

جزوه تولید و پرورش گیاهان دارویی

دکتر علی فرامرزی-دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه

آنیسون (بادیان رومی)

Pimpinella anisum

Anise

Apiaceae (Umbelliferae)

نیازهای اکولوژیکی و پراکنش

آنیسون بومی نواحی مدیترانه است و در کشورمان در نواحی شمال غربی و جنوب غربی به صورت خودرو یافت می شود. آنیسون به هوای گرم و نور آفتاب کافی نیازمند است. بذر در دمای ۴-۵ درجه سلسیوس جوانه میزند. به سرما حساس نبوده و دمای منهای ۷ درجه را بدون آسیب تحمل میکند. بذر برای رویش به مقدار زیاد آب نیاز دارد (۱۳۰ درصد وزن بذر) آنیسون از ساقه دهی تا گلدهی به مقادیر مناسب آب نیاز دارد. چنانچه آب کافی نباشد عملکرد بذر کاهش می یابد. در مرحله تشکیل میوه به هوای گرم و رطوبت کمتری نیازمند است. PH مناسب برای رشد آنیسون بین ۶/۵ تا ۷/۵ میباشد. برای رشد و تولید بالا نیاز به کوددهی است. آنیسون دوره رویشی متوسطی داشته و دوره رشد آن از بذر تا تولید میوه ۱۲۰ تا ۱۵۰ روز است.

خواص درمانی و کاربرد

مهمترین خواص درمانی میوه ها (بذور) آنیسون عبارتند از: افزایش دهنده ی شیر مادران، کمک کننده به هضم غذا، ضدنفخ، ضد انگل، درمان سرماخوردگی، رفع بوی بد دهان و ... اسانس این گیاه در ترکیب تعدادی از داروهای موجود در داروخانه ها وجود دارد.

احتیاطات مصرف: مصرف این گیاه در دوران بارداری منع شده است و اسانس این گیاه نباید مورد مصرف کودکان قرار گیرد.

نحوه ی مصرف: ۰/۵ تا یک گرم بذر به صورت دمکرده تهیه می شود که سه مرتبه در طول روز مصرف می گردد.

مهمترین اثرات گزارش شده آنیسون:

ضد درد، ضد باکتری، ضد اسپاسم، ضد ویروس، افزایش دهنده ی میل جنسی، ضد نفخ، معرق، هضم کننده، قاعده آور، خلط آور، مقوی کبد، قارچ کش، حشره کش، شیرافزا، مسهل، آرام بخش، سقط کننده، آلرژی زا، محرک و مقوی معده.

انیسون در طب سنتی: انیسون گرم و خشک است.

مُسکن دردها، عرق آور و بادشکن است و اگر در روغن جوشانده شود تاثیرش بیشتر است. دانه های انیسون به عنوان ضد درد در ناراحتی میگرن، معطرکننده، ضد عفونی کننده و مُدر، افزایش دهنده ی شیر، لطیف کننده ی پوست و نیکو کننده رنگ چهره، کاهش ترشحات سفیدرنگ رحمی، گرفتگی های کبدی، رطوبت طحال مصرف سنتی داشته و عرق حاصل از تقطیر آن نیز استفاده می گردد.

طریقه و میزان مصرف:

به صورت چای: 1 تا 5 گرم از میوه ها را با آسیاب خرد می کنیم. سپس بر روی آن یک لیوان آب جوش می ریزیم. آن گاه ده تا پانزده دقیقه صبر می کنیم و سپس صاف کرده میل می کنیم.

فرآورده های گیاهی: انیسون در محصولات ضد سرفه، خلط آور، ضد نفخ و مسهل به صورت های قرص، چای، عصاره و گاهی مخلوط با گیاهان دیگر از جمله رازیانه مصرف می شود. از رازیانه ی رومی در داروهای مورد مصرف جهت کودکان استفاده زیادی به عمل می آید.

مصرف در بارداری:

با وجودی که گزارشی از عارضه ی آن وجود ندارد، ولی بهتر است در این دوران مصرف نشود.

انیسون به میزان زیاد جهت طعم و مزه انواع غذاها و نیز در محصولات خوش بو کننده هوا و تهیه عطر و صابون ها و نیز در حشره کشها مصرف دارد. اثرات فارماکولوژی انیسون مربوط به انتول موجود در اسانس آن است که از نظر فرمول شبیه کاتکول آمینها (از جمله آدرنالین، نورآدرنالین و دوپامین) است.

زرد چوبه با نام علمی (*Curcuma spp.*) و نام انگلیسی (Turmeric) متعلق به خانواده *Zingiberaceae*، گیاهی علفی و یک ساله است. منشا زردچوبه جنوب هندوستان گزارش شده است. جنس کورکوما بیش از ۷۰ گونه دارد.

مقدار اسانس در ریزوم آن متفاوت است و به گونه گیاه و شرایط اقلیمی بستگی دارد. مقدار اسانس گونه *C. amda Roxb.*، ۱/۱ درصد، گونه *C. aromatica Salisb*، ۶ درصد و گونه *C. longa L.* بین ۵ تا ۶ درصد است.

نیازهای اکولوژیکی

این گیاه در خاکهای حاصلخیز می‌روید. خاک باید دارای زهکش مناسبی بوده و آبیاری منظم نقش عمده‌ای در افزایش عملکرد ریزوم این گیاه دارد

خواص دارویی زردچوبه

زردچوبه برای رساندن دمل، تنظیم عادت ماهیانه، درمان کم‌درد، سینه درد و تمییز کردن کبد بسیار مفید است.

زردچوبه گرفتگی و انسداد صدا را باز می‌کند.

مهم‌ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفراآوری آن است. زردچوبه خاصیت ضد التهاب، ضد سم برخی از مارها، ضد سموم کبدی، ضد

باکتری، ضد سرطان، ضد نفخ و مقوی معده دارد.

مخلوط یک قاشق غذا خوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.

برای رفع دندان درد آن را در دهان انداخته و بجوید .

زردچوبه بهترین داروی ضد تورم در اروپا و آمریکا به شمار می‌رود. به همین منظور سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲ کپسول

سه بار در روز استفاده کرد.

برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد آنها می‌توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت.

زردچوبه بادشکن، تصفیه‌کننده خون، تب‌بر، محرک و انرژی‌زا می‌باشد .

دم‌کرده زردچوبه برای درمان اسهال و اسهال خونی موثر است.

زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل بکار می‌رفته است.

برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آنرا قرقره کنید.

تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می‌کند، بنابراین حتما سعی کنید که در غذاها از زردچوبه

استفاده کنید.

احتیاطات مصرف

باید توجه کرد که مصرف بیش از اندازه زردچوبه برای قلب مضر است ولی اگر با لیمو ترش استفاده شود اثرات مضر آن خنثی می‌شود .

با وجودی که تاکنون اثرات جانبی از زردچوبه گزارش نشده است ولی در مواردی مصرف آن باید با احتیاط صورت گیرد. از جمله مصرف آن

در زمان حاملگی باید متعادل باشد .

همچنین کسانی که مجرای کیسه صفرا آنها بسته و یا دارای اشکال است و یا این که دارای سنگ‌های صفراوی در کیسه صفرا هستند باید با احتیاط از زردچوبه استفاده کنند. مصرف زردچوبه به همراه غذاها و داروها، بلامانع بوده و تداخلی ایجاد نمی‌کند.

مقدار مصرف : عادی زردچوبه که هر روز می‌توان بدون عارضه جانبی از آن استفاده کرد "۱,۵" تا "۳" گرم در روز است. گرچه قسمت اعظم زردچوبه در دنیا در تغذیه و به صورت پودر مصرف می‌شود ولی اشکال مختلف دارویی آن نیز در داروخانه‌های گیاهی بسیاری از کشورها موجود است.

زنیان (انیسون بری، نانخواه)

نام علمی: (C.B.Clarke Carum copticum L)

خانواده: Apiaceae

نام انگلیسی: Ammi, Ajwain, Ajowan

موارد مصرف و خواص درمانی :

در طب سنتی از بذر و ریشه ی گیاه زنیان (انیسون بری) استفاده فراوانی می شود ،به عنوان باد شکن (ضد نفخ) تونیک و زیاد کننده ی تنفس و برای مداوای ترش کردن به کار می رود. در طب مدرن افزون بر این خواص به عنوان ضد عفونی کننده قوی ، برای تقویت هاضمه و در مصرف خارجی به عنوان درمان رماتیسم به کار می رود. زنیان یا تخم گیاه از نظر طبیعت مانند زیره ها گرم و خشک است لذا زنیان یک گیاه دارویی گرم کننده محسوب می شود.

بذر زنیان خواص داروئی فراوانی دارد له کرده و کوبیده آن بعنوان داروی استعمال داخلی برای رفع بیماری های معده و کبد و ناراحتی گلو و سرفه و رماتیسم تجویز می شود و از آن به عنوان اشتهاآور، کرم کش ، بادشکن ، ملین ، ضد تهوع و از بین برنده بوی دهان استفاده می کنند

عصاره ی بذر زنیان در داروهای ضد سرفه و مشتقات اپوکسی به کار می‌رود. در هند و افغانستان به عنوان طعم دهنده در غذاهای آماده و سر پایی (snack)، لوبیا و انواع نان به کار می‌رود.

خواص عرق زنیان :

ضد چاقی ، تصفیه کننده خون ، ضد هیستری و تشنج ، افزایش شیر مادران ، باد شکن ، درمان سوء هاضمه و هضم کننده غذا ، رفع ترشی معده ، ضد نفخ معده ، کاهنده چربی خون ، ضد تهوع ، خلط آور ، مدر ، ضد اسپاسم. ، ضد عفونت ، ضد انگل (ضد کرم) ، درمان عوارض بعد از ترک اعتیاد.

خواص درمانی اسانس زنیان ، مشابه انیسون و رازیانه است.

براساس یافته‌های محققان ، اسانس گیاه دارویی «زنیان» دارای اثرات ضد باکتری است.

محققان دریافته اند با توجه به مقاومت روز افزون باکتری‌ها نسبت به آنتی بیوتیک‌های مشتق از میکروارگانیسم‌ها، دستیابی به عوامل ضد میکروبی جدید و موثر امری ضروری و اجتناب ناپذیر است بر اهمیت استفاده از پتانسیل درمانی گیاهان دارویی در این زمینه تاکید کرده اند و معتقدند : یکی از گونه‌های دارویی که می‌تواند به عنوان عامل ضد باکتری به کار رود، گیاه زنیان است.

خواص ضد باکتریایی اسانس موجود ، بر روی چهار سویه استاندارد استافیلوکوکوس اورئوس، ایشرشیاکلی، سودوموناس آئروژینوزا و سالمونلا تایفی آزمایش شده است.

پژوهشگران با اشاره به اینکه تیمول و پیش‌سازهای آن به عنوان مهمترین مواد ضد باکتریایی، با درصد بالایی در اسانس این گیاه وجود دارند، افزودند : بجز در مورد سودوموناس آئروژینوزا، اسانس گیاه در رقت‌های بالا اثر ضد باکتریایی قوی از خود نشان داده لذا اثرات ضد میکروبی آن حائز اهمیت

روشهای درمان نفخ معده

الف: کره و عسل برای نفخ معده مفید است.

ب: یک قاشق چای خوری پودر زنیان را با یک استکان عسل مخلوط نموده و بعد از هر وعده غذا یک قاشق چای خوری میل نمایید.

ج: تخم کرفس ۱۵ گرم . بادیان (رازیانه) ۱۰ گرم . زنیان ۱۰ گرم . همه را نرم کوبیده و با ۲۵۰ گرم عسل مخلوط نمایید و روزی سه قاشق مربا خوری بعد از غذا میل نمایید.

درمان ترش کردن معده :

در موقع ترش کردن معده و باد گلو (آروغ زدن) و بدون اراده آب از دهان جاری شدن که از علایم سردی معده است جهت معالجه باید تا بهبودی کامل صبح ناشتا به میزان یک قاشق مربا خوری عسل میل نمایید.

احتیاطات مصرف :

در دوران بارداری بایستی از مصرف این گیاه خودداری نمود . در دوران شیردهی نیز مصرف آن توصیه نمی شود .

باید توجه شود که اشخاص گرم مزاج یا از آن استفاده نکنند و یا در موارد لزوم به مقدار کم و توام با گیاهان دارویی سرد میل کنند

عوامل محیطی :

همانطور که ذکر شد گیاه زنیان ، بومی ایران ، مصر ، هندوستان و برخی کشورهای اروپایی است . از متحمل ترین گیاهان دارویی نسبت به شوری محسوب می شود ، همچنین در خاک های قلیایی تحمل خوبی دارد. این گیاه با تراکم بالا قابل کشت بوده ، بنابراین برای مقابله با علف های هرز می توان از آن استفاده کرد.

لازم به ذکر است زنیان بیشتر در زمینهای سبک رسی سیلیسی و آفتابگیر و چراگاهها می روید.

طریقه و میزان مصرف:

پودر: می توان روزانه ۳ تا ۶ گرم پودر دانه ها را به طرق مختلف یا همراه با غذا مصرف نمود. با وجودی که دانه ها ریز هستند، برای اثر بخشی بیشتر لازم است پودر شوند تا مواد آن ها در بدن بهتر استخراج گردد.

عصاره خشک: از عصاره خشک دانه های زنیان می توان روزانه ۱۲۵ میلی گرم مصرف نمود.

عصاره مایع(تنتور): از عصاره مایع زنیان می توان روزانه تا ۶ میلی لیتر مصرف کرد.

سیر (Garlic)

با نام علمی (*Allium sativum* L.) تیره لاله (Liliaceae) است

نیازهای اکولوژیکی

گیاه سیر از بدو رویش به سرما مقاوم است و در طول رویش نیز قادر به تحمل دمای پایین می‌باشد. دمای بالا در نیمه دوم دوره رویش بخصوص در مرحله تشکیل سوخ و رسیدن آن، برای گیاه مطلوب است لکن نباید از ۳۰ درجه سانتی گراد بیشتر باشد. چرا که درجه حرارت زیاد در این مرحله از تشکیل سوخ جلوگیری می‌کند. تولید و توسعه سوخها به تناوب نوری طولانی و دمای بالای محیط رویش بستگی دارد. کاهش نور قرمز و فراقرمز باعث تحریک تولید سوخ می‌شود. سایه و همچنین شدت نور کم سبب کاهش تعداد سوخکها می‌شود.

کشت سیر در مناطق مرطوب توصیه نمی‌شود زیرا نه تنها سیرهای کشت شده در این مناطق از کیفیت مناسبی برخوردار نخواهند بود بلکه کشت در مناطق مرطوب سبب ابتلای گیاهان به بیماریهای قارچی و پوسیدگی سوخ شده و کاهش عملکرد محصول را در پی خواهد داشت. پدیدار شدن ساقه‌های گل دهنده قبل از موقع معمول سبب کاهش عملکرد سیر به مقدار ۱۵ تا ۲۰ درصد می‌شود از این رو پرورش دهندگان سیر با قطع این ساقه‌ها مانع از کاهش عملکرد این گیاه می‌شوند.

