



**دانشنامه مرجع مهندسی ایران**

**Iran Engineering Reference Encyclopedia**

Smsm.ir

## خواص دارویی و درمانی گیاهان

### اثر ضد باکتریایی گیاه آویشن:

تحقیقات نشان می‌دهد روغن گرفته شده از گیاه آویشن می‌تواند در برابر باکتری‌های خطرناک و گاه مقاوم به دارو اثر حفاظت بخش داشته باشد.

به گزارش بیولوژی آنلاین دو مطالعه نشان داده‌اند روغن اورگانو به ویژه کار واکرول، یکی از اجزای شیمیایی آویشن به نظر می‌رسد مانند آنتی بیوتیک‌های رایج بر عفونت اثر دارد. محققان اثر روغن اورگانو را بر باکتری‌های استافیلوکوکوس که مسوول عفونت‌های متفاوتی هستند و پیوسته به داروها مقاوم‌تر می‌شوند، بررسی کردند.

آنها این روغن را در لوله آزمایش با باکتری‌ها مخلوط کرده اثر آن را با تاثیر آنتی بیوتیک‌های استرپتومایسین، پنی‌سیلین و ونکومایسین مقایسه کردند و دریافتند روغن ارگانو در دزهای نسبتاً کم از رشد استافیلوکوکوس جلوگیری می‌کند.

بخش دیگر این تحقیق بررسی اثر روغن اورگانو که به نظر می‌رسد جزء ضدباکتریایی اصلی آویشن باشد، در موش‌های آلوده به باکتری استاف بود نیمی از موش‌های دریافت کننده این روغن، در مدت ۳۰ روز درمان زنده ماندند.

با این که اثرات مربوط به روغن گرفته شده از آویشن در این بررسی محدود به لوله آزمایش و موش‌های آزمایشگاهی بود نتایج اولیه امیدوارکننده هستند و بر لزوم مطالعات بیشتر تاکید دارند. قابلیت روغن‌های به دست آمده از ادویه‌جات در کشتن ارگانیسیم‌های عفونی‌زا سابقه تاریخی دارد.

### فایده روغن زیتون برای دفع سنگ کلیه و صفرا:

به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف روغن زیتون همراه با غذا برای جلوگیری از ابتلا به هموروئید(بواسیر) بسیار مفید است و به دفع سنگ صفرا و سنگ کلیه کمک می‌کند. دکتر مینو آذرنوش به خبرگزاری ایسنا گفت: زیتون دارای گوگرد، کلسیم، پتاسیم، آهن، منگنز، کلر و مس است. این میوه گرم و خشک، ویتامین D و E دارد و مصرف آن می‌تواند در درمان برخی امراض از قبیل سل مفید واقع شود. دکتر آذرنوش مصرف زیتون را در شادابی پوست بسیار مؤثر دانست و افزود: یک بررسی نشان داده است استفاده از این میوه به مدت ۱۰ روز و همراه با شستن سر با آب ولرم و صابون بی بو می‌تواند موجب جلوگیری از ریزش مو شود.

استفاده فراوان از ریحان پوست را لطیف و شاداب می کند:  
ریحان به علت داشتن ویتامین های A و C برای افزایش مقاومت بدن و استحکام بدن در برابر بیماری ها موثر است.  
دکتر منصوری متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: مصرف مداوم ریحان باعث بهبود چین و چروک های سر و صورت می شود.  
همچنین در بیماری های زنان، مشکلات پوستی، تب نیز به کار می رود.  
وی گفت: مصرف مداوم ریحان به مدت ۳ ماه، باعث درمان بیماری های مانند: سرماخوردگی، سرفه، سردرد، خستگی چشم، ضعف و اسهال و فشار خون و مشکلات قلبی و عروقی می شود

