

اُویشن  
اراقیطون (برگ بابا آدم)  
اکالیپتوس  
بابونه آلمانی  
بابونه اروپایی  
بابونه رومی  
بادرنجبویه  
بنفشه معطر  
تخم کرفس  
توت مار  
جینکو  
خار مریم  
خاکشی (خاکشیر)  
ختمی  
خوک طلایی (از تیره آلاله ها)  
دانه کتان بزرگ  
راخ پات  
رازیانه  
زالزالک  
زرشک  
زنجبیل  
سیر  
سنا  
شاتره  
شب رنگی افشان  
شیرین بیان  
صبر زرد  
عشقه آسیایی  
عشقه آمریکایی  
عشقه سیبری  
عصاره دانه انگور  
علف مقدس  
فرنجمشک  
فلفل  
فلفل استرالیایی  
قره گبله  
نخل اره ای ایرانی  
نعناع  
هماور  
پائودار کو  
پرسیاوش  
پنجه شیطان  
پنجه گربه (دارسنا)  
چای سبز  
کاسنی  
گزنه دوپایه

## Burdock

کارشناسان طب گیاهی انگلیس در طول قرون وسطی ریشه اراقیطون (باباآدم) را در درمان کورکها، اسکوربوت و روماتیسم به "سارساپاریلا" ترجیح می دادند. درمانگران بومی آمریکا علاقمند به باباآدم بعنوان یک گیاه دارویی بودند. کارشناسان طب گیاهی آمریکا از ریشه ها و تخم این گیاه به عنوان ماده تصفیه کننده خون و مسکن درد به مدت بیش از دو قرن استفاده کرده اند.

ریشه و برگهای این گیاه در درمان با گیاهان دارویی مورد استفاده قرار می گیرد، اما اغلب مصرف ریشه آنرا ترجیح می دهند. گیاه باباآدم عمدتاً در درمان آرتريت، نقرس و سایر حالات التهابی مورد توجه است. تصور میشود که این گیاه با تحریک کبد در درمان نقرس و روماتیسم مفید واقع میشود. این گیاه به عنوان ادرارآور (دیورتیک) مورد استفاده قرار می گیرد. تنفس را راحت می کند و این حالات سبب میشود که این گیاه در درمان نقرس مؤثر واقع شود. کارشناسان طب گیاهی در سرتاسر جهان برای درمان طیف وسیعی از بیماریها از جمله ذات الریه، آبسه، آکنه، تب، شوره سر و عفونتهای گلو و همچنین التهاب از باباآدم استفاده کرده اند. با این وجود، اسناد و مدارک دال بر مؤثر بودن باباآدم در درمان نقرس، آرتريت و بیماریهای پوستی عمدتاً کافی نیست.

### معرفی گیاه

گیاه باباآدم ابتدا در اروپا و شمال آسیا روید. عضوی از این گیاه که تیره "تاتاری" است بعنوان یک گیاه دو ساله امروزه در سرتاسر ایالات متحده می روید. این گیاه دارای شاخه های پهن است و ارتفاع آن به سه یا چهار پا می رسد. گلهای ارغوانی آن بین ماههای ژوئن و اکتبر غنچه باز می کنند. شکل دیگری از گیاه باباآدم، دارای برگهای پیچ خورده و قلبی شکل است که قسمتهای بالای آنها سبز اما قسمت پائین مایل به سفید است. ریشه های عمیق این گیاه دارای رنگ سبز متمایل به قهوه ای با قسمتهای بیرونی تقریباً سیاه است. ریشه های آن مهمترین بخش گیاه است که برای اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد.

این گیاه بصورت وحشی بخوبی رشد می کند اما در معرض نور و خاک، خشک و پژمرده میشود. کارشناسان طب گیاهی برگهای این گیاه را در طول اولین سال رشد آن جمع آوری می کنند و ریشه های آنرا در پائیز اولین سال پس از کاشت گیاه (یا در طول بهار آتی قبل از اینکه گلها غنچه باز کنند) برداشت می کنند.

### ترکیبات گیاه

گیاه بابا آدم حاوی عناصر و ترکیبات فعالی بنام "لاکتون سیسکوئیتیرپین" است. این گیاه دارای درصد بالایی هیدرات کربن بنام اینولین یا (فراکتوسان) است. همچنین حاوی روغن مایع، استرول های گیاهی، تانین و روغن چربی دار است. کارشناسان طب گیاهی از قدیم الایام از ریشه و برگهای این گیاه در درمان آتریت، روماتیسم، نقرس، بیماریهای پوستی، اسکوربوت، بیماریهای آمیزشی، پسوریازیس و سایر اختلالات پوستی استفاده می کردند. اما آنها مطمئن نیستند که کدام ترکیب و عنصر فعال موجود در ریشه این گیاه عامل خواص درمانی است.

اشکال موجود

فرآورده های این گیاه از ریشه ها یا برگهای تازه و خشک آن تهیه میشوند. معمولاً میتوانی آنرا بصورت پودر ریشه خشک شده، عصاره (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه میشود)، تنتور (محلولی از گیاه در الکل یا آب و الکل) یا عصاره مایع تهیه کنید.

#### نحوه مصرف

ریشه بابا آدم در میان کارشناسان سنتی طب گیاهی برای درمان روماتیسم، نقرس، تاولهای پوستی و عفونت مثانه مورد توجه است. این گیاه اشتها را تحریک می کند، لذا کارشناسان امروزی برای درمان بی اشتهایی عصبی آنرا توصیه می کنند. این گیاه همچنین بعنوان داروی ادرار آور برای درمان علائم مجاری معده ای - روده ای یا برای مصرف موضعی درمان پوست فلسی و پسوریازیس مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات علمی بعمل آمده در طول تقریباً پنجاه سال بیش نشان داد که ریشه بابا آدم دارای پاره ای خواص آنتی بیوتیکی است. اسناد و مدارکی نیز دال بر مؤثر بودن این گیاه در درمان کورکها وجود دارد. برخی افراد حتی ادعا می کنند که ریشه این گیاه در درمان دیابتها نیز مؤثر است. اما تحقیقات بعمل آمده در خصوص دیابتها چندان سریع و روشن نیست.

در یک تحقیق به عمل آمده معلوم گشت که این گیاه سبب کاهش میزان قند خون و براساس تحقیق دیگری حتی سبب تشدید علائم و ناراحتیهای دیابت در حیوانات گردید.

تحقیقات اخیر نشان داده که این گیاه از آسیب مواد شیمیایی خطرناک منعقد شده به سلولها پیشگیری کرده است. این دستاورد موید این احتمال است که گیاه مزبور می تواند در کاهش میزان خطر رشد سرطان ناشی از مواد شیمیایی سمی جلوگیری کند. گیاه بابا آدم را می توانید به صورتهای زیر به عنوان تقویت کننده روزانه مصرف کنید:

\* ریشه خشک: 2 تا 6 گرم عصاره این گیاه روزانه سه بار.

\* تنتور (5/1): 8 تا 12 میلیلیتر روزانه سه بار.

\* عصاره مایع (1/1): 2 تا 6 میلیلیتر روزانه سه بار.

\* چای گیاه: 2 تا 6 گرم در 500 میلیلیتر آب.

### نکات احتیاطی

خطر شناخته شده ای که مرتبط به استفاده از بابا آدم باشد، وجود ندارد، اما هنگام تماس با آن مراقب باشید چون شانس کمتری وجود دارد که آدم بتواند از تحریک پوستی ناشی از استعمال آن گریزی داشته باشد. اگر باردار یا شیرده هستید، به این گیاه دست نزنید. چون ممکن است سبب تحریک رحم گردد که نهایتاً به سقط جنین منتهی خواهد شد.

در هر صورت، در این مرحله بهتر است از مصرف زیاده از حد آن (به ویژه ریشه آن) اجتناب ورزید چون کارشناسان هنوز اثرات سمی بودن این گیاه را به طور عمیق تحقیق نکرده اند.

### تداخل های احتمالی

اگر تحت درمان بیماری دیابت هستید، از مصرف زیاده از حد این گیاه اجتناب ورزید زیرا می تواند اثر سایر داروها را خنثی کند. اگر مبتلا به دیابت هستید، با پزشک خود قبل از مصرف این گیاه یا هر تقویت کننده دیگری مشورت کنید.

### آویشن

Thymus Vulgaris L

### مشخصات گیاه :

درختچه ای کوتاه و پر شاخه است . شاخه های علفی آن پوشیده از برگ هایی در قسمت فوقانی ساقه است . گل های سفید ریز آن به طور چتری و منفرد می رویند . میوه آن فندق چهار قسمتی است . گیاه آویشن گیاهی است علفی با ساقه های کرکدار و سفید از خانواده نعناع (Lamiaceae) که سرشاخه های گل دار و برگ ، آن قابل استفاده می باشد .

### موارد استفاده :

دم کرده آن به هضم غذا کمک می نماید و ضد سرفه و خلط آور است و در برونشیت ، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفس فوقانی استفاده می گردد .

اثر ضد سرفه و خلط آور و ضد اسپاسم این گیاه در مطالعات بر روی حیوانات از عمده ترین آثار آن بوده اند .

مقدار مصرف :

11-4 گرم بصورت دم کرده 3 بار در روز

منع مصرف و عوارض جانبی :

از مصرف روغن فرار آویشن به صورت خوراکی باید خود داری نمود و فقط به صورت استعمال خارجی کاربرد دارد و علائم مسمومیت با این گیاه و با روغن فرار آن تهوع ، استفراغ ، درد معده ، سرگیجی و در نهایت تشنج ، اغما و کلاپس قلبی تنفسی می باشد.  
اکالیپتوس

## Eucalyptus

ساکنین اولیه استرالیا- بومیهای استرالیایی- از برگهای اکالیپتوس برای درمان جراحات و پایین آوردن تب استفاده می کردند. آنها همچنین

می دانستند اگر در منطقه بیابانی استرالیا به نام "آتیک" (Outpack) با بی آبی مواجه شوند، می توانند ریشه های اکالیپتوس را، که آکنده از آب است، از زمین برای رفع تشنگی بیرون بیاورند. برگهای اکالیپتوس و روغنی که آنها تولید می کنند سبب کشتن باکتریها و رفع ناراحتیهای تنفسی افراد مبتلا به خناق، آسم و برونشیت میشود. اگر سابقه مصرف ویکس دارید، آنگاه احتمالاً خنکی و احساس سوزش ناشی از مرهم روی پوست و پاک شدن سینوس ها در اثر رایحه نعناعی و معطر را به یاد خواهید آورد. در واقع این اثرات روغن اصیل اکالیپتوس است. اکالیپتوس به انواع عطر، صابون و برخی از مواد غذایی و نوشیدنیها اضافه میشود. از این گیاه همچنین به عنوان عامل دفع حشرات نیز استفاده و به روغن شمع و افشانه های حشره کش نیز اضافه میشود. اگر به هیره ها (حشرات) گرد و غبار آلرژی دارید، می توانید اضافه کردن چند قطره روغن اصلی اکالیپتوس به مایع شستشوی لباسهیتان را مورد توجه قرار دهید. تحقیقات اخیر مؤید این است که این گیاه دارویی تعداد هیره ها (حشرات)ی گرد و خاک را تا حد زیادی کاهش می دهد و راه تنفس شما را بازتر می کند.

اگر در خانه خود شاهد سوسک هستید، اضافه کردن چندین قطره روغن اصیل اکالیپتوس بر لباسهای مندرس و گذاشتن آنها را در کمد لباسهیتان امتحان کنید (دقت کنید لباسهای مزبور را از مواد غذایی یا ظروف دور نگهدارید). به خاطر

داشته باشید که روغن اکالیپتوس فوق العاده برای انسان سمی است و در مصرف آن باید دقت کنید.

اگر فرزند دارید، اطمینان پیدا کنید که روغنهای اصیل این گیاه دور از دسترس او نگهداشته شود.

### معرفی گیاه

کالیپتوس بومی استرالیا است، و در این قاره غذای اصلی موجود در وعده غذایی خرسهای کوآلا محسوب میشود. امروزه این گیاه در سرتاسر جهان از جمله ایالات متحده کشت میشود. اکالیپتوس گونه های بسیاری دارد. برخی از گونه های آن به اندازه گلهای تزئینی و برخی دیگر به اندازه درختان بزرگ است. اکالیپتوس لته آبی یا درخت تب استرالیا، شناخته شده ترین گونه اکالیپتوس است که مصرف پزشکی دارد. ارتفاع این گیاه به 230 پا می رسد.

برگهای 4 تا 12 اینچی این گیاه سبز تند و براق است.

وقتی پوسته خاکستری آبی این گیاه کنده میشود، زیر آن پوسته کرمی رنگ وجود دارد.

### ترکیبات گیاه

چای و عصاره این گیاه از ماده برگ خیس خورده در محلول الکل که دارای مواد فعال است، تهیه میشود. پاره ای از این عناصر و ترکیبات فعال "تانین" و "فلاونوید" نامیده میشوند. روغن اصیل برگ تهیه شده از تقطیر بخار عمدتاً از عنصر فعالی به نام "سینئول" تشکیل شده است. روغن این گیاه همچنین حاوی سایر عناصر شیمیایی گیاهی است

اشکال موجود

این گیاه به صورت روغن مایع اساسی، روغن اساسی به شکل پماد تنتور برگ (محلول تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه، الکل و آب)، برگ خام و چای قابل دسترسی است. قطره های ضد سرفه تجاری، انواع شربتها، مایعات تبخیر کننده، روغنهای مالیدنی، انواع خمیردندان و مواد شستشوی دهان حاوی روغن اکالیپتوس یا ترکیب اصلی آن یعنی سینئول است

### نحوه مصرف

این گیاه برای درمان التهاب سینه، ریه ها، بینی و گلو بکار می رود و می تواند برخی از گونه های باکتری و همچنین برخی از انواع قارچها را از بین ببرد. وقتی از این گیاه دارویی برای مصرف موضعی استفاده می کنید، می تواند درد رماتیسمی را تسکین بخشد. قبل از مصرف میزان ریز یا هر میزان مصرف، با پزشک معالج خود مشورت و از دستورات ایشان پیروی کنید.

\* جوشانده برگ اکالیپتوس (برای احتقاق): 2/1 تا 1 میلی لیتر روزانه.

\* روغن برای مصرف موضعی (برای مقاصد متورم یا احتقاق سینه): 30 میلی لیتر روغن اکالیپتوس را به 500 میلی لیتر آب ولرم اضافه کنید.

\* اکالیپتول: روزانه 05/0 تا 2/0 میلی لیتر (1 تا 2 قطره برای هر لیوان آب جوش).

\* روغن اکالیپتوس (برای استعمال موضعی): نصب تا یک میلی لیتر (15 تا 30 قطره) روغن مزبور را به نصف لیوان روغن مایع (کنجد، زیتون و غیره) اضافه کنید.

\* به منظور استفاده استنشاقی از این گیاه دارویی، 5 تا 10 قطره از روغن آنرا به 2 لیوان آب جوش اضافه کنید و سپس حوله را بالای سر خود بکشید و بخار آنرا استنشاق کنید.

#### نکات احتیاطی

در دوران بارداری یا شیردهی از مصرف اکالیپتوس پرهیز کنید. روغن این گیاه اگر استعمال موضعی داشته باشد، سمی نیست. اما نباید از این گیاه برای مصارف داخلی استفاده کرد.

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا برگ اکالیپتوس را از نظر بی‌خطری در ردیف و درجه دو ارزیابی کرده است. درجه 2 به معنای این است که در کاربرد این گیاه محدودیتهایی متصور است. در ارتباط با عصاره های برگ اکالیپتوس باید گفت که افرادی که مبتلا به التهاب معده ای- روده ای یا التهاب مجرای صفراوی هستند، باید از مصرف عصاره برگ اکالیپتوس اجتناب کنند. در صورت ابتلا به ناراحتی کبد نیز از مصرف آن پرهیز کنند. در صورتی که مشمول هر کدام از این حالات هستید، با پزشک خود مشورت کنید. از مصرف بی‌رویه عصاره مزبور نیز اجتناب ورزید. "تائین" موجود در عصاره این گیاه می‌تواند، در صورتی که بی‌رویه مصرف شود، به انواع شکم درد یا آسیب کبدی و کلیوی منجر شود. هرگونه روغن این گیاه را به صورت یا بینی کودکان زیر دو سال نمالید.

#### تداخل‌های احتمالی

روغن و عصاره اکالیپتوس می‌تواند اثرات داروهای را که برای درمان کمبود قند خون بکار می‌رود، خنثی کند. اگر به بیماری افت قندخون مبتلا هستید، مطمئن شوید که پزشک شما قبل از آغاز درمان با این گیاه در جریان امر واقع شده است.

بابونه آلمانی

مادر پیترا رایبیت پس از بازگشت پیترا در یک روز پرمخاطره از باغ آقای مک گرگور یک لیوان بابونه به ایشان داد تا ناراحتی معده وی را تسکین بخشد و او را بخواباند. لیکن مصرف دارویی و طبی بابونه قبل از داستان پیترا رایبیت آغاز شده بود. مصریها، رومیها و یونانیان باستان از گلهای بابونه برای درمان آفتابزدگی، تب ها و قولنج استفاده می کردند. آلمانیها برای توصیف بابونه از عبارتی به نام "alles zutraut" استفاده می کنند که مفهوم این عبارت این است: "بابونه هر دردی را درمان می کند".

### مصرف چای یا عصاره مایع بابونه آلمانی

می تواند در تسکین دردهای ناشی از گاز، سوزش سردل و زخم ها مفید واقع شود. مصرف کرم یا پماد بابونه به عنوان داروی موضعی روی پوست می تواند در کاهش علائمی نظیر پسوریازیس، اگزما یا سوختگیهای پرتو درمانی سرطان مفید واقع شود. پماد بابونه در ترمیم زخمهایی که بهبود آنها مستلزم مدت زمان طولانی است، مؤثر واقع میشود. می توانید گلهای بابونه خیس خورده یا تنتورهای این گیاه (محلولهای تهیه شده از گیاه مزبور، الکل و آب) را در داخل وان حمام بریزید و سپس در آن فرو روید. اینکار به درمان یکسری از بیماریهای پوست از جمله بواسیر کمک می کند. برای درمان سرماخوردگی بخور چای بابونه را که در داخل یک کتری ریخته یا چندین قطره از روغن بابونه را که در آب جوش ریخته شده است، استنشاق کنید. پس از سرد شدن چای، می توانید از آن برای شستشوی دهان یا غرغره به منظور کاهش درد ناشی از بیماری لته ها یا زخمهای دهان استفاده کنید.

### معرفی گیاه

گلهای کوچک مروارید گونه بابونه آلمانی میتواند معده، ریه ها و پوست تحریک شده را درمان کند. گلهای این گیاه دارای طوقه های سفیدی است و به صورت چرخشی، قیفی شکل وبا مرکز زردرنگ بزرگ میشود. پهنای آنها کمتر از یک اینچ است و روی ساقه های بلند، و نازک سبز رنگ می رویند. گاهی اوقات بابونه وحشی نیز می روید که ارتفاع آن از زمین چندان فاصله نمی گیرد و می توان آن را در کنار مزارع و باغهای گیاهان دارویی مشاهده کرد. ارتفاع این گیاه به سه پا می رسد. بابونه شامل انواع بابونه اعم از بابونه آلمانی یا بابونه رومی (انگلیسی) است. .

### ترکیبات گیاه

برای تهیه چای بابونه گلهای آنرا در داخل کیسه های چای بسته بندی می کنند، یا آنها را کوبیده و بخار می دهند که محتوای روغن آن که آبی رنگ است به طور جداگانه قابل استخراج و بسته بندی باشد. روغن بابونه حاوی ترکیباتی است که از ورم اعضای بدن جلوگیری می کند و در کاهش روند رشد باکتریها، ویروسها و حتی قارچها مؤثر است.

### اشکال موجود



بابونه آلمانی به صورت سرگل خشک، چای، عصاره مایع و پماد موضعی یافت میشود  
نحوه مصرف

بابونه مصارف زیادی دارد. تحریک ناشی از سرماخوردگیها، زخمهای دیرخوب شونده، دمل (آبسه ها)، ورم لثه  
هاپسوریازیس، اگزما، ناراحتیهای کودکان مانند آبله مرغان، سوختگی در اثر کهنه بچه ها و قولنج در زمره دلایل متعارف  
مصرف چای بابونه، شستشو با آن یا انواع تنتورهای این گیاه محسوب میشود.

بابونه معمولاً موقعی مورد مصرف قرار می گیرد که عارضه آشکار شده باشد. اگر برای درمان زخم، آفتابزدگی یا هر نوع  
موقعیت جدی از بابونه استفاده می کنید ولی علائم بیماری رفع نمی شود یا بدتر میشود، در اسرع وقت با پزشک معالج  
خود مشورت کنید.

\* برای درمان قولنج. زخم، درد معده، سوزش سردل و گاز از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد،  
چای تهیه کنید و روزانه سه تا چهار بار بین غذا از آن میل کنید، یا اینکه 5 میلی لیتر از تنتور 1:5 بابونه را روزانه سه بار  
مصرف کنید.

\* برای غرغره کردن و شستشوی زخمهای دهان یا بیماری لثه ها، از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده  
باشد، چای تهیه کنید سپس بگذارید سرد شود و تا هر چند بار که می خواهید از آن استفاده کنید.

\* برای تسکین ریه ها به هنگام سرما یا درمان سرفه چندین قطره از روغن اصیل این گیاه را در داخل آب در حال تبخیر  
بریزید و سپس بخار مزبور را استنشاق کنید یا چای آنرا تهیه و بخار را استنشاق نمایید.

\* برای تسکین درد بواسیر، بریدگیها، اگزما یا گزش حشرات 4/1 پوند از گلهای خشک بابونه را در هر بار شستشو  
مصرف کنید، یا از عصاره الکلی گلهای بابونه در وان حمام استفاده کنید.

\* برای استفاده از بابونه، به عنوان داروی شستشو از محلول 3 تا 10 درصد آن استفاده کنید (گیاه مزبور در آب  
جوشانیده باشد که به این حالت چای بابونه نیز گفته میشود).

\* برای درمان پسوریازیس، اگزما یا پوست خشک و فلسی، از کرم بابونه حاوی 3 تا 10 درصد محتوای داروی خالص  
بابونه استفاده کنید.

نکات احتیاطی

استفاده از بابونه عموماً بی خطر است. لیکن چای غلیظ این گیاه می تواند سبب استفراغ گردد. اگر به "ابروسیا"

حساسیت دارید باید از مصرف بابونه پرهیزید چون این دو از یک تیره گیاهی هستند. از مصرف زیاد آن در دوران بارداری یا شیردهی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید موضوع مصرف آن را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

## داخل های احتمالی

هیچگونه گزارشی مبنی بر تأثیر و تأثر دو جانبه بابونه با سایر داروها وجود ندارد. اما احتمالاً، بهتر است از مصرف بابونه به هنگامی که فرد تحت درمان با داروهای ضد انعقاد است، پرهیز شود

بابونه اروپایی

## Feverfew

بابونه اروپایی در طول قرنهای متمادی در طب سنتی و عامیانه اروپا برای درمان سردرد، ورم مفصل و تب مورد استفاده قرار گرفته است. واژه بابونه اروپایی از اصطلاح لایتین "فبری فیویج" به معنای "تب بر" اخذ شده است. این گیاه از دیرباز در درمان گزیدگی حشرات، قاعدگی نامنظم، دردهای معده و دندان درد می رفته است. هر چند که کارشناسان گیاهان دارویی امروزی معمولاً برای مقابله با حالات فوق از این گیاه استفاده نمی کنند. این عده امروزه از بابونه اروپایی برای معالجه میگرن، شروع اولیه آرتريت، بیماریهای روماتیسمی و سایر ناراحتیها استفاده می کنند.

## معرفی گیاه

بابونه اروپایی اصالتاً بومی جنوبی شرقی اروپا است. امروزه این گیاه در کل اروپا، آمریکای شمالی و استرالیا نیز یافت میشود. این نوع گیاه کوتاه قد و بادوام است و بین ماههای جولای و اکتبر رشد و نمو می کند. در گذشته این گیاه در تمامی دیواره های باغهای انگلیس و آلمان یافت میشد. مردم نیز به کشت و پرورش آن در اطراف منازلشان می پرداختند چون عقیده داشتند این گیاه جو زمین را تصفیه و بیماری را خنثی می کند. گلهای ریز و مروارید گونه زردرنگ این گیاه نشان می دهد که از تیره "آفتابگردان" است. این گیاه کمی به بابونه شباهت دارد لیکن بین این دو تفاوتی نیز هست. برگهای زرد مایل به سبز حالت تناوب دارند و با موهای کوتاه به سمت پائین رشد می کنند. برگها در واقع مهمترین بخش این گیاه را در طب گیاهی تشکیل می دهند. بابونه اروپایی یک گیاه معطر با رایحه قوی و تند است.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصل از این گیاه معمولاً از برگهای آن تهیه می شوند. گاهی اوقات اینگونه فرآورده ها را از قسمت های بالایی گیاه (یعنی کلیه قسمت هایی که در بالاتر از سطح زمین رشد می کنند) تهیه می کنند. خاصیت ضد میگرنی این گیاه به عنصر فعالی به نام "پارتنولید" مربوط می گردد.

این عنصر روی عضله صاف دیواره شریانهای خونی در مغز اثر می‌گذارد تا فعالیت عوامل تنگی رگ نظیر سروتونین، پروستاگلاندین و نوراپی نفرین را متوقف کند. عوامل تنگی رگ سبب باریک شدن رگهای خونی و در زمره یکی از عوامل اصلی انواع میگرن محسوب میشود.

## اشکال موجود

انواع کپسول این گیاه از برگهای خشک آن تهیه میشود. همواره در جستجوی فرآورده های استاندارد این گیاه، حاوی حداقل دو درصد پارتنولید، باشید. اگر فرآورده مورد استفاده استاندارد نباشد، نمی‌توانید مطمئن باشید که آنچه مصرف می‌کنید حاوی پارتنولید کافی است و بدون وجود این عنصر، فواید درمانی کافی از مصرف این گیاه نصیب شما نخواهد شد. خواندن عنوان و مشخصات فرآورده های بابونه اروپایی حائز اهمیت است چرا که میزان پارتنولید موجود، بسته به محل رشد و نمو این گیاه متغیر است. بابونه اروپایی پاره ای از مناطق جهان، یا پارتنولید کمی دارند یا فاقد آن هستند.

می‌توانید برگهای این گیاه را که خودتان کشت کرده اید یا گونه ای از آن را که از بازار تهیه می‌کنید، برای مصارف درمانی بجوید. با این وجود، در خوردن برگهای این گیاه محتاط باشید. حدود 10 درصد افرادی که برگهای این گیاه را می‌جووند به زخم های دهان، از دست رفتن مزه ها یا تورم لبها، زبان و دهان مبتلا می‌شوند نحوه مصرف

امروزه تقریباً 10 درصد آمریکاییها از انواع میگرن رنج می‌برند. بابونه اروپایی می‌تواند در نجات بسیاری از انسانها از این عارضه مؤثر واقع شود. این گیاه دارویی می‌تواند برای درمان انواع میگرنهای در حال پیشرفت و همچنین در پیشگیری از آنها مورد استفاده قرار گیرد. گیاه مزبور در درمان آن دسته از افراد مبتلا به میگرن که معالجات دیگر برایشان مؤثر واقع نشده است، مفید است. (این امر شامل تجویز داروها و معالجات پیشگیری از ابتلا به درد میشود). بابونه اروپایی اگر مطابق با دستورالعملهای پزشک مصرف شود، داروی بی‌خطری است. در دهه 1980، متخصصان اروپایی پی بردند 70٪ از مبتلایان به میگرن که روزانه دو تا سه عدد برگ بابونه اروپایی مصرف می‌کنند از سردرد رهایی پیدا می‌کنند. دانشمندان انگلیسی چنان از این ضریب بالای موفقیت شگفت زده بودند که درصدد برآمدند دامنه این تحقیقات را گسترش دهند. آنها دریافتند که بابونه اروپایی در کاهش شدت میگرن به مراتب مؤثرتر از مسکنها است. این گیاه همچنین علایم ناراحتیهای نظیر تهوع، استفراغ ناشی از میگرن را از بین می‌برد. در سال 1997، بابونه اروپایی در فروشگاههای مواد غذایی بهداشتی آمریکا در میان پر فروشترین گیاهان دارویی ایالات متحده در ردیف نوزدهم قرار گرفت. متخصصان علم پزشکی مطمئن نیستند که آیا این گیاه در کاهش تورم و مفاصل آرتريت نیز مؤثر است یا نه. اسناد و مدارک در این زمینه متناقض است اما برخی از افراد که مبتلا به ورم مفصل بوده اند ادعا می‌کنند گیاه مزبور در کاهش درد و مفاصل سفت آنها مؤثر بوده است.

## میزان مصرفی پیشنهادی

\* برای درمان و پیشگیری از میگرن عصاره استاندارد شده بابونه اروپایی را روزانه 2 بار (حاوی حداقل 250mcg

پارتنولید) مصرف کنید.

\* برای درمان حمله شدید میگرن روزانه 1 تا 2 گرم پارتنولید مصرف کنید. برای درمان سایر حالات، روزی دو بار به میزان 1 تا 2 میلی لیتر عصاره مایع 1:1 یا 2 تا 4 میلی لیتر تنتور 1:5 (محلولی که از این گیاه و الکل یا از گیاه مزبور، الکل و آب تهیه میشود) میل کنید.

## نکات احتیاطی

بابونه اروپایی در درمان ناراحتی میگرن آن دسته از بیمارانی که نسبت به معالجات عادی و رایج پاسخ مثبت نداده اند مؤثر واقع میشود. گاهی اوقات از عوارض جانبی این داروی گیاهی نظیر دردشکم، سوء هاضمه، نفخ، اسهال، تهوع، استفراغ و عصبیت رنج می برند. چون بابونه اروپایی می تواند چرخه و سیکل عادت ماهانه را به هم زند، لذا زنان در طول دوره قاعدگی باید با احتیاط آن را مصرف کنند. زنان باردار، شیرد و همچنین کودکان زیر 2 سال باید از مصرف آن پرهیز کنند.

## تداخل های احتمالی

از مصرف توأم آسپرین، وارفارین یا هر نوع داروی رقیق کننده خون (آنتی ترومبوتیک) پرهیزید. اگر هر کدام از این داروها را مصرف می کنید، بهتر است قبل از شروع مصرف بابونه اروپایی با پزشک معالج خود مشورت کنید بابونه رومی

## Roman Chamomile

به احتمال زیاد بابونه رومی، که به بابونه انگلیسی نیز معروف است، پیتر رابیت را به بستر خواب فرستاد تا همانطور که در داستان "بیتریکس پاتر" یعنی داستان "پیتر رابیت" آورده شده است، آرام و تسکین یابد. این داستان در ابتدای قرن بیستم به رشته تحریر درآمد، اما امروزه بابونه هنوز هم در اروپا به عنوان یک داروی آرامبخش مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه همچنین برای درمان سوزش سردل و گاز اضافی که می تواند ناشی از حالت عصبیت باشد، بکار می رود. بابونه را در کرمهای صورت، نویدنیها، انواع رنگ مو، انواع شامپو و عطر نیز می توان یافت.

بابونه رومی می تواند میزان تهوع، استفراغ و تشکیل گاز در روده ها را کاهش دهد. این گیاه همچنین در ایجاد آرامش، کاهش ورم ناشی از بریدگیها یا بواسیر مفید واقع میشود، و شرایطی نظیر آگرم، التهاب لثه ها (ژنژیویت) را درمان می کند. مصرف آن عملاً شباهت به مصرف بابونه آلمانی دارد، و بنا به دلایل مستند این دو گیاه حاوی ترکیبات و عناصر فعال مشابهی هستند. بابونه رومی به اندازه بابونه آلمانی مورد تحقیق و بررسی نبوده است، لذا ادعا در خصوص فایده و اثر آن و در پاره ای موقعیتهای بهداشتی خاص باید با تحقیقات مضاعف تأیید گردد.

متأسفانه، این بدان معناست که بسیاری از مردم تصور می کنند مصرف بابونه رومی فایده ای ندارد. در حالی که بابونه رومی از مدتها قبل به بسیاری از چایها، پمادها و سایر انواع اقلام و ترکیبات دارویی اضافه میشود.

## معرفی گیاه

بابونه رومی، بومی شمال غرب اروپا و شمال ایرلند است. در این مناطق به حالت خزیده و چسبیده به زمین می روید و ارتفاع آن نیز به یک پا می رسد. برگهای سبز خاکستری این گیاه از ساقه های آن ریشه می گیرند و گلهای آن مراکز زرد رنگی دارند که گلبرگهای سفید آنها را در بر گرفته و مینیاتور مروارید گونه ای را ایجاد کرده است. گلهای این گیاه بوی سیب می دهند.

