



✿ 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 ائاثیه 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

شنک، 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 سحر و جادو، اشتها آور

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

ژانسنین (جنتیانا - گوشاد)

Gentiana spp. (Gentian)

گیاه ژانسنین 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 ژانسنین

● ریشه ژانسنین: 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، فشک،

قابض و بسیار تلفی می‌باشد.

سرخ ولیک

Crataegus microphylla (Hawthorn)

از گیاه سرخ ولیک بطور سنتی 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 روغنی 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 کمک‌کننده 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 آگژما و پسوریازیس مصرف می‌شود.

✿ اثرات گیاه سرو کوهی بر بدن

ضد عفونی کننده ادرار، ادرار آور، ضد نفخ، تقویت کننده دستگاه گوارش، محرک رحم، مسهل روماتیسم.

* ویرسی (مزاج): دارای طبیعت داغ، خشک، کمی تلخ و شیرین و تندی

می باشد

✿ هشدار

- 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 خفیف‌تری دارد

✿ اثرات گیاه سنا بر بدن

ملین، ضد باکتری، دفع‌کننده کرم‌های دستگاه‌گوارش.

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

⚠ هشدار

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

سنبل‌الطیب

Valeriana officinalis (Valerian)

گیاه سنبل‌الطیب 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 سنبل‌الطیب

- ریشه سنبل‌الطیب: 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 آنگلساکسون 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 می‌شود.



● ریشه سنبل ختایی: برای بیماری‌های گوارشی و تنفسی مصرف می‌شود و باعث تقویت کبد شده و نیز اشتها آور می‌باشد. در تسکین دردهای روماتیسمی و آرتروز مؤثر بوده و باعث افزایش تعریق بدن می‌شود. بعنوان یک محرک رحم، در حاملگی‌های طول کشیده استفاده می‌شود.

❁ اثرات سنبل ختایی بر بدن

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

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

⚠ هشدار

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

سیب زمینی هندی

Dioscora spp. (yam)

زمانی که هنوز قرص‌های ضد بارداری ساخته نشده بود، از سیب زمینی هندی که دارای موادی شبیه هورمون زنانه پروژسترون می‌باشد بعنوان داروی ضد بارداری استفاده می‌شد.

انواع مختلفی از سیب زمینی هندی وجود دارد که در درمان بیماریهای مجاری ادرار، اگرما، 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

حنثی، خشک، تلخ و یا شیرینی می باشد

⚠ هشدار

، مصرف مقادیر زیاد آن در دوران بارداری خودداری نمایید

سیب

Malus spp. (Apples)

با وجود این ضرب المثل که مصرف یک سب در روز شما را از پزشکت بی نیاز می کند حواصر پزشکی 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 فنگ، مرطوب و عمدتاً شیرینی می‌باشد. سیب کال دارای طبیعت فنگ، مرطوب و ترشی است.

☠ هشدار

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



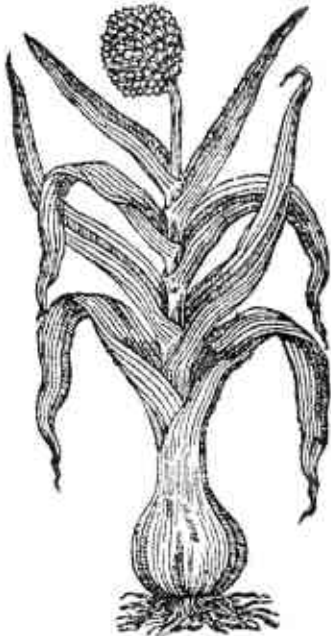
سیر

Allium sativum (garlic)

حدود ۵۰۰۰ سال است که انسان از مزایای سیر بهره می برد. معروف است که سیر باعث پایین آوردن چربی (کلسترول) خون می شود. حتی پزشکان امروزه نیز اثر سیر را در کم کردن خطر بروز سکنه های قلبی مورد تأیید قرار می دهند. سیر همچنین دارای اثر تقویت کنندگی سیستم ایمنی بوده و یک آنتی بیوتیک می باشد. بوی قوی سیر عمدتاً بخاطر ترکیبات گوگردی آن می باشد که خواص پزشکی آن نیز مربوط به همین ترکیبات است.

❁ قسمت های مورد استفاده گیاه سیر

● پره های سیر: بطور گسترده ای برای عفونتها، بخصوص عفونتهای ریه، اختلالات گوارشی و عفونتهای قارچی مثل برفک استفاده می شود. سیر باعث پایین آمدن چربی (کلسترول) خون شده و از قلب محافظت می کند. همچنین با گشاد کردن عروق محیطی بدن باعث پایین آمدن فشار خون می گردد. سیر به تنظیم قند خون بدن نیز کمک می کند و برای بیماران دیابتی مفید می باشد. گفته می شود که سیر تا حدودی جلوی بروز سرطان را می گیرد.



❁ 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 می باشد.

