

## دفتريچه آسا

به نام آن که تن را نور جان داد      خرد را سوی دانایی عنان داد



تهيه کنندگان : مهشاد جعفري و ياسمن مسائلي



## فهرست :

بهار نارنج

سنبل الطيب

اسطوخودوس

رازيانه

بيدمشك

يونه

شنبليله

گل گاو زبان



## من بهار نارنج هستم!

خواص من عبارتند از:

. درمان اختلالات دستگاه گوارش

نوشیدن دمنوش بهار نارنج به تسکین درد های پی در پی شکمی، درمان دردهای نفخ معده، اسپاسم، سوء هاضمه و سکسکه مفید است. به طور کلی مصرف منظم دمنوش بهار نارنج تاثیر بسیاری در تقویت معده دارد.

. درمان اختلالات خواب

برای داشتن خواب آرام و راحت شبانه مصرف دمنوش بهار نارنج راه حل خوبی است، البته نباید در مصرف آن زیاده روی شود. افرادی دچار اختلال خواب هستند، با نوشیدن مقدار عرق بهار نارنج 2 ساعت قبل از خواب، خواب بسیار آرامی خواهند داشت.

. آرامش اعصاب

دمنوش بهار نارنج با ایجاد آرامش و کاهش اضطراب و تحریکات عصبی، تاثیرات مثبتی روی سیستم عصبی می گذارد. همچنین این دمنوش برای رفع قولنج های عصبی و برطرف کردن غم و افسردگی بسیار مفید است.

. بهبود رفتار

معمولا در روزهای گرم سال، با افزایش دما و میزان تعریق، رفتار و خلق و خوی بسیاری از افراد تغییر می کند. برای جلوگیری از این تغییر رفتار، بهتر است هر روز عصر نصف لیوان عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب خنک و یک قاشق سنگجبین شیرین کرده و میل کنید.

## رفع سنگ کلیه

مصرف بهارنارنج به همراه آب کرفس، جهت استخراج سنگ های کلیه و مثانه و خرد کردن آنها بسیار مفید می باشد.

## تقویت سیستم ایمنی بدن

بهار نارنج سرشار از آنتی اکسیدان است که از بدن در مقابل رادیکال های آزاد محافظت کرده و موجب کاهش خطر ابتلا فرد به بیماری های جدی و مزمن و در نهایت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود

## درمان سردرد های عصبی و میگرن

در طب سنتی ، دمنوش بهار نارنج را برای تسکین سردرد های عصبی و میگرن استفاده می کنند.

## کمک به هضم غذا و درمان ناراحتی های معده

برای بهبود هضم غذا و کاهش ناراحتی های معده می توان ، مقداری عرق بهار نارنج به چای اضافه کرد.

## رفع بزرگی طحال

برای رفع بزرگی طحال ، مصرف منظم و مداوم بهار نارنج موثر است.

## کنترل تشنج ها و حمله قلبی

پیشگیری از حمله قلبی و کنترل تشنج های عصبی از دیگر خواص دمنوش بهار نارنج در طب سنتی است. دمنوش بهار نارنج به برطرف کردن تپش نامنظم قلب کمک می کند و با تنظیم سطح فشار خون از طریق افزایش گردش خون در رگ ها از بروز سکتة های ناگهانی پیشگیری می کند.

## رفع یبوست

افرادی که مشکل یبوست دارند ، آب بهار نارنج را همراه با عسل میل کنند.

## سایر فواید بهار نارنج:

- تنظیم تپش نامنظم قلب و رفع اضطراب
- آرامش بخش و ضدهیجانان دستگاه عصبی
- مربای بهار؛ نارنج مقوی معده و ضد تشنج
- خاصیت ضد سرطانی، ضد آلرژی و ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن
- درخشندگی و باز کردن پوست صورت با بخور بهارنارنج
- تنظیم سطح فشار خون با افزایش گردش خون در رگ ها
- رفع منافذ پوست با آب بهار نارنج
- 
- رفع غم و افسردگی با عرق بهار نارنج
- ادرار آور
- تسکین ناراحتی های سینه
- بهبود سرماخوردگی با بوییدن بهار نارنج
- هنگام بروز ناراحتی به افراد مبتلا به بیماری غش مصرف عرق بهار نارنج توصیه می شود.
- رفع ضعف اعصاب و نشاط آور
- کاهش شدت علائم یائسگی
- رفع سسککه بادم کرده بهار نارنج
- رفع سرگیجه با استفاده از شربت بهار نارنج

