

آب تره (بولاغ اوتی، علف چشمه، ترتیزک آبی)



معرفی و طبع

آب تره، بولاغ اوتی، علف چشمه، ترتیزک آبی (نام علمی: *Nasturtium officinale*) گیاهی از تیره شببوها با برگ‌های کوچک به رنگ سبز تیره و گل‌های خوشه‌ای کوچک سفید و ساقه‌های خزنده است که از نقاط مختلف آن ریشه‌های کوچک و سفید خارج می‌شود و معمولاً در کنار جوی‌ها و باتلاق‌ها می‌روید.

دانه‌اش قهوه‌ای رنگ مدور و واقع در دو ردیف در داخل میوه است، طول ساقه آن به تناسب شرایط محیط زندگی تفاوت می‌کنند. بطوری که در جریانهای آب کم عمق ساقه‌اش کوتاه ولی در جریانهای آب نسبتاً عمیق که زلال نیز باشد از ۲ متر هم تجاوز می‌کند. نمونه‌هایی از این گیاه در ارتفاعات زیاد می‌رویند. معمولاً طعمی تلخ دارند و برعکس نمونه‌هایی که در اعماق زیاد آب رشد می‌کنند طعم تند خود را از دست می‌دهند.

این گیاه فصل بهار درون جریان‌های پر پیچ و خم رودخانه‌ها رشد می‌کند. دارای ساقه ای ترد و خوراکی به همراه برگ‌های نرم می‌باشد. این عضو خانواده کلم پیچ سالهاست به عنوان یک گیاه دارویی مغذی

برای درمان بسیاری از ناراحتی‌ها شناخته شده است. مراکز کنترل سلامت از این گیاه به نام نیروگاه سبزیجات یاد می‌کنند.

طبع آب‌تره گرم و خشک است. البته بعضی نیز طبع آن را گرم و تر دانسته‌اند.

خواص

- این گیاه دارای مقدار قابل توجهی آهن، کلسیم، ویتامین B کمپلکس، اسید فولیک، کمی ویتامین‌های ث و آ و دارای املاحی چون گوگرد، سدیم، ید و همچنین دارای پنی‌سیلین گیاهی می‌باشد.
- آهن قابل جذب آب‌تره از اسفناج هم بیشتر است و به همین جهت می‌تواند در بهبود کم‌خونی مؤثر باشد. کلسیم آن نیز بیشتر از شیر و ویتامین ث آن از پرتقال بیشتر است.
- آب‌تره خاصیت نیروبخشی داشته و مصرف آن باعث طول عمر در افراد می‌شود.
- برای رفع سرفه‌های حادث از ناراحتی ریه و تورم و جراحتهای گلو مصرف می‌شود و به عنوان مدر ضد اسکوربوت یعنی برای رفع عوارض کمی ویتامین C استعمال می‌شود.
- قاعده اور است و برای خرد کردن سنگ کلیه خیلی مؤثر است. اگر تازه یا پخته آن خورده شود برای تحلیل نفخ و بادهای غلیظ معده و روده‌ها و باز کردن گرفتگی و گرم کردن معده و کمک به هضم غذا مفید است.
- استفاده از آن به صورت خام، پایین آورنده قند خون است. جوشانده آن در تسکین ناراحتی‌های قلبی و ورم قوزک پا مؤثر است.
- اشتهاآور خوبی محسوب می‌شود و در مادران شیرده، خاصیت شیرافزایی دارد و استفاده از آن به خانم‌هایی که دچار سرطان سینه هستند، توصیه می‌شود.
- مصرف این گیاه، باعث درمان ناراحتی‌هایی چون آسم، سل ریوی، برونشیت، اختلالات هاضمه، گواتر، اسهال خونی، زخم‌های واریسی، راشیتیس، یرقان، اسکوربوت، رماتیسم، نقرس و انواع ناراحتی‌های کلیه و کبد است.
- مصرف آن با عناب، درمان تب بوده و در رفع این بیماری خصوصاً در زمستان (به صورت لوسیون) مؤثر است.

موارد منع مصرف

- استفاده از این سبزی در بعضی افراد ایجاد سوءمزاج می‌کند.
- افرادی که دچار هموروئید (بواسیر) هستند نبایستی از آن مصرف کنند.
- مصرف این سبزی برای خانم‌های نابارور مضر است.
- مصرف زیاد این سبزی در بدن ایجاد سودا می‌کند.

این گیاه باید جداگانه و با احتیاط مصرف شود .

تذکر: در بعضی اشخاص ایجاد تشنجات دردناک مثانه و در برخی موارد عدم دفع ادرار می‌نماید، در زنان باردار موجب تشنج در رحم و در نتیجه باعث سقط جنین می‌گردد.

