

گیاهان مفید در عفونتها

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

چای سبز

پونه کوهی

پونه

گل پامچال

انجیر

بادرنجبویه

پنیرک

تره فرنگی

اکالیپتوس

## مقدمه

عفونت‌ها به چند طریق وارد بدن می‌شوند، برخی آنها در بافت‌های بدنی وجود دارند اما منتظر فرصت هستند که با ضعف سیستم ایمنی بدن، این فرصت را به‌دست آورند و به طرق مختلف خود را نمایان کنند. اما برخی عفونت‌ها از طریق پوست وارد بدن می‌شوند. به‌عنوان مثال با یک ضربه یا یک خراش از محیط وارد بافت بدن فرد می‌شوند

دسته دیگر عفونت‌ها فرصت‌طلب نام دارند که منتظر شرایط مناسبی هستند تا بتوانند خود را نمایان کنند، مثل بیماری ایدز و بیماری‌های دیگر. در اکثر اوقات درمان عفونت‌های فرصت‌طلب سخت‌تر از عفونت‌های دیگر است. با این حال برای از بین بردن عفونت‌های قوی باید به پزشک مراجعه کرد، اما برخی عفونت‌ها سطحی هستند و می‌توان با کمک برخی گیاهان دارویی از بروز و رشد آنها جلوگیری کرد. با این حال اگر از نوع عفونت خود خبر ندارید بهتر است قبل از مصرف این گیاهان دارویی با پزشک مشورت داشته باشید. همچنین مصرف این داروها نباید بیشتر از 10 روز ادامه پیدا کند و اگر بهبودی بعد از این مدت حاصل نشد، باید به پزشک مراجعه کنید

## چای سبز

چای سبز از گیاهان کنترل کننده عفونت است.

چای سبز، نوشیدنی تولید شده که خواص و فواید درمانی ای هم در پی دارند. همچنین از برگهای چای سبز می شود عصاره ای تهیه و بعنوان دارو مصرف نمود. از چای سبز، می شود برای افزایش هشیاری و سرعت تفکر استفاده می نمایند. همچنین از چای سبز، برای کاهش وزن و درمان اختلالات معده، تهوع، اسهال، سردرد، پوکی استخوان و تومورهای سرطانی جامد استفاده می شود. بجز نوشیدن چای سبز، بعضی ها بر روی پوست خود چای سبز گذاشته تا از شدت سوختگی ناشی از نور خورشید کاسته و همچنین به پیشگیری از سرطان پوست ناشی از آفتاب سوختگی و آسیب های خورشیدی کمک نماید. در ادامه به بررسی اثرات تایید شده چای سبز می پردازیم تا ببینیم در کدامیک از مشکلات و بیماری ها می شود از این گیاه استفاده نمود و در کدام مشکل این گیاه بی تاثیر است

چای سبز، به احتمال زیاد موثر است برای

زگیل های تناسلی. نوع خاصی از عصاره چای که بشکل پماد موجود است، از طرف سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان زگیل تناسلی تایید شده است

از چای سبز برای افزایش هشیاری ذهنی، بدلیل کافئینی که در خود دارد، استفاده می نمایند

پیشگیری از سرگیجه هنگام بلندشدن و ایستادن در افراد مسن

پیشگیری از سرطان مثانه، تخمدان، مری و پانکراس (لوزالمعده)

کاهش خطر و یا بتعویق انداختن ظهور بیماری پارکینسون

بهبود فشارخون پایین بعد از غذاخوردن در افراد مسن

کاهش سطح بالای چربی خون از قبیل کلسترول خون و تری گلیسرید

کاهش رشد غیرطبیعی سلول های غیرطبیعی در گردنه رحم که در اثر ویروس پاپیلومای انسانی رخ می دهد

برای تازه و معطر ماندن چای سبز، بهتر است آن را در ظرفی تیره بریزید و در محلی تاریک و به دور از نور

و رطوبت نگهداری کنید. برای هر نفر ۱ قاشق مرباخوری چای سبز، را در قوری ریخته و به ازای هر یک

قاشق، ۱ لیوان آب داغ با دمای ۸۰ تا ۸۵ درجه به آن اضافه کرده و درب قوری را به مدت ۷ تا ۸ دقیقه

بگذارید. سپس آن را بنوشید. چای سبز، مانند چای سیاه نیازی به دم کردن روی حرارت ندارد

