**گیاه عناب**

**میوه عناب دارای خواص طبی متعددی است و در مکاتب طب سنتی کشورهای مختلف جایگاه ویژه‌ای برای کمک به سلامت و درمان بیماری‌ها دارد.**

**عناب از میوه‌های بسیار مفید است که علاوه بر خواص تغذیه‌ای دارای موارد استفاده زیادی به عنوان یک گیاه دارویی است.**

**این میوه که می‌توان درختان آن را از ایران تا هند و جنوب چین و حتی جنوب اروپا پیدا کرد، در هر منطقه‌ای دارای اسامی مختلفی است. در هند و پاکستان آن را «ایناب» و در شرق آسیا آن را خرمای قرمز، خرمای چینی یا خرمای هندی می‌نامند.**

**درخت عناب شبیه درخت سنجد است و در نواحی کوهستانی برخی از مناطق ایران مانند خراسان یافت می‌شود.**

**خواص دارویی عناب ...**

**گیاه گزنه**

**گزنه گیاه کوچکی است که همه جا می‌روید. اگر خواص این گیاه را بشناسید خواهید دید که بر خلاف ظاهر خشن وگزنده‌اش چقدر با سلامتی‌تان مهربان است.درد مفاصل، ریزش مو، عفونت‌های ادراری، خستگی، مشکلات پروستات و غیره را می‌توان با دست‌های خشن همین**

**گیاه درمان کرد.**

**خواص دارویی گزنه ...**

**گیاه سنبل الطیب**

**سنبل‌الطیب از گیاهان دارویی شناخته‌ شده در طب باستان و مدرن است. خواص ریشه این گیاه توسط بقراط، دیوسکوریدس، ابوعلی سینا و سایر حکمای بزرگ به تفصیل بر‌شمـرده شـده اسـت. ریـشـه سنبل‌الطیب در طب سنتی ایران که به آن"علف گربه" نیز اطلاق می‌شود.انتخاب نام علف گربه برای این گیاه به این دلیل است که گربه‌ها‌ را به خود جذب و به نوعی آنها را مست می‌کند. این خاصیت به سبب وجود "آکتینیدین" (Actinidine) در این گیاه است که به "فرومون‌ها‌ی" بدن گربه شباهت دارد.**

**برخی معتقدند ریشه لغت "والریان" که در نام علمی‌این گیاه به چشم می‌خورد، از لغت لاتینی "Valere" (به معنی قدرتمند بودن)اخذ شده و حاکی از خواص دارویی آن برای سلامتی و قدرت انسان است. برخی دیگر آن را منسوب به لغت لاتینی "Valeria"می‌دانند که نام استانی در امپراطوری روم باستان بوده و امروزه معادل سرزمین مجارستان است و گفته می‌شود این گیاه در آن منطقه به وفور می‌روید.**

**خواص دارویی سنبل الطیب ...**

**گیاه شنبلیله**

**شنبلیله با نام علمی Trigonella foenum-graecum گیاهی است علفی، یک ساله و به ارتفاع تا 50 سانتی متر، برگ‌های این گیاه بیضی شکل با نوک مدور که حدود نصف بالای پهنک آن، دندانه دار است.**

**قسمت مورد استفاده‌ی گیاه، دانه‌های آن است که دارای بویی معطر و طعمی تلخ می‌باشند. این گیاه در نقاط مختلف ایران کشت می‌گردد.**

**برگ شنبلیله به عنوان سبزی در انواع غذاها و ادویه‌جات به مقدار زیاد در ایران، مورد مصرف است.**

**خواص دارویی شنبلیله ...**

**گیاه اسطوخودوس**

**اسطوخودوس؛ گیاهی آرام بخش**

**اسطوخودوس گیاه اعجاب انگیزی است که در سلامتی بدن معجزه می کند! این گیاه جای سوختگی و نیش حشرات را تسکین می دهد، خواب راحتی به ارمغان می آورد، به هضم غذا کمک می کند و یک داروی ضدعفونی کننده ی فوق العاده به حساب می آید. در مطلب پیش رو شما را با خواص این گیاه شگفت انگیز و نیز روش استفاده آن، آشنا می کنیم:**