آقطی (خمان، سبوقه، دارگن، انگور کولی)



معرفی و طبع

گیاه آقطی یکی از رایج‌ترین گیاهان دارویی است که در دنیا از آن استفاده می‌شود. به طور سنتی، آمریکایی‌های بومی از این دارو برای درمان عفونت‌ها استفاده می‌کردند. مصریان باستان از آن برای بهبود رنگ چهره و درمان جای سوختگی استفاده می‌کرده‌اند. البته این گیاه هنوز هم در بسیاری از قسمت‌های اروپا جمع آوری شده و به عنوان طب سنتی جهت درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آقطی سیاه از گیاهان بومی کشورمان است که در مناطقی از ایران با نام‌های «انگور کولی» و «خمان کبیر» نیز شناخته می‌شود. خواص درمانی گیاه آقطی بسیار گسترده بوده و استفاده از گل، برگ و پوست داخلی ساقه این گیاه در طب سنتی رایج بوده است. امروزه از عصاره این گیاه، در صنعت لوازم آرایشی استفاده فراوان می‌شود و یکی از محصولات اصلی برای شستشوی صورت و پاک کردن آرایش است. همچنین در صنایع غذایی از شکوفه‌ها و میوه‌های این گیاه، شربت، سرکه، مربا، ژله و نوشابه تهیه می‌شود.

نام‌های دیگر: خمان، سبوقه، خمان کبیر، تر، دارگن، انگور کولی، خمان صغیر، پلم، پلخون، بیلسان و بیلسان، شون، آقطی آبی و آقطی سرخ

نام آقطی یا **الدربری** به تعدادی از انواع درخت سرده با نام علمی *Sambucus* اشاره دارد که مشهورترین نوع آن آقطی سیاه (*Sambucus nigra*) است که گیاهی سمی و گل ده از خانواده آدوکساسه یا هفت کولان است و به آن آقطی اروپایی نیز گفته می‌شود. این درخت به صورت طبیعی در اروپا رشد یافته و در بسیاری از بخش‌های دیگر جهان نیز قابل رویش است. این گیاه در ایران غالباً در کنار جاده‌ها، حاشیه جنگل‌ها و در نواحی مرطوب و سایه‌دار استان‌های آذربایجان و همدان می‌روید. درخت آقطی سیاه تا ۳۰ فوت ارتفاع می‌گیرد (معادل ۹ متر) و دارای خوشه‌های سفید کوچک و یا شکوفه‌های کرم رنگی دارد که به آن‌ها گل آقطی گفته می‌شود و در اواخر بهار ظاهر می‌شود. برگ‌های گیاه، به شکل بیضی و دنداندار است و چنانچه برگ‌های گیاه را بشکنید و مالش دهید، بوی بدی از آن متصاعد خواهد شد. همه قسمت‌های سبز گیاه، سمی است. میوه‌های آن توت یا انگور مانند، گوشتی کوچک و به رنگ سیاه یا ترکیبی از آبی و سیاه هستند. مزه میوه این گیاه ترش مزه است. طبیعت آقطی سیاه، سرد و خشک است.

انواع آقطی: آقطی کبیر (درختچه بزرگتر)، آقطی صغیر (درختچه کوچکتر)، آقطی سرخ، آقطی آبی

چه قسمت‌های از این گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

قسمت مورد استفاده این درختچه در طب، گل، برگ و پوست داخلی ساقه و میوه آن است. پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی موثرترین قسمت‌های این گیاه است. برخی موارد استفاده گل و برگ‌های آقطی سیاه در طب سنتی عبارتند از:

- تسکین درد
- کاهش ورم و التهاب
- افزایش ادرار و تعریق بدن
- دیورتیک، ملین و محرک استفراغ (پوست درخت آقطی سیاه)
- درمان آنفلوآنزا
- درمان عفونت، زخم و سوختگی
- بهبود [سیاتیک](#)

- تسکین سر درد
- درمان درد دندان
- درمان درد قلب و اعصاب
- ملین و دیورتیک

امروزه نیز مکمل‌ها و عصاره آقطی سیاه به شکل‌های مختلف شربت، کپسول و آدامس برای درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا عرضه می‌شوند؛ اگرچه پوست درخت، برگ‌ها و توت خام این گیاه سمی بوده و مصرف نادرست و ناآگاهانه آن می‌تواند به مشکلات معده منجر شود.