خاکهای با بافت سنگین و خاکهای لومی بازهکش مناسب برای کشت گیاه سیر توصیه می‌شود. PH مناسب خاک برای کشت سیر ۶/۵ است.

خواص داروئی:

(۱) سیر بادشکن و ضد عفونی کننده است .

(۲) خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می دهد .

(۳) سیر کرم کش است .

(۴) سیر محرک و تقویت کننده بدن است .

(۵) برای درد گلو میتوانید یک حبه از سیر را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری آبلیمو به آن اضافه نمایید سپس میل کنید، اگر این کار را

چند بار انجام دهید برای درد گلو داروی مفیدی میباشد. سیر داروی سرماخوردگی و زکام است .

(۶) سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد

(۷) سیر خون را رقیق می کند

- ۸) سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد
- ۹) خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می برد .
- ۱۰) سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده را از بین می برد و دردهای مفاصل را خوب می کند.
- ۱۱) سیر درمان کننده دردهای مفاصل ، سیاتیک و نقرس می باشد .
- ۱۲) سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است .
- ۱۳) آنهائی که قطره قطره ادرار می کنند باید حتما سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود .
- ۱۴) سیر زخم های ریه و درد معده را از بین می برد .
- ۱۵) سیر سنگ های کلیه را شکسته و خارج می سازد .
- ۱۶) سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است .
- ۱۷) مالیدن سیر پخته به دندان ، درد دندان را تسکین می دهد .
- ۱۸) سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کنید و ضمادی از آن درست کنید این ضماد برای رفع خون مدرگی زیر پلک چشم مفید است .
- ۱۹) سیر بعلت مدر بودن برای رفع آب آوردن انساج مفید است .
- ۲۰) برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید .
- ۲۱) جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی ضماد سیر بسیار موثر است .
- ۲۲) جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید :
- مقدر ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آنرا بجوشانید تا له شود . مقدر مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است .
- ۲۳) جدیداً در یکی از بیمارستان های آمریکا برای ضد عفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده میکنند .
- ۲۴) پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تأیید کرده است .
- ۲۵) سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است .
- ۲۶) در شوروی سیر بنام پنی سیلین معروف است و معمولاً هنگامیکه آنفلوانزا شیوع دارد، مصرف آن بالا می رود در چندسال پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوروی ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند .
- ۲۷) خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می برد .
- ۲۸) یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی مرض ایدز تحقیق می کند معتقد است که سیر روی مرض ایدز اثر مثبت دارد .
- ۲۹) مصرف سیر مقدر کلسترول خون را پائین می آورد . مقدار LDH را کاهش می دهد . مقدر مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز

است . جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدر کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می شود که از آنجا دفع گردد بعد از اینکه کلسترول بحالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد . گ

۳۰) خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می کند .

۳۱) چینی ها قرن هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند

احتیاط در مصرف سیر

معمولا اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است، ولی با زیاده روی در مصرف آن و در موارد خاصی مضر است. سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیماری‌هایی که از داروهای ضد انعقاد خون مثل آسپرین استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند، زیرا سیر مانع از انعقاد خون می‌شود. از این رو افرادی که جراحی می‌کنند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، زیرا خونریزی را طولانی‌تر می‌کند. گفتنی است زیاده روی در مصرف سیر، موجب سر درد و ضعف بینایی می‌شود. مصرف زیاد سیر خشک (۴ گرم در روز) موجب یبوست، استفراغ و اختلالات معده و روده شده، و مصرف سیر تازه (۳۰ گرم) موجب کم خونی شدید می‌شود.

گزنه

مشخصات گیاه

گزنه (Large nettle) با نام علمی (*Urtica dioica L.*) گیاهی علفی، چند ساله و متعلق به تیره گزنه (Urticaceae) است.

نیازهای اکولوژیکی

گزنه در طول رشد به آب و رطوبت فراوان نیاز دارد این گیاه در مکانهای سایه و خاکهای حاصلخیز و غنی از ترکیب‌های آهنی به خوبی رشد می‌کند. گزنه در طول رشد به مقادیر فراوان ازت نیاز دارد.

خواص داروئی:

گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می کند ، حتی در بعضی از مورد موی سر دوباره می روید . برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه ها و برگها و ریشه گزنه را بپزید و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آبجوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد . شبها مقدری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید .

برای برق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید . بدین منظور یک قاشق چایخویر بگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیمساعت بگذارید بماند . ماساژ دادن با این چای ، شوره سر را برطرف می کند. دستگاه هاضمه را تقویت می کند.

برای درمان بیماری قند مفید است بدین منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید.

ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می کند.

اخلاط خونی را برطرف می کند.

بیماریهای پوستی را برطرف می کند.

در درمان کم خونی موثر است و تعداد گلبولهای قرمز را زیاد می کند.

اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آنرا برطرف می کند.

پاک کننده اخلاط سینه ، ریه و معده است.

گرفتیگ های کبدی را رفع می کند.

برای از بین بردن زگیل ، ضماد برگهای تازه آنرا روی زگیل بمالید .

برای پاک کردن مثانه ، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.

برای التیام زخم ها از ضماد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید.

ناراحتی های کلیه را برطرف می کند.

ضماد آن درد عضلانی را برطرف می کند.

کرم معده و روده را می کشد.

برای برطرف کردن درد رماتیسم ، برگهای تازه آنرا روی پوست بمالید .

طرز استفاده ومقدار مصرف

۱- دم کرده گزنه : مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید . مقدر مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست .

۲- جوشانده گزنه : مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه آنرا بجوشانید . این جوشانده برای تصفیه خون مفید است . مقدر مصرف آن یک فنجان بین غذاها در روز است .

۳-تنطور گزنه :یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و بمدت ۱۵ روز هر روز آنرا تکان دهید بعد از اینمدت آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید . مقدر مصرف آن ۱۵-۱۰ قطره سه بار در روز می باشد .

مضرات :

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود . مقدر مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود . زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند

گیاه همیشه بهار گیاهی است از خانواده کاسنی(Asteracea)، با نام علمی

Calendula officinalis). انگلیسی به آن *marigold Pot*

نیازهای اکولوژیک

از آنجا که منشا این گیاه نواحی گرم مدیترانه است، در طول رشد به گرما و همچنین تابش نور نیاز دارد. همیشه بهار به خوبی قادر است خشکی را تحمل کند. بذرها در دمای ۸ تا ۱۰ درجه سانتی گراد پس از ۴ تا ۵ روز جوانه می زنند. کشت این گیاه در مناطقی که میانگین درجه حرارت در ماه خرداد ۱۷ تا ۱۸ درجه سانتی گراد و در ماههای تیر و مرداد حدود ۲۰ درجه سانتی گراد باشد، موفقیت آمیز خواهد بود. همیشه بهار درجه حرارت های پایین را به خوبی تحمل می کند. حتی برای مدت محدودی قادر به تحمل درجه حرارتهای زیر صفر است(امید بیگی، ۱۳۸۲). دوره رویشی این گیاه طولانی(بین ۲۰۰ تا ۲۱۰روز) است. چنانچه هوا در فصل پاییز خیلی سرد شود و درجه حرارت به زیر صفر برسد، گیاه قادر به ادامه رویش نخواهد بود.

استفاده دارویی و مقادیر مصرف

همیشه بهار به عنوان معرق، تصفیه کننده خون، پایین آورنده قند خون و ضدالتهاب پوستی مصرف سنتی دارد(امین، ۱۳۸۴). تنتور و عصاره گل آن به طور موضعی برای تسریع درمان زخم و کاهش تورم استفاده می شود. مصرف خوراکی تنتور و عصاره آن نیز برای پایین آوردن تب،

درمان قاعدگی دردناک و درمان سرطان موثر می باشد. گلبرگ های خشک گیاه همیشه بهار مانند زعفران، به عنوان ادویه استفاده می شوند. همچنین گاهی این گیاه را با زعفران مخلوط کرده و به صورت قلبی به فروش می رسانند. بوی تند گل همیشه بهار، حشره کش موثری است و اغلب به منظور راندن حشرات، بر روی سبزیجات پاشیده می شود (صالحی سورمقی، ۱۳۸۵). طبع آن سرد و خشک است. گل همیشه بهار دارای خواص قابض، قاعده آور، ضد تشنج، نیرو دهنده، مسهل صفرا، ضد عفونی کننده، مقوی، خواب آور، ادرار آور، رقیق کننده خون، ضد انگل و رفع استفراغ می باشد. در موارد کم خونی، اختلالات کبدی، گریپ، اوریون، آبله مرغان، سرخک، اولسر معده، یرقان، مبتلایان به امراض عصبی، رفع جوش های غرور جوانی، بیماری های جلدی، زخم ها و جراحات سرمازدگی اثرات مفید دارد. در استعمال خارجی به صورت تیزان یا تنتور، یک قاشق غذاخوری در یک فنجان روی زخمها مالیده می شود. به صورت کمپرس برای رگهای واریسی و از دم کرده آن محلول چشمی برای چشمهای متورم و ملتهب استفاده می شود. دم کرده ۳۰ گرم گل همیشه بهار در آب به شکل تیزان برای پایین آوردن کلسترول خون، کم کردن فشارخون به دلیل اتساع عروق سطحی، رفع التهاب و زخم معده و ناراحتی های دستگاه گوارش موثر می باشد. مهمترین خاصیت گل همیشه بهار جلوگیری از تجزیه خون سرطانی و اعضاء سرطانی که قابل جراحی نباشند است. دم کرده آن همچنین برای رفع اختلالات کبدی مفید بوده، اثر قاطعی روی کبد و ترشحات صفراوی دارد. لوسیون حاصل از گلبرگهای همیشه بهار پوست تاول زده را ترمیم و تقویت می کند. در مصارف خارجی برای رفع سوختگیها، ضرب دیدگی، بریدگی ها و دانه های جلدی، کورک، زگیل، سرمازدگی و آگزما و اختلالات عصبی صورت از این گیاه پمادی می سازند. لوسیون و پماد آن در رفع چین و چروک پوست صورت موثر است. در صنعت تولید لوازم آرایشی در بسیاری از موارد از این گیاه برای نرم کردن پوست و مصارف موضعی استفاده می کنند. گل های رنگارنگ همیشه بهار موجب شادابی و نشاط انسان می گردند. بعضی از ترکیبات آن مانند رزین ها خاصیت ضد قارچی، ضد باکتری و ضد ویروس دارند. علاوه بر این، گیاه برای درمان تاوهای پای اطفال گهواره ای بسیار مفید است

اثرات آلرژی زا و تاثیرات جانبی

کرم کالندولا و مواد حاصل از همیشه بهار، هیچ گونه تاثیر جانبی آلرژی زا را نشان نداده اند. اگرچه در تحقیقاتی، اثبات شده است که مصرف مقادیر زیاد کالندولا، مانند یک مسکن عمل کرده و فشار خون را پایین می آورد. به این دلیل مصرف همیشه بهار همراه با داروهای مسکن یا کاهنده فشار خون توصیه نمی شود (پاتریک و کومار، ۲۰۰۵). مصرف این گیاه ممکن است به طور بسیار نادر ایجاد حساسیت نماید (صالحی سورمقی، ۱۳۸۵). به طور خوراکی در زنان حامله و شیرده بهتر است مصرف نشود، ولی مصرف موضعی محصولات همیشه بهار در این شرایط بلامانع است. (صالحی سورمقی، ۱۳۸۵).

رزماری یا اکلیل کوهی

نام علمی: *Rosmarinus Officinalis*

تیره: *Labiatae*

نام انگلیسی: *Rosmary*

موارد مصرف و خواص درمانی

ضد التهاب، ضد سردرد و میگرن، ضد نفخ، مقوی معده، اشتها آور، تقویت گردش خون، ضد میکروب، پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت تومور، تقویت رشد مو و حفظ رنگ آن، به طور موضعی در درمان دردهای عضلانی و بیماری‌های رماتیسمی استفاده می‌شود.

مقادیر مصرف

در طب سنتی تا حدود ۱۰ گرم عنوان شده است. در منابع گیاه شناسی میزان مصرف رزماری را ۲-۴ گرم به صورت دم کرده سه بار در روز و ۲-۴ میلی لیتر از عصاره الکلی سه بار در روز عنوان کرده اند.

خاک مناسب برای کشت رزماری آهکی یا گچی همراه با نور کافی می‌باشد.

از ۵ تا ۸ برای این گیاه مناسب است. PH

گل محمدی

نام‌های رایج: گل گلاب

نام علمی: *Rosa damascena* Mill.

تیره: *Rosaceae*

نام انگلیسی: *Damask rose*:

خواص درمانی و موارد مصرف و مقادیر آن

گل محمدی مقوی قلب می‌باشد. گلبرگ‌های آن اثر ملین دارد و برای رفع یبوست کودکان و اشخاص سالخورده مصرف می‌شود. همچنین از اسانس گل محمدی در تهیه بسیاری از فرآورده‌های زیبایی و پمادهای معطر یا ضد عفونی کننده به کار می‌رود. از گلاب آن در شستشوی اماکن متبرکه، شیرینی سازی، مرباجات، و از اسانس آن در صنایع داروسازی و غذایی استفاده می‌شود. اسانس آن دارای اثرات ضد ویروسی و باکتری، ضد اسپاسم، آنتی سپتیک و آرام‌بخش می‌باشد. گل محمدی به صورت عرق، روزی سه مرتبه هر وعده نصف استکان میل شود.

بافت خاک مناسب برای رشد گیاه

خاک حاصلخیز لومی شنی تا لومی رسی با زهکشی خوب است.

اپتیمم مورد نیاز آن ۶/۵ تا ۷/۵ می‌باشد. PH.

شوید

Anethum graveolens نام علمی:

Umbelliferae تیره:

Dill نام انگلیسی:

موارد مصرف و خواص درمانی

ضد تشنج، ضد درد، مقوی معده، هضم کننده غذا، رفع سسکسه، رفع تهوع، آرام‌بخش، اثراتی مشابه با دیگر گیاهان خانواده چتریان مانند رازیانه و زیره دارد. برگ و ساقه‌های شوید پایین آورنده چربی خون می‌باشد.

طریقه و میزان مصرف

برای مصرف برگ شوید مقدار خاصی توصیه نشده، ولی برای دانه آن، تا ۳ گرم در روز به صورت خرد یا پودر شده بلامانع است.

بافت خاک مناسب برای رشد گیاه: خاک‌های با بافت متوسط، حاصلخیز و با رطوبت کافی.