**خواص دارویی اسطوخودوس ...**

**گیاه رازیانه**

**نام علمی : Foeniculum vulgare**

**• کلیات گیاه شناسی:**

**رازیانه گیاهی است معطر ، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا 2 متر می رسد ساقه آن دارای شیارهای هم دریف و موازی می باشد برگهای آن نازک و نخی مانند شود است گلهای رازیانه زرد وبصورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود . میوه رازیانه کوچک و بطول حدود 8 میلیمتر و عرض 3 میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین می باشد . رازیانه درمناطق مدیترانه ای بخوبی رشد می کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه های کوههای البرز بطور خورد می روید .**

**• ترکیبات شیمیایی:**

**رازیانه دارای حدود 10% روغن ، کیم مواد قندی و مسویلاژ و حدود 4% اسانس می باشد . روغن رازیانه دریا 4% اسید پال میتیک ، 22% اسید اولیئک ، 14% اسید لینوئیک و 60% اسید پتروسلینیک می باشد. اسانس رازیانه از تقطیر میوه آن بوسیله بخار با بدست می آید مایعی زرد رنگ است .**

**خواص دارویی رازیانه ...**

**گیاه اسفرزه**

**مهمترین اثر اسفرزه، رفع یبوست است. برای درمان این بیماری باید دانه‌ها با مقدار زیادی آب یا مایعات مصرف شود.**

**اسفرزه با نام علمی Plantago ovata گیاهی است علفی، چند ساله و به ارتفاع تا 10 سانتی متر. برگ‌های این گیاه کشیده، باریک، نوک تیز و کرک داراست که به علت فقدان ساقه، از روی زمین منشعب شده‌اند.**

**نام‌های دیگر آن، اسپرزه، اسبرزه، اسفیدش، اسفیوس، اسپغل، اسپغول، سفیدخوش، شکم پاره، قارنی یارخ، قارنی یاروق، بذر قطور، بذر قطونا، حشیشه، البراغیث، تبکو، برغوشی است.**

**خواص دارویی اسفرزه ...**

**گیاه اکالیپتوس**

**تب، سرفه، کیپ شدن بینی، عفونت ادراری، روماتیسم، نیش حشرات و غیره. اکالیپتوس درمان طبیعی برای همه‌ی این مشکلات محسوب می‌شود.**

 **اکالیپتوس درخت بومی استرالیاست. جالب است بدانید که ریشه‌ی این درخت سه برابر وزن خود، آب جذب می‌کند. جوشانده‌ی این گیاه، بخور، روغن و برگ‌های آن معجزه می‌کنند.**

**تب، سرفه، کیپ شدن بینی، عفونت ادراری، روماتیسم، نیش حشرات و غیره. اکالیپتوس درمان طبیعی برای همه‌ی این مشکلات محسوب می‌شود.**

**خواص دارویی اکالیپتوس ...**

**گیاه سرخارگل**

**آشنایی با اکیناسه، گیاه سرماخوردگی**

**سرماخوردگی و آنفلوآنزا از شایع ‌ترین علل مراجعه به پزشک و غیبت از کار و مدرسه است.**

**به رغم پیشرفت ‌های علمی در زمینه ایمنی ‌سازی علیه بسیاری از بیماری‌ های عفونی واگیردار، در مورد سرماخوردگی و آنفلوآنزا، به علت تنوع زیاد ویروس‌ های ایجاد کننده ی این دو بیماری، بروز سو‌ش‌ های جهش یافته جدید در شروع هر فصل سرما و نیز متفاوت بودن ویروس ‌های غالب بیماری‌ زا در مناطق جغرافیایی مختلف، نمی‌ توان با ساخت یک واکسن خاص در سطح بین‌المللی یا حتی منطقه‌ ای علیه آن ها ایمنی‌ ایجاد کرد. به نظر می ‌رسد با شروع هر فصل جدید از سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیاز به تولید و ارایه یک واکسن جدید در هر منطقه جغرافیایی است! این امر بسیار دشوار بوده و هزینه‌ های هنگفتی نیز در پی دارد. بنابراین باید برای مقابله با این بیماری ‌ها چاره ی دیگری اندیشید. یکی از گیاهانی که اثر آن به عنوان تعدیل ‌کننده و تقویت ‌کننده ی قدرت دفاعی و ایمنی بدن به ‌طور مسلم و قطعی به اثبات رسیده است.**

