریزی استفاده می‌شود.

❁ اثرات خیزران بر بدن

ضد اسپاسم، ضد میکروب، خلط آور، تقویت کننده عمومی بدن، متوقف کننده خونریزی.

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین و سردی می‌باشد.

⚠ هشدار

● اگر دچار اسهال و یا سرفه‌های همراه با سرماخوردگی هستید، از مصرف خیزران خودداری نمایید.

دارچین

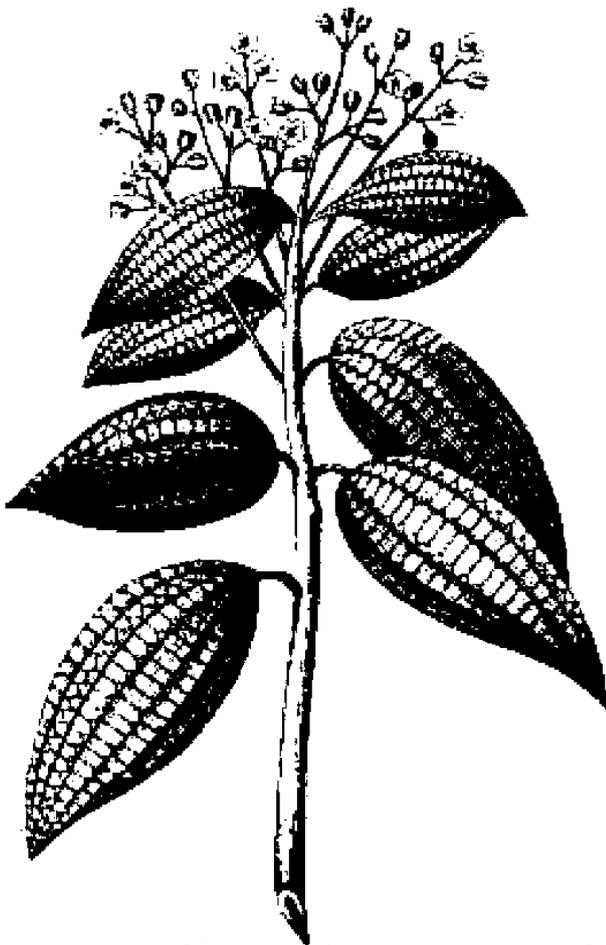
Cinnamomum Zeylanicum (cinnamon)

از دارچین به خاطر خاصیت گرم کنندگی و تند و تیز آن، در درمان سرماخوردگی‌ها، التهاب مفاصل و روماتیسم استفاده می‌شود. در کشورهای غربی معمولاً فقط از پوست این

گیاه استفاده می‌شود که آن را به صورت لوله شده به فروش می‌رسانند. اما چینی‌ها هم از پوست و هم از سرشاخه‌های گیاه دارچین استفاده می‌کنند و عقیده دارند که پوست آن برای قسمتهای تنه بدن و سرشاخه‌ها برای انگشتان دستها و پاها مفید هستند. در تحقیقات دانشمندان دیده شده است که از آنجایی که دارچین باعث پایین آمدن قند خون می‌گردد. می‌تواند برای بیماران دچار مرض قند (دیابتی) مفید باشد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه دارچین

● پوسته گیاه دارچین: برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مثل سوءهاضمه، قولنج و اسهال مؤثر می‌باشد. عصاره آن برای مقابله با باکتری هلیکوباکتر پیلوری که باعث بروز زخم‌های معده می‌شود مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین برای افزایش تعریق بدن، درمان سرماخوردگی‌ها، مشکلات ضعف کلیه‌ها، آسم و اختلالات یائسگی مؤثر می‌باشد.



✿ اثرات دارچین بر بدن

ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، گرم کننده، تسکین دهنده اختلالات گوارشی، ضد اسپاسم، ضد عفونی کننده، محرک رحم، تقویت کننده عمومی بدن و ضد قارچ

⚠ هشدار

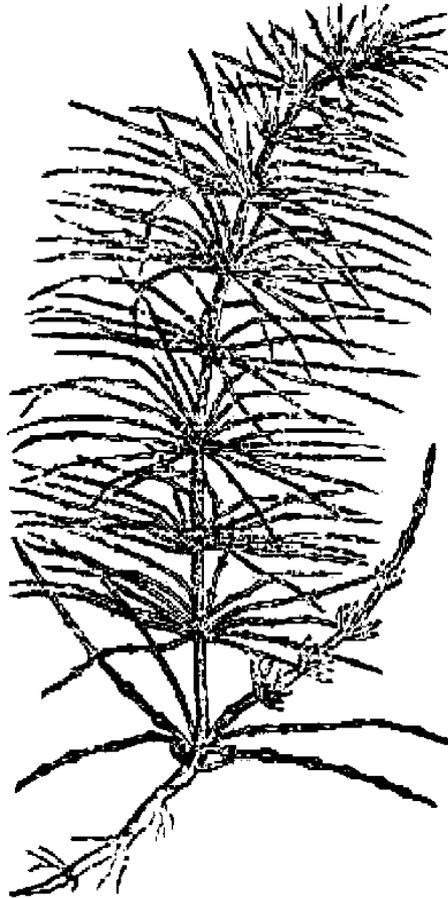
● از آنجایی که دارچین باعث تحریک رحم می‌شود، از مصرف آن هنگام حاملگی خودداری نمایید

دم اسب**Equisetum spp. (Horse tail)**

گیاه دم اسب از گیاهان بسیار قدیمی می‌باشد که انواعی از آن از قبل از تاریخ و در حدود ۲۷۰ میلیون سال پیش بر روی زمین وجود داشته‌اند. از آنجاییکه این گیاه دارای مقادیر زیادی سیلیکا می‌باشد در یونان باستان از آن برای التیام زخمها استفاده می‌شده است.

✿ **قسمتهای مورد استفاده گیاه دم اسب**

● **قسمتهای هوایی دم اسب (قسمتهای خارج از خاک):** در درمان زخمهای خونریزی دهنده، خونریزی از بینی و خونریزیهای شدید قاعدگی خانمها بکار می‌رود.



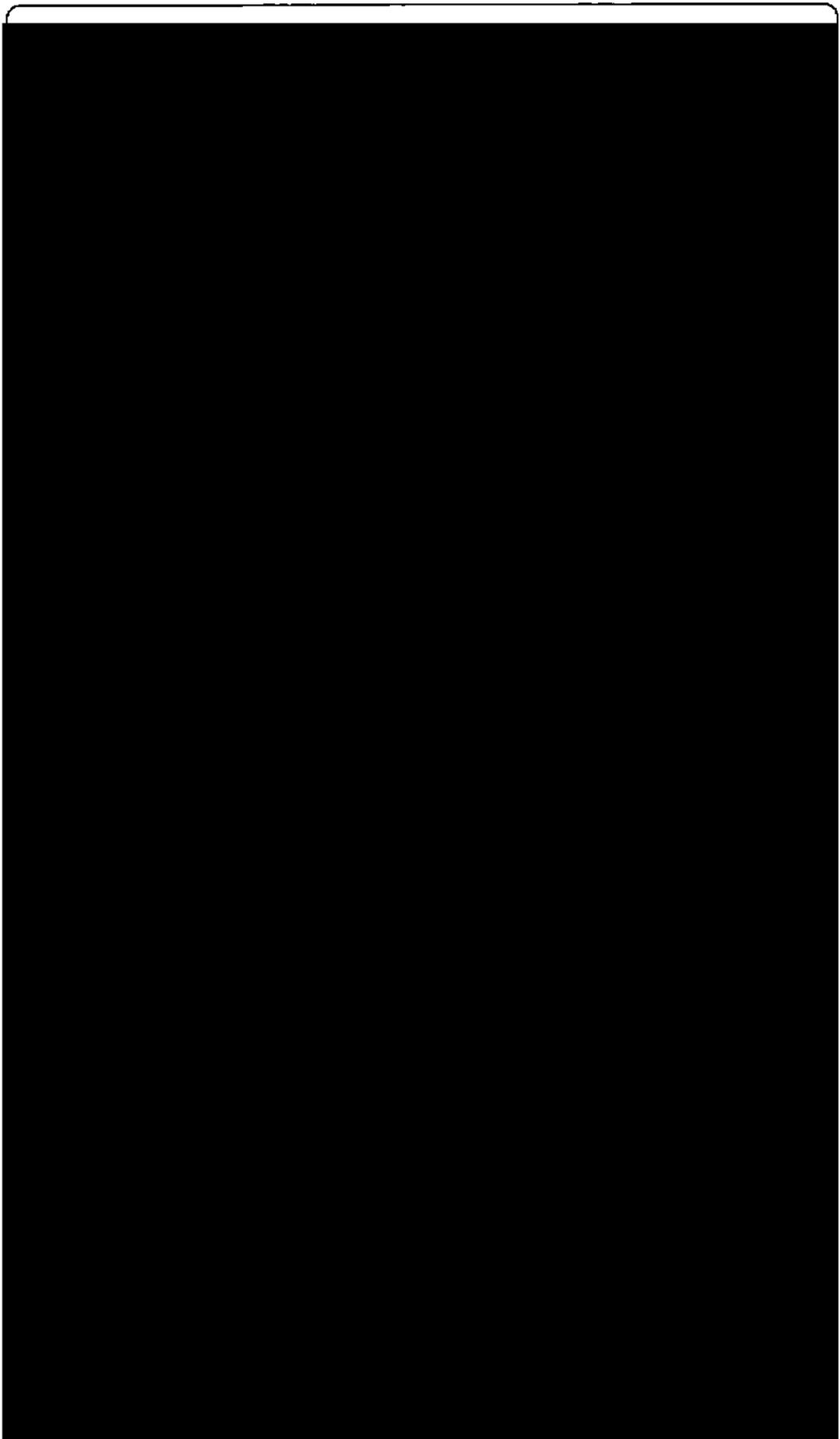
یک داروی ادرارآور قوی می‌باشد که در اختلالات مجاری ادرار و پروستات مصرف می‌شود.

✿ **اثرات گیاه دم اسب بر**

بدن

ضد التهاب، قابض، بند آورنده خونریزیها، ادرار آور، ترمیم کننده بافتها.

✿ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت سرد، خشک و کمی تلخ می‌باشد.



افسردگی جلوگیری نمود.

- خانمهایی که در مزارع رازک کار می‌کنند ممکن است به علت اثرات شبیه به هورمون استروژن این گیاه دچار توقف عادات ماهانه شوند.

رازیانه

Foeniculum Officinale (Fennel)

رومی‌های باستان عقیده داشتند که مارها برای تقویت بینایی‌شان شیره گیاه رازیانه را می‌کنند. از رازیانه برای لاغر شدن هم استفاده می‌کنند. در قرون وسطی، جویدن دانه‌های رازیانه روش پرطرفداری بود که افراد برای ساکت کردن صدای معده‌شان در هنگام سکوت مراسم کلیسا از آن استفاده می‌کردند.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه رازیانه

- دانه‌های رازیانه: آرام‌کننده دستگاه گوارش و نیز افزایش دهنده شیر مادران می‌باشد در کشور چین از رازیانه برای تقویت طحال و کلیه‌ها استفاده می‌شود.

- ریشه رازیانه: به اندازه دانه‌های آن مؤثر نیست. امروزه از آن عمدتاً در درمان بیماریهای مجاری ادرار استفاده می‌شود.

- روغن رازیانه: برای مشکلات گوارشی و به عنوان یک خلط‌آور در درمان سرفه و مشکلات تنفسی استفاده می‌شود.



✿ اثرات گیاه رازیانه بر بدن

سند نفخ، تقویت‌کننده گردش خون بدن، ضد التهاب، افزایش دهنده شیر مادران، خلط‌آور.

ادرار آور.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تند و شیرینی می باشد.

⚠ هشدار

● رازیانه یک محرک رحم می باشد و بنابراین باید از مصرف زیاد آن در دوران بارداری خودداری شود.

ریحان

Ocimum SPP. (Basil)

منشاء اصلی گیاه ریحان، کشور هندوستان می باشد و سپس از آنجا به اروپایی ها معرفی شده است. در فرهنگ بعضی از کشورها، گیاه ریحان را به عنوان مظهر دشمنی و بدبختی نام می برند.

✿ قسمتهای مورد استفاده

گیاه ریحان

● برگهای ریحان: برای مالیدن روی پوست محل نیش حشرات مفید می باشد. همچنین برای رفع خستگی عصبی نیز مؤثر می باشد.

● روغن ریحان: برای ماساژ دادن در درمان افسردگی به کار می رود.

✿ اثرات گیاه ریحان بر بدن

ضد افسردگی، ضد عفونی کننده، تحریک



کننده غده فوق کلیوی (آدرنال)، ضد تهوع، ضد تب، خلط آور، رفع کننده خارش، پایین آورنده قند خون، پایین آورنده فشار خون.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خیلی گرم، خشک، تند و شیرینی می باشد.

⚠ هشدار

● هیچگاه از روغن ریحان برای ماساژ در هنگام بارداری استفاده نکنید.

ریواس چینی

Rheum palmatum (Rhubarb)

منشاء گیاه ریواس، کشور چین و تبت می باشد و بیش از ۲۰۰۰ سال است که از این گیاه در پزشکی استفاده می شود. این گیاه از طریق هند و آسیای صغیر وارد اروپا شد. پزشکان عرب و ایرانی از ریواس در موارد مختلفی استفاده می کردند.



✱ قسمت‌های مورد استفاده ریواس

● ریشه ریواس: در کشور چین به آن اصطلاحاً "زرد بزرگ" می گویند و از آن برای خاصیت پاک کنندگی کبد و مسهل بودنش استفاده می کنند.

✱ اثرات گیاه ریواس بر بدن

تقویت کننده دستگاه گوارش، مسهل، ضد باکتری، بندآورنده خونریزی.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک و تلخی می باشد.

⚠ هشدار

- از مصرف این گیاه در دوران حاملگی خودداری نمایید زیرا یک مسهل قوی می باشد.
- بهتر است که در بیماران دچار آرتروز و نقرس مصرف نشود زیرا حاوی اگزالات می باشد.
- از برگهای آن استفاده نکنید زیرا سمی هستند.

زرشک**Berberis Vulgaris (Barberry)**

بیش از ۲۵۰۰ سال است که از زرشک در طب سنتی استفاده می شود. مصریان باستان از آن برای پیشگیری از طاعون استفاده می کردند. هندیها نیز برای درمان اسهالهای میکروبی از این گیاه استفاده می کردند. در قرون وسطی پزشکان اروپایی برای درمان بیماریهای کبد و کیسه صفرا، زرشک را تجویز می نمودند. روسها از این گیاه برای درمان التهابها، فشار خون بالا و خونریزیهای غیر طبیعی رحم استفاده می کردند.

✿ قسمتهای مورد استفاده زرشک

از پوست ساقه، ریشه و میوه رسیده آن استفاده می شود.

**✿ اثرات زرشک بر بدن**

ادرار آور، پایین آورنده تب، تقویت کننده کبد، ضد استفراغ، ملین، تقویت کننده دستگاه گوارش.

⚠ هشدار

- از مصرف این گیاه در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا ممکن است باعث

تحریک رحم شود.
 ● مصرف مقادیر زیاد این گیاه باعث تهوع، استفراغ، تشنج و پایین افتادن شدید فشار خون می‌شود.

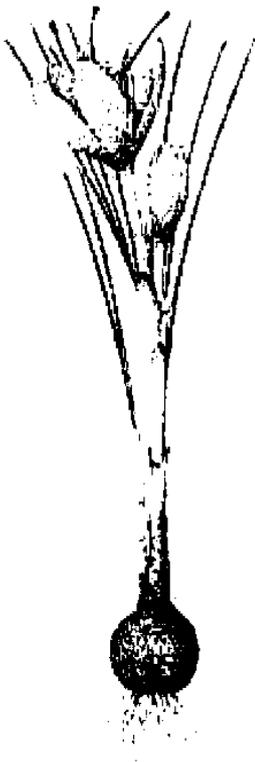
زعفران

Crocus sativus (Saffron)

نام زعفران از کلمه‌ای عربی به معنای 'زرد رنگ' گرفته شده است. زعفران گیاه بسیار گران قیمتی می‌باشد، زیرا حدود پانصد هزار گل آن که با دست جمع‌آوری می‌شود، فقط یک کیلوگرم وزن دارد. گیاه زعفران در کشورهای فرانسه، اسپانیا، سیسیل ایتالیا و ایران کشت می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه زعفران

● کلاله گل خشک شده زعفران: در درمان سرفه، گازهای معده، قولنج دستگاه گوارش و بی‌خوابی از آن استفاده می‌شود. همچنین باعث تحریک اشتها می‌شود و در عطرها و رنگ‌ها نیز از این گیاه استفاده می‌گردد. برای پایین آوردن تب و همچنین در درمان بیماری‌های کبدی، آسم، کم‌خونی، روماتیسم، بواسیر، بیماری‌های زنان و انواع سردردها از زعفران استفاده می‌کنند.



❁ اثرات گیاه زعفران بر بدن

ضد سرفه، ضد نفخ، آرامبخش، شهوت‌زا، ضد اسپاسم،
 اشتها آور، ضد افسردگی، خونساز، ضد روماتیسم و محرک.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و خشکی می باشد.

⚠ هشدار

- در دوران بارداری از زعفران استفاده نکنید.
- مقادیر زیاد آن به صورت مخدر عمل می کند.
- زعفران دارای ماده ای است که بر روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می گذارد و نیز می تواند باعث آسیب دیدن کلیه ها شود.
- مصرف مقادیر زیاد آن باعث بروز اثرات شدیدی می شود، بطوری که مصرف ۱۰ تا ۱۲ گرم آن می تواند برای انسان مرگ آور باشد.

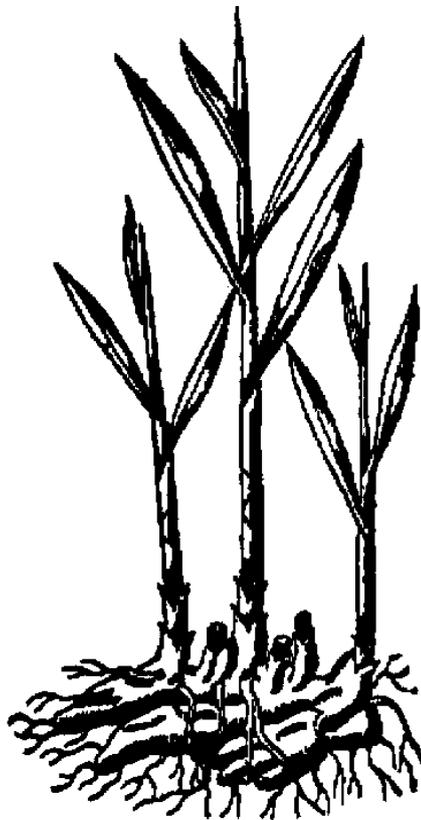
زنجبیل

Zingiber officinalis (Ginger)

منشاء زنجبیل قاره آفریقا می باشد اما حدود ۲۰۰۰ سال است که به عنوان یک داروی گیاهی در اروپا مصرف می شود. از آنجاییکه زنجبیل دارای طبیعت خشک و داغی می باشد، از آن بطور سنتی برای گرم شدن معده و از بین بردن لرز استفاده می شود. در کشور چین برای کم کردن سمیت بعضی از گیاهان، از زنجبیل استفاده می شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه زنجبیل

- ریشه تازه زنجبیل: در چین از ریشه تازه زنجبیل برای افزایش تعریق بدن و نیز بعنوان یک خلط آور برای درمان سرماخوردگی استفاده می شود. همچنین برای درمان اسهال و متوقف کردن خونریزی از آن استفاده می گردد. در کشورهای غربی از این گیاه برای تقویت گردش خون بدن استفاده می شود.
- ریشه خشک زنجبیل: برای گرم کردن و تحریک معده و ریه ها استفاده می شود. همچنین برای جلوگیری از حال بهم خوردن در حین مسافرت و نیز در تهوع های شدید



دوران بارداری و بعد از عملهای جراحی از آن استفاده می شود.

✿ اثرات زنجبیل بر بدن

تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، ضد تهوع و استفراغ، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد نفخ، ضد باکتری.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، داغ و تندی می باشد.

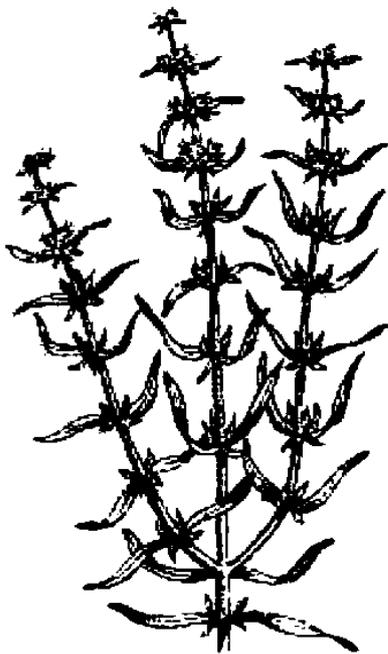
زوفا

Hyssopus Officinalis (Hyssop)

بقراط حکیم از گیاه زوفا برای درمان ذات‌الجنب (پلورزی) استفاده می کرد. همچنین در مواردی مثل آسم و سرماخوردگی نیز از این گیاه استفاده می شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه زوفا

- قسمتهای هوایی زوفا (قسمتهای خارج از خاک): عمدتاً به عنوان یک داروی خلط آور در بیماری های مثل برونشیت، سرماخوردگی ها و آسم استفاده می شود. زمانی آن را با انجیر ترکیب می کردند و برای درمان یبوست مصرف می نمودند.
- روغن زوفا: مصرف آن باعث افزایش هوشیاری می شود و می توان آن را در موارد اضطراب و افسردگی استفاده کرد.



✿ اثرات گیاه زوفا بر بدن

ضد نفخ، خلط آور، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد آبریزش بینی و چشم، ضد التهاب موضعی، ضد ویروس تبخال، ضد اسپاسم.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، تند، خشک و کمی گرم می باشد.

زیتون تلخ

Azadirachta indica (Neem)

بطور سنتی از زیتون تلخ بعنوان مرهمی خنک کننده برای بیماران تب دار استفاده می شده است. بخاطر خواص ضد حشره آن، برای ساختن اثاثیه مقاوم به موریانه از آن استفاده می شده است. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که این گیاه دارای خاصیت اسپرم کشی می باشد و به همین علت است که از روغن دانه آن بطور سنتی برای جلوگیری از بارداری استفاده می شده است.

✿ قسمتهای مورد استفاده زیتون تلخ

● برگهای زیتون تلخ: برای مقابله با مالاریا و کرمهای انگلی استفاده می شود. پمادی که از این برگها ساخته می شود جهت درمان آگزما و عفونتهای قارچی پوست مصرف می گردد. از برگهای زیتون تلخ همچنین در خانه ها برای خاصیت حشره کشی آن استفاده می شود.

● دانه های زیتون تلخ: روغنی که از دانه ها گرفته می شود بطور سنتی برای درمان جذام و نیز در درمان بواسیر بکار می رود. تحقیقات نشان داده است که روغن زیتون تلخ یک ضد



باکتری قوی می‌باشد و از آن در لوسیون‌های مو و اسپری‌های حشره کش استفاده می‌کنند.
 ● ساقه زیتون تلخ: در درمان مالاریا، سل، دیابت، تومورها، آرتریت (التهاب مفصل) و چاقی از آن استفاده می‌شود.

✿ اثرات زیتون تلخ بر بدن

ضد التهاب، ضد قارچ، ضد کرمهای دستگاه گوارش، ضد استفراغ، پایین آورنده تب.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت **فنگ، تند و تلهفی می‌باشد.**

☠ هشدار

● کودکان، افراد سالمند و افراد ناتوان نباید از این گیاه استفاده کنند.

زیره سیاه

Carum carvi (Caraway)

گیاه زیره سیاه از زمانهای باستان برای آرام کردن دستگاه گوارش و از بین بردن گازهای آن استفاده می‌شده است. دانه‌های زیره سیاه در غذای باقیمانده از ۵۰۰۰ سال پیش کشف شده است. پزشکان یونان باستان، دانه‌های زیره سیاه را برای رفع سوءهاضمه، از بین بردن گازهای معده و روده و کولیک نوزادان تجویز می‌کردند. همچنین از دانه‌های زیره سیاه برای درمان دردهای قاعدگی و افزایش شیر مادران استفاده می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده

زیره سیاه



● دانه‌های زیره سیاه: باعث آرام شدن عضلات دستگاه گوارش شده و به دفع گاز معده کمک می‌نماید. همچنین در بیماری‌های زنان مثل دردهای قاعدگی مؤثر می‌باشد. در درمان آسم و برونشیت نیز مؤثر می‌باشد.

❁ اثرات زیره سیاه بر بدن

ضد نفخ، ضد اسپاسم، خلط آور، تنظیم کننده قاعدگی خانمها، افزایش دهنده شیر مادران، ضد اسهال، ضد سوزش معده، ضد سرفه، ضد سرماخوردگی، اشتها آور

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و خشکی می‌باشد.

ژانسن (جنتیانا - کوشاد)

Gentiana spp. (Gentian)

گیاه ژانسن بمدت چندین قرن است که در اروپا به عنوان یک داروی گوارشی استفاده می‌شود. از این گیاه همچنین برای کاهش تب، درمان اسهال و بصورت موضعی برای برطرف کردن غده‌های پوستی استفاده می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه ژانسن

● ریشه ژانسن: برای درمان مشکلات گوارشی بکار می‌رود. یک اشتها آور خوب می‌باشد. همچنین برای پایین آوردن تب از آن استفاده می‌شود. در کشور چین از این گیاه



برای پایین آوردن فشار خون استفاده می‌شود.

✿ اثرات گیاه ژانسن بر بدن

ضد التهاب، اشتها آور، داروی تقویتی، پایین آورنده تب.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، خشک،

قابض و بسیار تلخی می‌باشد.

سرخ ولیک

Crataegus microphylla (Hawthorn)

از گیاه سرخ ولیک بطور سستی در درمان اسهال و خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شده است. در طی قرن گذشته به اثرات تقویت کنندگی این گیاه بر روی قلب توجه بیشتری شده است و امروزه به عنوان یکی از گیاهان قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



✿ قسمتهای مورد استفاده سرخ

ولیک

● گل‌های سرخ ولیک: گل‌های آن امروزه بطور وسیعی به عنوان تقویت کننده قلب استفاده می‌شود که به نظر می‌رسد که اثر آن به خاطر بهبود گردش خون رگ‌های کرونری قلب باشد.

● میوه سرخ ولیک: اثر تقویت کنندگی بر روی قلب آن کمتر از گل‌های سرخ ولیک می‌باشد. از میوه سرخ ولیک بیشتر در درمان اسهال استفاده می‌شود.

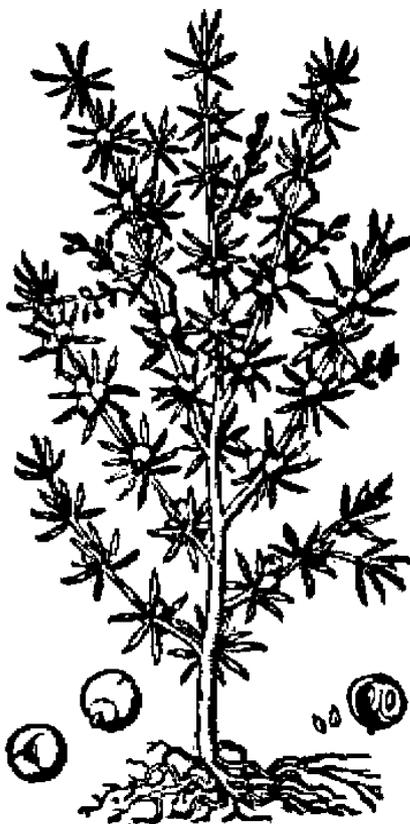
✿ اثرات سرخ ولیک بر بدن

باعث گشاد شدن عروق خونی محیطی می‌شود، تقویت‌کننده قلب و ضد اسهال می‌باشد.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، ترش و کمی شیرین می‌باشد.

سرو کوهی

Juniperus communis (juniper)



گیاه سرو کوهی را در معابد می‌سوزاندند تا دود آن باعث پاک شدن معبد شود. در مصر باستان نیز از سرو کوهی در موارد پزشکی استفاده می‌شده است. در اروپای مرکزی از روغن که از میوه سرو کوهی بدست می‌آید برای درمان حصبه، وبا، اسهال خونی، کرمهای روده‌ای و سایر بیماریهایی که در فقرا بیشتر می‌باشد استفاده می‌شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه

سرو کوهی

- میوه سرو کوهی: میوه رسیده آن در عفونتهای ادراری، آرتروز و نفرس مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در کاهش مشکلات گوارشی کمک کننده می‌باشد. و نیز مصرف آن در هنگام زایمان باعث انقباضات رحمی می‌گردد.
- روغن سرو کوهی: برای تسکین دردهای آرتروز و دردهای عضلانی بکار می‌رود. همچنین در بیماریهایی مثل اگزما و پسوریازیس مصرف می‌شود.

