

**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 - حشيشة 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



درمان آسم، سردی، سرفه، التهابات تنفسی  
می گیرد. همچنین در چین برای درمان انگل‌های  
گوارشی و هاله یکروبی و آریبله تله  
نفس می دهد.

### ✿ اثرات گیاه غافث بر بدن

استرازه آهن، قدرت التیام، بختم‌ناخی بدان، بخاطر وجود سلیکا در این گیاه می باشد.

### ✿ قسمت‌های مورد استفاده گیاه غافث

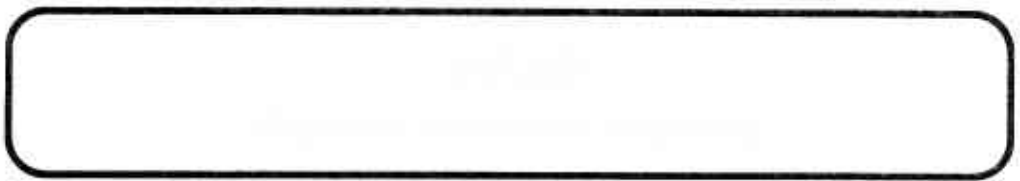
بند آورنده خونریزی ها، معده جربان صفراوی،

● قسمت‌های هوا (قسمت‌های خارج از خاک): در درمان اسهال، یرونشیت، عفونت‌های  
ضد ویروسی، حشرات، گل، ضد باکتری

✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت تلخ،

فشک، فنک و قابضی می باشد.

☠ هشدار



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 لوسیون 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 فشک، تند و داغی می‌باشد.

### ❁ هشدار

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

- 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

مُدِر (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، شربت 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.



## ✿ قسمت های 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. باینحال مصرف مقادیر زیاد قره قات می تواند بعنوان ملین بکار رود.

● برگ های 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 می‌باشد.

## کاجی بوت (درخت چای)

*Melaleuca alternifolia* (Tee Tree)

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

## ✿ قسمت‌های مورد استفاده کاجی بوت

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

## ✿ اثرات گیاه کاجی بوت بر بدن

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

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





## کاسنی بری

Tanacetum Parthenium (Feverfew)

اخيراً 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 فشکی می‌باشد.

### هشدار ☠

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

## کاسنی

*Cichorium intybus* (chicory)

گیاه کاسنی را اغلب برای درمان زردی (یرقان) و مشکلات طحال استفاده می‌کردند. آبی که از برگهای آن گرفته می‌شود و جوشانده‌ای که از گل‌های آن ساخته می‌شود باعث افزایش جریان صفرا و از بین رفتن سنگهای کیسه صفرا می‌شود.

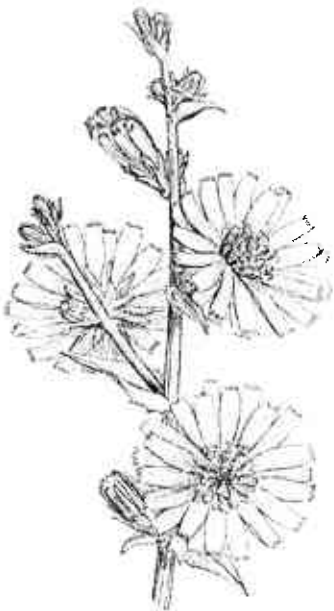
### قسمتهای مورد استفاده گیاه کاسنی ❁

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

### 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 می‌باشد.



## 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 هشجاری 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 (عزاج): 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 پروستاگلاندین 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 می باشد، اما روغن آن دارای طبیعت خشکی می باشد.

## کرفس

*Apium graveolens (celery)*

گیاه کرفس به غیر از اینکه یکی از سبزیجات محبوب و پرطرفدار می باشد دارای خواص پزشکی نیز می باشد. در طب شرقی، کرفس را بعنوان یک گیاه تلخ و شیرین که دارای طبیعت مرطوب و خنکی می باشد طبقه بندی می کنند و بنابراین برای متعادل کردن غذاهای تند و ادویه دار مناسب می باشد. تمام قسمت های گیاه کرفس مغذی بوده و برای تقویت بدن مفید می باشد. عصاره ای که از تخم کرفس بدست می آید بعنوان یک داروی هومئوپاتی در فرانسه برای رفع احتباس ادراری مصرف می شود.



### قسمت های مورد استفاده کرفس

- تخم کرفس: عمدتاً بعنوان یک ادرار آور از آن استفاده می کنند. به دفع سموم از بدن کمک می کند و در بیماری نقرس و آرتروز از آن استفاده می شود.
- ساقه کرفس: دارای خواص سایر قسمت های کرفس می باشد اما با درجه ای کمتر. خوردن کرفس تازه باعث تحریک شیرسازی بعد از زایمان می شود.
- ریشه کرفس: امروزه کمتر از آن استفاده می کنند. دارای خاصیت ادرارآوری خوبی بوده و در مواردی که سنگ کلیه وجود داشته باشد بکار می رود.