**گیاه دارویی اکیناسه است که بومی آمریکا بوده و در ایران با نام سرخارگل شناخته می ‌شود.**

**خواص دارویی سرخارگل ...**

**گل گاوزبان**

 **خواص گیاهان دارویی- یکی دیگر از گیاهان دارویی گیاه گل گاوزبان است.این گیاه در حال حاضر هم به صورت صنعتی كشت می شود و هم به صورت خودرو در طبیعت وجود دارد و یكی از گیاهان مفید و مؤثر برای بعضی از بیماریهاست.**

**-مصارف دارویی گیاه گل گاو زبان بصورت محلی بدین صورت است كه گلهای آبی این گیاه را خشك كرده و دم كرده ی آن را مورد استفاده قرار می دهند. در سرماخوردگی به عنوان معرق و افزایش دهنده فشار خون مورد استفاده قرار می گیرد.**

**همچنین این گیاه خاصیت آرام بخشی نیز دارد.**

**خواص دارویی گل گاوزبان ...**

**گیاه بابونه**

**Chamomile**

**• کلیات گیاه شناسی:**

**بابونه گیاهی است دائمی و کوچک بارتفاع تقریبا 30 سانتیمتر دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می روید . ساقه آن برنگ سبز مایل به سفید ، برگهای آن کوچک متناوب و دارای بریدگیهای باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است . گلهای آن مجتمع در یک طبق که بطور منفدر در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می شود . در هر طبق گلهای سفید در اطراف و گلهای زرد در قسمت وسط قرار دارند .**

**• ترکیبات شیمیایی:**

**گلهای بابونه دارای اسانس روغنی آنته مین ( Anthemine) تانن ، فیتوسترول و همچنین ماده ای تلخ بنام اسید آنته میک Anthemique Acid می باشد .**

**خواص دارویی بابونه ...**

**گیاه مریم گلی**

**برگ ها و سرشاخه های گلدار مریم گلی خواص درمانی متعددی دارند که مهمترین آنها عبارتند از: ضدعفونی کننده (در صورت استفاده ی خارجی)، ضدتشنج، کمک کننده به هضم غذا، کاهش دهنده ی قند خون، ضدنفخ و ... .**

**احتیاطات مصرف: مصرف این گیاه در دوران بارداری منع شده است و فرآورده های حاصل از این گیاه سبب کاهش ترشح غدد شیری در مادران می شوند.**

**نحوه ی مصرف: 2 تا 3 گرم برگ خشک شده را بصورت دمکرده سه بار در طول روز مصرف نمائید.**

**خواص دارویی مریم گلی ...**

 **گیاه سنا**

**سنا؛ بهترین گیاه برای تخلیه روده در اعمال جراحی و یا عکس**

**سنا بهترین گیاه برای درمان یبوست است. این گیاه اثر مسهلی نسبتا قوی داشته و برای تخلیه روده در اعمال جراحی و یا عکسبرداری از روده‌ها استفاده می‌شود. بهتر است سنا از فرآورده‌های صنعتی آن که به شکل قرص است مصرف شود اما نیم تا یک گرم از برگ سنا به صورت دم کرده یا جوشانده با یک لیوان آب در روز نیز می‌تواند استفاده شود که محلول تهیه شده بسیار تلخ است.**

**مصرف بیش از حد این گیاه می‌تواند سبب دردهای شکمی، دل پیچه و تنبلی روده‌ها را در پی داشته باشد؛ برای جلوگیری از تنبلی روده‌ها و عوارض طولانی مدت سنا بهتر است پس از یک یا دو هفته مصرف آن قطع شود. سنا در حاملگی و شیردهی منع مصرف دارد چرا که مدارکی مبنی بر اثرات موتاژنیک و ژنوتوکسیک گزارش شده است. همچنین میوه سنا برای کودکان مناسب است و اثری ملایم‌تر از برگ دارد و مقدار مصرف آن همانند برگ است.**