مضرات چای سبز

به خاطر داشتن کافئین، جلوگیری از جذب مواد معدنی مخصوصا آهن می کند. خانم های باردار، شیرده و

افرادی که ناراحتی اعصاب دارند و آنهایی که ضربان قلبشان نامنظم است، بهتر است در مصرف آن زیاده

روی نکنند

مصرف این چای همچون چای سیاه به همراه غذا جذب روی، آهن و کلسیم را کاهش می دهد. زیاده روی در

مصرف این چای می تواند باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود

مصرف روزانه پنج فنجان و یا بیشتر از چای سبز، زیاده روی محسوب شده و عوارض جانبی دارد. مصرف

روزانه زنان باردار و شیرده نباید بیشتر از ۲ فنجان باشد

مصرف چای سبز، در افراد کم خون می تواند باعث بدتر شدن کم خونی آنها شود. کافئین موجود در چای سبز، می تواند باعث بدتر شدن اضطراب شود. کافئین می تواند باعث افزایش خونریزی در افراد مبتلا به اختلالات خونریزی دهنده شود

Use full green tea

فواید چای سبز

Control obesity کنترول چاقی

Control oral health کنترول سلامت دهان

Prevention heart diseases پیشگیری از بیماری قلبی

Control hypertension کنترول فشار خون

Control infection کنترول عفونت

## References

**Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". *Current Pharmaceutical Design (Literature Review)*. 19 (34): 6141–7.**

**doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID 23448443.**

**"Green tea". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. September 2016. Retrieved 12 August 2018.**

**Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003). Emmanuelle Javelle (ed.). *The Book of Green Tea*. Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5.**

**I.T. Johnson & G. Williamson, *Phytochemical functional foods*, Cambridge, UK: Woodhead Publishing, 2003, pp. 135-145**

**Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council, *Diet, nutrition, and cancer*, Washington: D.C National Academies Press, 1982, p. 286.**



## پونه کوهی

پونه کوهی از گیاهان مفید در درمان عفونتها است

پونه گیاه کمیابی نیست و در غذاهای مختلف استفاده می شود و قرنهایست که این ادویه به عنوان گیاه دارویی کاربرد دارد، این گیاه انواع بیماریها بخصوص بیماری های عفونی را درمان می کند

یکی از بهترین راه های بهره از خاصیت درمانی نوشیدن یک فنجان چای پونه است چای پونه گلو دردحتی گلودرد میکروبی را درمان و با ویروس و عفونت های بدن مبارزه میکند.

آنتی اکسیدان موجود در پونه سیستم ایمنی را تقویت می کند و حاوی رزمارنیک اسید و تیمول است. مطالعات نشان داده ترکیبات موجود در پونه با سلولهای سرطانی مبارزه می کند همچنین

پونه حاوی کوئرستین است که رشد سلول های سرطانی را کاهش و مرگ سلولی را بهبود

می بخشد. برگ ها و گل های پونه و همچنین ساقه های آن می توانند جایگزین مناسبی برای بسیاری از آنتی بیوتیک ها باشند

موارد استفاده از چای پونه و فواید دمنوش این گیاه

رفع افسردگی

آنفولانزا

شپش

زخم

آلرژی

سوختگی

خستگی

یبوست

قارچ

سرفه

سر درد

تورم غدد یا برونشیت

انگل

مشکلات گوارشی نفخ و گاز معده می توان استفاده کرد البته تحت نظر متخصص طب سنتی و

بعد از بررسی وضعیت جسمی و داخلی فرد

دیگر فواید و خواص گیاه و چای پونه

به یاد داشته باشید که پونه کوهی بی اشتهایی و ضعف معده را هم از بین می برد و سکسکه -1

را تسکین می دهد

مصرف خوراکی پونه به درمان بیماری های گوارشی کمک می کند. همچنین پونه با دفع -2

گازهای انباشته شده در روده به بهبود نفخ شکم کمک می کند

چای پونه

درمان بیماری ها و عفونت ها با دمنوش گیاهی چای پونه

پونه یکی از درمان های عالی برای تسکین و کاهش دردهای معده به شمار می رود -3

پونه خاصیت صفراآوری آن است و با تحریک کبد، تولید صفرا را افزایش می دهد -4

پونه تب بر است و به درمان آنفولانزا و سرماخوردگی کمک می کند -5

اگر بیمار یرقانی خود را با آب پز و پونه کوهی شستشو دهید و عرق کند درمان خواهد شد -6

