

عبارتند از:

◀ موهای خشک و شکننده و یا چرب همراه با پوسته‌های زرد رنگ

✿ درمان گیاهی

اکلیل کوهی: ضد عفونی کننده، التیام بخش و محرک جریان گردش خون می باشد. از جوشانده آن برای شستشوی موها استفاده نمایید.

قلب، خون و گردش خون

بالا بودن فشار خون

به بالا بودن فشار خون باید بعنوان یک علامت از عدم تعادل داخلی بدن نگاه شود. این وضعیت ممکن است بر اثر تصلب شرایین (سفت و سخت شدن رگها)، بیماریهای قلبی و یا مشکلات کبدی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ سردرد

◀ ایجاد مشکلات چشمی

◀ سرگیجه یا غش

◀ طپش قلب

✿ درمان گیاهی

برنجاسف: باعث تقویت قلب می شود. طپش قلب را بهبود می بخشد. از جوشانده یا تئور آن مصرف شود.

واریس پا

گشاد شدن وریدهای پا همراه با اختلال و ضعف در بازگشت خون وریدی را واریس می نامند که بر اثر افزایش فشار شکمی که در چاقی، حاملگی و یبوست رخ می دهد ایجاد

می شود. علایم آن عبارتند از:

◀ متسع شدن وریدها

◀ درد در پاها

✿ درمان گیاهی

اکلیل الملک: تقویت کننده عروق خونی می باشد.

از ۲/۵ سی سی تنتور آن، روزی سه بار استفاده شود.

ضعف گردش خون

ضعف گردش خون می تواند باعث یک مشکل جدی قلب باشد اما اغلب یک وضعیت ارثی است که مشکل مهمی را ایجاد نمی کند. علایم آن عبارتند از:

◀ سرد بودن دستها و پاها

◀ مستعد سرمازدگی شدن

◀ سفید شدن انگشتان (پدیده رینود)

✿ درمان گیاهی

۱) فلفل قرمز: گرم کننده، افزایش دهنده تعریق بدن و تقویت کننده جریان خون بدن می باشد.

از جوشانده یا تنتور آن می توان استفاده نمود. همچنین از روغن آن می توان برای ماساژ استفاده کرد.

۲) زنجبیل: محرک قوی جریان خون، افزایش دهنده تعریق بدن و گرم کننده می باشد.

کم خونی (بعلت کمبود آهن)

کم خونی که بعلت کمبود آهن باشد ممکن است بر اثر رژیم غذایی بد، خونریزیهای شدید قاعدگی و یا مشکلات گوارشی ایجاد گردد. علایم آن عبارتند از:

◀ از نفس افتادن

◀ طپش قلب

✿ درمان گیاهی

- ۱) سنبل ختایی: حاوی ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک بوده و به خونسازی کمک می‌کند. از جوشانده یا تتور آن می‌توان استفاده نمود.
- ۲) گیاه گزنه: حاوی مقادیر زیاد آهن، مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد. از آب تازه و یا جوشانده آن، سه بار در روز استفاده شود.

طپش قلب و آنژین صدری (درد جلوی قفسه سینه)

اصطلاح طپش قلب هنگامی گفته می‌شود که فرد ضربان قلب خود را احساس می‌کند و می‌تواند به دنبال تمرینات ورزشی، شوک، مصرف الکل یا هیجانانگیز شود. آنژین صدری یا درد جلوی قفسه سینه باعث باریک و تنگ شدن شریانهای کرونری قلب و کم شدن خونرسانی خود قلب ایجاد

می‌شود. علایم آن عبارتند از:

◀ درد در سینه (آنژین)

◀ از نفس افتادن و حالت هراس

✿ درمان گیاهی

۱) بونجاسف: تقویت کننده قلب

می‌باشد

از جوشانده یا تتور آن استفاده

شود.

۲) گل ساعتی: آرامبخش بوده و باعث تقویت قلب می‌شود.

بصورت جوشانده، تتور و یا قرص مصرف شود.

