

پرکاربردترین چای های گیاهی

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



fppt.com

[1]

پرکاربردترین چای های گیاهی

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

چای بابونه برای اضطراب

چای نعناع برای آکنه

چای ریشه‌ی سنبل‌الطیب برای بی‌خوابی

چای سبز برای کاهش وزن

چای زنجبیل برای تهوع

چای گل مینا برای سردرد

چای جینسینگ مخصوص رفع بی‌میلی جنسی

چای گزنه برای آلرژی

مقدمه

چای نام یک نوشیدنی معطر است که معمولاً با ریختن آب داغ یا در حال جوش بر روی برگ‌های عمل آورده شده

انواع چای براساس نوع فراوری خود قابل تمایز هستند. برگ‌های بوته گیاه چای، اگر به سرعت پس از چیده شدن، خشک نشوند، پلاسیده و اکسیده می‌شوند

دمنوش‌ها از میوه‌های خشک‌شده، گل‌ها، گیاهان و ادویه‌جات تهیه می‌شوند. به همین دلیل طعم‌ها و عطرهای بسیار متنوع و متفاوتی دارند.

دمنوش‌ها می‌توانند جایگزین نوشیدنی‌های پُرشکر یا آب باشند، زیرا که فواید بسیاری برای سلامتی بدن دارند و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و دردها از آن‌ها استفاده می‌شود

دمنوش‌ها فواید زیادی برای سلامت بدن دارند و صد سال است که از دمنوش‌های گیاهی به‌عنوان داروی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از مزیت‌های خوب دمنوش این است که به‌سادگی می‌توان آن را در خانه تهیه کرد و از خواص و فواید آن بهره‌مند شد

پرکاربردترین چای های گیاهی

بعضی‌ها دمنوش را برای خواص درمانی آن مصرف می‌کنند، برخی برای تنوع دادن به نوشیدنی‌های روزانه و تعدادی دمنوش را به نوشیدنی شیک می‌دانند و برای استقبال از میهمانان از آن استفاده می‌کنند

چای بابونه برای اضطراب

بابونه یک روش درمانی گیاهی بسیار خوب است. در دو نوع قابل قبول آلمانی و همچنین رومی ، بابونه را می توان به عنوان یک ضد افسردگی همراه با استفاده از آن مانند یک داروی تسکین دهنده بیماری استفاده نمود. بابونه از نظر طب سنتی گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ محسوب می شود

بابونه به شکل اسانس، تنتور یا چای به مقابله با استرس کمک می کند و همچنین باعث آرامش می شود. استنشاق بخار بابونه باعث درمان اضطراب و افسردگی عمومی می شود، به همین دلیل، روغن بابونه به عنوان یک ماده محبوب در محصولات

پرکاربردترین چای های گیاهی

آروماتراپی، شمع ها و درمان های مرتبط با حمام مورد استفاده قرار می گیرد. بابونه به صورت عصاره به عنوان یک آرام بخش برای آرامش اعصاب استفاده می شود و اضطراب را کاهش می دهد. بابونه برای تسکین علائم استرس، اضطراب مزمن، کابوس ها، صرع، بی خوابی و انواع بیماری های گوارشی استفاده می شود

بابونه ممکن است برای یک سری از رنج ها و همچنین بیماری ها استفاده شود. ما به علت مشکلات لثه، آبسه دندان (و دردهای دندان به طور کلی)، لوزه، استوماتیت، گاستریت بیش از حد، زخم، کولیت، اسهال، بواسیر، سرماخوردگی، سینوزیت، آسم برونش، روماتیسم یا بی خوابی، به بابونه مراجعه می کنیم

پرکاربردترین چای های گیاهی

مصرف بابونه در موارد نادر ممکن است باعث ایجاد واکنش *
های خفیف آلرژیک شود. بنابراین زیاده روی در مصرف آن ،
علائمی چون سردرد، زخم دهانی، ورم چشم، تهوع و استفراغ
و تعریق زیاد به وجود می آید

چای بابونه برای اضطراب

چای بابونه فاقد کافئین است و همین امر اهمیت ویژه‌ایی به آن می‌بخشد، زیرا کافئین عامل اضطراب در برخی افراد است. چای سبز و سیاه نیز حاوی اسید آمینه هستند که موجب آرامش می‌گردد، با این وجود باید نسبت به مصرف آن‌ها دقت نمود
افراد مبتلا به اختلال اضطراب که پیش از آزمون ۲۰۰ میلی‌گرم مصرف نموده بودند، در طی آزمون آرام‌تر و متمرکز عمل کردند.



fppt.com

References

Jones, Daniel (2003) [1917], Peter Roach; James Hartmann; Jane Setter (eds.), English Pronouncing Dictionary, Cambridge: Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-539683-8

"Chamomile". Dictionary.com Unabridged. Random House. Retrieved 29 August 2014.