پونه به کاهش دردهای عضلانی کمک می کند -7

پونه برای کسانی که میزان اسید اوریک بالایی دارند، نیز گزینه ای مناسب است. پونه با -8

کاهش اسید اوریک به جلوگیری از بیماری هایی که ذکر کردیم، کمک می کند

پونه با تنظیم چرخه های قاعدگی کمک می کند تا این چرخه ها به موقع ایجاد شوند. این -9

ویژگی پونه به لطف تحریک هورمون های استروژن و پروژسترون اتفاق می افتد

مصرف پونه برای بهبود عفونت های مجرای ادراری، کلیه و رحم توصیه می شود -10

## فوايد پونه كوهى

Control cough **کنترل سرفه**

Control croup **کنترل گرفتگی گلو**

Control bronchitis **کنترل برونشیت**

Control in flu **کنترل آنفلوآنزا**

Control infection **کنترل عفونت**

## References

**Gunby, Phil (1979). "Medical News: Plant Known for Centuries Still Causes Problems Today". Journal of the American Medical Association. 241 (21): 2246–2247. doi:10.1001/jama.241.21.2246.**

**Keville, Kathi. (1994). Herbs: An Illustrated Encyclopedia. New York, New York: Friedman/Fairfax Publishers. Pp. 128.**

### **Kew World Checklist of Selected Plant Families**

**Ilene, Anderson B.; Walter, Mullen H.; James, Meeker E.; Siamak, Khojasteh-Bakht; Shimako, Oishi; Sidney, Nelson D.; Paul, Blanc D. (15 April 1996). "Pennyroyal Toxicity: Measurement of Toxic Metabolite Levels in Two Cases and Review of the Literature". Annals of Internal Medicine. 124 (8): 726–734. doi:10.7326/0003-4819-124-8-199604150-00004. PMID 8633832.**

**Riddle, John (April 1999). Eve's Herbs--A History of Contraception and Abortion in the West. Harvard University Press. ISBN 9780674270268.**

## گیاه پونه

گیاه پونه از گیاهان مفید در عفونت‌ها است

پونه برای مقابله با بیماری‌های زیر سودمند است

حالت تهوع و استفراغ -

مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی به طوری که از ترش کردن معده جلوگیری می‌کند و برای -

هضم غذا و برطرف کردن سسکه مفید است

سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آسم -

سرفه و سیاه سرفه -

گرفتگی بینی -

با توجه به خواص ضد میکروبی که در عصاره و اسانس پونه وجود دارد، می‌توان از این -

فرآورده‌ها به عنوان جایگزین طبیعی برای آنتی بیوتیک‌ها استفاده کرد

طبیعت پونه گرم و نشاط آور است. اعصاب و حافظه سالمندان را تقویت می‌کند. برگ‌های آن

بادشکن و ضدنفخ است و برای تحریک غدد بزاقی و شیره معده، غذا را به سهولت هضم می‌کند

و اشتهاآور خوبی است.

جویدن آن در رفع بوی بد دهان موثر است و به دلیل دارا بودن ترکیبات ضدباکتریایی، دارویی فوق العاده برای رفع عفونت های تناسلی، ادراری و گلودردهای چرکین بوده و مانند آنتی بیوتیک عمل می کند. تانن آن ماده ای قوی و ضد اسهال است و مصرف زیاد آن موجب یبوست می شود. این گیاه برای درمان استفراغ و دل پیچه نیز مفید است

#### مضرات پونه

#### زنان باردار پونه نخورند

مصرف زیاد پونه برای زنان باردار مضر است. چراکه می تواند ماهیچه های رحم را منقبض کرده و سبب سقط جنین شود. این گیاه به تشدید سردرد کمک کرده و فشار خون و پمپاژ قلب را شدت می بخشد. مقدار زیاد آن موجب تشنج شده و برای معده و کلیه مضر است



## فوايد پونه

Control dry cough سرفه حاد

Control asthma کنترول آسم

Control gastritis کنترول گاستریت

Control impotence کنترول ناتوانی جنسی

Control infection کنترول عفونت

## References

**Gunby, Phil (1979). "Medical News: Plant Known for Centuries Still Causes Problems Today". Journal of the American Medical Association. 241 (21): 2246–2247. doi:10.1001/jama.241.21.2246.**

**Keville, Kathi. (1994). Herbs: An Illustrated Encyclopedia. New York, New York: Friedman/Fairfax Publishers. Pp. 128.**

