



# درمان بیماری‌ها به کمک داروهای گیاهی

**مهندس میترا قاسمی**

کارشناس ارشد گیاهپزشکی



# Treatment of Diseases by **Medical Plants**



by:  
**Mitra Ghasemi (M.S)**

این کتاب به عنوان امانت و اختیار شما قرار گرفته است. در نگهداری آن کوشید.

کتابخانه مرکزی آستان قدس



۲۱۵/۲۴۱  
د ۱۹۹ ق

۱۸۶۹۹۹

# درمان بیماریها به کمک داروهای گیاهی

مؤلف:

مهندس میترا قاسمی

کارشناس ارشد گیاهپزشکی

کتابخانه سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
دانشگاه تهران  
شماره ثبت: ۵۲۶۱۴ - تاریخ: ۸۴ خرداد

فاسمی، میترا، ۱۳۵۰ -

درمان بیماریها به کمک داروهای گیاهی / مولف میترا فاسمی - مشهد: نشر تپه، ۱۳۸۲  
۱۱۲ ص.: مصور.

ISBN: 964-7677-10-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [۱۰۹] - ۱۱۲

۱. گیاه درمانی - ۲. گیاهان دارویی - ۳. پزشکی سنتی الف. عنوان.  
۶۱۵/۳۲۱ RM۶۶۶/گق۹

م۸۲-۴۰۵۲

محل نگهداری:



## درمان بیماریها به کمک داروهای گیاهی

تألیف: میترا فاسمی

چاپ اول ۱۳۸۲، ۲۰۰۰ نسخه، ۱۱۲ صفحه، وزیری

صفحه آرای و طرح جلد: واژگان خرد

چاپ: موسسه چاپ دانشگاه فردوسی

شابک: ۹۶۴-۷۶۷۷-۱۰-۳ (ISBN: 964-7677-10-3)

۱۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ

تقدیم به

« نواگل باغ زندگی »

علی رضای عزیز

# فهرست

۹	.....	آشنایی با ویژگی‌های گیاهان دارویی و اهمیت آن‌ها	فصل ۱
۱۰	.....	جمع‌آوری گیاهان دارویی و نگهداری آنها	
۱۱	.....	تهیه جوشانده و دم کرده	
۱۳	.....	بیماریهای دستگاه گوارش	فصل ۲
۱۳	.....	سوء هاضمه و نفخ	
۲۱	.....	یبوست و بواسیر	
۲۸	.....	اسهال	
۳۱	.....	کرم‌های انگل	
۳۵	.....	بیماریهای قلب و مجاری گردش خون	فصل ۳
۳۵	.....	مقدمه	
۳۵	.....	تصلب شرایین چیست؟	
۳۶	.....	عوامل مؤثر بر افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی	
۳۹	.....	گیاهان مؤثر علیه بیماریهای قلب و عروق	
۴۳	.....	دیابت (مرض قند)	
۴۷	.....	بیماریهای دستگاه تنفسی	فصل ۴
۴۷	.....	سرماخوردگی‌ها	
۵۷	.....	آسم	
۶۱	.....	آرامش اعصاب و روان	فصل ۵
۶۱	.....	مقدمه	
۶۲	.....	کم خوابی	
۶۳	.....	سر درد	
۶۴	.....	افسردگی	
۶۵	.....	گیاهان مؤثر جهت آرامش اعصاب	

۷۱	بیماریهای کبدی	فصل ۶
۷۲	گیاهان مؤثر جهت تقویت کبد و رفع بیماریهای کبدی	
۷۷	بیماریهای کلیوی و دستگاه ادراری	فصل ۷
۷۸	گیاهان مؤثر جهت درمان بیماریهای کلیه و مجاری ادرار	
۸۵	رماتیسم، ورم مفاصل و نقرس	فصل ۸
۸۵	رماتیسم	
۸۶	ورم مفاصل	
۸۶	نقرس	
۹۱	کم خونی	فصل ۹
۹۱	کم خونی فقر آهن	
۹۴	توجه	
۹۴	گیاهان مناسب جهت کمک به درمان کم خونی	
۹۷	پوسیدگی دندان	فصل ۱۰
۹۷	عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان	
۹۸	علائم پوسیدگی دندان	
۹۸	مشخصات لثه ناسالم	
۹۸	روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه	
۹۹	خوراکی‌های مؤثر در سلامت دندانها	
۱۰۰	گیاهان مؤثر جهت تسکین موقت درد دندان	
۱۰۳	کمی ترشح شیر در مادران شیرده	فصل ۱۱
۱۰۴	گیاهان مؤثر جهت افزایش شیر در مادران شیرده	
۱۰۷	نمایه	
۱۰۹	منابع	

## پیشگفتار

این کتاب با هدف آشنایی خوانندگان با گیاهان مؤثر در درمان برخی از بیماریها تألیف گشته و جهت غنای مطلب، از کتابها و مقالات گوناگون داخلی و خارجی استفاده شده است. به بیان دیگر کار نگارنده مطالعه نسخه‌های گیاهی ارائه شده از سوی متخصصان و داروسازان و گردآوری آنها در این مجموعه به منظور تسهیل دسترسی افراد به آنها است. همچنین در آغاز هر بخش، بیماری مورد نظر با زبانی ساده تعریف گشته و علاوه بر معرفی داروهای گیاهی مؤثر، بعضی روشها و اقدامات که می‌تواند به بهبود بیماری کمک کند ذکر گردیده است. توضیحات ارائه شده جهت معرفی بیماریها کلی و در سطح درک عموم خوانندگان بوده و جهت آشنایی دقیق با هر یک از آنها می‌توانید به کتابهای نگاشته شده در زمینه علوم پزشکی مراجعه کنید. جهت استفاده بهینه از مطالب این کتاب ذکر چند نکته ضروری است.

۱. جهت استفاده از داروهای گیاهی برای خردسالان، بانوان باردار و مادران شیرده حتماً با پزشک مشورت کنید و از مصرف خودسرانه این داروها برای افراد ذکر شده خودداری نمایید.
۲. چنانچه جهت درمان بیماری از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنید و قصد دارید علاوه بر آنها از داروهای گیاهی هم استفاده کنید، این مسأله را با پزشک معالج در میان بگذارید. چراکه ممکن است در بعضی موارد، مصرف توأم انواعی از داروهای شیمیایی و گیاهی، اثر یکدیگر را تضعیف و یا خنثی کند.
۳. در این کتاب جهت درمان هر بیماری چندین نسخه گیاهی آورده شده است. این مسأله از آن جهت است که خوانندگان محترم با انواع گیاهان دارویی مؤثر در درمان بیماری آشنا شوند و بسته به شرایط بدنی، ذائقه و در دسترس بودن گیاهان مورد نظر، داروهای گیاهی مطلوب خود را تهیه و از آن استفاده کنند. توصیه می‌شود از مصرف همزمان چند نوع داروی گیاهی بپرهیزید، ولی گنجاندن چندین نوع میوه و سبزی مؤثر در درمان یک بیماری در برنامه غذایی هیچ ضرری ندارد، مثلاً اگر مبتلا به افزایش چربی خون هستید می‌توانید در برنامه غذایی خود مصرف سیر و زیتون را بگنجانید و در عین حال از مرکبات هم استفاده کنید. تنها در مورد استفاده از هر یک از گیاهان اعم از میوه‌ها، سبزیجات و یا داروهای گیاهی



- زیاده‌روی نکنید و در هر مورد اعتدال را حفظ کنید.
۴. برخلاف داروهای شیمیایی، اثر داروهای گیاهی در اکثر موارد فوری نبوده و جهت اثربخشی به گذشت زمان و تداوم مصرف نیاز دارند. بنابراین هنگام استفاده از یک نسخه گیاهی مصرف آن را تا مدتی ادامه دهید و چنانچه اثرات درمانی آن را بلافاصله مشاهده نکردید، دلسرد و مأیوس نشوید.
  ۵. اگرچه طبق مطالعات انجام شده، گیاهان معرفی شده، در این کتاب فاقد عوارض جانبی هستند ولی چنانچه هنگام مصرف هر یک از آنها دچار مشکل خاصی شدید جهت ادامه مصرف حتماً با پزشک و کارشناس گیاه درمانی مشورت کنید.
  ۶. داروهای گیاهی را تنها از اماکن معتبر خریداری نمایید و از مصرف داروهای گیاهی آلوده، مانده و کهنه بپرهیزید.
- در پایان برای تمامی خوانندگان آرزوی سلامت و شادابی می‌نمایم و بابت کاستی‌های موجود در این اثر از آنان پوزش می‌طلبم.

# آشنایی با ویژگی‌های گیاهان دارویی و اهمیت آن‌ها

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ، خَلَقَ الدَّوَاءَ، فَتَدَاوَوْا»

«خداوند که درد را آفریده، درمان را هم آفریده است، پس دردهای خویش را درمان کنید»

(حضرت محمد (ص) - نهج الفصاحه)

طبیعت، سرشار از زیبایی، اعجاز و سخاوت است. پروردگار طبیعت را به ما ارزانی داشت تا در آن زندگی کنیم و به بهترین وجه از آن بهره گیریم. تمام گیاهان موجود در طبیعت، از درختان سر به فلک کشیده در جنگلها تا بوته‌های خار بیابانهای تفتیده، از هر نظر مهم و باارزش و آیت روشنی از دانش و عظمت خداوند هستند. انسانها از بدو خلقت از گیاهان استفاده‌های متعددی می‌کرده و جهت بقای خود نیازمند به آنان بوده‌اند.

آنان در تغذیه، تهیه پوشاک، ساخت مسکن و لوازم زندگی و بسیاری موارد دیگر از گیاهان استفاده می‌کرده‌اند. یکی از موارد مهم استفاده از گیاهان از دیرباز تاکنون، در معالجه و درمان بیماریها بوده است. طی سالیان متمادی داروهای گیاهی اساس درمان بیماریهای گوناگون محسوب می‌شد. قدیمی‌ترین اطلاعات ثبت شده در مورد استفاده از گیاهان در عصر ساختن اهرام مصر یعنی حدود چهار هزار سال قبل است طبق اسناد به دست آمده، از سیر و پیاز در تغذیه کارگران سازنده اهرام استفاده می‌شده و برخی گیاهان هم در مداوای بیماریها به کار گرفته می‌شده است. همچنین از گیاهان مختلف در حفظ اجساد و جلوگیری از فساد آنها، تهیه روغنهای طبی، مواد ضد سم، عطریات و لوازم آرایشی زنان استفاده می‌شده و استفاده از گیاهان

دارویی در ایران نیز از قدمت طولانی برخوردار است. در دوران هخامنشی طب گیاهی در ایران گسترش چشمگیری داشت و علاوه بر تجربیاتی که در کشور به دست آمده بود، از یافته‌های یونانیان هم استفاده می‌شد. پس از ظهور اسلام و افزایش شوق آموختن در ایرانیان، دانش طب گیاهی نیز پیشرفت چشمگیری یافت. به عنوان مثال در کتاب "قانون" ابن سینا پزشک عالی قدر اسلامی که در عالم پزشکی شهرت جهانی دارد، بسیاری از گیاهان دارویی و نسخه‌های طبیعی آورده شده است و این کتاب نزدیک به چهار صدسال در دانشکده‌های پزشکی اروپا تدریس می‌شد.

در اوایل قرن بیستم پیشرفت علم شیمی منجر به توسعه صنعت داروسازی و تهیه داروهای شیمیایی گشت و از آن زمان به بعد هر روزه داروهای شیمیایی جدیدی به وسیله دانشمندان ساخته و به بازار عرضه می‌شود. اگرچه داروهای شیمیایی به نسبت داروهای گیاهی، بیماریها را سریع‌تر درمان کرده و اثر قوی‌تری دارند اما پیامدهای سوء ناشی از مصرف آنان نیز بیشتر از داروهای گیاهی است. مصرف طولانی و برخی موارد مقطعی داروهای شیمیایی عوارض خاصی در بدن برجای می‌گذارد که عوارض جانبی نامیده می‌شوند و ممکن است ناراحتی‌های تازه‌ای برای بیمار ایجاد کنند. به همین جهت امروزه بسیاری از متخصصان پزشکی و داروسازی معتقدند باید بیماران را به سوی مصرف گیاهان دارویی سوق داد و در راستای همین هدف در دهه اخیر، داروسازان از عصاره‌های گیاهی، داروهای متنوعی را ساخته و به بازار عرضه کرده‌اند که اثرات مثبت آنها مورد تأیید همه قرار گرفته است.

## جمع‌آوری گیاهان دارویی و نگهداری آنها

تشخیص برخی از گیاهان دارویی بسیار آسان است، به عنوان مثال، اکثر افراد قادر به تشخیص و شناسایی ریحان، نعناع، جعفری، شوید و مرزه هستند که همگی جزو گیاهان دارویی محسوب می‌شوند. به همین جهت ممکن است شما بخواهید اقدام به جمع‌آوری گیاهان دارویی و خشکاندن آنها نمایید. فایده این کار در آن است که شما در شرایطی دقیق و کاملاً بهداشتی آنها را خشک کرده و با اطمینان بیشتری مورد استفاده قرار می‌دهید. اما جمع‌آوری و خشکاندن صحیح و اصولی گیاهان دارویی مستلزم رعایت برخی نکات است. همچنین نگهداری گیاهان دارویی، اعم از آن که آنها را خودتان خشک کرده باشید و یا از بازار خریده باشید، باید در شرایط خاصی صورت پذیرد. اینک شما را با برخی نکات مهم که هنگام جمع‌آوری، خشکاندن و نگهداری گیاهان دارویی باید رعایت کنید آشنا می‌نماییم.

۱. از آنجایی که برخی گیاهان باهم شباهت زیادی دارند تنها آن دسته از گیاهان دارویی را جمع‌آوری کنید که به تشخیص صحیح آنها مطمئن هستید. چنانچه در تشخیص نوعی گیاه دارویی تردید دارید آن را جمع‌آوری نکنید چون ممکن است به اشتباه گیاه دیگری را چیده و مصرف کنید و با مصرف آن دچار مشکلات و عوارض جانبی گوناگونی شوید.

۲. هنگام چیدن گیاهان دارویی، گیاهان سالم را انتخاب کنید و دقت کنید که آلوده به حشرات و سموم شیمیایی نباشند.
۳. پس از چیدن گیاهان مورد نظر، گیاهان متفرقه را که ممکن است به آنها چسبیده باشند جدا کنید.
۴. برای اجتناب از تخمیر، پلاستیکی و فساد گیاهان چیده شده هرچه سریع‌تر آنها را خشک کنید.
۵. بهتر است خشکانیدن گیاهان در سایه و در محلی دور از گرد و غبار انجام گیرد و گیاهان را روی پارچه تمیزی کاملاً گسترده و مراقب باشید روی هم انباشته نشوند.
۶. در هوای مرطوب و بارانی گیاهان را جمع‌آوری نکنید و به این کار در روزهای خشک و ساعات آفتابی اقدام کنید و تا جایی که ممکن است گیاهانی را انتخاب کنید که رویشان شبنم ننشسته باشد.
۷. گیاهان دارویی خشک را در ظروف خشک و سربسته و تیره‌رنگ و حتی الامکان به صورت خرد نشده و سالم نگهداری کنید. هرچه این گیاهان مرطوب‌تر باشند و یا بیشتر خرد شوند قابلیت انبار کردن آنها کاهش می‌یابد. اگر آنها را در ظروف پلاستیکی نگهداری کنید به سرعت از مقدار اسانس آنها کاسته می‌شود.
- از این رو ظروف پلاستیکی برای نگهداری گیاهان دارویی خشک شده نامناسب هستند ظروف شیشه‌ای تیره‌رنگ و پاکت‌های کاغذی جهت این کار مناسب می‌باشند.
۸. بهتر است گیاهان دارویی را بیشتر از یک سال نگهداری نکنید چون خواص آنها کاهش می‌یابد.
۹. ظروف محتوی گیاهان دارویی خشک‌شده را در محلی خشک، تاریک و خنک و دور از دسترس حشرات قرار دهید و دقت کنید درب ظروف کاملاً بسته باشد.
۱۰. انواع مختلف گیاهان دارویی را در ظروف جداگانه نگهداری کرده و آنها را باهم مخلوط نکنید.
۱۱. گیاهان را قبل از خشک کردن با آب سرد کمی شستشو دهید تا گردوغبار آن گرفته شود و اگر گیاه دارویی خشک شده را از بازار تهیه می‌کنید آن را به صورت خشک نگهداری نموده و تنها قبل از مصرف، آن را در اندکی آب سرد شستشو دهید.

## تهیه جوشانده و دم کرده

اغلب گیاهان دارویی را باید به صورت جوشانده و یا دم کرده مصرف کنید. معمولاً قسمتهای سخت گیاهان از قبیل پوست ریشه و پوست تنه درختان به صورت جوشانده مورد استفاده قرار می‌گیرند. جهت تهیه جوشانده باید مقدار مورد نیاز از گیاهان را داخل ظرف محتوی آب سرد بریزید و سپس آن را روی شعله اجاق قرار دهید و گرمای آن را به مرحله جوشیدن برسانید. مدت جوشانیدن ریشه و پوست گیاهان سه تا پنج دقیقه و گاه بیشتر است. جهت تهیه دم کرده گیاهان باید ابتدا آب خالص را به مرحله جوشیدن برسانید و سپس مقدار مورد نیاز از گیاه را داخل آن بریزید و بلافاصله ظرف محتوی آب جوش و گیاه را از روی

حرارت مستقیم بردارید و روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید (همانند دم کردن چای) هرگز در تهیه جوشانده‌ها و دم‌کرده‌ها از ظروف فلزی استفاده نکنید. قوری‌های چینی برای تهیه این محلولها مناسب هستند و در حین جوشیدن و یادم کردن باید حتماً در ظرف بسته باشد. محلولهای حاصل از جوشاندن یادم کردن را تا جایی که ممکن است به صورت خالص مصرف کنید و اگر طعم آن نامطبوع است اندکی عسل یا شکر بیفزایید.

## بیماریهای دستگاه گوارش

### سوء هاضمه و نفخ

امروزه عده زیادی از افراد از وجود مشکلات گوناگون در سیستم گوارشی خود شکایت می‌کنند که این مشکلات را به‌طور کل سوء هاضمه می‌گویند. از جمله ناراحتی‌های رایج دستگاه گوارش می‌توان به احساس سوزش معده که گاه به‌طور اتفاقی بروز می‌کند و همچنین زیاد بودن گاز معده اشاره کرد. گازهای معده وقتی خیلی زیاد باشد از یک سو به سطح زیرین قلب فشار وارد می‌آورد و در قلب، حالت طپش و گرفتگی ایجاد می‌کند و بسیاری از بیماران هستند که ظاهراً مدتها دچار مشکلات قلبی بوده‌اند ولی پس از معاینه و تحقیق کامل از سوی پزشکان مشخص شده که قلب آنان مشکل خاصی نداشته و احساس درد و گرفتگی سینه ناشی از گازهای معده و فشارهای ایجاد شده از آن است. یکی از علل نفخ شکم، کم بودن ترشح صفرا می‌باشد، چون صفرا به هضم غذا کمک می‌کند و تخلیه روده‌ها را تسهیل می‌نماید. یک علت دیگر در اثر پرخوری و ناسازگاری غذاها باهم و استفاده از برخی مواد غذایی نفخ‌آور مانند حبوبات می‌باشد و یکی از علل دیگر نفخ، یبوست و عدم تخلیه مواد اضافی از بدن است.

علامات و نشانه‌های ظاهری سوء هاضمه عبارتند از: زبان پربرابر، آروغ ترش، بی‌اشتهایی، قولنج، شکم درد، نفخ و سنگینی معده.

برخی از علل و عوامل عمده سوء هاضمه عبارتند از:

۱. تند خوردن غذا و نجویدن کامل آن

۲. پرخوری

۳. خوردن غذاهای سنگین و چرب

۴. خوردن ادویه‌جات فراوان

۵. مصرف مشروبات الکلی
  ۶. نوشیدن آب فراوان در حین غذا خوردن و یا همراه میوه‌هایی نظیر سیب و گیلان
  ۷. مصرف زیاد چای، قهوه، سرکه و نوشابه‌های گازدار
  ۸. مصرف زیاد غذاهای مانده و یا کنسرو شده
  ۹. مشکلات عصبی، هیجانانگیز و به‌ویژه خوردن غذا در حین عصبانیت
  ۱۰. استفاده از دخانیات
- در بسیاری از مواقع، افراد برای رفع مشکلات گوارشی ناچار به پزشک مراجعه و از داروهای تجویز شده استفاده می‌کنند. اما بسیاری از سوء هاضمه‌های ساده را می‌توان با استفاده از برخی از گیاهان و رعایت یک سری نکات بهداشتی اولیه از بین برد. جهت کاهش و از بین بردن سوء هاضمه و نفخ به موارد ذیل عمل کنید.
۱. غذا را آرام آرام و به‌خوبی بجوید تا برای غدد بزاقی امکان ایفای نقش و تسهیل عمل هضم غذا فراهم گردد.
  ۲. غذا را در آرامش صرف کنید و در حین غذا خوردن از مطالعه و تماشای تلویزیون خودداری کنید.
  ۳. از پرخوری بپرهیزید و چند لقمه مانده به سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید.
  ۴. هنگام سوزش معده یک لیوان شیر گرم بنوشید.
  ۵. از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده، ادویه‌های قوی مثل فلفل و خردل که روی مخاط هاضمه اثر تحریک‌کننده دارند، نوشابه‌های گازدار و حبوبات فراوان خودداری کنید.
  ۶. اگر مبتلا به یبوست هستید هرچه سریع‌تر درصدد رفع آن برآیید (روش‌های مقابله با یبوست در بخش جداگانه‌ای توضیح داده شده است).
  ۷. از آنجایی که پیاز خام فعالیت معده را زیاد می‌کند و اسیدیته شیره معده را بالا می‌برد، اشخاصی که ترشحات معده آنان زیاد است و مبتلا به سوزش مری هستند و مرتب آروغ می‌زنند نباید پیاز خام بخورند به‌ویژه روی لایه‌های پیاز را ورقه‌های بسیار نازکی پوشانده است که مصرف خام آنها عمل هضم را بسیار دشوار می‌سازد همچنین ترب و تربچه با آن که اشتها آور هستند اما چون دیر هضم می‌باشند، نباید به مقدار زیاد توسط بیماران مبتلا به سوء هاضمه مصرف شوند. مصرف زیاد انواع کلم (به‌ویژه در حالت نپخته)، خربزه و خیار نیز ایجاد سوء هاضمه و نفخ می‌کنند. بنابراین اگر دستگاه گوارش ضعیفی دارید از خوردن زیاد مواد یادشده بپرهیزید و هنگام مصرف آنها را خوب بجوید و آنها را قبل از خوردن غذای اصلی میل کنید.
  ۸. به‌منظور کاهش نفخ شکم و بادگلو، از نوشیدن مایعات با نی و جویدن آدامس و شکستن تخمه خودداری کنید.

۹. از مناسب بودن دندانهای مصنوعی خود با مراجعه به دندانپزشک اطمینان حاصل کنید.

۱۰. غذاهایی که به هم زده شده‌اند حاوی هوای زیادی هستند بنابراین به منظور کاهش گازهای معده از مصرف زیاد غذاهایی مانند سوپ، حلیم، فرنی و دوغ بپرهیزید.

۱۱. پس از خوردن غذا کمی با آرامش پیاده‌روی کنید.

۱۲. بعد از مصرف غذا سیگار نکشید.

۱۳. راست بنشینید و بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید.

۱۴. اگر هنگام شب، سوزش مری و معده شما را ناراحت می‌کند، زیر سرتان را کمی بلند کنید.

۱۵. وزن خود را پایین نگه دارید.

### زخم معده چیست؟

همان‌طور که می‌دانید شیره گوارشی همراه با اسید بسیار قوی در معده به ما کمک می‌کند که بتوانیم غذاهای مختلفی را بخوریم و در بدن هضم کنیم. قدرت اسیدی بودن شیره گوارشی بسیار بالاست به طوری که حتی قادر است فولاد را در خود حل کند.

معمولاً پوشش موکوزی دیواره معده را از اثر تخریب‌کننده شیره گوارشی محافظت می‌کند ولی این اثر محافظتی صددرصد نیست. وقتی محافظت کامل از دیواره معده به عمل نیاید به دیواره معده آسیب وارد می‌شود و زخم‌هایی در آن به وجود می‌آید که زخم معده نام دارند. از علائم زخم معده معمولاً دردهای آزاردهنده در بخش بالایی معده است که ممکن است تا چند ساعت پس از صرف غذا ادامه یابد. امروزه پزشکان ثابت کرده‌اند که علت اصلی بیماری زخم معده نوعی باکتری است و از این رو برای درمان زخم معده انواع خاصی از آنتی‌بیوتیک‌ها را تجویز می‌کنند. همچنین داروهایی که اسیدپت معده را کاهش می‌دهند در این مورد مفید هستند چراکه فعالیت باکتری مزبور با آسیب پوشش معده آغاز می‌شود. جهت تشخیص قطعی زخم معده و تجویز داروهای مناسب لازم است به پزشک مراجعه کنید.

### سکسکه

دلیل اصلی سکسکه به درستی شناخته نشده است. بعضی افراد آن را مرتبط با نفخ و سنگینی معده می‌دانند. اما به‌طور کلی سکسکه زیانی به همراه ندارد و مدت زیادی ادامه پیدا نمی‌کند. از قدیم روشهای زیادی برای درمان سکسکه از سوی اشخاص گوناگون پیشنهاد می‌شده است که بعضی از آنها صحیح و برخی بدون نتیجه و گمراه کننده بوده است. در تحقیقی که در یک مجله پزشکی گزارش شده، آمده است از میان هر بیست نفری که دچار سکسکه شده بودند نوزده نفر، فقط با بلعیدن یک قاشق چای خوری شکر خشک فوراً معالجه شدند. اینک معالجات خانگی متداولی که جهت درمان سکسکه پیشنهاد شده است را به اطلاعاتتان



- می‌رسانیم این دستورالعمل‌ها هیچ زبانی در بر ندارند و در اکثر موارد هم کارساز هستند.
- زبان خود را با انگشتان شست و سبابه بگیرید و به آرامی به سمت جلو بکشید.
  - یک لیوان آب را به سرعت بنوشید.
  - کمی نان خشک را به آرامی بخورید.
  - مقداری یخ کاملاً خرد شده را ببلعید.
  - در یک پاکت کاغذی (نه پلاستیکی) دم و بازدم کنید.
  - در حالی که گردن خود را به عقب خم کرده‌اید تاده بشمارید، نفستان را حبس کنید. بعد فوراً نفس بکشید و یک لیوان آب بنوشید.

### گیاهان مناسب جهت تقویت دستگاه گوارشی و رفع نفخ و سوء هاضمه

۱. خوردن نعنائی تازه یا خشک، چای نعنا و عرق نعنا جهت تقویت معده و کاهش گاز معده و نفخ و از بین بردن دل پیچه و سسکه مؤثر است. جهت تهیه چای نعنا یک قاشق سوپ‌خوری نعنائی خشک را در یک لیوان آب جوش دم کنید و ده دقیقه پس از صرف غذا آن را بنوشید.
۲. گلپر ضد نفخ است و به رفع سوء هاضمه کمک می‌کند، به همین جهت از زمانهای قدیم گلپر کوبیده شده را با برخی از مواد غذایی نفخ‌زا از قبیل انار، سیب‌زمینی پخته و باقلای پخته مصرف می‌کرده‌اند تا از نفخ و دل درد جلوگیری شود.
۳. میوه (تخم) رازیانه (بادیان) تقویت‌کننده معده و ضد نفخ است و می‌توان آن را جهت دل‌درد و نفخ اطفال هم استفاده کرد. جهت تهیه دم کرده رازیانه، یک قاشق مرباخوری دانه‌های رازیانه را نیم‌کوب کنید و آنها را در یک فنجان آب جوش دم نموده و بعد از غذا بنوشید عرق رازیانه هم در بازار موجود است و می‌تواند به جای دم کرده رازیانه مصرف شود. اگر تخم رازیانه را با مقدار مساوی برگ نعنا مخلوط کرده و دم نمایید اثر بهتری خواهد داشت.
۴. زیره داروی مؤثر و شفابخش بیماریهای معده و روده است و زیره سیاه از زیره سبز قوی‌تر عمل می‌کند. از آن جایی که زیره بسیار خوشبو و لذیذ است و ذائقه بسیاری از افراد آن را می‌پسندد می‌توانید آن را به همراه بسیاری از غذاهای نفخ‌آور نظیر انواع آش و سوپ و حبوبات مختلف مصرف کنید. جهت تهیه دم کرده زیره، زیره را بکوبید و به شکل گرد درآورید سپس دو قاشق چایخوری از آن را در یک فنجان آب جوش دم کرده و روزانه ۳ بار همراه غذا میل کنید. عرق زیره نیز در بازار موجود است که تقویت‌کننده معده و ضد نفخ نوزادان می‌باشد.
۵. آویشن شیرازی تقویت‌کننده معده و ضد نفخ و سوء هاضمه است. جهت تهیه چای آویشن، ۱۰ گرم آویشن را در ۴ لیوان آب جوش دم کنید و روزی ۳ فنجان بنوشید. توجه داشته باشید که زیاده‌روی در

- مصرف آویشن ممکن است اختلالاتی در دستگاه گوارش ایجاد کند.
۶. ۲۰ گرم از دانه‌های بادیان رومی را در ۴ لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و بعد از هر وعده غذایی اصلی یک فنجان بنوشید می‌توانید جهت تأثیر بیشتر این نوشیدنی در رفع سوء هاضمه به آن مقداری رازیانه بیفزایید و یا دم کرده چهار تخمه بادشکن به شرح زیر تهیه نمایید.
- مقدار مساوی از دانه‌های بادیان رومی، زیره کرمانی، رازیانه و گشنیز را باهم مخلوط کنید و بکوبید، ده الی بیست گرم از آن را در ۴ لیوان آب جوش دم کنید و برای تحریک معده و رفع نفخ به همراه غذا یا بعد از آن بنوشید. همچنین می‌توانید از مخلوط فوق به‌عنوان یک ادویه خوشبو و مقوی در تهیه بسیاری از غذاها استفاده کنید.
۷. برگهای گشنیز اشتهاآور و هضم‌کننده غذا، مقوی معده و بادشکن هستند. تخم گشنیز هم خواص مذکور را داراست. اما زیاده‌روی در خوردن تخم گشنیز مضر و زیانبار است.
۸. دارچین مقوی دستگاه هاضمه و ضدنفخ است و ادویه مناسبی جهت کاهش نفخ‌زایی غذاهایی نظیر فرنی، شله‌زرد و حلیم می‌باشد. به‌خاطر داشته باشید که بعضی از افراد به مصرف دارچین حساسیت دارند و پس از خوردن آن در دهان و لثه آنان زخم‌هایی ایجاد می‌شود این افراد باید از مصرف دارچین خودداری کنند.
۹. ترخون اشتهاآور، ضد نفخ و مقوی معده است و از سبزیجات خوش طعمی است که مصرف آن به همراه غذا به هضم غذا کمک می‌کند.
۱۰. ده الی بیست گرم سرشاخه گلدار تازه یا خشک شده گیاه بومادران را در دو لیوان آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید. عرق بومادران هم در بازار وجود دارد و ضد التهاب و درد و ورم معده است. به‌خاطر داشته باشید چون دم کرده بومادران به سرعت فاسد و تیره رنگ می‌شود باید آن را همیشه در مقادیر کم تهیه و به سرعت مصرف کنید.
۱۱. مرزه از سبزیجات معروف ضدنفخ و سوء هاضمه است و اگر حبوبات و غذاهای نفخ‌آور را همراه مرزه استفاده کنید از اثر نفخ‌زایی آنان به شدت کاسته خواهد شد. جهت چای مرزه می‌توانید حدود ۵ گرم برگ خشک مرزه را در یک لیوان آب جوش دم کنید و بعد از غذا بنوشید. عرق مرزه هم در بازار وجود دارد که ضد حالت چنگ‌زدگی معده می‌باشد.
۱۲. ریحان کمک به هضم غذا می‌کند و در رفع نفخ و دل‌پیچه اثر خوبی دارد.
۱۳. بادرنجبویه محرک معده و ضد درد معده است و سسکه را آرام کند.
- در بسیاری از مناطق کشور فرانسه از مدت‌ها قبل مرسوم بوده است که برگ‌های بادرنجبویه را مانند چای در آب جوش دم کرده و هنگام سوء هاضمه می‌نوشیده‌اند جهت تهیه چای بادرنجبویه بیست الی سی گرم برگ‌های آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه الی چهار فنجان بنوشید. عرق

- بادرنجبویه هم در بازار موجود است که اثراتی شبیه دم کرده آن دارد.
۱۴. یک مشت برگ تازه و یا خشک شده جعفری را در چهار لیوان آب جوش بریزید و پس از چند لحظه جوشیدن به مدت ده دقیقه دم کنید و جهت کمک به هضم غذا بعد از صرف غذا یک تا دو فنجان بنوشید ممکن است طعم این نوشیدنی برای شما دلپذیر نباشد در این صورت آن را به همراه کمی نبات مصرف کنید.
  ۱۵. پونه تسهیل کننده عمل هضم و بادشکن است و عرق آن هم در بازار عرضه می شود.
  ۱۶. یک قاشق مرباخوری کلیپوره را در دو لیوان آب جوش دم کنید و برای رفع دل دردهای ناشی از سوء هاضمه پس از غذا بنوشید. در برخی نقاط ایران از جمله استان کرمان از این گیاه دارویی استفاده زیادی می شود. عرق کلیپوره هم در بازار موجود است و مصرف آن تسهیل کننده عمل هضم، ضدنفخ و ترش کردن است.
  ۱۷. یک قاشق مرباخوری از گیاه خشک مرزنجوش (مرزنگوش) را به مدت ده دقیقه در یک لیوان آب جوش دم کنید و هر روز دو تا سه فنجان جهت تقویت معده بنوشید.
  ۱۸. هل بادشکن و مقوی معده است و به جهت فواید فراوان در کشور فرانسه به آن دانه بهشتی می گویند. فراموش نکنید که زیاده روی در مصرف آن برای بیماران قلبی مضر است.
  ۱۹. ده تا بیست گرم گل بابونه را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده تا بیست دقیقه دم کنید و جهت رفع نفخ و کمک به هضم غذا، بعد از غذا یک فنجان بنوشید مصرف طولانی مدت این دم کرده یا محلولهای غلیظ آن زیانبار است.
  ۲۰. زنجبیل مقوی معده، ضد نفخ و دل درد است. از مصرف آن به صورت خشک خودداری کنید و چون باعث سوزش گلو می شود و آن را در جای یا آب جوش ریخته و مصرف کنید.
  ۲۱. پانزده گرم برگ خشک سوسنبر (سی سنبر) را در چهار لیوان آب جوش بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید و بعد از غذا یک فنجان بنوشید. جهت خوش طعم شدن این نوشیدنی می توانید بنا به ذائقه خود اندکی آب میوه، عسل یا نبات به آن بیفزایید.
  ۲۲. رازک مقوی معده است و سوء هاضمه را برطرف می کند و در حال حاضر بسیاری از کارشناسان گیاه درمانی آمریکا رازک را برای کمک به هاضمه تجویز می کنند. اگر می خواهید از این خاصیت رازک استفاده کنید باید گیاه رازک تازه و جوان را مصرف کنید و یک قاشق سوپ خوری از آن را در یک پیمانه آب جوش دم کرده اندکی پس از صرف غذا بنوشید.
  ۲۳. زعفران سبب سهولت هضم مواد غذایی می شود اما از آن جایی که مصرف بی رویه زعفران عوارض زیادی از قبیل اختلالات گوارشی ایجاد می کند باید زعفران را همواره به مقادیر اندک مصرف نمایید.
  ۲۴. زردچوبه از پر مصرف ترین ادویه ها است که دارای خاصیت بادشکن، مقوی دستگاه گوارش و محرک اعمال هاضمه می باشد.

۲۵. در بسیاری از کشورها از جمله هندوستان از فلفل قرمز و جوشانده آن به عنوان مقوی معده استفاده می‌شود. اما از آن جایی که مصرف زیاد این ادویه عوارض گوناگونی را ممکن است ایجاد کند برای استفاده از آن همیشه باید کاملاً دقت کنید و هرگز مقدار زیادی از آن را در مدت محدودی مصرف نکنید.
۲۶. مصرف شوید و عرق آن برای تسکین درد معده و دل‌پیچه اطفال مفید است.
۲۷. در آذربایجان و بسیاری از مناطق دیگر کشور از عرق گیاه شاهسفرم (شاه اسپرم) در موارد دل درد و ناراحتی معده به عنوان بادشکن استفاده می‌شود. اما از آن جایی که این گیاه عوارض جانبی بی‌شماری دارد باید این گیاه و فرآورده‌های آن را حتماً طبق تجویز پزشک مصرف کنید و از مصرف خودسرانه آن بپرهیزید.
۲۸. عرق چهل‌گیاه که در اکثر عطاریها به فروش می‌رسد یکی از بهترین نوشیدنی‌های گیاهی ضد نفخ و دل‌درد می‌باشد. اما بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نشود.
۲۹. گیاه مورد از تقویت‌کننده‌های معده و روده می‌باشد. به منظور استفاده از این خاصیت می‌توان قبل از غذا، پنج گرم برگ خشک‌شده و کاملاً کوبیده شده را خورد و یا همین مقدار را در چهار لیوان آب جوش دم کرده و روزانه سه فنجان نوشید.
۳۰. زنیان و عرق آن ضد سوء هاضمه، نفخ و ترش کردن غذا است.
۳۱. اگر بیست گرم ساقه زیرزمینی گیاه اگرترکی را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و از این نوشیدنی روزی ۲ تا ۳ فنجان بنوشید ناراحتی معده و نفخ شما پس از گذشت مدتی به شدت کاهش خواهد یافت.
۳۲. عرق بهار نارنج ضد نفخ، مقوی معده و اشتهاآور است.
۳۳. سی‌الی چهل گرم برگ بادآورد (خارخسک) را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و آن را صاف نموده قبل از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید. زیاده‌روی در مصرف این نوشیدنی مضر است و بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک مشورت کنید.
۳۴. گلاب تقویت‌کننده دهانه معده است و خوردن آن برای درد معده و روده و دل‌پیچه مفید است. روزانه بیش از یک فنجان کوچک گلاب مصرف نکنید.
۳۵. نوشیدن دم کرده صد و پنجاه گرم سرشاخه گلدار گیاه علف ماست (شیر پنیر) در دو لیوان آب جوش دردهای معده را تسکین می‌دهد. از این دم کرده می‌توانید روزی سه فنجان بنوشید.
۳۶. سیاه‌دانه بادشکن و ضد نفخ است. افراد سرد مزاج می‌توانند روزانه حداکثر هشت گرم و افراد گرم مزاج حداکثر دو گرم از آن را مصرف کنند.
۳۷. جهت تقویت معده و روده و از بین بردن حالت نفخ و دل‌پیچه می‌توانید روزانه حداکثر پنج گرم مصطکی مصرف کنید.
۳۸. سنجد مقوی معده و بادشکن است اما زیاده‌روی در مصرف آن حالت یبوست ایجاد می‌کند.

