



# اعجاز درمانی گیاهان دارویی، میوه ها و خوراکی ها

گردآورنده: دکتر محمد رضا کرم نیا

ویراستار: حشمت کا کا

## دیباچه

بخشی از سلامت انسان به گیاهان دارویی وابسته است. بشر از دیرباز به تدریج با آزمایش و خطا متوجه نقش مهم گیاهان در تغذیه سالم و درمان بیماری های مختلف شد. گیاهان دارویی نه تنها عوارض غیر قابل کنترل بر بدن بیمار ایجاد نمی کند بلکه در درمان بیماری های روحی نیز مؤثر هستند. برای التیام زخم ها و عفونت های گوناگون، استفاده های زیادی از گیاهان شده است. زیست بوم و خاک زرخیز کشورمان، سبب افزایش انگیزه مردم و پژوهشگران برای کسب مهارت های طب سنتی گردیده است. رشد گونه های گیاهی متفاوت، پایه ای برای جذب شرکت های دارویی داخلی و خارجی شده است. از این رو شناخت طبیعت گیاهان، خواص و کاربرد آنها هم در درمان و هم در اقتصاد پزشکی و اقتصاد کشاورزی ضرورت و نقش بسیار زیادی دارد. بسیاری از مناطق کشورمان در فصول مختلف سال، شاهد رویش موهبت الهی گیاهان دارویی هستند.

این عوامل در کنار خواص شگفت آور گیاهان بویژه گیاهان دارویی، سبب پیشرفت روز افزون دانش گیاه شناسی و گیاهان دارویی و بستر ساز تهیه داروهای گیاهی برای درمان، بهبود و پیشگیری از بیماری های گوناگون و کنترل عوارض دارویی شده که نمونه بارز آن، آثار پزشکی ابن سینا است. هر چند که پایه بیشتر داروهای شیمیایی از گیاهان می باشد اما شناخت طبیعت و گیاهان اطراف به ما کمک می کند که کمتر سراغ مصرف داروهای شیمیایی برویم. حصول بهبودی با استفاده از داروهای گیاهی، امری تدریجی است و نباید انتظار داشت که به محض مصرف گیاهان دارویی، به سرعت به درمان کامل دست یابیم.

در سرزمین های مختلف بر اساس دانش شفاهی و سینه به سینه که در اثر استفاده های مکرر از گیاهان به اثبات رسیده، میراث گران بهایی به ما رسیده است. اینجانب نگارنده این سطور، تجارب زیادی در خصوص استفاده های درمانی از گیاهان دارویی دارد و زمانی را به یاد می آورم که مرحوم مادرم به هنگام بیماری یکی از اعضای خانواده، با استفاده از داروهای گیاهی که از زادگاهش زردکوه بختیاری تهیه می نمود، مبادرت به درمان وی نمود.

این اثر ناچیز تلاش دارد تا حد ممکن با ایجاز و سادگی، خوانندگان را در استفاده بهتر و بیشتر از گیاهان دارویی یاری نماید. امید است در سایه الطاف خداوندی، مورد طبع نظر بلند خوانندگان واقع گردد. در پایان بر خود لازم می دانم که سپاسگزار کوشش های تمامی عزیزانی باشم که در به ثمر رسیدن این کار بنده را یاری رساندند.

تو خوشنود باشی و ما رستگار

خدایا چنان کن سرانجام کار

محمد رضا کرم نیا / بهار 1400

پیشکش به اساتید، دانشجویان، خوانندگان گرامی  
و روح پاک مادر نازنینم.

معرفی اصطلاحات:

### ضماد:

ضماد، مرهم و دارویی است که قوام آن غلیظ، مایع و نرم باشد و روی عضو آسیب دیده بمالند و ببندند. معمولاً برای تهیه ضماد، چند قلم دارو را با مایعی مخلوط نموده و در هم می سازند تا نرم شود.

### دمنوش:

دمنوش یا "چای گیاهی" ترکیبی از ساقه، گل، برگ، میوه، پوست، ریشه گیاهان یا ادویه جات گوناگون غیر از چای است که به صورت تازه، خشک یا خُرد شده در آب جوشیده به عنوان یک نوشیدنی گرم و دلچسب با خواص زیاد تهیه شده و برای سلامتی انسان مورد استفاده قرار می گیرند.

### طبیعت گیاهان:

گیاهان با مزاج سرد و خشک برای افراد مزاج خونی مفید و برای افراد مزاج سودایی زیان آور است.  
گیاهان دارای طبیعت گرم و خشک برای افراد مزاج بلغمی مفید و برای افراد مزاج صفرائی زیان آور است.  
گیاهان با طبیعت گرم و تر برای افراد مزاج سودایی مفید و برای افراد مزاج خونی زیان آور است.  
همچنین گیاهان با مزاج سرد و تر برای افراد مزاج صفرائی مفید و برای افراد مزاج بلغمی زیان آور است.

## فهرست

12		آفتابگردان <i>Helianthus annuus</i>
12		آلبالو <i>Prunus cerasus</i>
12		آلو <i>Prunus subg</i>
13		آلونه ورا <i>Aloe vera</i>
14		آلوجه <i>Prunus cerasifera</i>
14		آمله <i>Phyllanthus emblica L</i>
15		آناناس <i>Ananas comosus</i>
15		آویشن <i>Thymus vulgaris L</i>
16		ارزن <i>Panicum miliaceum</i>
17		ازگیل <i>Mespilus germanica</i>
17		اسیند <i>Ruta graveolens L</i>
17		اسطوخودوس <i>Lavandula angustifolia Mill</i>
18		اسفُرزه <i>Plantago Psyllium</i>
18		اسفناج <i>Spinacia oleracea</i>
19		اقاقیا <i>Robinia</i>
19		اکالیپتوس <i>Eucalyptus globoulus</i>
20		انار <i>Punica granatum</i>
21		انبه <i>Mangifera indica</i>
21		انجیر <i>Ficus carica</i>
22		انچوچک <i>Pyrus bioisieriana</i>
22		انغوزه <i>Ferula assa foetida</i>
23		انگور <i>Vitis</i>
24		بابآدم <i>Arctium lappal</i>
24		بابونه <i>Matricaria chamomilla</i>
25		بادام تلخ <i>Amygdalus communis L var. amara</i>
25		بادام زمینی <i>Arachis hypogaea</i>
26		بادام شیرین <i>Amygdalus communis L dulcis</i>
26		بادام کوهی <i>Amygdalus scoparia spach</i>
27		بادرنجوبیه <i>Melissa officinalis L</i>
28		بادمجان <i>Solanum melongena</i>
28		بارهنگ <i>Plantago major L</i>
29		بالنگ <i>Citrus medica</i>
30		باقلا <i>Vicia faba</i>
30		بامیه <i>Abelmoschus esculentus</i>
31		برگ سنا <i>Cassia angustifolia Vahl</i>
32		برنج <i>Orya sativa</i>
32		برنجاسف <i>Artemisia vulgaris</i>
33		بلوط <i>Quercus robur</i>
34		بن سرخ <i>Allium jesdianum</i>
34		بنفشه <i>Exacum affine</i>
35		بوفتاق <i>Eryngium billardieri</i>
35		بومادران <i>Achillea millefolium L</i>
36		بهار نارنج <i>Citrus bigardia Duh</i>

37	.....	Cydonia oblonja mill	به
37	.....	Cydonia oblonga	به دانه
37	.....	Lippia citriodora	به لیمو
38	.....	Salix alba	بید
38	.....	Salix aegyptica	بیدمشک
38	.....	Primula veris L	پامچال
39	.....	Citrua X sinensis	پرتقال
39	.....	Pistacia vera	پسته
40	.....	Mentha pulegium	پونه
41	.....	Allium cepa	پیاز
42	.....	Ocimum basillicum	تخم شربتی
42	.....	Cucurbita pepo L	تخم کدو
43	.....	Raphanus sativus	تربچه
44	.....	Artemisia dracunculus L	ترخون
44	.....	Rumex alpinus L	ترشک
44	.....	Alhagi maurorum	ترنجبین
45	.....	Allium schoenoprasum	تره
45	.....	Tamarindus indica	تمر هندی
46	.....	Rubus fruticosus agg	تمشک
47	.....	Morus	توت
47	.....	Fragaria ananassa	توت فرنگی
48	.....	Malva nejecta	توله
48	.....	Nicotiana tobacum L	توتون
49	.....	Orchis	ثعلب
49	.....	Prangos ferulacea Lindl	جاشیر
50	.....	Petroselinum crispum Mill	جعفری
50	.....	Hordeum vulgare	جو
51	.....	Myristica frgrans	جوز
51	.....	Panax ginseng	جینسینگ
52	.....	Camellia sinensis	چای
53	.....	Camellia sinensis Green tea	چای سبز
53	.....	Stachys lavandulifolia	چای کوهی
53	.....	Beta vulgaris	چغندر
54	.....	Ferulago angulate	چویل
54	.....	Lawsonia inermis	حنا
56	.....	Tribulus terrestris	خارخسک
56	.....	Alhagi mauroum	خارشتر
57	.....	Silybum marianm L	خارمریم
58	.....	Descurainia sophia	خاکشیر
58	.....	Althaea officinalis L	ختمی
58	.....	Cucmis melo L	خربزه
59	.....	Brassica nigra	خردل سیاه
59	.....	B. juncea	خردل قهوه ای
60	.....	Nerium oleander	خرزهره
60	.....	Phoenix dactylifera	خرما

61	.....	Ebenaceae	خرمالو
62	.....	<i>Papaver somniferum</i> L	خشخاش
62	.....	<i>Cucumis sativus</i>	خيار
63	.....	<i>Cinnamomum verum</i>	دارچين
64	.....	<i>Equisetum arvense</i>	دم اسب
64	.....	<i>Zea mays</i>	ذرت
65	.....	.....	مصرف زياد ذرت باعث ناراحتی معده می شود.
65	.....	<i>Foeniculum vulgare</i> mill	رازپانه
66	.....	<i>Rosmarinus</i>	رزماري
66	.....	<i>Rubia tinctorum</i>	روناس
67	.....	<i>Ocimum basilicum</i> L	ريحان
68	.....	<i>Rheum</i>	ريواس
68	.....	<i>Crataegus monogyna</i>	زالزالک
69	.....	<i>Fraxinus excelsior</i> L	زيان گنجشک
69	.....	<i>Curcuma</i> spp	زردچوبه
70	.....	<i>Prunus armeniaca</i> Rosaceae	زردآلو
70	.....	<i>Daucus carota</i>	زردک
71	.....	<i>Berberis vulgaris</i>	زرشک
71	.....	<i>Dracocephalum kotschy</i> boisis	زرين گیاه
71	.....	<i>Crocus sativus</i>	زعفران
72	.....	<i>Cyanococcus</i>	زغال اخته
73	.....	<i>Inula helenium</i>	زنجبيل
73	.....	<i>Trachyspermum</i>	زنيان
74	.....	<i>Olea europaea</i>	زيتون
75	.....	<i>Cuminum cyminum</i> L	زيره سبز
75	.....	<i>Carum carvi</i> L	زيره سياه
76	.....	<i>Cordya myxa</i>	سپستان
76	.....	<i>Ruta graveolens</i>	سداب
76	.....	<i>Ziziphus spina christi</i>	سدر
77	.....	<i>Cupressus</i>	سرو
77	.....	<i>Eremurus</i>	سريش
77	.....	<i>Pistacia atlantica</i>	سقز
78	.....	<i>Rhus</i>	سماق
79	.....	<i>Valeriana officinalis</i> L	سنبل الطيب
79	.....	<i>Elaeagnus angustifolia</i>	سنجد
80	.....	<i>Nigellia sativa</i>	سياهدانه
81	.....	<i>Malus domestica</i>	سيب درختی
81	.....	<i>Solanum tuberosum</i>	سيب زمینی
82	.....	<i>Allium sativum</i>	سير
83	.....	<i>Verbena</i>	شاهپسند
83	.....	<i>Fumaria officinalis</i>	شاه تره
84	.....	<i>Morus nigra</i>	شاه توت
84	.....	<i>Cannabis sativa</i>	شاهدانه
85	.....	<i>Lepidium sativum</i>	شاهی
85	.....	<i>Trifolium</i>	شيدر



87	.....	Trifolium pratense	شیدر قرمز
87	.....	Brassica rapa subsp. Rapa	شلغم
88	.....	Trigonella foenum- graecum L	شنبليله
89	.....	Anethum graveolens L	شويد
89	.....	Fraxinus ornus	شيرخشت
90	.....	Glycyrrhiza glabra L	شيرين بيان
90	.....	Cucumis melo L. Inodorus Group	طالبی
91	.....	Lens culinaris	عدس
91	.....	Apis mellifera	عسل
92	.....	Salsola	علف شور
93	.....	Zizyphus vulgaris	عَنَاب
93	.....	Senecio rowleyanus L	غوره
94	.....	Piper nigrum	لفل
94	.....	Capsicum annum L	لفل دلمه ای
94	.....	Cassia fistula	فلوس
95	.....	Corylus avellana	فندق
96	.....	Agaricus bisporus	قارچ
96	.....	Taraxacum	قاصدک
96	.....	Coffea	قهوه
97	.....	Pinus	کاج
98	.....	Biarum bovei	کاردین
98	.....	Cichorium intybus	کاسنی
99	.....	Cinnamomum camphora	کافور
99	.....	Lactuca sativa	کاهو
100	.....	Linum usitatissimum	کتان
100	.....	Astragalus gummifer	کتیرا
101	.....	Cucurbita moschata butternut	کدو حلوايي
102	.....	Ricinus communis	کرچک
102	.....	Apium graveolens	کرفس
103	.....	Vitis vinifera	کشمش
104	.....	Teucrium polium L	کلپوره
105	.....	Brassica oleracea var. capitata	کلم
106	.....	Ziziphus	کُنار
107	.....	Sesamum indicum	کنجد
107	.....	Boswellia	کندر
108	.....	Gundelia tournefortii	کنگر
109	.....	Actinidia Deliciosa	کیوی
109	.....	Jujlans rejia L	گردو
110	.....	Cucumis melo var. cantalupensis	گرمک
111	.....	Citrus aurantium	گریپ فروت
111	.....	Cyamophila astragalicola	گز انگبین
112	.....	Urtica dioica	گزنه
113	.....	Coriandrum sativum L	گشنیز
114	.....	Pyrus	گلایبی
115	.....	Viola odorata	گل بنفشه

115	.....	Primula	گل پامچال
116	.....	Heracleum persicum	گلپر
116	.....	Chrysanthemum	گل داودی
117	.....	Carthamus tinctorius	گلرنگ
117	.....	Rosa gallica L	گل سرخ
118	.....	Echium amoenum	گل گاوزبان
119	.....	Centaurea cyanus	گل گندم
120	.....	Polianthes tuberosa	گل مریم
120	.....	Triticum	گندم
120	.....	Solanum lycopersicum	گوجه فرنگی
121	.....	Prunus subg Cerasus	گیلاس
122	.....	Capparis spinosa	لگجی
122	.....	Vigna unguiculata	لوبیا چشم بلبلی
122	.....	Pinto bean	لوبیا چیتی
123	.....	Phaseolus vulgaris	لوبیا سبز
123	.....	Phaseolus lunatus	لوبیا سفید
124	.....	Phaseolus calcaratus	لوبیا قرمز
124	.....	Citrus limon	لیموترش
125	.....	Citrus limetta	لیمو شیرین
125	.....	Asparagus officinalis	مارچوبه
125	.....	Vigna radiata	ماش
126	.....	Pyrethrum daisy	مخلصه
126	.....	Origanum vulgare L	مرزنجوش
127	.....	Satureja hotensis L	مرزه
128	.....	Salvia officinalis	مریم گلی
128	.....	Myrtus communis	مورد
130	.....	Musa	موز
130	.....	Allium stipitatum	موسیر
131	.....	Mumy	مومناپی
131	.....	Vinifera Vitaceae	مویز
132	.....	Dianthus	میخک
133	.....	Cocos nucifera	نارگیل
134	.....	Citrus aurantium	نارنج
134	.....	Citrus tangerina	نارنگی
134	.....	Citrus tangerina	نخود
135	.....	Narcissus	نرگس
136	.....	Rosa canina	نسترن
136	.....	Rosa canina L	نسترن کوهی
136	.....	Mentha spicata L var crispate Schrad	نعنا
137	.....	Sodium chloride	نمک طعام
137	.....	Lsatis tinctoria	وسمه
138	.....	Elettaria cardamomum	هل
138	.....	Prunus persica	هلو
139	.....	Terminalia chebula	هلیله سیاه
140	.....	Citrullus lanatus	هندوانه

140	.....	Citrullus lanatus	هندوانه ابو جهل
141	.....	Daucus carota subsp . sativus	هویج
142	.....	Medicago sativa	یونجه
142	.....		پایان
143	.....		منابع
144	.....		ضمیمه: عکس برخی گیاهان متن کتاب

## آفتابگردان *Helianthus annuus*

تخم آفتابگردان، گرم و خشک است. آفتابگردان نرم کننده سینه است، برونش های حنجره را صاف می کند، صدا را صاف می کند، تسکین دهنده سرما خوردگی و سرفه است و بینایی را تقویت می کند. آفتابگردان دافع سموم، تقویت کننده معده، مقوی قوای جنسی و برطرف کننده یرقان است.

### نحوه استفاده:

- آب جوشانده ریشه آن برای تسکین دندان درد مفید است.
- دم کرده برگ آفتابگردان به میزان روزی سه فنجان باعث پایین آوردن فشار خون و تقویت معده می شود.
- مغز ساقه آفتابگردان را در آب جوش ریخته، آن را دم کرده و روزی سه وعده میل کنید. باعث رفع وزوز گوش و دفع سنگ کلیه می شود.
- جوشانده برگ آفتابگردان را روزی سه وعده میل نمایید، باعث تقویت معده و پایین آوردن فشار خون می شود.
- اگر ریشه خشک شده آفتابگردان را در آب جوش ریخته و ده دقیقه بجوشانید برای درد معده، یبوست و دستگاه ادراری مفید است.
- ریشه آفتابگردان، مسکن درد دندان است.
- تخم آفتابگردان ادرار آور و نرم کننده سینه، برطرف کننده ناراحتی های ریوی و تسکین دهنده سرفه و سرما خوردگی است.
- برای خنثی کردن سمّ عقرب مفید است و بینایی را تقویت می کند.
- اگر برگ آفتابگردان را خشک نموده، ساییده، خمیر نموده و به کمر بمالید قوای جنسی را تقویت می کند.
- عصاره آن برای رفع تب، تب مالاریا و نیز برای بواسیر (هموروئید) مفید است.

## آلبالو *Prunus cerasus*

طبع آلبالو سرد است. اشتها آور، ادرار آور، تسکین دهنده عطش، مقوی معده، آرام بخش اعصاب و صفرا آور است.

### نحوه استفاده:

- از هسته آلبالو برای سوزش مجرای ادراری، شکستن سنگ کلیه و مٲانه استفاده می شود بدین صورت که هسته آلبالو را کوبیده، عصاره آن را با یک صدم وزن آن رازیانه آسیا شده مخلوط نموده و می خورند.
- شربت آن برای کاهش تب، ورم کبد و ورم روده سودمند است. خوردن آلبالو در حالت ناشتا برای سوء هاضمه مفید است.

## آلو *Prunus subg*

آلو، سرد و خشک است، دافع صفرا و مسمومیت های غذایی و ادرار آور است. آلو معده را مرطوب و خنک می کند و در درمان گرفتگی رگ ها، روماتیسم، نقرس، قطع ترشحات سفید رنگ مهبل مفید است، تشنگی را تسکین می دهد، قاعدگی را تنظیم کرده، صفرا را خارج می کند و ضعف های عمومی بدن را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- میل کردن آلو پیش از غذا، سردرد و یبوست را رفع کرده و خارش بدن را فرو می نشاند.
- دم کرده برگ آلو، ادرار آور و تب بر است.
- از جوشانده برگ آلو برای رفع خونریزی لثه استفاده می شود.

## آلوه ورا Aloe vera

آلوه ورا گرم و خشک است، در درمان تبخال مؤثر است، به دستگاه ایمنی کمک می کند و یک درمان طبیعی برای خارش پوست سر و خشکی مو به حساب می آید.

#### نحوه استفاده:

- ژلی که از برش آلوه ورا بیرون می زند معمولاً برای التیام زخم ها، بریدگی ها و سوختگی ها استفاده می شود و باعث سریعتر بند آمدن خون می شود.
- شیره ای که از برگ آلوه ورا ترشح می شود التیام دهنده زخم ها، برطرف کننده خارش ها، درمان سوختگی، برطرف کننده التهاب، مسکن، ضد باکتری و مؤثر در درمان آرتروز، بیماری های روده و تب است.
- از ژل آلوه ورا در کاهش علائم آسم، زخم معده، دیابت و عوارض جانبی پرتودرمانی استفاده می شود.
- شیرابه آن در درمان افسردگی، یبوست، آسم و دیابت مؤثر است و خاصیت ضد التهابی دارد، به درمان زخم ها کمک می کند، باعث بهبودی زخم پای دیابتی می شود.
- شیرابه آلوه ورا ماده ای ضد میکروبی، ضد قارچ، ضد عفونی کننده دندان ها و لثه و محافظ پوست در مقابل تشعشعات می باشد.
- ژل این گیاه به سلامت و تقویت موهای سر کمک می کند، شوره سر را کاهش می دهد و افزودن آن به شامپوها، راهی مناسب برای زدودن سر از باکتری ها و کاهش ناراحتی های پوست سر است.
- آلوه ورا در درمان یبوست تأثیر زیادی دارد، به گوارش و هضم غذا کمک می کند، باعث کاهش نفخ شکم می شود و در تسکین درد ناشی زخم معده، سلامت بینایی، دستگاه عصبی و پوست مؤثر است.

- آلوئه ورا خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد، در کاهش زیان‌های دود سیگار و پرتوهای فرابنفش نور خورشید نیز مؤثر است، در محافظت پوست در مقابل سرطان و مبارزه با التهاب ناشی از آفتاب سوختگی کمک می‌کند و از چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند.
- قند خون و تری‌گلیسرید بیمارانی که آلوئه ورا مصرف می‌کنند به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.
- برای درمان یبوست، مصرف مقدار صد و پنجاه میلی‌گرم آلوئه ورا در روز کافی است.
- برای درمان زخم‌ها و عفونت‌های پوستی، کرم عصاره‌ی آلوئه ورا سه مرتبه در روز مصرف کنید.
- برای کلسترول بالا، روزی دو عدد کپسول سیصد میلی‌گرم آلوئه ورا را به مدت دو ماه و برای درمان التهاب‌های روده‌ای، روزی صد میلی‌گرم آلوئه ورا را به مدت چهار هفته مصرف کنید.
- برای درمان سوختگی‌های پوستی، ژل آلوئه ورا را روی محل مورد نظر بمالید و تا زمان بهبود سوختگی، این کار را ادامه دهید.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از اندازه و طولانی مدت شیره آلوئه ورا می‌تواند باعث بروز اسهال، مشکلات کلیوی، وجود خون در ادرار، کاهش پتاسیم، ضعف عضلانی، کاهش وزن و مشکلات قلبی شود.
- زنان باردار باید از مصرف ژل یا شیره‌ی آلوئه ورا خودداری کنند.
- افرادی که از داروهای درمان نارسایی قلبی استفاده می‌کنند باید از مصرف شیره آلوئه ورا خودداری نمایند.
- دو هفته پیش از عمل جراحی، مصرف آلوئه ورا باید متوقف شود.
- اگر مشکلات کلیوی، بیماری‌های روده یا گرفتگی و انسداد روده دارید از مصرف شیره آن خودداری کنید.
- در صورتی که مبتلا به دیابت هستید و آلوئه ورا را به شکل خوراکی مصرف می‌کنید قند خون خود را به دقت کنترل کنید.

## آلوچه *Prunus cerasifera*

طبیعت آلوچه، سرد و تر است. آلوچه ادرار آور، صفرا بر و رفع کننده یبوست است.

### نحوه استفاده:

- میوه آلوچه ملین و مسهل بوده و خیسانده اش در سرکه به شکل ضماد به بدن خارش را از بین می‌برد.
- جوشانده آلوچه با آب و قرقره کردن آن ورم گلو را التیام بخشیده و درد گلو را رفع نموده و برای قطع خونریزی بینی مفید است.
- مغز هسته آلوچه برای دفع کرم روده و انواع انگل سودمند است.

## آمله *Phyllanthus emblica* L

آمله دارای طبع سرد و خشک است و اشتها را زیاد، بدن را خنک، سوء هاضمه را برطرف و ذهن و قلب را تقویت و از فراموشی جلوگیری می کند. این گیاه ادرار آور است، نیروی جنسی را زیاد، چشم را تقویت و اسهال مزمن را قطع می کند. همچنین بواسیر را از بین برده و دلپیچه را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- مقداری آمله را با شکر بسایید و آن را با کمی روغن بادام شیرین خمیر کنید و صبح ناشتا بیست گرم از آن را بخورید باعث تقویت چشم و رفع پیچش شکم می شود.
- مصرف آمله بدون هسته، اسهال را درمان می کند.
- آمله پخته، مقاومت بدن را بالا برده و از استفراغ جلوگیری می کند.
- آمله برای جریان آب دهان و جلوگیری از خونریزی مفید است.
- مالیدن مخلوط آمله با حنا، یا روغن آن، موها را تقویت کرده و مانع از سفید شدن زود هنگام آنها می شود.

#### نکات قابل توجه:

- گیاه آمله برای طحال زیان آور بوده و مصلح آن سنبل الطیب و عسل است.

## آناناس *Ananas comosus*

طبیعت آناناس، گرم و تر است. آناناس ضد انگل، مسکن ناراحتی های گلو، خونساز، اشتها آور و جوشانده اش تب بر است. کمک به دستگاه هاضمه، کمک به هضم غذا، رفع گاز های معده، تقویت دستگاه گوارش، کمک به سوخت و ساز بدن، تسکین التهاب، کمک به رفع مشکلات کلیوی، کمک به سلامت قلب، کمک به جلوگیری از انعقاد خون، مقابله با سرطان، جلوگیری از نرم شدن ناخن ها، پیشگیری از ریزش موها و کاهش شوره سر، کمک به رفع کم خونی، کمک به سم زدایی کلیه ها و دستگاه ادراری، جلوگیری از آسم، کاهش فشار خون، کمک به درمان دیابت، کمک به باروری، بهبود زخم ها، درمان سرما خوردگی و تصفیه خون از سودمندی های آناناس هستند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن آناناس در صبحانه باعث نشاط می شود.
- مخلوط کوبیده برگ آناناس با نمک و مالیدن آن به کمر، سبب تسکین درد می شود.

## آویشن *Thymus vulgaris L*

طبیعت آویشن گرم است. آویشن برای درمان سردرد، سرما خوردگی، گوش درد، سرخک، سرفه، تقویت اعصاب به کار می رود و ضد نفخ، ضد انگل، ضد تشنج و ضد صرع است. همچنین برای درمان افسردگی، خستگی و بی خوابی مفید است و مصرف آن موجب

کاهش فشار خون و چربی خون می شود. تسکین درد مفاصل، دل درد و سوء هاضمه با استفاده از آویشن ممکن است. آویشن برای آرامش اعصاب، درمان اختلالات کبدی، درمان اسهال، پیشگیری از ترشحات چرکی ادرار، درمان سکسکه، از بین بردن سنگ مثانه، تسکین درد رحم، افزایش هوش، بازکننده گرفتگی روده و جلوگیری از خونریزی مفید است.

درمان ضعف حافظه، خلط گلو، ضعف حواس، کمر درد، سیاتیک، آرتروز، پا درد، کسالت و خستگی، ریزش مو، شکنندگی ناخن و خواب نامنظم با آویشن امکان پذیر است. همچنین مصرف جوشانده غلیظ آویشن برای تقویت بینایی، تقویت گوارش، درمان بزرگ شدن قلب، رفع گرفتگی عروق، رفع گرفتگی مجاری ادرار و حبس بول، خرد کردن سنگ مثانه، درمان یبوست و سوء هاضمه، درمان روده تحریک پذیر، افزایش منی، شیر افزا، خوشبو کننده دهان، درمان بیماری های دهان و دندان مانند آبسه دندان و لثه، تبخال، ورم لوزه و سرطان دهان، درمان سستی آلت جنسی، قطره قطره ادرار کردن و تقویت قوای جنسی و نیز بیماری های دستگاه ریوی همچون سرفه های پیایی، عفونت های ریوی، سیاه سرفه، آسم، تنگی نفس، سرما خوردگی، برونشیت و زکام و در تسکین سردرد، میگرن و آثرین سودمند است.

#### نحوه استفاده:

- اگر جوشانده آب غلیظ آویشن را بر سر بمالید باعث از بین رفتن شپش و رشک، تقویت پیاز مو و جلوگیری از ریزش مو می شود.
- خوردن ده گرم کوبیده آویشن که با عسل و آب گرم مخلوط شده باشد برای فراموشی، درمان فلج، صرع، تقویت کلیه و قوای جنسی مفید است.
- مصرف آویشن بعد از غذا از مشکلات دستگاه گوارش مانند نفخ و سنگینی معده می کاهد.
- همچنین آویشن یک آنتی اکسیدان قوی برای حفظ چربی های بدن در برابر آسیب هاست.

#### نکات قابل توجه:

- از آنجا که آویشن باعث افزایش فشار خون می گردد بهتر است با عرق شوید مخلوط شود تا معتدل گردد.
- همچنین از مصرف آویشن در دوران بارداری خودداری شود.

## ارزن *Panicum miliaceum*

طبیعت ارزن، سرد و خشک است. اسهال و یبوست را رفع می کند، ادرار آور است، استسقا را درمان می کند و برای درمان سوزاک مفید است.

#### نحوه استفاده:

- اگر ارزن را پوست کنده و همراه با شیر بپزید و بخورید برای تولید اسپرم و نرم کردن سینه مفید است.
- اگر آب ارزن جوشانده را روی تاول های پوست بمالید مفید است.



- اگر پس از سوختن ارزن، خاکستر آن را با روغن روی زخم بزنید برای التیام زخم بسیار مفید است.
- اگر مخلوط ساییده شده دانه های ارزن را کمی گرم کنید و روی آن بنشینید، برای درد روده ها و درمان بیرون آمدگی مقعد مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف زیاد ارزن، خون را غلیظ می کند، باعث تولید سنگ مثانه می شود، سقط کننده جنین است و مجاری عروق را مسدود می کند.

## ازگیل *Mespilus germanica*

طبیعت ازگیل، سرد و خشک و خاصیت مهم آن، تنظیم آب بدن است. کاهش فشار خون، کمک به بهبود اعصاب، درمان یبوست، بهبود عملکرد روده ها، جوان سازی پوست، جلوگیری از ریزش مو، ترمیم بافت های فرسوده، کاهش یبوست در زنان باردار و بهبود سرما خوردگی از سودمندی های ازگیل به حساب می آید. ازگیل، گیاهی مغذی، ضد سرطان، بهبود دهنده بینایی، کاهنده آلزایمر، قطع کننده اسهال و مانع ادامه خونریزی است.

### نحوه استفاده:

- جوشانده برگ ازگیل باعث درمان ورم مخاط گلو می شود و خوردن آن باعث پیش گیری از سرمازدگی می شود.

## اسپند *Ruta graveolens L*

طبع اسپند، گرم و خشک است. اسپند، خواب آور، ادرار آور، افزایش دهنده قوای جنسی، تب بر، مسکن درد معده، از بین برنده انواع کرم روده، افزایش دهنده ترشح شیر مادران شیرده، مسهل سودا و بلغم و داروی یرقان است.

### نحوه استفاده:

- بخور اسپند برای تسکین درد دندان مفید است.
- مقداری اسپند در دهان ریخته و با آب گرم میل کنید تا انگل های دستگاه گوارش را از بین ببرد.
- اگر سی گرم اسپند را در یک لیوان آب جوشانده، صاف نموده و با مقداری عسل، روغن کنجد مخلوط و به مدت یک ماه روزانه یک قاشق چایخوری از آن میل کنید آسم و تنگی نفس را درمان می کند.
- برای ضد عفونی نمودن منزل، هفته ای دو بار اسپند را با کندر دود کنید.
- برای درمان چاقی، پروستات و شب ادراری می توان از اسپند بهره برد.

## اسطوخودوس *Lavandula angustifolia Mill*

طبع اسطوخودوس، گرم و خشک است. این گیاه عرق آور، صفرا بر، مقوی اعصاب و روان است، ادرار آور، مقوی مغز و حافظه و معده و انرژی زا است. این گیاه مسهل و کمی اشتها آور، بازکننده گرفتگی ها، تنظیم کننده کبد و طحال و کاهنده اضطراب و فشار خون است. اسطوخودوس شیره معده را زیاد می کند، درمان کننده فراموشی و وسواس و تشنج است، سیاه سرفه، سوء هاضمه، فشار خون، بی حالی و ناراحتی های اعصاب را رفع می کند. تنظیم ضربان قلب، تقویت احشا، تنظیم قاعدگی، درمان سرما خوردگی، کاهش عصبانیت و افسردگی، دفع اخلاط سودا و بلغم، درمان بیماری های کبدی و رفع تپش قلب نیز از سودمندی های اسطوخودوس است. اسطوخودوس برطرف کننده عفونت های روده ای، برطرف کننده بی خوابی و پریشانی، ضد انگل، ضد نفخ، ضد قارچ، سودمند برای زردی، ضد قولنج، قطع کننده ترشحات مهبل، برطرف کننده گلو درد و مسکن سردرد های مزمن است.

#### نحوه استفاده:

- دم کرده پنج گرم اسطوخودوس، لطیف کننده اعضای بدن و مقوی اعصاب و مفرح است.

## اسفرزه *Plantago Psyllium*

طبیعت اسفرزه سرد و تر است. محلولی که از دانه های اسفرزه به دست می آید کاهنده یبوست، تنظیم کننده میزان کلسترول، تنظیم کننده تری گلسیرید، تنظیم کننده قند خون، کاهنده اسهال، بهبود دهنده دستگاه گوارش، افزایشده انقباض معده، کمک کننده به هضم غذا، مسکن خارش مقعد، درمان کننده دیابت، درمان کننده زخم کولیت، کمک کننده به سلامت قلب، کاهنده وزن، دافع سموم و تب بر است.

#### نحوه استفاده:

- اگر اسفرزه را با آبمیوه یا عسل و شیر روزی دو بار میل شود برای یبوست مفید است.
- گرفتگی صدا، با ریختن اسفرزه در آب و نوشیدن آن برطرف می شود و باعث کاهش درد، خونریزی و رفع خارش می شود.
- اگر دانه اسفرزه را در آب بریزید تا ده برابر بزرگتر می شود. معمولاً آن را با عنباب می جوشانند و ناشتا میل می کنند و نوشیدن آب دم کرده آن، ادرار آور است و باعث رفع سوزاک می شود.

## اسفناج *Spinacia oleracea*

طبیعت اسفناج معتدل است. ورم کبد را درمان می کند، باد شکن است، نیرو بخش است، برای گرفتگی صدا مفید است، عطش را تسکین می دهد، باعث رفع کم خونی می شود، ضد سرطان است، یبوست را رفع می کند، ترشحات لوزالمعده را افزایش می دهد، دستگاه گوارش را پاک می کند، تب را کاهش می دهد، ورم ریه و روده کوچک و ورم ملاز را درمان می کند، ملین است، گلبول های قرمز خون را زیاد می کند، برای کم کردن وزن بسیار مفید است، ورم درد گلو را کاهش می دهد.

#### نحوه استفاده:

- آب تازه اسفناج با روغن بادام شیرین به بچه ها بدهید که باعث رشد آنها می شود.
- مقداری اسفناج و مقداری شاهی را کوبیده، آب بگیرید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان بخورید که باعث کاهش تب می شود.
- اگر اسفناج تازه را بکوبید و ضماد کنید دمل را باز می کند و درد مفاصل را تسکین می دهد و ورم آن را کم می کند.
- تخم اسفناج درد ناحیه قلب و احشا را تسکین می دهد و و برای یبوست معجزه می کند.

#### نکات قابل توجه:

- کسانی که کبد حساس یا ورم معده و روده یا سنگ کلیه و مثانه و صفرا و تورم مفاصل یا روماتیسم دارند باید از مصرف آن بپرهیزند.

## اقاقیا Robinia

طبع اقاقیا گرم است. برخی ویژگی های اقاقیا عبارتند از تسکین ناراحتی معده و گلو، درمان موضعی زخم ها، کمک به کنترل چربی خون، تسکین سرفه، رفع گلو درد و گرفتگی صدا، درمان اختلالات صفرا، تهوع آور و درمانی برای بیرون زدگی مقعد.

#### نکات قابل توجه:

- اقاقیا ممکن است از جذب آنتی بیوتیک ها جلوگیری کند.
- همچنین برخی از انواع اقاقیا حاوی مواد شیمیایی سمی هستند که می توانند باعث ریزش مو شده و مانع جذب مواد مغذی توسط دستگاه گوارش و جلوگیری از رشد شوند. از این رو در خصوص استفاده از اقاقیا بهتر است با پزشک یا فرد متخصص مشورت کنید.
- ریختن دمنوش اقاقیا روی بریدگی ها، سبب کشتن باکتری های موجود در بریدگی و بهبود زخم می شود.
- دم کرده برگ و گل آن برای برطرف نمودن سردرد های مزمن مفید است.
- همچنین عصاره اقاقیا برای دهان شویه مفید است.

## اکالیپتوس Eucalyptus globoulus

اکالیپتوس طبیعت گرم دارد، اشتها آور است، تب بر است، سوء هاضمه را رفع می کند، مجاری تنفسی را ضد عفونی می کند، ترشحات بینی و گلو را از بین می برد، ریه را درمان کرده و برای مرض قند مفید است.

#### نحوه استفاده:

- خوردن جوشانده صاف شده برگ آن، باعث قطع شدن تب می شود.
- اکالیپتوس بیشتر باکتری ها را از بین می برد.

- نوشیدن آب جوشانده برگ آن برای تب حصبه و مالاریا مفید است و نوشیدن چند نوبت جوشانده آب برگ آن برای سرما خوردگی مفید است.
- از اکالیپتوس برای از بین بردن انواع قارچ استفاده می شود. جوشانده آن اشتها را باز، سوء هاضمه را رفع، مجاری تنفس را ضد عفونی و ترشحات آن را خشک می کند.
- بخور اکالیپتوس، ضد عفونی کننده خوبی است و بینی را باز می کند.
- از این گیاه معمولاً برای دفع حشرات استفاده می شود.
- اسانس آن ضد کرم، تب بر، محرک، عرق آور، نرم کننده سینه، برطرف کننده برونشیت و قند، و باعث خروج اخلاط سینه و قطع سرفه می شود.
- اسانس آن بهترین دارو برای آنفلوآنزا است، برای شستشوی گوش بسیار مفید است.

## انار Punica granatum

طبع انار بستگی به مزه آن دارد. اگر شیرین و ملس باشد معتدل و مصلح آن زنجبیل پرورده است. اگر ترش باشد سرد و خشک و مصلح آن گلپر و گلاب است. البته بهتر است انار ترش و شیرین با هم مصرف شود تا طبع همدیگر را معتدل کنند. برخی ویژگی های انار عبارتند از تصفیه کننده خون، کاهشدهنده کلسترول، رفع کننده کم خونی، پیشگیری کننده از سرطان، جلوگیری کننده از بیماری های قلبی، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، درمان کننده افسردگی، مسکن درد، مقوی کبد، صاف کننده صدا، شاداب کننده رنگ پوست، درمان کننده یرقان، ادرار آور، مسکن سرفه های گرم، تسهیل کننده کار صفرا، برطرف کننده بیماری های سوداوی از جمله فکر و خیال و بهبود دهنده زخم های دهان.

### نحوه استفاده:

- اگر لایه های سفید رنگ نازک داخل انار - موسوم به پنبه - را بکوبید و روی ترک پاشنه پا بگذارید به مرور، ترک پا را از بین می برد.
- اگر گل و تاج و کلاهک انار را بجوشانید و آب آن را بنوشید بواسیر خونی را درمان می کند.
- ریختن یک قاشق غذاخوری رب انار در آب ولرم یا در غذا، سبب برطرف کردن اثرات آلودگی های شیمیایی، وایتکس و مواد حساسیت زا می شود.
- همچنین رب انار برای جوش و برفک های دهان مفید است.
- مخلوط انار پخته با عسل و مالیدن به پشت، در درمان سرفه خونی سودمند است.
- اگر سر یک انار شیرین را برداشته، روغن بادام شیرین در آن بریزید، آن را روی آتش ملایم بپزید و آن را بمکید برای درد سینه و سرفه های خشک مفید است.
- جویدن پوست انار و میل کردن آن، باعث از بین بردن کرم های دستگاه گوارش مثل کرم کدو می شود.

- قرقره کردن آب انار و جوشانده پوست آن، برای زخم گلو مفید است.
- خوردن یک لیوان آب انار ترش، باعث کاهش دندان درد می شود.
- پوست های نازک درونی انار، باعث قوی شدن پرزهای معده می شود.
- خوردن روزانه یک عدد انار سیاه، سبب رفع سرفه های سخت و سیاه سرفه می شود.
- کشیدن رب انار شیرین در چشم، باعث تقویت بینایی و رفع خارش چشم می شود.
- آب انار، تب بر و آب جوشانده پوست انار، قابض و مقوی است.

### نکات قابل توجه:

- اسراف در خوردن انار، معده را ضعیف کرده و سبب ایجاد نفخ، زخم معده، ایجاد تشنگی و کاهش نیروی جنسی افراد سرد مزاج می شود. مصلح انار، زنجبیل است.

## انبه *Mangifera indica*

طبیعت انبه، گرم و خشک است. انبه نرسیده دارای طبیعت سرد و خشک می باشد. انبه سبب رفع اسهال، رفع سستی و کسالت بدن، باعث ادرار زیاد، باعث خروج سنگ کلیه و مثانه، سبب استحکام مثانه و کلیه، افزایش جریان خون، باعث افزایش غلظت خون، باعث افزایش قوای جنسی، اشتها آور و مقوی مری، معده و روده است. انبه، رنگ چهره را درخشان می کند، عطش را تسکین می دهد و سردرد، تنگی نفس، سرفه و بواسیر را درمان می کند.

### نحوه استفاده:

- اگر برگ انبه را خیسانده، مثل چای دم کنید و میل کنید خنک کننده و تب بر و ضد سرما خوردگی است.
- اگر سوخته برگ انبه که به صورت زغال درآمده باشد را روی زگیل قرار دهید آن را از بین می برد.
- اگر گرد آن را روی خونریزی بریزید خون را بند می آورد.
- اگر آب برگ تازه آن را بگیرید و به مو بمالید موها را سیاه نموده و از ریزش آنها جلوگیری می کند.
- مغز انبه، سرد و خشک است. اگر مغز انبه را کوبید و نرم کنید و بخورید برای بهبود سرفه و آسم مفید است.
- انبه، بواسیر خونی را درمان می کند.

### نکات قابل توجه:

- اگر مغز انبه را بو داده و نرم کنید ضد انگل است ولی سبب رقیق شدن یا قطع اسپرم می شود.
- میوه ترش و نارس آن برای افراد با مزاج بلغم و سودا و میوه رسیده آن برای افراد گرم مزاج زیان آور است، کبد را تضعیف کرده و برای لثه و دندان زیان آور است.

## انجیر *Ficus carica*

انجیر دارای طبیعت گرم است، قلب را خنک می کند، برای کبد بسیار مفید است، باعث رفع گرفتگی عضلات می شود، ادرار را می افزایش دهد، روان کننده کار روده ها است، وسواس و صرع را درمان می کند، انجیر باعث تقویت قوای جنسی، باعث درمان سرفه های رطوبتی، باعث رفع یبوست، رفع کننده بوی بد دهان، تقویت کننده بافت استخوان، سبب رویش مو و سودمند برای درمان بیماری سینه پهلو، سینه درد، سیاه سرفه و آسم است.

قند موجود در انجیر، تقویت کننده بسیار خوبی برای افراد ضعیف، کودکان، کهن سالان و افرادی که دوران نقاهت بیماری را می گذرانند می باشد. انجیر خشک، جلوگیری کننده از گرسنگی و بازدارنده یبوست، نفخ و سوء هاضمه است.