## ترکیبات گیاه

تهیه چای، پمادها، و عصاره های حاصل از بابونه موقعی صورت می گیرد که گلهای این گیاه غنچه سفید و زرد به خود گرفته باشند. اگر این شوفه ها چای درست نکنند، آنها را برای تولید روغن آبی رنگ که فواید درمانی دارد، می کوبند و می جوشانند. ترکیبات موجود در روغن این گیاه از پیشرفت ورم جلوگیری می کند و رشد باکتری ها، ویروسها و قارچها را که می توانند عامل درد باشند، کند می سازد.

### اشکال موجود

بابونه رومی به شکل گلهای خشک در قالب فله، چای، تنتور و همچنین در کرمها و پمادها یافت میشود

## نحوه مصرف

بابونه رومی را به چند طریق می توان مصرف کرد. یکی از این حالات نوشیدن یک لیوان داغ چای بابونه در صورت درد معده یا اختلال خواب است. در کل، میزان ها مصرف بابونه که در پایین آورده میشود احتمالاً به تسکین انواع دردهای معده کمک و اشتهای شما را بیشتر می کند.

بابونه در کاهش درد دوره قاعدگی و تورم لته ها، در صورتی که مبتلا به ژنژویت (التهاب لته ها) باشید، مفید است.

\* چای گلهای خشک این گیاه سه بار در روز به مقدار یک تا چهار گرم، یا عصاره با محتوای 70 درصد الکل به میزان 1 تا 4 میلی لیتر، روزی سه بار.

\* برای معالجه بواسیر یا مشکلات پوستی دو چای کیسه ای بابونه را به یک لگن آب اضافه کنید یا چندین قطره تنتور بابونه رومی مصرف کنید. اگر پماد بابونه را مصرف می کنید، فرآورده هایی را برگزینید که حاوی 3 تا 10 درصد سرهای گل بابونه خشک شده باشد.

## نکات احتیاطی

مصرف بابونه رومی بی خطر است لیکن نباید در دوران بارداری یا شیردهی مصرف شود. هر چند اما مصرف چای آن اشکال ندارد.

بابونه رومی حاوی ترکیبی به نام "اسید آنتیمیک" است که می تواند در صورت مصرف زیاد سبب استفراغ شود. گزارش شده است که فردی پس از خوردن چای بابونه رومی با واکنش آلرژیک شدیدی روبرو گشت. وی به "ابروسیا" آلرژی داشت که در تیره بابونه رومی قرار دارد. اگر شما هم به ابروسیا آلرژی داشتن خود به ابروسیا اطلاعی ندارید، از پزشک خود در خصوص خطر مواجه شدن با این آلرژی سؤال کنید. به احتمال زیاد می توانید هر شکلی از بابونه را براحتی مصرف کنید.

## تداخل های احتمالی

تعامل و تداخل این گیاه با سایر داروها و گیاهان دارویی هنوز گزارش نشده است، اما در صورتی که از رقیق کننده های خونی استفاده می کنید، از مصرف بابونه بهتر است پرهیز کنید.

بادرنجبویه *Melissa Officinalis*

## مشخصات گیاه :

گیاهی است علفی ، پایا از خانواده نعناع (*Lamiaceae*) به ارتفاع تا یک متر با بوی لیمو و با ساقه های راست که مقطع آن چهارگوش و برگ های متناوب بیضی شکل است . از بغل برگها گل هایی با کاسبرگ های رنگی اول زردرنگ بعد سفید و سپس به بنفش تبدیل می شوند. میوه آن فندقه و چهارقسمتی و تمام گیاه پوشیده از پرزهای ریز می باشد . که قسمت برگ و سرشاخه جوان گیاه قابل استفاده می باشد .

## موارد استفاده :

این گیاه آرام بخش خفیف و خواب آور ملایم ، تنظیم کننده و مداوی ناراحتی های معده – روده است و برای تحریک ترشحات صفراوی ضد اسپاسم و ضد درد استفاده می گردد .  
آثار فارماکولوژیک :

اسانس بادر نجبویه ، آثار آنتی هیستامینیک و ضد اسپاسم روی روده جدا شده کوچک هندی از خود نشان داده است .

مقدار مصرف :

1.5 – 4.5 گرم از برگهای خشک گیاه به صورت دم کرده .

منع مصرف و عوارض جانبی :

باید در مصرف آن در هنگام اختلالات تیروئیدی احتیاط گردد . اسانس آن باید با دقت مصرف شود

بنفشه معطر *Viola Odoratal*

مشخصات گیاه :

گیاهی علفی ، پایا ، با جوانه های ریشه دار بلند است . برگهای آن دارای دمبرگی بلند و پهنک برگی به شکل قلب هستند . گل های آن معطر و به رنگ بنفش است و گیاهی است یکساله متعلق به خانواده بنفشه ( *Violaceae* ) ، می باشد و تمام قسمت های گیاه مورد استفاده واقع می شوند ولی در بیماری های تنفسی گل های خشک شده آن را به کار می برند .

موارد استفاده :

گل های آن برای مداوای ناراحتی های تنفسی ، برونشیت ، سیاه سرفه و زکام مزمن و نرم کننده به کار می رود و خیسانده آن در جوشانده های مدر و ضد روماتیسمی به کار می رود و کمپرس های آن ضد التهاب و برای ضد عفونی کردن زخمهای عفونی و ناراحتی های پوستی به کار می رود .

مقدار مصرف :

2-4 گرم گل بنفشه خشک یا دم کرده آن را سه بار در روز به کار می برند .

تخم کرفس

Celery Seed

تخم کرفس، که طعم تند و نشاط آور آنرا

می توانید هنگام مصرف انواع ترشیهها یا کلم شور بچشید، داروی گیاهی مفیدی نیز محسوب می شود. تخم کرفس در طول قرنهای متمادی، در سرتاسر جهان کاربردهای متنوعی داشته است. بررسیهای اخیر علمی نشان داده است که برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس واقعاً می تواند در درمان مشکلاتی نظیر فشارخون بالا، ورم مفاصل و اضطراب مؤثر واقع شود. تخم کرفس در پیشگیری از سرطان نیز مؤثر است.

تخم کرفس از دیرباز برای درمان ورم مفاصل و اسپاسم عضله مورد استفاده بوده است. وجود چندین عنصر شیمیایی در تخم کرفس از التهاب جلوگیری می کند و درد را تسکین می بخشد. سایر مواد شیمیایی موجود، عضلات موجود در اسپاسم را آزاد می کنند. تخم کرفس حاوی کلسیم است که در شل کردن گرفتگیهای عضله کمک می کند.

برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس خاصیت ضد باکتری دارد در حالیکه برخی دیگر ادرارآور است، بدین معنا که به تخلیه آب بدن در قالب ادرار کمک می کند. این کار باکتریها و مواد معدنی را که سبب تشکیل انواع سنگهای مثانه و کلیه میشوند، شستشو می دهد.

برخی از عناصر شیمیایی موجود در این گیاه خاصیت کاهش فشار شدید رگها را دارند، بدین معنا که در کاهش فشار خون مفید واقع میشود. تخمهای کرفس حاوی مقدار معتدبهی کلسیم است که این عنصر نیز فشار خون را پائین می آورد.

مصرف این گیاه در طب سنتی برای درمان نقرس و سنگهای کلیه سابقه طولانی دارد. این ماده میزان اسید اوریک بدن را کاهش می دهد.

تحقیقات بعمل آمده روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد که تخم کرفس از آسیب کبدی ناشی از مواد شیمیایی سمی پیشگیری می کند. این ماده در طول قرنهای متمادی بعنوان تونیک کبد مورد استفاده قرار گرفته است. تخم کرفس عضلات رحمی را تقویت می کند که به افزایش جریان خون قاعدگی منجر میشود. ماده ای دیگر در این گیاه "لیمونین" است که به عنوان یک آرامبخش خفیف عمل می کند. کلسیم موجود در تخم کرفس اعصاب تحت فشار را آرام می بخشد. این گیاه همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند. به عنوان مثال یکسری از عناصر شیمیایی موجود در تخم کرفس از تولید تومورها در حیواناتی که در معرض مواد سرطان زا قرار گرفته بودند، جلوگیری نمود.

#### معرفی گیاه

تخم کرفس، از همان گیاهی تهیه میشود که شاخ و برگ آنرا مصرف می کنیم یا در طبخ غذا استفاده می کنیم. اگر هرگز شاخ و برگ آنرا در زیستگاه طبیعی اش مشاهده نکرده اید باید خاطر نشان ساخت که کرفس نوعی گیاه نازک و کشیده است که طول آن به دو تا سه پا می رسد. این گیاه دارای سه تا پنج برگ متشکل از بخشهای متعدد و گللهایی دارای گلبرگهای سفید ریز است. تخم های کرفس از گللهای این گیاه تهیه و خیلی ریز با رنگ قهوه ای سیر با بوی قوی و خوشایند است.



## ترکیبات گیاه

ترکیبات این گیاه عبارتند از: روغنهای سیال (از جمله آپول)، فلاونیدها، بورون، کلسیم، آهن، لیمونین، سدیم، روی، ان- بوتیل، فالتاید 3، اسید آلفالینولنیک، b ادوسمول، گواکول، ایزوایمپراتورین، P - سایمین، ترپنین - 4 - ال و آمبلیفرون.

## اشکال موجود

تخمهای تازه یا خشک، انواع قرص، انواع کپسول، حاوی روغن تخم کرفس، عصاره تخم کرفس که عناصر و ترکیبات فعال آن بوسیله الکل یا گلیسرین استخراج شده است.

## نحوه مصرف

\* کپسول یا قرص روغن تخم کرفس: روزانه سه بار یک یا دو کپسول یا قرص، بنا به تجویز و دستور پزشک معالج.

\* عصاره تخم کرفس: روزانه سه بار 4/1 تا 2/1 قاشق چایخوری یا طبق دستور پزشک معالج (همیشه آنرا به هنگام مصرف غذا با انواع مایعات یا با آب مصرف کنید، مگر اینکه پزشک معالج طور دیگری توصیه کرده باشد).

\* خود تخمهای کرفس: برای تهیه چای کرفس مقداری آب جوش روی یک قاشق چایخوری تخم تازه کوبیده شده بریزید. قبل از خوردن بگذارید به مدت 10 تا 20 دقیقه خوب دم بکشد. روزی سه بار آنرا میل کنید.

## نکات احتیاطی

\* اگر باردار هستید یا احتمال آنرا می دهید، از مصرف این گیاه بپرهیزید.

\* تخم کرفس، گیاه طبی بی خطری است. اما باید یک نکته را مدنظر قرار داد که اگر از آن بعنوان ادرار آور استفاده می کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. مواد و داروهای ادرار آور می توانند پتاسیم بدن شما را که ماده مقوی ضروری است، خالی کنند.

\* همچنین، تخم کرفس را که مستقیماً از مزرعه می چینند مصرف نکنید. اغلب تخم ها که به قصد تکثیر گیاه بفروش می رسند آغشته به مواد و عناصر شیمیایی است و نباید مصرف داخلی داشته باشد.

## تداخل های احتمالی

تاکنون هیچ عارضه ای شناخته نشده است.

## توت مار Black Cohosh

بیشتر از دو قرن پیش بومی های آمریکا کشف کرده اند ریشه گیاه توت مار (Cimicifuga Racemosa) در درمان بسیاری از بیماریهای زنان از جمله گرفتگی (کرامپ) دوره قاعدگی و گرگرفتگی، سردردها، تحریک پذیری و سایر علائم یائسگی مؤثر بوده است. از آنجا که این گیاه بیشتر در درمان زنان مورد استفاده قرار می گیرد، آنها توت مار را "زلف پیر" خواندند. ناراحتی ناشی از یائسگی معمولاً با استفاده از داروی ترکیبی هورمون زنانه استروژن درمان میشود. استروژن میلیونها زن را در طول تغییرات زندگی کمک کرده است، هر چند غالباً دارای عوارض جانبی نیز است. جدی ترین عارضه جانبی آن خطر ابتلا به سرطان سینه است (بسیاری از زنان از سرطان سینه آنقدر وحشت دارند که رنج یائسگی بدون درمان را تحمل می کنند) تعداد محدود اما فزاینده ای از زنان که درصدد آرامش بدون عوارض جانبی استروژن بودند به فواید توت مار پی بردند. گیاه درمانی می تواند همانند استروژن، موجب آرامش باشد بدون اینکه عوارض جانبی جدی در پی داشته باشد.

توت مار در درمان ناراحتیهای زیر مؤثر بوده است:

\* ناراحتی قبل از قاعدگی.

\* قاعدگی دردناک.

\* گر گرفتگی.

\* سردرد ناشی از یائسگی.

\* تپشهای قلبی ناشی از یائسگی.

\* عصبیت و تحریک پذیری ناشی از یائسگی.

بومیهای آمریکا از این گیاه برای درمان سایر عوارض غیرمربوط به قاعدگی یا یائسگی استفاده می کردند. دانشمندان امروزه بتوانائی توت مار در درمان یک سری بیماریها خوشبین هستند. اما این عده از دانشمندان فواید آنرا در درمان کامل این بیماریها به اندازه اثر آن در درمان قاعدگی و یائسگی مطالعه نکرده اند. سایر حالاتی که میتوان با مصرف این گیاه درمان کرد شامل موارد زیر است:

\* التهاب، مانند آرتریت و روماتیسم.

\* فشار خون نسبتاً بالا.

\*احتقان تنفسی ناشی از سرماخوردگیها.

میزان مصرف

میزان مصرفی روزانه این دارو 40 میلی گرم است. اگر تئوتوت مار را مصرف می کنید، این میزان با 2 میلی لیتر 3 بار در روز با آب یا چای برابر خواهد بود. ممکن است انواع کپسول یا قرص آنرا ترجیح دهید. مصرف 2 عدد کپسول یا قرص با میزان مصرفی روزانه توصیه شده برابر خواهد بود. بمنظور تهیه نوشیدنی این دارو، 20 گرم از ریشه خشک شده آنرا با 1 لیتر آب مخلوط کنید، سپس آنرا بجوشانید و بعد از آن به مدت 20 الی 30 دقیقه آنرا تا زمانی که میزان آب موجود در آن تا 3/1 کاهش یابد، بهم زیند. سپس آنرا از صافی عبور دهید، رویش را بپوشانید و در یخچال یا هوای خشک و خنک نگه دارید. مایع مزبور را می توان تا 48 ساعت نگه داشت اگر میزان مصرفی توت مار شما متفاوت است، طبق دستورالعمل تولید کننده یا پزشک خود عمل کنید. همانند اغلب داروها و تقویت کننده ها، به پزشک خود علاقه خود را مبنی بر مصرف توت مار ابراز کنید. باید پس از شش تا هفت هفته مصرف، بهبود خود را حاصل کنید. مصرف آنرا بمدت شش ماه ادامه دهید.

نکات احتیاطی

تحقیقات بعمل آمده در آلمان نشان داده است که عوارض جانبی جدی از توت مار بر جای نمی ماند. به نظر نمی رسد که مصرف دارویی آن سبب افزایش خطر سرطان زنان گردد، هر چند باید قبل از مصرف آن در صورتی که سرطان داشته اید یا در زمره افراد در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان هستید با پزشک معالج خود مشورت کنید. در صورت شیردهی یا باردار بودن از مصرف توت مار اجتناب ورزید. مصرف توت مار سبب تحریک انقباضها و تولد نوزاد نارس می گردد.

در پاره ای از بیماران که میزان مصرفی بالایی داشتند عوارض جانبی از قبیل موارد زیر گزارش شده است:

\* درد شکم، اسهال، سرگیجه، سردرد، دردهای مفاصل، تهوع، ضربان قلب کند، لرزش، ضعف بینایی و استفراغ.

توت مار سیاه را با توت مار آبی که نوعی گیاه طبی و مشابه آن است اشتباه نگیرید. اما دانشمندان هنوز توت مار آبی را بطور کامل مطالعه نکرده اند و بی خطر بودن آن هنوز قطعی نیست.

تداخل های احتمالی

از آنجا که توت مار سیاه مثل استروژن عمل

می کند، عوارض جانبی آن اگر توأم با داروهای هورمونی مصرف شود به مراتب بیشتر است. اگر قرص ضد بارداری مصرف می کنید یا تحت درمان جایگزینی هورمون (HRT) هستید، از مصرف توت مار اجتناب ورزید.

جینکو

## Ginkgo Biloba

بیشتر از چهارصد مورد تحقیقات منتشر شده

در باره عصاره جینکو انجام گرفته است که این مطالعات تحقیقاتی گیاه مزبور را در زمره بهترین مورد گیاهی تحقیق شده در میان داروهای گیاهی قرار داده است. این گیاه متداول ترین داروی گیاهی در آلمان و فرانسه است و در میان پنج مورد پر نسخه در آن کشورها قرار دارد. عصاره جینکو به درمان ناراحتیهای گردش خون بویژه نارسائی خون در مغز که سبب از دست دادن قدرت حافظه، وزوزگوش، اختلال هوشیاری، سردرد و افسردگی بویژه در افراد مسن می گردد، کمک می کند. این گیاه دارای خواص ضد اکسیدی قوی نیز است و از آسیب دیدگی سیستم عصبی مرکزی، قلب و عروق و همچنین از اثرات پیری جلوگیری می کند.

عصاره جینکو روند جریان خون را از طریق تقویت رگهای خون و کاهش چسبندگی پلاکتهای خون (که جریان خون را حتی در صورت وجود سختی رگها تسهیل می کند)، بهبود می بخشد. این گیاه نه تنها به بهبود روند جریان خون به مغز کمک می کند بلکه جریان خون به اندامها را افزایش می دهد و در پیشگیری یا درمان بیماریهای قلبی و سکتة مغزی مؤثر واقع میشود. این گیاه همچنین در پیشگیری از آسیبهای مغزی افرادی که پا به سن می گذارند فوق العاده مؤثر واقع میشود. براساس برخی از مطالعات جزئی معلوم گشته است که عصاره جینکو می تواند ناتوانی ناشی از جریان مختل خونی را کمتر کند. این عصاره همچنین می تواند برخی از علایم پیش قاعدگی، به ویژه احتباس مایعات بدن را کاهش دهد.

معرفی گیاه

جینکو قدیمی ترین گونه درختی است. این گیاه از قدرت سازگاری فوق العاده ای، برخوردار است به طوری که حتی در عصر یخبندان و بمب اتمی هیروشیما، بقای خود را حفظ کرد. یک درخت واحد ژینکو می تواند تا 1000 سال عمر کند و ارتفاع آن به 120 پا برسد. این گیاه دارای شاخه های کوتاه با برگهای پنکه ای است و میوه غیرخوراکی دارای بوی تند تولید می کند. میوه این گیاه حاوی تخم داخلی خوردنی است. هر چند که طب گیاهی چین در طول قرنهای متمادی هم از برگ جینکو و هم از تخم آن استفاده کرده است، لیکن تحقیقات کنونی روی عصاره جینکوی استاندارد معطوف شده است که از برگ آن حاصل میشود. عصاره مذکور فوق العاده غلیظ و به مراتب مؤثر تر از سایر فرآورده های حاصل از سایر برگها است.

ترکیبات گیاه

جنیکو مرکب از "گلیکوزید جنیکو"، چندین نوع مولکول "ترین" مختص این گیاه (گینکولید و بیلوبالید) و اسیدهای عالی است. تصور می رود مولکولهای ترین خاص باعث میشود جنیکو از خاصیت مبارزه با بسیاری از اثرات پیری برخوردار باشد. این ویژگی ترین شامل بهبود گردش خون، کاهش تورم و حفاظت از آسیب دیدگی سلولهای مغز در اثر کمبود اکسیژن می گردد.

## اشکال موجود

عصاره جنیکوی استاندارد شده باید حاوی 24 درصد گلیکوزید فلاون جنیکو (عصاره 50:1) و 6 درصد لاکتون ترین باشد. چندین نوع مختلف عصاره جنیکوی تجاری در ایالت متحده قابل دسترسی است. انواع کیسولها و تنتور این گیاه دارویی نیز یافت می شود.

## نحوه مصرف

عصاره جنیکو بخش اعظم آسیبهای ناشی از پیری بویژه صدمات وارده بر سیستمهای جریان خون و عصبی را ترمیم می کند. عصاره مزبور همچنین سبب تقویت رگهای خونی می شود. در نتیجه غالباً برای افراد مسن تر که از علائم زوال عقل نظیر اختلال هوشیاری، از دست رفتن حافظه انواع سردرد، افسردگی و وزوز گوش رنج می برند، توصیه میشود. پزشک معالج شما قبل از توصیه عصاره جنیکو تشخیص خواهد داد که این حالات به اختلال جریان خون مغز بستگی دارد یا به حالتی دیگر. بیمارانی که از گرفتگیهای پاناشی از نارسایی جریان خون رنج می برند نیز در اثر مصرف عصاره جنیکو سیستم جریان خون و سیستم عصبی را تقویت و از آنها مراقبت می کند، در پیشگیری از بیماری و سکت قلبی و شروع زوال عقل نیز مؤثر واقع میشود. بروز نتایج اولیه چهار تا شش هفته طول می کشد، اما باید فراتر از این زمان جمع آوری نتایج حاصله تداوم یابد. در طول شش ماه اول نباید انتظار تغییرات زیادی داشت.

\* مصرف روزانه دو تا سه بار عصاره 50:1 استاندارد جمعاً به میزان 120 میلی گرم حاوی 24 درصد گلیکوزید فلاون. اگر به بیماری زوال عقل شدید یا آلزایمر مبتلا هستید، می توانید میزان مصرفی روزانه را به 240 میلی گرم برسانید.

\* انواع کیسول گیاه خشک حاوی 10 میلی گرم عصاره استاندارد (1 تا 3 کیسول روزی سه بار).

\* تنتور (1:5): 2 تا 4 میلی لیتر روزی سه بار.

\* عصاره مایع (01:1): 1 تا 3 میلی لیتر روزی سه بار.

## نکات احتیاطی

عصاره جینکو خیلی بی خطر و عوارض جانبی آن خیلی نادر است. در موارد معدودی عوارضی نظیر ناراحتی مجرای معده ای - روده ای، انواع سردرد و سرگیجه گزارش شده است. اما تصور نمیشود عصاره جینکو سبب تغییر ضربان قلب و فشارخون یا تغییر میزان کلسترول و تری گلیسرید گردد. از آنجا که این عصاره از تجمع پلاکتهای خونی (چسبندگی) جلوگیری می کند، پاره ای نگرانیها وجود دارد که مبادا جینکو سبب افزایش خونریزی داخل مغزی شود. عصاره مزبور را با احتیاط بیشتر با سایر عوامل رقیق کننده خون نظیر (کومادین) مصرف کنید. میوه جینکو را با دست جابجا نکنید یا آنرا قورت ندهید.

کمیسیون آلمانی E گزارش می دهد که حساسیت بیش از حد نسبت به فرآورده های جینکو تنها دلیل شناخته شده اجتناب از مصرف عصاره آن است.

اگر باردار هستید باید در مصرف جینکو احتیاط کنید، چون ما اطلاعات مؤید اثرات عصاره جینکو در دوره بارداری دسترسی نداریم. از تجویز عصاره مزبور به نوزادان و کودکان پرهیز کنید.

تداخل های احتمالی

شناخته شده نیست.

خار مریم

Milk Thistle

خار مریم به رفع علائم هپاتیت، سیروز و حالات التهابی کبد کمک می کند. خار مریم یکی از مهمترین گیاهان دارویی معروف به درمان اختلالات کبدی محسوب می شود. حتی یونانیان باستان نیز می دانستند که خار مریم در درمان یرقان مفید است. پزشکان قرون وسطی از این گیاه در درمان ناراحتیهای کبد و سایر ناراحتیها استفاده می کردند و مادران شیرده نیز از برگ خار مریم برای افزایش شیر خود برای تغذیه کودکان استفاده می کردند.

میوه خار مریمحاوی عنصر فعالی به نام "سیلی مارین" است. سیلی مارین ترکیبی حفاظت کننده از کبد در درون خار مریم است. این عنصر سلولهای آسیب دیده کبد را که در اثر الکل و سایر مواد سمی صورت می پذیرد ترمیم می بخشد. عنصر مزبور از نابودی سلولهای جدید کبد در اثر مواد مشابه پیشگیری می کند.

معرفی گیاه

خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سرتاسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و از آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است. این گیاه تنومند معمولاً در مناطق خشک و آفتابی رشد می کند. ساقه این گیاه در قسمتهای فوقانی خود شاخه می دهند و ارتفاع و طول این گیاه از 4 تا 10 پا می رسد. برگهای این گیاه پهن و دارای خالها یا رگه

های سفید است. گل‌های آن قرمز ارغوانی است. میوه ریز و پوست سفت آن قهوه ای، لک دار و براق است. این گیاه به آسانی رشد می کند و در طول کمتر از یک سال به سرعت به بلوغ می رسد.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های این گیاه از تخم‌های داخل میوه تهیه می شوند. تخم‌های آن حاوی 5/1 تا 3 درصد سیلی مارین است. سیلیمارین در واقع از گروهی از عناصر به نام فلاون لیگناند تشکیل شده است. مهمترین فلاون لیگنان همانا "سیلی مارین" (که گاهی به آن سیلی بین گفته میشود) است. سایر عناصر فلاون لیگناند موجود در سیلی مارین عبارتند از: ایزوسیالابین، دی هیدروسیلی بین، سیلی دیانین و سیلی چرستین.

## اشکال موجود

\* انواع کپسول‌های استاندارد تهیه شده از خار مریم خشک (هر کپسول حاوی حدود 120 تا 140 میلی گرم سیلی مارین است).

\* چندین نوع چای حاوی عصاره استاندارد.

\* عصاره مایع.

\* تنتور.

نحوه مصرف

خار مریم از آسیب دیدگی کبد در اثر مواد شیمیایی خطرناک و الکل جلوگیری می کند. سیلی مارین ضد اکسید به مراتب قویتر از ویتامین E , C عصاره های استاندارد خار مریم در درمان سیروز کبدی، هپاتیت B مزمن، بیماریهای الکلی مزمن کبد و آسیبهای وارده بر کبد در اثر مواد سمی مؤثر است.

سیلی مارین مؤثرترین عامل خنثی کننده مسمومیت مرگ بار ناشی از خوردن قارچ سمی است. عصاره استاندارد این گیاه می تواند در صورت مصرف آن 10 دقیقه بعد از خوردن قارچهای مرگبار (Amanito Phalloides) از مسمومیت مربوط پیشگیری کند. اگر قارچ شمی خورده اید یا هرگونه ماده سمی مصرف کرده اید فوراً همیشه خود را به پزشک برسانید.

اگر با مشکلات و ناراحتی کبد دست به گریبان هستید یا اگر الکل زیاد مصرف می کنید (یا در گذشته زیاد مصرف می کردید) پزشک معالج شما احتمالاً مصرف خار مریم را توصیه خواهد کرد.

این گیاه می تواند در رفع عارضه کبد در صورت مصرف زیاده از حد استامینوفن (مسکن غیر آسپیرینی) مؤثر باشد. گیاه خار مریم همچنین در افزایش میزان جریان صفرا مؤثر است و به کاهش علائم بیماری پسوریازیس کمک می کند. لازم است از کپسولهای استاندارد استفاده کنید. این توصیه بدان خاطر است که سیلی مارین موجود در تخم خار مریم را نمی توان به راحتی جذب کرد. سیلی مارین در صورت متمرکز بودن به سرعت وارد سیستم بدن شما میشود و این ماده به صورت کپسول از فشردگی بیشتری برخوردار است. از مصرف عصاره های الکل اجتناب کنید. میزان مصرفی توصیه شده این گیاه عبارت از مصرف روزانه 12 تا 15 گرم گیاه خشک (200 تا 400 میلی گرم سیلی مارین) است. اگر بنا به آسیب دیدگی کبد از خار مریم استفاده می کنید (آسیب دیدگی ناشی از الکل، انواع داروهای مواد شیمیایی)، میزان توصیه شده مصرف روزانه سه بار 120 میلی گرم گل خار مریم (حدود سه کپسول) است. شکل جدیدی از خار مریم به نام کمپلکس سیلمارین- فسفوتیدیل کولین نیز وجود دارد. این نوع ماده دارویی بهتر از خار مریم استاندارد جذب بدن میشود. در آزمایشهای بالینی این داروی جدید به تنهایی بهتر از سیلمارین در درمان اختلالات کبد عمل کرده است.

فسفاتیدیل کولین به عنوان عنصر اساسی در غشاء سلول به سیلمارین کمک می کند تا به راحتی به غشاء سلول بچسبد. این حالت از ورود و نفوذ مواد سمی به درون سلولهای کبد جلوگیری می کند. دوز مصرفی توصیه شده از کمپلکس سیلمارین- فسفاتیدیل کولین عبارت است از مصرف روزی 2 بار 100 تا 200 میلی گرم.

#### نکات احتیاطی

سازمان دارو و مواد غذایی آمریکا خار مریم را به عنوان یک مکمل غذایی منظور کرده است و از اینرو هیچ محدودیتی در استفاده از آن وجود ندارد. اگر طبق دستور مصرف، این گیاه دارویی را مصرف کنید هیچ خطری متصور نیست. گاهی اوقات این گیاه اثر ملین خفیف دارد. اگر چنین حالتی رخ دهد، مقداری از مواد فیبری نظیر قند، پسیلیوم، سبوس جو یا پکتین میل کنید. مصرف این نوع فیبر باید از شلی مدفوع و هر نوع ناراحتی گوارشی را برطرف کند.

#### تداخل های احتمالی

خار مریم را می توان در کنار سایر گیاهان دارویی، مکملهای غذایی و داروها مصرف کرد. باید از پزشک معالج خود در خصوص میزان مصرف خار مریم در صورت ابتلا به اختلال و ناراحتی کبد یا هر نوع وضعیت درمانی حاد سؤال کنید.  
خاکشی (خاکشیر)

*Descureania Sophia Webb et Berth*

مشخصات گیاه :

گیاهی علفی از خانواده سلغم ( Brassicaceae ) می باشد که از دانه های ریز به رنگ زرد تیره یا قهوه ای روشن تشکیل شده است و سطحی ناصاف به شکل بیضی دارد و یک راس آن بریده و دارای حلقه ای قهوه ای رنگ شفاف



است و دانه های خشک شده گیاه مورد استفاده می باشد .

موارد استفاده :

به عنوان رفع گرما زدگی ، ملین حجیم کننده استفاده می گردد.

آثار فارماکولوژیک :

خاکشی از دسته ملین های تشکیل دهنده مدفوع حجیم است و از طریق جذب آب باعث افزایش حجم و رطوبت مدفوع می گردد . دانه های خاکشی را در طب سنتی علاوه بر این برای اسهال ، بالاخص در کودکان به کار می برند.

مقدار مصرف :

4 تا 8 گرم از دانه با کمی آب سرد میل شود.

منع مصرف و عوارض جانبی :

فر آورده های حجیم کننده را نباید برای بیمارانی که سابقه فشردگی مدفوع ، انسداد روده یا فقدان نیروی طبیعی کولن دارند ، تجویز کرد .

مصرف زیاد آن ممکن است سبب افزایش موقتی نفخ شکم شود . مواردی از واکنش افزایش حساسیت نیز گزارش شده است . خطر انسداد روده یا مری با فشردگی مدفوع به ویژه در صورتی که خشک شود ، وجود دارد . بنابراین باید آن را همراه با مقدار کافی مایع مصرف کرد و قبل از خواب نیز نباید مصرف شود.

ختمی *Aithaea Officinatis*

مشخصات گیاه:

گیاهی است علفی و پایا از خانواده پنیرک (*Malvaceae*) و با ریشه منشعب زردرنگ و ساقه بلند افراشته پوشیده از برگ های متناوب . همه قسمت های این گیاه دارای کرک های نرم است و از بغل برگگی خوشه های گل سفید یا

صورتی ظاهر می شوند . دانه های آن کنار هم قرار می گیرند و میوه مدور و صفحه ای را بوجود می آورند و قسمت های ریشه ، گل و برگ های این گیاه قابل استفاده می شود.

موارد استفاده :

این گیاه در درمان بیماریهای سینه موثر است و ضد سرفه و خلط آور و نرم کننده می باشد . و از ریشه این گیاه علیه بیماری های معدی - روده ای استفاده میشود و همچنین گل ختمی اثر رفع تحریکات جلدی دارد .  
آثار فارکولوژیک : آثار ضد میکروبی آن بر ضد *Staphylococcus* و *Pseudomonas*، *Proteus Vulgaris* به اثبات رسیده است .  
همچنین موسیلاژ موجود در گیاه در موش های غیر دیابتی اثر پایین آوردن قند خون از خود نشان داده است .

