

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

آب

آب لیموترش

گیاه قاصدک

چای تخم هندوانه

تخم کرفس

کلالة ذرت

گیاه دم اسب

ریشه ختمی

زالزالکی

مقدمه

کار کلیه ها تصفیه خون است. کلیه های سالم حدود نیم فنجان خون را در هر دقیقه تصفیه کرده و آب و مواد زائد را در بدن به ادرار تبدیل می کنند. ادرار از راه دو لوله باریک به نام میزنای از هر کلیه وارد مثانه می شود. مثانه محل ذخیره ادرار است. خون به کلیه وارد می شود ، مواد زائد جدا شده و در صورت نیاز نمک ، آب و مواد معدنی تنظیم می شود. خون تصفیه شده به بدن برگشته و ادرار در لگنچه کلیه که یک ساختار قیف شکل است جمع شده و از طریق لوله ای به نام میزنای به مثانه تخلیه می کند

هر کلیه حدود یک میلیون فیلتر کوچک به نام نفرون دارد. نفرون ها شامل شبکه لوله ای شکلی هستند به نام گلومرول که وظیفه اصلی تصفیه خون در آنها انجام می شود. ظریف بودن دیواره گلومرول ها موجب می شود که آب و مولکول های کوچک مانند سدیم از آن عبور کرده و مولکول های بزرگ مانند پروتئین و سلول های خونی در خون باقی بمانند

پیشگیری و مراقبت از کلیه

عدم استفاده از دخانیات

استعمال دخانیات می تواند بر داروهای مورد استفاده در درمان فشار خون بالا تأثیر بگذارد که از دلایل اصلی بیماری های کلیه است. همچنین مصرف سیگار جریان خون را به اندامهای مهمی مانند کلیه کند کرده و بیماری کلیه را بدتر کند

مصرف الکل -

کلیه های مواد مضر را از خون فیلتر می کند که یکی از این مواد الکل است. الکل بر روی سلولهای کلیه که کار فیلترینگ را انجام می دهند اثر می گذارد. همچنین عملکرد دیگر کلیه ها که تنظیم آب بدن است تحت تاثیر مصرف الکل قرار می گیرد. مصرف بیش از حد الکل موجب کم آبی بدن شده و همین امر بر عملکرد طبیعی سلول ها و اندام ها از جمله کلیه ها تأثیر بگذارد مصرف الکل می تواند بر فشار خون نیز تأثیر بگذارد و موجب بالا رفتن فشار خون در فرد شده و داروهای فشار خون بالا می توانند تحت تأثیر الکل قرار بگیرند. فشار خون بالا یک دلیل شایع در بیماری کلیوی است

اضافه وزن و چاقی

در افراد چاق ، احتمال ابتلا به دیابت یا فشار خون بالا بیشتر است که از مهمترین دلایل بیماری کلیوی و نارسایی کلیه هستند

داشتن رژیم غذایی سالم

مصرف مواد غذایی از گروههای مختلف بخصوص میوه و سبزیجات

مصرف غذاهای دارای چربی و قند پایین

محدود کردن مصرف نمک در غذا

رژیم های غذایی حاوی سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند. فشار خون بالا به مرور زمان به کلیه ها آسیب می رساند و عامل اصلی نارسایی کلیه است

توجه به برچسب مواد غذایی آماده و نیمه آماده و میزان کالری ، چربی و سایر مواد از جمله سدیم و پتاسیم

جدول حقایق تغذیه مواردی را که طبق قانون لازم است در مورد محصولات غذایی ذکر شود ، نشان می دهد. برچسب های مواد غذایی می توانند به شما کمک کنند ببینید کدام غذاها بهترین گزینه برای رژیم غذایی شما هستند

ورزش -

حفظ وزن مناسب و فعالیت بدنی موجب کنترل فشار خون و کلسترول خون شده و از بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت ، بیماری های قلبی و کلیوی جلوگیری می کند

