

درمانهای خانگی در تعریق زیاد بدن

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



## مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سرکه

گوجه فرنگی

چای سبز

جوش شیرین

آب گندم

گل بنفشه

گلاب

مریم گلی

آب زرشک

## مقدمه

خیلی از افراد هستند که از تعریق بیش از حد بدن خود ناراضی اند برای برخی این تعریق زیاد همه‌ی ی جای بدن حس می‌شود، و برای برخی هم فقط در بعضی نقاط مثل: کف دست و پا، پیشانی و صورت، گردن و سینه یا کشاله‌های ران

عرق مایعی بی بو است. بله عرق بو نمی‌دهد! عرق توسط غدد زیر پوست به اسم “اکراین” و “آپوکراین” تولید می‌شود. عرق واکنش طبیعی بدن در مقابل گرماست. بیشتر حجم عرق را آب تشکیل می‌دهد. البته در عرق اسید لاکتیک، اوره و مقدار کمی مواد معدنی دیگر مانند سدیم، پتاسیم و... نیز وجود دارد. عرق به غیر نقش خنک کردن بدن، پوست را نرم و مرطوب میکند. یک فرد بالغ می‌تواند تا ۱۴ لیتر در روز عرق کند

تغذیه شما بر کارکرد بدن شما تاثیر می‌گذارد. مثلاً وقتی غذاهای تند می‌خورید بدن شما فکر می‌کند که گرم شده و نیاز است که غدد عرق را فعال کند. به همین دلیل بیش از حد معمول عرق می‌کنید

## دما و رطوبت بالا

روزهای گرم و مرطوب می‌تواند موجب تعریق بیش از حد شوند. همچنین در مناطق گرم و مرطوب مانند شهرهای ساحلی عرق کردن بیش از حد یک امر شایع است. البته نپوشیدن لباس‌های خنک نیز ریزش عرق را بیشتر می‌کند

ورزش و تحرک باعث می‌شود بیش از حد معمول عرق کنیم. همه این را می‌دانند. اما چه می‌شود که برخی در این مواقع بیشتر از دیگران عرق می‌کنند. میزان عرق در این مواقع به احتمال زیاد با اضافه وزن و تناسب اندام در ارتباط است. به این ترتیب که افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر از عرق می‌کنند

افراد مبتلا به دیابت بیشتر از حد معمول عرق می‌کنند. این پدیده دو دلیل دارد. یکی اینکه کسانی که به دیابت مبتلا هستند معمولاً اضافه وزن دارند. سوخت‌وساز بدن به دلیل وزن اضافه افزایش پیدا کرده در نتیجه ریزش عرق نیز بیشتر می‌شود.

دلیل دوم هم به دلیل بالا بودن گلوکز خون در این افراد است. وقتی سطح گلوکز خون برای مدتی بیش از حد مجاز بالا رود، نوروها آسیب می‌بینند. نوروهای آسیب دیده نیز باعث اختلال در غدد عرق ریز می‌شوند

هنگام تب، مغز درجه حرارت بدن را کمی بالا می‌برد. وقتی مغز درجه حرارت را افزایش می‌دهد، شما احساس سرما و لرز میکنید. این احساس تب و لرز برای این است که بدن برای ورود میکروب‌ها در حال دفاع می‌باشد. هنگامی که تب برطرف شد و دمای بدن به ۳۷ درجه طبیعی رسید، شما احساس گرما میکنید و عرق می‌نمایید. عرق کردن باعث خنک شدن بدن می‌شود

## فصل اول فواید سرکه در تعریق فراوان

معمولاً با اضافه نمودن مادر سرکه به آب سیب یا امثال آن ، سرکه تهیه می‌کنند. عمل اکسید شدن را باکتری اسید استیک انجام می‌دهد. این باکتری در سال 1864 میلادی توسط لویی پاستور کشف شد

استفاده از سرکه در پخت و پز

برای طعم و مزه دادن به انواع غذاها از سرکه بعنوان نوعی چاشنی استفاده می‌کنند. در تهیه انواع ترشی هم این ماده بسیار کاربرد دارد