مناسب برای این گیاه ۵/۵ تا ۶/۵ می‌باشد. PH

زیره سیاه، زیره کرمانی، زیره رومی

Carum carvil نام علمی:

Umbelliferae تیره:

Caraway نام علمی:

موارد مصرف و خواص درمانی

زیره رافع نفخ است و غذاهای نفاخ اگر با زیره خورده شوند از نفخ جلوگیری می‌شود.

برای تنگی نفس مفید است.

حرارت معده را کم می‌کند

خاصیت هورمونی و ضدعفونی دارد.

اشتها را تحریک می‌کند.

جلوی سکسکه را گرفته و ورم طحال و اسهال را معالجه می‌کند.

برای ازدیاد شیر میش و بز ۳۰ گرم و برای گاو ۱۰۰ گرم زیره ر با علوفه روزانه به آن‌ها می‌خورانند.

برای درمان اختلالات گوارشی بویژه در قولنج نفخی کودکان و همچنین التهابات دستگاه تنفسی کاربرد دارد.

مصرف عمده آن به‌عنوان عطر و طعم دهنده در صنایع غذایی می‌باشد.

طریقه و میزان مصرف

پودر میوه: می‌توان تا روزی ۶ گرم میوه خرد یا پودر شده را با اب میل کرد.

تننور: ۴ میلی لیتر تا چهار نوبت در نوبت در روز میل شود.

رایحه: حداکثر تا ۶ قطره اسانس در روز میل شود.

بافت خاک مناسب برای رشد گیاه

لومی و لومی_شنی با زهکشی مناسب.

اپتیمم مورد نیاز ۶/۴ می‌باشد. PH

زیره سبز

Cuminum cyminum L. نام علمی:

Umbelliferae تیره:

Cummin نام انگلیسی:

موارد مصرف و خواص درمانی

ضد صرع، مقوی معده، ضد نفخ و اسپاسم، ضد تشنج، قابض.

مقادیر مصرف

زیره سبز می تواند به صورت مستقیم، دم کرده، تنتور و یا مخلوط با گیاهان دیگر مصرف شود. میزان مصرف پودر آن در منابع مختلف از ۰/۵ تا ۲ گرم در روز توصیه شده است. دم کرده ۲ تا ۴ گرم میوه در روز بلامانع است و میزان مصرف تنتور آن بر حسب غلظت متفاوت و از ۱۰ تا ۴۰ قطره در روز می باشد.

خاک لومی شنی یا آهکی با زهکشی مناسب.

اپتیمم مورد نیاز ۴/۵ تا ۸/۲ می باشد. PH

ریحان

Dcimum basilium L. نام علمی:

Labiatae (Lamiaceae) تیره:

Hoary basil نام انگلیسی:

موارد مصرف و خواص درمانی

ریحان به صورت تازه و خشک به عنوان ادویه و سبزی، به طور وسیع در جهان مورد استفاده است. در کشورهای مدیترانه جهت کم اشتهایی و تقویت معده، ضد نفخ استفاده می شود. عصاره آن به صورت غرغره به عنوان یک جسم قابض در تسکین التهاب گلو مؤثر است. عصاره الکلی ریحان در پمادهای ضد زخم و خونریزی استفاده می شود. ریحان ضد آلزایمر، آرامبخش، پایین آورنده تب، ضد میکروب، ضد سرطان، ضد انعقاد خون، حشره کش، لاروکش و ضد اسپاسم می باشد.

اگر ۲۰ تا ۵۰ گرم ساقه ریحان را در یک لیتر آب جوش بمدت ۱۲ دقیقه دم کنید و پس از صاف و شیرین نمودن بعد از هر غذا یک قنجان بنوشید غم و افسردگی و اندوه را رفع می نماید و بر تسکین دردهای میگرنی مؤثر است. دم کرده ۵۰ گرم ریحان که با عسل شیرین شده باشد برای رفع گلو درد و آنژین مؤثر است.

مریم گلی: *Salvia Officinalis* از گونه *S.OFFICINALIS*

تیره

خواص دارویی:

ضد درد، آرامش بخش، برای کاهش قندخون مفید است. برگ های گیاه دارای اسانس روغن فرار-سایونین و یک ماده تلخ بنام پیکروسالوین است و دارای خاصیت متوقف کردن رشد باکتری و دارای اسیدهای آلی است. ضد التهاب، ضد قارچ و ویروس _خلط آور میباشد.

• برای پوست های چرب از بخور مریم گلی استفاده می شود.

• شست و شو با جوشانده مریم گلی برای خارش پوست مفید است.

• جهت درمان اگزما و جوش ۱۰۰ گرم مریم گلی را در یک لیتر آب جوشانده و زخم ها را با آن شست و شو می دهند.

برای درمان روماتیسم ۱۰۰ گرم مریم گلی را با دو لیتر آب سرد جوشانده و پس از ۱۰ دقیقه جوشاندن در وان حمام ریخته و محل دردناک را ماساژ می دهند.

طرز تهیه کرم مریم گلی

۱۵ گرم برگ مریم گلی را در ۷۰ گرم آب مقطر جوشانده سپس ۱۵۰ گرم روغن بادام تلخ پخته و ۷۰ گرم موم سفید را از طریق حرارت

غیرمستقیم ذوب نموده و به همراه یک قاشق بوراکس محلول مریم گلی را به آن اضافه نموده و آهسته به هم می زنیم. این کرم شفاف کننده پوست است.

انگشتانه: *DIGITALIS LANATA*

از خانواده گل میمون *SCROPHULARIACEAE*

خواص درمانی

به دلیل سمیت مورد استفاده قرار نمی گیرد فقط برای رفع بعضی از عوارض قلبی مشابهه دریچه میترا ل استفاده می شود. گلیکوزیدهای قلبی دیژیتالین و دیژیتوکسین که از مهمترین گلیکوزیدهای تقویت کننده قلب می باشند از همین گیاه گرفته می شوند.

سنبل الطیب (علف گربه): *VALERIAN OFFICINALIS*; خانواده *VALERIANACEAE*

خواص دارویی

برای تقویت معده- ضد عفونی کننده‌ها و رفع دل درد- بوی بدسیر- پیاز واده التهابات دستگاه مجاری ادراری مفید است.

به لیمو

نام علمی: *Lippia citriodora*

تیره: *Verbenaceae*

نام انگلیسی: *Lemon verbena*

این گیاه بومی آمریکای جنوبی، شیلی، پرو و آرژانتین می‌باشد و اولین بار توسط اسپانیایی‌ها در سال ۱۷۸۴ میلادی از آمریکای جنوبی به اروپا آورده شد. در شمال کشور ایران و در مناطق گرمسیری آن کشت می‌شود.

خواص درمانی

از لحاظ ارزش دارویی، گیاه به لیمو نسبت به بادرنجبویه از سهم بیشتری از لحاظ کیفی برخوردار است. به علت رفع اختلالات حرکت دوده‌ای روده و معده بطور عالی بعلاوه خاصیت آرام بخشی و رفع افسردگی می‌باشد و خاصیت آرام بخشی و هاضمه به لیمو به علت وجود لیمونن می‌باشد. تب‌بر، مسکن، تسکین‌دهنده اعصاب است و همچنین ضد تشنج است. برای درمان آسم، میگرن، ضد دل‌پره و اضطراب و ضد سرگیجه، رفع تپش قلب و بیماری‌های دهان و دندان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اشکال مصرف

- دارویی: گیاه خشک، تازه، چای کیسه‌ای و شربت
- آرایشی: ادکلن، استحمام با این گیاه باعث رفع خستگی چشم می‌شود.
- نوشیدنی‌ها: مشروبات غیرالکلی، نوشیدنی‌های مطبوع به عنوان هضم کننده غذا.

مقدار مصرف

بر روی حدود ۳ گرم به لیمو خرد شده یک لیوان آب در حال جوش ریخته و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی بخار آب قرار دهید، سپس صاف کرده و میل کنید. این میزان را می‌توان روزی ۲ تا ۳ نوبت تکرار کرد. و در حد مصرف دارویی، عارضه جانبی ندارد. نیازهای اکولوژیکی

به لیمو گیاهی است مقاوم به سرما تا ۵- درجه سانتیگراد که گاهی تا ۱۶- درجه سانتیگراد را در سمنان و کرج توانسته است تحمل کند. به آب و هوای ملایم و آفتابی و مصون از بادهای شدید نیاز دارد. در خاک‌هایی با بافت مناسب و عمیق و نیز در خاک‌هایی با زهکشی خوب، خشک و فقیر رشد می‌کند. PH مورد نیاز ۷ است.

چای

نام علمی: *Camellia sineasis*

تیره: *Teaceae*

نام انگلیسی: *Tea*

خواص و اثرات درمانی

از مهمترین خواص چای می‌توان به اثرات محرک، ضداسهال و ادرار آور بودن آن اشاره کرد. این خواص به شرایط تهیه چای بستگی دارد، به این معنا که اگر بخواهید برای برطرف کردن خستگی، از چای استفاده کنید و با به عنوان یک نوشیدنی مفرح آن را مصرف کنید باید آب کاملاً جوشیده را روی چای بریزید و پس از ۲-۳ دقیقه آن را صاف نموده و میل نمایید. در این صورت کافئین به میزان زیادی در آن حل شده و اثرات خود را به عنوان ماده محرک اعمال می‌نماید، ولی در صورتی که این زمان بیشتر طول بکشد، کافئین آزاد شده با تانن‌های چای ترکیب می‌شود و از اثرات محرک آن کم می‌شود، ولی در عوض تانن‌های بیشتری در چای استخراج می‌گردد و اثرات قابض (ضد اسهال) آن قوی‌تر می‌گردد. اثرات مهم دیگر چای شامل کاهش چربی خون، خواص ضد میکروبی، خواص ضد پوسیدگی دندان، خاصیت آنتی‌اکسیدان، ضدسرطان، ضد ویروس هستند. خواص دیگر چای شامل رفع بد خوابی، کاهش قند خون، کاهش کلسترول خون، کاهش وزن، دفع آب اضافی بدن، تقویت قلب و تحریک گردش خون، و حفاظت از کبد می‌باشد. چای برای شست و شو و رفع خستگی چشم بسیار مفید است و همچنین به عنوان مرهم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

میزان مصرف

برای رفع اسهال، روزانه حدود ۱۰-۷ گرم چای را به صورت پودر درآورده و میل شود. این میزان برای کودکان و بزرگسالان قابل استفاده است و می‌توان تا چند روز آن را مصرف کرد. برای شست و شو و رفع خستگی چشم از دم کرده چای استفاده می‌گردد. حدود یک

استکان چای را چند بار صاف کرده، تا تفاله و املاح آن جدا شود، سپس چشم‌ها را چند بار در آن شست و شو (باز و بسته) می‌نمایند.

عوارض جانبی

عوارض مصرف بیش از حد چای به ترکیبات موجود در آن از قبیل پلی‌فنل، زانتان‌ها، زانتین‌ها و کافئین مربوط است که دارای اثرات خوب در مصارف متعادل و اثرات بد در مصارف بسیار زیاد هستند. مواد مذکور به طور خالص و به تنهایی دارای عوارض‌اند در حالی که به همراه ترکیبات طبیعی چای، بی‌زیان هستند. مصرف روزانه ۶ قاشق چای خوری چای خشک (معادل بیش از ۱۲ لیوان) کاملاً بی‌ضرر است. زنان باردار باید در مصرف چای تعادل را رعایت کنند. توصیه می‌شود میزان کافئین مصرفی روزانه از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز که معادل ۵ لیوان چای است تجاوز ننماید. همچنین زنان شیرده باید توجه داشته باشند مصرف کافئین بیش از اندازه باعث اختلال در خواب کودکان شیرخوار آنها می‌شود. چون چای حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است و تانن‌ها با املاح آهن، کمپلکس‌سنگین و غیر قابل جذب تشکیل می‌دهند، نباید بلافاصله پس از صرف غذا، چای به خصوص با مقدار زیاد خورده شود زیرا از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می‌کند.

نیازهای اکولوژیکی

درخت چای جزء گیاهان مناطق گرمسیر مرطوب می‌باشد و نزولات آسمانی نیز سالیانه در حدود ۱۸۰۰ تا ۲۰۰۰ میلیمتر است. رطوبت زیاد مورد نیاز بوته چای بیشتر در رطوبت هوا می‌باشد تا رطوبت در خاک، از این نظر زمین باید مرطوب باشد. اراضی سنگین و باتلاقی برای کاشت و دادن محصول به هیچ عنوان خوب نیست. رطوبت زیاد در اطراف ریشه باعث پوسیدن آن شده و گیاه را از بین می‌برد.

دارچین

نام علمی: *Cinnamomum zeylanicum*

تیره: Laurales

نام انگلیسی: Cinnamon

نیازهای اکولوژیکی

دارچین حقیقی در طول رویش به هوای گرم و رطوبت زیاد نیاز دارد. دمای مطلوب در طول رویش این گیاه ۲۰ تا ۳۰ درجه سلسیوس است. میزان بارندگی سالانه ۲۰۰۰ تا ۲۴۵۰ میلیمتر برای رشد و نمو این گیاه مطلوب است. دارچین را باید در مناطق آفتابی کشت کرد. چرا که

شرایط سایه سبب کاهش شدید کیفیت مواد مؤثره آن می‌شود. خاک سبک(شنی - ماسه‌ای) برای کشت دارچین مطلوب است و زمین‌های سنگی و صخره‌ای برای کاشت دارچین مناسب نیست.

دارچین چینی یا ویتنامی در اوائل رویش به سایه مقاوم بوده و در مقایسه با دارچین حقیقی شرایط خنک‌تر و خشک و با میزان بارندگی کمتر(۱۵۰۰ میلیمتر) را بهتر تحمل می‌کند. در حالی که نیاز آن به نور در مراحل بعدی رویش به مراتب بیش از دارچین حقیقی است.

موارد مصرف و خواص درمانی

در اکثر منابع علمی معتبر از پوست و اسانس دارچین به عنوان مواد دارویی ارزشمند یاد شده است. اسانس دارچین آرام بخش و ضد نفخ بوده و خاصیت ضد عفونی‌کنندگی شدید دارد. این اسانس به عنوان ضد قارچ، ضد باکتری، ضد ویروس و حتی برعلیه لارو بسیاری از آفات مضر استفاده می‌شود. اسانس دارچین همچنین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی و کاهش‌دهنده قند خون از اهمیت بسیاری برخوردار است. از مواد مؤثره دارچین در صنایع مختلف از جمله آرایشی و بهداشتی، تولید عطر و ادوکلن، تولید صابون و تولید توتون و آدامس، پودینگ و دسرها استفاده فراوان می‌شود. همچنین در طعم دار کردن ترشیجات، انواع سس، گوشت و غذاهای آماده کاربرد دارد.

زنجبیل

نام علمی: *Zingiber officinale*

تیره: *Zingiberaceae*

نام انگلیسی: *Ginger*

موارد مصرف و خواص درمانی

در اکثر فارماکوپه‌های معتبر از ریزوم زنجبیل به عنوان دارو یاد شده و خواص آن مورد تأکید قرار گرفته است.