✿ اثرات گیاه سرو کوهی بر بدن

ضد عفونی کننده ادرار، ادرار آور، ضد نفخ، تقویت کننده دستگاه گوارش، محرک رحم،
 - مانیسم.

* **ویرسی (مزاج): دارای طبیعت داغ، فشک، کمی تلخ و شیرین و تندی**
 می باشد

✿ مستندار

- از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید چون باعث تحریک رحم می شود. اما در هنگام زایمان می توان از آن استفاده نمود.
- از آنجاییکه مصرف طولانی مدت آن می تواند باعث تحریک کلیه ها شود، هیچگاه بیش از شش هفته بدون وقفه از گیاه سرو کوهی استفاده نکنید.

سنا

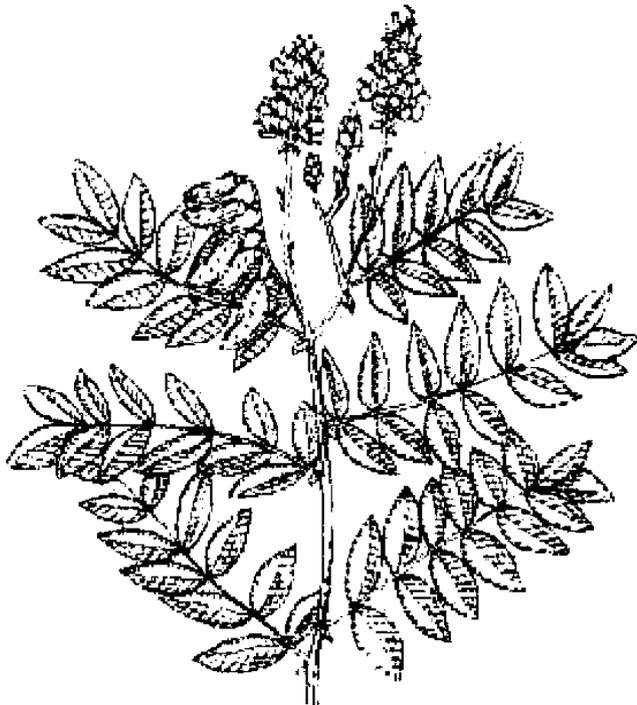
Senna alexandrina (Senna)

صدها سال است که از برگ گیاه سنا به عنوان یک ملین قوی استفاده می شود. در زبان سانسکریت به این گیاه "سلطان درختان" لقب داده اند. گیاه سنا در مناطق حاره آفریقا، مصر و سودان کشت می شود. نوعی از این گیاه نیز در هند و پاکستان پرورش داده می شود. گیاه سنا بیشتر در درمان یبوست مورد استفاده قرار می گیرد.

✿ قسمت های مورد استفاده گیاه سنا

- **برگ های سنا:** باعث تحریک دستگاه گوارش شده و حرکات روده را افزایش می دهد و در نتیجه باعث می گردد که مدفوع راحت تر دفع شود. از این گیاه معمولاً در مواردی که بواسیر و یا فیشر وجود دارد استفاده می شود تا مدفوع نرم تری ایجاد شود.
- **دانه سنا:** در کشورهای غربی دانه سنا را بیشتر از برگ آن ترجیح می دهند زیرا

خاصیت خفیف تری دارد



✿ اثرات گیاه سنا بر بدن

ملین، ضد باکتری، دفع کننده گرم‌های دستگاه گوارش.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، شیرین و سردی می‌باشد.

⚠ هشدار

- در دوران بارداری و دوران شیر دهی از مصرف سنا خودداری نمایید.
- اگر دچار بیماری التهابی روده هستید، از مصرف سنا پرهیز کنید.

سنبل الطیب

Valeriana officinalis (Valerian)

گیاه سنبل الطیب دارای طبیعت آرامبخشی بوده و باعث آرامش اعصاب می‌شود بدون اینکه عوارض جانبی در مقایسه با داروهای اعصاب داشته باشد. در سالهای اخیر تحقیقات زیادی بر روی این گیاه به عمل آمده است.

✿ قسمت‌های مورد استفاده گیاه سنبل الطیب

- ریشه سنبل الطیب: برای مشکلات عصبی مخصوصاً اضطراب و بی‌خوابی بسیار مفید است. همچنین باعث تقویت قلب و کاهش فشار خون می‌شود. ترمیم زخمها را سریعتر می‌کند و با مالیدن موضعی آن می‌توان گرفتگی عضلات را برطرف نمود. از آن می‌توان به عنوان خلط آور نیز استفاده کرد.



✿ اثرات گیاه سنبل الطیب بر بدن

آرامبخش، ضد اسپاسم، خلط آور، ادرار آور، پایین آورنده فشار خون، ضد نفخ.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی تلخ،

تند و سردی می باشد.

⚠ هشدار

● هیچگاه بیش از ۲ یا ۳ هفته بدون وقفه از سنبل

الطیب استفاده نکنید زیرا می تواند منجر به بروز سردرد و یا طپش قلب شود.

● اگر داروهای خواب آور استفاده می کنید از خوردن سنبل الطیب خودداری نمایید

چون باعث تشدید اثر داروها می شود.

سنبل باتلاقی

Stachys officinalis (Wood Betony)

گیاه سنبل باتلاقی مهمترین گیاه آنگلو ساکسون می باشد که از قرون وسطی مورد استفاده قرار می گرفته است. امروزه این گیاه مورد غفلت قرار گرفته و لازم است که متخصصین طب گیاهی دوباره سراغ این گیاه بروند.

✿ قسمتهای مورد استفاده سنبل باتلاقی

قسمتهای هوایی سنبل باتلاقی (قسمتهای خارج از خاک): بطور کلی برای درمان انواع سردردها و دردهای عصبی بکار می رود. همچنین برای پاکسازی دستگاه گوارش و نیز بعنوان یک ادرار آور مصرف می شود.



● ریشه سنبل باتلاقی: گرچه امروزه زیاد از ریشه آن استفاده نمی‌شود اما دارای خاصیت ملینی بوده و برای بهبود عملکرد کبد مناسب می‌باشد.

✿ اثرات سنبل باتلاقی بر بدن

آرام‌بخش، ادرار آور، تقویت کننده گردش خون بدن، قابض، التیام بخش دستگاه گوارش.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، فنگ و تلخ و شیرینی می‌باشد.

⚠ هشدار

● از آنجاییکه گیاه سنبل باتلاقی دارای خاصیت تحریک کنندگی رحم می‌باشد، از مصرف مقادیر زیاد آن در دوران بارداری خودداری نمایید.

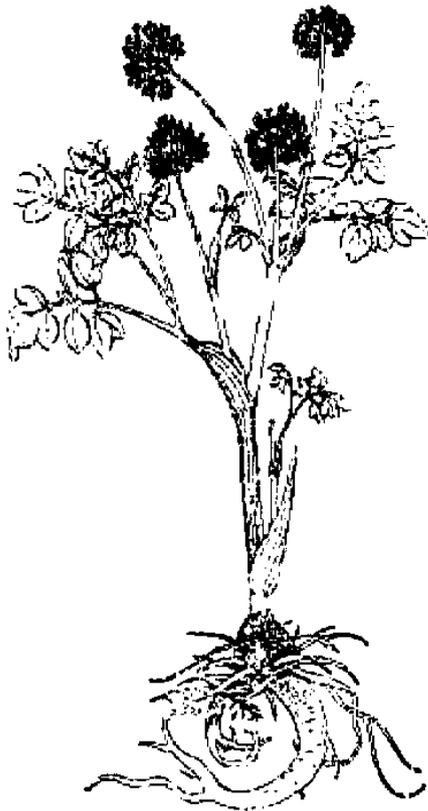
سنبل ختایی

Angelica spp. (Angelica)

بطور سنتی از گیاه سنبل ختایی برای مبارزه با عفونتها و افزایش سطح انرژی بدن استفاده می‌شده است. انواع مختلفی از این گیاه در طب شرقی مورد استفاده قرار گرفته است و یکی از مهمترین گیاهان دارویی تقویتی چین بحساب می‌آید. سنبل ختایی باعث تنظیم قاعدگی خانمها می‌شود و در اصلاح سیستم گردش خون بدن مؤثر می‌باشد.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه سنبل ختایی

● برگهای سنبل ختایی: عمدتاً برای مشکلات سوء هاضمه و اختلالات تنفسی استفاده می شود.



● ریشه سنبل ختایی: برای بیماریهای گوارشی و تنفسی مصرف می شود و باعث تقویت کبد شده و نیز اشتهاآور می باشد. در تسکین دردهای روماتیسمی و آرتروز مؤثر بوده و باعث افزایش تعریق بدن می شود. بعنوان یک محرک رحم، در حاملگی های طول کشیده استفاده می شود.

❁ اثرات سنبل ختایی بر بدن

ضد اسپاسم، ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد التهاب موضعی، خلط آور، ادرارآور، تقویت کننده دستگاه گوارش، ضد روماتیسم، محرک رحم، خونساز، ملین.

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تند و شیرین می باشد.

☠ هشدار

● از مصرف منظم و زیاد این گیاه در هنگام بارداری خودداری نمایید زیرا محرک رحم می باشد.

سیب زمینی هندی

Dioscora spp. (yam)

زمانی که هنوز فرصتهای ضد بارداری ساخته نشده بود، از سیب زمینی هندی که دارای موادی شبیه هورمون زنانه پروژسترون می باشد بعنوان داروی ضد بارداری استفاده می شد.

انواع مختلفی از سیب زمینی هندی وجود دارد که در درمان بیماریهای مجاری ادرار، آگزما، بیماریهای معده و طحال از آن استفاده می شود

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه سیب زمینی هندی

● ساقه ریورمینی: دارای اثرات شل کنندگی عضلات و ضد اسپاسم بوده و در درمان

دردهای کولیکی بکار می رود. در طب چینی از آن برای درمان بیماریهای کلیه، ریه و معده استفاده می شود.

❁ اثرات سیب زمینی

هندی بر بدن

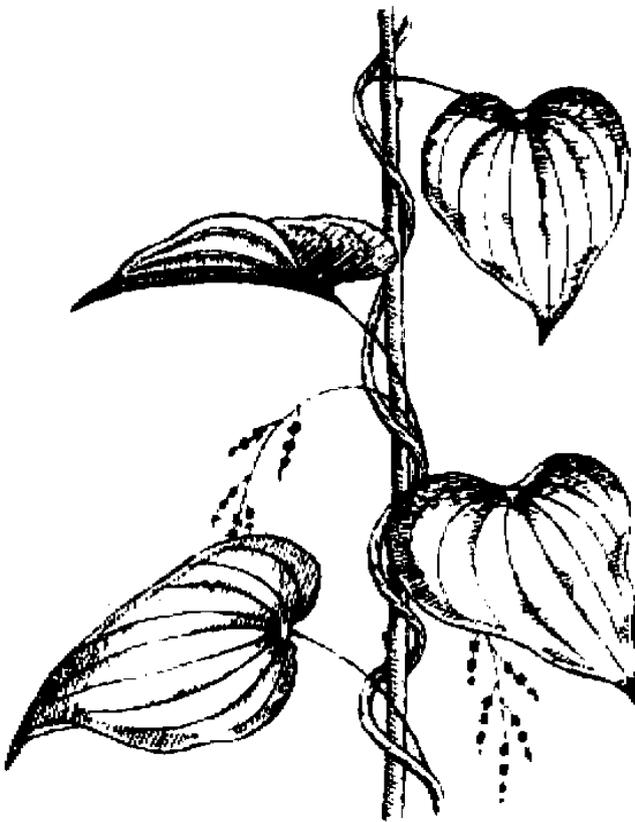
شل کننده عضلات، ضد اسپاسم، افزایش دهنده جریان صفراوی، ضد التهاب، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، تقویت کننده کلیه، محرک دستگاه گوارش، برطرف کننده عفونتهای مجاری ادراری

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت

حننی، خشک، تلخ و یا شیرینی می باشد

⚠ هشدار

، مصرف مفادیم زیاد آن در دوران بارداری خودداری نمایید



سیب

Malus spp. (Apples)

با وجود این ضرب المثل که مصرف یک سیب در روز شما را از پوستک بی نیاز می کند حواص
بزشکی سیب اغلب فراموش می شود درخت سیب از زمان روم باستان در اروپا کاشت

می‌شده است و از سیب رسیده بعنوان ملین و از سیب کال برای جلوگیری از اسهال استفاده می‌کردند. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که مصرف سیب می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده سیب

● میوه سیب: مصرف میوه تازه سیب بعنوان یک پاک کننده دستگاههای بدن مطرح می‌باشد، بخصوص اگر در هنگام صبح خورده شود. مصرف سیب در شب بیشتر اثر ملین خواهد داشت. همچنین بطور سنتی از سیب برای دفع التهابهای پوستی استفاده می‌شده است.

● کمپوت سیب (سیب پخته شده): بطور سنتی برای درمان اسهال استفاده می‌شده است. سیب پخته شده برای کودکان بسیار مناسب می‌باشد. همچنین مصرف آن در موارد زخم معده و کولیک اولسروز مفید می‌باشد.

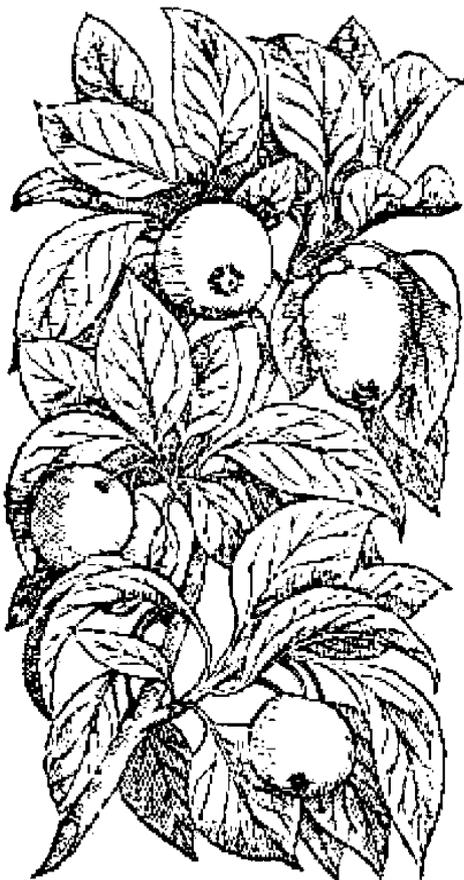
❁ اثرات سیب بر بدن

ادرار آور، ملین، ضد عفونی کننده، تقویت کننده عمومی بدن، محرک دستگاه گوارش و کبد، ضد روماتیسم.

❁ ویژگی (مزاج): سیب رسیده دارای طبیعت فنک، مرطوب و عمدتاً شیرینی می‌باشد. سیب کال دارای طبیعت فنک، مرطوب و ترشی است.

☠ هشدار

● از آنجائیکه سیب میوه "سردی" می‌باشد مصرف زیاد آن می‌تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی و گاز در دستگاه گوارش شود.



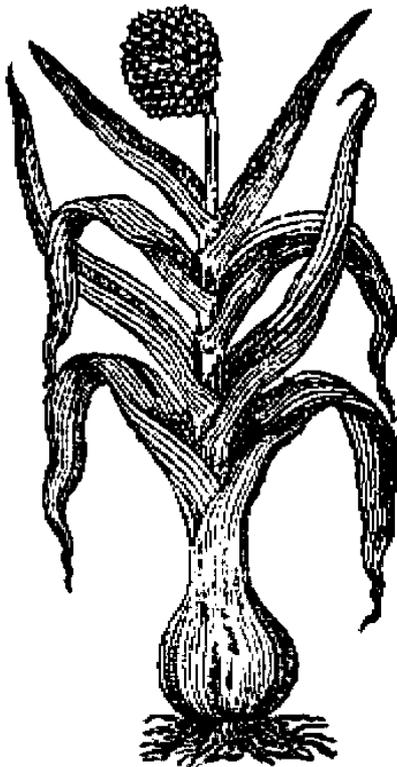
سیر

Allium sativum (garlic)

حدود ۵۰۰۰ سال است که انسان از مزایای سیر بهره می‌برد. معروف است که سیر باعث پایین آوردن چربی (کلسترول) خون می‌شود. حتی پزشکان امروزه نیز اثر سیر را در کم کردن خطر بروز سکته‌های قلبی مورد تأیید قرار می‌دهند. سیر همچنین دارای اثر تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی بوده و یک آنتی بیوتیک می‌باشد. بوی قوی سیر عمدتاً بخاطر ترکیبات گوگردی آن می‌باشد که خواص پزشکی آن نیز مربوط به همین ترکیبات است.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه سیر

● پره‌های سیر: بطور گسترده‌ای برای عفونتها، بخصوص عفونتهای ریه، اختلالات گوارشی و عفونتهای قارچی مثل برفک استفاده می‌شود. سیر باعث پایین آمدن چربی (کلسترول) خون شده و از قلب محافظت می‌کند. همچنین با گشاد کردن عروق محیطی بدن باعث پایین آمدن فشار خون می‌گردد. سیر به تنظیم قند خون بدن نیز کمک می‌کند و برای بیماران دیابتی مفید می‌باشد. گفته می‌شود که سیر تا حدودی جلوی بروز سرطان را می‌گیرد.



❁ اثرات سیر بر بدن

خلط آور، آنتی بیوتیک، افزایش دهنده تعریق بدن، پایین آورنده فشار خون، ضد انعقاد خون، پایین آورنده چربی (کلسترول) خون، پایین آورنده قند خون، آنتی هیستامین، ضد انگل.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت بسیار داغ، خشک و تندی می‌باشد.

⚠ هشدار

- سیر دارای طبیعت بسیار گرمی می باشد و می تواند باعث ناراحتی معده شود.
- از مصرف مقادیر زیاد سیر در دوران بارداری و شیردهی خودداری نمایید چون می تواند مشکلات گوارشی مثل سوزش سر معده ایجاد کند و نوزادان نیز ممکن است از مزه سیر که در شیر مادران ایجاد می شود خوششان نیاید
- بوی تند سیر می تواند از دهان و پوست بدن خارج شود خوردن جعفری تازه می تواند آن را تا حدودی از بین ببرد

شاه پسند طبی

Verbena officinalis (Vervain)

گیاه شاه پسند طبی از گیاهان مقدس در روم باستان می باشد که برای از بین بردن آلودگی خانه ها و معابد از آن استفاده می کردند از این گیاه بطور سنتی برای آب آوردگی بدن استفاده می شده است. در تحقیقات اخیر دانشمندان مشخص شده که این گیاه دارای گلیکوزیدهای محافظ قلب می باشد و در نتیجه استفاده از آن برای درمان آب آوردگی را تا حدودی تأیید می کند



✿ قسمتهای مورد استفاده شاه پسند

طبی

- فسمنهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): یک نفوین کننده مؤثر اعصاب. محرک کبد. ضد عفونی کننده ادرار. پاییس آورنده تب و افزایش دهنده شیر مادران می باشد در هنگام زایمان می توان از آن برای تحریک انقباضات رحم استفاده نمود استفاده موضعی آن بر روی زخمها و بیماری های لته مفید می باشد

✿ اثرات گیاه شاه پسند طبی بر بدن

ارامبخش، افزایش دهنده شیر مادران، افزایش دهنده تعریق بدن، تقویت کننده اعصاب، صد اسپاسم، تقویت کننده کبد، ملین، محرک رحم و محرک صفرا

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، خشک و تندی می باشد.

شبدر چمنی (شبدر گل قرمز)

Trifolium pratense (Red clover)

شبدر چمنی که ما امروزه به عنوان یک گیاه دارویی استفاده می کنیم سابقاً برای خوراک دامها بکار برده می شد. رومیان باستان از این گیاه شربتی تهیه می کردند که برای دفع سنگ کلیه مفید بود

✿ قسمت‌های مورد استفاده

گیاه شبدر چمنی

● گل‌های شبدر چمنی: عمدتاً به عنوان برطرف کننده مشکلات پوستی بکار می رود اما دارای خواص ضد سرفه نیز می باشد و بطور گسترده‌ای برای بیماری‌های برونشیت و سباه سرفه مورد استفاده قرار می گیرد در دهه ۱۹۳۰ میلادی تحقیقات ریادی به خاطر اثرات ضد سرطانی اش پیدا نمود و هنوز در سرطانهای یستان، تخمدان و لنفاتیک در بعضی موارد تجویز می گردد



✿ اثرات شبدر چمنی بر بدن

ضد اسپاسم، ادرار آور، ضد التهاب، خلط آور.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شنگ و کمی شیرین می باشد.

شنبلیله

Trigonella foenum - graecum (Fnugreek)



گیاه شنبلیله یکی از قدیمترین گیاهان دارویی است که بقراط حکیم به آن احترام خاصی داشت است. در مصر باستان از این گیاه برای راحت شدن زایمان و افزایش ترشح شیر مادران استفاده می شد. امروزه نیز هنوز در مصر، خانمها برای تسکین دردهای قاعدگی از آن استفاده می کنند. در چین از شنبلیله برای درمان شکم درد استفاده می شود. در تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده شده است که شنبلیله دارای خواص پایین آوردن قند خون می باشد.

✿ قسمتهای مورد استفاده

شنبلیله

● تخم شنبلیله: بطور سنتی از آن برای افزایش شهوت استفاده می شد و امروزه در چین برای درمان ناتوانی جنسی مردان از آن استفاده می شود. تخم شنبلیله برای دردهای قاعدگی خانمها و مشکلات قاعدگی آنها نیز مؤثر می باشد. بیماران دچار دیابت (مرض قند) نیز می توانند از تخم شنبلیله استفاده کنند.

● **قسمتهای هوایی (خارج از خاک):** در کشورهای خاور میانه و بالکان، از قسمتهای برگ و ساقه شنبلیله برای درمان دردهای شکمی استفاده می‌شود. همچنین برای کاهش دردهای زایمانی در هنگام زایمان بکار می‌رود.

✿ اثرات گیاه شنبلیله بر بدن

ضد التهاب، تقویت کننده دستگاه گوارش، افزایش دهنده شیر مادران، تحریک کننده رحم، پایین آورنده قند خون، شهوت‌زا، پایین آورنده کلسترول خون، ضد اسپاسم.

✳ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت تلخ، تند و خیلی گرمی می‌باشد.

☠ هشدار

● از آنجاییکه تخم شنبلیله دارای اثرات تحریک کنندگی رحم می‌باشد، از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید. اما از برگ و ساقه آن می‌توان در هنگام زایمان استفاده نمود.

● بیماران دیابتی که از انسولین استفاده می‌کنند باید قبل از مصرف این گیاه با پزشک خود مشورت نمایند.

شوید

Anethum graveolens (Dill)

دانه‌های شوید یک داروی عالی برای درمان نفخ شکم بوده و برای کولیک (قولنج) کودکان بسیار مناسب می‌باشد. جویدن دانه‌های شوید باعث رفع بوی بد دهان می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه شوید

● دانه‌های شوید: اشتها آور بوده و در درمان بی‌خوابی از آن استفاده می‌شود. همچنین

سند نفخ می‌باشد و برای افزایش شیر مادران از آن استفاده می‌گردد

✿ اثرات دانه شوید بر بدن

ضد نفخ، ضد اسپاسم، ضد التهاب، افزایش دهنده شیر مادران، آرامبخش، ادرار آور

شیرین بیان

Glycyrrhiza glabra (Liquorice)



حداقل حدود ۲۵۰۰ سال است که از شیرین بیان استفاده‌های پزشکی می‌شود و هنوز هم به عنوان دارو در سال رخسهای سده از آن بهره می‌شود. منشاء این گیاه، مدیترانه و حاورمانه می‌باشد و از قرن ۱۶ میلادی به اروپا گشت می‌شود در کشور چین به این گیاه لقب سمزدای بزرگ را داده‌اند و عمده دارند که سموم بدن را جمع‌آوری و دفع می‌کند از شربت آن نیز به عنوان پد بزرگ گیاهان یاد می‌شود

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه شیرین بیان

● ریسه شیرین بیان: حاوی گلیسیریزین می‌باشد که ۵۰ بار شیرین تر از قند سوکروز

می‌باشد. این ماده تولید هورمونهای بدن مثل هیدروکورتیزون را بیشتر می‌کند و اثر ضد التهابی خود را اینگونه ایجاد می‌کند. ریشه شیرین بیان در بهبود زخمهای معده موثر می‌باشد و همچنین به عنوان یک خلط‌آور قوی از آن استفاده می‌شود.

✿ اثرات شیرین بیان بر بدن

ضد التهاب، ضد آرتروز، تقویت کننده هورمونهای غده فوق کلیوی. پایین آورنده کلسترول خون، نرم کننده غشاء مخاطی معده، ضد حساسیت، خنک کننده و خلط‌آور

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فیلی شیرین و مرطوبی می‌باشد.

⚠ هشدار

- اگر دارای فشار خون بالا هستید از مصرف شیرین بیان خودداری نمایید زیرا معتقدند که این گیاه باعث احتباس آب در بدن می‌شود.
- بیمارانی که از داروی دیگوکسین استفاده می‌کنند نباید شیرین بیان مصرف نمایند.
- مصرف بیش از حد آب نباتها یا آدامسهای حاوی شیرین بیان باعث بالا رفتن فشار خون و اختلال در میزان پتاسیم خون می‌شود.

صبر زرد (آلوورا)

Aloe vera (Aloe)

منشاء گیاه صبر زرد، قاره آفریقا می‌باشد که در آنجا از آن به عنوان ضد سم استفاده می‌شود. رومی‌ها و یونانی‌ها نیز این گیاه را می‌شناختند و از آن بعنوان مرهمی برای زخمها استفاده می‌کردند. در قرون وسطی از صبر زرد بعنوان یک ملین پرفر فدار استفاده می‌شد. در هندوستان از ژل صبر زرد بعنوان یک داروی خنک کننده استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه صبرزرد

● ژل صبرزرد: بعنوان یک داروی کمکهای اولیه در خانه برای سوختگیها، زخمها و آفتاب سوختگی بکار می‌رود. همچنین برای پوستهای خشک و عفونتهای قارچی مورد استفاده قرار می‌گیرد. عصاره ژل صبرزرد بطور موفقیت آمیزی در درمان زخمهای دهانی بکار رفته است. محققین آمریکایی بیان کرده‌اند که ممکن است ژل صبرزرد در درمان سرطان پستان و کبد و نیز ویروس ایدز مؤثر باشد.

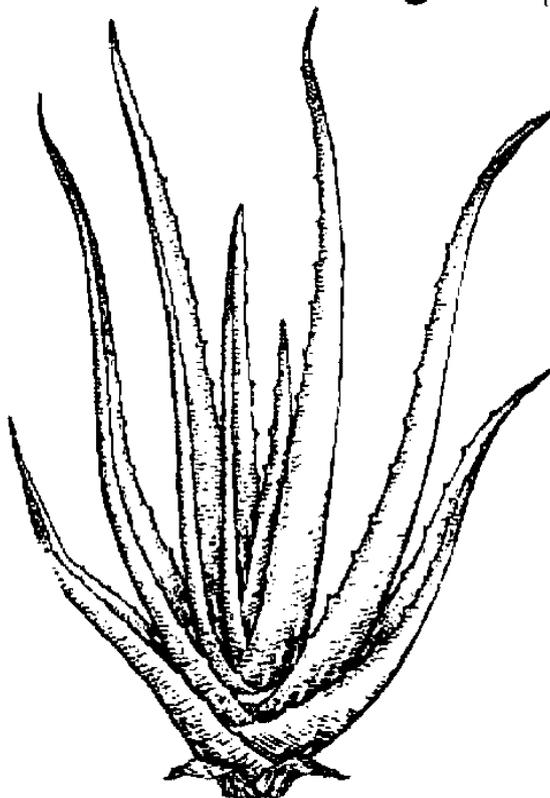
● برگهای صبرزرد: ملین قوی بوده و در یبوستهای مزمن مؤثر می‌باشد. جریان صفراوی را افزایش داده و می‌تواند بعنوان یک داروی اشتها آور خوب مصرف شود.