۳۹. مصرف گیاه خرفه به صورت خام یا پخته در مواردی که به علت برگشت محتویات ترشیده معده به مری، در طول لوله مری سوزش ایجاد می شود مفید است.
- تخم خرفه نیز که معمولاً در شیرینی پزی از آن استفاده می شود حالت ضد نفخ خفیفی دارد.
۴۰. کنجد نرم کننده روده ها و تقویت کننده دستگاه هاضمه است و مخلوط کنجد و نبات کوبیده جهت سوزش معده و ترش کردن مفید است. لازم به ذکر است اگر می خواهید از این خاصیت کنجد استفاده کنید باید مصرف آن را مدتی ادامه دهید.
۴۱. خوردن مربای گل سرخ کمک به عمل هضم می کند و برای تشدید این اثر می توانید هنگام تهیه مربای گل سرخ مقداری گلاب به آن بیفزایید.
۴۲. دانه خاکشیر مقوی معده، اشتها آور و ملین است. برای این منظور پس از پاک کردن و شستن خاکشیر، مقدار ده تا پانزده گرم از آن را در آب بخیسانید و صبح ناشتا به همراه مقداری سنگنجبین بخورید و چند روز متوالی مصرف آن را تکرار کنید.
۴۳. ده الی بیست گرم برگ گیاه به لیمو را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزی چند فنجان بنوشید.
۴۴. گلابی معده را تمیز و تقویت و کمک به خروج مواد زاید از روده ها می کند. زیاده روی در خوردن گلابی مخصوصاً میوه هایی که کاملاً نرسیده اند در برخی افراد حالت نفخ ایجاد می کند. اگر معده حساسی دارید بهتر است از گلابی های کاملاً رسیده استفاده کنید و قبل از خوردن آن را پوست بکنید و بعد از خوردن آن تا مدتی آب بنوشید.
۴۵. دانشمندان هندی معتقدند در میوه موز ماده ای وجود دارد که برای جلوگیری از التهاب معده بسیار مفید است. تحقیقات علمی متعددی در چند مرکز پزشکی هندوستان نشان داده است که فرآورده های موز بسیاری از مشکلات گوارشی را التیام بخشیده است. اما فراموش نکنید که زیاده روی در مصرف آن نیز تولید نفخ و دل درد می کند.
۴۶. سیر اشتها آور است، دستگاه هاضمه را ضد عفونی و کمک به هضم غذاهای سنگین می کند. ولی مصرف سیر خام برای کسانی که دستگاه هاضمه ضعیفی دارند ممکن است مشکلاتی به وجود آورد.
۴۷. اگر زیتون و روغن آن را در برنامه غذایی خود بگنجانید کمک به حفاظت از معده و روده های خود کرده و از پیدایش بسیاری از بیماریها و التهابات در دستگاه گوارش خود جلوگیری کرده اید.
۴۸. مصرف انگورهای فاقد پوست ضخیم و هسته در درمان التهاب معده و روده و سوء هاضمه مفید است اما مصرف انواعی از انگور که دارای هسته و پوست ضخیم هستند ممکن است در برخی افراد ایجاد نفخ و دل درد کند.
۴۹. خرما ضد یبوست و تقویت کننده دستگاه گوارشی می باشد و از مواد غذایی مناسب جهت افرادی است که از سوء هاضمه رنج می برند.

## یبوست و بواسیر

یبوست عبارت است از کند شدن پیشروی مواد دفعی در روده بزرگ که موجب تأخیر در تخلیه آنها می شود. در این حالت مدفوع سفت و بیش از اندازه هضم شده است. در افراد مبتلا به یبوست مواد دفعی بدن با اشکال و تلاش زیادی تخلیه می شوند درحالی که دفع آنها در افراد سالم به طور منظم و با روال طبیعی و با تلاش کمی انجام می گیرد. شخص مبتلا به یبوست به سختی از خواب برمی خیزد، زبانش باردار است و دهانش بوی بدی می دهد، خسته، بی حال و دچار تهوع می باشد و سردرد، گاز شکم، نفخ، بی خوابی، سرمازدگی، عصبانیت و افسردگی او را آزار می دهد و گرایشی به تنبلی دارد. التهاب، زرد شدن صورت و بداخلاقی از دیگر علائم یبوست به شمار می آیند. موارد یاد شده آثار و نشانه های یبوست هستند که البته در شخص مبتلا به یبوست معمولاً تمامی عوارض یاد شده به طور یک جا بروز نمی کند. شما نیز اگر دارای علائمی هستید که در بالا ذکر شد حتماً باید به فکر چاره باشید و مطالبی که در این بخش از کتاب مطالعه می کنید شما را در پیشگیری و درمان یبوست کمک خواهد کرد.

مهم ترین علل یبوست عبارتند از:

۱. یبوست بر اثر تأخیر در رفتن به توالت، هنگامی که شخصی دچار این عادت ناپسند می شود که اجابت مزاج و رفتن به توالت جهت تخلیه مزاج را به دلایل گوناگون به تأخیر می اندازد پس از مدتی دچار یبوست می شود.
  ۲. یبوست بر اثر رژیم غذایی نادرست، مصرف گوشت پرچربی، تخم مرغ، شیرینی ها به مقدار زیاد و عدم مصرف کافی میوه جات و سبزیجات در ایجاد یبوست نقش مهمی دارد.
  ۳. عادات غذایی نامناسب، خوردن غذا با عجله و نجویدن کامل آن، نامنظم غذا خوردن و نخوردن صبحانه در ایجاد و تشدید این بیماری مؤثرند.
  ۴. عدم تحرک کافی و ورزش نکردن باعث ضعف کامل عضلات شکم و بروز یبوست می شود.
  ۵. یبوست با ریشه عصبی، بسیاری از مشکلات روحی نظیر اضطراب، هیجانات، افسردگی، درگیری های خانوادگی یا شخصی، ترس و غیره موجبات بروز یبوست را فراهم می کنند.
  ۶. نارسایی صفراوی، افرادی که دچار ناراحتی های کبدی هستند آمادگی زیادی برای ابتلا به یبوست دارند.
- سایر عوامل یبوست عبارتند از بارداری و سزارین، کم کاری تیروئید، غدد فوق کلیوی و تخمدانها، مصرف برخی داروها مثل داروهای فشار خون، استراحت طولانی به دلیل بیماری و بستری شدن در بستر، سرطان روده بزرگ و غیره که درمان این نوع یبوست ها معمولاً تنها با تجویز داروهایی از جانب پزشکان صورت می گیرد.

### دستورات مفید جهت درمان یبوست

۱. زمان اجابت مزاج روزانه باید دقیق باشد و خود را عادت دهید همه روزه در ساعت معینی مثلاً پس از خوردن غذا به توالی بروید گرچه عمل دفع انجام نگیرد. چنانچه این رویه را مدتی دنبال کنید روده‌ها عمل تخلیه را با نظم بیشتری انجام خواهند داد.
  ۲. غذا را به آهستگی بخورید و آن را خوب بجوید.
  ۳. فعالیت‌های بدنی خود را افزایش دهید و روزانه مقداری ورزش‌های سبک نظیر پیاده‌روی انجام دهید.
  ۴. مایعات بیشتری مصرف کنید (روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان).
  ۵. رژیم غذایی خود را اصلاح کنید از مواد غذایی یبوست‌زا مانند چای پررنگ، بستنی، شکلات، کیک، کلوچه، ماکارونی، برنج و رشته‌فرنگی کمتر استفاده کنید و در عوض مقدار بیشتری مواد غذایی فیبردار نظیر میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنید. چنانچه در اثر مصرف زیاد میوه دچار نفخ و دل درد می‌شوید می‌توانید از میوه‌جات پخته شده به صورت کمپوت استفاده کنید.
  ۷. استفاده از داروهای مسهل در بعضی مواقع طبق تجویز پزشک ضروری است اما نباید به خوردن آنها عادت کنید چراکه مصرف مداوم مسهل مشکل شما را مضاعف خواهد کرد و سبب تخریب عضلات صاف روده‌ها و فلج شدن آنها خواهد شد و رفع یبوست با اصلاح رژیم غذایی به مراتب بهتر از استفاده مداوم از داروهای مسهل است.
- مجدداً خاطر نشان می‌کنیم که یبوست را کم‌اهمیت تصور نکنید چراکه موجب پیدایش انواع بیماری‌ها از قبیل بواسیر و سرطان بخشهای مختلف دستگاه گوارشی به‌ویژه سرطان روده بزرگ می‌شود.

### بواسیر چیست؟

بواسیر از بیماری‌های شایعی است که بسیاری از افراد به آن مبتلا هستند. در این بیماری سیاهرگ‌های اطراف معقد برجسته و منبسط می‌شوند و این مسأله باعث ایجاد درد و خارش شدید و خونریزی در جریان دفع می‌شود. علت بروز بواسیر در اکثر موارد از یبوست است. چراکه فرد مبتلا به یبوست هنگام اجابت مزاج به زور متوسل می‌شود و با زور زدنهای مکرر به رگهای اطراف معقد آسیب می‌رساند. از سایر علل بواسیر می‌توان به بی‌تحریکی ارثی بودن، جریان نامناسب خون و بدکار کردن کبد اشاره کرد.

### گیاهان مؤثر در پیشگیری و رفع یبوست

۱. از گذشته‌های دور مصرف آلو را برای به‌کار انداختن تنبل‌ترین روده‌ها و درمان شدیدترین یبوست‌ها تجویز می‌کرده‌اند. برای استفاده از این خاصیت آلو می‌توانید پنج تا شش آلوی خشک‌شده را هنگام شب در یک لیوان آب، بخیسانید و صبح، آلوها و آب خیسانده آنها را به‌صورت ناشتا بنوشید. همچنین بهتر

- است علاوه بر مصرف آلوی خیسانده در هنگام صبح، آلوی تازه و مربا و کمپوت آلو را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانید. در آغاز مصرف آلو برای رفع یبوست باید از مصرف مقدار زیاد آن خودداری کنید و به تدریج تعداد آلوهای خورده شده را افزایش دهید. همچنین در ابتدای مصرف ممکن است احساس نفخ و ناراحتی‌های خفیف گوارشی کنید ولی پس از چندی روده‌ها خود را به هضم آن تطبیق داده و عوارض یاد شده پس از گذشت ۲-۴ هفته از آغاز مصرف برطرف خواهند شد.
۲. انجیر نیز یکی از ملین‌های معروف است و می‌توانید جهت رفع یبوست تعدادی انجیر خشک را در آب بخیسانید و هنگام صبح مصرف کنید و یا از انجیر تازه، مربا و کمپوت انجیر استفاده کنید.
  ۳. سیب رفع یبوست می‌کند و این میوه را می‌توانید به صورت خام، کمپوت و مربا مصرف کنید. اگر قصد دارید برای رفع یبوست از سیب خام استفاده کنید بهتر است آن را با پوست بخورید و خوب بجوید و قبل از خواب آن را مصرف کنید.
  ۴. گلابی هم از ملین‌های معروف و مؤثر می‌باشد. بعضی اشخاص نمی‌توانند گلابی را به آسانی هضم کنند. اگر شما از آن دسته افراد هستید بهتر است همیشه از گلابی‌های کاملاً رسیده استفاده کنید و یا کمپوت و مارمالاد گلابی را تهیه و مصرف نمایید.
  ۵. عناب ملین است و برای اشخاصی که دستگاه هاضمه حساسی دارند مناسب است و می‌توان از جوشانده آن در آب یا شیر هم استفاده کرد.
  ۶. تمر هندی ملین و مسهل ملایمی است که مصرف آن هیچ‌گونه عوارضی ایجاد نمی‌کند. تنها به خاطر داشته باشید که تمر هندی را نباید ناشتا بخورید و یا در خوردن آن افراط کنید.
  ۷. خربزه و طالبی نیز رفع یبوست می‌کنند اما هضم خربزه، به‌ویژه پس از صرف غذا برای اشخاصی که سیستم گوارشی حساسی دارند، دل درد و سوء هاضمه و نفخ ایجاد می‌کند.
  ۸. هویج برای رفع یبوست بسیار مناسب است و برخلاف غذاهای گوشتی روده را نرم می‌کند به این جهت بهتر است به غذاهای گوشتی خود مقداری هویج بیفزایید.
  ۹. گوجه‌فرنگی، به‌ویژه آب آن، به هضم غذا و رفع یبوست کمک نموده و مانند یک جارو مدفوعات را وادار به خروج از روده می‌کند.
  ۱۰. پوست پرتقال و نارنج سبب تسهیل تخلیه مدفوع و رفع یبوست می‌شوند شما می‌توانید جهت استفاده از آنها، آنها را به صورت مربا درآورید. بدین ترتیب که پوست پرتقال و نارنج تازه را نیم ساعت در آب بجوشانید. سپس آب آنها را دور بریزید و دوباره پوست‌ها را با مقداری شکر و آب به مدت بیست دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن صبحها همراه صبحانه مصرف نمایید.
  ۱۱. روغن زیتون جهت رفع یبوست بسیار مفید است صبحها یک قاشق سوپ‌خوری از روغن زیتون را بخورید و این کار را ادامه دهید تا یبوست به کلی برطرف شود. چنانچه طعم آن مورد پسندتان نباشد



می‌توانید آن را همراه با آب پرتقال یا آب لیمو مصرف کنید. ولی بعضی از متخصصان معتقدند به منظور اثربخشی بهتر روغن زیتون در رفع یبوست بهتر است ناشتا و بدون مواد افزودنی از قبیل آب‌میوه مصرف گردد. زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است موجب اسهال شود.

۱۲. خاصیت ملین بودن انگور کاملاً شناخته شده است. انگور نه تنها برای روده، بلکه برای تمامی بدن نافع است.

۱۳. اسفناج از بهترین داروها برای رفع یبوست است.

۱۴. سیبوس گندم داروی شفا بخش یبوست می‌باشد. این ماده موجب می‌شود مدفوع نرم و سنگین و قالبی شود و به سرعت و به سهولت از روده خارج شود. در حال حاضر در تعدادی از بیمارستانها و مراکز درمانی کشورهای اروپایی به جای داروهای ملین از سیبوس گندم استفاده می‌شود. برای رفع یبوست به وسیله سیبوس گندم بهتر است این ماده را به تدریج به رژیم غذایی خود بیفزایید و در آغاز مقدار زیادی از آن را مصرف نکنید و به‌طور متوسط، روزانه سه قاشق سوپ‌خوری از آن را مصرف کنید. زیاده‌روی در مصرف سیبوس ممکن است ایجاد اسهال کند. هرچه سیبوس کمتر کوبیده و نرم شود، یعنی هرچه درشت‌تر باشد اثرش در رفع یبوست بیشتر است. چنانچه مبتلا به اختلالات روده‌ای هستید بهتر است قبل از مصرف سیبوس با پزشک مشورت کنید.

۱۵. جو دارای خاصیت تلین مزاج است و مصرف آن در رفع یبوست بسیار مؤثر است. جوی سیبوس دار در رفع یبوست بسیار بهتر از جوی بدون سیبوس عمل می‌کند و نظر کارشناسان این است که هرچه آرد جو را تصفیه کنند و سیبوس آن را بیشتر بگیرند اثر شفا بخش آن در یبوست کاهش می‌یابد. سوپ جویکی از غذاهایی است که در رفع یبوست نقش قابل توجهی دارد به‌ویژه اگر مقداری هویج، سبزیجات و گوجه‌فرنگی به آن اضافه شود.

۱۶. برای درمان سریع‌تر یبوست بهتر است به تمام غذاهای خود سبزیجات معطر بیفزایید زیرا این‌گونه سبزیجات از گندیدگی مواد هضم شده در روده جلوگیری می‌کند ضمناً باید از پختن آنها خودداری کرده و آنها را در دقایق آخر پخت غذا درون قابلمه بریزید و همواره از سبزیجات تازه و خشک نشده استفاده کنید. از جمله سبزیجات معطر می‌توان به ترخون، جعفری، ریحان، کرفس، پونه، گشنیز و سوسنبر اشاره کرد.

۱۷. روغن کرچک یکی از معروف‌ترین مسهل‌هاست و مقدار مصرف آن برای افراد بالغ ده تا شصت گرم است. از آنجایی که مزه و بوی آن بسیار نامطبوع است بهتر است آن را مخلوط در قهوه یا آب نارنج یا ماء‌الشعیر یا جوشانده ختمی بریزید. روغن کرچک به شکل شیاف هم در داروخانه‌ها عرضه می‌شود که می‌توانید پس از مشورت با پزشک از آن استفاده کنید. لازم به ذکر است که مصرف زیاد روغن کرچک باعث برهم زدن تعادل دستگاه گوارشی و آسیب رساندن به روده‌ها می‌شود. همچنین هرگز نباید دانه

کرچک را به طور مستقیم (به جای روغن کرچک) مصرف کنید. زیرا این دانه‌ها به خاطر داشتن ماده‌ای بسیار سمی، خطرناک هستند.

۱۸. روغن بادام شیرین برای کودکان مبتلا به یبوست بسیار نافع است زیرا دارای خواص ملین بسیار ملایمی می‌باشد. شما می‌توانید هر روز صبح قبل از مصرف صبحانه یک قاشق چایخوری از این روغن را به کودک خود بدهید.

۱۹. از دانه خاکشیر مخلوط در آب سرد و نبات می‌توانید به عنوان یک ملین ملایم استفاده کنید و آن را در درمان یبوست اطفال هم مورد استفاده قرار دهید.

۲۰. مقدار شانزده گرم گل بنفشه را در دو لیوان آب جوش مدت پنج دقیقه دم کنید و به عنوان یک ملین ملایم بنوشید. اگر به این نوشیدنی موادی از قبیله آلو، عناب و تمر هندی بیفزایید بهتر رفع یبوست می‌کند.

۲۱. دانه‌های گیاه کتان ملین خوبی است و از دانه‌های این گیاه در شیرینی‌پزی استفاده می‌شود. سه قاشق چایخوری دانه کتان را در یک لیوان آب گرم بخیسانید و صبح بعد از بیدار شدن آب خیسانده را به صورت ناشتا نوشیده و دانه‌های آن را با صبحانه مصرف کنید و یا ده‌الی بیست عدد دانه را در دو لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و از این دم کرده هر روز دو الی سه فنجان بنوشید.

۲۲. ختمی یکی از ملین‌های معروف و مورد استفاده در بسیاری از مناطق است از مخلوط گل و برگ خشک شده ختمی یک قاشق سوپ‌خوری در یک فنجان بزرگ آب جوشیده دم کنید. بهتر است این دم کرده را هنگام شب بنوشید. برای رفع یبوست از ریشه ختمی هم می‌توانید استفاده کنید. پانزده گرم ریشه ختمی را به مدت بیست دقیقه در چهار لیوان آب بجوشانید و از این جوشانده روزی دو الی سه فنجان بنوشید.

۲۳. دم کرده شکوفه درخت هلو دشمن سرسخت یبوست است و برای اشخاصی که معده حساسی دارند قابل توصیه است. برای تهیه این نوشیدنی، می‌توانید از شکوفه‌هایی که روی زمین ریخته‌اند استفاده کنید و یا درخت را به آهستگی تکان دهید تا شکوفه‌های نازا و بدون ثمر آن بریزند. صد گرم شکوفه را به خوبی بشوید و دوازده ساعت در چهار لیوان آب بخیسانید سپس آنها را روی آتش ملایمی بگذارید و پس از جوش آمدن چند دقیقه دم کنید و از این دم کرده روزی دو فنجان بیاشامید.

۲۴. دانه گیاه اسفرزه اثر ملین دارد چون پس از جذب آب متورم می‌شود و به طور مکانیکی موجب سهولت دفع مواد می‌گردد. پژوهش‌های متخصصان ثابت کرده است که اگر روزانه یک قاشق مرباخوری تخم اسفرزه در آب خیسانده شود و به همراه آب خیسانده خورده شود اثر قابل توجهی در رفع یبوست دارد. اگر قصد دارید برای رفع یبوست از دانه اسفرزه استفاده کنید حتماً باید همراه با آن مقدار زیادی آب بنوشید. همچنین اگر دچار مشکل تنفسی آلرژیک هستید بهتر است قبل از مصرف اسفرزه با پزشک خود مشورت کنید.

۲۵. ترنجبین یکی از ملین‌های شناخته شده قدیمی است و می‌توان از آن برای رفع یبوست اطفال نیز استفاده

کرد. یک قاشق مرباخوری ترنجبین را در یک فنجان آب سرد بریزید و پس از چند لحظه آب را خالی کنید تا گرد و خاکهای ترنجبین‌ها شسته شود سپس ترنجبین‌ها را در یک فنجان آب جوش ریخته بگذارید مدتی به همان وضعیت باقی بماند سپس آن را صاف کرده و بنوشید.

۲۶. شیرخشت خواصی شبیه ترنجبین دارد و ملین می‌باشد. مقدار مصرف آن برای کودکان کمتر از سه سال حداکثر پانزده گرم، برای کودکان سه تا پنج سال ده تا بیست گرم بسته به قوی و ضعیف بودن طفل، برای اطفال بزرگتر از پنج سال حدود سی گرم و برای اشخاص بالغ حدود شصت گرم است که مانند ترنجبین آن را نیز شسته و در آب گرم ریخته و صاف کنید.

۲۷. صبر زرد نوعی عصاره گیاهی است که به صورت تازه و رقیق یا غلیظ شده به عنوان ملین و مسهل به کار می‌رود. اثر مسهلی آن از قدیم مورد تأیید و شناخت اطباء سنتی بوده است. زیاده‌روی در مصرف آن موجب اسهال می‌شود. زنان سالخورده، کودکان و افراد مبتلا به بیمارهای کلیه و بواسیر نباید آن را استفاده کنند و سایر افراد هم بهتر است تنها زیر نظر پزشک آن را مصرف نمایند.

۲۸. فلوس ملین است و شما می‌توانید جهت رفع یبوست روزانه چهار گرم از گوشت میوه آن را بخورید و یا ده گرم برگ آن را در یک فنجان آب جوش دم کنید و در طول روز آن را بنوشید و یا چهار گرم غلاف دانه خرد شده را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و از این جوشانده روزی سه فنجان بنوشید.

۲۹. میوه آقطی ملین است و صبح به صورت ناشتا حدود پنجاه عدد از میوه‌های آن را بخورید.

۳۰. دو الی شش گرم پوست خشک درختچه سیاه‌توسه را در یک لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و آن را به صورت ولرم قبل از خواب بخورید.

۳۱. میوه گیاه هلیله کابلی ملین و مسهل است و معمولاً برای تهیه دم کرده نباید هلیله را کاملاً نرم و ساییده کرد و بهتر است که نیم کوفته مصرف شود چون در این حالت خاصیت آنها بهتر حفظ می‌شود. در موقع دم کردن هلیله نباید آن را بجوشانید چون قدرت دارویی آن کم می‌شود و بهتر است برای اثربخشی بهتر آن را به همراه بنفشه و یا ختمی دم کنید.

۳۲. میوه هندوانه ابو جهل اثر مسهلی قوی و قاطع دارد ولی به خاطر داشتن عوارض جانبی فراوان بهتر است حتی الامکان از آن مصرف نکنید مگر در موارد استثنایی که ناچار باشید معده و روده خود را به شدت تخلیه کنید و قبل از مصرف آن حتماً با پزشک یا کارشناس گیاه درمانی مشورت کنید. اگر مبتلا به ورم معده و روده هستید به هیچ عنوان نباید از هندوانه ابو جهل استفاده کنید.

۳۳. اگر برگهای تازه گل مینا را در سالاد مصرف کنید مخاط روده را به ملایمت تحریک کرده و اثر قاطع در رفع یبوستهای مقاوم دارد.

۳۴. میوه (دانه) گلرنگ دارای اثر مسهلی است دوازده الی بیست و چهار گرم از آن را در چهار لیوان آب به مدت پنج دقیقه بجوشانید و روزانه سه فنجان کوچک از آن بنوشید. بهتر است برای کاستن از طعم تلخ و

نایسند این جوشانده قبل از مصرف به آن مقداری رازیانه و یا بادیان رومی بیفزایید.

۳۵. بیست گرم گل بابونه را در چهار لیوان آب جوش به مدت بیست تاسی دقیقه دم کنید و برای رفع یبوست بعد از هر غذا دو فنجان از آن بنوشید.

۳۶. میوه، ریشه و پوست ساقه درختچه زرشک ملین و مسهل است.

۳۷. ده گرم گل پنیرک را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و برای رفع یبوست روزی سه فنجان از آن بنوشید.

۳۸. حدود هفت گرم دانه بارهنگ را در دو لیوان آب بخیسانید و صبح ناشتا بنوشید.

۳۹. سی الی شصت گرم برگ زبان گنجشک را در چهار لیوان آب جوش به مدت دو تا سه ساعت دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید.

۴۰. دو گرم از گرد میوه گیاه گل گندم را در کمی عسل مخلوط کنید و برای رفع یبوست بعد از غذا بخورید.

### چند دستور ترکیبی برای رفع یبوست

۱. پانزده گرم ریشه سیاه توسه و ده گرم برگ آفتی را در چهار لیوان آب بجوشانید و از این جوشانده صبح زود یک فنجان بنوشید.

۲. سی گرم شیر خشت اشکی را در ده گرم آب حل کنید و صاف نمایید. سی گرم فلوس پخته و سی گرم روغن بادام شیرین به آن بیفزایید و صبح ناشتا به فاصله نیم ساعت به نیم ساعت یک قاشق سوپ خوری از آن بنوشید تا عمل تخلیه انجام گیرد.

۳. پنجاه گرم گل پنیرک را در دو لیوان آب جوش دم و سپس آن را صاف کنید پنجاه گرم ترنجبین را در یک لیوان آب گرم حل و صاف کنید و به دم کرده پنیرک بیفزایید و پنجاه گرم روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و هر روز صبح یک فنجان کوچک از این نوشیدنی بنوشید.

۴. صد گرم آلوی خشک و صد گرم انجیر خشک و ده گرم دانه کتان و یک ریشه کامل ختمی را به مدت بیست و چهار ساعت در چهار لیوان آب بخیسانید و آب این مخلوط را چندین بار در روز و بین هر وعده غذا بنوشید.

### گیاهان دارویی مؤثر علیه بواسیر

۱. براساس پژوهشهای متعددی که در کشورهای مختلف انجام گشته است ثابت شده که گیاه بومادران و عرق آن در رفع التهابات بواسیرهای ساده نقش شایانی دارد. می توان دم کرده گیاه و عرق آن را طبق تجویز پزشک نوشید و یا شیره تازه گیاه را در محل دردناک بواسیر به آرامی مالش داد.

۲. بیست گرم میوه سبز سرو را در چهار لیوان آب به مدت پنج دقیقه بجوشانید و برای قطع خونریزی

- بواسیر و درمان آن از این جوشانده قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید:
۳. ریشه گیاه انجبار را نیم‌کوب کنید و سی‌الی شصت گرم از آن را در چهار لیوان آب نیم‌گرم چند ساعت بخیسانید و صاف کنید و زخمهای بواسیر را با آن شستشو دهید.
  ۴. پوست درخت بلوط از جمله قوی‌ترین قابض‌های گیاهی است. سی‌الی شصت گرم از آن را در چهار لیوان آب به صورت پانزده دقیقه بجوشانید و محل دردناک بواسیر را با آن شستشو دهید.

## اسهال

به‌طور کلی اسهال به معنی شل و بدکار کردن شکم می‌باشد و فرد مبتلا به این بیماری در طول روز چندین بار مدفوع آبکی دفع خواهد کرد. در کودکان ممکن است مدفوع بوی ترشیدگی خاصی بدهد و در آن تکه‌های هضم نشده غذا هم دیده شود و در صورت عفونت میکروبی، همراه با بلغم، چرک و خون باشد. فرد مبتلا به این بیماری احساس کسالت، حالت تهوع، بی‌حوصلگی و شکم درد می‌کند و معمولاً میل به خوردن غذا ندارد و ممکن است درجه حرارت بدن وی به چهل درجه هم برسد. به‌طور کلی علت اصلی بروز بیماری رعایت نکردن بهداشت فردی و اجتماعی و مسائلی از قبیل استفاده از توالت‌های عمومی آلوده، خوردن میوه و سبزی شسته نشده، تهیه غذاهای آماده از اماکن غیربهداشتی، خوردن مواد خوراکی که در شرایط بد و غیربهداشتی نگهداری شده‌اند و استفاده از شیر غیرپاستوریزه و جوشیده نشده می‌باشد. یکی از انواع بیماری اسهال، اسهال خونی نام دارد که از اسهال ساده خطرناک‌تر می‌باشد و برای درمان آن حتماً باید به پزشک مراجعه کرد. علامتهای اسهال خونی، دل‌درد شدید، دل‌پیچه، تب و وجود خون در مدفوع شل و آبکی است.

اسهال از جمله بیماریهایی است که اغلب کودکان را مورد حمله قرار می‌دهد، به‌طوری که بسیاری از کودکان تا قبل از پنج سالگی حداقل یک بار به این بیماری دچار می‌شوند. خوراندن آب و محلول قندی نمکی (او-آر-اس) به کودکان مبتلا به اسهال بسیار ضروری است چراکه ذخیره آب بدن کودکان ناچیز است و اسهال با استفراغ بی‌درپی می‌تواند برای آنان بسیار خطرناک باشد. چنانچه به اسهال مبتلا شدید بهتر است حتی‌المقدور به پزشک مراجعه کنید و اقدامات زیر را انجام دهید.

۱. ماست، کته و ماست و دوغ فراوان را در برنامه غذایی خود بگنجانید چراکه ماست محیط روده‌ها را پاک و ضد عفونی می‌سازد و با میکروب‌های زیان‌آوری که در روده‌ها وجود دارند مبارزه می‌کند و به آسانی هضم می‌شود و برنج و لعاب آن نیز برای رفع اسهال و حالات التهابی روده مفید است.

۲. به مقدار کافی از آب و محلول‌های قندی - نمکی استفاده کنید.
۳. در رعایت بهداشت فردی بیشتر دقت کنید و پس از خروج از توالت دستهای خود را با آب و صابون کاملاً بشوید.

### گیاهان درمان‌کننده اسهال

۱. سماق در درمان اسهال نقش قابل توجهی دارد و می‌توانید آن را همراه کته بخورید و یا بیست گرم آن را در دو لیوان آب سرد مخلوط کرده و در طول روز به تدریج بنوشید.
۲. پونه و عرق پونه در درمان اسهال مفید هستند می‌توانید پونه را به‌طور خام یا همراه غذا مصرف کنید و یا عرق پونه را از بازار تهیه کرده و در فواصل بین غذاها به تدریج بنوشید.
۳. چای غلیظ و پررنگ کمک به رفع اسهال می‌کند و می‌توانید در هنگام ابتلا به این بیماری با نوشیدن چند لیوان چای پررنگ ضمن جبران آب از دست رفته بدن به درمان بیماری نیز کمک کنید.
۴. سنجد قابض و برای بند آوردن اسهال مفید است و می‌توانید بسته به سن خود در شبانه‌روز حداکثر پنجاه عدد سنجد مصرف کنید.
۵. بنا به عقیده اطبای سنتی زعفران جهت کاهش اسهال و دل‌پیچه‌های آن مفید است و شما می‌توانید به‌منظور استفاده از این خاصیت اندکی زعفران به کته بیفزایید.
۶. میوه‌ازگیل در رفع اسهالهای ساده اثر انکارناپذیری دارد. و با داشتن مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن ورم روده را کاهش می‌دهد و قابض است و در این مورد ازگیل نارس اثر بیشتری دارد. شما می‌توانید از ازگیل نارس و برگ آن شربت ساده‌ای تهیه کنید و جهت رفع اسهال بنوشید. به این ترتیب که حدود دوپست گرم ازگیل نارس را تهیه کنید آنها را به خوبی شسته و پوست بکنید و هسته‌های آنها را خارج کرده و گوشت میوه را به قطعات کوچکی خرد کنید سپس آنها را در چهار لیوان آب ریخته و حدود پانزده الی بیست دقیقه بجوشانید سپس حدود پنجاه گرم برگ تازه و شسته شده ازگیل را به آن بیفزایید و محلول حاصله را چهار الی پنج ساعت دم کنید سپس به آن مقداری شکر بیفزایید تا به شکل شربت غلیظی درآید و از این شربت در شبانه‌روز دو فنجان کوچک بنوشید.
۷. آب انار تشنگی بیماران مبتلا به اسهال را برطرف می‌کند و در درمان آن نقش دارد.
۸. بنا به عقیده اطبای سنتی سیر در درمان اسهال خونی مؤثر است و توانایی حفاظت روده‌ها و ممانعت از رشد میکروبهای عامل اسهال خونی را دارد.
۹. به در درمان اسهال و اسهال خونی نقش شایانی دارد. سه یا چهار قطعه میوه به را در چهار لیوان آب به مدت سی دقیقه بجوشانید و برای درمان اسهال روزی چند قاشق از آن را بخورید.
۱۰. در طبابت عامه از زمانهای بسیار قدیم پوست درخت عرعر در معالجه اسهال استفاده می‌کرده‌اند. جهت تهیه جوشانده پوست درخت عرعر صد گرم از پوست خشک و یا پنجاه گرم از پوست تازه تنه و شاخه‌های عرعر را در چهار لیوان آب جوش چند دقیقه بجوشانید و پس از افزودن اندکی شکر و گلاب صبح و شب یک قاشق چایخوری از آن را بنوشید.
۱۱. جوشانده علف هفت بند جهت رفع اسهال ساده و اسهال خونی مفید است و حتی در اسهالهایی که با

- مصرف داروهای قابض دیگر بهبود نیافته‌اند مصرف این گیاه اغلب نتایج ارزنده‌ای داده است. به‌منظور تهیه این جوشانده بیست الی سی گرم برگ یا گیاه کامل ریشه‌دار را در چهار لیوان آب به مدت سه دقیقه بجوشانید و دو تا سه فنجان در روز بنوشید.
۱۲. لعاب برنج برای رفع اسهال و حالات التهابی روده مفید است و داروی خوبی علیه اسهال اطفال، حتی در سنین بسیار پایین می‌باشد. برای تهیه لعاب برنج یک تا دو قاشق سوپخوری برنج را در چهار لیوان آب بجوشانید به طوری که دانه‌های برنج کاملاً له شوند سپس آن را کمی شیرین کنید و به تدریج مصرف نمایید.
۱۳. بیست الی سی گرم ریشه بومادران را در چهار لیوان آب جوش دم کنید سپس آن را صاف کرده و شکر بیفزایید و برای درمان اسهال روزانه پنج تا شش فنجان از آن بنوشید. عرق بومادران هم در رفع اسهالهای ساده نتایج خوبی دارد.
۱۴. سی الی چهل گرم برگ مو را در چهار لیوان آب جوش ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده روزانه دو الی سه فنجان از آن بنوشید.
۱۵. میوه بلوط خیلی دیر هضم است و پس از هضم شدن موجب بند آمدن اسهال مزمن می‌شود و برای التیام ورم روده مفید است. شما می‌توانید روزانه حداکثر هفتاد گرم از میوه بلوط استفاده کنید. همچنین اگر ده الی بیست گرم برگ خشک بلوط را به نسبت مساوی با برگهای گزنه سفید، اکالیپتوس و بادرنجبویه مخلوط و در چهار لیوان آب گرم خیس کنید و پس از چند ساعت با فشار صاف کرده و قبل از هر وعده غذا یک فنجان از آن بنوشید برای درمان اسهال و اسهال خونی مفید است.
۱۶. اگر حدود یک سوم قاشق چایخوری از گرد گل گزنه سفید را با غذا بخورید برای قطع اسهال مفید است.
۱۷. کاکوتی و مرزه از جمله گیاهان ضد اسهال هستند و شما می‌توانید گرد تخم خشک گیاه کاکوتی و یا برگهای مرزه را با ماست یا دوغ مخلوط کنید و برای رفع اسهال بنوشید.
۱۸. کیسه کشیش از گیاهان برطرف‌کننده اسهال است. صد گرم از گیاه تازه و یا سی الی پنجاه گرم از گیاه خشک را در چهار لیوان آب جوش به مدت دو الی سه ساعت دم کنید و در طول روز چند فنجان کوچک از آن را به تدریج بنوشید.
۱۹. سی گرم برگ یاس را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزی دو الی سه فنجان بنوشید.

## کرم‌های انگل

این کرم‌ها که در اندازه‌های گوناگونی هستند، به روشهای مختلفی وارد بدن انسان می‌شوند و در قسمت‌هایی از قبیل روده باریک و مخرج به زندگی و رشد و تکثیر می‌پردازند و باعث ایجاد ناراحتی‌هایی از قبیل دل‌درد و دل‌پیچه، لاغری، آبریزش دهان، استفراغ و گاهی هم اسهال و کم‌خونی و ضعف عمومی می‌شوند. افرادی که دچار انگل هستند معمولاً در هنگام خوابیدن دندانهای خود را به هم فشار می‌دهند و به اصطلاح دندان قروچه می‌کنند یکی از انواع معروف انگلها، کرم کدو نام دارد که «تنیا» هم نامیده می‌شود. این کرم، دراز و نواری شکل و دارای بدنی بند بند است. یک سر آن باریک و به اندازه سر سنجاق است که با کمک آن به دیواره روده می‌چسبد و مواد غذایی مورد نیاز خود را جذب می‌کند. این کرم معمولاً از خوردن گوشت گاو و یا خوک که به خوبی پخته نشده باشد وارد بدن انسان می‌گردد. یکی دیگر از کرم‌های انگل، «آسکاریس» نام دارد که بلندی آن به پانزده تا چهل سانتی متر می‌رسد. این کرم‌ها در روده باریک انسان تولید می‌شوند و تکثیر می‌یابند و به مقدار زیادی در آنجا جمع می‌شوند. در اسناد پزشکی موردی ذکر شده است که نشان می‌دهد در روده یک دختر بیش از هزار آسکاریس دیده شده است در بعضی موارد که خوشبختانه نادر است، این کرم‌ها راه روده را مسدود می‌کنند به طوری که احتیاج به عمل جراحی پیدا می‌شود. ثابت شده است که آسکاریس ماده، در هر روز قریب دو بیست و پنجاه هزار تخم می‌ریزد که با مدفوع بیمار به محیط خارج دفع می‌شود و در محلی که دفع، صورت گرفته است رشد می‌کند. انتقال تخم‌های این کرم به بدن در اثر استفاده از میوه‌ها و سبزیهای نشسته که آلوده به کود حیوانی و انسانی هستند صورت می‌گیرد و مگسها هم در انتقال و شیوع آن نقش قابل توجهی دارند. زیرا در اثر پرواز از جاهها و توالتهای منازل، ذرات ریز مدفوع را که ممکن است حاوی تخم انگل باشد با خود منتقل کرده و روی غذاها، ظروف و اماکن زندگی انسانها قرار می‌دهند. یکی دیگر از انواع انگلها، کرمک نام دارد که شیوع آن از انواع دیگر، نسبتاً بیشتر است و بیشتر، کودکان به آن مبتلا می‌شوند. این انگل کوچک که تقریباً به درازی یک سانتی متر و به صورت نخ باریکی است در قسمت انتهایی روده و اطراف مخرج زندگی می‌کند و باعث ایجاد خارش در اطراف مخرج می‌گردد که در اثر خاراندن، تخم کرم به زیر ناخن راه می‌یابد و به اطراف منتقل می‌شود. همچنین تخم این انگل می‌تواند از دست به دهان فرد راه یابد و به این ترتیب آلودگی تازه دیگری ایجاد کنند.

علاوه بر کرم‌های انگل معرفی شده، انواع دیگری نیز وجود دارند که به علت شیوع کمتر و به منظور جلوگیری از طولانی شدن بحث از معرفی آنها صرف نظر می‌کنیم.

جهت تشخیص قطعی نوع انگل و مداوای آن باید به پزشک مراجعه شود، اما با رعایت برخی نکات می‌توان ابتلای به این آلودگیها را به حداقل کاهش داد و در صورت ابتلا، با آنها مبارزه کرد. همچنین برخی از گیاهان وجود دارند که به عنوان ضد کرم شناخته شده‌اند و با مصرف آنها می‌توان تا حدودی کمک به از بین بردن آنها نمود که در پایان بخش معرفی می‌گردند.