#### نحوه استفاده:

- خوردن خیسانده انجیر هر روز صبح پیش از صبحانه، باعث درمان مشکلات مربوط به طحال و پروستات می شود.
- اگر برگ انجیر در آب جوشانده و آب آن را میل کنید باعث رفع سرفه می شود.
- شاخه های باریک درخت انجیر را شسته و در آب جوشانده، آب آن را میل کنید باعث افزایش ادرار می شود.
- مخلوط انجیر با مقداری مغز گردو برای یبوست و درد های شکم مفید است.
- جوشانده انجیر برای رفع بواسیر سودمند است.
- اگر انجیر خشک را بسوزانید و سوخته اش را با کمی روغن بر سر بمالید موهای سفید را مشکی می کند.
- اگر انجیر تازه را له کنید و با کمی عسل به صورت ضماد بر زیر چشم ها بمالید لک، پیس و کبودی آن را درمان می کند.
- اگر انجیر را در سرکه بجوشانید و ضماد کنید خشکی زخم را برطرف می کند.
- اگر یک مشت انجیر خشک را در یک لیتر شیر بجوشانید و محلول بدست آمده را آن را قرقره و مززه کنید تحریکات گلو، لته و دندان را برطرف می کند.
- برای تهیه شیره خوراکی انجیر، یک کیلو گرم انجیر را شسته و سه لیوان آب جوش روی آن ریخته سپس قابلمه را روی حرارت گذاشته تا انجیرها خوب پخته و له شوند. پس از اینکه این ترکیب خوب سرد شد انجیرها را له کرده، آنها را داخل یک کیسه یا پارچه نازک ریخته و با فشار دست، شیره آنها را خارج نموده و هر روز ناشتا یک قاشق از این شیره میل کنید.

## انچوچک *Pyrus bioisieriana*

انچوچک نوعی گلابی وحشی جنگلی است که دارای طبع سرد و خشک است و مقوی قلب، پایین آورنده فشار خون، نرم کننده سینه، آرامش بخش اعصاب، مقوی کبد و معده، ادرار آور، مفید در درمان نقرس، افزایش دهنده نیروی جنسی و جسمی، افزایش دهنده وزن و قاعده آور برای بانوان می باشد.

## انغوزه *Ferula assa foetida*

انغوزه (ان - گ - او)، گرم و خشک است، معده را تقویت نموده، ضد سم و تشنج است و برای درمان بیماری های فلج، رعشه و سستی اعضا و صرع کودکان مفید می باشد.

#### نحوه استفاده:

- اگر اندازه یک نخود انغوزه را در کپسولی بریزید و هر روز ظهر و شب بخورید، ورم کلیه، سیاه سرفه و تنگی نفس را درمان نموده و ضد هیستری و ضد انگل است.

#### نکات قابل توجه:

- خوردن روزی دو گرم انغوزه بعد از عادت ماهیانه به مدت یک هفته، ممکن است زنان را برای همیشه یا برای مدتی از بارداری محروم کند.
- مخلوط انغوزه با فلفل برای آرامش اعصاب، ازدیاد ادرار و باز کردن عادت ماهیانه مفید است.
- مالیدن انغوزه مخلوط با عسل بر چشم، برای تقویت بینایی، قطع آب سفید و دفع ناخنک چشم سودمند است.
- مخلوط آن با زیتون، چند ساعت نگهداری در آفتاب، و مالش ضماد آن به آلت و اطراف آن برای تقویت نیروی جنسی مفید است.
- از مخلوط انغوزه با آب و نوشیدن جرعه جرعه، برای صاف کردن صدا و نیز رفع نفخ استفاده می شود.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد انغوزه برای کبد زیان آور است.

## انگور Vitis

طبیعت انگور، گرم و تر است. این میوه، ادرار آور است، اخلاط بدن را تنظیم می کند، مقوی و مغذی است، فشار خون را پایین می آورد، باعث جلوگیری از خونریزی می شود، قلب را تقویت می کند، کم خونی را درمان می کند، ترشح کبد را زیاد می کند، خون را صاف می کند، باعث لاغری می شود، درد مفاصل و روماتیسم را تسکین می دهد، ایجاد تشنگی می کند، نفخ شکم را رفع می کند، سودا را دفع می کند، یبوست را برطرف می کند، از سوء تغذیه و خستگی جلوگیری می کند، اعتدال دهنده اخلاط است، باعث بهبود زخم روده و دوازدهه می شود، برای سینه درد مفید است، باعث ازدیاد شیر در زنان می شود و تب های مزمن، انسداد مجاری و طحال را درمان می کند.

#### نحوه استفاده:

- مصرف دو لیوان آب انگور در صبح و ظهر، باعث از بین بردن نقرس، روماتیسم و هموفیلی می شود. کوبیده انگور با عسل، سبب درمان اسهال خونی می شود
- خوردن روزانه نیم کیلو گرم انگور باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

## بابآدم *Arctium lappal*

طبع باباآدم، سرد و خشک است، بهترین تصفیه کننده خون است، سموم را از بدن خارج می کند، ادرارآور، عرق آور و علاج طبیعی سرما خوردگی و تب است. این گیاه برای کنترل فشار خون مفید است، از سیستم قلبی عروقی محافظت می کند، دارای فیبر بالایی است، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند، کبد را از مواد سمی پاک می کند، برای هضم غذا مفید است، عملکرد صفرا را افزایش می دهد، باعث کاهش لخته های خون در عروق می شود، پوست را سالم نگه می دارد، جلوی رشد سرطان را می گیرد، ضد التهاب است، تعادل هورمونی را حفظ می کند، خلط آور و ضد تب و گلو درد است و محافظ سیستم لنفاوی است.

باباآدم تورم را از بین می برد، ضد عفونی کننده است، زخم ها، اگزما و گل مژه را از بین می برد، برای یبوست مفید است، آب آوردن بدن را درمان می کند، برای کمر درد و سیاتیک مفید است، قند خون را کنترل می کند، جوش های صورت را رفع می کند، تب مخملک را از بین می برد، کبیر را برطرف می کند. دم کرده برگ آن، سرگیجه و روماتیسم را درمان می کند، عملکرد کلیه ها را آسان می کند، به گوارش و بهبود حرکت روده ها کمک می کند، کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می دهد، اشتها را می افزاید، خشکی پوست سر را برطرف می کند، از ریزش مو جلوگیری می کند، تأثیر فوق العاده ای روی سرطان لوزالمعده دارد.

### نحوه استفاده:

- جوشانده تخم باباآدم در معالجه ذات الریه مؤثر است.
- اگر ریشه باباآدم را جوشانده و له کنید و آن را روی کورک یا اگزما بمالید آن را برطرف می کند.
- برای جلوگیری از ریزش، خارش و تقویت مو، جوشانده غلیظ ریشه باباآدم را به سر بمالید.

## بابونه *Matricaria chamomilla*

بابونه دارای طبیعت گرم است. این گیاه برای درمان انواع عفونت ها، ام اس، صرع، رفع سوء هاضمه، برطرف شدن اسپاسم گوارشی، کولیت روده ای، تقویت کننده معده، تقویت کننده اشتها، مقوی حافظه، مقوی اعصاب، تقویت کننده قوای جنسی بوده و به عنوان آرام بخش مورد استفاده قرار می گیرد. بابونه خواب آور، باز کننده عروق، کاهنده فشار خون، درمان اگزما، کمک درمان جوش غرور و آکنه، و قرمزی پوست و برطرف کننده زخم های پوستی است.

بابونه ضد میگرن، ضد اضطراب، آرام بخش، برطرف کننده بیقراری، ضد التهاب، میکروب کش، قطع کننده اسهال و ضد سرطان می باشد و به درمان سردرد، کنترل استرس، رفع مشکلات قاعدگی کمک می کند. این گیاه همچنین باعث رقیق شدن خون، کاهش تب، افزایش ترشح صفرا، تسکین درد های عصبی، رفع گرفتگی عضلات، تسکین درد مٲانه، خرد شدن سنگ مٲانه، رفع خستگی، تقویت چشم، التیام زخم دهان و شفافیت پوست می شود.

بابونه درمان کننده سردرد های میگرنی، کم خونی، زردی، ورم روده، کرم روده، حساسیت، خلط گلو، سینوزیت، عفونت معده، عفونت رحم، افسردگی، پارکینسون، پرش عضلات، باد شکن، ادرار آور و قاعده آور است.



#### نحوه استفاده:

- اگر دچار سوختگی شدید هستید، بابونه برای بهبودی محل سوختگی گزینه ی مناسبی است.
- از آب بابونه برای ضد عفونی کردن مخاط دهان و دندان و لثه ها بعد از کشیدن دندان استفاده می شود.
- ریختن قطره روغن بابونه در گوش، سبب تسکین درد آن می شود.
- سی گرم بابونه را در یک چهارم لیتر آب جوش دم کرده، آب آن را صاف کنید و پیش از هر سه وعده غذایی بنوشید.

#### نکات قابل توجه:

- به دلیل خاصیت رقیق کنندگی خون، دست کم یک هفته پیش از عمل جراحی، مصرف بابونه را قطع کنید.

### بادام تلخ *Amygdalus communis L var. amara*

طبع بادام تلخ بسیار گرم است، خوردن آن باعث خروج اخلاط سینه شده و سرفه و تنگی نفس را درمان می کند.

#### نحوه استفاده:

- اگر بادام تلخ را بکوبید، با عسل مخلوط نمایید و بخورید برای رفع قولنج، درد طحال و دشواری ادرار مفید است.
- خوردن کوبیده بادام تلخ و مخلوط آن با دوشاب انگور برای درمان درد کبد، کلیه، افزایش ادرار و درد رحم مفید است.
- اگر هر روز ضماد کوبیده بادام تلخ را بر سر بگذارید شوره سر، رشک و شپش را از بین برده و سردردها و میگرن را درمان می کند.
- مالیدن ضماد کوبیده بادام تلخ با سرکه، خارش بدن، ترک های پوست پا و زخم های عفونی را درمان می کند.
- اگر روغن بادام تلخ به صورت خوراکی مصرف شود برای دفع اخلاط چسبیده به دیواره دستگاه گوارش مفید است و تنگی نفس را بهبود می دهد.
- خوردن مخلوط روغن بادام تلخ، نشاسته و نعنای خشک، درد کلیه را درمان می کند.
- اگر آن را در چشم بچکانید بینایی را زیاد می کند.
- اگر هر شب بر سر بمالید از طاسی جلوگیری می کند.
- اگر روغن بادام تلخ را کمی گرم کرده و با پشم، داخل گوش بگذارید برای تسکین درد گوش و رفع صداهای داخل گوش مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- خوردن آن برای زنان باردار باعث سقط جنین می شود.

### بادام زمینی *Arachis hypogaea*

بادام زمینی دارای طبیعت گرم و تر، نرم کننده سینه، مقوی بدن، تقویت کننده طحال و ریه، از بین برنده سرفه های خشک، از بین برنده درد معده، افزایش دهنده شیر، تنظیم کننده قند خون، مقوی قوای دماغی و کمک کننده هضم غذاست.

#### نکات قابل توجه:

- بادام زمینی کلسترول را بالا می برد. از این رو در مصرف آن، حد اعتدال را رعایت نمایید.
- از مصرف بادام زمینی کهنه و مانده پرهیزید زیرا بویژه برای افراد که مشکل قلبی داند زیان آور و سرطان زا می باشد.

## بادام شیرین *Amygdalus communis L dulcis*

طبیعت بادام شیرین، گرم است، اعصاب و حافظه را تقویت نموده و مسکن است. روغن بادام شیرین، برطرف کننده خشکی بینی، برطرف کننده پیچش شکم، نرم کننده پوست و درمان کننده قولنج روده ای است. چغاله بادام برای تقویت لثه و محکم کردن ریشه دندان و رفع خشکی پوست دهان و زبان مفید است. بادام شیرین، رشد کودکان را تسریع می کند. روغن بادام شیرین گرفتگی بینی را رفع می کند، برای خشکی پوست بدن و مداوای قلنج روده مفید است. بو داده بادام شیرین، مقوی معده است.

#### نحوه استفاده:

- خوردن بادام شیرین با آب گرم، برای رفع مشکل سخت ادرار کردن مفید است.
- مالش مهره های پشت بدن سالمندان هر شب با روغن بادام شیرین، برای خمیدگی بدن آنان مفید است.
- روغن بادام شیرین را با سرکه مخلوط کنید و بر سر بمالید برای سردرد مفید است.
- اگر هر شب روغن بادام شیرین به دستان خود بمالید آنها را نرم می کند و ترک خوردگی ها را برطرف می کند.
- خوردن ده دانه بادام در روز، باعث تقویت اعصاب و حافظه می شود.
- خوردن کوبیده مغز روغن بادام شیرین و مخلوط با عسل، شکم روی را برطرف می کند.
- کوبیده بادام و مخلوط با انجیر، ملین و مقوی قوای جنسی است.
- خوردن مخلوط بادام شیرین و انجیر به صورت ناشتا، بدن را فربه و کبد را قوی می کند.
- ریشه درخت بادام را بکوبید، بجوشانید و بخورید. کلیه ها را شستشو داده و انگل های معده را دفع می کند.
- اگر ریشه آن را بسوزانید، بعد نرم بسایید و ضماد کنید، سوختگی ناشی از آتش را درمان می کند.
- اگر ریشه بادام را خشک نموده، نرم بسایید، با روغن بادام مخلوط کرده و بر سر بمالید، سردرد را تسکین می دهد.

#### نکات قابل توجه:

- بادام شیرین برای معده های سرد و ضعیف، زیان آور است و باعث هیجان صفر می شود.
- بادام شیرین، خواب آور است.

## بادام کوهی *Amygdalus scoparia spach*

خواص بادام کوهی بیشتر شبیه به خواص بادام شیرین است. مغز بادام کوهی شیرین شده کمی معتدل بوده و برای درمان زخم روده‌ها، مٲانه، اسهال، تقویت قوای جنسی، نرم کردن سینه و خروج اخلاط، از بین بردن جوش های سر سیاه و آکنه های پوستی، علاج کم خوابی و بی خوابی ناشی از استرس و فشارهای عصبی روزانه، مبارزه با آگزما و خارش پوستی و کمک به درد های مفاصل و مهره های کمر مفید است.

#### نحوه استفاده:

- مصرف روغن مغز بادام کوهی همراه با آب ولرم، دل درد و انسداد روده را در اطفال رفع نموده و درمان مؤثری برای یبوست می باشد.
- مغز بادام کوهی بو داده شده، مقوی معده و قابض شکم است.
- دمنوش پوست قهوه‌ای مغز بادام کوهی، مسکن درد و التهاب مجاری تنفسی است.
- وجود کلسیم و منیزیم در مغز بادام کوهی، از ریزش موها جلوگیری می کند.
- بادام کوهی عملکرد ضد سرطانی دارد.
- مصرف مخلوط بادام کوهی تلخ با عسل، کبد و طحال را تمیز می کند.
- برای رفع درد کلیه، می توان بادام کوهی با نشاسته و نعنای خورد.
- برای درمان عقب افتادگی عادت ماهیانه، شیاف بادام کوهی تلخ در مهبل کاربرد دارد.
- مخلوط بادام کوهی تلخ و شیر انگور، در از بین بردن سنگ کلیه مؤثر است.
- مالیدن ضماد مغز بادام کوهی با مخلوط سرکه برای تسکین سردرد، تقویت بینایی و بهبود زخم های کهنه بسیار مفید است.
- دانه سوزانده شده بادام کوهی برای درمان آگزما، تاول و حساسیت پوستی بسیار سودمند است.
- خمیر آن بر روی قفسه سینه جهت تنگی نفس، سرفه، ورم سینه و ریه به کار می رود.
- مصرف بادام کوهی مخلوط شده با شیر برای رفع لکه های پوستی بسیار مؤثر است.
- مالیدن کوبیده بادام کوهی مخلوط با شیر روی پوست سر، خاصیت ضد شوره و شپش دارد.

## بادرنجبویه *Melissa officinalis* L

بادرنجبویه، دارای طبیعت گرم است.

#### نحوه استفاده:

- اگر پنجاه گرم بادرنبویه را ربع ساعت در آب بجوشانید، دم کنید، آب آن را صاف و شیرین کنید و روزی سه فنجان بنوشید باعث بهبود و تقویت دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان تبخال، برای رفع سموم بدن، پاکسازی بدن از میکروب ها، درمان بیخوابی، کاهش درد های جمجمه، تقویت قلب و رفع ترس، اضطراب و کابوس مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- بادرنجبویه برای افرادی که فشار خون دارند مضر است.

## بادمجان *Solanum melongena*

بادمجان دارای طبع گرم، ضد انگل، مقوی معده، اشتها آور، ادرار آور، برطرف کننده یبوست، ضد تشنج، بازکننده گرفتگی عروق و ضد چرک های گلو است.

### نحوه استفاده:

- برای از بین بردن دست و پای که زیاد عرق می کند می توانید بادمجان را خرد کرده، نمک زده، بخیسایید و آن را بر دست و پا بگذارید تا بوی عرق از بین برود.
- خوردن پوست بادمجان، ضد اسهال خونی است. تخم بادمجان برای تنگی نفس مفید است.
- خوردن پوست بادمجان، ضد اسهال خونی است. جوشانده ته یا دم بادمجان و خوردن یک فنجان از آب آن، باعث احتلام می شود.

### نکات قابل توجه:

- کسانی که چشم درد و بواسیر دارند از خوردن بادمجان خودداری کنند.
- خوردن بادمجان خام برای افراد مبتلا به آسم و برونشیت مناسب نیست.
- همچنین بادمجان باعث ایجاد نفخ، بدبو شدن عرق، کاهش استقامت سلول ها، افزایش درد پهلو و کدر شدن چهره می شود.

## بارهنگ *Plantago major L*

طبیعت بارهنگ، سرد و خشک است. از این گیاه قابض برای پیشگیری و درمان عفونت مثانه، سرما خوردگی، برونشیت، التهاب، بواسیر خونی، سوختگی، شوره سر، خونریزی شدید قاعدگی، گوارش و معده، یبوست، اسهال، هپاتیت، سرطان، نقرس، سنگینی سینه، خارش گلو، تب، تصفیه خون، استرس، تحریکات مجاری تنفسی و ادراری و عفونت باکتریایی استفاده می شود. بارهنگ برای درمان ورم مخاط دهان، درد دندان، درد گوش، تقویت قوای جنسی و رفع التهاب کلیه و مثانه نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

### نحوه استفاده:

- برای پاکسازی پوست و جلوگیری از جوش صورت، می توان روزی دو بار دم نوش بارهنگ را با استفاده از پنبه به مدت نیم ساعت روی صورت گذاشت.
- اگر صد گرم بارهنگ را در آب بجوشانید و روزانه سه نوبت یک فنجان از آن بخورید تب بر، آرامش بخش، ادرار آور، عرق آور، ضد روماتیسم، مسکن سرفه و آسم برونشیتی، رفع کننده اختلالات کلیوی، مثانه و سوزاک است و موجب قطع خونریزی دستگاه گوارش می شود.

- جوشانده بارهنگ با عسل، سوزش و سنگینی معده را رفع کرده و درد معده را تسکین داده و کم خونی را برطرف می کند.
- اگر بارهنگ را با عدس و نمک پزید و با مقداری سرکه بخورید اسهال خونی را رفع می کند.
- لعاب تخم بارهنگ برای بهبود زخم های روده و قطع بواسیر مؤثر است.
- اگر هر روز یک قاشق بارهنگ را با شربت زرشک مخلوط نموده و بخورید خون داخل ادرار که از ضعف جگر باشد را برطرف می کند.
- برگ های تازه بارهنگ، خواص ضد باکتریایی قوی دارد از این رو برای التیام زخم های بدن مورد استفاده قرار می گیرد.
- تخم بارهنگ برای رفع اختلالات کلیوی، مالاریا، سرفه، آسم برونشیتی و قطع خونریزی و معالجه امراض مثانه و سوزاک مفید است.
- تخم بارهنگ پس از خیس کردن، لعاب زیادی می اندازد و همراه دانه به و تخم قدومه به عنوان نرم کننده سینه، برطرف کننده سرفه و خارش های گلو، درمان یبوست، رفع گلودرد، صاف کردن صدا و برای رفع خشونت حلق و گرفتگی صدا استفاده می شود.
- آشامیدن عصاره بارهنگ، افزایش دهنده وزن است.
- برای تقویت کبد سرد، قلب، بینی، معده، مفید و هضم غذا، یک فنجان برگ های تازه بارهنگ معادل یک قاشق چایخوری برگ های خشک بارهنگ را به مدت ده دقیقه دم کرده و میل کنید.
- برگ بارهنگ برای خلط آوری دستگاه تنفسی و گزیدگی پشه استفاده می شود.

### نکات قابل توجه:

- در استفاده از بارهنگ در دوران بارداری و شیردهی بایستی احتیاط شود.
- هنگام مصرف تخم بارهنگ، باید آب و مایعات فراوان نوشید.
- روغن موجود در تخم بارهنگ در برخی افراد سبب بروز حساسیت و التهاب می شود.

## بالنگ Citrus medica

تخم بالنگ سرد است. بالنگ دارای آنتی اکسیدان فراوان است و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت قلب، جلوگیری از سرطان، شفاف شدن پوست بدن، تقویت مو، ضد التهاب، تقویت کننده دستگاه گوارش و ملین است.

### نکات قابل توجه:

- بالنگ در برخی افراد ایجاد حساسیت می کند و باعث قرمزی، سوزش پوست و خارش و تورم آن می شود.

### نحوه استفاده:

- مربای بالنگ خاصیت ضد سمی دارد.

- جویدن گوشت بالنگ برای تقویت لثه مفید است.
- اگر زالو در گلوی فردی رفته باشد، بالنگ را در آب جوشانده و آبش را قرقره کند.
- روغن بالنگ برای درد مفاصل، سیاتیک، درد کلیه و مثانه و رفع بی حسی مفید است.
- خوردن تخم بالنگ تب را پایین می آورد و کرم های دستگاه گوارش را از بین می برد.

## باقلا *Vicia faba*

طبع باقلا، سرد و تر است. باقلا برای ازدیاد شیر سودمند است، ادرار آور است، خشونت خلق را برطرف می کند، برای جلوگیری از سنگ مثانه مفید است. باقلا ضد تشنج است و برای رفع ورم مثانه، روماتیسم، و نقرس مفید است.

### نحوه استفاده:

- اگر باقلا را با آب و سرکه بپزید و با پوست بخورید برای اسهال های مزمن ناشی از زخم روده مفید است.
- اگر باقلای پخته را بکوبید، ضماد کنید و بر صورت بمالید لک های قهوه ای روی صورت را از بین می برد.
- کوبیده باقلا با سکنجبین و مالیدن ضماد آن برای رفع ورم پستان مفید است.

### نکات قابل توجه:

- باقلا باعث ایجاد نفخ سرد و معده می شود.
- مصرف خام باقلا در بعضی افراد باعث ایجاد مسمومیت و فاویسم می شود.
- همچنین مصرف باقلا در برخی افراد باعث ایجاد تب، کم خونی، یرقان، اختلالات روانی و ناراحتی های قلبی می شود.

## بامیه *Abelmoschus esculentus*

طبع بامیه، سرد و تر است. بامیه ادرار آور است، سوزش ادرار را رفع می کند، نرم کننده پوست است، درد پروستات را تسکین می دهد، قوای جنسی را زیاد می کند، فشار خون را تنظیم می کند، ضد پوکی استخوان است، از سرطان روده پیشگیری می کند، به دفع سموم بدن کمک می کند، سبب کاهش آلزایمر می شود، آسیب های مغزی را کاهش می دهد، از چاقی پیشگیری می کند و به سلامتی قلب و عروق کمک می کند.

بامیه منبع آهن، مس، پروتئین و منیزیوم است و به ذخیره انرژی بدن کمک می کند، مانع چسبیدگی دیواره های مویرگ ها می شود، عصاره اش باعث محافظت کبد می شود، ملین است، از یبوست جلوگیری می کند، زخم های دستگاه گوارش را التیام می بخشد، عمل دفع را آسان می کند، میزان رشد باکتری ها را کنترل می کند، مانع نفخ و اسهال می شود، از سندرم روده تحریک پذیر پیشگیری می کند و سبب جلوگیری از التهاب ریه می شود.

بامیه علائم حملات آسمی را کاهش می دهد، آفتاب سوختگی را درمان می کند، از گسترش سلول های سرطانی در بدن پیشگیری می کند، سبب سلامت پوست و جوان ماندن آن می شود، مانع ایجاد آب مروارید می شود، باعث افزایش تراکم استخوان ها می شود، مانع از بروز عفونت دهان می شود، سبب سلامت کلیه ها می شود، باعث درمان گرفتگی عضلات می شود، سبب برطرف شدن تب می شود و قند خون را کاهش می دهد.

#### نحوه استفاده:

- استفاده منظم پوست تازه بامیه در هنگام بارداری، مانع آسیب عصبی برای نوزادان می شود.
- نوشیدن آب بامیه، بهترین راه حل گلودرد و سرما خوردگی است.
- مالیدن ماده لزج بامیه بر روی پوست، جوش و آکنه را بر می دارد.
- جوشانده ریشه بامیه و خوردن آن، ریفلاکس و برگشت اسید معده را درمان می کند.
- تخم بامیه، محرک قلب و ضد اسپاسم است.
- مصرف بامیه آب پز برای درمان سوزش ادرار مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- بامیه برای افراد سرد مزاج از لحاظ جنسی زیان آور است و باعث رقیق شدن منی می شود.
- استفاده از بامیه به علت داشتن پتاسیم بالا، به افراد مبتلا به بیماری های کلیوی توصیه نمی شود.

## برگ سنا *Cassia angustifolia Vahl*

برگ سنا مسهل، ضد باکتری و بهبود دهنده زخم های مقعدی است. این گیاه باعث درمان یبوست، سبب کاهش التهاب و بهبود سوختگی می شود، به کاهش وزن کمک می کند، باعث رفع تهوع و سوزش معده می شود، عامل تقویت سیستم ایمنی بدن است، کرم روده را از بین می برد و بوی بد دهان را برطرف می سازد.

#### نحوه استفاده:

- گذاشتن ضماد ترکیبی از برگ سنا، ماست و آب بر روی موها و بستن یک نایلون روی آن تا سه ساعت و بعد شستن موها، سبب درخشان، نرم و صاف شدن موها می گردد.
- جویدن برگ سنا باعث از بین رفتن عفونت های دهانی می شود.
- می توان برگ سنا را به صورت محلول استفاده کرد،
- ریشه خشک شده و غلاف این گیاه، ملین هستند و کمک می کنند که از مواد غذایی راکد که در معده انباشته شده اند رها شوید.
- دمنوش برگ سنا که به صورت چای دم کشیده، برای تمیز کردن روده ی بزرگ مفید است.

- برگ سنا را به صورت خمیر در آورید و برای بهبود زخم ها و سوختگی ها از این ضماد استفاده کنید.
- برگ های سنا را در آب جوش بخیسایید و آن را به عنوان دهانشویه در دهان بگردانید.

### نکات قابل توجه:

- چای سنا بسیار قوی است و باید با هدف رفع مشکلی خاص مصرف شود. پیش از افزودن آن به برنامه‌ی غذایی خود بهتر است با پزشک مشورت کنید. مصرف چای سنا بیش از ده روز توصیه نمی شود.
- در صورت کمبود پتاسیم بدن، از مصرف این گیاه جلداً خودداری کنید.
- نوشیدن چای سنا، سبب اختلال در روند درمان افرادی می شود که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنند.
- زنان باردار و شیرده از مصرف آن خودداری کنند.
- مصرف بیش از حد سنا ممکن است باعث اسهال و کم آبی بدن شود.
- مصرف سنا ممکن است باعث تغییر رنگ ادرار شود.

## برنج *Orya sativa*

طبیعت برنج سرد و خشک است. مصرف برنج بصورت آبکشی و پلویی سرد و بصورت دم پخت معتدل است. برنج خواب آور بوده و خوردن آن، تحریکات معده و روده را کم می کند، سبب رفع تشنگی می شود، برای درمان فشار خون مناسب است، برای تقویت قوای جنسی و افزایش وزن مناسب است، صفرا را کم می کند، برای کلیه و مثانه مفید است، سبب درمان ورم های روده می شود و ضد التهاب های دستگاه عصبی است.

### نحوه استفاده:

- لعاب برنج برای شستشوی زخم ها مفید است.
- شیرابه برنج باعث رفع اسهال و رفع التهاب پوست می شود.
- خوردن برنج با دوغ و سماق، عطش، تشنگی و حالت تهوع را برطرف می کند.
- مصرف برنج برای اختلالات کلیوی مناسب است.
- پوست شلتوک را با یک لیموی عمانی شکسته دم کنید و آب آن را صاف نموده و بنوشید تا از ریزش موهای شما جلوگیری نماید.

## برنجاسف *Artemisia vulgaris*



طبع برنجاسف (قیصوم) گرم و خشک است، نوشیدن دم کرده آن باعث بند آمدن خونریزی دماغ می شود، قاعده آور است و برای تنظیم عادت ماهیانه به کار می رود، از روماتیسم جلوگیری می کند، برای رفع تشنج مؤثر است، سنگ مٲانه را خرد می کند، تلخ و معطر است، برای تقویت معده مفید است و دهان را ضد عفونی می کند.

برنجاسف تونیک، باد شکن، مقوی معده، ضد تهوع، رفع اسهال خونی، مسکن اعصاب، تسکین دهنده درد زایمان، دفع کننده کرم، ادرار آور، تب بر، عرق آور، محرک، ضد اسپاسم، رفع کننده سرگیجه، مقوی قوای بدنی، برطرف کننده ترش کردن معده، برطرف کننده سنگ مٲانه و درمان کننده نقرس است.

#### نحوه استفاده:

- دم کرده گل برنجاسف تب بر، ضد عفونی کننده و مقوی معده، رفع کننده عفونت های عصبی، رفع کننده تشنج، درمان کننده آسم، باز کننده انسداد مجاری، ادرار آور، قاعده آور، تنظیم کننده عادت ماهیانه و تسهیل کننده تولد هنگام خروج جنین از رحم است.
- بخور آن در بینی برای رفع زکام و امراض دماغی مؤثر است.
- ضماد آن برای سردردها، تقویت دماغ، رفع سرسام بلغمی و خواب آلودگی مفید است.
- گذاشتن ضماد برنجاسف روی سینه، برای رفع درد سینه و در زیر شکم برای رفع بند آمدگی ادرار و باز کردن عادت ماهیانه و تحلیل ورم ها و تسکین درد های آن ناحیه مفید است.
- پانزده گرم از سرشاخه های گلدار برنجاسف را در چهار لیوان آب به مدت بیست دقیقه دم کنید و بعد از هر وعده غذایی نیم استکان از آن را بیاشامید تا سبب تقویت دستگاه گوارش و زیاد شدن اشتها شود.

#### نکات قابل توجه:

- اسانس برنجاسف مقداری سمی است از این رو از مصرف بی رویه برنجاسف خودداری شود.
- مصرف برنجاسف به زنان باردار توصیه نمی شود.
- در برخی از التهابات نباید از داروهایی که ماده اصلی آن از این گیاه به دست می آید استفاده کرد.
- برنجاسف برای کلیه زیان آور است.
- مصرف زیاد برنجاسف سبب ایجاد اسپاسم عصبی می شود.

## بلوط Quercus robur

بلوط دارای طبیعت سرد و خشک است. از ویژگی های بلوط می توان به اینها اشاره کرد: کمک به سلامت قلب، کمک به کاهش وزن، کمک به جوان سازی پوست، کمک به رفع چین و چروک صورت، درمان سریع زخم های پوستی، درمان آگزما، تقویت رشد مو، درمان ریزش مو، تقویت دستگاه گوارش، کمک به درمان بواسیر، کمک به تنظیم قاعدگی، تقویت قوای جنسی، کاهش اشتها، کاهش

چربی خون، کاهش ابتلا به پوکی استخوان، ادرار آور، ضد عفونی کننده، قابض، قطع ترشحات مخاط، التیام زخم های روده، رفع سوزش ادرار، جلوگیری از خونریزی های دستگاه گوارش.

#### نحوه استفاده:

- بلوط برشته، ادرار آور است.
- مخلوط عسل با ساییده شده بلوط، مغذی و مقوی معده است.
- اگر بلوط را با نصف وزنش از کندر و روغن زیتون مخلوط کنید و تا مدتی بخورید برای درمان قطره قطره ادرار کردن مفید است.
- دم کرده برگ درخت بلوط برای رفع ترشحات رحم و مخاط ها بکار می رود.
- دم کرده برگ درخت بلوط برای سل هم مفید است.
- دم کرده برگ درخت بلوط مقوی، یابس و بند آورنده خونریزی ها است.

#### نکات قابل توجه:

- بلوط دیر هضم، باعث سردرد، مولد سودا و موجب انسداد عروق می شود و مصلح آن سکنجبین است.
- زنان باردار و کودکان بهتر است از خوردن آن بپرهیزند.

## بن سرخ *Allium jesdianum*

بن سرخ (بوسور) دارای طبیعت سرد بوده و بصورت وحشی می روید. شباهت های زیادی با تره کوهی دارد. پیاز گیاه بن سرخ در درمان تومورهای بدخیم مؤثر است. بن سرخ برای درمان درد های شکمی، سنگ کلیه، سرما خوردگی، روماتیسم، استفراغ استفاده می شود. همچنین بن سرخ دارای اثرات ضد درد می باشد و عصاره آن باعث از بین رفتن سلول های سرطانی می شود.

#### نحوه استفاده:

- دو قاشق غذاخوری را در دو لیوان آب دم کرده بطوریکه یک لیوان و نیم آن باقی بماند و آن را در دو مرحله در روز میل کنید.

## بنفشه *Exacum affine*

روغن بنفشه باعث افزایش قدرت حافظه، جلوگیری از ریزش مو، نرم کردن موها، درمان سینوزیت و میگرن، برطرف کردن کک مک و روشن شدن پوست صورت می شود.

#### نحوه استفاده:

- ریختن روغن بنفشه به صورت قطره در بینی، سبب ترمیم قوای مغزی می گردد.

## بوقناق *Eryngium billardieri*

طبیعت بوقناق (یا باباخازن یا کنگر فرنگی)، معتدل است. بوقناق بسیار ادرار آور است، برای پاکسازی کبد از سموم مفید است، خون را تصفیه نموده و صورت را شفاف می کند، باعث رفع نفخ معده و یبوست می شود، سبب تنظیم ترشح آدرنالین می شود، باعث تولید انسولین می شود، اضطراب را برطرف می کند و سبب درمان کولیت، تولید صفرا، جلوگیری از سکتته های قلبی و مغزی، فعال کردن غدد فوق کلیوی، درمان کم خونی، درمان ورم سنگ کلیه و مثانه و کمک به کاهش قند خون می شود.

### نحوه استفاده:

- مصرف عرق بوقناق، باعث شفاف شدن صورت و درمان جوش می شود.
- اگر قند خون بیشتر از دوپست واحد باشد هر چهار ساعت، یک استکان از عرق بوقناق استفاده کنید.
- در مصرف بوقناق زیاده روی نکنید زیرا باعث کاهش فشار خون و ضعف و بی حالی می شود.
- زنان شیرده از مصرف بوقناق خودداری کنند.
- هنگام مصرف بهتر است با خرما و عسل استفاده شود.

## بومادران *Achillea millefolium L*

طبیعت بومادران، گرم و خشک است و ضایعات ریوی را برطرف می کند، غلظت خون را درمان می کند، برای درمان دل درد مفید است، فشار خون را کم می کند، سرما خوردگی را برطرف می کند، تب را قطع می کند، شن کلیه و مجاری ادراری را دفع می کند، مسمومیت را درمان می کند و برای رفع ضعف های رحم مفید است. همچنین بومادران اشتها آور، بازکننده رگ ها، محرک، قاعده آور، ادرار آور، ضد تشنج، مقوی اعصاب، ضد شوره سر، محرک رشد مو و مقوی دستگاه گوارش است.

بومادران مقوی اعصاب، مقوی عضلات قلب، ضد سرطان، ضد سرگیجه، ادرار آور، ضد انگل، ضد خونریزی رحم، درمان کننده زخم دوازدهه، تب بر، هضم کننده غذا، رقیق کننده خون و باد شکن است و برای درمان صرع، سرسام، سینه درد، زکام، آنفلوانزا، قولنج، ورم پستان، بی خوابی، خستگی عمومی بدن مؤثر می باشد.

### نحوه استفاده:

- روغن بومادران خاصیت ضد التهاب و ضد حساسیت دارد.
- مصرف دمنوش این گیاه، برای افرادی که پیشینه سکتته قلبی یا مغزی دارند مفید است.
- بومادران خاصیت انعقادی دارد. برای قطع خون دماغ شدید، فوراً یک برگ تازه از گیاه را داخل بینی قرار دهید.
- اگر بانوان بیست گرم گل بومادران را دم کرده و روزی سه مرحله از آن بنوشند ترشحات زنانه را برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بومادران در دوران بارداری ممنوع است.

## بهارنارنج Citrus bigardia Duh

بهارنارنج، طبیعت گرم دارد و برای افراد دارای طبع سرد سودمند است. بهارنارنج برای تقویت قوای جوانی، تنظیم اشتها، رفع قولنج، برطرف نمودن آروغ و سوزش معده مفید است.

عرق بهارنارنج برای تسکین بی خوابی، رفع سردرد، آرامش اعصاب، درمان اختلالات گوارش، جلوگیری از افسردگی، تقویت سیستم دفاعی بدن، رفع بزرگی طحال، کنترل تشنج ها و حملات قلبی، رفع یبوست، کاهش وزن، رفع سیاهی دور چشم، تنظیم تپش قلب، تسکین سینه درد، رفع سرما خوردگی، رفع سکسکه و کاهش شدت یائسگی مفید است. این گیاه ضد سرطان، ضد حساسیت، ادرار آور، ضد التهاب، ضد کرم های دستگاه گوارش است.

### نحوه استفاده:

- جوشانده برگ بهارنارنج برای هضم غذا، رفع یبوست و تقویت معده مفید است.
- برای تهیه چای بهارنارنج، یک قاشق غذاخوری بهارنارنج را در دو لیوان آبجوش ریخته و مقداری نبات به آن اضافه کنید و بگذارید خوب دم بکشد و آن را بنوشید زیرا آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب و نشاط آور است.
- ده گرم بهارنارنج را در ربع لیتر آب جوش ریخته، پس از ربع ساعت آن را صاف نموده و بنوشید.
- نوشیدن بهارنارنج برای افراد غشی مفید است.
- اگر بیست گرم بهارنارنج را بیست دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کرده، آب را صاف نموده و آن را با عسل شیرین سازید و پیش از هر غذا یک فنجان بخورید هضم غذا را آسان، درد معده را تسکین، انگل های دستگاه گوارش را نابود، بی خوابی را برطرف، اختلالات عصبی و تپش قلب و صرع را درمان می کند.
- اگر شصت گرم بهارنارنج را تا یک هفته با یک گرم مرجان ساییده و شکر مخلوط نموده و بخورید برای طحال بسیار مفید است و سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند.
- مخلوط عرق بهارنارنج و آب کرفس برای خارج کردن سنگ های کلیه و مثانه مفید است.
- مربای بهارنارنج مقوی معده است.
- دم کرده بهارنارنج، ضد تشنج بوده و سکسکه را تسکین می دهد.
- خوردن پوست بهارنارنج خشک و ساییده مخلوط با عسل، از اسهال و استفراغ جلوگیری می کند.
- خوردن ده گرم گرد پوست زرد و خشک بهارنارنج با آب، برای تسکین حالت تهوع، دل پیچه و دفع انگل های دستگاه گوارش مفید است.
- آب پنجاه گرم پوست نارنج خرد شده و ده دقیقه جوشیده در یک لیتر آب که بیست دقیقه دم کشیده و صاف شده را با عسل شیرین نموده و بعد از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید تا تب را قطع نموده، معده را تقویت کند و تپش قلب را برطرف نماید.
- اگر صبح ناشتا پوست نارنج را با سنبل الطیب دم کرده و آب آن را بنوشید قلب و اعصاب را تقویت می کند.

- اگر هر روز پوست بهارنارنج را به صورت بمالید، کک مک را برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف زیاد عرق بهارنارنج، سبب ایجاد خواب آلودگی می شود.
- افرادی که فشار خون بالا یا ناراحتی های قلبی دارند نباید در خوردن بهارنارنج زیاده روی کنند.
- زیاده روی در خوردن آب بهارنارنج، باعث ضعیف شدن کبد می شود و مصلح آن عسل است.

## به *Cydonia oblonja mill*

طبیعت به، معتدل است، خونریزی را بند می آورد، برطرف کننده تنگی نفس است، برای درمان بواسیر مفید است، خشکی زبان و دهان را برطرف می کند، ادرار آور است و باعث تقویت قلب می شود، برای گرفتگی صدا و صاف شدن حنجره مفید است، برطرف کننده سرفه است و به هضم غذا کمک می کند. همچنین جویدن به دانه و مصرف مغز آن برای قوای جنسی مفید است.

## به دانه *Cydonia oblonga*

به دانه خاصیت ضد تب دارد، لعاب آن برای ترمیم زخم و سوختگی مناسب است، برای رفع سرفه مفید است، جویدن به دانه سبب تقویت قوای جنسی می شود، اسهال خونی را درمان می کند، دم کرده گل و شکوفه به دانه مقوی معده است، برای بی خوابی مفید، سینه را صاف می کند، آرام بخش است و سردرد را رفع می کند. چای و رُب به دانه برای جلوگیری از حالت تهوع دستگاه گوارش بسیار مفید است. خانم های باردار نیز برای کاهش حالت تهوع می توانند از آن بهره ببرند.

## به لیمو *Lippia citriodora*

به لیمو دارای طبیعت گرم و خشک، آرام بخش، درمان کننده سرما خوردگی، ضد اسپاسم، مقوی سیستم ایمنی بدن، برطرف کننده سوء هاضمه، کاهنده وزن، سم زدای بدن، کاهنده استرس، تسکین دهنده درد مفاصل، ضد التهاب، مقوی عضلات، بهبود دهنده اعصاب، کمک کننده هضم غذا، مسهل، ادرار آور و ضد رشد سرطان است.

به لیمو درد قفسه سینه ناشی از مشکل قلبی را تسکین دهد، باعث افزایش شیر مادر می شود، سرفه را درمان می کند و خلط های دستگاه تنفس را از بین می برد. روغن به لیمو در رفع شپش سر مؤثر هست، باعث کاهش درد کیسه صفرا می شود، سبب تعریق و کاهش تب می شود و برای تقویت حافظه مفید است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن چای به لیمو می تواند فرآیند سم زدایی را تحریک کند.
- دمنوش برگ خشک شده به لیمو قابلیت کمک به فرایند سوخت و ساز دارد.

- نوشیدن چای به لیمو، عضلات را تقویت می کند.

### نکات قابل توجه:

- به لیمو باعث خواب آلودگی می شود.
- بیماری کلیوی را تشدید می کند.
- ممکن است در برخی افراد باعث تحریک پوستی و حساسیت شود.
- مصرف به لیمو برای زنان باردار و شیرده مناسب نیست.

## بید Salix alba

طبیعت درخت بید، سرد و خنک است.

### نحوه استفاده:

- بخور یا دم کرده پوست درخت بید مجنون به میزان یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه، برای درمان سرما خوردگی بسیار مؤثر است.
- دم کرده برگ بید برای رفع شوره سر مفید است.
- دم کرده برگ بید برای برطرف کردن مشکلات گوارشی مفید است.
- عرق پوست یا برگ بید برای رفع تب، درمان سیاه سرفه، خارش پوست، تصفیه خون و درمان روماتیسم مؤثر است.

## بیدمشک Salix aegyptica

طبیعت بیدمشک معتدل است. بویدن گل بیدمشک یا عرق آن، مغز را تقویت می کند. بیدمشک مقوی قلب، آرام بخش، ضد درد، تقویت کننده دستگاه گوارش و برطرف کننده جوش است.

### نحوه استفاده:

- مصرف جوشانده گل بیدمشک، سبب پیشگیری از افسردگی، ناراحتی های عصبی و روماتیسم است.
- جوشانده گل بیدمشک، سردرد های ناشی از بخارهای گرم معده را بهبود می بخشد.
- عرق بیدمشک سبب رفع گرفتگی قلب، مقوی مغز، مقوی احشاء، کاهنده قند خون و کاهنده تب است.