✿ اثرات صبرزرد بر بدن

ملین، افزایش دهنده جریان صفراوی، التیام بخش زخمها، تقویت کننده عمومی بدن، ضد قارچ، متوقف کننده خونریزیها، آرام بخش، دفع کننده انگل‌های دستگاه گوارش، ضد پیر شدن سلولها، پایین آورنده کلسترول و قند خون.

ویژگی ژل صبرزرد: دل‌رای
طبیعت مرطوب، خشک، تلخ و
شوری می‌باشد.

ویژگی برگهای صبرزرد: دارای
طبیعت داغ، مرطوب و تلیفی
می‌باشد.



⚠ هشدار

- از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نمایید زیرا می‌تواند باعث اسهال شود.
- مصرف مقادیر زیاد برگهای صبرزرد می‌تواند باعث بروز تهوع و استفراغ شود.

علف شیر**Galium aparine (Cleavers)**

چندین قرن است که گیاه علف شیر بعنوان یک گیاه پرترفدار در طب گیاهی مصرف می‌شود. گیاه علف شیر در اروپای مرکزی و کشورهای بالکان بطور گسترده‌ای مصرف می‌شود و به عنوان یک داروی تصفیه کننده عالی از آن استفاده می‌کنند.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه علف شیر

● قسمتهای هوایی علف شیر (قسمتهای خارج از خاک): یک ادرار آور قوی بوده و سیستم لنفاوی بدن را تمیز می‌کند. اغلب از آن به عنوان یک تصفیه کننده خون یاد می‌شود و در مشکلات پوستی نیز از آن استفاده می‌کنند.

**❁ اثرات گیاه علف شیر بر بدن**

ادرار آور، قابض، پاک کننده سیستم لنفاوی بدن.

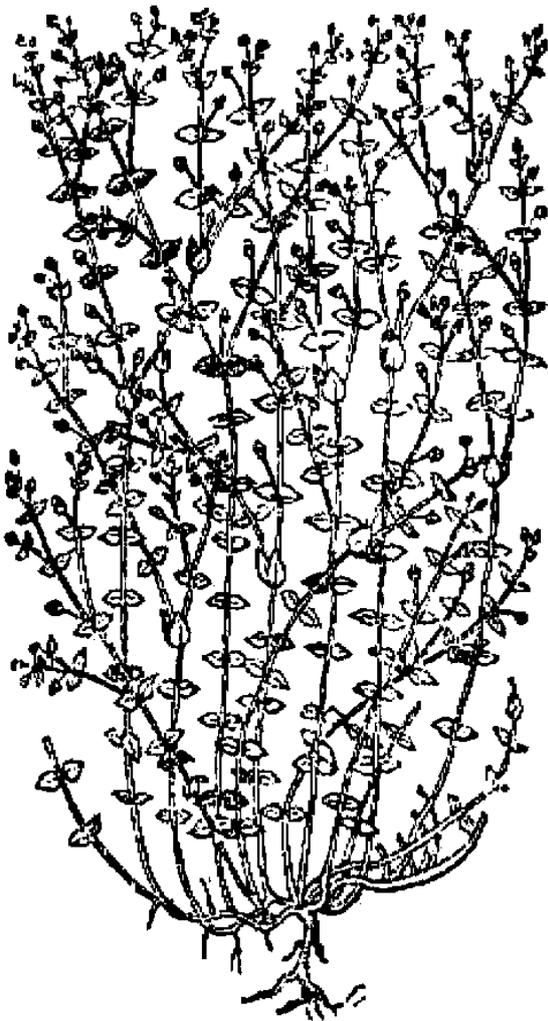
* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد،

فشک و شوری می‌باشد.

علف مرغ (گندمک - حشیشه القزاز)**Stellaria spp. (Chickweed)**

از قدیم الایام از گیاه علف مرغ در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله آسم، سوء هاضمه و بیماری‌های پوستی استفاده می‌شده است. در طب سنتی چین از چایی که از علف

مرغ ساخته می‌شود برای درمان خونریزی از بینی استفاده می‌کردند.



❁ قسمتهای مورد استفاده

علف مرغ

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک): کرمی که از علف مرغ ساخته می‌شود برای درمان آگزما و بیماری‌های پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد

● ریشه علف مرغ: در چین از ریشه علف مرغ برای پایین آوردن تب، متوقف کردن خونریزی از بینی و کم کردن خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شود. همچنین به عنوان یک داروی تقویت کننده برای کودکانی که دچار سوء تغذیه هستند بکار می‌رود.

❁ اثرات گیاه علف مرغ بر بدن

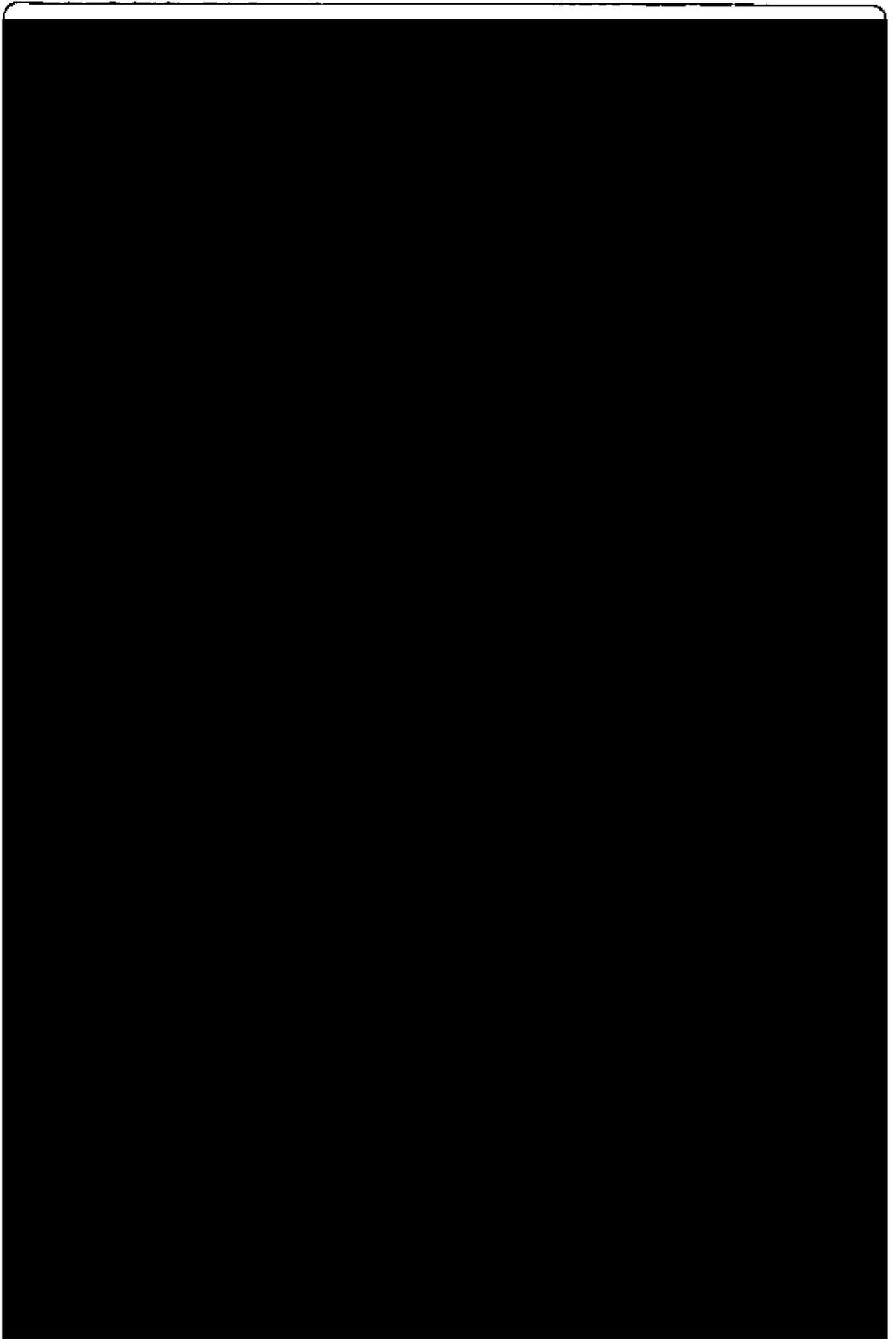
ضد روماتیسم، قابض، ترمیم کننده زخم‌های بدن.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین، فنک و مرطوبی می‌باشد.

غافث (اوفاطریون)

Agrimonia spp. (Agrimony)

امروزه از گیاه غافث عمدتاً به عنوان یک گیاه التیام بخش برای غشاهای مخاطی بدن و بخاطر خواص جلوگیری کننده از خونریزی آن استفاده می‌شود. در قرن پانزدهم میلادی از



پزشکان از فلفل قرمز بخاطر خواص گرم کنندگی آن برای درمان سرماخوردگی، روماتیسم و افسردگی استفاده می‌کردند.

❁ قسمت‌های مورد استفاده فلفل قرمز



● **میوه فلفل قرمز:** یک تقویت کننده برای تمام بدن می‌باشد. باعث افزایش شدت جریان خون می‌شود. سیستم اعصاب را تقویت نموده و اشتها را افزایش می‌دهد. موجب رفع سوء هاضمه شده، تعریق بدن را افزایش می‌دهد و به خاطر خاصیت ضد باکتری و ضد عفونی کنندگی آن، در درمان سرماخوردگی نیز بکار می‌رود. همچنین برای درمان مشکلات و بیماری‌های گلو مثل التهاب لوزه‌ها، لارنژیت و خُرخر کردن نیز مؤثر می‌باشد. تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که کرم یا لوسبون فلفل قرمز می‌تواند برای تسکین دردهای زونا و میگرن مؤثر باشد.

❁ اثرات فلفل قرمز بر بدن

تقویت کننده گردش خون، افزایش تعریق بدن، محرک گوارشی، ضد نفخ، ضد عفونی کننده، ضد باکتری و تقویت کننده سیستم اعصاب.
 ❁ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت خشک، تند و داغی می‌باشد.

⚠ هشدار

● از آنجایی که تخم‌های فلفل قرمز می‌توانند سمی باشند، از مصرف آنها خودداری نمایید.

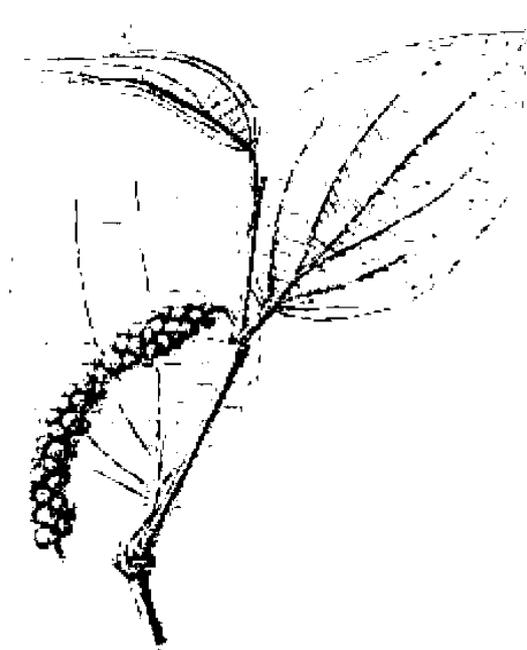
- مصرف بیش از حد فلفل قرمز می‌تواند منجر به التهاب روده و معده و نیز وارد آمدن صدمه به کبد شود.
- از مصرف فلفل قرمز در هنگام حاملگی و شیر دادن به نوزاد خودداری نمایید.
- بعد از دست زدن به فلفل قرمز، از دست زدن به چشمها خودداری کنید.

فلفل

Piper spp. (Pepper)

انواع مختلفی از فلفل (بخصوص فلفل سیاه) در طب گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد. فلفل‌ها از قسمت شرق هندوستان منشاء گرفته‌اند اما از زمانهای بسیار دور به اروپا هم صادر شده‌اند. فلفل سیاه (nigrum) و فلفل دراز (Longum) از معروفترین انواع فلفل هستند.

قسمتهای مورد استفاده گیاه فلفل



- میوه فلفل سیاه: یک محرک مؤثر برای دستگاه گوارش می‌باشد. بعنوان گرم کننده بدن در مقابل غذاهای سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- میوه فلفل دراز: برای تقویت قوه جنسی مؤثر می‌باشد. همچنین برای درمان مشکلات تنفسی مثل برونشیت، لارنژیت، سرفه و سرماخوردگی مفید می‌باشد. برای درمان مشکلات گوارشی مثل سوءهاضمه، تهوع و برگشت اسید به مری نیز مؤثر می‌باشد.

✿ اثرات فلفل بر بدن

ضد نفخ، ضد عفونی کننده، ضد باکتری، محرک دستگاه گوارش و گردش خون.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت داغ و تندی می باشد.

قاصدک

Taraxacum Officinale (Dandelion)

گیاه قاصدک از قرن هفتم میلادی در چین بعنوان یک گیاه دارویی مصرف می شد در حالیکه در اروپا از قرن پانزدهم میلادی به این گیاه توجه شده است. نام لاتین گیاه قاصدک "داندلیون" Dandelion می باشد که به معنای دندان شیر است و این نام را یک پزشک اروپایی در قرن پانزدهم میلادی بخاطر شکل برگهای این گیاه که شبیه دندان شیر می باشد به آن داده است.



✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه

قاصدک

● برگهای قاصدک: به عنوان یک داروی مدر (ادرار آور) از آن استفاده می شود. همچنین از آن برای تقویت کبد و دستگاه گوارش نیز استفاده می شود.

● ریشه قاصدک: در درمان مشکلات کبدی مثل یرقان (زردی) و سنگ کیسه صفرا مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین برای رفع یبوست و نیز مشکلاتی مثل التهاب مفاصل، آگزما و آکنه (جوش غرور جوانی) مفید می باشد.

✿ اثرات گیاه قاصدک بر بدن

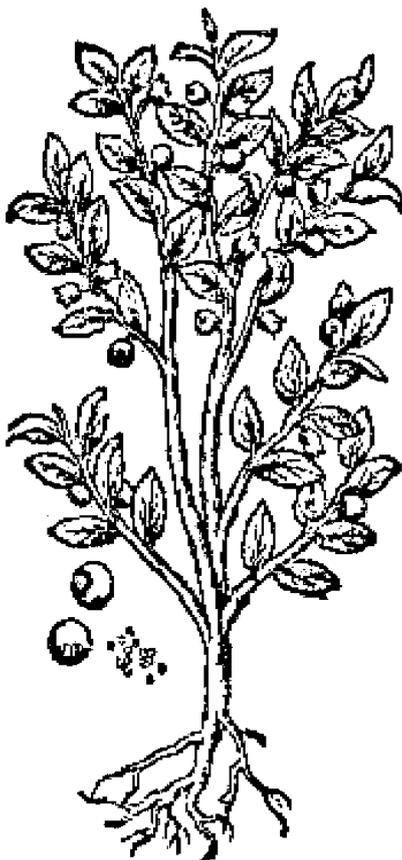
مُدر (ادرار آور)، تقویت کننده کبد و دستگاه گوارش، افزایش دهنده صفرا، مسهل، ضد روماتیسم.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، تلخ و شیرینی می باشد.

قره قات

Vaccinium spp. (Bilberry & cowberry)

زمانی به گیاه قره قات بعنوان یک داروی گیاهی خیلی مهم توجه می شد که از آن برای ضد عفونی کردن ادرار استفاده می کردند. از مخلوط قره قات و عسل، شربتی درست می کردند که در موارد اسهال از آن استفاده می شد. امروزه از آب قره قات برای درمان التهاب مثانه (سیستیت) استفاده می گردد.



✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه

قره قات

● میوه قره قات: دارای رنگدانه ای است که تصور می شود باعث از بین رفتن میکروبها و باکتری ها می گردد. بنابراین در مواردی که اسهال میکروبی وجود دارد مصرف آن مناسب می باشد. با اینحال مصرف مقادیر زیاد قره قات می تواند بعنوان ملین بکار رود.

● برگهای قره قات: باعث پایین آمدن قند خون می شود که این کار خود را با افزایش تولید انسولین بدن ایجاد می کند.

✿ اثرات گیاه قره‌قات بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد استفراغ، پایین آورنده قند خون، قابض، تقویت کننده عمومی بدن، ضد عفونی کننده مجاری ادرار.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت ترش، قابض، سرد و خشکی می باشد.

کاجی بوت (درخت چای)

Melaleuca alternifolia (Tee Tree)

کاجی بوت توسط بومیان استرالیایی برای درمان سرماخوردگی‌ها و زخمها استفاده می شده است. در دهه ۱۹۲۰ میلادی محققین فرانسوی این گیاه را بررسی کردند و به خواص آنتی بیوتیکی آن پی بردند.

✿ قسمت‌های مورد استفاده کاجی بوت

- برگهای خشک شده کاجی بوت: از جوشانده آن برای درمان سرماخوردگی‌ها و تب استفاده می شده است.
- روغن کاجی بوت: ضد باکتری، ضد قارچ، ضد ویروس و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می باشد.



✿ اثرات گیاه کاجی بوت بر بدن

ضد باکتری، ضد قارچ، ضد عفونی کننده، ضد ویروس، خلط آور.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و تندی

می باشد.

کاسنی بری

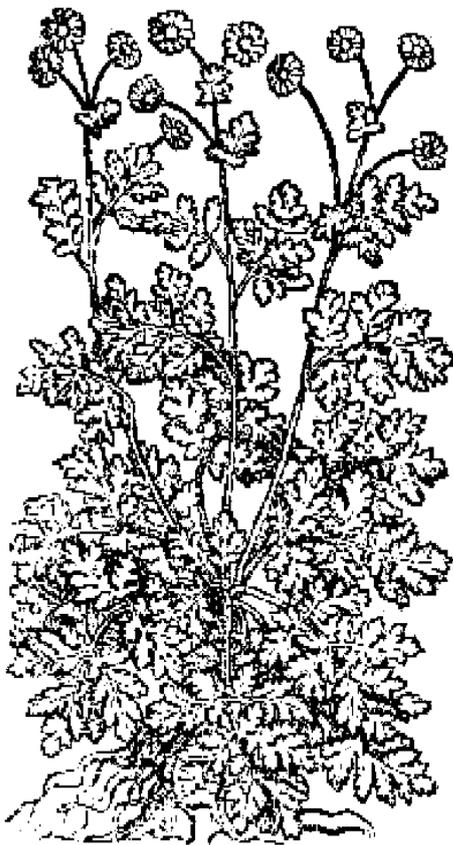
Tanacetum Parthenium (Feverfew)

اخیراً از گیاه کاسنی بری برای درمان و پیشگیری از سردردهای میگرنی استفاده شده است. سابقاً نیز از این گیاه برای درمان انواع سردردها استفاده می‌شد اما بیشتر به صورت مالیدنی آن را بکار می‌بردند زیرا معتقد بودند که چون گیاه تلخی است باعث آسیب رساندن به بدن می‌شود. با این وجود این گیاه در بین خانمها طرفداران زیادی داشت زیرا در دفع جفت بعد از زایمان و در درمان انواع بیماری‌های رحم مورد استفاده قرار می‌گرفت.

❁ قسمتهای مورد استفاده کاسنی بری

● قسمتهای هوایی کاسنی بری (خارج از خاک): به غیر از اینکه در درمان انواع

سردردها بکار می‌رود بطور سنتی نیز در زایمان خانمها کاربرد دارد. امروزه از این گیاه بیشتر در درمان میگرن، آرتروز و دردهای قاعدگی استفاده می‌شود.



❁ اثرات گیاه کاسنی بری بر بدن

ضد التهاب، گشاد کننده عروق خونی، آرامبخش، محرک دستگاه گوارش، دفع کننده کرمهای دستگاه گوارش، تسکین دردهای قاعدگی.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، تلخ و خشکی می‌باشد.

هشدار ☠

- ایجاد زخمهای دهانی یکی از عوارض جانبی خوردن برگهای تازه کاسنی بری می باشد.
- بیمارانی که از داروی وارفارین یا سایر داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنند، باید از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

کاسنی

Cichorium intybus (chicory)

گیاه کاسنی را اغلب برای درمان زردی (یرقان) و مشکلات طحال استفاده می کردند. آبی که از برگهای آن گرفته می شود و جوشانده ای که از گلهای آن ساخته می شود باعث افزایش جریان صفرا و از بین رفتن سنگهای کیسه صفرا می شود.

قسمتهای مورد استفاده گیاه کاسنی ❁

- گلها و برگهای کاسنی: در درمان ورم معده و مشکلات گوارشی مؤثر می باشد. اشتها آور بوده و جریان صفرا را افزایش می دهد.
- ریشه کاسنی: دارای اثرات مفیدی در دستگاه گوارش می باشد.



اثرات گیاه کاسنی بر بدن ❁

اشتها آور، کمک کننده به هضم غذا، ادرار آور، تقویت کننده عمومی بدن.

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و مرطوبی می باشد.

کاواکاوا

Piper methysticum (Kava Kava)

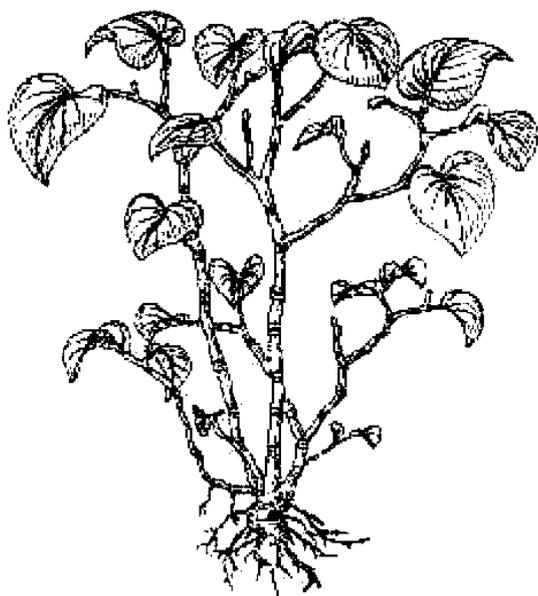
گیاه کاواکاوا بومی جزایر اقیانوس آرام می‌باشد. در هاوایی بیش از ۱۵ نوع از این گیاه شناخته شده است. از ریشه این گیاه، یک نوشیدنی ساخته می‌شود که در مراسم از آن استفاده می‌شود. معتقدند که این نوشیدنی باعث آرامش بدن و افزایش هشیاری می‌گردد. در سالهای اخیر این گیاه به صورت تجارتي عرضه شده است و طرفداران زیادی در آمریکای شمالی دارد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه کاواکاوا

● ساقه کاواکاوا: یک تسکین دهنده مؤثر برای دردهای روماتیسمی، ناراحتیهای گوارشی، چاقی، آسم و عفونتهای تنفسی می‌باشد.

● برگهای کاواکاوا: در بعضی از جزایر اقیانوس آرام از سوزاندن برگهای کاواکاوا برای تسکین بیماریهای تنفسی استفاده می‌شود.

● ریشه کاواکاوا: مهمترین قسمت کاواکاوا، ریشه آن می‌باشد. از عصاره آن برای درمان عفونتهای دستگاه ادراری - تناسلی، مشکلات قاعدگی، سردردها، ضعف عمومی بدن، سرماخوردگیها، درد سینه و بعنوان تقویت کننده عمومی بدن استفاده می‌شود.



✿ اثرات کاواکاوا بر بدن

ضد درد، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، ضد عفونی کننده، آرامبخش، ادرار آور، ضد عفونی کننده مجاری ادرار، خواب آور.

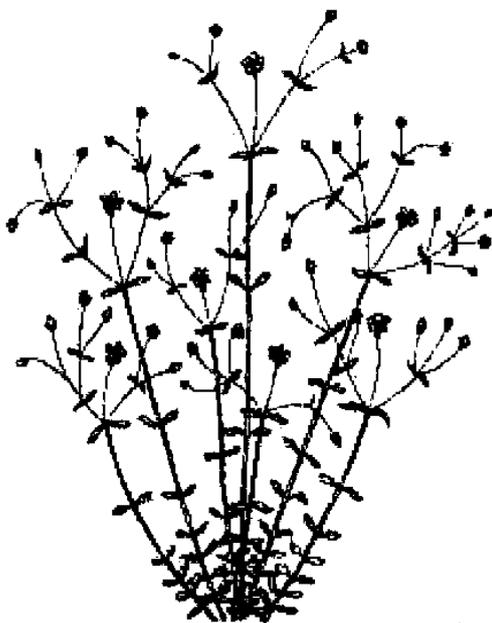
* ویژگی (سراج): دارای طبیعت گرم، تلخ و تندی می باشد.

⚠ هشدار

- کاواکاوا نباید در دوران حاملگی مصرف شود.
- کاواکاوا را نباید به مدت بیش از یک ماه بطور پیوسته مصرف نمود.

کتان

Linum spp. (Flax)



حدود ۷۵۰۰ سال است که گیاه کتان کشت می شود. در یونان باستان خواص دانه های کتان شناخته شده بود. بقراط حکیم برای درمان التهابها، تخم کتان را تجویز می نمود. در قرن هجدهم در فرانسه قانونی به تصویب رسید که برای سلامت افراد، تخم کتان باید مصرف می شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده

گیاه کتان

● تخم کتان: از تخم کتان می توان بعنوان خلط آور، ملین، برطرف کننده التهاب معده و گلودرد استفاده نمود. روغن تخم کتان حاوی اسیدهای لینولئیک و لینولنیک می باشد که برای ساخت پروستاگلندین در بدن لازم می باشد.

● تمام قسمتهای گیاه کتان: ملین قوی بوده و نیز دارای اثرات تسکین دهنده دردهای روماتیسمی و مشکلات کبدی می باشد.

✿ اثرات گیاه کتان بر بدن

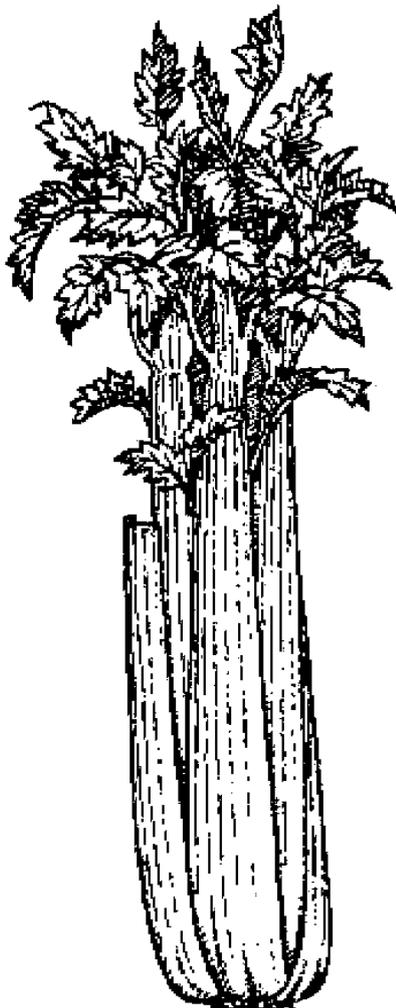
ضد سرفه، ضد عفونی کننده، ضد التهاب، ملین، ضد روماتیسم، ادرار آور.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، گرم و شیرینی می‌باشد، اما روغن آن دارای طبیعت خشکی می‌باشد.

کرفس

Apium graveolens (celery)

گیاه کرفس به غیر از اینکه یکی از سبزیجات محبوب و پرطرفدار می‌باشد دارای خواص پزشکی نیز می‌باشد. در طب شرقی، کرفس را بعنوان یک گیاه تلخ و شیرین که دارای طبیعت مرطوب و خنکی می‌باشد طبقه بندی می‌کنند و بنابراین برای متعادل کردن غذاهای تند و ادویه دار مناسب می‌باشد. تمام قسمت‌های گیاه کرفس مغذی بوده و برای تقویت بدن مفید می‌باشد. عصاره‌ای که از تخم کرفس بدست می‌آید بعنوان یک داروی هومئوپاتی در فرانسه برای رفع احتباس ادراری مصرف می‌شود.



قسمت‌های مورد استفاده کرفس

- تخم کرفس: عمدتاً بعنوان یک ادرار آور از آن استفاده می‌کنند. به دفع سموم از بدن کمک می‌کند و در بیماری نقرس و آرتروز از آن استفاده می‌شود.
- ساقه کرفس: دارای خواص سایر قسمت‌های کرفس می‌باشد اما با درجه‌ای کمتر. خوردن کرفس تازه باعث تحریک شیرسازی بعد از زایمان می‌شود.
- ریشه کرفس: امروزه کمتر از آن استفاده می‌کنند. دارای خاصیت ادرارآوری خوبی بوده و در مواردی که سنگ کلیه وجود داشته باشد بکار می‌رود.