بالا بودن چربی خون (کلسترول)

بالا بودن چربی (کلسترول) خون می‌تواند باعث تصلب شرایین (سخت شدن رگها) و در نتیجه افزایش خطر بروز سکتته‌های قلبی شود. این وضعیت ممکن است باعث بالا بودن



چربی در رژیم غذایی و یا بطور ارثی ایجاد شود. علائم آن عبارتند از:

◀ بالا بودن چربی‌های خون در آزمایش خون

✿ درمان گیاهی

۱) سیر: باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و خطر تصلب شرایین و سکته‌های قلبی را کاهش می‌دهد. روی یک عدد سیر مصرف شود و یا اینکه از قرصهای آن استفاده شود.

۲) جوی دوسر: کلسترول خون را پایین می‌آورد.

در هنگام صبحانه ۲۵ گرم جو دوسر مصرف شود.

شکندگی عروق

ضعیف شدن دیواره رگها باعث شکندگی عروق می‌شود. علائم آن عبارتند از:

◀ کبود شدن قسمت‌های مختلف بدن به آسانی

◀ خونریزی شبکیه چشم

بنفشه سه رنگ: حاوی فلاونوئیدها می‌باشد که در تقویت دیواره عروق موثر هستند.

از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

مشکلات گوارشی

یبوست

یبوست معمولاً، علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد. یبوست می‌تواند باعث رژیم بد غذایی، کند شدن حرکات دستگاه گوارش و یا مهار عصبی حرکت روده‌ها ایجاد شود. علائم آن عبارتند از:

◀ عدم دفع مدفوع به مدت بیش از ۲۴ ساعت

◀ درد در قسمت پایین شکم

اشکال در هنگام دفع مدفوع

✿ درمان گیاهی

(۱) پسلیوم: ملین بوده و باعث نرم شدن روده‌ها می‌شود.

روزی یک یا دو بار، یک قاشق از دانه‌های پسلیوم را در یک لیوان آب جوش ریخته و پس از سرد شدن، تمام آن را مصرف نمایید.

(۲) ریواس: حاوی آنتراکینون می‌باشد که باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود. از تنتور آن می‌توان استفاده نمود.

اسهال

اسهال معمولاً علامتی از وجود یک بیماری دیگر می‌باشد اما می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی و عفونتهای باکتریایی هم ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ دفع مدفوع شل به دفعات

◀ درد شکم

✿ درمان گیاهی

گیاه غافث: قابض و التیام بخش التهابهای دستگاه گوارش می‌باشد. از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

گاستریت (التهاب معده)

به التهاب معده اصطلاحاً "گاستریت" گفته می‌شود که اگر برای مدت طولانی ادامه پیدا کند باعث پیدایش زخم می‌شود. ممکن است رژیم غذایی در ایجاد آن نقش داشته باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری

◀ تهوع و استفراغ

◀ اسهال و درد شکم

❁ درمان گیاهی

گل ختمی: نرم کننده و التیام بخش التهاب مخاط غشاهای معده می باشد.
نتور یا پودر آن می توان استفاده نمود.

خم معده و اثنی عشر

رژه زخم معده و اثنی عشر را به وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری نسبت می دهند.
دلایم آن عبارتند از:

◀ درد در قسمت بالایی شکم که در هنگام شب اغلب بدتر می شود.

❁ درمان گیاهی

شیرین بیان: ضد التهاب بوده و ماده ای تولید می کند که از دیواره معده در مقابل اسید محافظت می کند. از تتور یا عصاره ریشه شیرین بیان می توان استفاده نمود.

کیسه صفرا ملتهب شده

التهاب کیسه صفرا که به آن اصطلاحاً "کوله سیستیت" گفته می شود ممکن است، مزمن و یا حاد باشد. دلایم آن عبارتند از:

◀ درد شدید و مداوم در قسمت بالایی شکم

◀ تهوع و عرق ریزش فراوان

❁ درمان گیاهی

پوست ساقه زرشک: جریان صفرا را افزایش داده و احتقان کبد را برطرف می سازد.
از تتور آن می توان استفاده کرد.