### نکات قابل توجه:

- بیدمشک خواب آور است.

## پامچال Primula veris L

پامچال باعث تنظیم غدد هورمونی زنان می شود، مقوی و تب بر است، ضد تشنج و بیماری های عصبی است، باعث افزایش احتمال لقاح می شود، درمان برونشیت و سرفه های مزمن است، سینه پهلو و آسم را درمان می کند، سبب تسکین سردرد های عصبی و میگرن می شود، سبب درمان اختلالات کلیوی و مجاری ادرار می شود، سبب درمان خون‌مردگی و کوفتگی است، ضد عفونی کننده و ضد انگل است، حالت تهوع را از بین می برد، ادرار آور است، تب بر است و در بهبود روماتیسم های مفصلی مفید است.

#### نحوه استفاده:

- دم کرده پامچال برای درمان سردرد های شدید میگرنی و دل بهم خوردگی مفید است.
- جوشانده ریشه آن برای درمان سیاه سرفه، سینه پهلو، برونشیت و مشکلات مجاری ادراری مصرف می شود.
- برای رفع ورم نواحی ضرب دیده باید جوشانده ریشه آن با پارچه ای خیس آغشته به پامچال بسته شود.
- روغن پامچال برای پاکسازی و پیشگیری از افتادگی پوست مفید است.
- روغن پامچال و چای آن خاصیت ضد افسردگی دارد و اضطراب را کاهش می دهد.
- صد گرم از ریشه تازه پامچال را در یک لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا نیمی از آن تبخیر شود، سپس پارچه ای را به آن آغشته نموده محل ضرب دیده را کمپرس کنید.
- ده تا بیست گرم از ریشه و گل پامچال را در نیم لیتر آب به مدت بیست دقیقه خیسانده، با گرمای ملایم پنج دقیقه بجوشانید و پنج دقیقه دم بکشند. روزی پنج بار از این دمنوش بنوشید.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از اندازه گیاه پامچال زیان آور است.
- از مصرف پامچال همراه با داروهایی مانند داروهای ضد تشنج و ضد افسردگی خودداری گردد.

## پرتقال *Citrua X sinensis*

طبیعت پرتقال، سرد است. پرتقال تشنگی را فرو می نشاند، نرم کننده سینه است، ادرار آور است، خون را تصفیه می کند، سنگ کیسه صفرا را از بین می برد، اشتها آور است، مقوی معده و باد شکن و ضد اسپاسم است، آرام بخش است، ضد مسمومیت است، ضد سرطان است، کلسترول خون را کاهش می دهد، سوء هاضمه را برطرف می کند و بیوست معده را رفع می کند.

#### نحوه استفاده:

- اگر آب پرتقال را با نمک بخورید برای دفع کرم روده مؤثر است.
- اگر تخم پرتقال را بکوبید و و شب روی پوست صورت ضمد کنید برای رفع چین و چروک صورت مفید است.

## پسته *Pistacia vera*

طبیعت پسته، گرم و خشک است. پسته خونساز است، مقوی مغز است، آرامش بخش است، مقوی معده است، مسکن سینه درد است، نیروی جنسی را تقویت می کند، برای باز کردن مجاری صفرا مفید است، اسهال را درمان می کند، باعث کاهش التهاب و جوش و آکنه می شود، باعث کاهش چین و چروک و جلوگیری از پیری زودرس می شود، باعث جلوگیری از انواع عفونت و سرطان می شود و حالت تهوع را برطرف می سازد.

همچنین پسته گرفتگی رگ ها را برطرف نموده و به کار کبد کمک می کند، از ریزش مو جلوگیری می کند، بهترین منبع پروتئین برای افزایش هوش کودکان است، برای رشد ماهیچه ها و جنین مفید است، از یبوست دوران بارداری جلوگیری می کند، باعث افزایش جریان خون در آلت تناسلی می شود، به کاهش وزن کمک می کند، به سلامت کبد کمک می کند، سبب بهبود هضم غذا می شود، باعث جلوگیری از سرما خوردگی می شود، سبب تقویت بینایی می شود، خطر ابتلا به بیماری های التهابی مانند آرتروز را کاهش می دهد.

#### نحوه استفاده:

- روغن پسته، ضد آفتاب مناسبی برای پوست صورت است.
- جوشانده پوست پسته برای رفع خارش اعضای تناسلی و مقعد مفید است.
- پوست سبز پسته برای رفع بوی بد دهان مفید است.
- جویدن دم کرده پوست پسته به رفع سسکه کمک می کند.
- دم کرده پسته برای رفع سسکه مفید است.
- خوردن کمی پوست پسته تازه سبب تسکین درد معده، آرام بخشی، درمان بواسیر، درمان اسهال، رفع بوی بد دهان و درمان لثه می شود.

#### نکات قابل توجه:

- پسته سبب ایجاد نفخ می شود.
- پسته ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد واکنش های حساسیتی مانند خارش چشم، عطسه، سرفه، اسهال و در بعضی موارد شوک آنافیلاکسی شود.
- زیاده روی در مصرف پسته خام، باعث چاقی و افزایش وزن می شود.
- زیاده روی در مصرف پسته به دلیل سدیم بالا می تواند باعث افزایش فشار خون شود.

## پونه *Mentha pulegium*

پونه طبع گرم و خشک دارد. داروی تنظیم قاعدگی است، محرک هضم غذا است، شادی بخش است، خلط آور است، ادرار آور است، ضد عفونی کننده است، ضد تهوع است، ضد سرفه است، باد شکن است، صفرا بر و ضد سم است. پونه همچنین سبب تسکین اعصاب می شود، کار روده ها را منظم می کند، درد معده را تسکین می بخشد، برای درمان ناراحتی های کبدی مفید است، بی حس



کننده است، ضد التهاب است، از روماتیسم پیشگیری می کند، ضد اسپاسم عضلات است، قابض و ضد نفخ است، احتقان را از بین می برد، عرق آور و قارچ کش است.

پونه سبب کاهش وزن، داروی درمان افسردگی، درمان آنفلوآنزا، ضد شپش، بهبود دهنده زخم، ضد حساسیت، بهبود دهنده سوختگی، برطرف کننده سردرد، رفع تورم غدد یا برونشیت و ضد انگل است. این گیاه برای درمان ناراحتی های کبدی، ضعف عمومی، عقیمی و تسکین درد های مداوم شکم، تسکین درد دندان و گوش، برطرف شدن زکام، سرفه، گلو درد سودمند است. از پونه برای درمان زردی استفاده می شود و برای برطرف نمودن استسقا نیز مفید است.

#### نحوه استفاده:

- می توان از برگ های پونه برای طعم دهنده غذا و چای و به عنوان ادویه استفاده نمود.

#### نکات قابل توجه:

- نباید در مصرف پونه زیاده روی نمود. مصرف نیم تا یک قاشق چایخوری اسانس پونه می تواند باعث تشنج و کما شود.

## پیاز *Allium cepa*

طبع پیاز گرم و خشک است. پیاز اشتها را زیاد می کند، باد شکن است، محرک قلب است، سبب استحکام لته ها می شود، قاعده آور و ادرار آور است، جراحات گوش را برطرف می کند، افزایش دهنده صفرا است، آب پیاز خارش چشم را رفع می کند، خون را رقیق می سازد، قند خون را می کاهش دهد، رگ ها را باز می کند، دل درد را تسکین می دهد، ملین است، خاصیت ضد باکتری دارد، سنگ کلیه را خرد می کند، از نرمی استخوان جلوگیری می کند، برای رفع سموم بدن مفید است، عفونت های تنفسی را برطرف می سازد و آسم را درمان می کند.

#### نحوه استفاده:

- گذاشتن پرده های نازک بین لایه های پیاز روی عضو متورم، ورم آن را از بین می برد.
- نوشیدن محلول آب پیاز و شیر، سینه را نرم و سرفه و آسم را درمان می کند.
- مصرف پیاز خام، فعالیت معده را زیاد می کند.
- از تخم پیاز برای تقویت قوای جنسی استفاده می شود.
- خوردن پیاز پخته همراه با دنبه گوسفند، اخلاط لزج را برطرف می کند.
- معجون رنده شده پیاز با عسل، مقوی نیروی جنسی است.
- چکاندن آب پیاز قرمز در بینی، درد شقیقه را درمان می کند.
- خوردن تخم پیاز بریان شده در روغن گل سرخ، باد بیضه را فرو می نشاند.

- خوردن آب پیاز برای دفع سنگ کلیه، کاهش قند خون، بهبود زخم ناشی از گاز سگ، افزایش رشد کودکان و درمان زکام سودمند است.

### نکات قابل توجه:

- افرادی که دچار سوزش معده هستند باید پیاز را به صورت پخته میل کنند.
- پیاز نیم پز برای سوختگی ها مفید است.

## تخم شربتی *Ocimum basilicum*

طبیعت تخم شربتی، گرم و تر است. تخم شربتی برای تقویت قلب و اعصاب مفید است، کلسیم موجود در تخم شربتی پنجاه و یک برابر بیشتر از شیر، آهن آن سی و دو برابر بیشتر از اسفناج و ویتامین سی آن هفتاد و سه برابر بیشتر از پرتقال است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده تخم شربتی به صورت نیمه ولرم، سینه را نرم کرده و سرفه را تسکین می دهد.
- جویدن تخم شربتی و مکیدن آن، سبب تسکین دندان درد می شود.
- پنج گرم تخم شربتی را در نصف لیوان آب خیسانده، پس از یک ساعت آب یک عدد لیمو ترش را گرفته و با یک لیوان آب مخلوط نموده و تخم شربتی های خیس شده ژله ای را به آن بیفزایید. اکنون آن را با یک قاشق غذاخوری عسل شیرین کرده و به صورت ناشتا میل کنید.

## تخم کدو *Cucurbita pepo L*

طبیعت تخم کدو، سرد و تر است. تخم کدو محافظ مٔانه و پروستات در برابر سرطان، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، انرژی بخش، تنظیم کننده فشار خون، ضد انگل های روده ای، حافظ سلامت مغز، حافظ سلامت پوست و مو، ضد التهاب مفاصل، تقویت کننده عضلات کف لگن، مرطوب کننده پوست، پیشگیری کننده از پیری زودرس، کاهنده چین و چروک و ضد شوره سر و ریزش مو است.

همچنین تخم کدوی خام، مشکلات ناشی از بزرگ شدن پروستات را کاهش می دهد، از دیابت پیشگیری می کند، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را می کاهد، سبب کاهش کلسترول بد خون می شود، از بیماری های دستگاه گوارش پیگیری می کند، از یبوست و بواسیر جلوگیری می کند، برای کاهش اضطراب مؤثر است، باعث بالا رفتن بینایی بخصوص در نور کم می شود، خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد، خطر کم خونی را کاهش می دهد، برای سلامت کبد مفید است، به درمان نفخ و یبوست کمک می کند، درد های پس از یائسگی را می کاهد، از سرطان سینه پیشگیری می کند، به رشد عضلات قلب جنین کمک می کند، از یبوست دوران بارداری پیشگیری می کند، میل جنسی در مردان را می افزایش دهد و قرمزی و زخم ناشی از آکنه را از بین می برد.

- تخم کدو در بعضی موارد ممکن است باعث بروز حساسیت، تورم، گرفتگی بینی و مشکلات تنفسی شود.
- تخم کدو ممکن است باعث بروز التهاب مری و سوء هاضمه شود. برای جلوگیری از این مسئله حتماً باید خوب جویده شده و به همراه آب فراوان میل شود.
- خوردن بیش از حد تخمه کدو ممکن است باعث اسهال شود.
- مصرف تخم کدو در افراد مبتلا به میگرن ممکن است موجب بدتر شدن سردرد شود.
- مصرف تخم کدو در کودکان یا حیوانات خانگی خطر بروز خفگی را به همراه دارد.
- مصرف بیش از حد تخم کدو سبب افزایش وزن می شود.

## تربچه *Raphanus sativus*

طبیعت تربچه گرم و خشک است. تربچه ادرار آور، باد شکن و خلط آور است. ترب ضد اسکوربوت، اسهال، نفخ، احتقان خون، سنگ کلیه و صفرا است. ترب در درمان اعصاب، روماتیسم، سرفه های رطوبتی، یبوست و احساس سنگینی بعد از غذا مفید است.

### نحوه استفاده:

- اگر داخل ترب سیاه را خالی نموده و داخل آن نبات ساییده شده پر کنید و یک روز بماند و بخورید باعث رفع سرفه و آئزین می شود و سرفه های پی در پی را تسکین می دهد.
- اگر آب ترب را بگیرید و تفاله آن را ضماد کنید، درد کمر تا زانو، سیاتیک، عرق نسا، نقرس و درد و ورم شصت پا را درمان می کند.
- اگر عصاره ترب را ترب را با عسل مخلوط نموده و ضماد کنید سه بار در روز به سر بمالید ریختگی مو را درمان نموده و باعث رویدن مو می شود.
- استفاده از ضماد ترب پخته، انواع جوش، زخم های عفونی و کبودی زیر چشم را درمان می کند.
- اگر داخل ترب را خالی کرده و آن را از روغن زیتون پر نمایید و کنار آتش گذاشته تا روغن آب شود و در گوش بچکانید درد گوش ساکت می شود.
- ضماد ترب، عقرب زدگی را درمان می کند.
- ضماد ترب کک مک صورت و ماه گرفتگی را درمان می کند.
- مصرف خوراکی هر روز آب ساقه ترب با سکنجبین، سنگ مٔانه را برطرف می کند.
- جویدن برگ ترب باعث تقویت لثه ها و رفع بوی دهان می شود.
- خوردن بیست گرم برگ و ساقه نمک زده ترب باعث درمان بیماری کبد، زردی و اسکوربوت می شود.

- اسراف در خوردن برگ و ساقه ترب، موجب دل پیچه شده و برای نفخ معده مناسب نیست.

## ترخون *Artemisia dracunculus L*

ترخون دارای طبیعت گرم خشک، اشتها آور، مقوی معده، ضد انگل، ادرار آور، ضد کرم، باعث رفع سسکه، تسکین درد مفاصل، محرک، مقوی اعصاب، افزایش قدرت دفاعی بدن، بهبود دهنده خوریزی لثه و دندان ها، جانشین نمک در غذا، ضد نفخ، تب بُر، قاعده آور و ضد کرم های دستگاه گوارش است.

نحوه استفاده:

- ترخون را نرم بسایید و به جای نمک در غذا بریزید، فشار خون را تنظیم می کند و چاقی ایجاد شده در اثر تجمع آب در بافت های بدن را بر طرف می سازد.

نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد ترخون، قدرت جنسی را کاهش می دهد.

## ترشک *Rumex alpinus L*

ترشک اشتها آور، تسهیل کننده کار دستگاه گوارش، تصفیه کننده خون، عرق آور، ضد اسکوریوت، برطرف کننده یبوست مزمن، درمان کننده روماتیسم، مقوی قوای جنسی، درمان خونریزی رحم، منبع ویتامین، دفع کننده سنگ کلیه، مسکن، تب بُر و برطرف کننده ورم ناشی از کوفتگی است.

نحوه استفاده:

- اگر ترشک تازه را کوبید و بر پوست زخم شده ناشی از گزنه را درمان می کند.
- اگر ترشک کوبیده را بپزید و ضماد کنید، آبسه های چرکی را درمان می کند.
- نوشیدن جوانده ی صاف شده بیست و پنج گرم ترشک در یک لیتر آب، خون را صاف می کند.
- روزی سه بار قرقره نمودن جوشانده و دم شده پنجاه گرم برگ تمشک، گلو درد را درمان می کند.
- اگر مخلوط جوشانده پنجاه گرم برگ تمشک با میوه تمشک هر شب به صورت ضماد بر سر گذاشته شود موهای سفید را سیاه می کند.

نکات قابل توجه:

- افرادی که شن، سنگ مثانه یا سنگ کلیه دارند از زیاده روی در مصرف ترشک پرهیزند.
- مصرف زیاد ترشک، سمی است.

## ترنجبین *Alhagi maurorum*

طبیعت ترنجبین کمی گرم و تراست. از ترنکین برای رفع یبوست، قطع تب، رفع عطش، تسکین درد سینه، دفع سنگ کلیه و مثانه و درمان بیماری های عفونی استفاده می شود.

#### نحوه استفاده:

- اگر هر روز بیست و پنج گرم ترنجبین را در مقداری آب حل کرده و بنوشید مسهل، تسکین دهنده سرفه، صفرا بُر و خارج کننده اخلاط سوخته بدن است.
- ترکیب ترنجبین با فلوس، خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد.
- ماساژ موضعی با روغن برگ های ترنجبین، برای درمان روماتیسم استفاده می شود.
- برای راحت خوابیدن نوزاد، رفع درد شکم و بی قراری او، خوردن ترنجبین حل شده در آب مفید است.
- مصرف بیست و پنج گرم ترنجبین حل شده در یک لیوان شیر، محرک قوای جنسی است.

#### نکات قابل توجه:

- ترنکین برای طحال مفید نیست.
- افراد مبتلا به حصبه، اسهال خونی، بواسیر و آبله باید از مصرف ترنجبین خودداری کنند.
- استفاده از ترنجبین برای افرادی که در ادرارشان خون وجود دارد و نیز افراد گرم مزاج مناسب نیست.

## تره *Allium schoenoprasum*

تره گرم و خشک، محرک، قاعده آور، ادرار آور، پاک کننده ریه، قطع کننده خونریزی، مقوی نیروی جنسی، مقوی دستگاه گوارش، درمان کننده روماتیسم و سبب ریزش اشک می شود.

#### نحوه استفاده:

- برای رفع ترشحات رحم، بانوان می توانند تره تمیز را کوبیده و در رحم بگذارند.
- جویدن تره، سبب ضد عفونی روده ها، تقویت دستگاه گوارش و برطرف شدن آسم می شود.
- خوردن تره باعث رفع اسهال می شود.

#### نکات قابل توجه:

- تره، دیر هضم است و خون را می سوزاند.
- بینایی چشم را کم می کند.
- لثه را خراب می کند.
- مصلح تره، گشنیز و کاسنی است.

## تمر هندی *Tamarindus indica*

طبیعت تمر هندی، سرد و خشک است. تمر سبب برطرف کردن تهوع، هضم غذا، رفع تشنگی، رفع اسهال، برطرف شدن تب و جبران کمبود ویتامین سی است.

#### نحوه استفاده:

- گذاشتن ضماد تمر هندی پخته روی موضع درد، درد را تسکین می دهد.
- خوردن پلو تمر هندی، باعث تقویت قلب و معده می شود و ملین است.
- اگر مخلوط هسته تمر ساییده و عسل را بخورید قابض است و نیروی جنسی را افزایش می دهد.
- اگر هسته تمر را از وسط دو نیم کرده، روی قسمت جدا شده، آب دهان بمالید و روی موضع عقرب گزیده بگذارید زهر عقرب را بیرون می کشد و آن را درمان می کند.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف تمر هندی برای طحال و ریه مفید نیست و بهتر است آن را با کتیرا مصرف کنند.

## تمشک *Rubus fruticosus agg*

تمشک، دارای طبیعت سرد و خشک بوده و سرشار از آنتی اکسیدان، ضد التهاب، پاک کننده روده ها، ضد چین و چروک و لکه های صورت، کاهنده وزن، ضد آگزما، سبب تقویت مو، کاهنده خطر سقط جنین، تنظیم کننده چرخه قاعدگی، درمان کننده روماتیسم و آرتروز، محافظ اسپرم، رفع کننده یبوست، کاهنده خطر ابتلا به آلزایمر، تقویت کننده استخوان ها، متعادل کننده قند خون و ضد سلول های سرطانی است.

تمشک همچنین در پیشگیری از سرطان های ریه و پوست و مری و سینه و مثانه مفید است، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند، باعث جلوگیری از سرما خوردگی می شود، برای بهبود زخم مؤثر است، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را پایین می آورد، فشار خون را می کاهد و به هضم غذا کمک می کند.

#### نحوه استفاده:

- چای و دمنوش تمشک، به زایمان راحت و سریع کمک می کند.
- چای تمشک باعث افزایش تولید گلبول های سفید می شود.
- دمنوش تمشک، هورمون ها را متعادل می سازد.
- مصرف تمشک جنگلی، در کاهش حملات صرع در افراد مبتلا مؤثر است.
- مالیدن مخلوط یک پیمانه ماست و دو پیمانه تمشک له شده به صورت ماسک، پوست را شاداب می کند.
- خوردن روزی سه بار تمشک، بینایی را تقویت می کند.

- برای تهیه دمنوش تمشک، دو قاشق چایخوری میوه تمشک و برگ های خشک شده آن را در یک فنجان آب جوش ریخته و بگذارید پانزده دقیقه دم بکشد.

#### نکات قابل توجه:

- تمشک باعث کاهش اشتها می شود.
- مصرف تمشک ممکن است تداخل دارویی ایجاد کند و باعث افزایش فشار خون شود.
- زیاده روی در مصرف تمشک می تواند سبب اسهال و کم آبی بدن شود.
- مصرف بش از حد تمشک ممکن است باعث خارش دهان، خارش پوست، حس خس سینه، حالت تهوع، درد شکمی و سرگیجه شود.
- برای مصرف تمشک در دوران بارداری و شیردهی، با پزشک مشورت گردد.

## توت Morus

طبیعت توت، گرم و تر بوده و خواص توت سفید خیلی شبیه خواص انجیر است. توت، خونساز، چاق کننده، باز کننده گرفتگی ها است، عوارض صفرا را از بین می برد، عطش را فرو می نشاند، اشتها آور است، برای زخم روده و اسهال خونی مفید است، مسهل است. خوردن توت مقوی، ادرار آور، ضد مسمومیت، رفع سرفه، ضد آبله، ضد استسقا و روماتیسم است. توت درمان مناسبی برای معالجه فشار خون بالا و سلامت کبد بوده و نیروی جنسی را تقویت می کند.

#### نحوه استفاده:

- قرقره نمودن آب توت برای رفع زخم های بد، جوش های دهان، تورم حلق و کام و زبان مفید است.
- برای بهبود ترک زبان، کوبیده توت کال را با سرکه مخلوط نموده و روی آن ضماد کنید.
- نوشیدن نیمکوب جوشانده پوست درخت توت سفید، ادرار آور است.
- نوشیدن جوشانده برگ توت سفید، ادرار آور، قطع کننده تب و تسکین دهنده سرفه است و بی حسی دست و پا را برطرف می کند.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف توت برای عصب زیان آور است.

## توت فرنگی Fragaria ananassa

توت فرنگی دارای طبیعت سرد و تر، ضد بیماری نقرس و ضد روماتیسم بوده و درد مفاصل را درمان می کند، مسمومیت را برطرف می کند، مقوی است و از گرفتگی رگ ها پیشگیری می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن توت فرنگی به صورت ناشتا درد کبد را تسکین داده، اعصاب را تقویت کرده، سنگ کلیه را برطرف نموده و انگل های روده را از بین می برد.
- اگر آب توت فرنگی را روی پوست صورت مالیده، پس از نیم ساعت با گلاب بشوید چین و چروک صورت را بهبود می بخشد.
- اگر آب توت فرنگی را شب روی پوست صورت مالیده و صبح با آب جعفری بشوید درهم رفتگی پوست صورت را برطرف می کند.
- خوردن صبحانه یک قاشق از جوشانده برگ توت فرنگی، ادرار آور بوده و برای درمان استسقا، یرقان، سنگ کلیه و اسهال خونی مفید است.

### توله Malva neglecta

- توله (پنیرک) قابض، دارای خاصیت درمان زخم روده، آنتی بیوتیک، خلط آور، ادرار آور، ضد عفونت های ادراری و مثانه، رفع عفونت های سرخک و مخملک، ضد سرفه، باز کننده انسداد مجاری کبد، برطرف کننده التهاب دستگاه تناسلی زنان، برطرف کننده ورم پروستات، مسهل، درمان گزش زنبور، برطرف کننده گرفتگی صدا، رفع کننده دل پیچه، درمان جوش و درمان ورم لوزه ها است.
- توله درمان کننده لکه های قرمز پوست، حساسیت، شوره پلک، سنگ کلیه، جرب، قولنج معده و روده، گوش درد، نقرس، پروستات، اسهال خونی، سوء هاضمه، ناراحتی کیسه صفرا، خارش سر، ورم حفره ای بینی و گلو و تقویت کننده معده و کبد است.

#### نحوه استفاده:

- برای درمان التهابات و ناراحتی های مهلی در خانم ها جوشانده پنیرک توصیه می شود.
- دمنوش پنیرک برای سرفه های شدید مؤثر است.
- برگ و ریشه ی پنیرک، ورم گوش را التیام می بخشد.
- گل توله برای زخم کلیه مفید است.
- اگر با زنبور گزیدگی روبرو شدید مقداری پنیرک روی آن بگذارید.

#### نکات قابل توجه:

- تخم توله برای معده های ضعیف زیان آور است.

### توتون Nicotiana tabacum L

طبیعت توتون، گرم و خشک است.



#### نحوه استفاده:

- خوردن مقداری از کوبیده توتون هر روز صبح ناشتا با کمی آب، آسم یا تنگی نفس را درمان می کند.
- ضماد توتون برای رفع ناراحتی های مفاصل، روماتیسم، بی حسی، سردرد نیمه سر و مار گزیدگی مؤثر است.
- از شیر توتون برای پاک کردن زخم های چرکین و رفع جراحات پر از کرم استفاده می شود.
- اگر توتون تازه را بکوبید و ضماد کنید برای معالجه جوش و کورک مفید است.
- اگر گرد خشک توتون را در دماغ بریزید عطسه آور است.
- سوخته توتون را روی دندان بگذارید درد را تسکین می بخشد.
- اگر توتون سوخته را روی لثه بگذارید لثه را تقویت می کند.

#### نکات قابل توجه:

- توتون، سمی می باشد و برای افراد گرم مزاج زیان آور است.
- توتون عطش آور، خشک کننده، خفقان آور، پرت کننده حواس و عامل ایجاد غلظت خون است.
- مصرف زیاد توتون باعث گرفتگی عضلات، سختی تنفس و سرانجام باعث فلج ریوی و مرگ می شود.

## ثعلب Orchis

طبیعت ثعلب، گرم و مرطوب است. ثعلب (ارکیده) سبب درمان کم خونی، تشنج، رعشه، کم بودن اسپرم، انزال زودرس در مردان، عفونت دستگاه ادراری، سوزش سر دل، نفخ و درد های عصبی و نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت قوای جنسی و کاهش مشکلات دستگاه گوارش و کاهش استرس می شود.

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده ثعلب برای رفع سرما خوردگی، اخلاط خونی، التهاب سینه، سوء هاضمه، ورم کلیه و مثانه و اسهال سودمند است.
- ژله ای که از دم کرده ثعلب بدست می آید برای ورم روده ای مفید است.
- استفاده از شیاف برگ ثعلب و زعفران پیش از آمیزش، در درمان نازایی مفید است.

## جاشیر Prangos ferulacea Lindl

طبیعت جاشیر، گرم و خشک است. جاشیر ادرار آور است، عروق را باز می کند، مشکل ادرار قطره قطره را برطرف می کند، دستگاه عصبی را تقویت می کند و خاصیت ضد میکروبی دارد.

#### نحوه استفاده:

- از جوشیر که صمغ جاشیر است برای درمان بیماری های کلیوی استفاده می شود.
- جاشیر برای افراد سرد مزاج، داروی خوبی است.
- از سرشاخه های جاشیر به صورت سبزی خوراکی برای بهبود رعشه استفاده می شود.
- از برگ کوبیده و عصاره جاشیر برای تسکین دندان درد استفاده می شود.

#### نکات قابل توجه:

- چون جاشیر تا حدودی سمی است از این رو مقدار و زمان مصرف و نیز دوره درمانی آن باید توسط پزشک تعیین شود. البته اگر همراه مرزنجوش استفاده شود تا حدودی عوارض آن کاهش می یابد.

## جعفری *Petroselinum crispum* Mill

طبیعت جعفری، گرم و خشک است. جعفری تب بر، ضد نفخ، ضد سرخک، تمیز کننده شریان ها و رگ ها، درمان آسم، درمان بوی بد دهان، ادرار آور، قاعده آور، درمان کننده اگزما، درمان جوش است. سوپ جعفری، بی اشتهاپی را از بین می برد و مقاومت سیستم ایمنی بدن را در برابر سرطان می افزایش دهد، باعث رشد قد کودکان می شود و چندین برابر پرتقال ویتامین سی دارد.

#### نحوه استفاده:

- ریشه جعفری را پوست کنده و بخورید تا رطوبت دستگاه گوارش را برطرف کند.
- اسانس جعفری را روی یک حبه قند بچکانید و بخورید. محرک و مقوی معده است.
- جعفری به رشد استخوان کمک می کند.
- خوردن ریشه جعفری، سنگ کلیه را دفع می کند.
- دم کرده ریشه جعفری، برای تنگی نفس مفید است.
- دم کرده برگ جعفری، به بهبود تنفس و تازگی نفس کمک می کند.
- دم کرده برگ جعفری، برای هضم غذا مناسب است.

#### نکات قابل توجه:

- مبتلایان به حساسیت، از مصرف زیاد جعفری خودداری کنند زیرا می تواند باعث خارش پوست و جوش زدن شود.

## جو *Hordeum vulgare*

طبیعت جو، سرد و خشک است. جو خونساز است، ناراحتی های پس از زایمان را برطرف می کند، برای هضم غذا مفید است، نرم کننده است، کلسترول خون را کاهش می دهد، برای باز شدن عروق قلب مفید است، برای نقرس مفید است، برای لاغر شدن سودمند است، مهار کننده سرطان است، برطرف کننده عطش و التهاب است، اگزما را درمان می کند، ادرار آور و ملین است، سبب آرامش

اعصاب می شود، بدن را ضد عفونی می کند، تب سل را کم می کند، مقوی قلب و خون است، سبب حفظ شادابی پوست می شود، باعث پاکسازی دستگاه گوارش می شود، عامل جلوگیری از سفید شدن مو می شود.

#### نحوه استفاده:

- قرقره کردن آب جوشانده جو، سبب برطرف شدن درد و ورم گلو می شود.
- ضماد آرد جو، ورم های سخت را از بین می برد.
- ضماد آرد جو، برای رفع ورم های زیر بغل و سینه و پستان و سایر اعضا مفید است.
- آن را بکوبید و با سرکه مخلوط و روی ورم گوش قرار دهید.
- مصرف خوراکی آرد جو با شکر، غذایی مقوی برای کودکان است
- ضماد آرد جو با آب، برای نقرس مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- جو برای مٲانه و اسهال زیان آور است.
- جو برای افراد سرد مزاج زیان آور است.
- نان جو برای هضم، سنگین و نفاخ است.

## جوز *Myristica frgrans*

طبیعت جوز، گرم و خشک است. جوز درد کمر را تسکین می دهد، خوردن آن شادی آور است، برای درمان یرقان سودمند است، برطرف کننده استسقا است، بوی بد عرق را برطرف می کند، ادرار آور است، نفخ را برطرف می کند، ضد تهوع است، درمان کننده قولنج است، مقوی دستگاه گوار است، برای حفظ سلامت کبد سودمند است و سبب تقویت قوای جنسی افراد سرد مزاج می شود.

#### نحوه استفاده:

- کباب کرده جوز، اسهال را برطرف می کند.
- مصرف قطره جوز، برای تسکین درد گوش مفید است.
- مالیدن جوز به چشم، برای تقویت دید و رفع جرب پلک مفید است.

## جینسینگ *Panax ginseng*

جینسینگ دارای طبیعت گرم و خشک و معروف به داروی جوانی است. جینسینگ ضد التهاب، ضد استرس، مسکن سردرد شدید، برطرف کننده سوهاضمه، درمان ناباروری در مردان، برطرف کننده افسردگی، شفاف کننده پوست، بهبود دهنده گردش خون،

کاهنده قند خون، عامل تقویت و رشد مو، بهبود دهنده کار دستگاه گوارش، خواب آور، ضد باکتری، کاهنده مشکلات دوران یائسگی زنان، برطرف کننده آنفلوانزا و ضد ورم پروستات است.

جینسینگ از آنزیم‌پیشگیری می‌کند، به عضله سازی بدن کمک می‌کند، سبب کاهش وزن می‌شود، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، سبب افزایش انرژی می‌شود، سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه می‌شود، به درمان فشار خون بالا کمک می‌کند، سبب کاهش کلسترول خون می‌شود، به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند، نفخ شکم را کاهش می‌دهد. همچنین از جینسینگ به عنوان یک درمان طبیعی برای ناباروری استفاده می‌کنند.

#### نحوه استفاده:

- جینسینگ را باید به صورت چای و دمنوش استفاده نمود.
- زیاده روی در مصرف جینسینگ می‌تواند باعث حساسیت شود که به صورت تپش قلب، سنگینی در قفسه سینه، فشار خون بالا، سرگیجه، بی خوابی، اضطراب، بی قراری، تهوع، استفراغ، درد شکم، اسهال و خونریزی دستگاه گوارش یا تغییر در چرخه قاعدگی بروز می‌یابد.
- زنان در دوران بارداری و شیردهی پیش از مصرف جینسینگ با پزشک خود مشورت کنند.
- از مصرف جینسینگ برای نوزادان، کودکان و حتی نوجوانان خودداری گردد زیرا ممکن است با داروهای ضد افسردگی مانند مونوآمین اکسیدازها، داروهای دیابت، فشار خون و قلب، آسپرین و وارفارین تداخل دارویی ایجاد کند.

## چای *Camellia sinensis*

چای گرم و خشک است، دم کرده آن چشم را درخشان می‌کند، خون را صاف می‌کند، صدا را رسا و سینه را نرم می‌کند، خفقان را درمان می‌کند، نیروبخش و مقوی قوای دماغی است، فعالیت های مغزی را بهبود می‌بخشد، عطش کاذب را برطرف می‌کند، مقوی نیروی جنسی است، محلول خوبی برای شستشوی چشم است، مانع کرم خوردگی دندان ها می‌شود، ادرار آور است، اعصاب را تسکین می‌بخشد و حافظه را تقویت می‌کند.

#### نکات قابل توجه:

- از نوشیدن چای داغ دوری کنید زیرا سبب سرطان مری می‌شود.
- نوشیدن چای سرد باعث تشکیل سنگ کلیه م‌شود.
- از نوشیدن چای پیش از خوردن صبحانه خودداری کنید زیرا سبب سوء هاضمه می‌شود.
- نوشیدن چای بسیار غلیظ سبب معده درد می‌شود.
- نوشیدن چای بلافاصله بعد از صرف غذا مانع جذب آهن و در نتیجه ایجاد کم خونی می‌شود.
- ضماد نمودن تفاله چای بر مقعد، درد بواسیر را تسکین می‌دهد و آن را خشک می‌کند.
- افرادی که زخم معده دارند از خوردن چای پرهیز کنند.

- چای دندان ها را لکه دار می کند.
- چای سبب ضعف سلول های کبد می شود.
- چای برای بیماران نقرسی، قلبی و دارای سنگ کلیه زیان آور است.
- مصرف زیاد چای سبب ایجاد یبوست می شود.

## چای سبز *Camellia sinensis* Green tea

چای سبز دارای طبیعت گرم و خشک است، برای پیشگیری از سرطان مفید است، باکتری ها را از بین می برد، از عفونت های قارچی و باکتری ها جلوگیری می کند، جریان خون را بهبود می دهد، ضد ویروس سرما خوردگی است، به بینایی بهتر کمک می کند، از تجمع چربی ها و سفت شدن عروق جلوگیری می کند، از تجمع پلاکت های خون جلوگیری می کند و فشار خون و کلسترول زیاد را کاهش می دهد.

**نکات قابل توجه:**

- زیاده روی در مصرف چای سبز، خطر ابتلا به سرطان روده، کیسه صفرا و رحم را افزایش می دهد.

## چای کوهی *Stachys lavandulifolia*

طبیعت چای کوهی (گل راعی) گرم و خشک است. این گیاه مسهل، ضد انگل های دستگاه گوارش، ادرار آور، قاعده آور، صفرا آور، ضد گرفتگی صدا، ضد افسردگی، درمان کزاز، مقوی سیستم دفاعی بدن، درمان میگرن و سردرد های عصبی، تنظیم عادت ماهیانه، مؤثر در درمان ایدز و تنظیم کننده اشتها است.

**نحوه استفاده:**

- اگر برگ چای کوهی به صورت پودر، روی زخم های عمیق پاشیده شود آنها را بهبود می بخشد.
- ضماد پودر چای کوهی، باعث درمان منژیت، درد پشت گردن و خشکی گردن می شود.
- دمنوش چای کوهی، اشتها آور و ضد افسردگی است.
- ضماد چای کوهی برای التیام زخم های شدید و سوختگی آتش مفید است.

## چغندر *Beta vulgaris*

چغندر طبیعت معتدل دارد و ادرار آور، اشتها آور، آرام بخش، تقویت کننده عضلات، مقوی معده، بند آورنده خون، استخوان ساز و صاف کننده خون است. چغندر همچنین باعث رشد کودکان، افزایش هوش، برطرف کننده سینه درد، باد شکن، برطرف کننده اخلاط و درمان کننده اسهال است.

- اگر چند شاخه چغندر را در یک کاسه آبجوش دم کنید و بخورید، کم خونی را برطرف، گرفتگی صدا را رفع نموده، دل درد های فصلی را تسکین داده و بواسیر را درمان می کند.
- جوشانده چغندر، ادار را زیاد نموده و ورم مفاصل و روماتیسم را درمان می کند.
- برگ خشک چغندر را بسایید و در شیر گرم ریخته و میل کنید تا آسم و تنگی نفس را درمان کند.
- اگر چهل گرم تخم جعفری را در یک لیتر آب جوشانده و پس از سرد شدن، هر روز بنوشید رگ ها را باز می کند و ورم بدن را از بین می برد.
- آب چغندر پخته برای درمان التهاب مٲانه، یبوست، بواسیر و بیماری های پوستی مفید است.
- آب چغندر را با ماست مخلوط نموده و صبح ناشتا بخورید، از سفید شدن موها جلوگیری می کند.
- خوردن برگ تازه چغندر، مرض قند را برطرف می کند.
- برگ پخته چغندر، رعشه را برطرف می کند.
- برگ پخته چغندر، قوای جنسی را تقویت می کند.
- برگ پخته چغندر، اسهال خونی را برطرف می کند.
- خوردن برگ چغندر همراه با سرکه و خردل، سبب کاهش ورم طحال و تسکین درد کلیه و مٲانه و امراض مقعدی می شود.

## نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد چغندر، برای معده زیان آور است.
- زیاده روی در خوردن چغندر، سبب تهوع و دل پیچه می شود و مصلح آن عدس پخته، خردل و آبغوره است.

چویل *Ferulago angulate*

چویل (چویر) گیاهی مسهل، معطر و خوشبو کننده، درمان روماتیسم، برطرف کننده استسقا، مقوی بدن، مسکن نقرس و درد مفاصل، درمان سل، ضد کرم های روده و معده، افزایش دهنده نیروی جنسی، کمک هضم غذا، مقوی پیاز مو و درمان لاغری کودکان است.

## نکات قابل توجه:

- در مصرف چویل زیاده روی نکنید و با پزشک مشورت نمایید.

حنا *Lawsonia inermis*

حنا دارای طبیعت سرد و خشک و معروف به گیاه هزار و یک خاصیت است. از حنا برای درمان ریزش مو، پیشگیری از پیری پوست، درمان سریع زخم های پوستی، تقویت نیروی جنسی، رفع التهاب، برطرف کردن جوش و آکنه صورت، از بین بردن باکتری و

قارچ، درمان آفتاب سوختگی، درمان گلودرد، درمان داغی کف پا، برطرف نمودن پینه کف دست و پا، درمان بزرگ شدن کبد، درمان یرقان، تسکین سردرد و میگرن و سرگیجه و تقویت بینایی استفاده می شود.

روغن حنا برای تقویت موی سر، درمان شوره سر، درمان بی خوابی، رفع سردرد و میگرن، برطرف کردن اضطراب، سم زدایی بدن، درمان آگزما، برطرف نمودن عفونت های قارچی و درمان سوختگی مؤثر است.

#### نحوه استفاده:

- پاشیدن کمی پودر حنا در پوشک، سبب جلوگیری از خارش پوست و تعریق زیاد می شود.
- مالیدن روغن حنا، به درمان روماتیسم و آرتروز مفاصل کمک می کند.
- گذاشتن مخلوط آب لیمو و حنا روی سر سبب از بین رفتن شپش، رشک و قارچ عامل کچلی می شود.
- بوییدن روغن حنا پیش از خواب، سبب درمان بی خوابی می شود.
- نوشیدن مقدار اندکی خیسانده پوست یا برگ حنا در آب، به پاکسازی کبد و طحال کمک می کند.
- برای رنگ کردن موی سر برای تهیه رنگ شرابی از مخلوط حنا، چغندر و قهوه استفاده کنید.
- برای رنگ کردن موی سر برای تهیه رنگ قهوه ای از ترکیب حنا و دارچین استفاده کنید.
- برای رنگ کردن موی سر برای تهیه رنگ طلایی از مخلوط بابونه با حنا استفاده کنید.
- برای تهیه ماسک بی رنگ، سه قاشق چایخوری روغن آووکادو و یک عدد تخم مرغ مخلوط نموده و بر موها مالیده و بعد از دو ساعت با آب ولرم بشویید.
- در رنگ کردن موی سر، برای تهیه رنگ سیاه می توانید یک پیمانه حنا با یک پیمانه چای سیاه دم کشیده مخلوط کرده و بگذارید هفت ساعت بماند. سپس بر سر خود بمالید و بعد از نیم ساعت بدون شامپو با آب ولرم بشوید.
- برای تهیه روغن حنا برگ های تازه حنا را کوبیده، در ظرفی حاوی نیم لیتر روغن نارگیل ریخته، روی شعله جوشانده، برگ های له شده حنا را در آن ریخته و بگذارید پنج دقیقه بجوشد.
- مالیدن حنا بر کف پا، سبب سفت شدن پوست کف پا، رفع بوی بد پا و باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
- قرقره کردن جوشانده برگ حنا، سبب برطرف شدن جوش های دهان می شود.
- اگر حنا را در ماست خیسانده و به تمام نواحی سر بمالید، باعث درخشندگی تارهای مو می شود.
- گل حنا را جوشانده و صاف نموده و به صورت ضماد برای تسکین درد مفاصل و اعصاب استفاده کنید.

#### نکات قابل توجه:

- حنای سیاه ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد حساسیت پوستی شود.
- حنا برای حلق و ریه زیان آور است از این رو باید به همراه کتیرا خورده شود.
- مقدار مجاز خوردن حنا، روزانه پنج گرم است و مصرف بیشتر آن خطرناک است.
- بهتر است زنان باردار و شیرده، از خوردن حنا خودداری کنند.

- سقط جنین، حساسیت و آسم از دیگر عوارض احتمالی حنا هستند.
- هنگام استفاده از حنا، از ورود آن به چشم جلوگیری شود.

## خارخسک Tribulus terrestris

خارخسک طبیعت سرد دارد و درمان سنگ کلیه، ادرار آور، تسکین دهنده درد، کاهش دهنده قندخون، درمان سرطان، عامل کاهش درد پروستات، درمان بیماری های قلبی، کمک به ناباروری، کاهش اضطراب و افسردگی و بی حالی، کاهش التهاب، درمان ناتوانی هی جنسی و بهبود دهنده سوخت و ساز بدن است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب جوشانده بیست و پنج گرم خارخسک، برای تقویت کبد و کلیه مفید است، حرکات دودی حالب را تشدید می کند، درد مثانه را تسکین می دهد، خنک کننده است، برای درمان نقرس مفید است و اسهال را برطرف می کند.
- خوردن مخلوط سرکه، سکنجبین و جوشانده خارخسک، ضعف کبد را در افراد گرم مزاج درمان می کند.
- اگر دویست گرم خارخسک را با کمی شیر گوسفند بجوشانید تا خشک شود، دوباره همان مقدار شیر اضافه کنید و بجوشانید تا خشک شود و بار سوم کار تکرار کنیم تا خشک شود سپس آن را با نبات بسایید و روزی سه بار یک قاشق بخورید باعث تقویت نیروی جنسی قوی و ازدیاد شیر می شود.
- اگر به اندازه مساوی خارخسک، کاکل ذرت و پوست خربزه خشک را مخلوط نموده و دم کنید و آب آن را صبح و شب بخورید سنگ کلیه، مثانه و مجاری ادرار را دفع و ورم های مجاری ادرار را نیز برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- خارخسک برای سر زیان آور بوده و مصلح آن روغن کنجد و بادام شیرین است.
- استفاده زیاد باعث اسهال، دلپیچه، گرفتگی عضلات، و معده درد می شود.
- دو هفته قبل از هرگونه عمل مصرف آن را قطع کنید.

