

جعفری



نحوه استفاده: نحوه استفاده در زیر آورده شده است.

خواص: جعفری ضد نفخ شکم است و شریان‌ها و رگ‌ها را تمیز می‌کند.

دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس و درمان سرخک مفید است.

برای رفع لکه‌ها و جوش‌های صورت، دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید. برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب

صورت خود را با آن بشوئید. بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می‌شود.

دم کرده جعفری ضد تب بوده و برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می‌کند.

بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان می‌توانید از جعفری استفاده کنید. جعفری نفس را نیز خوشبو می‌کند.

شایان ذکر است، برای درمان خون مردگی و له شدگی می‌توان از برگ و ساقه جعفری برای بهبود عضو آسیب دیده استفاده کرد.

بادرنجبویه

نحوه استفاده: نحوه استفاده در متن آمده است.

خواص: گیاه «بادرنجبویه» سالهاست که توسط پزشکان مشرق زمین، برای درمان مشکلات خلقی استفاده می‌شود؛ همچنین مصرف آن جهت سردرد با منشأ عصبی، ضعف حافظه و خستگی روحی

مفیدست.

دکتر علی زرگری در خصوص فواید این گیاه می‌گوید: «وارنگ بو» یا «بادرنجبویه» در طب عوام برای مصارفی از قبیل رفع دل پیچه ناشی از نفخ و تقویت معده به کار می‌رود و از مصارف اصلی و

ویژگی‌های خاص آن، آرام کردن اعصاب و تقویت قلب است.

او ادامه می‌دهد: این گیاه به اشکال مختلفی از قبیل اسانس، عصاره روغنی، روغن، پماد، کمپرس و دم کرده استفاده می‌شود. اسانس این گیاه در آرام کردن درد معده با منشأ عصبی، احساس

چنگ زدگی در معده، تپش قلب، سردردهای یک طرفه، سرگیجه، عصبانیت، بی‌خوابی، استفراغ‌های دوران بارداری، کم‌خونی دختران جوان، درد عصبی دندان و رفع تندخویی در دختران

جوان و زنان بسیار مؤثرست.

برگ این گیاه، بهترین دارو برای کسی است که هنگام نگرانی و اضطراب ناراحتی معده پیدا می‌کند. دم کرده آن نیز جهت تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفیدست.

گفتنی است کمپرس، پماد و روغن حاصل از این گیاه جهت دفع حشرات و درمان زخم نیش آنها و رفع تنش عصبی، از زمان ابن سینا تجویز شده است.



زردآلو

نحوه استفاده: خوراکی

خواص: درخت زردآلو بومی نواحی چین می‌باشد و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می‌روید، این درخت در اوایل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت.

میوه آن گوشتی و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می‌رسد.

هسته زردآلو صاف، قهوه‌ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم برخی از آن شیرین و برخی دیگر تلخ است.

خواص داروئی

خواص درمانی زردآلو

(۱) تصفیه کننده خون است.

(۲) عروق را باز می‌کند.

(۳) ملین است.

(۴) بوی بد دهان را رفع می‌کند.

(۵) تب بر است.

(۶) به دلیل داشتن کبالت برای کم‌خونی مفید است.

(۷) ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

(۸) ضد نرمی استخوان است.

(۹) برای قلبیایی کردن بدن مفید است.

خواص درمانی هسته و برگ درخت زردآل

ومغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است.

(۱) مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است.

(۲) روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند.

(۳) روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است.

(۴) روغن تلخ مغز هسته اگر تلخ باشد کوشنده گرم معده و روده است



گوجه فرنگی

نحوه استفاده: نحوه استفاده در مقاله ذکر شده است.

خواص: به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مرکزی، گوجه فرنگی ملین بوده و سنگ کلیه را دفع می کند.

مردان می توانند با خوردن مداوم گوجه فرنگی خود را در مقابل سرطان پروستات محافظت کنند.

همچنین گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می کند. از جوشانده برگ گوجه فرنگی نیز می توان برای دفع شته و حشرات استفاده کرد.

گوجه فرنگی برای مبتلایان به نفرس و رماتیسم مفید و ورم مفاصل را برطرف می کند. همچنین از تصلب شرایین جلوگیری کرده و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است.



گوجه فرنگی، اوره **خون** را پایین می آورد. برای تمیز کردن **خون** باید از گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از **غذا** و به مدت سه هفته استفاده کرد.

برای تمیزی لکه جوهر بر روی لباس، یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی قرار داده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آنرا بشوید.

اگر پوست شما کک و مک دارد، هر روز آنرا با گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مک ها را از بین می برد.

گفتنی است، در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد. کسانی که **معدده** حساس دارند، نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.

همچنین بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. این نوع از افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

ریواس

نحوه استفاده: نحوه استفاده در متن آمده است.

خواص: ریواس یا ریواس یا ریواس یک گیاه علفی است که در فصل بهار و اوایل تابستان میروید. به ساقه زیر زمینی این گیاه **راوند** میگویند.

بهترین نوع ریواس آن است که از کشور چین می آورند و رنگ آن قرمز است و میانه آن زرد رنگ است و به آن ریوند چینی میگویند.

ترکیبات غذایی:

ریواس غنی از فیبر و ویتامین C بوده در آن آب-پروتئین-قند-کربوهیدرات-کلسیم-ویتامین های A و B سدیم و پتاسیم وجود دارد.