حفظ آب بدن -

نوشیدن آب کافی و حفظ تعادل مایعات بدن می تواند عامل مهمی در جلوگیری از برخی بیماری ها مانند سنگ کلیه یا عفونت ادراری باشد

فصل اول نوشیدن آب برای کلیه

آب برای کلیه ها مفید است

آب و کلیه

پیشگیری از ایجاد سنگ های ادراری رابطه ی مستقیمی با حجم آب مصرفی دارد

مصرف آب بیشتر و افزایش حجم ادرار، امکان عفونت ادراری را کاهش می دهد. اما متأسفانه امروزه مردم به جای این که عطش و تشنگی خود را با آب رفع کنند بیشتر تمایل دارند تا از نوشابه، به خصوص نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی، استفاده کنند

این امر سبب می شود متابولیسم طبیعی و صحیحی که باید در بدن وجود داشته باشد به هم خورده و برخی مواد زاید در مجاری ادرار و کلیه تولید شود که در نهایت ممکن است به سنگ های کلیوی منجر شود

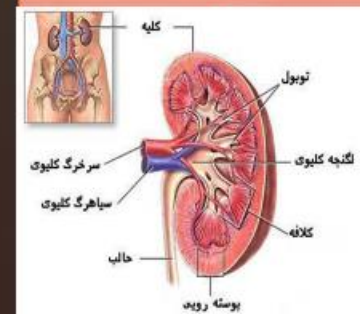
افرادی که زیاد عرق می کنند باید مقدار مصرفی آب و دیگر مایعات را در طول روز به حدی برسانند که رنگ ادرارشان کاملاً شفاف باشد. بنابراین از تغییر رنگ ادرار از شفاف به رنگ زرد و پُررنگ تر می توان پی برد که میزان آب بدن کم شده و بدن نیاز به آب یا دیگر مایعات طبیعی دارد

از طرفی کاهش مصرف مایعات، به تغییرپ هاش ادرار منجر می شود
ادرار را اسیدی می کند.

ادرار اسیدی سبب سوزش مخاط می شود و مخاط مجاری ادرار را می سوزاند این
و سبب سوزش ادرار می شود

استفاده از چای پُرننگ، نسکافه، قهوه و به خصوص ماءالشعیر که این روزها کاملاً جا افتاده که
برای سنگ کلیه مفید است، به دلیل این که سرشار از اگزالات است مُضر خواهد بود و بهتر است
به جای مصرف این قبیل مایعات، از آب و آب میوه های طبیعی استفاده شود

مقدار زیادی آب بنوشید تا از درد کلیه خلاص شوید.
نوشیدن آب به مقدار کافی نه تنها از تشکیل سنگ کلیه
پیشگیری می‌کند بلکه سبب دفع سنگ‌های تشکیل شده
در کلیه از طریق مجرای ادرار نیز می‌شود.



References

"How do Giraffes Drink Water?". February 2016.

Chapman, R. F. (2012). Simpson, S. J.; Douglas, A. E. (eds.). The Insects: Structure and Function (5 ed.). Cambridge University Press. p. 577. ISBN 978-1107310452.

Provan, p. 129.

National Academy of Sciences. "Dietary Guidance". USDA Food and Nutrition Information Center. United States Department of Agriculture. Archived from the original on 29 April 2012. Retrieved 31 August 2013. Redirects to the NAS report, Dietary Reference Intakes: Electrolytes and Water (PDF)

آب لیمو ترش و سلامت کلیه

لیمو زرد، گاهی سبز است و بی شک مطلوب ترین میوه از یک درخت همیشه سبز که در اصل در آسیا یافت می شود؛ کل میوه، با پالپ آن، آبش، پوستش و مزه اش، برای آشپزی و همچنین اهداف غیر آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد.