سرکه مالت

این نوع سرکه را با مالت کردن جو درست می‌کنند. در فرایند مالت کردن ، نشاسته موجود در دانه جو به قند تبدیل می‌شود. سپس از این قند ، آب جو پدید می‌آید که با گذشت زمان ، این ماده تبدیل به سرکه می‌شود. روشی دیگر ، استفاده از محلول 4 - 8 درصدی اسید استیک است که با استفاده از کارامل ، آن را رنگی کرده اند

مردمان آمریکایی و انگلیسی معمولاً از سرکه مالت همراه با غذای ماهی و سیب زمینی سرخ کرده استفاده می‌کنند

از سرکه در کشور چین بعنوان نوعی داروی خانگی استفاده می‌شود. معمولاً سرکه را برای جلوگیری از پخش ویروس سارس و ذات الریه مورد مصرف قرار می‌دهند. بنابراین سرکه خاصیت ضد ویروسی دارد. همان طور که می‌دانید، هیدروژن ، برای نابود کردن باکتری و ویروس‌های مواد غذایی پیش از نگهداری غذا در یخچال به کار می‌رود. برای تهیه اسپری‌هایی که بمنظور کنترل بیماری ذات الریه ، معمولاً در قاره آسیا مورد استفاده قرار می‌گیرند، 5 درصد اسید استیک و 3 درصد هیدروژن را با هم مخلوط می‌کنند

سرکه نیز به عنوان قابض برای از بین بردن باکتریها و بستن منافذ عمل می کند. اگر زیاد عرق می کنید ، نوشیدن سرکه سیب یا استفاده از آن به طور مستقیم در منطقه عرق هر شب می تواند به کاهش عرق کمک کند.





## References

"Vinegar". TH Chan School of Public Health, Harvard University. 1 October 2019. Retrieved 4 March 2020.

Nakayama T (1959). "Studies on acetic acid-bacteria I. Biochemical studies on ethanol oxidation". *J Biochem.* 46 (9): 1217–25.

"Definition of vinegar in English by Oxford Dictionaries". Oxford Dictionaries.

Saladin, Kenneth S. (2015), *Anatomy & Physiology: The Unity of Form and Function*, McGraw-Hill Education, p. 55, ISBN 978-9814646437

Cerezo, Ana B.; Tesfaye, Wendu; Torija, M. Jesús; Mateo, Estíbaliz; García-Parrilla, M. Carmen; Troncoso, Ana M. (2008). "The phenolic composition of red wine vinegar produced in barrels made from different woods". *Food Chemistry.* 109 (3): 606–615.  
doi:10.1016/j.foodchem.2008.01.013.

Cejudo-Bastante, C; Castro-Mejías, R; Natera-Marín, R; García-Barroso, C; Durán-Guerrero, E (2016). "Chemical and sensory characteristics of orange based vinegar". *Journal of Food Science*

and Technology. 53 (8): 3147–3156. doi:10.1007/s13197-016-2288-7. PMC 5055879. PMID 27784909.

## فصل دوم آب گوجه فرنگی و خاصیت ضد تعریق

مصرف روزانه ی گوجه فرنگی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت می شود. گوجه فرنگی دارای آنتی اکسیدان زیاد است که با انواع سرطان ها مقابله می کند، کارشناسان تغذیه و سلامت در یک مطالعه جدید ادعا کرده اند که برای رفع خستگی و تامین مجدد انرژی بدن پس از انجام تمرینات ورزشی، مصرف آب گوجه فرنگی بهتر و موثرتر از نوشابه های انرژی زا است

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین سی و لیکوپن است. این میوه امروزه به روش های مختلفی، به طور خام یا به عنوان یکی از مواد لازم برای تهیه غذا، انواع سس و نوشیدنی مصرف می شود و بخش مهمی از رژیم غذایی مردم بسیاری از کشورها را تشکیل می دهد.