### درباره «اسفناج» چه می دانید؟

نتایج تحقیقات علمی جدید نشان می دهد که گیاه اسفناج خاصیت ضد سرطانی بسیار بالایی دارد به همین علت به سلطان گیاهان معروف است .  
معمولا از اسفناج هم به صورت خام در سالاد و پخته در تهیه برخی غذاها مانند آش و بورانی استفاده می شود .  
اسفناج دارای مقادیر زیادی ویتامین های A ، B ، B2 و C بوده و در درمان برخی بیماریها مفیدست .  
همچنین، این گیاه دارای عناصر معدنی مانند آهن و یدست، که به خاطر داشتن آهن، مصرف آن به اشخاص کم خون توصیه می شود .  
این گیاه به دلیل داشتن ویتامین ها و املاح گوناگون، برای زنان باردار بسیار مفید و نشاط آور و در درمان افسردگی نیز مؤثر و بوی بد دهان را از بین می برد .  
پس از پختن اسفناج نباید آب آن را دور ریخت، چرا که سرشار از املاح و ویتامین هاست و یک نوشیدنی بسیار مناسب محسوب می شود.

### بابونه *Matricaria chamomilla* :

گیاهی یکساله و بسیار معطر، خودرو، ارتفاع ساقه ۲۰-۴۰ سانتیمتر، برگهای بریده، باریک و دراز، در هر کاپیتول دو نوع گل به شکل زبانه ای و لوله ای بنحوی که از نظر کلی ظاهر چتر باز به خود می گیرد .  
مواد مؤثر : اسانس (آزولن و کامازولن)، الکلهای سزکویی ترپن (کامومیلول)، فلاونوئید  
خواص درمانی : بیشترین مصرف در محصولات آرایشی و بهداشتی، ضد عفونی کننده، ضد التهاب، باعث افزایش گلبولهای سفید خون می شود .

درمان دل پیچه های ناشی از نفخ نوزادان، حالت موضعی برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی و بهبود آن، زخم نوک انگشتان، رفع التهاب و درمان ترک و شقاق مقعد .

شفاف کننده و طلائی رنگ کردن موها، اشتها آور، ضد کرم، کمک به هضم غذا، مسکن درد و ضد تشنج روش استفاده : گل ها به شکل دم کرده ، موضعی (حمام - روغن - لوسیون - کرم)

- 1 بابونه + بومادران + نوروزک: تنظیم کننده اختلالات قاعدگی (خونریزی های بیش از حد)

- 2 بابونه + بهار نارنج + افسنتین: اشتها آور، آرام بخش

عوارض جانبی : در افراد حساس احتمال بروز واکنش های آلرژیک وجود دارد. منع مصرف در خانم های باردار

دارو : پماد کامیل (ضد التهاب)

### خواص توت فرنگی:

توت فرنگی گیاهی است با نام علمی FRAGARIA VESCA از خانواده گل سرخ که دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد. گل های آن منظم و به رنگ سفید می باشد. قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است. توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می دهند. از دیرباز همه قسمت های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرار آور استفاده می شده است .

توت فرنگی، میوه ای شبیه توت است ولی کمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش کوتاه و دارای برگ هایی درشت و ساقه هایی باریک و خزنده است که روی زمین می خوابد و ریشه می دواند .

قسمت هایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می گیرند، عبارتند از: میوه ، برگ و ریشه .

از دیر باز همه قسمت های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرار آور استفاده می شده است .

توت فرنگی به صورت های گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی .

خواص تغذیه ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان:

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد. توت فرنگی مانند سایر توت ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است.

تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می دهد. فولات، مقدار هموسیستئین خون را کاهش می دهد. هموسیستئین اسید آمینه ای است که در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگهای خونی می شود.

همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مثل الاژیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند. این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی نشان می دهد.

همچنین مطالعات قلبی نشان داده بود که باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) می شود.

از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می کنند دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می باشد.

- توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.

- توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند.

- دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

- دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نقرس و سنگ های مثانه را معالجه کند.

- املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده

را به انقباض و انقباض وادار می کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.

- اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید که برای درمان تب هایی که با بیماریهای التهابی همراه می باشد، بسیار مفید است .
- توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است .
- توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان ، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است .
- توت فرنگی حاوی موادی چون فسفر، کلسیم، منیزم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات 2 کربن بوده و در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می کند.
- توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C ، در درمان بیماری لثه مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می کند.
- دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند چرا که خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان می شود.
- همچنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثر است .
- توت فرنگی نقش مهمی در خونسازی بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده ای برخوردار است . علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریکو چربی می شود و نیز درمان کننده نقرس است.
- ویتامین A موجود در توت باعث رشد ناخن ها و تقویت چشم می شود
- مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد.
- مطالعات جدید نشان می دهد مصرف روزانه ۹ یا ۱۰ واحد میوه و سبزی به همراه ۳ واحد لبنیات کم چرب، در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر است.

### گیاه دارچین رمز جوانی است:

گیاه دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می دارد. دارچین گیاهی است با نام علمی (Cinnamomum zelanicum) که از قدیم الایام در دنیا به کار می رفته است. در مصر حتی قبل از ساختمان اهرم ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلف مصرف می کردند. دارچین درختی است کوچک، به ارتفاع ۵ تا ۷ متر و همیشه سبز که از تمام قسمت های آن بویی معطر و مطبوع استشمام می شود. گل های آن در فاصله ماه های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می شود. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل هایی به رنگ سفید است.

دارچین دارای خواص دارویی بسیار است از جمله برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی به کار می رود کلیه را گرم می کند و ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند. این گیاه بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیداً در آمریکای شمالی و کانادا کرمهایی به بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد به کار می رود. دارچین به علت دارا بودن تانن برای رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و همچنین بندآورنده خون مصرف می گردد. اسانس دارچین ضد عفونی کننده ملایمی محسوب می شود و از آن برای جلوگیری از فساد مواد غذایی می توان استفاده کرد. این گیاه اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را به مقدار زیادی داراست امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول درآورده اند که به عنوان تب بر به کار می رود.

### از خواص شلغم چه می دانی:

شلغم نه تنها از نظر داشتن ویتامین و خواص معدنی ارزنده است، بلکه از حیث سایر ویژگی های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی های مهم شمرده می شود . شلغم یکی از سبزی های بسیار مقوی و مغذی است که به سبب دارا بودن ۱۰ درصد مواد قندی و سرشار بودن از املاح مفیدی مانند کلسیم و منیزیم جزو مواد غذایی بسیار با ارزش به حساب می آید . شلغم یکی از پاک کننده ها و سازنده های خون بوده و چنان که گفته شد، املاح کلسیم و منیزیم موجود در آن موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری های خطرناکی مانند سرطان می شود . همچنین باید دانست که لازم است از برگ شلغم خواه به صورت پخته یا خام در سوپ یا سالاد و یا خوراک های دیگر استفاده شود. نه تنها در برگ شلغم مقدار زیادی کلسیم وجود دارد بلکه علاوه بر آن، این گیاه حاوی مقادیر زیادی آهن و مس نیز هست که سبب ازدیاد خون و به ویژه هموگلوبین می شود. به هر اندازه رنگ برگ شلغم تیره تر باشد، ید بیشتری در آنست . گفتنی است: وجود ویتامین آ، ب و ث در برگ و ریشه آن، به خوبی نشانگر نقش مؤثر و مهم آن در حفظ تعادل عصبی و به خصوص در تعادل تغذیه آن است . پزشکان ثابت کرده اند که عصاره شلغم، حل و دفع سنگ های کلیوی را به علت خاصیت حل کنندگی که بر روی اسید اوریک دارد، تسهیل می کند . شلغم اثر مفید مؤثری در درمان بیماری های دستگاه تنفسی دارد، برای این منظور از آش و سوپ آن استفاده می شود .

شلغم خوب سه علامت دارد:

- ۱ - شلغم باید پر باشد، بنابراین اگر وسط آن شل باشد و با فشار انگشت فرو برود پلاسیده و مانده است و چنانچه پخته و مصرف شود در روده‌ها تولید نفخ می‌کند .
- ۲ - پوست خارجی شلغم باید براق و شفاف باشد .
- ۳ - شلغم باید سنگین باشد و وقتی وسط آن را بریدند درونش روشن و شفاف باشد .