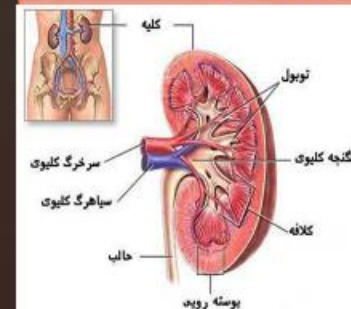
آب لیمو اغلب برای لیموناد و سایر نوشیدنی های لیمویی استفاده می شود که طعم و خوشمزگی اش غیرقابل انکار است. هنگامی که بحث ارزش تغذیه ای لیمو پیش می آید، آب لیمو حاوی اسید سیتریک است که طعم آن را ترش کرده و حاوی ویتامین سی

کلسیم، فولات، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، است

آب لیمو به این دلیل به حذف مواد نامطلوب بدن کمک می کند که میزان ادرار را در بدن افزایش می دهد. به همین دلیل زمانی که صبح ناشتا آب گرم و لیمو بنوشید، مواد سمی با سرعت بیشتری از بدن دفع می شوند و به همین دلیل دستگاه دفع ادرار سلامت می ماند. علاوه بر آن اسید سیتریک موجود در لیمو ترش عملکرد آنزیم ها را نیز افزایش می دهد، در نتیجه کبد تحریک می شود و سم زدایی افزایش می یابد.

آب لیموترش یکی از بهترین درمان‌های برای سنگ کلیه و رفع درد ناشی از آن است.

اسید استیک موجود در مرکباتی مانند لیموترش، سنگ کلیه را حل می‌کند. اما برای این کار فقط باید آب لیموترش تازه و طبیعی بنوشید و نوشیدنی‌های لیمویی مصنوعی چنین اثری ندارند.



References

"The Plant List: Citrus limon (L.) Osbeck". Royal Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017.

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates". Purdue University. pp. 160–168.

Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society of Horticultural Science. 126 (3): 309–317.
doi:10.21273/JASHS.126.3.309.

Genetic origin of cultivated citrus determined: Researchers find evidence of origins of orange, lime, lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017).

**James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second edition.
London: A. Millar.**

Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary".

**Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in California.
Riverside, California: Press and Horticulturist Steam Print. p. 88.
Retrieved March 2, 2012. Bonnie Brae lemon.**

**Carque, Otto (2006) [1923]. Rational Diet: An Advanced Treatise
on the Food Question. Los Angeles, California: Kessinger
Publishing. p. 195. ISBN 978-1-4286-4244-7. Retrieved March 2,
2012.**

گیاه قاصدک برای کلیه و مجاری ادرار مفید است

گیاه قاصدک گیاه خودرویی است که در همه نوع خاک رشد می‌کند. در طب سنتی از ریشه ی

قاصدک برای درمان مشکلات کبدی و بیماری های کلیوی استفاده می‌شود. در طب گیاهی جدید از

ریشه‌ی قاصدک برای مشکلات هاضمه، کبد و صفرا استفاده می‌شود

ارزش غذایی گیاه قاصدک

کالری ۲۵

میلی گرم سدیم ۴۲

میلی گرم پتاسیم ۲۱۸

گرم کربوهیدرات ۵

درصد فیبر رژیمی ۷

ویتامین K درصد ۵۳۵

ویتامین A درصد ۱۱۱

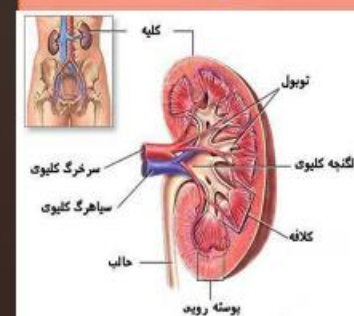
ویتامین C درصد ۳۲

ویتامین B درصد ۵

دمنوش قاصدک خواص دیورتیک دارد بنابراین می‌تواند بدن شما را با از بین بردن مواد سمی از دستگاه ادراری و کلیه‌ها، سم زدایی کند. مصرف دمنوش قاصدک می‌تواند از رشد بیش‌تر میکروب‌ها در سیستم ادراری جلوگیری کند، زیرا قاصدک حاوی خواص ضد عفونی‌کننده است نوشیدن چای گل قاصدک به دلیل برخورداری از فوایدی مانند بهبود عملکرد سیستم گوارش، کبد و کلیه‌ها، رفع عفونت‌های میکروبی بدن، کاهش ابتلا به بیماری آلزایمر، تنظیم قند خون، جلوگیری از آسیب‌های چشمی و فرسودگی سلول‌های بدن و پاکسازی مثانه توصیه می‌شود

گیاه قاصدک خاصیت ادرارآوری دارد به این معنی که میزان ادرار را افزایش می‌دهد.