**خواص دارویی سنا ...**

 **گیاه به‌لیمو**

**به لیمو نام یک گیاه دارویی معطر است که بوی خوشایند لیمو را دارد. درختچه این گیاه ۱،۵ تا ۲ متر است که گاهی بیشترهم می شود. و دارای برگ های ساده سرنیزه ای به طول ۷ تا ۱۰ سانتی متر با قاعده گره ای و عموما بصورت دسته های سه تایی در هر گره است.**

**گل آذین انتهایی و بصورت خوشه های باریک، جام گل کوچک و بطور مشخص واجد دو لب، ارغوانی رنگ پریده، میوه هستکی و دارای ۲۱ عدد بذر است. این گیاه بومی آمریکای جنوبی بوده و به طور طبیعی رویش آن در آرژانتین، شیلی و پرو گزارش شده است و از آن جا به سایر نقاط جهان از جمله ایران رفته‌است و کشت می‌شود. در ایران این گیاه در استان های شمالی و باغ ها کشت می شود.**

**خواص دارویی به لیمو ...**

**گیاه پنیرک**

**گیاهی است که به حالات خودرو در جنگلها و اراضی غیر مزروع می روید و از ارتفاع آن تا شصت سانتی متر میرسد. ریشه های آبدار و سفید رنگی دارد و ساقه آن استوانه ای شکل وراست است. برگهای آن بزرگ و دارای دم برگ است و گلهای ان به رنگ گلی مایل به بنفش و دارای خصوص تیره است این گلها پس از خشک شدن به رنگ آبی در می آیند در کاشان به این گیاه مولجه می گویند.**

**خواص دارویی پنیرک ...**

**گیاه بارهنگ**

**بارهنگ گیاهی سبز و بومی آمریکای شمالی، اروپا و آسیا است و از مدت‌ها پیش به عنوان یک داروی مسکن مفید بویژه در درمان التهابات ریوی شناخته شده است.**

**در دهه‌های ۱۵۰۰ و ۱۶۰۰ میلادی، مردم اروپا از گیاه بارهنگ برای بهبود جراحات ناشی از گازگرفتگی سگ استفاده می‌کردند. علاوه بر این جوشانده این گیاه برای درمان تب و آنفلوآنزا موثر است.**

**گیاه بارهنگ در میان مردم بوسنی و هرزگوین برای درمان اختلالات سیستم تنفسی، اختلالات دستگاه گوارش، مشکلات پوستی، اختلالات سیستم گردش خون و سیستم عصبی کاربرد داشته است.**

**خواص دارویی بارهنگ ...**

**چای سبز**

**چای، پس از آب، دومین نوشیدنی پرطرفدار و پرمصرف در کشور ما و برخی دیگر از کشورهای دنیاست. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که زیاد چای می نوشند، لازم نیست نگران مضرات این عادت تان باشید چون بررسی ها نشان داده است نوشیدن چای به ویژه چای سبز فواید زیادی برای سلامت دارد.**

**این روزها در اخبار سلامت، بیشتر از هر نوشیدنی و غذای دیگری درباره فواید چای سبز صحبت می شود.**

**چای از برگ های گیاه کاملیا سیننسیس تهیه می شود و در سه نوع اصلی سبز، اولانگ و سیاه در بازار وجود دارد اما چای سبز به خاطر خواص درمانی اش در جهان شناخته شده تر است. چای سبز حداقل ۴ هزار سال است که در چین به عنوان یک گیاه دارویی شناخته شده است. چینی ها از قدیم با خواص درمانی چای سبز آشنا بودند و از چای سبز به عنوان دارو در درمان ناراحتی های مختلف مانند خونریزی، ناراحتی های گوارشی، سردرد و افسردگی استفاده می کردند اما استفاده از چای سبز فقط به چینی ها و شرقی ها که عادت به نوشیدن چای دارند محدود نشد و کم کم به خاطر خواص درمانی اش در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفت.چای سبز علاوه بر اینکه می‌تواند در آب و هوای گرم رشد کند همچنین می‌تواند در ارتفاعاتی به بلندی 2100 متر از سطح دریا نیز رشد نماید.**

**خواص دارویی چای سبز ...**

**گیاه آلوئه ورا**

**آلوئه ورا ( آلوورا ) یا صبر زرد گیاهی است علفی و چند ساله با برگ‌های ضخیم، گوشتی و دراز. حاشیه‌ برگ‌های آن کمی پیچ و خم‌دار و دارای تیغ است. گل‌های آن‌ به‌صورت خوشه‌ای زیبا در انتهای محور ساقه گل‌دار و به رنگ سبز مایل به زرد قرار دارند.**