گوجه فرنگی خاصیت اسیدی دارد و به همین دلیل نخیره و نگاهداری آن در انبار به صورت خام، سس و رُب آسان می باشد. این میوه همچنین می تواند به صورت ورقه های نازک خشک شده در روغن زیتون نگاهداری و مصرف شود

گوجه فرنگی از لحاظ ارزش غذایی بسیار کم‌کالری (۲۰ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم) و سرشار از ویتامین‌های مختلف (آ، ث و ای) و مواد معدنی است. ۹۳ تا ۹۵٪ آن را آب تشکیل می‌دهد و قندها که ۳ تا ۴٪ آن را تشکیل می‌دهند عبارت‌اند از گلوکز و فروکتوز

مهم‌ترین مواد معدنی موجود در گوجه فرنگی که به نوع خاک و کود بستگی دارد شامل پتاسیم، کلر و فسفر است

در تعریق حاد بدن مصرف گوجه فرنگی بسیار مفید است

▪ آب گوجه فرنگی منافذ شما را نیز خرد می کند و می تواند عرق مزمن را کاهش دهد. خوردن یک رژیم غذایی غنی از گوجه فرنگی یا صرفاً نوشیدن یک لیوان آب گوجه فرنگی هر روز به شما در کنترل عرق کردن بیش از حد کمک می کند.



## References

**"Phylogeny". Molecular phylogenetic analyses have established that the formerly segregate genera Lycopersicon, Cyphomandra, Normania, and Triguera are nested within Solanum, and all species of these four genera have been transferred to Solanum**

**"Solanum lycopersicum- Tomato". Encyclopedia of Life. Retrieved 1 January 2014.**

**"Tomato". Encyclopaedia Britannica. 4 January 2018. Retrieved 15 January 2018.**

**"Tomato". Etymology Online Dictionary. 2018. Retrieved 15 January 2018.**

**"Tomato History". Retrieved 27 July 2017.**

**Fleming, Amy (9 April 2013). "Umami: why the fifth taste is so important". The Guardian, London, UK. Retrieved 18 February 2017.**

**"tomahuac". Nahuatl Dictionary. Wired Humanities Projects. Archived from the original on 6 December 2014.**

## فصل سوم چای سبز در کنترل تعریق مفید است

چای سبز گونه‌ای چای است که از برگ‌ها و جوانه‌های کاملیا سیننسیس که فرایند پژمردگی و اوکسیدان شدن چای معمولی را نگذارنده به دست می‌آید. چای سبز اصالتاً محصول چین است اما تولید و توزیع آن به سایر کشورهای شرق آسیا نیز سرایت کرده‌است

انواع مختلفی از چای سبز وجود دارد که با توجه به تنوع استفاده، شرایط رشد، روش‌های باغبانی، فرآوری تولید و زمان برداشت، تفاوت‌های چشمگیری دارند. اگرچه تحقیقات زیادی در مورد اثرات احتمالی مصرف چای سبز به طور مرتب انجام شده است، اما شواهد کمی مبنی بر تاثیر نوشیدن چای سبز بر سلامتی وجود داشته باشد. البته باید اضافه کرد در برخی افراد که مشکل فشار دارند، فشار خون را پایین می‌آورد

چای سبز ممکن است باعث کاهش وزن ناچیز و غیر قابل توجه در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی شود. پلی فنولهای چای سبز فعالیت آمیلاز بزاق (آنزیم تجزیه کننده قندها) را مهار می‌کند. جالب است بدانید که

چای بدون داشتن عوارض خطرناک داروهای کاهنده وزن میتواند موجب کاهش وزن، اندازه دور کمر و تری گلیسرید خون مبتلایان به چاقی شود

مطالعات دیگر نشان داده اند که چای سبز ممکن است در پیشگیری از پوسیدگی دندان ، استرس ، خستگی مزمن ، درمان شرایط پوستی و بهبود آرتريت با کاهش التهاب مفید باشد



### چای سبز و سیاه

نوشیدن نوشیدنی های گرم مانند چای ممکن است برای جلوگیری از عرق خنثی باشد. اما چای سبز حاوی منیزیم و ویتامین ب است که غدد عرق شما را محکم می کند و آرامش شما را حفظ می کند



## 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. Green tea extracts haven't been shown  
to produce a meaningful weight loss in overweight or obese adults.  
They also haven't been shown to help people maintain a weight  
loss.**