خواص

۱. موثر در درمان روماتیسم و درد مفاصل
۲. ادرار آور
۳. مسهل و ملین
۴. **تسکین دهنده و التیام دهنده بواسیر**، برگ‌های تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید.
۵. **درمان کننده استسقاء**: آب اضافی را از بدن و از بین انساج خارج می‌سازد.
۶. **از بین برنده خارش بدن**: پوست ساقه آن را در روغن بجوشانید و سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. این روغن را روی قسمت‌هایی که خارش دارد بزنید.
۷. کمک به جوش خوردن استخوان شکسته
۸. درمان کننده گریپ، سرما خوردگی، بیماری‌های دستگاه تنفسی و نقرس
۹. **درمان کننده برونشیت و ذات‌الجنب**
۱۰. **درمان بیماری و دفع کننده اخلاط چسبناک از حلق**: با بخور گل‌های آقطی سیاه
۱۱. درمان بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار و دفع سنگ کلیه
۱۲. مفید برای درمان بیماری صرع
۱۳. **درمان کننده اگزما**: جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم‌های اگزما بگذارید.

۱۴. **التیام سوختگی:** جوشانده گل‌های آق‌طی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید.
۱۵. دفع آفات درختان و سبزیجات با جوشانده برگ‌های این درخت
۱۶. **شیر پاک کن:** اگر پوست حساس دارید برای شستن صورت یا پاک نمودن آرایش از دم کرده آق‌طی سیاه استفاده کنید.
۱۷. **برطرف کننده کک و مک:** برای شادابی پوست صورت و از بین بردن لکه‌ها و کک و مک می‌توان از ماسک زیر استفاده کرد.
۱۸. گل‌های خشک شده آق‌طی سیاه را دم کنید و مقداری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید سپس دم کرده حاصله را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید. این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بشوید. این ماسک را هر روزه روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند.

روش مصرف

- جوشانده آق‌طی سیاه: مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد، سپس آن را صاف کنید.
- سرکه آق‌طی سیاه: ۲۰-۱۰ گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هر روز آن را بهم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنی. مقدار مصرف این سرکه یک قاشق سوپخوری و سه بار در روز است.
- دم کرده آق‌طی سیاه: مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید. از این دم کرده می‌توانید برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.
- شیر یا آب میوه آق‌طی سیاه: میوه‌های رسیده آق‌طی سیاه را فشار داده تا شیر یا آب خارج شود. مقدار مصرف این شیر یا آب میوه یک لیوان آب می‌باشد.
- شربت آق‌طی سیاه: آب میوه را گرفته و با هم وزن آن شکر یا خاک قند مخلوط کنید. سپس این مخلوط را بجوشانید تا شربت غلیظی بدست آید.. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذا خوری قبل از هر غذا است.

نحوه مصرف خوراکی

- از توت های پخته شده آقطی سیاه می توان برای تهیه آب میوه، مربا و پای استفاده کرد.
- گل های آقطی سیاه نیز اغلب به همراه شکر و آب پخته شده و برای تهیه شربت یا دمنوش به کار می روند.
- از گل های خام و تازه نیز می توان داخل سالاد استفاده کرد.

خطرات و عوارض جانبی آقطی سیاه

- با وجود اینکه گیاهان دارویی مزیت های زیادی برای سلامتی دارند، ممکن است عوارضی هم داشته باشند.
- مصرف توت هایی مانند آقطی سیاه اگر رسیده باشد برای بدن سالم هست و مشکلی ایجاد نمی کند اما اگر نرسیده و کال باشند ممکن است مصرف آن باعث مسمومیت و اسهال و استفراغ شود.
 - همچنین مصرف آقطی سیاه می تواند باعث بروز حساسیت هایی شود، در صورت بروز هر نوع حساسیت بهتر است که به پزشک مراجعه کنید.
 - پوسته درخت، میوه نارس و دانه های دارای موادی چون لکتین می تواند در صورت مصرف زیاد، باعث ایجاد مشکلات معدوی شوند.
 - به علاوه درخت آقطی دارای موادی است که به آن ها سیانوژن گلیکوسید گفته می شود. این مواد می توانند در شرایط خاص سیانید آزاد کنند. سمی که گاهی در هسته های زردآلو یا بادام یافت می شوند.
 - اما محصولات تجاری و میوه پخته شده این گیاه حتی همین میزان کم سیانید را نیز ندارد و هیچ گزارشی مبنی بر کشته شدن بر اثر مصرف این گیاه وجود ندارد.
 - علائم مصرف خام میوه و برگ ها و پوسته یا حتی ریشه این درخت حالت تهوع، استفراغ و اسهال هستند.
 - خوشبختانه، مواد سمی یافت شده در میوه درخت آقطی به سادگی توسط پختن از بین می روند.
 - اما از شاخه ها، پوست یا برگ ها نباید در پخت و پز یا آب گیری استفاده شود.
 - اگر خود شما می خواهید برگ و گل درخت را جمع آوری کنید، احتیاط کنید، چون ممکن است دارای مواد سمی بیشتری باشند.

