



منتديات إقرأ الثقافي

للكتاب - الموعود - العربي - الفارسي

www.iqra.ahlamontada.com

گياهان دارویی

پروفسور هانس فلوک

ترجمه: دکتر محمد رضا توکلی صابری

دکتر محمد رضا صداقت



گیاہان داروئی

پروفیسور ہانس فلوک

ترجمہ: دکتر محمد رضا توکلی صابری

دکتر محمد رضا صداقت



فلوک، هانس
گیاهان دارویی، هانس فلوک؛ ترجمه محمدرضا توکلی صابری، محمدرضا
صداقت. - تهران: روزبهان، ۱۳۶۶.

ISBN: 964-5524-05-0

۲۶۴ ص: مصور.

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیبا.

واژه‌نامه

چاپ ششم: ۱۳۸۴

ISBN: 964-5524-57-3

۱. گیاهان دارویی. ۲. پزشکی سنتی. ۳. پزشکی — نسخه‌ها و دستورالعملها.
الف. م توکلی صابری، محمدرضا، ۱۳۲۵ - ، مترجم. ب. صداقت، محمدرضا،
مترجم. ج. عنوان.

۶۱۵/۳۲

ک ۹ / ف ۱۶۴ / RS

۱۳۶۶

* ۲۸ - ۶۷ م

کتابخانه ملی ایران

ISBN: 964-5524-05-0

شابک: ۹۶۴-۵۵۲۴-۰۵-۰۰

گیاهان دارویی

پروفسور فلوک، هانس

ترجمه: دکتر توکلی صابری، محمدرضا - دکتر صداقت، محمدرضا

چاپ ششم: ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپخانه گلشن، تهران

امور فنی و هنری: سازمان پژوهش

حق چاپ محفوظ است.



بها: ۱۷۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۴	مقدمه مترجمین
۵	دیباچه چاپ اول
۷	دیباچه اولین ترجمه انگلیسی
۸	استفاده از گیاهان داروئی
۱۲	موارد مصرف و روشهای آماده کردن گیاهان داروئی
۱۸	نامهای عامیانه گیاهان داروئی
۱۹	زمان گردآوری گیاهان داروئی
۲۱	مشخصات گیاهان داروئی
۲۵۳	دم کرده گیاهان بومی
۲۵۶	فهرست بعضی از بیماریها
۲۱۴	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۲۲۵	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۲۶۱	فهرست نام فارسی گیاهان داروئی

مقدمه مترجمین

توجه به گیاهان داروئی که بخش عمده‌ای از طب سنتی ایران را تشکیل می‌دهد و ارائه اطلاعات درست و علمی درباره پرورش، نگهداری و استفاده از آنها بر پایه یافته‌های جدید، روز به روز اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

کتاب «گیاهان داروئی» تألیف پروفیسور فلوک که توسط پروفیسور روسون از آلمانی به انگلیسی ترجمه شده است کتابی است که بر پایه یافته‌های علمی جدید اطلاعات مفیدی را درباره گیاهان داروئی ارائه می‌دهد.

پروفیسور فلوک استاد فارماکولوژی در انستیتوی تکنولوژی سوئیس، عضو کمیته فارماکوپه سوئیس، فارماکوپه اروپا و فارماکوپه بین‌المللی است. هم‌چنین عضو کمیسیون کودکس غذائی سوئیس است و مسرولیت بخش ادویه آنرا بعهدہ دارد.

کتاب «گیاهان داروئی» راهنمای صدوپنجاه گیاه داروئی اروپاست. هر گیاه همراه با تصویر بطور کامل شرح داده شده است. اطلاعات داده‌شده درباره هر گیاه برحسب عناوین زیر تنظیم شده است:

شرح، قسمت مورد استفاده، زیستگاه و گردآوری، ترکیبات و اثر، مصرف. در ابتدای کتاب مؤلف اطلاعاتی درباره روش خشک کردن و نگهداری گیاهان داروئی و روش مصرف آنها ارائه می‌دهد. در انتهای کتاب نیز فصلی درباره بیماریهای شایع و گیاهانی که برای درمان آنها به کار می‌رود آمده است.

این کتاب از متن انگلیسی به فارسی برگردانده شده است. مترجمین نیز سی گیاه داروئی پر مصرف ایران را هماهنگ با روش پروفیسور فلوک به انتهای کتاب افزوده‌اند. (صفحه ۲۵۲ - ۱۷۳) زیستگاه گیاهان در ایران نیز توسط مترجمین به متن اصلی افزوده شده است. هم‌چنین یک فهرست الفبائی از نام گیاهان به فارسی، یک واژه‌نامه گیاه‌شناسی انگلیسی به فارسی و فارسی به انگلیسی همراه با شرح واژه‌های گیاه‌شناسی فراهم آورده‌اند. امید که قبول افتد.

دکتر محمدرضا صداقت

(Pharm. - D.)

دکتر محمدرضا توکلی صابری

(Pharm. D. - Ph. D)

دیباچه چاپ اول

مصرف روز افزون گیاهان دارویی در زمان حاضر سبب انتشار کتب بسیاری دربارهٔ این گیاهان شده است. بسیاری از این کتابها فاقد یک دید انتقادی، بویژه در مورد تأثیر و موارد مصرف این گیاهان است. این کتابها بدون هیچگونه بررسی جدی تمام موارد مصرفی را که به برخی از این گیاهان نسبت داده شده، هم در طب خانگی و هم طب علمی تکرار می کنند.

نویسنده از مشکلات تألیف یک کتاب جدی، در مورد گیاهان دارویی بی اطلاع نیست، کتابی که باید همه خوان، اما علمی باشد و این را نیز می داند که در آغاز این کار است. نویسنده امیدوار است که این کتاب مورد استفاده همگان، و تا حدودی پزشکان و داروسازان، قرار گیرد. این کتاب بر پایهٔ بررسیهای علمی تألیف شده است و شامل شرح ساده ای از مهم ترین گیاهان دارویی است. بدین ترتیب ابتدا تصاویر رنگی و توصیف گیاه آمده است که، شناسایی آنرا برای کسانی که دانش وسیعی از گیاه شناسی ندارند ممکن می سازد. این تصاویر با نظارت نویسنده کشیده و رنگ آمیزی شده اند. برای این کار از گیاهان وحشی و نیز از تصاویر منتشر شدهٔ قبلی که بدقت انتخاب شده اند استفاده شده است و در جایی که لازم بوده است در آنها دست کاری و اصلاح شده است. توصیف گیاه تا حد امکان ساده است، اصطلاحات گیاه شناسی فقط هنگامی که فهمشان آسان بود به کار رفته است. در دومین پاراگراف، بخشهای مورد استفادهٔ گیاه در پزشکی توضیح داده شده است.

از آنجایی که خود مردم باید گیاهان دارویی را گردآوری کنند، بنابراین مکانهایی که غالباً گیاهان در آنجا یافت می شوند بدقت نام برده شده اند. دربارهٔ گیاهانی که بندرت به حالت وحشی دیده می شوند اما به سهولت می توان آنها را پرورش داد. روشهای علمی مختصر جهت کشت (معمولاً در باغچه و برای مصرف شخصی) داده شده است. برای تولید تجارتهای کارهای ویژه ای باید بر روی آنها انجام شود.

سپس مواد موثر دارویی که در گیاه وجود دارد همراه با تأثیر دارویی

آنها نام برده شده است. بروی مواد مؤثر بسیاری از گیاهان هنوز به قدر کافی مطالعه نشده است و نویسنده توانسته است فقط تحقیقاتی را که تا به حال انجام شده، گزارش کند. نویسنده به عمد فقط آن خواص دارویی را که توسط آزمایشهای جدی یا در نتیجه تجارب طولانی به اثبات رسیده است یا آن اثرهایی را که می توان از مواد مؤثر شناخته شده انتظار داشت، ارائه داده است. در آخرین پاراگراف هر تک نگار، روش استفاده از گیاه دارویی و فرآورده های ساخته شده از آن شرح داده شده است. در اینجا هم نویسنده فقط موارد مصرف کاملاً آزمایش شده یا مواردی را که با شیمی گیاه مورد بحث قابل توجیه است، ذکر کرده است. بدینسان امیدوار است که استفاده از گیاهان دارویی را تشویق کند، زیرا اگر گفته می شود برخی از این گیاهان خواصی را که به آنها نسبت می دهند دارا نیستند به این علت است که خواص بسیار زیادی را به آنها نسبت داده اند. فرآورده هایی که از هر یک از این گیاهان تهیه می شوند فقط محدود به آنهایی است که مردم عادی می توانند با آسانی تهیه کنند. بنابراین به عمد روشهای ساخت عصاره یا تنطو حذف شده است. فقط دارو ساز و شیمی دان با آموزش علمیشان می توانند فرآورده های غالباً پیچیده ای را از گیاهان تهیه کنند که بیشترین کارایی را خواهد داشت. از دیگر سو، فرد عادی بخوبی می تواند برخی دم کرده ها و فرآورده های ساده دیگر را تهیه کند.

در فهرست بیماریهایی که با گیاهان درمان می شوند، نویسنده تمام بیماریهای خطیر را حذف کرده است. این بیماریها را فقط پزشک باید درمان کند.

از میان ۴۵۰ گیاه فلور سویس که برای درمان مورد استفاده قرار می گیرند، ۱۷۵ گیاه، که ۱۴۴ تای آنها با تصاویر رنگی نمایش داده شده اند، انتخاب شده است. اینها گیاهان دارویی عمده فلور سویس هستند. اثربخشی آنها با تجارب طولانی تأیید شده است و گیاهان مورد توجه سویسیها هستند. نویسنده افزودن شرح برخی از گیاهان بسیار قوی نظیر بلادون، گل- انگشتانه، بنگک دانه و غیره را نیز جالب یافته است، اگرچه باید فقط توسط پزشک تجویز شوند.

زوریخ، اچ. فلوک

دیباچهٔ اولین ترجمهٔ انگلیسی

این ترجمهٔ انگلیسی بر پایهٔ متن آلمانی *Unsere Heilpflanzen* و ترجمهٔ فرانسهٔ آن *Herbes Medicinal* قرار دارد. در این کتاب اصطلاحات و تغییراتی برای استفاده در انگلستان به عمل آمده است. برای هر گیاه از نامهای عامیانهٔ انگلیسی استفاده شده است و شمارهٔ محدودی از سایر نامهای عامیانه مورد استفاده همگانی نیز همراه با یادداشتی در این باره به آن افزوده شده است.

در هر تک نگار، بخش مربوط به زیستگاه گیاهان بازنویسی شده است تا مکان رویش این گیاهان و انواعی را که در باغچه‌ها پرورش می‌یابند نشان دهد. فقط شمارهٔ کمی از گیاهان سویسی که در این کتاب توصیف شده است در انگلستان یافت نمی‌شود که در متن کتاب نام آنها ذکر شده است. شمارهٔ زیادی از این گیاهان در همه‌جای دنیا یافت می‌شود. سه گیاه که در طب گیاهی انگلستان مصرف می‌شوند به نام *Taraxacum* و *Daphne laureola L.* و *Verbascum thapus L. officinale Weber* به این تک نگارها افزوده شده‌اند.

از فرصت استفاده شده و بعضی از نامهای ژنریک یا اختصاصی بر اساس یافته‌های اخیر اصلاح شده است، اما در این ترجمه، نامهای قدیمی‌تر (و شناخته شده‌تر) منتهای اصلی نیز آمده است.

پروفوسور فلوک نیز در بخش مربوط به ترکیبات و اثر نکاتی را افزوده است. علاوه بر موضوعات فوق، متن انگلیسی ترجمهٔ دقیقی است و خواننده باید این موضوع را هنگام برخورد با گیاهان کمیاب مختص کوهستانهای آلپ سوییس یا تهیهٔ لیکوری که بیش از توانایی یک فرد عادی این کشور است به یاد داشته باشد. واحدهای طول، حجم و وزن هم در سیستم متریک آمده است. واحدهای خانگی که دقت کمتری دارند مانند قاشق غذاخوری، مشت و نوک چاقو هنوز هم به کار می‌روند و در این کتاب هم آمده است.

جی. ام. روسون

استفاده از گیاهان دارویی

گیاه یا يك یا چند اندام آن برخورداریم. مواد مؤثره تعداد قابل توجهی از گیاهان دارویی هنوز هم ناشناخته است زیرا ترکیبات شیمیایی آنها هنوز جدا نشده و تشخیص داده نشده‌اند، یا فقط بعضی از فعالیت‌های گیاه طبیعی را می‌شناسیم (مانند دارویش). در این موارد ما باید به اطلاعاتی که در اختیار داریم مراجعه کنیم تا یک عصاره یا داروی مؤثر داشته باشیم. گاهی اثر گیاهان دارویی دست کم گرفته می‌شود. در موارد بسیاری علت این است که روش استخراج در این گیاهان نادرست بوده و سبب شده است که اثر آن تا حدودی و یا کاملاً از بین برود. از سوی دیگر در طب خانگی به زیاد برآورد کردن خواص گیاهان دارویی گرایش زیادی وجود دارد و خواصی را که با ترکیبات شیمیایی گیاهان نمی‌توان توجیه کرد به آنها نسبت می‌دهند. سل، امراض مقاربتی یا برخی بیماری‌های کبدی را با گیاهان دارویی نمی‌توان درمان کرد. در این موارد گیاهان دارویی فقط درمان حمایتی هستند. بنابراین از درمان با گیاهان دارویی انتظار ناممکن نداشته باشید و بالاتر از همه برای چنین مواردی آنها را توصیه نکنید.

برای بیماری‌های ساده‌ای مانند سرما-خوردگی، التهاب مخاط دهان، حنجره، ناراحتی‌های ملایم گوارشی، اسهال و غیره

تحقیقات جدید معلوم ساخته است که اثر گیاهان دارویی به‌خاطر وجود تعداد نسبتاً کمی از ترکیبات شیمیایی است - به نام مواد مؤثره - که گیاه تولید می‌کند. بقیه مواد شیمیایی گیاه که ماده مؤثره نیستند به عقیده برخی از محققین مواد بی‌اثر یا بی‌فایده‌اند. بنابراین هنگامی که تاننها از تورمنتیلا *Tormentilla* جدا شدند تصور می‌شد که این فرآورده‌های خالص می‌توانند جان‌نشین تمام گیاهان تانن‌دار از جمله خود تورمنتیلا گردند. اما آزمایش‌های انجام شده نشان دادند که تانن خالص یک اثر بسیار قوی دارد، در حالی که گیاه طبیعی درمان‌ملایم-تری برای اسهال است زیرا که تاننها بتدریج در دستگاه گوارش آزاد شده و در نتیجه شدت اثر کمتری دارد. همین‌طور در بسیاری از موارد ثابت شده است که تأثیر گیاهان دارویی از ماده مؤثره جدا شده از آن کامل‌تر است. و «مواد بی‌اثر» در این زمینه نقشی دارد. درست است که برای برخی مصارف (مانند تزریق) ماده مؤثره یا عصاره‌ای که بدقت تهیه شده است بسیار مفیدتر از خود گیاه است، علت نیز آن است که برخی ترکیبات شیمیایی که خود بی‌اثرند، ممکن است در محل تزریق سبب تحریک بافت‌ها شوند یا با خون واکنش‌هایی ایجاد کنند که به‌درازیاد از آنها جلوگیری شود. در طب خانگی ما از امتیاز مصرف تمامی

گیاهان دارویی حتی اگر توسط فرد معمولی مصرف شود ممکن است ارزش واقعی داشته باشد. برای بعضی از بیماریهای خطیرتر مانند بعضی از بشورات پوستی یا بیماریهای ریوی، درمان با گیاهان دارویی، داروی تجویزی پزشک را کارآتر می‌سازد.

اما در موارد مشخص بیماریهای شدید مطلقاً ضروری است که از توصیه پزشکی که به

خطرات تحصیلات علمی اش می‌تواند هم درست تشخیص دهد و هم درمان مناسب را تجویز کند بهره‌جوییم. هنگامی که پزشک فراخوانده شد، نباید بدون دستور یا نظر او هیچ گیاه دارویی را مصرف کرد. يك «درمان تکمیلی» که توسط يك فرد عادی انجام می‌شود ممکن است با اثر مورد توجه پزشک ضدیت داشته باشد و می‌تواند کاملاً مانع از اثر آن شود.

بعضی از ترکیبات فعال گیاهی و طرز اثر آنها

برای دانستن شیوه استفاده از گیاهان دارویی و طرز اثر آنها، لازم است که درباره ترکیبات فعال و اثر بخشی آنها چیزهایی بدانیم. مقدار مواد مؤثر موجود در گیاهان بسیار متغیر است، مثلاً اگر گیاه در شرایط بسیار نامناسب پرورش یافته باشد یا اگر از گونه‌ای باشد که مقدار ماده مؤثر آن کم است حتی ممکن است گیاه اصلاً فاقد ماده مؤثره باشد. از سوی دیگر مقدار مواد مؤثر گاهی ممکن است بیشتر از حد معمولی باشد و در چنین شرایطی گیاه تأثیر قوی‌تری خواهد داشت. به همین دلیل دارو ساز، باید اکثر داروهای را که به کار می‌برد استاندارد کند تا داروهای با کیفیت خوب در اختیار پزشک و بیمار گذارد.

در زیر بعضی از مهم‌ترین ترکیبات فعال گیاهی همراه با طرز اثر آنها به نظر می‌رسد. از میان ترکیبات معدنی بدن املاح پتاسیم و کلسیم اهمیت ویژه‌ای دارند. نمکهای پتاسیم خاصیت مدر دارند در حالی که املاح کلسیم به ساختمان استخوانها، تنظیم دستگانه عصبی و مقاومت بیمار در برابر عفونتها یاری می‌رسانند. املاح پتاسیم تقریباً در تمام گیاهان بفراروانی یافت می‌شوند و معمولاً به شکل محلول هستند. املاح کلسیم کمتر قابل انحلال هستند و هنگامی که تیزانها تهیه و مصرف می-

شوند به مقدار بسیار کمی به بدن می‌رسند. اسید سیلیسیک نیز عملاً در تمام گیاهان یافت می‌شود و برخی از گیاهان حاوی مقادیر زیادی از آن هستند (مانند دم اسب، علف هفت بنسند، شش گیاه) این اسید مانند يك تقویت کننده بافتهای ملتهمه عمل می‌کند، بویژه در ششها، و بدین ترتیب مقاومت به سل ریوی را کمی افزایش می‌دهد.

يك رژیم غذایی متعادل حاوی مقدار کافی از املاح معدنی است. املاحی که در گیاهان دارویی وجود دارد با ترکیبات فعال دیگری همراه است و تأثیر دارویی چنین املاحی خالی از اهمیت نیست.

اسیدهای آلی (مالیک، سیتریک، تارتریک، اگزالیک و غیره) نیز از ترکیبات معمولی گیاهان هستند و در اندامهایی مانند میوه گیاهان جمع می‌شوند. در برخی موارد این ترکیبات، بویژه اسید تارتریک و املاحش، مانند يك ملین ملایم عمل می‌کنند.

موسیلاژ گیاهی در آب تورم پیدای می‌کند و محلولهای خمیری شکل یا چسبناکی می‌سازد. این خاصیت است که اثر ملین به گیاه می‌دهد. آب در روده می‌ماند و از سفت شدن محتویات آن جلوگیری می‌کند و از سوی دیگر همچون يك لینت دهنده عمل می‌کند. در همان زمان

حجم محتویات دستگاه گوارش افزایش می یابد و فشار آن بردیواره روده زیاد شده و به حرکات پرستانیک کمک می کند. علاوه بر آن موسیلاژ یک لایه محافظ بر روی مخاط می کشد بطوری که محرکهای نظیر اسیدها، نمکها و غیره نمی توانند با قسمت های ملتهب یا بیمار تماس پیدا کنند. به همین دلیل از گیاهان موسیلاژی به عنوان ملین و برای محافظت مخاط ملتهب دستگاه گوارش استفاده می شود. گاهی از این اثر تسکین دهندگی برای درمان اسهال بویژه اسهال های ناشی از بعضی عوامل باکتریایی یا محرک های قوی استفاده می شود. همچنین باید از مصرف آنها به شکل کمپرس داغ (ضماد) نیز نام برد. موسیلاژ مقدار زیادی آب را در خود نگه می دارد و بنابراین گرمای زیادی را نگه می دارد که پیوسته به داخل بافتها نفوذ می کند. عمده ترین گیاهان حاوی موسیلاژ عبارتند از: برزک، شنبلیله، گل و برگ پنیرک، گلشنک ايسلندی و شکوفه لیموترش. موسیلاژ در اثر حرارت طولانی تجزیه شده و به قند تبدیل می شود و بدین ترتیب فعالیت خود را از دست می دهد.

گلیکوزیدها موادی هستند که در اثر آنزیمها، اسیدهای رقیق، قلیا ییها یا جوشاندن هیدرولیز شده و به یک ترکیب غیر قندی و یک یا چند قند تجزیه می گردند. خاصیت دارویی آنها مربوط به قسمت غیر قندی ملکول است که از نظر شیمیایی بسیار متنوع است. قسمت قندی ملکول معمولاً بر روی قابلیت انحلال و در نتیجه بر روی جذب آن در بدن تأثیر می گذارد. بسیاری از گلیکوزیدهای گیاهی هیچ اهمیت درمانی ندارند، اما برخی مانند گلیکوزیدهای گل انگشتانه، خربق سیاه یا گل برف بر روی قلب تأثیر زیادی دارند و در همان حال ترشح ادرار را افزایش می دهند. این ترکیبات از فعال ترین ترکیبات سمی گیاهان هستند. گروه ویژه ای از آنها شامل گلیکوزیدهای آنتراکینونی است که در سنجدلخ، سیاه توسه، monk's rhu

barb، و نیز در ریوند چینی و سنا یافت می شود و ملین های قوی هستند. گلیکوزیدهای مشتق از اسید سالیسیلیک شامل گروه دیگری می شود. این گلیکوزیدها در برخی از بیدها، ریش بز، بنفشه و غیر آنها یافت می شود و خاصیت تب بر، ضد التهابی، گندزداد و ضد درد دارند و برای درمان روماتیسم به کار می روند. سالها توجه زیادی به گروهی از گلیکوزیدهای بی رنگ یا زرد رنگ به نام فلاونوئیدها می شد. این ترکیبات مورگها را تقویت می کنند و از خونریزیهای کوچک زیر پوستی که در سالخوردگان بسیار شایع است جلوگیری می کنند. برخی از آنها انقباضهای عضلات صاف را دفع می کنند، درحالی که برخی دیگر جریان خون را در شریانهای کرونر بهبودی می بخشند.

ساپونینها، نیز گلیکوزید هستند. خاصیت فیزیکی مهم آنها این است که محلولهای مایی آنها بسیار کف می کند. به همین دلیل است که به عنوان درجنت مصرف می شوند و نامشان ساپونین است (ساپو به زبان لاتین یعنی صابون). وجود مقادیر زیاد آنها در جریان خون خطرناک است و ممکن است به علت تجزیه کردن گلبولهای سرخ (همولیز) مهلك باشند. اما از آنجایی که به مقدار ناچیزی از دستگاه گوارش جذب می شوند، خوردن آنها معمولاً خطرناک نیست. ساپونینها در دستگاه گوارش جذب مجدد برخی از ترکیبات (مانند مواد غذایی و داروها) را تسهیل می کنند. ساپونینها ملینهای ملایم، ادرار آور و خلط آور هستند. ساپونینها در گیاهان فراوانند و در گیاهان، rupturwort، ریشه چوبه و ریشه mullein، cowslip و ریشه شیر، به وفور یافت می شوند. اگر محلولهای مایی آنها جوشانده شود مانند بقیه گلیکوزیدها از بین رفته و فعالیت خود را از دست می دهند.

ساپونینهای herb paris و سیاهدانه گندم برخلاف ساپونینهای دیگر بخوبی از

دستگاه گوارش جذب می‌شوند و سرعت وارد جریان خون شده سبب همولیز می‌شوند که ممکن است مهلك باشد (بخصوص جبه‌های harb paris).

هنگامی که از گیاهان گلیکوزیددار (و نیز ساپونین دار) تیزان تهیه می‌شود لازم است که از جوشاندن طولانی آنها خودداری شود زیرا این کار از تأثیر آنها می‌کاهد.

تانه‌ها پروتئینها را رسوب می‌دهند. به همین دلیل پوست حیوانات را به چرم تبدیل می‌کنند. تانه‌ها در گیاهان فراوانند مثلاً در پوست بلوط، بید، برگ گگردو، گزنه، گلسرخ، گل آویز گونه‌های Tormentilla و سایر گونه‌های potentilla و غیر آنها یافت می‌شود. به حالت آزاد و به مقدار زیاد مخاط را تحریک می‌کنند، با مقدار کم مقدار کمی از پروتئینها را در آستر مخاطی رسوب داده و بدینسان آن را نفوذ ناپذیر می‌سازند. پس از این از نفوذ سایر محرکها به لایه‌های عمقی تر مخاط آسیب دیده جلوگیری می‌شود و بدین ترتیب به بهبودی آنها کمک می‌شود. به خاطر این خاصیت تانه‌ها به عنوان ضد اسهال و برای درمان برخی از سوختگیها به کار می‌روند. با جریان مشابهی تانه‌ها از رشد باکتریها جلوگیری می‌کنند زیرا پروتئینهای لازم برای تغذیه‌شان از دسترس خارج شده و پروتئینهای خود آنها نیز رسوب می‌کند. تانه‌ها مویرگها را نیز منقبض می‌کنند و بدینسان از برخی از خونریزیها جلوگیری می‌کنند. تانه‌ها با اکسیژن اتمسفر ترکیب شده و به ترکیبات غیر-فضالی تبدیل می‌شوند. تانه‌ها در اثر جوشیده شدن طولانی در آب منهدم می‌شوند.

