

نتایج تحقیقات علمی جدید نشان می دهد که گیاه اسفناج خاصیت ضد سرطانی بسیار بالایی دارد به همین علت به سلطان گیاهان معروف است.

معمولا از اسفناج هم به صورت خام در سالاد و پخته در تهیه برخی غذاها مانند آش و بورانی استفاده می شود.

اسفناج دارای مقادیر زیادی ویتامین های A، B، B2 و C بوده و در درمان برخی بیماریها مفیدست. همچنین، این گیاه دارای عناصر معدنی مانند آهن و یدست، که به خاطر داشتن آهن، مصرف آن به اشخاص کم خون توصیه می شود.

این گیاه به دلیل داشتن ویتامینها و املاح گوناگون، برای زنان باردار بسیار مفید و نشاط آور و در درمان افسردگی نیز مؤثر و بوی بد دهان را از بین می برد.

پس از پختن اسفناج نباید آب آن را دور ریخت، چرا که سرشار از املاح و ویتامینهاست و یک نوشیدنی بسیار مناسب محسوب می شود.

### فوائد گردو برای بیماران دیابتی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد گردو سطح کلسترول خوب خون (HDL) در بیماران دیابتی تیپ دو را که در معرض ابتلا به آرترواسکلروز عروق قلب هستند، افزایش می دهد.

طبق گزارش ارائه شده در سایت هلث اند ایج یک رژیم غذایی روزانه نسبتا کم چرب (یا کمتر از ۳۰ درصد کالری به صورت چربی) که شامل ۳۰ گرم گردو باشد، منحنی لیپیدی بیماران دیابت تیپ دو را بهبود می بخشد. گردو حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای اسیدهای چرب اشباع نشده (اسیدهای چرب امگا-سه) است که مسوول این تاثیرات سودمندند. اسیدهای چرب امگا-سه مقاومت به انسولین را که یکی از علائم اولیه دیابت تیپ دو است، بهبود می بخشد.

در این مورد که گردو از هر نوع آجیل دیگر میزان امگا-سه بیشتری دارد، تردیدی وجود ندارد. میزان امگا-سه در انواع آجیل شامل بادام، پسته، بادام زمینی، فندق ۰.۴ انس در هر گرم و در گردو ۲.۵ گرم در هر انس می باشد. اما لازم به ذکر است که برخی انواع دیگر آجیل نقاط قوت خود را دارند. برای مثال بادام بیشترین میزان ویتامین E بادام زمینی بیشترین میزان نیاسین، فندق از بالاترین مقدار منگنز و پسته از حداکثر میزان فتیواسترولها برخوردار است.

اما شاید بهترین انتخاب، افزایش مصرف امگا-سه با خوردن ۱۰ گردو در روز باشد.

## انار بوی بد دهان را از بین می‌برد

انار سرشار از ویتامینهای E, C, B, A، مواد قندی، پتاسیم، منیزیم و اسیدهای آلی است. پوست، ریشه و ساقه درخت انار تانن فراوان و الکتروئیدهای مختلف دارد که یکی از آنها پله تیرین است که بهترین داروی بیماریهای انگلی روده است.

انار میوه‌ای سرد و خنک و خوردن انار از ابتلا به بیماری قند جلوگیری می‌کند. مرکز بهداشت و درمان استان مرکزی اعلام کرد: انار خون را تصفیه کرده و تقویت کننده قلب است. مصرف انار بوی بد دهان را از بین برده و دهان را پاک می‌کند. انار شیرین را جهت تسکین درد سینه، سرفه و انار ترش را جهت کاهش غلظت خون، فشار خون و چربی خون مصرف کنید.

انار شیرین میوه‌ای مقوی و صدا را صاف می‌کند و برای درمان درد سینه و سرفه کاملاً مؤثرست و باعث تسکین خارش‌های بدن می‌شود.

خوردن انار شیرین شادی بخش بوده و درخشان کننده چهره است.

انار ترش طبیعت سرد و خشک دارد. زخم‌های دهان را شفا می‌دهد.

## بابونه *Matricaria chamomilla*

بابونه *Matricaria chamomilla*

گیاهی یکساله و بسیار معطر، خودرو، ارتفاع ساقه ۲۰-۴۰ سانتیمتر، برگ‌های بریده، باریک و دراز، در هر کاپیتول دو نوع گل به شکل زبانه ای و لوله ای بنحوی که از نظر کلی ظاهر چتر باز به خود می‌گیرد.

مواد مؤثره: اسانس (آزولن و کامازولن)، الکل‌های سزکوییترین (کامومیلول)، فلاونوئید

خواص درمانی: بیشترین مصرف در محصولات آرایشی و بهداشتی، ضد عفونی کننده، ضد

التهاب، باعث افزایش گلبولهای سفید خون می‌شود.

درمان دل پیچه‌های ناشی از نفخ نوزادان، حالت موضعی برای محفوظ نگه داشتن زخم از آلودگی و بهبود

آن، زخم نوک انگشتان، رفع التهاب و درمان ترک و شقاق مقعد.