⚠ هشدار

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

شاه پسند طبی

Verbena officinalis (Vervain)

گیاه شاه پسند طبی از گیاهان مقدس در روم باستان می‌باشد که برای از بین بردن آلودگی خانه‌ها و معابد از آن استفاده می‌کردند از این گیاه بطور سنتی برای آب‌آوردگی بدن استفاده می‌شده است. در تحقیقات اخیر دانشمندان مشخص شده که این گیاه دارای گلیکوزیدهای محافظ قلب می‌باشد و در نتیجه استفاده از آن برای درمان آب‌آوردگی را تا حدودی تأیید می‌کند



✿ قسمت‌های مورد استفاده شاه پسند

طبی

- فسمنهای هوایی (فسمنهای خارج از خاک): یک نفویت‌کننده مؤثر اعصاب محرک کبد. ضد عفونی‌کننده ادرار. پاییس آورنده تب و افزایش دهنده شیر مادران می‌باشد در هنگام زایمان می‌توان از آن برای تحریک انقباضات رحم استفاده نمود استفاده موضعی آن بر روی زخمها و بیماری‌های لثه مفید می‌باشد

✿ اثرات گیاه شاه پسند طبی بر بدن

ارامبخش، افزایش دهنده شیر مادران، افزایش دهنده تعریق بدن، تقویت کننده اعصاب، ضد 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 بهیبه 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 گسترده ای برای بیماری های برونشیت و سیاه 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 خشک و کمی شیرین می باشد.

شنبليله

Trigonella foenum - graecum (FnuGreek)



گیاه شنبليله یکی از قدیمترین گیاهان دارویی است که بقراط حکیم به آن احترام خاصی داشته 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 شنبليله برای درمان شکم درد استفاده می شود. در تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده شده است که شنبليله دارای خواص پایین آوردن قند خون می باشد.

✿ قسمتهای مورد استفاده

شنبليله

● تخم شنبليله: 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 شنبليله برای دردهای قاعدگی خانمها و مشکلات قاعدگی آنها نیز مؤثر می باشد. بیماران دچار دیابت (مرض قند) نیز می توانند از تخم شنبليله استفاده کنند.

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

✿ اثرات گیاه شنبلیله بر بدن

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

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

⚠ هشدار

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

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

شوید

Anethum graveolens (Dill)

دانه های شوید یک داروی عالی برای درمان نفخ شکم بوده و برای کولیک (قولنج) کودکان بسیار مناسب می باشد. جویدن دانه های شوید باعث رفع بوی بد دهان می شود.

✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه شوید

● دانه های شوید: اشتها آور بوده و در درمان بی خوابی از آن استفاده می شود. همچنین

سد نفخ می‌بندد 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 برابر رخم‌های معده از آن بهره‌برداری می‌شود. منشأ این گیاه در مدیترانه و حاورمانه می‌باشد و از هر ۱۶ سیلادی بر در اروپا کشت می‌شود در کشور چین به این گیاه لقب سم‌زدای بزرگ را داده‌اند و عقیده دارند که سموم بدن را جمع‌آوری و دفع می‌کند از سربت آن نیز به عنوان بذر بزرگ گیاهان باد می‌شود

✿ قسمت‌های مورد استفاده گیاه شیرین بیان

● ریشه شیرین بیان: حاوی گلیسیریزین می‌باشد که ۵۰ بار شیرین‌تر 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.
- بیماری که از داروی دیگوسین 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.

صبرزرد (آلوورا)

Aloe vera (Aloe)

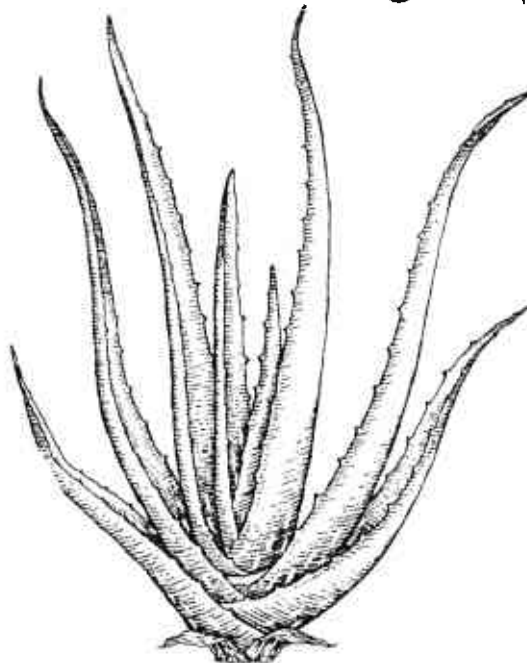
منشاء گیاه صبر زرد، قاره آفریقا می‌باشد که در آنجا از آن به عنوان ضد سم استفاده می‌شود. رومی‌ها و یونانی‌ها نیز این گیاه را می‌شناختند و از آن بعنوان مرهمی برای زخمها استفاده می‌کردند. در قرون وسطی از صبرزرد بعنوان یک ملین پرطرفدار استفاده می‌شد. در هندوستان از ژل صبرزرد بعنوان یک داروی خنک کننده استفاده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

❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه صبرزد

- ژل صبرزد: بعنوان یک داروی کمکهای اولیه در خانه برای سوختگیها، زخمها و آفتاب سوختگی بکار می‌رود. همچنین برای پوستهای خشک و عفونتهای فارچی مورد استفاده قرار می‌گیرد. عصاره ژل صبرزد بطور موفقیت‌آمیزی در درمان زخمهای دهانی بکار رفته است. محققین آمریکایی بیان کرده‌اند که ممکن است ژل صبرزد در درمان سرطان پستان و کبد و نیز ویروس ایدز مؤثر باشد.
- برگهای صبرزد: 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 صبرزد 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 صبرزد: دارای طبیعت مرطوب، شنگ، تلخ و شوری می‌باشد.
- ویژگی برگهای صبرزد: دارای طبیعت داغ، مرطوب و تلفی می‌باشد.

❁ هشدار

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