روغنهای فرار یا اسانسها، از پرمصرف-ترین فرآورده‌های گیاهی در طب خانگی است. این ترکیبات، بویژه به حالت بخار، بسیار فرارند. اسانسها عامل اصلی بوی مشخص گیاهانند. اسانسها بطور نامنظمی در سراسر گیاهان پخش شده‌اند. برخی از گیاهان عملاً

هیچ اسانسی ندارند در حالی که برخی دیگر (مانند چتریان، نعناعیان و غیر آنها) در بسیاری از گونه‌هایشان کم و بیش مقادیر زیادی اسانس دارند. روغنهای فرار غالباً در برخی از غده‌های مخصوص یا در داخل بافت یا در سطح روپوست (اپیدرم) گیاه یافت می‌شوند. خاصیت دارویی آنها بسیار متفاوت است. بعضی بروی دستگاه عصبی اثر می‌گذارند مانند روغن رازیانه (بادشکن) یا روغن افستین (محرک). بسیاری از آنها ترشح شیره معده را افزایش می‌دهند (غلدبزاقی، شیره روده و معده، صفرا) و بنا بر این اشتها را زیاد می‌کنند. این روغنها به گوارش غذا کمک کرده و کار روده‌ها را تنظیم می‌کنند. هنگامی که اسانسها بروی مخاط یا حتی بروی پوست سالم گذاشته می‌شوند جریان خون، بویژه لکوسیتها را، افزایش می‌دهند (پرخونی). این خاصیت همراه با خواص باکتری کشی برخی از روغنهای مینای اثر گندزدایی آنهاست. محلولهای الکلی تهیه شده از داروهای حاوی روغنهای فرار (تنظورها) را می‌توان به عنوان لینیمن برای درمان رماتیسم مصرف کرد که با افزایش جریان خون در ناحیه تحت درمان اثر خود را ظاهر می‌کنند. برخی از گیاهان اسانس دار مانند سروکوهی، انجدان رومی، ترشح ادرار را تحریک می‌کنند. از این اسانسها برای کاهش تجمع آب در بدن (خیز) استفاده می‌شود.

رزینها، توسط غده‌های مخصوصی ترشح می‌شوند که شیهه غده‌های مولد اسانسها هستند و غالباً هم در همان زمان ترشح می‌شوند. رزینها فرار نیستند و برای تحریک پوست به کار می‌روند.

آلکالوئیدها، ترکیبات از ته‌ای هستند که تأثیر کم و بیش مشخصی بروی اعصاب مرکزی دارند، و غالباً بروی اعصاب محیطی نیز اثر می‌کنند. برخی آلکالوئیدها از قوی‌ترین سموم شناخته شده هستند. فقط تعداد کمی از گیاهان آلکالوئیددار در طب خانگی به کار می‌روند.

روند، اگرچه از بنگ دانه به شکل لینیمان برای تسکین درد استفاده می‌شود. بلادون، تاج الملوك (آقونیطون) دو گیاه معروف آلکالوئیددار هستند.

ترکیبات تلخ، يك گروه شیمیایی خاصی نیستند زیرا تنها خاصیت مشترك آنها مزه تلخشان است. اما این خاصیت دارای اهمیت درمانی است زیرا این ترکیبات از راه خوراکی ترشح شیرهای گوارشی را افزایش می‌دهند و بنا بر این اشتهای بیمار را زیاد می‌کنند. از گیاهان تلخ می‌توان، افسنتین، ریشه جنتیانا (کوشاد)، قنطاریون و خزۀ ایسلندی را نام برد. شماره زیادی از گیاهان طعم تلخی دارند و نباید فراموش کرد که برخی از آنها خواص دارویی دیگری نیز دارند یعنی ممکن است سموم شدیدی باشند، مانند گیاه گرمسیری نو آومیگ که حاوی استریکین است. اما فقط آن گیاهانی به عنوان مواد تلخ مصرف می‌شوند که با مقدار مناسب سمی نیستند.

بعضی از گیاهان هم دارای مواد تلخ هستند و هم روغنهای فرار دارند مانند افسنتین و جنتیانا، این دو گروه ترکیبات ترشح شیرهای گوارشی را افزایش می‌دهند و بنا بر این اشتهای را زیاد می‌کنند.

آنتی بیوتیکها، که از گیاهان پست استخراج می‌شوند (مشهورترین آنها قارچ پنی سیلین است) از اهمیت دارویی فراوانی برخوردارند زیرا تعدادی از بیماریهای عفونی را درمان می‌کنند. اگرچه شماره زیادی از

آنتی بیوتیکها از قارچها استخراج می‌شوند اما بعضی آنتی بیوتیکها نیز در تعدادی از گیاهان «عالی تر» مانند بابا آدم نیز یافت شده‌اند، که خاصیت ضد عفونی نسبت داده شده به این گیاهان را بیان می‌دارد. مطالعه گیاهان دارویی، دارای این خاصیت، به تازگی شروع شده است. هم اکنون فقط تعداد کمی گیاهان را می‌توان نام برد که ترکیبات آنتی بیوتیکی دارند. اگر از گیاهان عالی تر غالباً در تهیه آنتی بیوتیکها استفاده نمی‌شود به این علت است که رشد آنها در مقایسه با قارچهایی که پنی سیلین تولید می‌کنند بسیار کند است.

سمیت بعضی از گیاهان دارویی پیش از این گفته شده است ما به این موضوع هر جا که لازم بود در هنگام بررسی هر يك از گیاهان برخوردیم گذشت. این سمیت آشکارا نشان می‌دهد که از گیاهان دارویی باید با دقت لازم استفاده کرد. اما از سوی دیگر از آنها فقط برای درمان بیماریهایی باید استفاده کرد که می‌توانند آنها را شفا بخشند.

در این زمینه باید تأکید کرد که بین سمیت گیاهان دارویی و مواد شیمیایی صناعی اصولاً اختلافی وجود ندارد. بعضی گیاهان اصلاً سمی نیستند در حالی که بعضی دیگر با مقادیر بیش از حد معمولی سمی می‌شوند، بنا بر این شخص باید همیشه از این نکته آگاه باشد. از آنجایی که ماده مؤثره گیاهی منشاء طبیعی دارد، این بدان معنی نیست که سمی نباشد، مسلماً هم ماده مؤثره وهم خود گیاه ممکن است سمی باشد.

موارد مصرف و روشهای آماده کردن گیاهان دارویی

کردن بافت‌های تازه به دست می‌آید) مصرف می‌شود. گرد گیاهان باید به حد کافی نرم باشد تا شیرهای گوارشی بتوانند ماده مؤثره را از آن استخراج کنند. مصرف گیاهان دارویی

درمان موفقیت آمیز با گیاهان دارویی به مقدار زیادی بستگی به روش آماده کردن آنها برای مصرف دارد. در طب خانگی غالباً به شکل تیزان، گرد یا تفاله (خمیری که از له

ضخیم گیاهانی نظیر انگور خرس را به تکه‌های بسیار ریزی خرد کرد. اگر این کار انجام نشود، این احتمال وجود دارد که بخش کوچکی از ترکیبات فعال گیاه در تیزان حل شوند.

انتخاب بین جوشاندن و دم کردن بیشتر به خواص شیمیایی مواد مؤثره موجود در گیاه بستگی دارد. بطور کلی گیاهانی را که روغن‌های فرار دارند همیشه با دم کردن آماده می‌کنند و هیچگاه با جوشاندن تهیه نمی‌شوند. برای گیاهان گلیکوزیددار نیز همین طور است، اما اگر گلیکوزیدها خیلی کم محلول باشند، گیاه را می‌توان مدت کوتاه (۲ تا ۵ دقیقه) جوشاند. گیاهان موسیلاژدار را نیز دم می‌کنند تا از انهدام مواد مؤثر آنها جلوگیری شود. اما گیاهانی که موسیلاژ فراوان دارند (مانند دانه‌های برزک و به) باید به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در آب سرد خیسانده شوند و پس از آن هم خیسانده آبی و هم خود گیاه خورده شود. اما گیاهان تانن‌دار را طبق یک قاعده می‌گذارند به مدت چند دقیقه بجوشد. هنگامی که از مخلوطی از گیاهان با حساسیتهای مختلف نسبت به حرارت استفاده می‌شود، بهتر است که از روش تهیه‌ای استفاده شود که مناسب‌ناپایدارترین آنهاست و تمام بافتهای چوبی را به قطعات کوچکی تبدیل کرد تا استخراج مواد مؤثر بخوبی انجام شود.

مقدار گیاه مصرفی، به وضع بیمار تحت درمان و کیفیت گیاه دارویی بستگی دارد. در شرح مربوط به گیاهان، مقداری که باید مصرف شود همیشه مشخص شده است اما برای بیماران ضعیف و کودکان این مقدار باید کاهش یابد.

به شکل گرد بدن را قادر می‌سازد تا این ترکیبات را به طور پیوسته و کامل جذب کند. بسیار بجاست اگر این روش را بهترین روش استفاده از گیاهان دارویی محسوب کنیم. به طور کلی مقدار لازم از گرد گیاهی را در کمی آب به حالت تعلیق در آورده و سپس می‌خورند. خمیر گیاهی غالباً بر روی زخم مالیده می‌شود. لازم است که گیاه با بخشی از گیاه را شست، سپس آنرا بر روی یک سطح تمیز گذاشت و سپس با یک کارد پهن له کرد. با این روش ممکن است میکرو-ارگانسیمهای زنده وارد زخم شوند. از گیاهان دارویی غالباً به شکل تیزان استفاده می‌شود که با جوشاندن یا دم کردن تهیه می‌شوند. دم کردن عبارت است از ریختن آب جوش بر روی مقدار متناسبی دارو و صبر کردن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. روش دیگر عبارت از ریختن دارو و آب سرد در یک ظرف سرپوش دار و سپس حرارت دادن تا نقطه جوش، و بی‌دزنگ دور کردن آن از منبع حرارت و کنار گذاشتن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. روش دوم بهتر است. جوشاندن عبارت است از ریختن دارو در آب سرد، حرارت دادن تا جوش، ادامه جوشاندن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، سپس کنار گذاشتن به مدت یک ربع. بسیاری از ترکیبات فعال گیاهی با این روش جوشاندن تجزیه می‌شوند.

نرم بودن گرد گیاهی اهمیت زیادی دارد. در بیشتر موارد ترکیبات مؤثر در درون یاخته‌های گیاهی قرار دارند که توسط انحلال (دم کردن یا جوشاندن) باید از آن استخراج شوند. بنا بر این لازم است که پیش از ساختن تیزان پوست، ریشه‌ها، شاخه‌ها یا برگهای

کشت و گردآوری گیاهان دارویی

مانند نعناع صحرايي، نعناع، مسریم گلی، فرنجمشک و رومارن سالیان دراز در زمینهای

بسیاری از گیاهانی که در طب خانگی مصرف می‌کنیم بومی هستند. برخی از آنها

ماکشت شده‌اند. برای تهیه مقادیر زیاد و مورد نیاز از برخی گیاهان دارویی گاهی لازم می‌شود که آنها را، حتی اگر به حالت وحشی هم وجود دارند، کشت کنیم. عقیده شایعی در میان است که گیاهان پرورشی از آنهایی که از زیستگاه طبیعی‌شان گردآوری می‌شوند تأثیر کمتری دارند. باید تأکید کرد که این عقیده کاملاً نادرست است. پژوهشهای انجام شده در طی سالیان دراز نشان داده است که گیاهان پرورشی اگر از دانه‌های خوب انتخاب شده، در خاک مناسب کاشته شده و در آب و هوای مناسب پرورش یافته باشند دست کم به اندازه گیاهان وحشی مؤثر هستند. روشهای صحیح کشت ممکن است حتی گیاهانی را تولید کند که بطور قابل ملاحظه‌ای مؤثرتر از گیاهان وحشی باشند.

در مورد کشت و نیز گردآوری باید کوشش شود که گیاهانی را که حداکثر فعالیت ممکن را دارند تهیه کرد. این فعالیت به عوامل متعددی بستگی دارد که سعی می‌کنیم هنگام توضیح نقش‌شان بر روی پرورش گیاه به‌هنگام کشت، آنها را، نشان دهیم.

اول آن که نژادهایی که مقدار مواد مؤثره آنها زیاد است کشت شوند. مثلاً پست‌ترین نژاد رازیانه در شرایط کشت یکسان فقط یک سوم مقدار مواد مؤثره عالی‌ترین نژاد رازیانه را دارد. اختلاف در نژادها نه تنها از نظر کل محتویات مواد مؤثره است، بلکه بعضی از ترکیبات شیمیایی در مخلوط مواد مؤثره ممکن است در بعضی از نژادها فراوان باشد اما در بعضی دیگر به مقدار کمی وجود داشته باشد. بدین ترتیب است که نژادهای مختلف آویشن وحشی حاوی روغنهای فرار با بوی لیمو، کارواکرول یا ترپانتین هستند. بنابراین هنگام کشت تجارتنی باید سعی کرد که نژاد مناسبی از بین گونه‌ها کشت داده شوند. گیاهان مختلف در خاکهای بسیار متفاوت می‌رویند. بیشتر گیاهان به یک خاک خوب

نیازمندند. برخی افراد، کشت گیاهان را در خاکهای نامرغوب توصیه می‌کنند که بطور کلی کار نادرستی است. این کار ممکن است برای تعداد کمی از گونه‌ها مانند پنیرک یا marshmallow صحیح باشد. اما بازده و کیفیت این گیاهان نیز هنگامی که در خاک خوب پرورش می‌یابند بسیار بهتر می‌شود. بنا بر این پیش از شروع کشت گیاهان دارویی باید نسبت به زمین توجه زیادی شود. مثلاً نعنای صحرائی بر روی خاکهای مختلف می‌روید. این گیاه در زمینهای باطلاحی بسیار پر پشت است اما متأسفانه اسانس آن بوی نامطبوع باطلاح را دارد.

کودها بر روی مقدار مواد مؤثره گیاه اثر می‌گذارند. تمام گیاهان به خاک کوددار مناسب نیازمندند اما برخی از آنها به کودهای ویژه‌ای نیاز دارند. این نکته بخوبی دانسته شده است که با استفاده از کودهای نیتروژنه مقدار مواد مؤثره موجود در بلادون و تا توره افزایش می‌یابد. در مورد گیاهان دیگر مانند گیاهان عطری، تأثیر کودها بر روی مواد مؤثره گیاه کمتر مشخص است و تفسیر آن مشکل‌تر است. بطور کلی از مصرف کودهای بسیار اختصاصی باید خودداری کرد.

آب و هوا نیز عامل مهمی است. نباید تصور شود که در آب و هوای گرم همیشه گیاهان غنی از مواد مؤثره پرورش می‌یابند. از سوی دیگر درست است که در آب و هوای بسیار سرد معمولاً گیاهانی با کیفیت پست ایجاد می‌شود. بیشترین مقدار مواد مؤثره معمولاً در گیاهانی یافت می‌شود که در شرایطی مشابه زیستگاه طبیعی‌شان کشت می‌شوند. یک استثنای مهم در این مورد گروهی از گیاهان اسانس‌دار است که بسیاری از آنها در محیط کشت خشک و گرم پر بارتر از محیط سرد و مرطوب هستند. این عقیده شایع که گیاهان کوهستانی مؤثرتر از گیاهان زمینهای پست هستند تا حدودی صحیح است. در طی سالها تحقیقاتی

انجام شده و این نتیجه به دست آمده است که هر یک از گونه‌های گیاهان دارای یک ارتفاع مطلوب است که در آن ارتفاع حداکثر فعالیت را دارد. برای بسیاری از این گونه‌ها این ارتفاع بین ۸۰۰ تا ۱۳۰۰ متر است. برای برخی دیگر این ارتفاع کمتر است. در ارتفاعات بلندتر حدود ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ متر حتی در گیاهان دارای منشاء کوهستانی (مانند زیره سیاه و تاج الملوک) مقدار مواد مؤثره کاهش می‌یابد. این کاهش مقدار مواد مؤثره ممکن است بین ۲۰ تا ۵۰ درصد مقداری باشد که در ارتفاعات مطلوب برای گیاه دیده می‌شود اگر چه رشد گیاه طبیعی یا گیاه شاداب به نظر می‌رسد. این کاهش مقدار مواد مؤثره احتمالاً به علت کاهش حرارت کوهستان بویژه در طی شب است. نور می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. ثابت شده است که بلادون گردآوری شده از مکانهای آفتابی آلكالوئید بیشتری از بلادون مکانهای سایه دار دارد. بعضی از تنوعان (مانند balm، مرزنگوش) اگر در مکانهای کاملاً روشن کشت شوند غدد روغنی زیادتر و بنابراین روغنهای فرار بیشتری دارند.

زمان گردآوری بطور قابل ملاحظه‌ای بر روی مواد مؤثره موجود گیاه اثر می‌گذارد باید بدانیم که دانش ما از رابطه بین آهنگ رشد گیاه و مقدار مواد مؤثره موجود در آن هنوز هم کامل نیست. در بسیاری از موارد ثابت شده است که دست کم در بخشهای سبز گیاهان تشکیل مواد مؤثره به هنگام فعال‌ترین دوران رشد گیاه بسیار زیاد است. بنابراین نتیجه می‌شود که مقدار این ترکیبات در پایان چنین دورانی (یعنی در آغاز گل دادن) بسیار زیاد است. مواد مؤثره پیش از مرحله گل‌دادن و در طی آن در برگها نیز تجمع پیدا می‌کند. بنابراین گیاهان را باید در زمان مناسب گردآوری کرد. ساعات روز نیز تغییرات واقعی را سبب می‌شود. گیاهان آلكالوئیددار نظیر بلادون یا تاتوره صبحها بیشتر از عصرها دارای

مواد مؤثره هستند. گیاهان را نباید در روزهای بارانی یا هنگامی که هنوز از شب پوشیده شده اند گردآوری کرد.

محافظت گیاهان تازه معمولاً با خشک کردن آنها انجام می‌گیرد. پس از آن می‌توان در سرتاسر سال از آنها استفاده کرد. روشهای خشک کردن نیز تأثیر زیادی بر روی مقدار مواد مؤثره دارد. روشهای خشک کردن گیاهان به محض گردآوری آنان، برای جلوگیری از تغییرات احتمالی بویژه در مواد مؤثره از اهمیت اولی برخوردار است.

خشک کردن در آب و هوای مرطوب مشکلاتی را به همراه دارد. در آب و هوای گرم و خشک تقریباً تمام گیاهان دارویی را می‌توان بدون هیچ گونه وسیله‌ای در هوا خشک کرد. اما در فصول مرطوب کشتکار تجارتنی گیاهان دارویی باید ابزارهای ویژه‌ای داشته باشد. مثلاً ممکن است او از خشک‌کننده‌های مخصوص خشک کردن میوه‌ها و سبزیها استفاده کند که در این صورت دمای آن باید بدقت تنظیم شود. گیاهان اسانس‌دار باید بین ۲۰ تا ۴۰ درجه سانتیگراد خشک شوند، در حالی که بسیاری از گیاهان دیگر دمای بین ۱۵ و ۸۰ درجه سانتیگراد را تحمل می‌کنند، اگر چه بطور کلی مواد مؤثره در دمای بین ۵۰ تا ۷۰ درجه سانتیگراد بهتر از هر دمایی پایدار می‌مانند.

غالباً گفته می‌شود که خشک کردن باید در سایه انجام گیرد. این موضوع در مورد گیاهانی که حاوی روغنهای فرارند مطمئناً درست است زیرا هنگامی که در برابر آفتاب خشک می‌شوند تا ۳۰ درصد این ترکیبات را از دست می‌دهند. به نظر نمی‌رسد که گیاهان دیگر چیزی از مواد مؤثره خود را هنگام خشک شدن در برابر آفتاب از دست بدهند و مواردی شناخته شده است که مقدار ترکیبات مؤثر با خشک شدن در برابر خورشید افزایش یافته است (بلادون، گل انگشتانه). در این موارد لازم است که

با فتهای گیاهی را در برابر اشعه خورشید فقط برای مدت زمان لازم قرارداد تا خشک شوند. پس از آن گیاهان را باید در سایه قرارداد تا از تغییر ظاهر و احتمالاً تغییر فعالیت آنها نیز جلوگیری شود.

هر روشی که برای خشک کردن انتخاب می شود (سایه، آفتاب، دستگاه خشک کننده) گستراندن گیاهان در لایه های نازک بدون اینکه قسمتهای مختلف آنها روی هم انباشته شوند حایز اهمیت بسیار است، اگر این احتیاط انجام نگیرد، خشک شدن بشدت کند می شود. و ممکن است همراه با از بین رفتن مواد مؤثر، تخمیر صورت گیرد. برای خشک کردن مقادیر کمی از گیاهان در هوا، از اطاقکهای که خوب تهویه می شوند استفاده می شود. برای خشک کردن مقادیر زیادتر گیاهان بهتر است که از سینیهای کم عمق که کف آنها تورهای سیمی یا گونی است استفاده شود.

پیش از خشک کردن بهتر است که برگها و گلها را از سایر اندامهای زاید گیاهی نظیر ساقه که جریان خشک کردن را کند می کنند جدا کرد. بنابراین آویزان کردن دسته های نناع صحرائی یا سرشاخه های بادرنجبویه و سپس جدا کردن برگها فقط به هنگامی که تمامی گیاه خشک شده است نادرست است. خشک کردن گیاهان به شکل دسته بندی شده فقط هنگامی باید انجام شود که تمام قسمتهای هوایی گیاه مورد استفاده است (مانند افسنتين، مرزنگوش، قنطوریون). کشت تجارتي انگور خرمس، ارس یا اکلیل کوهی در مقیاس اقتصادی با گردآوری و خشک کردن شاخه های برگدار انجام می گیرد. سپس برگها را با تکاندن و الک کردن از ساقه جدا می کنند.

دانستن مسایل اقتصادی کشت جالب توجه است. کشت گیاهان دارویی بسیار کاربراست و اگر کارگران فقط بدین منظور باید به کار پردازند سود حاصل بسیار کم خواهد بود. از سوی دیگر اگر کشتکار نیروی کار کمی

در اختیار داشته باشد (مانند کودکان، کارگران ساده) می تواند به سود خوبی امید داشته باشد. به عنوان مثال می توان گفت که کشت گیاهان دارویی سود دهی تقریباً معادل يك زمین زراعتی در نزدیکی شهر خواهد داشت. برای کشت مقادیر زیادتر گیاهان دارویی لازم است که خریداران مناسبی مانند عمده فروشان، دارو فروشان و غیر آنها را داشت.

گردآوری گیاهان وحشی معمولاً سهل تر از کشت آنهاست. اما باز هم لازم است که مالک زمین بود. در اینجا گردآوری گیاهان معمولاً توسط کودکان یا کارگران ساده انجام می شود. باید نسبت به آنچه که پیش از این در باره گردآوری و خشک کردن گیاهان گفته شد توجه شود. در زیر قواعد عمومی را که باید رعایت کرد می خوانید:

۱- فقط گونه هایی را جمع آوری کنید که در منطقه فراوانند. گردآوری گیاهان کمیاب انهدام غیر قابل توجیه طبیعت است علاوه بر آن بازده آن کم است. به گیاهان گردآوری شده همیشه باید با دقت زیاد دست زد.

۲- در هر بار فقط چند گونه گیاه را گردآوری کنید تا از مخلوط شدن اتفاقی، که گیاهان گردآوری شده را بی ارزش می سازد، پیشگیری کنید.

۳- بسیار دقت کنید که هیچ گیاه دیگری با گیاه گردآوری شده مخلوط نشود.

۴- گیاهان، بویژه برگها، گلها یا تمامی آنرا هر چه زودتر پس از گردآوری خشک کنید. گیاهان معطر را باید تا حد امکان در سایه و در مکانی که جریان هوا بسیار خوب است، خشک کرد. گیاهان را باید در لایه های نازک گستراند. بهترین روش آن است که اصلاً روی هم قرار نگیرند.

۵- از گرمادادن فقط برای گیاهانی باید استفاده شود که هنگامی که تازه هستند بو ندارند. گیاهان معطر را نباید در برابر حرارت بیش از ۳۵ درجه سانتیگراد قرار داد. بطور

کلی گیاهان دیگر را ممکن است بین ۵۰ تا ۷۰ درجه سانتیگراد خشک کرد اما این حرارت ممکن است حتی برای گیاهانی که ترکیبات معطر ندارند بسیار زیاد باشد. گل انگشتانه‌ای که حداکثر فعالیت را دارد با خشک کردن در دمای ۲۵ درجه سانتیگراد به دست می‌آید. ۶- ریشه‌های قطور را باید همیشه پیش از خشک کردن از طول برید.

۷- گیاهان خشک شده را باید بی‌درنگ در ظروف کاملاً خشک قرار داد. (صندوق، جعبه‌های فلزی، ساک). آنها را باید با دقت جابجا کرد و گرنه با آسانی خرد می‌شوند. ۸- گیاهان اسانس‌دار را نباید در ساکها یا جعبه‌های پلاستیکی نگهداری کرد زیرا پلاستیک، اسانسهای گیاهی را جذب می‌کنند که پس از آن از سطح خارجی آن تبخیر می‌شود.

نامهای عامیانه گیاهان دارویی

زبانهای مختلفی دارند نیز گاهی بین نامهای عامیانه رابطه‌ای وجود دارد. مانند کیسه کشیش که به انگلیسی به آن Shepherd's Purse و در زبان فرانسه Bourse a pasteur می‌گویند یا دم اسب که به انگلیسی به آن horsetail و به فرانسه به آن queue de cheval می‌گویند همه به يك معناست، با این حال معمولاً بین نامهای عامیانه انگلیسی و سایر زبانها رابطه نزدیکی وجود ندارد. مترجم انگلیسی کتاب کوشش نکرده است که نامهای عامیانه سویسی را ارائه دهد اما نامهای عامیانه‌ای را که معمولاً در انگلستان به کار می‌رود و نیز نامهای معمولی داروهای را که در داروشناسی خانگی به کار می‌رود آورده است.