- ۱- زنجبیل با افزایش ترشح بزاق دهان و آنزیم‌های مجرای گوارشی، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می‌کند و ضد نفخ می‌باشد.
- ۲- زنجبیل با بیرون راندن مخاط خلطی از ریه‌ها، به درمان آسم، برونشیت و دیگر مشکلات تنفسی کمک می‌کند.
- ۳- زنجبیل برای درمان اسهال ناشی از مسمومیت غذایی نیز مفید است.
- ۴- برای غدد فوق کلیه مفید بوده و ترشح هورمون کورتیزول را از این غدد زیاد می‌کند.
- ۵- زنجبیل ضد تهوع و استفراغ است.

۶- پایین آورنده کلسترول خون است.

۷- درمان کم اشتهاپی و بی اشتهاپی روانی می باشد.

۸- زنجبیل دارای خاصیت ضد سرطانی می باشد.

اسانس زنجبیل در صنایع آرایشی و بهداشتی و همچنین صنایع تولید عطر و ادوکلن کاربرد فراوانی دارد.

از ریزومهای زنجبیل در تهیه انواع نان، کیک، بیسکویت، شیرینی، پودینگ و ترشیجات استفاده می شود و در تولید انواع نوشیدنی های الکلی و غیر الکلی نیز کاربرد فراوانی دارد.

نیازهای اکولوژیکی

منشاء زنجبیل مناطق گرم و مرطوب گزارش شده است. از این رو این گیاه در طول رویش به رطوبت فراوان، نور کافی و دمای مناسب نیاز دارد. زنجبیل تحمل خشکی را ندارد زیرا سیستم ریشه ای آن گسترش کمی داشته و کم و بیش سطحی است. و در شرایط کم آبی از شدت فتوسنتز و میزان عملکرد ریزوم به شدت کاسته شده و مقدار ترکیب های فیبری آن افزایش می یابد که به شدت از کیفیت دارویی آن می کاهد.

زنجبیل را می توان در ارتفاع ۳۰۰ تا ۱۵۰۰ متر از سطح دریا کشت کرد. این گیاه در مراحل ابتدای رویش به نور متوسط و در مرحله گلدهی به نور فراوان نیاز دارد. زنجبیل به سرما بسیار حساس است و دمای پایین سبب کاهش شدید عملکرد محصول می شود.

خاکهایی با بافت متوسط و دارای زهکش مناسب، غنی از مواد و عناصر غذایی و همچنین حاوی ترکیب های هوموسی فراوان خاکهای مناسبی برای کشت و تولید زنجبیل است. PH مناسب خاک برای رشد و نمو گیاه زنجبیل بین ۶ تا ۶/۵ است.

نسترن کوهی

نام علمی: Rosa Canina

تیره: Rosaceae

نام انگلیسی: Dog rose

موارد مصرف و خواص درمانی

نسترن کوهی از گیاهان دارویی ارزشمندی است که مردم اکثر سرزمینها

از میوه‌های این گیاه برای درمان بعضی بیماریها استفاده می‌کردند.

میوه این گیاه سرشار از ویتامین C است. در برخی کشورهای غربی از

آن داروهایی تحت عنوان ویروما^۱ و دیویروما^۲ تهیه و به بازار دارویی

عرضه شده است.

گل نسترن کوهی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱- نسترن کوهی سرشار از ویتامین C می‌باشد. در ۱۰۰ گرم آن ۶۰۰ میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد در حالی که ۱۰۰ گرم پرتقال فقط

دارای ۵۰ میلی‌گرم ویتامین C است بنابراین مقدار ویتامین C گل نسترن ۱۲۰ برابر پرتقال و ۳ برابر لیمو ترش است.

۲- مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا می‌برد.

۳- برای مداوای تورم کلیه‌ها و مجاری ادرار استفاده می‌شود.

۴- مواد مؤثره این گیاه سبب کاهش اسید اوریک و معالجه ناراحتیهای ناشی از نقرس می‌گردد.

۵- آرام کننده اعصاب است.

۶- سنگ و ورم کلیه را رفع می‌کند.

۷- اگر در ادرار آلبومین وجود داشته باشد برای برطرف کردن آن از دم کرده نسترن کوهی استفاده کنید.

۸- بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۹- انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند.

۱۰- باعث دفع کرم می‌شود از این جهت می‌توان از آن برای دفع آسکاریس‌ها در اطفال استفاده نمود.

۱۱- برای رفع تپش قلب مفید است.

۱۲- سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود.

نیازهای اکولوژیکی

این گیاه در سایه یا آفتاب می‌روید. خشکی را به خوبی تحمل می‌کند. مناسبترین خاک برای کشت نسترن کوهی خاکهایی با بافت متوسط و

خاکهای سنگین حاوی مقادیر متوسطی مواد و عناصر غذایی است.

¹ Viroma.

² Diviroma.

زعفران

نام علمی: *Crocus sativus* L.

تیره: زنبق (Iridaceae)

نام انگلیسی: Saffron

- نیازهای اکولوژیکی :

زعفران گیاهی است که در مناطق خشک و نیمه گرمسیر رشد می کند. در مناطقی که آب و هوای معتدل و تابستان های خشک و زمستان های ملایم داشته باشد کیفیت محصول بهتر می شود. زعفران در خاک های هوموس دار با بافت متوسط لومی بهترین شرایط رشد را دارد اما در تمامی خاک های زعفران کشت و کار می شود چه زمین های سبک و شنی و چه زمین های رسی سنگین که گیاه زعفران در هر دو نوع خاک زراعت می شود. برای این گیاه خاکهای سبک زهکشی شده با حاصلخیزی متوسط نسبت به خاکهای سنگین حاصلخیز مناسب تر است. شوری خاک باعث کوچک شدن پیاز و کمی محصول زعفران می شود ولی خاک هایی که دارای Ph بین ۷-۸ می باشند مناسب زراعت زعفران است.

- خواص درمانی :

بر حسب آزمایش هایی که در اروپا انجام شده است، زعفران خاصیت کاهش چربی و کلسترول خون و افزایش نفوذ اکسیژن در پلاسما را در موش آزمایشگاهی از خود نشان داده است. در طب عوام نقاط مختلف جهان، زعفران به عنوان آرام بخش، ضد اسپاسم، اشتها آور و مقوی معده استفاده می شود. در کشور آلمان زعفران به عنوان آرام بخش، درمان درد معده و شکم و آسم مصرف می شود

- مصارف و مقدار مصرف :

زعفران به جهت طعم، بو و رنگ زرد خاصی که دارد به وفور در غذاها و به ویژه همراه با برنج، صنایع شیرینی سازی، داروسازی و صنایع دیگر به مصرف می رسد. ۱۰-۱۰۰ عدد از خامه ها در یک لیوان آب برای یک نوبت مصرف به کار می رود. مقدار مصرف عادی آن روزانه حدود یک گرم است، همچنین مقدار مصرف تنتور آن حدود ۱۵ قطره در روز است. مصرف زیاد زعفران سمی است باعث استفراغ، خون روی از بینی، سرگیجه، بی حالی، زردی پوست و تحریکات شدید ماهیچه های صاف و حتی گاهی مرگ نیز می شود. با آزمایشاتی که به عمل آمده مصرف حداکثر تا ۵، ۱ گرم در روز برای یک فرد بلامانع است.

عصاره زعفران که به نام Swedish bitters گفته می شود توسط کارخانجات زیادی تهیه و به بازار عرضه می شود.

❖ سرخارگل

❖ نام علمی: *Echinacea angustifolia*

❖ تیره: کاسنی (Asteraceae) Compositae

❖ نام انگلیسی: Purple coneflower

• نیازهای اکولوژیکی :

سرخارگل به نور فراوان احتیاج دارد و خاکهای سبک (شنی) و متوسط (لومی) را تحمل می‌کند. قادر است خشکی را به خوبی تحمل نماید. این گیاه به سرما مقاوم بوده و تا دمای منفی ۱۰ درجه سیلسیوس را به راحتی تحمل می‌کند. pH اپتیمم مورد نیاز آن حدود ۷ می‌باشد.

• خواص درمانی :

از مهمترین خواص این گیاه افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا می‌باشد که سبب گردیده این گیاه بعنوان یک داروی مؤثر در پیشگیری و درمان بسیاری از امراض همچون سرماخوردگی، آنفولانزا، عفونت‌ها، زخم‌ها و التهابات پوستی مورد استفاده قرار گیرد. بومیان آمریکا از این گیاه برای درمان مارگزیدگی و بیماری‌های لثه و دهان استفاده می‌کرده‌اند. در بسیاری از کشورها به صورت وسیعی کشت شده است و محصولات دارویی آن به صورت قرص، آمپول، کرم‌های موضعی و... عرضه گردد.

❖ گل گاو زبان

❖ نام علمی: *Borago officinalis*

❖ تیره: Boraginaceae

❖ نام انگلیسی: Borage

• نیازهای اکولوژیکی:

بیشتر در بلندیهای رامسر، رودسر و شهسوار بصورت خودرو نیز زراعی وجود دارد. شرایط آب و هوایی کوهستانی سردسیر و نیمه مرطوب که در طول بهار و تابستان دارای بارانهای متناوب هستند، برای کشت این گیاه مفید است. زمین‌هایی ک تحت تابش ملایم خورشید باشند را ترجیح می‌دهد. گیاهی مقاوم به شوری است که قادر به جذب یون‌های سدیم، کلر، پتاسیم، کلسیم و منیزیم از خاک می‌باشد و می‌توان از این گیاه

برای خارج ساختن این یون ها از خاک و اصلاح خاک های شور و قلیا استفاده کرد. بافت خاک مناسب برای رشد گیاه لومی-رسی است. pH

مناسب گیاه ۶/۶ می باشد.

• استفاده های دارویی :

۱) گل گاوزبان و برگ های تصفیه کننده خون است. ۲) آرام کننده اعصاب است. ۳) عرق آور است. ۴) ادرار آور است. ۵) کلیه هارا تقویت می کند. ۶) سرماخوردگی را برطرف می کند. ۷) برای از بین بردن سرفه اذم کرده گل گاوزبان استفاده کنید. ۸) در درمان برونشیت مؤثر است. ۹) بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند. ۱۰) التهاب و ورم کلیه را برطرف می کند. ۱۱) در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است. ۱۲) ضماد برگ های گاوزبان برای رفع ورم مؤثر است. ۱۳) برگ های گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید. ۱۴) از خاکستر این گیاه در درمان عفونت و زخم های زبانی استفاده می شده است. ۱۵) مخلوط این گیاه با عسل در تنظیم ضربات قلب به کار می رفته است.

❖ نعناع فلفلی

❖ نام علمی: *Mentha Piperiata L.*

❖ تیره: *Lamiaceae*

❖ نام انگلیسی: *Peppermint*

• نیازهای اکولوژیکی:

این گیاه با اکثر شرایط آب و هوایی و اقلیمی سازگار است و در بیشتر نقاط دنیا رویش میکند بهتر است از کشت آن در مناطق خیلی سرد خودداری گردد. درجه حرارت اپتیمم برای گیاه ۱۰ درجه سلسیوس است. میزان اسانس تولیدی با رطوبت خاک رابطه مستقیم دارد همچنین این موضوع با حاصلخیزی خاک نیز رابطه مستقیم دارد و هرچه خاک از مواد غذایی غنی تر باشد میزان اسانس و کیفیت آن بیشتر میشود. خاک لومی شنی حاوی ترکیبات هوموسی مناسب ترین بافت خاک است. بهترین اسیدپته خاک برای کشت نعناع ۵ تا ۸ است. و بطور کلی خاکهای اسیدی با زهکشی خوب برای کشت نعناع خواص درمانی :

ضد نفخ، آرام بخش، صفرا آور، تقویت نیروی جنسی، ضد تشنج، ضد ویروس تبخال، ضد سرفه و به صورت بخور در درمان زکام، التهاب حنجره و ضد عفونی کننده. نعناع خاصیت گرم کنندگی، تقویت دل ورقیق کنندگی خون غلیظ را دارد. اگر چند قطره از عصاره آن مخلوط با آب و عسل در گوش چکانده شود، درد گوش را تسکین می دهد. جویدن گیاه موجب تسکین درد دندان می شود. آشامیدن عصاره آن خونریزی را قطع می کند. برای کشتن انواع کرمهای شکم مؤثر است. نعناع تنفس را سریع کرده و بدن را گرم می کند و تعرق پوست را افزایش می دهد.

❖ صبرزرد

❖ نام علمی: Aloe vera

❖ تیره: لاله Liliaceae

❖ نام انگلیسی: Aloe

• نیازهای اکولوژیکی:

این گیاه بومی مناطق گرمسیری و استوایی است و برای رشد بهینه به نور خورشید نیاز دارد. هوای گرم و کمی سایه را دوست داشته و دماهای زیر صفر را نمی تواند تحمل کند در مناطق حاره و حاشیه مدیترانه کشت می شود.

• بافت خاک مناسب برای رشد گیاه خاک سبک (لوم-ماسه ای) و با زهکشی خوب می باشد. خاکهای قلیایی تا $\text{PH}=5/8$ خاکهای مناسبی برای کشت آلوئه ورا گزارش شده است.

• خواص درمانی :

به عنوان یک مسهل قوی بوده و دارای خواص دیگری از جمله ضدورم، ضد میکروب، التیام زخم ها، ضدآفتاب و ضد سوختگی، محرک جریان صفرا، آرام بخش، اشتهاآور، ضد عفونی کننده، ضد کرم، نرم کننده و التیام دهنده پوست می باشد. یکی از فرآورده های آلوئه، کرمهای هیدروفیلیک تهیه شده از ۵/۰٪ ژل آلوئه میباشد که در درمان پسوریازیس بسیار خوب است. همچنین ژل خوراکی آن برای زخم معده و افراد مبتلا به ایدز مصرف می شود. علاوه بر این مصرف ژل خوراکی آن برای افراد مبتلا به آسم به مدت شش ماه اثرات مفیدی به جای می گذارد. تحقیقات اخیر، اثرات مثبت آن را در بیماران مبتلا به دیابت نشان داده است؛ اثرات دیگر آلوئه شامل اثرات ضد سرطان و اسپرم کش آن هستند. همچنین در پیشگیری از پوسیدگی های دندانی استفاده میشود. در سالهای اخیر ژل آلوئه بطور وسیع در محصولات آرایشی-بهداشتی و بخصوص در کشور آمریکا مصرف شده است. این ژل در صنایع غذایی آمریکا به عنوان ماده ای مؤثر در تناسب اندام و سلامتی بدن، مورد استفاده قرار می گیرد.

• اندام دارویی: برگ و شیرابه سخت شده

• طریقه و مقدار مصرف:

میزان عادی مصرف ۱/۰-۲/۰ گرم آلوئه و یا ۱/۰-۰۵/۰ گرم عصاره آلوئه هر شب به مدت چندین روز است.