## خارشتر Alhagi maurum

خارشتر، گرم و خشک، مسهل، ادرار آور، درمان برونشیت مزمن، درمان سیاه سرفه، برطرف کننده عفونت ریه، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، تصفیه کننده خون، مقوی اعصاب و درمان صرع است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده خارشتر، رسوبات نوشیدنی های گازدار را خنثی می کند.
- نوشیدن جوشانده خارشتر، عرق آور و دافع سنگ صفرا، کلیه و مثانه است.



- ضماد و بخور خارشتر، بواسیر را بهبود می بخشد.
- مصرف دمنوش گل خارشتر، برای درمان بواسیر مفید است.
- خوردن گل خارشتر در سرکه پرورده شده، اشتها آور، هضم کننده غذا، ادرار آور، برطرف کننده یرقان و اسهال است.
- عرق خارشتر عرق آور، تب بر و دفع کننده سنگ کلیه و مثانه است.
- عرق خارشتر، ضد گرفتگی عضلات، قولنج و عفونت های کلیوی است.
- عرق خارشتر برای لاغر شدن مفید است.
- مواد موجود در ریشه خارشتر، سیستم دفاعی بدن را تقویت نموده از این رو می تواند گزینه مناسبی برای درمان و مهار بیماری ایدز باشد.
- مالیدن روغن خارشتر، سبب تسکین روماتیسم می شود.

## خارمریم Silybum marianm L

طبیعت خارمریم، گرم است. خارمریم ضد التهاب، ادرار آور و داروی طبیعی پاکسازی کبد از سموم، الکل و آفت کش هاست. این گیاه می تواند سبب افزایش سرعت ترمیم اندام، کاهش پیشرفت انواع سرطان ها، درمان عفونت های قارچی، کاهش سکتته مغزی، پیشگیری از بیماری های قلبی، جلوگیری از آلزایمر، کاهش چربی بد خون، جلوگیری از رشد غدد سرطانی پروستات و پستان و کبد و بهبود عملکرد کیسه صفرا است.

همچنین خارمریم عامل بهبود کار کلیه ها، جلوگیری از سنگ صفر، جوان سازی پوست، جلوگیری از پوکی استخوان، کاهش وزن، برطرف شدن عفونت ها، تقویت سیستم دفاعی بدن، جلوگیری از خارش پوست، بهبود آسم، افزایش کیفیت نطفه، بهبودی زخم ها، رفع سوزش معده، افزایش شیر، رفع لکه های قهوه ای پوست صورت و پیشگیری از سنگ کلیه شود.

### نحوه استفاده:

- دمنوش خارمریم، می تواند باعث کاهش شدید قند خون شود.
- مصرف عصاره دانه خارمریم، سبب بهبود کار کبد می شود.
- ریشه گیاه خارمریم را به صورت خام و پخته شده استفاده کنید.
- از دم کرده گل و تخم خارمریم در آب جوش به مدت ربع ساعت، سه وعده در روز بنوشید.
- یک قاشق چایخوری برگ و دانه های خشک شده خارمریم را در یک فنجان آب جوش ریخته و پس از اینکه به مدت پنج دقیقه دم کشید، یک قاشق چایخوری عسل به آن افزوده و بنوشید.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد خارشتر، ممکن است سبب ایجاد حالت تهوع، سردرد، حساسیت، درد مفاصل، بی خوابی و آبریزش بینی شود.

- بهتر است خارشتر برای کودکان و زنان باردار و شیرده استفاده نشود.

## خاکشیر *Descurainia sophia*

طبیعت خاکشیر، گرم و تر است. خاکشیر برطرف کننده سنگ کلیه، بازکننده گرفتگی صدا، ضد التهاب پوستی، ضد چربی کبد، تب، اشتها آور، ضد خلط ریه، ادرار آور، برطرف کننده التهاب کلیه، دفع کننده کرم های دستگاه گوارش، برطرف کننده کهیر و درمان کننده سرخک و مخملک است.

### نحوه استفاده:

- اگر خاکشیر تلخ را در آتش ریخته و دود آن را در بینی بکشید، باعث باز شدن بینی می شود.
- اگر خاکشیر تلخ و پوست انار شیرین را ساییده و پای لته ها بمالید آنها را محکم می کند.
- خاکشیر را با آب سرد و کمی قند بخورید، درد معده و سرگیجه را برطرف می کند.
- خوردن خاکشیری که با شیر مخلوط و با عسل شیرین شده، رنگ چهره را باز نموده و نیروی جنسی را تقویت می کند.

### نکات قابل توجه:

- باعث تکرر ادرار می شود.

## ختمی *Althaea officinalis L*

طبیعت ختمی، سرد و تر است. ختمی برطرف کننده یبوست، درمان سرفه های خشک، تنظیم کننده عادت ماهیانه، پایین آورنده تب، ادرار آور، ضد التهاب، تنظیم کننده قند خون، شاداب کننده پوست و رفع کننده گلو درد است.

### نحوه استفاده:

- مقداری ختمی در ظرفی ریخته و در آن را محکم ببندید و پس از خشک شدن، روزی سه بار آن را با عسل شیرین کرده و بخورید. این مخلوط، خون را صاف نموده، ورم را برطرف کرده، سرفه را تسکین می دهد، قاعدگی را تنظیم می کند، سوزش ادرار را برطرف می کند و در بهبود بیماری های چشمی مفید است.

## خریزه *Cucumis melo L*

طبیعت خربزه، گرم و تر است. خربزه ادرار آور، قاعده آور، افزایش دهنده شیر، عرق آور، ترمیم کننده سلول های بدن، برطرف کننده کم خونی، چاق کننده، دفع کننده سنگ دستگاه ادراری، درمان سل، برطرف کننده استسقا، درمان یرقان، درمان نفرس، رفع بواسیر و ضد رماتیسم است.

### نحوه استفاده:

- خوردن خربزه به مدت یک ماه، دارویی مناسب برای مٲانه است.
- خوردن خربزه پیش از غذا، اشتها را باز می کند.
- اگر مخلوط خربزه با نیشکر بخورید، نفخ معده و سوء هاضمه را برطرف می کند.
- خوردن پودر پوست خشک شده خربزه، سبب خرد شدن و دفع سنگ مٲانه می شود.
- مغز تخم خربزه مهار کننده سرطان، تنظیم کننده عادت ماهیانه، درمان سرما خوردگی، درمان خشنونت زبان و حلق، تب بُر، برطرف کننده سوزش ادرار، ادرار آور، مقوی نیروی جنسی و ضد نگل معده است.

#### نکات قابل توجه:

- اگر خربزه با شکم خالی خورده شود سبب ایجاد صفرا می شود.
- خوردن خربزه با شکم خالی، ممکن است باعث ورم روده و اسهال شود.
- خوردن خربزه خیلی شیرین در چند روز پشت سر هم، سبب خونی شدن ادرار افراد گرم مزاج می شود.

## خردل سیاه *Brassica nigra*

طبیعت خردل سیاه، گرم و خشک است. خردل سیاه باد شکن، محرک، عرق آور، باعث تقویت کننده حافظه، نشاط آور، درمان ورم لوزه ها، تقویت کننده چشم، تقویت کننده اشتها، درمان کننده سرما خوردگی، ضد احتقان و سردرد، درمان کم خونی، تهوع آور، درمان کننده آسم، رفع کننده مسمومیت، برطرف کننده برونشیت و درمان کننده روماتیسم است.

#### نحوه استفاده:

- قرقره کردن عصاره خردل سیاه همراه با آب و عسل برای ورم زیر زبان و سنگینی و سستی آن، تسکین درد دندان و رفع خشنونت ریه مفید است.

## خردل قهوه ای *B. juncea*

خردل قهوه ای برای معالجه سرما خوردگی، ناخوشی معده، درمان آبسه، برطرف کردن روماتیسم، تسکین درد کبد و افزایش ترشح بزاق دهان مورد استفاده قرار می گیرد.

#### نحوه استفاده:

- خوردن خردل قهوه ای با عسل برای برطرف نمودن تنگی نفس، رفع یبوست، سرفه و تقویت نیروی جنسی مفید است.
- اگر چند قطره از دم کرده آب خردل قهوه ای را با عسل در چشم بریزیم در درمان شب کوری مفید است.
- بیست گرم خردل را در یک لیتر آب داغ بخیسانید و در روز شش بار از آن بخورید و برای رفع یبوست مفید است.
- گذاشتن ضماد خردل قهوه ای با عسل بر پیشانی، برای تسکین سردرد مفید است.

- خردل قهوه ای را در آب گرم بریزید و تا پانزده دقیقه نگهداشته بر موضع گزیدگی عقرب بگذارید، آن را درمان می کند.
- اگر خردل قهوه ای را با آرد مخلوط کرده و به صورت ضماد بر سر بگذارید، درد اعصاب را تسکین می دهد.
- ضماد کوبیده خردل قهوه ای با انجیر، برای درمان نقرس، سیاتیک و جلوگیری از ریزش مو مفید است.

## خرزهره Nerium oleander

خرزهره (ژَه له)، گرم و خشک است. روغن خرزهره برای رفع خارش پوست، از بین بردن جرب و کچلی، آرامش اعصاب، تسکین درد کمر و پشت و درد زانو مفید است.

### نحوه استفاده:

- خرزهره را همراه با گل هایش شش ساعت در آب جوشانده، آب محلول را با فشار گرفته، نصف آن را با روغن زیتون مخلوط نموده، روی آتش ملایم بجوشانید تا آب آن تبخیر شده و روغن خرزهره باقی بماند.
- مالیدن خرزهره خشک ساییده مخلوط ده با پیه ذوب شده، به صورت پماد روی پوست برای رفع ناخوشی های پوستی و جرب مفید است.
- ضماد خرزهره پخته و جوشانده برای تحلیل ورم های سفت و تسکین درد زانو و سیاتیک سودمند است.
- گذاشتن شمع خرزهره در برطرف کردن درد کمر، زانو و روماتیسم مفصلی مؤثر است.
- گذاشتن دم کرده و صاف شده چند گرم گل خرزهره بر سر، رنگ مورا از بین می برد و مورا نرم و خوش رنگ می کند.
- مقداری از ریشه خرزهره که گل سفید می دهد را در شیر گاو جوشانده، کره آن را بگیرد و کمی از آن بخورید. این ترکیب برای تقویت نیروی جنسی و تأخیر انزال مفید است.
- شستشو با آب دم کرده برگ خرزهره، ورم های بدن را کاهش می دهد.
- اگر برگ خرزهره را همراه با پوست آن نرم بسایید، با روغن مخلوط کنید و روی تب خال بمالید مفید است.
- عصاره الکلی برگ خرزهره به طور خوراکی یا تزریقی در حد مجاز طبق نظر پزشک، مقوی قلب است.

### نکات قابل توجه:

- کشیدن گرد خرزهره در بینی، عطسه آور است.
- نوشیدن آب دم کرده برگ خرزهره، خطر سقط جنین را در پی دارد.
- گل خرزهره سمی است و برای ریه زیان آور است.
- از مصرف زیاد خرزهره پرهیزید.

## خرما Phoenix dactylifera

خرما دارای طبع گرم است. برای تسکین درد کمر و مفاصل مفید است، کم خونی را درمان نموده، سرشار از فسفر، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، مس، کلسیم بوده و سبب چاقی می شود. همچنین تقویت کننده کلیه هاست، برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است، قدرت سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و برای مجاری هوایی ریه مفید است.

#### نحوه استفاده:

- خوردن جوشانده خرما، عفونت های ریه را درمان می کند.
- مصرف جوشانده خرما همراه با انجیر خشک، کشمش و عناب نرم کننده سینه، ملین و تب بر است.
- خوردن خرماي خيسانده در شیر، سبب تقویت قوای جنسی مردان می شود.
- نوشیدن آب خرمايي که با شنبلیله دم کشیده، برای رفع تب بلغمی مفید است و سنگ مثانه را خرد می کند.
- اگر هسته خرما را خرد کرده و بجوشانید سپس آب آن را بخورید سنگ کلیه و مثانه را از بین می برد.
- اگر ده گرم از گرد داخل شکوفه خرماي نر را بخورید سبب بهبود عملکرد تخمدان و بیضه ها و افزایش اسپرم می شود.
- خوردن گرد داخل شکوفه خرماي نر، سبب رفع خوریزی ریوی و رفع عطش می شود.

#### نکات قابل توجه:

- گوارش خرما دشوار است.
- مصرف بی رویه خرما بویژه برای افراد گرم مزاج، می تواند سبب سردرد، دندان درد، سنگینی جگر شود و مصلح های آن آب انار، سکنجبین، روغن و تخم خشخاش، مغز بادام بدون پوست و ترخون است.
- غلظت خون را بالا می برد.
- به علت گرم بودن بسرعت به صفرا تبدیل می شود.

## خرمالو Ebenaceae

طبیعت خرمالو، گرم است. خرمالو کمک هضم غذا، عامل بهبود و سلامت چشم، کمک کننده در کاهش فشار خون، کاهش دهنده التهاب، پیشگیری کننده از سرطان، جلوگیری کننده از پیری، کمک گردش خون و سوخت ساز بدن و جلوگیری کننده افزایش قند خون است. همچنین سبب کاهش گلوکز، سرشار از آنتی اکسیدان، باعث جلوگیری از رشد تومورها، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، مقوی معده و برطرف کننده سکسکه و نرم کننده سینه است.

#### نحوه استفاده:

- شیر خرمالو فشار خون را پایین می برد و خونریزی را بند می آورد، ملین است، التهاب بواسیر را فرو می نشاند و برای تیفوس و تیفوئید مؤثر است.
- نوشیدن دم کرده گل خرمالو مقوی معده، ضد تهوع، ضد چاقی است و سرفه را تسکین می دهد.

- نوشیدن جوشانده برگ خرمالو، سبب قطع تب شده و سرفه را تسکین می دهد.

## خشخاش Papaver somniferum L

- تخم خشخاش سرد و تر و چاق کننده است.

### نحوه استفاده:

- اگر پنجاه گرم تخم خشخاش را کوبیده، با شکر مخلوط کرده و در طول روز بخورید برای رفع خشونت سینه، ضعف کبد و کلیه، سوزش مٔانه، تقویت قوای دماغی و تعدیل اخلاط مناسب است.
- خوردن خشخاش بوداده ساییده که با عسل مخلوط شده، برای نیروی تقویت جنسی مؤثر است.
- خوردن روزانه مقداری خشخاش همراه با پوست کوبیده شده، سبب تسکین سرفه، رفع سوزش مجاری ادراری، رفع تشنگی و درمان اسهال خونی می شود.
- خوردن شیره خشخاش، قولنج های کبدی را برطرف کرده، درد معده را تسکین می دهد، گرسنگی و تشنگی را در بیماران قندی کاهش می دهد و بی خوابی ناشی از درد را رفع می کند.
- اگر خشخاش را با پیه و چربی آب شده بز مخلوط نموده و روی سینه و پشت بمالید، سرفه ناشی از خون و صفرا را تسکین می دهد.

### نکات قابل توجه:

- تکرار مصرف خوراکی خشخاش، اعتیاد آور است.
- اگر خشخاش را در سرکه حل کنید، در هر قسمت از بدن بمالید در آن قسمت مو نخواهد روید.
- استفاده طولانی مدت از آن باعث ضعف معده، کاهش اشتها و تضعیف قدرت جنسی می شود.

## خیار Cucumis sativus

خیار، زکام تابستانه را برطرف می کند و استخوان های افراد مسن را محکم می کند.

### نحوه استفاده:

- خوردن خیار با نمک، فشار خون را بالا می برد.
- نوشیدن آب خیار بزرگ و زرد شده، التهاب، صفرا، تب صفراوی و تب حصبه یا تیفوئید را درمان می کند.
- نوشیدن آب خیار برای شستشوی کلیه ها، دفع سنگ کلیه و مٔانه، تسکین درد مٔانه، رفع عطش، برطرف شدن یبوست و درمان یرقان مفید است.
- گذاشتن ضماد خیار روی مٔانه، بند آمدگی ادرار را برطرف می کند.

- ضماد خیار برای رفع ترک خوردگی پوست، برطرف شدن خارش پوست، درمان کچلی و تسکین و بهبود سوختگی ناشی از آتش و آجوش مفید است.
- استفاده از ماسک پوست خیار بزرگ بر روی صورت به مدت یک ساعت، درهم رفتگی و چین و چروک صورت را برطرف می کند.
- نوشیدن دم کرده چهار گرم تخم خیار نیمکوب به مدت ده روز، ادرار آور، خنک کننده، مقوی، باز کننده عروق، درمان فشار خون، برطرف کننده سنگ کلیه و مثانه و کاهنده ورم کبد است.

#### نکات قابل توجه:

- خیار نفاخ است و مصلح آن نمک است.
- خیار محرک است و مصرف بیش از حد آن، معده را اذیت می کند.

## دارچین *Cinnamomum verum*

دارچین گرم خشک است. قند خون را پایین می آورد، کلسترول را کاهش می دهد، التهاب را کاهش می دهد، عفونت های قارچی را از بین می برد، آرام بخش، سیاه سرفه و سرفه های مزمن را برطرف می کند، باد شکن است، نیروی جنسی را تقویت می کند، کلیه ها را گرم نگه می دارد، درد کلیه را تسکین می دهد، کم خونی را درمان می کند، ضعف پاها را برطرف می کند، ضد درد معده و سوء هاضمه است، برای درد های عضلانی مفید است، تب را پایین می آورد، رگ ها را باز می کند و استسقا و نیز خشونت صدا را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن یا مالیدن دارچین بر محل درد، درد را تسکین می دهد.
- خوردن دارچین، سردرد و سنگینی سر و درد های رحمی را برطرف می کند.
- خوردن کمی دارچین در ناشتا، محرک اشتها است و حافظه را تقویت می کند.
- خوردن دارچین کوبیده و جوشانده، قاعده آور، تسکین دهنده درد رحم، از بین برنده کرم های دستگاه گوارش و برطرف کننده ضعف قلب است.
- مصرف خوراکی دارچین، سبب پیشگیری از نفخ و درمان یرقان و بواسیر است.
- مصرف سه روز پشت سر هم دارچین همراه با زرده تخم مرغ، نیروبخش قوای جنسی و چاق کننده است.
- جویدن دارچین، سبب تحریک قوای جنسی می گردد.

#### نکات قابل توجه:

- دارچین ممکن است در افراد گرم مزاج باعث سردرد شود.

- دارچین برای مٲانه زیان آور است.
- دارچین ممکن است سبب سقط جنین شود.

## دم اسب Equisetum arvense

دم اسب دارای طبیعت سرد و خشک است و برای درمان استسقا، دفع سنگ کلیه، درمان روماتیسم و به عنوان مسکن، باد شکن، مقوی کبد، تنظیم کننده عادت ماهیانه و بند آورنده خونریزی تجویز می شود. دم اسب همچنین سرفه های مزمن را درمان می کند، برای رفع ورم کبد مفید است، اسهال را برطرف می کند و برای درمان زخم روده مؤثر است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوانده صاف شده پنجاه گرم دم اسب در نیم لیتر آب، عرق آور و ادرار آور است.
- ریختن گرد دم اسب در بینی، سبب بند آوردن خونریزی می شود.
- کمپرس دم اسب برطرف نمودن درد ضربه خوردگی و تسکین درد آرتروز مفید است.
- جوشانده دم اسب، برای درمان التهاب چشم و شستشوی آن سودمند است.
- قرقره نمودن جوشانده دم اسب، سبب رفع گلو درد می شود.
- ضماد دم اسب، برای التیام جراحت عصب قطع شده و ورم مقعد مفید است.

### نکات قابل توجه:

مصرف دم اسب، برای زنان باردار و کودکان مفید نیست.

## ذرت Zea mays

طبیعت ذرت، سرد و خشک است. به تقویت مغز و حافظه کمک می کند، از آلزایمر جلوگیری می کند، از بوجود آمدن آب مروارید جلوگیری می کند، از بیماری های تنفسی و قلبی و عروقی جلوگیری می کند، سرشار از ویتامین سی است، از سرطان روده و پرستات و پستان جلوگیری می کند، ذرت از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند، چربی بد خون را پایین می آورد، اسهال را بند می آورد.

### نحوه استفاده:

- مصرف روزانه یک وعده ذرت بو داده، کم خونی را رفع می کند.
- مصرف خوراکی روغن ذرت، برای بیماران قلبی مفید است.
- مالیدن هر شب روغن ذرت بر پوست، از ترک خوردگی پوست جلوگیری می کند.
- نوشیدن جوشانده آب و روغن ذرت همراه با ریشه ذرت، برای برطرف کردن سنگ مٲانه و قطره قطره ادرار کردن مفید است.



1. مصرف دمنوش پنجاه گرم کاکل ذرت جو شیده در یک لیتر آب جوش، ادرار آور است، سنگ مثانه را دفع می کند و درد و ورم مثانه را برطرف می کند.
2. مصرف خوراکی مغز چوب ذرت، برای تنظیم قاعدگی و نیز بند آوردن خونریزی بینی مفید است.
3. نوشیدن جوشانده صاف شده مغز چوب وسط ذرت، برای رفع درد معده مفید است.

### نکات قابل توجه:

مصرف زیاد ذرت باعث ناراحتی معده می شود.

## رازیانہ *Foeniculum vulgare mill*

طبیعت رازیانه گرم است. رازیانه سبب جلوگیری از پیری زود رس می شود، اشتها آور است، سنگ کلیه و مثانه را برطرف می کند، موجب افزایش شیر می شود، تسکین دهنده گلودرد است، تب های مزمن را قطع می کند، خطر حمله ی قلبی را کاهش می دهد، پوست را شاداب می کند، برطرف کننده یبوست است، به بانوان کمک می کند که نشانه های یائسگی را کمتر تجربه کنند، عوامل ایجاد سرطان روده بزرگ را برطرف می کند، ضد التهاب است و آرتروز را تسکین می بخشد.

رازیانہ همچنین مسهل، مسکن، مقوی بینایی، افزایش دهنده شیر، تنظیم کننده فشار خون، عرق آور، قاعده آور، برطرف کننده حالت تهوع، آرام بخش، بهبود دهنده کار دستگاه گوارش و ضد کرم روده است.

### نحوه استفاده:

- دمنوش رازیانه برای آسم، سرفه و تنگی نفس مفید است، مغز را فعال می کند، درد مفاصل را تسکین می دهد، خارش نیش حشرات را برطرف می کند، سبب کاهش وزن می شود، باد شکن است، محرک نیروی جنسی است، خلط آور است، ادرار آور است، ضد بی خوابی است، سردرد های میگرنی را درمان می کند، ضد انگل است، تشنج را برطرف می کند، از گرفتگی رگ ها پیشگیری می کند، عطش را تسکین می دهد، از سرطان پستان جلوگیری می کند، برای قولنج مفید است، باعث رفع چین و چروک صورت می شود و سبب تقویت مو می شود.
- اگر رازیانه کوبیده را روی خون مردگی بمالید، آن را برطرف می کند.
- نوشیدن آب جوشانده رازیانه مخلوط با عسل پس از غذا، باعث دفع کرم آسکاریس می شود.
- استفاده روغن دانه رازیانه توسط مادران شیرده به صورت دم کرده، دل پیچه نوزاد را تسکین می دهد.
- دانه های رازیانه به ویژه به شکل پودر، ملین بوده و روده ها را پاک می کند
- جوشانده رازیانه با گل گاوزبان باعث رفع خفقان می شود.
- مصرف دمنوش جوشانده رازیانه با انجیر و پرسیاوشان باعث تسکین سرفه و رفع تنگی نفس می شود.
- استفاده از بخور کوبیده رازیانه در آبجوش، سبب رفع چین و چروک صورت می شود.

- رازیانه برای افراد گرم مزاج زیان آور است.
- مصرف رازیانه برای شش ماه اول بارداری بانوان، مناسب نیست.

## رزماري Rosmarinus

طبیعت رزماری، گرم و خشک بوده و مصلح آن سکنجین است. رزماری (اکلیل کوهی) برای باز کردن گرفتگی رگ ها، پاکسازی کبد، پاک کردن ریه، درمان یرقان، دفع کردن سنگ کلیه و مثانه مصرف می شود. این گیاه همچنین سردرد را تسکین می دهد، به تمرکز ذهنی کمک می کند، گوارش را بهبود می بخشد، از درد مفاصل پیشگیری می کند، از سرطان پیشگیری می کند، برای سلامت قلب مفید است، اضطراب را کاهش می دهد، خاصیت ضد عفونی کننده دارد، ضد تهوع است، بی خوابی را برطرف می کند و از ریزش مو جلوگیری می کند.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده رزماری مقوی، باد شکن، محرک، عرق آور، قاعده آور و ضد آسم است.
- قرقره نمودن آب خیسانده رزماری، زکام را برطرف می کند.
- مصرف روزی سه فنجان دمنوش پنجاه گرم رزماری جوشانده شده در یک لیتر آب، مسکن، قابض، ضد تشنج، ضد عفونی کننده مجاری اداری و برطرف کننده سرفه های عصبی است.
- مالیدن رزماری به بدن، برای درمان فلج و سستی اعضا سودمند است.

## روناس Rubia tinctorum

طبیعت روناس، گرم و خشک است. این گیاه ملین، قابض، ضد نقرس، مسهل، ضد نرمی استخوان، رفع کننده سستی دست و پا، اشتها آور، برطرف کننده یبوست و دارای رنگ طبیعی است.

### نحوه استفاده:

- مصرف مخلوط عسل با پنج گرم ریشه روناس نرم کوبیده، برای درمان فلج و بی حسی اعضا، سیاتیک، یرقان، بیماری های دستگاه گوارش، غلظت ادرار، کم بودن ترشح شیر و تنظیم عادت ماهیانه مفید است.
- مصرف خوراکی روناس برای بهبود گاز گرفتگی سگ هار مفید است.
- نوشیدن آب صاف شده پانزده گرم روناس که در یک لیتر آب جوشیده است ادرار آور، قاعده آور و برطرف کننده نرمی استخوان است.

- ضماد روناس برای درمان فلج، بیماری‌ها سرد مربوط به اعصاب، کچلی، خارش پوست و برطرف نمودن کبودی پوست در اثر کوفتگی مفید است.
- دم کرده برگ روناس کوهی برای پاکسازی دستگاه گوارش، تسکین درد قلب مفید است.
- دم کرده برگ روناس کوهی، درد معده را تسکین می‌دهد، مسهل است و ترشح شیر را زیاد می‌کند.

### نکات قابل توجه:

- روناس برای مٲانه زیان آور است.
- روناس ممکن است ایجاد خون در ادرار کند.
- روناس برای صرع زیان آور است.
- این گیاه سمی است و ممکن است سبب ایجاد اختلال در ذهن شود.
- زنان باردار و شیرده با احتیاط و نظر پزشک مصرف کنند.
- برای مصرف روناس با پزشک خود مشورت نمایید.

## ریحان Ocimum basilicum L

طبیعت ریحان، گرم و خشک است. ریحان ادرار آور، مسکن، محرک، عرق آور، خنک کننده، باد شکن، تب بر، رفع ورم کلیه، رفع ترشحات زنانه، برطرف کننده سرگیجه، افزاینده شیر، رفع سردرد، ضد تشنج و ضد میگرن است. همچنین ریحان دستگاه گوارش را تقویت می‌کند، سنگ مٲانه را دفع می‌کند و ضد اسپاسم است.

### نحوه استفاده:

- جویدن ریحان، رفع بوی سیر می‌شود.
- بوییدن و جویدن ریحان سبب باز شدن گرفتگی‌های دماغی و نیز جلوگیری از استفراغ در وسایل نقلیه و سردرد مسافران می‌شود.
- اگر بیست گرم ساق و برگ ریحان را در یک لیتر آب جوشانده، ربع ساعت دم بکشد و بعد از صاف کردن با عسل، هر روز سه وعده بعد از غذا بنوشید، ورم را از بین می‌برد.
- استحمام با آب جوشانده ریحان، باعث جلوگیری از سرطان معده می‌شود.
- شستشوی زخم با آب ریحان، سبب رفع جراحات می‌شود.
- ضماد کوبیده ریحان تازه، درد زانو را تسکین می‌دهد و گزیدگی عقرب را درمان می‌کند.
- خوردن تخم ریحان، ملین است و برای قاعده آوری نیز مصرف می‌شود.
- مصرف لیموناد حاوی ریحان، دل درد را تسکین می‌دهد.
- خوردن ریحان بدون جویدن، بدن را در برابر مسمومیت‌ها مقاوم می‌کند.

- خوردن ریحان بنفش، شادی بخش، مقوی قلب، تقویت بویایی، مقوی معده، ادرار آور، شیر افزا و عرق آور است.
- جویدن ریحان، کندی دندان را رفع می کند.

### نکات قابل توجه:

- بوییدن ریحان در بعضی افراد، سبب ایجاد عطسه می کند.

## ریواس Rheum

ریواس دارای طبیعت سرد است. ریواس مسکن، ضد کرم های دستگاه گوارش، مقوی قلب، مقوی اعصاب، خنک کننده، کاهش تب، افزایش اشتها، درمان حصه و اسهال، درمان بواسیر، محرک، ضد صفرا، جلوگیری از حالت تهوع، ضد یرقان، ضد وسواس، ضد التهاب، مسکن، درمان سل، محرک اشتها، مسکن درد کلیه و مثانه و برطرف کننده اختلالات قاعدگی است.

### نحوه استفاده:

- مصرف آب ریواس همراه با آب هویج، کرفس، خیار و سیب در رفع بیماری های کبد مفید است.
- دمنوش گل ریواس برای رفع بی اشتهایی و درد معده مفید است.
- نوشیدن هر روز دم کرده چهار گرم از ریواس، کرم های ریز دستگاه گوارش را از بین می برد.
- ریشه ریواس، سوء هاضمه سالمندان، زنان عصبانی و مبتلایان به مالیخویا را برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- ریواس، قوای جنسی افراد سرد مزاج را تضعیف می کند و مصلح آن، شربت عود و عسل است.

## زالزالک Crataegus monogyna

طبیعت زالزالک، سرد و خشک است. زالزالک سرشار از ویتامین سی، محرک، قابض، مقوی معده و باز کننده گرفتگی رگ ها است. همچنین زالزالک تنظیم کننده عمل روده هاست، ضد خونریزی است، تب بر است، از تشنج پیگیری می کند و اعصاب را آرام می کند.

### نحوه استفاده:

- خوردن کمی زالزالک کاملاً پخته در حد سوخته، برای درمان سوء هاضمه و بند آوردن اسهال بسیار سودمند است.
- خوردن عصاره و آب زالزالک، سبب تقویت قلب، رفع تنگی نفس و تنظیم ضربان قلب می شود.
- مصرف آب صاف شده چهل گرم زالزالک در یک لیتر آب جوش، اختلالات جریان خون را برطرف و فشار خون را تنظیم می کند.
- خوردن هسته کوبیده زالزالک، اسهال را برطرف می کند.

- زالزالک از احتلام جلوگیری می کند.

## زبان گنجشک *Fraxinus excelsior L*

زبان گنجشک عرق آور، مسهل و ادرار آور است.

### نحوه استفاده:

- مصرف دمنوش صاف شده سی گرم برگ درخت زبان گنجشک در نیم لیتر آبجوش، در دو مرحله در روز، برای درمان ورم کلیه، دفع شن یا سنگ کلیه و مثانه، برطرف شدن استسقا، قطع تب و درمان نقرس و روماتیسم مفید است.
- مصرف دمنوش زبان گنجشک برای تقویت اعضای تناسلی و افزایش نیروی جنسی مؤثر است و درد پهلو را برطرف می کند.
- مصرف دمنوش صاف شده چهل گرم پوست درخت زبان گنجشک نیمکوب در یک لیتر آبجوش، در سه نوبت در روز، اشتها آور، تب بر، خلط آور و نرم کننده سینه است.
- خوردن شیره زبان گنجشک، اسهال و حالت تهوع را درمان نموده و برای قطع خونریزی و رفع تب بسیار مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف تخم زبان گنجشک برای افراد گرم مزاج، زیان آور است.

## زردچوبه *Curcuma spp*

زردچوبه، گرم و خشک است. زردچوبه محرک، باد شکن، اشتها آور، تب بر، ضد اسهال، تصفیه کننده خون، تنظیم قاعدگی، افزایشنده صفرا، پاک کننده کبدی، مقوی معده، تسکین دهنده سرفه، بهبود دهنده دید چشم، درمان کننده روماتیسم، درمان کننده سل، ضد یرقان، ضد التهاب، ضد نفخ، مسکن درد مفاصل، تنظیم کننده قند خون، ضد انعقاد خون، تسکین درد دندان، ضد سرطان سینه، ضد سرطان کولون و رکتوم، شادی بخش،

### نحوه استفاده:

- برای تهیه معجون ضد سرطان سینه با زردچوبه، آب یک پرتقال، دو عدد لیموترش، یک تکه ریشه زنجبیل تازه، پنج عدد هویج کوچک، یک عدد خیار، یک سوم قاشق مرباخوری فلفل سیاه، یک قاشق غذاخوری زردچوبه را با استفاده از مخلوط کن با هم مخلوط نموده و نیم لیوان آب به آن بیفزایید.
- مالیدن روزانه خمیر مخلوط پودر زردچوبه با آبلیمو روی صورت، کک و مک را از بین می برد.

### نکات قابل توجه:

- زرد چوبه برای قلب زیان آور است.
- زرد چوبه برای افراد مبتلا به بیماری های صفراوی مناسب نیست.

- افراد مبتلا به بیماری های گوارشی، بهتر است زردچوبه را به صورت خام مصرف کنند.
- زردچوبه باعث بهبود اشتها و افزایش صفرا می شود.

## زردآلو *Prunus armeniaca* Rosaceae

طبیعت زردآلو، سرد و تر است. زردآلو مغذی، ضد عطش، برطرف کننده آروغ، تب بُر، خوشبو کننده دهان، ضد سرطان ریه، دافع انگل های معده، رفع کم خونی، اشتها آور، کاهنده خطر بیماری های قلبی، چاق کننده، جلوگیری کننده از سگته و آب مروارید است. زردآلو همچنین از گرفتگی عروق جلوگیری می کند، استخوان ها را محکم می کند، التهاب مفاصل را برطرف می کند، سبب جلوگیری از خونریزی لثه می شود و بی خوابی را برطرف می کند.

### نحوه استفاده:

- برگ و پوست زردآلو برای یبوست و هضم غذا مفید است.
- هسته و برگ زردآلو، مغز و قوای جنسی را تقویت می کند، ضد سم است و سنگینی گوش را برطرف می کند.
- برگ زردآلو، ضد نرمی استخوان و ملین است.
- روغن مغز زردآلو برای از بین بردن صداهای گوش مفید است.
- پوست زردآلو باعث جلوگیری از سرطان لوزالمعده و سرطان پوست می شود.
- هسته زردآلو، ورم پا، آبسه و روماتیسم را درمان می کند، بیماری ریه و حلق را بهبود می بخشد، سرفه های آسم، برونشیت و سرما خوردگی را برطرف می کند و مقوی نیروی جنسی است.

### نکات قابل توجه:

- زردآلوی نارس، دیر هضم و نفاخ است و باید همراه هسته خورده شود.
- زیاده روی در خوردن زردآلو، باعث دل درد، نفخ، سوزش سردل و اسهال می شود.

## زردک *Daucus carota*

زردک ملین است، به هضم غذا کمک می کند، دل پیچه را برطرف می کند، درد سینه را تسکین می دهد، ضد سنگ کلیه و مثانه است، کم خونی را برطرف می سازد، دیابت را درمان می کند، برای تقویت قوای جنسی مفید است، چشم را تقویت می کند و پوست بدن را شفاف می کند.

### نحوه استفاده:

- آب جوشانده زردک، ادرار آور است و بیماری کبد و اسهال خونی را درمان می کند.
- زردک برای افراد گرم مزاج، زیان آور و تخم آن نفاخ است.

## نکات قابل توجه:

- مصرف روزانه کوبیده زردک، برای پیشگیری از حاملگی مؤثر است.

## زرشک *Berberis vulgaris*

طبیعت زرشک، سرد و خشک است. زرشک قابض است، کبد را پاکسازی می کند، سبب تقویت قلب می شود، اختلال حواس را برطرف می کند، یرقان را درمان می کند، آگزما و خارش پوست را برطرف می کند، فشار خون را تنظیم می کند، ضد استفراغ است، چربی خون را می کاهش دهد، به بهبود کار دستگاه گوارش کمک می کند، جوش صورت را برطرف می کند، ضد بواسیر خونی است، ضد صفرا است، سنگ کلیه را دفع می کند،

## نحوه استفاده:

- مصرف روزانه سه فنجان از دم کرده بیست گرم ریشه و پوست یا ساقه زرشک در یک لیتر آب جوش، باعث تنظیم گوارش، ضد عفونی چشم، رفع بی اشتها، پایین آمدن فشار خون، درمان واریس و رفع سوزش ادرار می شود.
- برگ زرشک باعث درمان اسهال، محکم کردن لثه و رفع عفونت گلو می شود.
- نوشیدن صاف شده زرشک همراه با سنبل الطیب، دارچین و کمی عسل، برای تقویت کبد و درمان تب مزمن بسیار سودمند است.
- مربای زرشک، اشتها را باز می کند.

## نکات قابل توجه:

- زرشک برای افرادی که سرفه می کنند خوب نیست و مصلح آن عسل است.

## زرین گیاه *Dracocephalum kotschyi boisis*

برگ زرین گیاه، آرام بخش، تسکین دهنده، کاهنده چربی خون، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، درمانگر درد های روماتیسمی، ضد سرطان و درمان کننده سرگیجه است.

## نحوه استفاده:

- شربت زرین گیاه برای بیماران ام اس مفید است.
- برگ زرین گیاه به عنوان ادویه استفاده می شود.
- برگ زرین گیاه به جای پونه در دوغ استفاده می شود.

## زعفران *Crocus sativus*

طبیعت زعفران، گرم و خشک است. زعفران، تحریکات دماغی را کم می کند، محرک قوای جنسی است، کبد را تقویت می کند، تعریق پوست را زیاد می کند، دانه های سرخک را برطرف می کند، نشاط آور است، درد های معده، عصبی و تشنج را درمان می کند، قلب را تقویت می کند، برای خرد کردن سنگ مٔانه مفید است و برای درمان خونریزی زیر پوست و آبسه مفید است.

#### نحوه استفاده:

- مصرف روزانه دمنوش زعفران در آبجوش، مسکن و مقوی بدن، مقوی مغز، تنظیم کننده قاعدگی، تسکین دهنده درد کمر و برطرف کننده تشنجات دستگاه گوارش می شود.
- نوشیدن روزانه مصرف زعفران ساییده همراه با گلاب، ورم کیسه صفرا را برطرف می کند.
- ضماد زعفران با نشاسته در هر شب، لک های قهوه ای صورت را برطرف می کند.
- مالیدن زعفران به چشم همراه با گلاب، برای افزایش دید، ورم چشم، التیام جرب و جراحی چشم مفید است.
- بویدن زعفران محتوی یک ظرف دربسته، آرام بخش و خواب آور است.

#### نکات قابل توجه:

- بویدن گرد نرم زعفران، باعث سردرد و سرگیجه می شود.
- خوردن زعفران، اشتها را ضعیف می کند، قولنج ایجاد می کند و برای کلیه زیان آور است.
- زعفران، ممکن است باعث سقط جنین شود.
- مصرف طولانی مدت زعفران ممکن است سبب اختلال حواس شود.

## زغال اخته Cyanococcus

مصرف زغال اخته سبب کاهش وزن می شود، برای التیام زخم معده مفید است، آرام بخش است، عطش را برطرف می کند، برای رفع التهاب کبد و صفرا مفید است، چربی خون را تنظیم می کند، از لخته شدن خون جلوگیری می کند، باعث پیشگیری از عفونت مجاری ادراری می شود.

#### نحوه استفاده:

- آب زغال اخته، سنگ های کلسیمی کلیه را از بین می برد.
- جوشانده زغال اخته، اسهال را برطرف می کند.
- جوشانده زغال اخته، سبب التیام زخم ها می شود.
- مقداری جوشانده غلیظ زغال اخته، سل ریوی را درمان می کند.
- نوشیدن جوشانده صاف شده برگ درخت زغال اخته در یک لیتر آب، بی اختیاری ادرار را درمان می کند.



- نوشیدن شبی یک استکان موقع خواب از جوشانده صاف شده برگ درخت زغال اخته در یک لیتر آب، برای کودکانی که شب ادراری دارند مفید است.

### نکات قابل توجه:

- زغال اخته برای سینه زیان آور بوده و مصلح آن شکر است.
- مصرف بیش از حد زغال اخته، باعث تهوع، اسهال، سردرد و دل درد می شود.

## زنجبیل *Inula helenium*

طبیعت زنجبیل، گرم و خشک است. زنجبیل مقوی حافظه است، روماتیسم و درد پا را برطرف می کند، ضد نفخ است، گلودرد و سردرد را درمان می کند، چربی خون را کاهش می دهد، عرق آور است، اسهال و استسقا را برطرف می سازد، اشتها آور است، خلط آور است، عادت ماهیانه را تنظیم می کند، ضد نفخ است، برای رفع و یار مفید است، حالت تهوع دوران بارداری را برطرف می کند، ضد یرقان است و فشار خون و قند خون را تعدیل می کند.

زنجبیل همچنین دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد قارچی، ضد سرطانی و ضد اسپاسم می باشد.

### نحوه استفاده:

- خوردن مخلوط زنجبیل ساییده و تخم مرغ نیم پز، سبب تقویت اسپرم می شود.
- مالیدن مخلوط زنجبیل ساییده و گلاب به کمر، سبب تقویت قوای جنسی می گردد.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بی از حد زنجبیل می تواند احتمال سقط جنین و زایمان زودرس را بیفزاید.

## زنیان *Trachyspermum*

زنیان طبیعتی گرم و خشک دارد و ضد نفخ، محرک، ضد انگل، ضد قارچ، ضد اسید معده، ضد تهوع، ضد عفونی کننده، خلط آور، مقوی قوای جنسی، کمک هضم غذا، رفع کننده گرفتگی گوش، کمک ترک اعتیاد به مواد مخدر، ضد تشنج، برطرف کننده سکسکه و آرام کننده بیماری های عصبی است.

### نحوه استفاده:

- مصرف عرق زنیان برای دفع سنگ های ادراری و برطرف نمودن مشکلات قاعدگی به ویژه در افراد سرد مزاج مفید است.
- عرق زنیان با هضم بهتر غذا، مانع از انباشته شدن چربی در بدن می گردد.
- عرق زنیان برای رفع گرفتگی عضلانی ناشی از سردی یا فلج خفیف سودمند است.
- پانزده روز مصرف نیم استکان عرق زنیان پس از هر غذا، سبب برطرف شدن دل درد ناشی از غذاهای سرد می شود.

- میزان مصرف زنیان به صورت دمنوش دو تا چهار گرم روزانه سه بار و هر بار نیم فنجان، عصاره خشک روزانه یکصد و بیست و پنج میلی گرم و عصاره مایع روزانه تا شش میلی گرم است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف زنیان برای افراد گرم مزاج مناسب نیست ولی در صورت مصرف، به عنوان مصلح آن از کمی سنکجین استفاده کنند.

## زیتون *Olea europaea*

- مصرف روغن زیتون موجب تقویت حافظه، درمان بیماری های قلبی، تنظیم فشار خون بالا، جلوگیری از لخته شدن خون، کاهش چربی بد خون، درمان خونریزی لثه و جلوگیری از سفید شدن مو می شود. زیتون سبب کمک به هضم غذا، بازیابی مغز و اعصاب، تقویت قوای جنسی، تقویت کبد، زدودن چربی کبد و افزایش اشتها می شود. زیتون همچنین قابض، ضد نقرس و درد مفاصل است.