بنابراین استفاده از آن می‌تواند سنگ کلیه را دفع و درد کلیه را تسکین بخشد. علاوه بر این قاصدک باعث افزایش جریان خون در کلیه می‌شود.



References

"Google Ngram Viewer". Retrieved 2018-05-29.

"Cambridge Advanced Learner's Dictionary".

Dictionary.cambridge.org. 2018-05-23. Retrieved 2018-05-29.

"Herbal tea". Dictionary.reference.com. Retrieved 2019-09-25.

"Tea." Plant Sciences, edited by Richard Robinson, Macmillan Reference USA, 2001. Gale In Context: Biography, <https://link.gale.com/apps/doc/CV2643350230/BIC?u=orov49112&sid=BIC&xid=c5fcc0f7>. Retrieved 28 Sept. 2019.

. "Merriam-Webster.com". Merriam-Webster.com. Retrieved 2018-05-29.

"tea - Definition of tea in English by Oxford Dictionaries". Oxford Dictionaries - English.

Oxford Living Dictionaries

"Comfrey". Drugs.com. 3 January 2018. Retrieved 5 January 2018.

"Lobelia". Drugs.com. 3 January 2018. Retrieved 5 January 2018.

O'Toole, S.; Mullan, F. (2018). "The role of the diet in tooth wear".
British Dental Journal. 224 (5): 379–383.
doi:10.1038/sj.bdj.2018.127. PMID 29471309.

چای تخم هندوانه برای کلیه مفید است

به دلیل گرمای شدید تابستان علاقه و اشتیاق فراوانی برای غذاهای خنک و سرد وجود دارد که اولین گزینه ای که به ذهن می رسد هندوانه است چون آب فراوانی دارد.

بعضی افراد این تخم ها را خشک می کنند و بو می دهند که حاوی ویتامین، مواد معدنی و خواص دارویی دیگری هم هست. تخم هندوانه خواص تأثیرگذاری در جلوگیری و درمان بیماری هایی مانند فشار خون بالا، سنگ کلیه ، مشکلات قلبی و عملکرد ضعیف مغز دارد

دمنوش تخمه هندوانه بعنوان یک ادرارآور طبیعی عمل می کند. می توان از آن برای پاکسازی کلیه بهره گیری کرد

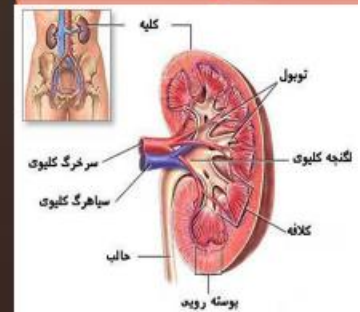
می توان از این دمنوش برای درمان افرادی که از عفونت های ادراری رنج می برند و نیز برای دفع سنگ کلیه بهره گیری کرد

چای تخم هندوانه :

ادرار آور مؤثری است و برای تحریک کلیه‌ها به دفع ادرار بسیار مناسب است.

در واقع اگر کلیه‌ها کم کار باشند، دانه‌ی هندوانه می‌تواند کلیه‌ها را تحریک کند.

5



References

"The Plant List: A Working List of All Plant Species". Retrieved 16 April 2014.

"Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai". South Africa National Biodiversity Institute. Retrieved 17 October 2013.

"A Systematic Treatment of Fruit Types". Worldbotanical.com. Retrieved 7 October 2014.