سوء هاضمه و ترش کردن

سوء هاضمه و ترش کردن معمولاً بعلت غذا خوردن بیش از حد، تند غذا خوردن، عدم خوردن یک وعده غذایی و استرسها و نگرانی ها ایجاد می شود. دلایم آن عبارتند از:

◀ آروغ زدن

- ◀ احساس پر بودن شکم
- ◀ سوزش سر معده و بازگشت اسید از معده به مری
- ◀ درد معده

✿ درمان گیاهی

۱) رازیانه: ضد نفخ و ضد التهاب بوده و برای دردهای شکم مناسب می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن می‌توان بعد از صرف شام استفاده نمود.

۲) بادرنجبویه: ضد نفخ و آرامبخش می‌باشد و برای معده‌های عصبی مناسب است.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

۳) نعناع: ضد نفخ و خنک کننده می‌باشد و جریان صفراوی را افزایش می‌دهد. برای

درمان حالت تهوع و معده‌های عصبی مناسب می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده نمود.

سندروم روده تحریک‌پذیر و کولیت

علل مختلفی باعث سندروم روده تحریک‌پذیر و کولیت (التهاب روده‌ها) می‌شوند که شامل عدم تحمل به بعضی غذاها، استرس و اضطراب و ابتلاء به عفونتها می‌باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ تناوب دفع مدفوع بصورت اسهال و یبوست

◀ دفع مدفوع ساچمه‌ای

◀ نفخ و افزایش گاز در روده‌ها

✿ درمان گیاهی

بابونه: ضد نفخ، ضد التهاب و آرامبخش می‌باشد و برای سوء هاضمه‌ای که باعث

مشکلات عصبی ایجاد شده باشد مناسب است. از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

مشکلات کبدی

امروزه که محیط بشر شدیداً آلوده می‌باشد، احتقان کبد و انواع بیماریهای کبدی بسیار

شایع هستند. علایم بیماریهای کبدی عبارتند از:

- ◀ بیوست
- ◀ نفخ شکم
- ◀ لکه‌های کوچک قرمز رنگ بر روی شکم
- ◀ سوزش و خارش چشم‌ها
- ◀ اختلالات قاعدگی

✿ درمان گیاهی

خارشیری: باعث نوسازی و ترمیم سلولهای خراب شده کبد می‌شود.
از جوشانده یا تنتور آن می‌توان استفاده کرد.

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ می‌تواند بعلت مسمومیت غذایی، ابتلاء به عفونتها، تب و یا سردردهای میگرنی باشد.

✿ درمان گیاهی

- ۱) زنجبیل: از استفراغ جلوگیری می‌کند و در بیماری مسافرت (استفراغ در هنگام مسافرت با اتومبیل، هواپیما و کشتی) مناسب می‌باشد.
از تنتور و یا خود زنجبیل می‌توان استفاده نمود.
- ۲) میخک: ضد نفخ و محرک بوده و از تهوع جلوگیری می‌کند.
از جوشانده، روغن و پودر آن می‌توان استفاده کرد.

مسمومیت غذایی و گاستروآنتریت

مسمومیت‌های غذایی بعلت عفونتهای ویروسی یا باکتریایی ایجاد می‌شوند و علایم آن عبارتند از:

- ◀ درد ناگهانی شکم همراه با تهوع و استفراغ
- ◀ اسهال

◀ ضعف عمومی بدن

✿ درمان گیاهی

(۱) گیاه پای شیر: قابض بوده و به کم شدن التهاب کمک می‌کند.

از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

(۲) بابونه: ضد میکروب بوده و با عفونتها مبارزه می‌کند. التهاب دستگاه گوارش را کم

می‌کند. از جوشانده آن استفاده شود.

بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی ممکن است بعلت ابتلاء به بیماریهای مزمن، استرس و علل دیگری باشد.

علایم آن عبارتند از:

◀ عدم علاقه به خوردن غذاها

◀ کم شدن وزن

◀ در موارد شدید ممکن است باعث توقف قاعدگی در خانمها شود

✿ درمان گیاهی

دانه شبلیله: محرک و تقویت کننده دستگاه گوارش می‌باشد. بطور سنتی در درمان افراد

لاغر که تمایل به اضافه کردن وزن داشته‌اند مصرف می‌شده است.