### نحوه استفاده:

- برگ زیتون می تواند از پیشرفت عوارض دیابت پیشگیری کند.
- ضماد میوه نارس زیتون، برای درمان سوختگی آتش مفید است.
- جوشانده برگ زیتون و دود دادن هسته زیتون، برای دفع اخلاط رسوب کرده در ریه مفید است.
- مصرف خوراکی زیتون رسیده در آب نمک همراه با مغز گردو، دستگاه گوارش را تقویت می کند.
- روغن زیتون، گرم های دستگاه گوارش را از بین می برد.
- روغن زیتون، برای برطرف کردن خراش و ترک پوست، تقویت چشم مفید، رفع خشکی لثه و صفرا بر است.
- مصرف روغن زیتون، از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می کند.
- روغن زیتون، برای رفع سرفه های خشک مفید است.
- مصرف روغن زیتون با آبلیمو، دفع کننده سنگ کیسه صفرا است.
- مالیدن روغن زیتون به بدن، برای بچه هایی که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند مفید است.
- نوشیدن یک استکان روغن زیتون، انواع مسمومیت ناشی از سرب برطرف می کند.
- خوردن یک قاشق روغن زیتون بعد از غذا، باعث رفع یبوست زنان می شود.
- خوردن هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپخوری روغن زیتون مخلوط با آب پرتقال یا آبلیمو، کبد را پاکسازی می کند.
- دمنوش برگ زیتون، فشار خون را پایین می آورد.
- دم کرده برگ درخت زیتون، تب بر است.
- جوشانده برگ درخت زیتون، برطرف کننده نقرس و روماتیسم است.
- جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است.

- نوشیدن روزی دو بار جوشانده صاف شده مقداری برگ زیتون در نیم لیتر آبجوش، همراه با کمی شکر، فشار خون را تنظیم می کند.

- دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون، تب بُر، درمان کننده مالاریا، رفع کننده سستی فلج و مقوی نیروی جنسی است.

### نکات قابل توجه:

- زیتون، معده را سست نموده، تهوع آور است، برای ریه زیان آور است و سبب ایجاد بی خوابی می شود.

## زیره سبز *Cuminum cyminum* L

طبیعت زیره، گرم و خشک است. زیره سبز برای سوء هاضمه مفید است و بیماری صرع را برطرف می سازد. زیره سبز همچنین عرق آور، ضد تشنج، ملین و قاعده آور است.

### نحوه استفاده:

- خوردن زیره سبز خوابانده شده در سرکه و سپس برشته، اسهال را برطرف می کند.

- خوردن کوبیده زیره سبز مخلوط با آب و سرکه، سختی نفس، مشکلات کبد، کم بودن اشتها، نفخ و سکسکه را برطرف می کند.

- خوردن مخلوط کوبیده زیره سبز با آب کرفس، انگل های معده را از بین می برد.

- خوردن دانه زیره کوهی کوبیده شده، ادرار آور، قاعده آور و برطرف کننده اثر سموم و گزش جانوران سمی است.

- خوردن دانه زیره کوهی کوبیده شده، سرفه ی سرد، تنگی نفس، درد معده و نفخ را درمان نموده و به هضم غذا کمک می کند.

### نکات قابل توجه:

- زیره سبز برای ریه و مثانه زیان آور است.

## زیره سیاه *Carum carvi* L

طبیعت زیره سیاه، گرم و خشک است. زیره سیاه محرک، باد شکن، ادرار آور، قاعده آور، شیر آور، ضد نفخ، ضد تشنج، مقوی معده و مسکن درد معده است.

### نحوه استفاده:

- دم کرده زیره سیاه برای تسکین درد های رحم و برای برطرف شدن نفخ مؤثر است.

- مالیدن مخلوط زیره سیاه با عسل بر زخم، سبب بهبود زخم می شود.

- مخلوط زیره سیاه با عسل، ترشحات زنانگی را برطرف می کند.

- مصرف زیره تفت داده شده، همراه با آب، مشکل قطره قطره ادرار کردن را برطرف می کند.
- زیره تفت داده شده، می تواند برای رفع نفخ غذاهایی مثل حبوبات تازه استفاده شود.

نکات قابل توجه:

- زیره سیاه برای کلیه و برای افراد گرم مزاج، زیان آور است.

## سپستان Cordya myxa

سپستان، معتدل و کمی سرد است. سپستان ملین است، کرم های دستگاه گوارش را از بین می برد، ریه را صاف می سازد، مشکلات مجاری ادراری را برطرف می کند، بیماری طحال را درمان می کند و آسم و تنگی نفس را برطرف می کند.

نحوه استفاده:

- ضماد برگ له شده تازه سپستان، برای تسکین سردرد و التیام جراحات و از رفع ورم مفید است.

نکات قابل توجه:

- سپستان برای معده زیان آور است، کبد را تضعیف می کند و مصلح آن پرگل محمدی و عناب است.

## سداب Ruta graveolens

طبیعت سداب، گرم و خشک است.

نحوه استفاده:

- برگ سداب، برای درمان تپش قلب مفید است، ضد نفخ است، خونریزی را بند می آورد، باد شکن است، ضد حساسیت است، کرم ها و انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، فشار خون را کاهش می دهد، ضد التهاب است، از گرفتگی عضلات جلوگیری می کند، در درمان تومورهای مغزی مفید است، ضد انواع سرطان است، زخم های سطحی را التیام می بخشد و خطر ابتلا به واریس را کاهش می دهد.

## سدر Ziziphus spina christi

سدر، طبیعت سرد و خشک دارد. سدر پوست را خنک می کند، موها را حالت می دهد، از ریزش مو جلوگیری می کند، قابض است، رنگ رخسار را نیکو می سازد، سبب بهبود جای زخم می شود، کمک به پاکسازی پوست می کند، اثرات ضد عفونی کننده و پاک کننده قوی دارد.

نکات قابل توجه:

- سدر، فشار خون را افزایش می دهد.

- جوشانده برگ سدر در درمان علائم سرما خوردگی مؤثر است.
- نوشیدن جوشانده ریشه گیاه سدر، به رفع لاغری کمک می کند.

## سرو Cupressus

طبیعت سرو، کمی گرم و خشک است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب دم کرده سرو، برای قطع خونریزی، رفع تنگی نفس و بهبود زخم روده ها سودمند است.
- جویدن سرو، برای قطع جریان آب از دهان مفید است.
- مالیدن خمیر سرو کوبیده، مخلوط شده با حنا و کمی سرکه بر سر، موها را تقویت و سیاه می کند.
- مالیدن ضماد ساییده شده سرو بر محل فتق، سبب بهبودی آن می شود.
- نوشیدن دم کرده برگ سرو، ادرار آور، قابض و مخدر است و سبب بند آمدن خونریزی و بهبودی زخم روده می شود.
- مصرف مخلوط مقداری سرو ساییده با دو گرم مرمکی، برای تقویت مٔانه و قطع شب ادراری کودکان مفید است.
- قرقره کردن آب دم کرده برگ سرو، برای تسکین درد دندان و تقویت لثه مفید است.
- ضماد سوزاننده پودر برگ خشک سرو، برای درمان سوختگی ناشی از آتش مفید است.

### نکات قابل توجه:

- میوه سرو، برای ریه زیان آور است.

## سریش Eremurus

سریش، دارای طبیعت گرم و خشک است. سریش رگ ها را باز می کند و ضد عفونی کننده است.

### نحوه استفاده:

- ریشه سریش، برای درمان جوش ها بسیار مفید است.
- ریشه سریش برای درمان یرقان و ناراحتی های معده و کبد مفید است.

## سقز Pistacia atlantica

سقز (بنه یا کلخنک) دارای طبیعت گرم و خشک است. شیره ای که از درخت کلخنک تراوش می شود سقز نام دارد. سقز ضد التهاب، مسهل، ضد یبوست، مقوی دستگاہ گوارش، اشتها آور، دفع کننده سنگ کلیه، بهبود دهنده عملکرد کبد، ضد باکتری زخم معده

و دوازدهم، مسکن دردهای مفصلی و روماتیسمی، درمان کننده آسم و برونشیت، خوشبو کننده دهان، کاهنده کلسترول، تنظیم کننده فشار خون، افزایشدهنده میل جنسی، بهبود دهنده عملکرد پروستات، ضد سرطان، برطرف کننده تاری دید و کاهنده روند پیری است. سقز شادی بخش است، مقوی کبد و طحال است، گرفتگی رگ ها را باز می کند، سرفه را برطرف می کند، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، ادرار آور است، قاعده آور است، نفخ را برطرف می سازد و در تسکین درد کمر و پشت مفید است.

#### نحوه استفاده:

- خوردن شیره سقز به طور ناشتا، سنگ کلیه را دفع می کند.
- خوردن ترکیب شیره سقز با عسل و آلوئه ورا، برای درمان زخم های دیابتی بسیار مفید است.
- خوردن سقز، سبب نرم کردن سینه و درد های ریوی کمک می کند.
- ضماد سقز با پیه آب شده، برای نرم کردن ناخن های تاب دار و خشک و نیز التیام شقاق نشیمنگاه مفید است.
- مخلوط سقز با روغن زیتون، برای برطرف کردن ورم، ترک پوست و خارش بدن سودمند است.
- گذاشتن ضماد و خمیر برگ ساییده کلخنگ با آب بر سر، شد موها را تقویت می کند.
- مالیدن ضماد برگ ساییده کلخنگ مخلوط با سرکه بر موهای سر، سبب نرم کردن آنها می شود.
- مالیدن خاکستر چوب درخت کلخنگ بر موهای سر، سبب جلوگیری از ریزش آنها می شود.
- اگر مقداری از پوست درخت کلخنگ را پخته و آب آن را روی ورم ها بمالید، آنها را از بین می برد.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از ده گرم در روز، ممکن است در برخی افراد باعث یبوست و حساسیت شود.
- در صورت مصرف پنتوپرازول یا دیگر داروهای دیگر بهبود زخم، پیش از مصرف سقز، با پزشک خود مشورت کنید.

## سماق Rhus

طبیعت سماق، سرد و خشک است. سماق باعث رفع اخلاط خونی سینه می شود، مقوی دستگاه گوارش است، اسهال را برطرف می کند، ادرار آور است، قند خون را پایین می آورد، تب بر است و لثه را تقویت می کند.

#### نحوه استفاده:

- برای برطرف نمودن حالت تهوع، مخلوط زیره با سماق مصرف نمایید.
- نشستن داخل لگن حاوی جوشانده سماق، بواسیر را برطرف می کند.
- سماق برای رفع آشفتهگی و قطع خونریزی رحم مفید است.
- مالیدن سماق با نمک به دندان، برای تقویت لثه، درمان زخم های بد، مفید است.
- ضماد کوبیده سماق با تره تازه، آگزاما را در مان می کند.

- کمپرس با آب دم کرده سماق، از ورم کردن عضو ضربه خورده جلوگیری می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد سماق، ممکن است سبب ایجاد مسمومیت شود.
- چای سماق برای کاهش تعریق بکار می رود.

## سنبل الطیب *Valeriana officinalis L*

سنبل الطیب، دارای طبیعت گرم و خشک است. این گیاه تقویت کننده قلب، محرک، ضد عفونی کننده، ضد هیجان، و ضد صرع، مقوی قوای دماغی، درخشان کننده چهره، ادرار آور، ضد تکرر ادرار، مقوی نیروی جنسی، تنظیم کننده عادت ماهیانه، خرد کننده سنگ مثانه، خوشبو کننده دهان، مسکن درد سینه، باد شکن، ضد یرقان و درمان کننده طحال است.

### نحوه استفاده:

- خوردن تدریجی دمنوش ده گرم سنبل الطیب در یک لیتر آبجوش، کار قلب را تنظیم می کند.
- سنبل الطیب برای درمان دیابت غیر قندی بسیار مفید است.
- پنجاه گرم سنبل الطیب را در در یک لیتر آب به مدت نیم روز خیسانده، آب را صاف کرده و پیش از هر غذا یک فنجان بنوشید تا فشار خون را برطرف کند، کم خونی را رفع نماید، آسم و تنگی نفس را درمان می کند، درد پهلو و درد اعصاب را تسکین می بخشد، ضد اسپاسم است، آرام بخش است، هیجان را برطرف می کند و تب را قطع می کند.
- مصرف خیسانده سنبل الطیب در آب سرد، برای رفع آشفستگی و نفخ معده مفید است.
- ریختن گرد سنبل الطیب روی زخم، آن را بهبود می دهد.
- سنبل الطیب برای کلیه زیان آور است و مصلح آن کتیرا می باشد.
- برای تهیه دمنوش سنبل الطیب باید پانزده گرم ریشه سنبل الطیب را با ده گرم دارچین، پنج گرم گل گاو زبان و یک لیتر آب جوش در یک قوری بریزید و اجازه دهید تا یک ربع دم بکشد ولی نجوشد. این دمنوش برای آرامش اعصاب و خواب آرام مفید است.
- ریشه سنبل الطیب، برای انواع پا درد، کمردرد و دل درد مفید است.
- اگر دم نوش را شب می نوشید، بهتر است لیمو و عسل استفاده نکنید.

### نکات قابل توجه:

- در صورت مصرف داروی خواب یا ضد حساسیت، پیش از مصرف سنبل الطیب با پزشک مشورت کنید.

## سنجد *Elaeagnus angustifolia*

طبیعت سنجد، سرد و خشک است. سنجد ادرار آور است، شادی بخش است، برای درمان زخم معده مفید است، آرتروز را برطرف می کند، سرفه را بهبود می بخشد، اسهال را قطع می کند، سردرد را تسکین می بخشد، بیماری های کبد را درمان می کند، درد مفاصل را برطرف می کند، تنگی نفس را درمان برطرف می کند، تب بر است، زردی را درمان می کند، سبب تقویت قلب می شود، باعث جلوگیری از تکرر ادرار شد و حالت تهوع را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- پودر سنجد، قوای جنسی را تقویت نموده و پوکی استخوان را کاهش می دهد.
- مصرف ناشتای مخلوط آسیاب شده سنجد با هسته و پوست، برای غضروف سازی و درد مفاصل بسیار مفید است.
- مصرف مخلوط روغن زیتون با سنجد پخته همراه با هسته و پوست، برای رشد مو، خارش پوست و درد مفاصل مفید است.

## سیاهدانه *Nigella sativa*

سیاهدانه، خیلی گرم و خشک است. سیاهدانه قاعده آور، درمان کننده سردرد، محرک، ضد سرگیجه و میگرن، شفافیت کننده پوست، تقویت کننده مو، ضد کبد چرب، برطرف کننده پا درد، جلوگیری از ریزش مو، از بین برنده زگیل، ضد جوش و لک، ضد التهاب، ضد میکروب، بهبود عفونت مثانه، بهبود بیماران سکنه قلبی و مغزی، برطرف کننده زکام، مسکن دندان درد، بهبود بینایی، درمان آب مروارید، رفع کبودی زیر چشم، مؤثر در بهبود آسم و تنگی نفس، درمان کننده برونشیت و حساسیت تنفسی، برطرف کننده کرم های دستگاه گوارش، درمان خستگی مفرط، مؤثر در درمان نازائی، تنظیم کننده قاعدگی و از بین برنده سنگ کلیه و مثانه است.

سیاهدانه همچنین تب را برطرف کرده، درد نیش حشرات را می کاهد، باد شکن است، ضد افسردگی است، التهاب کبد را برطرف می کند، یبوست را درمان می کند، درد کمر و سیاتیک را کاهش می دهد، شیر مادر را می افزایش دهد، ادرار آور است، مقوی اعصاب و حافظه است، روماتیسم مفصلی را بهبود می دهد، از عفونت گوش می کاهد، بواسیر را برطرف می کند، دیابت را درمان می کند، آبه را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- بخور سیاهدانه با آبجوش، سینه درد را درمان می کند.
- مصرف سیاهدانه، فشار خون را کاهش می دهد.
- خوردن ده گرم سیاهدانه با مقداری آب نیم گرم مخلوط با عسل، تب های کهنه را تسکین می دهد، ادرار آور است، سنگ کلیه را برطرف می کند و ناراحتی های تنفسی را درمان می کند.
- خوردن ناشتای هر روز صبح مقداری سیاهدانه با روغن حیوانی سرخ شده، رنگ رخسار را روشن می کند.
- ضماد مخلوط کوبیده سیاهدانه با روغن کنجد، در فروکش کردن تاول های پوست مفید است و برای درمان آبه، روماتیسم، ورم گوش، زخم بینی و سردرد مؤثر است.



## نکات قابل توجه:

- معمولاً مصرف سیاهدانه با واکنش های حساسیتی مانند خارش، التهاب و قرمزی پوست همراه است.
- در صورت ملتهب شدن زبان، لثه و صورت، به محض اطلاع از حساسیت، فوراً از مصرف سیاهدانه خودداری کنید.
- افرادی که طبع گرم دارند بهتر است در مصرف سیاهدانه زیاده روی نکنند.
- افرادی که از داروهای انعقاد خون استفاده می کنند، پیش از استفاده از مکمل های سیاهدانه باید با پزشک مشورت کنند.
- مصرف مقادیر بالای سیاهدانه، باعث اختلالات کلیه و کبد می شود.
- زنان باردار نباید روغن سیاهدانه استفاده کنند.
- مصرف روغن سیاهدانه، سبب افت فشار خون می شود.
- مصرف مقدار زیاد روغن سیاهدانه، به کلیه ها آسیب می زند.
- روغن سیاهدانه را با شکم پر مصرف نکنید.
- مصرف زیاد روغن سیاهدانه برای افرادی که حساسیت دارند، عوارضی مثل قرمزی پوست، التهاب، تاول، خارش و درد را در کل بدن به همراه دارد.
- سیاهدانه ممکن است در شیمی درمانی و پرتو درمانی، سبب بروز تداخل با درمان های سرطان گردد.

## سیب درختی *Malus domestica*

خوردن سیب شیرین شادی بخش، ادرار آور، مقوی قلب، آرام بخش، برطرف کننده اسهال کودکان، پاکسازی کننده دستگاه گوارش، ضد سرما خوردگی، تقویت کننده کبد و ضد تنگی نفس است. سیب همچنین حصبه را درمان می کند، برای بیماران قندی مفید است، ضد تصلب شریان ها است، ضد سرطان است، سبب التیام زخم ها می شود و سبب شادابی پوست می شود.

## نحوه استفاده:

- سیب پخته، تقویت کننده معده و کبد است.
- خوردن دو سه عدد سیب با پوست خرد شده در یک لیتر آب و ربع ساعت جوشیده که با کمی پودر شیرین بیان و آب حل شده، سبب درمان ورم ریه، تنظیم کار روده ها، برطرف نمودن روماتیسم و نقرس می شود.

## نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف سیب کال، سبب ضعف قوای دماغی شده، سبب فراموشی می شود، باعث ایجاد نفخ می گردد و سبب کشیدگی و درد عضلات می شود.
- مصرف زیاد سیب ترش، سبب ضعف اعصاب و ترسو شدن انسان می شود.

## سیب زمینی *Solanum tuberosum*

طبیعت سیب زمینی، سرد و تر است. اگر پخته شود معتدل و اگر سرخ شود گرم و خشک است. سیب زمینی برای تقویت قلب مفید است، آرام بخش است، ضد بیماری اسکوربوت است، ضد سرطان است، از پیری زودرس جلوگیری می کند، ورم را از بین می برد، تمیز کننده کبد و درمان کننده بواسیر است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف زیاد از حد سیب زمینی سرخ شده برای بدن زیان آور و دیر هضم است.
- از مصرف سیب زمینی نارس که لکه های سبز دارد خودداری کنید.
- مصرف زیاد سیب زمینی، قند خون را بالا می برد.

## سیر *Allium sativum*

سیر، دارای طبیعت گرم و خشک است. سیر اشتها آور، باد شکن، ضد عفونی کننده، محرک هضم و دشمن سرطان است. سیر همچنین به عملکرد مناسب کبد و مثانه کمک می کند، فشار خون را پایین می آورد، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند، دیابت و تیفوس را درمان می کند، از افسردگی جلوگیری می کند، کرم های دستگاه گوارش را از بین می برد، سرما خوردگی را برطرف می کند، اثر خوبی بر سل دارد، سبب تنظیم وزن می شود، برای تنگی نفس مفید است، درد مفاصل و روماتیسم را تسکین می دهد، خون را رقیق می کند، سبب تقویت نیروی جنسی می شود، با آلزایمر مبارزه می کند، حافظه را تقویت می کند، سنگ کلیه را دفع می کند، خستگی را کاهش می دهد، برای درمان تکرر ادرار مفید است، باعث جلوگیری از انعقاد خون می شود و از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری می کند.

### نحوه استفاده:

- مالیدن سیر خام روی لثه و دندان، درد را کاهش می دهد.
- خوردن یک حبه سیر خرد شده با کمی آب، نفخ، یبوست و درد معده را برطرف می کند.
- گذاشتن سیر له شده روی زگیل، آن را از بین می برد.
- خوردن سیر با کمی لیمو در یک لیوان آب گرم به صورت ناشتا، موجب کاهش وزن می شود.
- خوردن روزانه یک حبه سیر به صورت ناشتا، عفونت های شدید را از بین می برد.
- خوردن روزانه یک حبه سیر به صورت ناشتا، آرتروز مفصلی را تسکین می دهد.
- مصرف روزانه سیر، سبب پاکسازی پوست و کبد چرب و پیشگیری از اضطراب می شود.
- خوردن سیر با شکم خالی سبب پیشگیری از بیماری های مختلف است.
- برای درمان سینوزیت، چند حبه سیر له شده را در کره تفت داده و با نان میل کنید.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد سیر، باعث ایجاد سردرد، ضعف نیروی جنسی و ضعف چشم می شود.
- خوردن سیر برای افرادی که طبع گرم دارند باعث تیرگی رنگ پوست می شود.
- خوردن سیر به مقدار زیاد، با شکم خالی می تواند باعث بیماری شود.

## شاهپسند Verbena

طبیعت شاهپسند، سرد و خشک است. شاهپسند ضد سرطان، آرامش بخش، ضد تشنج، ضد میکروب، قابض، ضد خونریزی، دفع کننده انگل های دستگاه گوارش و عرق آور است.

شاهپسند سبب کاهش رشد تومور مغزی می شود، مانع از رشد آلزایمر می گردد، به بهبود سکتته های مغزی کمک می کند، سبب کاهش اضطراب می شود، از حملات تشنجی پیشگیری می کند، بیماری صرع را درمان می کند، سبب کاهش آسیب به بافت قلبی می شود، برای درمان نقرس مفید است، زخم ها و ورم ها را بهبود می بخشد، گرفتگی عضلات را برطرف می کند، تب بر است، سرما خوردگی را درمان می کند، سبب افزایش شیر می شود، زردی را درمان می کند و سنگ مثانه و کلیه را دفع می کند.

### نحوه استفاده:

- قرقه جوشانده شاهپسند، برای تورم گلو مفید است.
- ضماد شاهپسند، برای بهبود زخم ها و بریدگی ها مفید است.
- پنجاه گرم برگ خشک شده و ریشه شاهپسند را در یک لیتر آبجوش ریخته، بگذارید پنج دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. قرقه نمودن جوشانده صاف شده، برای درمان عفونت گوش مفید است.
- مصرف جوشانده شاهپسند برای ناراحتی های عصبی، سرفه، بی خوابی و اضطراب مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از اندازه شاهپسند، ضربان قلب را کم می کند و باعث تحریک رحم می شود. بنابراین کسانی که ناراحتی قلبی دارند و یا خانم های باردار باید در خوردن آن احتیاط کنند.
- بهتر است زنان، در دوران بارداری و شیردهی از مصرف شاهپسند خودداری نمایند.
- از نوشیدن دمنوش شاهپسند به همراه وعده غذایی، خودداری کنید.

## شاه تره Fumaria officinalis

طبیعت شاه تره، سرد است. شاه تره عرق آور، تب بر، دفع کننده سموم کبد، ادرار آور، درمان کننده زردی، ضد انگل و درمان کننده اگزما است.

### نحوه استفاده:

- عصاره شاه تره برای بهبود بیماری های قلبی و دستگاه کبدی مفید است.
- پنجاه گرم شاه تره را در یک لیتر آب جوش، دم کرده و هر روز صبح و شب یک فنجان از آب صاف کرده آن بنوشید. این ترکیب، خون را تصفیه می کند.
- قرقره نمودن آب جوشانده شاه تره، جوش های دهان را برطرف می کند.
- شستشو با آب تازه شاه تره، جرب را از بین می برد.
- مالیدن آب تازه شاه تره به محل گزیدگی زنبور، آن را تسکین می بخشد.
- مالیدن آب تازه شاه تره، خارش بین انگشتان را درمان می کند.
- کشیدن آب تازه شاه تره در چشم، از ریختن اشک زیاد جلوگیری می کند.
- جوشانده صاف شده هشت گرم شاه تره با هشت گرم بابونه و شست و شو با آن، اندام های زنانه و واژینال را ضد عفونی می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف شاه تره به تنهایی، برای معده و شش ها خوب نیست.

## شاه توت *Morus nigra*

طبیعت شاه توت، سرد است. شاه توت التهاب روده را کم می کند، باعث جلوگیری از عفونت های دستگاه ادراری می شود، از سکنه مغزی پیشگیری می شود، سبب جلوگیری از حملات قلبی می شود، ملین است و باعث رفع خستگی فکری می شود.

### نحوه استفاده:

- قرقره کردن شاه توت برای درد، ورم دهان، آفت و جوش های دهان و التهاب آن مفید است.

## شاهدانه *Cannabis sativa*

شاهدانه، قابض، ادرار آور، مسکن، نیروبخش، اشتها آور، قاعده آور، ضد درد شکم، برطرف کننده سوء هاضمه، ضد انگل های دستگاه گوارش، ضد تهوع، باد شکن، میگرن را برطرف می سازد، روماتیسم را درمان می کند، زخم کزاز را ترمیم می کند و در برطرف بهبود و درمان تاول ها و زخم های سر و کچلی موثر است.

### نحوه استفاده:

- مالیدن روغن شاهدانه بر موضع درد های عصبی، اعضای بدن را تسکین می دهد.

### نکات قابل توجه:

- اسراف در مصرف شاهدانه، سردرد می آورد و دید چشم را کم می کند.

- زیاده روی در مصرف شاهدانه، برای معده مناسب نیست. همچنین کند ذهنی و خواب آلودگی می شود.
- مصرف بیش از حد شاهدانه، کلیه را تنبیل کرده و نیز سبب ایجاد ترس و وحشت می شود.
- مصرف بی رویه شاهدانه، قدرت جنسی را موقتاً تحریک کرده ولی در دراز مدت تضعیف می کند.

## شاهی *Lepidium sativum*

شاهی باعث از بین رفتن لکه های پوستی می شود، مانع از رشد سرطان پروستات و ریه می شود، برای درمان دستگاه تنفسی مفید است، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، برای کم خونی مفید است، سنگ های کلیه و مثانه را برطرف می سازد، درد گوش را تسکین می دهد، باعث استحکام لته ها می شود، دیابت را برطرف می سازد، در درمان امراض پوستی مفید است، ضد نیکوتین است، شادی بخش است، نیروبخش است، اشتها آور است، قوای جنسی را تقویت می کند، ضد اسکوربوت و باد شکن است.

### نحوه استفاده:

- مالش موهای سر با شاهی تازه، از ریزش موها جلوگیری نموده و باعث رشد آنها می شود.
- ضماد شاهی و کوبیده و چند قطره روغن زیتون یا بادام، زخم های چرکی را بهبود می دهد.

### نکات قابل توجه:

- خوردن تخم شاهی با آب گرم، سبب استفراغ می شود.
- خوردن جوشانده تخم شاهی در شیر باعث سقط جنین می شود.
- مصرف خوراکی مخلوط تخم شاهی با تخم مرغ نیم بند، قوای جنسی را تقویت نموده و شیر را زیاد می کند.

## شبدر *Trifolium*

شبدر با نام های دیگری مانند اکلیل الملک، ناخنک، بسنگ، شاه افسر، شاه بسه، یونجه زرد و گیاه قیصر شناخته می شود. شبدر محرک، مقوی بدن، و اعتدال دهنده اخلاط، ادرار آور، درمان کننده روماتیسم، ضد تشنج، ضد زخم و تومورها، درمان کننده بی خوابی، مرهم سینه، ضد تنگی نفس، ضد عفونی کننده مجاری ادراری، مسکن درد های عصبی، ضد نفخ، درمان التهاب پلک ها، برطرف کننده ورم کلیه و مثانه و درمان تورم لوزه ها است.

### نحوه استفاده:

- روغن شبدر برای درمان نقرس و درد های عضلانی مفید است، از لخته شدن خون جلوگیری می کند، قاعدگی را باز می کند، اختلالات یائسگی را برطرف می کند، ریه را پاک می کند، برای رفع درد معده مفید است، مشکلات کبد و طحال را برطرف می کند و خستگی جسمی و روحی و میگرن را درمان می کند.

- دم کرده شبدر برای تنظیم ضربان قلب، رفع مشکل بی خوابی، آرامش اعصاب، رفع سردرد های عصبی و برطرف نمودن درد های مفصلی مفید است.
- ضماد روغن شبدر مخلوط با دارچین، دردهای عضلانی را برطرف می کند.
- مصرف دم کرده ده گرم شبدر در یک لیوان آب جوشانده، دو بار در روز صبح و عصر برای درمان طحال مفید است.
- برای رفع جوش و دمل، از دم کرده شبدر استفاده شود.
- برای رفع جوش های غرور جوانی و ضد عفونی کردن کورک ها، سی گرم مغز شبدر، پنج گرم بادیان، پنج گرم آویشن در یک لیتر آب جوشانده، صاف کنید و با آن اندام مورد نظر را شستشو دهید.
- گذاشتن ضماد شبدر مخلوط با سرکه و روغن گل سرخ بر سر، یا ریختن آب دم کرده شبدر سر برای رفع سردرد، سرگیجه، سکنه مغزی و فراموشی مفید است.
- نوشیدن آب دم کرده شبدر با انجیر و عسل، برای ازدیاد شیر مادران و تقویت قوای جنسی مفید است.
- خوردن دوازده گرم عصاره یا تخم شبدر مخلوط با دوشاب برای رفع تورم اندام ها مفید است.
- خوردن شبدر مخلوط با زعفران، به خروج جنین کمک می کند.
- خوراندن مغز شبدر ساییده مخلوط با آب گرم به نوزاد، سبب رفع دل درد او می شود.
- ماساژ هر روزه سر و موها با شبدر جوشانده، شوره سر را برطرف می کند و از ریزش موها جلوگیری می کند.
- خوردن شبدر تازه، مسهل و شبدر خشک قابض است.
- نوشیدن دم کرده شبدر همراه با انجیر یا عسل، خشونت سینه و سرفه سخت را برطرف می کند.
- شستن هر روز مژه با جوشانده شبدر، سبب جلوگیری از ریزش مژه ها می شود.
- نوشیدن دم کرده گل شبدر، ضد عفونی کننده سینه است، برونشیت را درمان می کند و گرفتگی عضلات را برطرف می کند.
- قرقره نمودن دم کرده گل شبدر، سرطان گلو را برطرف می کند.
- تدخین شبدر خشک کرده به صورت سیگار، برای تسکین آسم مفید است.
- ضماد شبدر تازه و له شده، زخم را بهبود می بخشد.

### نکات قابل توجه:

- شبدر برای بیضه ها زیان آور است و باید با عسل و انجیر و مویز خورده شود.
- استفاده بیش از حد از شبدر، برای فشار خون بالا زیان آور است.
- بانوان باردار مجاز به مصرف شبدر نیستند.
- شبدر باعث سرگیجه و تهوع می شود.
- مصرف بیش از حد شبدر، برای افراد گرم مزاج زیان آور است.

## شبدر قرمز *Trifolium pratense*

شبدر قرمز، دارای طبیعت سرد و تر است. شبدر قرمز ضد سرطان است، تمییز کننده خون است، درد های عضلانی و سرفه را برطرف می کند، درمان کننده آسم است، تورم پوستی را از بین می برد، دل پیچه را برطرف می کند،

نحوه استفاده:

- گذاشتن جوشانده شبدر قرمز در روغن زیتون روی محل درد، آتروز، روماتیسم و ورم بیضه را درمان می کند.
- ضماد شبدر قرمز برای رفع خارش پوست مفید است.

نکات قابل توجه:

- استفاده بیش از حد از شبدر قرمز به علت داشتن اسید سیانیدریک، خطرناک است.

## شلغم *Brassica rapa subsp. Rapa*

شلغم دارای طبیعت گرم و تر است. شلغم ضد میکروب است، اشتها آور است، خلط آور است، سرفه را تسکین می دهد، مقوی بینایی است، مقوی دستگاه گوارش است، قوای جنسی را تقویت می کند، برای رفع سرفه های مزمن مفید است، سرما خوردگی و سینه درد را برطرف می کند، ادرار آور است و به دفع سنگ کلیه و مثانه کمک می کند.

نحوه استفاده:

- خوردن آب شلغم در کاهش قند خون مؤثر است.
- ضماد شلغم برای ناراحتی های مفصلی بویژه بیماری نقرس کاربرد دارد.
- قرقره نمودن آب پخته شلغم، برای درمان گلو درد مفید است.
- آب شلغم، جوش صورت را از بین می برد.
- شربت شلغم، سبب تقویت حافظه می شود، شب کوری را درمان می کند، کم خونی را برطرف می کند، برای رشد استخوان ها مفید است.
- خوردن شلغم، به تنظیم تیروئید کمک می کند از این رو برای درمان کم کاری تیروئید توصیه می شود.
- شلغم پخته، بهترین دارو برای برونشیت است.
- خوردن شلغم پخته سبب درمان سینه، تقویت دید چشم، افزایش اشتها، تحریک قوای جنسی و پیشگیری از سرطان می شود.
- وسط شلغم را خالی نموده، کمی شکر در آن ریخته، سپس آب بالا آمده و حل شده در شکر را بخورید تا آسم و تنگی نفس شما درمان شود.
- خوردن تخم شلغم سفید شده کوبیده که با عسل مخلوط شده، اشتها را زیاد نموده و قوای جنسی را تقویت می کند.

نکات قابل توجه:

- افرادی که دارای سنگ کلیه و کیسه صفرا هستند از خوردن شلغم پرهیز نمایند.
- شلغم برای افراد گرم مزاج، ایجاد نفخ می کند و نیز ممکن است باعث سردرد شود. مصلح آن سکنجبین و ترشی است.

## شنبليله Trigonella foenum- graecum L

طبیعت شنبليله، گرم و خشک است. این گیاه تب بُر، محرک معده، درمان برونشیت، درمان بیماری های روده ای، آرام بخش اعصاب، ضد سرطان، کاهشنده قند خون و فشار خون، درمانگر سردرد های میگرنی، تقویت کننده لوزالمعده، درمان یبوست، مسکن درد های عضلانی، درمان بیماری های التهاب مفصلی، مقوی قلب، درمان طبیعی آسم، باد شکن، درمان بلغم نارس، درمان سردی مفاصل و کاهشنده چربی خون است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن روزی سه بار آب صاف شده دم کرده تخم شنبليله، فشار خون را تنظیم می کند، مرض قند را درمان می کند، تب را برطرف می کند، برای ناراحتی های کلیه و مثانه مفید است، روماتیسم را درمان می کند، درد رحم را تسکین می دهد، ملین است، باد شکن است، مقوی ریه است، قوای جنسی را تقویت می کند، کمردرد را تسکین می دهد، کم خونی را برطرف می کند، مشکل قطره ادرار کردن را برطرف می سازد، از بزرگ شدن طحال و کبد پیشگیری می کند و چربی خون را تنظیم می کند.

- مصرف تخم شنبليله، باعث کاهش سوزش معده می شود.
- دانه های شنبليله، سبب افزایش قوای جنسی، کاهش گرگرفتگی و درمان سندروم پیش از قاعدگی می شود.
- تخم شنبليله، سموم بدن را از بین می برد و از عفونت هایی که منجر به بوی بد می شود نیز جلوگیری می کند.
- استفاده از پودر تخم شنبليله، برای درمان مشکلات پوستی نظیر آکنه، اگزما، جوش، سوختگی و پرپشت شدن موها سودمند است.

- مصرف روزی سه مرتبه تخم شنبليله در مادران شیرده، سبب افزایش شیر می شود.
- خوردن صبح و شب چهار گرم ساییده تخم شنبليله، باعث از بین رفتن قند خون می شود.
- خوردن دم کرده برگ شنبليله را تا یک ماه ناشتا، فشار خون بالا را تنظیم می کند.
- نوشیدن یک هفته صبح ناشتا آب شنبليله دم کشیده و صاف شده، فشار خون را تنظیم می کند و از خونریزی قاعدگی جلوگیری می کند.

- مالیدن شنبليله تازه هر شب بر پوست صورت، جوش ها را برطرف می کند.
- مالیدن شنبليله تازه بر سر، موها را تقویت نموده و موخوره را از بین می برد.

### نکات قابل توجه:

- از مصرف بیش از حد شنبليله در دوران بارداری خودداری شود.



- مبتلایان به دیابت که تحت درمان دارویی هستند، بایستی در مصرف شنبلیله به ویژه تخم آن، با احتیاط عمل کنند.

## شوید *Anethum graveolens* L

شوید دارای طبیعت گرم و خشک است. شوید ضد تشنج، ضد درد، ضد نفخ، ادرار آور و مقوی معده است.

### نحوه استفاده:

- تخم شوید، باد شکن و ضد نفخ معده است.
- دم کرده تخم شوید، باعث افزایش شیر مادران و برطرف کننده گرفتگی عضلات می شود.
- مصرف اسانس روغنی شوید، ضد انگل است.
- خوردن کوبیده شوید با عسل، برای رفع سموم و کمک به استفراغ نمودن مفید است.
- نوشیدن آب جوشانده شوید، قاعده آور، برطرف کننده تنگی نفس، مقوی معده و از بین برنده سنگ کلیه و مثانه است.
- شوید و گل بابونه را دم کرده و سه بار هر نوبت یک فنجان نوشیده شود تا درد کمر، زانو و سیاتیک برطرف گردد. این ترکیب برای آرامش اعصاب نیز مفید است.
- نشستن در آب دم کرده برگ و تخم شوید، سبب درمان بیماری های رحم و از بین بردن ورم های دستگاه کلیوی و مجاری ادراری می شود.
- دمنوش تخم شوید، محرک و مقوی معده، باد شکن، افزایش دهنده شیر و برطرف کننده بی خوابی است.
- مصرف جوشانده شوید با گل بابونه، نفخ معده و سوء هاضمه را برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف شوید برای افراد گرم مزاج زیان آور است.
- زیاده روی در نوشیدن دم کرده شوید دماغ، بینایی، معده، کلیه و مثانه را تضعیف می کند.
- مصرف بیش از حد دم کرده شوید، اسپرم را قطع می کند و مصلح آن برای افراد گرم مزاج، آبلیمو، سکنجبین، آبغوره و ترشیجات و برای افراد سرد مزاج، دارچین و عسل می باشد.

## شیرخشت *Fraxinus ornus*

شیرخشت، معتدل است. شیرخشت مقوی کبد، مسکن قلب و صاف کننده خشونت سینه و حلق است.

### نحوه استفاده:

- خوراندن صاف شده شیرخشت در آب ولرم حل شده به کودکان یا افراد مسن، مسهل است و سوء هاضمه را برطرف می کند.
- مصرف صبحانه ناشتا هشتاد گرم شیرخشت مخلوط با دو لیتر آب هندوانه، مرض قند را درمان می کند.

- نوشیدن چهار بار در روز چهل گرم شیرخشت حل شده در یک لیتر آب هندوانه، سنگ مٔانه را از بین می برد.

#### نکات قابل توجه:

- شیرخشت، ایجاد نفخ و صدا در شکم می کند.
- شیرخشت، سبب رقیق شدن اسپرم و زود انزالی می شود.

### شیرین بیان *Glycyrrhiza glabra L*

طبیعت شیرین بیان، گرم و تر است. شیرین بیان در درمان زخم و ورم معده سودمند است، ضد پیری است، ادرار آور است، چشم را تقویت می کند، سرما خوردگی را برطرف می کند، عرق آور است، تنگی نفس را برطرف می کند، سوء هاضمه را برطرف می کند، سردرد را تسکین می دهد، ملین است، زخم و التهاب دهان را برطرف می کند، باد شکن است، سبب بهبود عملکرد غدد فوق کلیوی می شود، زخم های گوارشی را برطرف می کند، سبب لاغری و کاهش وزن می شود، به درمان اختلالات نعوظ و ناباروری در مردان کمک می کند، گرفتگی عضلانی را برطرف می سازد و باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می شود.

#### نحوه استفاده:

- استفاده از ضماد آب تازه برگ شیرین بیان بر سر، از ریزش مو جلوگیری می کند.
- برای رفع بی خوابی، یک قاشق گرد کوبیده مغز شیرین بیان را در یک فنجان آب گرم ریخته، صاف نموده و پیش از خواب بنوشید.
- نوشیدن آب دم کرده شیرین بیان با سیب زمینی، سنگ مٔانه را برطرف نموده و بند آمدگی ادرار را درمان می کند.
- استفاده از ماسک شیرین بیان، به کاهش لکه های پوستی کمک کرده و باعث روشن شدن و سفیدی پوست صورت می شود.
- برای درمان آفتاب سوختگی، یک فنجان دمنوش شیرین بیان را با یک فنجان آب خیار تازه ترکیب نموده و بر روی پوست آسیب دیده بمالید.
- ریشه شیرین بیان، به بهبودی بیماری های دستگاه گوارش کمک می کند.
- نوشیدن روزانه سه فنجان از دم کرده یا جوشانده ملایم ریشه شیرین بیان، اثر ادرار آور و ضد التهاب دارد.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف ریشه شیرین بیان می تواند باعث تشدید بیماری های کلیوی شود.
- شیرین بیان برای بیماران دیابتی ممنوع می باشد، استفاده زیاد برای طحال زیان آور است.
- مصرف دخانیات به همراه شیرین بیان، سبب ایجاد مسمومیت می شود.
- زنان باردار نباید به مقدار زیاد از شیرین بیان استفاده کنند.

### طالبی *Cucumis melo L. Inodorus Group*

طالبی مقوی، ضد انعقاد خون، پیشگیری کننده از التهاب کبد، پیشگیری کننده از حمله های قلبی، محرک، مهارکننده سرطان، ضد باکتری ها و ویروس ها، بند آورنده اسهال ساده خونی، مسکن درد دندان و تب بر است.

نحوه استفاده:

- مالیدن آب طالبی بر پوست، سبب نرم شدن نرم می شود.

## عدس *Lens culinaris*

عدس دارای طبیعت معتدل و خشک است. عدس اشتها آور، سبب دفع صفرا، مقوی قلب، ضد حساسیت، درمان خشکی چشم، برطرف کننده سرفه، کاهش دهنده چربی خون و تنظیم کننده قند و فشار خون است.

نحوه استفاده:

- قرقره نمودن عدس، برای رفع زخم های دهان و بهبود گلو درد و دیفتری مفید است.

- عدس باعث افزایش اشک و سرعت بخشیدن به خروج آن می شود.

- خوردن آب عدس پخته، بیماری های ریه و سینه را بهبود می دهد.

- خوردن عدس پخته با پوست، معده را تقویت می کند.

- مصرف آش عدس با روغن بادام شیرین، برای دوره نقاهت بعد از تب مفید است.

- مصرف مقداری عدس کوفته که همراه مقداری سرکه پخته شده، خونریزی بیش از حد عادت ماهیانه را قطع می کند.

- مالیدن آب پخته عدس مخلوط با گلاب بر پوست بدن، خارش بدن را تسکین می دهد.

- استفاده از ضماد آرد عدس مخلوط با کوبیده برگ کلم تازه، سبب درمان ورم پستان می شود.

- جوانه عدس، کاهنده قند خون، تنظیم کننده فشار خون، محرک کلیه ها و غدد فوق کلیوی، تقویت کننده قلب و عروق و

کاهنده کلسترول خون است.

نکات قابل توجه:

- عدس نفّاخ، دیر هضم و قابض است.

- خوردن زیاد از حد عدس، دید چشم را کاهش می دهد.

- عدس، سبب افزایش غلظت خون شده و خاصیت ارتجاعی دیواره مویرگ ها را کم می کند.

