**معرفی برخی گیاهان دارویی**



**گیاهان دارویی گیاهانی هستند که یک یا برخی از اندام‌ های آن ها حاوی ماده ی موثره‌ است. این ماده که کمتر از یک درصد وزن خشک گیاه را تشکیل می ‌دهد، دارای خواص دارویی موثر بر موجودات زنده ‌است. همچنین کاشت، داشت و برداشت این گیاهان به منظور استفاده از ماده ی موثره ی آن ها انجام می ‌گیرد.**

در ادامه شما را با خواص چند گیاه دارویی آشنا می کنیم. ولی به خاطر داشته باشید که در مصرف گیاهان دارویی نیز نباید زیاده روی کنید.

**باباآدم ؛ درمان کننده بیماری‌ های پوستی**

محمد صالحی سورمقی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ی این گیاه می گوید: باباآدم یکی از گیاهان دارویی است که از ریشه آن برای درمان [بیماری ‌های پوستی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=199) استفاده می ‌شود که مصرف آن به شکل موضعی یا خوراکی است. ریشه‌ ی باباآدم، ضد میکروب، ضد تومور، ضد تب، ادرارآور، کاهش ‌دهنده ی قند خون و معرق است.

از گیاه باباآدم فرآورده ‌های‌ ضدشوره، تقویت موی سر، تمیز کننده‌ های پوست و مواد آرایشی - بهداشتی تهیه می ‌شود.

در ایران از این گیاه محصول صنعتی ساخته نشده است و به شکل سنتی تهیه می ‌شود.

**بادرنجبویه؛ مفید برای اعصاب**

گیاه بادرنجبویه سال ها است که توسط پزشکان مشرق زمین، برای درمان مشکلات خلقی استفاده می‌ شود؛ همچنین مصرف آن جهت سردرد با منشاء [عصبی](http://www.tebyan.net/index.aspx?pid=67942)، ضعف حافظه و خستگی روحی مفید است.

دکتر علی زرگری در خصوص فواید این گیاه می ‌گوید: "وارنگ بو" یا "بادرنجبویه" در طب عوام برای مصارفی از قبیل رفع دل پیچه ی ناشی از نفخ و تقویت معده به کار می‌ رود و از مصارف اصلی و ویژگی ‌های خاص آن، آرام کردن اعصاب و تقویت قلب است.

این گیاه به اشکال مختلفی از قبیل اسانس، عصاره ی روغنی، روغن، پماد، کمپرس و دم کرده استفاده می شود. اسانس این گیاه در آرام کردن درد معده با منشاء عصبی، احساس چنگ زدگی در معده، تپش قلب، سردردهای یک طرفه، سرگیجه، عصبانیت، بی‌ خوابی، استفراغ های دوران بارداری، کم خونی دختران جوان، درد عصبی دندان و رفع تندخویی در دختران جوان و زنان بسیار مو ثر است.

برگ این گیاه، بهترین دارو برای کسی است که هنگام نگرانی و اضطراب ناراحتی معده پیدا می ‌کند.

دم کرده ی آن نیز جهت تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفید است.

گفتنی است کمپرس، پماد و روغن حاصل از این گیاه جهت دفع حشرات و درمان زخم نیش آن ها و رفع تنش عصبی، از زمان ابن سینا تجویز شده است.

**برگ زیتون؛ کاهش دهنده فشار خون**

اثر کاهش دهندگی [پُرفشاری خون](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/heart/2010/10/31/142031.html) در برگ زیتون و ماده ی اصلی آن در حیوانات آزمایشگاهی، کاملا به اثبات رسیده است. آزمایش های دیگری بر روی حیوانات نشان می دهد که قند خون را نیز کاهش می دهد.

از دیگر خواص برگ [زیتون](http://www.tebyan.net/nutrition_health/nutrients/fats/2010/5/24/124931.html)، اثرات ضد اسپاسم، آنتی اکسیدان، ضد میکروب، ضد ویروس تبخال، ضد قارچ، ضد آریتمی و گشاد کننده ی رگ های قلب می باشند.

همچنین خاصیت گشاد کنندگی رگ های آن در حیوانات آزمایشگاهی نیز به اثبات رسیده است.

برگ های جوان و مُسن، از نظر ترکیبات و خواص دارویی با هم مقایسه شده و تفاوتی بین آن ها وجود ندارد.

عوارض جانبی: تا کنون آثاری سمی، از برگ زیتون گزارش نشده است. با این حال گاهی ممکن است باعث دردهای معدی گردد. مصرف آن در افراد دارای دیابت ممکن است با کاهش قند خون صورت گیرد.

طریقه و مقدار مصرف: بر روی 7 تا 8 گرم خرد شده ی برگ، یک استکان آب ریخته و مدت 5 تا 10 دقیقه می جوشانیم؛ سپس صاف کرده و پس از سرد شدن میل می کنیم. این مقدار را می توان 3 یا 4 بار در روز تکرار کرد.