**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**

## فصل چهارم خواص جوش شیرین در کنترل تعریق بدن

جوش شیرین ماده ای است شیمیایی که با طبیعت و ساختار بدن انسان ناسازگاری دارد. کسانی که اطلاع ندارند بهتر است که بدانند جوش شیرین از ترکیب یون سدیم و یون بی کربنات ساخته می شود. سدیم بی کربنات به صورت کریستال جامد و سفید رنگی است که معمولاً به صورت پودر می باشد

جوش شیرین یک ماده جایگزین برای مواد شیمیایی میباشد که با آن می توانید وسایل را تمیز کنید به نمونه های زیر دقت کنید

مقدار کمی از جوش شیرین می تواند بسیار تاثیر گذار باشد و می توانید در تمیز کردن از آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید که استفاده کردن از بی کربنات روی آلومینیوم خودداری کنید زیرا لایه نازک ناپایدار آلومینیوم را از بین میبرد

مقدار کمی از بیکربنات و آب در رفع سطوح زنگ زده بسیار تاثیر گذار می باشد. توجه داشته باشید که درجه آب باید کم باشد. (آب هرچقدر خنک باشد بیشتر تاثیر می گذارد)

▪ ذرت و جوش شیرین به طور طبیعی مواد جذب کننده آب هستند. از آنجا که جوش شیرین قلیایی است ، با اسیدهای باکتریایی موجود در عرق مقابله می کند و به عنوان یک دنودورانت طبیعی عمل می کند. به همین دلیل بسیاری از دنودورانت های فروشگاه های حاوی جوش شیرین هستند.



5

## References

**"Sodium Bicarbonate" (PDF). United Nations Environment Programme. Archived from the original (PDF) on 2011-05-16.**

**Ellingboe JL, Runnels JH (1966). "Solubilities of Sodium Carbonate and Sodium Bicarbonate in Acetone-Water and Methanol-Water Mixtures". J. Chem. Eng. Data. 11 (3): 323–324.**

**doi:10.1021/je60030a009.**

**Haynes, p. 7.23**

**Pasquali I, Bettini R, Giordano F (2007). "Thermal behaviour of diclofenac, diclofenac sodium and sodium bicarbonate compositions". Journal of Thermal Analysis and Calorimetry. 90 (3): 903–907. doi:10.1007/s10973-006-8182-1.**

**Haynes, p. 5.19**

**Chambers M. "Sodium bicarbonate [USP:JAN]". ChemIDplus. U.S. National Library of Medicine.**

## فصل پنجم خواص آب گندم در کنترل تعریق بدن

گندم منبع مهمی از کربوهیدرات است. مصرف گندم کامل باعث دریافت مواد مغذی مختلف و فیبر غذایی می‌شود

گندم، گل آذین سنبله‌ای دارد. از هر گره آن یک برگ به وجود می‌آید. سنبلچه گندم متشکل از دو گلوم و سه گلچه است. گاهی تعداد گلچه‌ها به ۹ هم می‌رسد. دانه گندم بین دو پوشش فاشق مانند به نام‌های پوشک بیرونی (لما) و پوشک درونی (پالنا) قرار گرفته‌است. برگ‌های گندم مانند برگ‌های سایر غلات (به جز ذرت و ارزن)، نازک و کم عرض بوده و زبانه‌های کوچکی دارند

سبوس: همان پوسته دانه‌است و تقریباً ۱۴ درصد از وزن دانه را تشکیل می‌دهد. سبوس را هم همچون گیاهک در مرحله آردسازی از دانه جدا می‌کنند و معمولاً برای خوراک دام مورد استفاده قرار می‌گیرد. سبوس سرشار از سلولز است

سبوس عملاً از ۷ لایه مجزا تشکیل شده‌است که مهم‌ترین آن‌ها لایه تستا است. تستا محل حضور رنگریزه‌ها به خصوص کارتنوئیدها است، از این جهت این لایه از اهمیت فوق‌العاده بالایی برخوردار است

میزان گلوتن گندم است که مرغوبیت آن را تعیین می‌کند. گندمهای قرمز سخت بهاره و پاییزه گلوتن بیشتری دارند و به همین دلیل، ارزش تهیه نان از آنها بیشتر است. چون خمیر حاصل از آردی که از لحاظ گلوتن غنی است، به دلیل داشتن حالت کشدار، قادر است که گازهای ناشی از تخمیر را بیشتر در خود نگهدارد و برای همین، خمیر بهتر و رآمده و حجمش بیشتر می‌گردد. کیفیت پخت نان به‌طور عمده به دو فاکتور بستگی دارد: کیفیت و کمیت گلوتن خمیرنان



## آب گندم

یک سم زدایی کننده طبیعی است ، آب گندم همچنین سرشار از ویتامین **A** ، **C** ، **B12** ، **B6** و اسید فولیک است. با خنثی کردن و رقیق کردن سموم موجود در خون نوشیدن فقط یک قاشق غذاخوری آب گندم در روز به مبارزه با عرق کمک می کند.