شفاف کننده و طلائی رنگ کردن موها، اشتها آور، ضد کرم، کمک به هضم غذا، مسکن درد و ضد تشنج

۱- بابونه + بومادران + نوروزک : تنظیم کننده اختلالات قاعدگی ( خونریزی های بیش از حد )

۲- بابونه + بهار نارنج + افسنتین : اشتها آور، آرام بخش

**عوارض جانبی :** در افراد حساس احتمال بروز واکنش های آلرژیک وجود دارد. منع مصرف

در خانم های باردار

دارو : پماد کامیل (ضد التهاب)

**با خواص «به» آشنا شویم**

مصرف به موجب تقویت قلب و پاک شدن معده و تیز هوشی می شود. «به» بواسطه خواصی که دارد در درمان عفونتهای ریوی و اختلالات رودهای بسیار مفید و مؤثر است.

مرکز بهداشت استان مرکزی اعلام کرد: خوردن به برای رفع وسواس، افسردگی و تقویت اعمال معده، ورم حاد روده مفید و معالجه اسهال های ساده و خونی است. این میوه برای خونریزی های رحمی، بواسیر و رفع سوزش ادرار نیز مفید است.

دانه به از نظر طبیعت سرد و ترش است و پوست دانه به در آب گرم لعاب فراوانی می دهد. از قدیم لعاب بهدانه را برای رفع التهاب دستگاه گوارشی، مخاطها، رفع سرفه و سینه درد، خشکی حلق، سوزش و خشکی دهان و زبان، رفع گرفتگی صدا، تب بر و نیز برای درمان سل و زخم روده ها و غیره به کار می بردند.

مالتیدن لعاب بهدانه به پوست برای تسکین و التیام سوختگی آتش و معالجه آفتاب زدگی و درمان سرمازدگی، ترک یا شقاق لب و پستان و ناراحتی بواسیر مفید است.

مغز دانه به دارای یک ماده سمی به نام آمیگوالین است که تولید اسید سیانیدریک می کند لذا آن را نباید خورد باید فقط از لعاب آن استفاده کرد.

میوه به را به صورت پخته (کمپوت، ژله، شربت) مصرف می کنند ولی به صورت خام خوردن مفیدتر است.

**خواص پرتقال**

مغذی تر از پرتقال است. کارشناسان مؤسسه ملی سرطان آمریکا معتقدند موارد سرطان معده در آمریکا تقریباً کم است، زیرا در تمام ماه‌های سال پرتقال و مرکبات در دسترس همه قرار دارد و بیشتر مردم آن‌ها را مصرف می‌کنند. ویتامین ث یکی از عوامل مهم مهار کننده سرطان است به طوری که این ویتامین

را دشمن نیرومندی بر علیه یکی از عوامل شناخته شده سرطان‌زا یعنی نیتروزامین‌ها

(Nitrosamines) می‌شناسند. مصرف زیاد پرتقال علاوه بر پیشگیری از سرطان معده در

پیشگیری از انواع دیگر سرطان‌ها نیز مؤثر است. از جمله سرطان مری در اشخاصی که زیاد پرتقال

می‌خورند، ۵۰ درصد کمتر از اشخاصی است که آن را کمتر مصرف می‌کنند و یا اصلاً نمی‌خورند.

همچنین میزان ابتلا به سرطان لوزالمعده در مصرف کنندگان پرتقال در پایین‌ترین حد قرار دارد.

محققان دریافته‌اند که پرتقال و سایر مرکبات در پایین آوردن کلسترول خون نیز مؤثرند و این خاصیت

مدیون وجود پکتین (Pectin) یا ماده الیافی پوست و ورقه‌های نازک ما بین پره‌های پرتقال است. در

مواردی که هدف کاهش کلسترول و تامین سلامت شریان‌ها باشد، برای استفاده از حداکثر نیروی

درمانی پرتقال توصیه می‌شود که پرتقال را با لایه سفیدرنگ زیر پوست و لایه‌های نازک داخل پرتقال

که حاوی پکتین هستند مصرف کنید.

پیشگیری از عفونت‌های ویروسی از خواص دیگر پرتقال است که در عصاره آن وجود دارد.

دانشمندان این خاصیت را فقط به دلیل ویتامین ث موجود در آن نمی‌دانند، بلکه معتقدند که ممکن است یک

ترکیب ناشناخته ضدویروسی نیز در عصاره پرتقال موجود باشد.

لازم است بدانید که یک لیوان آب پرتقال، دارای ۱۲۰ میلی‌گرم ویتامین ث یعنی دو برابر مقدار توصیه

شده در روز است و علاوه بر آن دارای مقادیری کلسیم، پتاسیم، نیاسین و اسید فولیک است. آب

باشد و در یخچال نگهداری شود ویتامین ث آن بیشتر حفظ خواهد شد.