"Chamomile". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. September 2016. Retrieved 6 November 2018.

"Roman chamomile". MedlinePlus, US National Institutes of Health. 16 February 2012. Retrieved 30 August 2014.

**"Chamomile". Drugs.com. 9 October 2018.
Retrieved 6 August 2019.**

**χαμαίμηλον. Liddell, Henry George; Scott,
Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus
Project**

**"Chamomile". Online Etymology Dictionary.
2019.**

**Sarris, J; Panossian, A; Schweitzer, I; Stough, C;
Scholey, A (December 2011). "Herbal medicine
for depression, anxiety, and insomnia: a review
of psychopharmacology and clinical evidence".
European Neuropsychopharmacology. 21 (12):
841–860. doi:10.1016/j.euroneuro.2011.04.002.
PMID 21601431. S2CID 16831869.**

چای نعناع برای آکنه

چای نعناع آرامش بخش و درمان بسیاری از مشکلات بدن انسان، موثر است

صرف یک فنجان چای گرم نعناع ممکن است به آرامش حتی افراد تند خو کمک کند، چای نعناع در کاهش استرس فوق العاده می باشد. چای نعناع از منتول تشکیل شده است، که به شل شدن عضلات کمک خواهد کرد. افراد می توانند با نوشیدن این چای ، کمتر احساس استرس داشته باشند. افرادی که روزها وقت خود را برای نوشیدن یک فنجان چای نعناع خوب می گذرانند، در حقیقت یک طعم خوب را تجربه نموده اند

پرکاربردترین چای های گیاهی

کاهش دهنده تب

هر وقت اثر خورنده و خنک منتول را در نظر بگیریم، اساساً به یک فنجان چای داغ فکر نمی کنیم، اما چای نعناع حاوی منتول را مانند یک روش درمانی مد نظر داشته باشید، مصرف چای ممکن است باعث تعریق سطح پوست شود، در حالی که خود منتول موجود در چای سرد می شود. بدن در طی مصرف این چای اساساً تب را از بین می برد و ممکن است باعث کاهش التهاب مرتبط و همچنین ناراحتی شود

منتول موجود در برگ های نعناع می تواند به شما در خلاص شدن از شر جوش یا آکنه کمک کند. اثر خنک کننده منتول تاثیر جادویی بر روی پوست های چرب و مستعد جوش دارد

چای نفع برای آکنه

آکنه یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی ناشی از بسته شدن منافذ یا کیست‌ها بروز می‌کند که بر روی صورت، شانه‌ها، کمر یا سینه نمایان می‌شود. گرچه هیچ‌یک از انواع چای به خودی خود موجب درمان آکنه نمی‌شوند، اما برخی از آنها در نابودی این مزاحم‌های بدریخت موثرند. چای های گیاهی که در قالب دمنوش مصرف می‌شوند، اغلب با آکنه مبارزه و دیگر مشکلات پوستی را برطرف می‌کند.



پرکاربردترین چای های گیاهی

References

"Mentha L." Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved 2019-07-15.

μίνθα. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project
Palaeolexicon, Word study tool of ancient languages

Harley, Raymond M.; Atkins, Sandy; Budantsev, Andrey L.; Cantino, Philip D.; Conn, Barry J.; Grayer, Renée J.; Harley, Madeline M.; de Kok, Rogier P.J.; Krestovskaja, Tatyana V. (2004).
"Labiatae". In Kubitzki, Klaus; Kadereit, Joachim W. (eds.). The Families and Genera of Vascular Plants. VII. Berlin; Heidelberg, Germany:

Springer-Verlag. pp. 167–275. ISBN 978-3-540-40593-1.

Bunsawat, Jiranan; Elliott, Natalina E.; Hertweck, Kate L.; Sproles, Elizabeth; Alice, Lawrence A. (2004). "Phylogenetics of *Mentha* (Lamiaceae): Evidence from Chloroplast DNA Sequences". *Systematic Botany*. 29 (4): 959–964. doi:10.1600/0363644042450973. JSTOR 25064024. S2CID 86816849.