مقدار مصرف :

2-5 گرم به صورت دم کرده ، سه بار در روز

منع مصرف و عوارض جانبی :

دردوران شیر دهی و بارداری شواهدی بر منع مصرف گیاه وجود ندارد . در هنگام استفاده همراه سایر مواد پایین آورنده قند خون آثار سینرژیستی آن گزارش شده است .

خوک طلائی (از تیره آلاله ها)

**Goldenseal**

خوک طلائی برای اولین بار توسط بومیان قبایل آمریکایی به ساکنین اولیه آمریکا معرفی شد. قبایل بومیان آمریکایی آنرا به صورت رنگ موی زرد رنگ و همچنین به عنوان مایع و آب شستشوی بیماریهای پوستی، تورم چشم ها و انواع گوناگون زکام (مثل سرماخوردگیها و آنفلونزا) مصرف می کردند. گیاه خوک طلائی می تواند در درمان عوارضی نظیر التهاب دهان، گلودرد، التهاب زخم، التهاب لته ها (لته های عفونی)، درد معده، اسهال، سوء هاضمه، یبوست، انواع زخم ها، سرماخوردگیها و آنفلونزا، خارش مهبل، درد گوش، التهاب ملتحمه جزیی (التهاب چشم) یا سایر ناراحتیهای چشم مؤثر واقع شود. (در صورت تداوم ناراحتی و خارش چشم به بیش از چند روز یا در صورت شدید بودن آن با پزشک معالج خود مشورت کنید).

این گیاه در درمان بریدگیها، خراشها، سوختگیها و آکنه و همچنین کاهش میزان قند خون بالا (دیابت) مؤثر واقع میشود.

## معرفی گیاه

خوک طلائی، گیاه کوچی با تک ساقه کرکردار است. این گیاه دارای برگهای پنج ضلعی و دندانه دار، گلهای ریز و میوه ای شبیه تمشک است. ساقه ریشه ای تلخ این گیاه یا ریشه آن دارای رنگ زرد قهوه ای روشن و ظاهری پیچ در پیچ و ناصاف است. خوک طلائی وحشی را می توان به مقدار فراوان در اراضی سایه ای شمال ایالات متحده آمریکا یافت اما این گیاه امروزه بیشتر در مزارع رشد می کند.

## ترکیبات گیاه

خوک طلائی حاوی عنصری به نام "بربرین" است که بسیاری از باکتریهای عامل اسهال را از بین می برد. بربرین همچنین سبب نابودی طیف وسیعی از سایر انواع جرمها نظیر عوامل فاسد شدن خمیر و همچنین انگلهای مختلف از قبیل کرمهای نواری و ژیا ردیا می گردد. بربرین می تواند سبب فعال شدن گلبولهای سفید خون شود و آنها را در مبارزه با عفونت توانمند سازد. بنا به دلایل، بربرین به عنوان داروی ضد عفونت همه جانبه اعم از خارجی یا داخلی تلقی میشود. خوک طلائی همچنین سبب تحریک تولید زرداب میشود، مایعی که از کبد شما ترشح میشود و به هضم چربیها کمک می کند. خوک طلائی به عنوان تونیک درمانی برای درمان مجرای گوارشی مصرف میشود و تصور میشود در درمان یبوست و بواسیر مزمن مؤثر باشد.

## اشکال موجود

خوک طلائی به شکل قرص (با محتوای مختلف)، پودر ریشه به صورت انواع کپسول (با محتواهای مختلف) تنتورهای الکلی و عصاره های دارای الکل کم یافت میشود.  
نحوه مصرف

\* انواع کپسول یا قرص خوک طلائی: 500 تا 2000 میل گرم روزی سه بار.

\* عصاره خوک طلائی (خیلی متمرکز و فشرده): 03/0 تا 12/0 گرم روزی سه بار.

\* برای درمان بریدگیها، خراشها، سوزشها و آکنه غیرعفونی عصاره یا تنتور آن را روی پارچه تمیزی بگذارید. سپس پارچه مزبور را به آرامی روی نقطه مورد نظر قرار دهید.

\* برای درمان درد گوش آنرا با روغن زیتون مخلوط و مانند قطره گوش از آن استفاده کنید.

\* برای درمان گلو درد، لته های ملتهب یا دهان متورم به صورت زیر برای شستشوی دهان از آن استفاده کنید. در یک لیوان حاوی آب گرم یک چهارم قاشق غذاخوری عصاره گیاه مزبور را مخلوط کنید یا اینکه محتوای یک کپسول پودر خوک طلایی را در یک لیوان آب گرم حل کنید (البته کاملاً حل نخواهد شد). از این محلول برای شستشوی نقطه مورد نظر و غرغره دهان استفاده کنید.

\* برای رفع خارش و ناراحتی مهبل، دوش خوک طلایی را به شکل زیر تهیه کنید: یک چهارم قاشق غذاخوری نمک را با نصب قاشق غذاخوری از دوش مخلوط کنید یا اینکه محتوای یک عدد کپسول پودر خوک طلایی را در یک لیوان آب گرم حل کنید. بگذارید به خوبی ترکیب صورت بگیرد و قبل از مصرف آنرا، به منظور تفکیک هر نوع ذرات معلق، از صافی عبور دهید (تا می توانید این ترکیب را پاک نگه دارید). مصرف بیشتر از حد دوش می تواند شما را در قبال برخی از انواع خاص عفونتهای مهبل آسیب پذیر کند. اگر ناراحتی عارض شده بعد از چند روز بهبود پیدا نکرد، با پزشک معالج خود مشورت کنید.

\* مایع شستشوی تهیه شده از گیاه خوک طلایی برای درمان عفونتها و انواع خارشهای چشم مفید است. برای این منظور یک چهارم قاشق غذاخوری نمک و نصف قاشق غذاخوری داروی خوک طلایی یا محتوای یک عدد کپسول آن را در یک لیوان آب گرم حل کنید و سپس برای تفکیک ذرات، آنرا از صافی عبور دهید، اگر رنگ این محلول به حالت تیره تغییر پیدا کرد آنرا دور بریزید چرا که تغییر رنگ نشان رشد باکتری در آن است.

#### نکات احتیاطی

\* در صورت باردار بودن یا داشتن فشارخون بالا از مصرف داروی خوک طلایی پرهیز کنید.

\* اگر خوک طلایی به مدت زیاد مصرف شود ممکن است سبب خارش پوست بدن، ناراحتی دهان، گلودرد و مهبل گردد. همچنین می تواند یکسری باکتریهای مفید سیستم هاضمه را نابود کند که در نتیجه سبب بروز تهوع و اسهال می گردد.

\* میزان مصرفی بالا همچنین با توانایی جذب ویتامین B بدن تداخل می کند.

#### تداخل های احتمالی

شناخته شده نیست.

دانه کتان (بزرگ)

Flaxseed

دانه کتان (بزرگ) در سرتاسر جهان برای تأمین غذا، دارو و الیاف پارچه، تورهای صیادی و سایر فرآورده های مورد استفاده قرار گرفته است. مصریان باستان هزاران سال پیش به کشت و پرورش کتان (بزرگ) مبادرت می ورزیدند، و این

گیاه امروزه در سراسر جهان یافت میشود.

کتان منبع غنی الیاف غذایی محسوب می شود که به کاهش میزان کلسترول کمک می کنند. روغن این گیاه در سلامتی قلب و عروق مؤثر است. مدتها پیش انسانها به فواید روغن این گیاه پی بردند، و از بذر آرد شده و آرد نشده آن به عنوان ملین استفاده می کردند. خاصیت ملین بودن روغن این گیاه مربوط به مواد لعاب دار موجود در آن است.

روغن کتاب حاوی اسیدهای چربی امگا-3 و همچنین اسیدهای امگا-6 است. روغن این گیاه غنی ترین منبع اسیدهای چرب امگا-3 در طبیعت است و حاوی بیشتر از دو برابر امگا-3 موجود در روغنهای ماهی است و از نظر قیمت هر انس آن ارزانتر از انواع روغن ماهی است. این گیاه سبب کاهش خطرات احتمالی تصلب شرایین نیز میشود. روغن گیاه مزبور همچنین دارای مواد مغذی گیاهی نظیر فتواستروژن است. این مواد شبه استروژنی طبیعی هستند که می توانند درد و ناراحتی ناشی از یائسگی را کاهش دهند.

### معرفی گیاه

کتان نوعی گیاه سالانه است که در خاکهای مرطوب عمیق حاوی شن، گل و لای و خاک رس زیاد به خوبی رشد می کند. بذرهایی موجود در این گیاه غنی از روغن کتان است که گاهی اوقات به آن روغن بزرک گفته میشود (توجه: روغن بزرک تجاری که معمولاً در بازسازی اسباب و اثاثیه مورد استفاده قرار می گیرد مصرف انسانی ندارد). سبوس بذر این گیاه از نظر لعاب غنی است. هم روغن بذر و هم لعاب موجود در آن دارای خواص غذایی و درمانی است.

### ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصله از کتان از بذرهایی موجود در داخل آن تهیه میشود. بذرهایی این گیاه حاوی روغنهای چربی به نام اسید آلفالینولنیک (ALA) و اسید لینولیک است. اسید آلفالینولنیک (ALA) در واقع همان روغن امگا-3 موجود در کتان است. کتان همچنین حاوی سایر مواد مهمی نظیر "لیگنال ها" است که می تواند از بدن شما در قبال برخی از انواع سرطان مراقبت کند.

### اشکال موجود

می توان چندین نوع فرآورده حاصله از کتان را از بازار و بذرهایی رسیده، انواع کیکهای بزرک و روغن بزرک را مجموعاً از فروشگاههای مواد بهداشتی، غذایی خریداری کرد. این گیاه را می توان به شکل مایع (برای تهیه مواد غذایی) یا به صورت ژله های نرم به عنوان تقویت کننده و مکمل مواد غذایی تهیه کرد.  
نحوه مصرف

اگر با افزایش میزان کلسترول، آنژین، فشار خون بالا و پسوریازیس، اکزما، آرتریت روماتیسمی یا بیماری تصلب شرایین

چندگانه (MS) مواجه هستید، می توانید از فواید اضافه کردن روغن کتان به برنامه غذایی خودتان بهره مند شوید. روغن این گیاه سبب کاهش کلسترول لیپوپروتئین کم تراکم (یعنی کلسترول نامطلوب بدن) و سطح تری گلیسرید میشود. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که روغن کتان در مقابل حملات قلبی بیشتر از روغن کانولا یا روغن زیتون ایجاد مصونیت و مراقبت می کند. مصرف روغن کتان احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. این بدان خاطر است که کتان حاوی غنی ترین منبع لیگنان است که در جلوگیری از بیماریهای قلبی-عروقی و سرطان نقش اساسی دارد. تحقیقات اخیر مؤید این است که لیگنان موجود در کتان دارای اثرات مراقبتی طولانی مدت و کوتاه مدت در مقابل سرطان روده است. برای حصول اطمینان از اینکه بدن شما هم اسیدهای چرب پروری و هم لیگنان لازم را از طریق برنامه غذایی دریافت می کند. در جستجوی وجود روغن کتان بگنی از انواع لیگنان باشید. بهترین راه مصرف روغن کتان اضافه کردن آن به غذاهایی نظیر سالادها است. اما نباید از روغن مزبور برای پخت و پز استفاده کنید، چون گرما سبب نابودی اسیدهای چرب سالم در روغن کتان میشود.

اگر از تنگی نفس، التهاب معده (گاستریت) یا التهاب روده کوچک رنج می برید، اضافه کردن فرآورده های این گیاه را به غذاهای مختلف آزمایش کنید. دانه کتان منبع خوبی از لعاب است که به مثابه ملین عمل می کند. در صورتی که دانه کتان کوبیده شده، خرد شده یا آسیاب نشده استفاده می کنید، حتماً مایعات، به ویژه آب کافی مصرف کنید.

#### میزان مصرف

\* یک قاشق غذایی دانه این گیاه به صورت کامل یا کوبیده شده (اما نه آسیاب شده) با 150 میلی لیتر مایعات روزانه دو یا سه بار برای درمان التهاب معده و التهاب روده کوچک. دو یا سه قاشق غذاخوری بذرهای خرد نشده همراه با 10 برابر آب به عنوان مسهل حجیم شونده.

\* ضماد: 100 گرم دانه خیس خورده در آب جوش به مدت 10 تا 15 دقیقه را صاف کنید و وسط دو لایه پنبه قرار دهید و استفاده کنید.

\* دم کرده (مایعی که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه میشود): 15 گرم بذر خرد نشده خیس خورده در یک لیوان آب به مدت 10 تا 15 دقیقه.

\* روغن کتان: یک قاشق غذاخوری روغن به طور روزانه به غذاهایی نظیر سالاد اضافه شود.

#### نکات احتیاطی

اگر مقدار مصرفی روغن کتان را رعایت کنید، با هیچگونه عارضه ای مواجه نخواهید شد. اما اگر میزان مصرف آن بالا باشد و آب کافی نخورید، ممکن است با ناراحتی داخلی مواجه شوید.

اگر باردار یا شیرده هستید می توانید کتان بزرک و روغن کتان بزرک را به غذایتان اضافه کنید. اما اطمینان یابید که بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف نکرده باشید و این موضوع را ابتدا با پزشک معالج خود مشورت کنید.

## تداخل های احتمالی

از مصرف همزمان دانه کتان با سایر داروها یا تقویت کننده های غذایی اجتناب ورزید. کتان می تواند روند جذب سایر داروها، ویتامینها و مواد معدنی را کند کند. قبل از مصرف این گیاه در صورتی که دارویی را به طور مرتب استفاده می کنید (خواه به صورت نسخه تجویزی یا غیر تجویزی) با پزشک معالج خود مشورت کنید.

راخ پات

## Echinacea

بومیهای آمریکا حداقل از دهه های اول 1600 راخ پات مصرف کرده اند. آنها از این گیاه برای درمان مارگزیدگی، بیماریهای لته و دهان، سرماخوردگیها، سرفه ها، مسمومیتهای خونی، گلودرد، درد معده و روده استفاده می کرده اند. این گیاه همچنین از دیرباز برای درمان مخملک، سیفیلیس، مالاریا، مسمومیت خونی و دیفتری بکار می رفته است. در طول دهه های 1800، گیاه مزبور پر استفاده ترین گیاه دارویی در ایالات متحده بود که هم از سوی پزشکان سنتی و هم از سوی "پزشکان تجربی" (که پزشکان گل چینی خوانده می شدند) تجویز می شد. این گیاه تا دهه 1940 در فهرست ملی داروهای گیاهی ایالات متحده قرار داشت و اصلی ترین احتمال حذف آن از فهرست مزبور، جایگزینی انواع آنتی بیوتیکها بوده است. تحقیقات به عمل آمده در دهه 1980 نشان داد، که این گیاه هنوز هم دارای کاربردهای درمانی است. امروزه، برخی از افراد اذعان دارند که این گیاه طول دوره تداوم و درمان سرماخوردگی یا آنفلونزا را کمتر می کند. این گیاه همچنین برای درمان سرماخوردگی یا آنفلونزا و بیماریهای برونشیتی و سینوزیت بکار می رود و پمادهای تهیه شده از آن می توانند سرعت ترمیم و بهبود زخمهایی را که دیر ترمیم می شوند افزایش دهند.

## معرفی گیاه

این گیاه دارای ساقه های بلند با گلهای منفرد است که شبیه "سوسن" سیاه چشم است، جز اینکه گلهای این گیاه صورتی یا ارغوانی و مخروط موجود در وسط آنها معمولاً قهوه ای ارغوانی است. مخروط مزبور (چشم سوسن سیاه چشم) در واقع سر دانه این گیاه و در گلهای راخ پات خیلی بزرگ است. مخروط گل این گیاه نیزه ای شکل است و به شانه ای سفت یا "جوجه تیغی" شباهت دارد. در واقع این ویژگی است که این گیاه عنوان خود را از آن گرفت، چرا که واژه راخ پات معادل یونانی واژه "جوجه تیغی" است. از میان 9 گونه این گیاه، 3 گونه کاربرد درمانی دارد، که از نظر ظاهرشان از حالت شدت و غلظت رنگ گلبرگها گرفته تا سفتی یا افتادگی گلبرگهای اطراف سر تخم با هم متفاوتند.

## ترکیبات گیاه

عناصر شیمیایی گیاهی بسیاری در اثرات درمانی راخ پات نقش دارند که عمدتاً عبارتند از عناصری نظیر: پلیساکاریدها،

فلاونوئیدها، مشتقات اسید کافئیک، ورغنهای اصلی، پلی استیلین ها، الکلامیدها و الکالوئیدها.

گفته میشود که پلی ساکاریدها سبب تحریک سلولهای ضد عفونت بدن میشوند.

## اشکال موجود

انواع عصاره، تنتور، قرص، کپسول، پماد و عصاره های قوی تازه تهیه شده از این گیاه موجود است.  
نحوه مصرف

اثرات ایمنی بخش راخ پات التهاب را کاهش می دهد و به بدن کمک می کند تا با باکتریها و ویروسها به مبارزه برخیزد. آزمایشهای به عمل آمده نشان میدهد که ای گیاه سلولهای سیستم ایمنی بدن را به تحرک و واکنش وا می دارد. وقتی این سلولها فعال شوند، گلبولهای قرمز خون با آمادگی بیشتر خود را به اطراف عوامل بیماری می رسانند و ویروسها و باکتریها را از بدن ما خارج و از تکثیر آنها ممانعت می کنند یا حداقل فعالیت آنها را متوقف می سازند.

هر چند بسیاری از افراد راخ پات را روزانه در طول فصل زمستان برای پیشگیری از انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا مصرف می کنند، اما تحقیقات به طور ثابت نشان نداده است که این نوع کاربرد مؤثر باشد. از طرف دیگر، این گیاه می تواند طول مدت درمان و تداوم سرماخوردگی و آنفلونزا را کاهش دهد. اگر از ورم مفصل روماتیسمی رنج می برید و مصرف داروهای ضد التهابی استروئیدی برایتان خوب نیست، این گیاه آرامش نسبی بدون عوارض جانبی بیار می آورد. برای تحریک سیستم کلی ایمنی بدن در طول دوره سرماخوردگیها، آنفلونزا، عفونت قسمت فوقانی تنفسی یا عفونت مثانه، می توانید یکی از اشکال درمانی این گیاه را انتخاب و روزانه سه بار مصرف کنید:

\* چای تهیه شده از یک تا دو گرم ریشه خشک.

\* دو تا سه میلیلیتر از عصاره استاندارد 22 درصد اتانولی حاوی 4/2 درصد بتا 2-1 فروکتوفرانوزید.

\* عصاره مایع (1:1): 5/0 تا 1 میلی لیتر.

\* تنتور (1:5): 1 تا 3 میلی لیتر.

\* عصاره تثبیت شده تازه: 75/0 میلی لیتر.

برای درمان ورم مفصل، روزانه 15 قطره از عصاره استاندارد تولیدی کارخانه معتبر برای درمان جراحات دیر خوب شونده از انواع پماد یا کرم این گیاه بسته به موضع زخم استفاده کنید.



انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا، گیاه راخ پات را از نظر رتبه بی خطر بودن، درجه 1 طبقه بندی کرده است، و از اینرو این گیاه تا زمانی که از سوی پزشک معالج شما تجویز میشود یا همانطوری که در عنوان و برجسب تولیدی آن قید شده گیاهی بی خطر است. مصرف مداوم آن در آلمان محدود به هشت هفته درمان است. مصرف طولانی آن را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

راخ پات عضوی از "تیره کاسنی ها" است و در نتیجه بندرت می تواند سبب واکنش آلرژیک گردد. این گیاه دارویی را از طریق دهان مصرف کنید، ممکن است با نوعی احساس کرخ شدن و سوزش روبرو شوید. لیکن این حالت پدیده ای طبیعی است و به زودی از بین می رود. پاره ای موارد بثورات و خارش پوست بدن ناشی از مصرف فرآورده های این گیاه دارویی گزارش شده است اما این موارد نادر است. اگر مبتلا به سل، سرطان خون، دیابت، بیماریهای روماتیسمی، اسکروز متعدد (MS)، ایدز هستید یا از بیماری خود ایمنی رنج می برید، از مصرف فرآورده های این گیاه پرهیز کنید. اگر باردار هستید قبل از مصرف راخ پات با پزشک معالج خود مشورت کنید.

### تداخل های احتمالی

اگر تحت درمان داروهای سرکوب کننده ایمنی (ایمنوساپرسیو) هستید از مصرف راخ پات اجتناب ورزید.  
رازیانه

*Anethom grareoles L*

### مشخصات گیاه :

گیاهی است یکساله با ساقه منشعب و پوشیده از یک گرده سبز مایل به آبی است که در انتهای ساقه های گل های چتری به رنگ زرد طلایی می باشد . گیاهی است علفی و پایا از خانواده چترپایان (Apiaceae) که میوه های آن قابل استفاده است .

### موارد استفاده :

در قدیم به عنوان یک گیاه دارویی بر علیه سرفه ، سردرد، و برای تهیه مرهم به کار می رفته است و امروزه به عنوان یک گیاه معطر در باغچه و مزارع می کارند .  
خواص درمانی دیگر این گیاه ، ضد نفخ ، ضد اسپاسم خفیف گوارش ، به عنوان افزایش دهنده شیر مادر به کار می رود .

آثار فارماکولوژیک :

اسانس رازیانه روی عضلات صاف حیوانات اثر اسپاسمولیتیک دارد و پلیمر های آنتون موجود در گیاه که ترکیبات استروژنیک فعال است ، به عنوان آثار افزایشده شیر مادران می باشد.

مقدار مصرف :

5-7 گرم از میوه یا اسانس آن در روز می شود استفاده کرد

منع مصرف و عوارض جانبی :

مصرف زیاد از حد از میوه رازیانه می تواند اثرات سمی داشته باشد  
زرشک

## Barberry

مصرف طبی زرشک به دوره مصر باستان می رسد که فراغنه و ملکه ها، این گیاه را با تخم رازیانه به منظور درمان طاعون مصرف می کردند. امروزه، گفته میشود این گیاه درد مفصلی، روماتیسم و تورم ناگهانی پشوریاژیس را تسکین می بخشد. انواع عفونتهایی که زرشک می تواند در درمان آنها مؤثر واقع شود عبارت است از: عفونت گلو، مجاری ادراری، مجاری معده ای- روده ای، ریه ها، عفونتهای مخمری و اسهال.

سبوس ریشه و ساقه این گیاه خاصیت درمانی دارد. ریشه و ساقه این گیاه زرد رنگ است و اروپاییها و آمریکای شمالی برای رنگ آمیزی لباس از آن استفاده می کردند. اما ترکیبات موجود در سبوس این گیاه زرشک را به عنوان یک گیاه درمانی مطرح کرده است. سبوس و پوسته این گیاه درمانی مطرح کرده است. سبوس و پوسته این گیاه حاوی الکلوئید هست، که به عقیده برخی از افراد آنتی بیوتیک است و به عقیده متخصصان طب گیاهی سبب تحریک خاصیت ضد عفونی غشای مخاطی بدن میشود.

به منظور پی بردن به این ادعا، اگر قطره ای زرشک را روی زبان خود بگذارید، دهان شما آبکی خواهد شد. این بدان معنا نیست که زرشک طعم خوبی دارد، بلکه این گیاه تقریباً تلخ است بلکه به گفته کارشناسان طب گیاهی، وقتی دهان شما آبکی میشود سبب میشود که بتوانید با عفونت مبارزه کنید. این گیاه در اثر تحریک بخشهایی از سیستم ایمنی بدن این اثر را بر جای می گذارد.

زرشک گلی است که طول آن به 9 پا می رسد، و دارای شاخه های خاکستری است. برگهای آن دارای دندانهای سونی است. بین ماههای آوریل و ژوئن غنچه ها و گلهای زرد روشن از آن جوانه می زنند. این غنچه ها و گلها در فصل پاییز رنگ قرمز گیلاسی به خود می گیرند که به صورت بوته های خمیده رشد می کنند. می توانید از زرشک رسیده برای تهیه مربا استفاده کنید، یا آنرا همانند "قرقاط" مصرف کنید. زرشک کمی ترشتر است ولی به اندازه قرقاط تلخ نیست.

## ترکیبات گیاه

سبوس و ریشه زرشک حاوی انواع بسیاری از مواد شیمیایی به نام "آلکالوئید ایزوکینولین" است. دانشمندان و محققان این ترکیبات را در طول سالیان متمادی مورد تحقیق و بررسی قرار داده اند، و پی بردند که آنها در واقع خواص آنتی بیوتیکی دارند. برخی از آنها باعث پایین آوردن تب، کاهش تورم و فشار خون شده و به تنظیم ضربان قلب و انقباض عضلات قلب کمک می کنند.

## اشکال موجود

زرشک در شکل چای، کپسول، عصاره ها، مایع یا تنتورها و یا پماد موضعی عرضه میشود. عصاره های حاصل از این ماده به صورت دارویی حاوی 8 تا 12 درصد محتوای الکلوئید ایزوکینولین استاندارد شده است. نحوه مصرف

اگر به علت عفونتهای مکرر غالباً آنتی بیوتیک زیاد مصرف کرده اید، پزشک شما به عوض داروهای تجویزی، ممکن است داروهای گیاهی را نیز مدنظر قرار دهد. دلایل متعددی برای این ادعا وجود دارد. زرشک می تواند احساس سرحال بودن به شما دهد و شما را از سایر معالجات نجات دهد. همچنین، میزان مقاومت به آنتی بیوتیکها رو به افزایش است. به منظور رهایی از این وضعیت، بسیاری از معالجه‌ها به سایر راههای درمان بیماریها روی می آورند. دلیل دیگر این است که بدن شما در واکنش به انواع آنتی بیوتیکها دچار تغییرات میشود و این تغییرات همیشه خوب نیست. فلور نرمال که در بدن همه ما وجود دارد و ما را در مبارزه با عفونت کمک می کند، می تواند در اثر مصرف مکرر آنتی بیوتیکها از بین برود. درمانگر ممکن است شما را یاری کند تا این "باکتری خوب" *good bacteria* را از طریق رهایی مقطعی از مصرف انواع آنتی بیوتیکها، دوباره در خود بازباید.

بنا به دلایل مشابه. پماد زرشک را نیز می توان برای درمان ورم مفاصل یا پسوریازیس تجویز کرد، چون داروهایی که به طور مرتب برای درمان این حالات مصرف میشوند ممکن است تعادل بدن شما را مختل سازند. غالباً عوارض جانبی ناشی از معالجات درمانی قوی سبب تحریک واکنشهایی در بدن میشوند که به مثابه یک بیماری کاملاً جدید می تواند

جلوه کند. صرفنظر از هرگونه دلیل، وقتی درمانگر شما بداند که قطع مصرف دارو هیچگونه خطری برای سلامتی شما ندارد، می تواند در عوض، مصرف زرشک را تجویز کند. زرشک همچنین می تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه توصیه شود. هرگز نباید بیش از پنج تا هفت روز زرشک مصرف کرد. اگر معده شما حساس است، مصرف این ماده به مدت سه تا پنج روز احتمالاً کافی است. برای درمان گلودرد، عفونتهای مثانه، اسهال، برونشیت یا عفونتهای مخمری از اشکال قابل مصرف زرشک حالت مورد نظر را بر گزینید:

چای: 2 تا 4 گرم ریشه خشک زرشک خیس خورده، روزانه 3 بار.

تنتور: (محلول 5/1 ساخته شده از گیاه و الکل یا گل، الکل و آب) به میزان 3 تا 6 میلی لیتر (2/1 یا 1 2/1 قاشق چایخوری، روزانه سه بار)

عصاره های خشک: 250 تا 500 میلی گرم، روزانه سه بار.

برای درمان آرتрит، پسوریازیس، ناراحتیهای پوستی: 10 درصد عصاره زرشک را روزانه سه بار روی پوست بدن بمالید.

باید توجه داشت که پاره ای از عفونتها در صورت مصرف نکردن آنتی بیوتیک ممکن است خطرناک باشند. هرگز در این فکر نباشید که در صورتی که بدن شما به آنتی بیوتیک قویتر نیاز دارد به جای آن از گیاهانی مانند زرشک استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که دستورالعملهای درمانگر خود را رعایت می کنید.

نکات احتیاطی

اگر زرشک به صورت صحیح استفاده شود ماده دارویی بی خطری است، اما در صورت باردار بودن از مصرف آن اجتناب ورزید.

تداخل های احتمالی

میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می تواند سبب ناراحتی معده و روده ها شود، و جذب ویتامین B کافی در بدن را مشکل کند.

زنجبیل

Ginger

زنجبیل اصالتاً یک گیاه چینی و هندی است و در این کشورها در طول بیشتر از 4000 سال در پخت و پز غذا مصرف شده است. از آنجا که مردم علاقه وافری به طعم تند و بوی معطر آن داشته اند و نوعی خاصیت گرمایی داشته و برای

درمان درد معده مؤثر بوده است، کاشفان و جهانگردان در سرتاسر نقاط گرمسیری آن را کشت داده اند. ریشه این گیاه در درمان سرگیجه، تعریق، تهوع و استفراغ ناشی از بیماریهای حرکتی یا دریازدگی مؤثر واقع میشود. این گیاه همچنین گلودرد، سردردها، پاره ای از انواع دردهای قاعدگی و آرتريت و تب و درد ناشی از انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا را درمان می کند.

## معرفی گیاه

ساقه های ریشه دار زنجبیل عبارت از دکمه ای به هم پیچیده، ضخیم و قهوه ای روشن است که می توانید از بازار محلی نیز آنرا تهیه کنید. از آنجا که زنجبیل نوعی گیاه زیرزمینی است لذا ساقه ریشه دار این گیاه بخشی از ساقه اصلی است که برحسب انفاق در زیرزمین رشد و نمو پیدا می کند. ریشه اصلی این گیاه از گره های موجود روی ساقه های ریشه دار آن نمو می کند. بالای سطح زمین ساقه های 12 اینچی دارای برگهای طولانی، باریک، کج و معوج و سبز با گلهای سفید و سبز مایل به زرد قرار دارد.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصله از زنجبیل از ریشه تازه یا خشک آن یا از طریق تقطیر روغن از ساقه آن تهیه میشود.

## اشکال موجود

پس از قطع ساقه ریشه دار این گیاه، مواد شیمیایی فعال موجود در گیاه از قبیل "زینجیبرن"، "بنزابولن"، "جینجرول"، "شوقول" خاصیت ذاتی خود را از دست می دهند. شرکتهای دست اندرکار و فعال در زمینه فرآورده های گیاهی، زنجبیل را به صورت عصاره، تنتور، انواع کپسول یا روغن آن عرضه می کنند تا از زایل شدن این مواد شیمیایی جلوگیری شود. بنابراین فرآورده هایی را مصرف کنید که به وضوح در برچسب خودش میزان زنجبیل مورد مصرف شما را ذکر کرده باشد.

می توانید ریشه زنجبیل تازه را نیز بخرید، و با دکم کردن تکه های آن به اندازه نصب کف دست یا با نصف قاشق چیاخوری دکمه رنده شده، شسته شده و پوست دار در آب گرم یا با ریختن نیم لیتر آب جوش روی 30 گرم ساقه ریشه دار، چای زنجبیل درست و مصرف کنید. برای اینکار بگذارید چای مورد نظر به مدت 15 دقیقه دم بکشد و سپس روزانه دو لیوان از آنرا میل کنید. دیگر منبع مناسب تهیه زنجبیل همانا زنجبیل کریستال شده است. لیکن فریب لایه پوششی قندی آن را نخورید. چون زنجبیل کریستال شده مزه تندی دارد

## نحوه مصرف

نحوه مصرف فرآورده های زنجبیل به سلیقه شخصی شما و آنچه شما را آزار می دهد، بستگی دارد. در کل، نباید روزانه بیشتر از دو تا چهار گرم زنجبیل مصرف کنید، چرا که علاوه بر میزان زنجبیلی که مصرف می کنید ممکن است مقداری

از این ماده را نیز از طریق برنامه غذایی (یعنی از موادی نظیر آبجو زنجبیل، نان شیرینی زنجبیل دار، نان زنجبیل دار یا مواد غذایی مخلوط و سرخ شده) جذب کنید. اگر زنجبیل تازه مصرف می کنید، حتماً مقدار مصرفی را وزن کنید تا تقریباً دریابید که چه حدی از آن معادل 2 تا 4 گرم است.

برای درمان، تهوع، گاز معده یا سوء هاضمه روزانه 2 تا 4 گرم ریشه تازه (معادل 25/0 تا 1 گرم پودر ریشه) یا 5/1 تا 3 میلی لیتر تنتور آنرا مصرف کنید.

برای پیشگیری از استفراغ، هر 4 ساعت یک گرم پودر زنجبیل (نصف قاشق چایخوری) یا معادل آن یا روزانه سه بار دو عدد کپسول زنجبیل (یک گرم) مصرف کنید. البته می توانید یک تکه 8 گرمی زنجبیل تازه را نیز بجوید.