• استفاده مستقیم از ژل گیاه:

برای این منظوری توان برگهای گیاه را قطع کرد که بافشدن برگ گوشتی گیاه، ژل بی رنگی بیرون می زند. که از این ژل مستقیماً میتوان جهت مرطوب کردن پوست، آفتاب سوختگی، زخم، سوختگی های معمولی و نرم کردن اگرزای زیرچشم استفاده کرد. ژل به مرور زمان تغییر رنگ داده در نهایت به رنگ قرمز تیره (مایل به سیاه) درمی آید.

• عوارض جانبی :

مصرف بیش از حد ژل (مصرف روزانه یک گرم به مدت طولانی) ممکن است باعث بهم خوردن آب و الکترولیت های بدن؛ سقط جنین، زایمان زودرس، اسهال خونی و ضایعات کلیه شود. همچنین ممکن است درمقادیر بسیار زیاد، مرگ رخ دهد. مصرف آن برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی شود. استفاده از ژل در زمان تهوع، استفراغ، دردهای شکمی وضعف شدید نباید صورت گیرد. همزمان با شیرین بیان مصرف نشود.

آشنایی با آلاله

تیره الاله (Ranunculaceae) :

آلاله (Ranunculus Sceleratus) :

خواص درمانی:

تاریخچه دارویی این گیاه به قرون گذشته ارتباط دارد . بعنوان مثال دانشمندی بنام **Gilberto** معرف ۲ گرم شیره آلاله را در یک لیتر آب برای درمان تنگی نفس و سل توصیه می نمود.

برای رفع تب نوبه که از گزیدگی پشه مالاریا ایجاد می گردد ، این گیاه بصورت له شده بر روی مچ دست می گذاشتند و این عمل برای نوزادان ، زنان و کسانی که پوست حساس داشتند ممنوع بوده است. از عصاره این گیاه به میزان یک قاشق چای خوری به همراه یک فنجان عصاره گوشت برای درمان تب خال و رفع سودا استفاده می کردند.

همچنین در کشور ایتالیا غده له شده آلاله را در اطراف پاشنه پا جهت رفع سیاتیک مزمن می مالیدند. البته با انجام این کار تاول هایی در پاشنه پا ایجاد می شد ولی اثرات مفید و چشم گیری داشته است.

نکته: گیاه آلاله بسیار سمی بوده و در مصرف آن باید دقت شود .

در ایران جنس و گونه های بسیاری از تیره **Ranunculaceae** را بنام آلاله می شناسند که سمی نبوده و برعکس بسیار مفید می باشد .
مثلا در نواحی کرمان از دم کرده ای استفاده می کنند برای ناراحتی های قلبی مفید بوده و آرام بخش است و آن را بنام گل آلاله می شناسند.

بارهنگ و خواص آن

اثرات مهم

* برگ بارهنگ در درمان تورم نزله های قسمت های فوقانی تنفسی (به علت دارا بودن تانن و موسیلاژ گیاه) موثر است. تمام اشکال خیسانده عصاره مایع، شربت، آب برگ تازه و پاستیل های تهیه شده از آن، مصرف می شود.
عصاره آبی در حالت سرد و عصاره مایع آن و همچنین آب برگ بارهنگ، اثرات توقف باکتری ها و باکتری کشی را دارا است؛ در حالی که دم کرده و جوشانده برگ، فاقد اثر است؛ چرا که در اثر گرما د- گلوکزیداز آن شکسته شده و از عمل فعال شدن اجسام بعدی، جلوگیری می کند.
* دانه بارهنگ در درمان یبوست (اثر اصلی) کاربرد دارد و به عنوان داروی ضد التهاب دستگاه گوارش مصرف می شود.

طریقه و میزان مصرف

بر روی ۲ تا ۴ گرم برگ خرد یا پودر شده، یک لیوان آب سرد ریخته و تا حد جوشیدن، حرارت دهید و بعد از آن حرارت را خاموش کنید.
سپس ۱۰ دقیقه صبر کرده و محصول را صاف و میل کنید.

فرآورده های گیاهی برگ بارهنگ، بیشتر به صورت تی بگ حدود یک گرمی عرضه می شود و داروهای گیاهی تهیه شده از برگ، به صورت قطره یا شربت، به عنوان ضد سرفه و خلط آور در بازارهای جهان، در دسترس هستند.
دانه:

منابع مختلف، مصرف روزانه بین ۵ تا ۱۵ گرم دانه را توصیه کرده اند. دانه ها را داخل نصف استکان آب ریخته، مخلوط کرده و میل نمایید.

مهم ترین اثرات گزارش شده ی بارهنگ:

(مربوط به برگ و دانه **Major Plantago**) ضد آلزایمر، ضد آرتروز، ضد تصلب شرائین، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد کرم، ضد شکنندگی عروق، ضد ادم، ضد التهاب، ضد اکسیدان، ضد تب، ضد روماتیسم، ضد قارچ کاندیدا، ضد عفونی کننده، ضد تومور، ضد سرفه، ضد زخم های

داخلی، قابض، بازکننده برونش ها، ملین، مسهل، معرق، هضم کننده غذا، ادرار آور، خلط آور، محافظ کبد، محرک ایمنی بدن، شیرافزا، کاهش دهنده چربی، مقوی رحم، ترشح کننده اسیداوریک در ادرار و درمان کننده زخم.

عوارض جانبی

برگ و دانه در حد مصرف دارویی، همراه با عارضه نیستند.

نکات ضروری

۱- در هنگام مصرف بارهنگ، باید مایعات به مقدار زیاد نوشید تا موسیلاژ روی سطح دانه ها، به خوبی بتوانند آب جذب کنند و متورم شوند و از متراکم شدن در معده و روده جلوگیری شود.

۲- مصرف بارهنگ در زمان حاملگی و شیردهی توصیه نمی شود؛ چون روغن دانه که شباهتی به روغن خردل دارد، باعث تحریک رحم شده و با حالت مسهلی که ایجاد می کند، ممکن است مشکل ساز شود.

۳- ممکن است روغن مذکور دانه باعث آلرژی، التهاب و درماتیت در بعضی افراد حساس گردد.

۴- ممکن است دانه های بارهنگ موجود در بازار ایران مربوط به گونه دیگری از بارهنگ به نام **Major Plantago** (یا بارهنگ کبیر با نام های مترادف **Exaltata Plantago** و یا **Cemata Plantago**)، مربوط باشد.

این گونه بارهنگ دارای برگ های پهن و بزرگ است که بر روی سطح زمین قرار گرفته اند. در پهنی این برگ ها ۳ تا ۱۱ رگبرگ سراسری در طول برگ به خوبی نمایان است. گل ها به صورت سنبله درازی بر روی محوری که از وسط برگ ها می روید ظاهر شده که سپس به میوه و دانه هایی که بر روی همین محور قرار دارند تبدیل می شوند.

قسمت مورد استفاده این گیاه، دانه، برگ و ریشه است که در طب عوام از آن ها استفاده می شود.

گونه دیگری که ممکن است از دانه آن در ایران به عنوان بارهنگ استفاده شود **Media Plantago** می باشد.

دانه بیشتر گونه های بارهنگ (**Plantago**) حاوی موسیلاژ بوده که در نقاط مختلف جهان مورد مصرف دارویی مشابه دارند

خواص بارهنگ

این گیاه در جاهای مختلفی می روید و انواع مختلفی دارد. معمولاً از دانه های این گیاه استفاده می شود. از این گیاه برای ناراحتیهای تنفسی استفاده می شود و یکی از گیاه های لعاب دار و دارای ماده سافورین است.

دانه های آن را در آب خیس می کنند. این گیاه عوارض جانبی ندارد. از برگ این گیاه به وفور استفاده می شود و برگ آن خاصیت ضد عفونی کننده دارد و همچنین دانه این گیاه هم خاصیت ضد عفونی کننده و خلط آوری خوبی برای دستگاه تنفسی دارد.

به فارسی گیاه و تخم آن را «بارهنگ» و در برخی مناطق ایران «بار تنگ» و در تبریز «تخم بیزوشا» گویند. در کتب طب سنتی با نامهای «بار تنگ» و یا عربی آن «لسان الحمل کبیر» نامبرده می شود. به فرانسوی آن را *majeur Plantain*، *Plantain* و *Grand plantain* و به انگلیسی *Plantain* و *plantain Larger* نامند. در هند در ایالت بمبئی نیز آن را «بار تنگ» می نامند. گیاهی است از خانواده *Plantaginaceae* نام علمی آن *Plantago major L*. است. گونه دیگری به نام *Plantago asiatic L* در برخی مدارک به عنوان مترادف بارهنگ یا لسان الحمل کبیر ذکر شده است.

خواص دارویی بنگ دانه

داروشناختی و اثرات مهم:

از برگ های خشک بنگ دانه به علت وجود آلكالوئید هیوسیامین برای درمان اعتیاد به الکل و تریاک استفاده می شود. در اروپا از این گیاه به عنوان مسکن گوش درد و روماتیسم استفاده می کنند. می گویند برگ بنگ دانه دورکننده موش است. در قرون وسطی از بنگ دانه به عنوان بی حس کننده (بیپوشی) استفاده می شد و گاه با آکونیت (آقنیتون)، تاتوره، تریاک و غیره آن را مانند سیگار دود می کردند. در داستان های عربی «هزار و یک شب» از این گیاه یاد شده که با قراردادن آن بر روی آتش نگهبانان را گیج و خاک آلود می کردند. همچنین، از عصاره آن جهت سفتی غدد پستان و درمان کارسینوما، سرطان پارتید و زخم های سرطانی استفاده می شده است. از چای بنگ دانه نیز به عنوان پایین آورنده قند خون، ضد اسپاسم، ضد نفخ، خواب آور، گشادکننده مردمک چشم، مسکن و مخدر استفاده می کردند.

این گیاه برای درمان آسم، برونشیت، سرفه و روماتیسم مفید است. در هندوستان گاه از برگ گیاه به همراه گنجا و پودر دانه ها برای تسکین دندان درد به صورت سیگار استفاده می کردند. در روسیه از مخلوط بنگ دانه، مریم گلی و تاتوره به صورت سیگار برای تسکین آسم استفاده می کنند.

از دانه های گیاه جهت تهیه شیاف برای دردهای رحم استفاده می شود. دانه های دارای خاصیت ضد درد و مخدر هستند و قرن ها مورد استفاده بوده اند. پس از استخراج مواد مخدر دانه ها، روغن، صمغ و رزین آن را جدا استفاده می کنند.

در هومیوپاتی از تنتور این گیاه می توان برای بهبود درد قفسه سینه، قطع قاعدگی، عفونت چشم، تب، نوعی کوری، التهاب روده باریک، خون دماغ و رفتار جنسی غیرعادی استفاده کرد.

سمیت و عوارض جانبی:

بنگ دانه با توجه به وجود آلکالوئیدهای بسیار سمی، ممکن است موجب مرگ گردد. علائم مسمویت شامل استفراغ، سردرد، افزایش بزاق دهان، تشنج و کما می باشد. این علائم با مصرف خوراکی و با کشیدن دود آن می تواند ایجاد شود و در مراحل پیشرفته باعث مرگ گردد. در موارد مسمویت آن از محلول خوراکی ۴ درصد اسید تانیک و گاه از کافئین و یا مرفین با احتیاط استفاده می شود.

طریقه و میزان مصرف:

با توجه به اینکه میزان آلکالوئیدهای قسمت های مختلف گیاه و همچنین گیاهان نواحی مختلف و گونه های متعدد آن متفاوت است، توصیه می شود از داروهای استاندارد و صنعتی این گیاه که در داروخانه ها موجود بوده و توسط پزشک تجویز می گردد، استفاده شود. مهم ترین اثرات گزارش شده:

سمی، ضد درد، بی حس کننده، ضد استیل کولین، آنتی کولینرژیک، ضد سم سرب، ضد ترشح بزاق، ضد اسپاسم، افزایش دهنده ی قوای جنسی، قابض، ضد نفخ، تشنج آور، خواب آور، مسهل، گشادکننده مردمک چشم، شل کننده عضلات، اعتیادآور، مسکن، پاراسمپاتولی تیک و چونده کش.

نکات قابل توجه:

۱- همه گونه های بنگ دانه سمی و خطرناک هستند. گونه های دیگر آن در ایران *H.muticus* و *H.reticulatus* است که در بسیاری از نقاط ایران یافت می شوند.

۲- با توجه به وجود چندین گونه هیوسیاموس در ایران و گسترش آن در نقاط مختلف، لازم است همگان با این گیاه سمی آشنا باشند، چرا که مسمویت های منجر به مرگ، به خصوص در کودکان که علاقه زیادی به بازی با میوه آن دارند، گزارش شده است.

۳- شناسایی این گیاه برای عموم حداقل با دو مشخصه میوه کوزه مانند آن (که در بالا به پنج لبه نوک تیز ختم می شود و همگی

در یک طرف ساقه دارند) و گلبرگ هایی که سطح آنها را شبکه ظریف بنفش رنگی پوشانده است (گل ها نیز در یک طرف ساقه قرا گرفته و در انتها مجتمع شده اند) و طبق تصویر رنگی ارائه شده آسان می باشد

۴- گونه هایی از بنگ دانه در نواحی شمالی تهران و راه های شمالی ایران به خصوص در ارتفاعات که مسیرهای اصلی کوهنوردی و مسافرت عموم می باشد، وجود دارد که نسبتا زیاد است و باید مراقب بود.

۵- در سال های اخیر اسپری هایی از عصاره بنگ دانه در اروپا تهیه شده که برای دفاع شخصی به خصوص خانم ها در برابر افراد مهاجم و مزاحم مورد استفاده قرار می گیرد. این اسپری می تواند باعث گیجی و به هم خوردن تعادل فرد مهاجم گردد

خواص شیرین بیان

ترکیبات موجود در ریشه شیرین بیان برای مقابله با پوسیدگی دندان. همچنین خاصیت ضد میکروبی دارند، بنابراین می توان از شیر این گیاه به عنوان ماده ضدپوسیدگی و نیز خمیر دندانها استفاده کرد

خواص شیرین بیان

*مهم ترین خاصیت شیرین بیان که جدیدا کشف شده است، درمان زخم معده است *این گیاه برای تقویت عمومی بدن مفید است و خوردن آن از پیری زودرس جلوگیری می کند و برای نرم کردن سینه موثر است

*زخمها و تاول های پوست را با دم کرده شیرین بیان شست و شو دهید تا زود خوب شوند.

*است گیاه شیرین بیان مفید و ملین و برای درمان سوء هاضمه و از بین بردن نفخ.

*برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان می توان ریشه شیرین بیان را مکید.

*مفید است و ورم معده و تنگی نفس را تسکین می دهد .

*این گیاه چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می کند . برای این منظور ۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید. سپس آن را در آب خیس کرده و هر روز بخورید.