## عسل *Apis mellifera*

عسل از زکام پیشگیری می کند، انرژی بدن را افزایش می دهد، سموم بدن را دفع می کند، مغز را تقویت می کند، آرام بخش است، خستگی عضلات را برطرف می کند، رشد تومورهای مغزی را کند می کند، در بهبود بیماری پارکینسون مفید است، یبوست را

برطرف می کند، ضد باکتری است، ضد حساسیت است، علائم ناراحتی ناشی از دخانیات را کاهش می دهد، در جذب چربی ها مفید است، ناراحتی گلو را تسکین می بخشد، آسم را بهبود می دهد، صدای اضافی گوش را می کاهد و از بسته شدن رگ ها پیشگیری می کند.

عسل همچنین سوء هاضمه را رفع می کند، کار کبد را بهبود می بخشد، برای رفع خشکی چشم و شب کوری مفید است، قوای جنسی را تقویت می کند، زخم ها را التیام می دهد، در درمان پروستات مفید است، ضد انعقاد خون است، در درمان بیماری های چشمی سودمند است، برای بهبود زخم بستر مفید است، در رفع عفونت های دهان مؤثر است و برخی ناراحتی های خفیف پوستی را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- برای درمان زخم معده، هر روز ناشتا یک قاشق عسل بخورید و تا یک ساعت بعد چیزی نخورید یا شب دو قاشق سوپخوری بخورید و بخوابید.
- برای درمان روماتیسم، درد مفاصل، درد کمر، درد زانو، درد سیاتیک و نقرس، هر روز دو قاشق سوپخوری عسل به صورت ناشتا بخورید و تا دو ساعت چیز دیگری نخورید سپس هر دو ساعت یک بار عسل را بر موضع درد ضماد کنید.
- مصرف عسل مخلوط با کندر، شش ها را پاک می کند.
- مالیدن دو قاشق عسل مخلوط با یک قاشق روغن زیتون بر صورت، پوست را پاکیزه و روشن می سازد.
- مخلوط عسل با آب زیره، زخم گزیدگی حیوانات را ضد عفونی می کند.
- چند روز مصرف عسل حل شده در روغن کنجد، زخم های دستگاه گوارش را بهبود می بخشد.
- برای خروج آب در گوش مانده، مقداری موم سیاه را مانند فیتله در گوش بگذارید تا مشکل برطرف گردد.
- استفاده هر شب از ضماد عسل با ماش کوبیده، لک های قهوه ای صورت را برطرف می کند.

## علف شور Salsola

علف شور، دارای طبیعت سرد و خشک می باشد. این گیاه قاعده آور، هیجان آور، ادرار آور، ضد اسکوربوت، رفع کننده مشکلات پوستی، از بین برنده کرم های دستگاه گوارش، تنظیم کننده فشار خون، تصفیه کننده خون و ملین است.

#### نحوه استفاده:

- آب تازه علف شور، ادرار آور است.
- استفاده از خاکستر علف شور، سبب رفع خارش پوست می شود.

#### نکات قابل توجه:

- علف شور نباید بیش از حد استفاده شود و باید در مصرف آن احتیاط نمود.

## عَنَاب Zizyphus vulgaris

طبیعت عَنَاب، معتدل است. عَنَاب خلط آور، تقویت کننده مغز، ضد استرس، تب بُر، آرامش بخش، برطرف کننده روماتیسم، کاهنده فشار خون، دافع سموم بدن، روشن کننده پوست، مسکن، ضد سرطان، کاهش دهنده چربی خون و ضد بیماری های ریوی و سینه درد است.

### نحوه استفاده:

- گذاشتن عَنَاب روی دندان، سبب تسکین درد آن می شود.
- خورن عَنَاب سبب کاهش ورم کیسه صفرا می شود.
- دود جوشانده عَنَاب، برای رفع سرفه و درد سینه مفید است.
- بخور و دود عَنَاب سوزانده شده، برای بهبود تنفس مفید است.
- برای درمان اورپون، مقداری عَنَاب را از هسته جدا کرده، در آب خیسانده، از صافی رد نموده و در شیشه ای بریزید و هر روز صبح مصرف کنید.
- مصرف ناشتای صبحانه صد گرم عَنَاب نیمکوب جوشانده که از صافی گذشته، مسهل، کمک هضم غذا، آرام بخش اعصاب، ادرار آور، برطرف کننده احساس خستگی، باز کننده نفس، برطرف کننده گرفتگی صدا، ضد التهاب، مسکن درد کلیه و کاهنده فشار خون است.
- مصرف ناشتای صبحانه مقداری عَنَاب نیمکوب خیسانده و مخلوط با اسپرزه، خارش اندام های زنانه را برطرف می کند.
- مصرف آب خیس خورده عَنَاب مخلوط با کاسنی، برای درمان حصه مؤثر است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف گرد هسته عَنَاب کوبیده، مخدر و خواب آور است.
- عَنَاب، ترشح اسپرم را کاهش و نیروی جنسی را کم می کند.
- عَنَاب ممکن است ایجاد نفخ نماید و مصلح آن شکر، مویز و عسل است.
- مصرف زیاد عَنَاب برای افرادی که دچار غلظت خون هستند توصیه نمی شود.

## غوره Senecio rowleyanus

طبیعت غوره، سرد و تر است. غوره سبب تسکین درد روماتیسم و سیاتیک می شود، باعث تنظیم کار دستگاه گوارش می شود و کار کیسه صفرا را بهبود می بخشد.

### نحوه استفاده:

- قرقره کردن غوره، ورم گلو را کاهش می دهد.

- کوبیده غوره با هسته، باعث تسکین درد عقرب زدگی می شود.
- خوردن ده دانه ناشتا از غوره به مدت یک ماه، قند خون را به حد طبیعی بر می گرداند و از افزایش وزن جلوگیری می کند.

## فلفل Piper nigrum

فلفل سیاه، گرم و خشک است. فلفل باعث افزایش جریان خون و تحریک سیستم عصبی می شود، برای افزایش اشتها مفید است، سبب تقویت معده می شود، تسکین دهنده درد های قاعدگی است، میزان چربی خون را کاهش می دهد، ضد استفراغ است، سیستم قلبی و عروقی را تقویت می کند، باعث جلوگیری از انعقاد خون می شود، حافظه را تقویت می کند، ویار زنان باردار را برطرف می کند، ضد عفونی کننده است، باد شکن است، مقوی کبد است، سرما خوردگی را درمان می کند، فلفل سبز آرام بخش است، درد مفاصل را تسکین می دهد، تب بر است، تب مخملک را تسکین می دهد، ضد وبا است، مالاریا را درمان می کند، نقرس و فلج را بهبود می بخشد و اسهال را برطرف می کند.

### نحوه استفاده:

- مصرف مخلوط کوبیده فلفل سیاه با عسل، برای پاک کردن ریه مفید است.
- سرخ کردن مقداری فلفل سیاه با پیاز و روغن حیوانی و افزودن به غذا، باعث تقویت قوای جنسی می شود.

### نکات قابل توجه:

- اگر کوبیده فلفل سیاه، کوبیده زنجبیل و عسل مخلوط شود باعث سقط جنین می شود.
- فلفل برای کبد و کلیه زیان آور است.
- فلفل برای زخم معده و ناخوشی های شدید در افراد گرم مزاج، زیان آور است.
- فلفل برای حلق زیان آور است.

## فلفل دلمه ای Capsicum annuum L

فلفل دلمه ای معده را تقویت می کند، ضد استفراغ است، سبب آرامش اعصاب می شود، سوء هاضمه را برطرف می کند، ضد سم نیش جانوران است، درد دندان را تسکین می دهد و وبا و مالاریا را درمان می کند.

### نحوه استفاده:

- گذاشتن پوست فلفل دلمه ای بدون دانه روی پوست صورت به مدت یک ساعت، برای رفع چین و چروک پوست بسیار مفید است.
- گذاشتن فلفل به صورت ضماد، ورم های روماتیسمی را از بین می برد.

## فلوس Cassia fistula

طبیعت فلوس، گرم و تر است.

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب جوشانده پنجاه گرم فلوس در نیم لیتر آب که ده دقیقه جوشیده، مسهل است.
- خوردن پنجاه گرم مغز فلوس با کمی روغن بادام شیرین، یبوست را برطرف می کند، ملین است، ورم حلق را از بین می برد، نرم کننده سینه و مسکن است.
- خوردن خیسانده نیمکوب چهل گرم پولک مغز فلوس بطور ناشتا هر سه ماه یک بار، کار کیسه صفرا را تنظیم می کند.
- خوردن مغز فلوس مخلوط با تمر هندی، مسهل است.
- مالیدن فلوس به موضع درد، برای تسکین درد مفاصل و نقرس مفید است.
- مصرف خوراکی فلوس با عسل، از سنگ کلیه پیشگیری می کند.

#### نکات قابل توجه:

- فلوس برای معده و روده زیان آور است و سبب ایجاد دل درد می شود.

## فندق *Corylus avellana*

طبیعت فندق، گرم و خشک است. فندق به تقویت دستگاه گوارش و مغز کمک می کند، باعث کاهش چربی خون می شود، از سرطان سینه پیشگیری می کند، از سرطان پروستات جلوگیری می کند، چربی و قند خون را تنظیم می کند، در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی مفید است و قوای جنسی را تقویت می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن فندق پیش از غذا، معده و روده ها را تقویت می کند.
- خوردن چند دانه فندق پس از غذا، نیروبخش است و فشار خون را پایین می آورد.
- خوردن چند دانه فندق کوبیده مخلوط با عسل، سرفه مزمن را تسکین می دهد، به خارج کردن اخلاط سینه کمک می کند و برای تقویت نیروی جنسی مفید است.
- خوردن فندق بو داده با کمی فلفل، سینه درد را درمان می کند.
- مصرف پوسته نازک فندق، اسهال مزمن را قطع می کند.
- مصرف دو هفته ناشتا یک قاشق سوپ خوری روغن فندق، سبب دفع کرم کدو و برطرف شدن سرفه می شود.
- مالیدن روغن فندق بر محل گزیدگی عقرب و رتیل، برای دفع سم آنها مفید است.
- مصرف روغن فندق، ماهیچه ها را تقویت می کند.
- مصرف روغن فندق، از حمله های مغزی پیشگیری می کند.

## نکات قابل توجه:

- هضم فندق، سنگین است و ممکن است سبب یبوست شود.
- فندق می تواند در افراد گرم مزاج، باعث سردرد یا تهوع شود.
- زیاده روی در خوردن فندق، می تواند سبب ایجاد نفخ شود و مصلح آن برای افراد سرد مزاج، آب، عسل و گلاب و برای افراد گرم مزاج، سکنجین است.

## قارچ Agaricus bisporus

قارچ مقوی معده است، قوای جنسی را تقویت می کند، اسهال ساده و خونی را برطرف می کند، خونریزی های داخلی را قطع می کند، ضد انگل های معده است، ضد پیری است، موها را تقویت می کند، از شوره سر جلوگیری می کند، از سرطان پروستات جلوگیری می کند، از سرطان سینه پیشگیری می کند، عملکرد غدد درون ریز را برطرف می کند، به کاهش وزن کمک می کند، عملکرد سیستم عصبی را بهبود می بخشد، پوست را شاداب می سازد، سبب تقویت قلب و عروق می شود، از تشکیل تومورها جلوگیری می کند،

## نکات قابل توجه:

- مصرف برخی از قارچ ها نیز ممکن است باعث ایجاد مشکلات گوارشی شوند.
- برخی افراد ممکن است بعد از مصرف قارچ، دچار خستگی مفرط شوند.
- مصرف قارچ ممکن است در برخی افراد ایجاد حالت توهم، اضطراب و حواس پرتی نماید.

## قاصدک Taraxacum

قاصدک ادرار آور، تنظیم کننده فشار خون، ضد سرطان، ضد التهاب، دافع سموم بدن، تنظیم کننده قند خون، کاهش اشتها و بهبود دهنده کار کبد است. همچنین قاصدک از اگزما پیشگیری می کند، از سرطان پیشگیری می کند، اختلالات ادراری را برطرف می کند، دستگاه گوارش را کمک می کند و ضد آرتروز است.

## نحوه استفاده:

- سه قاشق چایخوری ریشه قاصدک خشک شده را در ربع لیتر آب ریخته، چند دقیقه بجوشد، بعد از روی حرارت برداشته شود، ربع ساعت دم کشیده، آن را صاف نموده و میل کنید.

## نکات قابل توجه:

- زنان باردار از مصرف قاصدک پرهیز نمایند.

## قهوه Coffea



طبیعت قهوه، سرد و خشک است. دارای کافئین و منیزیم و پتاسیم فراوان است، ادرار آور است، بازکننده عروق است، سوء هاضمه را برطرف می کند، زردی را برطرف می کند، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد می شود، کار دستگاه گوارش را آسان می کند، هوشیاری و عملکرد مغز را بالا می برد، تب را قطع می کند، سینه درد را درمان می کند و ضد سرفه است.

همچنین قهوه درد های عصبی را برطرف می کند، برای رفع مسمومیت مواد مخدر مفید است، به سوخت و ساز قند در بدن کمک می کند، از کرم خوردگی دندان ها پیشگیری می کند، بدن را ضد عفونی می کند، سبب شادابی می شود، سردرد را تسکین می بخشد، چشم درد را بهبود می دهد و ضد افسردگی است. قهوه به چربی سوزی بدن کمک می کند، باعث کاهش خستگی می گردد، باعث کاهش وزن می شود و پودر قهوه نیز برای بهبود سوختگی مفید است.

#### نحوه استفاده:

- دانه های قهوه را هنگام مصرف آسیاب کنید و در یک فنجان آب سرد، دو قاشق چای خوری قهوه و یک قاشق چای خوری شکر در آن ریخته و حل کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید بطوریکه روی قهوه حباب ایجاد شود سپس مصرف کنید.
- قهوه را باید هنگام مصرف آسیاب کرد. همچنین قهوه باید به دور از نور و رطوبت و گرما نگهداری شود. قهوه را باید در بسته بندی و ظروفی که هوا به داخل آن نفوذ نکند نگهداری کرد در غیر اینصورت طعم و مزه اش از بین می رود.

#### نکات قابل توجه:

- قهوه، فشار خون را بالا می برد.
- قهوه، قلب را تضعیف می کند.
- قهوه، کلسترول خون را افزایش می دهد.
- قهوه، لرزش و رعشه می آورد.
- قهوه، قدرت جنسی را کاهش می دهد.
- مصرف بیش از حد قهوه، ایجاد نفخ می کند.
- قهوه، ریه را خشک می کند.
- مصرف قهوه برای افرادی که ناراحتی عصبی دارند مناسب نیست.

## کاج Pinus

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن روزانه سه فنجان دمنوش میوه کاج وحشی خرد شده، ورم کلیه ها را درمان نموده، اخلاط ریه را برطرف کرده و چرک سینه را از بین می برد.

- دهان شویه با آب جوشانده میوه کاج، برفک را از بین برده و زخم های دهان را التیام می بخشد.
- مالیدن آب تازه میوه کاج بر جوش صورت، آنها را از بین می برد.
- آب جوشانده کاج برای شستوی زخم و رفع بوی عرق دست و پا مفید است.

## کاردین *Biarum bovei*

کاردین (کارده یا علف خرس) ملین است، دستگاه گوارش را ضد عفونی می کند، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد، دل درد را تسکین می دهد، سردرد را برطرف می کند، برای سرما خوردگی مفید است، گلو درد را بهبود می بخشد، باد شکن است، از بیماری های قلبی عروقی پیگیری می کند و عوارض دیابت را از بین می برد.

نحوه استفاده:

- کاردین بصورت خشک شده در غذا و آش ها مورد استفاده قرار می گیرد.

نکات قابل توجه:

- برگ های کاردین به صورت خام قابل استفاده نیستند و خوردن خام آنها باعث زخم شدن زبان می شود.

## کاسنی *Cichorium intybus*

طبیعت کاسنی، سرد و تر است. کاسنی صفرا را پاکسازی می کند، کلیه را تقویت می کند، فشار خون را تنظیم می کند، تقویت کننده کبد است، برای درمان یرقان مفید است، تب را قطع می کند، به دستگاه گوارش کمک می نماید، یبوست را برطرف می سازد و سردرد را درمان می کند.

نحوه استفاده:

- مصرف جوشانده ریشه کاسنی، دستگاه گوارش را پاک می کند.
- مالیدن آب کاسنی به پوست، خارش را رفع می کند.
- قرقره کردن آب کاسنی، درد و ورم و سوزش گلو را رفع می کند.
- جوشانده ریشه ی کاسنی برای تقویت معده، درمان زیاد ادرار کردن، درد مفاصل و یرقان مفید است.
- ریشه کاسنی، اخلاط سینه را برطرف می کند.
- عرق کاسنی، بدن را خنک می کند.
- اگر جوشانده صاف شده سی گرم کاسنی در یک لیتر آبجوش را بنوشید خنک کننده، مسکن درد کبد و معده، قاعده آور، باز کننده گرفتگی کیسه صفرا و برطرف کننده سنگ کیسه صفرا و مثانه است.
- خوردن مخلوط تازه کاسنی با سکنجبین، تب های مزمن را قطع می کند.

- ضماد کاسنی، برطرف کننده ورم های بدن و مسکن درد چشم است.
- خوردن کاسنی تازه با سرکه، مسکن صفرا است.
- جویدن کاسنی تازه نمک زده، آبریزش دهان را رفع می کند.
- ضماد نمودن آب تازه کاسنی با آرد جو خمیر شده، برای خفقان، تقویت قلب، ورم های گرم و درد مفاصل مفید است.
- تخم کاسنی، برای درمان حالت تهوع مفید است.
- نوشیدن هر روز صبح آب جوشانده کاسنی، تب بُر است و یرقان را برطرف می کند.

## کافور *Cinnamomum camphora*

کافور آرام بخش، عرق آور، باد شکن، ضد تشنج، ضد عفونی کننده، شیر افزا، شادی بخش، برطرف کننده تب، برطرف کننده اسهال، مسکن و بهبود دهنده التهاب کبد و کلیه است. کافور همچنین گرفتگی عضلات را برطرف می سازد و انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد.

### نحوه استفاده:

- خوردن به اندازه یک دانه گندم برای رفع سوزش ادرار مفید است.
- پاشیدن گرد کافور روی زخم، خونریزی را بند آورده و سبب تسکین درد می شود.
- ریختن قطره محلول کافور با گشنیز تازه در گوش، باعث تسکین درد گوش می شود.

### نکات قابل توجه:

- استنشام بیش از اندازه کافور، سبب کم اشتها، سفید شدن مو، پیری زود رس، عقیمی شدید و تولید سنگ مثانه و کلیه می شود.
- کافور، معده را ضعیف و نیروی جنسی را کاهش می دهد.
- خوردن یک کپسول کافور همراه با آب کاسنی، تب حصه را درمان و میل جنسی را کم می کند.
- خوردن چهار گرم کافور به یک مرتبه، ممکن است سبب از بین رفتن قدرت جنسی و عقیمی کامل برای همیشه شود.

## کاهو *Lactuca sativa*

طبیعت کاهو، سرد و مرطوب است. کاهو ادرار آور، ضد یبوست، ضد التهاب، کمک هضم غذا، ضد سم، برطرف کننده ورم غدد لنفاوی، ضد تشنج، پاکسازی کننده کبد، شاداب کننده پوست، باد شکن، مقوی قوای جنسی، ضد درد، برطرف کننده زکام، درمان کننده زخم های مجاری ادراری، اشتها آور، آرام بخش و خواب آور است. کاهو همچنین آبسه زخم بواسیر را التیام می دهد، یرقان را درمان می کند و سبب تقویت بینایی می شود.

## نحوه استفاده:

- کاهوی پخته برای تسکین درد پستان مفید است.
- کاهوی پخته، عصاب را تسکین داده و برای زیاد کردن شیر مؤثر است.
- اگر مقداری کاهو را در یک لیتر آب بجوشانید، یبوست را برطرف نموده و تپش قلب را درمان می کند.
- شستن صورت با جوشانده کاهو در آب، جوش های قرمز پوست را برطرف می کند.
- خوردن کاهو با سکنجبین پیش از غذا، باعث آرام خوابیدن می شود.
- تخم کاهو زکام را برطرف می کند، برای درد سینه مفید است و به سلامت ادراری کمک می کند.

## نکات قابل توجه:

- زیاده روی در خوردن کاهو، باعث کاهش قدرت جنسی، فراموشی، ضعف دید و نفخ می شود.

## کتان *Linum usitatissimum*

طبیعت کتان، سرد و خشک است. روغن کتان ضد تورم است، سردرد میگرنی شدید را تسکین می دهد، عادت ماهیانه را قطع می کند، مقاوت بدن در برابر بیماری را بالا می برد، باعث جلوگیری از سرطان می شود و ملین است.

## نحوه استفاده:

- خوردن گل کتان، ملین مزاج، نرم کننده سینه، مقوی قلب و شادی بخش است.
- مصرف خوراکی روزانه دو گرم تخم کتان، نرم کننده سینه، تسکین دهنده درد روده ها، افزایش ادرار، عرق آور، شیر افز، ملین و قاعده آور است.
- مصرف خوراکی تخم کتان کوبیده انگشت پیچ با عسل، برای پاکسازی اخلاط سینه و کاهش ورم کبد مفید است.
- مصرف خوراکی مخلوط کوبیده تخم کتان با کمی فلفل و مخلوط با عسل، قوای جنسی را تحریک می کند.
- دمنوش تخم کتان، زخم معده و روده، ورم مثانه و سنگ کلیه، درد سینه، درد قاعدگی و مرض قند را برطرف می کند.

## نکات قابل توجه:

- مصرف زیاد کتان برای دید چشم، دستگاه گوارش و بیضه ها زیان آور است.

## کتیرا *Astragalus gummifer*

کتیرا شوره سر را برطرف نموده و موها را نرم می کند، باعث افزایش قوای جنسی می شود، اسهال را برطرف می کند، به هضم غذا کمک می کند، یبوست را رفع می کند، سینه زنان را بزرگ می کند، مغز استخوان را تقویت می کند، باعث تقویت سیستم دفاعی

بدن می شود، ضربان قلب را تنظیم می کند، تب را کاهش می دهد، از خونریزی قاعدگی می کاهد، عفونت لثه و دندان ها را برطرف می کند، رشد تومور ها را کند می کند و بی اختیاری ادرار را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن روزانه ده گرم کتیرای ساییده شده، معده را تقویت می کند و مقداری ملین و مسهل است.
- خوردن گرد کتیرا مخلوط با شیر تازه بز، برای بند آوردن خونریزی سینه، رفع سرفه، درمان زخم ریه و گرفتگی صدا نافع است.
- خوردن کتیرا با مغز بادام کوبیده و مخلوط با شکر و نشاسته، مقوی و چاق کننده است.
- مالیدن کتیرای حل شده در آب گرم به موها، از موخوره جلوگیری می کند.

## کدو حلوائی *Cucurbita moschata butternut*

طبیعت کدو حلوائی، سرد و تر است. کدو حلوائی بسته بودن رنگ ها را باز می کند، ادرار آور است، یرقان را برطرف می کند و خطر ابتلا به سرطان های ریه، معده، مثانه، حنجره و پروستات را کاهش می دهد.

#### نحوه استفاده:

- خوردن کدو حلوائی پخته، حافظه را زیاد می کند و مسکن و خنک کننده است.
- مصرف مربای کدو، بدن را تقویت نموده و نشاط می آورد.
- خوردن کدوی پخته مخلوط با عسل، ملین و مسهل است.
- خوردن کدوی پخته مخلوط با عسل، تمر هندی و شکر، روده ها را پاکسازی می کند.
- مصرف کدوی سرخ کرده، اسهال را بند می آورد.
- ضماد گوشت تازه کدو، زخم سوختگی را درمان می کند.
- استفاده از آب خام کدو همراه با روغن گل سرخ، به شکل قطره گوش برای رفع درد گوش نافع است.
- خوردن پوست خشک شده کدو، بواسیر و خونریزی داخل شکم را برطرف می کند.
- مصرف روغن کدو ضد انگل، مقوی، برطرف کننده یبوست، رفع کننده بی خوابی و مسکن دل پیچه است.
- تخم کدو سرد است و تسکین دهند، صاف کننده خشونت سینه، رفع سوزش ادرار، تب بُر، برطرف کننده التهاب روده و درمان کننده بواسیر است.

#### نکات قابل توجه:

- کدو برای افراد مسن و سرد مزاج مناطق سردسیر خوب نیست و موجب سستی معده و روده، ایجاد نفخ، بی اشتها و قولنج می شود.

## کرچک Ricinus communis

کرچک قاعده آور، باز کننده رگ ها و مسهل قوی است.

### نحوه استفاده:

- خوردن عصاره برگ کرچک مخلوط با شیر تازه، برای تسکین درد ناحیه قلب مفید است.
- خوردن عصاره برگ کرچک، موجب استفراغ و دفع سم های مواد مخدر از بدن می شود.
- گذاشتن عصاره گرم شده برگ کرچک روی موضع، سبب تسکین درد نفرس، روماتیسم، کاهش ورم، سردرد و درد پهلو می گردد.
- استفاده از قطره شیره برگ کرچک در گوش، برای رفع سنگینی گوش که در اثر سرما ایجاد شده باشد مفید است.
- مصرف خوراکی دانه کرچک پوست کنده پاک کننده عروق است، اعصاب را تقویت می کند، خونریزی را قطع می کند، ورم را کاهش می دهد، یبوست را برطرف می کند.
- مصرف خوراکی دانه کرچک پوست کنده برای درمان سردرد، بی حسی اعضای بدن، رعشه، بیماری های ناشی از سردی، تنگی نفس، سرفه های سرد، رفع درد های پشت و ممانه مفید است.
- خوردن آب جوشانده کرچک، بواسیر را درمان می کند.
- ضماد کوبیده مغز کرچک، برای برطرف شدن سنگینی و کاهش درد و ورم مفاصل مفید است.
- مالیدن روغن کرچک بر سر، شوره سر را برطرف می کند.
- خوردن هر سه ساعت یک قاشق روغن کرچک، بدون خوردن چیز دیگری تا سه ساعت پس از آن، سوء هاضمه را درمان می کند.
- مالیدن روغن کرچک، ترک خوردگی و زبر بودن پوست دست و پا را برطرف می سازد.

### نکات قابل توجه:

- دانه کرچک، تهوع آور است و اشتها را از بین می برد و مصلح آن نعنای و مستکی می باشد.

## کرفس Apium graveolens

کرفس، طبیعت گرم و خشک دارد. کرفس اصلاح کننده مزاج است، به دستگاه گوارش کمک می کند، آرام بخش است، ادرار آور است و باز کننده عادت ماهیانه می باشد.

### نحوه استفاده:

- خوردن تخم کرفس به هضم غذا کمک می کند، رگ ها را باز می کند، برای تسکین درد مفید است، برای تقویت قلب مفید است، فشار خون را کاهش می دهد، آرام بخش است، ضد نفخ است، دستگاه تنفسی را ضد عفونی می کند، گرفتگی

عضلات را برطرف می کند، آسم و برونشیت را درمان می کند، عضلات رحم را برطرف می کند، درد پهلو را تسکین می دهد و ادرار آور است.

- همچنین تخم کرفس سکسکه و دل پیچه را برطرف می کند، قوای جنسی را تقویت می کند، التهاب را کاهش می دهد، به بهبود کار کبد و طحال کمک می کند، سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند، در درمان سرخچه و سرخک مفید است، درد لگن را تسکین می دهد، ورم مفاصل را برطرف می کند و در برطرف نمودن بی خوابی و عصبانیت مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف تخم کرفس در زنان باردار، باعث سقط جنین می شود!
- مصرف بیش از حد تخم کرفس برای ریه و روده زیان آور است.
- تخم کرفس برای افراد گرم مزاج زیان آور است و محرک بیماری صرع است.

## کشمش *Vitis vinifera*

کشمش دارای طبیعت گرم و خشک است. کشمش ملین است، سبب جوان سازی پوست می شود، باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می شود، سبب رشد مو و رفع شوره سر می شود، سبب کاهش بیماری قلبی و عروقی می شود، قند خون را کم می کند، اشتها را کم می کند، فشار خون را پایین می آورد، چربی خون را تنظیم می کند، تب بالای کودکان را قطع می کند، حافظه نوزادان را تقویت می کند، یبوست دوران بارداری را برطرف می کند، سبب رشد و تشکیل استخوان جنین می شود و میل جنسی را تقویت می کند. مصرف کشمش بدون هسته، برای رفع سردی کلیه ها و مثانه نافع است.

کشمش همچنین به جذب مایعات در کودکان کمک می کند، حرکات روده ای را بهبود می دهد، به درمان بی خوابی کمک می کند، سبب سلامت کبد می شود، احتمال سرما خوردگی را می کاهش دهد، خطر پوسیدگی دندان را کاهش می دهد، تقویت بینایی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد، روماتیسم و آرتروز را درمان می کند و سنگ کلیه را برطرف می سازد.

#### نحوه استفاده:

- مصرف هفت عدد کشمش انگور سیاه، در یک ماه به صورت ناشتا باعث افزایش هوش می شود.
- مصرف خیسانده کشمش در سرکه به صورت ناشتا، ورم طحال را کاهش می دهد.
- کشمش انگور سفید، عطش را تسکین می دهد، برای خنک کردن بدن مفید است و اشتها را زیاد می کند.

#### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف کشمش، باعث چاقی و افزایش وزن می شود.
- مصرف کشمش، ممکن است در بعضی افراد حساسیت ایجاد نماید.
- مصرف کشمش برای افراد گرم مزاج زیان آور است.

- خوردن بیش از حد کشمش برای کلیه خوب نیست.
- هسته انگور، سرد است و اسپرم را کم می کند.
- انگور برای کسانی که مبتلا به ترشح زیاد بینی یا پشت حلق باشند یا نفخ و ریفلاکس و آبریزش دهان داشته باشند زیان آور است و موجب تشدید این علائم می شود.
- هسته انگور شکم را بند می آورد و نیز حجم اسپرم را کم می کند.
- کشمش انگور سفید برای کلیه و کبد زیان آور است.

## کلپوره *Teucrium polium L*

طبیعت کلپوره (مریم نخودی یا چز کوهی)، گرم و خشک است. مدر، تونیک، مقوی عضلات، ضد باکتری، رفع دیابت، پاکسازی بدن، نفخ شکم، کلپوره سبب تسکین درد های قاعدگی، تقویت اعصاب، تقویت لته‌ها، کاهش چربی خون، تنظیم کار معده، قطع اسهال، رفع دل درد، بهبود سرما خوردگی، تسکین درد قفسه سینه، کاهش سردرد، کاهش تعریق زیاد، درمان بیماری های دستگاه ادراری، برطرف شدن جوش های بدن و قطع تب می شود.

همچنین کلپوره سبب کاهش قند خون، کاهش درد، آرام بخش، رفع کننده سوء هاضمه، تسکین دل درد، رفع بیماری های دستگاه ادراری و التیام زخم های مزمن می شود. این گیاه برای درمان سیاه سرفه مؤثر است، زخم ها را التیام می بخشد و برای ترمیم زخم سوختگی مورد استفاده قرار می گیرد. افرادی که بیماری قند دارند می توانند به جای قند همراه چای از چز کوهی استفاده کنند.

### نحوه استفاده:

- می توان از ضماد کلپوره، برای تسکین درد ناشی از نیش حشرات و فراری دادن آنها استفاده نمود.
- مصرف کلپوره یا مریم نخودی همراه عسل، برای التیام زخم های مزمن مفید است.
- مصرف دم کرده سرشاخه های گل دار کلپوره اثر مقوی، ضد تشنج و عطسه آور است.
- جوشانده آن برای شستشو و ضد عفونی دهان و ضماد آن برای سوختگی مفید است.

### نکات قابل توجه:

- کلپوره ممکن است سبب مسمومیت کلیه‌ها و کبد بایستی گردد از این رو بایستی از مصرف دراز مدت آن احتیاط نمود.
- افراد مبتلا به آب سیاه چشم، بزرگی پروستات، ناراحتی های قلبی، نارسایی کلیه و ناراحتی کبد بایستی از مصرف کلپوره خودداری کنند.
- در مصرف هم‌زمان کلپوره با داروهای ضد دیابت بایستی احتیاط نمود زیرا باعث کاهش بیش از حد قند خون خواهد شد.
- بهتر است کلپوره را زیر نظر پزشک استفاده کنید چون ممکن است سبب خشکی دهان، افزایش تعداد ضربان قلب، یبوست، بند آمدن ادرار و سردرد شود.



- مصرف کلپوره برای زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر چهار سال توصیه نمی شود.

## کلزا Brassica napus

کلزا باعث پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می شود، بدن را در برابر انواع سرطان به ویژه سرطان سینه، پروستات و روده محافظت می کند، باعث تسکین درد مفاصل و روماتیسم می شود، گرفتگی عضلات را برطرف می کند و به رفع شوره سر و تقویت موها کمک می کند.

### نحوه استفاده:

- برگ کلزا برای تقویت معده بسیار مفید است.
- مالیدن دانه های روغنی کلزا مخلوط با کافور بر موضع، برای درمان گرفتگی عضلات مفید است.
- مالیدن دانه روغنی کلزا بر روی سینه، برای درمان برونشیت سودمند است.
- مصرف آب ریشه جوشانده کلزا، برای رفع عوارض ناشی از کمبود ویتامین سی در بدن مفید است.

## کلم Brassica oleracea var. capitata

کلم دارای طبیعت گرم و خشک است. کلم خواب آور است، ضد التهاب است، ضد سرطان سینه و ریه و دستگاه گوارش است، مسکن سردرد، ضد تومورهای مغزی، محرک نیروی جنسی است و پیشگیری کننده از آلزایمر است. همچنین مصرف پیوسته کلم، باعث از بین رفتن سنگ کلیه و مثانه می شود، از پیری زودرس پیشگیری می کند، برای افراد دیابتی بسیار مفید است، برای رفع پوکی استخوان مفید است، از بروز نقص در سیستم عصبی جنین می کاهد، باعث جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی می شود، صدار را صاف می کند و برای رفع سرفه های کهنه مفید است.

### نحوه استفاده:

- تخم کلم سبب از بین رفتن انگل های دستگاه گوارش می شود و زخم بواسیر را التیام می بخشد.
- شستشوی سر با شیره کلم، شوره سر را از بین می برد.
- مصرف خوراکی کلم پخته لرزش بدن را از بین می برد، خواب آور است، بینایی را تقویت می کند، برونشیت حاد و سرفه های مزمن را برطرف می سازد، قلب را تقویت می کند و ضد سرطان است.
- مصرف روزانه کلم خرد شده در آبلیمو، فشار خون بالا و زردی را درمان می کند.
- خوردن آب دم کرده کلم، ادرار آور است و نفخ را برطرف می کند.
- مصرف روزی سه قاشق آب تازه کلم مخلوط با عسل، سرفه را برطرف می کند.
- مالیدن کلم کوبیده و مخلوط با سفیده تخم مرغ، انواع سوختگی را درمان می کند.

- ضماد کوبیده کلم با آرد شنبلیله و سرکه، برای درمان زخم های عمیق و جلوگیری مفید است و درد مفاصل و نقرس را نیز برطرف می کند.
- خوردن آب برگ کلم، سبب از بین رفتن انگل های دستگاه گوارش می شود.
- خوردن روزانه ده گرم تخم کلم کوبیده، ضد سم، ادرار آور و مقوی معده است و اگر با ترمس مصرف شود انگل های روده را خارج می کند.
- نوشیدن آب جوشانده کلم قرمز، گرفتگی صدا را برطرف می کند.
- مصرف جوشانده پنجاه گرم گل کلم در یک لیتر آب و مخلوط با پنجاه گرم عسل، سرفه های شدید را تسکین می دهد.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف کلم، باعث ایجاد نفخ می شود.
- کلم پخته، سبب ایجاد نفخ می شود.

## کنار Ziziphus

طبیعت کنار (سدر)، سرد و تر است.

### نحوه استفاده:

- پاشیدن کوبیده برگ خشک کنار بر زخم های عفونی، آنها را درمان می کند.
- پودر برگ کنار را با آب خمیر کرده، بر سر بمالید، ربع ساعت صبر نموده سپس آن را بشوید. این کار سبب پاک کردن چرک بدن، نرم کردن پوست، تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن، کاهش ورم ها و تقویت اعصاب می شود.
- مصرف خوراکی کوبیده میوه کنار خشک شده و بدون هسته، خنک کننده بدن است.
- خوردن کنار ساییده بدون هسته مخلوط با شربت، زخم معده و اسهال را درمان می کند.
- خوردن آب شیرین میوه کنار، گرم های دستگاه گوارش را از بین می برد.
- خوردن میوه رسیده ترش کنار، باز کننده گرفتگی عروق است.
- خوردن میوه کنار سرخ شده، برای درمان زخم روده، قطع اسهال و برطرف نمودن تب مناسب است.
- مالیدن پودر کنار همراه با عصاره شیرین بیان بر عضو، سبب زودتر جوش خوردن استخوان شکسته می شود.
- مالیدن کنار پخته و غلیظ شده به اعضای بدن بچه، برای رفع سستی اعضا و تقویت حرکت آنها سودمند است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف کنار برای افراد سرد مزاج، زیان آور است.
- خوردن میوه نارس کنار، قابض، لزج و نفاخ است.

## کنجد *Sesamum indicum*

کنجد، دارای طبع گرم و تر است. کنجد ادرار آور، برطرف کننده تشنج، مسهل، چاق کننده، برطرف کننده گرفتگی صدا، رفع کننده ناراحتی کیسه صفرا، برطرف کننده سوزش ادرار، باز کننده نفس، باز کننده رگ ها، کاهنده فشار خون، ضد روماتیسم و برطرف کننده سوزش مجاری ادراری است. همچنین کنجد کاهش دهنده سطح چربی بد خون، تنظیم فشار خون، روشن نمودن پوست، جلوگیری از بروز سکتة قلبی، کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون، جلوگیری از سرطان سینه، پیگیری از سرطان پروستات، پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش، جلوگیری از آلزایمر، درمان بواسیر و تقویت کننده قوای جنسی است.

### نحوه استفاده:

- مصرف خوراکی مقداری از کنجد بو داده، برای انداختن بچه مرده مفید است.
- مصرف کنجد با نخود دم کرده، قاعده آور است.
- خوردن شیر کوبیده کنجد با نبات، برای رفع سوزش معده و مری و دفع سنگ کلیه مؤثر است.
- خوردن کنجد با بذر کتان، برای تقویت نیروی جنسی و ازدیاد اسپرم مفید است.
- ضماد کنجد، ورم را از بین برده و نرم کننده پوست است.
- ضماد کنجد، برای رفع آثار سوختگی ناشی از آتش مفید است.
- ضماد کنجد، مانع تاول زدن و تسکین درد سوختگی می شود.
- کنجد برای زخم های آبله، خارش بین انگشتان، ترک پا، درخشندگی پوست صورت و ورم ناشی از ضربه مفید است.
- مالیدن مخلوط کنجد با اسپرزه بر موضع، برای رفع خشونت پوست و درمان سوختگی از آتش مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف روغن کنجد برای اشخاص سوداوی، زیان آور است و مصلح آن آب پیاز و آب لیمو است.
- هضم کنجد، سنگین است و مصلح آن عسل است.

## کندر *Boswellia*

طبیعت کندر، گرم و خشک است.

### نحوه استفاده:

- خوردن دو گرم کندر، عرق آور، ادرار آور، مقوی قلب، قاعده آور، ضد یبوست، بندآورنده خونریزی و ضد نفخ است.
- جویدن کندر در دهان، باعث تقویت لثه و دندان می شود.
- خوردن کندر با عسل، فراموشی و ضعف حافظه را برطرف می سازد.
- خوردن کندر کوبیده حل شده در آب، ناشتا، زیادی بلغم را برطرف می کند و از اسهال و استفراغ جلوگیری می کند.

- خوردن کندر کوبیده مخلوط با شکر، سبب تقویت دستگاه گوارش می شود.
- خوردن کندر، هوش را زیاد می کند بویژه برای مادران باردار، سبب بهبود هوش طفل می شود.
- خوردن کندر با صمغ، برای رفع بدبویی بینی، تنگی نفس و رفع سرفه ی مزمن مفید است.
- خوردن دو گرم کندر مخلوط با زرده تخم مرغ و عسل، برای افزایش نیروی جنسی مفید است.
- استفاده از سرمه سوزانده کندر در چشم، سبب شفافیت و سلامت چشم می شود.
- ضماد کندر با روغن زیتون و عسل، برای درمان درد مفاصل، سردرد و درد استخوان مؤثر است.

#### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در خوردن کندر، موجب سردرد در افراد گرم مزاج می شود.

## کنگر *Gundelia tournefortii*

کنگر دارای طبیعت گرم و خشک است. کنگر تقویت کننده کبد است، ضد عفونی کننده دستگاه گوارش است، عفونت کلیه و کبد را برطرف می کند، روماتیسم را درمان می کند، قلب را تقویت می کند، ضد سرطان است، از احساس صدا در گوش جلوگیری می کند، سردرد و سرگیجه و اضطراب را برطرف می کند، تب را قطع می کند، اشتها آور است، هضم کننده غذا است، ادرار آور است، چربی خون را کاهش می دهد، کبد را در برابر عفونت محافظت می کند و سنگ کلیه و مثانه را برطرف می کند. ریشه، گل و برگ کنگر وحشی، اشتها آور، عرق آور و تب بر است.

#### نحوه استفاده:

- سی گرم کنگر در یک لیتر آب بجوشانید. خوردن یک فنجان از آن، یک ساعت پیش از ناهار و شام، زردی مزمن را برطرف می کند، برونشیت و سیاه سرفه را درمان می کند، برای درمان روماتیسم مفید است، نقرس و گرفتگی رگ ها را باز می کند.
- مالیدن و شستشوی پوست با عصاره کنگر، برای رفع خارش پوست مفید است.
- مالش روزانه کوبیده کنگر مخلوط با سرکه، گال را درمان می کند.
- ضماد کنگر برای درمان سوختگی ناشی از آتش مفید است.
- مالیدن آب جوشانده کنگر بر پوست سر، از ریزش مو جلوگیری می کند.
- عصاره الکلی کنگر در درمان بیماری های کبد، طحال، زردی، یبوست مزمن و بیماری های کلیوی و صفراوی، سردرد، دریا زدگی، خستگی ناشی از کار زیاد و سل ریوی در مراحل پیشرفته مفید است.
- نوشیدن صاف کرده پنجاه گرم برگ کنگر وحشی جوشانده در یک لیتر آب، مسهل بلغم غلیظ، مقوی معده، باز کننده رگ ها، ادرار آور، قابض و دافع سموم بدن است.

#### نکات قابل توجه:

- افرادی که ناراحتی کلیوی، کبدی و مشکل مربوط به کیسه صفرا دارند نباید کنگر مصرف کنند.

## کیوی *Actinidia Deliciosa*

طبیعت کیوی، سرد و خشک است. کیوی برطرف کننده یبوست و پیشگیری کننده از بیماری های قلبی است. همچنین از سرما خوردگی جلوگیری می کند، دیابت را درمان می کند، فشار خون را پایین می کند، آکنه و جوش صورت را برطرف می کند، بی خوابی را برطرف می سازد، چین و چروک پوست صورت را از بین می برد، بعنوان ضد آفتاب طبیعی عمل می کند، سیاهی دور چشم را برطرف می کند، سبب کاهش وزن می شود، سبب آسان تر کردن عمل هضم غذا می شود، باعث بهبود زخم ها می شود، بیماری التهابی روده را درمان می کند، برای درمان سرطان های کبد و مری، ریه و کولون مفید است، حافظه را تقویت می سازد، افسردگی را برطرف می کند و کبد و کلیه ها را سم زدایی می کند.

### نحوه استفاده:

- پوست کیوی برای درمان بیماری های قلبی و عروقی، تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان یبوست و پیشگیری از سرما خوردگی مفید است.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف کیوی، برای کلیه زیان آور است.
- حساسیت به کیوی ممکن است باعث تورم، خارش چشم و آبریزش بینی شود.