Brickell, Christopher; Zuk, Judith D. (1997). *The American Horticultural Society: A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. New York, NY: DK Publishing. p. 668. ISBN 978-0-7894-1943-9.

Brickell, Christopher; Cole, Trevor (2002). *The American Horticultural Society: Encyclopedia of*

**Plants & Flowers. New York, NY: DK Publishing. p.
605. ISBN 978-0-7894-8993-7.**

چای ریشه‌ی سنبل‌الطیب برای بی‌خوابی

مطالعات نشان می‌دهد که سنبل‌الطیب به طور قابل توجهی، بی‌خوابی شبانه را درمان می‌کند، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد

لیارین موجود در سنبل‌الطیب

باعث آرامش شده و با حفظ سطح سروتونین به درمان استرس و اضطراب کمک می‌کند. همچنین اسید والرنیک و والرنول موجود در عصاره ریشه سنبل‌الطیب به عنوان ضد اضطراب طبیعی عمل می‌کنند

درمان بیش فعالی کودکان

یک مطالعه نشان داده که مصرف سنبل الطیب به مدت ۳ هفته به درمان بیش فعالی و کاهش علائم آن مانند مشکلات خواب و بی قراری در کودکان با سن بیشتر از ۵ سال کمک می‌کند
توجه: توصیه شده که سنبل الطیب نباید به کودکان زیر ۵ سال داده شود

دیابت و قند خون

در طب سنتی از سنبل الطیب برای کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت استفاده می‌شود

عوارض سنبل الطیب

زیاده روی در مصرف سنبل الطیب باعث سردرد، سرگیجه و ناراحتی معده می‌شود

تحقیقات نشان داده که اسید والرینیک موجود در سنبل الطیب، با کاهش استرس اکسیداتیو در مرکز حافظه مغز (هیپوکامپ) به میزان قابل توجهی باعث تقویت حافظه می‌شود

مصرف زیاد سنبل الطیب باعث خواب آلودگی می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود که راننده‌ها به هیچ وجه نباید از سنبل الطیب استفاده کنند

زیاده روی در مصرف سنبل الطیب باعث سردرد، سرگیجه و ناراحتی معده می‌شود

توصیه می‌شود که به دلیل اثراتی که سنبل الطیب بر روی سیستم عصبی مرکزی دارد، حداقل ۲ هفته قبل از جراحی از مصرف آن خودداری کنید. (احتمالاً سنبل الطیب با داروهای بیهوشی تداخل ایجاد می‌کند)

پرکاربردترین چای های گیاهی

چای ریشه‌ی سنبل‌الطیب برای بی‌خوابی
از دیگر انواع چای است که در صورت ابتلا به
اختلالات خواب باید بسیار مورد توجه قرار گیرد.
ریشه‌ی سنبل‌الطیب حاوی ترکیبات طبیعی است که
به عنوان آرام‌بخش استفاده می‌شود. چنانچه چای
ریشه‌ی سنبل‌الطیب را یکی دو ساعت پیش از
خواب بنوشید، بهترین جایگزین برای مکمل‌های
خواب است



4

fppt.com

References

"Valerian". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 15 March 2013.

Retrieved 2 April 2018.

Van Der Kooi, C. J.; Pen, I.; Staal, M.; Stavenga, D. G.; Elzenga, J. T. M. (2015). "Competition for pollinators and intra-communal spectral dissimilarity of flowers". *Plant Biology*. 18 (1): 56–62. doi:10.1111/plb.12328. PMID 25754608. Archived (PDF) from the original on 2015-09-29.

Thorpe, Benjamin (1851) Northern Mythology

Archived 2013-04-16 at the Wayback Machine.

Lumley. Vol. 2. pp. 64–65.

Torsten Bergsten (1958). "Two Letters by Pilgram

Marpeck". Mennonite Quarterly Review. 32: 200.

Chisholm, Hugh, ed. (1911). "Valerian" .

Encyclopædia Britannica. 27 (11th ed.).

Cambridge University Press. p. 858.