تعداد محدودی از این نامها که در انگلستان زیاد به کار می‌روند انتخاب شده‌اند زیرا بسیاری از نامهای عامیانه فقط از لحاظ تاریخی اهمیت دارند مانند کیسه کشیش Shepherd's purse = Shepherd's sprout, Mother's heart, pickpurse, permacoty, toywort و غیره.

برای مشخص کردن گیاهان دارویی و اندامهای آنها، گیاه شناسان، داروسازان و پزشکان از نامهای دوتایی لاتین استفاده می‌کنند. بدین سان گیاهی که تخم کتان می‌دهد Linum usitatissimum نامیده می‌شود. دانه‌های آن نیز Semen Lini نامیده می‌شود. این نامها برای دانشمندان همه کشورها کاملاً روشن است. این نامها یا توسط کنگره‌های گیاه شناسی بین‌المللی (نامهای گیاهان) یا توسط فارماکوپه‌ها (فارماکوپه انگلستان، سویس و غیر آنها) که انتشارات رسمی هستند (نامهای داروها) وضع شده‌اند. حرف L پس از Linum usitatissimum حرف اول نام لینه گیاه شناس سوئدی است که این نام را برای گیاه انتخاب کرده و آن را دقیقاً توصیف کرده است.

فرد عادی در زبان روزمره معمولاً گیاهان دارویی و اجزای دارویی حاصل از آنها (گل، برگ، پوست، ریشه و غیره) را با نامهای عامیانه، بدون هیچ گونه مبنای علمی یا استناد قانونی، توصیف می‌کند. و این نامها از يك منطقه تا منطقه دیگر يك کشور تفاوتهای عمده‌ای با هم دارند. بین کشورهایی که

زمان گردآوری گیاهان دارویی

ماه‌های تعیین شده برای گردآوری گیاهان دارویی در شرایط اقلیمی مرکزی و جنوبی انگلستان است. در مناطق شمالی بریتانیا و نواحی کوهستانی گردآوری باید چندین هفته به تأخیر افتد. برای تکمیل این فهرست، تعدادی از گیاهانی که در بریتانیا می‌رویند به آن افزوده شده است.

January

Mistletoe

February

Coltsfoot (flower)

Couchgrass (root)

Mistletoe

March

Bearberry (leaf)

Burnt Saxifrage (root)

Coltsfoot (flower)

Couchgrass (root)

Cowslip (root)

Elecampane (root)

Nettle (root)

Tormentilla (root)

Violet (flower)

Willow (bark)

April

Bearberry (leaf)

Buckbean (leaf)

Burdock (root)

Burnt Saxifrage (root)

Celandine

Coltsfoot (flower)

Cowslip (flower)

Cowslip (root)

Dandelion (root)

Dwarf Elder (root)

Elecampane (root)

Hawthorn (leaf)

Iceland Moss

Lungwort

Nettle (leaf)

Pine (shoots)

Plantain (leaf)

Pulsatilla

Shepherd's Purse

Tormentilla (root)

Violet (flower)

White Deadnettle

Willow (bark)

May

Alder Buckthorn (bark)

Avens

Bearberry (leaf)

Birch (leaf)

Blackberry (leaf)

Buckthorn (leaf)

Celandine

Cowslip (flower)

Hawthorn (flower)

Horse Chestnut (bark)

Iceland Moss

Lily-of-the-Valley

Lungwort

Nettle (leaf)

Oak (bark)

Plantain (leaf)

Sanicle

Shepherd's Purse

White Deadnettle

June

Alder Buckthorn (bark)

Alpine Lady's Mantle

Alpine Plantain

Avens

Balm

Belladonna (leaf)

Bilberry (leaf)

Birch (leaf)

Blackberry (leaf)

Borage

Buckbean (leaf)

Centaury

Coltsfoot (leaf)

Elder (flower)

Foxglove (leaf)

Golden Potentilla

Hawthorn (flower)

Heartsease

Henbane

Holy Thistle

Horehound

Horsetail

Hyssop

Iceland Moss

Ladies' Fingers

Lady's Mantle

Life Everlasting

Lime (flower)

Lungwort

Mallow (flower)

Meadowsweet

Mullein

Nettle (leaf)

Peppermint

Plantain

Rue

Rupturewort

Sage

St John's Wort

Sanicle

Shepherd's Purse

Spearmint

Walnut (leaf)

White Deadnettle

Wild Chamomile

Wild Thyme

Wormwood

Yarrow

July

Agrimony

Alpine Lady's Mantle

Alpine Mugwort

Alpine Plantain

Aniseed

Arnica (flower)

Avens

Balm

Belladonna (leaf)

Bilberry (leaf)

Birch (leaf)

Blackberry (leaf)

Black Bryony

Borage

Butterbur

Caraway

Centaury

Clubmoss

Coltsfoot (leaf)

Cowberry

Dog-Rose

Elder (flower)

Eyebright

Foxglove (leaf)

Golden Monard

Golden Potentilla

Golden Rod

Hawthorn

Heartsease

Henbane

Holy Thistle

Horehound

Horsetail

Hyssop
 Iceland Moss
 Kidney Bean
 Knotgrass
 Ladies' Fingers
 Lady's Bedstraw
 Lady's Mantle
 Lavender
 Life Everlasting
 Lime
 Mallow
 Marjoram
 Marshmallow
 Meadowsweet
 Melilot
 Mullein
 Nettle (leaf)
 Peppermint
 Plantain
 Rose
 Rupturewort
 Sage
 St John's Wort
 Spearmint
 Speedwell
 Stramonium
 Sundew
 Tansy
 Walnut
 White Deadnettle
 Wild Chamomile
 Wild Thyme
 Wormwood
 Yarrow

August

Agrimony
 Alpine Lady's Mantle
 Alpine Mugwort
 Aniseed
 Arnica
 Avens
 Balm
 Belladonna (leaf)
 Bilberry
 Bistort
 Blackberry (leaf)
 Black Bryony
 Borage
 Burnet Saxifrage
 Butterbur
 Caraway
 Centaury
 Clubmoss
 Coltsfoot
 Cowberry (leaf)
 Dog-Rose (hips)
 Dwarf Elder
 Eyebright
 Fenugreek
 Foxglove (leaf)
 Golden Monard
 Golden Potentilla
 Golden Rod
 Heartsease

Henbane
 Hollyhock
 Holy Thistle
 Horehound
 Horsetail
 Hyssop
 Iceland Moss
 Juniper (fruit)
 Kidney Bean
 Knotgrass
 Ladies' Fingers
 Lady's Bedstraw
 Lady's Mantle
 Life Everlasting
 Mallow
 Marigold
 Marjoram
 Marshmallow
 Meadowsweet
 Mullein
 Nettle (leaf)
 Peppermint
 Plantain
 Rue
 Rupturewort
 St John's Wort
 Spearmint
 Speedwell
 Stramonium
 Sundew
 Tansy
 Tormentilla
 Wild Chamomile
 Wild Thyme
 Wormwood
 Yarrow

September

Alpine Lady's Mantle
 Avens
 Balm
 Belladonna (root)
 Bistort
 Black Bryony
 BurnetSaxifrage (root)
 Butterbur
 Comfrey
 Couchgrass
 Dog-Rose (hips)
 Dwarf Elder (root)
 Elder
 Elecampane
 Fennel
 Fenugreek
 Gentian (root)
 Golden Rod
 Hawthorn (fruit)
 Holy Thistle
 Horse Chestnut (seed)
 Iceland Moss
 Juniper (fruit)
 Kidney Bean (pod)
 Lady's Mantle
 Lycopodium (powder)
 Male Fern

Marigold
 Marshmallow (root)
 Melilot
 Monkshood (root)
 Mullein
 Parsley
 Peppermint
 Polyopdy Root
 Restharrow
 Rupturewort
 Soapwort (root)
 Spearmint
 Stramonium (leaf)
 Tansy
 Tormentilla
 Valerian
 White Bryony
 White Hellebore

October

Angelica (root)
 Avens
 Buckthorn (fruit)
 Burdock
 Burnet Saxifrage (root)
 Comfrey
 Couchgrass
 Dandelion (root)
 Dwarf Elder (root)
 Elder (fruit)
 Elecampane
 Fennel
 Hawthorn (fruit)
 Juniper (fruit)
 Kidney Bean (pod)
 Liquorice (root)
 Lovage
 Marshmallow (root)
 Monkshood (root)
 Nettle (root)
 Parsley (fruit)
 Quince (seed)
 Restharrow (root)
 Soapwort (root)
 Stramonium (seed)
 Tormentilla (root)
 Valerian (root)
 White Bryony
 White Hellebore (root)

November

Burdock (root)
 Burnet Saxifrage (root)
 Comfrey (root)
 Couchgrass (root)
 Dandelion (root)
 Hawthorn (fruit)
 Juniper (fruit)
 Quince (seed)
 Restharrow (root)
 Tormentilla (root)
 Valerian (root)

December

Mistletoe

Ergot of Rye

ارگو

(*Claviceps purpurea* Tulasne, Ascomycetes), Rye ergot,
Secale Cornutum.

شرح: ارگو شکل بایزه يك قارچ انگلی است که بر روی گندم سیاه (چاودار) و بندرت غلات دیگر یا گیاهان تیره گندم یافت می شود. گل آلوده چاودار توده سیاهی شبیه دانسه ذرت در يك تخمدان از بین رفته ایجاد می کند. این دانه ها ۴-۱ سانتیمتر درازا دارند، کم و بیش استوانه ای شکل بوده، اغلب شکافدار و به رنگ سیاه مایل به ارغوانی (بندرت قهوه ای مایل به خاکستری) هستند. غالباً درخوشه های خشک چاودار به سر می برد.



زیستگاه وگردآوری: زنگ چاودار درمحلهایی که چاودار کشت می شود بویژه در مناطقی که کنترلی روی دانه ها نیست یافت می شود. این قارچ در سالهای مرطوب بیشتر از سالهای خشک ایجاد شده، و غالباً درکناره مزارع چاودار دیده می شود. گردآوری آن هنگام برداشت خوشه های رسیده و دانه های جدا شده است. درحرارت ۴۵-۳۰ درجه سانتیگراد خشک می شود. کشت آن از طریق پاشیدن مصنوعی سوسپانسیون آبکی اسپورهای ارگو درخوشه بسته چاودار انجام می گیرد. اگرچه درعمل مزارع مجاور آن آلوده نمی شود اما بهتر است درمناطق که نوع دیگرچاودار نمی روید آن را کشت داد.

شدید، هذیان و مرگ شود. در قرون گذشته آلودگی اتفاقی آرد نانوایا با ارگو همه گیرهای شدید ایجاد می کرد.

موارد مصرف: به خاطر اثر قوی آن زنگ چاودار (ارگو) باید تنها به وسیله پزشک تجویز شود. مصرف اصلی آن درمامایی و نورولوژی است.

ترکیبات و اثر: ترکیبات فعال و قوی آن (آلکالوئیدها و آمینها) با مقادیر دارویی معمولی عروق خونی را منقبض کرده و بنابراین به عنوان يك بندآورنده خون عمل می کند. سبب انقباضهای رحم می شود. با مقادیر زیاد: ارگو بسیار سمی است بطوری که می تواند سبب گانگرن اندامهای انتهایی، دردهای

Iceland Moss

خزه ایسلندی

(*Cetraria islandica* (L.) Acharius, Parmeliaceae), Iceland Lichen.



ولی نباید به مدت طولانی در معرض نور قرار گیرد.

ترکیبات و اثر: ۱- تا ۷۰ درصد موسیلاژی است که به عنوان یک مسرهم (demulcent) عمل می کند. یک کربور هیدرات است که به آسانی هضم می شود.

۲- مواد تلخ اسیدی که ترشح معده را تحریک کرده و اشتها را افزایش می دهد. مقادیر زیاد آن ممکن است باعث سنگوب شود. اثر تقویتی آن در درمان سل رویی به خاطر تأثیر بر اشتها است. خاصیت آنتی بیوتیکی ملایم دارد.

مصرف: به شکل تیزان (یک مشت از گل سنگ خرد شده را در نیم تا یک لیتر آب بجوشانید و صبر کنید تا خنک شود) برای درمان التهاب غشاهای مخاطی دستگاه تنفسی به کار می رود. بندرت به عنوان یک ماده تلخ در موارد فقدان اشتها یا برای درمان اسهال مصرف می شود.

شرح: خزه ایسلندی از نظر گیاه شناسی خزه نبوده بلکه یک گل سنگ است. گیاه کوتاه و کوچکی است به ارتفاع ۳-۱۲ سانتیمتر جوانه های آن شبیه شاخ گوزن نر شاخه شاخه است و پهنای آن ۳-۱۲ میلیمتر، چروکیده و اغلب پیچدار یا شیاردار است. سطح بالایی آن به رنگ سبز زیتونی تا سبز مایل به قهوه ای (در گیاه خشک و پژمرده قهوه ای مایل به قرمز) ولی سطح پایینی کمرنگ تر با خالهای سفید است. هر نهال به صورت گرد با برجستگیهای کوچک خیلی کم است و بندرت فلسهای گرد قهوه ای دارد. مزه آن تلخ و موسیلاژی است.

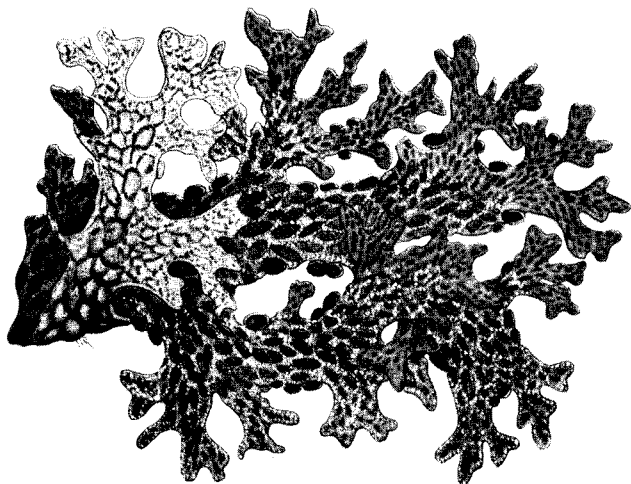
قسمت مورد استفاده: تمام قسمتهای گیاه خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در جنگلهای کوهستانی، بوژه جنگلهای کاج و نیز به مقدار فراوان بر روی خاکهای اسیدی بالای مناطق جنگلی یافت می شود. در سرتاسر سال گردآوری شده و در سایه یا آفتاب خشک می شود،

Lungwort

(*Lobaria pulmonacea*, Stictaceae), Lung Moss, Oak Lungs.

شش گیاه



ترکیبات و اثر: ۱- مواد تلخ اسیدی آن ترشح غدد بزاقی، معدی و روده‌ای را تحریک کرده، اشتها را زیاد و بیمار را تقویت می‌کند. همانگونه که در مورد خزه ایسلندی نیز ذکر شد اثر تقویتی این گیاه نیز در درمان سل ریوی تنها به خاطر تأثیر بر اشتها است.

۲- مقدار کمی موسیلاژ.

۳- اثر آنتی بیوتیکی مختصر.

مصرف: به صورت تیزان (یک مشت گل‌سنگ را با یک لیتر آب جوشانده و صبر کنید تا خنک شود) برای درمان التهاب غشاهای مخاطی برونشها و سل ریوی به کار می‌رود. بنا بر دست برای درمان ناراحتیهای دیگر نظیر رماتیسم و هیستری مصرف می‌شود.

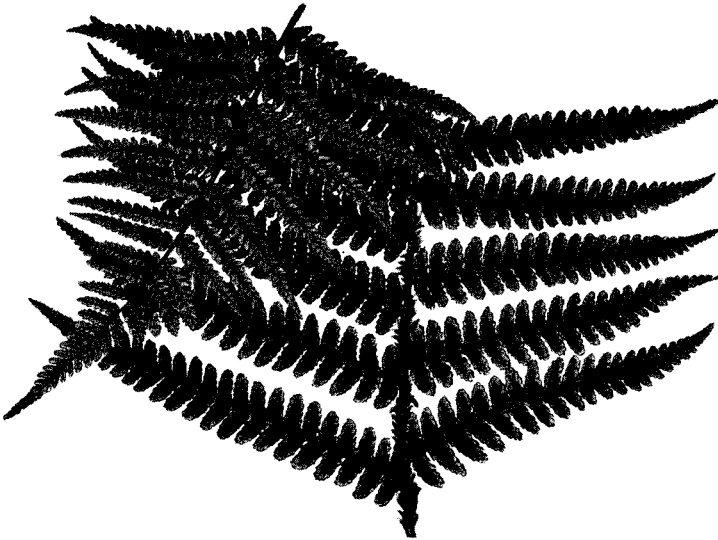
توجه: Lungwort همچنین نام گونه‌های *Pulmonaria* از تیره *Boragina ceae* با خواص دارویی مشابه است (صفحه ۱۲۲ را ببینید).

شرح: یک گل‌سنگ است. گیاه کوچکی است به طول تقریبی ۱۵-۵ سانتیمتر که به شکل توده‌های پهن منظم شده است که از این نظر این گیاه با خزه ایسلندی که بطور عمودی رشد می‌کند تفاوت می‌کند. شاخه شاخه تر از خزه ایسلندی است و گوشه‌هایی پهن تر از آن دارد. سطح بالایی آن سبز تا زیتونی مایل به قهوه‌ای است که فرورفتگیهای مقرر را مشخص می‌کند. خطوطی که این حفرات را جدا می‌کند اغلب دارای لکه‌های سفید رنگ است. سطح پایینی آن محدب بوده و قهوه‌ای روشن تا قهوه‌ای تیره است. کرکهای قابل لمس آن اغلب بین قسمتهای محدب قرار دارد. طعم آن کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمتهای گیاه خشک شده:

زیستگاه و گردآوری: در مناطق معتدل در محلتهای مرطوب همراه با درخت زبان گنجشک ولی نه به مقدار زیاد می‌روید. سر تا سر سال گردآوری شده و در سایه خشک می‌شود.

Male Fern

(Dryopteris filix-mas (L.) Schott, Polypodiaceae), Male Shield Fern.

زیستگاه و گردآوری: به وفور در بریتانیا و اروپا می‌روید و بیشتر به خاطر مصرف دارویی آن وارد می‌شود. در پاییز گردآوری می‌شود.

ایران: در نواحی شمالی ایران، بین لنگرود و قزوین و آذربایجان می‌روید.

ترکیبات و اثر: حاوی مواد فعالی (اسیدفیلیسک و غیره) مؤثر بر کرم‌های نواری است، علاوه بر این دارای مقادیر کم اسانسهای فرار، روغنهای ثابت و تانن است. مقادیر زیاد آن برای انسان سمی بوده و ممکن است سبب کوری شود.

مصرف: معمولاً به صورت عصاره مصرف می‌شود. چون برای از بین بردن کرم‌های نواری مقادیر زیاد سرخس نر باید مصرف شود بنابراین مصرف آن بدون نظارت پزشک خطرناک است. گاهگاهی جوشانده خرد شده ریزوم آن برای شستشوی زخم‌هایی که دیرالتیام می‌یابد به کار می‌رود.

شرح: دارای ریزومهای قهوه‌ای مایل به سیاه است که با قاعده برگ‌های سال قبل پوشانده شده و مجموعاً استوانه‌ای به طول ۵۰-۲۰ سانتیمتر و گاهی به قطر یک بازو تشکیل می‌دهد. برگ‌های آن به طول ۱۴۰ سانتیمتر بطور مارپیچ روی ساقه تنومندی قرار گرفته که سطح پایینی آن مودار است. محور اصلی آن دارای برگچه‌های متناوب است و برگچه‌های جوان تر در رأس قرار دارد. برگچه‌های آن منقسم بوده قسمت‌های کوچکتر گرد است ولی تیز نیست، (تفاوت با سایر سرخس‌های ظاهراً مشابه دیگر ولی از نظر دارویی بی اثر است). در تابستان و پاییز این برگچه‌ها بر روی سطح پایینی خود توده‌های هاگ‌دار دارد. در ابتدا سفید مایل به سبز و سپس قهوه‌ای است. طعم ریزوم آن ابتدا متمایل به شیرین و سپس تلخ و تهوع آور است.

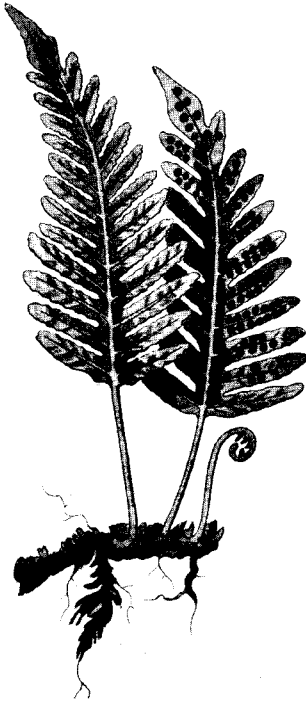
قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک و باقی مانده قاعده برگ‌ها.

Polypody Root

ریشه بسفایج

(*Polypodium vulgare* L., Polypodiaceae), Brake Root, Common Polypody, Oak Fern, Rock Polypody.

شرح: این گیاه دارای ریزومهای خزنده به ضخامت ۱۰-۵ میلیمتر و کمی مسطح است. باقیمانده قاعده برگهای روی آن به شکل دندانهای کوچک است. برگهای ساده پرماند آن با بخشهای نیرومند نیزه‌ای که یک درمیان و مقابل یکدیگر قرار گرفته است. سطح پایینی دارای رگه‌های میانی و برجسته است که در امتداد آنها دو ردیف هاگینه به رنگ نارنجی تا قهوه‌ای وجود دارد. طعم ریزومهای آن شیرین است.



قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک

زیستگاه و سردآوری: در سرتاسر اروپا پراکنده است. در بریتانیا در مناطق حفاظدار روی دیوارهای قدیمی، تنه درختان، صخره‌های مرطوب و غیره می‌روید. در پاییز گردآوری می‌شود (همیشه نوک در حال رشد ریزوم را دوباره می‌کارند) و در سایه یا آفتاب خشک می‌کنند.

ایران: در نواحی شمالی ایران، آذربایجان، بندرگز، مازندران و جنوب رشت می‌روید.

مصرف: به شکل تیزان (یک قاشق غذاخوری

از ریزوم کاملاً خرد شده آن را با نیم لیتر آب ۵ دقیقه بجوشانید و صبر کنید تا سرد شود) برای درمان التهاب غشاهای مخاطی برونشها و بیوست ملایم مصرف می‌شود. گسرد ریزوم آن را می‌توان روزی ۲-۴ بار هر بار ۲ گرم مصرف کرد.

ترکیبات و اثر: دارای قند، رزین و ماده گلیکوزیدی است به نام پلی‌پودین که ترشح صفرا را تحریک می‌کند. همچنین در التهاب غشاهای مخاطی برونشها به عنوان خلط‌آور عمل می‌کند. ترشحات صفراوی را افزایش داده و اثر مسهلی ملایمی دارد.

Horsetail

(*Equisetum arvense* L., Equisetaceae), Bottlebrush, Dutch Rushes.

قسمت مورد استفاده: جوانه‌های سبز نازک
و خشک شده.

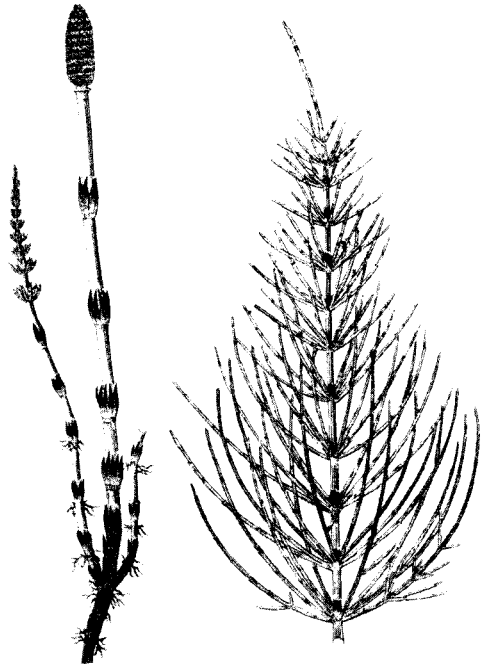
زیستگاه و گردآوری: در سراسر اروپا
و در بریتانیا به حد وفور در زمینهای مرطوب
مزارع و محللهای با یرمی روید. بهتر است در
اواخر تابستان گردآوری شود.

ایران: در نواحی شمالی مانند گرگان،
بندرگز، سواحل مرداب خزر، آذربایجان و
تبریز می‌روید.

ترکیبات: ترکیبات این گیاه کاملاً شناخته
نشده است ولی ساپونین، اسید سیلیسیک که
در آب کمی محلول است و مقدار کمی آلکالوئید
در آن پیدا شده است.

- اثر: ۱- مدر (تنها در موارد بیماری).
۲- بندآورنده خون برای خونریزیهای
داخلی (مورد تردید است)
۳- ریه‌ها را تقویت می‌کنند (اثر اسید
اسید سیلیسیک، ولی هنوز قطعی نیست).
۴- ایجاد بافت فیبروزی در محل زخمهایی
که آهسته التیام می‌یابد.