### روشهای پیشگیری از آلودگی به کرمهای انگل و مبارزه با آنها

۱. هرگز میوه‌ها و سبزیها را به صورت نشسته مورد استفاده قرار ندهید و آنها را کاملاً دقیق و اصولی و با استفاده از مواد ضد عفونی کننده شستشو دهید.
۲. از آب لوله کشی برای نوشیدن استفاده کنید و اگر در شرایطی ناچار به استفاده از آبهای تصفیه نشده هستید حتماً قبل از نوشیدن آن را به خوبی بجوشانید.
۳. با مگسهای خانگی مبارزه کنید.
۴. قبل از مصرف گوشتها به ویژه گوشت گاو آن را به خوبی بپزید.
۵. در صورت ابتلا به این کرمها، در بهداشت فردی خود بیشتر دقت کنید از جمله آنکه لباسهای زیر خود را هر روز تعویض نموده با آب جوش و مواد ضد عفونی کننده شستشو دهید و آنها را اطو کنید.
۶. بعد از خروج از توالت حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
۷. از خرید مواد غذایی آماده شده از اماکن غیر معتبر خودداری کنید.

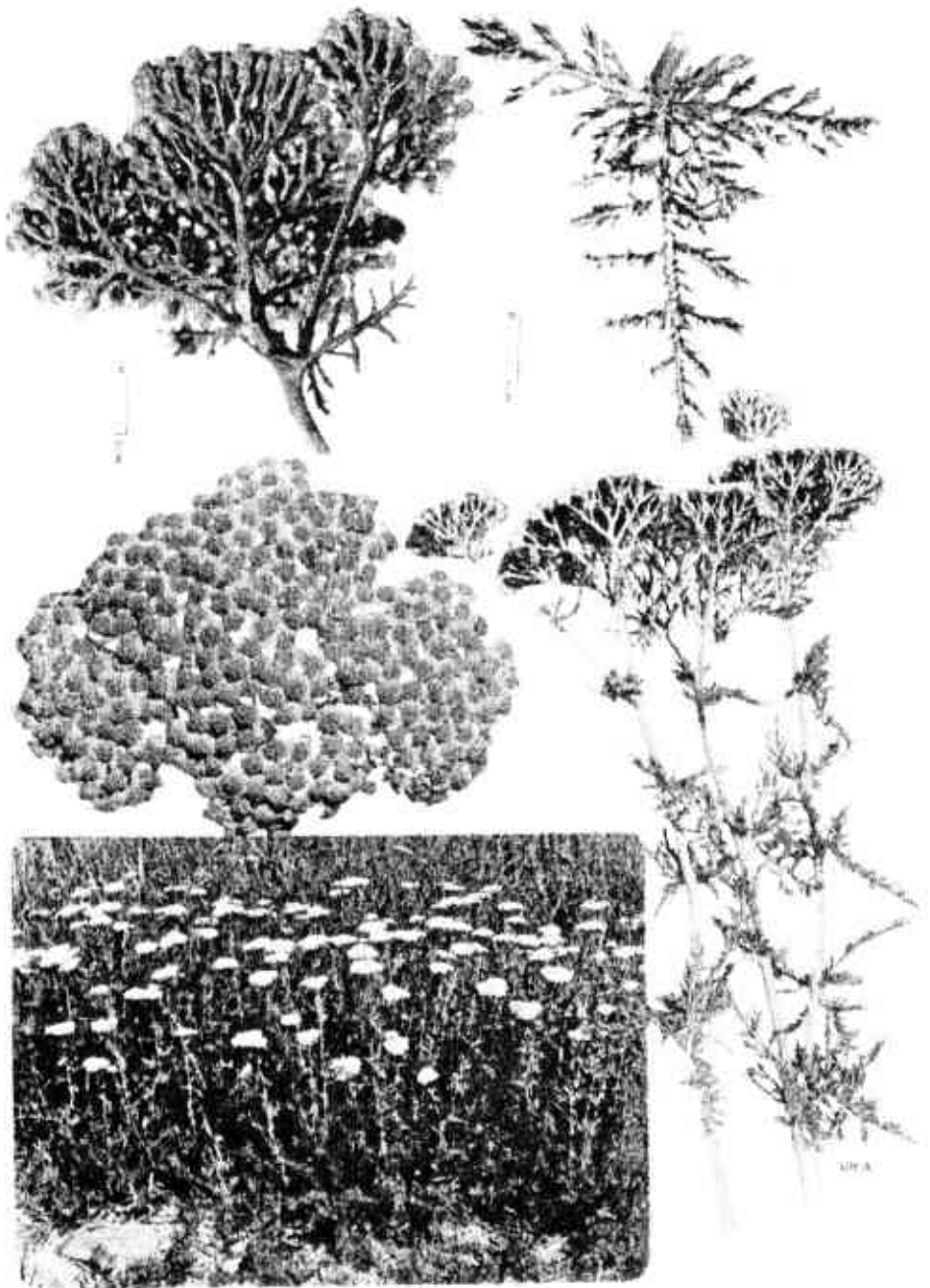
### یادآوری مهم

اگر یکی از افراد خانواده به این آلودگی دچار شد، باید سایر اعضای خانواده هم به پزشک مراجعه کنند و نکات بهداشتی ویژه را رعایت نمایند، چراکه در صورت آلوده بودن یکی از افراد خانواده به کرمهای انگل، احتمال آلودگی سایر افراد آن خانواده بسیار بالا است.

### گیاهان مؤثر علیه کرمهای انگل

۱. یکصد گرم تخم کدو را پوست کنید و بکوبید و آن را با کمی عسل یا شکر مخلوط کرده و همه آن را در یک مرتبه مصرف کنید. نیم ساعت بعد دو قاشق غذاخوری از یک مسهل نظیر روغن زیتون و یا روغن کرچک بخورید. تخم کدو ضد کرم است و موجب خروج کرمها از روده می شود.
۲. ده الی بیست گرم بومادران را در چهار لیوان آب چند لحظه بجوشانید و پنج دقیقه دم کنید و صبح ناشتا یک لیوان آن را با کمی عسل مخلوط کنید و بنوشید و این کار را به مدت پنج روز متوالی تکرار نمایید.
۳. پنجاه الی صد گرم از پوست درخت عرعر، به ویژه پوست ریشه آن را در چهار لیوان آب به مدت پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و روزانه سه قاشق غذاخوری از آن را به فواصل منظم (همراه با وعده‌های اصلی غذا) بنوشید. این نوشیدنی طعم نامطبوعی دارد و بهتر است قبل از مصرف به آن اندکی آب نارنج یا شکر بیفزایید مصرف این نوشیدنی بهتر است زیر نظر پزشک انجام گیرد.
۴. طبق نظر حکمای طب سنتی سپستان بهترین و بی ضررترین داروی گیاهی ضد کرم برای اطفال است. ده تا بیست عدد آن را (بسته به سن کودک) در آب بخیسانید. پس از چند ساعت لعاب آن را به کودک بدهید. اگر قصد دارید از آن برای بزرگسالان استفاده کنید، مقدار سپستان را به سی عدد افزایش دهید.
۵. سیر به سهولت کرمکها را دفع می کند و عده‌ای آن را در دفع آسکاریس هم مؤثر می دانند. جهت مؤثر

- بودن سیر علیه کرمهای روده باید آن را به حالت خام مصرف کنید.
۶. سیاه دانه، ضد کرم است و مقدار مصرف آن جهت دفع کرم روزانه حداکثر یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش است. مصرف زیاد سیاه دانه عوارض نامطلوبی را در بدن ایجاد می کند.
  ۷. تخم (دانه) خیار اثر ضد کرم خفیفی دارد. از این رو اشخاص مبتلا به انگل هنگام خوردن خیار بهتر است تخمهای وسط آن را هم مصرف کنند.
  ۸. دو عدد لیمو ترش را له کنید. سپس آنها را همراه با پوست و دانه به مدت دو ساعت در یک لیوان آب بخیسانید. سپس آن را صاف کنید و به آن اندکی عسل بیفزایید و به عنوان ضد کرم، شب قبل از خواب مصرف کنید. به علاوه مصرف چند عدد دانه له شده لیمو ترش در صبح به صورت ناشتا در از بین بردن کرمک مؤثر است.
  ۹. برنجاسف رسمی از گیاهان دارویی ضد کرم است. پانزده الی بیست گرم از ریشه و برگ آن را در چهار لیوان آب به مدت سه دقیقه بجوشانید و روزانه سه فنجان از آن را قبل از سه وعده غذای اصلی بنوشید.
  ۱۰. برگها و سرشاخه های گلدار ترخون خاصیت ضد انگل خفیف دارد و مبتلایان به کرمهای انگل بهتر است مصرف این سبزی را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.
  ۱۱. پانزده الی بیست گرم برگ گردو را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید.
  ۱۲. آنغوزه نوعی شیره گیاهی است که از قرنهای پیش آن را به عنوان داروی ضد کرم مصرف می کرده اند. اما از آنجایی که دارای عوارض زیادی است امروزه مصرف آن توصیه نمی شود و اگر قصد استفاده از آن را دارید بهتر است حتماً با پزشک و کارشناس گیاه درمانی مشورت کنید.
  ۱۳. یک صد و پنجاه گرم جوانه با پوست درخت غان را در چهار لیوان آب جوش به مدت بیست دقیقه بجوشانید تا حجم آن به سه چهارم کاهش یابد و جهت دفع انگل از آن روزانه دو تا سه قاشق غذاخوری بنوشید.
  ۱۴. مصرف پیاز خام نیز کمک به دفع انگلهای روده می کند ولی اثر آن از سیر ضعیف تر است.
  ۱۵. در طب سنتی از سرشاخه برگ دار گیاه درمنه به عنوان دافع انگلهای روده استفاده می شده است. جهت تهیه دم کرده آن به هر فنجان آب جوش دو قاشق چایخوری از پودر گیاه را بیفزایید و روزانه دو تا سه فنجان بنوشید. مصرف مقدار زیاد و طولانی آن بدون خطر نیست و ممکن است به دستگاه عصبی آسیب برساند و در هر صورت بهتر است قبل از استفاده از آن با پزشک مشورت کنید.
  ۱۶. ده گرم پوست خشک شده میوه نارنج را بکوبید و در یک لیوان آب جوش دم کنید و صبح ناشتا بنوشید تا کرمهای انگل به تدریج دفع شوند. لازم به ذکر است نوشیدن این نوشیدنی باید چندین روز ادامه یابد.
  ۱۷. سرکه در از بین بردن کرمهای انگل اثر قابل توجهی دارد. مشروط بر این که چند روز متوالی ناشتا چند جرعه بنوشید. شایان ذکر است افراد ضعیف و پیر و کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته اند و دوران نقاهت را می گذرانند نباید از سرکه استفاده کنند همچنین سرکه برای مبتلایان به درد مفصل و ضعف اعصاب و سوء هاضمه و زخم معده بسیار زیانبار است.



### بومادران

ضدالتهاب معده و ترش کردن غذاست. کمک به رفع اسهال و بواسیر و دفع کرمهای انگل می‌کند. افزایش‌دهنده ادرار و آرامش‌بخش اعصاب است. در ارتفاعات البرز، کندوان، ارومیه و تبریز می‌روید.

## بیماریهای قلب و مجاری گردش خون

### مقدمه

قلب به عنوان مهم ترین عضو پیکره آدمی همواره مورد توجه بوده است. این تلمبه کوچک خستگی ناپذیر ترین عضو بدن نیز به شمار می رود. چراکه فعالیت آن لحظه ای متوقف نمی شود و همواره در حال فعالیت بوده و وظیفه رساندن خون به تمام بدن را بر عهده دارد، اما ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که قلب برای انجام این فعالیت شبانه روزی از چه منبع انرژی استفاده می کند؟ به عبارت دیگر سوخت آن چگونه تأمین می شود؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت این عضو بدن نیز همانند سایر اعضا برای آن که بتواند به فعالیت پردازد و وظایف خود را انجام دهد نیاز به اکسیژن دارد پس خود قلب هم به خون نیاز دارد. خون مورد نیاز قلب به وسیله دو سرخرگ کوچک به آن می رسد که گاه در اثر تصلب شرایین و تنگ شدن و یا انسداد آنها می تواند سبب فاجعه ای به نام سکته قلبی یا انفارکتوس گردد. در واقع در اثر مسدود شدن این شاهراه اصلی تغذیه کننده قلب، اکسیژن و مواد غذایی، به قسمتی از عضله قلب نمی رسد و آن قسمت می میرد. مرگ قسمتی از عضله قلب را سکته قلبی می گویند. وقوع سکته در ماهیچه قلب را می توان به پوسیدگی یک سیب تشبیه کرد، اگر چند بار سکته قلبی روی دهد، یعنی چند دیواره از آن سیب پوسیده شود، آیا دیگر سیبی برای خوردن (یا قلبی برای پمپاژ) باقی خواهد ماند؟

### تصلب شرایین چیست؟

به ضخیم شدن و سخت شدن جدار سرخرگها تصلب شرایین می گویند. وقتی تصلب شریانها ایجاد می گردد برآمدگیهایی در دیواره داخلی رگها به وجود آمده است که به آنها پلاک می گویند. درست همان گونه که چسبیدن قطعه ای آدامس درون یک لوله باریک آب، جریان آب را کاهش می دهد، این پلاکها هم از شدت

جریان خون در رگها می‌کاهند و در اثر شدت یافتن این عارضه ممکن است فرد به دردی در جلوی قفسه سینه یعنی درد ویژه بیماریهای قلبی مبتلا شود.

### عوامل مؤثر بر افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی

۱. افزایش چربی خون
۲. افزایش فشار خون
۳. مصرف دخانیات
۴. کاهش فعالیتهای بدنی
۵. فشارهای عصبی زیاد
۶. ابتلا به بیماریهای خاص نظیر قند خون
۷. افزایش وزن
۸. داشتن زمینه ارثی ابتلا به بیماریهای قلبی
۹. مصرف مشروبات الکلی

#### ۱- افزایش چربی خون

بی‌گمان شما واژه کلسترول را بارها شنیده‌اید و با اشخاصی برخورد کرده‌اید که دچار مشکل بالا بودن کلسترول خون بوده‌اند. کلسترول ماده موممانندی شبیه به چربی است که توسط کبد ساخته می‌شود و در تمامی سلولهای بدن وجود دارد. بدن ما به کلسترول نیاز دارد تا بتواند هورمونها و بعضی ویتامینها را بسازد. دیواره سلولی را بسازد و وظایف مهم دیگری را انجام دهد. قسمت عمده چربی خون به صورت کلسترول می‌باشد. کلسترول موجود در خون را به دو نوع کلسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL) طبقه‌بندی می‌کنند. گرچه مقادیر محدود کلسترول برای بدن لازم است لیکن بالا بودن میزان آن می‌تواند موجب تصلب شریانه‌ها، افزایش خطر قلبی و سکتته‌های قلبی و مغزی شود. هرچه جزء بیشتری از کلسترول خون از کلسترول خوب تشکیل شده باشد و میزان کلسترول بد آن کمتر باشد خطر حمله قلبی بیشتر کاهش خواهد یافت. پژوهشگران طی بررسیهای زیاد متوجه شده‌اند که میزان بالای کلسترول خون همیشه خطر آفرین است و به ازای هر یک درصد افزایش میزان کلسترول خون، خطر حمله قلبی تقریباً دو درصد افزایش می‌یابد و به ازای هر یک درصد کاهش کلسترول خون احتمال وقوع حملات قلبی دو درصد کم می‌شود به‌عنوان مثال اگر کلسترول خون فردی بیست درصد کاهش یابد احتمال خطر قلبی در وی چهل درصد کم می‌شود. عموماً اگر میزان کلسترول بدن شما کمتر از دوست میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد میزان آن در حد خوبی است.

روشهای عمده کاهش کلسترول (چربی) خون و کنترل آن

۱. حتی‌الامکان از مصرف چربی‌های مضر بکاهید و به جایش مقدار محدودی از چربی‌های مفید مصرف

کنید. چربیهای مضر عبارتند از تمام چربیهای حیوانی که در گوشت مرغ و گوشت قرمز وجود دارند، چربیهای موجود در لبنیات، کره، روغنهای نباتی جامد، روغن نارگیل، روغن هسته نخل، مارگارین (کره گیاهی).

چربیهای مفید عبارتند از: روغن زیتون، آفتابگردان، سویا و ذرت، چربی موجود در گردو و فندق، ماهیهای چرب مثل ماهی تن، ماهی آزاد، ساردین، اوزون برون، به طور کل در برنامه غذایی خود از چربیهای استفاده کنید که در دمای اطاق مایع و یا نرم هستند و از مصرف چربیهای که در دمای اتاق جامد هستند نظیر روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، کره و مارگارین بپرهیزید.

۲. فقط گوشت بدون چربی بخورید و کمتر از امعاء و احشای بدن گوسفند (جگر، دل و قلوه، کله پاچه و ...) استفاده کنید. از فرآوردههای گوشتی مثل سوسیس و کالباس کمتر مصرف کنید. قبل از خوردن گوشت مرغ و حتی قبل از پختن آن، پوست آن را جدا کنید.

۳. زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول است. مصرف آن را محدود کنید.

۴. در برنامه غذایی خود مقدار قابل توجهی میوهجات و سبزیجات بگنجانید.

۵. به جای سرخ کردن غذاها، آنها را در فر بپزید و یا با بخار بپزید. چربیهای روی خورش و سوپ را بگیرید. از غذاهای پرچربی نظیر پیتزا، سس مایونز و چیپس کمتر استفاده کنید.

۶. حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.

## ۲- افزایش فشار خون

درجه فشار خون هر فرد مهم ترین نشانه سلامت قلب و عروق اوست. نگهداری فشار خون زیر ۱۴۰/۹۰ (میزان پیشنهاد شده سازمان بهداشت جهانی) مهارکننده اصلی قلب و عروق و سکنه هاست. برای کنترل فشار خون گرچه داروهایی مؤثر وجود دارند اما مسلم است که باید داروی مؤثرتر و قابل اطمینان تر و سالم تر را در تغذیه صحیح جستجو کنید و قدرت انکارناپذیر آن را در مهار کردن فشار خون بشناسید. مصرف مداوم و کافی سبزیجات و میوهجات نقش معجزه آسایی در تنظیم فشار خون دارد. همچنین جهت کاهش فشار خون و یا جلوگیری از افزایش آن سعی کنید مصرف نمک را به حداقل مقدار ممکن برسانید. چراکه مصرف نمک بر فشارخون شما تأثیر می گذارد. به علاوه مصرف زیاد نمک به رگهای خونی کوچک به خصوص در چشم، مغز و کلیه آسیب می رساند. یکی از بهترین راههای کم کردن مصرف نمک این است که نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید و یا حداقل از نمکدانهایی با سوراخهای ریز استفاده کنید. به جای طعم دادن به غذاها با افزودن نمک فراوان، از طعم دهنده های بی خطری چون سبزیجات معطر، آب لیمو، آبغوره و آب نارنج استفاده کنید. همچنین از غذاهای کنسرو شده که حاوی مقدار زیادی نمک هستند استفاده نکنید. همچنین از آنجایی که میزان چربی خون اثر قابل توجهی بر فشار خون دارد میزان چربی

خون را کنترل کنید و دستورهای ارائه شده جهت کنترل کلسترول را دقیقاً به کار بندید.

### نقش قهوه در افزایش فشار خون

مصرف قهوه عامل اصلی افزایش فشار خون نیست. اما ثابت شده است که کافئین موجود در قهوه به‌طور موقت فشار خون مصرف‌کننده را بالا می‌برد به‌ویژه اگر فرد زیر فشار استرسها و هیجانات فکری و عصبی باشد. بنابراین زمانی که دچار استرسهای فکری و مغزی هستید از نوشیدن قهوه خودداری کنید مخصوصاً اگر دچار فشار خون بالا هستید.

### ۳- مصرف دخانیات

اکنون تردید نیست که مصرف دخانیات عامل خطر در ایجاد بیماریهای قلبی است و خطر بروز امراض قلبی برای کسانی که سیگار می‌کشند به مراتب بیشتر از افرادی است که سیگار نمی‌کشند. بنابراین اگر مبتلا به بیماریهای قلبی و مشکلاتی نظیر فشار خون بالا هستید از همین امروز مصرف سیگار را قطع کنید.

### ۴- کاهش فعالیتهای بدنی

امروزه تمامی پزشکان براین باورند یکی از عوامل مؤثر در افزایش بیماریهای قلبی در سالهای اخیر، ماشینی شدن زندگیها و کاهش فعالیتهای فیزیکی روزانه افراد است. اگر می‌خواهید خطر ابتلا به امراض قلبی را در خود کاهش دهید به میزان فعالیتهای بدنی خود بیفزایید و ورزشهای سبکی مثل راه‌پیمایی را جزو برنامه روزانه خود قرار دهید. ممکن است این سؤال مطرح شود که آیا ورزش برای تمام بیماران قلبی مفید است؟ آیا همه بیماران قلبی باید به یک شکل ورزش کنند؟ این سؤالا حیاتی هستند و در پاسخ به آنها باید بسیار دقت کرد. بدیهی است که ورزش برای همه بیماران قلبی مفید نمی‌باشد. جالب است بدانید درحالی‌که ورزش برای بیماران دچار انسداد شرایین مفید است، ممکن است برای بیماران مبتلا به تنگی شدید دریچهٔ آئورت کشنده باشد. پس بسیار ضروری است که بیماران قلبی قبل از شروع ورزش حتماً با پزشک قلب خود مشورت نمایند و تحت نظر وی به فعالیت بپردازند.

### ۵- فشارهای عصبی زیاد

زندگی روزمره پر از حوادثی است که می‌تواند به تعداد ضربان قلب و فشار خون بیفزاید. از این رو لازم است تاجایی که می‌توانید از عصبانیت، هیجانات مکرر و فشارهای عصبی بپرهیزید و خواب و استراحت کافی داشته باشید.

## گیاهان مؤثر علیه بیماریهای قلب و عروق

۱. زیتون تمایل خون به لخته شدن را کم می‌کند و کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد و از رسوب کلسترول در شریانها پیشگیری می‌کند. روغن زیتون داروی مؤثری جهت پیشگیری از وقوع حملات قلبی و حتی پس از وقوع آن برای جلوگیری از حملات بعدی است. لازم به یادآوری است که اگر قصد دارید با روغن زیتون میزان کلسترول خون را کاهش دهید لازم است علاوه بر مصرف آن، از خوردن چربیهای مضر و اشباع شده نیز خودداری کنید. برگهای درخت زیتون هم بر روی رگها اثر درمانی دارند. آنها به وسیله باز کردن مجاری عروق سطحی موجب پایین آمدن فشار خون می‌شوند بدون آنکه اثر سونئی بر روی قلب داشته باشند. به منظور تهیه جوشانده برگ زیتون پانزده الی شصت گرم از برگهای تمیز و سالم درخت را در آب بشوید سپس آنها را در چهار لیوان آب بریزید و به مدت پانزده دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کنید و کمی قند به آن بیفزایید و روزانه دو فنجان هنگام صبح و شب بنوشید و بهتر است آن را به حالت نیم گرم استفاده کنید و مصرف این جوشانده را پانزده روز ادامه دهید. سپس هشت روز آن را مصرف نکنید و مجدداً در صورت لزوم مصرف آن را طبق همین برنامه ادامه دهید.
۲. دانشمندان مختلفی طی تحقیقات خود دریافته‌اند که پرتقال و سایر مرکبات از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند و فشار خون و کلسترول آن را کاهش می‌دهند. اگر قصد دارید از این خاصیت مرکبات بیشترین استفاده را ببرید توصیه می‌شود این میوه‌ها را به همراه ماده بیه مانند و سفید رنگی که زیر پوست خارجی میوه و لایه لای ورقه‌های نازک داخل میوه وجود دارد مصرف کنید.
۳. سیب در پیشگیری و درمان بیماری تصلب شرایین (انسداد رگها) نقش مؤثری دارد و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. بمنظور این که از خاصیت کلسترول زدایی سیب حداکثر استفاده را ببرید بهتر است سیب را همراه با پوست آن بخورید و اگر وضع سلامت معده اجازه دهد، از سیبهای شیرین، تازه و رسیده استفاده کنید و آنها را خوب بجوید آب سیب کلسترول خون را چندان کاهش نمی‌دهد.
۴. سیر بهترین دارو برای بیماری انسداد رگهاست و پلاکهای موجود در رگها را از بین می‌برد و باعث کاهش چربی و فشار خون می‌شود. افرادی که به طور مداوم در برنامه غذایی خود از سیر استفاده می‌کنند کمتر دچار مشکلات فشار خون و چربی خون می‌گردند. از این رو توصیه می‌شود به منظور کاهش چربی و فشار خون روزانه یک حبه سیر به صورت له شده یا خرد شده مصرف کنید. اگر حبه‌های سیر را بدون آن که بجوید به طور درسته قورت دهید هیچ اثر درمانی در شما ظاهر نخواهند کرد و به همان صورت دفع خواهند شد. همچنین بسیاری از پژوهشگران معتقدند پیاز هم کمابیش کلسترول خون را کاهش می‌دهد و به عنوان یک ماده ضد لخته شدن خون عمل می‌کند. بعضی محققان معتقدند پیاز و سیر خام یا پخته اثرات درمانی یکسانی دارند. اما بنا به توصیه اکثر پزشکان و محققان بهتر است جهت کاهش



- کلسترول و فشار خون از پیاز و سیر خام استفاده کنید.
- (والک نوعی سیر کوهی است که معمولاً برگهای آن را پخته و با برنج و سایر غذاها مصرف می‌کنند. این گیاه هم خواصی شبیه سیر و پیاز دارد و در کاهش فشار خون و رفع تصلب شرایین مفید است).
۵. زنجبیل به‌عنوان ماده بسیار مؤثر ضد انعقاد خون شناخته شده است و مانع تشکیل لخته‌های خون می‌شود و فشار خون را کاهش می‌دهد. زنجبیل را به‌طور خالص و به تنهایی مصرف نکنید چون ممکن است لوله گوارشی شما را آزار دهد و بسوزاند و بهتر است آن را همراه آب یا چای استفاده کنید.
۶. مصرف سویا برای اشخاص مبتلا به انسداد رگها مفید است و طبق بررسیهایی که در سالهای اخیر صورت گرفته مشخص شده است افرادی که در برنامه غذایی از سویا و فرآورده‌های آن به‌مقدار چشمگیری استفاده می‌کنند کمتر به مشکلات عروقی و حملات قلبی مبتلا می‌شوند. بنابراین بهتر است سعی کنید تا جایی که برایتان امکان دارد از مصرف پروتئینهای حیوانی بکاهید و در عوض سویا استفاده کنید.
۷. اگر روزانه سه قاشق مرباخوری تخم اسفرزه را بخورید پس از گذشت هشت هفته از مصرف متوالی آن، میزان کلسترول خون شما به‌طرز چشمگیری کاهش می‌یابد. اخیراً چند شرکت بزرگ سازنده فرآورده‌های غذایی در امریکا اعلام کرده‌اند قصد دارند به منظور کمک به حفظ سلامت قلبی مصرف‌کنندگان در ترکیب مواد غذایی مورد ساخت خود حتماً دانه اسفرزه را بگنجانند. توجه کنید که به‌منظور اثر بخش بودن اسفرزه حتماً باید همراه با آن هر بار هرچند لیوان آب بنوشید.
۸. طبق تحقیقات انجام شده در سالهای اخیر ثابت شده است که گردو از بهترین مواد پایین آورنده چربی خون و جزء بد کلسترول است. اگر همراه با غذای روزانه خود، به‌ویژه صبحانه همه روزه مقدار اندکی گردو مصرف کنید میزان کلسترول خون شما را تنظیم می‌کند و خطر ابتلای به بیماریهای قلب و عروق را کاهش می‌دهد. فندق و بادام هم تا حدودی باعث پایین آوردن کلسترول می‌شوند ولی نه به اندازه مغز گردو نه با سرعت عمل آن.
۹. از سالیان بسیار قدیم از کرفس جهت پایین آوردن فشار خون استفاده می‌شده است. اخیراً نیز ثابت شده است که تأثیر پایین آورندگی فشار خون موجود در کرفس در افرادی که دارای فشار خون بالای ناشی از استرسهای فکری و عصبی هستند بیشتر است.
۱۰. سبزیهای پررنگ مانند اسفناج و چغندر (برگ آن) و یا سبزیهای نارنجی رنگ مانند کدو تنبل و یا هویج سبب پایین آمدن فشار خون و کاهش خطر سکنه می‌شود. به‌عنوان مثال اگر در هفته حداقل پنج مرتبه از

- غذاهایی که دارای هویج فراوان هستند استفاده کنید خطر سکته مغزی در شما پنجاه درصد کم می‌شود.
۱۱. دانشمندان هنری اخیراً کشف کرده‌اند مصرف موز به‌طور مشخصی کلسترول خون را کاهش می‌دهد و از این نظر موزهای سبز نارس حاوی بهترین نوع الیاف گیاهی مفید برای قلب هستند.
۱۲. مصرف میوه‌های گیلاس، آلبالو، آلو و توت‌فرنگی جهت درمان بیماران مبتلا به تصلب شریانه‌ها بسیار مفید است.
۱۳. بررسیهای جدید منعکس در کتابهای علمی نشان داده است که میوه گوجه‌فرنگی در درمان بالا بودن فشار خون، چسبندگی و انسداد رگها نقش قابل توجهی دارد.
۱۴. داروهای فشار خون را کم می‌کند و می‌توان آن را به مقادیر کم درمانی به‌منظور کاهش فشار خون، رفع تصلب شریانه‌ها و عوارض ناشی از آن به‌کاربرد، در عین حال، داروهای شتاب‌ضربان قلب را زیاد می‌کند و اگر به مقدار زیاد مصرف شود مسمومیت‌های شدید ایجاد می‌کند. جهت تهیه دم کرده دارو، بیست الی سی گرم از برگ آن را در چهار لیوان آب جوش مدت پنج دقیقه دم کنید و قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید و بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک مشورت کنید.
۱۵. در طالبی ماده‌ای وجود دارد که خون را رقیق می‌کند و از انعقاد و لخته شدن خون که عامل حملات قلبی است جلوگیری می‌کند.
۱۶. طبق تحقیقات علمی متعدد لوبیا، فشار خون را به مقدار قابل ملاحظه‌ای کم می‌کند و برخی محققان معتقدند اگر روزانه یک فنجان لوبیای مرمری یا چیتی پخته و خورده شود کلسترول خون را تا حد قابل ملاحظه‌ای کم می‌کند.
۱۷. ده الی پانزده گرم کیسه کشیش را در چهار لیوان آب به مدت سه دقیقه بجوشانید و پنج دقیقه دم کنید و جهت کاهش فشار خون روزانه دو فنجان بنوشید.
۱۸. مصرف شیرهای که از فشردن میوه نارس خرمالو گرفته می‌شود جهت کاهش فشار خون بالا خیلی مؤثر است.
۱۹. مصرف گیاه کنگر فرنگی و کنگر در کاهش کلسترول خون تا حد زیادی مؤثر است.
۲۰. به نظر می‌رسد که جو از چند طریق در کاهش کلسترول خون مؤثر است و خوردن جو به‌صورت نان، سوپ، و موارد مشابه به افرادی که چربی خون آنها بالاست توصیه می‌شود.
۲۱. عرق نسترن برای تقویت قلب مفید است. برای مصرف یک فنجان کوچک از آن را در یک لیوان آب و شکر بریزید و به‌صورت شربت بنوشید.
۲۲. گل گاوزبان قلب را تقویت و طپش آن را منظم می‌کند. برای حصول نتیجه بهتر، هنگام تهیه دم کرده گل گاوزبان آن را همراه مقداری لیمو عمانی و سنبل‌الطیب دم نمایید.

۲۳. بادرنجبویه در ضعف قلب و رفع طپش آن اثرات خوبی دارد. بیست الی سی گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و از آن روزانه سه الی چهار فنجان بنوشید.
۲۴. عرق بهار نارنج و دم کرده آن برای تقویت قلب و رفع طپش آن مفید است. عرق بهار نارنج زود فاسد می‌شود. باید آن را در شیشه‌های تیره‌رنگ و در محل خشک و تاریک نگهداری کنید و نباید بیش از یک سال از عمر آن بگذرد.
۲۵. آب انگور به خصوص انگور قرمز خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد. متخصصان، مصرف دو الی چهار فنجان از آن را در طول هر شبانه روز پیشنهاد می‌کنند.
۲۶. سی‌گرم از برگهای اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و از آن در هر روز سه تا چهار بار و هر بار نیم فنجان بنوشید. این نوشیدنی برای بیماران مبتلا به ضعف قلب و طپش آن مفید است.
۲۷. جهت تقویت قلب و اثر تشنج‌زدایی در طپش قلب، ده الی پانزده گرم از سرشاخه‌های گلدار نعنا را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید.
۲۸. سرخ ولیک نیرو بخش قلب است و بیماریهای طپش قلب، تصلب شرایین، اختلالات جریان خون و زیادی فشار خون را بهبود می‌دهد و استعمال مداوم و طولانی آن هیچ‌گونه عوارضی ندارد. جهت استفاده از این گیاه می‌توانید بیست گرم از پوست درخت را در چهار لیوان آب مدت ده دقیقه بجوشانید و از آن هر روز چهار یا پنج بار و هر بار ضعف فنجان بنوشید. همچنین می‌توانید بیست الی سی‌گرم از میوه و یا گل آن را در چهار لیوان آب جوش چند لحظه بجوشانید و پنج دقیقه دم کنید و هر روز چهار الی پنج بار و هر بار نصف فنجان بنوشید.
۲۹. چای آفار نیرومندی برای به تأخیر انداختن پیشرفت تصلب شرایین، تقویت عروق موین، رقیق کردن خون و کاهش کلسترول و فشار خون دارد و احتمال سکنه مغزی را کاهش می‌دهد و در این خصوص، چای سبز اثر بهتری دارد.

## دیابت (مرض قند)

دیابت کلمه‌ای یونانی به معنای جاری شدن است و چون در آن قند ادرار بیمار زیاد می‌شود از قدیم به این بیماری دیابت می‌گفته‌اند. بیماری قند دارای انواع مختلف و متفاوت از یکدیگر است که علت عمده همه آنها افزایش میزان قند خون می‌باشد. عوامل مختلفی از قبیل زمینه ارثی، عوامل محیطی و روش زندگی زمینه ابتلا به این بیماری را در افراد آماده می‌کنند. علائم مشترک در انواع بیماری قند عبارتند از: احساس گرسنگی و تشنگی شدید و غیر عادی، زیاد شدن حجم ادرار، به طوری که بیمار ممکن است حتی شبها چندین بار برای ادرار کردن از رختخواب خود خارج شود، ضعف، خستگی، کم شدن بینایی چشم و غیره، دیابت را به دو نوع عمده دیابت شیرین و دیابت بی مزه تقسیم می‌کنند. دیابت شیرین نوعی از آن است که مقدار درصد قند خون بیش از حالت طبیعی می‌شود و به طور ثابت در ادرار قند یافته می‌شود.

در دیابت بی مزه بیمار دچار عطش فراوان و افزایش ادرار می‌شود ولی در ترکیب ادرار تغییری به وجود نمی‌آید و قند موجود نیست. این دیابت با لاغری و کاهش قدرت جسمانی فرد همراه است. تشخیص نوع دیابت و درمان آن باید با نظر پزشک به وسیله انجام آزمایشات خون صورت گیرد.

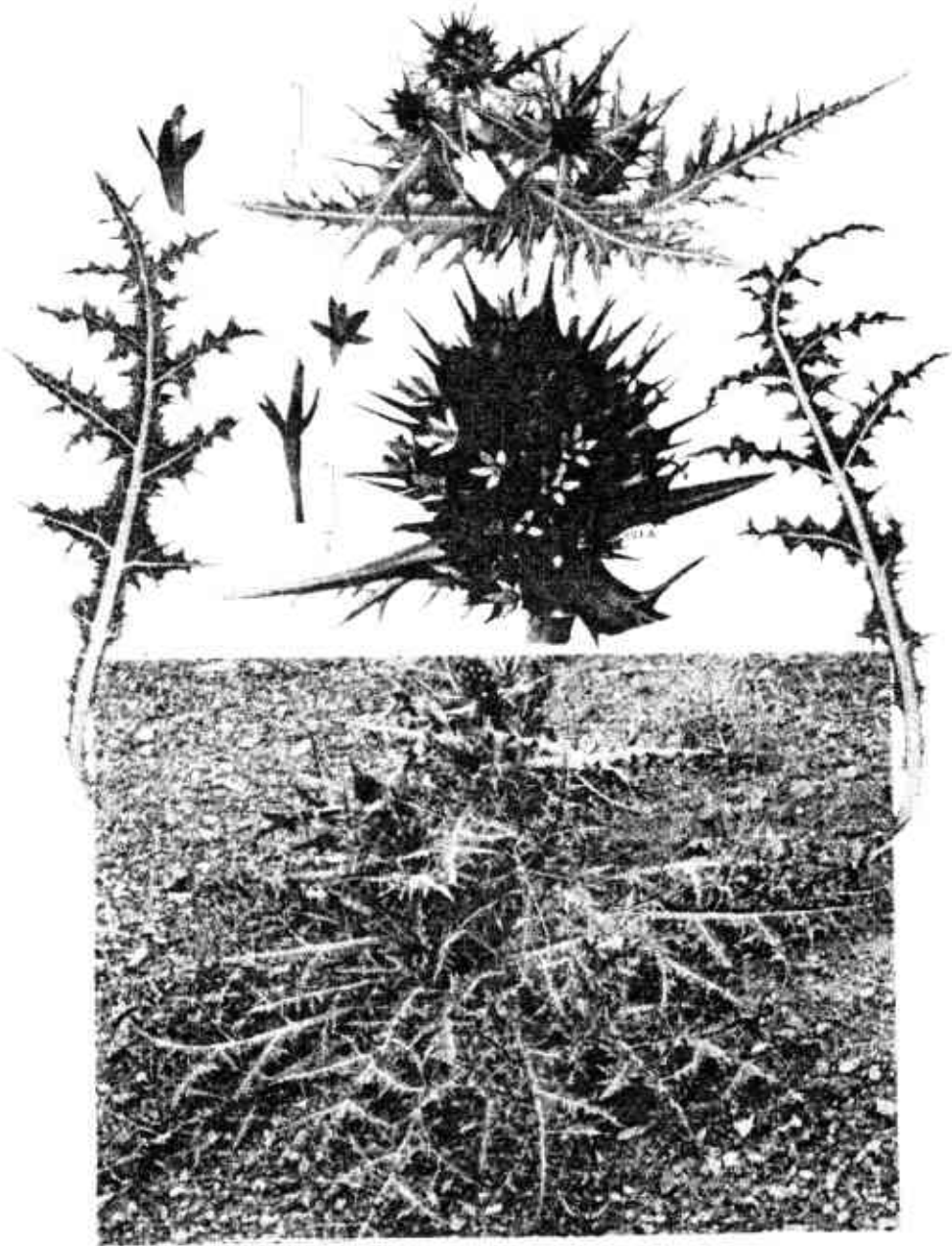
گیاهان دارویی مختلفی می‌توانند به درمان این بیماری کمک کنند که تعدادی از آنها در این قسمت معرفی می‌گردند ولی بهتر است قبل از استفاده از آنها با پزشک خود مشورت کنید. به علاوه جهت تسریع در درمان بهتر است به دستورالعملهای زیر توجه کنید.

۱. تا آن جا که برایتان ممکن است از مواد غذایی شیرین استفاده نکنید. حتی بهتر است از مواد نشاسته‌ای از قبیل نان، برنج و سیب زمینی بسیار اندک استفاده کنید.
۲. به هیچ عنوان از مشروبات الکلی استفاده نکنید.
۳. چنانچه دارای اضافه وزن هستید با رژیم غذایی منظم وزن خود را به حد طبیعی برسانید.
۴. در برنامه غذایی خود مقدار زیادی میوه و سبزیجات بگنجانید اما نباید از میوه‌های بسیار شیرین و نشاسته‌ای نظیر خربزه یا موز استفاده کنید.
۵. به اندازه کافی آب بنوشید.