### **Kew World Checklist of Selected Plant Families**

**Ilene, Anderson B.; Walter, Mullen H.; James, Meeker E.; Siamak, Khojasteh-Bakht; Shimako, Oishi; Sidney, Nelson D.; Paul, Blanc D. (15 April 1996). "Pennyroyal Toxicity: Measurement of Toxic Metabolite Levels in Two Cases and Review of the Literature". Annals of Internal Medicine. 124 (8): 726–734. doi:10.7326/0003-4819-124-8-199604150-00004. PMID 8633832.**

**Riddle, John (April 1999). Eve's Herbs--A History of Contraception and Abortion in the West. Harvard University Press. ISBN 9780674270268.**

**Kains, Maurice Grenville (1912). Culinary Herbs: Their Cultivation Harvesting Curing and Uses. New York: Orange Judd Company.**

**Riddle, John (January 1994). Contraception and Abortion from the Ancient World to the Renaissance. Harvard University Press. ISBN 9780674168763.**

## فواید گل پامچال

گل پامچال، خواص گل پامچال، خاصیت گل پامچال

گل پامچال، گیاهی زیبا و پرخاصیت است و روغن طبیعی که از ساقه، برگ ها و گاهی گل آن تهیه می شود، استفاده دارویی دارد.

خاصیت ادرار آور دارد و از این طریق سموم بدن مانند سدیم، اسید، چربی و ... را دفع می کند

نقش مهمی در بازسازی سلول های بدن دارد

به طور طبیعی دارای خاصیت ضدباکتریایی، ضدقارچی و ضدعفونی کننده است

ناراحتی هایی مانند گلودرد و عفونت بینی را به طور موثر درمان می کند

علایم قبل از قاعدگی و پس از یائسگی را کاهش می دهد

روغن آن خاصیت ضدافسردگی دارد، در نتیجه استرس و اضطراب را رفع می کند و

آرامش بخش است

تمیزکننده طبیعی پوست است

با افزایش انقباض عضلات و بافت ها، از افتادگی پوست پیشگیری می کند و چین و چروک را نیز از بین می برد

## فوايد گل پامچال

کنترل تورم سينه Control breast swelling

کنترل درد آرتریت Control pain in arthritis

کنترل تشنج Control epilepsy

کنترل عفونت Control infection

## References

**Flora Europaea: Primula vulgaris**

**"Primula vulgaris". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 14 December 2017.**

**Natural History Museum: Primula vulgaris**

**François Couplan, Eva Styner, Guide to Wild Edible and Toxic Plants , Delachaux and Niestlé, coll. "The guides of the naturalist" ( ISBN 2-603-00952-4 )**

**Harper, Douglas. "primrose". Online Etymology Dictionary.**

**Harrison, Lorraine (2012). RHS Latin for Gardeners. United Kingdom: Mitchell Beazley. ISBN 184533731X.**

## انجیر

انجیر از گیاهان کنترل کننده عفونت است

انجیر میوه ای است که هر دو حالت خشک و تازه آن مفید و مغذی است. برای درمان بسیاری از بیماریها کاربرد دارد، از منظر قرآن و اطباء قدیمی نیز به عنوان بهترین میوه همراه زیتون یاد شده است

مزایای بهداشتی انجیرها

بهبود سلامت گوارش با مصرف انجیر

انجیر ها یبوست را کاهش می دهند و سلامت کلی هضم را بهبود می بخشند. هر روز صبح انجیر مصرف کنید تا با مشکلات گوارشی خداحافظی کنید

خواص انجیر برای بهبود سلامت قلب

انجیرها سطوح تری گلیسیرید را در خون کاهش می دهند و به بهبود سلامت قلب کمک می کنند همچنین حاوی فنل ها و اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 هستند که خطر بیماری قلبی را کاهش می دهند



## کلسترول پایین با خوردن انجیر

انجیر ها حاوی پکتین، فیبر محلول هستند که سطح کلسترول را کاهش میدهند. فیبر موجود در انجیر کلسترول بیش از حد در سیستم گوارش شما را از بین می برد و آن را به روده منتقل می کند

## خواص انجیر برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ

مصرف منظم انجیر می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. فیبر در انجیر به سرعت به حذف زباله ها در بدن کمک می کند که برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ مفید است