مصرف: به صورت تیزان (۲-۱ مشت در
یک لیتر) برای خیز، نارسایی دفع ادرار و
به عنوان یک عامل تقویت کننده در سل ریوی
(فقط برای تقویت درمسان) مصرف می‌شود.
از طریق خارجی بشکل مالیدنی برای درمان
زخمهایی که دیرالتیام می‌یابد مقادیر زیاد آن
(۶۰-۴۰ گرم) باید برای خونریزیهای معده
بکار رود عصارهٔ به دست آمده از گیاه تازهٔ آن
نیز اثر مشابهی دارد.



شرح: ریزوم نازک این گیاه در فصل بهار یک
جوانه حاصلخیز قهوه‌ای مایل به خاکستری با نوک
انتهایی اسپردار ایجاد می‌کند. جوانه‌های
سبز ایجاد شده نازک بوده و ۳۰-۲۰ سانتیمتر
طول دارد رأس آن گسرد و غیر منشعب است
و در هر گره آن چترهایی از شاخه‌های جانبی
باریک و منقسم دارد. قسمت پایین تر آن درازتر از
نیام غشایی است که ساقه را در گره، جایی که شاخه
شاخه شدن ایجاد می‌شود، احاطه کرده است
(تفاوت با سایر گونه‌های *Equisetum*).

Clubmoss

(*Lycopodium clavatum* L., and allied species, Lycopodiaceae).
Vegetable Sulphur, Wolf's Claw.

شرح: گیاهی است خزننده، پرشاخه که گاهی به شکل فرش درمی آید. شاخه های آن عمودی و تا ۱۵ سانتیمتر درازا دارد و به طور متراکم بابرگهای کوچک و بلند که در انتها به صورت یک مواست پوشیده می شود. در انتهای بیشتر شاخه ها توده های استوانه ای ها گدانه های زردی است که داخل آنها ها گهای کوچک و متعددی وجود دارد. این ها گها در ماه های تیر و مرداد می رسند.

قسمت مورد استفاده: به طور عمده ازها گ و بندرت از تمام گیاه خشك شده استفاده می شود.

زیستگاه و سرد آوری: در اروپای مرکزی و شمالی بر روی زمینهای باتلاقی، مراتع و زمینهای بایر و در بریتانیا بیشتر در شمال یا جنوب می روید، برای به دست آوردن ها گ های آن ها گدانه ها را مدتی کوتاه قبل از رسیدن جمع آوری کرده و بر روی صفحات کاغذ خشك می کنند و سپس برای جدا کردن ها گها آن را الک می کنند.

ترکیبات و اثر: ها گهای آن حدود ۵۰ درصد روغن جامد و احتمالاً مقادیر کمی از ترکیبات فعال تردیگر دارد. از طریق خارجی تحریک پوست را بر طرف کرده و مصرف داخلی آن دردهای ناشی از التهاب مثانه را تسکین می دهد (مورد تردیاست). آلکالوئیدهای خود گیاه کمی مدر و اثر تسکین دهنده بر روی التهاب مثانه دارد. با مقادیر زیاد برای سیستم اعصاب مرکزی سمی است.



مصرف: ها گهای این گیاه به طور عمده به صورت گرد پاشیدنی برای از بین بردن تحریکات پوست، بویژه در کودکان به خاطر اثر تسکین دهنده آن بکار می رود. به شکل خوراکی آن را با قسمت شکر مخلوط کرده و به عنوان مسکن برای التهاب مثانه مصرف می کنند (یک نوک چاقو از این مخلوط سه بار در روز با کمی تیزان انگور خرس). این گیاه به شکل خوراکی به صورت دم کرده (یک قاشق مر باخوری آن را در نیم لیتر آب سرد می جوشانند) در درمان التهاب مثانه و التهاب لگنچه کلیوی مصرف می شود. ظاهراً اثر آن بر روی مثانه و کلیه ها ناپایدار است.

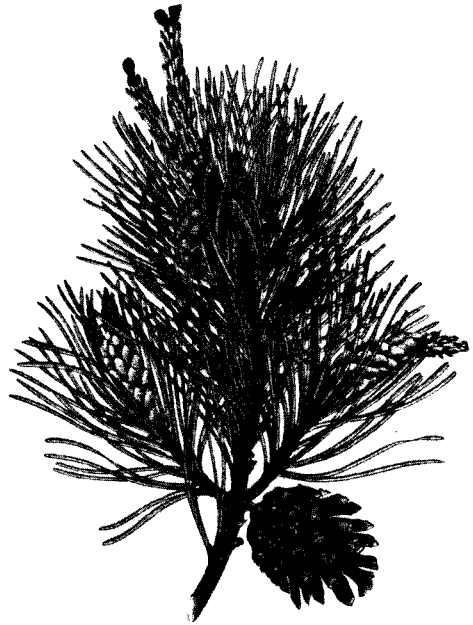
(*Pinus sylvestris* L., Pinaceae), Scotch Pine, Norway Pine.

زیستگاه و گردآوری: به طور وسیعی در مناطق گرم و خشک اروپای مرکزی و شمالی بر روی خاکهای شنی و خارایی پراکنده است. بومی ارتفاعات کوهستانی اسکاتلند است. در بریتانیا کاشته می شود و بومی آنچاست. جوانه های آن را قبل از باز شدن (فروردین) جمع آوری کرده و در سایه می خشکانند.

ایران: این گیاه بومی ایران نیست ولی در بعضی باغها وجود دارد و وارثه های آن برای جنگل کاری به ایران وارد شده است.

ترکیبات و اثر: حاوی رزین و اسانسهای فراوان است که هر دو به عنوان یک خلط آور در از بین بردن التهاب مخاط برونشها و یک مدر ملایم عمل می کنند. در لوسیونها نیز برای کمک به التیام زخم به کار می رود.

مصرف: به صورت تیزان (در آب سرد خیسانیده، ۲-۱ دقیقه می جوشانند و می گذارند بماند) برای رفع التهاب مخاط برونشها و از طریق استنشاقی برای تسکین سرماخوردگی مصرف می شود. به صورت لوسیون (یک مشت در ۲ لیتر آب و جوشاندن آن) برای زخمهایی که دیرالتیام می یابد و نیز رماتیسم مصرف می شود.



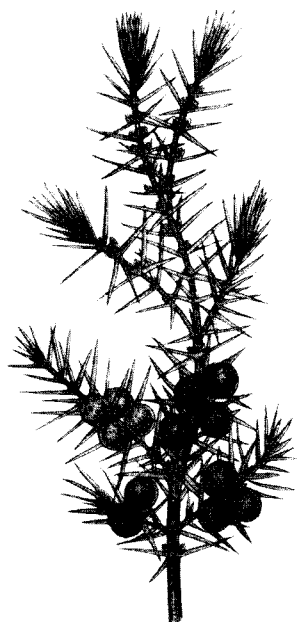
شرح: ارتفاع این درخت ممکن است به ۴۰ متر برسد، پوست آن در قسمتهای بالا قهوه ای مایل به قرمز است. سوزنها ۴-۶ سانتیمتر طول دارد و به صورت زوج با سطح خارجی سبز و سطح داخلی آبی مایل به سبز است. دارای مخروطهای کوتساه و پولکهای سفید است. مزه جوانه های آن رزینی و کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: جوانه های بهاره تازه رس و خشک شده.

Juniper

ارس، سرو کوهی

(*Juniperus communis* L., Cupressaceae), Juniper Berries.



شرح: درختچه یادرختانی تا ارتفاع ۱۲ متر معمولاً به صورت درختچه در بریتانیا وجود دارد. برگهای سوزنی شکل آن تیز و سفت به طول یک سانتیمتر و به شکل فراهم در دسته‌های سه یا بندرت چهارتایی است. گل‌های آن زرد مایل به سبز بوده و نروماده‌ها بر روی پایه‌های جداگانه قرار دارد. میوه آن فقط در سال سوم پس از گل دادن رسیده و به صورت جبه‌ای به قطر ۱۰-۶ میلی‌متر و به رنگ آبی تاسیاه است و یک شکاف ستاره‌ای در نوک و سه دانه سخت دارد. مزه این جبه‌ها رزینی و تقریباً شیرین است.

قیمت مورد استفاده: میوه خشک، در بعضی مواقع چوب و جوانه‌های برگ مانند.

زیستگاه و گردآوری: بر روی زمینهای باطلاقی، خلنگزارها و شیبهای خشک مناطق کوهستانی اروپا می‌روید، در بریتانیا بیشتر در شمال می‌روید تا جنوب. جبه‌های آن را با تکان دادن شاخه‌ها روی پارچه جمع‌آوری کرده و در مکانهای کاملاً تهویه شده خشک می‌کنند.

ایران: این گیاه در نواحی شمال ایران، آذربایجان و جنگل قره‌داغ می‌روید. در نواحی شمال ایران به این گیاه پیروار بزرگ گفته می‌شود.

ترکیبات و اثر: دارای اسانس فراوان است. مدر بوده و ترشح شیره‌های معده را تحریک می‌کند. مالش آن به همراه روغن بر روی پوست سبب تحریک موضعی می‌شود. دانه‌های آن از چوب یا جوانه آن فعال تر است.

مصرف: جبه‌های له شده، شاخه‌ها یا قطعات

خرد شده چوب آن به صورت تیزان (نباید آن را جوشاند) مدر بوده و در ناراحتیهای کلیه، مثانه و خیز عمومی (dropsy) و درمان رماتیسم مصرف می‌شود. همچنین اشتها را زیاد کرده و یک تصفیه کننده (depurative) است، جبه‌های آن را می‌جویند (روزی ۶-۳ عدد) عرق سرو کوهی (۲۰-۱۰ قطره روی یک جبه‌قند یا در آب) و عصاره جبه‌های آن اثر یکسانسی دارد. تیزان آن همچنین به شکل لسوسین و کپرس برای زخمهایی که دیرالتیام می‌یابد مصرف می‌شود. از عرق این گیاه به صورت لینیمان برای درمان رماتیسم استفاده می‌شود.

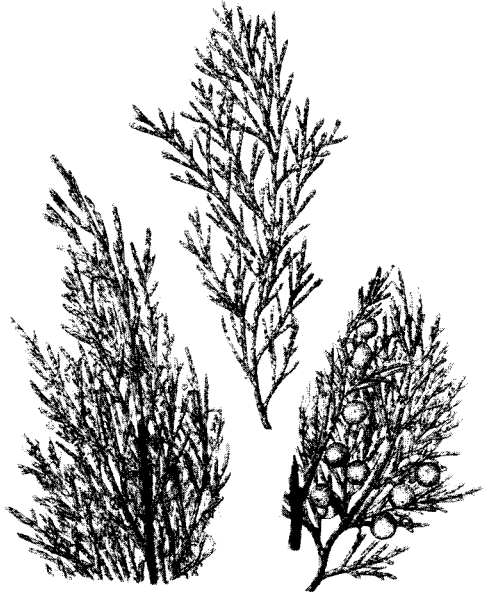
(*Juniperus sabina* L., Cupressaceae), Savin Tops.

آفتابی. و صخره‌ای در کوهستانهای اروپای جنوبی است و در بریتانیا نیز اغلب می‌روید. در تابستان یا پاییز جمع‌آوری شده و در سایه خشک می‌شود.

ایران: این گیاه در جنگلهای نواحی شمالی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: اسانس موجود در گیاه با مقدار زیاد سمی است و با مقدار کم نیز این دارو خطرناک است زیرا باعث احتقان شکمی و تحریک کلیه‌ها و مثانه می‌شود. با مقدار سبب انقباض عضلات غیر ارادی و توهم (hallucination) شده و ممکن است باعث مرگ شود.

مصرف: بندرت در طب انسانی مصرف می‌شود. دم کرده آن (یک قاشق چایخوری در نیم لیتر آب) گاهگاه در اختلالات قاعدگی مصرف می‌شود ولی به خاطر اثر سمی آن چنین درمانی توصیه نمی‌شود. در استعمال خارجی له شده گیاه تازه یا خشک را برای از بین بردن زگیل به‌کار می‌برند. این گیاه تا حدودی در درمان زگیل‌های درماتولها و گردهای تقویتی و غیره مصرف دارد.



شرح: درختچه‌ای کوتاه به قطر چند متر است. شاخه‌های جوان آن دارای برگهای سوزنی‌شکل است برگهای شاخه‌های قدیمی‌تر، فلس مانند و به‌ساقه چسبیده‌اند و دارو عمدتاً از این شکل به‌دست می‌آید. گلها نامشخص و زرد مایل به سبز و میوه‌های رسیده آن به‌صورت حبه‌های آبی رنگ است. بوی آن بویژه در روزهای گرم نامطبوع و نافذ و مزه آن تلخ است.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه‌های جوان پر برگ.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه بومی مناطق

Couchgrass

مرغ، بیدگاه

(*Agropyron repens* (L.) Beauv., Gramineae), Quick-grass,

Twitch-grass.

شرح: گیاه علفی پایا و فراوانی است که دارای ریزومهای سفیدمایل به زرد به قطر ۱-۳ میلیمتر بادسته‌های باریک ریشه‌چه‌های کوچک است. ساقه آن همیشه عمودی و معمولاً بدون کرک است. رنگ برگها سبزرشن یا مایل به کبود و به ندرت پهن تر از ۱۵ میلی متر است. گلها و میوه‌ها بر روی یک محور زیگزاگ شکافدار و در داخل یک غلاف مسطح و شل محصور شده است. طعم ریزوم آن کمی شیرین است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک.



زیستگاه و سردآوری: در سراسر اروپا و بوفور در بریتانیا می روید. در صحراها و مرغزارها ریشه کن کردن آن مشکل است در بهار (به هنگام کار در مزارع) یا پاییز جمع آوری شده و پس از شستشوی دقیق ریزومها در سایه خشکانده می شود.

ایران: در غالب نقاط ایران از جمله نواحی البرز، کرج، نواحی شمالی آذربایجان، حوالی تبریز، شرق ایران، خراسان و قزاق می روید.

مصرف: اساساً به شکل جوشانده ریزومهای خرد شده (یک لیتر آب سرد را روی ۲-۱ قاشق غذاخوری ریزوم خرد شده ریخته و ده دقیقه می جوشانند و صبر می کنند تا نیم ساعت دم بکشد. گاهی اوقات جوشانده را تبخیر می کنند تا به نصف حجم اولیه برسد اما این کار بعضی از ترکیبات فعال را از بین می برد). برای درمان التهاب کلیه و مثانه، بشورات پوستی و ناراحتیهای رماتیسمی مصرف می شود.

ترکیبات و اثر: تری تیسین (Triticin)، یک کر بوئیدرات شبیه نشاسته، املاح پتاسیم، مقدار کمی اسانس با خواص آنتی بیوتیکی و احتمالاً یک ساپونین از ترکیبات آن است. اثر آن کاملاً شناخته شده نیست. به عنوان مدر و ضد عفونی کننده ادراری مصرف می شود.

Calamus

(*Acorus calamus* L., Araceae), Sweet Flag, Sweet Sedge

خرداد و تیرمزه آن قوی معطر و کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک شده

زیستگاه و گردآوری: این گیاه بومی آسیای مرکزی است که در اروپای مرکزی هم یافت می شود. در سرتاسر بریتانیا در سواحل دریاچه ها و رودخانه ها دیده می شود. ریزومهای آن را در پاییز جمع آوری کرده، برش طولی داده و در سایه می خشکانند.

ایران: در نقاط ایران از جمله بلوچستان گیلان و نواحی غربی می روید.

ترکیبات و اثر: ریزوم آن حاوی اسانس فرار بامزه گس و یک ماده تلخ است که غدد بزاقی و گوارشی را بشدت تحریک کرده و برای ازدیاد اشتها مصرف می شود. همچنین دارای یک اثر مسکن بر روی سیستم اعصاب مرکزی است.



مصرف: معمولاً به صورت دم کرده قطعات کوچک ریزوم (یک قاشق غذاخوری آن را در یک لیتر آب سرد ریخته و می جوشانند و می گذارند تا بماند) در موارد فقدان اشتها و بندرت برای مصارف خارجی در زخمهایی که دیرالتیام می یابند مصرف می کنند. یکی از مواد متشکله مواد اشتها آور است که به صورت لیکور (صد گرم از ریزوم خشک در ۵۰۰ میلی لیتر الکل و ۵۰۰ میلی لیتر آب ریخته و به مدت یک هفته پیوسته تکان داده و سپس صاف می کنند).

شرح: گیاه تنومند و پایایی است که ریزومهای آن منشعب و به ضخامت ۳ سانتی متر و طول چند دسیمتر است. در سطح پایین ریشه چه های متعدد و بر روی سطح بالایی برگهای شمشری شکل به طول یک متر و به پهنای ۱۵ میلی متر دارد. دارای گل آذین استوانه ای شکل به طول ۸-۴ سانتیمتر با گلهای بسیار کوچک و نامشخص مایل به سبز و به صورت مارپیچی قرار دارند. در بالای گل آذین، محور به یک نقطه پر برگ منتهی می شود. در ماههای

(Arum maculatum L., Araceae), Arum, Lords and Ladies,

Wake Robin.

شرح: گیاهی است پایا با پیاز بیضوی به اندازه تقریبی یک دانسه فندق که خارج آن قهوه‌ای و داخل آن سفید رنگ است. در بهار برگهای سه گوش به طول ۲۵ سانتیمتر پیدا می‌کند که قاعده‌ای با بریدگی عمیق دارد. گل‌های آن در گل آذین است که در اسپانی برگ مانند به طول ۱۵ سانتی متر قرار دارد که پایه آن غلاف دار است و در انتها به نوک تیزی منتهی می‌شود. میوه آن قرمز و دانسه‌ای شکل است، در ماههای فروردین و خرداد گل داده و مزه برگ و ساقه آن گس است.



قسمت مورد استفاده: برگ خشک شده و گاهی تازه و پیاز خشک شده.

زیستگاه و سردآوری: این گیاه در اروپای مرکزی یافت می‌شود. در انگلستان و ایرلند اغلب در جنگلها، زیر حصارها و غیره می‌روید. برگهای آن موقعی که گیاه در حال گل دادن است جمع آوری می‌شود و فوراً در سایه یا حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌شود.

ترکیبات و اثر: اثرهای گیاه خشک شده و تازه با یکدیگر متفاوت است. گیاه تازه در تمام قسمتها ماده بسیار فعال ولی ناپایداری دارد که برای پوست و مخاطها محرک بوده و ممکن است تاول ایجاد کند. زبان به این گیاه بسیار حساس است و متورم می‌شود. گیاه خشک یا پیاز آن کمتر محرک است و به عنوان خلط آور برای از بین بردن ترشحات مخاط دستگاه تنفس مصرف می‌شود. خود گیاه سمی است، به خصوص در کودکان که جبه‌های آن توجه آنها را جلب می‌کند.

مصرف: گاهی گیاه جوان له شده را برای قسمتهای دردناک در بیماری رماتیسم به کار می‌برند و یا ممکن است عصاره الکلی گیاه تازه را بر روی این قسمتها مالید. اژدم کرده گیاه خشک (۱-۲) قاشق غذا خوری آن را در نیم لیتر آب می‌جوشانند) برای از بین بردن التهاب مخاط برونشها و خیز عمومی مصرف می‌شود ولی اثر آن مورد تردید است.

White Hellebore

خرق سفید

(*Veratrum album* L., Liliaceae), White Veratrum.

قسمت مورد استفاده: ریشه و ریزوم خشک

شده.

زیستگاه و همگردآوری: در نواحی کوهستانی اروپای مرکزی و بوفورد در اغلب نواحی مرطوب کوهستانها می‌روید ولی بومی بریتانیا نیست بهتر است در پاییز یعنی موقعی که گیاه در حال پژمرده شدن است و یا در بهار که رشد آن شروع می‌شود جمع‌آوری شود ریزوم و ریشه آن را شسته، خرد کرده و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.



ترکیبات و اثر: دارای چند آلکالوئید است که برای انسان و دام سمی است و سبب استفراغ و سقوط فشار خون می‌شود. مقادیر زیاد آن علایم پیچیده مسمومیت همراه با مایلخولیا، اسهال، گرفتگی عضلات، ناراحتیهای قلبی و غیره ایجاد می‌کند. گرد آن عطسه آوراست و برای کک و شپش بسیار سمی است. فعالیت و سمیت برگهای آن در طول رشد گیاه بسیار متغیر است.

مصرف: بخاطر سمیت زیاد، خریق سفید باید تحت نظر پزشک یا دامپزشک تجویز شود در دامپزشکی برای افزایش اشتهای گاو مصرف می‌شود.

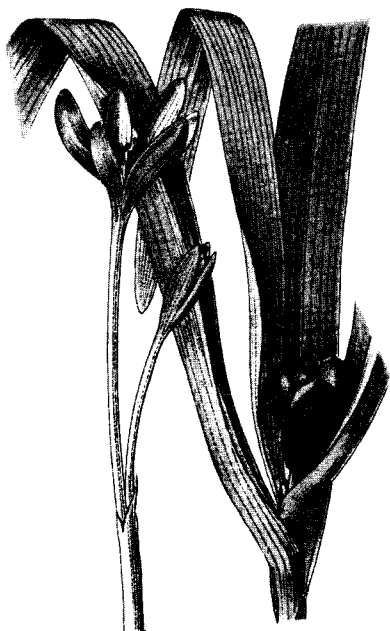
شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع یک متر. دارای ریزومهای کوچک و استوانه‌ای به طول ۳-۵ سانتی‌متر که ریشه‌های متعدد به ضخامت ۲ میلی‌متر و طول ۲۰ سانتی‌متر دارد. برگهای آن کاملاً پهن و بیضی شکل است و ارتفاع آنها به ۲۵ سانتی‌متر می‌رسد و هر سه برگ متناوب بر روی ساقه قرار دارد (تفاوت با ژانسنین زرد که شبیه آن است). گل‌های آن سفید مایل به سبز و به پهنای یک سانتی‌متر است که به صورت خوشه‌های افشان و در قسمت انتهایی محور اصلی ساقه مجتمع می‌گردد. در ماههای تیر و مرداد گل داده و طعم آن تلخ نامطبوع است.

Colchicum

مورنجان

(*Colchicum autumnale* L., Liliaceae), Meadow Saffron, گل حضرتی، پیازسنگ، پیاز حضرتی، Naked Ladies, Autumn Crocus.

شرح: در پاییز از کنار ساقه زیرزمینی ۲۰-۱۰ سانتی متری این گیاه در زیر خاک گل‌هایی با شش گلبرگ ارغوانی و بندرت سفید رنگ بالا می‌آید و در بهار آینده بر گهای نیزه‌ای و گوشه‌دار آن بطول ۳۵ سانتی متر بیرون می‌آید و به دنبال آن در ماه‌های تیر و مرداد میوه کپسولی شکل آن بادانه‌های زیاد می‌رسد. در همین زمان یک ساقه زیرزمینی جدید نیز ایجاد می‌کند.



قسمت مورد استفاده: دانه و ساقه زیرزمینی خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در مرغزار-های مرطوب اروپا و بریتانیا می‌روید. در ماه‌های تیر و مرداد دانه‌ها از کپسول‌های رسیده (قهوه‌ای رنگ) جمع آوری می‌شود. ساقه زیرزمینی آن را در پاییز یا بهار کنده و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در ایران نمی‌روید ولی ۱۲ گونه از آن در کشور ماییده شده که از بعضی از آنها به علت دارا بودن مواد مؤثره استفاده‌های درمانی مخصوصاً در طب عوام می‌شود.

ترکیبات و اثر: تمام قسمت‌های گیاه حاوی چند آلکالوئید سمی است که مهم‌ترین آنها کلشیسین است. این دارو با مقادیر کم نقرس را تسکین می‌دهد ولی با مقادیر زیاد اسهال ایجاد می‌کند و با مقادیر بیشتر ممکن است سبب مرگ شود برای گاو نیز سمی است (ایجاد اسهال).

مصرف: به خاطر سمیت شدید باید فقط تحت نظر پزشک مصرف شود. این دارو اساساً در درمان نقرس به کار می‌رود.

Lily-of-the-Valley

گل برف ، گل هوگت

(*Convallaria majalis* L., Liliaceae), Convallaria, May Lily.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه تا حد وسیعی در اروپا در جنگلها و روی خاکهای مرطوب و خاکهای آهکی می روید در بعضی مناطق بوفور یافت می شود و در مناطقی دیگر اصلا یافت نمی شود. بومی انگلستان است و موقی که گیل دارد جمع آوری شده و در کمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد خشک می شود.

ترکیبات و اثر: تمام قسمتهای هوایی آن دارای گلیکوزیدهای بسیار فعال شبیه گلیکوزیدهای گل انگشتانه است. گلهای آن کمتر از برگها عوارض جانبی (تهوع، اسهال) ایجاد می کند با مقادیر دارویی گلیکوزیدهای آن کار قلب را تقویت و تنظیم می کند و در موارد خیز عمومی به دفع ادرار کمک می کند. تمام قسمتهای گیاه بسیار سمی است.

مصرف: تنور و گلیکوزیدهای گل برف فقط باید تحت نظر پزشک برای درمان بیماریهای قلبی و خیز عمومی مصرف می شود.



شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۲۰-۱۰ سانتی متر که در سال دوبرگ بیضوی دمبرگ دارو یک دمگل بی برگ دارای ۱۰-۵ گل سفید زنگوله مانند و خوشبو ایجاد می کند. بین ماههای اردیبهشت و تیر گل می دهد میوه آن گرد و قرمز روشن و حاوی ۶-۲ دانه است.

قسمت مورد استفاده: به طور عمده از گلها و گاهی از قسمتهای هوایی آن استفاده می شود.

Garlic

(Allium sativum L., Liliaceae).

شرح: سیر گیاهی است پایا بایسك پياز مركب حاوی چند بولب كوچك كه دريك غشاء مشترك قرار دارند. برگهای آن عمودی ومحكم باحاشیههای زبر بهطول ۱۵ سانتی متر وعرض يك سانتی متر است. ساقه بدون شاخه آن دارای يك چترانتهایی از گلهای سفید مایل به سبز است.