### گیاهان مؤثر علیه بیماری قند

۱. مغز بادام زمینی به آهستگی و به تدریج قند خون را کاهش می‌دهد و بهتر است از دانه‌های سبز و نارس استفاده کنید. روش استفاده به این ترتیب است که پانزده عدد دانه سبز و نارس بادام زمینی را انتخاب کنید و در هاون نیم‌کوب کرده و در یک استکان آب جوش دم نمایید. سپس آن را صاف کرده و بدون آن که به آن مواد شیرین‌کننده بیفزایید آن را بنوشید. این نوشیدنی را هر ماه چهار مرتبه در روزهای اول، سوم، یازدهم و بیست و ششم ماه مصرف کنید.

۲. یک قاشق سوپ‌خوری گرد سماق را در یک فنجان آب جوش به مدت سی دقیقه دم کنید. نیمی از آن را صبح و نیمی را بعد از ظهر بنوشید.
۳. دانه شنبلیله جهت مداوای بعضی از انواع مرض قند و جلوگیری از لاغر شدن بیماران مبتلا به مرض قند مفید است. سی‌الی پنجاه گرم دانه شنبلیله را نیم‌کوب کنید و در چهار لیوان آب به مدت نیم ساعت بجوشانید و از آن روزانه دو الی سه فنجان بنوشید و یا از دانه پودر شده شنبلیله روزانه سه الی چهار قاشق چایخوری همراه غذا مصرف کنید.
۴. آبغوره تشنگی بیماران قندی را برطرف می‌کند.
۵. سی‌گرم غلاف خشک لوبیا را در چهار لیوان آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و به مدت یک تا دو روز، هر روز یک فنجان بین هر دو وعده غذا بنوشید تا قند موجود در ادرار کاهش یابد.
۶. میوه نارس آناناس را به خوبی رنده کنید و در آب جوش دم نمایید. دم کرده حاصل را پس از صاف کردن، بدون آن که شیرین کنید در طول روز مصرف نمایید.
۷. ده الی بیست گرم برگ گردو را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و از آن دو الی پنج فنجان در روز بنوشید. این دم کرده رنگ روشن و عطر و طعم مطبوعی دارد و قند خون را کاهش می‌دهد.
۸. چهل الی شصت گرم برگ بابا آدم را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید تا قند خون شما کاهش یابد.
۹. میوه‌هایی از قبیل سیب، توت‌فرنگی، پرتقال و زردآلو، هلو و توت جهت مبتلایان به مرض قند مناسب هستند.
۱۰. فندق به علت آن‌که ماده هیدروکربنه آن کم است غذای مناسبی برای مبتلایان به بیماریهای قند است.
۱۱. غده‌های سیب‌زمینی ترشی غذای مناسبی برای مبتلایان به قند خون است چراکه مواد قندی آن در کبد ذخیره نمی‌شود.
۱۲. کنگر قند خون را کاهش می‌دهد و سبزی مناسبی برای مبتلایان به دیابت است.



کنگر

چربی خون را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد و قند خون را کم می‌کند تقویت‌کننده کبد و محرک ترشح صفراست. کنگر در کرمان، باختران، آذربایجان، اورومیه، آبادان و کازرون می‌روید.

## بیماریهای دستگاه تنفسی

### سرماخوردگی‌ها

سرماخوردگی از جمله بیماریهای معروفی است که در فصول سرما به سرعت رواج می‌یابد و هوای سرد و همچنین تغییرات ناگهانی درجه حرارت محیط، بدن را مستعد به ابتلای به آن می‌سازد. نشانه‌های سرماخوردگی بسیار واضح و مشهور هستند. اما علاوه بر آبریزش از بینی، احتقان بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه، کسالت عمومی، خشک شدن گلو، گلو درد و تب سبک امکان دارد بیمار به پیوست و بی‌اشتهایی هم دچار گردد. سرماخوردگی را در کودکان، به‌ویژه اطفال شیرخوار باید جدی بگیرید و مراقب باشید مبتلا به عفونت گوش میانی و یا ریه‌ها نشوند.

اقدامات زیر می‌تواند به بهبود سرماخوردگی کمک نماید.

۱. استراحت کامل در بستر در بهبود سرماخوردگی نقش قابل توجهی دارد. چنانچه به این بیماری مبتلا شدید تا زمانی که تب دارید در بستر استراحت کنید و فعالیت‌های روزانه خود را کاهش دهید.
۲. روزانه چند لیوان شیر گرم بنوشید.
۳. هوای اتاق را تعویض و تهویه کنید.
۴. گلو و بینی خود را با محلول آب و نمک رقیق شستشو دهید.
۵. از خوردن غذاهای چرب، پرادویه و سرخ‌کرده پرهیزید. در عوض از غذاهایی مانند انواع سوپ، از جمله سوپ جوجه استفاده کنید. سوپ جوجه به‌خوبی با سرماخوردگی مبارزه می‌کند. این سوپ مخاط را از مجاری بینی پاک می‌کند و حاوی ماده‌ای است که ثابت شده است مانع رشد ویروس سرماخوردگی معمولی می‌شود.
۶. با استفاده از یک دستگاه بخور و یا قرار دادن ظرف آب جوش در بالای بخاری به رطوبت اتاق بیفزایید.

۷. جلوی عطسه خود را نگیرید. بلکه فقط احتیاط کنید که در صورت دیگران عطسه نکنید و موقع سرفه و عطسه جلوی دهان خود را با دستمال ببوشانید.

### نقش سرماخوردگی در ناراحتی سینوسها چیست؟

سطح خارجی سینوسهای سالم (حفرات استخوانی موجود در سر از قبیل حفرات بینی، با غشای مرطوبی پوشیده شده است که ترشحات بینی را به وجود می‌آورند. این سینوسها به طور طبیعی روزانه در حدود  $\frac{1}{4}$  رطوبت خود را تخلیه می‌کنند و به این وسیله هوای تنفسی شما را مرطوب می‌سازند. اگر سینوسها به دنبال یک سرماخوردگی عفونی متورم و ملتهب شوند نمی‌توانند ترشحات بینی را به درستی تخلیه کنند و شما احساس ناراحتی می‌کنید علایم ناراحتی سینوس عبارتند از: گرفتگی سر، گرفتگی بینی و افزایش ترشحات آن (که رنگ آن معمولاً سبز مایل به زرد است)، درد و حساس شدن سینوسهای صورت، درد در آرواره بالایی، سردردهای مکرر که با حرکت سر و قرار گرفتن آن در حالت‌های مختلف تغییر می‌کند و مدت کوتاهی پس از بیرون آمدن از رختخواب از بین می‌رود، تب و کسالت عمومی.

یک دستگاه مرطوب‌کننده هوا می‌تواند ناراحتی سینوسها را تخفیف دهد هوای بسیار مرطوب از غلظت ترشحات سینوس می‌کاهد و ترشحاتی را که به واسطه خوب کار نکردن سینوسها در آنها جمع شده‌اند رقیق می‌کند. همچنین کمپرس آب گرم در ناحیه سینوسها ناراحتی آنها را تسکین می‌دهد. اقدامات دیگری که تسکین درد کمک می‌کند عبارتند از:

۱. نوشیدن زیاد مایعات برای رقیق نگه داشتن ترشحات و دفع آن
  ۲. استفاده از مسکنهای ساده جهت تسکین درد.
  ۳. استفاده از قطره‌های بینی، توجه کنید که استفاده مکرر از قطره‌های بینی موجب می‌شود که مجاری بینی شما عادت کنند تنها با وجود این مواد به درستی کار کنند و شما ناچار می‌شوید برای باز نگه داشتن بینی مرتب از این قطره استفاده کنید. بنابراین هیچ‌گاه بیشتر از سه روز از قطره استفاده نکنید و برای اجتناب از آلوده شدن بینی به میکروب، هیچ‌گاه از قطره دیگران استفاده نکنید.
- اگر به رغم درمانهای خانگی علائم بیماری از میان نرفت به پزشک مراجعه کنید.

### آنفولانزا

علایم سرماخوردگی و آنفولانزا شباهت زیادی به هم دارند. اما شدت آنها باهم متفاوت است. سرماخوردگی به طور کلی با آبریزش خفیف بینی و عطسه آغاز می‌شود اما ویروس آنفولانزا یک مرتبه حمله می‌کند. درحالی که در این ساعت سالم هستید در ساعت بعد بستری شده‌اید. میکروب سرماخوردگی به ندرت وارد ریه‌ها می‌شود اما آنفولانزا ممکن است به ذات‌الریه بینجامد. در هنگام ابتلا به سرماخوردگی



شما می‌توانید تاحدی به فعالیتهای روزانه خود ادامه دهید. اما هنگامی که به آنفولانزا مبتلا می‌شوید از شدت بیماری نمی‌توانید رختخواب را ترک کنید. علایم کلی آنفولانزا عبارتند از: سرفه خشک، گلودرد، سردرد شدید، درد عمومی عضلات و پشت، خستگی شدید، لرز، تب، احساس سوزش در چشم و احساس درد هنگام حرکت دادن چشمها.

در بین نشانه‌های ذکر شده، خستگی و دردهای عضلانی، مشخص‌ترین نشانه آنفولانزا می‌باشد که معمولاً هنگام سرماخوردگی وجود ندارد. آنفولانزا علاجی ندارد و دوره بیماری باید طی شود و بهترین روش برای درمان آنفولانزا، استراحت است تا بدن بتواند تمام نیروی خود را صرف مبارزه با ویروس آنفولانزا کند. سایر توصیه‌ها عبارتند از:

- مقدار زیادی مایعات گرم بنوشید. این مایعات درد گلوی شما را تسکین و گرفتگی بینی را کاهش می‌دهد و جایگزین آبی می‌شود که بدن در اثر تب شدید از دست داده است.

- با چای نیم گرم غلیظ یا آب نمک حلق و گلوی خود را شستشو دهید و غرغره کنید.

- برای نرم شدن گلو، قرصهای مخصوص گلو درد یا آب نبات سفت بمکید.

- جلوی سرفه‌های خلط‌دار یا بلغم‌دار را نگیرید. این سرفه‌ها، ترشحات را از اندامهای تنفسی بیرون می‌رانند اگر خلط شما، خونی، زرد یا سبز بود به پزشک مراجعه کنید.

- دست‌هایتان را به‌طور مرتب به‌خصوص پس از گرفتن بینی و قبل از خوردن غذا بشوید. این کار از سرایت ویروس آنفولانزا به دیگران هم جلوگیری می‌کند.

### برونشیت

برونشیت نیز یکی از بیماریهای شایع دستگاه تنفسی است که علامت اصلی آن سرفه‌های ممتد و مداوم می‌باشد. برونشیت می‌تواند به‌صورت حاد و مزمن باشد که این بستگی به مدت ادامه بیماری دارد و این که صدمات وارد شده به شخص بیمار تا چه اندازه جدی بوده‌اند. برونشیت اغلب در اثر سرماخوردگی، عفونت سینوسها و یا سایر عفونتهای دستگاه تنفس به وجود می‌آید. برونشیت حاد ممکن است از سه روز تا سه هفته ادامه پیدا کند ممکن است در هنگام ابتلا به برونشیت حاد علاوه بر سرفه، تب و لرز، گلو درد و دردهای عضلانی هم مشاهده شود. در برونشیت مزمن مجاری عبور هوا خلط زیادی تولید می‌کند تاحدی که سبب ایجاد سرفه‌های روزانه می‌شود تا خلطها بیرون بیایند. مدت این نوع برونشیت ممکن است سه ماه یا بیشتر و گاهی حتی بیش از دو سال باشد. افرادی که در معرض آلودگی شدید هوا قرار دارند، کارگرانی که به‌طور مداوم در معرض گرد فلزات یا چوب قرار می‌گیرند و کسانی که سیگار می‌کشند برای ابتلا به برونشیت مزمن آمادگی بیشتری دارند، درواقع کشیدن سیگار عادی‌ترین دلیل ابتلا به برونشیت مزمن است، بنابراین جهت درمان بیماری ترک سیگار کاملاً ضروری است و ممکن است باعث درمان کامل شود.

### چند توصیه جهت کمک به بهبود برونشیت حاد:

۱. هوای اتاق خود را با استفاده از دستگاه بخور مرطوب کنید.

۲. به حد کافی استراحت کنید.

۳. مایعات را به مقدار فراوان مصرف کنید.

۴. سیگار نکشید.

۵. از داروها و نوشیدنی‌های گیاهی که اخلاط سینه را نرم می‌کند و موجب خروج آنها می‌شود به مقدار مناسبی استفاده کنید.

### چند توصیه جهت کمک به بهبود برونشیت مزمن:

۱. سیگار را ترک کنید و از سایر دخانیات از قبیل توتون و تنباکو هم استفاده نکنید.

۲. کمتر در معرض هوای آلوده قرار بگیرید و هر وقت که آلودگی هوا زیاد است حتی المقدور از منزل خارج نشوید.

۳. اگر نوع شغل شما به گونه‌ای است که ناچارید در هوای پر از گرد و غبار فعالیت کنید جلوی دهان خود را با یک ماسک کاغذی یا پارچه‌ای بپوشانید.

## گیاهان مؤثر علیه سرماخوردگیها

۱. گلکهای ختمی نرم‌کننده سینه هستند. هنگام ابتلا به سرماخوردگی، ده‌الی سی گرم از گلکهای ختمی را در چهار لیوان آب جوش به مدت نیم ساعت دم کنید و روزی سه تا چهار فنجان بنوشید. این دم کرده را نباید به حالت خیلی سرد یا خیلی داغ مصرف کنید.

۲. دم کرده و جوشانده تخم (دانه) به در رفع التهاب داخلی مخاطها و سرفه به کار می‌رود. یک تا پنج دانه به را در یک فنجان کوچک آب جوش چند دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و در طول روز بنوشید و یا ده‌الی سی گرم از دانه‌های به را در چهار لیوان آب به مدت چند دقیقه بجوشانید و روزانه دو فنجان کوچک بنوشید هنگام تهیه نوشیدنیهای فوق هرگز نباید پوست دانه به را از مغز آن جدا کنید چون ایجاد مسمومیت می‌کند و در صورت قصد استفاده مکرر از این جوشانده بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۳. سیر، ضد عفونی کننده مجاری ریه است و مصرف آن به سرعت خلط سینه را کم می‌کند خاصیت میکروبوکشی سیر به قدری بالاست که روسها به آن لقب پنی‌سیلین را داده‌اند. بعضی متخصصان معتقدند بهتر است هنگام ابتلا به سرماخوردگی سیر را نیزید و آن را به حالت خام مصرف کنید. اما سیر پخته هم تا حدودی خاصیت ضد سرفه دارد.

۴. چهل‌الی صد و بیست گرم انجیر خشک را در چهار لیوان آب بجوشانید و جوشانده غلیظی تهیه کنید و

- جهت رفع سرماخوردگی روزی چند فنجان از آن بنوشید.
۵. پنجاه گرم خرما را در چهار لیوان آب جوش به خوبی بجوشانید و آن را صاف کنید و برای نرم کردن سینه روزی یک تا سه فنجان از آن بنوشید.
  ۶. سی گرم کشمش را در دو لیوان شیر بجوشانید و روزانه دو تا سه فنجان از آن بنوشید.
  ۷. عنباب نرم‌کننده سینه و برای سینه مفید است و در مواقع بروز سرماخوردگی مصرف می‌شود. سی تا شصت عنباب خشک را نکه‌تکه کنید و در چهار لیوان آب و یا شیر به مدت نیم ساعت بجوشانید. سپس هسته‌ها را جدا کنید و میوه‌ها را کاملاً له کنید و از این جوشانده روزانه یک یا دو فنجان بنوشید.
  - چنانچه تمایل داشته باشید از عنباب و سایر خشکیار جوشانده مؤثرتری علیه سرماخوردگی و گرفتگی سینه تهیه کنید می‌توانید بیست گرم عنباب را با مقادیر مساوی از کشمش، انجیر و خرما مخلوط کرده و نیم ساعت در چهار لیوان شیر بجوشانید سپس آن را صاف کرده و روزی یک فنجان از آن را به تدریج بنوشید.
  ۸. بادام نرم‌کننده سینه است و کمک به خروج اخلاط سینه و رفع سرفه می‌کند پنجاه گرم بادام پوست کنده را بکوبید و در مقداری آب یا شیر بجوشانید و آن را به تدریج مصرف کنید.
  ۹. مرکبات جهت کمک به درمان سرماخوردگی بسیار مناسب هستند. آب پرتقال و جوشانده پوست آن برای رفع تبهای ناشی از سرماخوردگی و آرام کردن سرفه مفید است. آب لیمو شیرین درجه حرارت بدن بیمار را متعادل می‌کند و لیمو ترش نیز به رفع انواع سرماخوردگی کمک شایانی می‌کند.
  ۱۰. پیاز را در وی سرماخوردگی می‌دانند چون بسیار خلط‌آور است و با ایجاد سرفه موجب خروج اخلاط سینه می‌شود. جهت بهره بردن از این خاصیت بهتر است از پیاز خام استفاده کنید.
  ۱۱. یک قاشق سوپ خوری نعناع سبز یا خشک را در یک فنجان آب جوش دم کنید جهت درمان عوارض سرماخوردگی آن را بعد از غذا بنوشید.
  ۱۲. سیب یکی از بهترین میوه‌ها برای مبتلایان به سرماخوردگی است و تجربه نشان داده است کسانی که سیب می‌خورند کمتر به سرماخوردگی و عفونت حنجره و برونشیتها دچار می‌شوند.
  ۱۳. نتایج تحقیقات علمی متعددی نشان می‌دهد که فلفل قرمز داروی ریه و خلط‌آور قوی است و برای پیشگیری و تسکین برونشیت مزمن و سرماخوردگی مفید است. اگر هفته‌ای سه بار غذای تند شده با فلفل قرمز را بخورید در پیشگیری و درمان سرماخوردگی بسیار مؤثر خواهد بود. لازم به ذکر است که خوردن فلفل قرمز برای عده‌ای ایجاد ناراحتی می‌کند و اشخاصی که دارای مزاج گرم هستند نمی‌توانند فلفل قرمز را تحمل کنند. به‌علاوه اشخاصی که دارای آلرژی هستند نباید فلفل قرمز مصرف کنند. به هر حال بهتر است مصرف فلفل قرمز به‌عنوان داروی گیاهی همیشه با جلب نظر و مشورت با پزشکان و کارشناسان گیاه درمانی باشد.

۱۴. اگر عدس را در آب بپزید و بخورید سینه شما نرم می‌کند و گرفتگی گلو را از بین می‌برد و بهتر است برای درمان سریع‌تر، آن را همراه مقداری پیاز بپزید و به آن مقدار اندکی آبلیموی تازه بیفزایید.
۱۵. شلغم جوشانده شده در آب اثر خلط‌آوری بسیار قوی دارد و سرفه را تسکین می‌دهد و داروی خوبی برای اطفال است. همچنین می‌توان شلغم خام را رنده کرده مقداری شیر جوشیده و عسل به آن افزود و پس از گذشت یک ساعت آن را به تدریج نوشید.
۱۶. هویج و آب آن در درمان التهاب مجاری تنفسی، سرفه‌های مقاوم و رفع اخلاط سینه مفید است.
۱۷. برگ اکالیپتوس اثر تب‌بر، ضد عفونی‌کننده و ضد نزله دارد. روغن اکالیپتوس هم در داروخانه‌ها وجود دارد که می‌توانید از آن بخور تهیه کنید و به مدت پانزده دقیقه پوششی به روی سر قرار داده و از بخارات آن به خوبی تنفس کنید. این عمل باعث رقیق شدن ترشحات بینی و سینوس‌ها می‌شود و ترشحات آنها را شفاف می‌سازد. استفاده زیاد از این دارو مناسب نیست. همچنین نباید روغن اکالیپتوس را به‌طور مستقیم (بدون رقیق کردن در آب و تهیه بخور) استنشاق کنید چون عوارض نامطلوبی ایجاد می‌کند. چنانچه دچار بیماری‌های قلبی و اختلالات سیستم اعصاب مرکزی هستید قبل از استفاده از این دارو حتماً با پزشک خود مشورت کنید. از مصرف این دارو برای کودکان بدون مشورت با پزشک خودداری نمایید.
۱۸. ده عدد ساقه پربرگ آویشن شیرازی را در چهار لیوان آب جوش بریزید و آن را چند دقیقه دم کنید و برای جلوگیری از شدت یافتن سرماخوردگی و سرفه‌های مداوم پس از هر وعده غذا یک فنجان از آن را بنوشید. اگر طعم این نوشیدنی مورد پسندتان نبود، می‌توانید به آن اندکی عسل بیفزایید. در داروخانه نوعی شربت خلط‌آور و ضد سرفه وجود دارد که حاوی عصاره آویشن شیرازی می‌باشد و می‌توانید به‌جای دم کرده آویشن از آن استفاده کنید.
۱۹. سی گرم گل اسطوخودوس را در چهار لیوان آب جوش مدت پنج دقیقه دم کنید در مواقع ابتلا به سرماخوردگی، برونشیت و سیاه‌سرفه، روزی سه فنجان بنوشید.
- عرق اسطوخودوس هم در بازار موجود است که می‌توانید به جای دم کرده، از آن استفاده کنید.
۲۰. ده گرم گیاه مرزنجوش (مرزنگوش) را در چهار لیوان آب جوش به مدت سی دقیقه دم کنید و قبل از هر وعده غذا، یک فنجان از آن بنوشید تا عوارض سرماخوردگی در شما کاهش یابد.
۲۱. سی الی پنجاه گرم گل آقظی را در چهار لیوان شیر یا آب جوش دم کنید. سپس به آن اندکی شکر یا عسل بیفزایید و برای بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا و رفع تب روزی دو الی سه فنجان کوچک بنوشید. بهتر است برای تهیه این دم کرده فقط از گل‌های کاملاً خشک شده آقظی استفاده کنید.
۲۲. سینه دارو گیاهی کمابیش شبیه گل گاوزبان و دارای همان مواد مؤثر است این دارو از زمانهای بسیار قدیم جهت تسکین سرفه و درمان بیماری‌های سینه به کار می‌رفته است. سی الی چهل گرم از این گیاه را

- در چهار لیوان آب سرد بخیسانید. و پس از گذشت پانزده دقیقه آنها را به مدت دو دقیقه بجوشانید و چند دقیقه دم کنید و از این دم کرده روزی دو الی سه فنجان کوچک با فاصله منظم بنوشید.
۲۳. از دم کردهٔ رازیانه می‌توانید به‌عنوان نرم‌کننده سینه، ضد سرفه و خلط‌آور استفاده کنید. جهت تهیه آن، یک قاشق مرباخوری دانه‌های رازیانه را نیم‌کوب کنید و آنها را در یک فنجان آب جوش دم نموده و بعد از غذا بنوشید. عرق رازیانه هم در بازار موجود است که خواصی مشابه دم کرده آن دارد و می‌توانید از آن به‌عنوان خلط‌آور و ضد سرفه اطفال استفاده کنید.
۲۴. پانزده الی سی گرم گل بنفشهٔ خشک شده را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و هر شبانه‌روز چند فنجان از آن بنوشید و چند روز مصرف آن را ادامه دهید تا سرماخوردگی و سینه درد در شما کاهش یابد.
۲۵. سی سنبر (سوسنبر) در برطرف کردن تشنجات دستگاه تنفس و تسکین سرفه بخوبی ایفای نقش می‌کند. بیست گرم از گیاه را در یک لیوان آب جوش چند دقیقه دم کنید. این دم کرده را به حالت نیم گرم نگهداری کنید و هر ساعت یک قاشق سوپ‌خوری از آن را بنوشید.
۲۶. بیست و پنج گرم از برگها و گل مینا را در چهار لیوان آب جوش دم کنید (به مدت ده دقیقه) و برای نرم کردن سینه و ایجاد خلط روزی دو تا سه فنجان از آن را بنوشید.
۲۷. یک قاشق سوپ‌خوری برگهای تره تیزک را در یک لیوان آب جوش بریزید و در طول روز به تدریج بنوشید تا سرفه و گلو درد شما کاهش می‌دهد.
۲۸. یک قاشق برگهای مریم گلی را در یک لیوان آب جوش دم کنید و برای رفع گلو درد و التهاب گلو به صورت غرغره استفاده کنید.
۲۹. دم‌کردهٔ گل گاو زبان جهت درمان سرماخوردگی، تب و نزله دستگاه تنفسی بسیار مفید است.
۳۰. برگ کلم در معالجه سرماخوردگی و برونشیت‌های مزمن اثر قابل توجهی دارد و می‌توانید آن را به صورت خام یا پخته در سوپ و آش مصرف کنید و بهتر است آن را در رژیم غذایی خود به‌ویژه در ماههای سرد سال قرار دهید. بعضی محققان معتقدند که کلم قرمز در رفع انواع سرماخوردگی بهتر از سایر ارقام کلم اثر می‌کند.
۳۱. ده گرم ریشه و یا برگ مورد را در چهار لیوان آب جوش دم کنید، جهت ضد عفونی دستگاه تنفس در برونشیت و سرماخوردگی روزی دو فنجان کوچک مصرف کنید.
۳۲. بیست و پنج گرم گل ماهور را در چهار لیوان شیر یا آب جوش به مدت پنج الی ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و برای درمان عفونت‌های ریوی و سرماخوردگی روزانه سه فنجان در بین غذاها بنوشید.
۳۳. تعدادی میوه (دانه) قدومه را در یک فنجان آب جوش بریزید پس از مدتی از آن لعابی خارج می‌شود که می‌توانید از آن برای رفع گلو درد و گرفتگی صدا استفاده کنید.
۳۴. بیست الی پنجاه گرم برگ ریحان را در چهار لیوان آب جوش بریزید و آن را چند دقیقه بجوشانید و

- ده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و به آن اندکی قند یا عسل بیفزایید و جهت رفع سرفه و گرفتگی گلو روزانه چند قاشق بنوشید.
۳۵. شیرخشت داروی ملایمی جهت برطرف کردن خشونت سینه و حلق و رفع تبهای عفونی است. البته اثر آن تدریجی می‌باشد. این ماده برای اطفال و پیران مناسب است. سی‌الی پنجاه گرم از آن را در مقداری آب گرم بریزید و پس از مدتی صاف کنید و به تدریج بنوشید.
۳۶. ده گرم پونه را در دو لیوان آب جوش مدت بیست دقیقه دم کنید و جهت آرام کردن سرفه و کمک به خروج اخلاط سینه روزی دو الی سه فنجان بنوشید.
۳۷. دو قاشق سوپ‌خوری مرزه را در دو لیوان آب جوش ریخته چند دقیقه دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید.
۳۸. ترنجبین هم، مانند شیرخشت مسکن سرفه می‌باشد و اثر آن از شیرخشت بیشتر و قوی‌تر است. افراد گرم مزاج بهتر است زیاد از آن استفاده نکنند.
۳۹. پنجاه گرم برگ شاه بلوط را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان کوچک بنوشید و یا هشتاد گرم برگ و پوست درخت را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کنید و برای رفع گلو درد آن را غرغره کنید.
۴۰. جوشانده برگ و گل بید برای درمان سرماخوردگی و رفع تب مؤثر است. عرق بید هم در بازار موجود است که خواصی مشابه دم کرده آن دارد و مصرف و تهیه آن آسان‌تر است.
۴۱. بیست الی پنجاه گرم میوه عروسک پشت پرده (کاکنج) را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و آن را جهت نرم کردن سینه و رفع تب به مقدار روزی دو الی سه فنجان استفاده نمایید.
۴۲. در هندوستان از میوه سپستان به عنوان نرم‌کننده سینه استفاده می‌شود از نظر حکمای طب سنتی ایران نیز اگر آب خیس کرده میوه سپستان را بخورند برای نرم کردن سینه و حلق و رفع گرفتگی صدا و تسکین سرفه مفید است. روزانه حداکثر سی عدد میوه آن را در آب خیس کرده و آب آن را بخورید. برای اثربخشی بهتر این دارو بهتر است همراه آن قدری جوشانده عناب مصرف کنید.
۴۳. دو الی چهار قاشق سوپ‌خوری گل بابونه را در چهار لیوان آب جوش به مدت پانزده دقیقه دم کنید و روزانه سه فنجان از آن را بخورید.
۴۴. در ریشه شیرین بیان ماده شیرین و لعاب‌داری وجود دارد که در آب حل می‌شود و خاصیت خلط‌آور و نرم‌کننده سینه و رفع برونشیت دارد. سی گرم از ریشه آن را در چهار لیوان آب بجوشانید و در طول روز دو فنجان از آن را به تدریج بنوشید. لازم به ذکر است که امروزه برخی کارشناسان گیاه درمانی معتقدند بهتر است گیاه شیرین بیان به علت داشتن عوارض گوناگون مورد استفاده قرار نگیرد. از این رو توصیه می‌شود قبل از استفاده از این گیاه با پزشکان و یا کارشناسان گیاه درمانی مشورت کنید.

۴۵. پوست ساقه‌های جوان درخت زبان گنجشک خلط‌آور و نرم‌کننده سینه است سی‌گرم از آن را در چهار لیوان آب به مدت پنج دقیقه بجوشانید سپس آن را صاف کنید و روزانه سه دفعه، هر دفعه یک فنجان قبل از غذا بنوشید.
۴۶. بنا به عقیده اطبای طب سنتی ایران تخم خاکشیر نرم‌کننده سینه و تب‌بر است. یک قاشق سوپ‌خوری از آن را در یک لیوان آب ریخته به آن اندکی شکر و گلاب بیفزایید و به‌عنوان یک تب‌بر ملایم مصرف کنید.
۴۷. پر سیاوشان به‌عنوان معرق، نرم‌کننده سینه و خلط‌آور به کار می‌رود. سه گرم از برگ این گیاه را در یک فنجان آب جوش دم کرده آن را با اندکی شکر شیرین کنید و قبل از غذا بنوشید و حداکثر سه فنجان از آن را روزانه مصرف کنید. شایان ذکر است که قدرت دارویی این گیاه حداکثر تا شش ماه پس از چیدن آن، وجود دارد به همین جهت هنگام تهیه جوشانده پر سیاوشان باید حتماً از گیاهانی استفاده کنید که بیش از شش ماه از چیدن آنها نگذشته باشد و به اصطلاح کهنه و مانده نباشند.
۴۸. بیست الی سی‌گرم ریشه پامچال را در چهار لیوان آب به مدت پانزده دقیقه بجوشانید و روزانه سه فنجان از آن را هنگام ابتلا به سرفه‌های خشک، برونشیت و عفونت‌های مجاری تنفسی، بنوشید. همچنین می‌توانید سی‌گرم از گل‌های آن را در چهار لیوان آب جوش دم کرده و روزانه سه فنجان بنوشید.
۴۹. یک قاشق چایخوری گیاه خشک سیزاب رسمی را در نصف لیوان آب جوش چند لحظه بجوشانید و سپس پنج دقیقه دم کنید و برای التهاب مزمن ریه و برونشیت آن را در طول روز به تدریج بنوشید و یا به صورت غرغره استفاده کنید.
۵۰. طبق عقیده حکمای طب سنتی اگر گندم آرد شده را با شکر و بادام مانده حریره درست کنید و به تدریج از آن بخورید برای سرفه و درد سینه مفید است.
۵۱. مصرف ریشه زنجبیل شامی موجب آرام شدن سرفه و رفع برونشیت و تسهیل خروج اخلاط سینه می‌شود. پنجاه گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش اندکی بجوشانید و از آن به صورت بخور استفاده کنید و بخارات آن را استنشاق کنید و یا به تدریج از آن بنوشید. می‌توانید آن را به همراه آویشن، نعناع یا شیرین بیان استفاده کنید.
۵۲. زعفران مسکن سرفه و برونشیت مزمن است، زیرا روی انتهای اعصاب حباب‌های ریوی اثر مسکن دارد. نیم الی دو گرم زعفران را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان از آن را بنوشید. مصرف زیاد آن برای اشخاص گرم مزاج مناسب نیست.
۵۳. طبق پژوهش‌های علمی متعدد ثابت شده است که گیاه پای‌خر به درمان ناراحتی‌های تنفسی، خروج اخلاط سینه و رفع سرفه کمک می‌کند. بیست الی سی‌گرم از گل‌های آن را در چهار لیوان آب جوش ریخته و ده دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن روزانه سه فنجان در فواصل منظم بنوشید. چون این نوشیدنی طعمی تلخ و نامطبوع دارد بهتر است آن را به همراه آویشن و نعناع تهیه کرده و با کمی شکر یا

عسل شیرین کنید. چنانچه مبتلا به امراض کبدی هستید از مصرف آن خودداری کنید.

۵۴. پانزده الی بیست گرم گل خشک و سرشاخه‌های گلدار گیاه زوفارا در چهار لیوان آب جوش دم کنید و در روز دو الی سه فنجان برای نرم کردن سینه و رفع سرماخوردگی و ناراحتی برونشها بنوشید. چنانچه کبد حساس و آسیب‌پذیری دارید از خوردن این دم کرده خودداری کنید.

۵۵. شکر تیغال نوعی ماده شیرین است که در اثر فعالیت حشره‌ای بر روی شاخه و برگ گیاهی تشکیل می‌شود. این ماده از زمان ابوعلی سینا شناخته شده و برای سرفه و ناراحتیهای تنفسی تجویز می‌شده است. روزانه حداکثر بیست گرم از آن را می‌توانید مصرف کنید. زیاده‌روی در مصرف آن عوارض جانبی داشته و حالت تهوع ایجاد می‌کند.

۵۶. دم کرده برگ درخت توس برای سرماخوردگی مفید است. برای استفاده از آن می‌توانید از مخلوط برگ درخت توس، گل بنفشه و گل زیرفون از هر یک پانزده گرم در دو لیوان آب جوش دم کنید و یک فنجان قبل از خواب بخورید.

۵۷. مصطکی نوعی شیره گیاهی است که به شکل قطرات بیضوی و اشکی و به رنگ زرد دیده می‌شود. اگر مقدار اندکی مصطکی را در آب جوش بریزید و بخورید سرفه‌های شما را آرام می‌کند.

۵۸. چهل گرم پوست درخت توسکای قشلاقی را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید سپس آن را صاف کنید و جهت رفع گلو درد و ورم لوزه آن را غرغره کنید.

۵۹. شصت گرم گیاه خشک شده اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب جوش به مدت پانزده دقیقه دم کنید سپس آن را از صافی عبور داده و به آن اندکی شکر بیفزایید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.

۶۰. در هندوسان از گیاه پنیرک به‌عنوان داروی نرم‌کننده سینه و تب‌بر استفاده می‌شود. سی گرم از برگ خشک و یاده گرم از گل آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید.

۶۱. خوردن آب شبنم تازه و یادم کرده آن برای رفع خشونت سینه و قطع سرفه‌های سخت مفید است. اگر آن را با مقداری انجیر خشک و عناب دم کرده و مصرف کنید اثر آن بیشتر است. در هندوستان، چین و ژاپن از گلهای خشک شبنم قرمز جهت ضد عفونی سینه و رفع برونشیت استفاده می‌شود.



آسم یکی از بیماریهای شایع دستگاه تنفسی است که بیشتر کودکان و نوجوانان به آن مبتلا می‌شوند و در واقع حساسیت بیش از حد راههای تنفسی کوچک نسبت به برخی از عوامل محیطی است. به دنبال حمله آسم راههای تنفسی تنگ و حتی مسدود می‌شود به گونه‌ای که حرکت هوا از درون آنها بسیار سخت و گاه ناممکن می‌شود در جریان حمله آسم علائمی مانند سرفه، خس خس سینه (صدایی شبیه به سوت کشیدن خفیف به هنگام تنفس)، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، تعریق و کوتاهی عمق تنفس دیده می‌شود. برای تشخیص قطعی آسم و درمان آن مراجعه به پزشک الزامی است و هرگز نباید آن را کم‌اهمیت تصور کرد چرا که علاوه بر وارد آوردن صدمات جسمی، منجر به افسردگی و کاهش اعتماد به نفس به‌ویژه در نوجوانان می‌گردد.

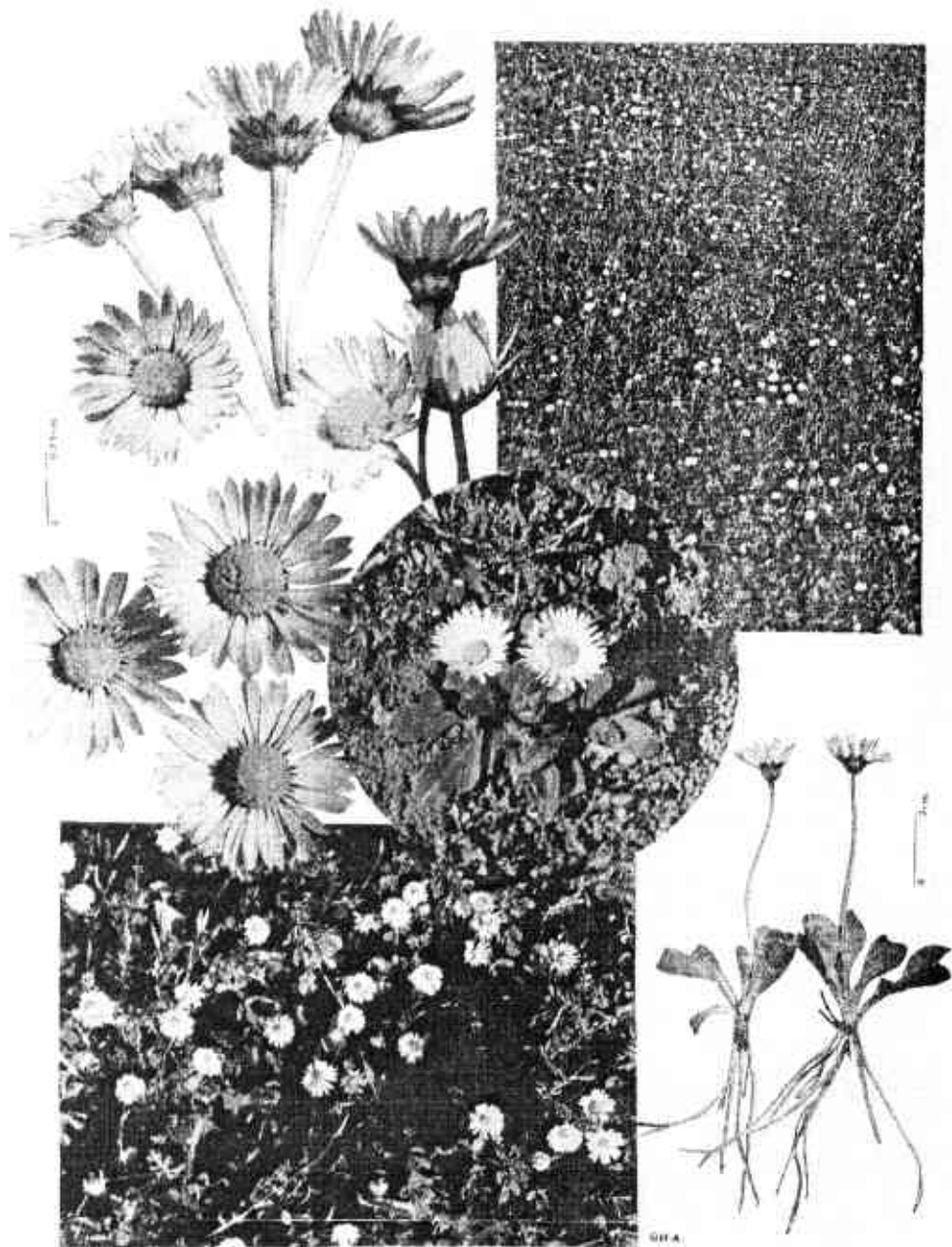
تمامی افراد مبتلا به آسم دارای راههای تنفسی کاملاً حساس هستند که نسبت به عوامل خاصی واکنش بیش از حد نشان می‌دهند. برخی از این عوامل شروع کننده حمله عبارتند از: فعالیت‌های بدنی شدید (نظیر دو، شنا، دوچرخه‌سواری و ...)، آلرژی و حساسیت به موادی از قبیل گردوغبار، عفونتهای ویروسی راههای تنفسی، سرماخوردگی، دود و هوای آلوده. خوب است بدانید در اکثر افراد به‌ویژه کودکان مبتلا به آسم می‌توان این بیماری را به‌خوبی تحت کنترل درآورد. این که چه مدت طول می‌کشد تا بیماری کاملاً تحت کنترل درآید بستگی به سن بیمار، شدت علائم، دفعات حملات آسم و میزان دقت در انجام دستورات پزشک دارد. اقدامات زیر می‌تواند به کاهش حملات آسم و کنترل آن کمک کند.