## درمان کم خونی با مصرف انجیر

کودکان، نوجوانان در حال رشد و زنان باردار باید سطوح آهن خود را نظارت کنند تا از عوارض جلوگیری کنند. همچنین اگر بیمار هستید یا تحت عمل جراحی قرار داشته باشید، انجیر را در رژیم غذایی خود اضافه کنید تا میزان آهن در بدن شما افزایش یابد و مشکل را زودتر برطرف کنید

انجیر با میزان قند پایین در بیماران دیابتی

نه تنها میوه، بلکه برگ نیز برای سلامت شما مفید است. برگهای انجیر دارای ویژگی های شگفت انگیز هستند که به تنظیم میزان قند خون شما کمک می کند

انجیر غنی در آنتی اکسیدان ها

انجیر ها منبع آنتی اکسیدان ها هستند و آنها رادیکال های آزاد را در بدن شما خنثی می کنند و با بیماری ها مبارزه می کنند. انجیرها یک منبع غنی از آنتی اکسیدان های فنولی هستند ، آنتی اکسیدان ها در انجیر لیبوپروتئین ها را در پلاسما غنی می کنند و از اکسیداسیون بیشتر آنها را محافظت می کنند

از مصرف بیش از حد خودداری کنید ، زیرا ممکن است باعث واکنش های آلرژیک، استفراغ و اسهال و حتی خارش پوست شود

افرادی که دارای پوست حساس یا سابقه آلرژی هستند، نباید از انجیر استفاده کنند

## فوايد انجیر

کنترل عفونت Control infection

کنترل عفونت کلیه Control kidney infection

کنترل سرخچه Control measles

کنترل سرخک Control rubella

## References

1771 illustration from Trew, C.J., *Plantae selectae quarum imagines ad exemplaria naturalia Londini, in hortis curiosorum nutrit*, vol. 8: t. 73 (1771), drawing by G.D. Ehret

"The Plant List".

*The Fig: its History, Culture, and Curing*, Gustavus A. Eisen, Washington, Govt. print. off., 1901

RHS A-Z encyclopedia of garden plants. United Kingdom: Dorling Kindersley. 2008. p. 1136. ISBN 978-1405332965.

Flora of China *Ficus carica* Linnaeus, 1753. 无花果 wu hua guo

"Biota of North America Program 2014 county distribution map".

T.F. Hoad, *The Concise Oxford Dictionary of English Etymology*, Oxford University Press, 1986, page 171a.

Condit, Ira J. (1947) *The Fig*; Chronica Botanica Co., Waltham, Massachusetts, USA.

**Wayne's Word: Sex Determination & Life Cycle in *Ficus carica***

**Archived 2009-09-02 at the Wayback Machine**

**"Fig, *Ficus carica*". Purdue University: Horticulture & Landscape Architecture. Retrieved December 6, 2014.**

## بادرنجبویه

بادرنجبویه از گیاهان مفید در عفونتها است

بادرنجبویه در فصل تابستان در میان ماه های تیر و مرداد گل می دهد. گل های این گیاه در ابتدا

زرد کم رنگ ، سپس سفید و در نهایت به رنگ بنفش تغییر می کند. ساقه های بادرنبویه چهار

گوش و به صورت راست می باشد و کاملا پوشیده از کرک های ریز است

بادرنجبویه گیاه پر فایده و مفیدی است و خواص بسیار زیادی دارد

### کاهش درد قولنج نوزادان

قولنج نوزادان یک بیماری شایع می باشد که در چهار ماه اول زندگی رخ می دهد. برای درمان

این عارضه می توان از بادرنبویه کمک گرفت. این گیاه دارای خواص آرام بخش و تسکین

دهنده می باشد و برای کاهش درد قولنج نوزادان بسیار موثر می باشد

### کاهش وزن و رژیم لاغری

تحقیقات نشان می دهد که عصاره بادرنبویه برای جلوگیری از رشد بافت چربی ها موثر است و

باعث کاهش وزن در افراد می شود. عصاره این گیاه فعالیت های پروتئین هایی که در تولید

چربی دخل هستند را کاهش می دهد

## درمان بیماری های کبدی

بیماری های کبدی می تواند از چربی خون بالا و قند بالا ایجاد شود. بادرنجبویه با فعال کردن آنزیم هایی که اسیدهای چرب را تجزیه می کند به درمان بیماری های کبدی کمک می کند.