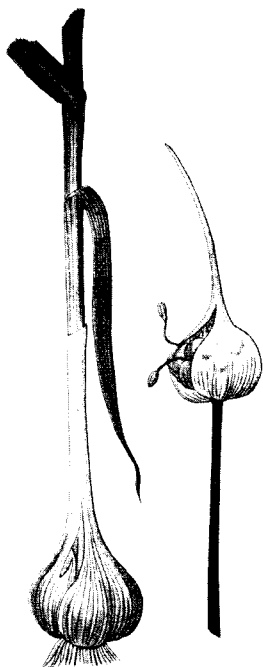
قسمت مورد استفاده: پياز تازه وبندرت خشك شده.

زیستگاه وگشت: منشاء سیر از شرق است وبه میزان وسیعی كشت داده می شود. در ماه فروردین هريك از پيازهای كوچك سیر را در خاک كاملا خشك به فاصله ۲۰-۱۵ سانتی متر می كارند و بین ماههای تیر ومرداد كه برگها پژمرده می شود جمع آوری می گردد.

ایران: در نواحی مختلف مخصوصاً شمال ایران پرورش این گیاه زیاد است.

تركیبات و اثر: سیر خرد شده حاوی اسانس گوگرد داری بابوی تند است و برای دستگاه گوارشی خاصیت آنتی بیوتیکی (ضد میکربی) دارد. اسانس فرار آن در تمام بدن پراكنده شده و از راه ریه و پوست دفع می شود. يك محرك پوستی است وبه عنوان خلط آور در التهاب مخاط برونشها مصرف می شود. سیر يك داروی ضد كرم ضعیف است و برای درمان بیماری تصلب شرایین به كار می رود ولی اثر پایین آوردن كگی فشار خون آن احتمالا جزئی است.

مصرف: به خاطر بسوی نامطبوع آن بهتر است به صورت كاملا خرد شده در شیر برای درمان افزایش فشار خون، تصلب شرایین، ناراحتیهای گوارشی (اسهال، اتساع روده) و التهاب مخاط برونشها خورده شود.



(*Allium ursinum* L., Liliaceae), Broad-leaved Garlic, Wild Garlic.

سیر خرس، سیر جنگلی

زیستگاه و گردآوری: به صورت کلنی در

محل‌های مرطوب و سایه‌ای جنگلها و بیشه‌ها می‌روید ولی در محل‌های خشک نمی‌روید. در سرتاسر اروپای مرکزی و جنوبی و در بعضی نقاط بریتانیا بوفور یافت می‌شود. گیاه تازه را می‌توان در تابستان و پاییز جمع‌آوری کرد. برای خشک کردن گیاه، باید آن را هنگامی که گل دارد جمع‌آوری کرده و هرچه سریع‌تر در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد خشکاند.

ایران: والک در منطقه وسیعی از ایران

خصوصاً در نواحی کوهستانی البرز، دربند، لشکرک، شهرستانک، قشم، آذر بایجان، رضایه، بعضی نواحی گیلان و اراک می‌روید.

ترکیبات و اثر: اسانس فرار گیاه تازه

والک حاوی ترکیبات گوگردی است. مصرف آن شبیه سیر است به خصوص به عنوان یک ضد عفونی‌کننده روده‌ای ترشح صفرا را تحریک می‌کند. با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می‌شود (این اثر ضعیف است). اگر بر روی پوست مالیده شود سبب قرمز شدن پوست می‌شود.

مصرف: از طریق خوراکی بهترین مصرف

آن به صورت سالاد است. دم‌کسره آن کمتر مؤثر بوده و بندرت از آن استفاده می‌شود. اساساً به عنوان یک شستشودهنده برای ناراحتی‌های فصل بهار مصرف می‌شود. از این گیاه برای درمان بیماری افزایش فشار خون (تصلب شرائین)، اسهال و اتساع روده استفاده می‌شود، از طریق خارجی برگ‌های له شده آن را می‌توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد.



شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۵۰-۲۵

سانتی‌متر با پیاز کشیده برنگ سفید مایل به زرد و دو یا سه برگ بیضوی نوک‌تیز. ساقه ضخیم و گلدان آن کم و بیش سه‌وجهی است و در انتها به چتری شامل ۲۵-۱۵ گل هر یک به پهنای ۱/۵ سانتیمتر با شش گلبرگ سفید یا صورتی ختم می‌شود. در ماه‌های فروردین تا خرداد گل می‌دهد.

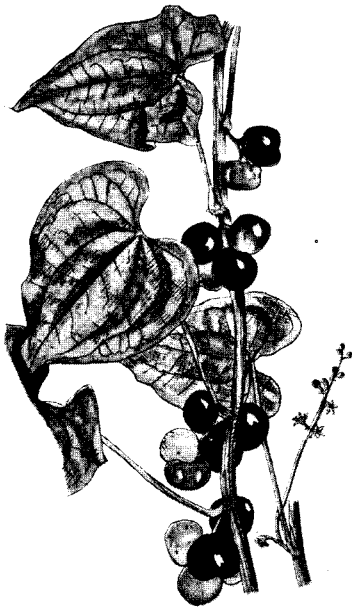
قسمت مورد استفاده: معمولاً از گیاه

جوان و بندرت از گیاه خشک شده یا عصاره آن استفاده می‌شود.

Black Bryony

(*Tamus communis* L., Dioscoreaceae),
Blackeye Root.

بامبلی بوزو (کردستان)، رزك (لاهیجان)



شرح: تمیس گیاهی پایا، بالارونده به ارتفاع ۳-۱۵ متر و دارای ساقه کاملاً پیچیده است. ریشه آن گوشت‌دار، غده‌ای، منقسم و به درازای ۳۰ سانتی‌متر و ضخامت ۱۰-۲ سانتی‌متر و داخل آن موسیلاژی است. دارای برگهای برراق، نوک‌تیز و قلبی‌شکل است. گل‌های آن نامشخص، به رنگ سبز روشن و خوشه‌ای است. میوه این گیاه به صورت سته قرمز است.

قسمت مورد استفاده: ریشه‌های تازه یا خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در محیط‌های گرم بر روی خاک‌های آهکی در برچین‌ها و گوشه جنگل‌های می‌روید. در انگلستان بسیار معمول است و در فصل تابستان و پاییز جمع‌آوری می‌شود.

ایران: این گیاه در نواحی شمالی ایران، گیلان، آستارا، مغرب، جنگل‌های نواحی خشک کردستان و خوزستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: ریشه‌های این گیاه حاوی ماده‌ای شبیه هیستامین است که شدیداً محرک پوست است مقدار ناچیزی هم از یک آلکالوئید دارد. اگر قطعه‌ای از ریشه آن روی پوست قرار گیرد، بویژه اگر بنزومی روی پوست مالیده شود بشدت جریان خون را تحریک می‌کند. گیاهی سمی است و مواردی از مرگ کودکان در اثر خوردن حبه‌های قرمز آن پیش آمده است.

توجه: در اثر تماس با ریشه تازه این گیاه

آلرژی‌های پوستی همراه با تاول در بعضی اشخاص دیده شده است.

مصرف: در موارد خونریزی و دردهای رماتیسمی لایه‌هایی از ریشه تازه یا خشک شده و نیز کمپرس عصاره آبکی یا الکلی آن از طریق خارجی به کار می‌رود. گیاه تازه آن خیلی بیش از هنگامی که خشک می‌شود فعال است و ممکن است بر روی پوست تاول ایجاد کند.

Willow

(*Salix alba* L., *Salix fragilis* L., and other species, Salicaceae),
Common Willow, White Willow.

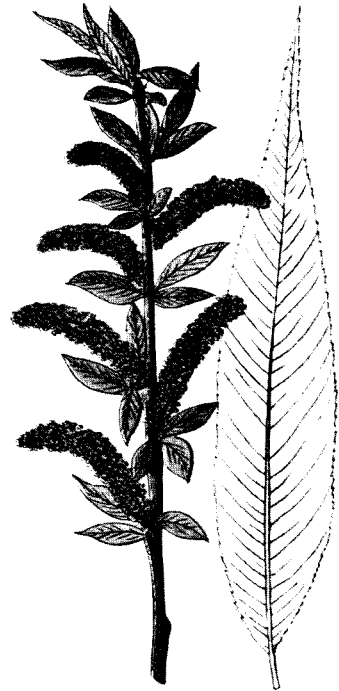
قسمت مورد استفاده: پوست خشک شاخه‌های ۵-۲ ساله و بندرت برگ‌های خشک.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه معمولاً در کنار نهرها و رودخانه‌ها می‌روید و به مقدار زیاد نیز کاشته می‌شود. در انگلستان نیز می‌روید، پوست آن را در بهار موقمی که گیاه رشد خود را شروع می‌کند جمع‌آوری می‌کنند و بسرعت در سایه یا نور آفتاب می‌خشکانند.

ایران: درخت بید در نواحی مختلف البرز، کرج، گچسار، نواحی شمالی مانند لاهیجان، دره چالوس، بابل، آذربایجان، جنوب و غیره می‌روید.

ترکیبات و اثر: ۱- سالیسین، ماده‌ای است حاوی آلدید سا لیسلیک (اسید سا لیسلیک از *Salix* نام لاتین بید مشتق می‌شود). ۲- تانن. ۳- ترکیباتی با اثر ضد میکروبی ضعیف اثر آنتی‌سپتیک (ضد عفونی کننده) دارد، حرارت بدن را کاهش می‌دهد و دردهای رماتیسمی را تسکین می‌بخشد به خاطر داشتن تانن به عنوان یک داروی ضد اسهال مصرف می‌شود.

مصرف: از طریق داخلی به صورت گرد (یک قاشق چایخوری ۳-۲ مرتبه در روز) یا تیزان (۳-۲ قاشق غذاخوری گرد در یک لیتر آب) برای رماتیسم و سرماخوردگی مصرف می‌شود. برای این منظور داروهای سنتتیک تا حد زیادی جایگزین پوست بید شده است. از طریق خارجی جو شانه آن را (۵۰ گرم گرد در نیم لیتر آب) بروی زخمها می‌مالند.



شرح: پوست گونه‌های بومی مختلف بید در طب مصرف می‌شود، به شکل درختچه و بندرت درخت هستند، گل‌های یک جنسی آن کاملاً به صورت آرایش دمگربه‌ای است که بعضی گونه‌ها پیش از برگ‌ها یا در گونه‌های دیگر در یک محل همراه برگ‌ها قرار گرفته است. برگ‌ها در گونه‌هایی که مصرف طبی دارد باریک و نیزه‌ای است، طعم آن تلخ و قابض است.

(Juglans regia L., Juglandaceae)

شرح: درخت گردو تا ۳۰ متر ارتفاع داشته و بندرت به صورت درختچه است. طول برگهای آن ۴۰ سانتی متر است با ۱۱-۷ برگچه تک شانهای به طول ۱۵ سانتی متر با رگبرگهایی که در سطح زیرین برگ بسیار مشخص اند. گلهای آن یک جنسی و گلهای نر با آرایش دم گریه ای معلق و گلهای ماده بطور نامشخص در دسته های ۵-۲ تایی در نوک شاخه قرار دارد. میوه آن دارای پوسته گوشتدار و ضخیم است. برگ و میوه آن دارای بوی خوش و مزه تلخ است.

قسمت مورد استفاده: برگچه های خشک و پوسته میوه تازه.

زیستگاه و گردآوری: گردو به طور معمول در بریتانیا و سراسر اروپا کاشته می شود. برگهای آن را در اوایل تابستان (پیش از تیرماه) جمع آوری کرده و سریعاً در سایه در حرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد می خشکانند (خشکاندن آهسته سبب می شود گیاه به رنگ قهوه ای مایل به سیاه درآید) و پوسته میوه را از میوه های رسیده جدا می کنند.

ایران: در نواحی شمالی ایران، جنگلهای آستارا، طوالش، دیلمان، رودبار، گل داغ، بندرگز و قصر شیرین می روید.

ترکیبات و اثر: تانن، مقدار کمی اسانس فرار، Juglone (که در بیماریهای قارچی مؤثر است)، Hydrojuglone و ترکیبات کمتر شناخته شده دیگری دارد. پوسته میوه سرشار از ویتامین C است. به عنوان ضد التهاب بر روی مخاطها و نیز به عنوان یک



تقویت کننده عمومی مصرف می شود.

مصرف: برگ گردو اساساً به صورت تیزان (یک مشت برگ آن را در یک لیتر آب ریخته و می گذارند تا بماند) برای از بین بردن چرک و بشورات جلدی خورده می شود. بندرت تیزان آن (۵۰ گرم برگ در یک لیتر آب) بر روی این بشورات مالیده می شود. اثر ضد کرم آن مورد تردید است ولی اثر ضعیفی در مرض قند دارد. تهیه فرآورده های فعال آن از پوسته میوه پیچیده است و باید توسط داروساز انجام گیرد.

Birch

(*Betula pendula* Roth, Betulaceae), Bouleau, Common Birch, European Birch, White Birch.

غان

توس

است. مزه برگ آن تلخ و کمی خوشبو است.

قسمت مورد استفاده: برگهای تازه خشک

شده.

زیستگاه و سردآوری: بوفورد در اروپای

شمالی و مرکزی و در مناطق کوهستانی اروپا یافت می شود. در بیشه ها و جنگلهای انگلستان فراوان است. برگهای آن را در اوایل تابستان حداکثر ۲-۱ ماه پس از باز شدن جمع آوری کرده در سایه در حرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد می خشکانند.

ترکیبات و اثر: غان دارای اسانس فرار،

رزین، یک ساپونین و یک فلاونوئید است. بعنوان مدری که کلیه را تحریک نمی کند از آن استفاده می شود. اثر ضد عفونی کنندگی ملایمی دارد.



مصرف: از طریق خوراکی به صورت

تیزان (یک لیتر آب جوش را بر روی ۲-۱ قاشق غذاخوری برگ خرد شده آن ریخته و بگذارید بماند. افزودن یک گرم بیکرینات سدیم اثر تیزان را افزایش می دهد) برای تمام اشکال نارساییهای دفع ادرار بخصوص در خیز عمومی مصرف می شود. همچنین در درمان رماتیسم و عفونتهای دستگاه ادراری از آن استفاده می شود.

شرح: درختی است به ارتفاع ۳۰ متر با

پوست سفید و لکه های سیاه، شاخه های آن اغلب معلق است و شاخه های جوان دارای غده های فلس دار رزینی خشن و کوچک است ولی کرک ندارد (در بعضی گونه های وابسته شاخه ها کرک دار و بدون فلس است). برگهای آن کم و بیش مثلثی شکل، و زوایای قاعده آن کمی گرد (اختلاف با گونه های وابسته) و به طول ۷-۴ سانتی متر با حاشیه های دندانهای

(*Quercus robur* L.=Common Oak, *Quercus petraea* (Mattuschka) Liebl =Sessile Oak, Fagaceae), Tanners Bark.

بلوط دم‌دار



شرح: درخت بلوط تا ۴۰ متر ارتفاع دارد. پوست تازه آن نرم است و با افزایش سن گیاه شکافهایی در آن بوجود می‌آید. در نوع *Q. robur* پایه برگها ۱ سانتی‌متر است و میوه‌ها بر روی یک ساقه بلند به صورت سنبله قرار دارد، حال آنکه در *Q. petraea* طول پایه برگها ۱ سانتی‌متر یا بیشتر بوده و میوه‌ها در دسته‌های ۳-۲ تایی بر روی ساقه خیلی کوتاه قرار دارد.

قسمت مورد استفاده: بطور عمده از پوست نرم شاخه‌های جوان ۱۰-۵ ساله و بندرت نیز از برگهای خشک یا میوه‌های خشک و برشته آن استفاده می‌شود. پوست کهنه و شکافدار این گیاه فعالیت خیلی کمی دارد.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه و گیاهان حدفاصل آنها در سراسر اروپا یافت می‌شود. به طور معمول یکی از گیاهان زیبای بریتانیا است که در خاک رس بهتر می‌روید ولی بلوط سسیل (*Sessil*) بر روی خاک‌های سیلیسی و اسیدی بیشتر یافت می‌شود. پوست آن را باید در ماه اردیبهشت از شاخه‌ها جدا کرد و در سایه یا در آفتاب همراه با جریان هوا یا هوای گرم با دمای ۶۰-۵۰ درجه سانتی‌گراد خشکانند.

ایران: نمونه‌های متعددی از درختان بلوط در جنگلهای ایران پراکنده‌گی دارد که به نام عمومی بلوط یا درخت مارو نامیده می‌شود.

ترکیبات و اثر: پوست، برگ و میوه بلوط حاوی تانن است که دارای خاصیت

ضد التهابی بر روی مخاطهاست و به عنوان ترکیبات قابض در اسهال و دیسنتری حاد استفاده می‌شود.

مصرف: به طور خوراکی به صورت تیزان یا گرد (یک نوک چاقو روزی ۵-۴ بار) برای اسهال مصرف می‌شود (کم). از طریق خارجی جوشانده (۱۰۰-۵۰ گرم پوست خرد شده آن را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب می‌جوشانند) آن را به شکل غرغره یا دهان‌شویه برای گلو درد، شستشوی مهبل در لوکوره (ترشح مایع سفیدرنگ چسبناک از مهبل) و به شکل مالیدنی در سوختگیها، سرمازدگیها و بواسیر مصرف می‌شود.

(*Ulmus procera* Salisb. = *U. campestris* auct. angl., English Elm and *Ulmus glabra* Huds. which includes *U. scabra* Mill., Wych Elm, Ulmaceae), Common Elm.

شده آن استفاده می شود ولی پوست کهنه آن با چوب پنبه شکافدار عملاً ترکیبات مؤثری ندارد. در سایه یا آفتاب آن را می خشکانند.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه آن

بومی انگلستان است نوع نارون قرمز در سراسر انگلستان بویژه در جنوب در پرچین ها و کنار مزارع یافت می شود ولی نوع نارون کوهی بیشتر در غرب و شمال پراکنده است. پوست آن را در بهار پیش از درآمدن برگها جمع آوری می کنند.



ایران: این گیاه در نواحی مختلف البرز اطراف تهران، جنگلهای بین رشت و تهران، آذربایجان، خراسان، مغرب ایران و نواحی مختلف دیگر یافت می شود.

ترکیبات و اثر: پوست این درخت حاوی

موسیلاژ و تانن فراوان است. دارای اثر قابض و ضد التهابی (بخاطر اثر تانن) بر روی مخاطها است. بعلاوه موسیلاژ آن مخاطها را از تحریکات خارجی محافظت می کند.

مصرف: از طریق خوراکی به شکل تیزان

(یک مشت از پوست کاملاً خرد شده یا گرد درشت آن را در یک لیتر آب جوش دم می کنند) یا به شکل گرد (روزی ۴-۳ بار ۵-۲ گرم در مقدار کمی آب) برای درمان اسهال مصرف می شود، از طریق خارجی از دم کرده آن (۱۰۰-۳۰ گرم در یک لیتر آب) به شکل مالیدنی در التهابات، بواسیرها و به عنوان دهان شویه و غرغره استفاده می شود.

شرح: درخت بزرگی است به طول ۴۰ متر با برگهای بیضوی یا تخم مرغی خشن با پهنک غیر متقارن که حاشیه آنها دندانه دار است دو گونه فوق را بسختی می توان از یکدیگر تشخیص داد. برگهای گونه نارون قرمز دارای دسرنگ و در قسمت بالا نرم است و شاخه های جوان کرکدار است در حالی که برگهای نارون کوهی دمبرگ بسیار کوتاهی دارد و در قسمت بالا خیلی خشن است و ترکه های آن کرکهای زبری دارد که بعداً نرم می شود. پوست خاکستری تیره رنگ آن نرم است ولی در طول خود خطدار می شود.

قسمت مورد استفاده: از پوست تازه خشک

(*Humulus lupulus* L., Moraceae).



شرح: رازك گیاهی است دو پایه و بالا رونده که بلندی آن تا ۷ متر می‌رسد و تنها از گیاه ماده آن برای مصارف دارویی و درآبجو سازی استفاده می‌شود. دارای ساقه‌های باریک به رنگ سبز تیره، خشن و برگهای سه‌لویی است. گل‌های نوع ماده آن نامشخص و متمایل به سبز است که با برگ‌های سبز مایل به زرد با تارهای غده‌ای مایل به قهوه‌ای پوشیده شده است. برگ‌ها و گل‌های آن یک گل آذین مخروطی به قطر ۲-۱ سانتی‌متر تشکیل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ۱- گل آذین که قبل از رسیدن کامل جمع‌آوری می‌شود
۲- تارهای غده‌ای (ترش‌چی) قهوه‌ای جدا شده از برگ‌ها.

زیستگاه و کشت: رازك وحشی در کنسار حصارها و بیشه‌های اروپا یافت می‌شود و در انگلستان فراوان است کشت آن به وسیله کاشتن قلمه‌های سال قبل انجام می‌شود. رازك‌های انگلیسی از کیفیت بالایی برخوردار بوده و بیشتر در جنوب شرقی انگلستان (کنت) کشت داده می‌شود. در اواخر تابستان جمع‌آوری می‌شود (ممکن است در کسانی که آن را جمع‌آوری می‌کنند باعث تنگی نفس، اختلالات سبی، تب و تعریق شود).

ایران: رازك در گرگان، کنار دریای خزر و بندرگز می‌روید.

ضعیفی دارد. ترکیبات آن سیکل قاعدگی را منظم می‌کند فعالیت دارو با افزایش سن گیاه به سرعت کاهش می‌یابد.

مصرف: در گرد گل آذین مخروطی شکل آن (یک نوک چاقو روزی ۳-۱ بار بویژه هنگام خواب) برای تقویت اعصاب و کم-خوابیهای خفیف و خیلی بندرت از تیزان آن (۱۰ گرم در نیم لیتر آب) استفاده می‌شود.

ترکیبات و اثر: ترکیبات آن بخوبی شناخته نشده است. دارای اسانس فرار، رزین، اسیدهای تلخ‌است و از آن در ناراحتی-های عصبی استفاده میشود. مواد تلخ و اسانس فرار آن دست‌ها را تحریک کرده و اثر آنتی‌بیوتیکی

Nettle

(*Urtica dioica* L.=Stinging nettle, *Urtica urens* L.=Small nettle, Urticaceae).

۳- برگ خشك شده ۴- ریشه و ریزوم خشك شده

زیستگاه و سردآوری: گزنه دوپایه بوفور و به‌طور معمول در سراسر بریتانیا در کنار حصارها، جنگلها، مرغزارها و نردبک ساختمانیها یافت می‌شود، اما در بریتانیا گزنه صغیر در کشتزارها و در مکانهای بایر، بیشتر است. برگهای آن را از گیاهان ۵۰-۳۰ سانتی‌متری جمع‌آوری کرده و در سایه در حرارت حداکثر ۵۰ درجه سانتیگراد می‌خشکانند.

ایران: گزنه در نواحی مرطوب غالب نقاط ایران، بویژه مناطق شمالی و کرانه خزر می‌روید.

ترکیبات و اثر: در این مورد اطلاعات کمی وجود دارد. مقدار زیادی کلدروفیل داشته و سم سوزاننده تارهای آن اثر دارویی کمی دارد.

این سم حاوی هیستامین و مواد دیگری است. از گیاه تازه آن به‌عنوان مقوی، مدر، خونساز و کاهش‌دهنده غلظت قندخون استفاده می‌کنند. ریشه و برگ خشك آن نیز اثر مدر خفیف دارد.

مصرف: گیاه تازه گزنه که به‌صورت سالاد یا سبزی خورده می‌شود به‌عنوان یک تونیک (تقویت‌کننده)، محرک روده یا ترشح‌آدرار (در خبزی عمومی) و نیز مقوی در مرض قند (دیابت) و کم‌خونی مصرف می‌شود. از طریق خارجی در رماتیسم استفاده می‌شود. در مورد اثر آن به‌عنوان تقویت‌کننده مو هیچ‌گونه تأییدی در دست نیست.



شرح: هردو گونه این گیاه شبیه یکدیگر است، گزنه دوپایه گیاهی است پایا (باریزوم) و برگهای پهن که ارتفاع ساقه آن به ۱۵۵ متر می‌رسد. برگهای کوچکتر آن از دم‌برگش درازتر است. گزنه صغیر گیاهی است یکساله، نرماده که ارتفاع ساقه آن به ۶ سانتی‌متر می‌رسد و برگهایش کوچک است ولی برگهای پایینی آن از دم‌برگشان کوتاه‌تراند.

قسمت مورد استفاده: ۱- تمام قسمتهای گیاه جوان، ۲- شیره بدست آمده از گیاه جوان

Mistletoe

داروآش

(*Viscum album* L., Loranthaceae), Birdlime Mistletoe.

واش، بورگک آغاجی

شرح: داروآش | انگل سبزی است درازای ۹۰-۳۰ سانتی متر که بر روی شاخه های بسیاری از گیاهان برگریز بویژه سیب، لیموترش و بندرت بر روی بلوط یا گیاهان همیشه سبز و مخروطیان بسر می برد. ریشه داروآش به داخل چوب درخت میزبان نفوذ کرده و از آن مواد غذایی کانی و آب می مکد.