✿ اثرات کرفس بر بدن

ضد روماتیسم، آرامبخش، ضد عفونی کننده ادرار، افزایش دهنده دفع اسید و ریک از بدن، ضد نفخ، پایین آورنده فشار خون، ضد قارچ.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی خشک، در سردی تلخ و شیرینی

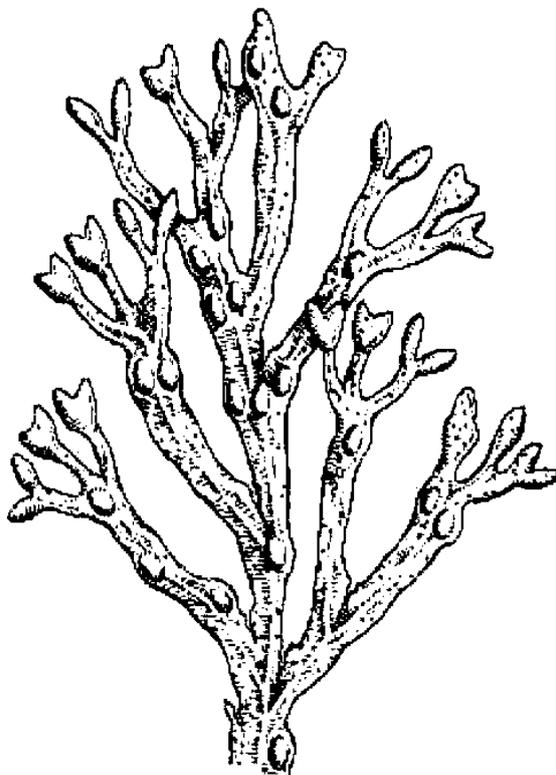
می باشد.

⚠ هشدار

● از مصرف تخم کرفس در دوران بارداری خودداری نماید. زیرا می تواند باعث تحریک انقباضات رحم شود.

کلب

Fucus Vesiculosus (Bladderwrack)



انواع مختلفی از گیاهان دریایی برای درمان بیماریهای خاصی مورد استفاده قرار گرفته اند. در قرن هجدهم میلادی از گیاه دریایی کلب، بد بدست آمد. از این گیاه بطور وسیعی در درمان بیماری گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید) استفاده شده است. در سال ۱۸۶۰ میلادی ادعا شد که گیاه کلب بعنوان یک محرک تیروئید، می تواند با چاقی مبارزه نموده و میزان متابولیسم بدن را افزایش دهد. از آن زمان تاکنون از گیاه کلب برای لاغر شدن استفاده می شود.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گیاه کلب

● ساقه کلب: افزایش دهنده متابولیسم بدن بوده و در افراد ناتوان و در دوران نقاهت بیماری موثر می‌باشد. دارای خواص ضد روماتیسم هم می‌باشد و می‌توان آن را خورد و یا اینکه بطور موضعی بر روی محل درد گذاشت. کلب حاوی مقادیر زیادی بُد می‌باشد که برای عملکرد غده تیروئید لازم است.

❁ اثرات گیاه کلب بر بدن

افزایش دهنده متابولیسم بدن، مغذی، تقویت کننده تیروئید، ضد روماتیسم، ضد التهاب.

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مُنک، مرطوب و شوری می‌باشد.

کلم پیچ

Brassica oleracea (cabbage)



حداقل حدود ۲۵۰۰ سال است که کلم پیچ در کشورهای غربی کاشته می‌شود و دارای ارزشهای پزشکی زیادی می‌باشد. پزشکان یونان باستان از کلم پیچ برای تسکین مشکلات گوارشی، تقویت کردن مفاصل، رفع مشکلات پوستی و پایین آوردن تب استفاده می‌کردند.

❁ قسمت‌های مورد استفاده کلم

پیچ

● برگهای کلم پیچ: می‌توان برگهای کلم پیچ را بر روی زخمهای پوستی، التهاب‌ها، مفاصلهای

دچار آرتروز و سایر بیماریهای پوستی مثل جوش غرور جوانی (آکنه) قرار داد. از نظر طب سنتی مصرف خوراکی کلم پیچ را می توان برای درمان تقریباً تمام بیماریها شامل مشکلات گوارشی، مشکلات ریوی، میگرن، آب آوردن بدن و انواع دردها مصرف نمود. تحقیقات اخیر دانشمندان مصرف آن را در درمان زخم معده تأیید نموده است.

✿ اثرات کلم پیچ بر بدن

ضد التهاب، ضد باکتری، ضد روماتیسم، التیام بخش بافتهای آسیب دیده، تقویت کننده کبد.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی شیرین، شور، خشک و خنکی می باشد.

گاوزبان

Borago officinalis (Borage)



جان جرارد گیاه شناس معروف انگلیسی در سال ۱۵۹۷ میلادی در مورد گیاه گاو زبان اظهار داشته است که این گیاه باعث شجاع شدن افراد می شود. امروزه محققین این گفته جان جرارد را تأیید می کنند و می گویند که گاو زبان باعث تحریک غدد فوق کلیوی شده و موجب می گردد که ترشح هورمون آدرنالین که نام دیگر آن هورمون "جنگ و گریز" می باشد افزایش یابد و سبب شود که بدن در موارد اضطراری، فعالیت بیشتری داشته باشد. گل های آبی گل گاو زبان از زمان ملکه الیزابت به سالاد اضافه می شد تا باعث شادی افراد شود و امروزه نیز این عمل انجام می شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گاوزبان

- برگهای گل گاوزبان: برای تقویت غده فوق کلیوی در مواقع استرس و یا در هنگام درمان با استروئیدها استفاده می شود. همچنین برای درمان سرفه های خشک و نیز برای افزایش شیر مادران شیرده از این گیاه استفاده می شود.
- گلهای گاوزبان: در شربت های ضد سرفه از آن استفاده می شود.
- تخم های گاوزبان: روغنی که از تخم گاو زبان بدست می آید برای بیماری های روماتیسمی و اختلالات قاعدگی خانمها مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین روغن آن را می توان برای درمان اگزمای پوست مصرف نمود.

❁ اثرات گاوزبان بر بدن

تقویت کننده غدد فوق کلیوی (آدرنال)، افزایش دهنده شیر مادران، مُدِر (ادرارآور)، تب بر، ضد روماتیسم، افزایش دهنده تعریق بدن، خلط آور، برطرف کننده اگزما، تنظیم کننده عادات ماهانه خانمها.

گردو

juglans spp. (Walnut)

درخت گردو از زمان روم باستان در اروپا کاشته می شد. روغن گردو حاوی اسیدهای چرب ضروری مثل اسید لینولنیک (Linolenic) می باشد که برای عملکرد سلولهای بدن حیاتی می باشد و به ایجاد پروستاگلاندین کمک می کند.

❁ قسمتهای مورد استفاده درخت گردو

- برگهای درخت گردو: در اروپا از برگ درخت گردو برای درمان اگزما و بلفاریت (التهاب پلکها) در کودکان استفاده می شود. تحقیقات نشان داده است که برگهای گردو دارای خاصیت ضد قارچ و ضد عفونی کننده می باشند. همچنین از آن برای دفع کرمهای



روده نیز استفاده می شود.

● مغز گردو و پوسته سبز گردو: قسمت پوسته سبز گردو سرشار از اسیدهای میوه و مواد معدنی می باشد. بطور سنتی از آن برای تیره کردن موها استفاده می شده است. مغز گردو بخاطر پایین آوردن کلسترول (چربی) خون و کم کردن خطر بروز سکت قلبی معروف می باشد.

✿ اثرات گردو بر بدن

ضد اسپاسم، قابض، دفع کننده کرمهای روده، ضد التهاب، ضد سرطان، پایین آورنده کلسترول خون، افزایش دهنده جریان صفرا.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، قابض و تلفی می باشد. پوسته سبز و تازه آن دارای خاصیت فنک کنندگی می باشد.

گزنه

Urtica dioica (Stinging nettle)

بر طبق اسناد تاریخی، رومی ها و لشکر سزار برای اولین بار گیاه گزنه را به انگلستان بردند زیرا آنها تصور می کردند نیاز به چیزی دارند که آنها را گرم نماید و تا همین اواخر هم، مالیدن گزنه به پوست برای دردهای روماتیسمی و آرتروز مصرف می شد. گزنه هنوز هم کاربرد پزشکی دارد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه گزنه:

● قسمتهای هوایی گزنه (خارج از خاک): گزنه آهن خاک را جذب می کند و بنابراین سرشار از آهن می باشد و می توان از آن شربت خوبی برای افرادی که دچار کم خونی

هستند ساخت. وجود مقدار زیاد ویتامین ث در گزنه باعث می شود که آهن آن به خوبی جذب بدن شود. از آنجاییکه گزنه باعث دفع اسید اوریک از بدن می شود، داروی مناسبی برای بیماران دچار نقرس و آرتروز می باشد.



● ریشه گزنه: بطور سنتی از ریشه گزنه بعنوان حالت دهنده موها استفاده می شود. اخیراً کشف شده است که ریشه گزنه در جلوگیری از بزرگ شدن پروستات مؤثر می باشد.

✿ اثرات گزنه بر بدن:

ادرار آور، قابض، تقویت کننده عمومی بدن، مغذی، جلوگیری کننده خونریزی، تقویت کننده گردش خون بدن، افزایش دهنده جریان شیر، پایین آورنده قند خون.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فنگ، خشک، قابض و کمی تله می باشد.

گشنیز

coriandrum Sativum (coriander)

از زمانهای باستان از گیاه گشنیز هم برای خوش طعم کردن غذا و هم در پزشکی استفاده می شده است. تخم گشنیز در مقبره فرعون در مصر کشف شده است. سربازان یونانی در هنگام لشکرکشی خود در سرتاسر اروپا، این گیاه را با خود می بردند تا نان خود را خوش طعم نمایند.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه گشنیز

● بوگ گشنیز: در موارد مشکلات گوارشی مثل سوء هاضمه و نیز درمان سرفه، سینه

درد، مشکلات مثانه، تب، اسهال میکروبی، سردرد و بیماری‌های دهان و گلو از آن استفاده می‌شود.



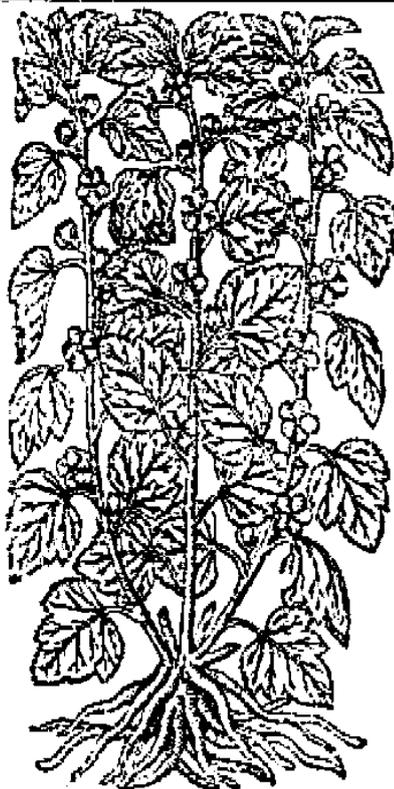
● تخم‌گشنیز: در درمان سوء هاضمه، بی‌اشتهایی، درد معده و آنفلوانزا استفاده می‌شود.

✿ اثرات گشنیز بر بدن

اشتها آور، ضد نفخ، ادرار آور، افزایش دهنده تعریق بدن، شهوت‌زا، تقویت‌کننده عمومی بدن، ضد اسپاسم.

گل ختمی

Althaea officinalis (Marshmallow)



نام لاتین گل ختمی از کلمه یونانی به معنای "التیام بخشیدن" گرفته شده است. از این گیاه از زمان مصریان باستان استفاده‌های پزشکی می‌شده است. ریشه گیاه گل ختمی حاوی قند فراوان بوده و بسیار چسبناک می‌باشد و برای بافت‌های بدن، نرم‌کننده می‌باشد. برگ‌های گل ختمی بعنوان خلط آور و نیز برای تقویت دستگاه ادراری استفاده می‌شود.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه ختمی

- گلهای ختمی: در شربت‌های خلط آور برای درمان سرفه استفاده می‌شود.
- برگهای ختمی: برای نرم کردن و التیام بخشیدن به برونشیت‌های ریه‌ها و نیز در اختلالات ادراری استفاده می‌شود.
- ریشه ختمی: مالیدن آنها بر روی زخمها و سوختگیها مفید می‌باشد. خوردن آنها در کاهش التهاب غشاهای مخاطی (مثل گاستریت، التهاب مری، التهاب روده‌ها و زخمهای معده و اثنی عشر) مفید می‌باشد. خوردن ریشه ختمی در التهاب دستگاه ادراری مثل التهاب مثانه مفید می‌باشد.

❁ اثرات ختمی بر بدن

خلط آور، مدر (ادرار آور)، مرهم، التیام بخش زخم‌ها.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت مرطوب، فنک و شیرینی می‌باشد.

گل راعی (علف چای یا هوفاریقون)

Hypericum Perforatum (Stjohn's wort)

سابقاً در اروپا اعتقاد داشتند که گل راعی باعث رفع ارواح شیطانی می‌شود و به همین دلیل بیماران روانی و دیوانگان را مجبور می‌کردند که از شربت این گیاه بنوشند.

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه گل راعی

- گل‌های گل راعی: از روغن آن برای مالیدن بر روی سوختگی‌ها، التهاب‌های پوستی و دردهای عصبی و عضلانی استفاده می‌شود.
- قسمتهای هوایی گل راعی: به عنوان یک داروی ضد افسردگی قوی از آن استفاده می‌شود. همچنین در درمان اضطراب و تحریک پذیری بخصوص در یائسگی استفاده

می‌شود. از این گیاه همچنین بطور تجربی در درمان ایدز استفاده شده است. در درمان دردهای عصبی مثل درد سیاتیک نیز این گیاه کاربرد دارد.



✿ اثرات گل راعی بر بدن

تسکین دهنده درد، ضد افسردگی، ضد ویروس،
ضد التهاب، آرامبخش و تقویت کننده اعصاب.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فشک،
فنگ و تلخ و شیرینی می‌باشد.

☠ هشدار

● در موارد نادری، استفاده طولانی مدت و یا
پیش از حد این گیاه ممکن است باعث ایجاد آب
مروارید و افزایش حساسیت عصبی شود. همچنین ممکن است باعث افزایش حساسیت
پوست بدن نسبت به آفتاب گردد.

گل ساعتی

Passiflora incarnata (Passion Flower)

منشاء گیاه گل ساعتی از آمریکای شمالی می‌باشد و در سال ۱۶۰۵ میلادی به عنوان
هدیه به پاپ پل پنجم، این گیاه به اروپا فرستاده شد. تا قرن نوزدهم میلادی از گل ساعتی
برای درمان صرع استفاده می‌شد و بعد از آن برای درمان بی‌خوابی بکار گرفته شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده گل ساعتی

● گل‌ها و شاخه و برگها: بطور سنتی قبایل سرخپوست آمریکا از گل ساعتی برای

تقویت خونسازی بدن و نیز درمان ورمها و التهابها و همچنین برای کشتن انگلها و کرمهای بدن استفاده می‌کردند. امروزه از گل ساعتی به عنوان آرامبخش، مسکن ضد درد، پایین آورنده فشار خون و همچنین به عنوان یک داروی هوشپاتی در درمان بی‌خوابی عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از گل ساعتی برای آرام کردن بچه‌های دارای فعالیت زیاد و بی‌قرار نیز استفاده می‌شود. گل ساعتی می‌تواند در افراد سالخورده از لرزش آنها کم نماید حتی اگر این لرزش مربوط به بیماری پارکینسون آنها باشد. برای درمان سرگیجه نیز از گل ساعتی استفاده می‌شود.

✿ اثرات گل ساعتی بر بدن

ضد درد، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، پایین آورنده فشار خون، آرامبخش، تقویت کننده قلب، گشاد کننده عروق خونی.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فنگ و تلخ می‌باشد.

⚠ هشدار

- در هنگام بارداری فقط از مقادیر کم گل ساعتی استفاده نمایید.
- گل ساعتی ممکن است باعث خواب آلودگی شود.



گل سرخ

Rosa spp. (Rose)



از قدیم گفته می‌شود که گل سرخ برای پوست و روح انسان خوب است. از گل سرخ صدها سال است که در پزشکی استفاده می‌شود. در روم باستان از گل سرخ وحشی برای درمان گازگرفتگی سگهای هار استفاده می‌شد. در دهه ۱۹۳۰ میلادی از تنبور گل سرخ برای درمان گلودرد استفاده شد. امروزه نیز گل سرخ کاربردهای مختلفی دارد. روغنی که از گل سرخ بدست می‌آید بسیار گران بوده و یکی از مهمترین روغن‌ها در آروماتراپی می‌باشد.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گل سرخ

- میوه گل سرخ: سرشار از ویتامین ث می‌باشد. در چین از آن در ساخت شربت‌های تقویتی استفاده می‌شود.
- روغن گل سرخ: دارای قدرت افزایش شهوت می‌باشد. در درمان اضطراب و افسردگی نیز بکار می‌رود.
- گل‌های گل سرخ: چینی‌ها از آن برای تقویت عمومی بدن و خونسازی استفاده می‌کنند. همچنین برای اختلالات دستگاه گوارش و درمان خونریزی شدید قاعدگی از آن استفاده می‌شود.

❁ اثرات گل سرخ بر بدن

ضد اسپاسم، ضد افسردگی، شهوت‌زا، قابض، آرام‌بخش، محرک دستگاه گوارش، خلط

آور، ضد باکتری، ضد ویروس، ضد عفونی کننده، تقویت کننده کلیه‌ها، خونساز، تنظیم کننده قاعدگی، ضد التهاب.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت شیرین، قابض، فنئی و یاکمی فنک می‌باشد.

گل صد تومانی

Paeonia SPP. (Paeony)



گرچه امروزه در کشورهای غربی از گل صد تومانی بیشتر برای زیبایی و تزئین استفاده می‌شود، اما در گذشته از این گیاه به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان مشکلات عصبی مثل بیماری صرع استفاده می‌شده است.

* **قسمتهای مورد استفاده گل صد**

تومانی

● ریشه: در درمان اگزمای کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین دارای اثرات پایین آورنده فشار خون بوده و به عنوان ضد درد و مسکن نیز از آن استفاده می‌شود.

* **اثرات گل صد تومانی بر بدن**

ضد باکتری، ضد اسپاسم، ضد التهاب، ضد درد، آرامبخش، پایین آورنده فشار خون.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد و تلهی می‌باشد.

☠ **معتدال**

● از مصرف این گیاه در هنگام حاملگی خودداری نمایید.

گل ماهور**Verbascum thapsus (Mullein)**

رومیان باستان از گل ماهور برای درمان نیش زدگی عقرب، مشکلات چشم، دندان درد، التهاب لوزه‌ها و سرفه استفاده می‌کردند. همچنین بطور سنتی از گل ماهور برای درمان بیماریهای تحلیل برنده بدن مثل سل استفاده می‌شده است. روغنی که از گل‌های گل ماهور بدست می‌آید بعنوان مرهمی فوری برای انواع مختلفی از بیماریها مثل بواسیر و عفونت گوش در نقاط مختلف اروپا مصرف می‌شد.

❁ قسمتهای مورد استفاده گل ماهور

● **گل‌های گل ماهور:** بعنوان یک داروی خلط آور و آرام کننده برای سرفه‌های خشک و

مزمن در بیماریهایی مثل سیاه‌سرفه، مل، آسم و برونشیت بکار می‌رود. همچنین برای درمان گلودرد بسیار مؤثر می‌باشد. از روغن گل ماهور هنوز هم در بسیاری از نقاط جهان برای درمان التهاب، زخمها و گوش درد استفاده می‌شود.

● **برگهای گل ماهور:** عمدتاً در بیماریهای تنفسی از آن استفاده می‌شود. سابقاً برگهای آن را مثل تنباکو و سیگار درست می‌کردند و بیماران دچار آسم و سل آن را دود می‌کردند.



❁ اثرات گیاه گل ماهور بر بدن

خلط آور، ادرار آور، آرامبخش، ترمیم کننده زخم، قابض، ضد التهاب، ضد اسپاسم.

❁ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت مرطوب، فنگ و کمی شیرین می‌باشد.

گوجه فرنگی

Lycopersicon esculentum (Tomato)

در قرن پانزدهم میلادی فاتحین اسپانیایی گوجه فرنگی را برای اولین بار از قاره آمریکا (کشور پرو) به اروپا آوردند. نام آن را ابتدا ایتالیایی‌ها "پامادورو" (pomodoro) به معنای سیب طلایی گذاشتند. سپس از طریق فرانسه، گوجه فرنگی وارد انگلیس شد و نام آن را "سیب عشق" گذاشتند. در ابتدا تصور می‌شد که گوجه فرنگی میوه‌ای سمی می‌باشد زیرا گل‌های آن شبیه یک گیاه سمی است.

❁ قسمت‌های مورد استفاده گوجه فرنگی

● میوه گوجه فرنگی: بسیار مغذی می‌باشد بطوریکه مصرف روزانه ۱۰۰ گرم گوجه



فرنگی، نیاز به ویتامین‌های آ (A)، ب یک (B1)، ث (C)، و اسید فولیک را برطرف می‌کند. تحقیقات پزشکان در آمریکا نشان داده است که مردانی که هفته‌ای حداقل ۱۰ بار گوجه فرنگی مصرف می‌کنند، نسبت به سایر مردان، ۴۵ درصد کمتر خطر ابتلاء به سرطان پروستات را دارند.

● آب گوجه فرنگی: نوشیدن آب گوجه فرنگی قبل از غذا باعث ایجاد یک اشتها خوب می‌شود. گوجه فرنگی دستگاه گوارش و بخصوص لوزالمعده (پانکراس) را تحریک می‌کند. آب گوجه فرنگی یک داروی تقویتی مناسب برای افراد ناتوان و نیز در دوران نقاهت بعد از بیماری می‌باشد. همچنین می‌توان از آن بعنوان یک لوسیون مؤثر برای جوش‌های غرور جوانی (آکنه) استفاده نمود.

✿ اثرات گیاه گوجه فرنگی بر بدن

ضد میکروب، ادرار آور، ملین، محرک دستگاه گوارش، کم کننده اسیدپته خون، ضد بیماری اسکوروی.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، ترش و شیرینی می باشد.

مارچوبه

Asparagus SPP. (Asparagus)

در کشورهای غربی مصرف گیاه مارچوبه طرفداران زیادی دارد که به غیر از مصرف خوراکی آن همراه با سایر غذاها، به عنوان یک گیاه دارویی نیز از زمانهای گذشته مطرح می باشد. در هندوستان از نوعی مارچوبه شربتی ساخته می شود که عقیده دارند باعث طراوت و جوانی دستگاه تناسلی خانمها می شود.



✿ قسمتهای مورد استفاده

گیاه مارچوبه

- ساقه مارچوبه: دارای خواص ادرار آور می باشد که البته میزان اثر آن کمتر از اثر ریشه آن می باشد.
- ریشه خشک شده مارچوبه: برای تقویت دستگاه جنسی خانمها و نیز برای درمان نازایی آنها و نیز مشکلات یائسگی بکار می رود. دارای اثر ادرار آور بوده و در درمان یبوست، سرفه های خشک و گلو درد نیز مؤثر می باشد.

✿ اثرات مارچوبه بر بدن

مدر (ادرار آور)، محرک دستگاه گوارش، مسهل، آرامبخش، دارای مقادیر زیاد اسید فولیک و سلنیوم، ضد باکتری، ضد سرفه، خلط آور، ضد تومور و تقویت کننده بدن.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، تلخ و شیرینی می باشد.

مامیران کبیر

Chelidonium majus (Greater celandine)

گیاه مامیران کبیر دارای اثرات خاصی بر روی دستگاه گوارش (معهده، کیسه صفرا و کبد) می باشد و خاصیت ضد اسپاسم آن باعث می شود که در درمان علایم آسم نیز مفید باشد. این گیاه را می توان بصورت پماد نیز درست کرد و برای انواعی از بیماریهای پوستی مثل اگزما و عفونتهای قارچی مصرف نمود. آب آن دارای اثرات ضد عفونی کننده ای بوده و برای از بین بردن زگیل مناسب می باشد.



اثرات مامیران کبیر بر بدن

ضد اسپاسم، کم کننده تعریق بدن، ملین، ادرار آور، تقویت کننده کبد

⚠ هشدار

از مصرف گیاه مامیران کبیر در دوران بارداری خودداری نمایید.

مُر

Commiphora molmol (Myrrh)



گیاه مُر در کشورهای عربستان و سومالی کشت می‌شده است و از آن بعنوان یکی از گنجینه‌های کشورهای شرقی یاد می‌کنند. مصریان باستان این گیاه را در خانه می‌سوزاندند تا دود آن باعث فرار کنه‌ها از خانه شود. در طب سنتی از گیاه مر برای درمان دردهای عضلانی و روماتیسم استفاده می‌شده است. حدود هزار سال است که چینی‌ها از این گیاه برای درمان زخمها استفاده می‌کنند.

قسمتهای مورد استفاده گیاه مر

- صمغ (رزین): در درمان زخمها، گلودرد و زخمهای دهان استفاده می‌شود، تحقیقات نشان داده است که باعث کاهش کلسترول خون نیز می‌شود.
- روغن مر: از زمان یونان باستان از روغن مر برای درمان زخمها استفاده می‌شده است. مالیدن روغن آن بر روی سینه در بیماریهایی مثل برونشیت و سرماخوردگی موثر می‌باشد.

اثرات گیاه مر بر بدن

ضد قارچ، ضد عفونی کننده، قابض، تقویت کننده سیستم ایمنی، خلط آور، محرک جریان گردش خون، ضد زکام، پیشگیری کننده تصلب شرایین.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، داغ و تلفی می‌باشد:

⚠ هشدار

در دوران بارداری از مصرف گیاه مر خودداری نمایید زیرا باعث تحریک رحم می‌شود.

مریم گلی

Salvia spp. (Sage)

بطور سنتی گیاه مریم گلی را مرتبط با افزایش طول عمر می‌دانستند و همچنین معتقد بودند که در تقویت حافظه سالمندان مفید می‌باشد.

✿ قسمتهای مورد استفاده مریم گلی

● برگهای مریم گلی: در درمان بیماریهای دهان و گلو از محلول دهان شویه آن استفاده می‌شود. همچنین در درمان مشکلات قاعدگی خانمها مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگهای مریم گلی شدیداً آنتی اکسیدان بوده و می‌تواند علائم و مشکلات پیری را کاهش دهد. از عصاره مریم گلی در درمان بیماری آلزایمر استفاده شده است.



● ریشه گیاه مریم گلی: در کشور چین از ریشه مریم گلی بعنوان تقویت کننده عمومی بدن و گردش خون استفاده می‌شود. همچنین در تسکین دردهای قاعدگی و بیماریهای قلبی مثل آنژین صدری از آن استفاده می‌شود.

✿ اثرات گیاه مریم گلی بر بدن

ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)، ضد اسهال، ضد نفخ شکم، ضد عفونی کننده، گشاد کننده عروق خونی محیطی، کم کننده بزاق، عرق و شیر، محرک رحم، آنتی بیوتیک، افزایش دهنده جریان صفراوی، کم کننده قندخون بدن، آرامبخش، تقویت کننده گردش خون بدن.

✱ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، فنک، تند و تلخی می باشد.

⚠ هشدار

- از مصرف مقادیر زیاد مریم گلی در دوران بارداری خودداری نمایید.
- بیماران دچار صرع از مصرف مریم گلی خودداری نمایند زیرا حاوی ماده ای است که باعث شروع تشنج می شود.

میخک

Caryophyllus aromaticus (clove)

در حدود ۲۰۰۰ سال پیش افرادی که می خواستند به حضور امپراتور چین برسند مجبور بودند برای رفع بوی بد دهانشان، گل میخک را در دهانشان نگه دارند. پزشکان سستی چین از میخک برای درمان سوء هاضمه، اسهال، فتق، عفونتهای قارچی کسچلی و عفونتهای قارچی لای انگشتان پاها استفاده می کردند. پزشکان هندی نیز از این گیاه برای درمان بیماریهای تنفسی و گوارشی استفاده می نمودند. گیاه میخک در قرن چهارم میلادی بعنوان یک گیاه لوکس وارد اروپا شد و از آن برای درمان سوء هاضمه، از بین رفتن گازهای معده و روده، تهوع، استفراغ، اسهال، سرفه، نازایی، زگیل، انگل های دستگاه گوارش و زخم های پوستی و دندان درد استفاده نمودند.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه میخک

● غنچه‌های گل میخک: در دندان پزشکی از روغن آن بعنوان بی حس کننده و ضد عفونی کننده استفاده می شود. در درمان اسهال میکروبی و انگلهای روده نیز از آن استفاده می شود.