بادرنجبویه برای کاهش فعالیت گلبول های سفید و سیتوکین های التهابی موثر است

## کاهش استرس و ضد افسردگی

بادرنجبویه دارای خواص ضد اضطراب و ضد افسردگی دارد. این گیاه با توجه به خاصیت هایی که دارد باعث کاهش استرس می شود و خلق و خو را بهبود می بخشد

## کاهش التهابات

بادرنجبویه باعث کاهش ورم ناشی از التهاب می شود. این گیاه باعث کاهش سطح استرس اکسیداتیو در افراد می شود

## درمان دیابت نوع دو

بادرنجبویه باعث کاهش میزان قند خون شده و میزان چربی در موش های مبتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می دهد. این گیاه باعث افزایش حساسیت بدن به انسولین می شود

## کاهش درد

عصاره موجود در این گیاه با بستن اکسید آرژنین نیتریک باعث کاهش درد می شود. اگر می خواهید درد را کاهش دهید بادرنجبویه مصرف کنید

## خواص ضد سرطانی

بادرنجبویه باعث می شود تا تومورهای سرطان پستان کوچک شوند. این گیاه روند خود تخریبی سلول های سرطانی را کاهش می دهد. همچنین این گیاه برای جلوگیری از سرطان روده بزرگ موثر است. این گیاه باعث جلوگیری از رشد سلول های سرطانی در بدن می شود

و باعث متوقف کردن چرخه سلولی بیماری های مختلف می شود. بادرنجبویه باعث می شود تا رشد عروق خونی که تومور سرطانی را تغذیه می کند مانع از رشد زیاد سرطان پروستات

می شود



## فوائد بادرنجبویه

کنترل درد Control pain

کنترل آسیب قلبی Control heart damage

کنترل سردرد Control headache

کنترل سرگیجه Control vertigo

کنترل بی خوابی Control insomnia

کنترل عفونت Control infection

## References

Sonboli, A., et al. (2011). Molecular characterization of Iranian *Dracocephalum* (Lamiaceae) species based on RAPD data. *Acta Biologica Szegediensis* 55(2), 227-30.

Lazarević, P., et al. (2009). On the distribution of *Dracocephalum ruyschiana* (Lamiaceae) in the Balkan Peninsula. *Phytologia Balcanica* 15(2), 175-79.

*Dracocephalum*. Flora of China.

"*Dracocephalum* L." The Plant List; Version 1. (published on the internet). Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. 2010. Retrieved November 16, 2012.

## گیاه پنیرک

گیاه پنیرک از گیاهان مفید در عفونتها است

### خواص پنیرک

پنیرک یک گیاه پرخاصیت است که مردم از گل و برگ آن برای تهیه دارو استفاده می کنند

پنیرک در بیشتر خاک ها، از مناطق ساحلی گرفته تا زیستگاه های طبیعی کوهستانی، با بیش

ترین تنظیمات مناسب برای این گیاه مقاوم، یافت می شود

قسمت های مورد استفاده این گیاه

برگ ها، گل ها، غلاف دانه، ریشه ها

برداشت محصول

برگ ها در بهار؛ گل ها در اواخر بهار؛ غلاف دانه در اوایل تابستان

ریشه ها می توانند هر زمان که به اندازه کافی برای خود بوته گیاه بزرگ باشند، برداشت شوند

## کاربردهای سنتی و معاصر

همانند بسیاری از گیاهان خوراکی، پنیرک نیز سابقه ای طولانی در کاربردهای دارویی دارد

پنیرک به دلیل محتوای لعابی بالای آن، گیاهان تسکین دهنده و آرامش بخش را به ویژه برای

التهاب، یا برای مجاری ادراری، گوارشی یا تنفسی، به کار برده می شود

زنان باردار یا مادران تازه ممکن است دوست داشته باشند بدانند که برگ های پنیرک می توانند

مقادیر مفیدی از آهن را فراهم کنند، همچنین روی و بیشتر ویتامین ها

### مزایای پنیرک

برگ ها و غنچه های گل پنیرک شامل مخاط، تانن، فلاونوئیدها، روغن گیاهی، ویتامین سی

و مواد دیگر هستند

پنیرک به طور سنتی به عنوان یک درمان گیاهی برای آسم، برونشیت، سرفه، عفونت های گلو و

آمفیزم استفاده می شود

به علت داشتن عوامل قابض، باکتریایی و خواص ضد التهابی اش، این گیاه می تواند به صورت