Maynard, David; Maynard, Donald N. (2012). "6: Cucumbers, melons and watermelons". In Kiple, Kenneth F.; Ornelas, Kriemhild Coneè (eds.). *The Cambridge World History of Food, Part 2. Medical History*. 46. Cambridge University Press. pp. 267–270. doi:10.1017/CHOL9780521402156. ISBN 978-0-521-40215-6. PMC 1044500. PMID 16562324.

"Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai". South Africa National Biodiversity Institute. Retrieved 4 October 2014.

**Parsons, William Thomas; Cuthbertson, Eric George (2001).
Noxious Weeds of Australia (2nd ed.). Collingwood, Victoria:
CSIRO Publishing. pp. 407–408. ISBN 978-0643065147. Retrieved
17 April 2014.**

تخم کرفس برای سلامت کلیه ها مفید است

کرفس به مدت قرن‌ها در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته‌است. اثبات شده‌است که این گیاه خوراکی مزایای فوق‌العاده‌ی فراوانی برای سلامت قلب و عروق دارد. چندین مطالعه فارماکولوژی (داروشناسی) دریافته‌اند که مصرف کرفس به کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند، زیرا دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است

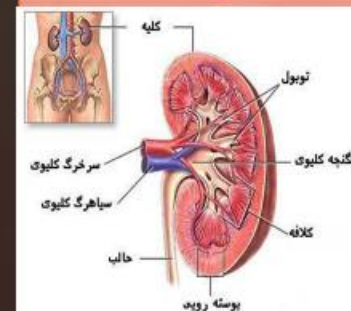
یک فنجان کرفس می‌تواند یک منبع عالی فیبر باشد که نقش موثری در بهبود فرآیند هضم و کمک به کاهش وزن دارد. کرفس به علت دارا بودن خواص ضد باکتری، ضد التهابی، دیورتیک (ادرار آور) و آرام‌بخش شناخته‌شده است. بنابراین، اصلاً عجیب نیست که برای درمان بسیاری از اختلالات و بیماری‌ها مانند سوء هاضمه، از دست دادن اشتها، حرکات نامنظم روده و نفخ شکم، آرتریت (التهاب مفاصل)، اسپاسم عضلانی، درد مفاصل، عصبی بودن و هیستری، بی‌خوابی، خستگی، عفونت مجاری ادراری، کمبود میل جنسی، فشار خون بالا و مشکلات قاعدگی استفاده شود

تخم کرفس برای درمان عفونت های ادراری

این تخم عفونت مجرای ادرار را درمان می کنند زیرا تخم کرفس می تواند اسید اوره را کاهش دهد و تولید ادرار را افزایش دهد. استفاده از تخم کرفس در پیش گیری از عفونت های دستگاه ادراری، مشکلات کلیوی، و اختلالات مثانه موثر است

تخم کرفس :

سرعت دفع مواد زاید در کلیه‌ها را افزایش می‌دهد. بعضی از مطالعات پزشکی که در چین انجام شده نشان داده است که کرفس میزان ادرار را افزایش می‌دهد و به همین دلیل سبب تسکین درد کلیه می‌شود.



References

Lansdown, R.V. (2013). "Apium graveolens". The IUCN Red List of Threatened Species. IUCN. 208. e.T164203A13575099.

doi:10.2305/IUCN.UK.2013-1.RLTS.T164203A13575099.en.

"Apium graveolens". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved March 31, 2016.

de Vilmorin, Roger L. (1950). "Pascal celery and its origin". Journal of the New York Botanical Garden. 51 (602): 39–41.

Peterson, R. L.; Peterson, Carol A.; Melville, L.H. (2008). Teaching plant anatomy through creative laboratory exercises. National Research Council Press. ISBN 9780660197982. OCLC 512819711.

Erich, Oberdorfer (2001). Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete. E. Ulmer. p. 708. ISBN 978-3800131310. OCLC 875386204.