برای بیماریهای ناشی از سرماخوردگی، تب ناشی از آنفلونزا، گلودرد، گرفتگیهای ناشی از قاعدگی یا سردرد، دو قاشق غذاخوری از دم کرده زنجبیل یا چندین ورق از ساقه ریشه دار تازه آنرا بخور دهید. برای درمان درد ورم مفاصل از آب، عصاره یا چای زنجبیل تازه به میزان روزانه 4 گرم مصرف کنید یا روغن آنرا روی مفصل دردناک بمالید یا ریشه تازه آنرا در ضماد داغ یا گازهای ضمادی قرار دهید و روی نقاط دارای درد بگذارید.

#### نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا ریشه زنجبیل تازه را از نظر درجه بندی سلامتی و بی خطری در ردیف اول قرار داده است لذا زنجبیل گیاهی بی خطر و وسیع الطیف است. با این وجود میزان تجویزی آن باید رعایت شود. انجمن آمریکایی مذکور ریشه زنجبیل خشک را در مرتبه دوم سلامتی و بی خطری قرار داده است و توصیه می کند که از مصرف آن در طول بارداری اجتناب گردد.

برخی از زنان برای رهایی از علائم بیماری صبح دم از زنجبیل استفاده می کنند لیکن مصرف زنجبیل برای این هدف بحث انگیز است. برای رعایت اصول ایمنی و سلامتی هرگز نباید بیش از میزان معمولی آن مصرف گردد. زنجبیلی که به عنوان بخشی معمولی از برنامه غذایی فرد مصرف می شود بی خطر تلقی می شود.

اگر از سنگ صفرا رنج می برید، از مصرف زنجبیل بپرهیزید. هر چند که مصرف زنجبیل معمولاً فاقد عوارض جانبی است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند سبب گرمازدگی جزئی گردد.

#### تداخل های احتمالی

اگر داروهای تهیه شده از سیر یا داروهای ضد انعقادی نظیر وارفارین یا داروهای مربوط به درمان دیابت مصرف می کنید و می خواهید جهت پیشگیری از بیماری مسافرت، سرگیجه، میگرن، گرفتگیهای رحمی یا ورم مفاصل زنجبیل مصرف

کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. هر چند هیچ مطالعه ای تداخل این گیاه دارویی را با سایر داروها نشان نداده است، لیکن این خطر وجود دارد که زنجبیل اثرات برخی از این داروها را خنثی و یا تشدید کند

سیر

## Garlic

بوی مشمئز کننده سیر که برای برخی از افراد زننده است، از طریق تنفس و حتی پوست بدن فرد پس از مصرف آن قابل حس است. به رغم این، کارشناسان گیاهان دارویی در سرتاسر جهان این گیاه را به عنوان یکی از مهمترین داروهای گیاهی تلقی می کنند. این گیاه در میان بسیاری از فرهنگها در طول هزاران سال هم مصرف غذایی و هم مصرف دارویی داشته است. کارگران ساختمانی که اهرام مصر را می ساختند برای مراقبت از خود در قبال بیماریها مقدار معتدله سیر مصرف می کردند. گورکنان اوایل قرن نوزدهم در فرانسه دم کرده سیر خرد شده را به صورت عرق مصرف می کردند تا ابتلای آنها به طاعون را که جان بسیاری از انسانها را در اروپا تلف کرد، پیشگیری کند. در طول جنگ جهانی اول و دوم به سربازان سیر داده می شد، تا از بیماری قانقاریا پیشگیری شود.

### معرفی گیاه

سیر یک گیاه بومی آسیای میانه است و امروزه در تمامی نقاط جهان یافت میشود و نوعی گیاه بادوام است که طول آن به دو پا یا کمی بیشتر می رسد. مهمترین بخش این گیاه که مصرف دارویی و طبی دارد، هسته مرکب آن است. هر هسته سیر از 4 تا 20 دانه تشکیل شده است و وزن هر دانه به حدود یک گرم می رسد.

### ترکیبات گیاه

عنصر و ترکیب اصلی فعال در سیر، عنصر «آلین» است. آلین عنصر شیمیایی بی بو از تیره اسید آمینه "سیستین" است. وقتی که هسته های سیر کوبیده میشود، آلین موجود در آن به ترکیب و ماده دیگری به نام آلیسین تبدیل میشود. آلیسین ماده فعالی است که به سیر ویژگی داشتن بو و بسیاری از خواص درمانی آنرا می بخشد.

سیر تازه حاوی 25/0 تا 15/1 درصد آلین است. کل میزان مواد دارای گوگرد سیر پس از کوبیده شدن سیر به 25 تا 35 درصد آن می رسد. آلیسین خواص آنتی بیوتیکی به سیر می بخشد. آلیسین همچنین از تشکیل کلسترول بیشتر جلوگیری می کند. "آجون" ماده فعال مهم دیگری در سیر است که سبب پیشگیری از سخت شدن رگها و سکتته مغزی میشود.

### اشکال موجود

فرآورده های حاصله از سیر از سیر کامل تازه، دانه های تازه یا خشک شده یا از روغن سیر تهیه میشود. اما میزان آلیسین

موجود در فرآورده های تجاری بسته به نحوه تهیه آن یا درصد عناصر فعال در هسته های سیر تازه فرق می کند. تمامی انواع سیر به میزان یکسان، عناصر فعال ندارند. فرآورده های چندین ساله تهیه شده از سیر از طریق تخمیر این ماده گیاهی حاصل میشود. اینگونه فرآورده ها عاری از بوی مشمئز کننده است، اما فواید سلامتی و بهداشتی زیادی ندارد. عمل تخمیر، اغلب عناصر فعال موجود در سیر را غیرفعال می سازد، در نتیجه این نکته حائز اهمیت است که عنوان کلیه فرآورده های حاصل از این گیاه را به دقت بخوانید. توصیه میشود که فرآورده های استاندارد آن مورد استفاده قرار گیرد تا اطمینان حاصل گردد که غلظت خاصی از آلیسین و سایر مواد فعال مصرف می شوند نحوه مصرف

انسانها در طول سالیان متمادی از سیر برای درمان و پیشگیری از سخت شدن رگها (آرترئواسکلروز)، فشارخون بالا، سرماخوردگیها، سرفه، بونشیت و ناراحتیهای مجاری معده ای- روده ای و درد ناشی از قاعدگی استفاده کرده اند. تحقیقات پزشکی نشان داده است که سیر می تواند بسیاری از انواع باکتریها، برخی از ویروسها، عفونتهای قارچی و حتی انگلهای روده ای را از بین ببرد. سیر همچنین یک ماده ضد اکسید است و می تواند سیستم ایمنی بدن شما را بالا ببرد. سیر حتی در پیشگیری از سرطان مؤثر است. لیکن سیر، از نظر خواص و اثرات مطلوب خود روی سیستم ایمنی قلب و عروق شهرت دارد. این گیاه در درمان و پیشگیری از کلسترول بالا، تری گلیسرید بالا، تصلب شرایین و عفونتهای تنفسی نظیر سرماخوردگی و سرفه نیز مؤثر است.

می توانید سیر را به شکل زیر برای پیشگیری از ناراحتیهای قلب و عروق و سرماخوردگی معمولی مصرف کنید. کپسولهای سیر: روزانه 1000 تا 3000 میلی گرم (دوز مصرفی کمتر برای پیشگیری و دوز مصرفی بیشتر برای معالجه و درمان).

روغن: روزانه سه بار به مقدار 03/0 تا 12/0 میلی لیتر.

### نکات احتیاطی

از مصرف زیاد از حد سیر بنا به احتمال بروز دردمعده اجتناب ورزید، اگر بیشتر با سیر تازه یا خشک سروکار داشته باشید، ممکن است به سوختگی پوست یا تحریکات پوستی مبتلا گردید. اگر می دانید خون شما به کندی انعقاد پیدا می کند، از مصرف درمانی زیاد آن پرهیز کنید. این مسأله در صورتی که درصد انجام عمل جراحی هستید اهمیت بیشتری پیدا می کند. مصرف زیادی سیر احتمال خونریزی در طول یا پس از عمل جراحی را افزایش می دهد. اگر باردار یا شیرده هستید، قبل از مصرف زیاد سیر با پزشک خود مشورت کنید. مصرف کم سیر اشکالی ندارد اما میزان مصرفی بالا می تواند سبب تحریک رحم و حتی سقط جنین شود.

### تداخل های احتمالی

اگر داروهای ضد انعقاد نظیر آسپیرین مصرف می کنید، از مصرف زیاد سیر اعم از تازه یا فرآوری شده تجاری آن اجتناب ورزید.



مشخصات گیاه :

گیاهی است به صورت بوته ای گسترده از خانواده ارغوان (*Caesalpinaceae*) که دارای برگ های سبز رنگ بیضوی شکل و نوک تیز یا نوک کند ، از دو گونه بوته ای سنا می باشد . برگ های درشت تر با نوک کند تمام *Alexan drian sennal* ، معروف و برگچه های خشک شده آن مورد استفاده می باشد .

موارد استفاده :

برگ های سنا به عنوان مسهل قوی مصرف سنتی دارد .

آثار فارماکولوژیک :

ترکیبات موثر برگچه سنا از دسته ملین های محرک می باشند . گلیلوژیدهای آنتراکنیونیسنا پس از هضم ؛ هیدرولیز می شوند و آنتراکیتون آزاد و فعال ایجاد می نماید .

مقدار مصرف :

0.5 تا 2 گرم برگچه های خشک شده به صورت دم کرده یا 0.5 تا 2 میلی لیتر عصاره مایع

منع مصرف و عوارض جانبی :

در موارد حساسیت به دارو ؛ تهوع ؛ استفراغ یا دیگر علائم آپاندیسیت ، جراحی شکم ، انسداد روده ای ناشی از سفت شدن مدفوع و سایر موارد انسدادی و درد غیر مشخص شکم نبایستی مصرف شود و از مصرف غیر استاندارد حاوی آنتراکینون بایستی طی دوران بارداری یا شیردهی پرهیز شود . مصرف سنا ممکن است سبب ناراحتی شکمی خفیف مثل قولنج یا کرامپ شود .

شاتره *Fumaria Officinalis*

مشخصات گیاه :

گیاهی است علفی متعلق به خانواده شاتره (Fumariaceae) و دارای شاقه ای شکننده ، کوتاه و شاخه دار است . برگهای آن عمیقا منقسم ب رنگ سبز متمایل به آبی است . گلهای کوچک لوله ای شکل که به صورت خوشه ای به رنگ بنفش می رویند . میوه آن فندقه است و کلیه قسمت های هوایی خشک شده گیاه مورد استفاده می باشد .

موارد استفاده :

این گیاه روی عضلات صاف اثر می کند و حرکات دودی روده را شدت می بخشد . و اثر مدر و مسهل صغرا دارد و مطالعات انجام گرفته اثر اختصاصی آن را در درمان اگزایمزمین ثابت نموده است .

آثار فارماکولوژیک :

آنتی هیستامین ، ضد اسپاسم و مسکن است

مقدار مصرف :

گیاه خشک به مقدار 2-4 گرم به صورت دم کرده سه بار در روز به کار می رود.

منع مصرف و عوارض جانبی :

از آنجا که ایمنی مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی هنوز تایید نشده است . باید از مصرف آن در این دوران اجتناب کرد . و آثار جانبی آن نظیر افزایش فشار داخل چشم و ادم می باشد.  
شب رنگی افشان

(والرین)

شب رنگی افشان کم خوابی، نگرانی ناشی از فشار روحی و ناآرامی عصبی را درمان می کند. این گیاه همچنین

گرفتگیهای معده و قاعدگی و برخی از انواع سردردها را درمان می کند. با وجود این، فایده و کاربرد اساسی آن کمک به خواب افراد است.

پزشکان، محققان و کارشناسان گیاهان دارویی مصرف شب رنگی افشان را برای درمان اختلالات خواب تجویز می کنند چون این گیاه هم بی خطر و هم ملایم است. برخلاف داروهای خواب آور که احتمالاً قبلاً آنها را مصرف کرده اید، این گیاه وقتی که از خواب بیدار میشوید دیگر در شما حساس خستگی ببار نخواهد آورد و عوارض جانبی آن، اگر هم باشد، خیلی محدود است.

#### معرفی گیاه

فرآورده های این گیاه از ریشه گیاهی بلند و حلقوی آن تهیه می شوند. این گیاه، جهت تزئین باغها کشت داده میشود اما نوع خودروی آن نیز در چمنزارهای مرطوب نیز می روید. سر چتر مانند این گیاه رو به بالا رشد می کند و می ایستد و دارای ساقه های توخالی است. برگهای سبز تند این گیاه سیخ می ایستند و زیر لایه آنها کرکهایی وجود دارند. گلهای ریز، سفید خوشبو و ارغوانی روشن یا صورتی آن در ماه ژوئن شکوفه باز می کنند. ریشه آن قهوه ای خاکستری روشن است و بوی جورابه های کثیف را می دهد.

#### ترکیبات گیاه

تولید فرآورده های دارویی شب رنگی افشان با فشار دادن ریشه تازه یا ریشه پودری خشک شده به طریق انجماد (انجماد زیر 400 درجه سانتی گراد) آغاز میشود. آب ریشه فشار داده شده این گیاه که به بازهای الکل یا گلیسرین (ماعی شیرین و غیر الکلی) اضافه میشود، به عصاره ها یا تنتورهای مایع تبدیل میشود و ریشه پودر شده آن به انواع کپسول و قرص تبدیل میشود. هر چند ما از وجود کلیه عناصر شیمیایی عامل واکنش و اثر این گیاه خبر نداریم، اما اسید والرینیک و بورنیل موجود در روغنهای ضروری آن نقش مهمی بازی می کنند.

#### اشکال موجود

عصاره های مایع و تنتورهای شب رنگی افشان به صورت بازهای الکلی یا غیر الکلی (گلیسریت) عرضه میشوند. کپسولها یا قرصهای پودری شب رنگی افشان نیز در بازار وجود دارند و امکان تهیه چای آن نیز وجود دارد.

فرآورده های این گیاه معمولاً به فرمولهای حاوی سایر داروهای گیاهی آرامبخش مانند گل ساعتی ( *passiflora incarnata*)، داژک (*Humulus lupulus*)، فرنجمشک (*Melissa officinalis*) و اخیراً کاوا ( *Piper melhypticum*) اضافه

می شوند. اگر به تازگی تحت گیاه درمانی قرار می گیرید، بهتر است این گیاه را بدون سایر گیاهان دارویی مصرف کنید.

اگر پزشک معالج مصرف این گیاه را برایتان توصیه کرده باشد، با احتمال زیاد علت آن این است که احساس می کند شب رنگی افشان بهترین درمان بیماری خاص شماست

نحوه مصرف

وقتی گیاه شب رنگی افشان می خرید، درصدد یافتن آن نوع داروی گیاهی افشان باشید که به صورت استاندارد حاوی 8/0 درصد اسید والرین باشد. استاندارد کردن تنها راه تضمین هر میزانی از کنترل کیفی فرآورده گیاه دارویی است.

برای کاهش میزان عصبیت، نگرانی یا سردرد یا درد دوره قاعدگی می توانید یکی از حالات زیر را مد نظر قرار دهید. دوز مصرفی سه بار در روز سبب خواهد شد تا بهتر بخوابید.

2 تا 3 گرم ریشه خشک در چای، روزانه چندین بار.

4/1 تا 2/1 قاشق غذاخوری (1 تا 3 میلی لیتر) تنتور این گیاه روزانه چندین بار.

4/1 قاشق غذاخوری (1 تا 2 میلی لیتر) عصاره مایع (1:1)

150 تا 300 میلی گرم عصاره والرین خشک یا مایع که به طور استاندارد حاوی 8/0 درصد اسید والرین و 1 تا 5/1 درصد والتریت باشد.

به منظور تسریع در خوابیدن، یکی از دوزهای مصرفی را حداقل 30 تا 45 دقیقه قبل از وقت خواب دنبال کنید. اگر بیخوابی شما طولانی بوده است، ممکن است احساس هر نوع نتیجه مثبت مستلزم دو هفته زمان باشد. وقتی شاهد هر نوع تغییری شدید، مصرف این گیاه را به مدت دو تا چهار هفته بیشتر ادامه دهید. مجموعاً چهار تا شش هفته مدت زمان معمول لازم توصیه شده از سوی کارشناسان گیاه درمانی برای معالجه با استفاده از فرآورده های شب رنگی افشان است.

پس از شش هفته، یک وقفه دو هفته ای اعمال کنید تا ببینید چگونه بدون مصرف آن به خواب می روید. اگر باز هم همچنان با اختلال در خواب مواجه هستید، یک دوره درمان چهار تا شش هفته را دنبال کنید یا اینکه در خصوص هر نوع گیاه درمانی که مفید به نظر می رسد با پزشک معالج خود مشورت کنید.

نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های داروهای گیاهی آمریکا گیاه شب رنگی افشان را از نظر سلامتی و بی خطر بودن درجه یک ارزیابی کرده است که این ارزیابی مؤید این است که گیاه مزبور با دامنه وسیع میزان مصرفی اش ماده ای بی خطر است. اما حتی با این وجود، همواره عاقلانه خواهد بود اگر میزان مصرفی توصیه شده دقیقاً رعایت شود.

اگر باردار هستید، قبل از مصرف هر نوع دارو از جمله داروهای گیاهی با پزشک خود مشورت کنید. بعضی از مردم نسبت به مصرف این گیاه واکنش ابهام آمیزی از خود نشان می دهند. این بدان معناست که آنها به عوض احساس آرامش یا خواب، بناگاه احساس عصبیت و نگرانی در پی مصرف این گیاه می کنند. اگر شما هم با چنین وضعیتی مواجه شودی، مصرف آن را متوقف کنید و موضوع را به درمانگر خود اطلاع دهید. البته بروز چنین واکنی نادر است و خطرناک نیست.

## تداخل های احتمالی

شب رنگی افشان نوعی گیاه آرامبخش است و می تواند اثرات سایر داروهای ضد دلهره یا داروهای مسکن را افزایش دهد. این گیاه همچنین مکمل است با اثر داروهای ضد صرع تداخل پیدا کند به نحوی که روی افراد مبتلا به صرع اثر نامطلوب بگذارد. اطمینان حاصل کنید که این گیاه را با هیچکدام از این نوع مواد دارویی مصرف نمی کنید. اگر مطمئن نیستید که داروی مورد مصرف شما امکان تداخل با شب رنگی افشان یا هر نوع گیاه دارویی دیگر دارد یا نه، با درمانگر خود مشورت کنید. هر چند به نظر نمی رسد این گیاه سبب افزایش میزان الکل گردد، اما مصرف الکل همزمان با مصرف داروی تهیه شده از شب رنگی افشان مناسب نیست.

شیرین بیان

## Licorice

شیرین بیان از دیرباز برای درمان انواع سرفه ها و نیز به عنوان یک داروی مسکن در پوست مورد استفاده بوده است. مردم از آن برای درمان اسپاسم و تورم، برونشیت، روماتیسم و روم مفاصل نیز سود می جویند. می توانید از آن به عنوان ملین نیز استفاده کنید. بسیاری از پزشکان فرآورده های تهیه شده از ریشه این گیاه را برای درمان زخم گوارشی و التهاب معده مزمن تجویز می کنند (گاستریت مزمن). برخی دیگر ریشه این گیاه را برای نارسایی اولیه فوق کلیه تجویز می کنند.

معرفی گیاه

شیرین بیان اسپانیایی (*Glycyrrhiza glabra*) به صورت خودرو در برخی از نقاط اروپا و آسیا می روید. شیرین بیان نوعی گیاه بادوام است که طول آن به 3 تا 7 پا می رسد و سیستم ریشه ای پرشاخ و برگ دارد. ریشه های آن مشتمل بر بخشهای مستقیم چوب چین و چروک دار و الیافی بلند و سیلندری شکل است و به طور افقی در زیرزمین رشد می کند.

ریشه های این گیاه در بیرون از زمین به رنگ قهوه ای و در زیر خاک به رنگ زرد است.

"گلی سیریزین" (*Glycyrrhizin*) به عنوان

ماده ای فعال در ریشه شیرین بیان پنجاه برابر از شکر شیرینتر است. این ماده حاوی ترکیبی به نام "اسید گلی سیریزیک" مخلوط با نمکهای پتاسیم و کلسیم است. گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک برای درمان زخم های گوارشی مفید است. شیرین بیان همیشه باید با احتیاط مصرف گردد چون ماده گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک موجود در آن می توانند به غدد فوق کلیه آسیب رسانند.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصله از شیرین بیان از ریشه ها و ساقه های زیرزمینی گیاه فراهم می آیند. گلی سیریزین و اسید گلی سیریزیک مهمترین مواد موجود در این گیاه هستند. ریشه های این گیاه حاوی کومارین، فلاون، روغنهای فرار و استرول گیاهی نیز هست.

## اشکال موجود

فرآورده های شیرین بیان از ریشه پوست کنده یا پوست دار خشک آن تهیه میشوند. شکل پودری ریشه و همچنین محصولات ریشه ای که به شکل خوبی برش داده شده اند، عصاره های خشک و عصاره های مایع این گیاه نیز یافت می شوند. برخی از عصاره های ریشه این گیاه فاقد عناصر زیانباری است. به اینگونه عصاره های گیاهی، شیرین بیان عاری از گلی سیریزین (DGL) گفته میشود و به غدد فوق کلیه آسیب نمی رساند. اگر از انواع زخم های معده ای یا دوازده گانه رنج می برید، می توانید شیرین بیان عاری از گلی سیریزین مصرف کنید.

نحوه مصرف

عصاره های ریشه شیرین بیان عفونتهای استاف و استرپ را از بین می برد و در قبال ویروسهایی نظیر HIV، هپاتیت A و هرپس ها مقاومت می کند. ریشه این گیاه خمیر عامل عفونتهای کاندیدا را از بین می برد. تحقیقات علمی نشان می دهد که شیرین بیان عاری از گلی سیریزین تورم را کاهش می دهد و به اندازه برخی از داروهای تجویزی برای درمان زخم های گاستریت مؤثر است.

شیرین بیان را به طریق زیر می توانید مصرف کنید:

\* ریشه خشک: 1 تا 5 گرم جوشانیده یا دم کرده روزی سه بار.

\* تنتور شیرین بیان: 2 تا 5 میلی لیتر روزی سه بار.

\* عصاره شیرین بیان عاری از گلی سیریزین: 4/0 تا 6/1 گرم برای درمان زخم گواری، روزانه سه بار.

\* عصاره شیرین بیان 1:4، در قالب قرص جویدنی با محتوای 300 تا 400 میلی گرم به مدت 20 دقیقه قبل از

صرف غذا برای درمان زخم گوارشی.

## نکات احتیاطی

در صورت مصرف بالای فرآورده های تهیه شده از شیرین بیان یا در صورت جویدن تنباکوی دارای عطر شیرین بیان یا در صورت مصرف سایر فرآورده های حاصل از شیرین بیان کمال احتیاط را از خود نشان دهید. در چنین حالاتی خطر مسمومیت شیرین بیانی ممکن است. اگر روزانه بیشتر از 20 گرم شیرین بیان مصرف می کنید، بروز واکنش به دور از انتظار نیست. مصرف زیادی گلی سیریزین سبب بروز حالتی به نام "سودوآلدسترونیزم" می گردد که سبب میشود تا نسبت به هورمون موجود در قشر فوق کلیه آشکارا حساس باشید. این حالت موجب سردرد خستگی میشود.

همچنین سبب میشود که آب بدن نگهداشته شود. مصرف میزان بالای گلی سیریزین می تواند به بروز حالات خطرناکی نظیر فشارخون بالا و حتی سکتة قلبی منجر گردد. این علایم در صورت مصرف روزانه بیش از 100 گرم گلی کریزین ظرف یک هفته بروز می کند.

انسان معمولاً در اثر مصرف زیاده از حد شیرین بیان یا گلی سیریزین نمی میرد اما اگر مصرف شیرین بیان در حد متوسط هم باشد، بروز عوارض جانبی دور از انتظار نیست.

گزارش شده است که برخی از افراد در اثر مصرف آن با درد عضله روبرو شده و عده ای دیگر با کرخ شدن دست و پا مواجه شده اند. افزایش بیش از حد شیرین بیان سبب افزایش وزن نیز میشود.

اگر میزان مصرفی را در حد توصیه شده رعایت کنید می توان از این مشکلات اجتناب کرد. اگر با هرگونه مشکلات یا نگرانیهای درمانی مواجه شدید، موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

در صورت بالا بودن فشار خون یا ناراحتی کلیه، قلب یا کبد از مصرف شیرین بیان پرهیزید. اگر باردار هستید از فرآورده های این گیاه استفاده نکنید. اگر شیر می دهید، باز هم از مصرف شیرین بیان پرهیزید. صرفنظر از نحوه سلامتی، از مصرف بیش از چهار تا شش هفته شیرین بیان دوری جویند.

## تداخل های احتمالی

اگر مدرهای تیازید مصرف می کنید، فرآورده های شیرین بیان مصرف نکنید چون مصرف آنها می تواند با مصرف شیرین بیان تداخل ایجاد کند و در نتیجه سبب میشود تا پتاسیم زیادی را از دست بدهید

صبر زرد

Aloe Vera به عنوان یک گیاه طبی سابقه طولانی دارد و قدمت استفاده از آن به سال 1750 قبل از میلاد مسیح بر می گردد. امروزه این گیاه در اغلب مناطق نیمه گرمسیری و گرمسیری از قبیل منطقه کاراییب، جنوب ایالات متحده، آمریکای لاتین و خاور میانه می روید. بسیاری از مردم نیز این گیاه را در گلدانهای کوچک در منازل خود به منظور درمان سوختگیها و بریدگیهای جزئی پرورش می دهند.

## معرفی گیاه

Aloe vera یک گیاه بادوام با گلهای زرد است. برگهای سخت آبدار و نیزه ای این گیاه به طول 20 اینچ رشد می کند و طول کل گیاه تا 4 پا می رسد. تنها برگهای این گیاه ارزش دارویی دارند، اما بخشهای مختلف برگها نیز برای اهداف گوناگونی مورد استفاده قرار می گیرند. ژله شفاف و سفتی از قسمتهای داخلی برگ تشریح میشود. بین این ژله و پوست بیرونی برگ سلولهای خاصی حاوی مایع زردرنگ تلخ قرار دارد. وقتی که این مایع خشک میشود، سبب تولید شیرۀ Aloe میشود.

## ترکیبات گیاه

ژل Aloe حاوی گلیکوپروتئین است که از تورم و درد جلوگیری و روند بهبود را تسریع می کند و همچنین حاوی پلی ساکارید است که رشد و ترمیم پوست را تحریک می کند. "آنتراکوئین" موجود در شیرۀ Aloe به عنوان مسهل مؤثر عمل می کند. این مواد شیمیایی در مقادیر کم، می توانند از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کنند.

از ژل Aloe برای درمان زخمهای درونی و بیرونی نیز می تواند استفاده کرد. این ماده روند درمان بسیاری از جراحات پوستی از جمله زخمها، سوختگیها و یخ زدگی را تسریع می کند. شیرۀ این گیاه مسهل مفیدی است، اما چون می تواند سبب گرفتگی دردناک عضلات شود، غالباً استفاده نمیشود. با میزان مصرف کمتر، شیرۀ Aloe می تواند از سنگ کلیه پیشگیری یا اندازه سنگ را کوچکتر کند. این ماده به عنوان تسهیل کننده دفع مدفوع به ویژه در افرادی که مبتلا به وبواسیر هستند ماده مفیدی است.

عصارۀ Aloe شکل ژل این گیاه است که مصارف داخلی دارد و چون دارای خواص ضد میکروبی است، از آن برای درمان عفونتهای میکروبی مجاری معده ای-روده ای نیز می توان استفاده کرد. چون این ماده اسیدهای معده را که سبب تشدید زخمها میشود کاهش می دهد برای درمان زخمهای معده نیز مؤثر است.

تحقیقات اخیر نشان داده که "مانوز استیله" به عنوان یک ترکیب ضد ویروسی، دارای خواص درمانی ضد ویروس ایدز است. مانوز استیله خود ویروس را مورد حمله قرار می دهد اما مهمتر اینکه، میزان تأثیر AZT را (یک داروی مؤثر در درمان عفونت ویروس HIV) تا حد زیادی بالا میبرد. اگر این ترکیب دارویی با Aloe مصرف شود، میزان AZT مورد استفاده برای HIV را می توان تا 90٪ تقلیل داد که این امر از هزینه ها و عوارض جانبی AZT تا حد زیادی



خواهد کاست.

اشکال موجود

ژل Aloe به شکل تازه که از گیاه Aloe گرفته شده باشد بهترین ماده است، اما این ماده به صورت تجاری در شکل ژله ثابت شده نیز موجود است. پودر شیره Aloe نیز به شکل کپسولهای 500 میلی گرمی به عنوان داروی مسهل موجود است. عصاره Aloe در واقع شکل مایع ژل است نحوه مصرف

بهترین نوع ژل Aloe شکلی است که تازه از گیاه گرفته شده باشد. بسیاری از افراد این گیاه را برای درمان سوختگیها و بریدگیهای جزئی در آشپزخانه خود نگه می دارند. این گیاه برای درمان کهیر و پیچک سمی نیز می تواند مؤثر واقع شود.

به منظور استفاده از ژل Aloe، برگ آنرا به صورت طولی برش دهید و ژل داخل آنرا خارج سازید. سپس آنرا به صورت آزاد روی قسمت آسیب دیده بمالید.

شیره Aloe از قدیم به عنوان مسهل مورد استفاده بوده است، اما در ایالات متحده مصرف چندانی ندارد. چون این ماده سبب بروز گرفتگیهای دردناک عضلات می گردد، لذا ابتدا مصرف سایر مسهل های گیاهی نظیر "کاسکارا و فلوس" توصیه میشود.

برای درمان سنگهای کلیه و به عنوان مسهل شیره Aloe خشک را که در اندازه های 05/0 تا 2/0 گرم قابل دسترسی است، مصرف کنید. برای درمان HIV، روزانه به میزان 800 الی 1600 میلی گرم مانوز استیله مصرف کنید. این میزان از ماده مزبور، برابر با نیم تا یک لیتر آب Aloe است، هر چند میزان مانوز استیله می تواند در فرآورده های مختلف متفاوت باشد.

نکات احتیاطی

ژل Aloe برای استعمال خارجی ماده بی خطری است، اما در موارد نادری سبب واکنش آلرژیک میشود. اگر پوست شما تحریک می شود مصرف آنرا ادامه ندهید.

ژل Aloe برای درمان زخمهای عمیق مؤثر نیست. شیره آن می تواند سبب گرفتگی یا اسهال روده ای شدید گردد، زنان باردار یا شیرده نباید این ماده را مصرف کنند زیرا ممکن است سبب انقباضهای رحمی گردیده و سقط جنین را تحریک کند. مصرف مسهل Aloe برای درمان بیماریهای معده ای- روده ای، انسداد روده ای، آپاندیسیت یا درد معده مبهم تجویز میشود. این ماده ممکن است سبب تشدید اولسرها، بواسیر، دیورتیکولوز، التهاب دیورتیکول، کولیت یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) گردد.

مصرف طولانی مدت این ماده سبب وابستگی به آن میشود یا تعادل الکترولیتی را مختل می سازد. این ماده ممکن است سبب تغییر رنگ ادرار به رنگ قرمز بی ضرر گردد. کودکان زیر 12 سال نباید گیاه Aloe مصرف کنند.

### تداخل های احتمالی

مصرف طولانی و مزمن شیرۀ Aloe می تواند و مزمن شیرۀ Aloe می تواند سبب کمبود پتاسیم گردد که می تواند با پاره ای معالجات قلبی تداخل کند. احتمال کمبود پتاسیم در بدن در صورتی که شیرۀ Aloe را با ادرار آورهای (مدرهای) تیزاید، شیرین بیان یا کورتیکو استروئید مصرف کنید، بیشتر است  
عشقه آسیایی

### Asian Ginseng

عشقه گیاه ریشه ای تیره و پنچ داری است که مردم کشورهای آسیایی تصور می کنند شاه تمامی گیاهان است. گاهی اوقات بخش اصلی این ریشه به بدن انسان شباهت پیدا می کند و دارای جوانه های تیغ داری است که شبیه دست و پای آدمی است. کارشناسان گیاهان دارویی صدها سال پیش از این شکل ظاهری استنتاج می کردند که عشقه می تواند تمامی امراض انسان را درمان کند و در بسیاری از فرهنگهای مختلف به عنوان داروی تمامی امراض از آن استفاده شده است. با این حال، چینی ها نه تنها عشقه را داروی تمامی امراض تلقی می کنند لیکن آنرا به مثابه گیاهی می دانند که سبب طول عمر، قوت و عقلانیت استفاده کنندگان می گردد.