✿ اثرات گیاه میخک بر بدن

ضد عفونی کننده، مسکن دندان درد، از بین برنده انگلهای روده، ضد تهوع، شهوت زا.

نارون کوهی

Hamamelis Virginianum (Witch Hazel)



خواص التیام بخش نارون کوهی برای بومیان آمریکا شناخته شده بود. آنها این گیاه را به پاهای خود می مالیدند تا آنها را تقویت کرده باشند. امروزه از عصاره نارون کوهی بطور گسترده‌ای در طب گیاهی استفاده می شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده

نارون کوهی

● پوسته ساقه: از آن تتور و پماد ساخته

می شود و برای درمان واریس، بواسیر و توقف خونریزیها استفاده می شود.

● شاخ و برگها: از آن بصورت جوشانده و پودر استفاده می شود. در درمان واریس از آن

استفاده می کنند.

✿ اثرات نارون کوهی بر بدن

ضد التهاب، قابض، متوقف کننده خونریزیهای داخلی و خارجی بدن.
 ✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، تلخ و تندی می باشد.

نعناع چمنی

Prunella vulgaris (Self - Heal)



اروپایی ها از نعناع چمنی بطور گسترده ای در بند آوردن خونریزی های بدن استفاده می کردند. از آنجاییکه شکل گل نعناع چمنی شبیه گلوی انسان می باشد، سابقاً معتقد بودند که برای درمان بیماریهای دهان و گلو مناسب می باشد. در تب چینی از گل های نعناع چمنی استفاده می شود و به آن اصطلاحاً "گیاه خشک تابستان" گفته می شود.

✿ قسمت های مورد استفاده

گیاه نعناع چمنی

● قسمت های هوایی گیاه (خارج از خاک): از برگ ها و ساقه های نعناع چمنی برای بند آوردن

خونریزیها در مواقع اورژانس و بعنوان کمکهای اولیه استفاده می شود.

● گل های نعناع چمنی: در کشور چین برای درمان بیماریهای کبد و کیسه صفرا مورد استفاده قرار می گیرد.

✿ اثرات نعناع چمنی بر بدن

ضد باکتری، پایین آورنده فشار خون، ادرار آور، التیام بخش زخمهای پوستی، تقویت کننده کبد، خنک کننده.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، کمی تلخ، سرد و تندی می باشد.

نعناع

Mentha spp. (Mint)



گفته می‌شود که حداقل ۳۰ نوع گونه نعناع وجود دارد. تا قرن هفدهم میلادی انواع نعناع به یک صورت بکار می‌رفت و تفاوتی در آن قائل نمی‌شدند.

✿ قسمتهای مورد استفاده نعناع

● قسمتهای هوایی (قسمتهای خارج از خاک):
باعث شل شدن عضلات دستگاه گوارش می‌شود و جریان صفرا را افزایش می‌دهد، بنابراین برای سوءهاضمه، نفخ، کولیک (قولنج) و سایر مشکلات گوارشی مفید می‌باشد. احساس تهوع را کاهش می‌دهد و در نتیجه داروی مناسبی برای جلوگیری از

تهوع در هنگام مسافرت است. همچنین باعث افزایش تعریق بدن در هنگام تب و سرماخوردگی‌ها می‌شود.

● روغن نعناع: حاوی مقادیر زیادی منتول می‌باشد. دارای اثرات ضد درد و آرام‌کننده است. همچنین خنک‌کننده بوده و در موارد تب، سردردها و میگرن مناسب می‌باشد. استنشاق آن باعث باز شدن راه بینی می‌شود (ضد احتقان).

✿ اثرات گیاه نعناع بر بدن

ضد اسپاسم، تقویت‌کننده دستگاه گوارش، ضد استفراغ، ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد درد، افزایش دهنده جریان صفرا.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت خشک، تند و فنکی می‌باشد.

☠ هشدار

● نمناع می‌تواند باعث کاهش شیردهی خانمها شود، بنابراین در دوران شیردهی از مصرف آن خودداری نمایید.

نیلوفر آبی

Nelumbo nucifera (Lotus)



گیاه نیلوفر آبی مقدس‌ترین گیاه در کشور هندوستان می‌باشد و سمبل رشد آگاهی روحی در افراد است. این گیاه در کشورهای شرقی همان جایگاهی را دارد که گل سرخ در کشورهای غربی دارد یعنی نشانه عشق و علاقه می‌باشد. در طب چینی تقریباً از تمام قسمت‌های نیلوفر آبی برای درمان انواع بیماریها استفاده می‌شود. در چین از ریشه نیلوفر آبی برای متوقف کردن خونریزی‌ها استفاده می‌شود در حالیکه در هندوستان از آن بعنوان یک داروی تقویتی استفاده می‌گردد.

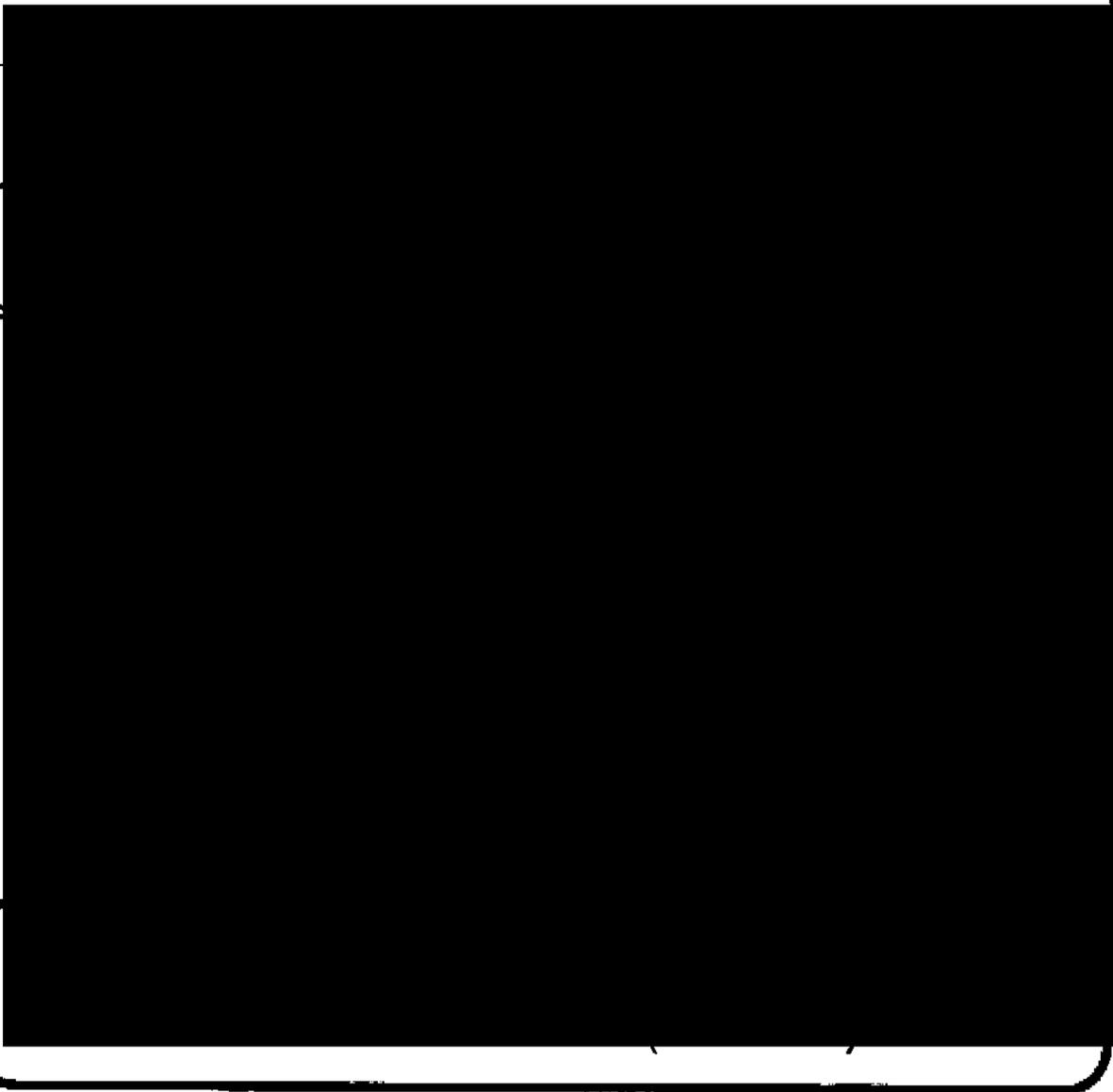
☘ قسمت‌های مورد استفاده گیاه نیلوفر آبی

- طبق گل نیلوفر آبی: در چین برای جلوگیری از خونریزی در زخمهای معده و خونریزی‌های شدید قاعدگی استفاده می‌شود.
- دانه‌های نیلوفر آبی: در چین بعنوان تقویت کننده طحال و معده استفاده می‌شود.

ب

دن

9



گفته می‌شود که دانه های هل در باغهای پادشاه بابل در ۲۷۰۰ سال پیش کاشته می‌شده است. در مصر باستان برای سفید شدن دندانها، دانه‌های هل را می‌جویدند و با این کار به رفع بوی بد دهان نیز کمک می‌کردند.

❁ **قسمتهای مورد استفاده**

گیاه هل

● **دانه‌های هل:** در درمان بیماری هایی مثل آسم، برونشیت، سرماخوردگی، سرفه، اسهال،

سر درد، گرفتگی صدا، سوء هاضمه، بی اختیاری ادرار، تهوع، مشکلات تنفسی، ناراحتیهای گوارشی و استفراغ کمک می‌کند.

✿ اثرات هل بر بدن

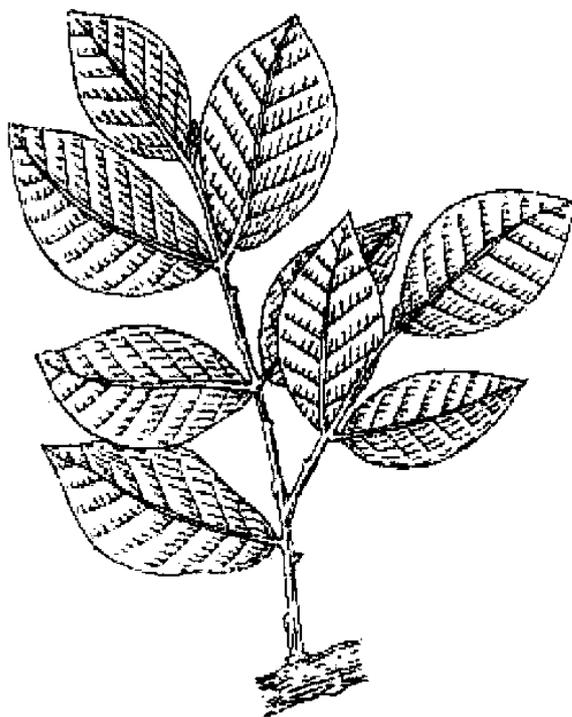
ضد نفخ، اشتها آور، افزایش دهنده تعریق بدن، محرک دستگاه گوارش، خلط آور.

هلبله

Terminalia spp. (Myrobalan)

در کشور نپت به گیاه هلبله عنوان "سلطان داروها" را داده‌اند. در طب آیورودیک این گیاه بیشترین مصرف را دارد. در طب چینی از هلبله برای درمان سرفه‌های مزمن و اسهال استفاده می‌شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه هلبله



● پوسته ساقه هلبله: حدود ۳۰۰۰ سال است که از آن برای درمان مشکلات قلبی استفاده می‌شود. تحقیقاتی که به عمل آمده است نشان داده که تا حدود زیادی این دارو در این موارد مؤثر می‌باشد و با کاهش کلسترول خون، تقویت عضلات قلب و کاهش خطر بروز سکته قلبی اثرات خود را نشان می‌دهد.

● میوه هلبله: بعنوان ملین و ضد عفونی کننده دستگاه گوارش بکار

می‌رود. معتقدند که این گیاه باعث تقویت مغز و اعصاب شده و هشیاری انسان را افزایش می‌دهد. هم برای درمان اسهال و هم برای درمان یبوست بکار می‌رود و گفته می‌شود که قدرت بینایی را افزایش داده، صدا را تقویت می‌کند و به طول عمر می‌افزاید. در درمان ترشحات مهبل و خونریزی‌های شدید قاعدگی نیز بکار می‌رود.

✿ اثرات گیاه هلیله بر بدن

خلط آور، ملین، تقویت کننده عمومی بدن، قابض، ضد عفونی کننده، دفع کننده کرمهای بدن، تقویت کننده قلب و کبد، ادرار آور.

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، ترش، شیرین، تلخ و قابض است.

☠ هشدار

● از مصرف گیاه هلیله در دوران بارداری خودداری نمایید.

هماور (سنفیتون)

Symphytum (comfrey) officinalis



نام دیگر این گیاه، "جوش دهندة استخوانها" می‌باشد که نشان دهنده قدرت آن در ترمیم شکستگی استخوانها می‌باشد. این گیاه حاوی آلانتوئین می‌باشد که به رشد استخوانها، غضروفها و سلولهای عضلانی کمک می‌کند. هنگامی که له شده این گیاه را بر روی پوست قسمت آسیب دیده بگذاریم، آلانتوئین از طریق پوست جذب شده و سرعت التیام را افزایش می‌دهد. در قدیم برای ترمیم پرده بکارت قبل از ازدواج در وان حاوی این گیاه حمام می‌کردند.

✿ قسمت‌های مورد استفاده هماور

- قسمت‌های هوایی هماور (قسمت‌های خارج از خاک): حاری مقادیر زیادی آلانتوئین می‌باشد و به صورت کرم و روغن‌های مالیدنی در درمان بیماری‌های مفصلی و پیچ خوردگی‌ها بکار می‌رود. مصرف خوراکی این گیاه برای ترمیم زخم‌های دستگاه گوارش نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ریشه هماور: دارای خواص مشابه قسمت‌های هوایی آن است. در زخم‌های واریسی نیز از آن استفاده می‌شود.

✿ اثرات گیاه هماور بر بدن

ترمیم کننده زخم‌ها، تکثیر کننده سلول‌ها، خلط‌آور، قابض.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فنگ، شیرین و مرطوب است.

همیشه بهار

Calendula officinalis (Pot marigold)

گل‌های طبیعی گل همیشه بهار در میان گیاه شناسان از محبوبیت زیادی برخوردار است. در قرن دوازدهم میلادی از این گیاه برای تقویت بینایی چشمها، پاک کردن سر و افزایش حالت سرخوشی استفاده می‌شد. همچنین از این دارو برای تقویت قلب و درمان آبله و سرخک نیز استفاده می‌شده است. امروزه از گیاه همیشه بهار برای استفاده در داروهای هومئوپاتی بهره برده می‌شود.

✿ قسمت‌های مورد استفاده گیاه همیشه بهار

- گلبرگ‌های همیشه بهار: استعمال خارجی آن برای درمان التهاب‌ها و بیماری‌های پوستی به کار می‌رود. مصرف خوراکی گلبرگ‌های همیشه بهار برای درمان بیماری‌های

زنان، بیمارهای کبدی و مسمومیتها و کاهش تب استفاده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است این گیاه برای درمان ایدز نیز مفید باشد.

● روغن همیشه بهار: برای درمان برفک مهبل خانمها که یک بیماری قارچی می‌باشد بسیار مؤثر می‌باشد.



✿ اثرات همیشه بهار بر بدن

ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد التهاب، التیام دهنده زخم‌ها، تنظیم کننده عادات ماهانه خانمها، تقویت کننده تولید صفرا در کبد.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت کمی تلخ، تند، خشک و فنگی است.

یاس امین الدوله (بیج امین الدوله)

Lonicera spp. (Honey suckle)

زمانی از یاس امین الدوله برای درمان آسم، مشکلات ادراری و در هنگام زایمان از آن استفاده می‌کردند. در آن زمان توصیه می‌شد که برای مشکلات طحال از این گیاه استفاده کنند. امروزه چینی‌ها بیشتر از سابق از این گیاه استفاده می‌کنند و از آن برای دفع سموم و حرارت بدن بهره می‌گیرند.

✿ قسمتهای مورد استفاده یاس امین الدوله

● گلهای یاس امین الدوله: بطور سنتی از آن شربت ساخته می‌شد و بعنوان یک داروی خلط آور در مواردی که سرفه‌های بد و یا آسم وجود داشت مصرف می‌گردید. همچنین



بعنوان ادرار آور نیز از آن استفاده می‌شود.

● **غنچه‌های گل یاس امین الدوله:** عمدتاً از آن در بیماریهای تبار استفاده می‌شود. در درمان انواعی از اسهال در چین استفاده می‌شود.

● **ساقه یاس امین الدوله:** در سرماخوردگیها، آرتريت روماتوئيد و اسهال از آن استفاده می‌شود.

✿ اثرات یاس امین الدوله بر بدن

ادرار آور، ضد اسپاسم، خلط آور، ملین، ضد باکتری، ضد التهاب.

✿ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت سرد و شیرین می‌باشد.

یاسمن

Jasminum SPP. (Jasmine)

گل یاسمن در قرن شانزدهم میلادی به اروپا وارد شد و به سرعت در بین عطرهاي فرانسوی از محبوبیت خاصی برخوردار شد. روغن معطر یاسمن را با قرار دادن گلهاي آن در بین ورقه‌های شیشه‌ای همراه با موم استخراج می‌کنند. یاسمن عربی برای معطر کردن چای چینی هزاران سال است که مصرف می‌شود.

✿ قسمت‌های مورد استفاده یاسمن

● **گل‌های یاسمن:** دارای اثرات افزایش دهنده شهوت بوده و نیز برای کاهش تب و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید می‌باشد.

● **روغن یاسمن:** ماساژ روغن یاسمن در درمان دردهای قاعدگی، افسردگی و ناتوانی

جنسی مفید می‌باشد.

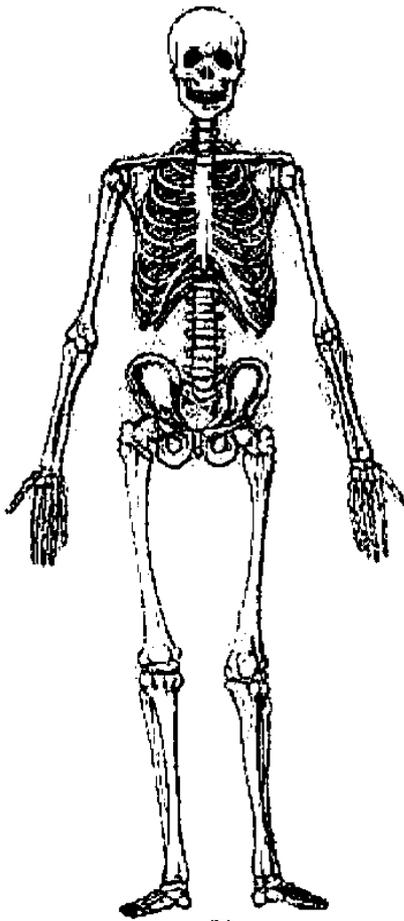
✿ اثرات گیاه یاسمن بر بدن

آرامبخش اعصاب، افزایش دهنده شهوت، ضد درد، افزایش دهنده شیر مادران، ضد
افسردگی، ضد اسپاسم، ضد عفونی کننده و تقویت کننده رحم خانمها.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم، خشک، تلخ و قابض است. پوسته
تازه آن دارای طبیعت شنکی می‌باشد.



بیماریهای عضلانی - اسکلتی



پیچ خوردگی ها و کشیدگی تاندونها

به آسیبهایی که به مفاصل و عضلات وارد می آید
پیچ خوردگی یا کشیدگی گفته می شود و علائم آن
عبارتند از:

درد

تورم مفاصل

کبودشدگی

درمان گیاهی

(۱) گیاه سنفیتون: باعث تقویت رشد مجدد
سلولهای بافت پیوندی و استخوانها می شود. بصورت
کرم یا پماد بر روی منطقه آسیب دیده مالیده شود.
(۲) گیاه آویشن: ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات)
بوده و باعث تحریک حرکت جریان خون در محل
آسیب دیده می شود. روغن آن را بصورت کمپرس مصرف نمایید.

آرتریتها (التهاب مفاصل)

دو نوع آرتریت شایع عبارتند از: (۱) آرترروز (۲) آرتریت روماتوئید. علائم آن عبارتند از:

خشکی و درد مفاصل

صدا دادن مفاصل

تورم یا تغییر شکل دادن مفاصل

داغ شدن یا سوزش مفاصل

بدتر شدن بیماری در هوای سرد و مرطوب

❁ درمان گیاهی

(۱) سنبل ختایی: دارای اثرات گرم کنندگی و تحریک کنندگی می باشد. از تتور آن بصورت کمپرس استفاده شود.

(۲) پنجه شیطان: یک ضدالتهاب قوی می باشد. یک تا سه گرم از پودر آن را بصورت کپسول در روز استفاده نمایید.

(۳) بید سفید: از آنجایی که دارای سالیسیلات می باشد بعنوان یک ضدالتهاب عمل می کند. روزی یک قاشق غذاخوری از عصاره آن میل شود.

نقرس

بعلت رسوب اسید اوریک در مفاصل ایجاد می شود. علایم آن عبارتند از:

◀ مفاصل متورم، ملتهب و بسیار دردناک (اغلب در انگشتان پاها ایجاد می شود).

❁ درمان گیاهی

کرفس: اسید اوریک موجود در مفاصل را پاک می کند.

یک قاشق از آن را در نیم لیتر آب دم کنید و سپس مصرف نمایید.

روماتیسم و درد عضلات

روماتیسم بصورت درد عضلانی تعریف می شود و می تواند شامل فیروزیت (التهاب

غلاف عضلات) باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ درد و سوزش عضلات

❁ درمان گیاهی

اکلیل کوهی (رزماری): ضد درد و ضد روماتیسم بوده و باعث گرم شدن عضلات

می شود. از روغن آن بصورت ماساژ عضلات استفاده می شود.

پشت درد و کمر درد

پشت درد ممکن است بعلت کشیدگی عضلات، آسیب دیدن دیسک بین مهره‌ای،

مشکلات کلیوی و یا عصبی باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ دردی که می تواند ناتوان کننده، مزمن و محدود کننده حرکات فرد باشد.

✿ درمان گیاهی

سروکوهی: ضد روماتیسم، محرک و پاک کننده اسید لاکتیک از عضلات می باشد. می توان هم آن را بصورت نتور و یا دم کرده مصرف کرد و هم روغن آن را بصورت ماساژ استفاده نمود.

آرنج تنیس باز و التهاب غلاف تاندون آرنج

به التهاب مفصل آرنج اصطلاحاً آرنج تنیس باز گفته می شود و علایم آن عبارتند از:

◀ درد و اشکال در حرکت مفصل آرنج

◀ احساس بی حسی و گزگز آرنج

✿ درمان گیاهی

گیاه بومادران: باعث کاهش التهاب مفصل، تاندون و عضلات شده و درد را از بین می برد. از روغن آن بصورت ماساژ استفاده شود.

سیاتیک

دردی که بعلت تحریک یا فشار بر روی عصب سیاتیک وارد شود و موجب شود که این درد از قسمت ستون فقرات شروع شده و به ران و به پاها برسد را اصطلاحاً درد سیاتیک می نامند و علایم آن عبارتند از:

◀ درد در طول مسیر عصب سیاتیک (از ستون فقرات تا پایین پاها)

✿ درمان گیاهی

فلفل قرمز: باعث تحریک جریان خون شده و به تقویت اعصاب و تسکین درد عصب سیاتیک کمک می کند.

از روغن آن بصورت ماساژ استفاده شود.

گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات می تواند بعلمت فشار بیش از حد، خستگی و یا عدم تعادل نمکهای بدن ایجاد شود و علایم آن عبارتند از:

- ◀ درد شدید و تیز در پاها
- ◀ احساس سفت شدگی عضلات

✿ درمان گیاهی

سیب زمینی هندی: باعث شل شدن عضلات می شود. از تئور آن استفاده شود.

سر دردها و میگرن

سر درد تنشی

سر درد تنشی ممکن است بعلمت سفت شدن عضلات گردن بر اثر استرس ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

- ◀ درد (معمولاً در جلوی سر یا پیشانی)

✿ درمان گیاهی

سنبل الطیب: دارای اثرات آرامبخشی می باشد.

از دم کرده ریشه سنبل الطیب می توان استفاده نمود.



میگرن

میگرن به سردردهای شدیدی گفته می‌شود که می‌تواند با حساسیت به غذاهای خاص، استرسها، آلودگی‌ها و عادات ماهانه ارتباط داشته باشد. این نوع سردردها می‌تواند از چند دقیقه یا چند روز طول بکشد و علائم آن عبارتند از:

◀ ایجاد مشکلات بینایی

◀ گزگز شدن اندامها

◀ تهوع و استفراغ

◀ حساسیت به نور

✿ درمان گیاهی

اسطوخودوس: دارای اثرات آرام بخش، ضد اسپاسم و ضد درد می‌باشد.
روغن اسطوخودوس را می‌توان بر روی قسمت گیجگاه سر ماساژ داد. همچنین از دم کرده آن نیز می‌توان بطور خوراکی مصرف نمود.

نورالژی

درد سوزشی شدید و خنجر مانند که اغلب در مسیر عصب صورتی ایجاد می‌شود را نورالژی می‌نامند. این وضعیت می‌تواند متعاقب صدمات یا مواجه شدن با هوای سرد و خشک ایجاد گردد و علائم آن عبارتند از:

◀ درد بسیار شدید و موضعی

◀ حساسیت بیش از حد پوست قسمت مبتلا شده به لمس

◀ عود مکرر

✿ درمان گیاهی

۱) علف چای (هوفاریقون): ضد التهاب بوده و سیستم عصبی را تقویت می‌کند.
می‌توان هم دم کرده آن را نوشید و هم روغن آن را بر روی منطقه آسیب دیده ماساژ داد.
۲) شاه پسند طبی: این گیاه، آرامبخش، ضد اسپاسم و تقویت کننده سیستم عصبی می‌باشد. باید بصورت کمپرس بر روی منطقه مبتلا از آن استفاده نمود.

عفونتها

سرماخوردگی و آنفلوانزا

معمولا بر اثر ویروسها ایجاد می‌شود و اغلب همراه استرس، خستگی و افسردگی می‌باشد و علائم آن عبارتند از:

- ◀ تب
- ◀ سردرد
- ◀ سرفه
- ◀ دردهای عضلانی
- ◀ آبریزش یا گرفتگی بینی
- ◀ گلودرد

✿ درمان گیاهی

۱) سیر: دارای خواص ضد میکروبی می‌باشد و در بسیاری از بیماریهای عفونی می‌توان از آن استفاده نمود. در بیماریهای شدید می‌توان تا ۶ عدد سیر در روز مصرف نمود.

۲) دارچین: دارای طبیعت گرمی می‌باشد. ضد باکتری بوده و باعث افزایش تعریق بدن می‌شود.

آبسه و کورک

اغلب بعلت تجمع باکتریها در یک فولیکول مو یا زخم ایجاد می‌شوند. ممکن است نشانه ضعف سیستم ایمنی بدن باشد. علائم آن عبارتند از:

- ◀ ملتهب شدن و حساس شدن پوست مبتلا
- ◀ وجود چرک قابل مشاهده
- ◀ درد

✿ درمان گیاهی

انجیرک: ضد التهاب و ضد باکتری می‌باشد.
از برگهای انجیرک یک مرهم ساخته و بر روی آبسه یا کورک قرار دهید.

ضعف سیستم ایمنی

ضعف سیستم ایمنی همراه با حساسیت غذایی، افسردگی و یا خشکی بیش از حد می‌باشد و باعث می‌شود بدن مستعد ابتلا به انواع عفونتها شود. می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای جدی در بدن باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ سرماخوردگی‌های مکرر

◀ عفونتهای پوستی مکرر

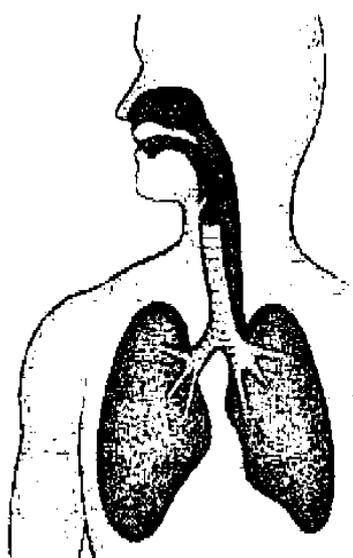
◀ خستگی مزمن

✿ درمان گیاهی

اکیناسه: ضد باکتری و ضد ویروس بوده و بدن را در مقابل عفونتها مقاوم می‌سازد. هر بار ۵۰۰ میلی‌گرم از پودر ریشه آن را بصورت کپسول میل نمایید. تا چهار بار در روز می‌توانید تکرار نمایید.

