



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 خشک، 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 می باشد که هم برای جسم و هم برای روان افراد مناسب می باشد. از آن برای درمان افسردگی استفاده می شود. همچنین در بیماریهایی مثل ام اس، کمبود هورمون تیروئید و استروژن نیز مصرف می شود.

● دانه جوی دوسر: دارای خواص مشابه سبوس آن است و می توان 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 می باشد.

جو

Hordeum Vulgar (Barley)

منشاء گیاه جو، غرب آسیا می باشد و از اولین دانه هایی است که بشر اقدام به کشت آن نمود. معتقدند که جو به پاک شدن شریانها و دریچه های قلب کمک می نماید. آبی که از این گیاه گرفته می شود دارای خاصیت ضد التهابی می باشد. در افرادی که به ورزش بدنسازی می پردازند، این گیاه باعث افزایش حجم عضلات می شود.

❁ 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.

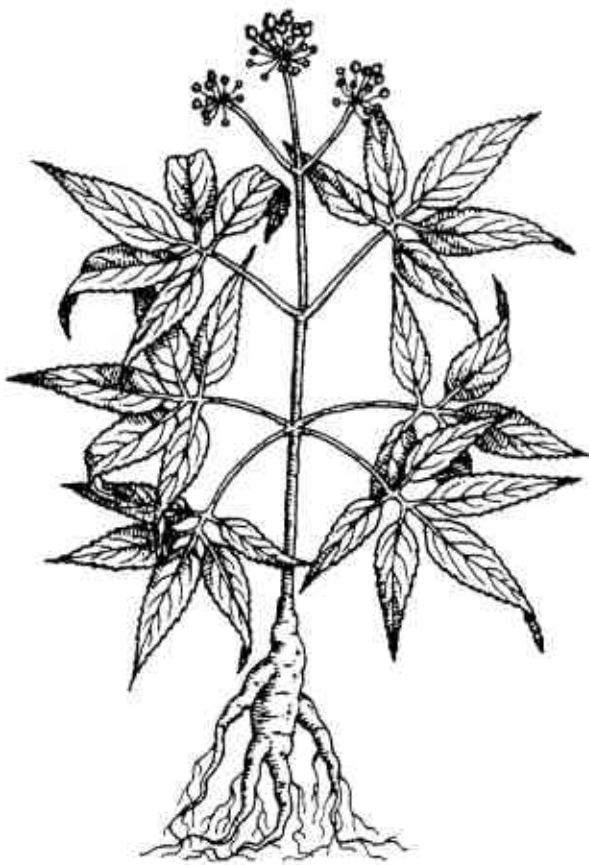
ریشه جین سینگ آمریکایی برای پایین آوردن تب و نیز برای تقویت عمومی بدن در

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

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



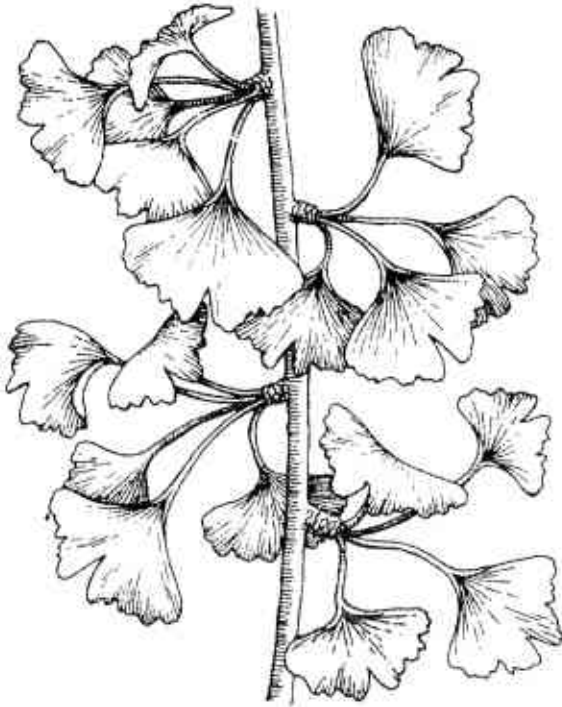
✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت گرم و شیرینی می‌باشد.