Grieve, Maud (1971). A Modern Herbal: The

Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic

Properties, Cultivation and Folk-lore of Herbs,

**Grasses, Fungi, Shrubs, & Trees with All Their
Modern Scientific Uses, Volume 2.**

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

**Latin definition for: valeo, valere, valui, valitus
Archived 2014-03-28 at the Wayback Machine.**

latin-dictionary.net

چای سبز برای کاهش وزن

اگر تصمیم دارید با مصرف چای سبز با چاقی و اضافه وزن
خداحافظی کنید، باید برای مصرف آن در طول روز برنامه
ریزی داشته باشید و از مصرف این نوشیدنی گیاهی بدون
برنامه پرهیز کنید

بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز به منظور کاهش وزن،
2 ساعت پس از صرف غذا در وعده های غذایی است.

پرکاربردترین چای های گیاهی

به این ترتیب شما علاوه بر آنکه از خواص چای سبز برای کاهش وزن بهره می برید، خللی در میزان جذب آهن به وجود نمی آورید؛ زیرا چای سبز همانند چای سیاه موجب کاهش جذب آهن موجود در غذا می شود

چای سبز به تنهایی کافی نیست بسیاری از مردم تصور می کنند تنها با نوشیدن چای گیاهی در طول روز می توانند به هدف بزرگی مثل کاهش وزن دسترسی پیدا کنند. در حالی که این دیدگاه به هیچ وجه صحیح نیست

پرکاربردترین چای های گیاهی

نوشیدن چای گیاهی در کنار رعایت رژیم غذایی، فعالیت های بدنی و ورزش می تواند روند لاغری را سرعت ببخشد و با بهبود سوخت و ساز بدن میزان کاهش وزن را در طول هفته قابل ملاحظه کند، بنابراین افرادی که تصور می کنند بدون رعایت هیچ یک از نکات ذکر شده و تنها با نوشیدن چای سبز می توانند اضافه وزن خود را آن هم به شکل کاملاً محسوس درمان کنند، سخت در اشتباهند

یکی دیگر از خاصیت های چای سبز خاصیت آرامش بخشی آن است که به پیشگیری از پرخوری های عصبی که منجر به اضافه وزن و در نهایت چاقی می شود، کمک می کند.

پرکاربردترین چای های گیاهی

افراد زیادی وجود دارند که به محض دریافت فشار عصبی،
استرس یا تنش های ناشی از کار روزانه مشغول به خوردن
می شوند و به ریزه خواری روی می آورند که این مسئله به
مرور به عادت آنها تبدیل می شود

برای پیشگیری از بروز این عادت نامناسب یا درمان آن،
می توان از چای سبز استفاده کرد. نوشیدن این چای به شما
کمک می کند تا از خاصیت آرامش بخشی این گیاه دارویی برای
تقویت سیستم عصبی خود استفاده کنید و به این ترتیب مانع
بروز اشتهای کاذب ناشی از استرس ها یا تنش های روزمره
شوید

فزایش بیش از حد دمنوش چای سبز، کپسول ها و قرص
هایی که از این گیاه دارویی وجود دارد، عوارض جانبی
متعددی را به همراه دارد

افرادی که به نوشیدن چای سبز یا دیگر فرآورده های این گیاه
عادت دارند به این معنی که برای بهره مندی از خواص چای
سبز به منظور پیشگیری از اضافه وزن روزانه از این گیاه
مصرف می کنند ممکن است در صورت عدم مصرف این گیاه
دارویی با عوارضی مانند سردرد، عصبانیت یا افزایش میزان
تحریک پذیری رو به رو شوند،

چای سبز برای کاهش وزن

گنجاندن چای داغ در برنامه‌ی غذایی به کاهش وزن کمک می‌کند. در یکی از مطالعات مشاهده‌ای مشخص شد که توده‌ی بدنی و دور کمر افرادی که چای داغ می‌نوشند نسبت به افرادی که نمی‌نوشند، کوچک‌تر است. اما توده‌ی بدنی و دور کمر افرادی که چای سرد می‌نوشند، بزرگ‌تر است، احتمالاً دلیل این امر شیرین بودن اینگونه چای‌هاست.



پربارترین چای های گیاهی

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

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.**

چای زنجبیل برای تهوع و دل‌به‌هم خوردگی

نکته‌ی جالب در مورد چای زنجبیل این است که در هنگام تحقیق در مورد بسیاری از موارد مربوط به طب سنتی و نیز مقاله‌های پزشکی مدرن در مورد سلامتی، بارها به تأکید برای استفاده از این نوع چای برمی‌خوریم.