موضعی به عنوان یک درمان گیاهی برای زخم ها، کورک ها، جوش ها، نیش حشرات، خارش

پوست، اگزما، آکنه و تورم مفید باشد

دمنوش پنیرک سبب درمان دلیپچه می شود و ضد اسهال است . این دمنوش برای رفع تورم های روده ای و معده ای و یبوست به دلیل خواص ملینی آن مفید است . این دمنوش خلط آورنده و استعمال جوشانده آن به صورت کمپرس گرم و حمام موجب رفع ناراحتی های بواسیر ، بعضی تومورها، ورم پلک چشم و ... می شود

## فوائد گیاه پنیرک

کنترل درد Control pain

کنترل تورم Control swelling

کنترل سینوزیت Control sinusitis

کنترل عفونت تنفسی Control respiratory infection

## References

**"Malva L." Germplasm Resources Information Network. United States Department of Agriculture. 12 March 2007. Archived from the original on 6 May 2009. Retrieved 16 February 2010.**

**"Malva L." Index Nominum Genericorum. International Association for Plant Taxonomy. 9 February 1996. Retrieved 9 May 2008.**

### **Malvaceae Info: Malva**

**O.E.D (1989) 2nd.ed. vol.IX, p.271 col.3; P.Chantraine, Dictionnaire de la langue grecque, Klincksieck, Paris 1968, vol.2 p.662. The Italian linguist Vincenzo Cocco proposed an etymological link to Georgian malokhi, comparing also Hebrew מַלֻּאֵךְ (malúakh) meaning "salty". Gordon Douglas Young, Mark William Chavalas, Richard E. Averbeck, Kevin L. Danti, (eds.) Crossing boundaries and linking horizons: studies in honor of Michael C. Astour on his 80th birthday, CDL Press, 1997 pp.162-3.**

## گیاه تره فرنگی

گیاه تره فرنگی در کنترل عفونت مفید است

تره فرنگی فواید زیادی برای بدن دارد

پاک سازی پوست صورت

تره فرنگی یک دیورتیک طبیعی بوده که با سم زدایی و پاک سازی بدن به ویژه کبد به پاک

سازی پوست صورت هم کمک کرده و به درمان آکنه و جوش صورت و جوان سازی پوست

صورت کمک می کند

ضد آفتاب طبیعی

مقادیر بالای بتا کاروتن، ویتامین سی و آهن

موجود در تره فرنگی به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل کرده و پوست صورت و بدن را از

آسیب رادیکال های آزاد و اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت می کند



تقویت و افزایش رشد مو

ویتامین سی

و آهن موجود در تره فرنگی به بهبود گردش خون در بدن و پوست سر کمک کرده و به تقویت فولیکول های مو و افزایش رشد مو کمک کرده و از ریزش مو جلوگیری می کند

فواید دارویی و درمانی تره فرنگی

مقادیر بالای ویتامین ب 9

(که به نام های فولیک اسید و فولات هم شناخته می شود) موجود در تره فرنگی از بروز نقص سیستم عصبی جنین در دوران بارداری پیشگیری می کند

فیبر موجود در تره فرنگی خطر ابتلا به یبوست را که یکی از مشکلات رایج زنان باردار در دوران بارداری است، کاهش می دهد

مقادیر بالای فلاونوئید های موجود در تره فرنگی با افزایش تولید اکسید نیتریک باعث رقیق شدن خون و آرام شدن رگ های خونی شده و به درمان فشار خون بالا کمک می کند

مقادیر بالای آهن و همچنین ویتامین های خانواده ب

موجود در تره فرنگی با افزایش گلبول های قرمز خون شده و برای درمان کم خونی فقر آهن و  
آئمی مفید می باشد

منیزیم، فسفر و فولات موجود در تره فرنگی به بهبود تمرکز، تقویت حافظه و توانایی مغز برای  
پردازش اطلاعات کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری های زوال عقل، آلزایمر و پارکینسون را  
کاهش می دهد

## فوائد تره فرنگی

کنترل یبوست Control constipation

کنترل هموروئید Control hemorrhoid

کنترل عفونت تنفسی Control respiratory infection

## References

**Block, E. (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 0-85404-190-7.**

**"AllergyNet — Allergy Advisor Find". Allallergy.net. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.**

**"Allium ampeloprasum", World Checklist of Selected Plant Families, Royal Botanic Gardens, Kew, retrieved 2013-02-01**

**Caroline Foley (2006). The A-Z of Allotment Vegetables. New Holland Publishers. p. 75. ISBN 978-1-84537-283-5.**

**Brewster, James L. (2008). Onions and other vegetable alliums (2nd ed.). Wallingford, UK: CABI International. ISBN 978-1-84593-399-9. p. 30**