⚠ 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.

جینگو

Ginkgo Biloba (Ginkgo)



درخت جینگو قدیمی ترین درخت دنیا می باشد 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 جینگو به عوامل محیطی، ویروسها، قارچها، حشرات، آلودگی ها و حتی تشعشعات رادیواکتیو بسیار مقاوم می باشد. در واقع بعد از انفجار بمب هیروشیما ژاپن، تنها گیاهی که توانست باقی بماند، همین جینگو بود. استفاده پزشکی از این گیاه

برمی گردد به ۵۰۰۰ سال قبل در کشور چین که از آن بعنوان دارویی برای دستگاه تنفس و تقویت حافظه در سالمندان استفاده می شد. امروزه از این گیاه در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر استفاده می شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه جینگو

● برگهای جینگو: در بهبود جریان گردش خون (بخصوص جریان خون مغز) بکار می رود. این گیاه همچنین در درمان بی نظمی های ضربان قلب، واریس، بواسیر و زخمهای پا مؤثر می باشد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که گیاه جینگو می تواند 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 فتنی، قابض، شیرین و تلفی 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

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

✿ ویژگی چای سبز و چای اولونگ: 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 سریلانکا کشت می‌شود. از گیاه خارخاسک در درمان ناتوانی جنسی، مشکلات مجاری ادراری، سنگهای کلیه و نقرس 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 ایی 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.

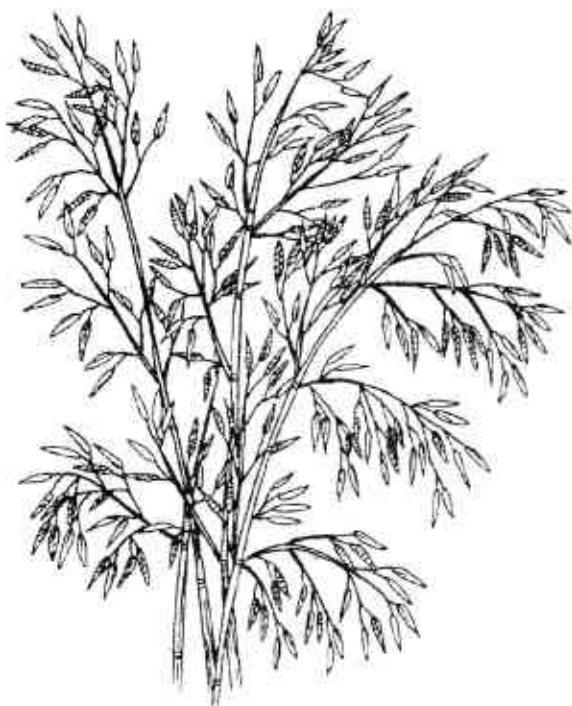
✱ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت گرم، قابض، و تلفی می‌باشد.

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، فولنج و اسهال مؤثر می‌باشد. عصاره آن برای مقابله با باکتری هلیکوباکتریلوری 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 نماید

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 خونریزی‌دهنده، 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، فشک و کمی تلخ می‌باشد.

رازک

Humulus Lupulus (Hops)



گیاه رازک از قرن یازدهم میلادی در اروپا مورد مصرف قرار می‌گرفت. از آنجایی که گیاه رازک حاوی مقادیر زیادی استروژن (هورمون زنانگی) می‌باشد، مصرف زیاد آن در مردان باعث کاهش میل جنسی آنها خواهد شد.

❁ قسمت‌های مورد استفاده رازک

● گل‌های مخروطی شکل: گل‌های تازه آن برای درمان بی‌خوابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گل‌های مخروطی شکل را در داخل بالش قرار می‌دهند تا از بی‌خوابی جلوگیری شود. هر چند ماه نیز باید این گل‌ها از بالش درآورده شود و به جای آن گل‌های تازه دیگری قرار داده شود زیرا گل‌های خشک شده و قدیمی می‌توانند باعث تحریک و بی‌خوابی شوند.