بیماریهای تنفسی

سرفه



سرفه نوعی اسپاسم عضلات است که در واکنش به تحریک یا انسداد مجاری تنفسی رخ می‌دهد. سرفه‌ها اغلب همراه با عفونتهایی مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا ایجاد می‌شوند اما گاهی اوقات در اثر تنشهای عصبی بوده و هیچ علت پاتولوژیکی ندارند. علایم آن عبارتند از:

◀ سرفه‌های خلط‌دار ممکن است دارای خلط آبکی و

رقیق و یا اینکه خلط غلیظ به رنگ زرد یا سبز باشند.

◀ سرفه‌های خشک می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده

✿ درمان گیاهی

(۱) ختمی: خلط آور بوده و باعث نرم شدن و کاهش التهاب مجاری تنفسی می‌شود. از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

(۲) زوفا: گرم کننده، خلط آور و ضد اسپاسم می‌باشد. در درمان سرفه‌هایی با خلط آبکی و رقیق و نیز سرفه‌های همراه با برونشیت موثر می‌باشد.

از جوشانده یا تتور آن استفاده شود. می‌توان از روغن آن برای ماساژ سینه نیز استفاده نمود.

زکام

در زکام افزایش ترشح از غشاهای تنفسی وجود دارد و علایم آن عبارتند از:

◀ آبریزش بینی

◀ سرفه

◀ ملتهب شدن غشاهای بینی

◀ درد سینوس‌ها

✿ درمان گیاهی

گیاه آقطی: ضد زکام، ضد التهاب و خلط آور می‌باشد. از تتور و یا جوشانده آن استفاده می‌شود.

سینوزیت

سینوزیت به علت التهاب یا عفونت حفره‌های سینوس در جمجمه ایجاد می‌شود. سینوزیتها اغلب به دنبال یک سرماخوردگی ایجاد می‌شود اما می‌توانند بر اثر مشکلات دندانی مثل آبسه ریشه دندان هم بوجود بیاید. علایم سینوزیت عبارتند از:

◀ درد در محل سینوس‌ها

◀ سر درد که می‌تواند خیلی شدید باشد

◀ حساس بودن سینوسها بقدری که تماس با آن دردناک می‌شود

◀ ترشحات بینی که اغلب همراه با رگه‌های خونی است.

✿ درمان گیاهی

فلفل دراز: گرم کننده و ضد زکام بوده و برای سردردهای سینوزیت و حساسیت فصلی مناسب می‌باشد. می‌توانید از جوشانده، پودر و یا تنتور آن استفاده نمایید.

برونشیت

به التهاب برونشها (مجاری تنفسی) برونشیت گفته می‌شود که ممکن است بر اثر عفونت ایجاد شده باشد. برونشیت‌های مزمن اغلب بر اثر ابتلاء به سرماخوردگی و یا کشیدن سیگار و در معرض آلودگی هوا قرار گرفتن، بدتر می‌شوند. علائم برونشیت عبارتند از:

◀ سرفه خلط‌دار که اغلب دارای خلط چرکی می‌باشد

◀ بالا رفتن درجه حرارت بدن

◀ درد سینه و تنگی نفس

✿ درمان گیاهی

آویشن: ضد عفونی کننده و خلط آور می‌باشد و در مواردی که خلط غلیظ عفونی وجود داشته باشد مفید می‌باشد.

از جوشانده، تنتور و یا شربت آویشن می‌توان استفاده نمود. همچنین روغن آن را می‌توان بر روی سینه ماساژ داد.

آسم

به اسپاسم (منقبض شدن) مجاری هوایی که منجر به تنگی نفس و صدای خس خس می‌شود آسم گفته می‌شود. این بیماری می‌تواند همراه با حساسیت فصلی و یا آگزما ایجاد شود و ممکن است ارثی نیز باشد. علائم آن عبارتند از:

◀ صدای خس خس در هنگام بازدم



◀ تنفس مشکل

✿ درمان گیاهی

- ۱) اوکالیپتوس: ضد عفونی کننده، خلط آور و ضد اسپاسم می باشد. می توان از آن بعنوان بخور استفاده کرد و یا اینکه روغن آن را بر روی سینه ماساژ داد.
- ۲) بابونه: ضد التهاب، ضد حساسیت و ضد اسپاسم می باشد و برای انواعی از آسم که به آسم آلرژیک معروف هستند مناسب می باشد. می توان از آن بعنوان بخور استفاده نمود و یا اینکه روغن آن را بر روی سینه ماساژ داد.

بیماریهای گوش، چشم، دهان و گلو



گوش درد

می تواند همراه با زکام و یا عفونت باشد و علایم آن عبارتند از:
 ▶ درد گوش که اغلب شدید بوده و می تواند در یک یا هر دو گوش ایجاد شود.

▶ صدای زنگ در گوش

▶ احساس گرفتگی گوش

▶ ترشح بیش از حد موم از گوش

▶ تب

▶ سرگیجه یا تهوع (اگر گوش داخلی مبتلا شده باشد)

توجه: عفونتهای شدید گوش می توانند باعث ناشنوایی شوند، بنابراین در صورتی که مشکلات شدید و طولانی مدت شدند به پزشک مراجعه نمایید.

✿ درمان گیاهی

بارهنگ: باعث تقویت مخاط غشاها و کنترل زکام می شود.
از جوشانده و یا تتور آن بصورت خوراکی استفاده شود.

کونژونکتیویت و بلفاریت

به التهاب غشاء پوشاننده کره چشم اصطلاحاً کونژونکتیویت گفته می شود. به التهاب لبه های پلک نیز بلفاریت گفته می شود. هر دوی این مشکلات می توانند بر اثر عفونت، حساسیت (آلرژی) و یا تحریکات فیزیکی یا شیمیایی ایجاد شوند. علایم کونژونکتیویت عبارتند از:



- ◀ احساس وجود شن ریزه در چشم
- ◀ حساس شدن بیش از حد چشمها به نور
- ◀ درد، سوزش و تورم چشم
- ◀ قرمز شدن چشم
- ◀ ترشح از چشم که ممکن است آبکی و یا حاوی چرک باشد

علایم بلفاریت عبارتند از:

- ◀ قرمز و پوسته پوسته شدن پلک

✿ درمان گیاهی

۱) گیاه غافث: دارای اثر التیام بخش برای مخاط غشاها می باشد. تقویت کننده کبد بوده و می تواند به چشمها نیز کمک نماید.

با جوشانده گیاه غافث که رقیق باشد می توان چشمها را شست.

۲) همیشه بهار: ضد التهاب و ضد عفونی کننده بوده و به رفع تحریکات موضعی کمک می کند.

با تتور آن می توان چشمها را شست.

زخم‌های دهان

زخم‌های دردناک دهان اغلب بعلت عفونت‌های قارچی یا باکتریایی ایجاد می‌شوند. این زخمها ممکن است بر اثر مصرف بیش از حد مواد قندی و یا سایر غذاهایی که باعث افزایش تکثیر قارچها می‌شوند ایجاد گردند. ترک خوردن لبها اگر همراه با زخم‌های دهان باشد ممکن است نشانه کمبود ویتامین در بدن باشد. علائم زخم‌های دهان عبارتند از:

◀ زخم‌های سفید رنگ و دردناک که

ممکن است مدتها باقی بمانند.

✿ درمان گیاهی

۱) گیاه مُر: ضد میکروب بوده و باعث التیام بخشیدن زخم می‌شود. چند قطره از روغن و یا تنتور این گیاه را در داخل یک لیوان آب گرم ریخته و دهان خود را با آن بشوئید.

۲) مریم‌گلی: ضد میکروب و التیام بخش زخم می‌باشد. همچنین برای بیماریهای لته و ژنژیویت نیز مناسب می‌باشد.

ده سی سی از تنتور آن را در یک لیوان آب گرم بریزید و دهان خود را با آن بشوئید.

تبخال

تبخال به زخم‌های کوچکی بر روی صورت گفته می‌شود که معمولا در اطراف لبها ایجاد می‌شوند. از وقتی که شما به ویروس هرپس سیمپلکس آلوده می‌شوید، در مواقعی که به علت خستگی یا استرس، سیستم ایمنی‌تان ضعیف می‌شود، تبخال خود را نشان می‌دهد و بطور مکرر عود می‌نماید. علائم آن عبارتند از:

◀ احساس درد یا گزگز در محل تبخال

✿ درمان گیاهی

(۱) اسطوخودوس: یک ضد عفونی کننده موضعی می باشد.

روغن آن را بر روی تبخال قرار دهید.

(۲) کاجی بوت: نوعی آنتی بیوتیک بوده و همچنین باعث تحریک سیستم ایمنی

می شود.

روغن آن را بر روی تبخال قرار دهید.

گلودرد

گلودرد ممکن است بر اثر ابتلاء به یک عفونت و یا تحریک شیمیایی ایجاد شود.

همچنین ممکن است همراه با التهاب لوزه ها، فارنژیت و یا لارنژیت باشد. علایم آن

عبارتند از:

◀ درد در قسمت انتهایی دهان

◀ اشکال در بلعیدن

◀ قرمز شدن گلو

◀ گرفتگی صدا

◀ تب

✿ درمان گیاهی

(۱) گیاه غافث: التیام بخش مخاط غشاها می باشد.

جوشانده و یا تتور رقیق شده آن را غرغره نمایید.

(۲) گیاه پای شیر: باعث کاهش التهاب می شود. برای لارنژیت مناسب می باشد.

جوشانده و یا تتور رقیق شده آن را غرغره نمایید.

(۳) اکیناسه: ضد باکتری و التیام بخش زخمها می باشد.

تتور رقیق شده آن را غرغره نموده و سپس آن را قورت دهید.

التهاب لوزه‌ها

تونسیلیت (التهاب لوزه‌ها) معمولاً بر اثر ابتلاء به یک عفونت ویروسی و یا باکتریایی ایجاد می‌شود. علائم آن عبارتند از:

- ◀ گلو درد شدید
- ◀ اشکال در بلع - تب
- ◀ قرمز و بزرگ شدن لوزه‌ها که ممکن است همراه با ترشح چرک باشد.

✿ درمان گیاهی

علف شیر: پاک کننده سیستم لنفاوی بدن می‌باشد.
از جوشانده و یا آب تازه آن، روزی سه بار استفاده نمایید.

بیماری‌های پوست و مو

اگزما

به التهاب پوست که ممکن است بر اثر آلرژی (حساسیت)، استرس‌های عصبی و تحریکات شیمیایی و یا تماس با فلزات ایجاد شود اصطلاحاً اگزما گفته می‌شود. ممکن است فقط در یک قسمت و یا در تمام قسمت‌های بدن ایجاد شود. چین‌های پوست مثل چین‌هایی که در قسمت آرنج و یا در زیر پستانها وجود دارند اغلب دچار این مشکل می‌شوند. علائم آن عبارتند از:

◀ لکه‌های قرمز و ملتهب بر روی پوست

◀ خارش

◀ ترشح مایع از لکه‌های تازه

◀ کیره بستن ترشحات

◀ در شرایط حاد ممکن است خونریزی

هم دیده شود.



✿ درمان گیاهی

۱) گیاه بابا آدم: پاک کننده، ادرار آور و ملین می باشد. برای درمان مشکلات پوستی بویژه اگزما مناسب می باشد.

از تتور آن، سه بار در روز استفاده نمایید.

۲) گیاه گزنه: التیام بخش، تقویت کننده و تحریک کننده جریان خون می باشد. در مواردی که اگزما باعث ضعف خونرسانی در آن منطقه می باشد، مناسب خواهد بود. از جوشانده و یا تتور آن مصرف نمایید و یا اینکه از پماد یا کرم آن بر روی قسمت مبتلا بمالید.

۳) گیاه علف مورخ: نرم کننده و التیام بخش می باشد. از پماد یا کرم آن استفاده نمایید.

جوش غرور جوانی (آکنه)

آکنه یا جوش غرور جوانی بر اثر التهاب غدد چربی پوست ایجاد می شود که در ابتدا ممکن است سرسیاه باشد. این وضعیت در بین نوجوانان بسیار شایع می باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ جوشهای ملتهب

◀ چرب شدن بیش از حد پوست

◀ کیست های عفونی و باقی ماندن جای جوشها

✿ درمان گیاهی

۱) سیر: ضد باکتری و ضد قارچ می باشد. دارای اثرات ضد عفونی کننده خوبی در عفونتهای پوستی می باشد. با یک عدد سیر برش خورده، قسمت مبتلا را مالش دهید.

۲) کلم پیچ: ضد میکروب و ضد التهاب بوده و التیام بخش می باشد. بصورت لوسیون از آن استفاده کنید.

۳) کاجی بوت: ضد باکتری قوی برای عفونتهای پوستی می باشد. از روغن آن بعنوان لوسیون استفاده نمایید.

زگیل

به زایده‌های کوچک و سفنی که در لایه خارجی پوست ایجاد می‌شوند زگیل گفته می‌شود که علت ایجاد آنها ویروس می‌باشد. زگیل‌ها می‌توانند بر اثر تماس به دیگران هم منتقل شوند. علائم آن عبارتند از:

◀ رشد واضح زائده‌های پوستی

✿ درمان گیاهی

مامیران: ضد ویروس قوی و از بین برنده زگیل‌ها می‌باشد. روزی دو بار شیره ریشه این گیاه را بر روی زگیل بمالید. حداکثر ظرف ۲ تا ۳ هفته زگیل‌ها از بین می‌روند.

پسوریازیس

بیماری پسوریازیس بعلت افزایش بیش از حد کراتینوسیت‌های پوست ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند بر اثر بد عملکردن سیستم ایمنی و بدنبال ابتلا به عفونتهای استرپتوکوکی و یا آسیب‌های پوستی ایجاد شود. بیماری پسوریازیس در افرادی که دارای شخصیت گوشه‌گیری و دوری از سایرین هستند بیشتر دیده می‌شود و ممکن است بر اثر استرس و یا نگرانی، بیماری آنها تشدید شود. در بعضی خانواده‌ها بیماری پسوریازیس بیشتر دیده می‌شود. علائم آن عبارتند از:

◀ لکه‌های قرمز پوستی که اغلب دارای پوسته‌هایی به رنگ نقره‌ای می‌باشد.

◀ دوره‌های عود و بهبود این بیماری بطور مکرر تکرار می‌شوند.

✿ درمان گیاهی

۱) علف شیر: پاک کننده، ادرار آور و التیام بخش می‌باشد. برای درمان انواع مشکلات پوستی مناسب می‌باشد. روزی سه بار از جوشانده آن مصرف نمایید. همچنین می‌توانید از کرم یا پماد آن بر روی مناطق مبتلا بمالید.

۲) انجیرک: ضد التهاب، پاک کننده و محرک گردش خون می‌باشد.

از جوشانده و یا تئور آن استفاده نمایید.

عفونتهای قارچی

سر و انگشتان پاها از جاهایی هستند که عفونتهای قارچی بیشتر دیده می‌شوند. علایم آن

عبارتند از:

◀ لکه‌های قرمز و تحریک‌پذیر پوست

◀ پوسته پوسته شدن

✿ درمان گیاهی

(۱) صبر زرد: خنک‌کننده پوستهای تحریک‌پذیر می‌باشد.

ژل و یا پمادی که از برگهای صبر زرد ساخته شده را بر روی منطقه مبتلا بمالید.

(۲) گل همیشه بهار: ضد قارچ و التیام بخش می‌باشد. نرم‌کننده پوستهای خشک و

ملتهب است. از کرم یا پماد آن استفاده نمایید. همچنین می‌توان از جوشانده آن برای

شستشو استفاده نمود.

(۳) گیاه مر: ضد قارچ، التیام بخش و تقویت‌کننده سیستم ایمنی می‌باشد.

ده قطره از روغن و یا ده سی سی از تئور آن را در ۱۰۰ سی سی آب ریخته و از آن برای

شستشو استفاده نمایید.

سفید شدن زودرس موها

سفید شدن موها ممکن است ارثی و یا بر اثر استرس و فاعدگی زودرس در خانمها

باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ سفید شدن موها در سنین حدود ۲۰ و ۳۰ سالگی

✿ درمان گیاهی

مریم گلی: بطور سنتی از این گیاه برای برگرداندن رنگ مو به حالت اولیه استفاده

می‌شود. از جوشانده آن برای شستشوی موها استفاده نمایید.

شوره سر

به پوسته‌هایی از سلولهای مرده پوست، اصطلاحاً "شوره سر" گفته می‌شود. علایم آن

عبارتند از:

◀ موهای خشک و شکننده و یا چرب همراه با پوسته‌های زرد رنگ

✿ درمان گیاهی

اکلیل کوهی: ضد عفونی کننده، التیام بخش و محرک جریان گردش خون می‌باشد. از جوشانده آن برای شستوی موها استفاده نمایید.

قلب، خون و گردش خون

بالا بودن فشار خون

به بالا بودن فشار خون باید بعنوان یک علامت از عدم تعادل داخلی بدن نگاه شود. این وضعیت ممکن است بر اثر تصلب شرایین (سفت و سخت شدن رگها)، بیماریهای قلبی و یا مشکلات کبدی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ سردرد

◀ ایجاد مشکلات چشمی

◀ سرگیجه یا غش

◀ طپش قلب

✿ درمان گیاهی

برنجاسف: باعث تقویت قلب می‌شود. طپش قلب را بهبود می‌بخشد. از جوشانده یا تئور آن مصرف شود.

واریس پا

گشاد شدن وریدهای پا همراه با اختلال و ضعف در بازگشت خون وریدی را واریس می‌نامند که بر اثر افزایش فشار شکمی که در چاقی، حاملگی و یبوست رخ می‌دهد ایجاد

می‌شود. علایم آن عبارتند از:

◀ متسع شدن وریدها

◀ درد در پاها

✿ درمان گیاهی

اکلیل الملک: تقویت کننده عروق خونی می‌باشد.

از ۲/۵ سی سی تنتور آن، روزی سه بار استفاده شود.

ضعف گردش خون

ضعف گردش خون می‌تواند باعث یک مشکل جدی قلب باشد اما اغلب یک وضعیت

ارثی است که مشکل مهمی را ایجاد نمی‌کند. علایم آن عبارتند از:

◀ سرد بودن دستها و پاها

◀ مستعد سرمازدگی شدن

◀ سفید شدن انگشتان (پدیده رینود)

✿ درمان گیاهی

۱) فلفل قرمز: گرم کننده، افزایش دهنده تعریق بدن و تقویت کننده جریان خون بدن

می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده نمود. همچنین از روغن آن می‌توان برای ماساژ

استفاده کرد.

۲) زنجبیل: محرک قوی جریان خون، افزایش دهنده تعریق بدن و گرم کننده می‌باشد.

کم خونی (بعلت کمبود آهن)

کم خونی که بعلت کمبود آهن باشد ممکن است بر اثر رژیم غذایی بد، خونریزیهای

شدید قاعدگی و یا مشکلات گوارشی ایجاد گردد. علایم آن عبارتند از:

◀ از نفس افتادن

◀ طپش قلب

❁ درمان گیاهی

- (۱) سنبل ختایی: حاوی ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک بوده و به خونسازی کمک می‌کند. از جوشانده یا تتور آن می‌توان استفاده نمود.
- (۲) گیاه گزنه: حاوی مقادیر زیاد آهن، مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد. از آب تازه و یا جوشانده آن، سه بار در روز استفاده شود.

طپش قلب و آنژین صدری (درد جلوی قفسه سینه)

اصطلاح طپش قلب هنگامی گفته می‌شود که فرد ضربان قلب خود را احساس می‌کند و می‌تواند به دنبال تمرینات ورزشی، شوک، مصرف الکل یا هیجان‌ات ایجاد شود. آنژین صدری یا درد جلوی قفسه سینه بعلت باریک و تنگ شدن شریانهای کرونری قلب و کم شدن خونرسانی خود قلب ایجاد

می‌شود. علایم آن عبارتند از:

◀ درد در سینه (آنژین)

◀ از نفس افتادن و حالت هراس

❁ درمان گیاهی

(۱) برفجاسف: تقویت کننده قلب

می‌باشد

از جوشانده یا تتور آن استفاده

شود.

(۲) گل ساعتی: آرامبخش بوده و باعث تقویت قلب می‌شود.

بصورت جوشانده، تتور و یا قرص مصرف شود.



بالا بودن چربی خون (کلسترول)

بالا بودن چربی (کلسترول) خون می‌تواند باعث تصلب شرایین (سخت شدن رگها) و در نتیجه افزایش خطر بروز سکت‌های قلبی شود. این وضعیت ممکن است بعلت بالا بودن

چربی در رژیم غذایی و یا بطور ارثی ایجاد شود. علائم آن عبارتند از:
 < بالا بودن چربی‌های خون در آزمایش خون

✿ درمان گیاهی

- ۱) سیر: باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و خطر تصلب شرایین و سکنه‌های قلبی را کاهش می‌دهد. روی یک عدد سیر مصرف شود و یا اینکه از قرصهای آن استفاده شود.
- ۲) جوی دوسر: کلسترول خون را پایین می‌آورد.
در هنگام صبحانه ۲۵ گرم جو دوسر مصرف شود.

شکندگی عروق

ضعیف شدن دیواره رگها باعث شکندگی عروق می‌شود. علائم آن عبارتند از:
 < کبود شدن قسمتهای مختلف بدن به آسانی
 < خونریزی شبکیه چشم
 بنفشه سه رنگ: حاوی فلاونوئیدها می‌باشد که در تقویت دیواره عروق موثر هستند.
 از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

مشکلات گوارشی

یبوست

یبوست معمولاً علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد. یبوست می‌تواند باعث رژیم بد غذایی، کند شدن حرکات دستگاه گوارش و یا مهار عصبی حرکت روده‌ها ایجاد شود. علائم آن عبارتند از:

- < عدم دفع مدفوع به مدت بیش از ۲۴ ساعت
- < درد در قسمت پایین شکم

◀ اشکال در هنگام دفع مدفوع

✿ درمان گیاهی

۱) پسیلیوم: ملین بوده و باعث نرم شدن روده‌ها می‌شود.

روزی یک یا دو بار، یک قاشق از دانه‌های پسیلیوم را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از سرد شدن، تمام آن را مصرف نمایید.

۲) ریواس: حاوی آنتراکینون می‌باشد که باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود. از تتور آن می‌توان استفاده نمود.

اسهال

اسهال معمولاً علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد اما می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی و عفونتهای باکتریایی هم ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ دفع مدفوع شل به دفعات

◀ درد شکم

✿ درمان گیاهی

گیاه غافث: قابض و التیام بخش التهابهای دستگاه گوارش می‌باشد. از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

گاستریت (التهاب معده)

به التهاب معده اصطلاحاً "گاستریت" گفته می‌شود که اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند باعث پیدایش زخم می‌شود. ممکن است رژیم غذایی در ایجاد آن نقش داشته باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری

◀ تهوع و استفراغ

◀ اسهال و درد شکم

✿ درمان گیاهی

گل ختمی: نرم کننده و التیام بخش التهاب مخاط غشاهای معده می باشد.
نتتور یا پودر آن می توان استفاده نمود.

خم معده و اثنی عشر

رژه زخم معده و اثنی عشر را به وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری نسبت می دهند.
علایم آن عبارتند از:

◀ درد در قسمت بالایی شکم که در هنگام شب اغلب بدتر می شود.

✿ درمان گیاهی

شیرین بیان: ضد التهاب بوده و ماده ای تولید می کند که از دیواره معده در مقابل اسید محافظت می کند. از نتتور یا عصاره ریشه شیرین بیان می توان استفاده نمود.

کیسه صفرای ملتهب شده

التهاب کیسه صفرا که به آن اصطلاحاً "کوله سیستیت" گفته می شود ممکن است، مزمن و یا حاد باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ درد شدید و مداوم در قسمت بالایی شکم

◀ تهوع و عرق ریزش فراوان

✿ درمان گیاهی

پوست ساقه زرشک: جریان صفرا را افزایش داده و احتقان کبد را برطرف می سازد.
از نتتور آن می توان استفاده کرد.

سوء هاضمه و ترش کردن

سوء هاضمه و ترش کردن معمولاً بعلمت غذا خوردن بیش از حد، تند غذا خوردن، عدم خوردن یک وعده غذایی و استرسها و نگرانی ها ایجاد می شود. علایم آن عبارتند از:

◀ آروغ زدن

- ◀ احساس پر بودن شکم
- ◀ سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری
- ◀ درد معده

✿ درمان گیاهی

- (۱) رازیانه: ضد نفخ و ضد التهاب بوده و برای دردهای شکم مناسب می باشد.
- از جوشانده یا تنتور آن می توان بعد از صرف شام استفاده نمود.
- (۲) بادرنجبویه: ضد نفخ و آرامبخش می باشد و برای معده های عصبی مناسب است.
- از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.
- (۳) نعناع: ضد نفخ و خنک کننده می باشد و جریان صفراوی را افزایش می دهد. برای درمان حالت تهوع و معده های عصبی مناسب می باشد.
- از جوشانده یا تنتور آن می توان استفاده نمود.

سندروم روده تحریک پذیر و کولیت

علل مختلفی باعث سندروم روده تحریک پذیر و کولیت (التهاب روده ها) می شوند که شامل عدم تحمل به بعضی غذاها، استرس و اضطراب و ابتلاء به عفونتها می باشد. علایم آن عبارتند از:

- ◀ تناوب دفع مدفوع بصورت اسهال و یبوست
- ◀ دفع مدفوع ساچمه ای
- ◀ نفخ و افزایش گاز در روده ها

✿ درمان گیاهی

بابونه: ضد نفخ، ضد التهاب و آرامبخش می باشد و برای سوء هاضمه ای که باعث مشکلات عصبی ایجاد شده باشد مناسب است. از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

مشکلات کبدی

امروزه که محیط بشر شدیداً آلوده می باشد، احتقان کبد و انواع بیماریهای کبدی بسیار

شایع هستند. علائم بیماریهای کبدی عبارتند از:

◀ یبوست

◀ نفخ شکم

◀ لکه‌های کوچک قرمز رنگ بر روی شکم

◀ سوزش و خارش چشم‌ها

◀ اختلالات قاعدگی

✿ **درمان گیاهی**

خارش شیری: باعث نوسازی و ترمیم سلولهای خراب شده کبد می‌شود.

از جوشانده یا تتور آن می‌توان استفاده کرد.

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی، ابتلاء به عفونتها، تب و یا سردردهای

میگرنی باشد.

✿ **درمان گیاهی**

۱) زنجبیل: از استفراغ جلوگیری می‌کند و در بیماری مسافرت (استفراغ در هنگام

مسافرت با اتومبیل، هواپیما و کشتی) مناسب می‌باشد.

از تتور و یا خود زنجبیل می‌توان استفاده نمود.

۲) میخک: ضد نفخ و محرک بوده و از تهوع جلوگیری می‌کند.

از جوشانده، روغن و پودر آن می‌توان استفاده کرد.

مسمومیت غذایی و گاسترو آنتریت

مسمومیت‌های غذایی بعلت عفونتهای ویروسی یا باکتریایی ایجاد می‌شوند و علائم آن

عبارتند از:

◀ درد ناگهانی شکم همراه با تهوع و استفراغ

◀ اسهال

◀ ضعف عمومی بدن

✿ درمان گیاهی

۱) گیاه پای شیر: قابض بوده و به کم شدن التهاب کمک می‌کند.

از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

۲) بابونه: ضد میکروب بوده و با عفونتها مبارزه می‌کند. التهاب دستگاه گوارش را کم

می‌کند. از جوشانده آن استفاده شود.

بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی ممکن است بعلت ابتلاء به بیماریهای مزمن، استرس و علل دیگری باشد.

علائم آن عبارتند از:

◀ عدم علاقه به خوردن غذاها

◀ کم شدن وزن

◀ در موارد شدید ممکن است باعث توقف قاعدگی در خانمها شود

✿ درمان گیاهی

دانه سنبليله: محرک و تقویت کننده دستگاه گوارش می‌باشد. بطور سنتی در درمان افراد

لاغر که تمایل به اضافه کردن وزن داشته‌اند مصرف می‌شده است.

از جوشانده دانه‌های سنبليله و یا تئور آن، نیم ساعت قبل از غذا بعنوان اشتها آور

مصرف نماید.