عشقه های آمریکایی و آسیایی در درمان فشار روحی، خستگی، نقاهت و دیابت و عشقه سیبری در درمان فشار روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه بهترین کارایی را دارند. سردرگمی در این خصوص که برای درمان فشار روحی، خستگی و نقاهت باید از کدام گونه عشقه آمریکایی، آسیایی یا سیبری استفاده کرد از این ایده نشأت می گیرد که عنصر فعال در یک نوع عشقه به عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد. البته وجود چنین برتری به وضوح نشان داده نشده است. مطالعات اولیه روسها نشان داده بود که اثرات مثبت عشقه منطقه سیبری افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است. گزارش های تجربی نیز مؤید این مدعای روسها گردید اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات و کیفیت فرآورده های تهیه شده از عشقه منطقه سیبری را مطالعه کرده اند، این موضوع را تأیید نکرده اند. امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی می کنند بدین معنا که هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و به رغم تفاوت های کیفی، هر کدام برای اثرات درمانی مشابهی بکار می روند. هزینه تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می تواند به عنوان نقاط تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب شود.

### معرفی گیاه

گیاه عشقه دارای برگهایی است که به صورت دایره ای دور ساقه مستقیمی می پیچند. گل های چتری سبز مایل به زرد در

مرکز این گیاه می رویند و انگور قرمز تولید می کنند. چین و چروک موجود در گردنه ریشه گویای میزان سن این گیاه است. این مسأله از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که سن عشقه تا به چهار پنج سال نرسیده باشد آماده بهره برداری نخواهد بود.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصل از عشقه از ریشه و جوانه های بلند و نازک آن به نام مویه های ریشه تهیه می شوند. عناصر ترکیبات شیمیایی اصلی موجود در عشقه آسیایی عبارت است از جنسینوید (با نشان Rg1) گلوکان (پانکراس)، پلی ساکارید 2-DPG3، پپتید، مالتول و رغن مایع.

## اشکال موجود

عشقه سفید (خشک و پوست کنده) یا عشقه قرمز (ریشه پوست دار و بخور داده شده قبل از خشک شدن) به صورت آب، آب و الکل یا عصاره مایع الکل و به صورت انواع کپسول یا پودر است. نحوه مصرف

عشقه سبب افزایش میزان توانایی، قوت و شادابی میشود. این خواص سبب میشود این گیاه همانند قهوه نقش یک محرک را بازی کند. اما داروهای محرک غالباً کنشهای بخشهای اصلی بدن را سامان می بخشند و زودرنجی، طپش قلب، اعتیاد و نگرانی در زمره پاره ای از عوارض جانبی ناشی از مصرف این گیاه است. از طرف دیگر عشقه هیچگونه عارضه منفی از خود بر جای نمی گذارد و در طول حداقل 2000 سال گذشته به راحتی از آن استفاده شده است.

اگر از نوعی بیماری رنج می برید ممکن است پزشک شما مصرف عشقه را تجویز کند. اگر آدم پا به سن گذاشته ای بوده باشید، مصرف عشقه می تواند فاصله زمانی لازم برای رجعت از حالت بیماری یا جراحی را کوتاهتر کند. مصرف این داروی گیاهی سبب میشود که مواظب افکار خود نیز باشید. اگر کسی هستید که دچار سرماخوردگیها یا گلودردهای زیادی میشوید، می توانید برای درمان برخی از این حالات به مصرف عشقه متوسل شوید. این گیاه دارویی در رفع مشکل عدم تمرکز نیز شما را کمک می کند. کشتی گیران برای افزایش میزان مقاومت بدن و توان آن از عشقه استفاده می کنند، در هر کدام از این شرایط عشقه به مثابه نوعی ژن تطبیق شدنی عمل می کند که به بدن کمک می کند تا با اثرات هر نوع فشار روحی اعم از اینکه ویروس، باکتری، احساس و عاطفی، روحی یا فیزیکی بوده باشد مبارزه کند. اثرات فشار روحی ممکن است به اندازه انواع سردردها یا سرماخوردگیها چندان جدی نباشد، لیکن می تواند در پاره ای مواقع نظیر پیری زودرس و سریع، زوال حافظه، بیماری قلبی، سرطان و آرتروز از حدت و شدت بیشتری برخوردار باشد. به هنگام مصرف عشقه در پی یافتن فرآورده های استاندارد آن باشید. دسترسی به فرآورده استاندارد تنها راه حصول اطمینان از کیفیت فرآورده گیاهی است. برای این منظور عشقه سفید یا قرمز را که به طور استاندارد حاوی 5/1 درصد جنسینوید است که با علامت Rg1 مشخص شده است، مصرف کنید. دوز تجویزی عبارت است از 1 تا 2 گرم ریشه تازه، 6/0 تا 2 گرم ریشه خشک شده یا 200 تا 600 میلی گرم عصاره مایع روزانه.

اگر سالم هستید و عشقه را به منظور افزایش بازدهی فیزیکی یا فکری خود، پیشگیری از مرض یا بهبود مقاومت بدن در قبال فشار روحی مصرف می کنید، مثلاً روزانه به مدت 15 تا 20 روز 1 تا 2 گرم ریشه تازه، 6/0 تا 2 گرم ریشه خشک، یا 200 تا 600 میلی گرم عصاره مایع سپس به مدت دو هفته مصرف آنرا قطع کنید. برای تقویت روند بهبودی پس از بیماری، افراد مسن باید روزانه دو بار 5/0 گرم عشقه آنهم به مدت سه ماه مصرف کنند، سپس مصرف آنرا متوقف کنند یا اینکه روزانه دو بار 5/0 گرم عشقه به مدت یک ماه مصرف و سپس دو ماه وقفه ایجاد شود. سپس در صورت مایل این روند مصرف از سر گرفته شود.

## نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا عشقه آمریکایی را به عنوان یک گیاه درجه 2 ارزیابی کرده است که این رده بندی به معنای اعمال محدودیتهای خاصی است. در این مورد، فشار خون بالا محدودیت خاص است. در نتیجه افراد مبتلا به این عارضه نباید فرآورده های عشقه مصرف کنند.

افراد مبتلا به بیماری قلبی، دیابت و فشار خون پایین نیز باید در مصرف عشقه احتیاط کنند. از مصرف عشقه در صورت ابتلا به هر نوع بیماری جدی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید از مصرف عشقه پرهیز کنید چون ایمنی آن در طول دوره بارداری هنوز اثبات نشده است.

## تداخل های احتمالی

عشقه می تواند اثرات کافئین یا سایر محرکها افزایش دهد، سبب شود که احساس نگرانی یا عصبیت نمایید یا اینکه ضربان قلب و فشارخون شما افزایش یابد. ممکن است در اثر مصرف آن بیشتر عرق کنید، با مشکلات خواب مواجه شوید یا اینکه ضربان شما نامنظم گردد.

عشقه می تواند اثرات سولفات فنلین (ناردیل) یا سایر داروهای ضد روانی یا داروهای فشارخون یا دیابت را افزایش دهد. این داروی گیاهی با استروئید تداخل پیدا می کند. اگر از این داروها مصرف می کنید هرگز بدون مشورت با پزشک معالج خود به سراغ آن نروید  
عشقه آمریکایی

## American Ginseng

آسیاییها عشقه را شاه تمامی گیاهان تلقی می کنند. عشقه آمریکایی تا حد زیادی شبیه عشقه آسیایی است و از نظر شیمیایی نیز اثرات مشابهی دارند. ریشه عشقه آمریکایی به رنگ برونز روشن و شبیه به بدن انسان است. کارشناسان گیاهان دارویی از صدها سال پیش از این شباهت استنتاج کردند که این گیاه می تواند تمامی امراض را درمان کند. این

گیاه در بسیاری از فرهنگها به عنوان داروی تمامی دردها مورد استفاده قرار گرفته است. کشت و پرورش آن کار آسانی نیست. دشواری کشت و پرورش این گیاه آنرا در آغاز تکوین تاریخ آمریکا به یک محصول صادراتی خوب تبدیل کرد. در سال 1715 هر پوند عشقه آمریکایی در کانتون چین به پنج دلار خرید و فروش می شد. در سال 1773 حدود 55 تن عشقه آمریکایی به چینی ها فروخته شد. در سال 1824 میزان صادرات آن به 380 تن رسید. حتی در این میان "دانیل بوون" نیز وارد عرصه تجارت عشقه گردید. طبق گفته دست اندرکاران روشهای درمان جایگزین، عشقه آمریکایی و آسیایی بهترین گیاه دارویی در درمان فشارهای روحی، خستگی، نقاهت و دیابت و عشقه منطقه سیبری در درمان فشارهای روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه هاست. سردرگمی درخصوص اینکه کدام گونه عشقه (آمریکایی، آسیایی یا سیبریایی) را می توان جهت درمان فشار روحی، خستگی و نقاهت بکار برد، ناشی از این موضوع است که عناصر فعال موجود در یک عشقه بر عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد، لیکن هنوز این برتری به وضوح نشان داده نشده است. مطالعات اولیه روسها نشان داده است که اثرات مثبت عشقه سیبریایی افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است. گزارش های تجربی نیز مؤید این مدعای روسها گردید. اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات را مورد نقد و بررسی قرار داده اند، کیفیت فرآورده های تهیه شده از عشقه منطقه سیبری را زیر سؤال برده اند. امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی می کنند بدین معنا که هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و برغم تفاوت های کیفی هر تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می تواند به عنوان نکات مهم تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب شود.

#### معرفی گیاه

عشقه آمریکایی دارای برگهایی است که به صورت دایره ای دور ساقه مستقیم می پیچند. گل های چتری سبز مایل به زرد رنگ این گیاه در مرکز آن می رویند و انگور قرمز تولید می کنند. چین و چروک های موجود در گردن ریشه گویای سن گیاه است. این مسأله حائز اهمیت است چون عشقه تا زمانی که به سن چهار تا شش سالگی نرسیده باشد، آماده بهره برداری نیست.

#### ترکیبات گیاه

فرآورده های تهیه شده از عشقه از ریشه این گیاه و جوانه های نازک و بلند آن به نام موهای ریشه تهیه می شوند. عناصر اصلی شیمیایی موجود در عشقه آمریکایی عبارت است از گلوکانهای جینسنوسید و پلی ساکارید (کوبین کوفولانهای C.B.A).

#### اشکال موجود

عشقه سفید رنگ (خشک و پوست کنده) به صورت ترکیب آب، آب و الکل و یا عصاره مایع الکلی و همچنین به صورت انواع پودر و کپسول موجود است.

عشقه میزان توانایی، قوت و شادابی را تقویت می کند. این اثرات سبب می شوند که گیاه مزبور همانند قهوه نوعی محرک تلقی شود اما محرکها غالباً بر واکنش بخشهای مهم بدن اثر می گذارند در نتیجه زودرنجی، طپش قلب، اعتیاد و نگرانی در زمره برخی از عوارض جانبی ناشی از مصرف یک داروی محرک است. از طرف دیگر عشقه بدون اینکه چنین عوارض منفی را بر جای گذارد مؤثر واقع میشود. اگر بتازگی بیمار شده باشید پزشک معالج مصرف عشقه را تجویز خواهد کرد. اگر آدم پا به سن گذاشته ای هستید، مصرف عشقه می تواند فاصله زمانی لازم برای رجعت از حالت بیماری یا جراحی را کوتاهتر کند. مصرف این داروی گیاهی سبب میشود که افکار خود را نیز متمرکز کنید.

اگر دچار سرماخوردگیها یا گلودردهای زیاد میشوید، می توانید برای درمان برخی از این حالات به مصرف عشقه متوسل شوید. این گیاه دارویی در رفع مشکل فقدان تمرکز نیز شما را کمک می کند. کشتی گیران برای افزایش میزان مقاومت بدن و توان از عشقه استفاده می کنند.

در هر یک از این شرایط عشقه به مثابه نوعی ژن تطبیق شدنی عمل می کند اعم از ویروس، باکتری، عاطفی یا فیزیکی مبارزه کند. اثرات فشار روحی ممکن است به اندازه انواع سردردها یا سرماخوردگیها چندان جدی نباشد، لیکن می تواند در پاره ای مواقع نظیر پیری زودرس و سریع، زوال حافظه، بیماری قلبی، سرطان و ورم مفاصل ا حدت و شدت بیشتری برخوردار باشد.

به هنگام مصرف عشقه آمریکایی در پی یافتن فرآورده های استاندارد آن باشید. دسترسی به فرآورده استاندارد تنها راه حصول اطمینان از کیفیت فرآورده گیاهی است. برای این منظور عشقه سفید آمریکایی را که به طور استاندارد حاوی 03/0 درصد جنسنوسید است و با علامت Rg1 مشخص شده است، مصرف کنید. میزان تجویزی عبارت است از 1 تا 2 گرم ریشه تازه، 6/0 تا 2 گرم ریشه خشک شده یا 200 تا 600 میلی گرم عصاره مایع روزانه.

اگر سالم هستید و عشقه را به منظور افزایش بازدهی فیزیکی یا فکری خود، پیشگیری از مرض یا بهبود مقاومت بدن در قبال فشار روحی مصرف می کنید، مثلاً روزانه به مدت 15 تا 20 روز 1 تا 2 گرم ریشه تازه، 6/0 تا 2 گرم ریشه خشک، یا 200 تا 600 میلی گرم عصاره مایع را مصرف کنید. سپس به مدت دو هفته مصرف آنرا به حالت تعلیق درآورید. برای تقویت روند بهبود پس از بیماری، افراد مسن باید روزانه دو بار 5/0 گرم عشقه به مدت سه ماه مصرف کنند و سپس روند مصرف آنرا متوقف کنند یا اینکه روزانه دو بار 5/0 گرم عشقه به مدت یک ماه مصرف کنند و سپس دو ماه وقفه ایجاد شود. پس از آن در صورت تمایل این روند مصرف از سر گرفته شود.

#### نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا عشقه آمریکایی را به عنوان یک گیاه درجه 2 ارزیابی کرده است که این رده بندی به معنای اعمال محدودیتهای خاصی است. در این مورد، فشارخون بالا محدودیت خاصی است که افراد مبتلا به

این عارضه نباید از فرآورده های عشقه مصرف کنند.

افراد مبتلا به بیماری قلبی، دیابت و فشارخون پایین نیز باید در مصرف این گیاه احتیاط کنند. از مصرف عشقه در صورت ابتلا به هر نوع بیماری جدی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید از مصرف عشقه بپرهیزید چرا که ایمنی آن در طول دوره بارداری هنوز اثبات و قطعی نشده است.

### تداخل های احتمالی

عشقه می تواند اثرات کافئین یا سایر محرکها را افزایش دهد، سبب شود که احساس نگرانی یا عصبیت نمایید یا باعث تعریق، کم خونی یا طپش نامنظم قلب گردد.

عشقه می تواند اثرات سولفات فنلوزین (ناردیل) یا سایر داروهای ضد روانی (آنتی سایکوتیک) یا داروهای فشارخون یا دیابت را افزایش دهد. این داروی گیاهی با استروئید تداخل پیدا می کند اگر از این داروها مصرف می کنید هرگز بدون مشورت با پزشک معالج خود به سراغ آن نروید  
عشقه سبیری

### Siberian Ginseng

یک شعر چینی شاخه های تیغ دار عشقه سبیری را به پای استخوانی (لاغر) شغال تشبیه می کند. هر چند چنین توصیفی از گیاه جالب به نظر نمی رسد، اما شعر مزبور در وصف مصرف روزانه این گیاه چنین ادامه می یابد: "چهره بکر شما را جوانتر نشان می دهد و طول عمر شما را بیشتر و بیشتر می کند". این شاعر ادعا می کند که عشقه سبیری به مراتب با ارزشتر از طلا و جواهر است و چینی ها در طول قرنهای متمادی ادعا کرده اند که عشقه سبب افزایش طول عمر، افزایش میزان سلامتی و تحریک اشتهای سالم و حافظه خوب میشود. اما فقط از دهه 1950 بود که دانشمندان اتحاد شوروی به آزمایش آن دست زدند و نتیجه مطالعاتی را در این خصوص انتشار دادند که مؤیدی بر برخی از کاربردهای این گیاه است.

گیاه عشقه آمریکایی و آسیایی بهترین گیاه دارویی در درمان فشارهای روحی، خستگی، نقاهت و دیابت و عشقه و منطقه سبیری در درمان فشارهای روحی، خستگی، تصلب شرایین و اختلال عملکرد کلیه ها تلقی می شوند. سردرگمی درخصوص اینکه کدام گونه عشقه (آمریکایی، آسیایی یا سبیری) را باید برای درمان فشار روحی، خستگی و نقاهت بکار برد، از این ایده ناشی میشود که عناصر فعال در یک نوع عشقه بر عناصر موجود در گونه دیگر برتری دارد، لیکن این برتری هنوز به وضوح نشان داده نشده است.

مطالعات اولیه روسها نشان داده بود که اثرات مثبت عشقه منطقه سبیری افزون بر اثرات مشابه در عشقه آسیایی است. گزارشهای تجربی نیز مؤید این مدعای روسها گردید اما محققانی که اعتبار اینگونه تحقیقات و کیفیت فرآورده های تهیه

شده از عشقه منطقه سیبری را بررسی می کنند، این موضوع را تأیید نکرده اند. امروزه هر سه نوع عشقه را ژنهای تطبیق شدنی تلقی

می کنند بدین معنا هر سه دارای عوارض جانبی مشابهی هستند و به رغم تفاوتهای کیفی، هر کدام برای اثرات درمانی مشابهی بکار میروند. هزینه تأمین عشقه، استاندارد بودن آن و اعتبار و شهرت تولید کننده می تواند به عنوان نقاط تصمیم گیری در انتخاب گونه مورد استفاده محسوب گردد.

## معرفی گیاه

عشقه منطقه سیبری گیاهی است که طول آن به 3 تا 10 پا می رسد. برگهای این گیاه به ساقه اصلی آن توسط شاخه های بلند چسبیده است. هم شاخه ها و هم ساقه گیاه پوشیده از تیغ ها و خارهای متعدد است. گلهای زرد یا بنفش این گیاه به مثابه جفتهای چتری شکل رشد می کنند و در طول فصل تابستان به صورت دانه های گرد و سیاه رنگ در می آیند. ریشه این گیاه نیز قهوه ای، چین و چروک دار و پیچ خورده است.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصل از عشقه از ریشه آن تهیه می شوند. ریشه این گیاه حاوی ترکیبی از عناصر به نام "الوتریسیدها" است که در بسیاری از گیاهان دیده میشود لیکن در عشقه سیبری به صورت یکجا وجود دارد. در میان سایر عناصر و ترکیبات موجود می توان از عناصر شیمیایی به نام پلی ساکارید ها نام برد که گفته میشود سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش میزان قند خون میشود، نتیجه ای که تحقیقات آزمایشگاهی با حیوانات آنرا تایید کرده است.

## اشکال موجود

عشقه سیبری به صورت عصاره های مایع، عصاره های جامد، انواع پودر، کپسول و قرص و همچنین ریشه خشک یا بریده شده برای تهیه چای یافت میشود

## نحوه مصرف

یکی از فواید متعدد عشقه سیبری عبارت است از افزایش میزان مقاومت بدن در قبال فشار روحی. نه تنها این گیاه به شما توان می دهد تا با فشارهای روحی روزانه مبارزه کنید، بلکه می تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری نیز مؤثر واقع شود. انواع ویروسها، باکتریها، مواد شیمیایی، شرایط کاری حاد، سروصدا و آلودگی، انواع متعدد عوامل فشارهای روحی است که هر کدام از ما هر روز در معرض آنها قرار می گیریم. عشقه منطقه سیبری می تواند در بازگشت وضعیت بدن شما به حالت اول پس از تجربه این حالات مؤثر باشد. این گیاه همچنین به بازگشت بدن به حالت عادی پس از بیماری کمک می کند. عشقه سیبری میزان بازدهی و عملکرد ذهنی و فیزیکی را نیز افزایش می دهد. اگر از اختلال تمرکز در سرکار رنج می برید، این گیاه می تواند در تداوم کار محوله شما را کمک کند. اگر شغل شما نیروی فیزیکی مکرری را ایجاب می کند باز هم این گیاه در این زمینه مؤثر واقع میشود.



عشقه سیبری حاوی چنین خواصی است، چون این گیاه از ویژگی داشتن ژنهای تطبیق شدنی برخوردار است و ژنهای مزبور حاوی موادی هستند که شما را قادر می سازد تا در قبال اثرات تقریباً هر نوع فشار روحی مقاومت کنید. هر چند ماهیت اثرات فشار روحی روشن نشده است لیکن اینگونه اثرات می تواند به اندازه اثرات سردرد و سرماخوردگی ساده یا نظیر زوال حافظه، بیماری قلبی، سرطان، آرتریت و پیری زودرس و سریع جدی باشد. اگر روزی پزشک معالج شما درصد تجویز عشقه برای ناراحتیهای شما با سندرم خستگی مزمن یا بیاری تصلب شرایین برآمد، ابراز شگفتی نکنید. ممکن است روزی فایده عشقه سیبری در درمان این حالات از نظر علمی نیز به اثبات برسد. میزان تجویز این گیاه عبارت است از روزانه 2 تا 3 گرم ریشه خشک (به صورت چای یا کپسول). می توانید از تنتور این گیاه (محلول تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه، الکل و آب) به میزان 5 میلی لیتر و روزی سه بار یا عصاره 33 درصدی الکل به میزان 2 تا 4 میلی لیتر آنهم روزی یک تا دو بار استفاده کنید. گفته میشود انواع عصاره های این گیاه کمی مؤثرتر و قویتر از انواع تنتورهای آن است. برای تهیه تنتور عشقه آنرا به نسبت 1 به 5 با مایعی مخلوط کنید و برای تهیه عصاره آن نسبت یک به یک با مایع مورد نظر را در نظر بگیرید. عصاره های جامد تهیه شده از ریشه خشک و پودری نیز یافت میشوند. درصدد دستیابی به فرآورده های حاوی حداقل یک درصد الوترسید اف باشید و روزانه سه بار به میزان 100 تا 200 میلی گرم از آنرا مصرف کنید. اگر برای افزایش میزان توانایی یا مقاومت بدن در قبال فشار روحی، عشقه مصرف می کنید، باید یکی از اشکال موجود دارویی تهیه شده از آن را که اشتهاء شد، برای مصرف یک ماهه در نظر بگیرید و سپس قبل از مصرف یکماهه بعد به مدت دو ماه در مصرف آن وقفه ایجاد کنید. اگر برای درمان یک وضعیت مزمن خستگی ناگزیر از مصرف هستید، می توانید به مدت سه ماه مصرف آنرا ادامه دهید و سپس به مدت 2 تا 3 هفته از مصرف آن بپرهیزید (حتماً داروی خود را به منظور اجتناب از کم خوابی قبل از ساعت 3 عصر مصرف کنید). اگر احساس نیاز می کنید، می توانید چرخه مصرف مذکور را تکرار کنید لیکن قبل از اینکار با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### نکات احتیاطی

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا عشقه سیبری را از نظر درجه بندی در رده اول جای داده است و این بدین معناست که مصرف آن طبق دستورالعمل مربوطه بی خطر است با این وجود، اگر از فشار خون بالا رنج می برید یا باردار هستید، نباید عشقه سیبری مصرف کنید.

#### تداخل های احتمالی

عشقه سیبری ممکن است افزایش اثرات کافئین یا سایر محرکها را در پی داشته باشد، سبب بروز احساس نگرانی یا عصبیت، ایجاد تعریق، کم خوابی یا طپش نامنظم قلب گردد. از مصرف توأم آن با داروهای آرام بخش روانی، استروئیدها یا انواع هورمونها اجتناب ورزید.

علف مقدس

زمانی تصور میشد علف مقدس ارواح شیطانی و جن را از بدن خارج می سازد اما اخیراً برای درمان بیماریهای نظیر افسردگی، نگرانی و بی خوابی بکار می رفته است. وقتی این گیاه دارویی در آب خیسانده و روی پوست گذاشته شود، سبب ترمیم و بهبود جراحات و سوختگیها میشود. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد این گیاه می تواند در رفع عفونتهای ویروسی نیز مؤثر و مفید باشد. آنچه در پی می آید پاره ای از امراض و بیماریهایی است که برای درمان آنها از این گیاه استفاده شده است.

\* افسردگی: علف مقدس علائم افسردگی را در افراد مبتلا به حالات خفیف این مرض کاهش می دهد.

\* بیماری عاطفی فصلی: وقتی که این گیاه به تنهایی مصرف شود سبب بهبود خلق بیمار میشود. اما اگر توأم با نور درمانی مصرف شود اثرات درمانی آن حتی بیشتر از این خواهد بود.

\* ناراحتیهای روحی: این گیاه باعث کاهش نگرانی، بی میلی و احساس بی ارزش می گردد.

\* اختلالات خواب: این گیاه عارضه بی خوابی را از بین می برد و گرایش و تمایل به خواب بیشتر را در فرد تقویت می کند.

\* عفونت ایدز (HIV و AIDS): تحقیقات به عمل آمده و تجارب بیماران نشان می دهد که این گیاه می تواند سطح سلامتی افراد آسیب دیده از عفونت ایدز را تقویت کند.

\* زخمها و سوختگیها: مصرف این ماده گیاهی به صورتی که روی پوست بدن مصرف میشود، درد و تورم را کاهش می دهد و روند ترمیم را تسریع می بخشد.

\* بواسیر: "روغن قرمز" به عنوان داروی ترکیبی که در اثر خیسانیدن گلهای این گیاه در روغن تهیه میشود اگر روی بواسیر به طور موضعی قرار گیرد، سبب تسکین درد میشود.

معرفی گیاه

علف مقدس (سنت جونز) گیاهی بوته زار با گلهای زردرنگ است. این گیاه در حوالی 24 ژوئن به طور کامل غنچه و شکوفه باز می کند و این روز از دیرباز به طور سنتی به عنوان زادروز باتیست جون محسوب می شود. هم گلها و هم برگهای این گیاه مصرف درمانی دارند.

ترکیبات گیاه

فعالترین عناصر موجود در این گیاه که تحقیقات زیادی هم روی آنها صورت گرفته است عبارت از هایپرسیسین و هایپرلیسین کاذب است که هم در برگها و هم در گل‌های این گیاه یافت میشوند. تحقیقات اخیر مربوط به این گیاه نشان می‌دهد که این عناصر ممکن است فعالترین عناصر گیاه نباشند که این پدیده بحث زیادی را در این زمینه دامن زده است. این گیاه دارای عناصر دیگری نظیر روغنهای ضروری و فلاونوها نیز است.

## اشکال موجود

علف مقدس در اشکال بسیاری عرضه میشود که عبارتند از: انواع کپسولها، مایعات، لوسیونهای روغنی پوست و چای. نوع خرد و پودر شده گیاه خشک را نیز می‌توان تهیه کرد. سعی کنید فرآورده‌هایی را تهیه کنید که استاندارد و حاوی 3/0٪ هایپرسیسین باشند.  
نحوه مصرف

برای مصرف این ماده گیاهی از راه دهان برای درمان افسردگی یا سایر ناراحتیهای خلقی، میزان مصرفی عبارت است از 300 تا 500 میلی گرم حاوی 3/0 درصد به صورت روزی سه بار توأم با غذا به مدت حداقل چهار تا شش هفته. می‌توانید با ریختن یک تا دو قاشق چایخوری از این گیاه در یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه از این ماده گیاهی چای نیز درست کنید. روزی یک تا دو لیوان از چای مزبور به مدت چهار تا شش هفته میل کنید. اما در نظر داشته باشید که میزان مصرفی چای این گیاه نمی‌تواند همانند مصرف انواع کپسول یا سایر فرآورده‌های آن ثابت باشد.

برای درمان زخمها، سوختگیها یا بواسیر از داروی ترکیبی روغنی این گیاه که مصرف موضعی روی پوست بدن دارد، استفاده کنید.

## نکات احتیاطی

\* افسردگی یک بیماری جدی است. اگر افسردگی شدید دارید یا احساس رنج و ناراحتی روحی در درون خود یا فرد دیگری می‌کنید، قبل از مصرف علف مقدس با پزشک معالج خود مشورت کنید. پاره‌ای حالات است که در آن نباید برای درمان گیاهی یا سایر داروهای پیشگیرانه از این گیاه استفاده کنید. متخصص مراقبت بهداشتی و سلامتی است که تصمیم می‌گیرد آیا این گیاه برای شما مفید است یا نیست.

\* در صورت باردار بودن یا در دوران شیردهی از مصرف این گیاه اجتناب ورزید.

\* مصرف این گیاه ممکن است پوست بدن شما را به طور عجیبی در قبال نور آفتاب حساس کند. هر چند چنین واکنشی نادر است، اما باید در صورت داشتن پوست لطیف یا مصرف بالای علف مقدس یا حتی مصرف طولانی آن، احتیاط لازم را از خود نشان دهند. برای این منظور از ضد آفتابی با ضریب حفاظتی (SPF) حداقل 15 درجه استفاده کنید و از

لامپهای خورشیدی استفاده نکنید.

عوارض جانبی علف مقدس معمولاً جزئی است و شامل موارد زیر میشود.

\* درد شکم، باد معده، نفخ

\* فشارخون بالا، خستگی غیرمعمول

\* سرگیجه

\* خشکی دهان، خارش، کهیر، جوش صورت

\* اختلالات خواب

تداخل های احتمالی

گفته میشود که علف مقدس شبیه داروهای ضد افسردگی معروف به (MAO) عمل می کند. اگر داروهای مونوآمینواکسید مانند "ناردیل یا پارانیت" مصرف می کنید قبل از مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت می کنید. اگر از داروهای (SSRI) نظیر پروزاک (فلوکستین)، پاکسیل یا هر نوع داروی ضد افسردگی مصرف می کنید، در مورد مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت کنید. اگر ال - دوپا یا 5- هیدروکسی تریپتوفان مصرف میکنید، قبل از مصرف این گیاه با پزشک معالج خود مشورت کنید.

همواره به هنگام مصرف بیش از یک داروی گیاهی یا هر نوع ترکیب داروها یا گیاهان احتیاط و دقت کنید. در مورد سالم و بی خطر بودن مصرف مرکب داروها با پزشک معالج خود یا پزشک داروساز مشورت کنید

فرنجمشک

Lemon Balm

همانطور که پونه بنا به خواص تسکین بخش روی معده معروف است، فرنجمشک نیز برای تسکین و رفع درد و ناراحتی ناشی از هاضمه شامل گاز و باد معده مورد استفاده قرار می گیرد. فرنجمشک همچنین با ایجاد آرامش و تسکین هر نوع فشار روحی و نگرانی عصبی را از بین می برد و امکان می دهد که به راحتی به خواب روید. قدمت مصرف این گیاه برای این منظور به دوران قرون وسطی بر می گردد. امروزه، این گیاه دارویی توأم با سایر انواع آرامبخشها، گیاهان مسکن نظیر "شب رنگی افشان" برای تقویت کل خاصیت و اثر آرامبخشی دارو تجویز می شود.

حتی قبل از قرون وسطی نیز فرنجمشک برای تقویت روحیه و کمک به ترمیم جراحات و کاهش التهاب و درد ناشی از

گزش حشرات مورد استفاده قرار می گرفته است. پمادهای تولیدی اروپا برای درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی و زخمهای تب خال (هرپس) حاوی محتوای غنی از فرنجمشک است. بیماران ادعا می کنند که این پماد مؤثرتر از داروهای تجویزی در تسکین درد و پیشگیری از آغاز مجدد التهاب عمل می کند و پزشکان معالج نیز این ادعا را تأیید می کنند.

## معرفی گیاه

فرنجمشک یک گیاه بومی اروپاست ولی امروزه در تمام نقاط دنیا کشت میشود. این گیاه نه تنها در باغهای گیاهان طبی بلکه در مراکز تولید فرآورده های دارویی، آرایشی و پولیش اثاثیه نیز پرورش داده میشود. طول این گیاه به دو پا و حتی در پاره ای از مواقع بیشتر از این مقدار می رسد. بوته های دارای گلهای ریز زرد کم رنگ در طول بهار و تابستان در محل تلاقی برگها با ساقه رشد می کنند.

برگهای این گیاه دارای چین و چروک عمیقی است که رنگ آنها از سبز تند تا سبز مایل به زرد بسته به نوع خاک و آب و هوا فرق می کند. اگر انشگتان خود را روی برگهای این گیاه بمالید، آنگاه احساس نوعی مزه ترش و شیرین شبیه لیمو به شما دست خواهد داد. برگهای آن از نظر شکل به برگهای پونه شباهت دارند و در واقع از همان تیره گیاهی هستند.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های تهیه شده از فرنجمشک از برگهای گیاه فراهم می آیند. روغنهای ضروری حاصل از برگهای فرنجمشک حاوی عناصر شیمیایی به نام "ترپن" هستند که این عناصر حداقل سبب وجود پاره ای خواص تسکینی و ضد ویروسی در گیاه میشوند. فرنجمشک همچنین حاوی ترکیباتی به نام "تانین" است که این ماده سبب بسیاری از اثرات و خواص ضد ویروسی در گیاه می گردد.