مسائلی از قبیل چای زنجبیل و لاغری، چای زنجبیل و دارچین، چای زنجبیل و لیمو، چای زنجبیل برای سرماخوردگی، چای زنجبیل و فشارخون، زنجبیل و کبد چرب، زنجبیل برای رشد مو و معجون زنجبیل از این موارد هستند

این چای باعث تخریب چربی و جلوگیری از ذخیره سازی چربی‌های جدید در بدن انسان شده و اثر کم کردن اشتها دارد و باعث سرکوب اشتها می‌شود؛ لذا یک چای مؤثر برای کسانی است که می‌خواهند لاغر شوند

مصرف چای زنجبیل در زمان بارداری چندان مطلوب شمرده نمی‌شود و به طور کلی مصرف زنجبیل برای زنان باردار علیرغم کاهش حالت تهوع آن‌ها می‌تواند توأم با ریسک‌هایی در مورد سقط جنین باشد؛ لذا لازم است که در این مورد با پزشک مشورت شود

یک فنجان چای زنجبیل می‌تواند جایگزین خوشمزه و انرژی بخشی به جای یک فنجان قهوه باشد، اما مهمترین نکته‌ای که باید به خاطر بسپارید، نوشیدن به اندازه آن است. برخی افراد،

پرکاربردترین چای های گیاهی

بهتر است یک یا دو فنجان در روز بنوشند. صرف روزانه نیم تا یک گرم زنجبیل مناسب است اما طبق برخی منابع، حداکثر مصرف روزانه، ۴ گرم زنجبیل (تقریباً ۲ قاشق غذاخوری) در روز در نظر گرفته می‌شود. اگر ریفلاکس معده یا بیماری دیگری دارید یا دارویی مصرف می‌کنید، ممکن است لازم باشد که میزان مصرف زنجبیل را کاهش داده و یا کاملاً از خوردن آن اجتناب کنید

دوز بالای استفاده زنجبیل می تواند تپش قلب را به همراه داشته باشد، همچنین ممکن است تاثیر برخی داروهای خاص را کاهش داده یا باعث بروز عوارض جانبی شود، به خصوص اگر فردی مبتلا به فشارخون ، دیابت یا مشکلات هورمونی باشد

چای زنجبیل برای تهوع و دل‌به‌هم خوردگی

زنجبیل، نعناع فلفلی و بابونه در زمره چای‌های گیاهی هستند که در درمان دل‌به‌هم‌خوردگی موثرند. محققان بر این باورند که زنجبیل حاوی ترکیباتی شیمیایی است که نه تنها برای روده و کاهش تهوع بلکه برای ذهن و سیستم عصبی نیز مفید است.



fppt.com

References

- "Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017.**
- "Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September 2016. Retrieved 2 February 2019.**
- Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-East Asia:**

**no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys
Publishers. pp. 238–244.**

**"Curcuma longa L." Plants of the World Online,
Kew Science, Kew Gardens, Royal Botanic
Gardens, Kew, England. 2018. Retrieved 26
March 2018.**

**"Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants
of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew.
2017. Retrieved 25 November 2017.**

**Caldwell R (1 January 1998). A Comparative
Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family**

**of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian
Educational Services. ISBN 9788120601178.**

گیاه گل مینا برای سردرد

از چای گل مینا در موارد زیر می توان استفاده درمانی به عمل آورد : تصفیه خون - التهاب - تقویت عمومی بدن - اخلاط - زیاد کردن ادرار - یبوست - لاغری - آب آوردن انساج - سنگ کلیه - درد های رماتیسمی - بی خوابی - بیماری های کبدی - ورم روده - وجود خون در ادرار - التهاب سطحی بدن - ورم حاد و مزمن پستان

فواید بی نظیر گل مینا برای سلامتی

جهت درمان سنگ کلیه 100 گرم عصاره گل مینا را در 20 گرم سرکه رقیق کرده همراه آب بنوشند

جهت رفع یبوست برگ های این گیاه را همراه سالاد میل کنند

پرکاربردترین چای های گیاهی

جهت درمان آب آوردن نسوج بدن از روش شماره یک استفاده
شود

برای رفع اخلاط خونی و نرم کردن سینه 5 گرم در 250 سی
سی آب جوش دم کرده روزی 3 فنجان بنوشند

جهت درمان رماتیسم و نقرس 5 گرم گل مینا را در 250 سی
سی آب جوش دم کرده روزی 3 فنجان بنوشند

برای ناراحتی های مثانه، کلیه و رفع وجود خون در ادرار از دم
کرده گل مینا استفاده شود