از جوشانده دانه‌های شبلیله و یا تئور آن، نیم ساعت قبل از غذا بعنوان اشتها آور

مصرف نماید.

بوی بد دهان

بوی بد دهان اغلب بر اثر عدم رعایت بهداشت دندانها ایجاد می‌شود اما عفونتهای

دهان، گلو و ریه‌ها و معده نیز می‌توانند باعث ایجاد بوی بد دهان شوند.

✿ درمان گیاهی

انجدان رومی: تقویت کننده دستگاه تنفس و گوارش می‌باشد.

دانه‌های آن را می‌توان جوید تا باعث تازگی بوی دهان شود.

مشکلات آلرژیک (حساسیتی)

حساسیت فصلی

حساسیت فصلی معمولا در مواقع گرده افشانی گیاهان آغاز می‌شود اما حساسیت به پشم حیوانات و یا گردو خاک در تمام فصول سال وجود دارد. علائم آن عبارتند از:



◀ آبریزش فراوان از بینی

◀ عطسه‌های مکرر

◀ خارش چشمها

◀ علائم شبیه آسم (در موارد شدید آن)

✿ درمان گیاهی

بارهنگ: برای درمان حساسیت فصلی مناسب می‌باشد. باعث تقویت مخاط غشای شده و التهاب‌ها را التیام می‌بخشد.

از جوشانده یا تنتور آن، سه بار در روز استفاده شود.

کھیر

کھیر بر اثر مواد آلرژی‌زا ایجاد می‌شود که شامل غذاها و تماس با مواد شیمیایی می‌باشد.

✿ درمان گیاهی

(۱) کلم پیچ: ضد التهاب و التیام بخش می‌باشد. یک برگ تازه کلم پیچ را بر روی کھیر قرار دهید و یا از آب آن بعنوان لوسیون استفاده کنید.

(۲) گیاه گزنه: ممکن است مصرف آن به نظر غیر منطقی بیاید ولی گیاه گزنه می‌تواند در این مواقع بعنوان یک آنتی هیستامین عمل نموده و خارش کھیر را کاهش دهد.

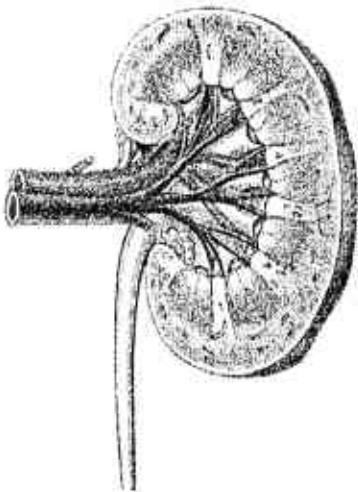
از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

۳) بنفشه سه رنگ: ضد التهاب و نرم کننده می باشد. از جوشانده یا تئور آن استفاده شود.

بیماریهای کلیه و مجاری ادرار

عفونتهای مجاری ادرار و سیستیت

عفونتهای مجاری ادرار معمولاً منجر به سیستیت (التهاب مثانه) در خانمها و التهاب پیشابراه در آقایان می شود. در بعضی موارد نیز، کلیه ها گرفتاری می شوند. علایم آن عبارتند از:



◀ تکرر ادرار

◀ ادرار کردن دردناک

◀ وجود خون و چرک در ادرار

◀ تب

◀ درد در کشاله ران و پشت

✿ درمان گیاهی

کرفس: ضد عفونی کننده ادرار و پاک کننده اسید

اوریک از دستگاه ادراری می باشد.

روزی سه بار از جوشانده و یا تئور آن استفاده نمایید.

سنگ در مجاری ادراری

رسوب مواد غیر محلول مثل کلسیم و اسید اوریک در مثانه می تواند باعث ایجاد سنگ

شود. علایم آن عبارتند از:

◀ احساس وجود شن ریزه در هنگام ادرار کردن

◀ وجود خون در ادرار در موارد شدید

✿ درمان گیاهی

سروکوهی: ادرار آور و ضد عفونی کننده مجاری ادراری می باشد.