کاکل ذرت و سلامت کلیه

ذرت خواص خاصی از جمله خاصیت مدر و دفع کننده سنگهای کلیه را دارا است. همچنین کاکل ذرت برای عفونت مثانه، التهاب سیستم ادراری، التهاب پروستات، سنگ کلیه، نقرس استفاده می شود

همچنین برای درمان نارسایی احتقانی قلب، دیابت، فشار خون بالا، خستگی، و کلسترول بالا استفاده می شود. روغن گیاه حاوی اسیدهای اشباع نشده است که بیماران با کلسترول بالا می توانند از آن استفاده کنند

جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه

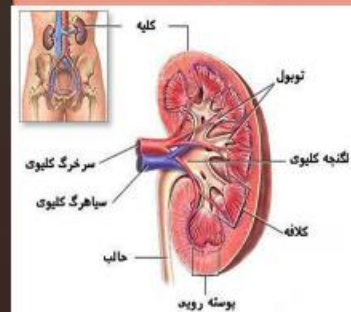
از زمان های قدیم برای جلوگیری از پیدایش سنگ کلیه کاکل ذرت مورد استفاده قرار می گرفته است که سبب افزایش جریان ادرار شده و احتمال تشکیل رسوب در کلیه را کاهش میدهد و از تشکیل اسید اوره اضافی در مفاصل بدن که منجر به درد نقرس میشود، جلوگیری میکند

کاکل ذرت در واقع لایه بیرونی مجاری ادراری را پوشش میدهد و از تحریک و ناراحتی بیش تر مجاری ادراری جلوگیری میکند . استفاده دمنوش کاکل ذرت به آرام کردن مثانه و مجاری ادراری ملتهب کمک میکند. این فیبر گیاهی ادرار آور است و به همین علت خطر ایجاد باکتری در مجاری ادراری را کاهش میدهد. همچنین برای آرام کردن ناراحتی غده پروستات هم استفاده میشود

کلله‌ی ذرت :

اگر سنگ یا عفونت کلیه داشته باشید، ادرار کردن همراه درد خواهد بود، چای کلله‌ی ذرت این درد را تسکین می‌دهد. بسیاری از مطالعات، خاصیت ادرارآوری و ضدباکتری بودن کلله‌ی ذرت را نشان داده است. کلله ذرت خشک را در فروشگاه داروهای گیاهی می‌توانید پیدا کنید.

7



References

"The Evolution of Corn". University of Utah HEALTH SCIENCES.
Retrieved January 2, 2016.

Benz, B. F. (2001). "Archaeological evidence of teosinte domestication from Guilá Naquitz, Oaxaca". Proceedings of the National Academy of Sciences. 98 (4): 2104–2106.

Bibcode:2001PNAS...98.2104B. doi:10.1073/pnas.98.4.2104. PMC 29389. PMID 11172083.

"Please settle a dispute. Is sweet corn a vegetable or a grain? What is the difference? How about field corn? - eXtension". USDA National Institute of Food and Agriculture, New Technologies for Ag Extension project. Retrieved August 3, 2018.

Foley, Jonathon. "It's Time to Rethink America's Corn System". Scientific American. Retrieved February 18, 2019.

Linda Campbell Franklin, "Corn," in Andrew F. Smith (ed.), *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2013 (pp. 551–558), p. 553.

گیاه دم اسب برای کلیه مفید است

دم اسب از جمله گیاهان دارویی است که از قدیم در اروپا و چین بکار می‌رفته‌است. در فارسی به آن «دم اسبی»، «دم اسب» گفته میشود

گیاه دم اسبی چون دارای مقدار زیادی سیلیس می‌باشد بنام سیلیس

Silica نیز معروف است

گیاه دم اسبی دو نوع ساقه هوایی دارد. ساقه‌ای که به رنگ قرمز است و در اوائل بهار ظاهر می‌شود و دیگری ساقه نازک که برنگ سبز بوده و بعد از آن رشد می‌کند و مصرف طبّی دارد

گیاه دم اسبی مفید برای عفونت های مجرای ادراری

گیاه دم اسبی برای معالجه ناراحتی پروستات، عفونت های مجرای ادراری، دفع سنگ کلیه و کیست به کار برده می شود. (جهت بیماری های کلیه و دفع سنگ کلیه از دمکرده دم اسب هر 6 ساعت يك فنجان بنوشید.)