دمکرده گل مینا برای کبد مضر می باشد

برگ های له شده گل مینا به صورت ضماد برای التیام زخم
مفید است

خوردن شیرۀ این گیاه باعث تسکین درد مفاصل می شود

دمکرده گل این گیاه تصفیه کننده خون است

پایین آورنده فشار خون می باشد

جهت دفع حشرات جوشانده گل مینا را در اطراف بپاشید

گیاه گل مینا که خواستگاه آن اروپا و آسیاست، گلهایی مروارید مانند دارد و برای درمان سردرد استفاده می‌شود. از آنجایی که این چای بسیار تلخ است، مقداری شیر یا شکر به آن اضافه نمایید. ترکیبات فعال موجود در چای گل‌مینا از خواص آرام‌بخشی و ضدالتهابی برخوردار است که در درمان سردردهای خفیف و میگرن موثر است. برای حصول نتیجه‌ی بهتر، یکی از چای‌های ذکر شده را به محض آنکه سردرد به سراغتان آمد، بنوشید.



fppt.com

Reference

Greiner, Roland; Vogt, Robert; Oberprieler, Christoph (2012). "Phylogenetic studies in the polyploid complex of the genus *Leucanthemum* Mill. (Compositae, Anthemideae) based on cpDNA sequence variation". *Plant Systematics and Evolution*. 298 (7): 1407–1414. doi:10.1007/s00606-012-0636-2.

***Leucanthemum*. *Flora of North America*.**

"The Plant List: A Working List of All Plant Species". Retrieved July 30, 2014.

"Leucanthemum maximum". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 30 July 2014.

چای جینسینگ

جینسینگ با ریشه های گوشتی خود از گیاهان بومی مناطق شرقی آسیا و شمال آمریکا محسوب می شود و بیش از هزاران سال است که ریشه آن به عنوان دارویی اساطیری، در میان مردم کشورهای چین، تایلند، منچوری، ویتنام، کره و در بین سرخپوستان آمریکایی استفاده می شود

فواید جینسینگ در مردان

افزایش تعداد و کیفیت اسپرم

درمان اختلال در نعوذ و افزایش لذت جنسی

رفع اختلالات جنسی

تقویت توانایی جنسی

پرکاربردترین چای های گیاهی

ایجاد سفتی آلت فوق العاده و طولانی در هنگام نزدیکی

تقویت اعصاب تناسلی برای جلوگیری از انزال زودهنگام و

درمان دیر انزالی

افزایش مقدار مایع منی و تقویت و افزایش تولید اسپرم و توان

بارورسازی در مردان

اغلب خانمها، جنسینگ را برای تولید انرژی بیشتر در بدن و

افزایش استقامت مصرف می کنند. به طور کلی جینسینگ با

تحریک جریان خون در بدن، با خستگی مقابله کرده و موجب

بهبود در عملکرد ورزشی خانمها می گردد

یکی از علائم یائسگی خانمها، ضعف حافظه می باشد.

جینسینگ با مبارزه با ضعف حافظه در خانمها، به ایجاد تمرکز ذهنی کمک می کند. برخی از نتایج تحقیقات نشان می دهد که ترکیبات جنسینگ، دارای خواص ضدسرطانی است و در درمان برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه، تاثیرات مثبتی دارد اما به دلیل حساسیت بالای دوران بارداری پیشنهاد می شود که قبل از مصرف جنسینگ، با پزشک خود مشورت نمایید.

بسیاری از زنان باردار مشکلات مشترک نرمالی را تجربه می کنند مانند کاهش میل جنسی، مشکلات روانی، کمبود حوصله و خستگی. جنسینگ تمام این علایم را از بین می برد.

اما پیشنهاد می شود در مصرف آن احتیاط کنند و قبل از استفاده با پزشک خود حتما مشورت کنند

پرکاربردترین چای های گیاهی

چای جینسینگ مخصوص رفع بی میلی جنسی
گرچه اینطور تصور می شود که الکل بهترین نوشیدنی برای تغییر خلق و
خوست، اما بدانید که چای جینسینگ نیز بی تاثیر نیست. جینسینگ که
عموما در قالب جینسینگ چینی یا کره ایی شناخته می شود، اغلب در
شمال چین و کره پرورش می یابد. طبق طب سنتی چینی، جینسینگ
محرک بدن و افزایش دهنده ی انرژی است.



fppt.com

References

"Ginseng". Cambridge Dictionaries Online.