## References

lectotype designated by Duistermaat, *Blumea* 32: 174 (1987)

Shewry, Peter R (2009), "Wheat", *Journal of Experimental Botany*, 60 (6): 1537–53, doi:10.1093/jxb/erp058, PMID 19386614

James D. Mauseth (2014). *Botany*. Jones & Bartlett Publishers. p. 223. ISBN 978-1-4496-4884-8. Perhaps the simplest of fruits are those of grasses (all cereals such as corn and wheat)...These fruits are caryopses.

Belderok, Robert 'Bob'; Mesdag, Hans; Donner, Dingena A (2000), *Bread-Making Quality of Wheat*, Springer, p. 3, ISBN 978-0-7923-6383-5

"Crops/World Total/Wheat/Area Harvested/2014 (pick list)". United Nations, Food and Agriculture Organization, Statistics Division (FAOSTAT). 2014. Archived from the original on 6 September 2015. Retrieved 8 December 2016.

Curtis; Rajaraman; MacPherson (2002). "Bread Wheat". Food and Agriculture Organization of the United Nations.

## فصل ششم گل بنفشه دارای خواص ضد تعریق

گیاه زیبا و معطر بنفشه که دارای انواع زینتی و دارویی بوده، از زمانهای گذشته از آن در درمان بیماری ها استفاده میشده است و از جایگاه ویژه ای در طب سنتی برخوردار است

جوشانده برگهای بنفش یا چای داغ آن می تواند یک دفع کننده قوی باشد. زیرا حاوی میزان مفیدی از موکیلاژ و ساپونین است که برای مشکلات ریوی مفید میباشند. این گیاه معمولا برای درمان پرونشیت نیز توصیه می شود

فیبر محلول در برگهای بنفشه به کاهش سطح کلسترول بد کمک می کند. علاوه بر این، برای بهبود سلامت فلور روده بسیار موثر است

فلور روده را برای ورود باکتری های خوب غذا آماده می کند و شرایط هضم را فراهم می نماید. فیبر های رژیمی نیز می تواند حرکات روده را بهبود بخشد و برخی از مشکلات هضم، مانند نفخ و یبوست را از بین ببرند

این برگ ها می توانند اثرات تسکین دهنده و خنک کننده ای داشته باشند. هنگامی که از دمنوش بنفشه مینوشید، تاثیر فوق العاده ای بر روی کاهش تب دارد. همینطور به دلیل خواص ضد التهابی که دارد، می تواند التهاب ناشی از تب را از بین ببرد

■ گل بنفشه از گیاهانی است که مزاج را متعادل می‌کند و بیماران برای کاهش میزان تعریق بدن می‌توانند بدن را با روغن گل بنفشه ماساژ بدهند.



## Reference

Armitage, Allan M. (1 May 2008) [1989]. "Viola". *Herbaceous Perennial Plants: A Treatise on their Identification, Culture, and Garden Attributes* (3rd ed.). Cool Springs Press. pp. 1038ff. ISBN 978-1-61058-380-0.(additional excerpts)

Ballard, Harvey E; Paula-Souza, Juliana de; Wahlert, Gregory A (2013). "Violaceae". In Kubitzki, Klaus (ed.). *Flowering Plants. 11 Eudicots: Malpighiales*. Springer Science & Business Media. pp. 303–322. ISBN 978-3-642-39417-1.(Also preview at Springer)

Becker, Wilhelm (1925) [1887–1915]. "Viola". In Engler, Adolf; Prantl, Karl (eds.). *Die natürlichen Pflanzenfamilien nebst ihren Gattungen und wichtigeren Arten, insbesondere den Nutzpflanzen, unter Mitwirkung zahlreicher hervorragender Fachgelehrten* (in German). 21 (2nd ed.). Berlin: Duncker & Humblot. pp. 363–376.