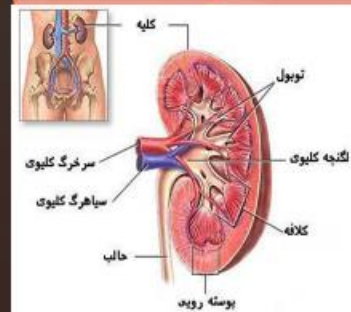
مصرف این گیاه به خانم های باردار و شیرده توصیه نمی شود

مصرف این گیاه نباید بیش از چهار هفته ی متوالی باشد -

استفاده ی خارجی آن روی پوست نیز نباید بیش از شش هفته باشد -

گیاه دم اسبی یک گیاه ادرار آور و آنتی اکسیدانی است. این گیاه ورم را کاهش می دهد، سنگ های مثانه و کلیه را کم می کند، در درمان بی اختیاری ادرار موثر است و موجب بهبود عفونت دستگاه ادرار می شود. این ماده برای سلامت و حمایت از کلیه مفید است و اغلب به شکل چای یا کپسول مصرف می گردد.

8



References

"Name – Equisetum arvense L." Tropicos. Missouri Botanical Garden. 2018. Retrieved 18 August 2018.

Hyde, H. A., Wade, A. E., & Harrison, S. G. (1978). Welsh Ferns. National Museum of Wales ISBN 0-7200-0210-9.

Flora of North America: Equisetum arvense

Dao-Lan, Xu; Jian-Guo, Cao; Quan-Xi, Wang; Xi-Ling, Dai (November 2015). "Cloning and Characterization of DEAD-box RNA Helicases Gene from the Fern Equisetum arvense". Plant Diversity and Resources. 36 (6): 715–722. doi:10.7677/ynzwyj201414036 (inactive 27 January 2020).

"Equisetum arvense horsetail". oregonstate.edu. Retrieved 6 March 2020.

**W. T. Parsons, William Thomas Parsons, E. G. Cuthbertson
(2001). Noxious Weeds of Australia (illustrated, revised ed.). Csiro
Publishing. p. 14.**

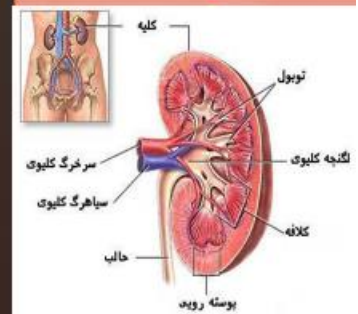
ریشه ختمی در سلامت کلیه مفید است

گل ختمی، گیاهی دو ساله یا جاودانه با منشا آسیا و اروپا است و این گل در طول تابستان شکوفه می دهد. طیف وسیعی از رنگ های ارغوانی، قرمز، سفید، صورتی، زرد و بنفش دارد ؛ علاوه بر این، می تواند تا 2 متر ارتفاع داشته باشد در نتیجه، مشخص شده است که گل ختمی تنها برای مصارف باغبانی به کار نمی رود، بلکه این گیاه همچنین برای ارتقای مزایای سلامتی نیز ارزشمند است برای مثال، به تسکین اسهال، سرفه، سرما خوردگی و معده کمک خواهد کرد

برطرف کننده مشکلات کلیه: یکی از مشکلات کلیه، ایجاد سنگ در این عضو است. دمنوش گل ختمی یکی از داروهای گیاهی بسیار موثر برای برطرف کردن سنگ های کلیه است. همچنین مصرف منظم این دمنوش در درمان عفونت کلیه نیز موثر است. علاوه بر این این گیاه ادرار آور است و در برطرف نمودن مشکلات مربوطه نیز کاربرد دارد

ریشه ختمی به عنوان طعم دهنده استفاده می‌شود و موجب آرام شدن بافت‌های دستگاه ادرار می‌گردد. این داروی گیاهی یک ادرارآور ملایم است و غشای مخاطی را تسکین می‌بخشد. مزایای سلامتی بسیاری دارد و به عنوان یک گیاه دارویی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است.