روزی سه بار از جوشانده میوه آن و یا تنتور آن استفاده شود.

بیماریهای اعصاب و روان

اضطراب

استرسهای زندگی امروزه باعث ایجاد اضطرابهای زیادی در افراد می شود. علایم آن

عبارتند از:

◀ سر درد

◀ بی خوابی

◀ تحریک پذیری بیش از حد

◀ عدم توانایی در ریلکس شدن

✿ درمان گیاهی

(۱) سنبل با تالاقی: آرامبخش سیستم عصبی می باشد.

از جوشانده، تنتور و یا پودر آن استفاده شود.

(۲) شاه پسند طبی: آرامبخش سیستم عصبی و تقویت کننده کبد می باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده نمایید.

افسردگی

افسردگی از بیماریهای شایع می باشد که افراد در طی دوران زندگی خود ممکن است به

آن مبتلا شوند. علایم آن عبارتند از:

◀ احساس درماندگی و بدبختی کردن

◀ عدم توانایی در تمرکز حواس

◀ عدم علاقه نسبت به انجام کاری

◀ گوشه گیری

◀ کم شدن عملکرد دستگاه گوارش و ایجاد یبوست

✿ درمان گیاهی

(۱) جوی دوسر: ضد افسردگی و تقویت کننده اعصاب می باشد.

(۲) برگهای گل گاوزبان: تقویت کننده غدد فوق کلیوی بوده و باعث رفع افسردگی

می شود. روزی سه بار از آب برگ گاو زبان استفاده شود.

(۳) ریحان: ضد افسردگی و تقویت کننده روحیه شاداب می باشد.

از برگهای تازه آن استفاده شود.

بی خوابی

بی خوابی می تواند همراه با هیجانات بیش از حد، اضطراب، نگرانی و یا مشکلات

فیزیکی مثل درد باشد. علایم آن عبارتند از:

◀ عدم توانایی در به خواب رفتن

◀ بیدار شدن مکرر در طی خواب شبانه

◀ بی قراری و رویاهای عجیب در هنگام خواب

✿ درمان گیاهی

(۱) رازک: آرامبخش بوده و هیجانات را کاهش می دهد.

از جوشانده یا تنتور آن شبها استفاده شود.

(۲) گل ساعتی: آرامبخش بوده، اعصاب را آرام می کند و خواب آور می باشد.

از تنتور آن نیم ساعت قبل از خواب مصرف شود.

بی‌قراری

بطور سستی از گیاهان برای آرام کردن افراد بی‌قرار استفاده می‌شده است. علایم

بی‌قراری عبارتند از:

◀ عدم توانایی در نشستن در جایی بدون حرکت

◀ تحریک پذیری

◀ وراجی کردن

✿ درمان گیاهی

(۱) بابونه: آرامبخش، ضد نفخ و ضد اسپاسم می‌باشد.

از تنتور یا جوشانده آن استفاده شود.

(۲) اسطوخودوس: آرامبخش، ضد درد و ضد اسپاسم می‌باشد.

از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود. روغن آن را می‌شود بر روی گیجگاه ماساژ داد.

خستگی بیش از حد

خستگی بیش از حد ممکن است به علت مشکلات روحی، کار بیش از حد و یا بیماری

خاصی ایجاد شود. علایم آن عبارتند از:

◀ به زحمت صبح‌ها از بستر بلند شدن

◀ نداشتن انرژی کافی برای انجام کارها

◀ مشکل شدن تمرکز حواس

✿ درمان گیاهی

(۱) جین سینگ کوه‌ای: یک داروی تقویت کننده عمومی بدن می‌باشد.

از تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

(۲) مریم گلی: تقویت کننده اعصاب، آنتی اکسیدان و محرک عمومی بدن می‌باشد.