۱. مواد حساسیت‌زا از قبیل گردوغبار منازل، قالی‌ها، بالش‌ها، پشم و پر جانوران، گرده‌های گل‌ها و گیاهان، مواد خوشبو کننده هوا، عطرها و اسپری‌ها را از محیط دور کنید.
۲. سعی کنید با انجام مراقبت‌های ویژه در فصول سرد سال کمتر به سرماخوردگی و آنفولانزا مبتلا شوید و در صورت ابتلا هرچه سریع‌تر درصدد درمان آنها برآیید.
۳. از تنفس در هوای سرد جلوگیری کنید.
۴. پس از مراجعه به پزشک داروهای تجویز شده را به‌طور منظم استفاده کنید و هیچ‌گاه خودسرانه مصرف آنها را قطع نکنید. توجه داشته باشید که داروهای خانگی و گیاهی جانشین مناسبی برای داروهای اصلی آسم نیستند و تنها می‌توانند طبق نظر پزشک در کنار داروهای اصلی و جهت کمک به درمان استفاده شوند.

### گیاهان مؤثر علیه بیماری آسم

۱. تحقیقات علمی جدید در کانادا نشان داده است که قهوه غلیظ اثر درمانی خوبی برای بیماری آسم دارد و تنفس بیماران مبتلا به آسم را آسان می‌سازد. طبق پژوهشهایی که در مورد کودکان و بزرگسالان مبتلا به آسم شده است، اگر دو لیوان متوسط قهوه غلیظ بنوشند طی یک الی دو ساعت حمله آسمی را برطرف

- می‌سازد و اثر آن تا شش ساعت باقی می‌ماند. ولی باید توجه کنید که کارشناسان خوردن قهوه را به‌طور مکرر و مستمر با این تصور که از حملات آسم جلوگیری شود، به‌ویژه در مورد کودکان توصیه نمی‌کنند. در هر حال قهوه جانشین داروهای ضد آسم نیست ولی در مواقعی که حمله آسم ایجاد شده است اگر دسترسی به داروهای ضد آسم نداشته باشید می‌توانید با نوشیدن چند فنجان قهوه حملات را موقتاً کاهش دهید.
۲. در فرانسه پنج الی ده گرم سرشاخه‌های گلدار و گل‌های گیاه اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب جوش دم می‌کنند و روزانه دو الی سه فنجان هنگام ابتلا به آسم می‌نوشند.
  ۳. یک قاشق مرباخوری رازیانه نیم‌کوب شده را در یک فنجان آب جوش بریزید و ده دقیقه دم کنید سپس به آن اندکی عسل بیفزایید و بنوشید.
  ۴. دو قاشق سوپ‌خوری گل گاوزبان را در یک لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و جهت کاهش حملات آسم بنوشید.
  ۵. ده الی بیست گرم گیاه خشک شده سوسنبر را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و هر روز دو الی سه فنجان از آن را برای تسکین حملات آسم بنوشید. از این نوشیدنی در بسیاری از کشورهای اروپایی از جمله فرانسه در هنگام ابتلا به آسم استفاده فراوان می‌شود.
  ۶. هویج و آب هویج در درمان آسم نقش دارد به‌ویژه اگر به‌طور ناشتا مصرف شود.
  ۷. پانزده الی سی گرم سرشاخه گلدار یا خشک شده علف چای (هوفاریقون) را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و یک فنجان از آن را قبل از خواب بنوشید. مصرف زیاد این دم کرده عوارضی دارد و بهتر است آن را به مقدار محدودی مصرف نمایید.
  ۸. در طبابت عامه میوه (دانه) بادیان رومی را به مقدار یک قاشق مرباخوری در یک فنجان آب جوش دم می‌کنند و جهت درمان آسم یک فنجان از آن را بعد از هر غذا می‌نوشند.
  ۹. سی الی پنجاه گرم گیاه دم‌اسب را در دو لیوان آب جوش دم کنید و صبح و ظهر و شب هر دفعه یک فنجان بنوشید.
  ۱۰. پنجاه الی صدگرم ریشه یا برگ بارهنگ را در چهار لیوان آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس پنج دقیقه دم کنید و یک فنجان پس از هر وعده غذا بنوشید.
  ۱۱. بنا به عقیده حکمای طب سنتی مصرف خرما جهت تنگی نفس مفید است.
  ۱۲. دو قاشق سوپ‌خوری گیاه تره تیزک خشک شده را در دو لیوان آب جوش مدت ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کنید و روزانه سه فنجان کوچک از آن را جهت کاهش حملات آسمی مصرف نمایید.
  ۱۳. سی گرم گل اسطوخودوس را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و جهت کاهش شدت و تعداد دفعات حملات آسم روزی سه فنجان از آن بنوشید و یا از عرق اسطوخودوس، که در داروخانه‌های گیاهی موجود است، استفاده نمایید.



### گل مینا

سینه را نرم می‌کند و کمک به خروج اخلاط سینه می‌کند، افزایش‌دهنده ترشح ادرار است کبد را تقویت و ترشح صفرا را تحریک می‌کند. در اکثر مناطق کشور از قبیل گیلان، مازندران، همدان، باختران و خراسان می‌روید.



## آرامش اعصاب و روان

### مقدمه

سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل شما مربوط می‌شود و به‌طور کلی مردمی که از سلامت روانی و آرامش اعصاب برخوردار هستند در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند، دارای نگرش مثبت و مسئولیت‌پذیر هستند و برای برخورد با مشکلات زندگی آمادگی دارند. ولی امروزه به دلایل گوناگون از قبیل افزایش استرسها و عوامل استرس‌زا و فشارهای روزافزون مشکلات زندگی بسیاری از مردم با مشکلات عصبی و روحی گوناگون از قبیل کم‌خوابی، سردرد و میگرن، افسردگی و اضطراب بیش از حد، دست به گریبان هستند که این مسأله خواه ناخواه بر ابعاد گوناگون زندگی آنان تأثیرگذار است. سلامت روانی در بسیاری از موارد مانند سلامت جسمی است و سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری هستند و رسیدن به آرامش اعصاب و سلامت روان به هیچ‌وجه تصادفی نیست. این امر با صرف زمان و زحمت تحقق می‌پذیرد. بد نیست بدانید همه افراد گاهی احساس کسالت و خستگی می‌کنند. حالاتی از قبیل کمبود انرژی و بی‌علاقگی به زندگی، کم‌خوابی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، سردرگمی، اضطراب، پریشانی و احساس درماندگی یا ناامیدی ممکن است بر اثر وجود شرایط خاص برای هرکسی به‌طور موقت پیش بیاید و غیرطبیعی نیست. اما اگر این علایم شدید و طولانی شوند و روی روابط اجتماعی و شغلی و سلامت جسمی فرد تأثیرات قابل توجهی بگذارند باید به‌طور جدی مورد بررسی و درمان قرار گیرند. در این فصل از کتاب قصد داریم شما را با برخی مشکلات نظیر سردرد، افسردگی و کم‌خوابی که عده زیادی از افراد با آنها دست به گریبان هستند آشنا کنیم و برخی گیاهان را که می‌توانند در کاهش و از بین بردن این حالات مؤثر باشند، به شما معرفی کنیم. قبل از پرداختن به موضوعات فوق بد نیست به چند توصیه جهت جلوگیری از فشارهای روحی توجه کنید.

۱. از پذیرش هم‌زمان مسئولیت‌های متعدد خودداری کنید چون ممکن است دچار کمبود وقت و خستگی فکری و بدنی شوید و این مسأله منشاء بیشتر فشارهای روحی است.
۲. وقت خود را به درستی تنظیم کنید. اگر همیشه در حال عجله باشید حتی کارهای ساده هم پر از استرس می‌شوند. یک برنامه‌ریزی خوب، زمان تلف شده را تقلیل می‌دهد و به شما کمک می‌کند وقت کافی برای انجام کارهای خود داشته باشید. اوقاتی را برای استراحت خود اختصاص دهید و بسته به علاقه خود در این ساعات به ورزش، صحبت با دوستان و آشنایان، مطالعه کتاب، بازی‌های فکری و سرگرمی‌های سالم بپردازید.
۳. موقعیت‌های پر استرس را محدود کنید و در صورت امکان از موقعیتهایی که باعث ناراحتی شما می‌شوند دوری بجوید. برای مثال اگر رانندگی در ساعات پرتردد شما را آزار می‌دهد سعی کنید در این ساعات کمتر رانندگی کنید.
۴. تکنیک‌های آرام‌سازی (Relaxation) را بیاموزید. تنفس عمیق، تمرکز و آرامش ماهیچه‌ای تنها برخی از راه‌های خلاصی از فشارهای روحی هستند. برای اطلاعات بیشتر در مورد این روش‌ها می‌توانید کتاب‌های مربوط به این موضوع را مطالعه کنید.
۵. به میزان کافی بخوابید و استراحت کنید با این کارها به مغز و جسم خود اجازه می‌دید تا قوای از دست رفته را باز یابد.
۶. به‌طور منظم ورزش کنید و وزن خود را کنترل نمایید.
۷. از غذاهای چرب و شیرین و پرادویه کمتر استفاده کنید و در عوض سعی کنید مقدار بیشتری از سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.

## کم خوابی

شواهد نشان می‌دهد که امروزه عده زیادی دچار کم‌خوابی هستند. وقتی مدت خواب و کیفیت آن کم شود شادابی و بازده کاری و فکری فرد کاهش می‌یابد و گاه سلامت سیستم دفاعی بدن تهدید می‌شود. ابتدا بهتر است افراد نگرش خود را به خواب تصحیح کنند. اغلب مردم فکر می‌کنند هرچه از خواب خود بکاهند و به فعالیت‌های اجتماعی بپردازند بهره‌وری بهتری خواهند داشت. اما در اغلب موارد نتیجه معکوس بوده و کاستن متوالی از ساعات استراحت، قدرت تمرکز و تفکر افراد را کاهش خواهد داد و بر مشکلات کاری آنان خواهد افزود. اغلب این سوال مطرح می‌شود که هر شبانه‌روز چقدر باید خوابید. در پاسخ باید گفت مقدار خواب مورد نیاز در افراد مختلف بسته به سن، شرایط روحی و میزان فعالیت فکری و جسمی توانایی عمومی آنها متفاوت است و این‌که می‌گویند هرکس باید هر شبانه‌روز هشت ساعت بخوابد یک

کرده‌اند. در حالی که عده‌ای برای رفع خستگی به ده ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. رعایت نکات زیر جهت رفع مشکل کم‌خوابی بسیار مؤثر است.

۱. اتاق خواب باید تاریک و آرام باشد و دمای مناسبی داشته باشد. تاجایی که ممکن است از گذاشتن ساعت در اتاق خواب بپرهیزید.
۲. سه ساعت قبل از خواب قهوه و چای ننوشید و ورزش نکنید.
۳. هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید.
۴. از خوردن غذاهای سنگین هنگام شب خودداری کنید.
۵. قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید و یا دوش آب گرم بگیرید.
۶. موقعی که به قصد خوابیدن دراز کشیده‌اید تلویزیون تماشا نکنید و به رادیو گوش ندهید. این قبیل کارها ممکن است توجه شما را جلب کند و سبب بیدار ماندن شما شود. در عوض می‌توانید کتابهایی با مطالب ساده بخوانید و یا به کارهای تکراری و خسته‌کننده‌ای مانند بافتنی مشغول شوید.

## سردرد

سردردها از جمله شایع‌ترین ناراحتیهایی است که مردم به سبب آن به پزشکان مراجعه می‌کنند. معمولاً هرچه سریع‌تر در مورد سردردتان اقدام کنید شانس بیشتری برای بهبود آن خواهید داشت. انواع شایع‌تر سردرد عبارتند از:

**الف: سردردهای تنشی،** درد معمولاً خفیف تا متوسط است و به‌صورت فشار زیاد معمولاً در دو طرف سر وجود دارد و ممکن است از سی دقیقه تا هفت روز ادامه یابد.

**ب: میگرن،** درد میگرن معمولاً در یک طرف سر است و سردرد معمولاً با انجام حرکاتی مثل بالا و پایین رفتن از پله‌ها تشدید می‌شود. از نشانه‌های عمده میگرن علاوه بر سردرد می‌توان به حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا اشاره کرد و هر دوره درد بین چهار تا هفتاد و دو ساعت بیمار را رنج می‌دهد. خوردن موادی از قبیل شکلات، پنیرهای مانده و قدیمی و نوشابه‌های الکلی، اقامت در اتاقهایی که هوای مطبوع در آنها جریان ندارد و فاقد سیستم تهویه مناسب هستند و بوییدن انواع عطریات، بیماری میگرن را تشدید می‌کند.

**ج: سردردهای خوشه‌ای،** این نوع سردرد اغلب مردان را به خود ابتلا می‌سازد به‌ویژه مردانی که مشروبات الکلی مصرف می‌کنند یا از انواع دخانیات استفاده می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به این نوع سردردها هستند. این سردردها معمولاً هر روز و در وقت معینی ظاهر می‌شوند و این روال روزها، هفته‌ها و حتی ماهها ممکن است ادامه یابد و سپس ناگهان برای چند ماه یا چند سال سردردها از بین بروند. این سردردها شدید بوده و ناگهان در یک طرف سر ظاهر می‌شوند. از دیگر نشانه‌های آن آبریزش از چشم و بینی

و افتادگی پلک چشم در طرفی از سر است که دچار درد شده است. حملهٔ شاخص این نوع بین پانزده دقیقه تا سه ساعت به طول می‌انجامد. افرادی که به این نوع سردردها مبتلا می‌شوند باید حتماً از سیگار و مشروبات الکلی بپرهیزند و از هیجانها و استرسهای شدید و انجام کارهایی که فشار زیادی بر آنها تحمیل می‌کند دوری جویند.

د: سردردهای سینوسی با دردی که روی سینوسهای صورت، یعنی قسمت بالای گونه‌ها، پیشانی و پل بینی به وجود می‌آید مشخص می‌شود. عفونت و تولید مایع باعث درد می‌شود و فشار دادن یا لمس کردن این نواحی بر شدت درد می‌افزاید. سرما، حساسیت، آلودگی هوا و سایر مسائل تنفسی منجر به سردردهای سینوسی می‌شود.

### چند پیشنهاد جهت تسکین فوری سردردهای ساده

۱. در یک اتاق ساکت و تاریک دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. جمجمه خود را با انگشتان شست ماساژ دهید. انگشتان شست خود را از سمت گوشها به طرف مرکز پشت سر بکشید شقیقه‌ها را هم به آرامی ماساژ دهید.
۲. دوش آب گرم بگیرید.
۳. چشمها را با حوله آب سرد کمپرس کنید.
۴. چنانچه مستعد به ابتلای سردرد هستید از خوردن موادی که در بروز و شدت سردرد نقش دارند بپرهیزید. برخی از این مواد عبارتند از: موز، کافئین موجود در قهوه، چای و برخی نوشابه‌ها، شکلات، گوشتهایی از قبیل انواع سوسیسها، پنیرهای کهنه، پیاز و سرکه.

## افسردگی

افسردگی نوعی بیماری است که هم روی ذهن و هم روی جسم فرد تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به مسائلی از قبیل کناره‌گیری از مردم و فعالیتهای روزمره، لذت نبردن از زندگی، احساس غم و غصه و تنهایی، ناراحتی‌های جسمی از قبیل درد، کوفتگی، ضعف، سوء هاضمه، مشکلات خواب و غیره گردد. اکثر افراد گهگاهی احساس دلتنگی می‌کنند و این حالت یک واکنش طبیعی در برابر فشارهای روانی و تنش است. اما اگر احساس دلتنگی و غمگینی شدید و طولانی شود، ممکن است فرد دچار افسردگی شده باشد. افسردگی یک بیماری شایع در ایران بوده و سالانه عده زیادی به آن مبتلا می‌شوند ولی هنوز بسیاری از مسائل در مورد افسردگی ناشناخته است. طبق تحقیقات صورت گرفته از سوی محققان مشخص شده است که افسردگی در زنان دو برابر مردان است که شاید به دلیل تفاوت‌های زیستی آنان باشد و یا شاید به این دلیل که زنان احساسات خود را بیشتر بروز می‌دهند.

افسردگی می‌تواند به علت یک یا چند مورد از موارد زیر ایجاد شود:  
 کمبود بعضی مواد در مغز، رویدادهای ناخوشایند زندگی از قبیل مرگ عزیزان، مصرف الکل و مواد مخدر، سابقه فامیلی، ابتلا به برخی بیماریهای نظیر سکتة قلبی و مغزی و سرطان و مصرف برخی داروهای خاص.

### علائم عمده بیماری افسردگی عبارتند از:

کوتاهی در انجام وظایف و بی‌توجهی به وضع ظاهری، ضعیف شدن حافظه، تمرکز نداشتن، زود عصبانی شدن و عدم تحمل مسائل روزمره، لذت نبردن از هیچ چیز، احساس پوچی ناامیدی و یأس، از دست دادن اعتماد به نفس، احساس گناه و سرزنش خود، بی‌خوابی، بیدار شدن زود هنگام، پر خوابی، بی‌رمقی، احساس خستگی مزمن، بی‌اشتهایی یا افزایش وزن، اختلالات گوارشی نظیر درد معده، سوء هاضمه، تهوع و تغییر در عادات اجابت مزاج.

علائم افسردگی را دست کم نگیرید و به متخصص مراجعه کنید. به علاوه شما می‌توانید با انجام اقداماتی از قبیل دوری از موقعیتهای استرس‌زا، انجام فعالیتهای بدنی و ورزش روزانه، و پرداختن به فعالیتهای مورد علاقه بهبود این بیماری را در خود تسریع کنید.

### گیاهان مؤثر جهت آرامش اعصاب

۱. اسطوخودوس در زبان یونانی به معنای حافظ‌الارواح است و از دیرباز این گیاه در معالجه امراض عصبی، خستگیهای روحی، سردرد و احساس غم و اندوه استفاده می‌شده است. بیست گرم سرشاخه‌های گلدار آن را در یک لیوان کوچک آب جوش بریزید و چند دقیقه دم کنید و قبل از خواب یک یا دو فنجان از آن را بنوشید. عرق اسطوخودوس هم در بازار عرضه می‌شود که می‌توانید از آن جهت رفع بی‌خوابی و دردهای میگرن استفاده کنید.
۲. بنا به نظر پزشکان عالیقدر اسلامی چون ابن‌سینا و حکیم مؤمن، بادرنجبویه برای درمان خستگیهای روحی، بی‌حوصلگی، عصبانیت و سردردهای عصبی اثر شفافبخش دارد. بیست گرم از برگ و گل‌های خشک‌شده بادرنجبویه را در چهار لیوان آب جوش پنج دقیقه دم کنید و از آن روزی سه الی چهار فنجان مصرف کنید. همچنین می‌توانید با گل بادرنجبویه دم کرده نسبتاً غلیظی تهیه کنید و برای درمان میگرن از آن به صورت کمپرس استفاده کنید. عرق بادرنجبویه هم خواصی مشابه دم کرده آن دارد و در بازار وجود دارد.

۳. ده گرم ریشه سنبل‌الطیب را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و جهت رفع تحریکات عصبی روزی دو فنجان از آن را بنوشید این نوشیدنی طعمی نسبتاً ناخوشایند دارد و شما می‌توانید با افزودن گل بهار



نارنج، نعنا یا بادرنجویه به آن طعم مطبوعی ببخشید. مصرف این دم کرده را هشت الی ده روز ادامه دهید سپس دو تا سه هفته آن را مصرف نکنید و در صورت تمایل پس از گذشت این زمان آن را مجدداً حداکثر تا یک هفته مصرف نمایید.

۴. کارشناسان گیاه در مانی امریکا مصرف جوشانده گیاه رازک را به تمامی افرادی که در جستجوی یک نوشیدنی آرام‌بخش هستند توصیه می‌کنند. شما نیز می‌توانید جهت درمان بی‌خوابی و ایجاد آرامش بیست گرم از گل و برگهای خشک رازک را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و پس از هر وعده غذایی یک فنجان از آن را بنوشید. اگر در جریان مصرف آن ناراحتیهایی از قبیل خارش، اسهال یا ناراحتی معده ایجاد شد مصرف آن را کم یا به کلی قطع کنید.

۵. شهرت تاریخی گیاه بابونه به‌عنوان آرام‌بخش و مسکن دارای مبنای علمی است چراکه تحقیقات علمی فراوانی که در این مورد انجام شده است نشان می‌دهد که گیاه بابونه سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر آرام‌بخش بودن خود قرار می‌دهد. بنابراین هر وقت احساس نگرانی و اضطراب شدید کردید فوراً چند گل بابونه را در یک فنجان آب جوش به مدت چند دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و کمی شکر بیفزایید و بعد از غذا بنوشید و یا چند مشت گل بابونه را داخل یک کیسه کوچک پارچه‌ای نازک بریزید و آن را داخل آب داغ وان حمام بیندازید و پس از گذشت مدتی با آن حمام کنید و دقایقی در آن استراحت نمایید تا خستگی شما برطرف گردد و ایجاد نشاط و آرامش کنید. بنا به عقیده برخی از کارشناسان گیاه درمانی مصرف زیاد این جوشانده یا محلولهای غلیظ آن (به‌طور خوراکی) عوارضی از قبیل حالت تهوع و استفراغ ممکن است ایجاد کند.

۶. علف مبارک (حشیشة المبارکة) در مداوای میگرن مؤثر است. یک قاشق غذاخوری از گیاه خرد نشده را در چهار لیوان آب سرد به مدت یک ساعت بخیسانید. سپس دو دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید و ده دقیقه آن را دم کنید و آن را به مقدار نیم فنجان در فاصله غذاهای اصلی، سه یا چهار مرتبه در روز بنوشید.

۷. گیاه زیرفون (نمدار جنگلی) برای تسکین دردهای میگرن و از بین بردن کم‌خوابی و هیجانات عصبی مؤثر است و مصرف آن به دانشجویان و دانش‌آموزان خسته از کار فکری و یا کارگرانی که در تمام طول روز ناچارند با دستگاههای پرسروصدا کار کنند توصیه می‌شود ده الی بیست گرم از گل‌های آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت بیست دقیقه دم کنید و از آن روزانه سه یا چهار فنجان بنوشید و بهتر است مصرف یک فنجان از آن را به قبل از خواب اختصاص دهید. برای آن‌که این نوشیدنی طعم بهتری داشته باشد می‌توانید به آن چند بهار نارنج (شکوفه نارنج) بیفزایید. همچنین می‌توانید چند مشت از آن را در آب داغ وان حمام ریخته پس از چند دقیقه در آن اندکی استراحت کنید، استحمام در این محلول آرام‌بخش و نشاط‌آور است.

۸. بهار نارنج (شکوفه‌های درخت نارنج خشک شده) جهت تهیه یک نوشیدنی آرام‌بخش بسیار مناسب

- می‌باشد. عرق بهار نارنج هم آرام‌بخش است و به رفع بی‌خوابی و افسردگی کمک می‌کند. شما می‌توانید شکوفه‌های نارنج را در آب یا چای دم کنید و یا عرق آن را در شربت و یا چای بریزید.
۹. بیست و پنج گرم اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب جوش دم کنید پس از چند دقیقه آن را صاف کنید و به آن اندکی شکر بیفزایید و روزانه چند فنجان از آن را برای رفع افسردگی، بی‌خوابی، دلشوره، خستگیهای مفرط و میگرن بنوشید.
۱۰. مصرف دم‌کرده گل گاوزبان جهت آرامش اعصاب و رفع افسردگی و تقویت روحیه بسیار مفید است و بهتر است همراه با اندکی نبات و لیمو مصرف شود.
۱۱. یک قاشق چایخوری برگ خشک شده گیاه به لیمو را در دو لیوان آب جوش دم کنید و روزانه یک فنجان از آن را بنوشید این نوشیدنی جهت درمان خستگیهای روحی و اضطراب، دلهره، سردردهای عصبی و میگرن مؤثر است.
۱۲. دوازده گرم گل افاقیا را در یک لیوان آب جوش دم کنید و روزی دو فنجان از آن را بنوشید تا سردردهای عصبی شما کاهش یابد.
۱۳. پانزده الی سی گرم برگ به تازه یا خشک شده را در چهار لیوان آب جوش دم کنید سپس آن را صاف کرده و به آن اندکی عرق بهار نارنج بیفزایید و برای رفع بی‌خوابی یک فنجان از آن را هنگام شب بنوشید.
۱۴. با مصرف دم‌کرده چای بسیاری از سردردها برطرف می‌گردد و احساس تجدید نیرو و رفع خستگی و خواب‌آلودگی در افراد ایجاد می‌شود. البته زیاده‌روی در نوشیدن چای مناسب نیست و ناراحتی‌هایی از قبیل یبوست، بی‌اشتهایی و اختلال هاضمه ایجاد می‌کند. همچنین اگر دچار مشکل کم‌خوابی هستید بهتر است کمتر چای بنوشید و به‌ویژه از نوشیدن چای در هنگام غروب و شب خودداری کنید.
۱۵. عرق بیدمشک جهت تقویت اعصاب و تجدید قوای روحی مناسب است.
۱۶. گزنه سفید در رفع بی‌خوابی و اضطراب مؤثر است و در هندوستان از گل‌های آن به‌عنوان داروی خواب‌آور استفاده وسیعی می‌شود. بیست گرم از گل‌های آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و در طول روز دو الی سه فنجان از آن را بنوشید. همچنین می‌توانید گل‌های خشک شده و کوبیده شده را به مقدار یک سوم قاشق چایخوری همراه غذا مصرف کنید.
۱۷. گیاه بومادران در رفع خستگی عمومی، ضعف اعصاب، سردرد و میگرن به‌کار می‌رود. ده الی بیست گرم سرشاخه گلدار یا برگ‌های آن را در دو لیوان آب جوش دم کنید و به مقدار یک تا سه فنجان در روز مصرف کنید. چون این نوشیدنی طعم تلخی دارد بهتر است هنگام مصرف آن را به همراه اندکی لیموترش و یا شکر و عسل میل کنید. چون دم‌کرده بومادران به سرعت فاسد می‌شود باید همیشه آن را به مقدار کم تهیه و به سرعت استفاده کنید. برای این‌که از مصرف این دارو نتیجه قابل‌قبولی بگیرید باید آن را مدت طولانی مصرف کنید چراکه اثر آن تدریجی است عرق بومادران هم در بازار موجود است که

خواصی شبیه دم کرده آن دارد و می‌توانید به جای دم کرده از آن استفاده کنید.

۱۸. گل شاپسند باعث رفع خستگی ناشی از کار زیاد می‌شود. فشار عصبی را کاهش می‌دهد. و برای رفع

افسردگی، بی‌خوابی، بیش از اندازه خواب دیدن و هذیان‌گویی مؤثر است.

۱۹. بنا به عقیده حکمای طب سنتی برگهای گیاه مامیران در رفع تحریکات عصبی، بی‌خوابی و اضطراب

نقش معالج دارد. اما باتوجه به این‌که طبق تحقیقاتی که روی این گیاه انجام گرفته معلوم شده است که

مصرف آن عوارض گوناگونی را ایجاد می‌کند و مصرف زیاد آن مسمومیت‌زا می‌باشد بهتر است

حتی‌الامکان از این گیاه و دم کرده آن استفاده نکنید و در صورتی که قصد استفاده از آن را داشتید حتماً با

پزشک مشورت کنید.

۲۰. دم کرده قهوه باعث رفع افسردگی، ایجاد نشاط و افزایش سرعت انتقال در درک مسائل مختلف می‌شود

و بسیاری از سردردهای عصبی را تسکین می‌دهد و قدرت کار مغز انسان را بالا می‌برد. اما در برخی

اشخاص مستعد و حساس ایجاد حالت اضطراب و نگرانی می‌کند و این اثر قهوه در زنان مشهودتر است

اگر دچار اضطراب و کم‌خوابی هستید بهتر است از نوشیدن قهوه خودداری کنید.

۲۱. ده‌الی پانزده گرم گیاه کامل مریم‌گلی را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و جهت

تسکین ناراحتیهای اعصاب روزانه سه فنجان بنوشید.

۲۲. بوییدن گلاب و نوشیدن شربت رقیقی از گلاب و زعفران و شکر جهت رفع اضطراب و افسردگی و

ایجاد نشاط مؤثر است.

۲۳. اگر برشهای لیمو ترش را بر روی ناحیه پیشانی و شقیقه قرار دهید و یا آب‌لیموی تازه را بر روی این

قسمتها کمپرس کنید درد میگرن را تسکین می‌دهد.

۲۴. گیاه ژین سنگ از زمانهای قدیم در کشورهای خاور دور به‌عنوان گیاه جوانی شناخته شده است و

اشخاصی که از دم کرده ریشه این گیاه استفاده می‌کنند معمولاً سالم‌تر و شاداب‌ترند و در برخورد با

نامالایمات زندگی از خود استقامت بیشتری نشان می‌دهند. انرژی بیشتری برای کار دارند و تمرکز

حواس آنها خیلی بیشتر است. از نظر مدت و مقدار مصرف این گیاه گروهی از دانشمندان توصیه

می‌کنند که روزانه نصف الی یک قاشق مرباخوری از گرد ریشه ژین سنگ شش ساله را یک ماه بخورید

و سپس دو ماه مصرف آن را قطع کنید و برخی از متخصصان نیز معتقدند در مصرف آن محدودیت

زمانی وجود ندارد و می‌توانید تا هر وقت که خواستید مصرف آن را ادامه دهید از ریشه این گیاه

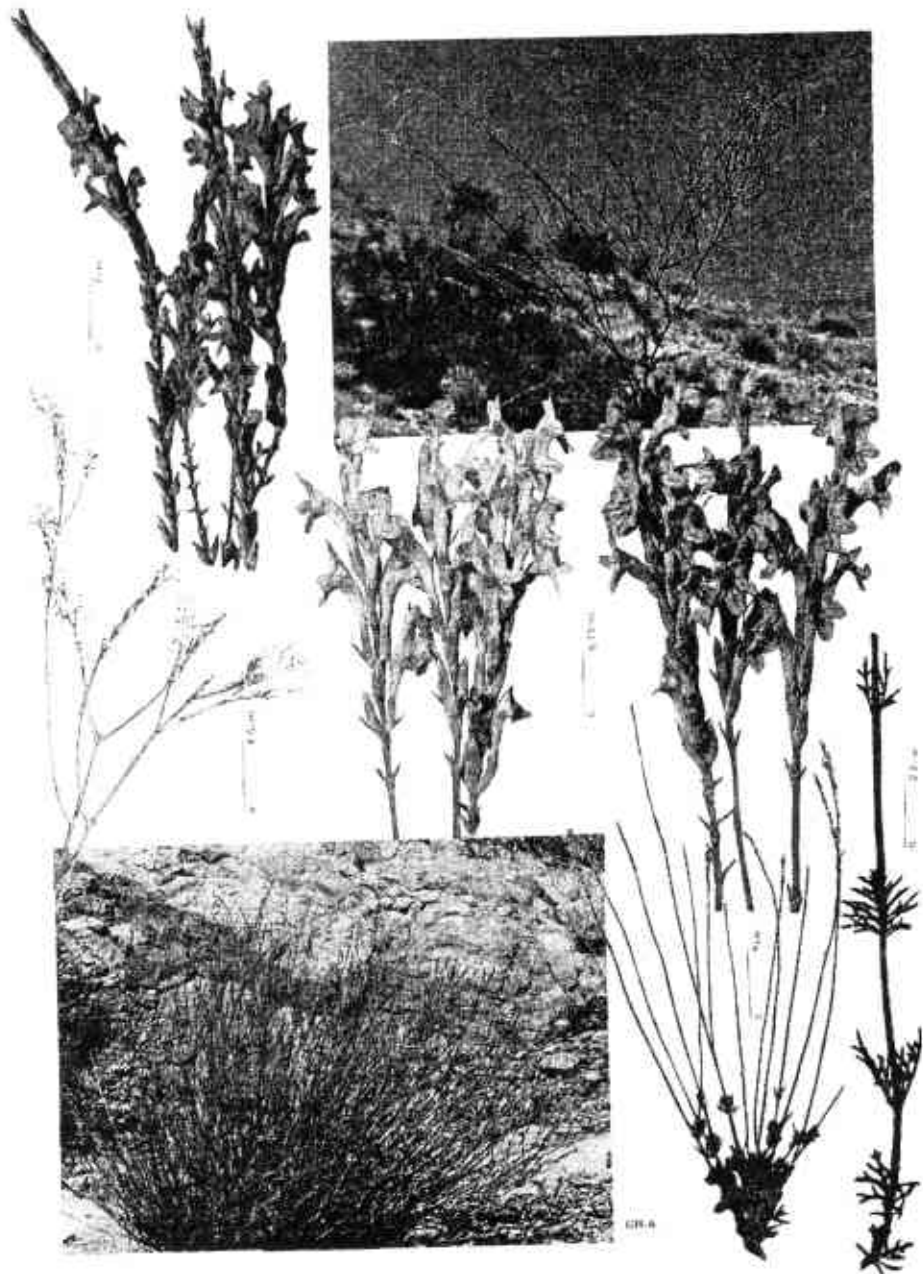
می‌توانید به‌صورت جوشانده هم استفاده کنید. جهت تهیه جوشانده نصف قاشق مرباخوری از گرد

ریشه را در یک پیمانه آب جوش بریزید و ده دقیقه به آرامی بجوشانید و هر روز دو پیمانه از این

جوشانده را بنوشید.

۲۵. کاهو به‌طور ملایم اثر خواب‌آور و آرام‌کننده دارد و جهت رفع مشکل کم‌خوابی بهتر است شبها هنگام

۲۶. صرف شام مقداری سالاد کاهو مصرف کنید.
۲۷. سیب میوه‌ای آرام‌بخش و ضد بی‌خوابی است و خستگیهای جسمانی و فکری را برطرف می‌کند و بهتر است شبها قبل از خواب یک عدد سیب بخورید.
۲۸. ریحان جهت رفع کم‌خوابی و سردردهای عصبی بسیار مفید است. اگر بیست الی پنجاه گرم ریحان را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و محلول حاصله را هنگام شب بعد از غذا به مقدار یک دو فنجان بنوشید اثر رفع بی‌خوابی خود را ظاهر می‌کند و برای اثربخشی بهتر آن می‌توانید آن را به همراه مقداری آویشن دم کنید.
۲۹. پوست درخت بید اثر خواب‌آور و آرام‌بخش دارد و اختلالات عصبی را رفع می‌کند. چهل الی پنجاه گرم از پوست درخت بید را در چهار لیوان آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و از آن روزی سه فنجان به فواصل منظم بنوشید. عرق بید هم در بازار وجود دارد که آرام‌کننده عصبی است و می‌توانید به جای دم کرده بید از عرق آن استفاده کنید.
۳۰. زعفران نشاط‌آور قوی و تا حدودی خواب‌آور و آرام‌بخش است. اما باید در مصرف آن احتیاط کنید چراکه زیاده‌روی در مصرف زعفران عوارضی در قسمتهای مختلف بدن ایجاد می‌کند که گاه می‌تواند خطرناک و مشکل‌آفرین باشند.
۳۱. طبق عقیده حکمای طب سنتی نوشیدن دم کرده علف چای (هوفاریقون، گل‌راعی) برای درمان بیماریهای اعصاب از قبیل سردردهای عصبی و میگرن مفید است و در درمان افسردگی نقش دارد. البته این گیاه اثر درمانی فوری ندارد و ممکن است پس از گذشت یک تا دو ماه از مصرف مداوم آن، آثار درمانی‌اش ظاهر شود. جهت تهیه دم کرده علف چای، یک تا دو قاشق مرباخوری گیاه خشک را در یک پیمانه آب جوش به مدت ده تا پانزده دقیقه دم کنید و روزی سه فنجان بخورید. با توجه به عوارض مصرف این گیاه، بهتر است آن را تنها تحت نظارت و تجویز پزشک مصرف کنید.
۳۲. سی گرم برگ رازیانه را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و جهت تقویت اعصاب، بعد از هر غذا یک لیوان متوسط از آن را بنوشید.
۳۳. بیست گرم از دانه‌های سبز انیس را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و برای رفع سردردهای عصبی و میگرن پس از هر وعده غذای اصلی یک فنجان بنوشید.
۳۴. میوه نارنگی اثر مسکن عصبی دارد و برای مبتلایان به اختلالات عصبی میوه مناسبی است.
۳۵. خوردن دانه تاجریزی اثر خواب‌آور و آرام‌بخش دارد و مقدار مصرف از آن برای اشخاص بالغ روزانه حداکثر بیست گرم است.



### اسطوخودوس

آرامش‌دهنده اعصاب است و علیه سرماخوردگی و تنگی نفس بسیار مؤثر است در اطراف بندرعباس و برخی نقاط جنوبی کشور می‌روید.

## بیماریهای کبدی

کبد غده‌ای مرکب از تعداد زیادی لوله است که حدود هزار و پانصد گرم وزن دارد و در قسمت پایین دنده‌های راست سینه و قسمت بالای حفره شکمی جای دارد و بزرگترین غده بدن به‌شمار می‌رود. وظایف اصلی کبد ترشح صفرا، تشکیل خون، اعمال متابولیسمی، دفع سموم و نقش حرارتی است. نقشهای کبد برای بدن حائز اهمیت حیاتی هستند و در واقع از نظر زیست‌شناسی وجود کبد برای بدن آن‌قدر حساس است که می‌توان آن را متعادل‌کننده چرخ حیات نامید. مهم‌ترین وظیفه کبد ترشح صفراست. صفرا یک ماده قلیایی است که پس از ورود به روده به هضم چربیها کمک می‌کند. صفرا پس از ساخته شدن در کبد ابتدا به کیسه صفرا می‌ریزد. کیسه صفرا اندام گلابی شکل کوچکی است که زیر کبد قرار گرفته است و وظیفه آن اندوختن صفرا و غلیظ نمودن آن است. پس از خوردن غذا، کیسه صفرا منقبض می‌شود و صفرا را به درون لوله گوارشی می‌فرستد. گاه ممکن است صفرا بلورین شود و به‌صورت سنگهای کوچکی درآید. اگر این سنگها جلوی کار کیسه صفرا را نگیرد مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما اگر این سنگها درون مجاری باریک بین روده و کیسه صفرا گیر کنند سبب دردهای شدید (قولنج‌های صفراوی) و یا یرقان می‌شوند. یرقان مرضی است که در اثر بیماری کبد و اختلال عمل آن و ماندن صفرا در خون بروز می‌کند و در این بیماری پوست بدن انسان و سفیدی داخل چشم او زرد رنگ می‌شوند. از این‌رو به این بیماری زردی هم می‌گویند. دو عامل مؤثر در ایجاد سنگهای صفراوی، چاقی و کهولت سن می‌باشد. بیشتر سنگهای صفرا ترکیبی از کلسترول هستند. تحقیقات مختلف نشان داده است که سنگهای صفراوی در اشخاصی که در برنامه غذایی خود بیشتر از گیاهان استفاده می‌کنند کمتر مشاهده می‌شود. جهت مقابله با سنگ‌های صفراوی باید از غذاهای گیاهی بیشتر استفاده کنید و مصرف فرآورده‌های حیوانی را محدود سازید و به‌ویژه استفاده از روغن‌ها را به حداقل ممکن برسانید.

بیماریهای کبدی بسیار گوناگون هستند که توضیح درباره همه آنها بسیار طولانی خواهد شد. در این

بخش شما را با گیاهانی که تقویت‌کننده کبد و ضد بیماری‌های کبدی هستند آشنا می‌کنیم. قبل از آن لازم است بدانید عواملی مانند ورزش نکردن، اضطراب زیاد، مصرف زیاد چربی‌ها به‌ویژه چربی‌های حیوانی و مصرف مشروبات الکلی بر کبد آثار سوء قابل توجهی می‌گذارد.