## گردو *Juglans regia L*

طبیعت گردو، گرم و خشک است. گردو انرژی بخش است، برای سلامت قلب مفید است، باعث کاهش چربی بد و افزایش چربی خوب خون می شود، از اسهال خونی جلوگیری می کند، عامل تنظیم سوخت و ساز بدن است، فشار خون را تنظیم می کند، حالت کشسانی رگ ها را زیاد می کند، سبب جلوگیری از لخته شدن خون می شود، مسکن دل پیچه است، قوای ذهنی را زیاد می کند، برای تنگی نفس مفید است، قند خون را تنظیم می کند، سبب جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر می شود، از تشکیل سنگ صفرا و کلیه پیگیری می کند، ورم مفاصل را گاه می دهد، برای ریه و حنجره مفید است و از سیستم دفاعی بدن محافظت می کند.

### نحوه استفاده:

- پوست تازه گردو، باعث تقویت لثه می شود.
- مخلوط گردو با عسل، باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
- مخلوط گردو با انجیر و موز، باعث تقویت مغز می شود.
- عصاره برگ گردو، میکروب ها را از بین می برد.

- خوردن مغز گردوی پخته در آتش، باعث رفع دل پیچه می شود.
- مربای گردو با عسل، فربه کننده است.
- خوردن کوبیده مغز گردو و بادام مخلوط با قند ساییده شده، حافظه را تقویت می کند.
- مالیدن روغن مغز گردو، برای درمان انواع ناراحتی های پوستی مفید است.
- مالیدن روغن مغز گردو، درد سیاتیک را برطرف می کند.
- برای درمان نقرس و روماتیسم، پنجاه گرم پوست سبز گردو در یک لیتر آب جوشانده، ربع ساعت دم کنید و پیش از هر غذا یک فنجان بنوشید.
- مزه کردن و گرداندن آب پخته گردو در دهان، سبب کاهش ورم لثه و استحکام دندان می شود.
- ضماد کوبیده گردوی تازه پوست سبز، درد اعصاب را تسکین می دهد، درد کمر، زانو و سیاتیک را درمان می کند.
- خوردن جوشانده و دم کرده برگ درخت گردو در آب، پیش از غذا، سبب درمان کم خونی، کاهش مقدار قند خون، بهبود ورم مفاصل، تسکین درد کلیه و استحکام استخوان ها می شود.
- استفاده از ضماد برگ تازه کوبیده گردو، سبب بند آمدن شیر، تسکین درد کوفتگی و خستگی و درمان سرما خوردگی می شود.
- مالیدن شیره قسمت سبز گردو روی پوست، زگیل را برطرف می کند.
- گذاشتن برگ سالم آب پز شده روی سر، کچلی را درمان می کند.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف گردو، سبب ایجاد زخم در دهان و ورم لوزه می شود.
- پوست نازک تلخ روی مغز گردو، سبب تشدید زخم و آفت دهانی می شود.
- خوردن مغز گردوی کهنه، ممکن است سبب ایجاد مسمومیت شود.

## گرمک *Cucumis melo var. cantalupensis*

گرمک، گرم و معتدل است. گرمک عطش را تسکین می دهد، یبوست را برطرف می کند، زردی را درمان می کند، سبب تقویت چشم می شود، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند، پوست را سلامت نگه می دارد، به بهبود کار قلب کمک می کند، فشار خون را تنظیم می کند، سبب سلامت کلیه ها می شود، پوست را شاداب نگه می دارد، موها را مرطوب و نرم می سازد، سبب پیشگیری از اختلالات مادرزادی می شود، از کم خونی زنان باردار پیشگیری می کند، خطر ابتلا به یبوست در دوران بارداری را کاهش می دهد، احتمال ابتلای زنان باردار به افسردگی را کاهش می دهد، کیفیت شیر مادر را بهبود می بخشد، سبب کاهش وزن می شود و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

گرمک همچنین باعث قطع تب، برطرف شدن سرما خوردگی، رفع گلو درد، کاهش خطر ابتلا به آسم، تنظیم قند خون، پیشگیری از ابتلا به نارسایی کلیه، سم زدایی از ریه های افراد سیگاری، درمان یبوست در نوزادان و کودکان، تقویت بینایی، مبارزه با عفونت های ویروسی و باکتریایی، کاهش اشتها، برطرف شدن نفخ، کاهش فشار خون، پیشگیری از سکته قلبی و کمک به عضله سازی می شود.

#### نحوه استفاده:

- آب گرمک برای رفع سوختگی و ساییدگی پوست کشاله ران مؤثر است.
- آب گرمک برای درمان آگزما مفید است.
- ضماد گوشت گرمک، انواع سوختگی را درمان می کند.
- ماساژ موها با آب گرمک یا مایع بین تخمه های آن، موهای خشک و شکننده را درمان می کند.
- بخور چشم با جوشانده تخم گرمک کوبیده، ورم چشمی را برطرف می کند.
- مالیدن روزانه ربع ساعت پوست گرمک بر صورت، چین و چروک و لکه های قهوه ای را برطرف می کند.
- خوردن تخمه گرمک، سبب تقویت و رشد مو و ناخن می شود، از بیماری های قلبی- عروقی پیشگیری می کند، فشار خون بالا را کاهش می دهد و مشکلات کلیوی را برطرف می سازد.

#### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف گرمک، برای مبتلایان به دیابت زیان آور است.
- مصرف گرمک ممکن است در برخی افراد، واکنش های حساسیتی ایجاد نماید.
- مصرف زیاد گرمک ممکن است با داروهای قلبی، تداخل پیدا کرده و بیماری را تشدید نماید.
- مصرف زیاد گرمک، ممکن است سبب تشدید بیماری های کلیوی شود.

## گریپ فروت *Citrus aurantium*

گریپ فروت باعث جلوگیری از رشد تومور می شود، اشتها را تقویت می کند، چربی خون را کاهش می دهد، گرسنگی را فرو می نشاند، مقاومت بدن را در برابر زخم های عفونی زیاد می کند، از بزرگ شدن پروستات پیشگیری می کند، ضد تشنج است، برای قلب مفید است، ادارار آور است، سموم را از بدن خارج می کند، کبد را پاکسازی می کند، برای رفع عفونت های ریوی مفید است، ضد سرما خوردگی است، فشار خون را پایین می آورد و بواسیر را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده پوست گریپ فروت، مسکن اعصاب و مقوی دستگاه گوارش است.

## گز انگبین *Cyamophila astragalicola*

گزانگین، دارای طبیعت سرد و خشک است. گزانگین ملین مسهل، ضد التهاب، خلط آور، نرم کننده سینه و برطرف کننده گرفتگی صدا است

#### نحوه استفاده:

- مصرف گزانگین حل شده در آب، سردی معده را برطرف می کند.
- نوشیدن آب دم کرده برگ گزانگین اسهال را بند می آورد، خوریزی رحم را قطع می کند، سبب کاهش تورم طحال می شود.
- مزه کردن و گرداندن دم کرده آب برگ گزانگین در دهان، سبب تقویت لثه و دندان می شود.
- ضماد گزانگین پخته شده در سرکه و کوبیده، برای رفع ورم طحال مفید است.
- پودر خشک شده برگ گزانگین، برای خشک کردن زخم های مرطوب و زخم آبله مؤثر است.
- مصرف روزانه صد گرم ریشه درخت گزانگین، برای بهبود ورم کبد مفید است.
- مصرف ریشه پخته درخت گزانگین با روغن زیتون، ورم طحال را برطرف می کند.
- مصرف ریشه پخته درخت گزانگین در سرکه، زردی را درمان می کند.

## گزنه *Urtica dioica*

گزنه برای رفع سرما خوردگی مفید است، تنگی نفس را برطرف می کند، موها را تقویت نموده و از ریزش آنها جلوگیری می کند.

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده صاف ده مقداری گزنه در آب، قابض، ضد انگل، عرق آور، ادرار آور، شیر آور، قاعده آور، ضد التهاب کلیه، برطرف کننده زردی، پاک کننده سینه از اخلاط، افزایش دهنده نیروی جنسی و باز کننده دهانه رحم است.
- قرقره کردن شیره گزنه برای رفع التهاب لثه و لوزه مفید است.
- مالیدن شاخه گزنه به محل اعضای که در اثر سکتته بی حس شده اند می تواند سبب تمرکز خون و بهبودی آنها شود.
- نوشیدن جوشانده صاف شده جو پخته با گزنه در آب، آسم تنگی نفس را درمان می کند.
- ضماد کوبیده گزنه تازه مخلوط با نمک، مردگی اعضا که در اثر عفونت های مزمن باشد، زخم های عفونی، زخم جزام، زخم سرطان و ورم ساق پا را درمان می کند.
- مالیدن آب پخته، صاف شده و دم کشیده گزنه بر پوستی که خارش دارد و زخم می شود و نیز اگزما یا جرب و گال، آن را درمان می کند.
- خوردن تخم گزنه، برای قطع سرفه، رفع تنگی نفس، خروج بلغم لزج، رفع ناراحتی های کلیه و تقویت نیروی جنسی مفید است.



- خوردن تخم گزنه مخلوط با سکنجبین، برای تسکین درد طحال، پهلو و رحم مفید است.
- خوردن تخم گزنه مخلوط با تخم کرفس بطور مساوی و مقداری شیر گوسفند، محرک نیروی جنسی است.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف گزنه، برای کلیه و روده ها زیان آور بوده و موجب بند آمدن ادرار می شود. مصلح آن کتیرا است.

## گشنیز *Coriandrum sativum* L

طبیعت گشنیز، سرد و خشک است. گشنیز برای تسکین سرفه، سرما خوردگی، دفع سموم ریه، نفخ، بی اشتها، لطافت پوست و تسکین درد دندان مفید است. گشنیز همچنین کاهنده قند خون است، خاصیت خلط آوری دارد، ضد تهوع است، صفرا را از بین می برد، شادی بخش است، برای بهبود زخم های معجاری ادراری مفید است، سبب تنظیم نیروی جنسی زیاد می شود، سبب افزایش شیر مادر می شود و قلب را تقویت می کند. تخم گشنیز، وسواس را درمان می کند.

### نحوه استفاده:

- جوشانده گشنیز، اسهال خونی را رفع می کند.
- ضماد گشنیز تازه و عسل و مخلوط با روغن زیتون، برای درمان ورم رگ بیضه مفید است.
- آش آبغوره با گشنیز و برگ چغندر، برای درمان اگزما مؤثر است.
- خوردن هر شب چهار گرم گشنیز مخلوط با شکر کوبیده، برای رفع شب ادراری مفید است.
- خوردن آب گشنیز تازه مخلوط با سرکه و سماق، در هنگام خواب، آرام بخش و خواب آور است.
- مصرف گشنیز، سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و هضم غذا می شود.
- مصرف گشنیز، کاهنده قند خون و ضد دیابت است.
- خوردن شش گرم دانه گشنیز که در نیم گرم آب جوشیده است همراه با شکر، برای زنانی که هنگام عادت ماهیانه خونریزی شدید دارند مفید است.
- عرق گشنیز، ضد باکتری و کرم های دستگاه گوارش است.
- مصرف تخم گشنیز، سبب بهبود عملکرد کبد شده و قاعده آور و ادرار آور است.
- برگ گشنیز، تشنگی را رفع می کند، برای فتق مفید است، دل درد را رفع می کند، طحال را تمیز می کند و از سوزش سردل جلوگیری می کند.
- چکاندن یک قطره آب گشنیز در چشم، سبب برطرف شدن خارش چشم می شود.
- مزه نمودن آب گشنیز، برای رفع برفک دهان مفید است.
- مالیدن آب گشنیز مخلوط با گلاب به چشم، سبب درمان شب کوری می شود.
- مخلوط آب گشنیز با پودر زردچوبه، به درمان جوش های پوست کمک می کند.

- ضماد آب گشنیز، برای درمان خارش بدن، مقعد و رحم مفید است.
- مصرف آب چهار قاشق گشنیز همراه یک لیوان عرق خارخسک یا خارشتر، سوزش ادرار را برطرف می سازد.
- مصرف سی گرم آب گشنیز خام همراه با شکر، خواب آور است. مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سستی می شود.
- مصرف جوشانده تخم گشنیز، برای درمان غلظت خون استفاده شود.
- برای رفع بواسیر، ده گرم تخم گشنیز را بو داده، پودر کنید و با مقداری سرکه مخلوط کرده و چند روز آن را بنوشید.
- برای تسکین درد گوش و درد عصب صورت، یک قاشق غذاخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب بجوشانید و گوش را بخور دهید.
- برای تقویت حافظه، پانزده گرم تخم گشنیز و پانزده گرم تخم شنبلیله را با هم کوبیده، با عسل مخلوط کرده و هر صبح یک قاشق میل شود.
- برای درمان دیابت، روزی دو گرم تخم گشنیز را دم کرده و از آن بنوشید.
- برای نرم کردن سینه، ده تا سی گرم گشنیز را در یک لیتر آب دم کرده و مانند چای با شکر بنوشید.
- برای افزایش شیر مادر، دو تا پنج گرم تخم گشنیز را با کمی عسل تناول کنید.
- مصرف دو تا پنج گرم تخم بو داده گشنیز، معده را تقویت می کند.
- مصرف جوشانده تخم گشنیز، اسهال خونی و بیماری های عفونی روده مثل تب تیفوئید را بهبود می بخشد.
- تخم گشنیز شدیداً میکروب کش است و برای رفع سوء هاضمه و نفخ از آن استفاده می شود.
- آشامیدن یک لیوان عرق گشنیز در طول روز، فشار خون را کاهش می دهد.
- نوشیدن عرق گشنیز پیش از خوردن غذا، از بروز نفخ و سوء هاضمه پیشگیری می کند.
- مصرف عرق گشنیز، در درمان جوش صورت بسیار مؤثر است.
- مصرف عرق گشنیز برای نیرومند ساختن حافظه مفید است.
- برای رفع خستگی و تقویت اعصاب، می توان روزانه دو فنجان عرق گشنیز صبح و عصر خورد.
- عرق گشنیز ضد تشنج و شادی آور است.
- عرق گشنیز، برای افزایش اشتها و تقویت قلب و روده سودمند است.

### نکات قابل توجه:

- عرق گشنیز و جوشانده آن، خواب آور است.

## گلابی Pyrus

گلابی آرام بخش، تب بر، مقوی قلب، شادی بخش، انرژی زا، تصفیه کننده خون، مقوی جهاز هاضمه، درمان کننده سل، برطرف کننده سوزش مثانه، کمک هضم غذا، برطرف کننده یبوست، مسکن درد های مفصلی و تنظیم کننده قند خون است.

## نحوه استفاده:

- برگ درخت گلابی برای تقویت اعصاب مفید است، خواب آور است، ضد میگرن است و از ورم کلیه و سوزش ادرار جلوگیری می کند.
- برگ گلابی باعث از بین رفتن تنگی نفس می شود، سرفه، برونشیت و سیاه سرفه را برطرف می کند و در بهبود ورم معده مؤثر است.
- تخم گلابی ادرار آور، باز کننده سینه و افزایش دهنده نیروی جنسی است.
- پوست گلابی، به هضم غذا کمک می کند.

## گل بنفشه Viola odorata

طبیعت گل بنفشه، سرد و مرطوب است.

## نحوه استفاده:

- نوشیدن ده گرم پودر گل بنفشه در یک لیوان آب سرد، اسهال صفراوی را قطع می کند.
- نوشیدن روز سه فنجان محلول صاف شده جوشانده پنجاه گرم گل بنفشه در یک لیتر آب، خلط آور است، کم خونی را برطرف می کند، غلظت خون را تنظیم می کند، سرفه های مزمن را تسکین می دهد، برونشیت را درمان نموده و تب زکام را برطرف می کند.
- نوشیدن تدریجی دم کرده آب گل بنفشه با خشخاش یا تخم کاهو و بارهنگ، برای درمان سینه پهلو، آنفلوآنزا، تب گرم، التهاب گلو و پاکسازی شش ها مفید است.
- خوردن دم کرده گل بنفشه با آلوزرد، صفرا را دفع می کند.
- حمام گرفتن با گل بنفشه و گلپر، باعث کاهش تورم و نرم شدن پوست می شود.

## گل پامچال Primula

گل پامچال مسکن، ضد سرما خوردگی، خلط آور، تب بر، خواب آور، ضد تهوع، برطرف کننده میگرن و درمان کننده سینه پهلو است.

## نحوه استفاده:

- نوشیدن جوشانده صاف شده صد گرم ریشه گل پامچال در آب، سبب رفع یبوست می شود، ملین است، زخم معده را برطرف می کند، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، سیاه سرفه را برطرف می کند. همچنین بیماری های عصبی، صرع، غش، برونشیت و هیستری را درمان می کند.

- ضماد ریشه تازه له شده گل پامچال، برای زخم و ترک پستان مفید است.
- جوشانده گل پامچال برای شستشو و برطرف نمودن ورم سرمازدگی و ترک پستان مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف بیش از حد گل پامچال، برای کبد زیان آور است و ممکن است سبب ایجاد سرطان شود.

## گلپر *Heracleum persicum*

گلپر ادرار آور، عرق آور، قاعده آور، مسکن کمر درد، برطرف کننده تشنج و التهاب، ضد قارچ و میکروب، کاه دهنده ورم مفاصل، مقوی قلب، بازسازی کننده بافت عضله، استخوان ساز، غضروف ساز، لاغر کننده و مقوی حافظه است.

#### نحوه استفاده:

- مصرف پودر گلپر روی کباب برگ، سبب از بین رفتن لخته های خون در دستگاه گوارش می شود.
- مصرف روزی سه بار جوشانده گلپر، سبب تقویت دستگاه گوارش و برطرف شدن نفخ و سوء هاضمه می شود.
- مالیدن جوشانده گلپر هر روز صبح و شب بر صورت، جوش های غرور را برطرف می کند.
- دود کردن گلپر با اسفند، باعث افزایش عملکرد مغز و حافظه می شود.
- عصاره آن برای روی زخم ها مفید است،

#### نکات قابل توجه:

- عصاره گلپر، سمی است و اگر در تماس با پوست قرار بگیرد سبب ایجاد خارش، قرمزی پوست، آگزما و سوزش پوست می شود.
- مصرف زیاد ممکن است سبب سقط جنین شود.
- کاشتن گلپر در باغ یا باغچه در نزدیکی دیگر گیاهان، ممکن است آنها را از بین ببرد.

## گل داوودی *Chrysanthemum*

گل داوودی برای شستشوی زخم های سرطانی مفید است، به رفع خستگی بویژه خستگی چشم کمک می کند، مسکن است، خون را تصفیه می سازد و آکنه را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- شستشوی زخم هایی که دهانه آنها به هم جوش نمی خورد با آب جوشانده گل داوودی، سبب جوش خوردن و بهبود آنها می شود.

- نوشیدن اسانس حاصل از گلبرگ گل داوودی یا دم کرده گلبرگ های آن، شادی بخش است، قلب را تقویت نموده و عادت ماهیانه را تنظیم می کند.

#### نکات قابل توجه:

- گل داوودی ممکن است در برخی افراد ایجاد حساسیت نماید.
- بانوان باردار و مادران شیرده از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

## گلرنگ *Carthamus tinctorius*

گلرنگ (کاچیره)، طبع گرم و خشک دارد. گلرنگ ضد یبوست است، مسکن است، اعصاب را آرام می کند، چربی خون را کاهش می دهد، گرفتگی رگ ها را برطرف می کند و ضد التهاب است.

#### نحوه استفاده:

- روغن گلرنگ، روغن خوراکی مناسبی برای افرادی است که مشکلات قلبی و عروقی دارند.

## گل سرخ *Rosa gallica L*

طبیعت گیاه گل سرخ، معتدل تا کمی سرد و خشک و مهمترین خواص آن مربوط به عطر و اسانس آن می باشد. روغن گل سرخ عامل جلوگیری از پیری زودرس، ضد افسردگی، ضد درد، درمان کننده مشکلات پوستی، برطرف کننده مشکلات ریوی است و سبب کمک به سیستم عصبی می باشد.

این گیاه عامل درمان بی خوابی، کمک به هضم غذا، مسکن اعصاب، درمان کننده بی خوابی، درمان آلزایمر، بهبود دهنده گردش خون، آرام بخش، پاکسازی کننده معده و کبد، پاکسازی کننده کیسه صفرا، برطرف کننده پرخاشگری، مقوی قلب، خنک کننده پوست، کاهش دهنده چین و چروک پوست، کاهش چربی بدن، التیام بخش زخم های عمیق، ضد التهاب، ضد صفرا و بلغم و تسکین دهنده درد و ورم مفاصل است. گل سرخ باعث افزایش رشد موها و سبب نرم شدن فوق العاده آنها می شود، عامل مبارزه با آکنه و جرم های صورت، کاهش التهاب و رفع افتادگی پوست می شود. چای گل سرخ باعث افزایش سیستم دفاعی بدن، تقویت ریه و کلیه ها، تسکین سیستم عصبی، برطرف کننده تب و نفخ معده و تپش قلب و درمان خونریزی های قاعدگی می شود.

#### نحوه استفاده:

- گلبرگ تازه گل سرخ ملین و گلبرگ خشک آن قابض است.
- برگ و غنچه خشک شده این گل نیز قابض است.
- برای درمان اسهال از خشک شده و برای رفع یبوست از گیاه تازه گل سرخ استفاده می شود.

- گل سرخ طبیعی را پودر نموده، بر روی منافذ پوست خود قرار دهید تا سبب مرطوب سازی پوست، درخشندگی صورت، محافظت پوست در برابر نور آفتاب شود.
- یک قاشق غذاخوری گل سرخ پودر شده را با نصف فنجان آب و نصف فنجان آب گوجه فرنگی یا آب خیار به خوبی مخلوط کرده و آن را روی پوست صورت و گردن قرار داده و بعد از سی دقیقه آن را بشوید. این ماسک در صورتی که هر هفته یک تا دو بار روی پوست قرار داده شود جوش ها را از بین برده و در محو کردن چین و چروک های صورت مؤثر است.
- برای درمان ناراحتی های پوستی، بهبود جای سوختگی و تسکین درد سوختگی می توان از ضماد غنچه تازه گل سرخ استفاده کرد.
- مقداری گل سرخ تازه یا خشک شده را با کمی آب مخلوط کرده، نیم ساعت بجوشانید، بعد از به جوش آمدن آن را با افشانه بر روی صورت خود بیفشانید.
- از غنچه گل سرخ برای رفع بیماری های قلبی از قبیل تپش قلب، مشکل دریچه میترال قلب و باز کردن عروق استفاده می شود.
- برای رفع بوی عرق و بند آمدن خونریزی و رفع جای زخم می توان از گرد گل سرخ استفاده کرد.
- پوست صورت خود را با پودر گل سرخ و عسل پاک کرده و بعد از ربع ساعت بشوید تا پوست صورت روشن شود.
- استشمام اسانس گل سرخ پیش و پس از دوران باروری موجب افزایش توان باروری می شود.
- استفاده گل سرخ به صورت خوراکی، باعث تنظیم عادت ماهیانه و درمان ناتوانی جنسی بانوان می شود.
- مصرف پودر گل سرخ همراه با ماست یا غذا، علائم بیماری آلزایمر در بدن را پس از سه هفته کاهش می دهد.

#### نکات قابل توجه:

- گل سرخ در برخی افراد ایجاد آلرژی و حساسیت می کند.
- از مالیدن اسانس و عطر این گیاه به دور چشم خودداری کنید.

## گل گاوزبان *Echium amoenum*

طبیعت گل گاوزبان گرم است. گل گاوزبان نشاط آور است، برگ های آن تصفیه کننده خون است، آرام کننده اعصاب است، ادرار آور است، آرام بخش است، سبب بهبود کار کلیه ها می شود، ضد سرما خوردگی است، تنگی نفس را برطرف می کند، برای بهبود بیماری های قلبی مفید است، برونشیت را درمان می کند، ورم کلیه را برطرف می سازد و سرخک و مخملک را از بین می برد.

#### نحوه استفاده:

- مصرف دم کرده گل گاوزبان، به تنظیم ضربان قلب و درمان افسردگی کمک می کند.
- اگر برگ و ساقه گل گاوزبان در آب ده دقیقه پخته شده و روزی سه فنجان از آب آن نوشیده شود، درد مفاصل، نقرس، دیفتری و خنق را درمان می کند.

- دمنوش گل گاوزبان، اعصاب را تقویت می کند، سوخت و ساز بدن را زیاد می کند، تنگی نفس را بهبود می بخشد، سرسام و جنون را برطرف می سازد و زکام، برونشیت، زردی، کهیر، تب خال و سرخک را درمان می کند.
- دمنوش گل گاوزبان با لیمو امانی، خفقان افراد سرد مزاج را درمان می کند.
- مصرف دمنوش گل گاوزبان با مقداری مریم گلی، به صورت سه روز ناشتا، ورم کلیه را برطرف می کند.
- نوشیدن دم کرده دمنوش گل گاوزبان، باعث از بین رفتن وسواس می شود.
- دم کرده گل گاوزبان با نبات، برای قلب های ضعیف بسیار مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مصرف گل گاوزبان در دوران بارداری ممنوع است.

## گل گندم *Centaurea cyanus*

گل گندم مدرّ، ملین، درمان بینایی، درمان جوش صورت و آکنه، قاعده آور، مقوی حافظه، ضدّ تب، ضدّ یرقان، ضدّ سرفه، ضدّ التهاب پلک ها، اشتها آور، تقویت کننده نیروی جنسی، نیروبخش، تصفیه کننده خون، درمان سرماخوردگی و دردهای عصبی، تقویت کننده معده و کبد و رفع کننده خستگی و ضعف بدن است. این گیاه از ریزش مو و سفید شدن آن و چین و چروک پوست صورت جلوگیری می کند.

### نحوه استفاده:

- بیشترین استفاده از این گیاه برای ورم و درد و شستشوی چشم و کمپرس آن است. برای رفع آفات دهان و ورم لوزه از غرغره کردن گل گندم استفاده می شود.
- برای درمان مشکلات شنوایی، عصاره گل گندم به صورت قطره گوش استفاده می شود.
- برای تقویت بینایی، از عصاره ی گیاه به شکل قطره چشم استفاده شود.
- از دم کرده گل گندم برای برای شستشوی چشم و رفع ورم چشم استفاده می شود.
- برای درمان جوش و آکنه، جوشانده گل گندم مفید است.
- ده دقیقه استفاده از بخور جوشانده گل و برگ های گل گندم، پوست صورت را شاداب می سازد.
- مصرف روزانه سه بار دم کرده صاف شده پنجاه گرم گل گندم در یک لیتر آبجوش به مدت نیم ساعت، اثر تب بُر دارد و برای بیماری های کبد و زردی مفید است.
- نوشیدن صاف شده جوشانده گل گیاه گل گندم در آب، کم خونی را برطرف می کند، ادرار آور است، مقوی بدن است، قاعده آور است، سرما خوردگی را تسکین می دهد، زردی را درمان می کند و درد مفاصل را برطرف می سازد.
- روزی دو بار صبح و شب شستن چشم با آب دم کرده گل های گل گندم، ورم چشم را برطرف می کند.

## گل مریم *Polianthes tuberosa*

گل مریم ضد تشنج است، درمان کننده آکنه است، از ریزش مو جلوگیری می کند، شوره سر را از بین برده و موها را برآق می کند، از تعریق زیاد جلوگیری می کند، دهان شویه است، ضد باکتری های پوستی است. گل مریم همچنین از تشنج پیشگیری می کند، ضد التهاب است، سبب پیشگیری از ایجاد چین و چروک پوست می شود، به کاهش قند خون کمک می کند، احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد، در بهبود کار قلب مفید است، افسردگی را درمان می کند ادرار آور است و سبب ایجاد حالت تهوع می شود.

نحوه استفاده:

- گرد پیاز خشک شده گل مریم برای درمان بیماری های مجاری ادراری به کار می رود.

## گندم *Triticum*

گندم ادرار آور، خنک کننده، مغذی، اشتها آور، چاق کننده، برطرف کننده اسهال است.

نحوه استفاده:

- خوردن حریره آرد گندم با شکر و بادام، سبب تسکین سرفه، درمان درد سینه و تقویت نیروی جنسی می شود.
- ضماد آرد گندم و روغن و آب بر روی موضع، ورم را برطرف می سازد.
- سبوس دم کرده گندم، سرفه را برطرف کرده و تب را کاهش می دهد.
- خوردن دم کرده سبوس گندم با عسل، یبوست ناشی از نارسایی کبد را برطرف نموده و سنگ صفر را دفع می کند.
- گندم را گرم نموده، در پارچه ای پیچانده و روی عضو دردناک بگذارید تا روماتیسم و درد مفاصل تسکین داده شود.
- جوشاندن جوانه گندم در آب، سبب رفع مسمومیت و اختلالات کبد می شود و یبوست و بی اشتها را برطرف می کند.

نحوه استفاده:

- گندم دیر هضم است و مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث اسهال و نفخ شود.

## گوجه فرنگی *Solanum lycopersicum*

گوجه فرنگی تب حصبه ای را قطع می کند، از آپاندیس حاد پیشگیری می کند، از سرطان جلوگیری می کند، مواد سمی بدن را دفع می کند، آماس گوش را برطرف می کند، سنگ کلیه را دفع می کند، ملین است، ورم چشم را از بین می برد، باعث جلوگیری از سرطان پروستات می شود، نقرس و روماتیسم را درمان می کند، از بسته شدن رگ ها جلوگیری می کند، درد مفاصل را تسکین می دهد، برای تقویت بینایی مفید است، به سلامتی پوست کمک می کند، برای رشد استخوان ها ضروری است، درد های عصبی را تسکین می دهد، یبوست را برطرف می کند، نیروبخش و نشاط آور است و به هضم غذا کمک می کند.

نحوه استفاده:



- برای برطرف شدن گلو درد، می توان به جای استفاده از آب نمک برای قرقره از آب گوجه استفاده نمود.
- گذاشتن ورق گوجه صبح روی صورت به مدت یک ساعت، ورم چشم و کک مک صورت را برطرف می کند.
- مصرف گوشت گوجه خرد شده در ماست پیش از غذا، ملین است و اشتها را زیاد می کند.

### نکات قابل توجه:

- مصرف گوجه ممکن است در برخی افراد حساسیت ایجاد نماید.
- هضم گوجه نارس، برای معده دشوار است.
- گوجه نارس سبز، برای کلیه بسیار زیان آور است.

## گیلاس Pruns subg Cerasus

### نحوه استفاده:

- دم کرده گیلاس برای بهبود کار کبد و کلیه مفید است، قند خون را تنظیم می کند، مسکن درد های عصبی است، ملین است، خون را تصفیه می کند، دستگاه گوارش را پاکسازی می کند، زخم را التیام می بخشد، صفرا را دفع می کند، رنگ چهره را باز می کند، اختلالات گوارشی را برطرف می کند و بسیار مغذی است.
- دم کرده مغز هسته گیلاس، مسکن درد معده و برطرف کننده قولنج، ضد سنگ کلیه است.
- خوردن یک لیوان آب گیلاس پیش و پس از ورزش کردن، می تواند درد های عضلانی پس از انجام تمرینات سنگین ورزشی را کاهش دهد.
- خوردن گیلاس پیش از غذا، خشونت حلق و ریه را برطرف می کند.
- روزانه سه بار نوشاندن آب گیلاس به نوزاد، بند آمدگی ادرار او را برطرف می سازد.
- گذاشتن گیلاس له شده روی نیمه سر، سردرد و میگرن را درمان می کند.
- ضماد نمودن گیلاس بر پشت چشم، سبب تقویت بینایی می شود.
- ضماد گیلاس شبانه نیم ساعت روی صورت، رنگ پوست را روشن می کند.
- مصرف جوشانده صاف شده پنجاه گرم دم گیلاس در یک لیتر آب، ادرار آور، شستشو دهنده مجاری ادراری، برطرف کننده قولنج، ضد عفونت کلیه، برطرف کننده زکام، لاغر کننده، برطرف کننده روماتیسم و ضد زردی است.
- مصرف دم کرده صاف شده دم گیلاس با کاکل ذرت، سوزش ادرار را برطرف می کند.

### نکات قابل توجه:

- گیلاس، معده را ضعیف نموده، غذا را ترش می نماید و مانع هضم سریع غذا می می شود.

## لگجی Capparis spinosa

لگجی کاهنده نفخ، ضد میکروب، ادرار آور، ضد التهاب، برطرف کننده روماتیسم، باز کننده عروق، مقوی، برطرف کننده عفونت کلیه، خونساز، محافظ کبد، ضد سرما خوردگی و مقوی اعصاب است.

### نحوه استفاده:

- لگجی به باز شدن خون قاعدگی کمک می کند.
- ریشه لگجی، اثر درمانی مفیدی برای هیپاتیت دارد.
- پوست لگجی آرام بخش، عرق آور و ملین است.
- مصرف برگ لگجی، کرم های دستگاه گوارش را از بین می برد.
- غنچه نشکفته لگجی، اثر نیروزایی است.
- پوست ریشه لگجی برای درمان بیماری های کبدی و طحال مؤثر است.

## لوبیا چشم بلبلی Vigna unguiculata

طبیعت لوبیا چشم بلبلی، گرم و تر است. لوبیا چشم بلبلی ضد سرطان است، ادرار آور است، کاهنده چربی خون است، باد شکن است، قاعده آور است، به تقویت نیروی جنسی کمک می کند، سنگ کلیه را دفع می کند، سینه و ریه را نرم می کند، مقوی قلب است، فشار خون را پایین می آورد، یبوست را برطرف می کند، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، ضد انگل است و روماتیسم را درمان می کند.

### نحوه استفاده:

- لوبیا چشم بلبلی در درمان سرطان پستان مؤثر است.
- مصرف آب پخته لوبیا چشم بلبلی نیروبخش، تب بر، قاعده آور، ضد مسمومیت، برطرف کننده گرفتگی عضلات، درمان کننده وبا و برطرف کننده تکرر ادرار است.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در خوردن لوبیا چشم بلبلی، ایجاد یرقان و نفخ می کند.
- لوبیا چشم بلبلی تا حدودی از باردار شدن زنان جلوگیری می کند.

## لوبیا چیتی Pinto bean

طبیعت لوبیا چیتی گرم و تر است. این دانه منبع پروتئین، کلسیم، منیزیم، مس، فسفر، روی، سرشار از آنتی اکسیدان، بهترین جایگزین گوشت، کاهش دهنده و تنظیم کننده قند خون است. لوبیا چیتی سبب کمک به رفع بی حالی و تهوع، کمک به کاهش فشار خون، بهبود گردش خون، پاک سازی کبد چرب، کمک به کاهش نقرس، درمان یبوست، مفید برای سلامت قلب و عروق است. همچنین برطرف کننده اسهال و آکنه، کاهش دهنده خطر ابتلا به سرطان و تومور سینه، کاهش دهنده خطر ابتلا به آلزایمر است. لوبیا چیتی ضد التهاب، جلوگیری کننده از ریزش مو، کمک کننده به رفع خستگی، افزایش دهنده انرژی در زنان باردار، درمان کننده کم خونی، مفید برای دوران شیردهی مادران، پیشگیری کننده از یبوست، بهبود دهنده رشد نوزادان و کودکان، کمک کننده به کاهش وزن، کمک کننده به هضم غذا، کاهش دهنده خطر ابتلا به دیابت، کاهش دهنده اشتها، تسهیل کننده کار دستگاه گوارش و عامل کاهش خطر سکنه مغزی و ایجاد لخته خون است.

#### نکات قابل توجه:

- لوبیا چیتی ممکن است سبب ایجاد تداخل در درمان سرطان تیروئید شود.
- افرادی که دارای سنگ کلیه هستند از زیاده روی در مصرف لوبیا چیتی خودداری کنند.
- این دانه دیر هضم است.

## لوبیا سبز *Phaseolus vulgaris*

#### نحوه استفاده:

- مصرف هر روز صبح یک فنجان آب لوبیا سبز، ادرار آور است، سنگ مثانه و کلیه را برطرف می کند، قند خون را تنظیم می کند و ورم و درد شست پا یا نقرس را درمان می کند.
- مصرف خوراکی لوبیا سبز پخته، سبب پایین آوردن قند ادرار می شود.
- لوبیا سبز را پخته، صاف کرده، با کمی قند بجوشانید، آب را در لگن یا وان حمام ریخته و خود را در آن بشوید تا خارش بدن را تسکین دهد.

## لوبیا سفید *Phaseolus lunatus*

#### نحوه استفاده:

- خوردن لوبیا سفید پخته، سبب افزایش نیروی جنسی می شود، باعث رشد کودکان می شود، تهوع آور است، چربی بد و فشار خون را کاهش می دهد، به سلامت قلب کمک می کند، در بهبودی دیابت مفید است و اختلالات روده ای و بواسیر را برطرف می کند. ضماد لوبیا سفید پخته و کوبیده، باد سرخ، سودا و انواع سوختگی را درمان می کند.

#### نکات قابل توجه:

- لوبیا کمی سمی است دیر هضم است، نفّاخ است و اخلاط غلیظ تولید می کند.
- مصرف لوبیا سفید برای افراد مسن باعث ایجاد خستگی دستگاه گوارش، سبب خستگی جسمی، دیدن خواب های آشفته و تضعیف کبد می شود.

## لوبیا قرمز Phaseolus calcaratus

### نحوه استفاده:

- مصرف سوپ لوبیا قرمز، ادرار آور است و بیماری قند را درمان می کند.
- مصرف آب لوبیا قرمز پخته، برای پاکسازی رحم سودمند است و به خارج شدن جنین مرده کمک می کند.
- مالیدن لوبیا قرمز پخته و کوبیده بر پوست، سبب پیشگیری از آفتاب سوختگی مفید است.

### نکات قابل توجه:

- اسراف در خوردن لوبیا قرمز، ممکن است باعث دیدن خواب های پریشان و ایجاد نفخ شود و مصلح آن، دارچین، خردل، زیره، نمک و روغن زیتون می باشد.

## لیموترش Citrus limon

لیمو ترش خنک کننده، انرژی زا، شادی بخش، ادرار آور، باعث درخشندگی چشم ها، آرام بخش، تسکین دهنده گلو درد، تب بُر، پاک کننده پوست، ضد تشنج، سبب رفع گرفتگی رگ ها، ضد شوره سر، برطرف کننده خارش پوست سر، برطرف کننده اسهال، باعث بالا برنده سیستم ایمنی بدن، درمان کننده روماتیسم، درمان کننده آنفلوآنزا، برطرف کننده سرگیجه، تنظیم کننده کار قلب، باعث دفع سموم، ضد ویروس، خونساز و نرم کننده پوست آرنج است. لیمو ترش همچنین تقویت کننده حافظه، درمان کننده دیابت، ضد سرما خوردگی، تقویت کننده دستگاه گوارش و ضد نفخ است.

### نحوه استفاده:

- مصرف لیمو با آب گرم، سموم بدن همراه با چربی را از بین می برد.
- لیمو ترش سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند.
- مصرف روزانه کمی لیمو ترش، می تواند مانع ایجاد آب مروارید می شود.
- پوست خشک آسیاب شده لیمو ترش، مقوی هضم غذا است.
- نوشیدن آب لیمو ترش با یخ و قند مخلوط، گرمادگی را برطرف می کند.
- ریختن آب لیمو در داخل بینی، زکام را برطرف می کند.
- مالیدن آب لیمو ترش بر روی تبخال، آن را از بین می برد.

- خوراندن هسته کوبیده لیمو ترش مخلوط با قند ساییده به کودکان، برای رفع کرم روده آنان مفید است.
- نوشیدن پوست لیمو ترش جوشانده در آب، باد شکن، ضد سرفه و مسکن درد معده است.
- اگر پوست لیمو ترش را بر پوست بمالید برای معالجه آگزما و جوش مفید است.
- اگر پوست لیمو ترش و پرتقال را به اندازه مساوی بکوبید و از خارج روی گلو ضماد کنید گواتر را درمان می کند.

## لیمو شیرین *Citrus limetta*

طبیعت لیمو شیرین، سرد و تر است. لیمو شیرین ملین مزاج است، گلبول های سفید را تقویت می کند، ورم کبد را برطرف می کند، ریه ها را صاف می کند، ضد سرما خوردگی است، کهیر را برطرف می کند، خروسک را درمان می کند، درد کلیه را تسکین می دهد، درد کمر و سیاتیک و روماتیسم را تسکین می بخشد، ورم و درد شست پا و نقرس را برطرف می کند و گرفتگی رگ ها را باز می کند.

### نحوه استفاده:

- مصرف مخلوط آب لیمو شیرین را با آب پیاز و آب هویج یا آب کرفس، برونشیت را درمان می کند.
- مصرف مخلوط آب لیمو شیرین با آب پیاز و آب سیر یا هویج یا شلغم، تب های عفونی و تب حصبه را برطرف می کند.
- روزانه خوردن مقداری آب لیمو شیرین و مالیدن مقداری بر موضع و ماساژ، واریس را درمان می کند.
- نوشیدن جوشانده پوست لیمو شیرین در آب، برای تسکین سرفه و رفع سوء هاضمه مفید است.

## مارچوبه *Asparagus officinalis*

طبیعت مارچوبه، گرم و خشک است. مارچوبه ادرار آور، مسکن قلب، مقوی نیروی جنسی، مقوی مثانه، تب بُر، خونساز، ملین و ضد یبوست است. مارچوبه دید چشم را تقویت می کند، از تپش قلب جلوگیری می کند.

### نحوه استفاده:

- یک کیلو از سرهای تازه مارچوبه را کوبیده، آبگیری نموده، دو برابر آن شکر افزوده، مخلوط نموده و در شیشه ای درب دار محکم نگهداشته و روزی سه قاشق بخورید تا زردی را درمان نموده، قلب را تقویت کند و بی اشتهايي پس از بیماری را برطرف کند.
- پنجاه گرم مارچوبه را نیم کوب نموده، در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه جوشانده، صاف کنید و روزانه سه بار بنوشید تا درد سینه و ریه را تسکین دهد، دید چشم را تقویت کند و آب آوردن چشم را درمان کند.
- خوردن ریشه مارچوبه پخته، ملین و تهوع آور است و درد روده ها را تسکین می دهد.

## ماش *Vigna radiata*

طبیعت ماش، سرد و خشک است ولی اگر پوست آن کنده شود معتدل می شود. ماش مقوی اعصاب است، درد کلیه را برطرف می کند، برای رفع سستی اعضای بدن مفید است، سبب تسکین درد دندان می شود و سرخک و آبله را درمان می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن ماش پخته با پوست، برای قطع اسهال مفید است.
- ماش پخته با روغن بادام، خونساز است.
- مصرف ماش پخته پوست گرفته، برای رفع سرفه و زکام نافع است.
- ضماد ماش پخته، برای رفع سستی اعضای بدن و تسکین درد دندان مفید است.
- ضماد ماش پخته، برای درمان عوارض پوستی مانند آگزما و جرب مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- ماش دیر هضم است و برای افرادی که مشکل دیر هضمی دارند زیان آور می باشد.
- ماش، قوای جنسی را تضعیف می کند.

## مخلصه Pyrethrum daisy

مخلصه نام های دیگری مثل گشنیز کوهی، تریاق کوهی، گیاه نوروزی، محاجم، قلیحه، جوز آرمانیوس، لبلاب اخرش و الاطینی دارد.

#### نحوه استفاده:

- عرق مخلصه کنترل کننده صرع، درمان کننده مشکلات اعصاب و روان، نشاط آور قوی، درمان کننده یبوست، برطرف کننده ناراحتی های کبد، مسکن درد کلیه، کاهش دهنده تب و درمان کننده کم خونی است.
- خوردن پنج گرم مخلصه نرم کوبیده مخلوط با روغن زیتون، برای رفع سردرد های میگرنی، روماتیسم، ضعف معده، درد قاعدگی، التهاب طحال، ضعف اعصاب، درد مفاصل، مشکلات پوستی، مسمومیت، سم مار و عقرب، سرما خوردگی و آنفلوانزا مفید است.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد مخلصه، باعث بی خوابی، کم خوابی و لکنت زبان می شود.
- افرادی که مبتلا به مشکلات فشار خون، بیماری های قلب و عروق، پروستات و فلج عضلانی هستند و نیز مادران باردار و شیرده، در مورد مصرف مخلصه باید با پزشک خود مشورت کنند.

## مرزنجوش Origanum vulgare L

- مرزنجوش، گرم و خشک است. مرزنجوش برطرف کننده کک مک، درمان کننده برونشیت، ضد مالیحولیا، برطرف کننده تنگی نفس، بهبود مشکل بی خوابی، برطرف کننده بد بویی عرق، ضد نفخ، آرام بخش، تقویت کننده معده و خلط آور است.

#### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب دم کرده مرزنجوش، گرفتگی ادرار را باز می کند، ورم مخاط بینی را رفع می کند، میگرن را برطرف می سازد، درد سینه را تسکین می بخشد، برای رفع درد قلب مفید است و سبب تسکین دل پیچه می شود.
- صد گرم مرزنجوش را نرم کوبیده، در نیم لیتر روغن زیتون ریخته، دو ساعت بجوشانید، پس از سرد شدن در بطری ریخته و نگهدارید و هر روز بر مفاصل بمالید تا سبب تسکین درد آنها شود.
- آب جوشانده مرزنجوش برای شستشوی عفونت و زخم ها مفید است.
- استنشاق آب جوشانده مرزنجوش با نمک، بینی را باز کرده و عفونت سینوس ها را برطرف می کند.
- آشامیدن دم کرده مرزنجوش، باز کننده گرفتگی دماغی، برطرف کننده سردرد و زکام است.
- مصرف روغن مرزنجوش برای رفع سرفه، مشکلات صفراوی، اختلالات گوارشی، افسردگی، سرگیجه، سردرد عصبی و آبریزش بینی مفید است.
- مالیدن مخلوط مرزنجوش با عسل به زیر چشم، لکه های قرمز خونی چشم و لکه های زیر چشم را برطرف می سازد.
- مرزنجوش، سموم سرطان زای روده ها را دفع می کند.
- دم کرده مرزنجوش نشاط آور بوده و برای تسکین درد قلب مفید است.
- دم کرده دو قاشق غذاخوری سرشاخه های خرد شده مرزنجوش در نیم لیتر آب جوش، سبب درمان سیاه سرفه و اسهال می گردد.
- پماد اسانس مرزنجوش، برای ضد عفونی کردن زخم ها مفید است.
- مالیدن روغن مرزنجوش به صورت موضعی، باعث رفع تشنج عصبی می شود.

#### نکات قابل توجه:

- مصرف زیاد از حد دم کرده مرزنجوش یا دود کردن آن، برای قلب مناسب نیست.
- استفاده زیاد از مرزنجوش برای کلیه و مثانه زیان آور است و مصلح آن آب کاسنی و تخم خرفه است.
- استفاده زیاد از مرزنجوش ممکن است منجر به سقط جنین شود.
- استفاده از مرزنجوش برای کودکان زیر پنج سال ممنوع است.

## مرزه *Satureja hotensis L*

- مرزه دارای طبع گرم است. مرزه ضد نفخ، عامل بهبود عملکرد کبد، برطرف کننده اسهال، اشتها آور، مقوی نیروی جنسی، جوان کننده پوست، مسکن دندان، ضد قارچ، پیشگیری کننده از ابتلا به زخم معده، ضد تهوع، پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، برطرف

کننده سرفه و تنگی نفس، درخشان کننده رنگ رخسار و افزایش دهنده رشد مو است. مرزه همچنین به بهبود هضم غذا کمک می کند، به لاغری و کاهش وزن کمک می کند و ضد التهاب است.

#### نحوه استفاده:

- مصرف دمنوش جوشانده دو تا سه قاشق چایخوری مرزه خشک شده در یک فنجان آب جوش که به مدت ده دقیقه دم کشیده، برای دفع سنگ مثانه مفید است.
- روغن مرزه برای رفع گرفتگی عضلات و درمان روماتیسم مناسب است.

#### نکات قابل توجه:

- بهتر است نوزادان، کودکان، زنان باردار و شیرده از مصرف مرزه خودداری کنند.
- مرزه ممکن است پس از جراحی، خطر خونریزی را افزایش دهد.
- ممکن است روغن مرزه به تنهایی باعث ایجاد حساسیت پوستی شود از این رو باید با یک روغن دیگر مانند روغن نارگیل ترکیب شده و بر روی پوست مالیده شود.
- بهتر است مرزه با آب انجیر میل شود.

## مریم گلی *Salvia officinalis*

مریم گلی ضد فشار خون، ضد عفونی کننده، درمان کننده دیابت، مسکن اضطراب، مسکن گلو درد، تقویت کننده سیستم ایمنی، کاهنده وزن، کاهنده التهاب، بهبود دهنده خواب، آرام بخش، ضد سرطان، ضد آلزایمر، ضد تعریق، قاعده آور و کاهنده قند خون است.

#### نکات قابل توجه:

- مریم گلی، میل جنسی را کاهش می دهد.
- مریم گلی، شیر را کاهش می دهد.
- زیاده روی در مصرف مریم گلی، سبب افزایش ضربان قلب، گر گرفتگی، خشکی دهان، تشنج، سرگیجه و گرفتگی روده می شود.

## مورد *Myrtus communis*

طبیعت مورد (مورت)، سرد و خشک است. مورد اثر ضد عفونی کننده دارد، برای رفع بیماری های دستگاه تنفسی مفید است، مجاری ادراری را ضد عفونی می کند، سردرد را برطرف می سازد، درمان بیماری های پوستی، برای تسکین درد چشم سودمند است، سبب التیام زخم می شود، ضد انگل های دستگاه گوارش است، بواسیر را برطرف می سازد، برونشیت و سینوزیت را درمان می کند، ضد روماتیسم است و زخم زبان و لثه را برطرف می کند.



- قرقره ی جوشانده مورد، برای ضد عفونی کردن و رفع تحریک مخاط دهان مؤثر است.
- مصرف پودر برگ مورد پیش از هر وعده غذایی، به کار دستگاه گوارش کمک می کند.
- ضماد برگ مورد، برای درمان ورمی که در کنار ناخن ایجاد می شود مفید است.
- مصرف پیش از غذا سه گرم برگ ساییده مورد فقط ظهر به مدت پنج روز، برای رفع ورم روده، درمان بواسیر و اسهال مفید است.
- قرقره نمودن دم کرده برگ مورد، سبب رفع تحریک مخاط دهان می شود.
- مالیدن روزانه پودر برگ مورد یا روغن مورد به زیر بغل و دست و پا، سبب کنترل تعریق بدن، برطرف نمودن بوی بد عرق این اندام ها می شود.
- ضماد برگ مورد کوبیده، سبب درمان رفع بیرون آمدگی مقعد می شود.
- مخلوط برگ مورد پخته با پودر زیره کرمان، زرده تخم مرغ و روغن گل سرخ کمی گرم شده، روی پارچه مالیده و بر اندام آسیب دیده قرار دهید تا درد کمر، ضربه و کوبیدگی برطرف شود.
- مورد رفع بوی بد دهان و تقویت موی سر مفید است.
- برای درمان بیماری های دستگاه تنفسی، خواص مورد و دم کرده برگ آن مفید است.
- دود کردن برگ مورد، حشرات موذی را دور می کند.
- نوشیدن صاف شده سی گرم برگ مورد جوشانده در یک لیتر آب، روزی سه بار، قابض، برطرف کننده سوء هاضمه، بهبود دهنده کار کبد و آرام بخش است.
- پاشیدن دو گرم پودر برگ مورد پاشیده روی جگر نیم پز کباب شده روی آتش، شب کوری را از بین می برد.
- نشستن در آب دم کرده آن برای رفع بیرون آمدگی مقعد مفید است.
- کشیدن آب دم کشیده مورد در بینی، گرفتگی بینی را باز می کند.
- مالیدن اسانس روغنی مورد، سبب درمان روماتیسم می شود.
- مالیدن جوشانده مورد به موها روزی سه بار، سبب تقویت آنها و پیشگیری از ریز مو می شود.
- کمپرس آب دم کرده مورد، برای تسکین درد مفاصل و درد شکستگی استخوان، تسریع در ترمیم و جوش خوردن شکستگی همچنین برای جلوگیری از ریزش مو بسیار سودمند است.
- ضماد مورد برای درمان بواسیر، ورم بیضه و گرفتگی و درد پاشنه پا مفید است.
- تخم مورد، باد شکن است و خوردن آن برای قطع اسهال، بند آوردن خونریزی، التیام زخم، درمان روماتیسم، تقویت دستگاه گوارش و رفع سوزش مجاری ادراری مفید است.
- عصاره مورد ادرار آور و قاعده آور است.

- ضماد مورد پخته مخلوط با سرکه رقیق، برای رفع سستی مفاصل مفید است.

### نکات قابل توجه:

- مورد برای سردرد های گرم و زکام، زیان آور است.
- زیاده روی در بوییدن مورد، موجب بی خوابی می شود و مصلح آن زنبق و گل بنفشه است.

## موز Musa

موز، معتدل و تر است. موز ضد سرطان است، ملین است، برای درمان اسهال مفید است، زخم معده را درمان می کند، مقوی نیروی جنسی است، چربی خون را پایین می آورد، برای سیستم اعصاب مفید است، ادرار آور است، نیروی جنسی را می افزایش دهد، اسهال را بند می آورد، باعث تسکین سرفه می شود و زخم های سرطانی را بهبود می بخشد.

### نحوه استفاده:

- ترکیب موز با عسل برای برطرف کردن ضعف عمومی بدن مفید است.
- خوردن روزانه مخلوط یک موز با دو قاشق عسل و کمی خامه، شادی آور، چاق کننده و برطرف کننده کم خونی است.
- خوردن جوشانده موز، خونریزی را بند می آورد.
- میوه نارس موز، اسهال را قطع نموده و برای بیماران قندی مؤثر است.
- مالیدن مخلوط موز کال با سرکه و آبلیمو، سبب درمان کچلی، جرب و خارش می شود.
- مالیدن دائم موز بر سر، شوره ی سر را برطرف می کند.
- استفاده از ضماد موز له شده، سوختگی ناشی از آتش را درمان می کند و از تاول زدن آن جلوگیری می کند.

### نکات قابل توجه:

- هضم موز نارس برای معده سنگین است.
- نباید همراه موز، آب خورد. مصلح موز برای افراد گرم مزاج، نمک و برای افراد سرد مزاج، مربای زنجبیل، عسل و شکر است.
- مصرف بیش از حد موز رسیده، برای افرادی که مرض قند دارند زیان آور است.

## موسیر Allium stipitaum

طبیعت موسیر، گرم و خشک است. موسیر کاهنده قند خون است، گند زدا است، انگل ها را دفع می کند، ادرار آور است، زخم ها را التیام می بخشد، التهاب طحال را برطرف می کند، پوست بدن را شاداب می کند، سردرد میگرنی را برطرف می کند، آرام بخش

اعصاب است، کاهش دهنده چربی خون است، سبب رقیق نمودن خون می شود، از بسته شدن رگ ها پیشگیری می کند، دستگاه گوارش را پاکسازی می کند، اثر سم حیوانات را خنثی می کند و از سفید شدن و ریزش موها جلوگیری می کند.

نحوه استفاده:

- برای درمان بی خوابی، شب ها موسیر را در سوپ بپزید و بخورید.
- مصرف موسیر، سبب کند شدن پیشرفت سرطان، درمان بیماری های قلبی و دیابت می شود.

## مومنایی Mummy

طبیعت مومنایی (مومیایی، عرق الجبال، زفت رومی، قیر طبیعی و ...)، گرم و خشک است. مومنایی برای درمان رعشه، ناراحتی های رطوبتی، ثقل زبان، سکنه های سخت و خونریزی های مداوم معده و دوازدهه مفید است.

نحوه استفاده:

- خوردن صاف شده هشت گرم مرزنجوش همراه با دو حبه مومیایی جوشانده در آب، سردرد را درمان می کند.
- خوردن هشت گرم آویشن همراه با دو حبه مومیایی جوشانده در آب و صاف شده، فلج و سستی اعضای بدن را درمان می کند.
- استفاده از قطره مومیایی حل شده در روغن زیتون در گوش، درد را ساکت و چرک را بیرون می کند.
- سه روز خوردن مقداری مومنایی مخلوط با آب جوشانده عناب، سرفه مزمن را درمان می کند.
- خوردن مقداری مومنایی حل شده در آب زیره و رازیانه، نفخ و ضعف معده را برطرف می کند.
- ضماد مومنایی مخلوط با آب و رازیانه و زیره، اثر و درد ضربه خوردگی قفسه سینه را برطرف می کند.
- خوردن هفته ای دو بار هر بار دو حبه مومنایی مخلوط با روغن گاوی، بواسیر را درمان می کند.
- خوردن سه روز هر روز به اندازه یک دانه جو مومیایی حل شده در چهل گرم عسل، ضعف قدرت جنسی و سرعت انزال یا عدم نعوظ را برطرف می کند.
- خوردن مومنایی، سبب جوش خوردن استخوان شکسته شده می گردد.
- ماساژ دادن موضع درد با مقداری مومنایی حل شده در روغن بادام تلخ، درد را تسکین می دهد.

## مویز Vinifera Vitaceae

مویز سبب تقویت اعصاب، رفع خستگی، کاهش گرمی بدن، پاکسازی ریه، برطرف شدن سرفه، مقوی کبد، محرک نیروی جنسی، قطع اسهال، مقوی معده و پیشگیری کننده از فراموشی است.

نحوه استفاده:

- خوردن مویز خیسانده در آب در صبح، سبب افزایش میل جنسی می شود.
- از شربت حاصل از دویست و پنجاه گرم مویز سیاه که یک روز در آب خیسانده شده سپس جوشیده و صاف و غلیظ شده، روزی سه مرتبه یک قاشق غذاخوری خورده شود.

### نکات قابل توجه:

- مصرف بیش از حد مویز برای کلیه زیان آور است.

## میخک Dianthus

میخک دارای طبیعت گرم و خشک است. میخک ادرار آور است، آرام بخش است، ضد عفونی کننده است، باد شکن است، از سرطان جلوگیری می کند، برای رفع سردرد مفید است، تنگی نفس را برطرف می کند، گردش خون را تنظیم می کند، مقوی دستگاه گوارش است، عادت ماهیانه را تنظیم می کند، سکسکه را برطرف می کند، اشتها آور است، تب بر است، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد و دل درد را برطرف می کند.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب دم کرده میخک، انرژی زا، قاعده آور و شادی بخش است و قوای دماغی را باز می کند، اضطراب و وسواس را برطرف می سازد، تب بر است، ضد انگل است، از سکنه جلوگیری می کند، سکسکه را برطرف می کند، مشکل قطره قطره ادرار نمودن را درمان می کند و عدم توانایی نگهداشتن ادرار را برطرف می سازد.
- نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا، نفخ و درد معده را از بین می برد.
- دمنوش و چای میخک، حالت تهوع بعد از پرخوری را برطرف می کند، زایمان را تسهیل می کند، گرفتگی عضلات را از بین می برد، برای اگزما مفید است، خونریزی پس از وضع حمل را کنترل می کند، سرفه را برطرف می سازد.
- نوشیدن دو قطره اسانس میخک با آب گرم یا مخلوط با چای، کمر درد را تسکین می بخشد.
- مالیدن یک قطره اسانس میخک یا روغن آن روی دندان، دندان درد و گوش درد را برطرف می کند.
- مصرف دو گرم پودر میخک مخلوط با مقداری شیر هر روز به مدت یک هفته، برای تقویت نیروی جنسی افراد سرد مزاج مفید است.
- ریختن چند قطره محلول میخک در چشم، برای ترمیم قرنیه و برطرف کردن لکه های چشم مؤثر است.
- آب جوشانده میخک برای درمان زخم ناشی از گیر کردن غذا یا استخوان در حلق مناسب است.
- خوردن چهار گرم میخک روزانه در دوران پاکی بعد از قاعدگی، سبب تقویت رحم و آبستنی می شود.
- مصرف خوراکی میخک یا به صورت شیاف در مهبل، برای رفع بیماری های رحم مفید است.
- افزودن میخک به سرمه، سبب تقویت چشم و بینایی می گردد.
- گذاشتن پودر میخک در گودی دندان پوسیده، درد آن را ساکت می کند.

- مالیدن اسانس میخک مخلوط با روغن بادام یا روغن کنجد بر موضع درد، روماتیسم و بی حسی های موضعی و درد کمر را برطرف می کند.

- گذاشتن پنبه آغشته به اسانس میخک در حفره دندان پوسیده، سبب تسکین درد آن می شود.

### نکات قابل توجه:

- میخک ممکن است باعث سقط جنین شود از این رو مصرف آن برای زنان باردار ممنوع است.

## نارگیل *Cocos nucifera*

طبیعت نارگیل، گرم و خشک است. نارگیل برای تقویت فهم و حافظه مفید است، چاق کننده است، برای رفع درد مٲانه مؤثر است، ضد نفخ است، ضعف کبد را برطرف می کند، زخم های بدن را التیام می دهد، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، ادارار آور است، درد کمر را تسکین می دهد، سبب تقویت قوای جنسی می شود و بواسیر را برطرف می کند.

### نحوه استفاده:

- گوشت نارگیل، تقویت کننده کبد است، زخم معده را برطرف می سازد و مراکز عصبی دستگاه تناسلی را تحریک می کند.

- مالیدن روغن نارگیل به موها، از ریزش آنها جلوگیری می کند.

- مالیدن خاکستر پوست نارگیل به صورت، باعث باز شدن رنگ رخسار، کک مک را برطرف می کند، تب بُراست و دهان را خوشبو می کند.

- مصرف شیره نارگیل مخلوط با سنا، برای سنگ کلیه مفید است.

- دم کرده ریشه نارگیل برای اسهال مفید است.

- ریشه نارگیل برای ناراحتی های کبد مانند زردی مفید است.

- شیره نارگیل ضد اسهال، ضد سم، تب بُر و مداوا کننده بیماری های پوستی است.

- روغن نارگیل برای تقویت حافظه مفید است، محرک نیروی جنسی است، بواسیر را درمان می کند، درد کمر و درد مٲانه را برطرف می سازد و دافع کرم های دستگاه گوارش است.

- خوردن نارگیل مخلوط با سرکه، مسهل است و دستگاه گوارش را تقویت می کند.

- خوردن پودر نارگیل مخلوط با شکر، نیرو بخش، برطرف کننده سستی بدن و چاق کننده است.

- از برگ سنا و شیر نارگیل برای دفع سنگ کلیه استفاده می شود.

### نکات قابل توجه:

- روغن نارگیل، دیر هضم است، موجب گرفتگی مجاری شده و خلط غلیظ تولید می کند.

- شیره نارگیل، باروری زنان را کاهش می دهد.

## نارنج Citrus aurantium

نارنج برای رفع سرفه و سینه درد سودمند است، زایمان را آسان می کند، اثر ضد عفونی کننده دارد،

### نحوه استفاده:

- خوردن آب نارنج مخلوط با شکر، ملین است و معده را تقویت می کند.
- مالیدن آب نارنج به صورت، سپس شستن آن، پوست صورت را شاداب می کند.
- بوئیدن بهارنارنج، مقوی دماغ و درمان زکام است.
- ضماد نارنج کامل پخته شده، موها را نرم نموده، خارش بدن را تسکین داده و انواع جوش را از بین می برد.
- پوست خلال شده نارنج، نشاط آور و مقوی قلب و معده است.
- مصرف کردن خشک کرده نارنج همراه با آب، باعث جلوگیری از تهوع می شود.
- گذاشتن ضماد نارنج مخلوط با سرکه روی شقیقه، از سردرد و استفراغ جلوگیری می کند و انگل های روده و معده را از بین می برد.
- ضماد پخته نارنج کامل، برای رفع خارش و جوش های پوست مفید است.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در خوردن و بوئیدن نارنج، باعث بی خوابی می شود.

## نارنگی Citrus tangerina

نارنگی کاهنده التهاب، قابض، بهبود دهنده گوارش، تنظیم کننده فشار خون، مسکن اعصاب، پیشگیری کننده از دیابت، برطرف کننده تهوع، تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن، ضد عفونی کننده، حافظ سلامت قلب، قطع کننده اسهال، تقویت بینایی، باز کننده اشتها، کاهش ابتلا به سرطان، جوان کننده پوست، بهبود سلامت موها، افزایش نیروی جنسی و التیام دهنده زخم ها است.

### نحوه استفاده:

- خوردن نارنگی پس از شام، خواب را سنگین تر نموده و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را می کاهد.
- روزی چند بار مالیدن پوست نارنگی به صورت، کک مک صورت را برطرف می کند.

## نخود Citrus tangerina

طبیعت نخود، گرم و خشک است. نخود برطرف کننده درد سینه و ریه است، ادرار آور است، قاعده آور است، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد و از کم خونی جلوگیری می کند.

### نحوه استفاده:

- خوردن نخود خام خیسانده در آب، و آب خیسانده نخود مخلوط با عسل، اشتها آور، مغذی، چاق کننده، مقوی قوای جنسی و شاداب کننده است.
- نوشیدن آب نخود پخته، ادرار آور، بازکننده گرفتگی رگ ها، برطرف کننده ورم لته ها و مسکن درد سینه است.
- خوردن نخود یک شب خوابانده در سرکه صبح ناشتا، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد.
- خوردن نخود جوشیده با کنجد، قاعدگی را باز می کند.
- ضماد نخود نرم ساییده و خمیر شده با آب، خارش بدن را از بین می برد، درد کمر را بهبود می بخشد و موها را تقویت می کند.
- ضماد نخود نرم ساییده و مخلوط با عسل، زخم سرطان را باز می کند.
- روغن نخود برای تقویت موی سر، رفع سردرد و تسکین درد دندان مفید است.
- مالیدن روغن نخود به زیر شکم، سبب تقویت نیروی جنسی می شود.
- نخود، برای رشد و سلامت اندام های کودکان مفید است.

### نکات قابل توجه:

- نخود، نفاخ و دیر هضم است.

## نرگس Narcissus

### نحوه استفاده:

- اگر پانزده گرم پیاز نرگس پخته کوبیده مخلوط با عسل بخورید مسهل قوی، پاک کننده رحم، تهوع آور و قاعده آور است، برای التیام زخم مفید است، درد مثانه و رحم را تسکین داده و کرم های معده را خارج می کند.
- ریختن سه قطره آب پیاز نرگس سه وعده در روز در گوش، غده گوش را درمان می کند.
- ضماد گرد خشک شده پیاز نرگس، باعث جلوگیری از خونریزی زخم می شود.
- اگر هر روز پنج گرم پیاز نرگس را در یک لیوان آب بجوشانید و ضماد کنید، تشنجات عصبی را درمان می کند.
- ضماد پیاز نرگس مخلوط با عسل، برای رفع تشنج اعصاب چشم مفید است.
- اگر پیاز نرگس را با دو برابر عسل مخلوط و طبخ نموده و در چند نوبت بخورید، آسم، تنگی نفس و سرفه های کهنه را درمان نموده و درد های کهنه معده را تسکین می دهد.
- مالیدن پیاز نرگس به آلت تناسلی مردانه، سبب تقویت نیروی جنسی می شود.
- ضماد برای درمان ورم پستان، جوش، کورک، آبسه و زخم ها استفاده می شود.
- ضماد پیاز نرگس مخلوط با عسل و سرکه، زخم ها را پاک نموده و سر دمل را باز می کند.

- مالیدن مخلوط عصاره پیاز با عسل، درد های مفصلی، درد های مزمن عصبی، نقرس و درد شکستگی اعضا را برطرف نموده و سوختگی آتش را التیام می دهد.

### نکات قابل توجه:

- گیاه نرگس، جنین زنده و مرده را سقط می کند.
- نرگس برای افراد گرم مزاج زیان آور است و ایجاد سردرد می کند و سبب سقط جنین می شود.
- بهتر است مبتلایان به بیماری کلیه و ناراحتی معده از مصرف نرگس چشمپوشی کنند مصلح آن بنفشه و کافور است.

## نسترن *Rosa canina*

گل نسترن مفرح و مقوی اعصاب است و سبب لطافت پوست می شود.

### نحوه استفاده:

- اگر گل نسترن مخلوط با عسل را به صورت گل قند بسازید و بخورید، سفید شدن موها را به تأخیر می اندازد.
- بویدن گل نسترن، سبب تقویت قوای دماغی می شود.
- مالیدن ضماد گل نسترن خشک مخلوط با حنا به ریشه موها، پیاز موها را قوی و محکم می کند.

## نسترن کوهی *Rosa canina L*

نسترن کوهی داراری طبیعت گرم و خشک است. نسترن کوهی ادرار آور است، اسهال را برطرف می کند، التهاب کلیه ها را برطرف می کند، آرام بخش اعصاب است، بی خوابی را برطرف می کند، دستگاه گوارش را تقویت می کند و مصونیت بدن را در برابر امراض بالا می برد.

### نحوه استفاده:

- دم کرده نسترن کوهی، برای رفع تپش قلب مؤثر است.

## نعنا *Mentha spicata L var crispate Schrad*

نعنا (نعناع)، دارای طبیعت گرم و خشک است.

### نحوه استفاده:

- نوشیدن آب دم کرده نعنا انرژی زا، باد شکن، قابض، تب بر، ادرار آور، عرق آور، رقیق کننده خون، کاهنده چربی خون، ضد سرما خوردگی، برطرف کننده سردرد، تقویت اشتها، تسکین درد شکم و ضد سم است.
- ناشتا خوردن جوشانده نعنا خشک شده روزی سه استکان، سرما خوردگی و برونشیت را برطرف می کند.



- دمنوش و چای نعنا، باعث بهبود عملکرد حافظه طولانی مدّت و قدرت تمرکز می شود.
- مصرف دمنوش نعنا موقع خواب، سبب حفظ جوانی می شود.
- جویدن نعنا، باعث تسکین درد دندان می شود.
- برگ نعنا، سبب درمان سردرد، تب و اختلالات گوارشی می شود.
- ضماد نعنا مخلوط با موز مخلوط کوبیده، ورم بیضه را برطرف می کند.
- اگر سی گرم نعنا خشک را در یک لیتر آب جوشانده، ربع ساعت دم کرده، صاف کنید و با عسل روزی سه فنجان بخورید
- تشنّجات عصبی، پرش موضعی، گرفتگی رگ ها و بی خوابی را برطرف می کند.
- خوردن آب جوشانده نعنا مخلوط با پنچ گرم تخم شلغم کوبیده، سنگ کلیه و مثانه را برطرف می کند.
- شستن سر با آب جوشانده نعنا، رشک و شپش سر را برطرف می کند.
- ضماد نعنا ی تازه کوبیده، آگزما و بواسیر را درمان و درد بیضه را تسکین می دهد.

## نمک طعام Sodium chloride

### نحوه استفاده:

- مالیدن نمک برلته پس از غذا، سبب استحکام لته ها می شود.
- تنقیه شب ها با نمک، کرم های مقعد را از بین می برد.
- اگر نمک را گرم کرده و داخل پارچه ای پیچانید و روی گوشی که درد می کند بگذارید درد آن ساکت می شود.
- ضماد نمک مخلوط با سیر کوبیده، نیش زدگی عقرب را درمان می کند.
- ضماد نمک مخلوط با گزنک کوبیده، ورم ساق پا، زخم های عفونی و سرطان را درمان می کند.

## وسمه Lsatis tinctoria

طبیعت وسمه، گرم و خشک است. وسمه گزیدگی سگ هار را ضدّ عفونی می کند

### نحوه استفاده:

- اگر وسمه را با آب گرم، خمیر نموده و بر سر بگذارید برای زکام مفید است، موها را تقویت می کند و رنگ موها را به مشکی تبدیل می کند.
- گذاشتن ضماد وسمه در آب به اطراف ورم بیضه، بندآمدگی ادرار را برطرف می کند.
- برای جلوگیری از آب مروارید چشم، از گرد تخم وسمه به صورت مالیدنی استفاده می شود.
- وسمه برای تقویت ابروها مفید است.
- مالیدن روغن وسمه به محل درد، بواسیر را برطرف می کند.

- دم کرده ریشه و سمه برای کاهش تب مخملک مناسب است.
- برای تقویت و رشد مو، برگ و سمه را با روغن کنجد مخلوط نموده، بطور ملایم حرارت داده، سپس صاف نموده و موها را ماساژ دهید.
- برای سیاه کردن مو، و سمه را با آب سماق مخلوط کرده به مدت چهار ساعت به سر بمالید.

### نکات قابل توجه:

- خوردن و سمه یا ضماد آن بر سر، زیان آور بوده و باعث ضعف قوای دماغی می شود.
- و سمه برای دندان زیان آور است.

## هل *Elettaria cardamomum*

هل دارای طبیعت گرم و خشک است. هلو باد شکن است، ادرار آور است، قاعده آور است، به هضم غذا کمک می کند، سبب بهبود زخم می شود، خوشبو کننده دهان است، تب را پایین می آورد، سرما خوردگی را برطرف می کند، اشتها آور است، مسمومیت را برطرف می کند، حالت تهوع را برطرف می کند و درد های روماتیسمی را درمان می کند.

### نحوه استفاده:

- آب جوشانده هل ادرار آور، قاعده آور، باد شکن، خوشبو کننده عرق، مقوی قلب، مقوی دستگاه گوارش و معده می باشد.
- ریختن گرد کوبیده هل در گوش، برای تسکین درد آن می شود.
- کشیدن گرد کوبیده هل در بینی، عطسه آور است و برای درمان سردرد، صرع و اغما مفید می باشد.
- آب جوشانده آن را بنوشید ( مدر، قاعده آور، باد شکن، محرک، محلل و خوش بو، کننده عرق بدن، قلب و معده را تقویت می کند، درد معده سرد و ناراحتی های کبد و رطوبت سینه و حلق و خفقان سرد را درمان می کند، برای هضم غذا بسیار مفید است، از دل بهم خوردگی و تهوع جلوگیری می کند )
- ریختن گرد کوبیده آن در گوش برای تسکین درد گوش موثر است
- اگر گرد کوبیده ی آن را در بینی بکشید عطسه آور است و برای درمان سردرد و صرع و اغما مفید می باشد

## هلو *Prunus persica*

- طبیعت هلو، سرد و تر است. هلو ملین است، اشتها آور است، کلسترول خون را می کاهش دهد، محرک دستگاه گوارش است، بیماری های قلبی و عروقی را برطرف می کند، بویی بد دهان را رفع می کند، درد های شکم را برطرف می سازد، سبب رفع التهاب و خارش پوست می شود، درد های روماتیسمی را برطرف می سازد، به هضم غذا کمک می کند، مقوی نیروی جنسی

است، خستگی های مفرط و افسردگی را می کاهد، برای افراد مبتلا به بیماری های کلیوی و روماتیسم مفید است، سبب خروج سموم از بدن می شود، وزن را کم می کند سبب شفافیت و بازسازی پوست می شود و یبوست را برطرف می کند.

#### نحوه استفاده:

- خوردن هلو به جای صبحانه، عملکرد روده و کبد را منظم می کند.
- خوردن پوست هلو برای رفع چاقی مؤثر است، سبب رفع یبوست می شود و سبب تقویت نیروی جنسی می شود.
- جوشانده گل هلو، انگل های دستگاه گوارش را برطرف می کند و برای رفع تشنگی و کم آبی بدن مفید است.
- روغن هسته هلو برای تسکین درد گوش مفید است.
- مالیدن روغن هسته هلو به محل درد، بواسیر را برطرف می کند، سبب تصفیه خون می شود و برای درمان روماتیسم مفید است.
- جوشانده برگ هلو برای رفع سیاه سرفه، بیماری های مجاری ادراری، ورم مثانه و کلیه و قطع تب مفید است.
- عصاره برگ درخت هلو، از بین برنده انگل های دستگاه گوارش است.
- نوشیدن آب جوشانده برگ درخت هلو، برای درمان سنگ کلیه، ورم مثانه و قطع سیاه سرفه مفید است.
- کسانی که زخم معده و ورم معده یا روده دارند باید هلو را با شکم خالی بخورند.
- جوشانده گل هلو از بین برنده انگل های دستگاه گوارش است.

#### نکات قابل توجه:

- هلو برای اشخاص سرد مزاج زیان آور است به همین دلیل باید با عسل یا زنجبیل مصرف شود.

## هليله سياه Terminalia chebula

طبیعت هليله، گرم و خشک است. هليله تقويت کننده حافظه است، مانع از سفیدی مو می شود، تقويت کننده دستگاه گوارش است و سوزش سر دل را درمان می کند.

#### نحوه استفاده:

- مصرف هليله پس از غذا، اسيد معده را خنثی می کند.
- جویدن هر شب هليله، بیماری آسم را به حداقل کاهش می دهد.
- مصرف هليله برای تقويت حواس دهگانه مفید است.
- مصرف پودر شده هليله، خون را تصفیه می کند و برای برطرف کردن سیاهی دور چشم مؤثر است.
- برای درمان ناراحتی های چشمی، می توان چشم را با دم کرده هليله شستشو دهید.
- جویدن روزانه مقداری هليله به صورت ناشتا، بواسیر، قولنج، یبوست و آسم را درمان می کند.
- خوردن هر شب هليله، دید چشم را تقويت می کند و از سفید شدن مو جلوگیری می کند.

## هندوانه Citrullus lanatus

طبع هندوانه سرد و تر است. هندوانه ضد تهوع است، عطش را برطرف می کند، پاک کننده روده است، ضد عفونی کننده بدن است، خون را رقیق می کند، ناراحتی کلیه را برطرف می کند، رنگ زرد افراد را برطرف می سازد، برای دفع سموم دخیلیات مفید است، زخم های گلو و دهان را درمان می کند، باعث جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگ می شود، از سرطان پیشگیری می کند، سبب کاهش آلزایمر و پارکینسون می شود.

### نحوه استفاده:

- جویدن تخم هندوانه باعث پاک کردن روده ها و رفع یبوست می شود، ادرار آور است، ملین است، عرق آور است، انگل های دستگاه گوارش را از بین می برد، مسمومیت را برطرف می کند و ضد دیابت است.
- نوشیدن آب هندوانه برای درمان ورم التهاب کلیه و مثانه و کاهش فشار خون مفید است.
- خوردن آب هندوانه مخلوط با سکنجبین، برای درمان یرقان و صفراوی سوخته، کمک به هضم غذا و ازدیاد ادرار مفید است.
- خوردن آب هندوانه مخلوط با شیر خشک حل شده در آب، یبوست را برطرف و سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند.
- خوردن پوست هندوانه، مسمومیت را رفع می کند و برای معالجه یرقان و دیابت مفید است.

### نکات قابل توجه:

- زیاده روی در مصرف هندوانه، برای طحال زیان آور است.
- خوردن هندوانه نرسیده، انسان را ترسو می کند.
- مصرف هندوانه در افراد سرد مزاج، سبب تضعیف معده، کاهش نیروی جنسی و درد مفاصل می شود.
- خوردن هندوانه به صورت ناشتا، یا بلافاصله پس از غذا سبب اختلال در دستگاه هاضمه شده و برای طحال زیان آور است.

## هندوانه ابوجهل Citrullus lanatus

طبیعت هندوانه ابوجهل (یا خریزه روباه، کدوی تلخ، سیب تلخ یا خیار گرگ)، گرم و خشک است. هندوانه ابوجهل ضد ویروس، ضد میکروب، ضد سرطان، مسهل، مهار کننده از رشد سرطان حنجره، مقوی روده، برطرف کننده فلج اندام های داخلی، جلوگیری کننده از رشد غدد سرطانی، خلط آور، کاهش فشار خون، کاهش چربی خون، کاهش قند خون، ضد نقرس، درمان کننده کبد، برطرف کننده عفونت گوش، رفع سردرد، جلوگیری از سکته مغزی، قاعده آور، درمان کننده صرع، برطرف کننده خارش پوست و پیشگیری کننده از سفید شدن مو است.

### نحوه استفاده:

- مالیدن روغن هندوانه ابوجهل، درد سیاتیک، درد مفاصل و نقرس را برطرف می کند.
- دم کرده چهار تا هشت گرم ریشه هندوانه ابوجهل، پاد زهر سم مار و عقرب است.

- روغن هندوانه ابوجهل، بیماری سردرد، درد شقیقه، فلج و صرع را برطرف می کند.
- برای درمان صدا در گوش، یک تا دو قطره روغن هندوانه ابوجهل را در گوش بچکانید.
- خوردن نیم گرم پودر کاملاً ساییده هندوانه ابوجهل همراه کمی ادویه با غذا، برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.
- برای جلوگیری از سفید شدن مو، میوه هندوانه ابوجهل را سوراخ کرده، دانه های آن را بیرون آورده، با روغن زنبق داخل آن را پر کرده، سوراخ را با قطعه ای از میوه مسدود نموده، آن را داخل خمیر گذاشته، در آب جوش بگذارند تا پیزد. سپس از روغن آن به صورت خضاب استفاده شود.
- خوردن حدود نیم گرم پودر کاملاً ساییده هندوانه ابوجهل همراه با کمی نشاسته، سبب هدایت جریان خون از مغز به سایر اندام ها می شود.
- خوردن پودر هندوانه ابوجهل مخلوط با ماست، برای رفع خارش پوست مفید است.
- خوردن نیم گرم هندوانه ابوجهل همراه نشاسته و غذا چهار روز در ماه برای کسانی که سگته مغزی کرده اند مفید است.
- مصرف نیم گرم هندوانه ابوجهل همراه نشاسته و غذا هفت روز در ماه، برای بیماری قند مفید است.

### نکات قابل توجه:

- هندوانه ابوجهل سمی است و مصرف زیاد و بیش از اندازه آن می تواند باعث مرگ شود.
- اثرات سمی مصرف هندوانه ابوجهل روی قلب، کبد و دستگاه گوارش نیز مشاهده شده است.
- بر اثر مصرف زیاد و خودسرانه هندوانه ابوجهل، ممکن است سبب مشاهده علائمی چون درد معده، مدفوع آبکی یا خونی، استفراغ و نبض ضعیف گردد.
- با مصرف مقادیر بیشتر هندوانه ابوجهل ضعف، غش، اختلالات حسی، گیجی، اگزمای پوستی، التهاب حاد کولون، سمیت کبدی و کلیوی، هذیان و اختلالات گردش خون نیز مشاهده می شود.
- مصرف هندوانه ابوجهل برای کسانی که ورم روده دارند و نیز خانم های باردار، مناسب نیست و ممکن است سبب احتمال سقط جنین گردد.
- افراد سرد مزاج باید از خوردن هندوانه ابوجهل خودداری کنند.

## هویج *Daucus carota subsp . sativus*

هویج اشتها آور، مغذی، قاعده آور، مقوی طحال و معده و باد شکن است. هویج خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد، ضد عفونی کننده است، ادرار آور است، برای پوست و مو مفید است، باعث کاهش رشد سرطان ریه و لوزالمعده می شود، برای رفع کم خونی مفید است، به هضم غذا کمک می کند، جوان کننده پوست است، ادرار را زیاد می کند، مقوی معده و رحم است، باعث افزایش قوای جنسی می شود، بواسیر را برطرف می کند، برای تسکین سرفه مفید است، دل پیچه را تسکین می دهد، برای امراض عصبی مفید است، قند خون را کاهش می دهد، برای تقویت چشم مفید است و شیر را زیاد می کند.

## نحوه استفاده:

- خام خوردن هویج با غذا باعث لاغری می شود.
- مصرف آب هویج در ناشتا، سموم را از بدن خارج می کند، سبب بالا بردن مقاومت بدن در برابر عفونت می شود و برای آسم و گرفتگی صدا مؤثر است.
- زردک، مقوی کبد و کلیه هاست، بلغم را دفع می کند، اشتها را کم می کند، ادرار آور است، سنگ کلیه را دفع می کند و باز کننده رگ های بسته است.

## یونجه *Medicago sativa*

- طبیعت یونجه، گرم است. یونجه ملین است، یبوست را رفع می کند، ادرار آور است، باعث رفع سرفه می شود، شیر افزا است، به کاهش احتمال بیماری های قلبی کمک می کند، از بدن سم زدایی می کند، عفونت مجاری ادراری را برطرف می کند، از خونریزی جلوگیری می کند و برای استخوان سازی کودکان مفید است.
- همچنین یونجه باعث کاهش چربی خون می شود، سنگ های کلیه را دفع می کند، از بسته شدن رگ ها پیشگیری کند، خون را رقیق می کند، ضد روماتیسم است، مسمومیت ناشی از فلزات سمی را برطرف می سازد، اشتها را تنظیم می کند، به کاهش فشار خون کمک می کند، کم خونی را برطرف می کند و باعث کاهش قند خون می شود.

## نحوه استفاده:

- سه کیلو یونجه خشک در یک لیتر آب جوشانده تا مقدارش نصف شود، سپس آن را صاف نموده با یک کیلو شکر قهوه ای به صورت شربت در آورید و روزانه یک استکان از آن بخورید.
- اگر ربع کیلو یونجه خشک را در ربع لیتر آب جوشانده، آب آن را صاف نموده و با عسل مخلوط نمایید. خوردن این محلول، باعث محکم تر شدن استخوان می شود.

## نکات قابل توجه:

- یونجه می تواند موجب از بین بردن گلبول های قرمز خون شود از این رو می توان از کپسول یا چای یونجه استفاده کرد.
- مصرف یونجه در دوران بارداری ممنوع است.

## پایان

## منابع

- [1] - نسخه های تندرستی از طب طبیعی، مهدی ابن ابی ذر نراقی، جلد اول، تهران، انتشارات امیرکبیر، 1366.
- [2] - خواص میوه ها، مرضیه نوری آق قلعه، محمد پور فخاران، جلد دوم، نشر ابتکار دانش، قم، 1390.
- [3] - راهنمای جامع گیاهان دارویی، محمد پورفخاران، مرضیه نوری آق قلعه، نشر ابتکار دانش، قم، 1391.
- [4] - زنده خواری (خام خواری) فلسفه تغذیه و تندرستی، آرشاور در آوانسیان، تهران، 1355.
- [5] - راز سلامتی و طول عمر (طب سنتی و گیاهی)، اسماعیل اژدری، تهران، انتشارات اقبال، 1376.
- [6] - اسرار گیاهان دارویی، احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)، تهران، نشر حافظ نوین، 1382.
- [7] - پانزده روز تا سلامتی (در جستجوی سلامتی 1)، جمشید خدادادی، تهران، نشر شهر، 1389.
- [8] - نسخه های گیاهی اطباء سنتی هندی-چینی-عربی و ایرانی، کاظم کیانی، انتشارات زر قلم، تبریز، 1391.
- [9] - طب الصادق یا طب و بهداشت از نظر امام جعفر صادق ع، محمد خلیلی، ترجمه نصیر الدین امیر صادقی تهرانی، تهران، مؤسسه مطبوعاتی عطائی، سال 1349.
- [10] - نسخه عطار، محمد تقی عطار نژاد، تهران، نشر کتابفروشی افتخاری، 1362.
- [11] - اسرار طول عمر، گیلورد هاووزر، مترجم مهدی نراقی، تهران، انتشارات امیرکبیر، 1394.

ضمیمه: عکس برخی گیاهان متن کتاب



اسفرزه

+



انچوچک





انغوزه



آمله

+



بابا آدم

+



بادرنجبویه

+



برگ سنا

+



شاهدانه

+



برنجاسف

+



بوقناق

+



ترنجبین

+



جاشیر

+



جینسینگ

+



چویل

+



خارخسک

+



خارمریم

+



ختمی

+



دم اسب

+





4

زنیان

+



سپستان

+



سداب

+



سنبل الطيب

+



شاه پسند

+



سبدر

+



شیرخشت

+



شیرین بیان

+



علف شور

+



فلوس

+



قاصدک

+



کاردين

+



کاسنی

+



کاپورہ

+



کنگر

+



گزنه

+





گل گاوزبان

+



لکچہ

+



مخاضه

+



مومنايي

+



میوه سقز

+



هندوانه ابو جهل

+

گیاهان دارویی از هزاران سال پیش برای درمان بیماری های مختلف مورد استفاده بوده اند. امروزه نیز طب سنتی در بین مردم طرفداران زیادی پیدا کرده است و بسیاری از افراد برای درمان بیماری ها به استفاده از آن روی آورده اند. وجود زیست بوم و خاک زرخیز، افزایش انگیزه ی مردم و پژوهشگران برای کسب مهارت های طب سنتی، خواص و کاربردهای گیاهان دارویی در حوزه درمان، اقتصاد پزشکی و کشاورزی عواملی هستند که سبب بکارگیری بهتر گیاهان دارویی شده است.

در این کتاب تلاش شده است که همراه شما خواننده گرامی، سری به دنیای برخی خوراکی های سودمند و گیاهان دارویی بزنیم.