**Marie Iannotti (25 February 2014). The Timber Press Guide to Vegetable Gardening in the Northeast. Timber Press. pp. 186–. ISBN 978-1-60469-595-3.**

**K. V. Peter (25 August 2006). Handbook of Herbs and Spices.  
Elsevier Science. pp. 370–371. ISBN 978-1-84569-171-4.**

## اکالیپتوس

### اکالیپتوس از گیاهان مفید در عفونتها است

اکالیپتوس به خاطر فوایدش به بسیاری از مناطق استوایی نیز راه یافته است. با این حال هنوز هم از صادرات عمده قاره اقیانوسیه محسوب می‌شود. هزاران سال است در طب چینی‌ها، هندی‌ها، یونانی‌ها و سایر نقاط اروپا برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از اکالیپتوس استفاده می‌شود. پس از فرایندهای تبخیر و تقطیر برگ اکالیپتوس، روغنی به دست می‌آید. این روغن مایعی بی‌رنگ با بوی چوبی، شیرین و قوی است

روغن اکالیپتوس می‌تواند بر روی برخی باکتری‌های بیماری‌زای مجاری فوقانی تنفسی خاصیت ضدباکتریایی داشته باشد. از جمله این باکتری‌ها می‌توان به هموفیلوس آنفولانزا و برخی سویه‌های استرپتوکوکوس اشاره کرد. هموفیلوس آنفولانزا مسئول گستره عظیمی از عفونت‌هاست

اکالیپتوس در بسیاری از محصولات درمان سرماخوردگی وجود دارد و می‌تواند به کاهش علائم ناشی از آن مانند سرفه کردن کمک بکند

در درمان‌های گیاهی غرغره با برگ تازه اکالیپتوس برای بهبود گلودرد، سینوزیت و برونشیت رایج است.

همچنین استنشاق بخار روغن اکالیپتوس می‌تواند خاصیت ضداحتقان داشته باشد و استفاده از آن یک درمان خانگی معروف برای سرماخوردگی و پرونشیت است

اکالیپتوس یک ماده ضدالتهاب قوی است. بنابراین مصرف چای آن می‌تواند فواید بسیاری داشته باشد. از تسکین دردها گرفته تا محافظت از قلب از خواص ضدالتهابی اکالیپتوس سرچشمه می‌گیرد. چای اکالیپتوس اغلب برای افرادی که از آسم، التهاب مفاصل و کشیدگی عضلات رنج می‌برند، توصیه می‌شود.

مصرف چای اکالیپتوس می‌تواند به بهبود دردها کمک بکند. چای اکالیپتوس می‌تواند موجب کاهش التهابات در رگ‌های خونی و سرخرگ‌ها بشود. چای اکالیپتوس از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند و می‌تواند از شما در برابر حمله قلبی و سکته مغزی محافظت بکند

عصاره اکالیپتوس می‌تواند به تسکین درد کمک بکند و مطالعات نیز نشان دادند که روغن آن ممکن است خاصیت ضد درد داشته باشد. براساس مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی پزشکی فیزیکی و توانبخشی به چاپ رسید پژوهشگران توانستند به کمک منتول (اکالیپتومینت) درد ساعد قدامی در ده نفر را بهبود بدهند

## فوائد اڪالپتوس

Control cough **کنترل سرفه**

Control respiratory infection **کنترل عفونت تنفسي**

Control nasal infection **کنترل عفونت بينی**



## References

"Eucalyptus". Australian Plant Census. Retrieved 11 March 2019.

Sunset Western Garden Book, 1995:606–607

"Learn about eucalypts". Euclid: Centre for Australian National Biodiversity Research. Retrieved 14 March 2019.

Boland, Douglas J.; Brooker, M. Ian; McDonald, Maurice W.; Chippendale, George M. (2006). Forest Trees of Australia. p. 331. ISBN 0643069690.

"Habit". Euclid: Australian National Botanic Gardens. Retrieved 29 May 2019.

"The World's New Tallest Tree".

<https://homeguides.sfgate.com/eucalyptus-tree-information-38193.html>

Brooker & Kleinig (2001)

**Eyles, A; et al. (2009). "Role of corticular photosynthesis following defoliation in Eucalyptus globulus". Plant, Cell & Environment. 32 (8): 1004–1014. doi:10.1111/j.1365-3040.2009.01984.x. PMID 19344333.**