

### ✿ 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 خشک،  
شنگ و تلخ و شیرینی می‌باشد.

### ⚠ هشدار

● در موارد نادری، استفاده طولانی مدت و یا  
بیش 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 هومئوپاتی 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.

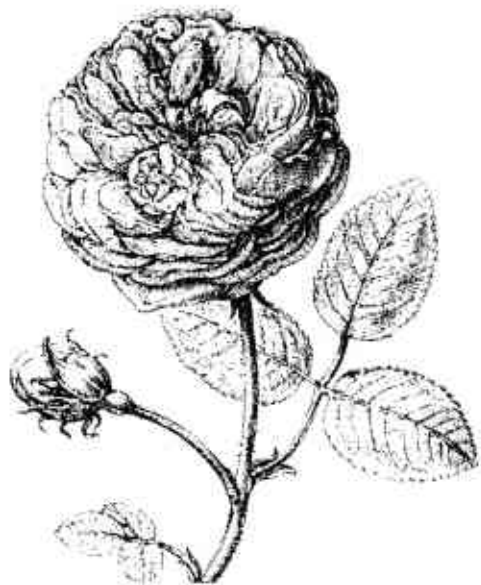
### ⚠ هشدار

- 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 تستور 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، فنی 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 آگزمای 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 تلفی می‌باشد.

### ⚠ هشدار

● 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

مزمّن در بیماریهایی مثل سیاه‌سرفه، سل، 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 اشتهای 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

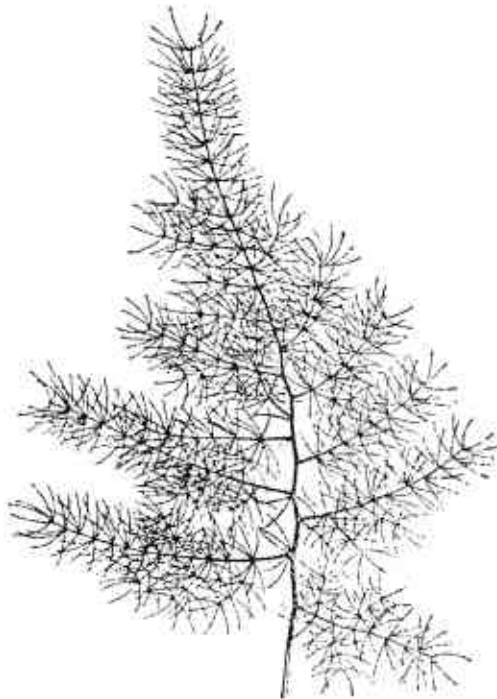
ضد میکروب، ادرار آور، ملین، محرک دستگاه گوارش، کم کننده اسیدپتِه خون، ضد بیماری اسکوروی.

✱ 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 شربتیی 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 پیوست، 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 (معده، کیسه صفرا و کبد) می باشد و خاصیت ضد اسپاسم آن باعث می شود که در درمان علائم 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 فشق، 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، فنگ، تند و تلهفی 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 ماده‌ای 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 سنتی چین از میخک برای درمان سوء هاضمه، اسهال، فتق، عفونتهای قارچی کچلی 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 می‌شود. در درمان اسهال میکروبی و انگلهای روده نیز از آن استفاده می‌شود.

## ✿ 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 می‌مالیدند تا آنها را تقویت کرده باشند. امروزه از عصاره نارون کوهی بطور گسترده‌ای در طب گیاهی استفاده می‌شود.

## ✿ قسمتهای مورد استفاده

### نارون کوهی

● پوسته ساقه: از آن تنتور و پماد ساخته

می‌شود و برای درمان واریس، بواسیر و توقف خونریزیها استفاده می‌شود.

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

استفاده می‌کنند.



## ✿ اثرات نارون کوهی بر بدن

ضد التهاب، قابض، متوقف کننده خونریزیهای داخلی و خارجی بدن.  
 ✿ ویژگی (مزاج): دارای طبیعت فنگ، فشق، 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 گلهای 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 برگها و ساقه های نعناع چمنی برای بند آوردن خونریزیها در مواقع اورژانس و بعنوان کمک های اولیه استفاده می شود.

● گلهای 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 فشق، 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 آرام کننده است. همچنین خنک کننده 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، تقویت کننده دستگاه گوارش، ضد استفراغ، ضد نفخ، افزایش دهنده تعریق بدن، ضد درد، افزایش دهنده جریان صفرا.

✿ **ویژگی (مزاج):** دارای طبیعت فشک، تند و شنکی می‌باشد.

## ⚠ هشدار

● نعناع 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.



جلوی اسهال را گرفته و اشتها آور می‌باشد. همچنین در موارد بی‌خوابی و طپش قلب بعنوان یک آرامبخش مصرف می‌شود.

● برگهای نیلوفر آبی: در طب چینی از برگ و دمبرگ نیلوفر آبی برای پایین آوردن

تب، تقویت طحال و جلوگیری از اسهال و استفراغ استفاده می‌شود.

### ✿ اثرات نیلوفر آبی بر بدن

آب پیچیده شیرین است؛ فایده‌های جلوی گری کتک خونریزیها، دارو باشد و همچنین قابض و

شیرین است.

⚠ هشدار

● اگر دچار یبوست هستید از مصرف نیلوفر آبی پرهیز کنید.

## هل

Cardamomum (Cardamom)

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،



سردرد، 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.

## هلپله

*Terminalia* spp. (Myrobalan)

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

### ✿ قسمتهای مورد استفاده گیاه هلپله



● پوسته ساقه هلپله: 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 هلپله: 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 دهنده 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): حاوی مقادیر زیادی آلانتوئین می باشد و به صورت کرم و روغن های مالیدنی در درمان بیماری های مفصلی و پیچ خوردگی ها بکار می رود. مصرف خوراکی این گیاه برای ترمیم زخمهای دستگاه گوارش نیز مورد استفاده قرار می گیرد.
- ریشه هماور: دارای خواص مشابه قسمتهای هوایی آن است. در زخمهای واریسی نیز از آن استفاده می شود.

### ❁ اثرات گیاه هماور بر بدن

ترمیم کننده زخم ها، تکثیر کننده سلول ها، خلط آور، قابض.

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

### همیشه بهار

*Calendula officinalis (Pot marigold)*

گل های 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 می شد. همچنین از این دارو برای تقویت قلب و درمان آبله و سرخک نیز استفاده می شده است. امروزه از گیاه همیشه بهار برای استفاده در داروهای هومئوپاتی بهره برده می شود.

### ❁ قسمتهای مورد استفاده گیاه همیشه بهار

- گلبرگ های همیشه بهار: استعمال خارجی آن برای درمان التهاب ها و بیماری های پوستی به کار می رود. مصرف خوراکی گلبرگ های همیشه بهار برای درمان بیماری های