9



References

Tang, Y.; et al. "Alcea". Flora of China. Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO, and Harvard University Herbaria, Cambridge, Massachusetts. Retrieved 24 July 2012.

GRIN Species Records of Alcea. Germplasm Resources Information Network (GRIN).

Hollyhock: *A. rosea*. Better Homes and Gardens.

Aydin, S.; Öztürk, Y.; Başer, K. H. C.; Kirimer, N.; Kurtar-Öztürk, N. (1992). "Effects of *Alcea pallida* L. (A.) and *Tilia argentea* Desf. Ex DC infusions on swimming performance in mice".

Phytotherapy Research. 6 (4): 219–220.

doi:10.1002/ptr.2650060411.

زالزالک مفید برای سلامت کلیه

این نوع از میوه ها از قرن ها پیش در پزشکی سنتی مورد استفاده قرار می گرفته است.

زالزالک ها دارای آنتی اکسیدانی می باشند که دیواره های عروق خونی را تقویت میکند و اثرات درمانی زیادی دارد.

برگ و شکوفه های آن حاوی ترکیباتی هستند که با کلسترول مبارزه میکنند و علائم درد قفسه سینه را کاهش میدهند و این باعث میشود که کمتر در معرض حمله قلبی و بیماری های عروقی قرار بگیرید.

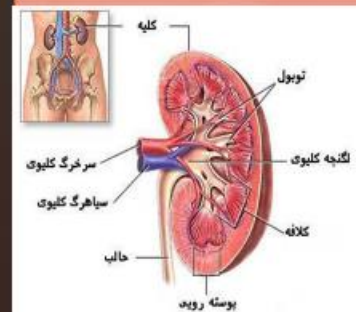
زالزالک برای بیمارانی که دچار تنش و اضطراب میباشند نیز عالی میباشد و کمک میکند تا خواب بهتری داشته باشید و از آسیب های کلیوی نیز جلوگیری میکند. زالزالک برای بزرگسالان تجویز شده است و عوارض جانبی بسیار کمی دارد

اصلی ترین کاربرد زالزالک برای برطرف کردن مشکلات کلیوی می باشد؛ زیرا آب مولکولی فراوانی دارد و بدن را سم زدایی می کند. در نتیجه به عنوان همکاری برای کلیه ها معرفی می شود.

مصرف مداوم زانزالک دفع ادرار را تسهیل می‌نماید و سنگ‌های کلیوی را از بین می‌برد. برای از بین بردن سنگ‌های کلیوی علاوه بر میوه زانزالک، از جوشانده برگ زانزالک نیز می‌توان استفاده نمود

زالزالک می‌تواند کارایی کلیه را افزایش داده و به آن در دفع بیشتر آب بدن کمک می‌کند. همین‌طور این میوه به‌نوعی آرام‌بخش است و توصیه می‌شود قبل از خواب و برای تجربه یک خواب آسوده از آن استفاده کنید.

10



References

J. B. Phipps (1997). Monograph of northern Mexican *Crataegus* (Rosaceae, subfam. Maloideae). Sida, Botanical Miscellany. 15. Botanical Research Institute of Texas. p. 12. ISBN 9781889878294.

Sunset Western Garden Book, 1995:606–607

I remember the kitchen as being large and airy. , 1974, A Field Guide to the Trees of Britain and Northern Europe, Collins, London

Voss, E. G. 1985. Michigan Flora: A guide to the identification and occurrence of the native and naturalized seed-plants of the state. Part II: Dicots (Saururaceae–Cornaceae). Cranbrook Institute of Science and University of Michigan Herbarium, Ann Arbor, Michigan.

Graves, Robert. The White Goddess: A Historical Grammar of Poetic Myth, 1948, amended and enlarged 1966, New York: Farrar, Straus and Giroux.

"Crataegus species - The hawthorns". Plants For A Future. 2012. Retrieved 12 April 2019.