## اشتباهات مصرف

### عوارض مصرف بهار نارنج

مصرف بهار نارنج هیچ محدودیت سنی ندارد و عوارض خاصی تاکنون گزارش نشده است. اما با توجه به خاصیت افزایش فشار خون، افرادی که فشارخون بالا و بیماری قلبی دارند نباید در مصرف آن زیاده روی کنند. مصرف بهار نارنج برای همه افراد و در سنین مختلف محدودیت ندارد، زیرا عوارضی برای استفاده از این داروی گیاهی مشاهده نشده است. اما با توجه به خاصیت افزایش فشار خون برای افرادی که دچار پرفشاری خون همراه با بیماری قلبی هستند، مصرف زیاد آن توصیه نمی شود. زیاده روی در مصرف عرق نارنج موجب بی خوابی می شود. داروهای ضدافسردگی با خوردن دمنوش بهار نارنج تداخل دارد بنابراین بهتر است قبل از مصرف با پزشک متخصص مشورت شود.

### تداخل داروها با بهار نارنج:

برخی از گیاهان به دلیل دارا بودن خواص دارویی ممکن است باعث اختلال در عملکرد داروهای شیمیایی داشته باشند، مثلاً بهار نارنج ممکن است با داروهای ضد افسردگی مثل فنلزین، ترانیل سیپرومین و همچنین داروهای کتوکونازول، ایتراکونازول، فکسوفنادین، میدازولام، آمیودارون، لووستاتین، دیزوپیرامید، کینیدین، تیوریدازین، دکسترومتورفان، ایندیناویر و پروکائین آمید تداخل دارویی داشته باشد. در صورت مصرف این داروها اگر میال به مصرف بهار نارنج هستید باید با پزشک خود مشورت نمائید.

### اندازه مجاز برای مصرف بهار نارنج:

برای تعیین محدوده مصرف بهار نارنج تاکنون در حال حاضر اطلاعات علمی کافی جمع آوری نشده است. اما مصرف بیش از اندازه هر گیاه دارویی می توان خطر ساز باشد. همچنین اگر از محصولات آماده استفاده می کنید قبل از مصرف به برچسب بسته بندی آن توجه کنید. علاوه بر این در صورت داشتن بیماری خاص، پزشک خود را در جریان مصرف بهار نارنج قرار دهید. اگر ناخواسته در مصرف بهار نارنج زیاده روی کردید، کمی گلاب بنوشید، زیرا گلاب مصلح بهار نارنج می باشد.

### شرایط نگهداری عرق بهار نارنج:

عرق بهار نارنج خیلی زود فاسد می شود بنابراین باید در ظروف مات و به دور از نور خورشید نگهداری شود.



## من سنبل الطیب هستم !

### خواص من عبارتند از :

سنبل الطیب به بهبود خواب کمک می کند : الطیب زمانی که فرد برای به خواب رفتن نیاز دارد را کاهش می دهد و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. به همین خاطر اگر شما نیز جزو آن دسته از افرادی هستید که نمی توانید بخوابند ممکن است ریشه سنبل الطیب همان چیزی باشد که به دنبالش هستید.

سنبل الطیب اضطراب را بهبود می بخشد : ریشه سنبل الطیب مقدار ماده شیمیایی به نام GABA را در مغز افزایش می دهد. این ماده شیمیایی به تنظیم سلول های عصبی و بهبود اضطراب کمک می کند.

ریشه سنبل الطیب اثر آرام بخشی دارد. به همین خاطر از شنیدن اینکه چنین گیاهی می تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک کند شگفت زده نخواهید شد. ماده فعال یکسانی که باعث موثر بودن ریشه این گیاه برای استرس و مدیریت اضطراب می شود می تواند به تنظیم فشار خون نیز کمک نماید.