این ماده همچنین حاوی یوگونول است که اسپاسم عضلات را رفع می کند، بافتها را کرخ می کند و باکتریها را از بین می برد.

از این گیاه همچنین برای درمان انواع سردردها، قاعدگی به تعویق افتاده و سندرم خستگی مزمن استفاده میشود. همچنین به نظر می رسد که این گیاه در درمان اختلال تیروئیدی به نام بیماری گریوز (Graves) نیز مفید باشد. هر چند با فقدان آزمایش های بالینی در این رابطه مواجه هستیم، اما آزمایشات به عمل آمده مؤید کاربردهای بسیاری برای این گیاه است، مثلاً مشاهده شده است که روغن اساسی فرنجمشک در آرام کردن حیوانات آزمایشگاهی و عادی شدن عضلات مجرای هاضمه اینگونه حیوانات مؤثر است. تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید این است که عصاره های فرنجمشک روی هورمونهای تیروئید اثر می گذارد به نحوی که برای افراد مبتلا به بیماری گریوز مفید واقع میشود. تحقیقات به عمل آمده همچنین مؤید فایده این گیاه در درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی یا ضایعات متأثر از ویروسهای تب خال (هرپس) است

فرنجمشک به صورت برگ خشک که به صورت فله خریداری میشود در بازار یافت میشود. چای، کپسول، عصاره ها، تنتور و روغن آن نیز موجود است. کرم مورد استفاده در اروپا که حاوی میزان بالای این گیاه است امروزه ایالات متحده یافت نمیشود اما به وسیله گلوله پنبه ای می توان از چای آن روی پوست استفاده کرد

### نحوه مصرف

به طول کلی، به هنگام مصرف هر نوع فرآورده گیاهی لازم است نکات پیشنهادی کارخانه تولید کننده را در نظر بگیرید، و درباره نوع داروی گیاهی و میزان مصرفی آن با پزشک معالج مشورت کنید. برای درمان اختلال خواب یا کاهش ناراحتیهای معده، نفخ یا باد معده یکی از حالات زیر را انتخاب و رعایت کنید:

\* تهیه چای با استفاده از 5/1 تا 5/4 گرم گیاه، چندین بار در روز

\* 2 تا 3 میلی لیتر تنتور در روز یا معادل عصاره مایع یا کپسول شده آن

برای درمان التهابهای ناشی از سرماخوردگی یا التهابهای تب خال 2 تا 4 قاشق غذاخوری از برگ خرد شده این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت 10 تا 15 دقیقه کاملاً خیس بخورد. سپس آنرا با گلوله پنبه ای روی التهاب در طول روز قرار دهید.

### نکات احتیاطی

هیچگونه اثرات یا علایم مسمومیت ناشی از مصرف فرنجمشک گزارش نشده است اما از آنجا که این گیاه به منظور ایجاد قاعدگی مصرف میشود، لذا در صورت بارداری از مصرف آن اجتناب کنید.

### تداخل های احتمالی

مصرف فرنجمشک می تواند با اثر داروهای تیرویدی یا سایر معالجات بیماری گریوز تداخل پیدا کند  
لفل

### Cayenne

لفل که به فلفل قرمز نیز معروف است، برای اولین بار از سوی سرخپوستان "کاراییب" به خارج آمریکا معرفی شد. از آن زمان به بعد شهرت این گیاه فراگیر شده است، و به عنوان یک چاشنی مهم به ویژه در طبخ "کاجون و کرول" و در

کازینوهای جنوب شرق آسیا، چین، جنوب ایتالیا و مکزیک محسوب میشود. "کپساسین" ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه میشود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپساسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن میشود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب میشود. این ماده همچنین به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می کند تا سیستم قلبی - عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بیدن را تسکین بخشد، و به مثابه "داروی ضد احتقاق و ضد باکتری" عمل می کند. فلفل میزان کلسترول خون را پایین

می آورد. که این امر باعث پایین آمدن فشارخون میشود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگهای خونی جلوگیری می کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماریهای قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگها) کمک می کند. هر چند فلفل سبب سوزش زبان میشود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد میشود، اما سپس شدت علائم درد را در بدن کاهش می دهد. این حالت، آنرا برای افرادی که از درد مزمن رنج می برند به طرز خاصی مؤثر کرده است چون چندین روز طول می کشد که نتایج قابل توجه آن معلوم گردد. آنهایی که از زونا، درد ناشی از دیابت، درد پس از برداشتن پستان (ماستکتومی) و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می برند، می توانند به ویژه از چندین نوع فلفل یا انواع "گرمهای کپساسین" که قابل دسترسی است، بهره ببرند. کپساسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتريت روماتیسمی را تسکین می دهد، بلکه بکاهش میزان ورم ناشی از این حالات وقتی که به عنوان پماد موضعی مورد استفاده قرار گیرد، کمک می کند.

فلفل با تحریک تولید مایعات هاضمه در معده و نابودی باکتریایی که می توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می کند. خاصیت ضد باکتری فلفل همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می کند. این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان، سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه ها میشود. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می کند، در نتیجه برای آنهایی که مبتلا به آمفیژم هستند نیز مفید است.

#### معرفی گیاه

فلفل گیاهی است که در آب و هوای نیمه گرمسیری و گرمسیری می روید. میوه آن در پوششهای غلافی بلند که به موازات رسیدن رنگ قرمز، نارنجی یا زرد به خود می گیرد، می روید. میوه این گیاه به صورت خام، پخته شده، خشک یا در قالب چاشنی پودری در صنایع غذایی و دارویی، مصرف میشود.

#### ترکیبات گیاه

تحقیقات نشان داده است که اسید بیرنگ کپساسین به عنوان فعالترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن میشود. این ماده همچنین خاصیت ضد اکسیدی (که سلولهای شما را از آسیب دیدن محافظت می کند) و ضد باکتری دارد

اشکال موجود

فلفل را می توان با خوردن فلفل قرمز خام یا پخته شده مصرف کرد. پودر فلفل قرمز خشک نیز موجود است که می توان آنرا به غذا اضافه کرد، در مایعات، چای یا شیر مخلوط کرد یا کپسول آنرا مصرف کرد. شکل کرم آن نیز برای استعمال موضعی موجود است (باید حاوی حداقل 025/0 درصد کپسازین باشد).

#### نحوه مصرف

چون فلفل برای قلب خیلی مفید است، اضافه کردن مرتب آن به غذا یا مصرف کپسول آن می تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند. هر چند فلفل یک چاشنی محسوب می شود، اما این ماده واقعاً به هضم بدن کمک می کند و برای اغلب زخم ها تحریک آور نیست. این ماده حتی در میزان مصرف پایین نیز قوی است، لذا بهتر است که بیشتر از مقداری با غذا میل می کنید از این ماده استفاده نکنید.

کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می تواند در تسکین درد دندان، زونا، آرتریت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این ماده سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، اما این عارضه به زودی از بین می رود. چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن مؤثر واقع میشود، لذا ممکن است درد کمی شدت پیدا کند، سپس باید ظرف چند روز اول مصرف، این اثر تا حد زیادی از بین برود.

کرم کپسازین به عنوان یک مسکن موضعی (وقتی که روی پوست مصرف میشود)، حاوی 075/0 - 025/0 درصد کپسازین) را مستقیماً می توان روی نقطه آسیب دیده روزی چهار بار مالید (عناوین تجاری اینماده عبارت است از Axsein, Zostrix و Capzasin-P). به منظور بهبود هضم و پیشگیری از بیماری قلبی، می توان کپسولهای کپسازین (30 تا 120 میلی گرم روزی سه بار) را مصرف کرد. می توانید با اضافه کردن 4/1 تا 2/1 قاشق چایخوری پودر کپسازین به یک لیوان آب جوش (دم کرده) این ماده را نیز تهیه و سپس میل کنید.

#### نکات احتیاطی

فلفل را دور از چشم خود نگه دارید. و دستهای خود را پس از مصرف آن کاملاً بشویید. از آنجا که این ماده به آسانی در آب حل نمی شود، برای اینکار از سرکه استفاده کنید. کرم کپسازین می تواند سبب تحریک پوستی در برخی از افراد گردد. قبل از مصرف گسترده آن، مقداری از این ماده را روی قسمتی از پوست خود تست کنید. اگر منجر به خارش شد، مصرف آنرا قطع کنید. این ماده ممکن است سبب تحریک معده گردد، اما اولسرهاى دوازدهه را بدتر نمی کند. از دادن آن به کودکان زیر دو سال خودداری کنید. مصرف آن در دوران بارداری بی خطر است اما معلوم نیست که ترکیبات چاشنی این ماده در اثر شیردهی منتقل می شود یا نه.

#### تداخل های احتمالی

اگر فشارخون بالا دارید یا اینکه تحت درمان فشار خون بالا هستید. از مصرف فلفل اجتناب ورزید



## Kava-Kava

ساکنین جزایر اقیانوس آرام، که خاستگاه کاوا است احتمالاً در طول هزاران سال از این گیاه استفاده کرده اند. اولین دانش و آگاهی غرب از این گیاه به یکی از سفرهای دریایی کاپیتان جیمز کوک بر می گردد که در دهه خهای 1700 صورت گرفت. بومیان این جزایر از این گیاه به عنوان بخشی از آداب و رسوم قبیلگی خود استفاده می کردند به طوری که گیاه مزبور ثقل توجه بسیاری از گردهماییهای اجتماعی محسوب شده است. نوشیدنی تهیه شده از ریشه های کاوا سبب کرخ شدن دهان میشود. در قرن بیستم گیاه مزبور به بسیاری از بازدید کنندگان جزایر اقیانوس آرام نیز داده شد. هیلاری ردام کلینتون و پاپ ژان پل دوم نیز در مراسم و ضیافتهای رسمی و خوشامدگویی همانند جانسون رئیس جمهور آمریکا و همسرش خانم لیندون بی جانسون در سال 1966 طعم این گیاه را چشیدند.

ریشه این گیاه می تواند نگرانی متأثر از فشار روحی و همچنین اثرات اختلالات ناشی از نگرانی را کمتر کند. مصرف این گیاه در حد پایین سبب نشاط و بیداری میشود، و در حد مصرفی بالا، مواد شیمیایی موجود در ریشه سبب خواب آلودگی میشود. کاوا ماده مسکن خفیف است (برخلاف الکل و داروهای ضد اضطراب). پزشکان معالج آنرا برای درمان درد و سفتی عضلات بدن، نگرانی، کم خوابی، نگرانی ناشی از یائسگی، صرع کنترل نشده، و درد تجویز می کنند.

### معرفی گیاه

ریشه کاوا از گیاه بلندی تأمین میشود که در جزایر اقیانوس آرام از جمله هواوایی رشد و نمو می کند. گیاه مزبور برگهای بزرگ، سبز و قلبی شکل تولید می کند که به صورت انبوه در شاخه ها و به دور از ساقه های ضخیم گیاه رشد می کنند. گل های بلند و نازک این گیاه به جوانه ذرت چینی شباهت دارد که شاخه های آن به ساقه ها چسبیده اند. ریشه های این گیاه به بوته هایی با شاخه های پر شاخ و برگ و کرکدار شباهت دارند.

### ترکیبات گیاه

ریشه کاوا حاوی مواد شیمیایی به نام "کاوا پایرون" است که سبب کاهش تشنج و در آزمایشگاههای تحقیقاتی در حیوانات سبب استراحت و آرامش عضلات میشود. کاوا لاکتونها همچنین واکنشهای مغزی را (که تصور میشود شبیه آن دسته از واکنشهای ناشی از داروهای تجویزی مورد مصرف در درمان افسردگی و نگرانی باشند)، تقلیل می دهد. کاوا لاکتونها در صورت مصرف کاوا از طریق دهان یا لته ها سبب کرخ شدن و بی حس شدن زبان می گردد.

### اشکال موجود

در برخی از فرهنگها کاوا از طریق جویدن ریشه و ریختن آن داخل کاسه تهیه میشود. بزاق دهان با ریشه آن مخلوط

میشود و خاصیت درمانی این گیاه را فعال می کند. امروزه، سازندگان از الکل یا در عوض از استات استفاده می کنند. کاوا در اشکال مختلفی نظیر حالت مایع در قالب انواع عصاره ها و در قالب انواع کپسول یا قرص می توان به دست آورد. همچنین به صورت پودر یا خرد شده موجود است.  
نحوه مصرف

اگر پزشک معالج شما مصرف کاوا را تجویز کرده باشد، حتماً به منظور دستیابی به فرآورده های کاوای استاندارد حاوی 70 درصد کاوا لاکتون برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید. فرآورده استاندارد آن نوع فرآورده ای است که میزان مشخص مواد گیاهی فعال در هر دوز مصرفی در آن قید شده باشد. برای درمان نگرانی و کم خوابی و کاهش فشار روحی میزان تجویزی کاوا عبارت است از 2-4 گرم دم کرده آن (فرآورده ای که از طریق جوشاندن گیاه در آب تهیه میشود) روزی سه بار.

روزانه 60 تا 600 میلی گرم کاوا لاکون استاندارد مصرف کنید یا از دستورهای پزشک معالج خود پیروی کنید. طول دوره درمان با کاوا نیز متفاوت است. مشاهده هر نوع بهبود ممکن است چهار هفته طول بکشد. توصیه نمیشود به مدت بیش از سه ماه کاوا مصرف گردد.

#### نکات احتیاطی

عوارض جانبی کاوا جزئی است. این گیاه طبی سبب کرخ شدن دهان شما میشود و ممکن است مزه بدی هم داشته باشد. در درصد کمی از افرادی که کاوا مصرف کرده بودند تهوع، سردرد، سرگیجه یا جوش صورت گزارش شده است. در صورت مواجهه با هر کدام از این حالات، با پزشک معالج خود مشورت کنید. از رانندگی به هنگام مصرف کاوا اجتناب کنید.

انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا زنان باردار و شیرده را از مصرف کاوا منع می کند. انجمن مزبور در خصوص مصرف بیش از دوز توصیه شده نیز هشدار می دهد و مصرف این گیاه دارویی را به مدت بیش از سه ماه و رانندگی به هنگام مصرف آن را منع می کند.

میسوینرهای اعزامی به جزایر اقیانوس آرام در طول قرن نوزدهم پی بردند که افرادی که همیشه کاوا مصرف کرده اند دارای پوست بدن مایل به زرد و زبر هستند. تحقیقات اخیر نیز نشان داده است که افرادی که به میزان 100 برابر معمول کاوا مصرف می کنند همان حالت زردی پوست، جوش صورت، ریزش مو و اختلال در قوه بینایی، اشتها و تنفس به آنها دست می دهد. اینگونه تغییرات پس از قطع مصرف کاوا به حالت عادی بر می گردند.

تداخل های احتمالی

در صورت مصرف باربیتورات یا به هنگام مصرف الکل از مصرف کاوا بپرهیزید. کاوا ممکن است اثر این داروها را از بین ببرد  
قره گیله

## Bilberry

میوه و برگهای قره گیله در تهیه داروهای گیاهی کاربرد دارند. میوه آن حاوی ترکیباتی به نام "آنتی سیانوسید" است که گفته میشود رگهای خونی را تقویت می کند، جریان خون را بهبود می بخشد و می توان از آن در درمان اختلالات چشمی نظیر رتینوپاتی دیابتی، آب مروارید و آب سیاه و اختلالات گردش خون در بدن نظیر رگهای واریس و بواسیر استفاده کرد. این ترکیبات همچنین شبکیه را (بخشی از چشم که دید در شب را تقویت و به چشم کمک می کند تا با تغییرات نور سازگاری پیدا کند)، تقویت می کنند. خلبانان بریتانیایی در طول جنگ جهانی دوم قبل از عزیمت به عملیات بمباران شبانه قره گیله مصرف می کردند چون در اثر مصرف آن قدرت بینایی آنها تقویت می شد.

برگهای قره گیله، برای کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی مورد استفاده قرار گرفته است، لیکن هیچگونه اسناد و مدارک مستندی دال بر موفقیت این نوع درمان وجود ندارد. هر چند مصرف قره گیله در هر میزان بی خطر است، اما اگر برگهای این گیاه در مقادیر بالا و به مدت طولانی مصرف شود سمی است. به همین دلیل، مصرف کم و محدود آن توصیه می گردد.

قره گیله خشک در طول سالیان متمادی برای درمان اسهال مورد مصرف بوده است. این گیاه حاوی میزان بالای "تانین" است، که به کنترل و کاهش التهاب روده ای (که سبب اسهال میشود) کمک می کند.

عصاره قره گیله، نی زمی تواند معده را در مقابل عارضه اولسر حفاظت کند. این ماده تولید موکوس معده را، که در مقابل اسیدهای هاضمه مقاومت می کند، تحریک می کند. چون این ماده عضلات را شل می کند، در تسکین درد ناشی از انقباضهای قاعدگی می تواند مؤثر واقع شود.

معرفی گیاه

قره گیله گیاهی است که طول آن به 16 اینچ

می رسد، این گیاه دارای برگهای بیضوی و نوک تیز با گلهای صورتی و سفید ریز است، که در خلال ماههای آوریل و ژوئن غنچه باز می کنند. در اواخر تابستان، دانه های سیاه ارغوانی آن برای چیده شدن آماده میشوند. این گیاه در زمرة گیاهان خانگی از تیره سیاه گیله است و میوه آن بیشتر مزه و ظاهر سیاه گیله آمریکایی را دارد. میوه آنرا می توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسرها بکار برد.

مهمترین ترکیبات موجود در میوه و عصاره قره گیله. ترکیبات گلوکزی به نام "آنتی سیانوسیدها" است. این ترکیبات به تشکیل مویرگهای قویتر کمک می کند، گردش خون به تمامی نقاط را بهبود می بخشد و کاهش چسبندگی پلاکت خون را سبب میشود و از انعقاد خون جلوگیری می کند. این عناصر رنگدانه ای که قدرت بینایی در شب را تقویت و به چشم در سازگاری با تصورات نور سازگاری پیدا کند، کمک می کنند. برگهای قره گیله از نظر "کرومیوم" غنی هستند، و احتمالاً بدین خاطر است که می توانند در کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت مؤثر واقع شوند. قره گیله خشک شده حاوی مقدار زیادی "تانیس و پکتین" است که این مواد با اثر قابض خود التهاب ایجاد کننده اسهال را کنترل می کند. اشکال موجود

قره گیله، را می توان به صورت تازه یا خشک شده مصرف کرد. می توان از قره گیله تازه یا خشک شده یا از برگهای آن چای تهیه کرد. عصاره آن به صورت کپسولهای پودری عرضه میشود و باید دارای محتوای 25 درصد عناصر آنتی سیانوسید استاندارد شده باشد. عصاره آن حاوی بالاترین درصد آنتی سیانوسید است، که در اصل، موثرترین شکل مصرفی قره گیله تلقی میشود

### نحوه مصرف

قره گیله حاوی ترکیبات و عناصری است که سیستم گردش خون را تقویت می کند. لذا می توانید از آن به عنوان یک درمان پیشگیرانه، در صورتی که از نظر سابقه خانوادگی دارای مشکلات و اختلالات گردش خون نظیر واریس، بواسیر یا آرترواسکلروز هستید، استفاده کنید. قره گیله همچنین به سلامتی بینایی نیز کمک می کند و می توان آنرا برای پیشگیری از بروز اختلالات چشمی ناشی از پیری یا بیماری دیابت مانند آب مروارید، آب سیاه، دژنراسیون ماکولا یا رتینوپاتی دیابتی مصرف کرد. قره گیله در درمان اسهال نیز مؤثر است اما اگر این عارضه بیشتر از سه یا چهار روز طول بکشد، باید با پزشک خود مشورت کنید.

برای درمان اختلالات چشم و گردش خون: عصاره استاندارد قره گیله (حاوی 25 درصد آنتی سیانوسید) به صورت کپسول و میزان مصرفی آن معادل 480 میلی گرم در روز در دو یا سه نوبت است و پس از بهبودی، باید مصرف آن روزانه 240 میلی گرم ادامه یابد. هدف از تداوم مصرف آن پیشگیری از بیماری است.

\* برای درمان گرفتگیهای قاعدگی و پیشگیری از زخم: 20 الی 40 میلی گرم عصاره آن روزانه سه بار، 2 الی 4 ملی لیتر تنتور (5/1) روزانه سه بار یا روزانه نصف لیوان قره گیله تازه را مصرف کنید.

\* برای درمان اسهال: 5 تا 10 قره گیله خشک کوبده شده را در آب سرد حل کنید و به مدت 10 دقیقه بجوشانید و سپس از صافی عبور دهید و مصرف کنید.

\* برای درمان دیابت: یک لیوان آب جوش را روی بیش از 1 گرم (تقریباً 1/2 قاشق چایخوری) برگ قره گیله بریزید و پس از 10 الی 15 دقیقه آنرا از صافی عبور دهید. مصرف طولانی مدت باید حتماً زیر نظر پزشک معالج باشد.

## نکات احتیاطی

میوه و عصاره قره گیله بی خطر است و عوارض جانبی شناخته شده ای ندارند. مصرف آنها در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است. برگ آن اگر صحیح مصرف شود خطری ندارد، اما نباید میزان مصرف آن در مدت طولانی بالا باشد چون احتمال مسمومیت وجود دارد.

## تداخل های احتمالی

شناخته شده نیست.

نخل اره ای ایرانی

## Saw Palmetto

تاکنون حدود 40 مورد تحقیقاتی چای در مورد میوه نخل اره ای وجود دارد که میزان موادی را که بدن ما به منظور هورمون سازی نظیر هورمون تستوسترون و استروژن بدان نیاز دارد، کاهش می دهد.

هر چند تستوسترون با مردان و استروژن با زنان تداومی می شوند، اما هم مردان و هم زنان در بدن خودشان دارای دو هورمون هستند لیکن سطح آن متفاوت است.

گفته میشود در مردان، زیادی بیش از حد ماده ای به نام دی هیدروتستوسترون (DHT) که عامل اختلالی به نام هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) است. البته استروژن هم ممکن است در این عارضه دخیل باشد. در BPH، سلولهای غده پروستات (غده کوچکی است که در پشت پیشابراه قرار دارد) به سرعت رشد می کنند. در نتیجه غده مزبور متورم و سبب وارد شدن فشار به پیشابراه می گردد و بدین خاطر است که همیشه احساس ضرورت ادرار به بیمار دست می دهد. داروی معمولی درمان BPH همانا پروسکار (Proscar) است که به منظور کندکردن روند یا حتی توقف BPH سبب کاهش میزان DHT می گردد.

تحقیقاتی که اخیراً به عمل آمده است نشان می دهد که نخل اره ای می تواند به اندازه پروسکار در درمان پاره ای از علایم بیماری BPH نظیر دفع ادرار و همچنین احساس همیشگی داشتن ادرار مؤثر واقع شود. تفاوت بین دو نوع درمان این است که پروسکار می تواند اندازه پروستات را کوچکتر کند، اما نخل اره ای چنین خاصیتی را ندارد. بدین خاطر است که اگر برای درمان علایم و عوارض BPH مصرف نخل اره ای را در نظر گرفته باشید، مهم است که این کار را تحت نظر پزشک معالج خود انجام دهید و ملاقاتهای مرتب و منظم با وی داشته باشید تا میزان پیشرفت و بهبودی تحت

نظارت وی باشد. میوه نخل اره ای همیشه برای درمان عوارض BPH مورد استفاده قرار نمی گرفته است، چون بومیان آمریکا از آن به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود استفاده می کردند و برای افزایش میل جنسی نیز میوه مزبور مورد استفاده قرار می گرفت.

### معرفی گیاه

نخل اره ای نوعی نخل زینتی است که می تواند تا 10 پا در آب و هوای گرم رشد کند. این گیاه در ایالات متحده در آب و هوای گرم جنوب شرق از کارولینای جنوبی تا می سی سی پی گرفته و در سراسر فلوریدا می روید. برگهای آبدار و سبز این گیاه از ساقه های تیغ دار آن می رویند. این گیاه دارای گل‌های سفیدی است که نهایتاً تبدیل به میوه های زرد رنگ بیضی شکل میشود. میوه این گیاه وقتی رسیده باشد رنگ سیاه مایل به آبی به خود می گیرد و برای مصارف درمانی و پزشکی خشکانده میشود.

### ترکیبات گیاه

عناصر فعال نخل اره ای عبارتند از اسیدهای چرب و استروئولهای گیاهی. با این وجود؛ احتمال بیشتر می رود که اسیدهای چرب و استروئولهای گیاهی موجود تنها عناصر موجود در میوه این گیاه نیستند که بر تولید هورمون اثر می گذارند، بلکه پی بردن به عملکرد دقیق نخل اره ای مستلزم تحقیقات علمی تر است. میوه این گیاه همچنین حاوی پلی کاساکارید دارای مولکولهای سنگین وزن است که معمولاً دارای خواص و اثرات ضد التهاب یا محرک ایمنی بخش است. اشکال موجود

می توانید نخل اره ای را به صورت میوه خام خشک، چای، کپسول پودری، انواع قرصها، تنتورهای مایع و عصاره های لیپوستروئولیک تهیه کنید. در پی دستیابی به آن دسته از فرآورده های مربوط باشید که در برچسب موردنظر استاندارد بودن و محتوای 85 تا 95% اسیدهای چربی و استروئولهای گیاهی قید شده باشد.

### نحوه مصرف

نخل اره ای عوارض و علائم BPH مرحله I و II را از بین می برد. علائم معمولی این مرض عبارت است از نیاز پی در پی به ادرار، چکه چکه کردن پس از ادرار و بیداری مکرر در طول شب برای دفع ادرار، اکثر مردان بالای 60 سال با علائم و عوارض ادراری متناسب به BPH مواجه هستند که سبب ایجاد اختلال در خواب، اثر نامطلوب روی اعتماد به نفس، بروز اضطراب خفیف یا حتی درد میشود و می تواند تا مرحله عفونت مثانه و کلیه پیشرفت کند. اگر تصور می کنید که به مرض BPH مبتلا هستید یا اینکه پزشک معالجتان مصرف نخل اره ای را تجویز کرده است، نحوه اثر آن روی بدنتان دنبال و ثبت کنید. پی بردن به تأثیر آن در بدن زیاد طول نمی کشد.

میزان مصرفی توصیه شده برای BPH مرحله I و II 160 میلی گرم عصاره حل شدنی نخل اره ای در چربی روزی سه بار است که ماده استاندارد حاوی 58 تا 95% اسیدهای چربی و استروژنهای گیاهی است.

## نکات احتیاطی

نخل اره ای گیاهی ملایم است. عوارض جانبی آن خیلی نادر است و ابراز ناراحتیهای خفیف معده تنها واکنش های ثبت شده در اثر مصرف آن است. انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا این گیاه را از نظر بی خطری درجه یک ارزیابی کرده است و این ارزیابی بدین معناست که مصرف آن طبق دستورالعمل مربوط خطری ندارد.

از مصرف سلیقه ای و خوددرمانی به وسیله آن برای معالجه مرض BPH بپرهیزید. نخل اره ای تنها عوارض این مرض را از بین می برد هر چند که میزان تولید DHT و تستوسترون را تغییر می دهد. این ماده گیاهی سبب جمع و کوچک شدن پروستات نمی شود. لازم است که پزشک معالج شما بر روند BPH نظارت داشته باشد. نخل اره ای نباید در طول دروه بارداری یا شیردهی مصرف شود.

## تداخل های احتمالی

نخل اره ای ممکن است اثر قرصها و لکه های (Patch) ضد بارداری و درمان از طریق جایگزینی هورمون را تغییر دهد، چون این ماده گیاهی روی میزان هورمونها اثر می گذارد  
نعناع

## Peppermint

نعناع در درمان بسیاری از امراض معده موثر است و روند هضم خوب را سرعت می بخشد. بنا به خواص آرامبخشی و کرخ کردن اعضاء، این گیاه برای انواع سردردها و ناراحتیهای پوست مفید است. این گیاه بسیاری از بیماریهای مربوط به سرماخوردگیها و عوارض آنفلونزا را درمان می کند.

## معرفی گیاه

گیاه نعناع دارای ساقه های چهارگوش است و تا دو پا رشد می کند. این گیاه بین جولای و اوت شکوفه باز می کند و گلهای ریز ارغوانی به صورت مارپیچی و تیز از آن می رویند. برگهای ساده، دندانه دار و معطر این گیاه در جهت مخالف گلها می رویند. نعناع بومی اروپا و آسیاست و برخی از انواع آن بومی آفریقای جنوبی، آمریکای جنوبی و استرالیا هستند. این گیاه در آمریکای شمالی بومی شده است و در مناطقی نظیر اورگون، وانشگتن و ویسکونسین پرورش داده میشود.

## ترکیبات گیاه

تهیه فرآورده های نعنای از برگها و سر گلدار گیاه آغاز میشود. این قسمتهای گیاه حاوی روغن فرار است که می توانید عنصر فعال اولیه نعنای به نام منتول را در آن بیابید.

## اشکال موجود

از برگهای تازه نعنای می توان نعنای خشک تهیه کرد و این نوع فرآورده به صورت چای در سطح گسترده ای قابل دسترسی است.

تنتور: عطر نعنای نوعی محلول الکلی است که حاوی 10٪ روغن نعنای و 1٪ عصاره برگ آن است. برای تهیه تنتور در منزل، روغن نعنای را به نسبت یک به دو با الکل دانه خالص مخلوط کنید.

کپسولهای دارای پوشش روده ای که به منظور عبور کپسول از معده به روده ها به طرز خاصی تهیه شده است. (2٪ میلی لیتر روغن نعنای در هر کپسول).

انواع کرم و پماد (باید حاوی 1 تا 16 درصد منتول).

## نحوه مصرف

نعنای در درمان تهوع، اسهال، سوءهاضمه، روماتیسم مفصلی و نفخ مؤثر است. این گیاه عضلات معده را تسکین می دهد و روند جریان صفرا را که بدن برای هضم چربی بدن نیاز دارد، بهبود می بخشد. در نتیجه غذا از طریق معده به سرعت عبور می کند که این امر به رفع بسیاری از ناراحتیهای هاضمه کمک می کند. نعنای همچنین عضلات را آرام می کند که این کار به بدن کمک می کند تا از گازهای هاضمه دردآور رهایی یابد. برای تهیه چای نعنای (جوشانیده نعنای) برای هر لیوان آب داغ حدود یک تا دو قاشق غذاخوری نعنای اضافه کنید. به منظور تسهیل هضم یا رفع ناراحتی معده، روزانه 3 تا 4 لیوان چای نعنای میل کنید. برای درمان استفراغ 3 تا 6 گرم برگ نعنای یا 5 تا 15 قطره تنتور آنرا مصرف کنید آنچه در پی می آید فهرست ناتمامی از سایر ناراحتیهایی است که با مصرف نعنای بهبود یافته هستند:

\* گرفتگیهای قاعدگی: چون نعنای در آزاد و آرام کردن عضلات خیلی مؤثر است. لذا در درمان گرفتگیها نیز کارساز است.

\* سندرم روده تحریک پذیر: تحقیقات نشان داده است که انواع کپسولهای پوشش دار نعنای از توانایی تسکین عضلات روده برخوردار هستند. مصرف اینگونه کپسولها سبب رهایی و بهبود درد این نوع سندرم روحی می گردد. برای اینکار روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.



\* سنگهای صفراک روغن نعناع به بدن کمک می کند تا سنگهای صفرای را بشکند و در اصل گزینه اسانی را فراروی عمل جراحی قرار می دهد. برای این منظور روزانه سه بار یک تا دو عدد کپسول پوشش دار بین غذا مصرف کنید.

\* ویروسها: روغن نعناع دارای خواص ضد ویروسی قوی است که می تواند با ویروسهای عامل آنفلونزا، گوشک، عفونتهای مخمری، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگیها و التهابهای آلت تناسلی ناشی از تب خال مبارزه و آنها را از پای درآورد.

\* خارش و ناراحتیهای پوست: نعناع روی ناراحتیها و بیماریهای پوست ناشی از کهیر، پیچک سمی یا بلوط سمی اثرات تسکین بخش و خنک کننده دارد. برای اینکار از کرم یا پماد نعناع، البته نه بیش از روزانه سه یا چهار بار، استفاده کنید.