بر اساس تحقیقات و بررسی‌های دانشمندان هر صد گرم شلغم دارای ۳۵ کیلو کالری انرژی، ۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوکوسید، ۲ گرم چربی، ۱/۱ گرم فیبر، ۴۵ میلی‌گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم، ۳۶ میلی‌گرم ویتامین C و همچنین صد گرم برگ شلغم دارای ۳۶ کیلو کالری انرژی، ۳ گرم پروتئین، ۴ گرم چربی، ۵ گرم گلوکوسید، ۱/۲ گرم فیبر، ۵۵ میلی‌گرم گوگرد، ۳۷۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۲۶۰ میلی‌گرم کلسیم، ۶۰ میلی‌گرم فسفر، ۹ میلی‌گرم سدیم، ۲/۴ میلی‌گرم آهن و ۴۰ میلی‌گرم ویتامین C است .

### خواص گلابی:

گلابی، میوه‌ای است که گونه‌هایی مختلف با طعم متفاوت دارد. این میوه حاوی ویتامین ای و ث و همچنین دارای کلسیم، آهن، منیزیم و روی است. چون گلابی میوه‌ای آبدار است، در زیبایی پوست بسیار مفید است. یکی از خواص گلابی خاصیت ملین بودن آن است و دانه‌های ریزی که در موقع خوردن گلابی احساس می‌کنید، برای دفع مواد زائد مفید می‌باشند.

البته افرادی که یبوست دارند سعی کنند بلافاصله پس از خوردن ۱ تا ۲ عدد گلابی آن را با یک لیوان آب ولرم همراه کنند که خاصیت ملین بودن آن قوی‌تر شود. گلابی میوه‌ای است برای تقویت افراد ضعیف و همچنین بسیار مفید برای آنهایی که در دوران نقاهت هستند. آب گلابی و آب به را اگر با هم مخلوط کنید و بنوشید تقویت کننده بسیار خوبی خواهد شد. مصرف گلابی ترشح بزاق دهان را زیاد می‌کند، در نتیجه باعث تسهیل عمل در دستگاه هاضمه می‌شود .

تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه و مقداری که باشد حل می‌کند، به همین جهت افراد مبتلا به رماتیسم، نقرس و آرتروز می‌توانند از گلابی بهره زیاد ببرند .

فشار خون یکی دیگر از ناراحتی‌هایی است که خوردن گلابی به آن کمک بسیار می‌کند و تصفیه کننده خون نیز است. فیبر موجود در گلابی لاینین (Linin) نام دارد که غیر قابل حل بوده و برای کاهش

کلسترول موثر است .

در یک عدد گلابی متوسط حدود ۴ گرم فیبر وجود دارد. بنابراین اگر دو عدد گلابی در روز خورده شود در حدود ۳۲ درصد فیبر مورد نیاز روزانه بدن انسان تامین می‌شود. توجه شود که قسمت عمده فیبر گلابی در پوست و بلافاصله زیر پوست آن قرار دارد و اگر با پوست خورده شود از تمام فیبر آن استفاده می‌شود. ماده مهم دیگری که در گلابی موجود است عنصر بور (Boron) است که به بالا بردن جذب کلسیم و در نتیجه جلوگیری از پوکی استخوان بخصوص برای زنان در دوران یائسگی بسیار کمک می‌کند. همچنین از آنجا که طبق معمول موادی که برای استخوان‌ها مفیدند، برای مغز نیز نافع‌اند، گلابی هم از این امر مستثنی نیست و از میوه‌هایی است که برای حافظه و تمرکز نیز مفید است. در هر گلابی متوسط حدود ۰/۳ میلی‌گرم عنصر بور وجود دارد و اگر ۵ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند گلابی خورده شود به طور تقریبی مقدار بور مورد نیاز بدن انسان تامین می‌شود .

هر صد گرم گلابی از لحاظ تغذیه‌ای دارای ۶۰ کیلو کالری، نیم گرم پروتئین، نیم گرم چربی، ۱۴ گرم گلوکید، یک و نیم گرم فیبر و ۱۳۰ میلی‌گرم پتاسیم است.