سنبل الطیب گرفتگی و درد دوران قاعدگی را تسکین می بخشد : ماهیت آرام بخشی این گیاه می تواند انتخاب هوشمندانه ای برای تسکین درد و گرفتگی های دوران قاعدگی باشد. این گیاه می تواند شدت و ناراحتی ناشی از دوران قاعدگی را کاهش دهد.

سنبل الطیب مدیریت استرس را بهبود می بخشد : با کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب، ریشه سنبل الطیب می تواند به مدیریت استرس روزمره کمک کند. استرس مزمن می تواند باعث ایجاد حس اضطراب شود اما اضطراب قادر است شما را بیشتر از قبل دچار استرس نماید.

### اشتباهات مصرف :

#### عوارض مصرف سنبل الطیب

اگرچه ریشه سنبل الطیب معمولاً امن در نظر گرفته می شود اما عوارض جانبی همچون سردرد، سرگیجه یا درد شکمی ممکن است رخ دهد. برخی از اوقات افراد ممکن است به سنبل الطیب واکنش نشان دهند. همچنین اگر بیماری کبدی دارید از مصرف این گیاه خودداری کنید. ریشه سنبل الطیب می تواند اثر سایر مکمل های خواب را افزایش دهد. به همین خاطر توصیه می شود این گیاه را به همراه سایر مکمل های خواب مصرف نکنید.



## من اسطوخودوس هستم !

### خواص من عبارت اند از :

. کاهش اضطراب و استرس : روش های زیادی برای استفاده از اسطوخودوس برای تسکین اضطراب و استرس وجود دارد. ترکیبات آلی طبیعی در این گیاه و گل های آن می تواند بسیار شگفت انگیز باشد. این مواد می توانند باعث تسکین بدن و ذهن شوند و اضطراب را کمتر کنند.

. کیفیت ضد التهابی : هر فردی به دنبال یک روش قابل اعتماد برای آرام سازی بدن و ذهن خود است. اسطوخودوس میتواند به شما کمک کند.

. مراقبت از پوست : یک روش آسان برای مراقبت از پوست استفاده از اسپری گل های اسطوخودوس است. این ماده می تواند برای شرایط مزمنی همچون پسوریازیس، اگزما و آکنه مفید باشد.

. توانایی ضد عفونی کنندگی : اگر چه بیشتر افراد از اسطوخودوس برای آرام سازی و کاربردهای آروماتیک استفاده می کنند اما اثرات آن برای ضد عفونی کردن عالی است.

. مراقبت از مو : اگر از ریزش مو یا شرایط دیگری که بر روی کیفیت موها اثر می گذارد رنج می برید، از شامپوی

اسطوخودوس استفاده کنید.

**. محافظت از سلامت قلب : کیفیت آرام کنندگی اسطوخودوس که از ترکیبات طبیعی و آنتی اکسیدان های موجود در آن ناشی می شود می تواند با کاهش فشار خون و کم کردن فشار رگ های خونی، سلامت قلب را بهبود ببخشد.**

**. پیشگیری از مشکلات گوارشی : پلی فنول هایی که در این گیاه یافت می شود اثرات زیادی بر روی بدن دارد. این ماده مانع از توسعه باکتری های مضر و تجمع گاز در روده می شود. این موضوع باعث تسکین ناراحتی های معده، کاهش نفخ و از بین رفتن درد و گرفتگی شکم می شود.**

### **اشتباهات مصرف :**

#### **عوارض مصرف اسطوخودوس**

**اگر به خانواده نعناع حساسیت دارید ممکن است بعد از مصرف اسطوخودوس نیز اثرات و عوارض جانبی مرتبط با آن را تجربه نمایید. این عوارض معمولاً شامل یبوست ، سردرد و افزایش اشتها هستند. کاربرد موضعی اسطوخودوس می تواند باعث تحریک و قرمزی پوست در این افراد شود.**