**بومادران؛ بهبود دهنده سرماخوردگی**

گیاه دارویی بومادران کاربردهای درمانی مختلفی دارد که از جمله خواص آن، در درمان [سرماخوردگی](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/respiratory/2010/10/16/140178.html) مشاهده می‌ شود.

دکتر شمسعلی رضا زاده، رییس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی درباره ی این گیاه می گوید: سرشاخه ‌های گلدار گیاه بومادران دارای ویژگی هایی همچون قابض بودن، معرق و ضد اسپاسم است و در درمان سرماخوردگی موثر است.

این گیاه همچنین به طور سنتی در درمان کولیک، هیستری، صرع، روماتیسم و پیشگیری از پیری زودرس پوست مفید است.

این گیاه بر فعالیت تنفسی نوتروفیل‌ های انسان اثر مهاری دارد که توجیه ‌کننده ی خاصیت ضد التهابی آن است. اثر ضد التهابی این گیاه با داروی ایندومتاسین قابل مقایسه است.

همچنین بومادران از زخم معده ی ناشی از ایندومتاسین و اتانل در موش صحرایی پیشگیری می ‌کند و باعث التیام زخم معده ناشی از اسید استیک در موش صحرایی شده است.

**برگ گردو؛ ضد اسهال و مفید برای پوست**

برگ [گردو](http://www.tebyan.net/nutrition_health/(foods)/nuts_seeds/2009/1/21/83774.html) حاوی حدود 10 درصد تانن بوده و به همین دلیل دارای مزه ی گس و مایل به تلخ است. مواد مهم دیگر آن، ژوگلون و هیدروژوگلون هستند. ژوگلون، جسم ناپایداری است و به سرعت پلیمریزه شده و به رنگ قهوه ای و سیاه تبدیل می شود. ژوگلون بیشتر در برگ و پوست گردوی تازه وجود دارد و به تدریج از مقدار آن کم می شود و در برگ کهنه، میزان آن بسیار پایین است.

علت سیاه شدن دست در تماس با پوست و برگ گردوی تازه، ژوگلون و تغییرات شیمیایی مذکور است.

اثرات مهم:

پوست گردو دارای خاصیت قابض بوده و به دو صورت خارجی و داخلی(خوراکی) مصرف می شود. مصرف خارجی آن، به صورت دم کرده، پماد، ضماد و یا مرهم می باشد که دارای خاصیت التیام زخم، تسکین اگزما و عفونت های چرکی پوست است.

مصرف خوراکی آن، دارای خاصیت ضد [اسهال](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2010/8/22/134527.html) می باشد.

اسانس برگ و ماده ی ژوگلون، دارای خاصیت ضد قارچ هستند.

در طب عوام، از برگ گردو به عنوان ضد کرم و تصفیه کننده ی خون استفاده می کنند.

یکی دیگر از خواص برگ گردو، کاهش قند خون به مقدار کم است.

طریقه و میزان مصرف:

تهیه دم کرده: بر روی حدود 2 گرم برگ خرد شده، یک لیوان آب سرد ریخته و تا حد جوش می رسانیم؛ سپس 5 تا 10 دقیقه بدون جوشیدن صبر می کنیم و محلول را صاف می کنیم و صاف شده را میل می کنیم. این مقدار مصرف می تواند تا سه بار در روز تکرار گردد. این جوشانده خوراکی می تواند به عنوان ضد اسهال و یا به طور موضعی برای تسکین مشکلات پوست نیز مصرف شود.

خاصیت دیگر برگ گردو، کاهش قند خون است که برای این منظور، می توان از جوشانده، 3 تا 7 گرم در روز(بهتر است در دو نوبت تقسیم شود) به طور خوراکی استفاده کرد.

برای تهیه ی محلول برای شست و شوی پوست: بر روی 5 گرم برگ خرد شده ی گردو، 200 میلی لیتر آب ریخته و برای مدت 5 دقیقه، جوشانده شود، سپس محلول را صاف نموده و پس از سرد شدن به طور موضعی مصرف می کنیم.

مهم ترین اثرات گزارش شده پوست و برگ گردو:

ضد درد، ضد کرم، ضد چسبندگی پلاکت ها، ضد میکروب، ضد سرطان، ضدسم، ضد ویروس تبخال، ضدورم، ضد اکسیدان، ضد رادیکال های آزاد، ضد عفونی کننده، ضد تومور، ضد ویروس، افزایش دهنده ی قوای جنسی، قابض، ضد کاندیدیا، هضم کننده، ادرار آور، ضد قارچ، به عنوان رنگ مو، بند آورنده ی خون ریزی، علف کش و حشره کش.

**منابع:**

- کتاب گیاهان دارویی و گیاه درمانی – تالیف دکتر محمدحسین صالحی سورمقی