



✿ 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.

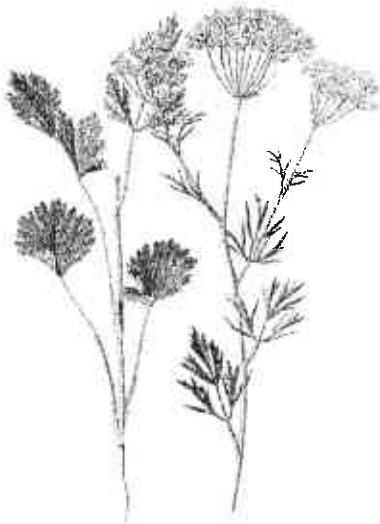
✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، فنگ، فشک و شوری می باشد.

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

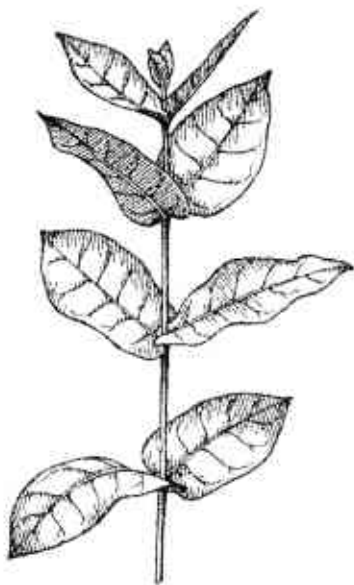
● دانه انیسون: در درمان سرفه های مقاوم از آن استفاده می شود. همچنین در انگلستان برای درمان سکسکه، افزایش شیردهی مادران، سردردها، آسم، برونشیت، بی خوابی، آب آوردن بدن، تهوع، وبا و حتی سرطان از آن استفاده شده است.

✿ 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، فنک، 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 سوءهاضمه 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 سوءهاضمه 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 (ادرارآور) استفاده می‌شود. در کشور چین از تخم‌های گیاه بابا آدم برای درمان گلودرد و سرفه‌های خشک که در سرماخوردگی‌ها 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. آنگلساکسونها 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.

✿ قسمت های مورد استفاده

بادرنجبویه

● برگهای بادرنجبویه: 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.

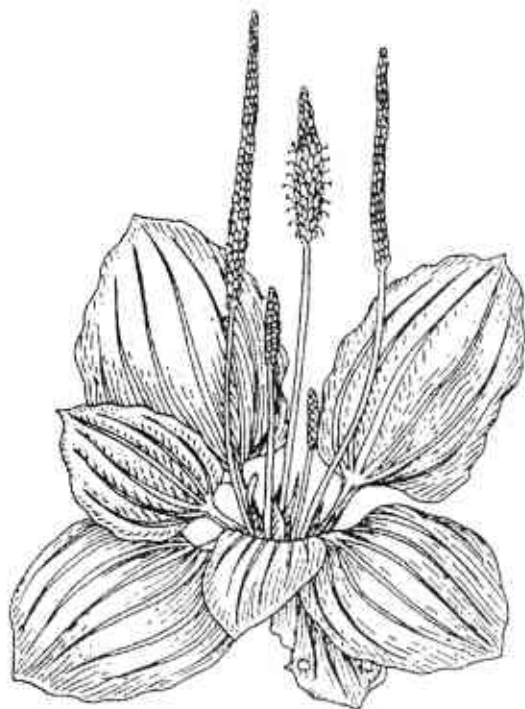
✿ اثرات گیاه بادرنجبویه بر بدن

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.

بارهنک

Plantago spp. (Plantain)



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

✿ قسمت‌های مورد

استفاده گیاه بارهنک

● برگهای بارهنک: 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 بارهنگک: از آن بعنوان ملین استفاده می‌شود. همچنین بعنوان مرهم بر روی زخمها و عفونت‌های پوستی بکار می‌رود.

✿ اثرات بارهنگک 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

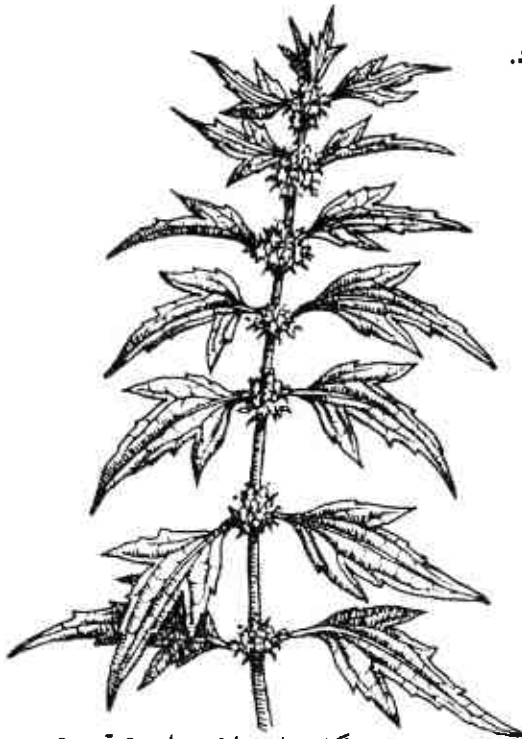
Leonurus spp. (Motherwort)