از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

بیماریهای زنان

سندروم قبل از قاعدگی (پی‌ام‌اس PMS)

بسیاری از خانمها دچار سندروم قبل از قاعدگی (پی‌ام‌اس) می‌باشند. علائم آن عبارتند از:

- ◀ تحریک پذیری یا عصبانیت
- ◀ افسردگی و مشکلات روحی
- ◀ متسع شدن شکم
- ◀ حساس شدن و متورم شدن پستانها
- ◀ میل شدید به خوردن بعضی غذاها بخصوص غذاهای شیرین (ویار)
- ◀ یبوست و یا اسهال

✿ درمان گیاهی

گیاه پای شیر: تنظیم کننده عادات ماهانه می‌باشد.
از جوشانده یا تنتور آن استفاده شود.

دردهای قاعدگی

به دردهای قاعدگی اصطلاحاً "دیسمنوره" گفته می‌شود و علائم آن عبارتند از:

- ◀ درد در قسمت پایین شکم هم در قبل و هم در شروع پی‌یود
- ◀ درد به سمت رانها و پاها کشیده می‌شود
- ◀ متسع شدن شکم
- ◀ خونریزی ممکن است کم و یا همراه با لخته باشد.

✿ درمان گیاهی

سنبل ختایی: تنظیم کننده قاعدگی و دارای اثر خونسازی می‌باشد.

خونریزی‌های شدید قاعدگی

به خونریزی‌های شدید قاعدگی اصطلاحاً "مینوراژی" گفته می‌شود و اغلب هیچگونه علت پاتولوژیکی برای آن پیدا نمی‌شود. این خونریزیها خطر بروز کم خونی را افزایش می‌دهند. علایم آن عبارتند از:

◀ طول کشیدن خونریزی پر یود بیش از هفت روز

◀ کوتاه شدن دوره‌های عادات ماهانه

◀ ایجاد لخته‌های بیش از حد

✿ درمان گیاهی

(۱) افسنتین: در خونریزی‌های طول کشیده موثر می‌باشد و بعنوان بند آورنده خون استفاده می‌شود. از جوشانده یا تتور آن، سه بار در روز استفاده شود.

(۲) گل همیشه بهار: تنظیم کننده قاعدگی خانمها و بند آورنده خون می‌باشد. از تتور یا جوشانده آن استفاده شود.

مشکلات یائسگی

در هنگام یائسگی بعلت تغییرات هورمونی در بدن، مشکلاتی برای خانمها ایجاد می‌شود که علایم آن عبارتند از:

◀ نامنظم شدن قاعدگی‌ها

◀ گر گرفتگی

◀ عرق ریزش شبانه

◀ تغییرات خلق و خوی و افسردگی

◀ خشک شدن مهبل

◀ احساس طپش قلب

◀ افزایش فشار خون (در بعضی موارد)

◀ فراموشی

✿ درمان گیاهی

برنجاسف: آرامبخش، تقویت کننده قلب و محرک رحم می باشد.
از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

حاملگی و زایمان

مشکلات نازایی

گیاهان می توانند به بهبود سلامت و آمادگی برای بارداری کمک نمایند، اما آنها قادر نیستند عللی مثل انسداد لوله های رحمی که باعث نازایی شده است را رفع نمایند.

✿ درمان گیاهی

۱) سنبل ختایی: تقویت کننده و تنظیم کننده عادات ماهانه می باشد و برای تقویت دستگاه تناسلی مناسب است.

از تتور و یا پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده است استفاده نمایید.

۲) گیاه پای شیر: باعث تنظیم عادات ماهانه و اصلاح عملکرد آن می شود.
از جوشانده یا تتور آن استفاده شود.

تهوع صبحگاهی در دوران بارداری

تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری اغلب صبح ها و در هنگام برخاستن از خواب ایجاد می شود اما ممکن است در تمام طی روز نیز ادامه پیدا کند. موارد شدید آن ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کنند. علایم آن عبارتند از:

◀ استفراغ در هنگام بلند شدن از خواب

◀ احساس تهوع

✿ درمان گیاهی

(۱) گل بابونه: احساس تهوع را کم نموده و معده را آرام می‌کند.

یک فنجان جوشانده قبل از برخاستن از بستر مصرف شود.

(۲) ریشه زنجبیل: از استفراغ جلوگیری می‌کند. از پودر آن که بصورت کپسول ساخته شده و یا از تئور آن استفاده نمایید.