Cronquist, Arthur (1981). *An integrated system of classification of flowering plants*. New York: Columbia University Press. p. 404.

## فصل هفتم گلاب دارای خاصیت ضد تعریق بدن

گلاب به مایعی گفته می‌شود که از گل محمدی استخراج کنند و معطر است برای تهیه گلاب، مقدار مشخصی از گل محمدی را درون دیگ آب جوش می‌ریزند و آن را تقطیر می‌کنند تا پس از مدتی گلاب به دست آید. تفاوت انواع مختلف گلاب، در میزان گل محمدی است که برای تولید آن استفاده شده است

از گلاب برای رفع عوارض حادث از زکام، قطع خون‌ریزی از سینه، خشونت صدا، ضد سرفه، خفقان گرم، درد معده و روده، دل پیچه سرد و گرم، درد کبد و طحال، سردردهای گرم، درد چشم تقویت حواس، ایجاد نشاط، تقویت دل، رفع خماری، بی‌هوشی، خفقان استفاده می‌گردد

### سراغ گلاب بروید

اصولا عرق کردن برای بدن مفید است و ضرری ندارد. درواقع تعریق یکی از راه‌های دفع سموم بدن محسوب می‌شود اما اگر بیش از اندازه عرق می‌کنید، استفاده از گلاب به صورت خوراکی و ماساژ دادن بدن را جدی بگیرید.



8



## References

<https://www.fondazione Slow Food.com/en/slow-food-presidia/rose-syrup/>

**KRISHNA GOPAL DUBEY. "THE INDIAN CUISINE".**

**"The rose in Ancient times". Rosense.uk.com. Archived from the original on 2011-07-18. Retrieved 2012-06-30.**

**Adamson, Melitta Weiss (2004-01-01). Food in Medieval Times. p. 29. ISBN 9780313321474.**

**Marks, Gil (17 November 2010). Encyclopedia of Jewish Food. HMH. ISBN 9780544186316 – via Google Books.**

**Shahbazi, S. (1990). BYZANTINE-IRANIAN RELATIONS. In Encyclopædia Iranica (Vol. IV, pp. 588-599).**

**Ahmad Y Hassan, Transfer Of Islamic Technology To The West, Part III: Technology Transfer in the Chemical Industries, History of Science and Technology in Islam.**

## فصل هشتم خواص مریم گلی در کنترل تعریق

مریم گلی از خانواده نعنا است که بیشتر از برگ‌های آن استفاده می‌شود؛ یک گیاه تلخ مزه‌ای که دارای اسانس و رایحه‌ی مشخصی است

این گیاه در تمام مناطق معتدله رشد می‌کند و دارای گل‌های زیبایی است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد

جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، روماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است

مریم گلی ضدسرطان، ضدآلزایمر، ضد میکروب، ضدتعریق، آنتی‌اکسیدان، کاهش‌دهنده شیر در زنان باردار، کاهش‌دهنده میل جنسی، قاعده‌آور و کاهش‌دهنده پرفشاری خون است

مریم گلی یکی از گیاهان دارویی می‌باشد که تسکین‌دهنده گلودرد است

دم کرده گیاه مریم گلی با استرس، اضطراب و افسردگی مقابله کرده و موجب شادمانی و شادابی می‌شود. این گیاه همچنین یک آرامبخش بسیار قوی است و همچون مسکنی بی‌نظیر عمل می‌کند

مریم گلی، منبع ویتامین سی

است که به آن خاصیت ضد التهابی می‌دهد. همچنین این گیاه دارای خواص ضد میکروبی است؛ این دو خاصیت نقش مهمی برای تقویت سیستم ایمنی در بدن ایفا می‌کنند. به این منظور می‌توان مریم گلی را به صورت دم کرده و یا حتی به صورت موضعی روی پوست برای از بین بردن میکروب‌ها و باکتری‌ها استفاده کرد

▪ مریگلی یکی از گیاهان دارویی خوراکی است که در درمان تعریق زیاد می‌تواند موثر باشد. بیماران می‌توانند یک قاشق مرباخوری از این گیاه را مانند چای دم کنند و چنانچه تمایل دارند، آن را می‌توانند با عسل هم مخلوط کرده و دو تا سه بار در روز از این مخلوط مصرف کنند.