Retrieved 2011-06-04.

"Ginseng". Drugs.com. 2019. Retrieved 1 April 2019.

Chinese Herbal Medicine: Materia Medica, Third Edition by Dan Bensky, Steven Clavey, Erich Stonger, and Andrew Gamble 2004

"Asian ginseng". National Center for Complementary and Integrative Health, US

National Institutes of Health, Bethesda, MD.

September 2016. Retrieved 10 February 2017.

"Herbal supplements filled with fake ingredients, investigators find". CBS News. 3 February 2015.

Retrieved 1 April 2019.

The word 參 shēn "plant root" itself, from Old Chinese *srəm, has been compared to words meaning 'root' in other languages of the Sino-Tibetan family such as Japhug tɣ-zrɣm "root", see Jacques, Guillaume (2015). "On the cluster *sr in Sino-Tibetan". *Journal of Chinese Linguistics*. 43

(1): 215–223. doi:10.1353/jcl.2015.0001. S2CID
96458481.

Oxford Dictionaries Online, s.v. "Ginseng".

Mahady, Gail B.; Fong, Harry H.S.; Farnsworth,
N.R. (2001). Botanical Dietary Supplements. CRC
Press. pp. 207–215. ISBN 978-90-265-1855-3.

Kim, Seonmin (2007). "Ginseng and Border
Trespassing Between Qing China and Choson
Korea". Late Imperial China. 28 (1): 33–61.
doi:10.1353/late.2007.0009. S2CID 143779357.

چای گزنه برای آلرژی

برگ ها، ساقه یا ریشه گیاه گزنه را می توان خرد کرده و به پود، کرم، چای و ... تبدیل کرد. در حالی که مردم قرنهایست که از آن به عنوان داروی گیاهی استفاده می کنند، تحقیقات جدید نیز بسیاری از خواص چای گزنه و گزنه را برای سلامتی تایید می کند

سلامت دستگاه ادراری

گزنه ممکن است به بیرون راندن باکتری های مضر از مجاری ادراری کمک کند. این می تواند به نفع افرادی که مشکلات که ادراری دارند باشد، از جمله هیپرپلازی خوش خیم پروستات باعث بزرگ شدن غده پروستات در مردان می شود و می تواند باعث درد یا مشکلات دیگر در ادرار شود

پرکاربردترین چای های گیاهی

آرتروز و درد

گزنه در طول تاریخ برای درمان درد و التهاب عضلات مورد استفاده قرار گرفته است، خصوصاً در مورد آرتريت. بنياد آرتريت پيشنهاد مي کند که چای گزنه ممکن است التهاب و درد ناشی از آرتروز را کاهش دهد

مدیریت قند خون

گزنه اثرات امیدوارکننده ای بر روی سطح قند خون نشان داده است. یکی از خواص چای گزنه کمک به لوزالمعده است تا انسولین بیشتری بسازد یا آزاد کند، هورمونی که قند خون را پایین می آورد

پرکاربردترین چای های گیاهی

چای گزنه برای آلرژی

خارش چشم، آبریزش بینی و خلط همگی از علائم آلرژی های فصلی هستند. گرچه برخی از آلرژی ها بسیار شدید هستند و مستلزم مراقبت های پزشکی، اما موارد خفیف آلرژی با داروهای خانگی قابل درمان هستند.

چای نعناع فلفلی، چای سبز و چای گزنه به کاهش واکنش های آلرژیک کمک شایانی می کند.



fppt.com

References

Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland,
Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany

Acorn, John (2001). Bugs of Washington and
Oregon. Auburn, WA: Lone Pine. p. 39. ISBN 978-
1-55105-233-5.

(in French) Fabricio Cardenas, Vieux papiers des
Pyrénées-Orientales, Orties inoffensives à
Collioure en 1874, 7 May 2015.

"The Plant List: Urtica". Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved 6 September 2016.

Chris Baines. "Nettles and Wildlife".

Randall, Colin (2004). Kavalali, Gulsel M (ed.). Historical and modern uses of Urtica (pages 12-14). In: Urtica: The genus Urtica. CRC Press, Inc. pp. 12–14. ISBN 0203017927.

Vogl, C.R.; Hart, A. (March 3, 2003). "Production and processing of organically grown ®ber nettle

(*Urtica dioica* L.) and its potential use in the natural textile industry: A review"