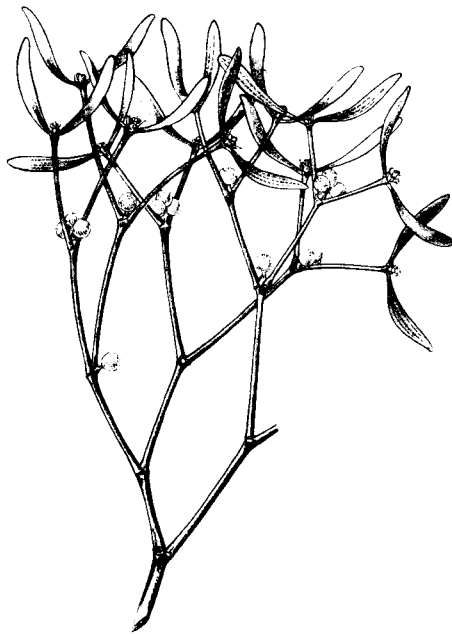
قسمت مورد استفاده: شاخه های پر برگ جوان یا خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: به طور معمول در جنوب و غرب انگلستان و بندرت در شمال آن یافت می شود و در اسکاتلند و ایرلند دیده نمی شود. در طول سال و معملاً در فصل پاییز جمع آوری شده و در حرارت حداکثر ۴۵ درجه سانتی گراد خشکانده می شود.

ایران: در غالب جنگلها و کوهستانهای ایران مخصوصاً مازندران، بندرگز و کهرسنگ بر روی درختان مشاهده می شود.

ترکیبات و اثر: ترکیبات آن کمتر شناخته شده و لسی دارای آلومینهای بسیار حساس نسبت به حرارت به نام ویسکو توکسین و مشتقات کولین است. یک پایین آورنده خفیف فشار خون و تونیک است. اگر بطور مستقیم بر روی تومور یا داخل آن مالیده شود ممکن است از رشد تومور جلوگیری کند. در مورد اثر قلبی آن جای بحث وجود دارد.

مصرف: داروآش اساساً در درمان افزایش فشارخون بخصوص بصورت تازه یا داروهای



اختصاصی موجود مورد استفاده قرار می گیرد. از این گیاه نباید در درمان تومورها مگر تحت نظر پزشک استفاده شود. ماده عامل این خاصیت نیز به وسیله روده جذب نمی شود.

Monk's Rhubarb

(*Rumex alpinus* L., Polygonaceae), Garden Patience.

با تراکم کمتری دارد و کمی سرخ رنگ است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشك.

شده.

زیستگاه و گردآوری: در مناطق

کوهستانی شمال انگلستان دیده می‌شود. در سراسر مناطق کوهستانی اروپای مرکزی و جنوبی غالباً به مقدار زیاد در نزدیکی ساختمانها می‌روید. ریزوم آنرا در پائیز گردآوری کرده خوب می‌شویند سپس ریشه‌های بزرگتر را برش طولی داده و در آفتاب می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در نواحی غربی ایران،

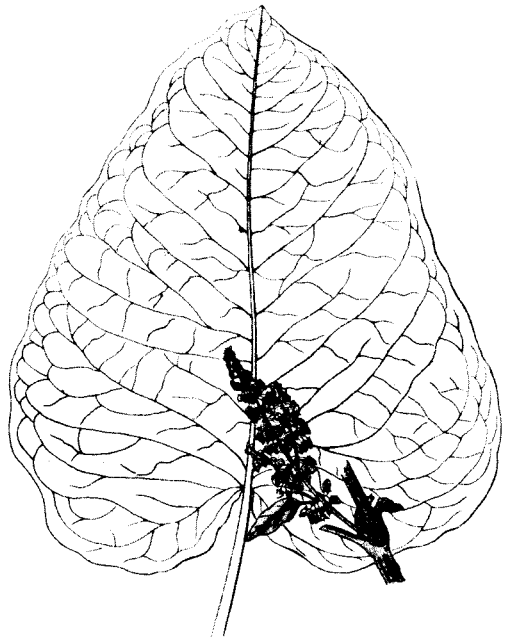
زراب، قصر شیرین در ارتفاع ۱۷۰۰ متری می‌روید.

فرکیبات و اثر: مواد مهمل آن شبیه

روبارب دارویی یا سنا است (مشتقات آن تراکینون) مقدار کمی نیز تانن دارد.

مصرف: به عنوان ملین به جای روبارب،

سنا یا سنجد تلخ مصرف می‌شود. معمولاً گرد آن را (۱-۴ نوک چاقو، دو بار در روز) و بندرت به شکل تیزان (یک قاشق مرباخوری گرد آن را در دو فنجان آب دم می‌کنند) می‌خورند.



شرح: گیاه بزرگ و پایایی است با

ریزوم ضخیم منشعب که سطح داخلی آن زرد رنگ است. برگهای آن به شکل قلب به طول ۵۰ سانتی متر و عرض ۲۰ سانتی متر با دمیرگهای دراز است. ساقه آن تا یک متر طول دارد و گلهای کوچک سبز تا زرد رنگی به شکل خوشه‌های افشان و متر اکم روی آن قرار دارد. گاهی گونه *Rumex obtusifolius* نیز ترشك نامیده می‌شود. این دو گیاه شبیه هم اند و لسی گلهای *R. obtusifolius* خوشه‌های افشان

Knotgrass

علف هفت بند

(*Polygonum aviculare* L., Polygonaceae), Knotweed, Centinode.



شرح: گیاهی است یکساله که بر حسب زیستگاه انواع مختلفی دارد. در محل‌های مرطوب پا جوشهای آن ضعیف است و می‌پیچد و بالا می‌رود. نوع پرورش یافته آن قسوی است. ارتفاع آن تا ۴۵ سانتی متر می‌رسد. شاخه‌های آن منشعب، دارای برگ‌های یک در میان است که یا باریک و مشخص و یا پهن بیضوی با نوک گرد به طول ۵/۳-۵ سانتی متر است. گل‌های آن نامشخص و به طول ۲-۳ میلی متر است. جام‌های قیفی شکل آن سفید، مایل به سبز یا صورتی است. در بین ماه‌های خرداد تا شهریور گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه گل‌سدار خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: به مقدار زیاد در سراسر دنیا پراکنده است. معمولاً در بریتانیا در کنار جاده‌ها و محل‌های مرطوب می‌روید. در موقعی که گل دارد آن را گردآوری می‌کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ایران: در نواحی غربی ایران، تخت- سلیمان، بین همدان و تبریز، نواحی مرطوب و کوهستانی الوند و کوه سه‌سهند می‌روید. شود (این اثر هنوز مورد تردید است).

مصرف: به شکل تیزان (نیم لیتر آب سرد را روی ۳-۴ قاشق غذاخوری گیاه خرد شده نرم می‌ریزند تا بجوشد) برای درمان اسهال مصرف می‌شود. از گرد گیاه نیز استفاده می‌شود (یک قاشق مرباخوری گرد در نصف لیوان آب، سه مرتبه در روز).

ترکیبات و اثر: دارای تانن و اسید سیلیسیک است و اثر قابض دارد و به عنوان یک داروی ضد اسهال (اثر تانن) مصرف می‌شود. به خاطر داشتن اسید سیلیسیک، این ترکیب ممکن است یک اثر تقویت کننده روی بافت‌های ریه داشته باشد و در درمان سل ریوی مصرف

Smartweed

(*Polygonum hydropiper* L., Polygonaceae), Water Pepper, Biting Persicaria.

شده است. تمام قسمت‌های گیاه طعم تندى شبیه به فلفل دارد و در ماه‌های تیر و مرداد گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمت‌های گیاه به صورت خشک یا تازه مصرف می‌شود. ولی در اثر خشک شدن فعالیت آن کمتر می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: در کوه‌دال‌های مرطوب، کنار رودخانه‌ها، قسمت‌های مرطوب جنگل‌ها و بندرت در مراتع و در سراسر اروپا می‌روید. در انگلستان نیز بوفور وجود دارد. گیاه گلدار آن را جمع‌آوری کرده در سایه در حرارت کمتر از ۴۵ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.

ایران: در مناطق گرگان، بندرگز، مازندران، لاهیجان، رشت، شوش و نواحی جنوب غربی و قره‌داغ آذر بایجان یافت می‌شود.

ترکیبات و اثر: ۱- تانن: قابض و ضد التهاب. ۲- یک ماده تند و زننده که سبب سرخ شدن و تاول زدن پوست می‌شود. یک داروی مدر، بندآورنده خون و تسریع کننده قاعدگی در زنان است.

مصرف: گیاه له شده و تازه را برای بهبود زخم‌هایی که دیرالتیام می‌یابند روی آن قرار می‌دهند. همچنین در کوفتگی‌ها و رماتیسم از آن استفاده می‌شود گرد گیاه خشک شده را (روزی ۲-۳ نوک چاقو) یا به شکل نیزان (دم کرده یک قاشق غذاخوری در یک لیتر آب) در درمان خیز عمومی و فقدان قاعدگی جهت تسریع قاعدگی مصرف می‌شود. تأثیر آن در اختلالات قاعدگی مورد تردید است.



شرح: گیاهی است یکساله به ارتفاع ۱۰۰-۳۰۰ سانتی‌متر و دارای ساقه‌های منشعب که اغلب به گره‌های قرمز و متورم منتهی می‌شود. برگ‌های آن کم و بیش نیزه‌ای، بدون کرک است (بجز کرک‌های حاشیه‌ای) که با غده‌های شفاف پوشیده شده است. گل‌های آن به صورت سنبله کوچک (۲-۴ میلی‌متر)، سبز یا مایل به قرمز و قیفی شکل که با غده‌های شفاف پوشیده

(*Polygonum bistorta* L., Polygonaceae), Snakeweed.

شرح: گیاهی است پایا با ارتفاع بیش از یک متر که دارای ریزوم بزرگ، پیچدار و منشعب است. برگهای قاعده آن بزرگ و نیزه‌ای است. سطح فوقانی برگها سبز تیره و سطح تحتانی سبز مایل به آبی با حاشیه موجدار و دم برگ مثلثی شکل است. ساقه گلدار آن همیشه ساده است که به یک سنبله استوانه‌ای انبوه منتهی می‌شود. گلها به رنگ گلی یا صورتی کمرنگ با گل بوش منفرد است (کاسه و پوشش گل قابل تشخیص نیست) و پرچمها از بیرون دیده می‌شود. در ماه خرداد تاثیر گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک.

زیستگاه و گردآوری: در مراتع مرطوب نواحی کوهستانی اروپا و سراسر بریتانیا پراکنده است. به طور عمده در شمال انگلستان و جنوب اسکاتلند یافت می‌شود. در فصل پاییز جمع‌آوری شده و در آفتاب خشکانده می‌شود. ریشه‌های بزرگ آن را برش طولی می‌دهند.

ایران: در سهند آذربایجان، تخت سلیمان، الوند و نواحی غربی ایران یافت می‌شود.

ترکیبات و اثر: تنها ماده فعال این گیاه تانن است که دارای اثر ضد التهابی و قابض است.

مصرف: ریشه آن هنگامی که به شکل گرد (روزانه ۲-۴ نوک چاقو) خورده می‌شود بیشترین اثر را دارد. دم کرده آن که با استفاده از آب سرد و یا گرم تهیه می‌شود (۱۰-۳ ساعت می‌ماند) نیز مؤثر است ولی جوشانده آن (۳۰ گرم در یک لیتر آب) فعالیت کمتری دارد.



اساساً در درمان اسهال (و نیز در دامپزشکی) و بندرت به شکل غرغره یا دهان‌شویه برای التهاب دهان و گلو مصرف می‌شود.

Soapwort

(*Saponaria officinalis* L., Caryophyllaceae), Soaproot,
Bouncing Bett.

غاسول، صابونی

۴ سانتی متر می رسد که دارای کاسه گل لوله ای
و ۵ گلبرگ صورتی یاسفید است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم و ریشه،
بندرت گیاه خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: به طور معمول در
سراسر اروپای مرکزی و جنوبی و بوفور در
بخشهایی از انگلستان در سواحل و کناره جاده ها
می روید و گاهی نیز کشت داده می شود. ریشه
آنرا در بهار و پاییز هنگامی که گیاه گل دارد
باید جمع آوری کرد و در آفتاب در حرارت
حداکثر ۵۰ درجه سانتی گراد خشکانند.

ترکیبات و اثر: دارای ساپونین است
(ریشه آن بیش از بخشهای هوایی ساپونین
دارد). دارای خواص مسهل و مدر ملایم است
و به عنوان خلط آور در برونشیت مصرف می شود.

مصرف: به شکل جوشانده (یک لیتر آب سرد
را بر روی ۲-۱ قاشق غذاخوری از داروی کاملا
خرد شده می ریزند و پس از چند ساعت آنرا
جوشانده و سرد می کنند) و خیلی بندرت به
شکل گرد روزی دو بار (۲-۴ گرم همراه با
آب) مصرف می شود از طریق خوراکی در
برونشیت. بشورات جلدی، خیز عمومی و یرقان
مصرف می شود. از طریق خارجی به شکل
مالیدنی بر روی بشورات جلدی مالیده می شود.
می توان از آن به جای صابون برای شستشوی
پارچه های رنگین استفاده کرد.



شرح: گیاهی تنومند، پایا به ارتفاع
۳۰-۷۰ سانتی متر است. ریزومهای آن منشعب،
استوانه ای به ضخامت یک سانتی متر است و
دارای ساقه های گلداری بی گل است. ساقه آن
گرد، ساده منشعب یا کرکی است. دارای
برگهای متقابل، بیضی شکل یا نیزه ای کمی
کرکدار و سدرگه طولی است. طول گلها تا

Rupturewort

(*Herniaria glabra* L. = Glabrous Rupturewort and *Herniaria hirsuta* L. = Hairy Rupturewort, Caryophyllaceae).



شرح: *Glabrous R.* گیاه کوچک یکساله یا پایا با ساقه‌های بی کرک و معمولاً خوابیده است. برگهای آن کوچک به طول ۱-۵/۰ سانتی‌متر، متقابل، بدون کرک، نیزه‌ای و تیز است. گلها بسیار کوچک (حدود یک میلی‌متر) به رنگ زرد مایل به سبز به صورت خوشه‌های محوری ۱۰-۵ تایی است. نوع کرکدار این گیاه با داشتن کرکهایی بر روی برگ و ساقه متمایز می‌شود.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه آن در محلهای سنگی خشک در سرتاسر اروپا یافت می‌شود. نوع بدون کرک آن تنها در خاکهای شنی می‌روید ولی نوع کرکدار آن هم بر روی خاکهای شنی و هم خاکهای آهکی دیده می‌شود. هر دو نوع بومی انگلستان است. گیاه گلدار آن را جمع‌آوری کرده و در سایه می‌خشکانند.

ترکیبات و اثر: دارای ساپونین، گلیکوزیدی به نام هرنیارین (*Herniarine*) و مواد فرار است. هرنیارین دردهای همراه با عفونتهای مثانه و کلیه را تسکین می‌دهد. به عنوان یک مدر، دفع سدیم و اوره را بدون افزایش مقدار ادرار تسهیل می‌کند. مواد متشکله فعال آن بسرعت تجزیه می‌شود.

تحریکات کلیه و مثانه و برای تحریک ترشح سدیم و اوره مصرف می‌شود. از طریق خارجی دم کرده آن به شکل مالیدنی برای زخمهایی که دیرالتیام می‌یابد به کار می‌رود.

مصرف: از طریق خوراکی به صورت تیزان (۳-۲ قاشق غذاخوری در یک لیتر آب دم می‌کنند. نباید جوشانده شود) و نیز گرد (۲-۴ گرم) روزانه سه بار به عنوان مدر و مسکن در

Black Hellebore

خربق سیاه

(*Helleborus niger* L., Ranunculaceae), Christmas Rose.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه تنها بر روی شیبهای صخره‌ای و جنگلها و فقط روی خاکهای آهکی می‌روید. در اروپای جنوبی و شرقی می‌روید و به صورت یک گیاه زینتی در انگلستان کشت داده می‌شود. ریزوم آن در طول سال گردآوری می‌شود.

ایران: این گیاه در ایران می‌روید.

تربکبات و اثر: تمام قسمتهای گیاه مخصوصاً ریزوم آن حاوی گلیکوزیدهای بسیار فعالی است که ریتم قلب را تنظیم کرده و جریان خون را در سرخرگها افزایش می‌دهد و دارای اثر ادرار آور است. خربق سیاه همچنین دارای یک ساپونین و اسانس فرار است. تمام قسمتهای گیاه بسیار سمی است.



اثر خربق‌های دیگر: هم خربق سبز (*H. viridis*) و هم خربق متسفن (*H. foetidus*) بومی بریتانیا هستند و اثرهای مشابهی دارند. هر دو گیاه سمی است.

مصرف: خربق سیاه را باید تحت نظر پزشک مصرف کرد.

شرح: خربق سیاه گیاهی پایا به طول ۳۰-۱۵ سانتی‌متر با ریزوم سترقه‌ه‌ای مایل به سیاه است. برگهای دمبرگ‌دار آن که در زمستان پایدار است چرمی و منقسم به ۷-۹ برگچه با حاشیه‌های دندانه‌دار است. گل‌های آن سفید یا صورتی به پهنای ۸-۳ سانتی‌متر به صورت منفرد روی دمگل‌های دراز، و در جوانی به صورت استکانی با ۵ گلبرگ بیضوی و پرچمهای متعدد است. در بین ماههای آذر تا فروردین گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک شده.

Aconite

تاج الملوک

(*Aconitum napellus* L., Ranunculaceae), Monkshood, Wolfsbane.

اقونیطون، گرگ کش



شرح: گیاهی است پایا باریشه مخروطی و غده ای که هر ساله در کنار غده اصلی آن دوباره غده ای رشد می کند و لذا در تابستان دونوع غده (غده اصلی و غده جدید) همراه با هم دیده می شوند. ارتفاع ساقه آن تا ۱۵۰ سانتی-متر می رسد و دارای برگهایی با بریدگی عمیق است. بریدگی تا قاعده برگ پیشرفته ۷-۵ لوب می سازد. اندازه و شکل لوبها از خطی تا بیضوی متغیر است. گلهای آن به رنگ آبی تیره است کاسبرگهای گلبرگه مانند آن به شکل کلاهی خود مانند است و در انتهای شاخه به صورت گل آذینی انبوه قرار دارد. در ماههای خرداد تا شهریور گل می دهد.

قسمت مورد استفاده: از ریشه های غده ای خشک شده و تمام قسمتهای گیاه تازه یا خشک شده استفاده می شود.

زیستگاه و گردآوری: در مراتع کاملا مرطوب و مناطق کوهستانی اروپا یافت می-شود. گونه *Aconitum napellus* مجموعه ای از واحدهای کمی متفاوت بر حسب زیستگاه شان است که می توان آنها را به صورت گونه های جداگانه بررسی کرد. در بریتانیا ظاهراً به صورت وحشی در جنوب و غرب انگلستان و ویز می روید. این گیاه کشت هم می-شود. غده های آن را در پاییز می کارند. گیاه را باید هنگامی که گل دارد جمع آوری کرده در سایه یا آفتاب خشکانند.

سیستم اعصاب مرکزی اثر می گذارد. در بعضی نورالژی ها و سیاتیکها اثر تسکینی دارد. همچنین يك تب بر بوده و در ناراحتیهای دستگاه تنفسی ناشی از سرماخوردگی (چایمان و برونشیت) مؤثر است.

مصرف: اقونیطون به خاطر سمیت فقط باید تحت نظر پزشک مصرف شود ولی فرآورده های هوموپاتیک آن را می توان برای درمان سیاتیک، نورالژی و چایمان مصرف کرد.

تورکیبات و اثر: یکی از سمی ترین گیاهان انگلستان است. دارای آلکالوئیدهایی (نظیر آکونیتین) است که با مقادیر دارویی بروی

(*Pulsatilla vulgaris* Mill. = *Anemone pulsatilla* L., Ranunculaceae).
Pasque Flower, Wind Flower.

پس از گل دادن تا بالای گریبان برگ‌ها ادامه می‌یابد.

قسمت مورد استفاده: از قسمت‌های هوایی گیاه به صورت تازه و بندرت خشک شده استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: در دامنه‌های تپه‌های آفتابی سراسر اروپا می‌روید. گیاه بومی شرق انگلستان است که بر روی شیب‌های آهکی پرعلف یافت می‌شود و در هنگامی که گل دارد جمع‌آوری می‌شود (فروردین).

ایران: این گونه گیاه در ایران نمی‌روید ولی گونه‌های دیگری از آن در کشور ما یافت می‌شود که اثر درمانی ندارد.

ترکیبات و اثر: گیاه تازه آن سمی است. مانند سایر گیاهان تیره آلاله حاوی یک ماده تند به نام آنمونول (anemol) یا پروتوآنمونین (Protoanemone) است که پوست را تحریک می‌کند. با مقادیر کم یک سرخ‌کننده پوست است ولی به مقدار زیاد تاول‌زا است. پوست ممکن است در اثر تماس ساده با آن تحریک شود و اگر بر روی پوست مالیده شود اثر آن مشخص‌تر می‌شود. در اثر خشکاندن گیاه این اثر تا حد زیادی از بین می‌رود.

مصرف: در هم‌موپاتی از تنظور آن برای تسکین دردهای قاعدگی به مقدار ۱۰ قطره (یا کمتر) سه بار در روز استفاده می‌شود.



شرح: شقایق نعمانی گیاهی است پایا به ارتفاع ۴۰-۵ سانتی‌متر و دارای ریزوم ضخیمی است. برگ‌های آن ریشه‌مانند و دارای دم‌برگ درازی است. برگ‌ها بریدگی زیادی دارد و به هنگام گل دادن به صورت یک‌طوقی درمی‌آید. ساقه آن عمودی و دارای گل منفرد با گلبرگ به رنگ آبی تیره و به طول ۵/۳-۳ سانتی‌متر با سطح خارجی کرکدار و تعداد زیادی پرچم است. میوه‌های آن کرکدار همراه با یک پر است که در انتهای ساقه جمع شده و

Ranunculus Species

گونه‌های مختلف آلاله

(Most species of the genus *Ranunculus*, Ranunculaceae). The figure is *Ranunculus ficaria* L., Lesser Celandine, Pilewort.

(تصویر متعلق به انجیرک یا علف بواسیر است)

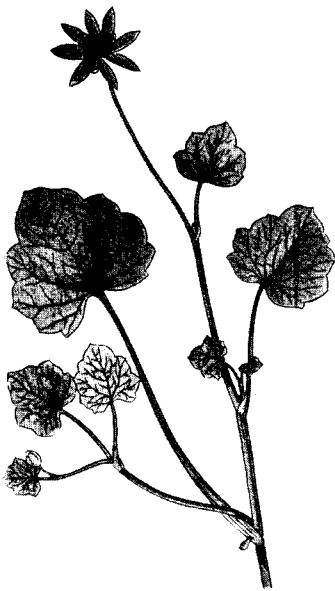
شرح: گونه‌های مختلف این جنس دارای گل‌های براق معمولاً به رنگ زرد یا سفید و بندرت سرخ یا صورتی است. شکل برگ‌ها در گونه‌های مختلف با یکدیگر بسیار متفاوت است.

قسمت مورد استفاده: تقریباً همیشه از گیاه تازه و بندرت از خشک شده آن استفاده می‌شود.

ترکیبات و اثر: تمام برگ‌های تازه و ساقه گونه‌های آلاله حاوی ماده بسیار محرک آنمونول (anemonol) با مقادیر مختلف است. در اثر خشک کردن این ماده تبدیل به آنمونین (anemonine) می‌شود که فعالیت کمتری دارد. به همین دلیل گیاه خشک شده سمی نیست. اثر تحریک‌کنندگی در آلاله چمن (*R. acris* L.) و در (*R. sceleratus* L.) کاملاً مشخص است. در اثر تماس پوست با قسمت‌های مختلف گیاه تازه یک سرخ‌می‌موضع ایجاد می‌شود که ممکن است بعداً به تاول تبدیل شود.

مصرف: از این گیاهان بندرت در طب استفاده می‌شود. گاهی به عنوان یک محرک در بیماری رماتیسم بر روی پوست مالیده می‌شود. ولی مصرف خودا کسی آن خطرناک است. انجیرک قابض است. بدین صورت که گیاه له شده را با چربی مخلوط کرده از طریق موضعی در درمان بواسیر به کار می‌برند (انجیرک را به قطعات کوچک بریده و با سه برابر وزنش از چربی ذوب شده به مدت ۲۴ ساعت در حرارت

۴۰ درجه سانتی‌گراد مخلوط کسوده، سپس صاف می‌کنند و آنقدر بهم می‌زنند تا سرد شود).



Celandine

(*Chelidonium majus* L., Papaveraceae), Greater Celandine. (Not to be confused with Lesser Celandine, *Ranunculus ficaria* – see previous page)



قسمت مورد استفاده: گیاه شکوفه‌دار تازه یا خشک‌شده، شیرابه تازه.

زیستگاه و گردآوری: در امتداد جاده‌ها، ساحل رودخانه‌ها و اماکن بایراروپامی روید. در بریتانیا بطور عمده نزدیک اماکن مسکونی یافت می‌شود. در موقع شکوفه‌دادن گردآوری شده و در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود.

ایران: مامیران در نواحی شمالی ایران مانند رودبار گیلان، گرگان، بندرگز، مازندران و بسیاری از نواحی دیگر می‌روید.

ترکیبات و اثر: مامیران شیرابه‌ای گس، چند آلکالوئید که از لحاظ ساختمانی شبیه آلکالوئیدهای ترپانند و یک سابونین دارد. این گیاه دارای اثر ضد تشنج (آنتی اسپاسمودیک) بر روی عضلات صاف (روده، معده و کیسه صفرا) است و نیز بر روی ماهیچه‌های رحم اثر می‌گذارد. از شیرابه آن در درمان زگیل استفاده می‌شود ولی اثر آن قطعی نیست. مقادیر زیاد آن سمی نیست.

مصرف: تیزان آن (۱-۲ قاشق غذاخوری آن را به مدت ۵ دقیقه جوشانده و می‌گذارند بماند) برای درمان التهاب کیسه صفرا و درد های معدی و تسکین آسم (اثر نامعلوم) مصرف می‌شود. شیرابه تازه آن را بر روی زگیل می‌مالند ولی ممکن است ایجاد زخم کند.