آمادگی برای زایمان

از زمانهای دور برای آمادگی خانمها برای زایمان از گیاهان استفاده می‌شده است تا عضلات رحم آنها تقویت شود.

✿ درمان گیاهی

برگ تمشک: باعث تقویت رحم می‌شود.

روزی یک لیوان جوشانده برگ تمشک را در دو ماهه آخر بارداری مصرف نمایید.

سوزش نوک پستان‌ها

سوزش نوک پستان‌ها در هنگام شیر دادن ممکن است بعلت بد مکیدن نوزاد باشد. گاهی اوقات عفونتهای قارچی نیز می‌توانند باعث بروز این مشکل شوند. علایم آن عبارتند از:

◀ سوزش و ترک خوردن نوک پستان‌ها

✿ درمان گیاهی

(۱) گل همیشه بهار: ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد التهاب و نرم کننده خشکی پوست می‌باشد. بعد از هر بار شیر دادن، از کرم گل همیشه بهار استفاده شود.

(۲) بابونه: ضد التهاب و ضد میکروب می‌باشد.

از روغن آن برای ماساژ نوک پستانها بعد از شیر دادن استفاده نمائید.

احتقان و التهاب پستان‌ها

در پنج روز اول بعد از زایمان، از آنجایی که مقدار شیر موجود در پستانها بیشتر از نیاز

نوزاد می‌باشد پستان‌ها ممکن است دچار احتقان شوند. التهاب پستان‌ها (ماستیت) معمولاً بر اثر ورود میکروبها از تَرَک خوردگی‌های نوک پستانها ایجاد می‌شوند. علائم آن عبارتند از:

◀ درد و التهاب پستان‌ها

◀ حساس شدن و قلنبه‌قلنبه شدن پستانها

✿ درمان گیاهی

برگهای کلم پیچ: ضد التهاب و التیام بخش می‌باشند.

برگهای تازه کلم پیچ را زیر کمرست و بر روی پستان قرار دهید.

برگهای مریم‌گلی: جریان شیر در پستان‌ها را کم می‌کند.

نصف فنجان از جوشانده برگهای مریم‌گلی را روزی یک یا دو بار مصرف نمایید.

کم بودن شیر مادر

کم بودن شیر در پستانها ممکن است به علت عدم تغذیه کافی مادر، استرس و یا عدم استراحت به اندازه کافی ایجاد شود. همچنین بعضی از خانمها بطور طبیعی دارای شیر کمتری می‌باشند.

✿ درمان گیاهی

دانه شوید: باعث افزایش شیر مادر شده و ضد نفخ نیز می‌باشد.

روزانه سه فنجان جوشانده دانه شوید مصرف شود.

مشکلات دستگاه تناسلی مردان

ناتوانی جنسی

استرس، کار بیش از حد، مصرف الکل و مصرف زیاد قهوه، همگی می‌توانند باعث کاهش میل جنسی در مردان شوند.

✿ درمان گیاهی

ریشه آشواگاندا: افزایش دهنده قوه جنسی و تقویت کننده عمومی بدن می باشد. می توان از پودر آن به همراه شیر استفاده نمود.

بیماریهای پروستات

به التهاب پروستات اصطلاحاً "پروستاتیت" گفته می شود که اغلب همراه با عفونت غده پروستات می باشد. بزرگ شدن خوش خیم پروستات در مردان بالای ۵۰ سال رخ می دهد. علائم آن عبارتند از:

◀ تکرر ادرار

◀ درد

◀ قطره قطره آمدن ادرار و اشکال در ادرار کردن

◀ بند آمدن ادرار

✿ درمان گیاهی

گیاه گزنه: جلوی بزرگ شدن پروستات را گرفته و مشکلات آن را کاهش می دهد. از جوشانده، تنتور و یا کپسول آن استفاده شود.

مشکلات دوران سالمندی

تصلب شرایین (سفت شدن رگها)

رسوب چربی ها در شریان ها باعث سفت شدن رگها و در نتیجه افزایش خطر سکته های قلبی و مغزی می شود.

✿ درمان گیاهی

برگهای جینکو: به تقویت جریان گردش خون کمک می کند.