موثر است اگر شیرین بیان را قبل از غذا مصرف کنید، برای لاغری

*برای درمان موخوره، دم کرده شیرین بیان را به سر بمالید و برای رفع بوی بد زیربغل از برگ های شیرین بیان پماد درست کرده در این قسمت ها بگذارید.

*در طب سنتی از این گیاه برای درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم استفاده می شود.

است امروزه نیز عصاره شیرین بیان یکی از اجزاء ترکیبی شربت سرفه.

*شیرین بیان همچنین مدر (ادرارآور) است و می توان از آن به عنوان عامل ضدویروس موضعی برای زخم و التهاب زونا، چشم، دهان و دستگاه تناسلی استفاده کرد

مضرات مصرف زیاد شیرین بیان :

-مصرف بی رویه شیرین بیان یا سایر فرآورده های آن به سبب تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح بیش از اندازه هورمون آلدوسترون مضر است. این حالت سبب عوارضی چون اختلال در فعالیت های متابولیسمی و بالا رفتن فشار خون می گردد. در صورت مصرف بیش از ۲۰ گرم در روز، بروز عوارض نامطلوب بعید نیست .

مضر است استفاده زیاد از شیرین بیان برای طحال .

مصرف بسیار زیاد شیرین بیان ممکن است به بروز حالاتی خطرناک نظیر فشار خون و حتی سکته قلبی منجر شود.

-برخی از افراد با مصرف زیاد شیرین بیان دچار درد عضله و عدهای دیگر دچار کمر خستگی دست و پا می شوند.

-مصرف زیاد این ماده سبب افزایش وزن نیز می شود.

چه کسانی باید از مصرف شیرین بیان خودداری کنند؟

در صورت بالا بودن فشار خون یا داشتن ناراحتی کلیه، قلب یا کبداز مصرف آن پرهیز کرد

مصرف این گیاه و فرآورده های آن برای زنانی که در دوران بارداری یا شیردهی اند، ممنوع است.

تهیه دم کرده شیرین بیان

برای درست کردن دم کرده ی شیرین بیان باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت 10 دقیقه دم بکشد .

برای درست کردن جوشانده شیرین بیان نیز باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب بریزید و آنقدر بجوشانید که دوسوم آن باقی بماند.

عصاره شیرین بیان

با جوشاندن ریشه گیاه شیرین بیان و تبخیر بخش عمده آب آن، ماده‌ای سیاه رنگ (مایل به قهوه‌ای) به دست می‌آید که همان عصاره است. این ماده به دو صورت جامد و شیره عرضه می‌گردد. عصاره شیرین بیان در پزشکی، داروسازی، صنایع غذایی و بهداشتی مصارف متعددی دارد.

کاربرد اصلی این ماده، (در کشورهای غربی) شیرین کردن فرآورده‌های غذایی است، چون ۵۰ برابر قند (ساکاروز) شیرینی دارد و علاوه بر این، خواص دارویی هم دارد .

فرآورده های شیرین بیان

در اروپا آب‌نبات هایی با طعم تند از شیرین بیان تهیه می شود که طرفدار زیادی هم دارد. البته باید گفت که طعم اغلب این گونه تنقلات با روغن تخم انیسون (بادیان رومی) تامین می‌شود و مقدار واقعی شیرین‌بیان در آنها بسیار کم است .

از چاشنی شیرین بیان در تهیه نوشیدنی های غیرالکلی استفاده می شود .

مردم ایتالیا دوست دارند که شیرین بیان را به شکل طبیعی استفاده کنند، به این نحو که ریشه این گیاه را پس از شستن، به عنوان خوشبو کننده دهان می‌چوند .

در آشپزی چینی، شیرین بیان مانند چاشنی های دیگر در پخت غذاها استفاده می‌شود و اغلب برای خوش طعم کردن سوپ ها به کار می‌رود

کدوی تخمه کاغذی

Cucurbita pepo

Medicinal pumpkin

Cucurbitaceae

نیازهای اکولوژیکی

منشأ اش اروپا و مناطق گرمسیری آمریکا است. گیاهی روزبلند و نیازمند نور و درجه ی حرارت بالا می باشد. برگ هایش به شدت به سرما حساس هستند.

خواص و کاربرد

دانه ها بصورت گسترده علیه کرم های روده استفاده می شوند. روغن حاصل از بذور برای معالجه تورم پروستات، سوزش مجاری ادرار و معالجه ی بیماری تصلب الشرایین کاربرد دارد. و ادامه دارد ...

در گذشته بصورت سنتی از دانه های کدوی تخم کاغذی برای دفع کرم کدو استفاده می شد . بعدها تحقیقات نشان داد که دانه های این گیاه و روغن حاصل از آن حاوی مواد مؤثره ارزشمندی مانند **peponen, prostaliquid, gronfing** است ، که نقش عمده ای در معالجه غده پروستات و مداوای سوزش مجاری ادرار و معالجه تصلب شرایین دارد. مصرف دانه های این گیاه باعث تقویت و مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماریزا می شود . امروزه کدوی تخم کاغذی در صنایع داروسازی خیلی مهم است و در سطوح وسیعی در آلمان، اتریش، مجارستان و رومانی کشت می شود.

کدوی تخم کاغذی (pumpkin)) متعلق به تیره کدویان گیاهی است ،علفی، یکساله، با ساقه کرکدار و خزنده، ریشه محکم و برگهای پنج لبی که گلهای نر و ماده آن جدا از هم بر روی گیاه قرار می گیرند. گلها به رنگ زرد و پنج لبی می باشند. گلهای ماده کوتاهتر از گلهای نر می باشند. ابتدا گلهای نر به صورت دسته ای و سپس گلهای ماده به طور جداگانه ظاهر می شوند. میوه گوشت دار ،درشت و کروی شکل و یا کم و بیش کشیده است. میوه رسیده به رنگ زرد یا سبز زرد می باشد .داخل هر میوه ۴۰۰ تا ۵۰۰ عدد دانه به رنگ سبز تیره یا زیتونی است. اطراف دانه ها را پوشش شفاف و ظریفی احاطه می کند. وزن هزار دانه آن ۱۰۰ تا ۳۰۰ گرم است .

● اکولوژی:

گیاهی است روز بلند و دمای مورد نیاز برای جوانه زنی بذور ۱۲ درجه سانتیگراد ولی دمای مطلوب برای رویش ۳۵ تا ۳۵ درجه است. رویش این گیاه در دمای ۱۴ درجه سانتیگراد متوقف می شود. برگها به شدت به سرما حساس است به طوری که در دمای ۱ تا ۲ درجه سانتیگراد گیاه دچار سرما زدگی شده و خشک می شوند. این گیاه قادر است خشکی را تحمل کند. در صورت خشکسالیهای طولانی مدت ریشه قادر به جذب رطوبت از اعماق خاک خواهد بود. دوره رویش این گیاه بسته به رقم و شرایط اقلیمی بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ روز است. کدوی تخم کاغذی برای رویش به خاک خاصی نیاز ندارد ولی خاک های با بافت متوسط و غنی از مواد غذایی خاک های مناسبی برای کشت می باشد.

کشت در خاک های اسیدی و مناطق سرد مناسب نیست. همچنین در زمینهایی که سطح آب زیرزمینی آن بالاست نباید کشت شود. کدوی پوست کاغذی به اکثر علف کشها حساس است.

چون دانه ها فاقد پوشش هستند باید با قارچ کشهای مناسب ضد عفونی گردند. در هر چاله ۳ تا ۵ بذر قرار گیرد.

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به صورت خودرو می روید و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می شود.

برخی از خواص دارویی اسطوخودوس:

• رفع استرس و افسردگی:

روغن اسطوخودوس آرام بخش و ضد تشنج بوده و تاثیر آرام بخش های دیگر را افزایش می دهد.

• رفع بی خوابی:

• خاصیت ضد عفونی کننده قوی دارد از این رو برای ضد عفونی کردن زخم ها و جراحات به کار می رود.

• مشکلات هاضمه را برطرف می کند.

• در درمان انواع سردردها موثر است.

• مشکلات پوستی را برطرف می کند.

• مقوی معده است.

• کرم های روده و معده را از بین می برد.

• سرفه را برطرف می کند.

• برای رفع فراموشی و تقویت حافظه موثر است.

• زردی را برطرف می کند.

• آسم را برطرف می کند.

• درمان کننده رماتسم، آرتروز و نقرس است.

• برای برطرف کردن بوهای نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید آرامی بجوشد.

طریقه مصرف:

حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده ۴-۳ فنجان در روز است.

اسطوخودوس با نام علمی *Lavandula angustifolia* که در عربی به لونده اصلیه و خزامی معروف است، گیاهی است دائمی با بوته‌ای به ارتفاع تا حدود یک متر و ساقه‌هایی چهارگوش که در قسمت‌های پایین، چوبی می‌شوند.

هم چنین این گیاه دارای خاصیت ضداضطراب و صفرآور نیز می‌باشد. در منابع جدید، اثر ضد دیابت برای آن نیز قائل شده‌اند

اسطوخودوس معمولاً به شکل دم کرده، جوشانده، و یا روغن آن برای درمان درد عصب، به طور خوراکی و یا موضعی استفاده می‌شود. امروزه روغن و عصاره‌ی گیاه، در رایحه‌های دارویی و لوازم آرایشی به کار می‌رود.

از آن جا که روغن سنبله‌ی اسطوخودوس ارزان است، در تولید صابون مصرف می‌شود؛ هر چند نسبت به روغن اصل اسطوخودوس از کیفیت پایین‌تری برخوردار است. اسانس اسطوخودوس و اسانس تقطیر و تصحیح شده (خالص) و اسانس سنبله اسطوخودوس در عطریات، تا غلظت ۱/۲ درصد به کار می‌رود. مقدار کمی از روغن گیاه (۰/۰۰۴ - ۰/۰۰۲ درصد) برای طمع غذا مصرف می‌شود.

چند منظوری اسطوخودوس در فرآورده‌های متنوع آن از جمله رایحه‌ی عطرها، محصولات حمام، فرآورده مراقبت از مو، صابون‌های بهداشتی، پاک کننده‌ها، فرمولاسیون‌های موضعی، مشتقات سنتزی و اشکال تولیدی دیده می‌شود.

اثرات مهم

از اسطوخودوس به عنوان یک آرام بخش متوسط و رفع کننده‌ی مشکلات بدخوابی، می‌توان استفاده کرد.

هم چنین این گیاه دارای خاصیت ضداضطراب و صفرآور نیز می‌باشد. در منابع جدید، اثر ضد دیابت برای آن نیز قائل شده‌اند.

در طب عوام، به عنوان ضد اسپاسم، ضد نفخ، مقوی معده و ادرارآور استفاده می‌شود. از محلول دم کرده و یا جوشانده‌ی گیاه، به منظور شست و شو و درمان زخم‌ها نیز استفاده می‌شود.

طریقه و میزان مصرف

تهیه‌ی چای: بر روی حدود ۲ گرم خرد شده‌ی قسمت هوایی اسطوخودوس، یک استکان آب در حال جوش می‌ریزیم، درب ظرف را بسته و ۱۵ دقیقه به حال خود می‌گذاریم؛ سپس آن را صاف کرده و میل می‌کنیم.

در صورتی که تنتور اسطوخودوس موجود باشد مصرف خوراکی ۵ میلی لیتر هر بار تا دو بار در روز برای سردرد و افسردگی مفید است

عوارض جانبی

در موارد بسیار معدود، ممکن است تماس گیاه با بدن ایجاد درماتیت پوستی کند و هم چنین ممکن است اثر آرام بخش و خواب آوری داروهای CNS دپرسانت را در صورت هم زمانی مصرف، افزایش دهد.

مهم‌ترین اثرات گزارش شده اسطوخودوس

ضد درد، ضد آلزایمر، ضد آریتمی، ضد میکروب، ضد تشنج ضد التهاب، ضد روماتیسم، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، آلرژی زا، ضد ویروس، ضد اضطراب، ضد نفخ، ضد افسردگی، ادرارآور، قاعده آور، کاهنده‌ی قند خون، خواب آور، هضم کننده، مقوی اعصاب، آرام بخش و مقوی معده.

نکات قابل توجه

1- در نقاط مختلف دنیا به غیر از گونه مذکور از گونه‌های مختلف اسطوخودوس، استفاده‌ی دارویی به عمل می‌آید که مهم‌ترین آن‌ها شامل:

Lavandula latifolia، *Lavandula stoeches*، *Lavandula dentate*، *Lavandula pubescens* می‌باشند.

این گونه‌ها دارای اثرات مشابهی هستند.

2- طبق شرح کتاب جناب آقای دکتر امین، گیاهی که در بازار سنتی ایران به نام اسطوخودوس معروف است، سر شاخه‌های گلدار گیاه *Nepeta menthoides* می‌باشد.

این گیاه از خانواده‌ی نعناع بوده و دارای اسانس معطری است که به عنوان آرام بخش، برطرف کننده‌ی دردهای معده و تب بر، استفاده می‌شود.

این محصول را در بازار سنتی یا عطاری‌ها و بعضی منابع به اشتباه مربوط به گیاه *Lavandula stoeches* می‌دانند؛ در حالی که این گیاه در ایران رویش ندارد.

4- در صورتی که تنتور اسطوخودوس موجود باشد مصرف خوراکی ۵ میلی لیتر هر بار تا دو بار در روز برای سردرد و افسردگی مفید است.

5- افزودن چند قطره اسانس اسطوخودوس به کرم بابونه و مخلوط کردن آن‌ها برای آگزمای مفید است. این کرم به صورت موضعی مصرف می‌شود.

6- روغن جهت قفسه سینه: یک میلی لیتر از اسانس اسطوخودوس با ۵ قطره اسانس بابونه را با ۱۰ میلی لیتر روغن حامل مانند روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط نمایید. این مخلوط برای تسکین افراد مبتلا به آسم یا برونشیت به صورت مالیدن روی قفسه سینه بسیار موثر است.

7- روغن ماساژ: یک میلی لیتر از اسانس را در ۲۵ میلی لیتر روغن بادام یا روغن زیتون حل نمایید. این مخلوط جهت ماساژ دردهای دست و پا و گردن موثر است. همین مخلوط برای جلوگیری از آفتاب سوختگی بر روی سطح بدن مفید می‌باشد.

آویشن

اثرات مهم:

مصرف خوراکی آویشن دارای اثر خلط آور و ضد سرفه‌ی خوبی می‌باشد. به همین دلیل محصولات زیاد به ویژه به صورت شربت از آن تهیه شده است. هم چنین در برونشیت، سیاه‌سرفه و نزله‌ها، به خوبی می‌توان از آن استفاده کرد.

خاصیت ضد میکروب تیمول، بسیار قوی و حدود ۲۵ بار از فنل در مورد تعدادی از میکروب‌ها، بیشتر است.