### ✿ 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 فنگ، سرد و تر. تلخ و شیرینی

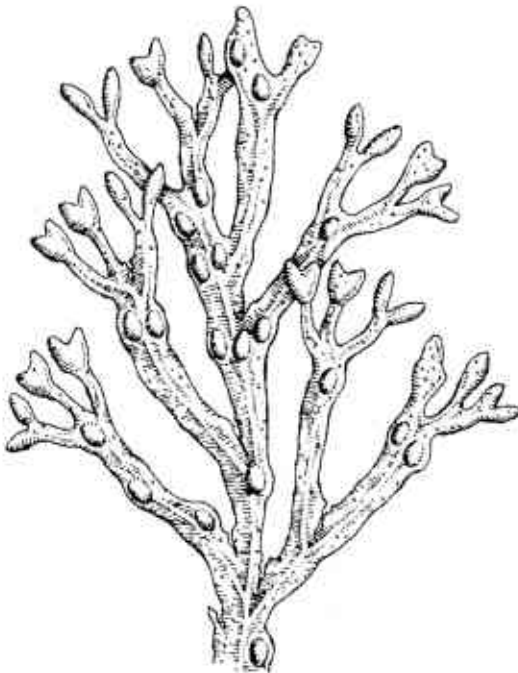
می باشد.

☠ هشدار

● از مصرف تخم کرفس در دوران بارداری خودداری نماید چرا 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، ید 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 کلمپ

● ساقه کلمپ: 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. کلمپ حاوی مقادیر زیادی ید می‌باشد که برای عملکرد غده تیروئید لازم است.

## ❁ اثرات گیاه کلمپ بر بدن

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

❁ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فنک، 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

پیچ

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

دچار آرتروز و سایر بیماریهای پوستی مثل جوش غرور جوانی (آکنه) قرار داد. از نظر طب سنتی مصرف خوراکی کلم پیچ را می‌توان 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 فشنکی می‌باشد.

## 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 می‌شود. امروزه محققین این گفته جان جرارد را تأیید می‌کنند و می‌گویند که گاو زبان باعث تحریک غدد فوق کلیوی شده و موجب می‌گردد که ترشح هورمون آدرنالین که نام دیگر آن هورمون "جنگ و گریز" می‌باشد افزایش یابد و سبب شود که بدن در موارد اضطراری، فعالیت بیشتری داشته باشد. گلهای آبی گل گاو زبان از زمان ملکه الیزابت به سالاد اضافه می‌شد تا باعث شادی افراد شود و امروزه نیز این عمل انجام می‌شود.



## ❁ قسمتهای مورد استفاده گاو زبان

- **برگهای گل گاوزبان:** برای تقویت غده فوق کلیوی در مواقع استرس و یا در هنگام درمان با استروئیدها استفاده می‌شود. همچنین برای درمان سرفه‌های خشک و نیز برای افزایش شیر مادران شیرده از این گیاه استفاده می‌شود.
- **گل‌های گاوزبان:** در شربت‌های ضد سرفه از آن استفاده می‌شود.
- **تخم‌های گاوزبان:** روغنی که از تخم گاو زبان بدست می‌آید برای بیماریهای روماتیسمی و اختلالات قاعدگی خانمها مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین روغن آن را می‌توان برای درمان اگزمای پوست مصرف نمود.

## ❁ اثرات گاو زبان بر بدن

تقویت کننده غدد فوق کلیوی (آدرنال)، افزایش دهنده شیر مادران، مُدر (ادرارآور)، تب‌بر، 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 می‌شد. روغن گردو حاوی اسیدهای چرب ضروری مثل اسید لینولنیک (Linolenic) می‌باشد که برای عملکرد سلولهای بدن حیاتی می‌باشد و به ایجاد پروستاگلاندین کمک می‌کند.

## ❁ قسمتهای مورد استفاده درخت گردو

- **برگهای درخت گردو:** در اروپا از برگ درخت گردو برای درمان اگزما و بلفاریت (التهاب پلک‌ها) در کودکان استفاده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که برگهای گردو دارای خاصیت ضد قارچ و ضد عفونی کننده می‌باشند. 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 تلیفی می باشد. پوسته سبز و تازه آن دارای قاصیت 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 می‌شود که آهن آن به خوبی جذب بدن شود. از آنجاییکه گزنه باعث دفع اسید اوریک از بدن می‌شود، داروی مناسبی برای بیماران دچار نقرس و آرتروز می‌باشد.

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

### ✿ 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 تلهفی می‌باشد.

### گشنیز

coriandrum Sativum (coriander)

از زمانهای باستان از گیاه گشنیز هم برای خوش طعم کردن غذا و هم در پزشکی استفاده می‌شده 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 می‌بردند تا نان خود را خوش طعم نمایند.

### ✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه گشنیز

● برگ 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.