 **آلوئه ورا خاص مناطق آفریقایی است که به آن زنبق بیابانی یا صحرایی هم می‌گویند. در برخی کشورها با نام‌هایی چون «گیاه جاودانگی»، «گیاه دارویی»، «گیاه ملکه» و … نامیده می‌شود.**

**نخستین بار مصری‌ها گیاه آلوئه ورا ( آلوورا )را برای درمان زخم‌ها، سوختگی‌ها و عفونت‌ها به کار می‌گرفتند. پس از آنها یونانی‌ها، اسپانیایی‌ها و آفریقایی‌ها به شیوه‌ها و منظورهای مختلف از گیاه آلوئه ورا ( آلوورا ) استفاده می‌کردند.**

**خواص دارویی آلوورا ...**

**گیاه بالنگ**

**بالنگ برای تقویت قلب مفید است. بالنگ میوه مرکباتی است و اغلب در آسیا، آمریکای مرکزی و جنوبی و کشورهای مدیترانه کشت می شود.**

 **▪ در رفع نفخ معده و هضم غذا موثر است.**

**خواص دارویی بالنگ ...**

 **خاکشیر**

**فصل تابستان كه می‌رسد بازار مصرف خاكشیر و شربت آبلیمو هم داغ می‌شود. خاكشیر از زمان‌های گذشته كاربرد داشته است و بهترین كاربرد آن به خاطر خاصیت ضدعفونی‌كننده‌اش می‌باشد و برای ناراحتی‌های روده مثل اسهال یا حتی یبوست مفید است.**

 **این گیاه را به صورت خیس كرده استفاده می‌كنند و در موارد جراحات و تب‌های زیاد بسیار موثر است و همچنین بو داده آن اسهال‌های سخت را درمان می‌كند. .**

**خاكشیر التهاب كلیه را برطرف می‌كند. برای از بین بردن كهیر و التهابات پوستی از خاكشیر استفاده كنید.**

**خاكشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیك، اسید لینولنیك، اسید اولئیك، اسید پالمتیك و اسید استئاریك است. این گیاه التیام‌دهنده زخم و جراحات است و جوشانده آن برای رفع اسهال‌های ساده مفید است.**

**برای برطرف كردن جوش‌های صورت كه به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود باید جوشانده یك قاشق ترنجبین را با ۲ قاشق غذاخوری خاكشیر مخلوط كرده و هر روز صبح ناشتا به مدت ۲ هفته میل شود تا جوش‌ها از بین بروند.**

**خواص دارویی خاکشیر ...**

**گیاه پرسیاوشان**

**گیاه پرسیاوشان دارای خواص دارویی بسیاری است و در ایران پراکندگی وسیعی دارد.**

 **این گیاه دارای شاخه های سیاه، سخت، باریک و براق به درازای تقریبا 20 سانتی‌متر، و برگ‌های کوچکی مانند برگ‌های گشنیز، به صورت بریده بریده دارد. ساقه و گل و میوه و دانه ندارد. ریشه‌اش از لحاظ دارویی بی‌ارزش است.**

**خواص دارویی پرسیاوس ...**

**گیاه آنغوزه**

**آنغوزه از گیاهان دارویی مهم تیره چتریان با خواص فراوان است.**

**گیاه تولید کننده آنغوزه به نام‌های فارسی خوراکما، آنگوزاکما و کورن کما، بوته ای بزرگ، علفی و چند ساله است که ارتفاع آن گاهی به 2/5 متر می‌رسد. ساقه آن نسبتاً محکم و ضخیم با سطحی خشن است. برگ‌های قاعده بزرگ و ضخیم هستند؛ به طوری که طول آن‌ها تا 60 سانتی متر می‌رسد. این برگ‌ها تقسیمات زیادی دارند به طوری که به قطعاتی (لوب دار) دندانه دار تبدیل می‌شوند.**

**گل‌های این گیاه زردرنگ هستند و به صورت گل آذین چتری در انتهای ساقه قرار می‌گیرند.**

**خواص دارویی آنغوزه ...**