هم چنین در بعضی محصولات موضعی، به عنوان ضد خارش، ضد میکروب، مالشی قرمز کننده و محرک، محلول‌های حمام و محلول‌های غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو، مصرف می‌شود.

کاربرد دیگر آویشن، مصرف آن به صورت پودر در بعضی ادویه‌جات و ترشی‌هاست، هم چنین به طور مستقیم و یا همراه با دیگر گیاهان، به عنوان بو، مزه و ضد نفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد.

در طب عوام، اکثراً به خاطر اثرات مسکن، ضد اسپاسم و ضد نفخ، از آن استفاده می‌کنند.

مهم‌ترین اثرات گزارش شده آویشن باغی:

سقط کننده جنین، آلرژی زا، ضد درد، ضد آلرژی، ضد آلزایمر، ضد آرتروز، ضد سلولیت، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد ادم،

ضد التهاب، ضد موتازن، ضد اکسیدان، ضد تب، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد قارچ، ضد کرم، ضد احتقان، ضد سرفه، ضد نفخ، ضد

زخم داخلی، ضد کرم آسکاریس، قابض، بازکننده و برونش ها، آنتاگونیست کلسیم، معرق، خلط آور، کاهش دهنده‌ی چربی خون، کاهش دهنده‌ی پرفشاری خون، محرک سیستم ایمنی بدن، حشره کش، کاهش دهنده‌ی ترشحات بزاقی، مسکن و محرک.

طریقه و میزان مصرف:

تهیه چای:

بر روی ۲ گرم از پودر برگ آویشن، یک لیوان آب جوش ریخته و پس از ۱۵-۱۰ دقیقه صاف کرده و می‌نوشیم.

داروهایی گیاهی تهیه شده از آویشن، اکثراً به شکل مایع و شربت می‌باشند که با استفاده از راهنمای همراه دارو، باید مصرف شود. هم

چنین به صورت تی‌بگ‌های مختلف، که اکثراً حاوی ۲ گرم پودر و یا خرد شده‌ی برگ آویشن است، در دسترس قرار می‌گیرد.

خواص دیگر آن، شامل خاصیت ادرار آور، ضد عفونی کننده‌ی مجاری ادرار و ضد کرم است.

عوارض جانبی:

تاکنون در مورد عارضه‌ی جانبی ناشی از مصرف مقادیر خوراکی آویشن یا فراآورده‌های وابسته، گزارشی داده نشده است؛ ولی ممکن است در

موارد معدودی، دردهای شکمی را ایجاد نماید و یا باعث گرفتگی موقتی گردد.

نکته‌ی دیگر آن که استفاده‌ی داخلی از تیمول با وجود کولیت، نارسایی قلبی و در زمان حاملگی، توصیه نمی‌گردد.

مقدار مصرف عادی آن برای افراد بالای یک سال، ۶-۳ گرم برگ خشک، در یک نوبت و روزی ۳-۱ مرتبه تکرار این مقدار می‌باشد.

افراد کم‌تر از یک سال، ۱-۰/۵ گرم از گیاه یا معادل آن از فراآورده‌های آویشن را روزی چند مرتبه می‌توانند مصرف کنند.

هم چنین، میزان مصرف تنتور آن، ۴۰ قطره تا سه بار در روز از این مقدار برای بزرگسالان و تا یک ششم این مقدار، برای افراد زیر یک

سال، مناسب است.

مصرف شربت‌های مختلف، بر حسب دستور کارخانه‌ی سازنده می‌باشد.

افزون بر این، دم کرده‌ی ۵ گرم درصد میلی لیتر آب، به عنوان غرغره یا دهان‌شویه و یا مصارف موضعی، توصیه شده است.

مصرف در حاملگی و شیردهی:

گرچه ممکن است مصرف در این دوران، خطراتی در بر نداشته باشد ولی چون مطالعات در این مورد کامل نشده است، لذا بهتر است مصرف

با نسخه‌ی پزشک صورت گیرد.

نکات قابل توجه:

1- گیاهانی با نام آویشن پهن، آویشن باریک و آویشن شیرازی که در عطاری‌ها و یا بازار ایران وجود دارد، گیاهانی متفاوت از آویشن بوده ولی به علت شباهت در بعضی ترکیبات و یا شباهت ظاهری، بدین نام‌ها نامیده شده‌اند. راجع به این آویشن‌ها، توضیحات لازم ارائه شده است.

2- گونه‌ی دیگری از آویشن با نام علمی *Thymus zygis* که شباهت بسیار نزدیکی از نظر ظاهری و ترکیبات، با گونه‌ی اصلی دارد، در بعضی نقاط دنیا به جای آویشن اصلی (*Thymus vulgaris*) مصرف می‌شود. گونه‌ی مذکور در ایران رویش ندارد.

3- به بعضی از گونه‌های گیاه *Thymus* در ایران آویشن اطلاق می‌شود. این گیاه در مناطق زیادی از ایران در شمال، غرب و مرکز از جمله مازندران، گیلان، آذربایجان، زنجان، کردستان، اطراف تهران و اطراف قزوین می‌روید.

4- آویشنی که در اکثر کتب گیاهان دارویی دنیا به عنوان استاندارد و گونه اصلی دارویی نوشته شده است *Thymus vulgaris* می‌باشد که به طور محدود در ایران کشت می‌گردد و اکثر گیاهانی که تحت نام آویشن در بازارهای ایران عرضه می‌شوند، از نظر جنس و گونه متفاوت می‌باشند ولی در اثرات دارویی مشابهت دارند.

نام علمی *Achillea millefolium* :

نام رایج در ایران : بومادران

تیره *Asteraceae* :

خواص دارویی گیاه بومادران : در قرون اولیه از بومادران برای بند آوردن خون و علاج زخم‌هایی که با خون ریزی همراه بوده، استفاده می‌کردند. مردم برخی از کشورها، از پیکر رویشی پخته شده این گیاه برای درمان کبودی ناشی از ضربه در اطراف چشم استفاده می‌کردند. دم کرده سرشاخه‌های گلدار آن، در رفع گاستریت‌های حاد و مزمن، رفع نفخ و ترش کردن، اثر نافذ دارد. همچنین استفاده از دم کرده بومادران، سبب کاهش فشار خون شده و برای نارسایی‌های کیسه صفرا استفاده می‌شود. در ازدیاد ادرار و رفع سنگ کلیه نیز موثر است. به علاوه باد شکن و تب‌بر نیز می‌باشد.

اسانس آن خاصیت ضد باکتری و ضد تورم دارد. از این اسانس در صنایع دارویی، بهداشتی و آرایشی در تهیه کرم‌ها و پمادهای محافظ پوست و داروهای ضد تورم استفاده می‌شود.

بومادران به علت دارا بودن تانن و مواد تلخ عطری، به روی سلسله اعصاب و قلب نیز اثر می‌گذارد و در مواردی مانند خستگی عمومی، ضعف قلب، ورم ماهیچه‌های دل، بیماری‌های عصبی مانند ضعف اعصاب، هیستری، صرع و قلنج‌های تشنج آور، نتایج مفیدی می‌دهد. شیره تازه این گیاه در آنژین، احساس گرفتگی ناگهانی و خواب رفتگی سودمند است.

همچنین بومادران بر اثر قابض بودن در رفع ترشحات زنانگی، بند آوردن خون و رفع اخلاط خونی، بواسیرهای خونی و اسهال ساده، اثر معالج دارد.

این گیاه به طور خاصی تب بر است. ضماد آن جهت درد سینه مفید است. بخور و جوشانده آن برای درمان زکام مفید است. پس در زمان سرماخوردگی استفاده از آن توضیه می شود.

1- ادرار را زیاد می کند، در نتیجه برای سنگ های کلیه مفید است.

2- باد شکن است.

3- ماساژ دادن محل درد با روغن بومادران یا گذاشتن سوخته آن بر روی محل زخم، موجب

4- تسکین درد و جلوگیری از خونریزی می شود.

5- در قدیم ضماد بومادران یعنی برگ های تازه آن را که با روغن ترمس (باقلائی مصری) مخلوط بوده، بر روی محل کچلی یا روی صورت مردان جوان برای رویش مو قرار می دادند.

6- جوشانده سرشاخه گلدار آن برای رفع دردهای قاعدگی مفید است.

ضماد بومادران برای درد سینه و انواع سردرد استفاده می شود.

طرز استفاده از گیاه بومادران:

1- دم کرده ۱۰ تا ۲۰ گرم سرشاخه گلدار یا برگ در نیم لیتر آب و مصرف یک تا سه فنجان در روز (این دم کرده چون سریعاً فاسد و تیره رنگ می شود باید همیشه به مقادیر کم تهیه شود) اصلح آن است که برای هر وعده، دم کرده تازه تهیه و مصرف کرد.

2- شیر تازه گیاه به مقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در روز.

3- تنطور (تنطور) یک پنجم به مقدار ۳۰ تا ۵۰ قطره در روز.

4- فاشق چایخوری از سرشاخه های گلدار را در یک فنجان آب دم کنید و در طول روز، ۳ فنجان مصرف نمایید.

5- در استعمال خارج، از جوشانده ۳۰ تا ۶۰ در هزار سرشاخه های گلدار گیاه برای تهیه لوسیون ها، حمام و همچنین به کار بردن بصورت تنقیه استفاده بعمل می آید. شیر تازه گیاه نیز برای قراردادن بر روی زخم و جراحات، شکاف و ترک پستان و محل دردناک بواسیر، مورد استفاده قرار می گیرد. با افزودن ۲۰ گرم اسانس بومادران به ۴۵ گرم پماد کامفره، نوعی پماد برای مالیدن بر روی محل دردناک روماتیسم تهیه می شود.

6- دم کرده سرشاخه های گلدار بومادران به مدت ۵ روز (صبح یک فنجان و شب یک فنجان- 7) برای رفع زخم معده، مفید ذکر شده و همچنین برای دفع صفرا.

برای رفع خارش شدید، ۵۰ گرم گیاه را در یک حلب آب ریخته و بجوشانید و بدن را با آن بشوئید.

سیاه‌دانه (*Nigella Sativa*)

راسته ُ گل‌های ساعت (Ranunculales)

تیره ُ آلالگان (Ranunculaceae)

نام‌های دیگر سیاه‌دانه، سیاه تخمه، سرنیچ سیاه، سنوخ سیاه، کمون اسود، شونیز، شونوز و کمون هندی است.

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و سلم فرمود: "ما من داء إلا فی الحبة السوداء منه شفاء إلا السام" یعنی هیچ بیماری نیست مگر شفای آن در سیاه‌دانه است جز مرگ.

سیاه‌دانه طعمی تلخ دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی به خصوص ترشیجات استفاده می‌شود.

* این دانه بومی جنوب غربی آسیاست و از قدیم به عنوان ضد انگل، ضد باکتری و مسهل استفاده می‌کردند.

* مصرف سیاه‌دانه برای زنان شیرده مفید است زیرا باعث افزایش ترشح شیر می‌شود.

* تحقیقات نشان داده است مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در سیاه‌دانه در درمان دیابت، سل، بیماری‌های قلبی و عروقی، کم‌خونی و میگرن مفید است.

* اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه‌دانه آن را به نوعی مواد غذایی ضد سرطان تبدیل کرده که در حفظ سلامت پوست و مو نیز مفید است.

* سیاه‌دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث رفع مسمومیت خونی و یبوست می‌شود.

* مصرف روغن سیاه‌دانه در برنامه غذایی در کاهش قند خون، تعادل فشارخون، بهبود آرتروز و التهاب لته مؤثر است و کلیه و مجاری ادرار را تصفیه می‌کند.

* سیاه‌دانه دارای خواص بسیار زیادی از جمله در درمان سرطان‌ها، درمان زخم معده، نابودی سموم در کبد و نیز تنظیم سیستم گوارش بدن دارد.

برای درمان رماتیسم و فروکش نمودن جوش‌های زیرپوستی، پودر سیاه‌دانه

را با روغن کنجد مخلوط کرده و ضماد کنید

*گفتنی است این گیاه حتی در حیوانات نیز باعث برطرف شدن برخی از بیماری‌ها می‌شود و حیوانات نیز آن را می‌شناسند و از آن استفاده می‌کنند.

*بررسی‌ها نشان می‌دهند یکی از اصلی‌ترین فایده‌های سیاه‌دانه در بهبود سیستم ایمنی بدن و تقویت آن است، به طوری که حتی در بیماران مبتلا به صرع نیز مصرف آن سبب کاهش حملات تشنج می‌شود.

نیم ساعت قبل از غذا خوردن آن غیر از درمان سایر بیماری‌ها باعث کاهش وزن حدود سه کیلو در ماه می‌شود. اما اگر یک قاشق غذا خوری پودر کرده بعد از غذا با عسل خورده شود باعث افزایش وزن می‌شود.

در تجدید سلولی بیماری‌هایی که سلول‌ها از بین رفته اند باعث بوجود آمدن سلول‌های جدیدی می‌شود.

از روغن آن در درمان موخوره استفاده می‌شود.

لطفا دقت کنید این گیاه در درمان کلیه بیماری‌ها غیر از بیماری‌هایی که تب در آنها وجود دارد کاربرد دارد.

راحت کننده معده - افزایش شیر مادر - از بین برنده میکروب، ویروس، قارچ می باشد. پایین آورنده قند خون - ترمیم زخم - آدرار بر-هموروئید و...

در درمان بیش از ۲۳۰۰۰ نوع بیماری نقش موثر درمانی دارد . بهترین نوع استفاده از سیاه دانه جهت افرادی که روزانه نمیتوانند خرد شده آن را تهیه کنند

۴قاشق از پودر شده تازه سیاه دانه داخل لیوان روغن زیتون تصفیه نشده ریخته و هرروز مخلوط کرده بعد از ۱۰ روز هرروز ۱قاشق از آن مخلوط غذا و یا آب هویج کرده خورده شود.

Cannabis sativa شاه دانه

خانواده Cannabaceae

خواص درمانی:

1- یکی از بهترین نیرو بخش های، طبیعی است.

2- کرم و انگل معده و روده را از بین می برد.

3- در درمان کزاز، بسیار موثر است.

- 4- در درمان میگرن، کاربرد دارد.
- 5- درد روماتیسم را کاهش می دهد.
- 6- رنگ رخسار را، باز می کند.
- 7- نشاط بخش است.
- 8- یکی از بهترین کاهنده های اشتها بوده و در بیماری که دارای اضافه وزن هستند، بسیار کاربرد داد.
- 9- از نظر پروتئین غنی و بیشتر اسید آمینه های مفید و ضروری بدن را تامین می کند.
- 10- درد شکم را کاهش می دهد.
- 11- ضد سرطان است.
- 12- ضد باکتری است.
- 13- ادرار آور است و در سم زدایی بدن، بسیار موثر است.
- 14- فشار خون را کاهش می دهد.
- 15- رگهای بسته شده را باز می کند.
- 16- در درمان یبوست، بسیار کاربرد دارد.