\* سردردها و میگرنهای اضطرابی: تحقیقات نشان داده است که توانایی روغن نعناع در آزاد ساختن عضلات و تسکین درد، این گیاه را به صورت عامل به ویژه مؤثری در قبال غذاب سردرد تبدیل کرده است. چندین مطالعه تحقیقی اثبات کرده است که مالیدن تنتور روغن نعناع روی پیشانی می تواند به اندازه مصرف دو قرص استامینوفن کارساز باشد. نقطه مورد نظر را با لایه نازکی بپوشانید به طوری که تنتور مصرفی فرصت و امکان تبخیر داشته باشد.

\* انواع سرماخوردگیها و آنفلونزا: نعناع و عامل فعال اصلی آن به نام منتول در زمره احتقان زادهای موثر تلقی می شوند. از آنجا که منتول سبب شل شدن خلط می گردد، این ماده داروی خلط آور نیز هست. این ماده در تسکین و آرام شدن انواع گلودرد و سرفه خشک موثر است.

## نکات احتیاطی

چای نعناع معمولا بی خطر است اما مادران باردار و شیرده باید چای نعناع کم بخورند. افرادی که دارای سابقه سقط جنین هستند در دوران بارداری از مصرف نعناع باید اجتناب ورزید.

معدود عوارض منفی ناشی از کپسولهای پوشش دار روده ای روغن نعناع عبارت است از : بثورات پوست، سوزش سردرد، ضربان پایین قلب و لرزش عضله.

منتول یا روغن نعناع که روی پوست مالیده شده باشد می تواند سبب بروز التهاب یا بثورات پوستی گردد. روغن نعناع باید رقیق شود و میزان مصرف آن باید کم باشد چون میزان مصرفی بالا سبب آسیب دیدگی کلیه میشود. منتول خالص سمی است و نباید مصرف دالی شود. روغن نعناع و نتول را نباید به صورت نوزادان و کودکان مالید. دقت کنید که روغن و تنتور تهیه شده از نعناع را اشتباه نگیرید.

تداخل های احتمالی

شناخته شده نیست.

پرسیاوش

## Adiantum Capillus – Venerisl

مشخصات گیاه:

گیاهی است علفی و پایا از خانواده پریاسه (Polypodiaceae) است که برگچه های سه قسمتی و دمبرگ های منشعب به رنگ قهوه ای تیره از مشخصات عمده آن است . پشت برگچه ها و در قسمت نوک آنها نقاط برجسته و قهوه ای رنگی مشاهده می گردد که محل ها هاگدانهای گیاه است . تمام گیاه به انضمام ریزوم و ریشه مورد استفاده می باشد .

موارد استفاده :

خلط آور ، ضد سرفه ، لینت بخش (ملین) و مدر است

مقدار مصرف :

0.5 تا 2 گرم از گیاه به صورت دم کرده سه بار در روز

پنجه شیطان

## Devil,s Claw

پنجه شیطان عنوان شناخته شده انواع کرفس هارپاگوفتیم و زهری هارپاگوفتیم است که وابسته به تیره کنجد است. این گیاه بومی جنوب آفریقا و ماداگاسکار است، امروزه در ساوانها و دامنه های دور دست صحرای کالاهاری در آفریقای جنوبی و نامیبیا یافت میشود. هر دو گیاه مزبور برای ساخت ریشه پنجه شیطان با ریشه هارپاگوفتیم در آمیخته میشوند. محققان علوم پزشکی دریافته اند که ریشه پنجه شیطان می تواند التهاب و درد را کاهش دهد.

مردم منطقه خویزان صحرای کالاهاری در طول سالیان دراز از ریشه این گیاه برای اهداف درمانی از قبیل معالجه و درمان درد و مشکلات دوران بارداری و همچنین در تهیه پمادهای موضعی برای درمان مشکلات پوستی استفاده کرده اند. امروزه، این گیاه به عنوان داروی هاضمه و اشتهاآور نیز مصرف میشود. این گیاه دارای خاصیت کاهش دردهای خفیف نیز است.

پنجه شیطان فاقد بوی مشمئز کننده اما حاوی موادی است که مزه آنرا تلخ کرده است. این یک گیاه پربرگ بادوام با ریشه ها و جوانه های شاخ دار است. این گیاه دارای ریشه ها یا پوششهای ثانوی نیز است که از ریشه های اصلی یا جانبی آن رشد می کنند.

## ترکیبات گیاه

فرآورده های دارویی گیاه پنجه شیطان از برشها یا دکمه های خشک سائیده شده، تهیه می شوند. از ریشه خشک این گیاه که قابل دسترسی نیز است می توانید انواع چای (دم کرده ها) را تهیه کنید. دکمه های آن حاوی ترکیبات فعالی به نام "مونوترپنیس" است، که در این میان ماده "هارپاگوسید" فعالترین ماده است.

## اشکال موجود

پنجه شیطان به شکل دکمه های ریشه ای به زمین چسبیده یا به صورت کلی قابل دسترسی است. می توانید انواع چای این گیاه (دم کرده) را از ریشه خشک آن تهیه کنید  
نحوه مصرف

پزشکان معالج از ریشه این گیاه برای درمان کم اشتها، روماتیسم، آرتیت، تب، درد ماهیچه ای، التهاب تاندون ها، مشکلات معده ای - روده ای، بیماریهای کبدی و صفر استفاده می کنند. این گیاه نیز درمان مؤثری برای ناراحتیهای ماهیچه ای عضلات میباشد، به عنوان مسکن، آرامبخش و ادرارآور نیز کاربرد دارد.

تحقیقات به عمل آمده روی حیوانات نشان داده است که گیاه پنجه شیطان التهاب ناشی از آرتیت را کاهش می دهد. با این وجود، سایر تحقیقات هیچگونه خواص ضدالتهابی از این گیاه نشان نداده است. به نظر می رسد که این گیاه اثرات متفاوتی در مقایسه با اغلب داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) از خود بر جای می گذارد. عنصر فعال این گیاه به نام هارپاگوسید (یا ترکیب مرتبط به نام هارپاگید) در داخل بدن به ماده دیگری تبدیل میشود. ماده جدید، به نام هارپاگونین، نیز می تواند ترکیب فعالی باشد که سبب کاهش التهاب ناشی از آرتیت شود.

می توانید از ریشه خشک گیاه پنجه شیطان، یا از تنور آن (محلولی که از گیاه، الکل یا گیاه، الکل و آب تهیه میشود) استفاده کنید. اگر از آن برای درمان جدی بیماریهایی نظیر روماتیسم استفاده می کنید، همیشه به یاد داشته باشید با پزشک خود مشورت کنید.

میزان مصرفی توصیه شده برای موارد عمومی این گیاه عبارت است از:

\* دکمه خشکیده: روزانه سه بار به میزان 1/0 تا 25/0 گرم از این داروی گیاهی را که به شکل کپسول یا جوشانده موجود است (مایع تهیه شده در اثر جوشاندن گیاه مورد نظر در آب)، مصرف کنید.

\* عصاره مایع آ (1:1 تا 25 درصد الکل): روزانه سه بار به میزان 1/0 تا 25/0 میلی گرم.

\* تنتور (1:5 تا 25 درصد الکل): روزانه سه بار به میزان 5/0 تا 0/1 میلی گرم.

## نکات احتیاطی

نجه شیطان گیاهی غیرسمی و بی خطر است، که اساساً هیچگونه عوارض جانبی در صورت رعایت میزان مصرفی توصیه شده ندارد. با این وجود، هیچکس به یقین نمی داند که آیا پنجه شیطان در صورت مصرف دراز مدت سمی خواهد بود یا نه. اگر زخم معده و دوازدهه یا سنگهای صفراوی دارید، نباید از این گیاه استفاده کنید، مگر اینکه پزشک دستور دهد. پنجه شیطان ماهیت قلبی دارد بدین معنا که اثرات پزشکی جدی روی قلب برجای می گذارد و از اینرو نباید از آن استفاده کنید، جز اینکه پزشک معالج دستور داده باشد. به نظر برخی، این گیاه می تواند سبب سقط جنین شود اما اسناد و مدارک علمی مؤید این ادعا وجود ندارد. اگر باردار هستید، باید موضوع را قبل از مصرف دارو یا هر نوع تقویت کننده گیاهی به اطلاع پزشک خود برسانید.

## تداخل های احتمالی

شناخته شده نیست.

پنجه گربه (دارسنا)

Cat,s Claw

از حدود 2000 سال پیش افراد قبیله ای در مناطقی که در اسنا می روید مبادرت به تهیه دارو از پوسته ریشه آن کرده اند. آنها برای درمان بسیاری از بیماریها از این گیاه استفاده کرده اند که به مثابه یک سوپرداروی اعجاب آور عمل می کند. مثلاً، بیماریهای واگیر آمیزشی، ورم مفاصل، اولسر و سرطان نیز با پنجه گربه درمان شده است. بعد از اینکه این ادعاها توجه دانشمندان را در اروپا به خود جلب کرد، آزمایشهای به عمل آمده نشان داد که ترکیبات موجود در پنجه گربه دارای پاره ای خواص قوی هستند. این عناصر و ترکیبات مجموعاً می توانند سبب کاهش التهاب و انهدام برخی ویروسها شوند و از گسترش برخی از سلولهای سرطانی جلوگیری کنند. لازم است تحقیقات بیشتری در مورد این گیاه و خواص درمانی آن به عمل آید. با این وجود، این گیاه در زمره 10 گیاه طبی مهم قرار دارد که در فروشگاههای مواد غذایی آمریکا در سال 1997 به فروش می رسید.

معرفی گیاه

دراسنا نوعی گیاه بالا رونده است که دارای موهای ضخیم به طول 100 پا است. این گیاه در جنگلهای بارانی آمازون و کشورهای استوایی آمریکای جنوبی و مرکزی یافت میشود. بخش اعظم این گیاه و اطلاعات مربوط به آن که در ایالات متحده یافت میشود از پرو فراهم می آید. خارهای خمیده، و شبیه پنجه گربه در بدنه این گیاه می روید و بدین خاطر است که این گیاه عنوان پنجه گربه را به خود گرفته است. مایع تلخ و آبکی در داخل ساقه آن جمع میشود. براساس گزارشهای وارده مردم آمریکای جنوبی و مرکزی برای رهایی از گرسنگی، تشنگی و خستگی از این مایع می نوشند.

## ترکیبات گیاه

برای تهیه دارو از پنجه گربه پوسته آنرا از ریشه درخت مو (پیچک) آن جدا می سازند. ریشه این گیاه حاوی انواع بسیاری از گیاهان شیمیایی است. برخی "تانین ها" را در ریشه این گیاه می توان یافت (تانین ها در چای نیز یافت میشوند). گلیکوزیدهای "اسید کینوویک" به کاهش التهاب کمک و در قبال برخی از ویروسها ایجاد مصونیت می کند.

از آنجا که جمع آوری ریشه این گیاه به منظور تهیه پوسته آن باعث نابودی گیاه میشود، لذا گیاه شناسان درصدد یافتن سایر منابع تأمین این گونه عناصر هستند.

امروزه پوسته داخلی مو جایگزین مناسبی محسوب میشود.

## اشکال موجود

پنجه گربه به صورت پوسته (سبوس) استاندارد شده یا خام قابل دسترسی است. پوسته خام این گیاه کوبیده شده و در تهیه چای از آن استفاده میشود. مصرف مایع استاندارد یا فرآورده های خشک شده این گیاه معمولاً ترجیح داده میشود، چرا که استاندارد کردن در اصل به مثابه کنترل کیفی تولید داروی گیاهی محسوب میشود.

نحوه مصرف

گزارشهای مربوطه مؤید این است که پنجه گربه دارای خاصیت ضد التهابی و مصونیت آور است. احتمال زیاد می رود، اگر شما و پزشکتان درصدد برآمده اید تا پنجه گربه را نیز به روند درمان روزانه خود اضافه کنید، بدین علت باشد که سیستم ایمنی بدن شما بتواند فشار کمتری را تحمل کند، سیستم هاضمه شما دارای اختلال است، ممکن است از سرماخوردگیهای دائمی یا سایر ویروسها رنج ببرید یا اینکه درصدد هستید تا از سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، التهاب دیورتیکول یا حتی از بیماری کرون نجات یابید.

اگر قصد مصرف این گیاه را دارید، یکی از دو راه نحوه بهتر آن را که در پی می آید انتخاب کنید و همانطور که پزشک شما یا دستورالعمل مندرج در روی بسته بندی این فرآورده مشخص کرده است، عمل کنید. به خاطر داشته باشید که به خاطر فقدان تحقیقات کافی در این خصوص، این نکته حائز اهمیت فوق العاده است که دارو را از تولید کننده معتبر آن

تهیه کنید.

کاربرد رایج

برای درمان دردهای خفیف معده، گلودردها، سرماخوردگیها، ایجاد مصونیت و جراحات جزیی.

\* چای: 1 گرم سبوس ریشه را در 250 میلی لیتر آب حل کنید و آنرا به مدت 10 تا 15 دقیقه بجوشانید. سپس خنک کنید و از صافی عبور دهید. یک لیوان از آن را روزانه سه بار میل کنید.

\* عصاره (محلولی تهیه شده از داروی گیاه مزبر و الکل یا داروی گیاهی مزبور، الکل و آب): روزانه دو تا سه بار به میزان یک تا 2 میلی لیتر میل کنید.

\* خشک شده: عصاره استاندارد کپسولی: روزانه 20 تا 60 میلی گرم.

نکات احتیاطی

افرادی ساکن مناطقی که پنجه گربه در آنجا می روید می گویند که این گیاه خیلی بی خطر و غیرسمی است. با این وجود، تا زمانی که علم آنرا به اثبات برساند، لازم است پاره ای نکات احتیاطی مدنظر باشد. انجمن فرآورده های گیاهان دارویی آمریکا (AHPA) این گیاه را از نظر بی خطر بودن در رده چهارم رتبه بندی کرده است. این بدان معنا است که این انجمن اسناد و مدارک کافی به منظور انجام رتبه بندی روشن برآن اساس در اختیار ندارد. اما انجمن مزبور بر این باور است که محتوای "تانین" پنجه گربه ای، اگر در حد بالا مصرف شود، چه بسا سبب شکم درد یا مشکلات معده ای - روده ای خواهد شد.

برخی محققان می گویند که پنجه گربه را نباید برای درمان جراحی ترمیمی پوست، بیمارانی که پیوند اعضا داشته اند و بیمارانی که مبتلا به ایدز یا سل هستند، تجویز کرد. کودکان زیر سه سال نباید این داروی گیاهی را مصرف کنند. زنان شیرده و باردار نباید آنرا مصرف کنند. ممکن است در طول مصرف پنجه گربه، با مدفوع شل یا اسهال مواجه شوید. این عارضه جانبی، عارضه ناچیزی است و در صورت تداوم مصرف پنجه گربه بتدریج رفع خواهد شد.

تداخل های احتمالی

اگر داروهای مصونیت زا، پلاسمهای تازه یا خون منجمد یا داروهای را مصرف می کنید که مصرف آنها مستلزم پروتئین حیوانی یا هورمونهای پیتید، نظیر سرمهای حیوانی، گاماگلوبولین وریدی، عصاره وریدی تیموس یا انسولین گاوی یا خوراکی است، از مصرف پنجه گربه اجتناب ورزید.

چای سبز معمولاً برای معالجه بیماریها تجویز می شود. اما مردم در تمام نقاط جهان پی برده اند که نوشیدن چای سبز بطور روزانه فواید سلامتی زیادی دارد. چای سبز ماده پیشگیری کننده مهمی در قبال سرطان، افزایش چربیهای خون، سفت شدن رگها و حفره های دندان تلقی میشود. این گیاه در قبال اسهال خونی ناشی از باکتری مصونیت ایجاد می کند. چای سبز در رفع پاره ای از عفونتهای قارچی، باکتری و حتی ویروسی (نظیر سرماخوردگی عادی) نیز مفید است. تفاوت بین چای سبز و سیاه در نحوه عمل آوری آنهاست. برگهای تازه چای کمی بخار داده میشود و سپس به سرعت در چای سبز خوشکانده میشود. این عمل از کنش آنزیمها در متلاشی کردن مواد غذایی و مغزی موجود در چای بنام "پلی فنول" که عناصر ضد سرطانی چای سبز محسوب میشوند، پیشگیری می کند. پلی فنول چای سبز حتی در مقایسه با ویتامین های C و E ضد اکسید کننده بهتری است. چای سبز برای سیستم هاضمه شما نیز مفید است. چای سبز سبب میشود که روشنتر فکر کنید و حتی قوه بینایی شما را نیز تقویت می کند. این گیاه رگها را تقویت و از تجمع چربیهای زیاد در خون جلوگیری می کند. این گیاه خلط را از گلوی ملتهب پاک و اثر مواد سمی را خنثی می کند. "تانین" موجود در این گیاه می تواند از تداوم اسهال جلوگیری کند. اگر در صدد افزایش میزان تانین در چای هستید، بگذارید بیشتر دم بکشد.

#### معرفی گیاه

گیاه چای، گل بزرگی است که دارای برگهای همیشه سبز است. چای سبز اثالتاً بومی چین است که در آن کشور بیش از پنج هزار سال مورد مصرف بوده است. امروزه چای در تمامی نقاط آسیا و بخشهایی از خاورمیانه و آفریقا نیز کشت میشود. چای سیاه در آمریکا بیشتر رایج است و تخمیر داده میشود و به اندازه چای سبز سالم نیست. چای سبز تخمیر داده نمیشود (چای اولانگ نیمه تخمیر شده است).

#### ترکیبات گیاه

غنچه برگ و برگهای جوان بهترین بخش چای سبز هستند. چای حاوی کافئین آلکالوئیدهای پورین، تیوفیلین و تیوبرومین است. اما فعال ترین ترکیبات موجود در آن عبارت است از پلی فنولها که بسیاری از خواص درمانی و پیشگیرانه ناشی از وجود آنها است.

#### اشکال موجود

اغلب فرآورده های چای سبز به صورت برگ خشک چای عرضه میشوند. البته عصاره های تهیه شده از برگها و غنچه برگ آن موجود است. چای سبز حاوی 300 تا 400 پلی فنول و 50 تا 100 میلی گرم کافئین در هر لیوان است. فرآورده های چای سبز عاری از کافئین دارای پلی فنولهای فشرده (60 تا 89 درصد کل پلی فنولها) است.

یکی از عناصر فعال در چای سبز به اندازه آسپیرین از تجمع پلاکتهای خونی جلوگیری می کند که این اثر جریان خون را بهبود می بخشد. چای سبز از سخت شدن رگها نیز جلوگیری می کند. تحقیقات مردمی نشان می دهد که در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می کنند موارد سرطانی کمتر بوده است، هر چند بین این دو هیچ رابطه علت و معلولی تایید نشده است. اما چای سیاه فاقد خاصیت مشابهی است. در واقع، اگر به مقدار زیادی چای سیاه مصرف کنید، ضریب خطر ابتلا به سرطان راست روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می دهید.

اثرات ضد سرطانی چای سبز در موارد سرطان مجرای معده- روده ای، سرطان ریه و پستان بیشتر نمایان است. چای سبز قویاً به عنوان جایگزینی برای چای سیاه و قهوه توصیه میشود. نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (حاوی سه گرم مواد حل شدنی، یا 240 تا 320 گرم پلی فنولها) یا روزانه 300 تا 400 میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره ها باید حاوی 80 درصد پلی فنولها و 55 درصد اپی گالوکزچین) میزان مصرفی چای سبز است. انواع فرآورده های کپسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی است.

#### نحوه مصرف

یکی از عناصر فعال در چای سبز به اندازه آسپیرین از تجمع پلاکتهای خونی جلوگیری می کند که این اثر جریان خون را بهبود می بخشد. چای سبز از سخت شدن رگها نیز جلوگیری می کند. تحقیقات مردمی نشان می دهد که در کشورهایی که مردم هر روز چای سبز مصرف می کنند موارد سرطانی کمتر بوده است، هر چند بین این دو هیچ رابطه علت و معلولی تایید نشده است. اما چای سیاه فاقد خاصیت مشابهی است. در واقع، اگر به مقدار زیادی چای سیاه مصرف کنید، ضریب خطر ابتلا به سرطان راست روده، کیسه صفرا و مخاط رحم را افزایش می دهید.

اثرات ضد سرطانی چای سبز در موارد سرطان مجرای معده- روده ای، سرطان ریه و پستان بیشتر نمایان است. چای سبز قویاً به عنوان جایگزینی برای چای سیاه و قهوه توصیه میشود. نوشیدن روزانه سه لیوان چای سبز (حاوی سه گرم مواد حل شدنی، یا 240 تا 320 گرم پلی فنولها) یا روزانه 300 تا 400 میلی گرم عصاره استاندارد چای سبز (عصاره ها باید حاوی 80 درصد پلی فنولها و 55 درصد اپی گالوکزچین) میزان مصرفی چای سبز است. انواع فرآورده های کپسولی و مایع چای سبز نیز قابل دسترسی است.

#### تداخل های احتمالی

اگر داروهای الکالین (نسخه ای یا بدون نسخه) مصرف می کنید، بهتر است که از مصرف چای بپرهیزید. تانین موجود در چای با داروهای الکالین (قلیایی) تداخل پیدا می کند که این امر سبب میشود که داروها کم اثر باشند.

کاسنی *Cichorium intybus*



مشخصات گیاه :

گیاهی پایا با ریشه ای مخروطی شکل است که ساقه راست شاخه دار دارد . برگهای زمینی آن با نوک دراز که به سمت پایین سرازیر است . برگهای روی ساقه آن به صورت سرنیزه و بدون دمبرگ است و گیاهی است علفی از خانواده کاسنی (Asteraceae) که کلیه اندامهای گیاه مخصوصاً ریشه و برگهای آن مورد استفاده می باشد .

موارد استفاده :

خشک شده آن دارای عطری شبیه ادویه و طعمی تلخ است . ریشه آن ترشح صفرا را بالا می برد و به خاطر این که شیره معده را تحریک می کند اشتها را زیاد می نماید .  
جوشانده گیاه برای کبد مفید است و سنگ های صفراوی یا کلیوی را از بین می برد . به عنوان مقوی معده ، مدر ، تصفیه کننده خون ، ملین ، تب بر استفاده می شود و اثرات مثبتی در مداوای دیابت دارد .

مقدار مصرف :

دم کرده 8-15 در هزار از برگ های تازه یا جوشانده برگ های خشک در آب به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا یا دم کرده 20-30 در هزار از گل و دم کرده یا جوشانده 15-20 در هزار از ریشه .  
گزنه دوپایه

## Stinging Nettle

ناراحتی پیشابراه و بیماری مفصل در قرون وسطی با استفاده از گزنه دوپایه درمان می شدند. درانگران بومی آمریکا به دستها و پاهاى بیماران فلج با شاخه های این گیاه می زدند تا عضلات آنها فعال شود. روش شلاقی که شالق زنی نیز نامیده میشود، می تواند اعضای بدن را تحریک کند و سبب تسکین درد عضلات ملتهب و سایر اعضای بدن گردد. گزنه دو پایه در طول قرنهای متمادی بدین طریق مورد استفاده قرار گرفته است. کرکهای گزنه روی گزنه دو پایه شبیه غدد کوچکی است و در درون خود دارای عناصر شیمیایی است که سبب خارش پوست میشود. تماس با کرکهای این گیاه دردناک است اما اگر سبب تحریک و بخشی از بدن که قبلاً درد کرده است شود، عناصر شیمیایی مزبور واقعاً درد اولیه را کمتر می کند. اگر با گزش این گیاه مواجه شدید، می توانید گزشهای دردناک این گیاه را با استفاده از مایع گزنه روی پوست بدنتان تسکین بخشید.

معرفی گیاه

گزنه دو پایه عنوانی است که به گزنه معمولی، گزنه باغی و تلقیح این دو گونه اطلاق میشود. این گیاه که ابتدا در مناطق شمالی سردتر اروپا و آسیا می روید، امروزه به عنوان نوعی گیاه طبی در تمامی نقاط دنیا رشد می کند. گزنه دو پایه در خاکهای غنی از نیتروژن به خوبی رشد می کند و بین ماههای ژوئن و سپتامبر شکوفه باز می کنند و طول آن به 3 پا می رسد.

ساقه های شاخه دار این گیاه در زیرزمین تکثیر می یابد و دارای شاخ و برگ متعدد و چندگانه است. برگهای این گیاه به شکل قلب، با دندانهای منظم است که در قسمتهای انتهایی باریکتر میشوند. کل گیاه پوشیده از کرکهای گزنده ریز است که عمدتاً روی برگها و ساقه آن قرار دارد.

### ترکیبات گیاه

فرآورده های گزنه دوپایه معمولاً از ریشه یا برگهای آن تهیه میشوند. در برخی موارد، تمامی بخشهای گیاه که بالاتر از سطح زمین می رویند در تهیه داروهای گیاهی مورد استفاده قرار می گیرند. داروهای گیاهی تهیه شده از برگ این گیاه در درمان ناراحتیهای کلیه و مجرای ادرار مفید واقع میشوند. فلاون و پتاسیم موجود در برگهای گزنه دوپایه با احتمال زیاد منشأ خاصیت پیشابزایی برگهاست.

فرآورده های دارویی تهیه شده در کاهش برخی از علائم هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) مؤثر واقع می شوند اما روند رشد پروستات را کند نمی کنند. اشکال موجود

گزنه دو پایه به صورت برگ خشکانده شده و همچنین تنتور ریشه این گیاه (تنتور عبارت از محلولی از گیاه در الکل است) قابل دسترسی است.

### نحوه مصرف

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و پیشگیری از درمان سنگهای کلیه می توان از گزنه دوپایه و فرآورده های دارویی تهیه شده از برگ آن استفاده می کرد. گزنه را اگر توأم با آب کافی مصرف کنید نقش یک داروی پیشابزا را بازی می کند. اگر در اثر پروستات بزرگ شده با مشکل ادراری مواجه هستید، فرآورده دارویی تهیه شده از ریشه گزنه می تواند در این زمینه مفید واقع شود.

برای درمان التهاب جزئی مجرای ادرار و انواع سنگهای کلیه به میزان 8 تا 12 گرم چای برگ این گیاه را توأم با آب زیاد (روزانه حداقل دو لیتر) می کنید. برای درمان پروستات بزرگ شده از تنتور ریشه به مقدار روزانه 4 تا 6 گرم استفاده کنید. قبل از مصرف ریشه گزنه دو پایه برای درمان BPH با پزشک معالج خود مشورت کنید.

## نکات احتیاطی

گزنه دو پایه اگر طبق دستورالعمل مربوط مصرف شود، گیاه دارویی بی خطری است. اما در صورت ضرورت جابجایی این گیاه همیشه دقت کنید. اگر این گیاه با پوست شما تماس گیرد، ممکن است کهیر پیدا کنید که سبب سوزش پوست بدن شما خواهد شد. اما اگر از ریشه گزنه دو پایه استفاده می کنید، ممکن است با پاره ای عوارض جانبی نظیر ناراحتی معده ای - روده ای خفیف، مایعات اضافی یا دفع کم ادرار مواجه شوید.

اگر باردار هستید، از مصرف هر نوع فرآورده حاصل از گزنه اجتناب ورزید. اگر شیر می دهید از مصرف این گیاه بپرهیزید. گزنه دوپایه همچنین می تواند سیکل دوره قاعدگی را تغییر دهد. همواره سؤالات و نگرانیهای خود را در این باره با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

## تداخل های احتمالی

اگر داروی ضد افسردگی سیستم عصبی مرکزی یا داروهای ضد دیابت، میزان قند خون بالا یا قند خون پایین مصرف می کنید، از مصرف میزان بالای گزنه دوپایه اجتناب ورزید

گل گاوزبان

*Echium amoenum* Fisch Mey

## مشخصات گیاه :

گیاهی است علفی و یک ساله با شاخه های متعدد و برگ های متناوب و بیضی شکل ، خوشه های گل به رنگ بنفش مایل به قرمز در انتهای شاخه ها قرار دارد . همه اندام های گیاه پوشیده از پرزهای خشن است . گیاهی است دو یا چند ساله از خانواده (Boraginaceae) و گلبرگ آن قابل استفاده است .

## موارد استفاده :

جوشانده این گیاه برای ناراحتی های مجاری تنفسی ، سرفه ، گرفتگی صدا و به عنوان آرام بخش ، معرف و مدر از آن استفاده می گردد.

## مقدار مصرف :

حد اکثر 4 گرم در روز به صورت دم کرده استفاده می گردد.

منع مصرف و عوارض جانبی :

به علت وجود آلكالوئید های پیرولیزیدین ، مصرف این گیاه در دوران بارداری و شیر دهی توصیه نمی شود.

توضیحات:

گاوزبان اروپایی به نام علمی *Borago officinalis* گل و برگي مشابه گاو زبان ایرانی دارد .

بابونه آلمانی

Chamomile German

مادر پیتر رایبیت پس از بازگشت پیتر در یک روز  
پرمخاطره از باغ آقای مک گرگور یک لیوان  
بابونه به ایشان داد تا ناراحتی معده وی را تسکین  
بخشد و او را بخواباند. لیکن مصرف دارویی و  
طبی بابونه قبل از داستان پیتر رایبیت آغاز شده  
بود. مصریها، رومیها و یونانیان باستان از گل‌های  
بابونه برای درمان آفتابزدگی، تب‌ها و قولنج  
استفاده می کردند. آلمانیها برای توصیف بابونه از  
عبارتی به نام "alles zutraut" استفاده می  
کنند که مفهوم این عبارت این است: "بابونه هر  
دردی را درمان می کند".

مصرف چای یا عصاره مایع بابونه آلمانی  
می تواند در تسکین دردهای ناشی از گاز، سوزش  
سردل و زخم‌ها مفید واقع شود. مصرف کرم یا  
پماد بابونه به عنوان داروی موضعی روی پوست  
می تواند در کاهش علائمی نظیر پسوریازیس،  
اگزما یا سوختگیهای پرتو درمانی سرطان مفید  
واقع شود. پماد بابونه در ترمیم زخمهایی که  
بهبود آنها مستلزم مدت زمان طولانی است، مؤثر

واقع میشود. می توانید گل‌های بابونه خیس خورده یا تنتورهای این گیاه (محلولهای تهیه شده از گیاه مزبور، الکل و آب) را در داخل وان حمام بریزید و سپس در آن فرو روید. اینکار به درمان یکسری از بیماریهای پوست از جمله بواسیر کمک می کند. برای درمان سرماخوردگی بخور چای بابونه را که در داخل یک کتری ریخته یا چندین قطره از روغن بابونه را که در آب جوش ریخته شده است، استنشاق کنید. پس از سرد شدن چای، می توانید از آن برای شستشوی دهان یا غرغره به منظور کاهش درد ناشی از بیماری لته ها یا زخمهای دهان استفاده کنید.

معرفی گیاه

گل‌های کوچک مروارید گونه بابونه آلمانی میتواند معده، ریه ها و پوست تحریک شده را درمان کند. گل‌های این گیاه دارای طوقه های سفیدی است و به صورت چرخشی، قیفی شکل وبا مرکز زردرنگ بزرگ میشود. پهنای آنها کمتر از یک اینچ است و روی ساقه های بلند، و نازک سبز رنگ می رویند. گاهی اوقات بابونه وحشی نیز می روید که ارتفاع آن از زمین چندان فاصله نمی گیرد و می توان آن را در کنار مزارع و باغهای گیاهان دارویی مشاهده کرد. ارتفاع این گیاه به سه پا می رسد. بابونه شامل انواع بابونه اعم از بابونه آلمانی یا بابونه رومی (انگلیسی) است. .

#### ترکیبات گیاه

برای تهیه چای بابونه گل‌های آنرا در داخل کیسه های چای بسته بندی می کنند، یا آنها را کوبیده و بخار می دهند که محتوای روغن آن که آبی رنگ است به طور جداگانه قابل استخراج و بسته بندی باشد. روغن بابونه حاوی ترکیباتی است که از ورم اعضای بدن جلوگیری می کند و در کاهش روند رشد باکتریها، ویروسها و حتی قارچها مؤثر است.

اشکال موجود

بابونه آلمانی به صورت سرگل خشک، چای، عصاره مایع و پماد موضعی یافت میشود.

نحوه مصرف

بابونه مصارف زیادی دارد. تحریک ناشی از سرماخوردگیها، زخمهای دیرخوب شونده، دمل (آبسه ها)، ورم لته هاپسوریازیس، اگزما، ناراحتیهای کودکان مانند آبله مرغان، سوختگی در اثر کهنه بچه ها و قولنج در زمره دلایل متعارف مصرف چای بابونه، شستشو با آن یا انواع تنتورهای این گیاه محسوب میشود.

بابونه معمولاً موقعی مورد مصرف قرار می گیرد که عارضه آشکار شده باشد. اگر برای درمان زخم، آفتابزدگی یا هر نوع موقعیت جدی از بابونه استفاده می کنید ولی علائم بیماری رفع نمی شود یا بدتر میشود، در اسرع وقت با پزشک معالج خود مشورت کنید.