## من رازیانه هستم !

### خواص من عبارت اند از :

- سلامت استخوان ها : به خاطر کلسیمی که در رازیانه وجود دارد مصرف آن به حفظ و نگهداری سلامت استخوانها کمک زیادی خواهد کرد.
- بهبود سلامت پوست : رازیانه منبع خوبی برای ویتامین C محسوب می شود. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قدرتمند است که آسیب رادیکال های آزاد را کمتر می کند. همین امر باعث می شود پوست صورت دچار پیری زودرس نشود.
- کاهش فشار خون : رازیانه می تواند فشار خون و التهاب را به خاطر محتوای پتاسیمی بالا و محتوای سدیمی اندک کاهش دهد. پتاسیم در برابر سدیم می ایستد و همین امر موجب می شود فشار خون پایین آورده شود.
- کمک به هضم : کمک به هضم رازیانه می تواند هضم و گوارش را بهبود ببخشد. از آنجایی که این گیاه حدود ۷ گرم فیبر غذایی دارد می تواند به سلامت سیستم گوارش کمک فراوانی بکند. عضلاتی که در سیستم گوارشی شما قرار دارند به فیبر غذایی نیاز خواهند داشت.
- افزایش سیری : فیبر هیچ کالری ندارد و می تواند شما را سیر نگه دارد. انسانها آنزیمی که برای شکستن فیبر لازم است را ندارند. به همین خاطر فیبر به عنوان کالری در بدن جذب نمی شود. رازیانه حدود ۷ گرم فیبر عاری از کالری دارد.

• کمک به پیشگیری سرطان : رازیانه قرن‌هاست که در طب چینی برای کمک به درمان شرایط التهابی همچون بهبود جای نیش حشرات یا گلو درد مورد استفاده قرار می‌گیرد. توانایی رازیانه برای کاهش التهاب محققان را به بررسی اثرات آن بر روی سرطان واداشته است.

• حفظ سلامت چشم : رازیانه حاوی مواد مغذی فراوانی است که از بینایی محافظت می‌کنند. به خاطر فلاونوئید، ویتامین C و سایر مواد معدنی موجود در این گیاه، می‌توان از آسیب استرس اکسیداتیو و التهاب جلوگیری کرد.

### اشتباهات مصرف :

#### عوارض مصرف اسطوخودوس

برخی از افراد ممکن است به برخی از مواد حساسیت داشته باشند. به همین خاطر باید از مصرف دانه‌های رازیانه اجتناب کنند. به خاطر سطح پتاسیم بالایی که در رازیانه وجود دارد افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی هستند باید مصرف آن را محدود سازند.



## من بیدمشک هستم!

خواص بیدمشک عبارت اند از :

- تقویت قلب
- رفع گرفتگی
- تقویت عمومی بدن
- کاهش فشار خون

عرق بیدمشک قند خون را پایین می آورد و نوشیدن آن بدون مواد شیرین کننده به مقدار قابل توجهی قند خون را نقصان می دهد. مقوی قلب بوده و برای حفظ سلامتی آن بسیار مناسب و موثر است و همچنین باعث کاهش تب می شود و خاصیت تب بر دارد. عرق بیدمشک تقویت کننده دستگاه عصبی بوده و اعصاب را آرام می کند...  
جوشانده گل بیدمشک ، ناراحتی های عصبی ، افسردگی ، دردهای عصبی و روماتیسمی را بهبود می بخشد.

اشتباهات مصرف :

عوارض مصرف بیدمشک

عرق بیدمشک قند خون را پایین می آورد و نوشیدن آن بدون مواد شیرین کننده به مقدار قابل توجهی قند خون را کاهش می دهد، کودکان کمتر از دو سال نیز بایستی در مصرف این عرق احتیاط کنند.



## من یونجه هستم !

### خواص من عبارت اند از :

- شبر شیرین (یونجه زرد) برای مصارف دارویی خود ارزشمند است زیرا گل های آن حاوی اسیدهای کومارینیک است.
- کومارین ماده فعال در داروهای ضد انعقاد تجویز شده (داروهای کاهش دهنده انعقاد خون) است. حضور آن در شبر شیرین باعث کاهش التهاب و تورم با افزایش جریان خون بین قلب و رگ ها می شود.
- به عنوان یک داروی گیاهی، شبر شیرین در درمان کبودی، هموروئید و ورید واریسی استفاده می شود. خواص درمانی آن در بهبود زخم در آزمایشات انجام شده در حیوانات تأیید شده است.
- زمانی که این گیاه به عنوان چای یا به عنوان یک تیسان مصرف می شود می تواند ناراحتی در پاها را کاهش دهد.
- این گیاه همچنین از درمان های سنتی التهاب ورید، لخته های خون و تراکم غدد لنفاوی پشتیبانی می کند. به عنوان مثال، زمانی که شبر شیرین به صورت خارجی اعمال می شود می تواند باعث بهبودی کبودی ها شود و تورم هموروئید را کاهش دهد.