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 طپش 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 آگزاما 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 فنک، خشک، 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): دارای 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، آشیلای 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 آنفلوانزا 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 آنفلوانزا 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 مُدِر (ادرار آور) 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 "لِرو" بطور علمی بررسی شد و ماده فعال آن استخراج و به نام "سالسین" معروف شد. در سال ۱۸۹۹ میلادی نوعی از این ماده ساخته شد به نام "اسید استیل سالسیلیک" 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، فشک و کمی تلخ می باشد.

پای شیر

Alchemilla xanthoclora (Lady's Mantle)

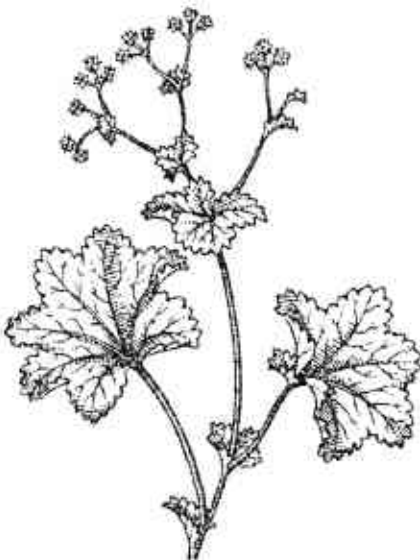
گیاه پای شیر در بیماری های زنان، بخصوص در مواردی که خونریزی های شدید قاعدگی و یا خارش مهبل وجود دارد مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه شدیداً قابض بوده و حاوی مقادیر زیادی "تانین" می باشد. گیاه پای شیر برای درمان زخمهایی که سربازان در قرون ۱۵ و ۱۶ میلادی دچار می شدند بسیار استفاده می شد.

✿ قسمتهای مورد استفاده پای شیر

● قسمتهای هوایی پای شیر (قسمتهای خارج 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 عفونتها 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، روغنی را بدست آورد که برای خوشبو کردن دستکش هایش از آنها استفاده می کرد. نام این روغن که امروزه بسیار گرانبهیمت و معروف می باشد، از نام همان شاهزاده گرفته شده و به روغن نیرولی 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 فیبروکیتیک 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، ادرارآور، محرک دستگاه گوارش.

* ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ، قابض و فنک کننده ای 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 قوی‌تر 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 زدگی 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 می‌شود.
- ریشه توت: بعنوان خلط‌آور در سرفه‌هایی که دارای خلط غلیظ می‌باشند استفاده می‌گردد.

✿ اثرات گیاه توت بر بدن

تقویت‌کننده عمومی بدن، ملین، ضد باکتری، خلط‌آور، افزایش‌دهنده تعریق بدن، ضد روماتیسم، پایین آورنده فشار خون، ضد درد، آرام‌بخش، ادرار آور.

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

توت فرنگی وحشی

Fragaria Vesca (Wild strawberries)

از تمام قسمت‌های میوه، برگ‌ها و ریشه توت فرنگی از زمانهای گذشته استفاده‌های پزشکی می‌شده است. زمانی ریشه گیاه توت فرنگی بعنوان یک داروی ضد اسهال در بین مردم طرفدار داشت و از ساقه آن برای درمان زخمها استفاده می‌کردند. میوه توت فرنگی را بعنوان خنک‌کننده مصرف می‌کردند.

✿ قسمت‌های مورد استفاده گیاه توت فرنگی

- برگ‌های توت فرنگی: بعنوان یک داروی قابض در درمان اسهال و تهوع بکار می‌رود. همچنین یک داروی ادرار آور و پاک‌کننده می‌باشد که در نفرس و آرتروز می‌توان از آن استفاده نمود.
- میوه توت فرنگی: صدها سال است که از میوه توت فرنگی به منظور زیبایی پوست استفاده می‌شود و برای سفید شدن پوست و از بین بردن کک‌ومک‌ها آن را بکار می‌برند. از