## گیاهان مؤثر جهت تقویت کبد و رفع بیماری‌های کبدی

۱. کاسنی از گیاهان بسیار مفید برای کبد است و تمامی قسمتهای آن مخصوصاً ریشه و برگ اثر صفرابر دارد و از آن برای درمان نارسایی کبد استفاده می‌شود. شما می‌توانید جهت استفاده از کاسنی هشت الی پانزده گرم برگهای تازه را در چهار لیوان آب جوش مدت پنج دقیقه دم کنید. و یاده گرم از برگهای خشک شده آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید و سپس پانزده دقیقه دم کنید و از نوشیدنی فوق قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید. عرق کاسنی که در بازار به فروش می‌رسد از دم کرده آن اثر ضعیف‌تری دارد ولی مصرف آن هم آسان‌تر است.
۲. مصرف شاتره هنگام نارسایی کبد و بیماری یرقان مفید است. بیست الی بیست و پنج گرم شاتره تازه و یا پنجاه الی شصت گرم شاتره خشک را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و قبل از هر وعده غذا از آن یک فنجان کوچک بنوشید و مصرف آن را یک هفته ادامه دهید و سپس مصرف آن را قطع کنید. عرق شاتره هم در بازار به فروش می‌رسد و در درمان نارسایی کبد و یرقان مفید است.
۳. عناب موجب بهبود کار کبد می‌شود. ده الی پنجاه عدد عناب خشک را کمی بکوبید و در یک لیوان آب بجوشانید و پس از آن جوشانده را صاف کنید و صبح ناشتا آن را مصرف نمایید.
۴. آویشن شیرازی جهت درمان تبلی و نارسایی کبد مفید است. پانزده الی بیست گرم آویشن خشک را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه دو فنجان از آن بنوشید از این گیاه نوعی قطره دارویی هم ساخته شده و در داروخانه‌ها موجود است.
۵. دو الی پنج گرم از گل همیشه بهار را در یک فنجان آب جوش دم کنید و از این نوشیدنی در طول روز سه فنجان تهیه و مصرف کنید تا اختلالات کبدی و زردی در شما برطرف شود.
۶. زرشک و آب زرشک مقوی کبد و کیسه صفرا می‌باشد. ترشح صفرا را آسان می‌کند و صفرای انباشته شده در کبد را به روده می‌ریزد. یک مشت زرشک خشک شده را در دو لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و از آن روزانه سه فنجان بعد از غذا بنوشید.
۷. گزنه سفید اثر صفرابر دارد و در رفع نارسایی اعمال کبد مؤثر است. ده تاسی گرم از گل‌های گزنه سفید را در چهار لیوان آب جوش مدت پنج دقیقه دم کنید و از آن، دو تا سه فنجان در روز بنوشید.
۸. طبق نظم حکمای طب سنتی ریواس مقوی کبد و کیسه صفرا می‌باشد و می‌توانید آن را به صورت خام یا به صورت مربا و خورش مصرف کنید.

۹. برگ بابا آدم در کار کبد و کیسه صفرا تأثیر دارد. این گیاه را باید همیشه تازه مصرف کنید. چون به صورت خشک خواص خود را از دست می دهد. پنجاه گرم برگ را در چهار لیوان آب به مدت پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و به فواصل منظم سه الی پنج فنجان در روز بنوشید.
۱۰. چهل گرم شاخه و برگ و گل خشک گیاه گل گندم را در چهار لیوان آب جوش به مدت نیم ساعت دم کنید و جهت رفع انواع بیماریهای کبدی و زردی روزانه یک فنجان بنوشید.
۱۱. سی الی چهل گرم گل و برگ مینا را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و برای درمان بیماریهای کبدی روزانه دو تا سه فنجان بنوشید.
۱۲. غنچه های گیاه کُور (کُورک) گرفتگی های کبد و کیسه صفرا را از بین می برد. (از غنچه های این گیاه به دو طریق استفاده می شود الف - مصرف پس از سه ماه خیساندن در سرکه ب - مصرف پس از سه ماه خیساندن در آب و نمک) به خاطر داشته باشید تنها غنچه های این گیاه برای کبد مفید هستند و میوه آن برای کبد مضر است.
۱۳. غافث برای از بین بردن انسداد مجاری کبد و طحال مفید است. خوردن عصاره یا دم کرده گیاه برای تسکین دردهای کبد، باز کردن گرفتگی های کبد و طحال و تقویت این اعضا و تحلیل ورم طحال مفید است. قسمت های قابل استفاده این گیاه جهت تهیه دم کرده سرشاخه های گلدار و برگ های خشک شده آن می باشد.
۱۴. شیر پنیر (علف ماست) جهت انواع ناراحتیهای کبدی مفید است. یکصد و پنجاه گرم از سرشاخه های گلدار آن را در دو لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان کوچک بنوشید.
۱۵. تحقیقات جدید بین المللی درباره خواص دارویی کنگر و کنگر فرنگی نشان داده است که این گیاهان تولید صفرا را در کبد تحریک می کنند. دانشمندان فرانسوی از برگ های این گیاه در درمان ناراحتیهای کبد افراد زیادی استفاده کرده اند و به نتایج قابل قبولی دست یافته اند و گیاهان مزبور را به عنوان داروی مؤثر جهت تنظیم کار کبد به ثبت رسانده اند.
۱۶. اگر دوازده گرم برگ های خشک آفاقیا را در یک لیوان آب جوش دم کنید و صبح ناشتا بنوشید جهت رفع اختلال کار صفرا مؤثر است.
۱۷. انگور و انار تقویت کننده کبد و کیسه صفرا هستند و مصرف آنها هنگام ابتلا به یرقان توصیه می شود.
۱۸. تره برای بیماری های کبدی مفید است و گرفتگی های کبدی را باز می کند.
۱۹. آب شاتوت (توت سیاه) دارای اثر صفرابر است.
۲۰. آب گیلان نوشیدنی مناسب جهت اشخاصی است که از بیماریهای کبدی رنج می برند.
۲۱. طبق نظر حکمای طب سنتی ترنجبین صفرا آور است و در بیماری زردی، به ویژه زردی نوزادان نقش



معالجه دارد. اما چنانچه قصد دارید از این ماده جهت نوزادان استفاده کنید بهتر است حتماً با پزشک اطفال مشورت نمایید.

۲۲. میوه گریپ فروت و آب آن مقوی کبد است.

۲۳. برای اشخاص مبتلا به نارسایی‌های کبدی مناسب‌ترین روغن، روغن زیتون است و این ماده تنبلی کبد را برطرف می‌کند.

۲۴. توت‌فرنگی حاوی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک است که روی کبد اثر قابل توجهی دارد. به همین جهت اشخاصی که دارای مشکلات کبدی هستند بهتر است مقدار زیادی از این میوه را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

۲۵. پانزده الی سی گرم گل و برگ خشک گیاه اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و بعد از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید. این نوشیدنی موجب سهولت ترشح و دفع صفرا می‌شود. به‌خاطر داشته باشید مصرف مداوم این گیاه عوارض نامناسبی را ایجاد می‌کند و باید آن را در مدت زمان محدودی مصرف کنید. و بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک یا کارشناس گیاه درمانی مشورت نمایید.

۲۶. اگر صبح ناشتا یک لیوان آب هویج بنوشید موجب تقویت کبد در شما می‌شود.

۲۷. کاهو کار کبد را آسان و دفع صفرا را تحریک می‌کند.



کاسنی

تقویت‌کننده کبد، مدر، ملین و تا حدودی اشتها آور است. در اطراف تهران، مازندران، گیلان، آذربایجان و خراسان



## بیماریهای کلیوی و دستگاه ادراری

کلیه‌ها به صورت قرینه در دو طرف ستون مهره‌ها در بخش پشتی شکم قرار دارند و هرکدام دارای تعداد زیادی لوله‌های سازنده ادرار هستند. این لوله‌ها خون را پالایش می‌کنند و مواد زائد آن را به صورت ادرار به مثانه می‌فرستند. مثانه کیسه ماهیچه‌ای بیضی شکلی است که قسمت جلوی حفره لگن خاصره در دست پشت ناحیه شرم‌گاهی قرار دارد مثانه محل جمع‌آوری ادرار است. بعضی اوقات در اثر تغییر ترکیبات ادرار و التهاب و ورم کلیه، املاحی که در ادرار به حالت محلول وجود دارند در کلیه رسوب می‌کنند و تبدیل به سنگ می‌شوند. این سنگ وقتی بخواهد از راه مجاری خروجی ادرار خارج شود باعث ایجاد درد شدیدی می‌شود. عوامل متعددی در ایجاد سنگ کلیه مؤثرند مانند توارث، سن، جنس، نژاد، منطقه جغرافیایی، عوامل اقلیمی و فصلی، میزان مصرف آب، کیفیت آب آشامیدنی، عفونتهای دستگاه ادراری و اختلالات مادرزادی. به‌علاوه به عقیده بسیاری از پزشکان مصرف زیاد از حد مواد پروتئینی به کلیه‌ها آسیب می‌رساند.

یکی دیگر از بیماریهای رایج دستگاه ادراری، عفونت مجاری ادرار نام دارد که اغلب، زنان به آن مبتلا می‌شوند. علائم این ناراحتی عبارتند از:

- تمایل زیاد به دفع ادرار و تکرر ادرار

- احساس درد یا سوزش هنگام دفع ادرار

- وجود خون در ادرار

- احساس پر بودن مثانه پس از دفع ادرار

احساس درد در شکم، پشت پهلوها (اگر عفونت وارد کلیه‌ها شده باشد).

تب و لرز، تهوع و استفراغ (در موارد حاد بیماری، زمانی که عفونت وارد کلیه‌ها شده باشد).

### چند توصیه جهت پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری

۱. به محض این‌که احساس می‌کنید ادرار دارید فوری مثانه را خالی کنید تا میکروبها زمان کمتری برای رشد و تکثیر داشته باشند.
۲. مایعات فراوان بنوشید.
۳. از لباسهای زیر نخی استفاده کنید تا هوا آزادانه به بدن شما برسد و لباسهای زیر خود را به‌طور مرتب و با فواصل اندک عوض کنید و آنها را به‌خوبی شستشو داده و اتو کنید.
۴. پس از نزدیکی، حتی اگر احتیاجی به ادرار کردن احساس نمی‌کنید فوراً مثانه را خالی کنید.
۵. اگر مستعد به ابتلا به عفونت‌های ادراری هستید از وان استفاده نکنید.

### گیاهان مؤثر جهت درمان بیماریهای کلیه و مجاری ادرار

۱. مصرف دم کرده رشته‌های بلند و زرد رنگ ذرت که به کاکل ذرت معروف هستند، برای درمان امراض کلیوی و مجاری ادرار مفید است. بیست الی بیست‌وپنج گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و پس از چند دقیقه آن را صاف کرده و اندکی شکر بیفزایید و در طول روز چهار الی پنج فنجان از آن را بنوشید.
۲. نعنای کلیه و مجاری ادرار را ضد عفونی می‌کند و می‌توانید از آن به‌صورت خام، مخلوط با غذا و یا دم‌کرده استفاده کنید. عرق نعنای نیز جایگزین مناسبی برای دم‌کرده آن است.
۳. تخم (دانه) ریحان مدر است و برای ناراحتیهای مجاری ادراری و کم‌ادراری مفید است. بیست الی پنجاه گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و روزی سه فنجان بنوشید.
۴. دانه کتان اثر مدر دارد و در رفع التهاب مجاری ادرار، عدم ترشح کافی ادرار و ورم مثانه استفاده می‌شود. ده الی بیست گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه دو تا سه فنجان بنوشید.
۵. سیصد گرم سرشاخه‌های گلدار گیاه شیرینر (علف ماست) را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و برای درمان سختی ادرار و سنگ کلیه روزی سه فنجان بنوشید.
۶. خوردن جوشانده و یا دم کرده ساقه زیرزمینی (بیخ) گیاه مرغ (بید گیاه) برای خرد کردن سنگ کلیه و مثانه مفید است. بیست گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید. همچنین می‌توانید به جای ساقه زیرزمینی از ریشه نیم‌کوب شده آن در تهیه جوشانده استفاده کنید.
۷. بیست گرم گل خشک شده همیشه بهار را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و در طول شبانه روز به تدریج مصرف کنید.
۸. جهت افزایش ادرار روزانه دو تا سه لیوان آب لیمو شیرین بنوشید.
۹. ریشه گیاه شلغم که همان بخش خوراکی آن است اثر مدر و حل‌کننده املاح ادراری را دارد و جهت دفع

- سنگ کلیه و التهاب مثانه روزانه مقداری از این گیاه را به صورت پخته و یا خام مصرف کنید.
۱۰. مصرف میوه هلو و آب آن به دفع رسوبات ادراری کمک می‌کند.
  ۱۱. ده عدد ساقه برگدار گیاه آویشن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و جهت افزایش ادرار و دفع سنگ کلیه روزی سه فنجان بنوشید.
  ۱۲. ریشه رازیانه یک مدر قوی و برای دفع سنگ کلیه مفید است و بهتر است از ریشه تازه استفاده کنید چون اثرات درمانی آن از ریشه خشک شده قوی‌تر است. یک قاشق غذاخوری ریشه کوبیده شده را در یک فنجان آب جوش به مدت پانزده دقیقه دم کنید و به عنوان یک نوشیدنی مدر بنوشید. دانه رازیانه هم برای دفع سنگ کلیه مفید است یک قاشق مرباخوری از دانه نیم‌کوب شده آن را در یک فنجان آب جوش دم کنید و بعد از غذا بنوشید.
  ۱۳. چهل گرم شاخه و برگ و گل خشک گیاه گل‌گندم را در چهار لیوان آب جوش به مدت نیم ساعت دم کنید و جهت افزایش ادرار و دفع سنگ کلیه روزی دو الی سه فنجان از آن را بعد از غذا بنوشید.
  ۱۴. در هندوستان از میوه و دانه گیاه خارخسک در رفع بیماریهای کلیوی استفاده می‌شود این گیاه ادرار را افزایش و درد مثانه را تسکین می‌دهد و سنگهای کلیه و مثانه را خرد می‌کند و روزانه تا بیست گرم از آن را می‌توانید به صورت خیسانده یا دم کرده مصرف کنید.
  ۱۵. سی تا پنجاه گرم ریشه گیاه ختمی را در چهار لیوان آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و جهت درمان بیماریهای دستگاه ادراری روزانه سه فنجان بنوشید.
  ۱۶. بنا به عقیده حکمای طب سنتی دارچین سوزش و ناراحتیهای ادراری را برطرف می‌کند و حجم ادرار را افزایش می‌دهد ولی مصرف زیاد آن برای مثانه مضر است.
  ۱۷. هجده گرم ثعلب را در چهار لیوان آب جوش مدت سه دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و جهت درمان ورم کلیه و مثانه روزانه سه فنجان بنوشید.
  ۱۸. در هندوستان از میوه گیاه سپستان به عنوان مدر و برطرف کننده ناراحتیهای مجاری ادراری استفاده می‌شود و طبق نظر حکمای طب سنتی ایران اگر سی عدد میوه سپستان را در دو لیوان آب خیسانده و پس از گذشت دو ساعت آن را بنوشید سوزش ناراحتی مجاری ادرار را برطرف می‌کند.
  ۱۹. در بسیاری از کشورها از ریشه روناس برای بیماریهای کلیه مخصوصاً سنگ کلیه استفاده می‌شود و بیمارانی که با عصاره روناس تحت درمان قرار گرفته‌اند پس از مدت اندکی سنگهای کوچک کلیه آنها برطرف گشته است ولی بهتر است جهت استفاده از مصرف این گیاه و مقدار آن با پزشک مشورت کنید.
  ۲۰. جوشانده دانه بارهنگ در رفع بیماریهای کلیه و مثانه و مخصوصاً وجود خون در ادرار مؤثر است. دوازده گرم از دانه (تخم) آن را در چهار لیوان آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید.

۲۱. میوهٔ خیار، به‌ویژه تخم آن سبب افزایش ادرار می‌شود و برای درمان دردهای کلیه مفید است. اما اگر معده حساسی دارید بهتر است از مصرف مقدار زیادی از این میوه به‌طور یک‌جا خودداری کنید.
۲۲. عرق خارشتر ادرار را زیاد می‌کند و حداکثر دو لیوان در روز می‌توانید از آن را مصرف کنید.
۲۳. دم کرده دم میوه گیلان و آلبالو جهت درمان ناراحتیهای کلیه و مجاری ادرار از قبیل ورم کلیه، دفع رسوبات ادراری، سنگ کلیه و موارد مختلف دیگر موثر است. به این منظور سی گرم دم گیلان و یا آلبالو را به مدت دوازده ساعت در چهار لیوان آب بخیسانید. سپس آنها را به مدت ده دقیقه بجوشانید و صاف نموده و در طی دو روز به تدریج بنوشید.
۲۴. مصرف آلودی تازه در صبح ناشتا به‌طور خالص یا همراه با نان چاودار برای تقویت اعمال کلیه مؤثر است ولی اگر معده حساسی دارید نباید مقدار زیادی از آن مصرف کنید. اگر به جای آلودی خام از آلودی پخته شده بصورت کمپوت، مارمالاد و مربا استفاده کنید کمابیش خواص آلودی خام را دارد ولی آسان‌تر هضم می‌شود و سوء هاضمه ایجاد نمی‌کند.
۲۵. از برگهای درخت گلابی در موارد ورم مثانه، وجود باکتریها در ادرار، وجود سنگ در مجاری ادرار و رفع عفونت‌های مجاری ادراری استفاده می‌شود. با مصرف این دم کرده ادرار به رنگ روشن درمی‌آید و بوی بد آن از بین می‌رود. برای تهیه این دم کرده پنجاه الی صد گرم از برگهای جوان درخت گلابی را در چهار لیوان آب جوش به مدت بیست دقیقه دم کنید و از آن روزی دو الی چهار فنجان بنوشید. جهت خوش طعم ساختن این نوشیدنی و تقویت اثر آن، قبل از دم کردن چند قطعه گلابی پوست نکنده و یا چند قطعه پوست سیب به آن اضافه کنید.
۲۶. خربزه ادرار آور است و دفع سنگهایی را که ریز و قابل دفع هستند آسان می‌کند.
۲۷. زیتون برای خرد کردن سنگ مثانه مفید است.
۲۸. تره مدّر است و سوپ تره مواردی مانند عدم دفع ادرار، آب آوردن انساج و سنگ کلیه را تا حدودی بهبود می‌بخشد.
۲۹. یک مشت دانه (تخمه) آفتابگردان را در دو لیوان آب جوش چند لحظه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید و جهت تحریک ادرار و افزایش آن روزی دو تا سه فنجان بنوشید.
۳۰. پانزده گرم برگ آقوی را در چهار لیوان آب مدت سه دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف نموده و به آن اندکی شکر بیفزایید و روزی یک فنجان صبح‌ها ناشتا به‌عنوان ادرار آور بنوشید.
۳۱. بنا به عقیده حکمای طب سنتی مصرف پیاز خام ادرار آور است. همچنین اگر پیاز خام را پوست کنده و روی کلیه و زیر شکم قرار دهید ادرار به فراوانی تحریک می‌کند.
۳۲. بیست گرم از برگهای توس کوهی (فان) را در چهار لیوان آب جوش مدت ده دقیقه دم کنید و روزانه سه الی چهار فنجان در بین وعده‌های غذایی بنوشید. این نوشیدنی مدر بوده و در رفع ناراحتیهای مجاری

ادراری و سنگ کلیه مفید است.

۳۳. سی گرم مخلوط برگ و پوست درخت زبان گنجشک را در چهار لیوان آب مدتی طولانی (حدود یک ساعت) بجوشانید و دو فنجان از آن را روزانه بنوشید. این جوشانده مدر است و درمان‌کننده دل دردهای ناشی از ورم کلیه و سنگ مثانه می‌باشد.

۳۴. ده گرم از پوست درخت زرشک را در چهار لیوان آب جوش مدت طولانی بجوشانید و جهت درمان سنگ کلیه روزی یک الی سه فنجان بنوشید.

۳۵. سی الی صد گرم افسستین را در چهار لیوان آب به مدت دوازده ساعت بخیسانید و از آن روزانه یک لیوان به منظور افزایش ترشح ادرار بنوشید.

۳۶. سی گرم گل مینا را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و آن را به مقدار سه فنجان در روز در فاصله بین وعده‌های غذایی بنوشید. این نوشیدنی جهت درمان بیماریهای گوناگون کلیه و مثانه از جمله وجود خون در ادرار مفید است. همچنین اگر صد گرم از عصاره گیاه را در یک فنجان سرکه رقیق مخلوط کنید و آنها را بنوشید جهت افزایش ادرار و دفع سنگ کلیه اثر قابل توجهی دارد.

۳۷. گل باقلا اثر مدر دارد و از دم کرده گل باقلا در طی سالیان متمادی به منظور دفع سنگ کلیه و درمان قولنجهای کلیوی استفاده می‌شده است. و پزشکان متعددی مصرف آن را در التهاب ورم مثانه مؤثر تشخیص داده‌اند. جهت تهیه این دم کرده سی الی شصت گرم گل و سرشاخه گلدار باقلا را در چهار لیوان آب جوش مدت ده دقیقه دم کنید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.

۳۸. از نخود می‌توان به خاطر خاصیت مدر بودن آن برای دفع رسوبات ادراری و درمان قولنجهای کلیوی استفاده کرد. بهتر است از نخود در ساختن جوشانده‌های ترکیبی استفاده کنید که یک نسخه آن در این جا معرفی می‌گردد.

صدگرم نخود و صدوپنجاه گرم جوی عاری از پوست را در چهار لیوان آب به مدت نیم ساعت بجوشانید سپس پنجاه گرم برگ و ساقه جعفری تازه را به آن بیفزایید و مخلوط حاصل را به مدت ده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف نموده و از آن روزانه سه لیوان بنوشید.

۳۹. غلاف دانه‌های لوبیا در درمان بیماریهای کلیه و مثانه مفید است. سی گرم غلاف لوبیا را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و از آن به مقدار یک فنجان در هر روز مصرف کنید. سوپ لوبیا و خوراک لوبیا هم تا حدی خاصیت افزایش دهنده ادرار را دارا می‌باشد.

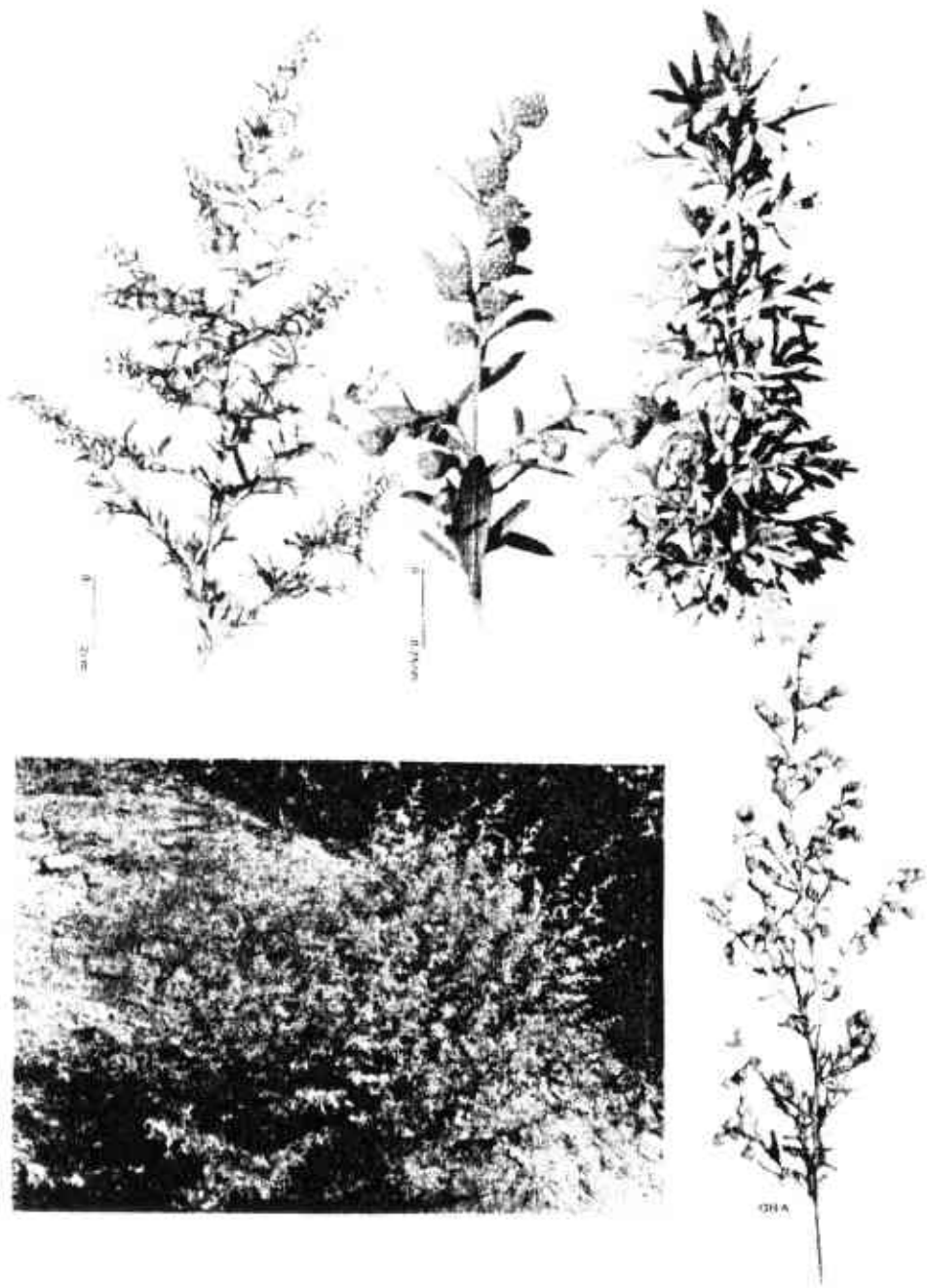
۴۰. بیست الی پنجاه گرم توت‌فرنگی را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید، سپس آن را صاف کرده و روزانه دو فنجان جهت درمان بیماریهای مجاری ادرار و سنگ کلیه بنوشید.

۴۱. سی الی پنجاه گرم گیاه خشک دم اسب را در دو لیوان آب جوش مدت نیم ساعت بجوشانید و در بیماریهای کلیه از قبیل ورم مثانه، درد و سوزش مجاری ادرار، سنگ کلیه، کم شدن حجم ادرار و عدم

دفع ادرار روزانه سه فنجان بنوشید.

۴۲. طبق نظر حکمای طب سنتی زنجبیل اثر درمان‌کننده بر روی انواع بیماریهای مجاری ادراری دارد و چنانچه مثلاً به این ناراحتیها هستید بهتر است همه روزه به چای خود اندکی زنجبیل بیفزایید.
۴۳. دم کرده گل گاو زبان مدر است و به علت داشتن ترکیبات نمکی باعث افزایش فعالیت کلیه‌ها می‌شود و در درمان بیماریهای کلیه به‌ویژه ورم کلیه (نفريت) که با خیز عمومی بدن همراه است مفید می‌باشد.
۴۴. نوشیدن دم کرده گل راعی (علف چای) برای درمان سنگ کلیه و بی‌اختیاری ادرار اثر مفید و شفاف‌بخش دارد. در این جاشمارا با یک نسخه ترکیبی جهت درمان امراض کلیوی آشنا می‌کنیم که گل راعی از مواد اصلی آن به‌شمار می‌رود. دو گرم علف چای و دو گرم آویشن و دو گرم بومادران را در یک فنجان آب جوش دم کرده و از آن به‌طور روزانه مصرف کنید.
۴۵. انگور سبب افزایش ادرار می‌شود و جهت التهاب کلیه مفید است اما دانه‌های موجود در برخی ارقام انگور ترشح ادرار را کم می‌کند و برای مثانه و کلیه مضر است.
۴۶. مصرف کدوی خیاری (خورشتی) به‌صورت خام، مخلوط در ماست، خورشت یا مخلوط در سوپ سبب افزایش ترشح ادرار می‌شود.
۴۷. هلیله کابلی مدر است و در موارد عدم دفع ادرار، سنگ مثانه و آب آوردن شکم مفید است.
۴۸. در چین و بسیاری از کشورهای دیگر از جوشانده تخم شنبلیله جهت معالجه ناراحتیهای کلیه و مثانه استفاده می‌شود جهت استفاده از این جوشانده، سی‌الی چهل گرم از تخم شنبلیله را در چهار لیوان آب مدت نسبتاً طولانی بجوشانید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.
۴۹. بیست الی سی گرم از میوه عروسک پشت پرده را در چهار لیوان آب مدت ده دقیقه بجوشانید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.
۵۰. کاسنی در دفع رسوبات ادراری و معالجه عفونتهای ادراری نقش قابل توجهی دارد. هشت الی پانزده گرم برگهای تازه و یا خشک آن را در چهار لیوان آب جوش چند لحظه بجوشانید (اگر از برگهای خشک استفاده می‌کنید آنها را مدت بیشتری بجوشانید) سپس به مدت پانزده دقیقه دم کنید و قبل از هر غذا سه فنجان از آن را بنوشید.
۵۱. گیاه کاهوی وحشی اثر مدر دارد و در تاریخچه مداوای بیماریهای کلیوی مشاهده می‌شود که از این گیاه از زمانهای قدیم جهت درمان ناراحتیهای کلیه استفاده می‌شده است.





افسنتين

تقویت‌کننده کلیه و افزایش‌دهنده ترشح ادرار و ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری است. در مناطقی از شمال و شرق کشور و آذربایجان و ارتفاعات البرز می‌روید.



## رماتیسم، ورم مفاصل و نقرس

### رماتیسم

در بیماری درد مفاصل یا رماتیسم، استخوانها و عضلات اطراف مفصل خصوصاً مفاصل دست و پا به شدت درد می‌گیرد و فعالیت روزانه فرد را مختل می‌کند. در گذشته تصور می‌شد که رماتیسم، بیماری سنین پیری و مخصوص مردان سالخورده است و در کودکان به ندرت رواج دارد. این نظریه هنوز هم بین برخی افراد رواج دارد و اغلب توجهی به ظهور علائم این بیماری در کودکان نمی‌شود در حالی که امروزه پزشکان معتقدند قریب به نیمی از موارد رماتیسم در میان کودکان مدرسه‌رو و نزدیک به حد بلوغ دیده می‌شود و کمتر در ابتدای کودکی یعنی بدو تولد تا سه سالگی و همچنین در افراد سالخورده دیده شده است و اغلب دردهای مفاصل دوران پیری در اثر سایر عوامل و بیماریها هستند. رماتیسم مفاصل معمولاً در کودکان یکی دو هفته پس از ابتلا به بیماریهایی نظیر سرماخوردگی سخت و یا بیماری عفونی شدید دیگری به وجود می‌آید، کودک تب می‌کند و تورم و درد شدید در مفاصل ایجاد می‌شود. قبل از همه مفاصل زانوها، لگن خاصره و مفاصل آرنج دچار این عارضه می‌شود و سپس رماتیسم به مفاصل کوچکتر مانند بندهای انگشت و قوزک پا و حتی تیره پشت سرایت می‌کند. یکی از مشخصات اصلی بیماری رماتیسم این است که درد و تورم در یک مفصل برای مدتی طولانی باقی نمی‌ماند. معمولاً زمان درد هم مفصل بیش از دو تا سه روز و در موارد معدودی از دو تا سه هفته نیست. اما پس از از بین رفتن درد و تورم در یک مفصل به سرعت مفصل دیگری دچار درد می‌شود و به همین ترتیب بیماری ادامه می‌یابد و از یک مفصل به مفصل دیگر می‌رسد. از عوارض مهم رماتیسم، ابتلای قلب به آن در بعضی موارد می‌باشد که به رماتیسم قلبی مشهور است که اینجا از ذکر مشخصات آن خودداری می‌کنیم. افراد مبتلا به رماتیسم باید به استراحت طولانی بپردازند و از سکونت در محلهای مرطوب خودداری کنند و هوای اتاق آنها باید مرتب تهویه شود. آنها باید از پر خوری بپرهیزند و از

غذاهای متنوع و سبک و دارای ویتامین کافی استفاده کنند.

## ورم مفاصل

میلیونها انسان در جوامع گوناگون به ورم مفاصل دچار هستند. ورم مفصل در واقع گروهی از بیماری‌های کاملاً گوناگون است و ورم مفاصل استخوانی یکی از این بیماری‌هاست که در آن به تدریج غضروفها از بین می‌روند و موجب رشد بیش از حد استخوان به‌ویژه در مفاصل زانو، ران، ستون فقرات و نوک انگشتان می‌شود و حرکت این مفاصل را مختل می‌کند و علت آن فرسودگی عادی غضروفهاست و معمولاً افراد سالخورده به آن مبتلا می‌شوند. نتایج تحقیقات روشن ساخته است که خوردن خوراکی‌هایی از قبیل شکر، گوشت قرمز، چربی، نمک و قهوه با دردهای مفصلی ارتباط داشته است.

## نقرس

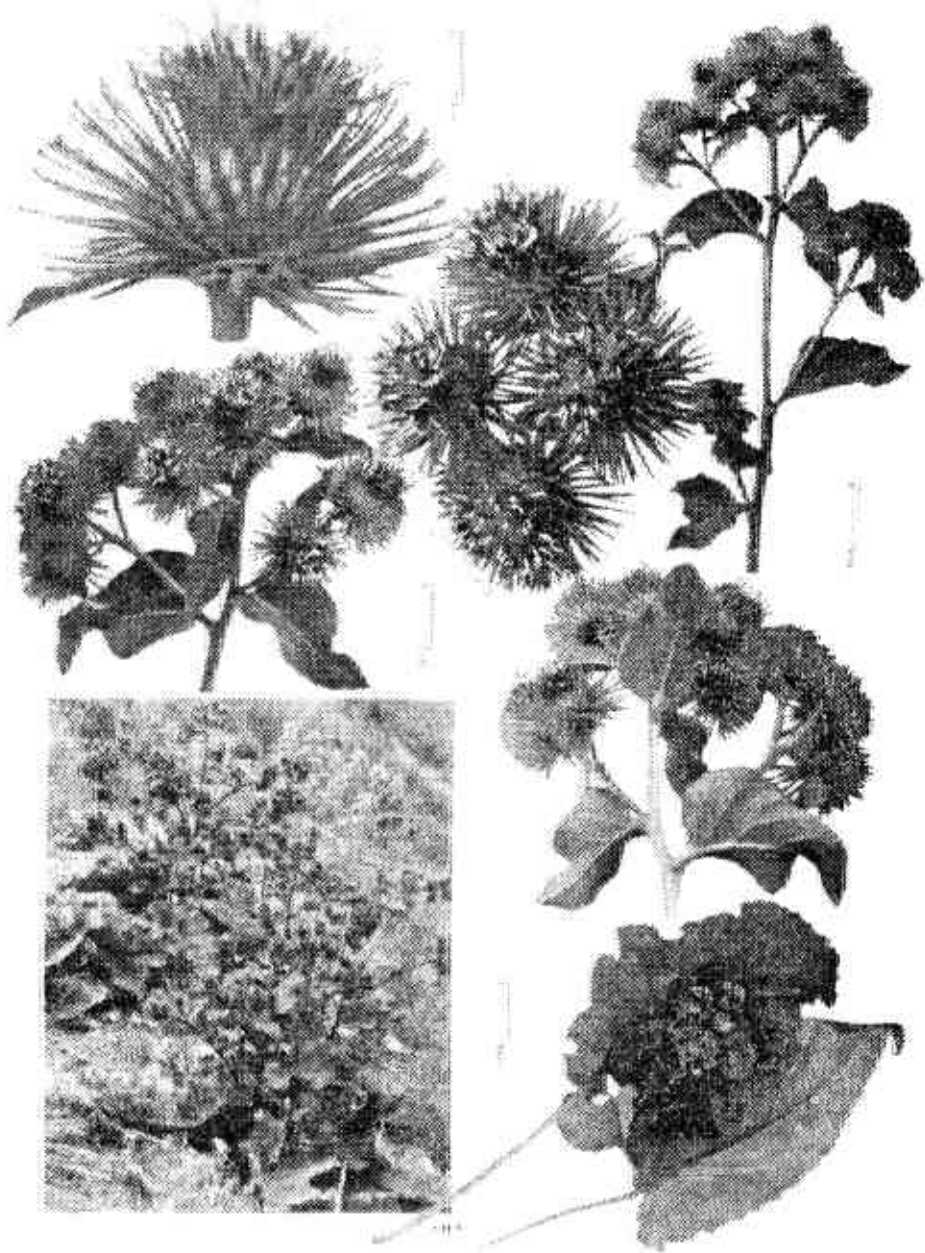
نقرس نوعی بیماری مربوط به ورم مفاصل است که مردان بیشتر از زنان به آن مبتلا می‌شوند و علت آن بالا رفتن مقدار اسیداوریک خون است. در این بیماری انگشتان پا به‌ویژه انگشت شست به شدت متورم و دردناک می‌شوند. به‌طوری‌که ممکن است اشخاص نیمه شب از شدت درد بیدار شوند و اگر به معالجه آن اقدامی نشود به تدریج سایر مفاصل بدن نیز به این درد مبتلا می‌شوند. در افراد مبتلا پس از مدتی انگشتان پا گره‌گره و دارای شکلی ناموزون می‌شوند که این حالت با پیشرفت بیماری ممکن است به انگشتان دست هم سرایت یابد. ممکن است درد انگشتان چند شب ادامه یابد و پس از مدتی ظاهراً بهبود یابد اما پس از شش ماه یا یک سال مجدداً ظهور کند. این بیماری غالباً در اثر پرخوری و زیاده‌روی در خوردن مواد غذایی مولد اسیداوریک از قبیل گوشت چرب، دل، قلوه، جگر سیاه، تخم‌مرغ، قهوه و الکل به‌وجود می‌آید. افراد مبتلا به نقرس باید از مصرف فرآورده‌های گوشتی خودداری کنند و بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنند. تشخیص نقرس تنها با مراجعه به پزشک امکان‌پذیر است.