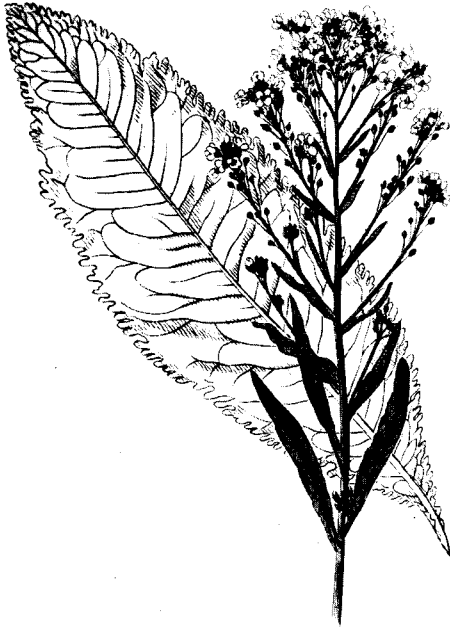
شرح: گیاهی پایا به ارتفاع ۳۰-۱۰۰ سانتی‌متر با ریزوم مخروطی و ستبر است. از تمام قسمت‌های گیاه در موقع شکسته شدن شیرابه‌ای گس به رنگ زرد نارنجی تراوش می‌شود. ساقه‌های آن منشعب و کرک‌دار است. برگ‌ها متناوب، کرک‌دار و شانهای است ولی برگ‌های بالایی منقسم است. رنگ گل‌های آن از طلایی تا زرد متغیر است که در یک گل آذین چتری شکل مجتمع شده و دارای چهار گلبرگ و پرچم‌های متعدد است. در بین ماه‌های اردیبهشت تا خرداد شکوفه می‌دهد.

Horseradish

ترب کوهی

(*Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. & Scherb. = *A. lappathifolia* Gilib.
= *Cochlearia armoracia* L., Cruciferae).

ریشه خردل



شرح: گیاهی است پایا که تا ۱/۵ متر ارتفاع دارد، دارای ریشه گوشتی منشعب به طول ۶ سانتی متر وضخامت ۵ سانتی متر است. برگهای قاعده‌ای آن بزرگ (۳۰-۱۰۰ سانتی متر)، نیزه‌ای، با کناره‌های دندانه‌ای و دم‌برگ بلند است. برگهای ساقه دم‌برگ کوتاه دارد و از نظر شکل متفاوت است. برگهای پایینی لب دار منقسم یا تقریباً شانهای و برگهای بالایی کامل است. مزه آن تند و سوزاننده است.

قسمت مورد استفاده: ریشه تازه و بندرت گرد ریشه خشک شده آن که تأثیر کمتری دارد.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه به بریتانیا آورده شده است. به طور طبیعی کاشته می‌شود و در سطح وسیعی بومی شده است. کشت آن به وسیله تکثیر ریشه در فاصله ۵۰ سانتی متری در یک خاک خوب انجام می‌گیرد. در پاییز گردآوری می‌شود.

ترکیبات و اثر: ریشه آن حاوی گلیکوزیدی است که پس از خوردن شدن روغن خردل که مزه تند و تیزی دارد آزاد می‌کند. ویتامین C و یک ماده آنتی بیوتیکی نیز در آن وجود دارد. از طریق خارجی ریشه آن محرک پوست و مژول زاست. از راه خوراکی با مقادیر کم محرک دستگاه گوارش است و نیز برای سرفه مصرف می‌شود. با مقادیر زیاد سبب التهاب مخاط دستگاه گوارش می‌شود.

از آن یک شربت سرد تهیه کرد (برش‌های نازکی از ریشه را با شکر می‌جوشانند. مایعی که بدست می‌آید شربتی است که روزانه ۱-۳ قاشق غذاخوری از آن می‌خورند). از طریق خارجی از برشهای ریشه برای رماتیسم یا روی دملها و کورکها استفاده می‌شود.

توجه: (*Raphanus sativus* L.) radish

خواص مشابهی داشته و گاهی برای رفع التهاب برونشها (Bronchial catarrh) مصرف می‌شود.

مصرف: از طریق خوراکی برای درمان برونشیت یا به عنوان یک تونیک استفاده می‌شود. ریشه خرد شده آن را می‌توان خورد یا

Shepherd's Purse

(*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic., Cruciferae).

گل آذین فشرده، سفید با پهنای ۳-۴ میلی متر با ۴ گلبرگ است. میوه آن بیضوی، قلبی شکل بر روی پایه‌هایی به طول ۶-۹ میلی متر قرار دارد. در سرتاسر سال شکوفه و میوه می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه شکوفه دار خشک.

زیستگاه و سمردآوری: یکی از رایج ترین گیاهانی است که در سراسر بریتانیا پراکنده است. در همه نقاط جهان یافت می‌شود. در طول سال گردآوری شده و در سایه یا حرارت ۳۰-۴۵ درجه سانتی گراد خشکانده می‌شود.

ایران: این گیاه در تمام نواحی ایران بخصوص اطراف تهران، کرج، شمیرانات، مغرب ایران، کردستان، کرمانشاه و گیلان به مقدار فراوان می‌روید.



ترکیبات و اثر: دارای کولین و آمینهای دیگر است، یک منقبض کننده عسروق است و به عنوان بندآورنده خون در بعضی از قسمتهای بدن بویژه در کمک به انقباض رحم مصرف می‌شود (این اثر بحدی ضعیف است که از آن استفاده نمی‌شود).

مصرف: یک لیتر آب سرد را بر روی ۱-۲ قاشق غذاخوری از گیاه ریخته، جوشانده و می‌گذارند بماند؛ در درمان قاعدگی زیساد هشت روز پیش از شروع قاعدگی مصرف می‌شود. برای خونریزیهای دیگر رحم نیز مصرف می‌شود ولی در چنین مواردی باید با پزشک مشورت کرد. اثر آن در خونریزیهای دیگر (بینی، معده) نامعلوم است.

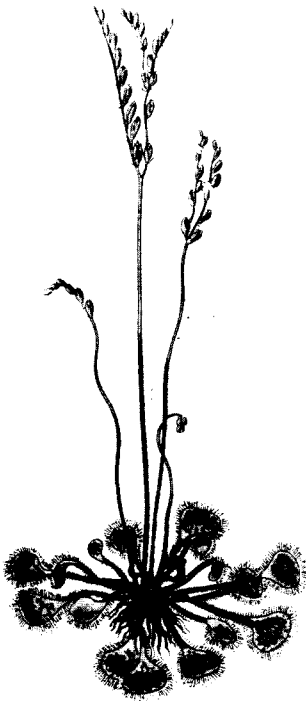
شرح: گیاهی است دو ساله به ارتفاع ۱۰-۶۰ سانتی متر که در سال اول برگهای آن یک طوقی پایه‌ای تشکیل می‌دهد و در سال دوم یک ساقه شکوفه‌دار ساده یا منشعب ایجاد می‌کند، برگهای آن کرکدار و از نظر شکل متفاوت است و به شکل برگهای دراز، کامل، دنداندار یا دارای بریدگی عمیق است. برگهای بالایی باریک، نیزه‌ای و کامل است. گلها به صورت

Sundew

دروزرا

(*Drosera rotundifolia* L. = Round-leaved Sundew,
D. anglica Huds.em.Smith = Great Sundew,
D. intermedia Hayne = Long-leaved Sundew, Droseraceae).

شرح: دروزرا گیاه کوچک بادوامی است به ارتفاع ۵-۲۵ سانتی متر بسا ساقه باریک، بدون کرک، مایل به سرخ که اغلب خمیده است. برگهای آن بیضوی یا گرد به قطر ۵-۱۰ میلی-متر با دمیرگهای دراز و دارای تارهای غده ای فراوان به بلندی ۱۰ میلی متر که حتی در شرایط خشک هر کدام قطره موسیلاژی کوچکی ترشح می کنند. گلهای آن سفید و به قطر ۵-۸ میلی متر است. گیاهی است حشره خوار، تارهای غده ای برگها حشره را نگه می دارد و سپس به وسیله شیرهای گوارشی ترشح شده از برگ جذب می شود.



قسمت مورد استفاده: کلیه قسمت های گیاه گلدار، تازه یا خشک (بدون ریشه).

زیستگاه و سردآوری: در باتلاقها و محلها یا جنگلهای مرطوب بریتانیا، البته نه به مقدار زیاد یافت می شود.

ترکیبات و اثر: ترکیبات این گیاه بخوبی شناخته نشده است. پلومباگین Plumbagine و هیدروکسی پلومباگین Hydroxy-Plumbagine آن از مواد ضد اسپاسم است. دارای چند فلاونوئید نیز هست. از دروزرا به عنوان خلط آور و ضد تشنج در سرفه های همراه با خارش و سیاه سرفه استفاده می شود.

مصرف: به طور کلی به شکل تنتور (۱۰-۲۰ قطره در آب سه بار در روز) یا دفر آورده های اختصاصی سیاه سرفه و گاهی نیز برای سرفه های مزمن مصرف می شود.

Orpine

(*Sedum telephium* L., Crassulaceae), Livelong, Life Everlasting, Orpine Stonecrop.

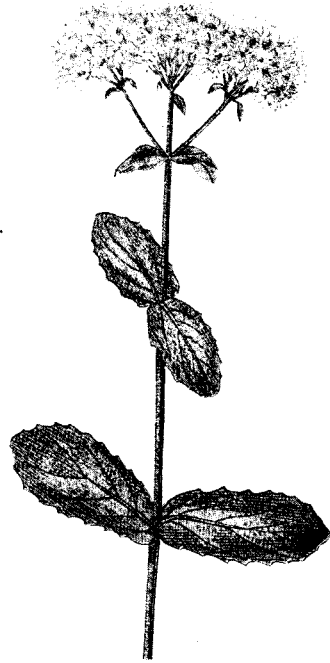
کامل است. گل‌های آن بزرگ به شکل چترهای فشرده، به رنگ سفید، سبز مایل به زرد، زرد مایل به قرمز یا ارغوانی مایل به قرمز است. در بین ماه‌های خرداد تا شهریور شکوفه می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: معمولاً از برگ‌های تازه و بندرت از تمام گیاه خشک شده هم استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: در محل‌های آفتابی خشک، روی صخره‌ها، دیوارها و ساحل رود-خانه‌های اروپای شمالی و مرکزی و اکثر استان‌های بریتانیا می‌روید. در باغها و خانه‌های روستایی کشت داده می‌شود. هنگامی که شکوفه دارد گردآوری شده و در آفتاب خشکانده می‌شود.

ترکیبات و اثر: ترکیبات آن کمی شناخته شده است ولی تانن و موسیلاژ دارد. گیاه تازه یا خشک آن کمی پوست را سرخ می‌کند. اثر مدر منسوب به آن نامعلوم و اثر محرک آنروی گاو مشکوک است.

مصرف: برگ کوبیده و ساییده شده آن بر روی زخم‌های چرکی برای تسریع التیام زخم مالیده می‌شود. پماد شفا دهنده آن نیز به شکل تجارتنی عرضه می‌شود.



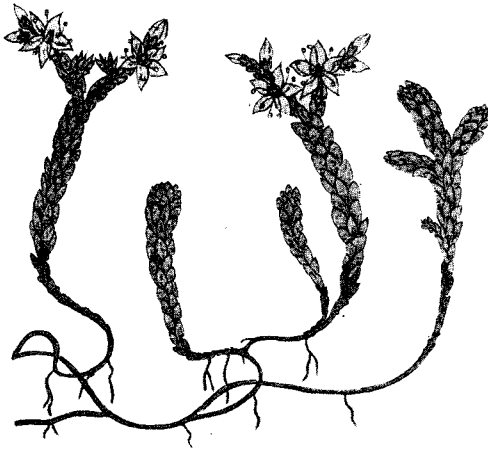
شرح: گیاه زیبا و پایایی است که تا ۶۰ سانتی‌متر ارتفاع دارد و ریشه‌های متورم آن شبیه به ریشه شلغم است. ساقه آن عمودی، ساده و بندرت منشعب به رنگ سبز مایل به آبی یا سرخ‌رنگ است، برگ‌های آن به شکل متقابل، پیچدار یا متناوب به طول ۶ سانتی‌متر، بیضوی، گوشتدار با حاشیه‌های نامنظم دندان‌های یا

Wall-pepper

گل ناز

(*Sedum acre* L., Crassulaceae), Common Stonecrop.

شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۵-۱۵ سانتی متر با ساقه های زیاد پر برگ که تشکیل پوشش می دهد. برگهای آن کوچک (۳-۴ میلی-متر)، بی ساقه، استوانه ای، گوشتی است و عرزه تندی دارد. گلها به شکل گل آذین انتهایی به رنگ زرد پررنگ، به قطر ۱/۵ سانتی متر با ۵ کاسبرگ و ۵ گلبرگ است. در بین ماههای اردیبهشت تا مرداد شکوفه می دهد.



قسمت مورد استفاده: تمام قسمتهای تازه یا خشک شده گیاه. بنظر می رسد موقعی که برگها پژمرده می شوند بیشترین تأثیر را دارند.

زیستگاه و گردآوری: در محل های خشک آفتابی، روی دیوارها، سنگها، صخره ها، پشت بامها، کنار جاده ها و مزارع بریتانیا می روید. در موقع چیدن این گیاه را نباید با 'insipid Stonecrop' (*S. Sexangulare* L.) که روی دیوارهای قدیمی در بعضی از مناطق بریتانیا وجود دارد اشتباه کرد. گلهای این گیاه کوچکتر بوده و مزه تند ندارد.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر این گیاه کاملاً شناخته نشده است. آلکالوئیدهای آن سبب تحریک ملایم می شود که با خواب آلودگی همراه است، همچنین مردمک چشم را منبسط کرده و فشارخون را پایین می آورد. اسیدهای آلی نیز در این گیاه وجود دارد. برگهای تازه له شده آن محرك پوست است. با مقدار زیاد ایجاد سردرد، نهوع و سرخوشی خفیف می کند، بنا بر این باید به عنوان یک گیاه سمی محسوب شود.

تسریع التیام روی زخمها و یا درمان زگیل و کورک روی آنها می مالند. این اثر قطعی نیست. از طریق خوراکی مصرف نمی شود.

مصرف: معمولاً گیاه ساییده شده را برای

Quince

(*Cydonia oblonga* Mill., Rosaceae), Quince seed.

زیستگاه و سردآوری: منشأ درخت به از قسمتهای شرق آسیاست ولی فعلاً در سراسر دنیا کاشته می شود. در بریتانیا به خاطر میوه اش کاشته می شود و گیاهی نیز به صورت وحشی دیده می شود. هنگامی که از میوه جهت مربا استفاده می شود، دانه های آن را جدایی کنند معمولاً از ایران و عراق صادر می شود. در ۴۰-۵۰ درجه سانتی گراد خشک می شود.

ایران: درخت به در ایران پرورش می یابد و به حالت وحشی نیز در نواحی مختلف شمال مانند گرگان، گیلان و غیره می روید.

ترکیبات و اثر: پوشش خارجی دانه به حاوی موسیلاژی است که در مجاورت آب يك محلول چسبنده غلیظ تشکیل می دهد. این محلول در مجاورت شیرهای گوارشی روده و محلول بسیار رقیق نمک طعام به صورت ژل درمی آید. قسمت داخلی دانه آن پروسیک اسید (Prussic acid) دارد که ترکیبی خطرناک است و در نتیجه خوردن تمام دانه اثرهای سمی حاصل می شود. موسیلاژ به تحریک مخاطها را کاهش داده و يك مسهل ملایم است.

مصرف: به شکل موسیلاژ مصرف می شود (يك قاشق مرباخوری از دانه به را در يك فنجان آب ولرم بریزید تا متورم شود و سپس دانه ها را از موسیلاژ حاصل جدا کنید). از میوه کامل به که در آب متورم شده است نیز استفاده می شود. از طریق خوراکی این موسیلاژ به عنوان يك مسهل ملایم مصرف می شود. همچنین به شکل غرغره یا دهان شویه برای رفع التهاب گلو و دهان از آن استفاده می شود.



شرح: به درخت یا درختچه ای است که ارتفاع آن ۸ متر می رسد. برگهای جوان آن بیضوی، کرکدار و مایل به خاکستری است. شکوفه های آن به طول ۳-۵ سانتی متر، به رنگ سفید یا صورتی است. میوه آن کرکدار، به شکل گلابی یا سیب است و در قسمت مرکزی دارای پنج توده بهم چسبیده است که هر يك ۸-۱۶ دانه دارد. دانه های آن قهوه ای، به طول تقریبی ۱۰ میلی متر، بیضوی و مسطح است.

قسمت مورد استفاده: دانه های خشک

شده.

Hawthorn

(*Crataegus monogyna* Jacq. and *Crataegus laevigata* (Poir.) DC., [= *C. oxyacantha* L. nom. ambig.] Rosaceae), May, Whitethorn.

زالزالک گل

ترشه ولیک، سرخ ولیک



شرح: این گیاه به شکل درختچه یا درخت کوچک با ارتفاع متوسط است. شاخه‌های آن دارای تیغه‌های تیزی به بلندی ۱/۵ سانتی‌متر است. پایه برگها کوتاه بوده و کم و بیش لوبهای عمیق دارد (برگهای گونه *C. monogyna* لوبهای عمیق تری دارد). شکوفه‌های آن که در ماه اردیبهشت و تیر درمی آید به طول ۱-۱٫۵ سانتی-متره گلابر گت سفید و ۲-۳ خامه سبز مایل به سفید دارد (در گونه *C. monogyna* یک خامه وجود دارد). میوه اش بیضوی، به قطر ۸-۱۲ میلی‌متر: قرمز روشن (و بندرت زرد یا مایل به سفید) است.

قسمتهای مورد استفاده: میوه و شکوفه تازه یا خشک شده. از برگهای خشک شده آن بندرت استفاده می‌شود و اثر کمتری دارد.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه این گیاه در بیشه‌ها، حصارها، جنگلهای باز و برگ‌ریز و در مناطق صخره‌ای می‌روید. غالباً برای ایجاد پرچین کاشته می‌شود. در سراسر اروپا پراکنده و در بریتانیا فراوان است.

ایران: گونه *C. monogyna* در نواحی مختلف البرز، رضاییه، بروجرد، گرگان، اراک، کلاردشت، شمال تهران و کرج می‌روید. در گرگان به نام محلی سرخ ولیک موسوم است. وجود گونه *C. oxyacantha* در ایران مشکوک به نظر می‌رسد.

ترکیبات و اثر: کاملاً شناخته نیست ولی دارای گلیکوزیدهای فلاونی و کاتشین است، ترکیبات این گیاه جز بان خون را در سرخرگهای

کرونر قلب تسریع کرده و حال عمومی بیمار مبتلا به بی‌نظمی قلب را بهبود می‌بخشد. این اثر تنها پس از یک دوره درمان طولانی دیده می‌شود. هیچگونه اثری بر روی بیماریهای ارگانیک قلب ندارد.

مصرف: اصولاً به شکل تنطور تهیه شده از میوه و شکوفه مصرف می‌شود (۱۰-۳۰ قطره در نصف لیوان آب سه بار در روز). تی‌زان آن اثر کمتری دارد. از گیاه فوق در بیماری‌های قلبی با منشأ عصبی استفاده می‌شود که به عنوان یک مسکن عمومی اثر می‌کند، همچنین برای درمان افزایش فشار خون و ناراحتیهای یائسگی مصرف می‌شود.

Blackberry

(*Rubus fruticosus* agg., Rosaceae), Bramble.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشك شده.

زیستگاه و گردآوری: در حاشیه حصارها و جنگلهای بریتانیا و اروپا پراکنده است، برگهای آن را معمولاً در بین ماههای خرداد- مرداد گردآوری کرده در سایه یا آفتاب می- خشکانند.

ایران: گونه‌های فرعی این گیاه در غالب نواحی شمال ایران، رودبار، شمال غربی و اطراف تهران می‌روید. گونه‌های خاردار این گیاهان دارای اسامی محلی زیر است: (تمشك) در تهران، (لم) در نور، (تموش بورتیکان) در رامیان، (ولش) در گیلان، (هندل) در آستارا، (تورک) در کردستان.

ترکیبات و اثر: برگهای این گیاه حاوی تانن و احتمالاً مقدار ناچیزی اسانس فرار است که به‌عنوان ضد اسهال و برطرف‌کننده التهاب مخاطها استفاده می‌شود. این اثر غالباً زیاد تخمین زده می‌شود و اثر مسکن یا خواب‌آور عمیق منسوب به آن بسیار ضعیف یا هیچ است.

مصرف: به شکل تیزان (یک لیتر آب سرد را روی یک مشت برگ ریخته، به مدت ۲-۳ دقیقه می‌جوشانند) برای از بین بردن اسهال یا به‌عنوان غرغره یا دهان شویه برای رفع التهاب گلو یا دهان استفاده می‌شود (زیاد مؤثر نیست) بر روی زخمها نیز مالیده می‌شود. گاهی جایگزین چای می‌شود. برای این منظور برگها را پس از گردآوری به مدت چند روز رویهم انبار می‌کنند و سپس خشك می‌کنند، بدین ترتیب رنگ آن قهوه‌ای مایل به سبز شده و مزه مطبوع‌تری پیدا می‌کند.



شرح: این گیاه به اشکال فراوانی وجود دارد و معمولاً جزء گیاهان بالارونده محسوب می‌شود. گیاهی دوساله است و شاخه‌های خار دار آن تنها در سال اول برگ می‌دهد، شکوفه و میوه‌های شناخته شده آن در سال دوم روی شاخه‌های جانبی ایجاد می‌شود. برگها شانه‌ای با ۳ یا ۵ برگچه است و خارهایی روی دم‌برگ آن دیده می‌شود. برگچه‌های آن کرکدار و هر دو سطح آن خشن است. سطح تحتانی پهنک درخشنده نیست و دارای حاشیه دندان‌های است، مزه برگ آن قابض (گس) است.

Tormentilla

(*Potentilla erecta* (L.) Rausch = *P. tormentilla* Stokes, Rosaceae).
Septfoil, Common Tormentil



شرح: گیاهی است پایا با ریزوم ستبر بدرنگ قهوه‌ای مایل بدقرمز بدضخامت ۵/۳-۰ سانتی متر که بلندی آن تا ۲۰ سانتی متر می‌رسد. سطح بریده شده ریزوم تازه و جوان آن سبزرنگ است، سطح داخلی ریزومهای قدیمی-تر قرمز مایل به قهوه‌ای است. ساقه‌های آن نازک، منشعب به ارتفاع ۵-۲۰ سانتی متر و بندرت تا ۵۰ سانتی متر می‌رسد، برگهای آن سه تا بی با گوشوارکهای بزرگ و منقسم بوده و برگچه‌ها باریک و دنداندار است. اندازه گلها ۳-۱۵ سانتی متر و بدرنگ زردروشن و دارای ۴ گلبرگ است (تفاوت با سایر گیاهان این خانواده که ۵ گلبرگ دارند)، در ماههای خرداد تا شهریور گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: بر روی زمینهای بایر، خلنگزارها و مراتع اروپا می‌روید. در خاکهای کمی اسیدی بریتانیا به‌طور عادی می‌روید. ریزوم آن را می‌توان در طول تابستان یا پاییز جمع‌آوری کرد. باید آن را با سرعت در آفتاب خشک‌اند.

ترکیبات و اثر: ریزوم آن دارای تانن فراوان و مقدار کمی قند است. به‌عنوان یک داروی ضد اسهال ماده قابضی است. در زخم‌های سیکاتریزان یک داروی ضد التهاب و تسکین‌دهنده سوختگیها است.

مصرف: از طریق خوراکی بهتر است به شکل گرد برای توقف اسهال خورده شود (یک نوبت چاقو ۳-۵ بار در روز همراه با آب، یا چای)، همچنین گاهی برای این منظور آن را به

شکل جوشانده (به مدت ۵-۱۰ دقیقه جوشانند) مصرف می‌کنند. برای درمان قاعدگی اشر آن قطعی نیست. دم کرده این گیاه را می‌توان به شکل لوسیون برای از بین بردن التهاب دهان. گلو یا مهبل به کار برد. برای سوختگیها و آفتابزدگی مالیدن جوشانده آن به شکل لوسیون یا کمپرس تسکین دهنده و التیام بخش است (در موارد سوختگیهای شدید بساید به پزشک مراجعه شود).

Silverweed

(*Potentilla anserina* L., Rosaceae), Wild Tansy.

عاف نقره‌ای

توت‌روباه

مایل به سفید و نرم می‌باشد. گل‌های آن زیبا به رنگ زرد تا طلایی و به ضخامت ۲ سانتی‌متر است که به طور منفرد بر روی ساقه‌ها ظاهر می‌شود. بین خرداد تا پاییز شکوفه می‌دهد. قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: گیاهی علفی که در حاشیه جاده‌ها، محل‌های با پروماتع مرطوب اروپا می‌روید. گیاه گلدار گردآوری شده و بهتر است این کار در مردادماه انجام گیرد. در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود.

ایران: در نواحی شمالی ایران، مرزن‌آباد و دشت ارژن می‌روید.

ترکیبات و اثر: علف نقره‌ای حاوی تانن است، به همین جهت به عنوان قابض و ضد اسپاسم در اسهال و اسپاسمهای رحم مصرف می‌شود. خاصیت ضد التهاب نیز دارد.