## References

Harrison, Lorraine (2012). RHS Latin for gardeners. United Kingdom: Mitchell Beazley. p. 224. ISBN 9781845337315.

Clebsch, Betsy; Carol D. Barner (2003). The New Book of Salvias. Timber Press. p. 216. ISBN 978-0-88192-560-9.

Stearn, William T. (2004). Botanical Latin. Timber Press (OR). p. 456. ISBN 978-0-88192-627-9.

Sutton, John (2004). The Gardener's Guide to Growing Salvias. Workman Publishing Company. p. 17. ISBN 978-0-88192-671-2.

Olsen, RW (25 April 2000). "Absinthe and gamma-aminobutyric acid receptors". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 97 (9): 4417–8. doi:10.1073/pnas.97.9.4417. PMC 34311. PMID 10781032.

Greer, John Michael (2017). The Encyclopedia of Natural Magic (First ed.). Woodbury, MN: Llewellyn Publications. p. 185. ISBN 9780738706740.

## فصل نهم آب زرشک در کنترل تعریق فراوان

زرشک به عنوان قاتل سرخ بیماری ها یاد کنیم که رد پایش همیشه در آشپزخانه یا حتی بشقاب و دیس خوش رنگ و لعاب زرشک پلوی خانگی پیدا است

زرشک و آب آن حاوی املاح فراوانی است، به خصوص ویتامین ب و سی است

آب زرشک ترش و خوشمزه با ویتامین ها و املاح فراوانش برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

زرشک به علت داشتن ویتامین ها و آکالوئیدی به نام بربرین باعث مقاومت بدن در برابر امراض می شود و تاثیری مثل آنتی بیوتیک برای باکتری ها دارد

سلامت کبد و کلیه

مصرف آب زرشک به سلامت و پاکسازی کبد کمک می کند و موجب بهبود عملکرد کبد می شود؛ همچنین آب زرشک کبد و کلیه را شستشو می دهد

ین آبمیوه یک آنتی بیوتیک طبیعی است؛ درست مثل آب انار. آب زرشک کارایی سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و برای درمان انواع عفونت‌ها مانند عفونت مجاری ادراری، عفونت‌های قارچی دستگاه تناسلی زنان و عفونت‌های دستگاه گوارش بسیار مفید است

از آب زرشک کمک بگیرید

این افراد می‌توانند آب زرشک را با کمی عسل مخلوط کرده و آن را به عنوان نوشابه بنوشند. عرق کاسنی به‌ویژه برگ آن بسیار مناسب کسانی است که از این مشکل رنج می‌برند و می‌تواند مزاج آنها را متعادل کند.





## References

English Names for Korean Native Plants (PDF). Pocheon: Korea National Arboretum. 2015. p. 371. ISBN 978-89-97450-98-5. Archived from the original (PDF) on 25 May 2017. Retrieved 26 January 2017 – via Korea Forest Service.

Wedgwood, Hensleigh (1855). "On False Etymologies". *Transactions of the Philological Society* (6): 66.

"*Berberis fremontii* in Flora of North America @ efloras.org". [www.efloras.org](http://www.efloras.org).

Flora of China Vol. 19 Page 715 小檗属 xiao bo shu *Berberis* Linnaeus, *Sp. Pl.* 1: 330. 1753.

Stace, C. A. (2010). *New Flora of the British Isles* (Third ed.). Cambridge, U.K.: Cambridge University Press. ISBN 9780521707725.

Pabón-Mora, Natalia; González, Favio (2012). "Leaf development, metamorphic heteroblasty and heterophylly in *Berberis* s. l. (*Berberidaceae*)". *The Botanical Review*. 78 (4): 463–489. doi:10.1007/s12229-012-9107-2.

**Loconte, H., & J. R. Estes. 1989. Phylogenetic systematics of Berberidaceae and Ranunculales (Magnoliidae). Systematic Botany 14:565-579.**