بوی بد دهان

بوی بد دهان اغلب بر اثر عدم رعایت بهداشت دندانها ایجاد می‌شود اما عفونتهای

دهان، گلو و ریه‌ها و معده نیز می‌توانند باعث ایجاد بوی بد دهان شوند.

✿ درمان گیاهی

انجدان رومی: تقویت کننده دستگاه تنفس و گوارش می‌باشد.

دانه‌های آن را می‌توان جوید تا باعث تازگی بوی دهان شود.

مشکلات آلرژیک (حساسیتی)

حساسیت فصلی

حساسیت فصلی معمولاً در مواقع گرده افشانی گیاهان آغاز می‌شود اما حساسیت به

پشم حیوانات و یا گردو خاک در تمام فصول سال

وجود دارد. علائم آن عبارتند از:

◀ آبریزش فراوان از بینی

◀ عطسه‌های مکرر

◀ خارش چشمها

◀ علائم شبیه آسم (در موارد شدید آن)

درمان گیاهی



بارهنگ: برای درمان حساسیت فصلی مناسب

می‌باشد. باعث تقویت مخاط غشاهای شده و التهاب‌ها

را التیام می‌بخشد.

از جوشانده یا تتور آن، سه بار در روز استفاده شود.

کهیر

کهیر بر اثر مواد آلرژی‌زا ایجاد می‌شود که شامل غذاها و تماس با مواد شیمیایی

می‌باشد.

درمان گیاهی

۱) کلم پیچ: ضد التهاب و التیام بخش می‌باشد. یک برگ تازه کلم پیچ را بر روی کهیر

قرار دهید و یا از آب آن بعنوان لوسیون استفاده کنید.

۲) گیاه گزنه: ممکن است مصرف آن به نظر غیر منطقی بیاید ولی گیاه گزنه می‌تواند در

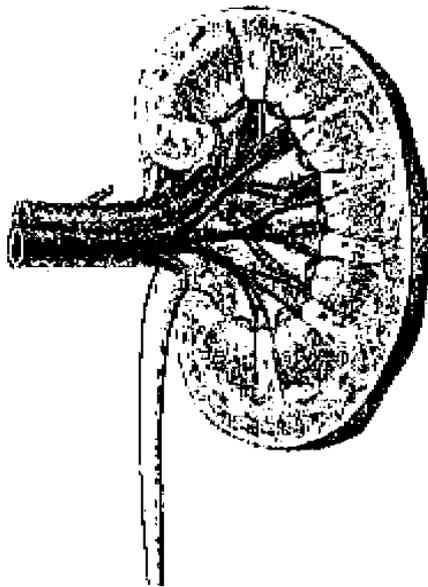
این مواقع بعنوان یک آنتی هیستامین عمل نموده و خارش کهیر را کاهش دهد.

از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.
 (۳) بنفشه سه رنگ: ضد التهاب و نرم کننده می باشد. از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

بیماریهای کلیه و مجاری ادرار

عفونتهای مجاری ادرار و سیستیت

عفونتهای مجاری ادرار معمولاً منجر به سیستیت (التهاب مثانه) در خانمها و التهاب پیشابراه در آقایان می شود. در بعضی موارد نیز، کلیه ها گرفتاری می شوند. علایم آن عبارتند از:



- ◀ تکرر ادرار
- ◀ ادرار کردن دردناک
- ◀ وجود خون و چرک در ادرار
- ◀ تب
- ◀ درد در کشاله ران و پشت

✿ درمان گیاهی

گرفس: ضد عفونی کننده ادرار و پاک کننده اسید اوریک از دستگاه ادراری می باشد.
 روزی سه بار از جوشانده و یا تئور آن استفاده نمایید.

سنگ در مجاری ادراری

رسوب مواد غیر محلول مثل کلسیم و اسید اوریک در مثانه می تواند باعث ایجاد سنگ شود. علایم آن عبارتند از:

◀ احساس وجود شن ریزه در هنگام ادرار کردن

◀ وجود خون در ادرار در موارد شدید

✿ درمان گیاهی

سروکوهی: ادرار آور و ضد عفونی کننده مجاری ادراری می باشد.

روزی سه بار از جوشانده میوه آن و یا تئور آن استفاده شود.

بیماریهای اعصاب و روان

اضطراب

استرسهای زندگی امروزه باعث ایجاد اضطرابهای زیادی در افراد می شود. علایم آن

عبارتند از:

◀ سر درد

◀ بی خوابی

◀ تحریک پذیری بیش از حد

◀ عدم توانایی در ریلکس شدن

✿ درمان گیاهی

(۱) سنبل با تلافی: آرامبخش سیستم عصبی می باشد.

از جوشانده، تئور و یا پودر آن استفاده شود.

(۲) شاه پسند طبی: آرامبخش سیستم عصبی و تقویت کننده کبد می باشد.

از جوشانده یا تئور آن استفاده نماید.

افسردگی

افسردگی از بیماریهای شایع می باشد که افراد در طی دوران زندگی خود ممکن است به

آن مبتلا شوند. علایم آن عبارتند از:

◀ احساس درماندگی و بدبختی کردن

◀ عدم توانایی در تمرکز حواس

◀ عدم علاقه نسبت به انجام کاری

◀ گوشه‌گیری

◀ کم شدن عملکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست

✿ درمان گیاهی

(۱) جوی دوسر: ضد افسردگی و تقویت کننده اعصاب می‌باشد.

(۲) برگهای گل گاوزبان: تقویت کننده غدد فوق کلیوی بوده و باعث رفع افسردگی می‌شود. روزی سه بار از آب برگ گاو زبان استفاده شود.

(۳) ریحان: ضد افسردگی و تقویت کننده روحیه شاداب می‌باشد. از برگهای تازه آن استفاده شود.

بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند همراه با هیجانات بیش از حد، اضطراب، نگرانی و یا مشکلات فیزیکی مثل درد باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ عدم توانایی در به خواب رفتن

◀ بیدار شدن مکرر در طی خواب شبانه

◀ بی‌قراری و رویاهای عجیب در هنگام خواب

✿ درمان گیاهی

(۱) رازک: آرامبخش بوده و هیجانات را کاهش می‌دهد.

از جوشانده یا تتور آن شبها استفاده شود.

(۲) گل ساعتی: آرامبخش بوده، اعصاب را آرام می‌کند و خواب‌آور می‌باشد.

از تتور آن نیم ساعت قبل از خواب مصرف شود.

بی‌قراری

بطور سنتی از گیاهان برای آرام کردن افراد بی‌قرار استفاده می‌شده است. علایم

بی‌قراری عبارتند از:

◀ عدم توانایی در نشستن در جایی بدون حرکت

◀ تحریک پذیری

◀ وراجی کردن

✿ درمان گیاهی

(۱) بابونه: آرامبخش، ضد نفخ و ضد اسپاسم می‌باشد.

از تنتور یا جوشانده آن استفاده شود.

(۲) اسطوخودوس: آرامبخش، ضد درد و ضد اسپاسم می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود. روغن آن را می‌شود بر روی گچیگاه ماساژ داد.

خستگی بیش از حد

خستگی بیش از حد ممکن است به علت مشکلات روحی، کار بیش از حد و یا بیماری

خاصی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ به زحمت صبح‌ها از بستر بلند شدن

◀ نداشتن انرژی کافی برای انجام کارها

◀ مشکل شدن تمرکز حواس

✿ درمان گیاهی

(۱) جین‌سینگ کره‌ای: یک داروی تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.

از تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

(۲) مریم‌گلی: تقویت کننده اعصاب، آنتی اکسیدان و محرک عمومی بدن می‌باشد.

از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

بیماریهای زنان

سندروم قبل از قاعدگی (پی ام اس PMS)

بسیاری از خانمها دچار سندروم قبل از قاعدگی (پی ام اس) می‌باشند. علایم آن عبارتند

از:

- ◀ تحریک پذیری یا عصبانیت
- ◀ افسردگی و مشکلات روحی
- ◀ متسع شدن شکم
- ◀ حساس شدن و متورم شدن پستانها
- ◀ میل شدید به خوردن بعضی غذاها بخصوص غذاهای شیرین (ویار)
- ◀ بیوست و یا اسهال

✿ درمان گیاهی

گیاه پای شیر: تنظیم کننده عادات ماهانه می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

دردهای قاعدگی

به دردهای قاعدگی اصطلاحاً "دیسمنوره" گفته می‌شود و علایم آن عبارتند از:

- ◀ درد در قسمت پایین شکم هم در قبل و هم در شروع پر یود
- ◀ درد به سمت رانها و پاها کشیده می‌شود
- ◀ متسع شدن شکم

خونریزی ممکن است کم و یا همراه با لخته باشد.

✿ درمان گیاهی

سنبل ختایی: تنظیم کننده قاعدگی و دارای اثر خونسازی می‌باشد.

خونریزی‌های شدید قاعدگی

به خونریزی‌های شدید قاعدگی اصطلاحاً "مینورازی" گفته می‌شود و اغلب هیچگونه علت پاتولوژیکی برای آن پیدا نمی‌شود. این خونریزیها خطر بروز کم خونی را افزایش می‌دهند. علائم آن عبارتند از:

◀ طول کشیدن خونریزی پررود بیش از هفت روز

◀ کوتاه شدن دوره‌های عادات ماهانه

◀ ایجاد لخته‌های بیش از حد

✿ درمان گیاهی

- ۱) افسنتین: در خونریزی‌های طول کشیده موثر می‌باشد و بعنوان بند آورنده خون استفاده می‌شود. از جوشانده یا تتور آن، سه بار در روز استفاده شود.
- ۲) گل همیشه بهار: تنظیم کننده قاعدگی خانمها و بند آورنده خون می‌باشد. از تتور یا جوشانده آن استفاده شود.

مشکلات یائسگی

- در هنگام یائسگی بعلمت تغییرات هورمونی در بدن، مشکلاتی برای خانمها ایجاد می‌شود که علائم آن عبارتند از:
- ◀ نامنظم شدن قاعدگی‌ها
 - ◀ گرگرفتگی
 - ◀ عرق ریزش شبانه
 - ◀ تغییرات خلق و خوی و افسردگی
 - ◀ خشک شدن مهبل
 - ◀ احساس طپش قلب
 - ◀ افزایش فشار خون (در بعضی موارد)
 - ◀ فراموشی

✿ درمان گیاهی

برنجاسف: آرامبخش، تقویت کننده قلب و محرک رحم می باشد.
از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

حاملگی و زایمان

مشکلات نازایی

گیاهان می توانند به بهبود سلامت و آمادگی برای بارداری کمک نمایند، اما آنها قادر نیستند عللی مثل انسداد لوله های رحمی که باعث نازایی شده است را رفع نمایند.

✿ درمان گیاهی

(۱) سنبل ختایی: تقویت کننده و تنظیم کننده عادات ماهانه می باشد و برای تقویت دستگاه تناسلی مناسب است.

از تتور و یا پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده است استفاده نمایید.

(۲) گیاه پای شیر: باعث تنظیم عادات ماهانه و اصلاح عملکرد آن می شود.

از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

تهوع صبحگاهی در دوران بارداری

تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری اغلب صبح ها و در هنگام برخاستن از خواب ایجاد می شود اما ممکن است در تمام طی روز نیز ادامه پیدا کند. موارد شدید آن ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کنند. علایم آن عبارتند از:

◀ استفراغ در هنگام بلند شدن از خواب

◀ احساس تهوع

✿ درمان گیاهی

- ۱) گل بابونه: احساس تهوع را کم نموده و معده را آرام می‌کند. یک فنجان جوشانده قبل از برخاستن از بستر مصرف شود.
- ۲) ریشه زنجبیل: از استفراغ جلوگیری می‌کند. از پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده و یا از تتور آن استفاده نمایید.

آمادگی برای زایمان

از زمانهای دور برای آمادگی خانمها برای زایمان از گیاهان استفاده می‌شده است تا عضلات رحم آنها تقویت شود.

✿ درمان گیاهی

برگ تمشک: باعث تقویت رحم می‌شود.
روزی یک لیوان جوشانده برگ تمشک را در دو ماهه آخر بارداری مصرف نمایید.

سوزش نوک پستان‌ها

سوزش نوک پستان‌ها در هنگام شیر دادن ممکن است بعلت بد مکیدن نوزاد باشد. گاهی اوقات عفونتهای قارچی نیز می‌توانند باعث بروز این مشکل شوند. علایم آن عبارتند از:
 < سوزش و ترک خوردن نوک پستان‌ها

✿ درمان گیاهی

- ۱) گل همیشه بهار: ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد التهاب و نرم کننده خشکی پوست می‌باشد. بعد از هر بار شیر دادن، از کرم گل همیشه بهار استفاده شود.
- ۲) بابونه: ضد التهاب و ضد میکروب می‌باشد.
از روغن آن برای ماساژ نوک پستانها بعد از شیر دادن استفاده نمایید.

احتقان و التهاب پستان‌ها

در پنج روز اول بعد از زایمان، از آنجایی که مقدار شیر موجود در پستانها بیشتر از نیاز

نوزاد می‌باشد پستان‌ها ممکن است دچار احتقان شوند. التهاب پستان‌ها (ماستیت) معمولاً بر اثر ورود میکروبها از تَرَک خوردگی‌های نوک پستانها ایجاد می‌شوند. علایم آن عبارتند از:

◀ درد و التهاب پستان‌ها

◀ حساس شدن و قلنبه‌قلنبه شدن پستانها

✿ درمان گیاهی

برگهای کلم پیچ: ضد التهاب و التیام بخش می‌باشند.

برگهای تازه کلم پیچ را زیر کمرست و بر روی پستان قرار دهید.

برگهای مریم‌گلی: جریان شیر در پستان‌ها را کم می‌کند.

نصف فنجان از جوشانده برگهای مریم‌گلی را روزی یک یا دو بار مصرف نمایید.

کم بودن شیر مادر

کم بودن شیر در پستانها ممکن است به علت عدم تغذیه کافی مادر، استرس و یا عدم استراحت به اندازه کافی ایجاد شود. همچنین بعضی از خانمها بطور طبیعی دارای شیر کمتری می‌باشند.

✿ درمان گیاهی

دانه شوید: باعث افزایش شیر مادر شده و ضد نفخ نیز می‌باشد.

روزانه سه فنجان جوشانده دانه شوید مصرف شود.

مشکلات دستگاه تناسلی مردان

ناتوانی جنسی

استرس، کار بیش از حد، مصرف الکل و مصرف زیاد قهوه، همگی می‌توانند باعث کاهش میل جنسی در مردان شوند.

❁ درمان گیاهی

ریشه آشواگاندا: افزایش دهنده قوه جنسی و تقویت کننده عمومی بدن می باشد. می توان از پودر آن به همراه شیر استفاده نمود.

بیماریهای پروستات

به التهاب پروستات اصطلاحاً "پروستاتیت" گفته می شود که اغلب همراه با عفونت غده پروستات می باشد. بزرگ شدن خوش خیم پروستات در مردان بالای ۵۰ سال رخ می دهد. علایم آن عبارتند از:

◀ تکرر ادرار

◀ درد

◀ قطره قطره آمدن ادرار و اشکال در ادرار کردن

◀ بند آمدن ادرار

❁ درمان گیاهی

گیاه گزنه: جلوی بزرگ شدن پروستات را گرفته و مشکلات آن را کاهش می دهد. از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

مشکلات دوران سالمندی

تصلب شرایین (سفت شدن رگها)

رسوب چربی ها در شریانها باعث سفت شدن رگها و در نتیجه افزایش خطر سکته های قلبی و مغزی می شود.

❁ درمان گیاهی

برگهای جینکو: به تقویت جریان گردش خون کمک می کند.

بصورت قرص، جوشانده و یا تئور مصرف شود.

بی اختیاری ادرار

بی اختیاری ادرار می تواند باعث ضعف عضلات کف لگن و یا انسداد قسمت خروجی مثانه ایجاد شود و علائم آن عبارتند از:

- ◀ تکرر ادرار
- ◀ خیس کردن بستر
- ◀ نشت ادرار در هنگام خندیدن و یا سرفه کردن

✿ درمان گیاهی

دم اسب: التیام بخش و تقویت کننده مخاط عشاهاى مجاری ادراری می باشد.
روزی دو بار از ده سی سی آب آن استفاده شود.

فراموشی و گیجی

در سنین پیری، فراموشی و گیجی مشکل شایعی می باشد که می توان با مصرف گیاهان تقویت کننده از شدت آن کم نمود.

✿ درمان گیاهی

برگهای مریم گلی: بطور سستی از آن برای تقویت عمومی بدن استفاده می شده است.
روزی یک فنجان جوشانده و یا ده سی سی تئور آن را مصرف نمایید.

بیماریهای غده درون ریز

مرض قند (دیابت)

کمبود هورمون انسولین بدن باعث افزایش میزان قند خون می شود. علائم آن عبارتند از:

◀ تشنگی بیش از حد

◀ تکرر ادرار

◀ خستگی و خواب آلودگی

✿ درمان گیاهی

دانه شنبلیله: باعث پایین آمدن قند خون می شود.

یک گرم پودر دانه شنبلیله بعد از غذا مصرف شود.

مشکلات تیروئید

پرکاری و کم کاری تیروئید، هر یک باعث مشکلات خاصی می شوند. در پرکاری

تیروئید معمولاً اسهال، کاهش وزن و فعالیت بیش از حد وجود دارد در حالیکه در کم

کاری تیروئید معمولاً یبوست، افزایش وزن و خواب آلودگی دیده می شود.

برنجاسف: در پرکاری تیروئید باعث آرام کردن فعالیت بیش از حد قلب می شود.

از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

✿ درمان گیاهی

کلب: دارای مقادیر زیادی ید بوده و در کم کاری تیروئید مصرف می شود.

از قرص، کپسول، جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

بیماریهای کودکان

قرمز شدن جای پوشک نوزاد

قسمتی از پوست نوزاد که پوشک می‌شود ممکن است دچار سوزش و قرمزی شود که بعلت تحریک شدن توسط ادرار یا مدفوع ایجاد می‌گردد.

✿ درمان گیاهی

۱) گل همیشه بهار: ضد التهاب، ضد میکروب و التیام بخش می‌باشد.
بعد از هر بار عوض کردن پوشاک، با استفاده از روغن گل همیشه بهار، قسمت‌های دچار سوزش و قرمزی را ماساژ دهید.

۲) برگ بارهنگ: بطور موضعی باعث نرم شدن و التیام پوست می‌شود.
از پماد یا روغن آن استفاده شود.

کولیک نوزادان

کولیک بر اثر انقباضات اسپاسمی روده‌ها ایجاد می‌شود و معمولاً بدنبال شیر دادن سریع و یا با استرس رخ می‌دهد. علائم آن عبارتند از:

◀ دردی که باعث جیغ زدن نوزاد می‌شود

◀ متسع و سفت شدن شکم

✿ درمان گیاهی

تخم رازیانه: ضد نفخ می‌باشد. ۵ تا ۱۰ قطره از تتور تخم رازیانه را در مقداری آب ریخته و به کودک بدهید. مادران شیرده می‌توانند قبل از شیر دادن به نوزادشان، یک فنجان از جوشانده تخم رازیانه را خودشان میل نمایند.

کرمک

بیماریهای انگلی در کودکان شایع می‌باشند و می‌توانند بر اثر عدم رعایت بهداشت

ایجاد شوند. علایم بیماری کرمک عبارتند از:

◀ خارش مقعد

◀ وجود کرمهای نخی شکل در مدفوع

✿ درمان گیاهی

برگهای کلم پیچ: بطور سستی از آن برای از بین بردن کرمهای روده‌ای استفاده می‌شود. به مدت سه روز، صبح‌ها یک لیوان آب کلم پیچ به کودک داده شود.

شپش سر

تخم‌های شپش معمولاً در موهای قسمت پشت سر دیده می‌شوند و باعث خارش می‌شوند.

✿ درمان گیاهی

پوست ساقه زیتون تلخ: ضد میکروب و ضد انگل می‌باشد. با استفاده از جوشانده آن، موهای سر را به مدت دو هفته بشوئید.

بیماری مسافرت

تهوع و استفراغ در حین مسافرت با وسایل نقلیه در کودکان بسیار شایع می‌باشد که به آن اصطلاحاً "بیماری مسافرت" گفته می‌شود.

✿ درمان گیاهی

(۱) نعناع: ضد اسپاسم بوده و از استفراغ جلوگیری می‌کند. از تنتور آن استفاده شود.

(۲) زنجبیل: ضد نفخ بوده و از استفراغ جلوگیری می‌کند. از کپسول آن استفاده شود.

اوریون

اوریون یک بیماری ویروسی است که معمولاً غدد بزاقی کودکان را گرفتار می‌کند



علائم آن عبارتند از:

- ◀ اشکال در بلع
- ◀ بزرگ شدن غده بزاقی
- ◀ تب

✿ درمان گیاهی

(۱) گل همیشه بهار: ضد التهاب و ضد عفونی کننده می باشد.

از جوشانده آن استفاده شود.

(۲) مریم گلی: ضد عفونی کننده و برطرف کننده مشکل گلو می باشد.

از جوشانده آن به منظور غرغره کردن هر نیم تا یکساعت استفاده شود.

سرخک

یک بیماری ویروسی مسری می باشد که علائم آن عبارتند از:

- ◀ سرفه های خشک
- ◀ احتقان بینی
- ◀ قرمز شدن پوست بدن
- ◀ قرمز شدن چشمها
- ◀ حساس شدن چشمها به نور

✿ درمان گیاهی

(۱) ریشه اکیناسه: ضد باکتری و ضد ویروس می باشد. باعث افزایش قدرت مقاومت بدن نسبت به عفونتها می شود.

کپسولی که از پودر اکیناسه تهیه شده را روزی سه بار مصرف نمایید.

(۲) زوفا: خلط آور بوده و باعث تسکین سرفه می شود.

از جوشانده و یا تئور آن استفاده شود.

آبله مرغان

در کودکان، آبله مرغان معمولاً بیماری خفیفی می باشد اما شدیداً مسری است. علائم آن

عبارتند از:

◀ بثورات پوستی

◀ تب

◀ گلو درد

◀ احتقان بینی

❁ درمان گیاهی

(۱) پوست ساقه نارون کوهی: قابض و خنک کننده می باشد.

از تتور رقیق شده آن استفاده شود.

(۲) گل‌های یاس امین الدوله: ضد باکتری، ضد التهاب و پایین آورنده تب می باشد.

از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

سرخجه

یک بیماری ویروسی می باشد که علائم آن عبارتند از:

◀ احتقان بینی

◀ تورم غدد لنفاوی در گردن و پشت گوشها

◀ بثورات پوستی صورتی رنگ

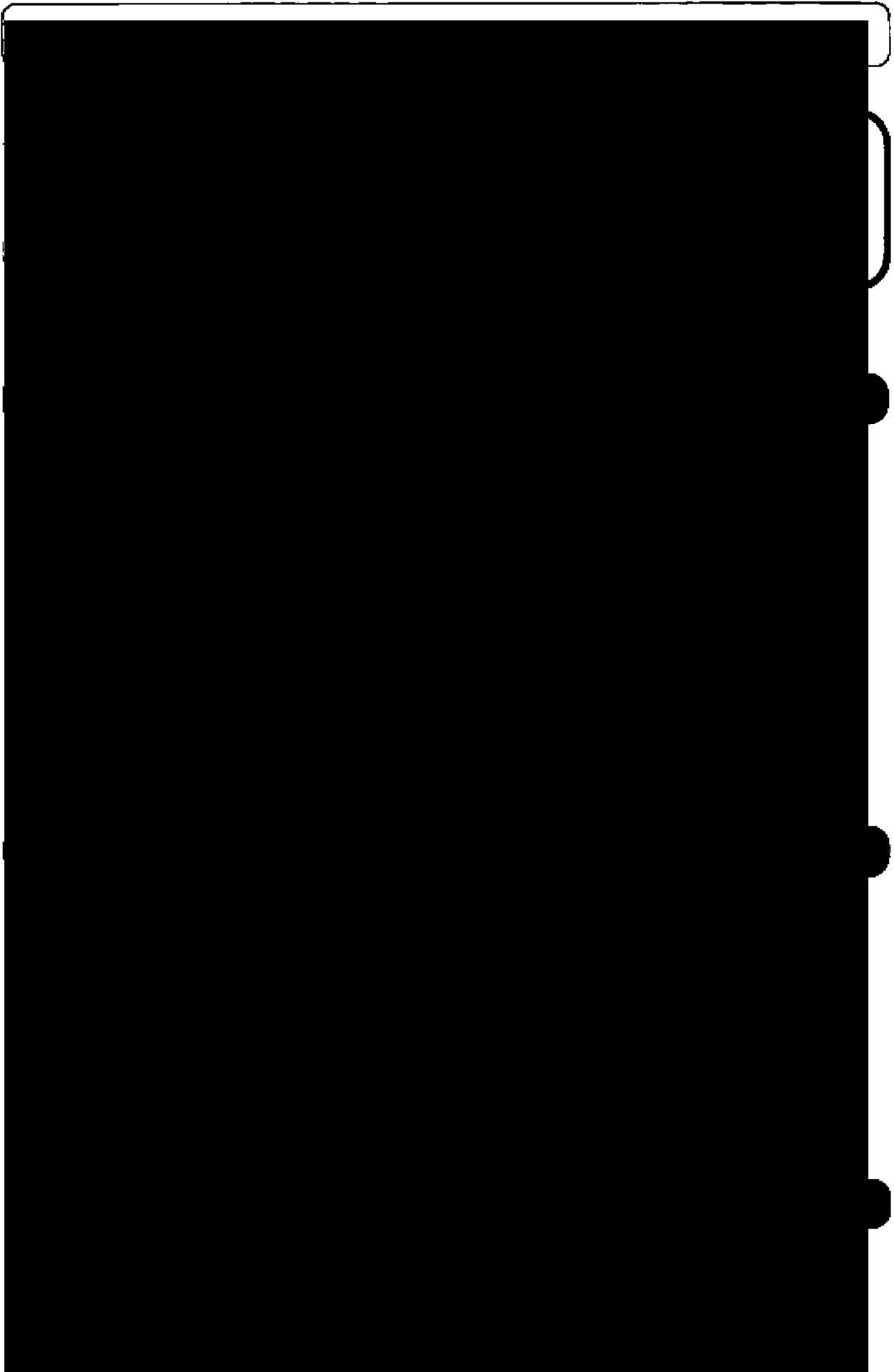
❁ درمان گیاهی

(۱) بادرنجبویه: ضد ویروس و آرامبخش می باشد.

از جوشانده آن استفاده شود. هم می شود آن را خورد و هم بعنوان کمپرس استفاده کرد.

(۲) آویشن: ضد عفونی کننده و قابض می باشد.

از جوشانده آن استفاده شود.



در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، میل نمایید.

نکات مهم: این پودر حاوی ریشه سنبل الطیب، برگ بادرنجبویه، گل گاوزبان، گل بابونه و برگ اسطوخودوس می باشد.

آلیکوم Alicom

❁ قرص ۲۶۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک یا دو قرص بعد از غذا میل شود.
نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می باشد.

آلیوم - اس Alium - S

❁ قرص ۷۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.
مقدار مصرف: یک تا سه قرص در روز بعد از غذا میل شود.
نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می باشد.

آنتوم Anethum

❁ قرص ۶۵۰ میلی گرمی، گرانول ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی چربی خون.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲ یا ۳ قرص.
روزی ۲ یا ۳ بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از گرانول را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از ۱۰ دقیقه میل نمایید.
نکات مهم: این دارو حاوی دانه و برگ شوید، ریشه کاسنی، سرشاخه های گلدان شاهتره و لیمو عمانی می باشد.

آنتی دیابتیک Anti - Diabetic

 پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی قند خون.

مقدار مصرف: روزی ۲ بار، هر بار ۲ قاشق غذاخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش دم کرده و پس از صاف کردن، میل نماید.

نکات مهم: این دارو حاوی برگ توت سیاه، دانه شنبلیله، برگ زیتون، ریشه شیرین بیان و پونه می باشد.

آنتی میگرن Antimigraine

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده و بر طرف کننده حملات میگرنی و سردردها.

مقدار مصرف: در هنگام شروع حملات میگرنی، ۳۰ یا ۴۰ قطره را در یک فنجان آب سرد ریخته و میل شود. در صورت نیاز میتوان بعد از یک ساعت مصرف دارو را دوباره تکرار کرد.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه رازیانه، ریشه سنبل الطیب، پوست ساقه بید و برگ بادرنجبویه می باشد.

اکی هوب Echiherb

 قرص

موارد مصرف: به عنوان تقویت کننده سیستم دفاعی بدن و کمک به درمان عفونتهای تنفسی و ادراری و سرماخوردگی بکار می رود.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک قرص میل شود.