باریجه

نام علمی *Ferula galbaniflua* و نام انگلیسی آن *galbanum* از خانواده *Umbelliferae*

خواص دارویی و موارد مصرف

باریجه اثر نیرو دهنده، ضد نزله و ضد تشنج دارد ولی امروزه کمتر در مصارف داخلی به کار

می رود. در ایران به عنوان رفع درد معده از آن استفاده می شود. مصارف صنعتی با ریجه بسیاری زیاد بوده و از آن چسب الماس تهیه می

شود. در ترکیب شیمیایی آن، اسانس، رزین، گم و کومارین وجود دارد.

نیازهای اکولوژیکی

این گیاه در ارتفاعات 1500-4000 متری با میزان بارندگی حدود 250-400 mm رشد می کند.

شرایط اقلیمی مورد نیاز باریجه

این گیاه در مناطق مرتفع کوهستانی می روید که در این مناطق نزولات آسمانی بیشتر به صورت برف بوده که ریزش از اواخر آبان ماه شروع و تا اواخر اسفند ماه ادامه دارد و از اواسط اسفند ماه به بعد نزولات آسمانی بیشتر به صورت باران های معمولی در اوایل بهار همراه تگرگ و رگبار است .

دوره یخبندان مناطق باریجه خیز طولانی بوده و از اوایل آذر ماه شروع و تا اواخر اسفند ماه ادامه دارد و از نیمه دوم فروردین ماه در این مناطق برف شروع به ذوب شدن می کند. میانگین حداقل حرارت طی فصل زمستان در این مناطق ۱۰- درجه سلسیوس و در تابستان حداکثر حرارت ۲۵ درجه سلسیوس است . گیاه باریجه در فصل بهار در حرارت ۳ تا ۲۵ درجه سانتیگراد رشد می کند و در حرارتهای بالاتر از ۲۵ درجه سلسیوس رویش آن متوقف می شود

بابونه Chamomile

نام علمی Chamaemelum nobile

خواص داروئی:

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ بحساب می آید . جالینوس حکیم آنرا برای درمان تب و لرزهای نوبه ای بکار می برد

(یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه باسانی این مرض را درمان می کند و آنهائیکه سالهاست با این مرض دست بگریبان هستند و از قرص های مختلف گران قیمت نظیر **Lozac** و **Zantac** و غیره استفاده می کنند می توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند .

(۲) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت میکند .

(۳) بابونه مقوی مغز است .

- ۴) بابونه ادرار آور و قاعده آور است .
- ۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیر ده افزایش می دهد .
- ۶) درمان کننده سردرد و میگرن است .
- ۷) استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می کند .
- ۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود .
- ۹) بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است .
- ۱۰) برای درمان چشم درد ، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید .
- ۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید .
- ۱۲) جوییدن بابونه برای التیام زخم های درمان مفید است .
- ۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم تر و خشک تر از گل بابونه است)
- ۱۴) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است .
- ۱۵) بابونه تقویت کننده معده است .
- ۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه ها ، بآنها چای بابونه بدهید .
- ۱۷) برای رفع بیخوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید

پنیرک

خانواده Malvaceae

نام علمی گیاه : Malva

نام فارسی گیاه : پنیرک

افعال و خواص آن

ملین طبع

بازکننده انسدادهای کبدی

ادرار آور و زیاده کننده شیر (به صورت پخته برای افزایش شیر مادران به کار می رود)

ضماد ساییده برگ آن جهت شکستگی اعضا و تحلیل ورم های گرم و گزیدن زنبور و مگس

با عسل و با روغن زیتون و با روغن گل سرخ جهت سوختگی آتش

آشامیدن حدود ۲۰۰ سی سی جوشانده شاخ و برگ آن با شکر جهت سرفه و گرفتگی صدا و رفع خشونت آن که حادث از حرارت و بیوست باشند و زخم مثانه و سوزش ادرار مفید است.

نشستن در جوشانده برگ آن جهت سختی های رحم و نرم کردن آنها و نرم کردن ورمهای مقعد

چون برگ تازه آن را ساییده و با کره تازه گاوی بر بدن بمالند هیچ گزنده او را نگزد.

برگ تازه نورسته کوچک نازک آن را پخته می خورند و بهترین استعمال آن در غذاها با گوشت پرندگان است.

مضرات

مصرف زیاد آن سست کننده معده های ضعیف است.

برای مزاج های سرد و تر مناسب نیست.

مصلح پنیرک

در گرم مزاجان ترشی ها و در سرد مزاجان فلافل و معجون کمونی

مقدار شربت

از آب آن تا پنجاه درم

موارد استعمال در طب جدید گیاه درمانی

در درمان گاستروانتریت، علائم سرماخوردگی، التهاب دهان و گلو، و سرفه مورد مصرف دارد.

آثار فارماکولوژیک

با توجه به اینکه میزان موسیلاژ در دوز مصرفی بسیار پایین و غلظت آنتوسیانین به اندازه کافی می باشد، لذا اثرات درمانی پنیرک به

آنتوسیانین ها نسبت داده شده است.

ولی وجود موسیلاژ در گل پنیرک سبب بروز اثرات ضدالتهابی، محافظت کننده و بهبود زخم ها، نرم کننده و پوشش دهندگی می شود.

نیاز اکولوژیکی

این گیاه در طول رویش به آب فراوان نیاز دارد. خاکهایی که این گیاه در آن کشت می شود باید دارای بافت متوسط و غنی از مواد غذایی و ضخامت زیادی داشته باشد.

خواص و کاربرد

در هند از گیاه پنیرک به عنوان داروی لعابدار نرم کننده و خنک کننده استفاده می شود و در موارد ناراحتی های غشاهای مخاطی مجاری ریه و مجاری مثانه و ادرار تجویز میشود. به شکل ضماد نیز در استعمال خارجی برای رفع التهابهای پوست کاربرد دارد. در مناطق مختلف خاور دور از برگها و گلهای پنیرک که دارای لعاب فراوان است برای نرم کردن سینه و به صورت غرغره برای شست و شوی دهان مصرف می کنند. دارویی برای معالجه برونشیت و ورم حلق و گلو می باشد [هاوا]. به علاوه مدر است و برای معده و طحال نافع می باشد. ۳۰ گرم برگ خشک پنیرک در یک لیتر آب می جوشانند و به عنوان نرم کننده و مسکن می خورند.

رازیانه

تیره: جعفری

نام لاتین: *Foeniculum vulgare*, *mill* – *Foeniculum officinale*, *all*

نام انگلیسی: Fennel

فارسی: رازیانه

نام عربی: شمّر - شمار

خواص دارویی

رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. ریشه رازیانه گرمتر از بقیه قسمت های گیاه است

۱- رازیانه اثر زیاد کننده شیر را در زنانشیر پر ده درد و بدین منظور می توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد

۲- اشتها آور و مقوی است

۳- نفخ و گاز معده را از بین می برد

۴-قاعده آور است.

۵-برگهای رازیانه ادرار آور است

۶-جوشانده ریشه رازیانه ملین مسهل است

۷-روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین می برد

۸-حالت تهوع را بر طرف می کند

۹-برای برطرف کردن اُسم ، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه بمقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

۱۰-برای رفع اسهال رازیانه را با یزره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید

گیاهی رازین_قرص

موارد کاربرد قرص رازین: بهبود دردهای دوران قاعدگی، کاهش علائم یائسگی ، افزایش شیر مادران.

نحوه مصرف : هر هشت ساعت دو قرص مکیده یا جویده گردد

موارد منع مصرف : این دارو در دوران بارداری ، همینطور در افراد مبتلا به بیماری صرع منع مصرف دارد

شکل دارویی کپسول نرم ۳۰ میلی گرم

موارد مصرف افزایش شیر مادر در دوران شیردهی

تسکین دردهای دوران قاعدگی (Primary dysmenorrhea)

اجزاء فرآورده

اسانس رازیانه شیرین (Foeniculum vulgare)

استاندارد شده بر اساس وجود ۲۱-۲۷ میلی گرم آنتول در هر کپسول نرم

نیاز های اکولوژیکی

رازپانه گیاهی است مدیترانه ای ، هوای گرم برای رشد ونمو آن مطلوب می باشد بطور کلی کشت این گیاه در مناطق با هوای گرم (که تابستان طولانی وزمستان سرد زیاد نداشته باشند) موفقیت آمیز است . جوانه زنی بزودی در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتی گراد انجام می گیرد ولی درجه حرارت مطلوب برای جوانه زنی ۶۵ تا ۱۶ درجه سانتی گراد می باشد مناسب است خاکهای لوم رسی با مواد وعناصر غذایی وترکیبات هوموسی کافی مناسبی برای رویش این گیاه می باشند کشت باید در زمینهای با آب کافی باشد. دمای مطلوب در طول رویش ودر طی زمان تشکیل میوه ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد است. در زمستانهای طولانی و بسیار سرد ریشه گیاه دچار سرمازدگی می شوند . آبیاری در زمان مناسب تاثیر مثبتی بر کمیت و کیفیت مواد موثر رازپانه دارد. بهترین زمان برای ابتکار ابتدای رویش گیاه ، مرحله تشکیل ساقه و همچنین مرحله نمو گلها می باشد

علف چای

نام علمی *Hypericum perforatum* هیپریکاسه

موارد استفاده

به منزله ی ضدالتهاب، ورم برنش ها و دستگاه تناسلی ادراری، مداوای آسیب مجاری صفرا، التهاب شانه، سرماخوردگی معمولی، ترش کردن، خونریزی، میگرن، سردرد، سیاتیک، زخم معده، مدر، قاعده آور، ضد مالاریا، ضد شب ادراری، به طور موضعی جهت بریدگی و سوختگی، درمان زخم ها، عفونت های میکروبی و ویروسی به کار می رود.

تاثیرات مهم

خاصیت ضدافسردگی: «علف چای» را یارای آن هست که هر دو گونه ی A و B منوآمینو اکسیداز (MAO) را مهار کند. از این حیث قادر است در کاربردهای بالینی به عنوان درمان کننده ی افسردگی، نگرانی، بی خوابی، بد خوابی، احساس بی ارزشی، بی اشتها، خونسردی و بی احساسی، افسردگی های فصلی (مثل پاییز، زمستان و یا سستی در بهار و تابستان) استفاده شود. همچنین در فعالیت های مغزی اثر بس

رضایت بخشی داشته است.

اثرات ضدسوخستگی و زخم

به عنوان ضدزخم، ضدسوخستگی، ضدآفتاب، ضد درد ماهیچه ها و ضدخونریزی سطحی به کار می آید. فرآورده هایی که برای این منظور تهیه شده است به صورت مرهم (پماد) محلول از عصاره می باشد که مستقلا و یا توام با سایر گیاهان به تعداد زیاد و متنوع ساخته شده اند. در ضمن اثرات ضد میکروبی و ویروسی را داراست.

موارد استفاده در طب سنتی

به عنوان ضد التهاب و ورم برونش ها و دستگاه تناسلی ادراری.

درمان آسیب مجاری صفرا، التهاب مثانه، سرماخوردگی معمولی، ترش کردن، خونریزی، میگرن، سردرد، سیاتیک، زخم معده، ادرار آور، قاعده آور، ضد مالاریا، ضد شب ادراری.

به طور موضعی جهت بریدگی و سوختگی، درمان زخم ها، عفونت های میکروبی و ویروسی استفاده می شود.

گل راعی یا «علف چای» به عنوان یک آمیزه (ترکیب) غم زدا، شهرت جهانی دارد.

اشکال دارویی

داروهای موجود در ایران

از این گیاه سه فرآورده دارویی در بازار ایران موجود است. قطره هایپیران و قرص پرفوران که هر دو در درمان افسردگی کاربرد دارند؛ همچنین اسپری نوروژیک، که در درمان دردهای عصبی کاربرد داشته و خاصیت ضدالتهابی دارد.

نکته قابل ذکر در مورد این گیاه و فرآورده های آن، تداخلات دارویی آن است که مصرف آن را محدود نموده و دلیلش هم مهار آنزیمی

MAO است، که با برخی از داروهای ضد افسردگی و داروهای دیگر تداخل شدید دارد. به هر حال، برای استفاده از این داروها، مشورت با دکتر داروساز و یا پزشک معالج لازم است.

موارد استفاده در طب سنتی

به عنوان ضد التهاب و ورم برونش ها و دستگاه تناسلی ادراری.

درمان آسیب مجاری صفرا، التهاب مثانه، سرماخوردگی معمولی، ترش کردن، خونریزی، میگرن، سردرد، سیاتیک، زخم معده، ادرار آور، قاعده

آور، ضد مالاریا، ضد شب ادراری

به طور موضعی جهت بریدگی و سوختگی، درمان زخم‌ها، عفونت‌های میکروبی و ویروسی استفاده می‌شود.

فرآورده‌های گوناگونی از جمله چای، عصاره‌ی روان، تنتور، قرص، پوشینه (کپسول)، قطره و غیره از گیاه مورد بحث فراهم شده است.

روش و میزان مصرف

چای: چای کیسه‌ای تهیه شده از آن اصولاً ۲ گرمی بوده که در یک لیوان آب تهیه می‌گردد و ممکن است تا ۳ بار در روز مورد استفاده قرار گیرد.

گل خشک: به مقدار ۲ تا ۴ گرم به شکل دم کرده یا جوشانده تا سه دفعه در روز (جمعا روزانه ۶ تا ۱۲ گرم) را می‌توان مصرف کرد.

تنتور: روزی سه مرتبه ۳ تا ۶ میلی‌لیتر (جمعا ۹ تا ۱۸ میلی‌لیتر در روز) توصیه می‌گردد.

عصاره‌ی روان: ۱ تا ۲ میلی‌لیتر تا سه بار در روز (جمعا ۳ تا ۶ میلی‌لیتر در روز) توصیه می‌شود.

قطره: در صورتی که از نوع معیار (استاندارد) که حاوی ۰/۳ درصد «هیپریسین» است استفاده شود، ۳۰ قطره تا سه نوبت در روز (جمعا ۹۰ قطره در روز) مصرف می‌گردد.

عوارض جانبی

در حد میزان مصرف دارویی معادل (۲/۷ میلی‌گرم هیپریسین به طور روزانه که مساوی ۹ میلی‌لیتر قطره‌ی معیار: استاندارد می‌باشد) دارای هیچ‌گونه عارضه‌ی جانبی نیست. امکان دارد بر اثر مقادیر مصرف زیاد، حساسیت به نور ایجاد گردد.

نکات قابل توجه

۱- از فرآورده‌های دارویی صنعتی این گیاه، قرص و قطره‌ی «هایپیران» را می‌توان نام برد که در تمام داروخانه‌های کشور به عنوان داروهای رسمی ایران عرضه می‌گردند.

۲- به علت بی‌خطری، قرص و قطره‌ی «هایپیران» به طور رسمی بدون نسخه در اختیار مصرف‌کننده قرار می‌گیرد.