## آب پرتقال صحیح چگونه به دست می آید؟

پرتقال را پوست کنده البته مانند پوست کندن یک سیب، یعنی پوست دوم سفید رنگ روی آن بماند و بعد به قطعات

کوچک ببرید و در آب میوه گیری بیندازید، درست مثل زمانی که می خواهید آب هویج بگیرید. آب پرتقال شما

باید شیرین رنگ باشد و نه کاملاً نارنجی (از دیدگاه طب نترویت و درمان های طبیعی).

افرادی که فشار خونشان بالاست و برای کنترل آن دارو مصرف می کنند، به احتمال زیاد به دلیل استفاده از

داروهای ضد فشار خون و یا برای بالا بودن سدیم در بدنشان، پتاسیم آنها از حد طبیعی پائین تر آمده و

مشکلاتی در وضع سلامت آنها به وجود می آورد. این بیماران باید به طور مرتب پتاسیم خونشان را مورد

آزمایش قرار داده و کاملاً زیر نظر باشند.

البته در مان کمبود پتاسیم به طور مصنوعی امکان پذیر است و با تجویز پزشک صورت می گیرد. ولی این

بیماران باید همیشه در تغذیه روزانه خود از مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا استفاده کنند. آب پرتقال سرشار از

پتاسیم است و در یک لیوان بزرگ آب پرتقال حدود ۳۵۰ میلی گرم پتاسیم وجود دارد.

میوه های زرد مانند موز، انواع مرکبات، زردآلو، هلو، انگور، خرما و طالبی نیز دارای پتاسیم فراوان هستند،

ولی چون آب پرتقال کالری کمتری دارد مناسب تر است. زیرا مواد خوراکی که کالری زیاد تولید می کنند برای

میتلایان به فشار خون مناسب نیستند

## خواص توت فرنگی

توت فرنگی گیاهی است با نام علمی FRAGARIA VESCA از خانواده گل سرخ که دو نوع ساقه

راست و خوابیده دارد. گل های آن منظم و به رنگ سفید می باشد. قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی

در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است.

توت فرنگی به حالت خودرودر بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طبعی،

است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرار آور استفاده می‌شده است.

توت فرنگی، میوه‌ای شبیه توت است ولی کمی درشت‌تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته‌اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده است که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند.

قسمت‌هایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از: میوه، برگ و ریشه. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان ضد اسهال و ادرار آور استفاده می‌شده است.

توت فرنگی به صورت‌های گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.

### خواص تغذیه‌ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان:

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد که این مواد مغذی باعث می‌شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد موثر مهم آن می‌توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات‌ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد. توت فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک‌کننده روده و مثانه است.

تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. فولات، مقدار

باعث مسدود شدن رگهای خونی می شود.

همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مثل الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند. این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی نشان می دهد. همچنین مطالعات قبلی نشان داده بود که باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) می شود. از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می کنند دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می باشد. - توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.

- توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند. - دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

- دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند تقرس و سنگ های مثانه را معالجه کند.

- املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انبساط و انقباض وادار می کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.

- اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید که برای درمان تب هایی که با بیماریهای التهابی همراه می باشد، بسیار مفید است. - توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است.

- توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است.

و در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می کند.

- توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لته مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می کند.

- دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند چرا که خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان میشود.

- همچنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثر است.

- توت فرنگی نقش مهمی در خونسازی بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده ای برخوردار است. علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریک و چربی می شود و نیز درمان کننده تقرس است.

- ویتامین A موجود در توت باعث رشد ناخن ها و تقویت چشم می شود

مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد.

مطالعات جدید نشان می دهد مصرف روزانه ۹ یا ۱۰ واحد میوه و سبزی به همراه ۳ واحد لبنیات کم چرب، در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر است

### خواص درمانی ختمی

ختمی گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می رسد و ساقه آن از کرکهای ریز خاکستری رنگ پوشیده شده است.

ختمی با نام علمی (Althaea of ficinalis) گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است و دارای برگهای دنداندار و پهن است. گلهای آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی هستند که به صورت دسته های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می شود.



پژوهشها نشان می دهد ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و به طور کلی روی تمام اعضای بدون مخصوصا روده ها، ریه ها، معده، کلیه ها و مثانه موثر است.

خواص درمانی ختمی بیشتر در برگ و گل این گیاه است. گل این گیاه را به صورت درمانی برای ناراحتی های تنفسی مثل آسم، برونشیت و سرفه به کار می برند. در ناراحتیهای نادر آسم پودر کرده این گیاه با عسل کاربرد موثری دارد. همچنین ختمی در عفونتهای ریوی جوابگوی بسیار خوبی است.

این گیاه یکی از داروهایی است که پوست اندازی را سریع و شادابی پوست را تضمین می کند و ضد عفونی کننده بسیار خوب و ضد قارچ است.

همچنین از گیاه ختمی در موارد ریزش مو، شوره و چربی سر استفاده می شود و داروی خوبی برای لینت بخشیدن به دستگاه گوارشی است که در موارد یبوست از آن استفاده می شود. می توان از این گیاه به صورت دم کرده استفاده کرد.