نکات مهم: این دارو از شیرابه خشک اندامهای هوایی گیاه اکیناسه تهیه می شود. این دارو در بیماران مبتلا به ام اس، بیماریهای کلاژن، ایدز و سل نباید مصرف شود.

Enoxolone انوکسولون

 پماد ۱۵ گرمی.

موارد مصرف: در اختلالات آلرژیک پوست، در تسکین التهاب پوست بدن شیرخواران بر اثر تماس با ادرار، خشکی و ترک پوست، گزیدگی حشرات، آفتاب سوختگی.

مقدار مصرف: روزی دو تا چهار بار پماد روی موضع مالیده شود.
نکات مهم: این دارو حاوی دو درصد اسید گلیسیرتینیک از گیاه شیرین بیان می باشد.

Urtan اورتان

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان مشکلات ادراری در بزرگ شدن پروستات، بعنوان مُدر.
مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گزنه می باشد.

Urtidin اورتیدین

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان مشکلات ادراری در بزرگ شدن پروستات، بعنوان مُدر.
مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گزنه می باشد.

Olea-Crat اولناکرات

 پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون.
مقدار مصرف: روزی ۲ یا ۳ بار و هر بار یک قاشق غذا خوری از پودر را در یک لیوان

آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، میل نمایید.
 نکات مهم: این دارو از برگ زیتون، میوه سرخ ولیک، میوه قره‌قات، میوه عناب و برگ پونه تهیه شده است.

آوی پکت Avipect

✿ قطره ۳۰ میلی لیتری.
 موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.
 مقدار مصرف: روزی ۳ یا ۴ بار و هر بار ۲۰ یا ۳۰ قطره با مقداری آب قند میل شود.
 نکات مهم: این دارو حاوی عصاره سرشاخه آویشن، برگ اکالیپتوس و دانه رازیانه می‌باشد.

ایرالوکس Iralvex

✿ ژل و قطره
 موارد مصرف: برای برطرف کردن التهاب و خونریزی لثه و در آفت خفیف مصرف می‌شود.
 مقدار مصرف: حداقل روزی ۳ بار ژل مالیده شود. حداقل روزی ۳ بار با کمی پنبه آغشته به قطره بر روی موضع مالیده شود و یا ۲۰ قطره در کمی آب حل و در محل دردناک غرغره شود.
 نکات مهم: این دارو حاوی عصاره هیدروآلکلی ریزوم روبارب و سالیسیلیک اسید می‌باشد.

ایرگل Eargol

✿ قطره گوش
 موارد مصرف: برای بیرون آوردن راحت موم گوش بکار می‌رود.
 مقدار مصرف: به مدت چهار روز، ۴ قطره صبح و شب در گوش بریزید.
 نکات مهم: این دارو حاوی روغن کامفر، بادام شیرین و روغن بادام زمینی می‌باشد.

بابونه Baboonah

 قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای درمان التهاب مخاط دهان، ضد نفخ، ضد اسپاسم.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار، هر بار ۳۰ قطره.

بعنوان دهان شویه: روزی ۳ بار، هر بار یک قاشق مرباخوری از قطره

همراه با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره شود.

نکات مهم: این دارو از گیاه بابونه تشکیل شده است.

این دارو در مبتلایان به آسم نباید مصرف شود.

بخور اوکالیپتوس Eucalyptus inhaler

 پودر ۵۰ گرمی، محلول ۶۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای تسکین علائم سرماخوردگی، سرفه و احتقان بینی.

مقدار مصرف: یک قاشق سوپخوری از پودر یا محلول را در یک ظرف آب داغ که در

حال جوشیدن نباشد ریخته و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در حالی که

چشم‌هایتان بسته است، بخور دهید.

نکات مهم: این دارو از اسانس اکالیپتوس، اسانس آویشن، اسانس رازیانه، اسانس

نعناع و تتور اکالیپتوس تشکیل شده است.

برن Bran

 پودر ۲۵۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان اختلالات دستگاه گوارش مثل یبوست، سندرم روده

تحریک‌پذیر، بواسیر، شقاق.

مقدار مصرف: روزی ۲ یا ۳ بار، یک یا دو قاشق غذاخوری از پودر همراه با یک لیوان

آب میوه یا شیر، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از پوسته خارجی گندم تهیه شده است.

روزی حداقل ۶ لیوان آب باید مصرف شود.

برونکوتیدی Broncho T.D.

 شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان: یک قاشق غذاخوری ۳ تا ۴ بار در روز.

کودکان: یک قاشق مرباخوری ۳ تا ۴ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن شیرازی می‌باشد.

پاسی پی Pasipay

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: آرامبخش و خواب‌آور.

مقدار مصرف: ۱۰ قطره سه بار در روز و ۲۵ تا ۳۰ قطره شب در هنگام خواب.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره گیاه گل ساعتی می‌باشد.

پرسیکا Persica

 قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف: در پیشگیری از جرم دندان، پوسیدگی دندان، خونریزی و بیماری‌های لثه،

ضد عفونی کننده دهان، مسکن درد دندان و لثه.

مقدار مصرف: جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان، روزی دو بار و هر بار ۱۰ تا ۱۵

قطره را در سه قاشق آب ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه در دهان چرخانده و

سپس آن را بیرون بریزید.

جهت جلوگیری از خونریزی لثه و ناراحتی‌های دهان و دندان، روزی

۳ تا ۵ مرتبه این کار را انجام دهید.

نکات مهم: این دارو از گیاه مسواک (سالوادورا پرسیکا)، بومادران و نعناع تهیه

می‌شود.

پرفوران Perforan

 قرص روکشدار.

موارد مصرف: در درمان افسردگی، بیخوابی، اضطراب و سردرد.

مقدار مصرف: روزی سه قرص.

نکات مهم: این دارو از عصاره خشک گیاه علف چای تهیه می‌شود.

پروستاتان Prostatan

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان التهاب حاد و مزمن پروستات، سوزش و تکرر ادرار.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۳۰ تا ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از گل بابونه، گزنه، تخم کدوی بدون پوست، میوه انیسون و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

پسیلیوم Psyllium

 پودر

موارد مصرف: در درمان یبوست‌های مزمن در بیماری‌هایی مثل بواسیر.

مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار یک قاشق سوپخوری از پسیلیوم را در یک لیوان آب ریخته و میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

پسیلیوم موسیلوئید Psyllium Musciloid

 پودر

موارد مصرف: در درمان یبوست‌های مزمن در بیماری‌هایی مثل بواسیر.

مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار یک تا دو قاشق سوپخوری از پودر را در یک لیوان آب ریخته میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

پلانتاژل Plantagel

 گرانول ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان اسهال‌های غیر عفونی.

مقدار مصرف: در کودکان: یک قاشق مرباخوری در نصف استکان آب جوش، ۴ تا ۵ بار در روز.

در بزرگسالان: دو قاشق مرباخوری در نصف استکان آب جوش، ۴ تا ۵ بار در روز.

نکات مهم: این دارو از دانه بارهنگ و برگ نعناع تهیه می‌شود.

تانامیگرن Tanamigraine

 کپسول ۱۲۵ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده حملات میگرنی.

مقدار مصرف: روزی یک یا دو کپسول بعد از غذا.

نکات مهم: این کپسول حاوی پودر نوعی گیاه داوودی می‌باشد.

توسیان Tussian

 شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: کودکان تا ۶ ساله: یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال: دو قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

توسیگل Tussi-gal

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال ۲۰ قطره ۳ بار در روز.
نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن و اسانس انیسون ستاره‌ای می‌باشد.

توسیوین Tussivin

قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۶ سال ۲۰ قطره ۳ بار در روز.
نکات مهم: این دارو حاوی اسانس آویشن شیرازی و اسانس رازیانه شیرین می‌باشد.

تیم آرتا Thymarta

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: نوزادان زیر یک سال: یک قطره به ازای هر ماه از زندگی

کودکان ۱-۶ سال: ۷-۱۰ قطره ۳ بار در روز.

کودکان ۶-۱۲ سال: ۱۰-۱۵ قطره ۳ بار در روز.

بزرگسالان: ۱۵-۲۰ قطره ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

تیمکسی Thymex

شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط‌آور.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۱۲ سال: نصف تا یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان: یک قاشق مرباخوری ۵-۶ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره آویشن می‌باشد.

Thymian تیمیان

 شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: ضدسرفه و خلط آور.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۶ سال: یک قاشق مرباخوری ۳ بار در روز.

کودکان ۱۲-۶ ساله: یک قاشق سوپخوری ۳ بار در روز.

بزرگسالان: ۲-۱ قاشق سوپخوری ۳ بار در روز.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره برگ آویشن، برگ اکالیپتوس، برگ مرزه و دانه رازیانه می باشد.

Gengiton جن جی تون

 کپسول ۳۶۵ میلی گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده از بیماری مسافرت و ماشین گرفتگی.

مقدار مصرف: دو کپسول نیم ساعت قبل از شروع مسافرت و بعد هر ۴ ساعت دو کپسول.

نکات مهم: O این کپسول حاوی پودر ریشه زنجبیل می باشد.

General Tonic جنرال تونیک

 پودر ۳۵۰ گرمی.

موارد مصرف: بعنوان تقویت کننده عمومی بدن و اشتها آور.

مقدار مصرف: یک یا دو پیمانه از پودر را با یک لیوان شیر یا آب گرم مخلوط نموده و ۲ یا

۳ بار در روز میل شود.

نکات مهم: این پودر حاوی ریشه کاسنی، دانه شنبلیله، ریشه هویج، دانه جوانه زده

جو، رازیانه، سویا، نخود، کاکائو و شکر می باشد.

Ginko T.D. جینکو تیدی

 قرص ۴۰ میلی گرمی

موارد مصرف: در درمان علامتی اختلالات مغزی و علائمی مانند کاهش حافظه، ناتوانی

در تمرکز حواس، وزوز گوش، سرگیجه و سردرد مصرف می‌شود.
 مقدار مصرف: روزی ۲ تا ۳ قرص مصرف می‌شود.
 نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک برگ جینکوبیلوبا می‌باشد.

۵ - رگلیس D-Reglis

 قرص ۶۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.
 مقدار مصرف: دو قرص ۳ بار در روز.
 نکات مهم: این دارو از عصاره شیرین بیان تهیه می‌شود.

دیلسان Dillsun

 قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.
 مقدار مصرف: ۷ تا ۱۰ قطره در یک استکان آب حل شده و میل گردد. این کار را می‌توان
 روزی ۵ بار تکرار نمود.
 نکات مهم: این دارو از اسانس شوید تهیه شده است.

دیورتیک Diuretic

 پودر ۱۰۰ گرمی.

موارد مصرف: در عفونت‌های دستگاه ادراری، کمک به دفع سنگ‌های کلیه و مجاری
 ادرار، افزایش فشار خون.
 مقدار مصرف: روزی دو بار هر بار یک قاشق غذا خوری از پودر را در یک لیوان آب
 جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم نموده و پس از صاف کردن مصرف نمایید.
 نکات مهم: این دارو از برگ پونه، دم آلبالو، کاکل ذرت و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

رازین Rasin

 قرص ۵۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان حساسیت و خارش گلو، نفخ معده، سرفه.
مقدار مصرف: هر ۲ یا ۳ ساعت یک یا دو قرص مکیده یا جویده شود.
نکات مهم: این دارو حاوی اسانس رازیانه و عصاره ریشه شیرین بیان می باشد.

رزماري Rosemary

 پماد

موارد مصرف: تسکین موضعی دردهای عضلانی.
مقدار مصرف: روزی سه بار پماد روی موضع مالیده شود.
نکات مهم: این دارو حاوی اسانس رزماری، کامفر و منتول می باشد.

رگلیس معطر Reglis Moattar

 پودر ۷۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار، قبل از غذا، یک قاشق چایخوری از پودر را در یک استکان آب جوش ریخته و پس از سرد شدن میل نمایید.
نکات مهم: این دارو از عصاره خشک شیرین بیان، پودر ریشه شیرین بیان، زیره سبز، رازیانه و گل ختمی تهیه می شود.

رگلیسیدین Reglisidin

 قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.
مقدار مصرف: یک یا دو قرص ۳ بار در روز، قبل از غذا.
نکات مهم: این دارو از عصاره شیرین بیان، عصاره گل همیشه بهار و پودر ریشه ختمی تهیه می شود.

زینتوما Zintoma

 کپسول ۲۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: بعنوان پیشگیری کننده از بیماری مسافرت و ماشین گرفتگی.
مقدار مصرف: دو کپسول نیم ساعت قبل از شروع مسافرت و بعد هر ۴ ساعت دو کپسول.
نکات مهم: این کپسول حاوی پودر ریشه زنجبیل می باشد.

سامی لاکس Samilax

 قرص ۷۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.
مقدار مصرف: بعنوان ملین، یک یا دو قرص در روز.
بعنوان مسهل، دو یا سه قرص یکجا، قبل از خواب مصرف شود.
نکات مهم: این دارو از برگ سنا و اسانس زیره تهیه می شود.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

سدآمین Sedamin

 کپسول ۵۳۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان اضطراب و بیخوابی.
مقدار مصرف: یک یا دو کپسول قبل از خواب مصرف شود.
نکات مهم: این کپسول از ریشه و ریزوم سنبل الطیب تهیه می شود.

سناگل Senagol

 شربت ۶۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست کودکان.
مقدار مصرف: کودکان ۶-۲ ساله: نصف قاشق مرباخوری یک یا دو بار در روز.
کودکان ۱۲-۶ ساله: یک قاشق مرباخوری ۱ یا ۲ بار در روز.

نکات مهم: این دارو از عصاره برگ سنا تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

سنالین Senalin

 پودر ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک قاشق غذاخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش بریزید و بعد از نیم ساعت آن را صاف کرده و قبل از صبحانه میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا، دانه زیره سبز و گل سرخ تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

سنالین ۷/۵ Senalin 7.5

 قرص روکشدار ۵۰۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک تا چهار قرص در روز.

نکات مهم: این دارو از برگ و میوه سنا، اسانس رازیانه و گل سرخ تهیه می‌گردد.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

سنامد Sena-med

 قرص ۶۵۰ میلی‌گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: یک تا دو قرص در هنگام خواب.

نکات مهم: این دارو از برگ سنا تهیه می‌گردد.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

سنکول Sankol

قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: برای دفع سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری و تسکین دردهای کلیه.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۵۰ تا ۶۰ قطره در یک فنجان آب سرد ریخته شده و پس از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از دانه رازیانه، دانه زیره سبز، برگ بو، دم گیلان، کاکل ذرت، تخم خربزه و میوه خارخاسک تهیه می‌شود.

سوپر مینت Supermint

قطره ۱۵ میلی لیتر.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.
مقدار مصرف: ۷ تا ۱۰ قطره در یک استکان آب حل شده و میل گردد. در صورت نیاز تا ۵ بار می‌توان تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس نعناع می‌باشد.

سی لاکس C-Lax

قرص ۷۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.
مقدار مصرف: بعنوان ملین، یک یا دو قرص در روز.
بعنوان مسهل، دو یا سه قرص یکجا، قبل از خواب مصرف شود.
نکات مهم: این دارو از برگ سنا و دانه گشنیز تهیه می‌شود.
مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

سینامول Cinamol

قطره دهان‌شوی

موارد مصرف: ضد عفونی‌کننده و خوشبوکننده دهان.

مقدار مصرف: روزی سه بار و هر بار ۲۰ تا ۲۵ قطره را در نصف لیوان آب سرد ریخته و غرغره نمایید.

نکات مهم: این دارو از گل میخک، پوست ساقه دارچین و میوه هل تهیه می‌شود.

شیرافزا Shirafza

 قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: جهت افزایش شیر مادر.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲۰ تا ۳۰ قطره در یک فنجان آب سرد با کمی قند بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو از دانه رازیانه، دانه زیره سبز، دانه شنبلیله و شوید تهیه می‌گردد.

شیرینوش Shirinoosh

 پودر ۴۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و درد معده.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تادو قاشق مرباخوری از پودر را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن، نیم ساعت قبل از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو از ریشه شیرین بیان، گل بابونه و سرشاخه‌های گلدار بومادران تهیه می‌شود.

فنلین Fenellin

 قطره

موارد مصرف: برای برطرف کردن دردهای قاعدگی بکار می‌رود.

مقدار مصرف: در هنگام شروع درد، ۲۰ تا ۳۰ قطره را با کمی آب میل نمایید. در صورت نیاز هر ۴ ساعت قابل تکرار می‌باشد.

نکات مهم: این دارو از اسانس رازیانه تهیه می‌شود.

این دارو در بیماران مبتلا به صرع نباید مصرف شود.

Phytocold فیتوکلد

 قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان علائم سرماخوردگی، گرفتگی بینی، سینوسها و به عنوان خلط‌آور.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲ قرص.

نکات مهم: این دارو از ریشه ختمی، گل آقطی و اندامهای هوایی اکیناسه تهیه می‌شود.

Caramin کارامین

 پودر ۴۰ گرمی

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: روزی دوبار، هر بار یک یا دو قاشق مرباخوری از پودر را در یک لیون آب جوش دم کرده و نیم ساعت بعد از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه انیسون، دانه رازیانه، دانه زیره سیاه، گل بابونه و برگ نعناع می‌باشد.

Caraway Mixture کاراوی میکسچر

 شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: کودکان تا ۶ ماهه: یک قاشق مرباخوری.

کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله: دو قاشق مرباخوری.

کودکان بالاتر از ۲ سال: سه قاشق مرباخوری.

مقادیر فوق را می‌توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.

نکات مهم: این دارو حاوی عرق زیره سیاه، عرق رازیانه، عرق نعناع و عرق پونه

می باشد.

کارمیناتیف Carminatif

 پودر ۵۵ گرمی.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: یک یا دو قاشق مرباخوری از پودر را با نصف لیوان آب جوش دم کرده و پس از غذا میل نمایید.

نکات مهم: این دارو حاوی دانه زیره سیاه، دانه زیره سبز، دانه انیسون، برگ نعناع، برگ بادرنجبویه، دانه رازیانه و دانه گیشنیز می باشد.
این پودر را می توان مستقیماً به غذا یا ماست نیز اضافه کرد.

کارمینت Carmint

 قطره ۳۰ میلی لتری.

موارد مصرف: در درمان سوء هاضمه، نفخ، درد شکم.

مقدار مصرف: کودکان زیر ۱۲ سال، ۱۵ قطره و بزرگسالان ۳۰ قطره را در نصف استکان آب ریخته و بعد از هر وعده غذا میل نمایند.

نکات مهم: این دارو حاوی برگ نعناع، برگ بادرنجبویه و دانه گیشنیز می باشند.

کالاندولا Calendula

 پماد ۱۵ گرمی.

موارد مصرف: در اختلالات آلرژیک پوست، در تسکین التهاب پوست بدن شیرخواران بر اثر تماس با ادرار، خشکی و ترک پوست، گزیدگی حشرات، آفتاب سوختگی.

مقدار مصرف: روزی چند بار از پماد را روی موضع مورد نظر بمالید.

نکات مهم: این پماد از عصاره گل های همیشه بهار تهیه شده است.

کامیل Kamil

❁ گرم ۳۰ گرمی.

موارد مصرف: در درمان التهاب‌های پوستی، بریدگی‌های سطحی، خشکی و ترک پوست.
مقدار مصرف: روزی دو تا چهار بار در روی موضع مالیده شود.
نکات مهم: این دارو از اسانس بابونه تهیه شده است.

کامیسول Kamisol

❁ محلول

موارد مصرف: در درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش و التهاب مجاری تنفسی (بصورت بخور) بکار می‌رود. همچنین دارای اثر ضداسپاسم و ضدنفخ نیز می‌باشد.
مقدار مصرف: بعنوان دهانشویه: روزی سه بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از آن را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره نمایید.
بصورت بخور: سه قاشق از آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و روزی یک تا دو بار بخور داده شود.
بصورت خوراکی: بزرگسالان یک قاشق و کودکان نصف قاشق مرباخوری را در یک فنجان آب ریخته و روزی ۴ بار میل نمایند.
نکات مهم: این دارو حاوی عصاره هیدروالکلی گیاه بابونه می‌باشد.
این دارو در افراد دچار آسم نباید مصرف شود.

کراتاگوس Crataegus

❁ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون و نارسایی‌های خفیف قلبی.
مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲۵ قطره همراه با کمی آب میل شود.
نکات مهم: این دارو از گیاه سرخ ولیک تهیه شده است.

گارسین Garsin

 قرص روکشدار ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک قرص، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می باشد.

گارلت Garlet

 قرص ۵۷۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تا دو قرص، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می باشد.

گارلیک Garlic

 قطره ۱۵ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.

مقدار مصرف: روزی یک تا سه بار و هر بار ۱۰ قطره به همراه غذا یا آب میوه مصرف

می شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره سیر می باشد.

گارلی کپ Garlicap

 کپسول ۳۳۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان زیادی فشار خون، زیادی چربی خون، تصلب شرایین.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک تا دو کپسول، بعد از غذا میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی پودر سیر می باشد.

گاسترودین Gastrodin

✿ قرص

موارد مصرف: در زخم معده و اثنی عشر مصرف می‌شود.
 مقدار مصرف: قبل از هر وعده غذایی یک تا دو قرص مصرف شود.
 نکات مهم: این دارو حاوی شیرین بیان، عصاره گل همیشه بهار و پودر ریشه ختمی می‌باشد.

گاسترولیت Gastrolit

✿ قطره

موارد مصرف: در درمان دردهای سندروم روده تحریک پذیر مصرف می‌شود..
 مقدار مصرف: در هنگام شروع درد ۲۰ قطره با کمی آب مصرف شود. در صورت نیاز هر هشت ساعت قابل تکرار می‌باشد.
 نکات مهم: این دارو حاوی اسانس رازیانه می‌باشد.

گرایپ واتر Gripe water

✿ محلول ۶۰ و ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوءهاضمه، نفخ و درد شکم.
 مقدار مصرف: نوزادان: یک قاشق چایخوری.
 کودکان: یک قاشق مرباخوری.
 بزرگسالان: یک قاشق سوپخوری.
 مقادیر فوق را می‌توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.
 نکات مهم: این دارو حاوی اسانس دانه رازیانه، اسانس نعناع و اسانس شوید می‌باشد.

گل گریپ Gol-gripe

✿ محلول ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان سوءهاضمه، نفخ و درد شکم در نوزادان و کودکان.
 مقدار مصرف: کودکان ۱ تا ۶ ماهه: یک قاشق مرباخوری.
 کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه: دو قاشق مرباخوری.
 کودکان بالاتر از ۲ سال: سه قاشق مرباخوری.
 مقادیر فوق را می توان تا ۶ بار در روز تکرار نمود.
 نکات مهم: این دارو حاوی اسانس شوید می باشد.

لاگزاریسین Laxaricin

 امولیسون ۶۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: بعنوان مسهل جهت آمادگی در رادیوگرافی و عمل جراحی.
 مقدار مصرف: ابتدا شیشه را با آب جوش پر نموده و خوب تکان دهید. سه تا دوازده قاشق از امولیسون را مصرف نمایید.
 نکات مهم: این دارو حاوی روغن کرچک و اسانسهای پرتقال و وانیلین می باشد.

لوبری تیدی Lubri T.D.

 شیاف

موارد مصرف: بعنوان نرم کننده و ملین در پیشگیری و درمان یبوست بکار می رود.
 مقدار مصرف: یک تا سه عدد ۳ بار در روز از طریق مقعد استعمال شود.
 نکات مهم: این دارو حاوی روغن کرچک می باشد.

لیکوفار Licophar

 قرص مکیدنی ۷۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در تسکین التهاب و تحریکات مخاط گلو، خلط آور.
 مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار یک یا دو قرص مکیده شود.
 نکات مهم: این قرص حاوی ریشه شیرین بیان، اسانس اکالیپتوس، فلفل قرمز و منتول می باشد.

ماتریکا Matrica

قطره 

موارد مصرف: در درمان التهاب بافت مخاطی دهان و سایر قسمتهای دستگاه گوارش و التهاب مجاری تنفسی (بصورت بخور) بکار می‌رود. همچنین دارای اثر ضد اسپاسم و ضد نفخ نیز می‌باشد.

مقدار مصرف: بعنوان دهانشویه: روزی سه بار و هر بار یک قاشق مرباخوری از آن را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط و غرغره نمایید.

بصورت بخور: سه قاشق از آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و روزی یک تا دو بار بخور داده شود.

بصورت خوراکی: بزرگسالان ۳۰ قطره و کودکان ۱۰ تا ۲۰ قطره را در یک فنجان آب ولرم ریخته و روزی ۳ بار میل نمایند.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره هیدروالکلی گیاه بابونه می‌باشد. این دارو در افراد دچار آسم نباید مصرف شود.

ماسومنت Masumint

قرص  ۵۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در تسکین خارش و حساسیت گلو، سرفه، نفخ معده.

مقدار مصرف: هر دو یا سه ساعت یک قرص مکیده یا جویده شود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس نعناع و عصاره شیرین بیان می‌باشد.

ملیسان Mellisan

ژل موضعی  ۵ گرمی.

موارد مصرف: در درمان تبخال.

مقدار مصرف: روزی ۳ یا ۴ بار مالیده شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک بادرنجبویه می‌باشد.

بان

نکات مهم: این دارو از اسانس گیاه نعناع تهیه شده است.

موسیلیوم Musylium

 ساشه ۱۰ گرمی.

موارد مصرف: برای درمان یبوست‌های مزمن.

مقدار مصرف: ۱-۳ بار در هر روز.

نکات مهم: این دارو از پوسته دانه گیاه اسفرزه تهیه می‌شود.

مصرف حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع لازم است.

Myrtex میروتکس

 قطره ۱۵ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان آفتهای جزئی.

مقدار مصرف: روزی ۶-۵ بار و هر بار ۱۰ قطره از محلول را روی تنظیف ریخته و به مدت ۳۰ ثانیه روی ضایعه قرار دهید.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس گیاه میرتوس می باشد.

Myrtoplex میروتوپلکس

 پماد ۵ گرمی.

موارد مصرف: در درمان تبخالهای پوست.

مقدار مصرف: روزی ۳ تا ۵ بار پماد روی موضع مالیده شود.

نکات مهم: این دارو حاوی اسانس گیاه میرتوس می باشد.

Neurogol نوروگل

 قرص

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و تنش های عصبی بکار می رود.

مقدار مصرف: روزی دو بار و هر بار یک تا دو قرص میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک ریشه و ریزوم سنبل الطیب و عصاره بادرنجبویه می باشد.

Valeric والریک

 شربت ۱۲۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: یک پیمانه نیم ساعت قبل از خواب.

نکات مهم: این دارو از عصاره ریشه سنبل الطیب و عصاره برگ بادرنجبویه تهیه می شود.

والرین Valerian

✿ کپسول ۳۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲-۱ کپسول.

نکات مهم: این دارو از پودر ریشه سنبل الطیب تهیه می شود.

والی فلور Valiflore

✿ قرص ۶۰۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان اضطراب، بی خوابی و سردردهای عصبی.

مقدار مصرف: روزی ۳ بار و هر بار ۲-۱ قرص.

نکات مهم: این دارو از عصاره گل ساعتی و عصاره ریشه سنبل الطیب تهیه می شود.

ویتاگنوس Vitagnus

✿ قطره ۳۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: در درمان اختلالات قاعدگی و یائسگی.

مقدار مصرف: روزی ۴۰ قطره از دارو را در مقداری آب ریخته و نیم ساعت قبل از

صبحانه میل شود.

نکات مهم: این دارو حاوی عصاره خشک گیاه پنچ انگشت می باشد.

هایپیران Hypiran

✿ قطره ۳۰ میلی لیتری.

موارد مصرف: در درمان افسردگی، بی خوابی، اضطراب، سردرد، میگرن.

مقدار مصرف: روزی دو یا سه بار و هر بار ۲۰ تا ۳۰ قطره در نصف لیوان آب و یا آب

میوه.

نکات مهم: این دارو از گیاه علف چای تهیه شده است.

بهتر است این دارو قبل از غذا مصرف شود.

هربی لاکس Herbilax

کپسول ۴۵۰ میلی گرمی.

موارد مصرف: برای درمان کوتاه مدت یبوست.

مقدار مصرف: دو کپسول در روز.

نکات مهم: این دارو از پودر برگ سنا تهیه می گردد.

مصرف حداقل ۶ تا ۱ لیوان آب در روز برای نرم شدن مدفوع ضروری است.