## گیاهان مؤثر علیه رماتیسم و ورم مفاصل و نقرس

۱. مصرف برگهای تازه گیاه بابا آدم در تخفیف دردهای رماتیسمی در بسیاری از کشورها رایج است. به‌عنوان مثال یکی از مصارف عادی بابا آدم در دهکده‌های برتانی فرانسه به این ترتیب است که اهالی این روستاها برگهای تازه بابا آدم را به روغن آغشته کرده به‌صورت مرهم روی مفاصل دردناک و متورم قرار می‌دهند تا درد به سرعت تسکین یابد. به این دلیل بسیاری از روستاییان برگ بابا آدم را در روغن خوابانده و آماده نگه می‌دارند در زمستان هم به آن دسترسی داشته باشند. همچنین می‌توان ریشه و برگ تازه را له کرد و مستقیماً روی مفاصل دردناک قرار داد و یا آنها را چند ساعت در سرکه خیساند و سپس

۱. آنها را مدتی روی مفاصل دردناک گذاشت.
۲. بیست الی سی گرم گل و برگ پامچال را در چهار لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و برای تسکین دردهای رماتیسمی روزانه سه فنجان بنوشید و یا صد گرم از ریشه پامچال را در چهار لیوان آب جوش به مدت نیم ساعت بجوشانید تا جوشانده غلیظی تهیه شود. سپس پارچه‌ای را به آن آغشته کرده روی مناطق دردناک نقرس یا رماتیسمی قرار دهید.
۳. پانزده الی بیست و پنج گرم گیاه کامل گل گندم را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید و روزانه دو فنجان کوچک جهت رفع دردهای رماتیسمی بنوشید.
۴. یک پیاز رنده شده را در یک پارچه لطیف بگذارید و مدتی روی محل دردناک رماتیسمی یا مبتلا به ورم مفاصل قرار دهید تا درد آن تسکین یابد.
۵. مصرف سیزاب رسمی در موارد نقرس و رماتیسم توصیه می‌شود. بیست گرم از گیاه کامل را در چهار لیوان آب جوش فقط چند لحظه بجوشانید و بیست دقیقه قبل از غذا یک فنجان بنوشید.
۶. ده گرم گل‌های درخت زیرفون را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و برای درد مفاصل و رماتیسم روزانه سه فنجان بنوشید.
۷. برگ‌ها و پوست درخت زبان گنجشک درمان‌کننده بسیار مؤثر بیماری‌های نقرس و رماتیسم است. سی گرم از آنها را در چهار لیوان آب جوش بیست دقیقه بجوشانید و دو ساعت دم کنید و روزانه دو فنجان بنوشید.
۸. جهت تسکین دردهای رماتیسمی دو مشت از برگ‌های اکلیل کوهی را در چهار لیوان آب به مدت چند دقیقه بجوشانید سپس آن را در وان حمام بریزید. استحمام در آب مخلوط با این جوشانده جهت تسکین دردهای رماتیسمی بسیار مؤثر است.
۹. اگر بدن بیمار مبتلا به رماتیسم را با برگ‌های توسکای قشلاقی پوشانده و اطراف محل پوشانیده شده با برگ‌ها را با لحاف یا پتوی گرم بپوشانید و پس از ده دقیقه برگ‌ها را برداشته و عضو مورد نظر را به سرعت با پارچه‌ای خشک کنید و این کار را چند روز ادامه دهید دردهای رماتیسمی تسکین خواهند یافت.
۱۰. در مورد بیماران مبتلا به رماتیسم، باید چند گرم مرزنجوش خشک را کوبیده و در نیم لیتر روغن زیتون بریزید و مدت دو ساعت ظرف آن را در ظرف دیگری مملو از آب قرار داده و روی آتش بجوشانید. سپس در بطری ریخته و در جای خنکی قرار دهید و در محل دردناک بمالید تا درد تسکین یابد.
۱۱. سی گرم برگ درختچه پاس را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید و برای درمان دردهای نقرس و رماتیسم روزانه دو تا سه فنجان بنوشید.
۱۲. گیاه دم اسب از داروهای مؤثر علیه التهابات رماتیسمی است. یک تا دو قاشق مرباخوری از آن را در یک پیمانه آب جوش دم کنید و قبل از غذا بنوشید. از این نوشیدنی می‌توانید روزانه دو پیمانه استفاده

- کنید. این گیاه نباید به کودکان زیر دو سال، زنان باردار و شیرده داده شود و در سایر موارد هم بهتر است از مصرف زیاد آن خودداری شود.
۱۳. مصرف آبغوره به صورت مخلوط در غذاهایی از قبیل آش برای بیماران مبتلا به رماتیسم مفید است. مصرف انگور نیز در معالجه ورم مفاصل مؤثر است.
۱۴. جهت درمان رماتیسم بیست الی سی گرم از ریشه چوبک خشک شده را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید و روزانه دو فنجان قبل از غذا بنوشید.
۱۵. مصرف میوه‌هایی نظیر سیب، توت‌فرنگی، تمشک، لیموترش، گیلاس و آلبالو و سبزیجاتی از قبیل تره و گوجه‌فرنگی برای مبتلایان به نقرس، رماتیسم و ورم مفاصل بسیار مفید است.
۱۶. سیصد گرم آویشن را در چهار لیوان آب بجوشانید و جوشانده مزبور را در آب وان حمام بریزید. استحمام در این آب برای مبتلایان به رماتیسم و نقرس به ویژه رماتیسمهای مزمن اشخاص سالخورده مؤثر است.
۱۷. اگر برگ کلم را کمی حرارت دهید تا حالت نرمی خاصی پیدا کند و سپس آن را روی محل دردناک در بیماریهای نقرس و رماتیسم قرار دهید اثر مفید در رفع ناراحتیها ظاهر می‌کند.
۱۸. کرفس از سبزیجاتی است که برای مبتلایان به رماتیسم و نقرس بسیار مؤثر است و این افراد می‌توانند از آب کرفس به مقدار یک لیوان کوچک در روز استفاده کنند و یا پنجاه الی شصت گرم از برگ آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنند و روزانه سه فنجان بنوشند.
۱۹. ده الی سی گرم کاکل ذرت را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه بجوشانید و روزانه دو تا سه فنجان از آن بنوشید و مصرف آن را یک تا یک و نیم ماه ادامه دهید. این نوشیدنی اثر محسوسی در درمان نقرس و ورم مفاصل دارد.
۲۰. ده گرم دم میوه آلبالو یا گیلاس را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و جهت کمک به درمان نقرس روزانه دو فنجان بنوشید.
۲۱. عروسک پشت پرده (کاکنج) یکی از بهترین داروهای ضد نقرس است و اسیداوریک را دفع می‌کند. ده الی بیست و پنج عدد از میوه خام و کاملاً رسیده آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان بنوشید. قبل از تهیه جوشانده حتماً باید میوه را از کاسه گل جدا کنید. زیرا در اثر مجاورت با آن طعم تلخ و نامطبوعی می‌یابد.
۲۲. دو مشت برگ مرزه را در چهار لیوان آب چند دقیقه بجوشانید. سپس آن را به آب وان حمام اضافه کنید. استحمام در آن موجب تسکین دردهای رماتیسمی می‌شود.



### بابا آدم

برطرف‌کننده دردهای روماتیسمی و ورم مفاصل است. قند خون را کاهش می‌دهد و تقویت‌کننده کبد و برطرف‌کننده نارسایی آن است. در ارتفاعات البرز، کرج، بعضی مناطق گیلان و مازندران، اطراف کرمان و تبریز و شرق خراسان

می‌روید.

## کم خونی

یکی از بیماریهایی که بسیار رایج بوده و اغلب بانوان به آن مبتلا می‌شوند کم‌خونی است. عمومی‌ترین نشانه‌هایی که در یک بیمار کم‌خون وجود دارند عبارتند از ضعف عمومی، خستگی و ضعف عضلانی، البته این نوع نشانی‌ها فقط مخصوص به بیماران کم‌خون نبوده و در کسالت‌های دیگر هم ممکن است وجود داشته باشد. از نشانی‌های دیگر، رنگ‌پریدگی چهره است. اما ممکن است رنگ‌پریدگی در بیماری‌های دیگری از قبیل التهاب کلیه و کم‌کاری تیروئید هم مشاهده شود. در افراد کم‌خون، رنگ‌پریدگی در کف دستها، مخاط دهان و ملتحمه چشم هم مشهود است. در بیشتر بیماران، فقط در هنگام کار بدن ممکن است تنگی نفس وجود داشته باشد. اما در بسیاری از کم‌خونی‌های شدید و همچنین در بیمارانی که علاوه بر کم‌خونی، نارسایی قلبی نیز دارند، تنگی نفس در هنگام استراحت هم وجود دارد.

در خانم‌های مبتلا به کم‌خونی غالباً اختلالات عادت ماهیانه وجود دارد. به طوری که ممکن است بدون وجود حاملگی، عادت ماهیانه متوقف شود و یا فواصل بین دوره‌های آن افزایش یابد. از عمومی‌ترین نشانه‌های کم‌خونی، بی‌اشتهایی است. اما گاهی اوقات ممکن است نفخ شکم، حالت تهوع و بی‌وست هم وجود داشته باشد. در کم‌خونی‌های ساده و بدون وجود کسالت‌های دیگر، معمولاً کاهش وزن واضح نیست و اگر کم شدن وزن به طور قابل توجه وجود داشته باشد باید به کسالت‌های دیگر مظنون بود.

### کم‌خونی فقر آهن

کم‌خونی علت‌های بسیار گوناگونی دارد. یکی از رایج‌ترین علت‌های آن کم‌خونی به علت کمبود آهن است که در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود و معمولاً در سنین بین ۲۰ تا ۴۵ ساله فراوانتر است. به علاوه ممکن است این عارضه در دوره رشد نوزادان به‌ویژه نوزادان نارس مشاهده گردد. در این نوع کم‌خونی ممکن

است به‌طور مشخص تغییراتی در ناخن‌ها پدید آید. در مراحل اولیه، فقط یک شکاف ساده در ناخن ایجاد می‌شود که به آسانی شکسته می‌شود. پس از چندی ناخن‌ها مسطح و پهن می‌شوند و بالاخره در مراحل پیشرفته، آنها گود و فرورفته می‌شوند که اصطلاحاً ناخن قاشقی نامیده می‌شوند. این تغییرات در انگشتان دست‌ها که کار بیشتری انجام می‌دهند واضح‌تر از انگشتان پا نمایان می‌شود.

از عوارض دیگر مربوط به کمبود آهن، ترک‌خوردگی در گوشه‌های دهان و ایجاد درد و سوزش در این نواحی است. همچنین موها، خشک، شکننده و نازک و ضعیف می‌شود. در بسیاری از بیماران به‌علت کمبود آهن، زبان آسیب می‌بیند، تحلیل می‌رود و دردناک می‌شود. البته وضعیت اخیر در اثر سایر کمبودها هم ایجاد می‌شود ولی یکی از عمومی‌ترین علل آن، فقر آهن می‌باشد. به‌علاوه ممکن است در بیماران مبتلا به کم‌خونی فقر آهن علائمی از قبیل تندی ضربان نبض، تپش قلب، سردرد ضربان‌دار، سرگیجه، اختلالات بینایی و گرایش به غش وجود داشته باشد.

### علتهای مهم کمبود آهن

۱. کمبود یا نقص غذایی: یک علت قابل توجه و مهم برای تولید این مشکل، می‌تواند کمبود و یا نقص غذایی باشد. این موضوع به‌خصوص در دوران شیرخوارگی اطفال بسیار مهم و قابل توجه است. به این معنی که چون شیر مادر، از نظر مقدار آهن فقیر است اگر به موقع غذاهای مختلط و لازم و حاوی آهن کافی را به طفل نرسانند ممکن است دچار کم‌خونی فقر آهن شود.
۲. انواع خونریزیها: در این مورد باید همیشه خونریزی مربوط به عادت ماهیانه مورد توجه قرار گیرد. زیرا افزایش خونریزی ممکن است علت کم‌خونی شود همچنین لوله‌گوارش ممکن است دچار خونریزی شود. شایع‌ترین علت خونریزی در دستگاه گوارش، ایجاد زخم معده یا زخم روده است. خونریزی مزمن از بواسیر هم می‌تواند یک علت کم‌خونی باشد.
۳. حاملگی و زایمان: در دوران هر حاملگی و در تولد فرزند به‌طور طبیعی یک مادر در حدود ۷۵۰ میلی‌گرم از ذخایر آهن بدن خود را از دست می‌دهد بنابراین بانوان در این هنگام باید با استفاده از مواد غذایی حاوی آهن و داروهایی که پزشک جهت این موضوع برای آنها تجویز می‌کند مانع از ایجاد این مشکل برای خود شوند. به‌ویژه اگر یک خانم در فواصل زمانی کوتاه، چند حاملگی داشته باشد و موارد فوق را رعایت نکند، تقریباً ایجاد کمبود آهن قطعی خواهد بود.
۴. دوران رشد سریع: هنگام رشد سریع بدنی در دوران بلوغ و در کودکان تولید گلبولهای قرمز خون زیاد می‌شود بنابراین احتیاج بدن آنها به آهن هم زیاد می‌شود و به این ترتیب در معرض تهدید کمبود آهن قرار می‌گیرند. کودکان نارس نیز عموماً کمبود آهن داشته و احتیاج به درمان دراز مدت دارند.



## میزان شیوع کم‌خونی فقر آهن

میزان شیوع کم‌خونی در کشورهای در حال توسعه بسیار بالا بوده و نسبت مبتلایان به این بیماری در بین کودکان و زنان باردار در سنین بین ۱ تا ۵ سال در حدود ۵۰ الی ۶۰ درصد است. به عبارت دیگر از بین هر ده نفر از افراد ذکر شده تعداد پنج الی شش نفر مبتلا به بیماری کم‌خونی (ناشی از کمبود آهن) هستند. در کشور ما نیز کم‌خونی (ناشی از کمبود آهن) یک مشکل بسیار مهم به‌شمار می‌آید. به طوری که بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که تقریباً یک سوم خانمها در سنین باروری مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند.

## نقش تغذیه در کم‌خونی فقر آهن

از آنجایی که کمبود آهن شایع‌ترین علت کم‌خونیها بوده و کمبود آن به مدت طولانی باعث بروز کم‌خونی و عوارض نامطلوب آن می‌گردد. لذا باید سعی کرد به هر طریق ممکن از بروز آن پیشگیری و با آن مقابله کرد. یکی از علل اصلی و عمده این نوع کم‌خونی تغذیه نادرست است. یعنی رژیم غذایی فرد قادر به تأمین آهن مورد نیاز او نیست.

برای تأمین آهن مورد نیاز بدن، مصرف متعادل گوشت (گوشت قرمز و گوشت سفید) و تخم مرغ ضرورت دارد. همچنین مصرف میوه‌هایی مانند مرکبات، کلم و گوجه‌فرنگی همراه با غلات، حبوبات و سبزیجات از عوارض کم‌خونی و فقر آهن جلوگیری می‌کند. مهم‌ترین منبع غذایی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن گوشت (گوشت قرمز و گوشت سفید) است. غلات، حبوبات و سبزیجات نیز دارای مقدار کمتری آهن هستند که اگر همراه با غذاهایی که حاوی ویتامین ث هستند مصرف شوند، سرعت جذب و میزان آن را افزایش می‌دهد از جمله خوردنیهایی که حاوی مقدار کافی ویتامین ث هستند می‌توان به مرکبات و کلم اشاره کرد. در ضمن به خاطر داشته باشید که نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن می‌شود و به همین جهت حداقل تا یک ساعت پس از صرف غذا نباید چای بنوشید.

## کم‌خونی به علت فقدان فاکتور جذب ویتامین ب ۱۲

ویتامین ب ۱۲ برای خونسازی ضروری است و اگر مقدار آن در بدن کم باشد می‌تواند باعث کم‌خونی شود. نشانی‌های بیماری کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲ علاوه بر نشانی‌هایی که در سایر کم‌خونیها دیده می‌شود، نشانه‌هایی به این شرح هستند: معمولاً در یک سوم بیماران احساس درد و سوزش زبان وجود دارد و در حالات شدید، منظره زبان قرمز پررنگ است و ممکن است به اندازه‌ای دردناک باشد که غذا خوردن برای بیمار مشکل شود. یکی دیگر از نشانه‌ها، بی‌حسی، کرخی و گزگز در انگشتان است. بعضی بیماران دچار بی‌اشتهایی هستند و گاهی مبتلا به اسهال می‌شوند. در اثر این بیماری گاهی تغییرات روحی متوسطی از قبیل حالت خواب‌آلودگی، کاهش درک و فراموشی در مورد حوادث جدید ایجاد می‌شود. یکی از

مهمترین روشهای درمان این بیماری تزریق ویتامین ب ۱۲، فقط طبق تشخیص و تجویز پزشک است.

## توجه

بسیاری از افراد که احساس می‌کنند دچار مشکل کم‌خونی هستند، بدون مراجعه و مشورت با پزشک و به‌طور خودسرانه اقدام به مصرف قرصهای آهن و یا آمپول ب ۱۲ می‌کنند این کار به هیچ وجه صحیح نیست، چراکه اولاً تشخیص دقیق کم‌خونی و نوع آن تنها به‌وسیله پزشک باید صورت گیرد و ثانیاً مصرف داروهای فوق در مقادیری بیش از نیاز بدن عوارض نامطلوبی را ایجاد می‌کند. به‌عنوان مثال مصرف آن خیلی زیاد می‌تواند خطر تولید بیماریهای قلبی را افزایش دهد.

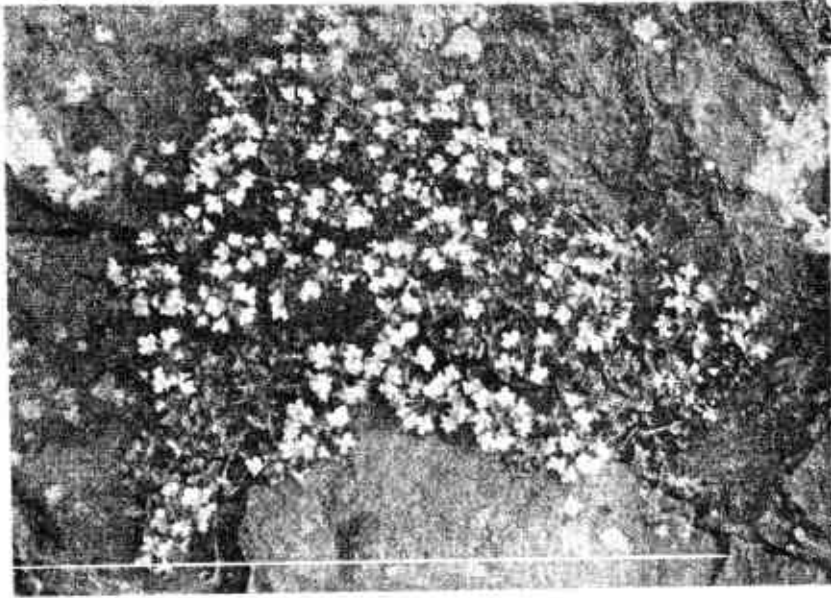
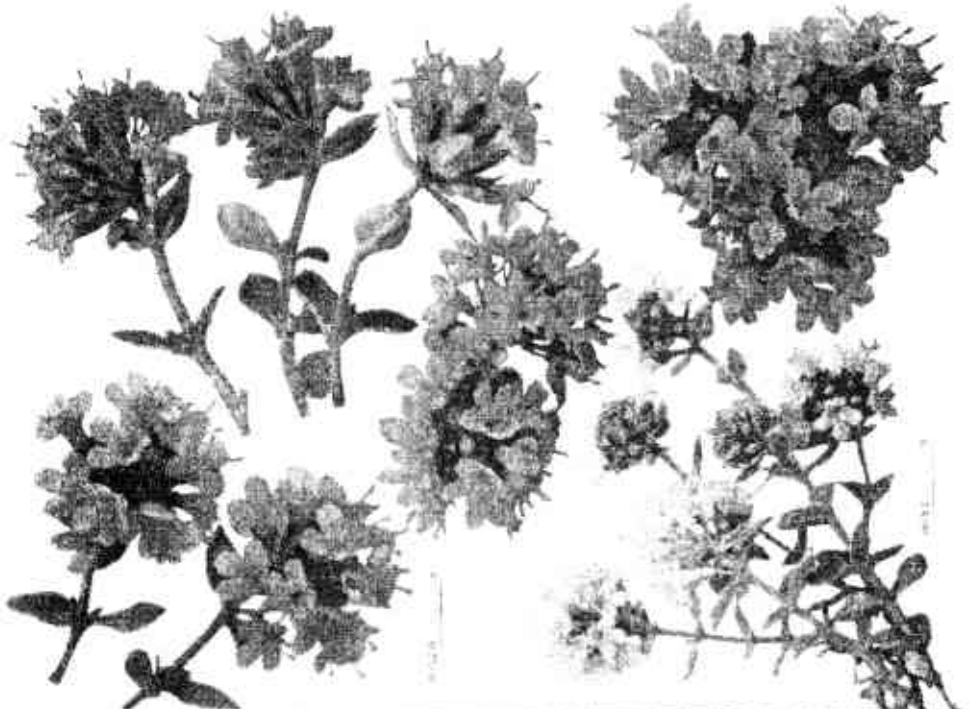
## گیاهان مناسب جهت کمک به درمان کم‌خونی

۱. خرما مقدار زیادی آهن دارد و مصرف آن جهت مبتلایان به کم‌خونی مفید است و این میوه یکی از بهترین مواد غذایی پس از وضع حمل، برای بانوان به‌شمار می‌رود.
۲. پسته رسیده بسیار مقوی و داروی کم‌خونی است این میوه به‌عنوان یک خوراکی خونساز بی‌مانند همواره مطرح بوده است و طی آزمایشاتی مشخص شده است در بین بیش از دویست نوع ماده خوراکی شامل انواع آجیلها، حبوبات، سبزیها و میوهها، هیچ‌یک به اندازه مغز پسته، آهن قابل جذب در خون ندارد.
۳. زردآلو و برگه آن جهت افراد مبتلا به کم‌خونی بسیار مفید است.
۴. انگور، کشمش و شیره انگور جهت درمان کم‌خونی بسیار مناسب هستند.
۵. طبق نظر پزشکان سنتی کشور چین خرمالوی رسیده و عصاره آن جهت درمان کم‌خونی بسیار مناسب هستند.
۶. آب انار شیرین برای معالجه کم‌خونی مفید است.
۷. طبق نظر حکمای طب سنتی زنجبیل شامی دارویی مناسب جهت درمان کم‌خونی است. به این منظور پانزده الی چهل گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و روزانه دو فنجان از آن را با اندک نبات و یا شیره انگور شیرین کنید و قبل از غذا بنوشید.
۸. گزنه سفید تصفیه‌کننده خون بوده و در رفع کم‌خونی مؤثر است. به این منظور یک‌سوم الی یک قاشق چایخوری از گل‌های خشک کوبیده شده آن را در غذا مخلوط کنید و بخورید.
۹. سنبل ختانی تقویت‌کننده در موارد کم‌خونی است. قسمتهای قابل استفاده گیاه دانه و ریشه آن می‌باشد. اگر از ریشه آن استفاده می‌کنید بیست گرم از ریشه کوبیده را در چهار لیوان آب مدت پنج دقیقه بجوشانید و چند دقیقه دم کنید و از آن روزی دو فنجان بنوشید. اگر از دانه آن استفاده می‌کنید بیست گرم

دانه را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید (نباید دانه‌ها را بجوشانید) و روزانه دو فنجان بنوشید. لازم به ذکر است هنگام تهیه محلول‌های فوق سعی کنید دقیقاً مطابق اندازه‌های داده شده آن‌ها را تهیه و مصرف کنید. چون مصرف زیاده از حد این نوشیدنی یا مصرف نوشیدنیهای غلیظ تحریک‌کننده دستگاه عصبی بوده و مشکلاتی از قبیل بی‌خوابی به وجود می‌آورد.

۱۰. برای رفع کم‌خونی بیست گرم گل افاقیا را در چهار لیوان آب جوش به مدت پنج دقیقه دم کنید و قبل از هر وعده غذایی اصلی یک فنجان بنوشید.

۱۱. از قدیم‌الایام، اسفناج به‌عنوان یک سبزی خونساز مطرح بوده و در موارد کم‌خونی توصیه می‌گشته است. اما اخیراً به اثبات رسیده است که برخلاف باورهای رایج اسفناج منبع غذایی خوبی برای آهن نیست و در درمان کم‌خونی نقش قابل توجهی دارا نمی‌باشد.



### آوبشن

برطرف‌کننده سرماخوردگی، ادرارآور، برطرف‌کننده نفخ و سوءهاضمه، ضدنارسایی کبد و آرام‌بخش است. در اصفهان، یزد، خوزستان، فارس، بوشهر، سیستان و بلوچستان می‌روید.

## پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قرن ما به‌شمار می‌رود متأسفانه با وجود پیشرفت دانش و ارتقای سطح بهداشت عمومی، بیماری‌های دهان و دندان نه تنها کاهش نیافته‌اند بلکه به طرز وحشتناکی گسترش یافته‌اند و شاید به جرأت بتوان گفت پوسیدگی دندان تنها بیماری است که بیش از ۹۹ درصد مردم جهان به آن مبتلا هستند. جالب اینجاست که حتی در مجموعه‌های به جای مانده از انسانهای گذشته نیز آثار پوسیدگی دندانها دیده شده است. ولی یافته‌های باستان‌شناسان هم حاکی از آن است که در آن روزگار، شدت پوسیدگی بسیار کمتر از امروز بوده است. در این فصل، قصد داریم چند روش ساده و بدون زحمت به شما بیاموزیم که با به کار گرفتن آنها می‌توانید دندانها و لثه‌هایتان را برای زمانی بسیار طولانی سالم و قوی نگه دارید. همچنین پاره‌ای مواد خوراکی به شما معرفی می‌کنیم که با مصرف آنها به عمر مفید دندانهای خود خواهید افزود. پس از پوسیدگی دندانها تنها راه معالجه مراجعه به دندان‌پزشک می‌باشد. اما با استفاده از برخی گیاهان می‌توانید درد دندان خود را به‌طور نسبی و موقت تسکین دهید و در اولین فرصت به دندان‌پزشک مراجعه کنید. قبل از هر چیز لازم است با عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان آشنا شوید.

### عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان

۱. تغذیه نامناسب، ایجاد پوسیدگی ارتباط زیادی با میزان مصرف مواد قندی دارد و هرچه مواد قندی کمتری مصرف کنید میزان پوسیدگی دندانهایتان کاهش خواهد یافت. مواد غذایی سرشار از کلسیم و فسفر از قبیل لبنیات در تقویت دندانها نقش قابل ملاحظه‌ای دارند و مصرف اندک این مواد به‌ویژه در دوران طفولیت سبب آسیب‌پذیر شدن دندانها می‌شود.
۲. جنس دندان و میزان مقاوم بودن آن، عده‌ای از افراد به دلایل ارثی دندانهای سست و کم‌مقاومتری دارند و

بدیهی است چنین افرادی باید در مراقبت از دندانهای خود دقت بیشتری داشته باشند. بعضی افراد نیز به‌طور ارثی دارای دندانهای محکم و مقاومی هستند. این بدان معنی نیست که چنین افرادی نباید از دندانهای خود مراقبت کنند چراکه عدم مراقبت از دندانها و مسواک نزدن، دیر یا زود به دندانهای مقاوم نیز آسیب خواهد رساند.

۳. عدم مراقبت از دندانها، مسواک نزدن به‌طور مرتب (بعد از هر وعده غذایی) مسواک زدن به روش غلط و عدم استفاده از نخ دندان نقش مهمی در پوسیدگی دندانها دارند.

۴. بارداری، بسیاری از خانمها گمان می‌کنند از دست دادن یک یا چند دندان در دوران حاملگی امری بسیار طبیعی است. اما این عقیده کاملاً اشتباه است و مادران باردار نیز می‌توانند در طول دوران حاملگی از دندانهای سالم بهره‌مند باشند و این کار با انجام مراقبتهای ویژه امکان‌پذیر است و در این میان استفاده از لیبينات به‌قدر کافی، دقت در مسواک زدن و مراجعه به دندان‌پزشک در درجه اول اهمیت قرار دارند.

## علائم پوسیدگی دندان

۱. حساس بودن دندان نسبت به سرما، گرما و شیرینی
۲. پدید آمدن نقاط قهوه‌ای و سیاه بر روی دندان
۳. احساس درد در دندان هنگام جویدن غذا
۴. تورم لثه‌ها

## مشخصات لثه ناسالم

۱. رنگ قرمز ارغوانی و یا قرمز پررنگ
۲. تورم و شل بودن آن، به‌طوری‌که زمانی‌که مسواک یا شینی دیگری به آن نزدیک می‌شود و برخورد می‌کند قوام ندارد و کاملاً شل و آزاد است.
۳. خونریزی از لثه، به‌ویژه وقتی که از مسواک استفاده می‌شود.
۴. بوی بد دهان به علت وجود چرک در لثه بیمار

## روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه

۱. تاجایی که برایتان ممکن است از مصرف مواد قندی بکاهید و بلافاصله پس از استفاده از آنها مسواک بزنید. بلعیده شدن برخی از مواد قندی مثل آب‌نبات، شکلات و مواد شیرین موجود در آدامس مدتها طول می‌کشد و زیان این چنین موادی برای دندانها به مراتب بیشتر از شیرینی‌هایی است که یک باره جویده و بلعیده می‌شوند. به‌طوری‌که بعضی از دندان‌پزشکان معتقدند خوردن ده عدد شیرینی در یک وعده و با

سرعت زیاد، از خوردن یک عدد آبنبات و یا جویدن یک آدامس به مدت نیم ساعت، برای دندانها ضرر کمتری دارد. همچنین مصرف مواد غذایی چسبناک مانند مرباهای غلیظ و بیسکویت به سرعت دندانها را تخریب می‌کند. پس، استفاده از این مواد را بسیار محدود کنید و در بین وعده‌های غذایی اصلی به جای استفاده از انواع شکلاتها، بیسکویتها و کیکها از موادی نظیر لبنیات، میوه‌جات تازه و سبزیجات خام مثل هویج استفاده کنید.

۲. به‌طور مرتب، روزانه سه بار مسواک بزنید به‌ویژه شبها قبل از خواب مسواک زدن را فراموش نکنید. مراقب باشید هرگز مسواک زدن سطوح پشت دندانهایتان را فراموش نکنید و شیارهای موجود در سطح جوونده دندانها را هم به‌خوبی پاک کنید. هرگز قبل از مسواک زدن سطح آن را خیس نکنید و بعد از آن مسواک را تنها با آب سرد شستشو دهید. هرگز مسواک را در ظرف درپوش‌دار قرار ندهید زیرا باید موهای آن خشک شود. اصولاً عمر مفید یک مسواک خوب، سه تا پنج ماه است. ولی هر وقت که موهای مسواک خم شد، باید از مسواک دیگری استفاده کنید.

۳. استفاده از نخ دندان را فراموش نکنید و روزانه حداقل یک بار با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانها را تمیز کنید. شاید بتوان گفت اهمیت نخ دندان از مسواک زدن نیز بیشتر است. از نخ دندان باید قبل از مسواک زدن استفاده کنید.

۴. جهت تسریع در مسواک زدن و جلوگیری از پخش شدن و ورود میکروبها به داخل لثه قبل از مسواک زدن از دهان شویه‌ها استفاده کنید. به این ترتیب که مقداری از آن را داخل یک لیوان آب بریزید و دهان را به‌خوبی با آن شستشو دهید. انواع مختلفی از دهان‌شویه‌ها در بازار وجود دارند که بعضی از آنها حاوی فلوراید هستند. ساده‌ترین و در دسترس‌ترین دهان‌شویه محلول آب و نمک است. محلول آب و نمک نیز میکروبهای داخل دهان را مهار و فعالیت آنها را کند می‌کند.

۵. از دندانهایتان برای باز کردن گیره‌های کاغذ و یا کارهایی از این قبیل استفاده نکنید.

۶. یخ، مداد و خودکار را با دندانهایتان نجوید.

۷. اگر پیپ می‌کشید دسته آن را با دندانهایتان گاز نگیرید.

۸. از مکیدن لیمو و جویدن قرصهای آسپرین خودداری کنید، زیرا اسید موجود در آنها مینای دندانتان را از بین می‌برد.

۹. هنگام دندان درد، هرگز قرص آسپرین خرد شده را روی دندان خود نگذارید، زیرا آسپرین لثه‌ها را می‌سوزاند و مینای دندان را از بین می‌برد.

## خوراکی‌های مؤثر در سلامت دندانها

۱. انواع سبزیجات تازه، سبزیجات تازه سرشار از ویتامینهای مفید جهت حفظ سلامت دندانها و لثه‌ها

- هستند، به علاوه دارای خاصیت پاک‌کنندگی می‌باشند. از سبزیجات مفید برای دندان می‌توان به کلم، هویج، و کرفس اشاره کرد.
۲. از مغزهای دانه‌های گیاهی از قبیل پسته فندق و بادام استفاده کنید این مواد علاوه بر ارزش غذایی، به علت سفت بودن، بر روی سطح دندان کشیده می‌شوند و در پاکیزه کردن سطوح دندان نقش به‌سزایی دارند.
۳. فلوراید ماده‌ای است که دندان را در برابر پوسیدگی مقاوم‌تر می‌کند. کرفس و اسفناج دارای مقدار اندکی فلوراید هستند. چای نیز حاوی فلوراید زیادی است و مصرف آن از این جهت، برای دندانها مفید است. البته اگر به همراه آن مقدار زیادی مواد شیرین از قبیل قند و شکر مصرف کنید، ضرر آن بیشتر از نفعش خواهد بود.

## گیاهان مؤثر جهت تسکین موقت درد دندان

۱. اگر پنبه‌ای را به آب پیاز آغشته کرده و در داخل حفره دندان پوسیده قرار دهید درد را تا مدتی تسکین می‌دهد.
۲. اگر هنگام دندان درد اندکی برگ ترخون را بجوید درد را تا مدتی تسکین می‌دهد ترخون برای جلوگیری از خونریزی لثه و التیام زخمهای دهان هم بسیار مفید است.
۳. ده‌الی بیست برگ ریحان را در یک لیوان آب چند لحظه بجوشانید و سپس با این جوشانده دهان و دندانهای خود را به خوبی شستشو دهید. ورم لثه شما کاهش یافته و درد دندان اندکی تسکین می‌یابد.
۴. اگر سیر رنده شده مخلوط با کمی کره را در محل پوسیدگی دندانها قرار دهید، درد دندان را به‌طور موقت تسکین می‌دهد.
۵. جویدن برگها نعنای و یا شستشوی دهان با جوشانده آن موجب تسکین درد دندان می‌شود. جهت تهیه جوشانده ده‌الی بیست گرم از برگهای آن را در دو لیوان آب به مدت دو دقیقه بجوشانید و ده دقیقه دم کنید.
۶. اگر گرد دارچین را داخل حفره پوسیده دندان قرار دهید درد دندان را به‌طور موقت تسکین می‌دهد.
۷. مالیدن گرد سماق به لثه‌ها و دندانها مفید و تقویت‌کننده است و ورم لثه‌ها را تا حدودی کاهش می‌دهد.
۸. میخک (ادویه) ضد عفونی‌کننده و بی‌حس‌کننده دندان است و در دندان‌پزشکی از اسانس میخک به این منظور استفاده می‌شود.
۹. سی گرم برگ خشک مریم گلی را در چهار لیوان آب جوش چند دقیقه دم کنید و جهت کاهش تورم لثه‌ها و ضد عفونی دهان، دهان خود را با آن روزانه سه بار شستشو دهید.
۱۰. جویدن تکه‌های زردچوبه ناییده و گذاشتن مقداری گرد زردچوبه روی دندان پوسیده برای تسکین

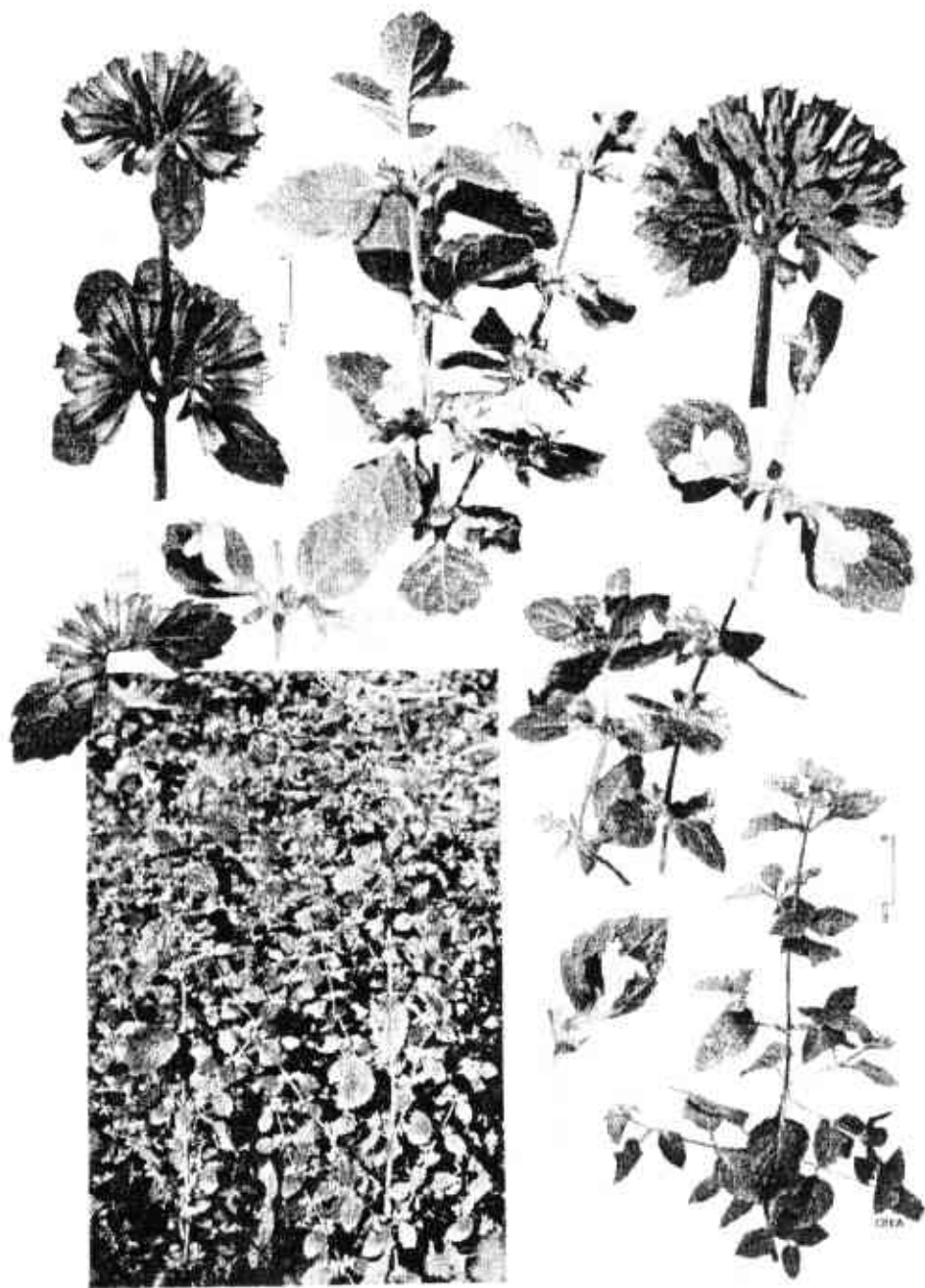


درد دندان مفید است، به ویژه اگر قبل از استفاده کمی تف داده شود.

۱۱. طبق نظر حکمای طب سنتی مضمضهٔ فلفل سیاه که با پوست خشخاش جوشانده باشند برای رفع درد دندان مفید است.

۱۲. اگر هل را با پوست آن بجوید و یا گرد آن را روی لثه و دندان پوسیده بمالید درد دندان را اندکی تسکین می دهد و لثه را استحکام می بخشد.

۱۳. یک حبه قند را در قاشقی قرار دهید و آن را بر روی شعله آتش بگیرید تا قند، ذوب شود و سپس مقداری فلفل کوبیده سیاه یا فلفل قرمز روی آن بریزید و با کمک یک چوب کبریت آن را مخلوط کنید و سپس مقداری از آن را با همان چوب کبریت بردارید و روی دندان پوسیده و دردناک قرار دهید. بلافاصله درد دندان تسکین می یابد و به شما کمک می کند تا رسیدن به دندان پزشکی، آسوده باشید.



بادرنجبویه

در تقویت قلب و رفع تپش آن نقش دارد. ضد سوء هاضمه و نفخ، اشتها آور و تقویت‌کننده معده و روده است. در استانهای شمالی کشور، آذربایجان باختران، تهران و قزوین می‌روید.

## کمی ترشح شیر در مادران شیرده

اگرچه عمده مطالب این کتاب در مورد معرفی انواع بیماریها و گیاهان مؤثر در درمان و پیشگیری از ابتلای به آنها می باشد و کم بودن ترشح شیر در مادران، اساساً بیماری محسوب نمی شود، اما از آن جایی که این مسأله ذهن بسیاری از مادران به ویژه افرادی که برای نخستین بار صاحب فرزندی شده اند را به خود مشغول می کند فصلی از کتاب را اختصاص به این موضوع و معرفی گیاهان شیرافزا داده ایم. در ابتدا لازم است یادآوری کنیم که بهترین شیر برای نوزادان شیر مادر است. حضرت محمد (ص) فرموده اند: «شیر مادر بهترین غذا برای تغذیه شیرخوار است». این مسأله امروزه به تأیید کلیه پزشکان رسیده است. چرا که شیر مادر تمام مواد لازم را برای رشد مناسب شیرخوار دربردارد و به تنهایی تمام احتیاجات نوزاد را تا سن شش ماهگی برطرف می کند. تغذیه با شیر مادر پیوند عاطفی مستحکمی بین مادر و کودک به وجود می آورد. تجربه ثابت کرده است کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردارند. کودکانی که شیر مادر می خورند کمتر به اسهال، سرماخوردگی، عفونت گوش و آسم مبتلا می شوند و عموماً سالمتر و باهوشتر هستند.