- به علاوه، در زمان مصرف حتماً پوسته و برگ‌ها را از میوه جدا کنید.
- استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث تهوع و همچنین ورم روده‌ها شود.

موارد منع مصرف

- طبیعت آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتماً باید آن را با عسل بخورند.
- استفاده از شربت آقطی سیاه برای کودکان توصیه نمی‌شود مگر اینکه با متخصص اطفال مشورت کرده باشید.
- اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی هستید، آقطی سیاه را مصرف نکنید زیرا ممکن است بر سلامت جنین شما اثر بگذارد.
- اگر شما بیماری خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی دارید، قبل از مصرف آقطی سیاه با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است سیستم ایمنی را تحریک کند.
- افرادی که سابقه پیوند عضو داشته‌اند، نباید آقطی سیاه را مصرف کنند.

تداخلات دارویی

به علت اثرات قدرتمندی که آقطی سیاه بر سلامتی دارد، ممکن است هنگام مصرف با دیگر داروها اثر متقابلی بر بدن داشته باشد. اگر در حال حاضر هر یک از داروهای زیر را مصرف کنید، قبل از استفاده از آقطی سیاه، باید با پزشک خود صحبت کنید:

- داروهای دیابتی
- دیورتیک‌ها (قرص‌های ادرار آور)
- شیمی درمانی
- داروهای ضدافسردگی، از جمله کورتیکواستروئیدها (پردنیزولون)
- داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری‌های خود ایمنی
- آرام بخش
- تئوفیلین (گشاد کننده مجاری تنفسی)

آلاله (کبیکج، موشک، گل اشرفی)



نام و طبع

نام‌های دیگر آلاله: کبیکج، کبیکه، کف الضبع، کف السبع، موشک، موسک، ماستوا چچکی و گل اشرفی است. گیاه دارویی آلاله طبعی گرم و خشک دارد.

معرفی

زمان گلدهی: اوایل بهار تا اواسط بهار، ارتفاع ۴۰-۵۰ سانتی‌متر، دارای گل‌های زردبراق به ندرت قرمز و سفید، برگ‌ها اغلب بریده بریده، دارای رویشگاه‌های متنوع

خواص

۱. این گیاه اصولاً سمی است اما در ایران گونه‌هایی از آلاله به خصوص در نواحی کرمان وجود دارد که سمی نبوده و برای ناراحتی‌های قلبی و به عنوان آرام‌بخش مورد استفاده قرار می‌گیرد.
۲. مالیدن گرد ریشه آن برای ناراحتی‌های پوستی مفید است.
۳. برای دردهای رماتیسم، سیاتیک و تورم مفاصل پارچه نازک را به شیره و یا کوبیده تمام این گیاه آغشته کنید و در محل درد بگذارید، این خاصیت در تمامی گونه‌های آلاله وجود دارد.

۴. دم کرده این گیاه به علت طعم ملایم خود در درمان سرماخوردگی، بی‌قراری و تب کودکان به راحتی قابل استفاده است.

۵. مالیدن گرد ریشه این گیاه برای ناراحتی‌های پوست، جرب، جوش مفید است.

۶. برای بیماری‌های جرب می‌توان ضماد برگ تازه آن را مخلوط با روغن گذاشت.

موارد منع مصرف

- مصرف این گیاه برای خانم‌ها در دوره بارداری و شیردهی اصلاً توصیه نمی‌شود.
- در انسان به صورت خوراکی می‌تواند باعث التهاب دستگاه گوارش، اسهال و التهاب در مجاری ادراری شود و به صورت موضعی

روش مصرف

- گل و تمام گیاه آلاله برای دفع رماتیسم بی نظیر است که در این صورت باید ۲۰۰ گرم از تمام گیاه آلاله را کوبیده و پودر حاصل را با ماست مخلوط کرده و بر محل رماتیسم که معمولاً ساق پا می‌باشد از شب تا صبح مالیده و بسته شود روز بعد غده‌های آبکی زیادی بر محل ظاهر می‌شوند که باید با سوزن آب آن را خارج کرد تا عامل رماتیسم ریشه کن شود.
- جوشانده آلاله با گل ختمی و خاکشیر برای باز کردن انواع غده‌های سرطانی مفید است که باید هر سه را کوبیده و بر محل ببندیم این گیاه حاوی آلکالوئید سمی به نام رنونکول است که موجب سرخی پوست می‌شود و علامت مسمومیت آن اسهال سیاه رنگ و شدید است که برای دفع مسمومیت باید مسهلات ملایم و مدرها و مواد نرم کننده به مسموم داد تا شکمش روان شده و دفع سم شود.