## **اشتباهات مصرف :**

### **عوارض مصرف یونجه**

گرچه شبدر شیرین هیچ تداخل مشخص شده ای ندارد اما داروهای تجویزی حاوی کومارین می توانند به طور معکوس با سایر داروهای تجویزی همچون رقیق کننده های خون، آسپرین و داروهای قلبی تداخل داشته باشند. افرادی که دارو مصرف می کنند قبل از آغاز مصرف شبدر شیرین باید با پزشک خود مشورت نمایند. کومارین همچنین می تواند باعث ایجاد نقص به هنگام تولد و خونریزی در جنین شود. بنابراین، استفاده از شبدر شیرین باید در دوران بارداری اجتناب شود.





## من شبلیله هستم !

. کاهش قند خون : تخم شبلیله کاهنده قند خون است

. درمان دیابت : بذر شبلیله برای درمان دیابت مفید است. مصرف این سبزی موجب کاهش قند خون می شود و به دیابتی ها کمک می کند. همچنین موجب تسکین علائم دیابت مانند پرنوشی و پرادراری می شود.

. جلوگیری از سکتة قلبی : دانه های شبلیله که مهمترین قسمت دارویی این گیاه است با باز کردن مجاری عروق خون، از بروز سکتة قلبی جلوگیری می کند.

. شبلیله ملین، اشتها آور، خلط آور، ضد تب و محرک افزایش شیر است.

**مضرات :**

**در صورتی که میزان قند خون بالا باشد، نمی توان برای کنترل آن به طور مستقل، از دانه ی شنبلیله استفاده کرد؛ زیرا میزان کاهش قند خون، توسط دانه ی شنبلیله، محدود است.**



## من گل گاو زبان هستم!

تقویت کننده اعصاب و روان و حواس پنجگانه، و نشاط آور است

گل گاو زبان و برگ های تصفیه کننده خون است

آرام کننده اعصاب است

عرق آور است

ادرار آور است

گل گاو زبان کلیه ها را تقویت می کند

سرماخوردگی را برطرف می کند

برگ تازه گل گاو زبان برای درمان جوش های چرکین دهان اطفال، برفک، سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان موثر است

عرق گل گاو زبان برای امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است - ۹

گل گاو زبان دارای منیزیم بوده و از سرطان پیشگیری می کند

در درمان اختلال حواس کاربرد فراوانی دارد

در تنظیم اختلالات ادراری و تعریق، موثر است

گل گاو زبان در درمان برونشیت موثر است

بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند

التهاب و ورم کلیه را درمان می کند

گل گاو زبان در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است

ضماد برگ های گاو زبان برای رفع ورم موثر است

برگ های گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید

برگ های تازه گل گاو زبان دارای مقدر زیادی ویتامین C است و در بعضی از کشورها آنرا داخل سالاد می ریزند.

**اشتباهات مصرف :**

متخصصان توصیه می کنند که در طول نه ماه بارداری استفاده از گل گاو زبان قطع شود زیرا ممکن است به علت

داشتن آلکالوئیدها به جنین آسیب بزند

گل گاو زبان به دلیل ترکیباتی که دارد برای افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند، ضرر دارد و باعث تشدید تولید

سنگ در کلیه آنها می شود

افرادی که از فشار خون بالا رنج می برند، بهتر است از این گیاه استفاده نکنند یا همراه جوشانده گل گاو زبان آب

لیموی تازه میل کنند

مصرف مکرر، بیشتر از حد نرمال و طولانی مدت از این گیاه دارویی خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد.

ممنون از شما که با ما همراه بودین امیدواریم استغاده لازم رو پرده باشین "  
امیدواریم همیشه سلامت و شاد باشین "

منابع : مجله سلامت - sid