باتوجه به موارد فوق که تنها بخشی از فواید شیر مادر هستند پزشکان همواره توصیه می کنند که مادران بلافاصله پس از تولد نوزاد را با شیر خود تغذیه کنند. ممکن است ترشح شیر در روزهای اول تولد نوزاد به ظاهر اندک باشد اما در اکثر موارد به تدریج هم زمان با مکیدن پستان توسط شیرخوار ترشح شیر نیز افزایش خواهد یافت و مکیدن پستان به وسیله نوزاد بهترین راه برای جریان یافتن و افزایش شیر مادر است. همچنین اگر می خواهید ترشح شیر در شما افزایش یابد هر زمانی که کودک به شیر نیاز داشت به او شیر بدهید به ویژه شیردهی در شب را فراموش نکنید، چرا که شیرخواران نیاز به تغذیه شبانه دارند و شیردهی در شب به تولید بیشتر شیر در پستان کمک می کند. همچنین در ماههای نخست تولد نوزاد جهت افزایش شیر خود بهتر است

قبل از شیر دادن به مدت ده تا بیست دقیقه استراحت کنید و از مایعاتی نظیر شیر، چای کم‌رنگ و آبمیوه بیشتر استفاده کنید به خاطر داشته باشید حالات روانی شما در میزان ترشح شیر تأثیر دارند و مسائلی از قبیل کم‌خوابی و خستگی مفرط و اضطراب زیاد ترشح شیر را کاهش می‌دهند. همچنین یکی از مسائل مهم تأثیرگذار در ترشح شیر، اعتماد به نفس و تلقین به خود می‌باشد. بدین معنا که اگر همواره به خود تلقین کنید که شیر کافی در سینه ندارید و اعتماد به نفس کافی در این زمینه نداشته باشید مقدار ترشح شیر در شما به تدریج کاهش می‌یابد و برعکس، اگر خودتان را دارای توانایی لازم جهت تولید شیر برای نوزاد خود بدانید، این کار را با علاقه و عشق انجام دهید و از این‌که فرزندتان را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید به خود افتخار کنید، ترشح شیر شما نیز به مرور افزایش می‌یابد.

## گیاهان مؤثر جهت افزایش شیر در مادران شیرده

۱. نقش رازیانه در افزایش ترشح شیر از زمانهای قدیم شناخته شده و مورد تأیید کلیه حکمای طب سنتی بوده است و یافته‌های طب نوین نیز این مطلب را تأیید می‌کند جهت استفاده از آن، چهار الی ده گرم رازیانه را در چهار لیوان آب جوش دم کنید. آن را با مقداری نبات شیرین کرده و در طول روز به تدریج بنوشید.
۲. میوه (دانه) شوید افزایش‌دهنده شیر است و نفخ نوزادان را هم کاهش می‌دهد. چهار الی پانزده گرم از میوه (دانه) آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و مقدار دو الی سه فنجان از آن را هر روز بعد از صرف غذا بنوشید.
۳. انیس (رازیانه رومی) موجب افزایش ترشح شیر می‌شود و عطر و بوی آن هم وارد شیر می‌شود. اگر زنان شیرده آن را مصرف کنند. موجب کاهش دل‌درد و نفخ نوزادانشان خواهد شد. پانزده الی بیست گرم آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.
۴. برخی از بقولات از قبیل عدس و باقلا شیرافزا هستند و بهتر است زنان شیرده از این مواد در برنامه غذایی خود بگنجانند. البته عدس و باقلا نفخ‌زا هستند و بهتر است مادران همراه مصرف آنها اندکی زیره مصرف کنند.
۵. مصرف سیاهدانه جهت افزایش شیر مادران مفید است و بهتر است روزانه یک قاشق چایخوری از آن را به همراه یک لیوان شیر مصرف کنید. زیاده‌روی در مصرف سیاهدانه زیانبار است و عوارض جانبی گوناگونی دربردارد.
۶. دانه (تخم) کتان جهت افزایش شیر مؤثر است. ده الی بیست گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش چند دقیقه دم کنید و روزی دو الی سه فنجان بنوشید.
۷. انواع آویشن از قبیل آویشن شیرازی، باریک و وحشی، ترشح شیر را افزایش می‌دهند و می‌توان آنها را

همراه غذا (به عنوان ادویه) و یا به صورت دم کرده استفاده کرد. جهت تهیه دم کرده آویشن، ده الی بیست گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان کوچک بنوشید.

۸. انواع زیره یعنی زیره سبز و سیاه، شیرافزا هستند که زیره سیاه اثر بهتری دارد سی گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید. سپس با کمی نبات شیرین کرده و روزانه سه فنجان بنوشید. عرق زیره هم در بازار وجود دارد که می توان از آن به جای دم کرده استفاده کرد.

۹. گلپر موجب افزایش شیر می شود. شما می توانید از آن به عنوان ادویه همراه غذاهایی از قبیل عدس و باقلای پخته استفاده کنید و یا آن را به صورت دم کرده مورد استفاده قرار دهید. جهت تهیه دم کرده گلپر، بیست گرم از آن را در چهار لیوان آب جوش دم کنید و روزانه دو الی سه فنجان بنوشید.

۱۰. گل گاوزبان افزایش دهنده شیر است و آن را می توانید به عنوان یک نوشیدنی مطبوع و آرام بخش روزانه یک الی دو فنجان بنوشید. البته نباید از گل گاو زبان به طور مداوم به مدت طولانی استفاده کنید.

۱۱. جو باعث افزایش شیر مادران می شود و می توانید آن را به صورت سوپ و آش استفاده کنید و اگر این سوپ را به همراه مقداری عدس پزید و به آن ادویه جاتی از قبیل زیره و گلپر و آویشن بیفزایید اثر آن بسیار افزایش خواهد یافت.

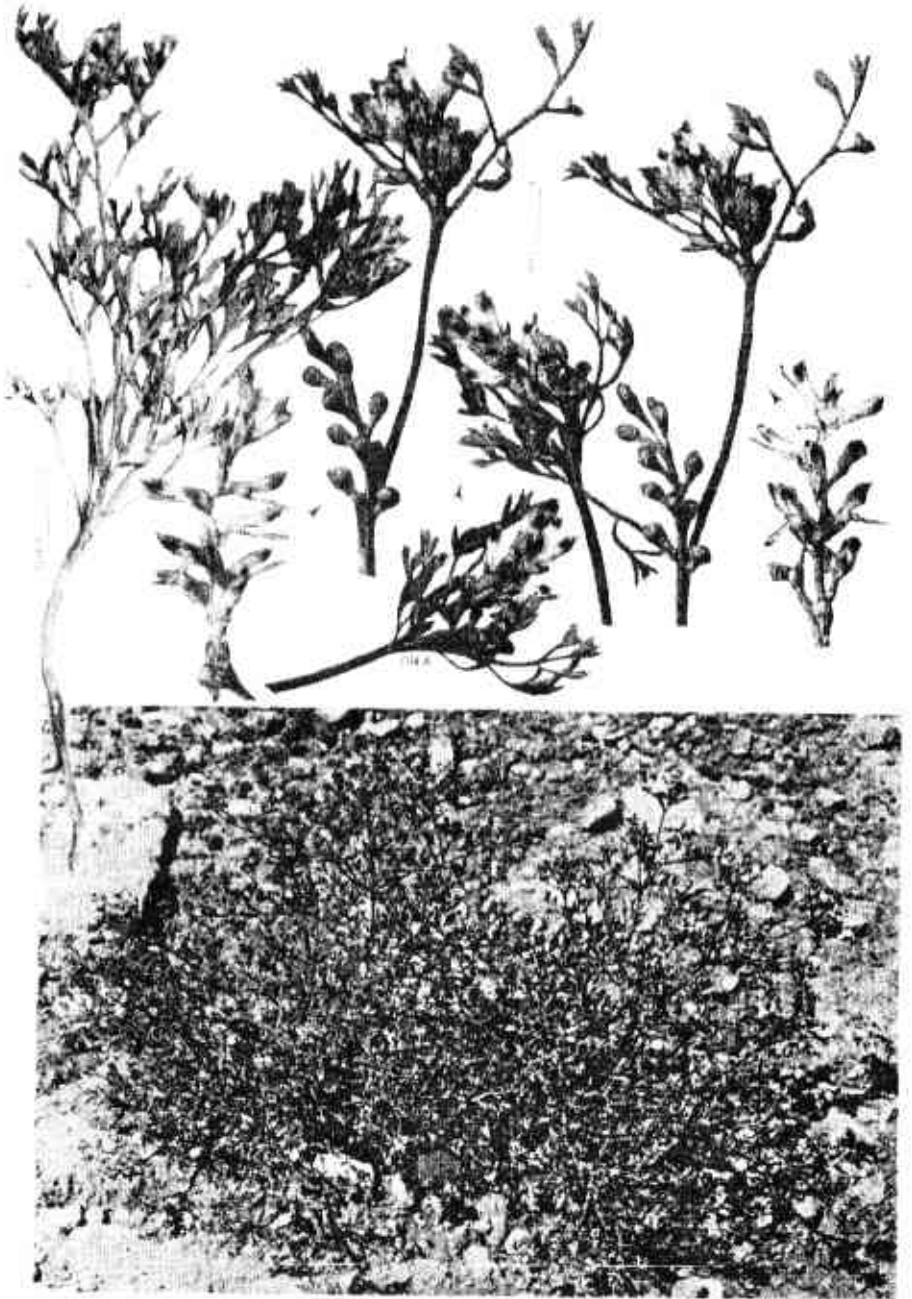
۱۲. پودر تخم گشنیز شیر مادران را افزایش می دهد و از نفخ نوزادان نیز تا حدی جلوگیری می کند. شما می توانید روزانه تا یک قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب جوش دم کنید بنوشید و یا آن را همراه غذا مصرف کنید. زیاده روی در خوردن تخم گشنیز مضر است.

۱۳. کرفس از سبزیجات شیرافزا محسوب می شود و می توانید از آب کرفس به عنوان یک نوشیدنی مفید و شیرافزا استفاده کنید و یا آن را در غذاهای مختلف پزید و مصرف کنید.

۱۴. کاهو به افزایش ترشح شیر مادران کمک می کند به ویژه اگر کاهو به صورت پخته (در انواع سوپ، آش و کوکو) مصرف شود اثر شیرافزایی بهتری دارد.

۱۵. کاکوتی (کاکاتو) شیرافزا است و می توانید آن را به عنوان یک ادویه بسیار معطر با انواع غذاها و با ماست مصرف کنید و یا یک قاشق مرباخوری از آن را در دو لیوان آب جوش دم کنید و روزانه سه فنجان کوچک بنوشید.

۱۶. ریحان ترشح شیر مادران را افزایش می دهد و می توانید آن را به صورت خام و یا پخته در غذاهای مختلف استفاده کنید و یا ده الی بیست عدد از برگهای آن را در یک فنجان آب جوش دم کنید و بعد از غذا بنوشید.



شاتره

بر طرف‌کننده نارسایی کبد است. مواد سمی را از خون پاک کرده و به هضم غذا کمک می‌نماید. در تهران و اطراف آن، مازندران، گیلان و آذربایجان می‌روید.

## نمایه اسامی گیاهان و فرآورده‌های گیاهی

چوبک، ۸۸	برنجاسف رسمی، ۳۳	آفتابگردان، ۸۰، ۳۷
حبوبات، ۹۴، ۹۳، ۱۷، ۱۶، ۱۴، ۱۳	بلوط، ۵۴، ۳۰، ۲۸	آق‌قوی، ۸۰، ۵۲، ۲۷، ۲۶
خرقه، ۲۰	بومادران، ۸۲، ۶۷، ۳۴، ۳۳، ۳۰، ۲۷، ۱۷	آلبالو، ۸۸، ۸۰، ۴۱
خرما، ۹۴، ۵۸، ۵۱، ۴۱، ۲۰	بنفشه، ۵۶، ۵۳، ۲۶، ۲۵	آلو، ۸۰، ۴۱، ۲۷، ۲۵، ۲۳، ۲۲
ختمی، ۷۹، ۵۰، ۲۶، ۲۵، ۲۴	به لیمو، ۶۷، ۲۰	آبنوره، ۸۸، ۴۴، ۳۷
خربزه، ۸۰، ۴۳، ۳۳، ۱۴	بهار نارنج، ۶۷، ۶۶، ۴۲، ۱۹	آویشن، ۸۲، ۷۹، ۷۲، ۶۹، ۵۵، ۵۲، ۱۷، ۱۶
خاکشیر، ۵۵، ۲۵، ۲۰	بیدمشک، ۶۷	۱۰۵، ۱۰۴، ۹۶، ۸۷
خارشتر، ۸۰	بامچال، ۸۷، ۵۵	ازگیل، ۲۹
خرقه، ۲۱	پای‌فر، ۹	اسطوخودوس، ۷۰، ۶۵، ۵۸، ۵۲
خرمالو، ۹۴، ۴۱	پر تقال، ۵۱، ۴۴، ۳۹، ۲۴، ۲۳	اسفرزه (اسبوزه)، ۴۰، ۲۵
دارچین، ۱۰۰، ۷۹، ۱۷	پرسیاوشان، ۵۵	اسفناج، ۱۰۰، ۹۵، ۴۰، ۲۴
داروآش، ۴۱	پسته، ۱۰۰، ۹۴	اکالیپتوس، ۵۲، ۳۰
ذرت، ۸۸، ۷۸، ۲۷	پنیرک، ۵۶، ۲۷	اکلیل کوهی، ۸۷، ۷۴، ۶۷، ۵۸، ۵۶، ۴۲
ریحان، ۱۰۰، ۷۸، ۶۹، ۵۳، ۲۴، ۱۷، ۱۰	پونه، ۵۴، ۲۹، ۲۴، ۱۸	اگر ترکی، ۱۹
۱۰۵	پیاز، ۸۲، ۸۰، ۶۴، ۵۱، ۴۰، ۳۹، ۳۱، ۱۴	افسنین، ۸۳، ۸۱
رازک، ۶۶، ۱۸	۱۰۰	اقاقیا، ۹۵، ۷۳، ۶۷
رازیانه، ۷۹، ۶۹، ۵۸، ۵۳، ۲۷، ۱۷، ۱۶	تاجریزی، ۶۹	انار، ۹۴، ۷۳، ۲۹، ۱۶
۱۰۴	ترپ، ۱۴	انجبار، ۲۸
روناس، ۷۹	ترخون، ۱۰۰، ۳۳، ۲۴، ۱۷	انجیر، ۵۶، ۵۱، ۵۰، ۲۷، ۲۳
زبان گنجشک، ۸۷، ۸۱، ۵۵، ۲۷	ترنجبین، ۷۳، ۵۴، ۲۷، ۲۶، ۲۵	انگور، ۹۴، ۸۸، ۸۲، ۷۳، ۴۲، ۲۴، ۲۰
زردچوبه، ۱۰۰، ۱۸	تره، ۱۰۶، ۸۸، ۸۰، ۷۳، ۷۲، ۵۸، ۵۳	انیس، ۱۰۴، ۶۹
زرشک، ۸۱، ۷۲، ۲۷	تره تیزک، ۵۸، ۵۳	بابا آدم، ۸۹، ۸۶، ۷۳، ۴۴
زعفران، ۶۹، ۶۸، ۵۵، ۲۹، ۱۸	توت، ۷۳، ۴۵	بابونه، ۶۶، ۵۴، ۲۷، ۱۸
زنجبیل، ۹۴، ۸۲، ۵۵، ۴۰، ۱۸	توت‌فرنگی، ۸۸، ۸۱، ۷۴، ۴۴، ۴۱	بادام، ۱۰۰، ۵۵، ۵۱، ۴۳، ۴۰، ۲۷، ۲۵
زنیان، ۱۹	توسکای قشلاقی، ۸۷، ۵۶	بادام زمینی، ۴۳
زوقا، ۵۶	ثعلب، ۷۹	بادآورد (خارخسک)، ۱۹
زیره، ۱۰۵، ۱۰۴، ۱۷، ۱۶	جعفری، ۸۱، ۲۴، ۱۸، ۱۰	بادرنجبویه، ۱۰۲، ۶۵، ۴۲، ۳۰، ۱۸، ۱۷
زیره سبز، ۱۰۵، ۱۶	جو، ۴۱، ۲۴	بادیان، ۵۸، ۲۷، ۱۶
زیره سیاه، ۱۰۵، ۱۶	چای، ۲۹، ۲۳، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۲	بادیان رومی، ۵۸، ۲۷، ۱۷
زیرفون (نمدار جنگلی)، ۸۷، ۶۶، ۵۶	۹۴، ۹۳، ۸، ۶۹، ۶۷، ۶۴، ۶۳، ۵۸، ۴۹، ۴۰	بارهنگ، ۷۹، ۵۸، ۲۷
زیتون، ۸۰، ۷۴، ۳۹، ۳۷، ۲۲، ۲۴، ۲۳، ۲۰	۱۰۴، ۱۰۰	یاقلا، ۱۰۵، ۱۰۴، ۸۱، ۱۶
۸۷	چغندر، ۴۰	برنج، ۴۳، ۴۰، ۳۲، ۳۰، ۲۸، ۲۲

گلرنگ، ۲۶	غلف چای، ۸۲، ۶۹، ۵۹	زین سنگ، ۶۸
گل سرخ، ۲۰	غلف هفت‌بند، ۲۹	سپستان، ۷۹، ۵۴، ۳۲
گل راعی (غلف چای)، ۸۲، ۶۹	غلف مبارک (شیشه‌المبارکه)،	سرخ ولیک، ۴۲
گل همیشه بهار، ۷۲	غلف ماست (شیر پنیر)، ۱۹	سرکه، ۸۶، ۸۱، ۷۳، ۶۴، ۳۳، ۱۴
گل گندم، ۸۷، ۷۹، ۷۳، ۲۷	عناب، ۷۲، ۵۶، ۵۴، ۵۱، ۲۵، ۲۳	سرو، ۲۷
گل گاوزبان، ۱۰۵، ۶۷، ۵۸، ۵۲، ۴۱	غافت، ۷۳	سنبل ختایی،
گوچه‌فرنگی، ۹۳، ۸۸، ۴۱، ۲۴، ۲۳	غوره، ۸۸، ۴۴، ۲۷	سماق، ۱۰۰، ۴۴، ۲۹
گندم، ۵۵، ۲۴	فلفل سیاه، ۱۰۱	سینه دارو، ۵۲
گیلاس، ۸۸، ۸۰، ۷۳، ۴۱، ۱۴	فلفل قرمز، ۱۰۱، ۵۱، ۱۹	سنبل الطیب، ۶۵، ۴۱
لیموترش، ۸۸، ۶۷	فلوس، ۲۷، ۲۶	سنجد، ۲۹، ۱۹
لیموشیرین، ۷۸	فندق، ۱۰۰، ۴۴، ۳۷	سوسنبر (سی سنبر)، ۵۸، ۵۳، ۲۴، ۱۸
لوبیا، ۸۱، ۴۴، ۴۱	قدومه، ۵۳	سویا، ۴۰، ۳۷
مامیرن، ۶۸	قهوه، ۶۸، ۶۴، ۶۳، ۵۸، ۵۷، ۳۸، ۲۴، ۱۴	سیر، ۵۰، ۴۰، ۳۹، ۳۳، ۳۲، ۲۰، ۱۴، ۹
ماهور، ۵۳	۹۸، ۸۶	۱۰۰
مرزنجوش (مرزنگوش)، ۸۷، ۵۲، ۱۸	کاسنی، ۸۲، ۷۵، ۷۲	سیاهدانه، ۱۰۴، ۳۳، ۱۹
مرزه، ۸۸، ۵۴، ۲۰، ۱۷، ۱۰	کاهو، ۱۰۵، ۸۲، ۷۴، ۶۹، ۶۸	سیاه توسه، ۲۷، ۲۶
مریم‌گلی، ۱۰۰، ۶۸، ۵۳	کاهوی وحشی، ۸۲	سیب، ۶۹، ۵۱، ۴۴، ۳۹، ۳۵، ۲۳، ۱۴
مرغ، ۷۸، ۳۷	کاکوتی، ۱۰۵، ۳۰	سیمبزمینی، ۴۴، ۴۳، ۱۶
مرکیات، ۹۳، ۵۱، ۳۹	کتان، ۱۰۴، ۷۸، ۲۷، ۲۵	سیمبزمینی ترش، ۴۴
مصطکی، ۵۶، ۱۹	کدو، ۸۲، ۴۰، ۳۲، ۳۱	سیزاب رسمی، ۵۵
مورد، ۱۹	کرچک، ۳۲، ۲۵، ۲۴	شایسنده، ۶۸
موز، ۶۴، ۴۱، ۲۰	کرفس، ۱۰۵، ۱۰۰، ۸۸، ۴۰، ۲۴	شاتوت، ۷۳
میثک، ۱۰۰	کشمش، ۹۴، ۵۱	شاتره، ۱۰۶، ۷۲
مینا، ۹۹، ۸۱، ۷۳، ۵۹، ۵۲، ۲۶	کلپوره، ۱۸	شابلوط، ۵۴
نارنج، ۶۷، ۶۶، ۴۲، ۴۰، ۳۷، ۳۳، ۳۲، ۲۳، ۱۹	کلم، ۱۰۰، ۹۳، ۸۸، ۵۳، ۱۴	شاهسیرم (شاه اسیرم)، ۱۹
نارنگی، ۶۹	کنجد، ۲۰	شیدر، ۵۶
نخود، ۸۱	کنگر، ۷۳، ۴۵، ۴۴، ۴۱	شکر تیغال، ۵۶
نسترن، ۴۱	کنگر فرنگی، ۷۳، ۴۱	شلمه، ۷۸، ۵۲
نناع، ۱۰۰، ۷۸، ۵۵، ۱۰	کور (کورک)، ۷۳	شنبله، ۸۲، ۴۴
والک، ۴۰	کیسه کشیش، ۴۱، ۳۰	شویده، ۱۰۴، ۹۷، ۶۳، ۶۲، ۱۹، ۱۰
هلیله کابلی، ۸۲، ۲۶	گردو، ۴۴، ۴۰، ۳۷، ۳۳	شیرخست، ۵۴، ۲۶
هندوانه ابوچهل، ۲۶	گریب فروت، ۷۴	شیرین بیان، ۵۵، ۵۴
هویج، ۱۹، ۷۴، ۵۸، ۵۲، ۴۱، ۴۰، ۲۴، ۲۳	گزنه سفید، ۹۴، ۷۲، ۳۰	صبر زرد، ۲۶
۱۰۰	گشنیز، ۱۰۵، ۲۴، ۱۷	طالی، ۴۱، ۲۳
هلو، ۷۹، ۴۴، ۲۴	گریب فروت، ۷۴	علس، ۱۰۵، ۱۰۴، ۵۲
هل، ۱۰۱، ۱۸	گلاب، ۶۸، ۵۵، ۳۹، ۲۰، ۱۹	عرعر، ۳۲، ۲۹
یاس، ۸۷، ۳۰	گیلبر، ۱۰۵، ۱۶	عروسک پشت پرده (کاکنج)، ۸۸، ۸۲، ۵۴



## منابع

۱. آخوندزاده، ش.، ۱۳۷۹، دایرةالمعارف گیاهان دارویی ایران (ج ۱)، انتشارات ارجمند.
۲. آذر، م.، ۱۳۸۰، پرسش و پاسخهای علمی اعصاب و روان، اطلاعات علمی (۱۲): ۵۴.
۳. آزادمنش، ن.، ۱۳۷۵، مرورید دهان، مؤسسه کتاب همراه.
۴. ابریشمی، م. ح.، ۱۳۶۶، شناخت زعفران در ایران. انتشارات توس.
۵. ابریشمی، م. ح.، ۱۳۷۳، بسته ایران. شناخت تاریخی، مرکز نشر دانشگاهی تهران.
۶. اژدری، ا.، ۱۳۷۳، راز سلامتی و طول عمر، انتشارات اقبال.
۷. اژدری، ا.، ۱۳۷۵، دکتر برای همه، انتشارات اقبال.
۸. اژدری، ا.، ۱۳۷۶، طبیب خانواده، انتشارات اقبال.
۹. برنارد، ن.، ۱۳۷۶، غذا برای بهتر زیستن، برگردان، فشار کی زاده، ح.، مرکز نشر دانشگاهی تهران.
۱۰. بروذر، س.، ۱۳۸۰، گیاهانی برای سلامتی شما، برگردان، پیر حسینلو، م.، اطلاعات علمی (۸): ۱۰-۱۲.
۱۱. بریمانی، ل.، ۱۳۶۳، طب سنتی و داروهای سنتی (ج ۱-۳)، انتشارات گوتنبرگ.
۱۲. بریمانی، ل.، ۱۳۶۷، گیاهان پزشکی، انتشارات گوتنبرگ.
۱۳. بلک وود، ج. و فولدر، ا.، ۱۳۷۰، سیر و بیماریهای قلبی، برگردان: شهریاری، ه.، نشر مینا.
۱۴. بهنیا، م. ر.، ۱۳۷۱، زعفران، طلای بنفش حواشی کویر، زیتون (۱۰۹).
۱۵. بی نام، ۱۳۷۳، مجموعه مقالات اولین گردهم آیی مسائل زیتون در ایران، سازمان کشاورزی گرگان و گنبد.
۱۶. بی نام، ۱۳۷۸، ادویه، طعم زندگی، خورنوش (۱۵).
۱۷. بی نام، ۱۳۷۸، دانستیهای درباره هندوانه. خورنوش (۱۲).
۱۸. بی نام، ۱۳۷۹، کاهش کلسترول با روغن گردو، غذا (۱).
۱۹. بی نام، ۱۳۸۰، گل شاه پسند، کانون خانواده (۷۰).
۲۰. بی نام، ۱۳۸۰، چگونه روز خوبی آغاز کنیم، کانون خانواده (۷۵).
۲۱. بی نام، ۱۳۸۰، پرتقال. سلطان مرکبات، کانون خانواده (۷۵).
۲۲. بی نام، ۱۳۸۰، آنچه هرکس درباره بهداشت روانی بداند، اداره کل بهداشت و درمان و آموزش بهداشت.
۲۳. بی نام، ۱۳۸۰، آنچه همگان باید درباره افسردگی بدانند، اداره کل بهداشت و درمان و آموزش بهداشت.
۲۴. بی نام، ۱۳۸۰، آنچه همگان باید درباره کلسترول بدانند، اداره کل بهداشت و درمان و آموزش بهداشت.
۲۵. بینه، ک.، ۱۳۷۱، ویتامینها و ویتامین درمانی، برگردان: زمان، س.، نشر ققنوس.
۲۶. پاول، د.، ۱۳۷۳، سلامتی، شادایی، زیبایی، برگردان: عبداللهی، ش.، انتشارات شباهنگ.
۲۷. پویان، م.، ۱۳۶۸، گیاهان دارویی جنوب خراسان، (ج ۱ و ۲)، انتشارات گوتنبرگ.
۲۸. تاپینگ، او.، ۱۳۶۹، ارزش غذایی سبوس گندم، برگردان: میدانی، ج.، زیتون (۹۹).

۲۹. تامسون، ر.، ۱۳۷۸، درمان طبیعی، برگردان: راشد، م.ح. و عرفانیان حسینی، م.، جهاد دانشگاهی مشهد.
۳۰. توکلی، ب.، ۱۳۷۹، رهایی از درد سردرد، اطلاعات علمی (۲).
۳۱. تیموری فرغ، ۱۳۷۲، پزشک محله، نشر محمد.
۳۲. تیموری فرغ، ع.، ۱۳۷۲، راهی به سوی تندرستی، نشر محمد.
۳۳. جالی، ه.، ۱۳۷۰، مسائل تغذیه و تربیت کودک، برگردان: قائمی، پ.، نشر کتاب آفرین.
۳۴. جزایری، ع.، ۱۳۷۱، درمان گیاهی، انتشارات جانزاده.
۳۵. جعفری، ح.، ۱۳۷۹، کلیه و مجاری ادراری، اطلاعات علمی (۹).
۳۶. چوپانکاره، ش.، ۱۳۷۵، ادویه‌ها و جاشنی‌های غذایی، انتشارات جاودان خرد.
۳۷. حاجی زینعلی، ع.، م.، ۱۳۷۴، قلب و ورزش، مؤسسه کتاب همراه.
۳۸. حویزی، ع.، ۱۳۷۵، بیماریها و درمان گیاهی.
۳۹. خادمی، ا.، ۱۳۷۶، ترکیب شیمیایی، ارزش تغذیه‌ای و موارد استفاده مالت جو، زیتون (۱۳۳)
۴۰. خسروی، م.، ۱۳۷۳، گیاهان دارویی، نشر محمد.
۴۱. داریگل، ژ.ل.، ۱۳۷۵، درمان طبیعی یبوست، انتشارات ققنوس.
۴۲. درزی، م.ت. و حاج سیدهادی، م.ر.، ۱۳۷۹، آشنایی با گیاه دارویی اسفرزه، زیتون (۱۴۸).
۴۳. درزی، م.ت. و حاج سیدهادی، م.ر.، ۱۳۸۰، آشنایی با گیاه دارویی آویشن، زیتون (۱۴۸).
۴۴. دکستره، ر.، ۱۳۷۵، میوه و گیاه درمانی، برگردان: آگاه، س.، انتشارات سمن.
۴۵. دگل، ا.، ۱۳۶۳، اسرار گیاهان، برگردان: یاور، ن.، انتشارات علمی و فرهنگی.
۴۶. دمیروف، ی. و وشکروف، ج.، ۱۳۶۸، رستنیهای دارویی در پزشکی معاصر، برگردان: شایا، ا.، انتشارات گوتنبرگ.
۴۷. رجحان، م.ص.، ۱۳۷۲، دارو و درمان گیاهی، انتشارات علوی.
۴۸. رجحان، م.ص.، ۱۳۷۴، درمان به وسیله گیاهان دارویی، مرز فرهنگی آبا.
۴۹. رضوی، ز.، ۱۳۷۵، درمان امراض با اعجاز گیاهان، انتشارات قانع.
۵۰. روحانی، ا.، ۱۳۶۷، خرما، انتشارات دانشگاه تهران.
۵۱. روزنفلد، ا.، ۱۳۷۵، آخرین اطلاعات جهان پزشکی، برگردان: واحد رسانه‌های خبری روزنامه همشهری، انتشارات همشهری.
۵۲. ریشه، ا.، ۱۳۶۵، ۱۰۰ گیاه ۱۰۰۰ استفاده، برگردان: آزاد، م.، انتشارات ناهید.
۵۳. زرگری، ع.، ۱۳۶۹، گیاهان دارویی، (مجموعه ۵ جلدی)، انتشارات دانشگاه تهران.
۵۴. ساینکو، آ.، ۱۳۶۹، پزشک خانواده، برگردان: سرابی، ص.، نشر پایا.
۵۵. سپر خراسانی، ا.، ۱۳۶۲، فرهنگ خواص خود گیاه، انتشارات اشرفی.
۵۶. ساج، پ.، ۱۳۷۹، ۱۵۰ نکته برای حفظ تندرستی، برگردان: خلیلی، س.، انتشارات قدیانی.
۵۷. ستوده، ن.، ۱۳۳۵، سبزیها، میوه‌ها و ویتامینها، انتشارات امیرکبیر.
۵۸. سوری، م.ک. و امید بیگی، ر.، ۱۳۷۹، بررسی جنبه‌های دارویی گیاه سیر، زیتون (۱۴۷).
۵۹. شبعوی، ا.، ۱۳۷۰، درمان گیاهی، انتشارات استاد.
۶۰. شبرعی، ا.، ۱۳۷۶، میوه‌ها و گیاهان شفا بخش، انتشارات باربد.

۶۱. شریفی، و.، ۱۳۷۹، پرش و پاسخهای علمی، اطلاعات علمی (۳).
۶۲. شهری، ج.، ۱۳۷۱، طهران قدیم (ج ۵)، انتشارات مهین.
۶۳. صفی‌زاده، ص.، ۱۳۶۱، طب سنتی در میان کردن، مؤسسه مطبوعاتی عطایی.
۶۴. صمصام شریعت، ه. و معطر، ف.، ۱۳۷۰، گیاهان و داروهای طبیعی، انتشارات روزبهان.
۶۵. صمصام شریعت، ه.، ۱۳۷۴، پرورش و تکثیر گیاهان دارویی، نشر هانی.
۶۶. صورتی، ر.، ۱۳۸۰، بررسی و مطالعه گیاه آقطی، زیتون (۱۴۸).
۶۷. صیونیت، م.، ۱۳۷۵، سلامتی و شادایی، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۶۸. صیونیت، م.، ۱۳۷۷، گیاهان شفابخش، انتشارات علم و شادی.
۶۹. ضرابی، م.م.، ۱۳۷۸، درباره زیتون چه می‌دانید؟ کشاورز (۲۳۶).
۷۰. عارفی، ح.، ۱۳۸۰، همه چیز درباره قلب و بیماریهای قلبی، اطلاعات هفتگی (۳۰۳۲).
۷۱. عرفانی، ح.، ۱۳۶۰، صد گیاه و هزار درمان، نشر رازی.
۷۲. علیزاده، ب. و رجعتی حقی، م.، ۱۳۸۰، آنژی و آسم در کودکان، مؤسسه انتشاراتی همدل.
۷۳. عمید، ح.، ۱۳۶۹، فرهنگ عمید، انتشارات امیرکبیر.
۷۴. عنبرانی، م.، ۱۳۷۰، زرشک و عناب، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.
۷۵. عنبرانی، م.، ۱۳۷۲، قارچ طلای سفید، انتشارات آستان قدس رضوی.
۷۶. فاروقی، م.ا.ح.، ۱۳۷۹، گیاهان در قرآن. برگردان: نمایی، ا.، انتشارات بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.
۷۷. فروزین، ط.، ۱۳۷۶، دارو و درمان با چای درمانی، انتشارات یکان.
۷۸. فریور، ا.ر.، ۱۳۷۹، گل گاوزبان، شکوفه آبی تندرستی، زیتون (۴۹).
۷۹. قاسمی، م.، ۱۳۸۰، خواص درمانی میوه‌ها و سبزیجات، نشر بنفشه.
۸۰. قره‌گوزلو، ع.، ۱۳۷۴، خواص میوه‌ها و سبزیها، انتشارات عارف.
۸۱. کارپر، ج.، ۱۳۸۱، تندی مناسب برای پیشگیری از سکنه‌های مغزی و مهار فشار خون، برگردان: عباسیان، م.، انتشارات شهیدی‌پور.
۸۲. کارلیه، ل.، ۱۳۶۱، سبزیها و میوه‌های شفابخش، برگردان: نراقی، م.، انتشارات امیرکبیر.
۸۳. کارلیه، ل.، نیژل.ا. و دسکرت، ر.، ۱۳۶۰، گلها و گیاهان شفابخش، انتشارات امیرکبیر.
۸۴. کلوس، ا. و تایلد، و.، ۱۳۵۸، مفردات پزشکی جدید، برگردان: آئینه‌چی، ی.، انتشارات دانشگاه تهران.
۸۵. کوهن، د.ج.، ۱۳۸۰، فردا دلیل امروز (بیماری‌های قلبی)، برگردان: صالحی، م.، اطلاعات علمی (۱۲).
۸۶. قاضی، ج.، ۱۳۷۹، آموزش بهداشت، واحد آموزشی اداره بهداشت.
۸۷. لاست، ج. س.، ۱۳۷۰، تندرستی و زیبایی با گیاهان، برگردان: احسانی خوانساری، د.ع.، انتشارات جهان‌نما.
۸۸. محسنی، م. ح.، ۱۳۷۵، درمان با گیاهان دارویی، نشر قو.
۸۹. معموری، م. و همکاران، ۱۳۷۹، راهنمای مادران شیرده، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی خراسان.
۹۰. مقدم، ک.، ۱۳۷۸، فرهنگ دارویی میوه درمانی، مهد یا رقم.
۹۱. مؤمنی، ت. خ. و شاهرخی، ن.، ۱۳۷۷، اسانسهای گیاهی و اثرات درمانی آنها، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۹۲. مهرین، م.، ۱۳۷۱، خواص میوه‌ها و خوراکیها، درمان گیاهی، انتشار خشیایار.

۹۳. میرحیدر، ح، ۱۳۷۲، معارف گیاهی، (مجموعه هفت جلدی)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۹۴. میرنظامی ض ابیری، س.ح، ۱۳۷۶، غذا، تندرستی، بیماری، انتشارات مرسا.
۹۵. نراقی، م، ۳۶۱، نسخه‌های شفابخش، انتشارات امیرکبیر.
۹۶. نظامی، آ، ۱۳۸۱، آشنایی بیشتر با خواص بخوراکالیبتوس، نشریه پیام تیدی (۵).
۹۷. نعیمی، ا، ۱۳۶۹، خواص خوردنیها و آشامیدنیها، انتشارات معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
۹۸. واشه، پ، ۱۳۶۲، چه کنیم تا همیشه سالم و تندرست باشیم! برگردان: سروری، م.ح، نشر همگام.
۹۹. واکر، آ، ۱۳۷۸، آنچه در مورد ویتامینها و مواد معدنی باید بدانیم، خورنوش (۱۵).
۱۰۰. ولاک، ژ. و استودولا، ش، ۱۳۷۰، گیاهان دارویی، برگردان: زمان، س، انتشارات ققنوس.
۱۰۱. هرمزی، ح، ۱۳۶۰، اعجاز میوه‌ها و سبزیها، چاپ طاهری.
- 102- American Medical Association council on Scientifis Affairs, 1989, **Dietary fiber and health**, JAMA (262)
- 103- Andrew, G., 1996, **The Encyclopedia of Medicinal plants**, Dorling Kinderstley.
- 104- Blair, S.N., Kohl, H.W, Daffenb arger, R.S etal, 1989, **Physical fitness and all-cause mortality**, JAMA (262).
- 105- Bakitt, P.P., 1984, **Don't forget fiber in your diet**, Newyork: Arco.
- 106- Colar, A.N., Anderson, L. & Philipson, J.D., 1996, **Herbal medicines**, Dorlirg kindersley.
- 107- Dent, B., 1996, **Encyclopedia of Herbs and other uses**, Medical and Technical publishing Co.
- 108- Evans, W.C., 1996, **Pharmacognosy** (14 the edition).
- 109- Ferman. A.C. & Dorothy, A.P., 1986, **Clinical peridental for Dental Hyginist**, Calv son & Eveson.
- 110- Frei, B., 1991, **AScorbic acid protects Lipidis in human and plasma and low-density Lipoprotein against oxidative damage**, Amgclin Nutr (54).
- 111- Kestin, M., Rouse, I.L, Correll, R.A & Nestel, P.J., 1989, **Cardiovascular disease. risk factors in free living men: Comparison of two prudent diets** Am. Clin, Nutr. (50).
- 112- Rubutzky, M.U.E., 1983, **World Vegetables** Chapman & hall - International Thomson P.b.
- 113- Sobel, D., 1989, **Arthritis: what works**, Newyork, st Martin's Press.
- 114- Trout, P.L., 1991. **Vitamin C and cardiovascular risk factors**, Am. J. Clin, Nutr (53).
- 115- [www.tolidaru.com](http://www.tolidaru.com)
- 116- [www.Usphamacist.com](http://www.Usphamacist.com)
- 117- [www.worldfoodnet.com](http://www.worldfoodnet.com)
- 118- Yohoo Science Botany com