- برای درمان قولنج، زخم، درد معده، سوزش سردل و گاز از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید و روزانه سه تا چهار بار بین غذا از آن میل کنید، یا اینکه 5 میلی لیتر از تنتور 1:5 بابونه را روزانه سه بار مصرف کنید.
- برای غرغره کردن و شستشوی زخمهای دهان یا بیماری لثه ها، از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید سپس بگذارید سرد شود و تا هر چند بار که می خواهید از آن استفاده کنید.
- برای تسکین ریه ها به هنگام سرما یا درمان سرفه چندین قطره از روغن اصیل این گیاه را در داخل آب در حال تبخیر بریزید و سپس بخار مزبور را استنشاق کنید یا چای آنرا تهیه و بخار را استنشاق نمایید.
- برای تسکین درد بواسیر، بریدگیها، آگزما یا گزش حشرات 4/1 پوند از گل‌های خشک بابونه را در هر بار شستشو مصرف کنید، یا از عصاره الکلی گل‌های بابونه در وان حمام استفاده کنید.
- برای استفاده از بابونه، به عنوان داروی شستشو از محلول 3 تا 10 درصد آن استفاده کنید (گیاه مزبور در آب جوشانیده باشد که به این حالت چای بابونه نیز گفته میشود).
- برای درمان پسوریازیس، آگزما یا پوست خشک و فلسی، از کرم بابونه حاوی 3 تا 10 درصد محتوای داروی خالص بابونه استفاده کنید.

#### نکات احتیاطی

استفاده از بابونه عموماً بی خطر است. لیکن چای غلیظ این گیاه می تواند سبب استفراغ گردد. اگر به "ابروسیا" حساسیت دارید باید از مصرف بابونه پرهیزید چون این دو از یک تیره گیاهی هستند. از مصرف زیاد آن در دوران بارداری یا شیردهی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید موضوع مصرف آن را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. داخل های احتمالی

هیچگونه گزارشی مبنی بر تأثیر و تأثر دو جانبه بابونه با سایر داروها وجود ندارد. اما احتمالاً، بهتر است از مصرف بابونه به هنگامی که فرد تحت درمان با داروهای ضد انعقاد است، پرهیز شود.

صفحه
اول

نام: گل گاو زبان *borago officinalis*

خانواده: گاوزبانها *Boraginaceae*

گل گاو زبان از گیاهان دارویی و دارای روغنی است که به علت خاصیت شفا دهندگی از مدتها قبل به خصوص در فرانسه شناخته شده بود. این گیاه دارای شاخه های تو خالی و ابدار است و ارتفاع آن به 50 سانتی متر میرسد. برگهای این گیاه نسبتاً بزرگ و چین خورده به رنگ سبز تیره و تخم مرغی شکل نوک تیزاند که به طور متناوب بر روی ساقه

گیاه قرار دارند. تمام سطح گیاه پوشیده از کرکهای سفید و منشعب است. گل‌های این گیاه در انتهای ساقه قرار دارد و به رنگ روشن و ستاره ای شکل است. میوه این گیاه به شکل چهار فندق کوچک و به رنگ قهوه ای مایل به سیاه است. این گیاه در فرانسه "شکوفه آبی تندرستی" نامیده می شود. زیرا گل‌های آن به رنگ آبی است و داروی خوبی است برای دهقانان که معمولاً نیاز به تنفس بیشتر در هنگام کار کردن دارند. بعضی از نویسندگان معتقدند که نام لاتین آن یک اسم تغییر شکل یافته است به معنی "قلب" و به معنی "من آورده ام" زیرا اعتقاد بر این است که این گیاه قلب را تقویت می کند.

امروزه ثابت شده که محصولات حاصل از برگ‌ها و پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی دارد و باعث افزایش نشاط روحی می شود. به طور مثال: شربت ساخته شده از پودر این گیاه خاصیت ضد افسردگی و ضد استرس‌های روحی و آرامش دهنده و تسکین دهنده قلب می باشد.

تأثیر دارویی:

این گیاه به عنوان مدرملین و مسکن ثابت شده است استفاده از این گیاه در فرانسه به عنوان ضد تب و ناراحتی های ریوی (تنگی نفس) بسیار رایج است این گیاه به علت داشتن ترکیبات نمکی باعث افزایش فعالیت کلیه ها میشود و به همین دلیل استفاده از آن باعث کاهش تب می شود

همین خاصیت تسکین دهنده آن به علت داشتن ترکیبات موسیلازدر کل اندامهای گیاه است

استفاده های غذایی از گل گاو زبان

از گل‌ها و برگ‌های این گیاه میتوان به عنوان چاشنی در نوشیدنی های تابستانی استفاده کرد

گل های این گیاه را میتوان برای تهیه مربا استفاده کرد این مربا برای افرادی که ازبستر بیماری برخوردارند و دوران نقاهت را سپری میکنند و همچنین برای افرادی که حالت ضعف دارند بسیار مفید است

گل‌ها و برگ‌های این گیاه را میتوان در سالاد و سوپ خیار به کار برد

برگ‌های قطعه قطعه شده گیاه را میتوان در پایان زمان پخت سوپ ها استفاده نمود

برگ‌های این گیاه را میتوان همراه با برگ‌های گل کلم پخت و مصرف کرد

برگ‌های تازه این گیاه نیرو بخش و نشاط آور است

1\_ گل گاو زبان یک گیاه مقوی برای غده فوق کلیوی به شمار می آید. همچنین مصرف این گیاه خاصیت ضد استرس های روحی (نشاط آور) دارد و برای زندگی پر دغدغه امروزی فوق العاده مفید است.

2\_ گل گاو زبان از نظر عناصر معدنی به خصوص پتاسیم بسیار غنی است.

3\_ دم کرده (چای) تهیه شده از این گیاه بدای کاهش تب بسیار مفید است.

همچنین دم کرده گل گاو زبان به عنوان یک محرک تولید شیر در مادران میشود. عرق این گیاه به عنوان یک داروی با ارزش برای التهاب چشم به کار میرود.

معتقد است که این گیاه که این گیاه برای درمان تب های عفونی / یرقان / سل / روماتیسم / خارش (حساسیت های پوستی) تورم ها و زخم های گلو و دهان مفید است.

اندام مورد استفاده

برگ ها و به مقدار کمتر گل ها اندامهایی هستند که موثر استفاده قرار می گیرند.

برگ ها در اوایل مرحله گل دهی جمع آوری میشوند. برگهایی که لک دار یا آفت زده باشد دور ریخته میشود. باید دقت داشت که چیدن برگها فقط در روزهای آفتابی یعنی زمانی که هوا خشک است انجام میگردد.

ترکیبات

این گیاه دارای پتاسیم و کلسیم ترکیب شده با اسید های معدنی است عصاره تازه آن دارای 30% و گیاه خشک آن دارای 3% نیترات پتاسیم دارد

ساقه ها و برگهای این گیاه مقداری نمکهای موسیلاز دارد که هنگام جوشاندن و پختن به نیترات و نمکهای معمولی تبدیل میشود این نمکها سالم و بی خطرند و احتمالاً خاصیت نیرو دهنده و تقویت کننده این گیاه به علت وجود این مواد است

زراعت

گل گاو زبان در خاکهای معمولی رشد میکند تکثیر این گیاه به سه طریق زیر صورت میگردد



1\_ تقسیم ساقه زیر زمینی در بهار

2\_ کاشت قلمه در ماسه هنگام پاییز

3\_ کاشت بذر گیاه در خاک نسبتاً حاصلخیز و آفتاب گیر

تاریخ کاشت بذر از اواسط ماه مارچ ( اواخر اسفند ) تا ماه می ( خرداد ماه ) است چنانچه منطقه دارای زمستان خیلی سرد نباشد انجام عملیات کاشت را میتوان در پاییز انجام داد که در این صورت گیاهان سبز شده در اردیبهشت ماه سال بعد به گل مینشینند در حالی که گیاهان کاشته شده در بهار هیچ وقت زود تر از تیرماه گل نمی دهد

فاصله ردیف های کاشت 50\_70 سانتی متر و فاصله گیاهان بر روی ردیف حدود 20\_30 است طبق تجربیات کشاورزان انگلیسی فاصله ردیف های کمتر در مبارزه با علف های هرز موثر است .

میزان بذر مورد نیاز حدود 14\_15 کیلوگرم در هر هکتار است .

عناّب: *ziziphus jujuba*

عناّب یکی از گونه های بی شمار *[ziziphus[rhamnaceae]* است که میوه آن خوراکی است ، با این حال تنها گونه دیگر از *ziziphus*، عناّب هندی حساس به سرما *[z.mauritiana]* نیز به خاطر میوه اش بسیار کشت میشود . پراکنش طبیعی کنونی عناّب از اروپای جنوب شرقی تا چین را در برمیگیرد و به طور متناوبی در جنوب شرقی ایالات متحده کشت می شود . محاسبات، تنوع دامنه کشت آن را نشان میدهد ولی بشر آن را از خاور میانه به روم انتقال داده که در آنجا به وسیله پلینی شناخته شده است . به مدت چهار هزار سال درخت عناّب در چیت کشت می شده است .

تولید سالانه این میوه در چین 450 هزار تن است که در میزان آن در باغات 290 هزار هکتار عناّب در چین به میزان هکتار مرکبات در فلوریدا محاسبه میشود

کاربرد های دارویی این گیاه

عناّب هم میوه ای خوشمزه است وهم دارویی گیاهی موثری به شمار میرود . این میوه به افزایش وزن بدن کمک میکند

، قدرت ماهیچه ها را زیاد نموده و بنیه بدن را افزایش میدهد .

در داروهای چینی این میوه به عنوان ماده ای مقوی در فعال ساختن جگر استفاده میشود .

در یک آزمایش پزشکی در چین به 12 بیمار که از ناراحتی جگر شکایت داشتند عنباب تجویز شد و به همراه آن بادام زمینی و شکر سرخ، شبانه خورانده شد ، عملکرد جگر این افراد طی 4 هفته بهبود یافت .

از عنباب به عنوان پادزهر، زیاد کننده ادرار ، داروی ملین و خلط آور استفاده میشود. برگهای آن بند آورنده خون و تب بر هستند . گفته میشود که این برگ ها رشد موها را تسریع مینمایند. آنها به شکل ضماد در درمان ادرار بندی به کار گرفته میشود. میوه های خشک شده آرامبخش ، ضد سرطان ، ضرر بیماری های تنفسی ، تب بر ، مسکن ، اشتها آور ، بند آورنده خون و مقوی هستند . تصفیه کننده خون بوده و به هضم غذا کمک میکند . آنها در درمان نامرتب بودن ضربان قلب ، بیخوابی ، خستگی اعصاب ، عرق شبانه و تعرق زیاد بدن استفاده میشوند . ریشه گیاه در درمان سوء هاضمه مفید است . جوشانده ریشه به پودر تبدیل می شود و برای زخم ها و دمل های کهنه مفید هستند گیاه درمانی برای کم خونی ، کشیدگی عضلات ، تورم کلیه و بیماری های عصبی محسوب میشود این گیاه به طور گسترده در چین برای درمان سوختگی به کار میرود.

استفاده های بیشتر

گیاهان کمی هستند که مانند عنباب چند منظوره باشند . اول اینکه خود چوب آن ارزشمند است چوب درخت که محکم ، بادوام و صاف است در کارخانجات سازنده آلات موسیقی کاربرد دارد و به کار ، کارهای هنری (نجاری، کشتی سازی و اقلام متفرقه ) می آید . همچنین این چوب با کمی انجام کار هنری روی آن روی آن به دسته دنده اتومبیل و کلاه کاسکت تبدیل می شود

کشت و نگهداری این گیاه

اگر چه این گیاه در مناطق خشک بهتر با شرایط کنار می آید با این حال هر نوع وضعیت آب و هوایی تحمل می نماید . عنباب در هر نوع خاکی پرورش می یابد و نسبت به قلیایی بودن و نمکدار بودن زمین مقاوم است . نیاز به خنکی کمتری دارد اگر چه سرمای شدید را تحمل میکند .

دوره خفتگی به آن اجازه میدهد که یخبندان های دیر هنگام بهاری و دوره زیاد خفتگی را تحمل کند و فایده زیادی برای زنبورداران دارد .

بعضی از گونه ها همه ساله فراوان میوه میدهند . از سوی دیگر کشت عنباب کاملاً بی نیاز از مراقبت نیست :

1- درخت بالقوه باعث بروز علفهای هرز میشود ، چون پاجوش ریشه ایی آن زیاد است .

2- در بعضی از مناطق آب وهوایی بعضی از میوه ها شکاف برمیدارند و بعلاوه قسمتی از میوه ها قبل از رسیدن می پوسند

3- میوه عناب میزبان بسیاری از مگس های کارائیبی میباشد که در بخشهای محدوده ایالات متحده زندگی میکنند

به طور خلاصه عناب نسبت به همه مشکلات خود ایمن نیست با این حال گیاهی است که بی توجهی تحمل میکند و نیاز به مراقبت اندکی دارد

نام رایج گیاه: pyrethrum'

اسم لاتین: pyrethrum cinerariaefolium

خانواده گیاه : asteraceae

پیرتر گیاهی است با خاصیت حشره کشی، به طور طبیعی که موارد استعمال آن هم در منزل وهم در کشاورزی معمول میباشد .

ماده حشره کشی این گیاه از سر شاخه های گل خشک شده دریافت میشود .

از سال 1950 فرآوری این گیاه تنها متمرکز به کنیا بود ولی اکنون پرورش آن به استرالیا نیز گسترش یافته است.

این گیاه به طور معمول به دلیل خاصیت حشره کشی خوشش پرورش می یابد وماده موثره آن pyrethrin در سر

شاخه های گیاه یافت میشود .این گیاه در اکثر کشورها یافت میشود بویژه در کنیا و تانزانیا و اکوادور و رواندا که به

طوریکه برآورد شده هرساله تولیدات این گیاه 2/34 میلیون پوند محصولات این کشور ما به خود نسبت داده است.خرمن

سر شاخه ها به دو طریق است : هم به صورت کار دستی و هم به صورت مکانیزه که نوع دوم یعنی در مقیاس مکانیزه

کارآیی کاملتری داشته و از کاردستی می کاهد

آرایش گیاه: inflorescence'

پیرتر گیاهی است علفی و باریک و پایا به قد 12 – 30 اینچ و هم چنین قسمت مرکزی گل که به رنگ زرد میباشد از پهنا 11/2 اینچ میباشد.

این گیاه در مناطق معتدل با درجه بارندگی 45 تا 50 اینچ پرورش می یابد. برای کاشت این گیاه ابتدا بذر را در خزانه

میکارند و ان وقت بعد از گذشت 4 ماه یعنی زمانی که دارای گیاه به 4 تا 5 اینچ رسید انرا در زمین اصلی میکارند. در 4

ماه بعد خرمن سر شاخه های باز شروع میشود. بعد از 3 سال محصول دهی به تدریج بهره گیاه کاهش می یابد. ماکزیمم

بهره کشت و کاشت این گیاه در فصل دوم گرفته می شود.

هر گل آذین آن شامل 18 تا 22 گل سفید است و به صورت مجتمع در مرکز به رنگ زرد که شامل 40 تا 100 گل

لوله ای کوتاه با جنسیت نروماده میباشد. گل‌های پیرتر زیاد مورد توجه زنبورهای عسل نیستند تنها گرده‌ها را دریافت کرده و در امر گرده افشانی شرکت دارند.

البته دانشمندان دریافته‌اند که زنبورها محصولات را افزایش میدهند. خرمن زمانی شروع میشود که روی هر ساقه یا سرشاخه 3 یا 4 گل کاملاً باز وجود داشته باشد.

شرایط گرده افشانی: **pollination requirement**

در مورد پیرتر شرایط گرده افشانی به وضوح شناخته نشده است اما طی اظهاراتی پیرتر دارای خود حاصلخیزی بالایی است و همچنان که گرده‌ها از گلی به گل دیگر میروند که تشکیل بذرهایی با قدرت ماندگاری بالایی میدهند..

Krolla بحثی داشته راجع به تست مقاله ای پرورش گیاهان در قفسه‌هایی با حضور زنبورها و بدون حضور آنها در محیط‌های باز. او گزارش کرد نشانه ای قوی حاکی از این است که پرورش پیرتر در حضور حشرات گرده افشان به طور گسترده افزایش می‌یابد. گزارش سازمان ملل متحد اظهار داشت که پیرتر یک گیاه دگر لقاح بوده و حشرات مداخله‌گر در امر گرده افشانی از مهمترین آنها زنبورها و دیگر hymenoptera بوده‌اند.

Brewer اظهار داشت که گرده‌های خود گیاه نمی‌توانند پذیرنده سطح کلالة باشند زیرا وقتی گرده‌ها از بساک خارج می‌شوند سر کلالة بسته می‌شود و از اجازه ورود گرده به داخل خامه جلوگیری میکند. نتیجه تست در چگونگی بذرهای پیرتر بدین نحو بوده: خود لقاحی بدون حضور زنبورها 1-0% در حضور زنبورها 1/7\_2/7 میباشد و دگر لقاحی بدون حضور زنبورها 5/2\_8/3% و در حضور زنبورها 17/7\_37/7% می‌باشد.

توجه:

Pyrethrum یک حشره کش گیاهی است که از گل‌های داوودی و دالماسیا اغلب کمتر از گل‌های داوودی ایرانی و گیاهانی مه در اروپای شرقی و Caucasus کشف شده تولید شده البته در حال حاضر گل داوودی و الماسیا که به صورت تجاری است لیشر در مناطق کوهستانی کنیا و تونس و اکادور کشت شده است.

کشت: **pyrethrum**

شرح و انتخاب گونه‌ها: انتخاب خزانه‌ها و دانه‌ها و گیاهان برای تولید کنندگان دانه کانادایی اغلب به گونه‌های تزیینی گل داوودی ایرانی که حاوی pyrethrin کمتر از دالماسیا می‌باشد محدود شده متأسفانه این گونه‌های برای ظهورشان به جای عصاره pyrethrin انتخاب شده‌اند.

به طور ایده‌آل گونه‌هایی از قبیل آنهایی که در کنیا کشت شده‌اند بهتر هستند و باید جستجو شوند و این گونه‌ها در سطح‌های بالاتر توسعه یافته‌اند.

گل داوودی ایرانی شبیه گل مروارید و گل‌های قرمز و صورتی و سفید که تولید میشوند میباشد. گل داوودی دالماسیا بیشتر شبیه گل مروارید است این گل‌ها مخصوصاً سفید یا مرکز زرد رنگ با تعداد زیادی ساقه‌های کاملاً سفت کلشته میشوند. گونه‌های دیگر از قبیل *chrysanthemum balsatita* و *c.marshalli* مواد حشره کش را شامل میشوند.

شرایط مناسب:

کشت تجاری گل داوودی دالماسیا در ارتفاعات بین 1600 و 3000 متر انجام میشود. زیرا pyrethrin با ارتفاعات افزایش می‌یابد در صورتی که تولید گل در ارتفاعات پایین‌تر از 1600 متر کاهش می‌یابد. به راستی که رشد آن در آب و هوای نیمه خشک با زمستانهای سرد و با بارش باران در حدود 1200 میلی‌متر و 2 یا 3 ماه فصل خشک میباشد

تکثیر :

گیاهان میتوانند با تکثیر قسمتی از خود گیاه یا دانه ها تکثیر شوند . خیلی اسان تر است که کشت گل داوودی را با فراهم کردن گیاهان از خزانه یا از هم نوع خود شروع کنیم اگر چه هر وقت گیاهان برای یکسال استفاده شده اند . برای سالهای بعد هم میتوانند استفاده شوند . ریشه گیاه میتواند در پاییز یا بهار موقعی که جوانه های جدید ظاهر شوند تقسیم شوند . دانه ها باید استریل شوند . دانه ها در 2 یا 4 هفته جوانه می زنند. درجه حرارت واقعی برای جوانه زدن در حدود 20 – 22 است . دانه ها را می توانیم مستقیما در اگوست بکاریم یا آنها را چند سانتی متری در زمین نرم و خشک مخفی کنیم

گیاهان در ردیفهای با فاصله 30 تا 59 سانتی متری جدا از هم یا 35 تا 40 سانتی متر در سراسر ردیف جوانه میزنند . توجه:

گل‌های داوودی باید خیلی خوب وجین شوند برای اینکه آنها برای مبارزه خیلی حساس هستند . برداشت :

زمان برداشت برای بدست آوردن بیشترین سطح pyrethrin در گلها مهم است. برداشت باید در مدت زمانهای گرم و خشک انجام شوند. در واقع گلها باید برای رشد کامل حتی در میان روز پنجم و نهم از شروع شکوفایی برداشت شده باشند . گلها در مرکز گیاه شامل pyrethrin بیشتر از بیرون است .

نام گیاه : زوفا

نام علمی : *hyssopus officinalis*

عنوان مقاله : ژوپیتتر علامت سرطان

مقدمه :

زوفا یکی از مهمترین گیاهان دارویی و ادویه ای به شمار می رود . از دم کرده پیکر رویشی این گیاه برای درمان بیماریهای مربوط به دستگاه تنفس مانند سرفه ، سیاه سرفه ، برونشیت و آسم استفاده میشود . مواد موثره این گیاه سبب افزایش فشارخون ، هضم غذا و همچنین کاهش تورم می شود . زوفا اگر چه تلخ مزه است ولی به عنوان طعم دهنده مواد غذایی و همچنین در تهیه سس مورد استفاده قرار میگیرد.

## اسانس زوفا :

خاصیت ضد قارچی و باکتریایی دارد . این اسانس در صنایع کنسرو سازی ، نوشابه سازی و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد فراوانی دارد . به علت نوش فراوانی که در گل‌های این گیاه به وجود می‌آید در ردیف گیاهان مولد عسل قرار دارد . عسل حاصله از آن کیفیت بسیار مطلوبی دارد .

## مشخصات گیاه :

زوفا گیاهی خشبی و چند ساله است . منشا این گیاه آسیای صغیر گزارش داده شده و همچنین زوفا در سطح وسیعی در مرکز و جنوب اروپا ، عمدتاً در روسیه ، بلغارستان ، مجارستان ، ایتالیا ف اسپانیا، فرانسه و کشمیر و هند کشت میشود . واز دریای خزر تا دریای سیاه همچنین در مناطق شنی نواحی مدیترانه می‌روید.

ریشه زوفا مستقیم است و انشعابات فراوانی دارد ساقه چهارگوش ، مستقیم ارتفاع آن 50\_70cm است . قسمت تحتانی (پای ساقه ) چوبی و قهوه ای رنگ و از انشعابهای فراوانی برخوردار است ولی قسمت فوقانی آن نرم و سبز رنگ می‌باشد . برگهای صاف ، فاقد دندانه، باریک، کشیده و کم و بیش نیزه ای شکل و رنگ آن سبز روشن است

## روش کاشت :

از آنجایی که بذره‌های زوفا قوه رویشی مناسبی دارند کشت مستقیم در زمین اصلی نتایج مطلوبی داشته و پس از کاشت زمین را باید آبیاری کرد چنانچه این گیاه در شبیها کشت شود جهت ردیف‌ها باید برخلاف جهت شیب زمین باشد در گذشته در برخی از کشورها تکثیر زوفا به روش‌های غیرمستقیم (کشت در خزانه و یا حتی به روش رویشی است ) انجام میگرفته است ولی در حال حاضر در اکثر کشورهایی که این گیاه کشت میشود برای تکثیر از روش مستقیم استفاده میشود

## تناوب کاشت :

زوفا 5\_7 سال عمر میکند از این رو انتخاب زمین مناسب برای این گیاه ضرورت دارد علفهای هرز در رشد و نمو مقدارمواد موثره زوفا تاثیر منفی برجای میگذارد مبارزه با علفهای هرز در طول رویش گیاه ضروری است. زوفا را باگیاهانی مانند غلات، خردل و ذرت به تناوب کشت کرد کاشت این گیاه در زمینهایی که به مقدار زیادی از علف کشتهایی با ماده موثره تریازین استفاده شده است مناسب نیست تناوب کشت زوفا با گیاهانی که بذرانها پس از رسیدن به اطراف ریزش میکند (مانند رازیانه ، گشنیز و... ) و همچنین تناوب با گیاهان ریشه ای ( مانند یونجه ، شبدر...) مناسب نیست زیرا این گیاهان در گسترش بیماریها موثرند

زوفا رامیتوان 4\_5 سال متوالی در یک قطعه زمین کشت کرد پس از این مدت باید با گیاهان مناسب به تناوب کشت

برداشت :

اگر هدف از کاشت استفاده از پیکر رویشی آن برای ادویه باشد اوایل گل دهی باید برداشت شود اگر به منظور استخراج اسانس کشت شده باشد گیاهان را در مرحله گل دهی کامل یعنی اوایل تابستان باید برداشت کرد. برداشت اندامهای مورد نظر گیاه باید از اندام فوقانی ساقه های چوبی صورت گیرد اگر هنگام برداشت هوا خشک باشد و آفتاب شدید نتابد پیکر رویشی برداشت شده را میتوان برای مدتی روی زمین قرار داد و پس از کاهش رطوبت آنها را به خشک کن منتقل کرد دمای مناسب برای خشک کردن گیاه با استفاده از خشک کن های الکتریکی 35\_30 درجه است .

خواص دارویی :

نوشیدن زوفای جوشیده با عسل و گیاه سداب به کسانی کمک میکند که به سرفه های شدید، تنگی نفس ، افراد مبتلا به رماتیسم و کسانی که نفسشان با خس خس همراه است کمک میکند . این گیاه همراه با عسل کرمهای داخل شکم را میکشد و کوبیده شده آن با انجیر تازه به از خشکی در آمدن مزاج کمک میکند اثر آن قوی تر هم میشود اگر گل زنبق یا سوسن یا شاهی به آن اضافه شود این گیاه دارویی عالی برای ورم یا آماس لوزه در گلو است و این تحت شرایطی است که به عنوان غرغره از آن استفاده شود مالیدن پماد آن به سر شپش را از بین می برد این گیاه برای کاهش بیماری خلط بسیار مناسب است و در تمام مشکلات ناشی از سرما یا بیماریهای قفسه سینه ویا ریه مناسب است و این تاثیر هنگامی است که مثل شربت استفاده شود

نام : بابونه آلمانی *Matricaria chammomilla*

خانواده : مرکبان *Astraceae*

گیاهی است یکساله از تیره ی مرکبان *Astraceae* به ارتفاع حداکثر ۶۰ سانتیمتر

نحوه مصرف

بابونه مصارف زیادی دارد. تحریک ناشی از سرماخوردگیها، زخمهای دیرخوب شونده، دمل (آبسه ها)، ورم لثه هاپسوریازیس، آگزما، ناراحتیهای کودکان مانند آبله مرغان، سوختگی در اثر کهنه بچه ها و قولنج در زمره دلایل متعارف مصرف چای بابونه، شستشو با آن یا انواع تنتورهای این گیاه محسوب میشود.

بابونه معمولاً موقعی مورد مصرف قرار می گیرد که عارضه آشکار شده باشد. اگر برای درمان زخم، آفتابزدگی یا هر نوع موقعیت جدی از بابونه استفاده می کنید ولی علایم بیماری رفع نمی شود یا بدتر میشود، در اسرع وقت با پزشک معالج خود مشورت کنید.

برای درمان قولنج، زخم، درد معده، سوزش سردل و گاز از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید و روزانه سه تا چهار بار بین غذا از آن میل کنید، یا اینکه 5 میلی لیتر از تنتور 1:5 بابونه را روزانه سه بار مصرف کنید.

برای غرغره کردن و شستشوی زخمهای دهان یا بیماری لثه ها، از دو تا سه گرم این گیاه که در آب داغ خیس خورده باشد، چای تهیه کنید سپس بگذارید سرد شود و تا هر چند بار که می خواهید از آن استفاده کنید.

برای تسکین ریه ها به هنگام سرما یا درمان سرفه چندین قطره از روغن اصیل این گیاه را در داخل آب در حال تبخیر بریزید و سپس بخار مزبور را استنشاق کنید یا چای آنرا تهیه و بخار را استنشاق نمایید.

برای تسکین درد بواسیر، بریدگیها، اگزما یا گزش حشرات 4/1 پوند از گل‌های خشک بابونه را در هر بار شستشو مصرف کنید، یا از عصاره الکلی گل‌های بابونه در وان حمام استفاده کنید.

برای استفاده از بابونه، به عنوان داروی شستشو از محلول 3 تا 10 درصد آن استفاده کنید (گیاه مزبور در آب جوشانیده باشد که به این حالت چای بابونه نیز گفته میشود).

برای درمان پسوریازیس، اگزما یا پوست خشک و فلسی، از کرم بابونه حاوی 3 تا 10 درصد محتوای داروی خالص بابونه استفاده کنید.

#### نکات احتیاطی

استفاده از بابونه عموماً بی خطر است. لیکن چای غلیظ این گیاه می تواند سبب استفراغ گردد. اگر به "ابروسیا" حساسیت دارید باید از مصرف بابونه پرهیزید چون این دو از یک تیره گیاهی هستند. از مصرف زیاد آن در دوران بارداری یا شیردهی اجتناب ورزید. اگر باردار هستید موضوع مصرف آن را با پزشک معالج خود در میان بگذارید.

#### داخل های احتمالی

هیچگونه گزارشی مبنی بر تأثیر و تأثر دو جانبه بابونه با سایر داروها وجود ندارد. اما احتمالاً، بهتر است از مصرف بابونه به هنگامی که فرد تحت درمان با داروهای ضد انعقاد است، پرهیز شود.

بابونه آلمانی



مادر پیترا رابیت پس از بازگشت پیترا در یک روز پرمخاطره از باغ آقای مک گرگور یک لیوان بابونه به ایشان داد تا ناراحتی معده وی را تسکین بخشد و او را بخواباند. لیکن مصرف دارویی و طبی بابونه قبل از داستان پیترا رابیت آغاز شده بود. مصریها، رومیها و یونانیان باستان از گلهای بابونه برای درمان آفتابزدگی، تب ها و قولنج استفاده می کردند. آلمانیها برای توصیف بابونه از عبارتی به نام "alles zutraut" استفاده می کنند که مفهوم این عبارت این است: "بابونه هر دردی را درمان می کند".

مصرف چای یا عصاره مایع بابونه آلمانی

می تواند در تسکین دردهای ناشی از گاز، سوزش سردل و زخم ها مفید واقع شود. مصرف کرم یا پماد بابونه به عنوان داروی موضعی روی پوست می تواند در کاهش علائمی نظیر پسوریازیس، اگزما یا سوختگیهای پرتو درمانی سرطان مفید واقع شود. پماد بابونه در ترمیم زخمهایی که بهبود آنها مستلزم مدت زمان طولانی است، مؤثر واقع میشود. می توانید گلهای بابونه خیس خورده یا تنتورهای این گیاه (محلولهای تهیه شده از گیاه مزبور، الکل و آب) را در داخل وان حمام بریزید و سپس در آن فرو روید. اینکار به درمان یکسری از بیماریهای پوست از جمله بواسیر کمک می کند. برای درمان سرماخوردگی بخور چای بابونه را که در داخل یک کتری ریخته یا چندین قطره از روغن بابونه را که در آب جوش ریخته شده است، استنشاق کنید. پس از سرد شدن چای، می توانید از آن برای شستشوی دهان یا غرغره به منظور کاهش درد ناشی از بیماری لته ها یا زخمهای دهان استفاده کنید.

معرفی گیاه

گلهای کوچک مروارید گونه بابونه آلمانی میتواند معده، ریه ها و پوست تحریک شده را درمان کند. گلهای این گیاه دارای طوقه های سفیدی است و به صورت چرخشی، قیفی شکل وبا مرکز زردرنگ بزرگ میشود. پهنای آنها کمتر از یک اینچ است و روی ساقه های بلند، و نازک سبز رنگ می رویند. گاهی اوقات بابونه وحشی نیز می روید که ارتفاع آن از زمین چندان فاصله نمی گیرد و می توان آن را در کنار مزارع و باغهای گیاهان دارویی مشاهده کرد. ارتفاع این گیاه به سه پا می رسد. بابونه شامل انواع بابونه اعم از بابونه آلمانی یا بابونه رومی (انگلیسی) است. .

ترکیبات گیاه

برای تهیه چای بابونه گلهای آنرا در داخل کیسه های چای بسته بندی می کنند، یا آنها را کوبیده و بخار می دهند که محتوای روغن آن که آبی رنگ است به طور جداگانه قابل استخراج و بسته بندی باشد. روغن بابونه حاوی ترکیباتی است که از ورم اعضای بدن جلوگیری می کند و در کاهش روند رشد باکتریها، ویروسها و حتی قارچها مؤثر است.

اشکال موجود

بابونه آلمانی به صورت سرگل خشک، چای، عصاره مایع و پماد موضعی یافت میشود.