❁ اثرات گیاه رازک بر بدن

آرامبخش، تقویت کننده سیستم عصبی، محرک دستگاه گوارش، مُدِر (ادرار آور)، دارای اثرات استروژنی (هورمون جنسی زنانه).

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت سرد، فشک، تلخ و کمی تند 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 شیر گیاه رازیانه را می‌مکند. از رازیانه برای لاغر شدن هم استفاده می‌کنند. در قرون وسطی، جویدن دانه‌های رازیانه روش پرترفداری 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، تقویت کننده 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 فیلی 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 تلهی 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

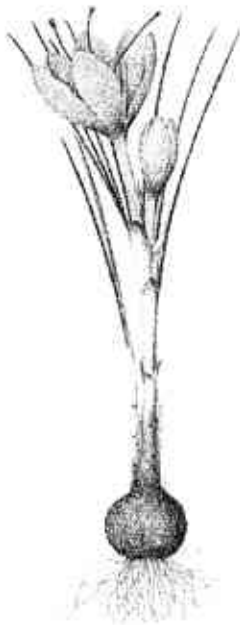


تحریک رحم شود.
 ● مصرف مقادیر زیاد این گیاه باعث تهوع، استفراغ، تشنج و پایین افتادن شدید فشار خون می شود.

زعفران

Crocus sativus (Saffron)

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



❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه زعفران

● کلاله گل خشک شده زعفران: در درمان سرفه، گازهای معده، قولنج دستگاه گوارش و بی خوابی از آن استفاده می شود. همچنین باعث تحریک اشتها می شود و در عطرها و رنگها نیز از این گیاه استفاده می گردد. برای پایین آوردن تب و همچنین در درمان بیماری های کبدی، آسم، کم خونی، روماتیسم، بواسیر، بیماری های زنان و انواع سردردها از زعفران استفاده می کنند.

❁ اثرات گیاه زعفران بر بدن

ضد سرفه، ضد نفخ، آرامبخش، شهوت زای، 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 ماده‌ای است که بر روی سیستم اعصاب مرکزی اثر می گذارد و نیز می تواند باعث آسیب دیدن کلیه‌ها 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.

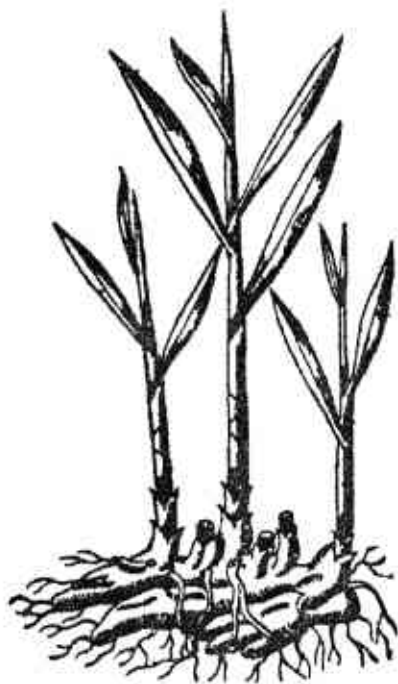
زنجبیل

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 آنجائیکه 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 ریه‌ها استفاده می شود. همچنین برای جلوگیری از حال بهم خوردن در حین مسافرت و نیز در تهوع‌های شدید



دوران بارداری و بعد از عملهای جراحی از آن استفاده می‌شود.

✿ 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 می‌باشد.

زوفا

Hyssopus Officinalis (Hyssop)

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

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه زوفا

● قسمتهای هوایی زوفا (قسمتهای خارج از خاک): عمدتاً به عنوان یک داروی خلط‌آور در بیماری‌هایی مثل برونشیت، سرماخوردگی‌ها و آسم استفاده می‌شود. زمانی آن را با انجیر ترکیب می‌کردند و برای درمان یبوست مصرف می‌نمودند.

● روغن زوفا: مصرف آن باعث افزایش هوشیاری می‌شود و می‌توان آن را در موارد اضطراب و افسردگی استفاده کرد.