خواص دارویی:

طبیعت آن سرد است

مقوی ملین و گرم کش است

لوز المعده را وادار به ترشح انسولین کرده و قند **خون** را کم میکند

برای رفع جوش **بدن** مفید است

برای بی اشتهاهی-درد **معدده** و بیماری های کبدی نافع است

باعث تقویت **معدده** و روده شده و تنظیم کننده ترشحات و حرکات **معدده** است

سستی و خماری را بر طرف میکند و مسرت بخش است

برای امراض ویایی و اسهال مفید است

خون را تصفیه میکند

چکاندن آب تازه ریواس در چشم سبب تقویت بینایی و از بین رفتن لکه های سفید چشم میگردد

ترکیب ریواس با آلبیمو و مالیدن آن به صورت باعث از بین رفتن جوش و لک میشود

برای تقویت موی سر نافع است

اگر با حنا مخلوط شود رنگ مو را شرابی میکند

جوشانده برگ های ریواس باعث تمیزی ظروف آلومینیومی میشود



فندق

نحوه استفاده: خوراکی

خواص: فندق درختچه ای است به ارتفاع تقریباً ۳ متر که برگ های آن پهن و نوک تیز است. فندق دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می گردد.

مغز فندق در حدود ۶۰ درصد روغن دارد که به رنگ رزد روشن بوده و دارای طعم ملایم و بوی مطبوعی می باشد.

از روغن فندق در تغذیه، عطر سازی و نقاشی استفاده می شود. مغز فندق مقدار زیادی فسفر دارد.

فندق دارای خواص زیادی است و دارای پروتئین، مواد چرب، کلسیم، فسفر و پتاسیم می باشد. فندق گرم و خشک است و برای بیماری قند مفید است.

این دانه روغنی برای تقویت بدن، روده و معده، سرفه، درد سینه و کبد مفید است. سموم را از **بدن** خارج کرده و برای ریزش مو و سوزش مجاری ادرار مفید می باشد ولی فشار **خون** را بالا می برد.

اگر شما فعالیت فکری زیادی دارید بهتر است فندق بخورید چون به دلیل فسفر زیاد مغز شما را تقویت می کند. ولی به خاطر داشته باشید افراط در خوردن این دانه روغنی باعث نفخ و گاز شکم و استفراغ می شود. اگر سرد مزاج هستید بهتر است فندق را با آب و عسل بخورید و اگر گرم مزاجید با سکنجبین میل کنید.



نعناع

نحوه استفاده: علاوه بر سبزیجات در غذا و... هم از آن استفاده میشود که در ذیل به آن اشاره خواهد شد.

خواص: نعناع Peppermint

نام علمی Mentha Piperita

گیاه شناسی

نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیر زمینی که گیاه را در خاک مستقر می سازد دارای ساقه هوایی نیز هست. تز محل گره های ساقه که در تماس با زمین است ریشه های خارج شده که ساقه جدید را درست می کند بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید بزودی تمام باغچه شما پر از نعناع می شود. برگهای نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دنداندار می باشند. گلهای آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب گیر بخوبی رشد می کند. نعناع از قدیم الایام بعنوان یک گیاه معطر و اشتها آور و برای ناراحتی های دستگاه گوارش بکار رفته است بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته های خود یاد کرده است در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماریها و برای التیام زخم ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می شود

خواص داروئی:

نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتا گرم و خشک است و از نظر خواص داروئی از بونه قوی تر است. از نعناع اساس، روغن و تنتور تهیه می کنند که مصارف طبی مختلفی درد

(۱) نعناع باد شکن است و گاز معده و روده را از بین می برد

(۲) نعناع تقویت کننده معده و بدن است

(۳) نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است

(۴) یک فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می کند

(۵) نعناع مسکن، آرام بخش و قاعده آور است

(۶) استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می کند

(۷) نعناع درمان سرماخوردگی و آنفوانزا می باشد

(۸) نعناع ناراحتی های عصبی را برطرف می کند

(۹) برای تسکین درد دندان نعناع را در دهان گذاشته و بجوید

(۱۰) آشامیدن چای نعناع و یا عصاره نعناع خونریزی سینه را قطع می کند

(۱۱) کمپرس نعناع درد سینه و پهلو را از بین می برد

(۱۲) نعناع گرم های روده و معده را می کشد

(۱۳) برای از بین بردن سسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعناع را با انار ترش بخورید

(۱۴) نعناع ادرار را زیاد می کند

(۱۵) برای رفع قولنج و دردهای روده معده و هضم نشدن غذا جای نعناع بنوشید

(۱۶) برای از بین بردن گلو درد جای نعناع غرغره کنید

(۱۷) نعناع معرق است بنابراین تب را پائین می آورد

(۱۸) در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعناع بشوئید

(۱۹) اگر بدن شما خارش درد مقدر ۲ گرم اساس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید

اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می برید از روغن نعناع استفاده کنید طرز استفاده از آن به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل های دردناک را با آن ماساژ دهید.

(۲۰) برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید بدین ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید سپس یک پارچه که باندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آنرا بگیرید و روی پیشانی و شقیقه ها بگذارید تا سردرد برطرف شود.

(۲۱) نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده و ص فرا را رقیق می کند و کلسترول خون را پائین می آورد. برای این مورد چای نعناع را قبل از غذا بنوشید

(۲۲) نعناع با تمام خواصی که گفته شد اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می کند اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آنرا قطع کرده و دوباره شروع کنید