مصرف: از طریق خوراکی به شکل تیزان (یک مشت از گیاه را در یک لیتر آب سرد ریخته، برای ۵ دقیقه جوشانده می‌گذارند بماند) یا گرد (یک نوک چاقواز گیاه را با آب، یا چای مخلوط کرده ۳-۵ بار در روز می‌نوشند) برای از بین بردن دردهای قاعدگی و اسهال‌های همزاه با قولنج نیز مصرف می‌شود. از طریق خارجی دم کرده آن بر روی زخمها مالیده می‌شود.



شرح: علف نقره‌ای گیاهی است پایا با بار یزوم ضخیم و دراز که از خزیدن ساقه‌های خوابیده آن در محل بندها در خاک ریشه‌های نابجا ایجاد می‌شود. دارای برگ‌های دراز به طول ۲۰ سانتی‌متر با ۱۱-۲۱ برگچه است. این برگچه‌ها به شکل طولی و عمیقاً دندانه‌دار هستند. سطح بالایی آنها سبز و کمی کرک‌دار و سطح پایینی

Five-leaf Grass

(*Potentilla reptans* L., Rosaceae), Creeping Cinquefoil,
Five Fingers.

پنج انگشت، پنج برگ



خاک‌های قلیایی و خنثی بسیار دیده می‌شود، گیاه گلدار پیش از ماه مرداد گردآوری شده و در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود.

ایران: این گیاه در نواحی جنوبی ایران، اطراف تهران، نقرش، خوی، بروجرد، الوند، رضاییه، شیراز، و بندرگز می‌روید.

ترکیبات و اثر: تنها مساده شناخته شده پامچال تانن است. به عنوان یک داروی قابض، ضد اسهال و ضد التهاب مصرف می‌شود.

مصرف: از طریق خوراکی بندرت به شکل تیزان (دومشت از گیاه را با یک لیتر آب سرد به مدت ۵ دقیقه می‌جوشانند) برای درمان اسهال مصرف می‌شود (در این مورد گیاه *tormentilla* مؤثرتر است)، از طریق خارجی از دم کرده آن برای شستشوی زخم‌ها و به عنوان دهان شویه برای رفع تحریکات گلو و لثه‌ها استفاده می‌شود.

شرح: پامچال گیاه خزنده پایایی است با ریزوم چوبی که با خزیدن ساقه‌های آن که تا یک متر می‌رسد و نازک، کرکدار و اغلب به رنگ مایل به قرمز است تکثیر می‌یابد. محل بندها ایجاد ریشه‌های نابجا می‌کند. برگ‌های آن انگشتی، دارای ۵ و بندرت ۷ برگچه و دم‌برگ دراز است. هر برگچه بیضوی یا نریزه‌ای است، هر دو سطح آن کرکدار و حاشیه‌اش دندانه دار است. گل‌های آن معمولاً به شکل منفرد و روشن روی ساقه‌های دراز در مقابل برگ‌ها با ۵ گلبرگ قرار گرفته است. در بین ماه‌های اردیبهشت تا شهریور گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه شکوفه دار خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: پامچال روی دیوارها، در مراتع، محلهای بایرو حاشیه جاده های اروپا می‌روید. در بریتانیا به طور عمده در

Golden Potentilla

(*Potentilla aurea* L., Rosaceae).



در بریتانیا نمی‌روید. گیاه گلدار گردآوری شده در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود.

ترکیبات و اثر: حاوی مقادیر زیادی تانن است که به‌عنوان قابض در اسهال و نیز به‌عنوان داروی ضد التهاب از آن استفاده می‌شود.

مصرف: از طریق خوراکی به‌شکل تیزان (مانند *tormentilla* تهیه می‌شود) برای درمان اسهال به‌کار می‌رود. از راه خارجی جوشانده آن به‌شکل مالیدنی روی زخمها و نیز برای کشیدن چرك لثه‌های عفونی استفاده دارد

شرح: گیاهی پایا به ارتفاع ۵-۲۰ سانتی‌متر و دارای ریزومی نسبتاً ضخیم است، شاخه‌های آن معمولاً خمیده، اغلب منشعب و حاوی برگهای فراوان است. دارای برگهای انگشتی با پنج برگچه با حاشیه‌ی وسطی تختانی کرکدار است. آزمایش برگهای ریشه آن به شکل طوقی است، گلهای این گیاه روی دمگلهای دراز، به قطر ۳ سانتی‌متر قرار دارد، گلبرگها به رنگ زرد روشن با یک لکه نارنجی بر روی سطح پایینی است. در بین ماههای تیر تا مهر شکوفه می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمتهای گیاه گلدار.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در رشته کوههای آهکی اروپای مرکزی در ارتفاع ۱۴۰۰-۲۶۰۰ متر از سطح دریا می‌روید.

Avens

(*Geum urbanum* L., Rosaceae), Herb Bennet, Geum, Wood Avens.



شرح: گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۲۵-۱۳۰ سانتی متر. ریزومی به طول ۳-۷ سانتی متر به ضخامت ۱-۲ سانتی متر دارد. ساقه آن بندرت منشعب است و باقیمانده‌ی يك طوقی قاعده‌ای بر روی دمبرگ کوتاه برگها دارد که در زمستان هم می ماند. ساقه‌ها کرکدار است و برگهایی رو به پایین دارد. این برگها دارای سه لوب بوده و کرکدارند و حاشیه‌های دندانهای یا کنگره‌ای دارند. رنگ گل‌های آن زرد روشن، به قطر ۵-۷ میلی متر و به شکل خوشه‌های بسیار باز بر روی ساقه‌های دراز قرار دارد. در بین ماههای اردیبهشت تا مهر گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک و گاهی تمام قسمت‌های گیاه گلدار.

زیستگاه و سردآوری: این گیاه در جنگلها، ساحل رودخانه‌ها، بر روی خاکهای مرطوب و در بیشتر قسمت‌های اروپا پراکنده است و به وفور در انگلستان، ایرلند و جنوب اسکاتلند می‌روید. در موقعی که گل دارد گیاه را گردآوری می‌کنند.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی اسانس فرا است، ترکیب اصلی آن اوژنول (eugenol) است که در گیاه زنده به شکل گلیکوزید است ولی در طی خشک شدن به شکل اوژنول آزاد می‌شود. تانن فراوان و یک ترکیب تلخ از ترکیبات دیگر این گیاه است. دارای خواص ضد اسهال، ضد التهاب و قابض است.

مصرف: تیزان این گیاه از راه خوراکی

(يك قاشق غذاخوری از گیاه ساییده را در يك لیتر آب بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای اسهال و ناراحتی معده مصرف می‌شود. در استعمال خارج آن را بر روی زخمها می‌مالند.

Alpine Avens

(*Sieversia montana* (L.) R.Br., Rosaceae).

شرح: این درخت دارای يك ریشه اصلی ستمبراست. ارتفاع ساقه آن تا ۳۰ سانتی متر می رسد و درطول محور آن برگهای رادیكال و يك گل منفرد قرار دارد. برگهای آن دارای بریدگیهای عمیق با کرکهای ترشخی است و لب انتهایی آن خیلی بزرگتر از لبهای کناری است. برگهای ساقه كوچك، كامل و دارای سه لب است. قطر گلهاي آن ۳-۴ سانتی متر، به رنگ زرد روشن و عمودی است. میوه اش بسیار کرکدار و تقریباً دارای سرکروی است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم خشك یا تمام قسمتهای گیاه گلدار.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه درمرغزار-های آلپ که خاک سیلیسی دارند در ارتفاع ۱۶۰۰-۲۸۰۰ متری از سطح دریامی روید. گیاه گلدار آن را جمع آوری می کنند و در سایه یا آفتاب می خشکانند. گیاه فوق در انگلستان وجود ندارد.

ترکیبات و اثر: دارای مقادیر زیادی تانن است و به همین جهت خاصیت قابض دارد.

مصرف: از راه خوراکی برای درمسان اسهال مصرف می شود (دم کرده آنرا مانند دم کرده گیاه *tormentilla* تهیه می کنند).



(*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. = *Spiraea ulmaria* L., Rosaceae),
Bridewort.



شرح: گیاهی پایا با ریزومی سبتر است. برگهای آن شانهای نامنظم است و برگچه‌های بزرگتر به‌طور متناوب با برگچه‌های کوچکتر روی محور اصلی خوشه قرار دارد. رگبرگ برگچه‌ها خیلی برجسته است، سطح فوقانی آنها سرخ کم‌رنگ و سطح تحتانی نقره‌ای و کرکدار است. ارتفاع ساقه کسه اغلب مایل به سرخ است به یک متر می‌رسد. گل‌های آن کوچک، سفید، با پنج کاسبرگ، پنج گلبرگ و پرچمهای زیاد به شکل (دیپیم) است. در فاصله ماههای خرداد تا مرداد گل می‌دهد.

قسمتهای مورد استفاده: گل‌های خشک و

بندرت ریشه و ریزوم خشک گیاه.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در با تلاقها

و مردابها و در کنار رودخانه‌ها می‌روید. در بریتانیا و اروپا فراوان است. گل‌های آن را هنگامی که کاملاً باز شده گردآوری می‌کنند و ساقه‌اش را با دست یا الک جدا می‌کنند. در سایه و در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد آنرا می‌خشکانند.

ترکیبات و اثر: دارای مقادیر کمی اسانس

فرار، مشتقات اسیدسالیسیلیک (نام اسپیرین، که یک مشتق اسیدسالیسیلیک است، از نام لاتین *Spiraea* گرفته شده است که قبلاً به این گیاه اطلاق می‌شد) و مشتقات فلاونوئید است. ریشه این گیاه حاوی تانن است که خاصیت قابض دارد. از گل‌های آن عمدتاً به‌عنوان تب‌بر، عرق‌آور و پیشاب‌آور ملایم استفاده می‌شود.

مصرف: تیزان این گیاه (نیم لیتر آب

جوشیده را بر روی یک قاشق غذاخوری گسل آن بریزید و بجوشانید) اساساً به‌عنوان تب‌بر در مواردی نظیر آنفلوآنزا، رماتیسم و نیز خیز عمومی بدن مصرف می‌شود. از جوشانده ریشه این گیاه اغلب برای درمان اسهال استفاده می‌شود.

Lady's Mantle

گل آویز

(*Alchemilla vulgaris* agg., Rosaceae), Lion's Foot.

قسمتهای مورد استفاده: برگ خشک شده و بندرت گیاه گل‌سدار خشک شده برای مصرف محلی.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در مرغزارها، مراتع، بیشه‌زارها و صخره‌های اروپای شمالی و مناطق کوهستانی اروپای مرکزی و جنوبی می‌روید. تقریباً در سراسر بریتانیا و بندرت در جنوب شرقی انگلستان دیده می‌شود. یازده گونه *A. vulgaris* تاکنون مشخص شده است. بهتر است آن را پیش از نیمه مرداد گردآوری کرد و در سایه یا آفتاب خشکاند.

ایران: گل آویز در نواحی شمالی ایران، اطراف تهران، نواحی مختلف البرز، دامنه‌های شمال تجریش منتهی به رودخانه پس قلعه و امازاده براهیم گیلان می‌روید.

ترکیبات و اثر: ترکیبات فعال این گیاه به‌طور کامل شناخته نشده است. تانن آن خاصیت ضدالتهاب و ضداسهال دارد. مصرف درازمدت آن ناراحتیهای یائسگی و قاعدگی زیاد را تسکین می‌دهد ولی این اثر تأیید نشده است.

مصرف: گل آویز به شکل تیزان (یک لیتر آب سرد را روی یک مشت برگ ریخته به مدت ۲-۳ دقیقه بجوشانید) برای اسهال و قاعدگی زیاد (روزانه ۱-۲ فنجان به مدت ده روز پیش از قاعدگی تا پایان دوره آن) مصرف می‌شود. همچنین در یائسگی (از سن ۴۰ سالگی به مدت ده روز در هر ماه) خورده می‌شود. در استعمال خارج آن را روی زخم می‌مالند. علاوه بر این از این گیاه در دامپزشکی برای درمان اسهال استفاده می‌شود.



شرح: گیاهی است علفی، پایا به ارتفاع ۱۰-۵۰ سانتی متر. دارای شاخه‌های منشعب، غده‌ای یا کرک‌دار و برگ‌های کم است. برگ‌های رادیکال آن، به قطر ۳-۸ سانتی متر غالباً مدور با ۷-۱۱ لب مسدور، چین‌دار (شبه صدف) تا کاملاً مسطح، بدون کرک یا کرک‌دار غیر ابریشمی که حاشیه‌های دندان‌های دارد. قطر گلها ۳-۵ میلی متر، به رنگ زرد مایل به سبز و غیر متناوب است. بین اردیبهشت ماه و پاییز گل می‌دهد.

Alpine Lady'sMantle

(*Alchemilla alpina* L. and *Alchemilla conjuncta* Bab., Rosaceae).



شرح: گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۱۰-۲۰ سانتی متر. برگهایش به قطر ۳-۷ سانتی متر، دمبرگدار، مانند برگهای پنجه‌ای منقسم به ۵-۷ (و بندرت ۹) بخش است که همیشه نزدیک وسط رگبرگ چین‌دار است. این بخش‌ها نیزه‌ای شکل، به رنگ سبز تیره با سطح فوقانی بدون کرک و حاشیه‌های براق و سطح تحتانی نرم و ابریشمی براق است. گل‌های این گیاه کوچک، نامشخص، به رنگ زرد مایل به سبز و سنبله‌های کوچک بر روی شاخه‌های منشعب عمودی است. در بین ماه‌های خرداد تا مرداد گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: برگ خشک شده. همچنین بندرت برای مصارف خانگی از برگ‌ها و پاجوش‌های گلدار که از خود برگ‌ها کم ارزش‌تر است، استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در رشته کوه‌های اصلی اروپا وجود دارد و در مراتع کوهستانی و روی صخره‌های سنگی در اسکاتلند، شمال انگلستان و ایرلند می‌روید. گونه *A. conjuncta* در کوه‌های آلپ فرانسه و سویس یافت می‌شود. این گیاه در بریتانیا بندرت مشاهده شده است. باید هرچه زودتر (بین ماه‌های خرداد تا اوایل مرداد) آن را گردآوری کرد و در سایه و سرانجام در آفتاب آن را خشکاند.

این است که این گیاه مؤثرتر از گل‌آویز است ولی این موضوع تا کنون به اثبات نرسیده است.

ترکیبات، اثر و مصرف: مانند گیاه گل‌آویز است (صفحه قبل). از نظر سنتی عقیده بر

Agrimony

(*Agrimonia eupatoria* L., Rosaceae), Cocklebur, Stickwort.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در کنار

جاده‌ها، محل‌های مرطوب و مراتع پست در بیشتر نقاط اروپا می‌روید. معمولاً در بریتانیا بجز شمال اسکاتلند یافت می‌شود. در موقع گل‌دادن آن را گردآوری می‌کنند (بهتر است این کار قبل از نیمهٔ مردادماه انجام گیرد) و در سایه در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در نواحی شمالی ایران، رودبار، جنوب و نواحی غربی، اطراف تهران، کرمانشاه، تفرش، ارومیه، کرج و خراسان می‌روید.

ترکیبات و اثر: حاوی تانن، مقدار کمی اسانس فشرار و رزین است. دارای اثرات قابض، ضدالتهاب و ضد میکروبی است. اثر آن بر روی ترشح صفرا، دفع سنگهای صفراوی و افزایش دفع ادرار مشکوک است.

مصرف: از راه خوداکی تیزان این گیاه (یک لیتر آب سرد را بر روی يك مشت گیاه بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) را برای درمان اسهال، احتباس صفرا و التهاب کلیه‌ها و مثانه مصرف می‌کنند. همچنین برای دفع سنگهای صفراوی توصیه شده است ولی اثر آن قطعی نیست. از راه استعمال خارج، دم کرده آن به شکل لوسیون برای مخاطهای ملتهب دهان و گلسو استفاده می‌شود و آن را بر روی زخمها می‌مالند.



شرح: گیاهی است پایا با شاخه‌های عمودی ساده و گاهی منشعب و پوشیده از کرک که ارتفاع آن بین ۵۰-۱۰۰ سانتی‌متر است. طول برگها تا ۲۰ سانتی‌متر می‌رسد و تک شاخه‌ای و بسیار کرکدار است. گل‌های آن دارای يك سانتی‌متر قطر، زرد رنگ و به شکل سنبله است. گلها یکی پس از دیگری از قاعده تا محور گل آذین بازمی‌شود. در فاصله ماه خرداد تا پاییز گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک

شده.

(*Rosa gallica* L., *R. centifolia* L., Rosaceae), Rose Flowers, Provence
Rose, Cabbage Rose.



شرح: از گل سرخ‌های باغهای انگلستان به‌ویژه انواع صورتی و سرخ آن، گلبرگهای سرخی بدست می‌آید که در پزشکی استفاده می‌شود. چون این گیاه بخوبی برای همه شناخته شده است شرحی درمورد آن داده نمی‌شود. تنها اشاره می‌کنیم که پنج گلبرگ خارجی آن گلبرگهای حقیقی هستند و سایر گلبرگها پرچم تغییر شکل یافته هستند و از این طریق تشخیص داده می‌شوند. گاهی گلبرگها ممکن است به پرچم تبدیل شوند. گل سرخ زینتی دورگه‌ای است با منشا نامشخص که از گونه‌های مختلف می‌باشد. اشتقاق پیدا کرده است.

قسمت مورد استفاده: گلبرگ خشک شده. برای مصارف خانگی گلبرگهای تازه رامی-توان از گل‌های کاملاً باز شده (ولی پژمرده نشده) که اثر یکسانی دارد بدست آورد.

زیستگاه و گردآوری: پیش از باز شدن کامل گلها (برای مصارف گیاهی) یا پیش از ریختن برگها این گیاه را گردآوری می‌کنند و بسرعت در سایه در حرارت زیر ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.

ایران: گل سرخ در گرگان و نواحی مختلف ایران می‌روید.

بریزید، بجوشانید و به‌مدت پانزده دقیقه بگذارید سرد شود) برای درمان اسهال (بخصوص در کودکان) مصرف می‌کنند. برای شستشو و مالیدن بروی مخاطهای دهان از آن استفاده می‌شود (برای کسودکان بیشتر rose honey به کار می‌برند). همچنین جوشانده آن را روی زخمها و سوختگیها می‌مالند.

توکیبات و اثر: این گیاه حاوی تانن و اسانس فرار است. گلبرگ آن قابض و ضد التهاب است.

مصرف: دم کرده گل سرخ (یک مشت گلبرگ خشک شده را در نیم لیتر آب سرد

Dog-rose

(*Rosa canina* L., *R. arvensis* Huds. and allied species, Rosaceae), Wild Briar, Wild Rose.

قسمتهای مورد استفاده: میوه تازه یا کاذب خشک، دانه خشک.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در جنگلها، کنار هرچینها و بیشهها میروید. معمولترین نوع گل سرخ در اروپاست. بوفور در بریتانیا و بندرت در اسکاتلند میروید. میوه آن را در پاییز گردآوری می کنند و از وسط شکاف می دهند و در محلی با هوای کمتر از ۰ درجه سانتی-گراد می خشکانند.

ایران: نسترن در قصر شیرین، نواحی البرز، نهاوند، تبریز، کرج و ارتفاعات کلاردشت میروید.

ترکیبات و اثر: جدار گوشتدار میوه این گیاه حاوی مقادیر زیادی ویتامین C، اسید سیتریک، اسید مالیک، سی درصد قند و موسیلاژ است که برای از بین بردن سستی بدن و افزایش مقاومت بدن (بخصوص در آنفلوآنزا) مصرف می شود. احتمالاً یک داروی مدر است و لسی این موضوع هنوز تأیید نشده است. میوه های بیضی شکل *R. villosa* L. بیشترین مقدار ویتامین C را دارد.

مصرف: نسترن به شکل تیزران (دوقاشق غذاخوری) پراز گیاه خرد شده را در یک لیتر آب سرد بریزید و بجوشانید (برای رفع خستگی، خیز عمومی و عفونتهای کلیه مصرف می شود. تیزران تهیه شده از دانه این گیاه فقط به عنوان یک پشاپ آور ملایم مصرف می شود) (این اثر قطعی نیست).



شرح: میوه و دانه این گیاه از گونه های وحشی مختلف گل سرخ گردآوری می شود. به شکل بوته های خاردار به ارتفاع ۵۰ سانتی متر تا ۵ متر، اغلب با شاخه های آویزان و برگ های تک شانهای است. گل های آن پنج گلبرگ صورتی یا سفید دارد. میوه قرمز آن کاذب است و دانه ها میوه حقیقی است. دانه تازه آن سطحی براق و انتهای آن لکه های نارنجی مایل به قرمز دارد.

Restharrow

(*Ononis spinosa* L., Papilionaceae), Cammock.



شرح: این گیاه دارای گونه‌های چند شکلی است. فعالترین اشکال آن نوع خزننده و نیز گونه‌ای است که برگهای گردی دارد. هر دو نوع از تارهای ترش‌چی پوشیده شده است. گیاهی است پایا به ارتفاع ۱-۶ سانتی‌متر با ریشه عمودی و چوبی به رنگ قهوه‌ای تیره که طول آن به پنجاه سانتی‌متر می‌رسد. شاخه‌های آن منشعب، کمی کرکدار و غالباً در اطراف قاعده چوبی است. در نوع نمونه آن، تمام شاخه‌های جانبی به برآمدگیهای تیزی تبدیل می‌شود ولی در بعضی اشکال آن نرم است. طول برگهای پایینی بین ۱-۲/۵ سانتی‌متر است و سه بر گچه دارد. برگهای بالایی کامل، کمتر کرکدار و با خاشیه‌های دندانه‌دار است. طول گلها ۱-۲ سانتی‌متر، به رنگ سرخ گل سرخی و بندرت سفید و در دسته‌های کوچک است. در فاصله ماههای خرداد تا شهریور گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: اساساً از ریشه خشک و بندرت از گیاه گلدار خشک شده آن استفاده می‌شود.

که به مقدار زیاد در قسمت‌های هوایی گیاه وجود دارد و پيشاب آور است. ریشه این گیاه دارای يك مشتق فلاونوئیدی گلیکوزیدی بنام اونونید است.

مصرف: این گیاه به شکل تیزان (يك لیتر آب را بر روی يك مشت گیاه خرد شده بریزید آنرا بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای درمان خیزهای عمومی بویژه در ویسی مصرف می‌شود. این تیزان را مخلوط با تیزان انگور خرس برای از بین بردن التهاب مثانه و کلیه‌ها و همچنین رماتیسم و نقرس مصرف می‌کنند.

زیستگاه و سردآوری: در مناطق خشک و آفتابی، کنار جاده‌ها، گوشه جنگلها و مزارع اروپا می‌روید. در انگلستان، ویز و بندرت اسکاتلند جنوبی مشاهده می‌شود. بیشتر در پاییز و نیز سایر اوقات آن را گردآوری می‌کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند. قسمت‌های هوایی این گیاه را باید هنگامی که گل دارد گردآوری کرد و در سایه خشکاند.

ایران: گیاه فوق در یزد خاست و بلوچستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: دارای اسانس فراری است

Ladies' Fingers

لوز کوچک

(*Anthyllis vulneraria* L., Papilionaceae), Kidney Vetch.

سبز روشن است. گل‌های آنها در انتهای ساقه دراز به شکل کاسه گل کرگداز با گلبرگهای زرد روشن یا تیره و بندرت نارنجی تاسرخ قرار دارد. در فاصله اردیبهشت تا پاییز گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمت‌های گیاه
گلداز خشک شده.

زیستگاه و هم‌دآوری: این گیاه معمولاً بر روی خاک‌های آهکی، در مراتع خشک و مناطق سنگی اروپا می‌روید. در بریتانیا پراکنده است. گیاه گلداز آن را در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ایران: لوز کوچک در گیلان می‌روید.

ترکیبات و اثر: ترکیبات فعال این گیاه هنوز کاملاً شناخته نشده است. وجود تانن و مقدار کمی ساپونین در این گیاه گزارش شده است ولی اثر آن کاملاً مطالعه نشده است.

مصرف: دم کرده این گیاه (یک لیتر آب سرد را بر روی ۱-۲ قاشق غذاخوری گیاه می‌ریزند، به مدت سه دقیقه جوشانده می‌گذارند سرد شود) را بر روی زخم‌ها می‌مالند. از گیاه تازه له شده آن نیز می‌توان برای این منظور استفاده کرد.



شرح: لوز کوچک گیاه علفی، پایا (بندرت یکساله) به ارتفاع ۵-۶ سانتی‌متر است. ساقه‌های آن عموماً سرخ کمرنگ و کرگداز است. دارای برگ‌های مختلفی است؛ برگ‌های پایینی اغلب کامل بوده و برگ‌های بالایی دارای ۱-۶ جفت برگ گچه و یک برگ انتهایی بزرگ است. برگ‌چه‌ها بیضوی یا نوک تیز با سطح فوقانی بدون کرک و سطح پایینی نرم و معمولاً

Melilot

(*Melilotus officinalis* (L.) Pall. = Common Melilot,
M. altissima Thuill. = Tall Melilot, Papilionaceae),
 King's Clover, Sweet Clover.

اكليل الملك



شرح: دو گونه گیاه فوق تنها از نظر شکل برگ و کرکهای روی میوه اختلاف دارند و از نظر مصرف در پزشکی دارای ارزش یکسانی هستند. گیاهانی زیبا، یکساله یا دوساله اند که ارتفاع آنها تا ۱۳۰ سانتی متری می رسد. ساقه آنها منشعب، تنومند و عمودی است و برگهایی با سه برگچه دارد. هر یک از برگچه ها بیضوی یا کشیده، به طول ۱-۲ سانتی متر و حاشیه دنداندار است. گل آذین آنها دراز، خوشه ای ظریف و در محور برگها است. گلهای آن مانند گیاهان نمونه این تیره (پروانه داران) زرد رنگ است. بین ماههای خرداد تا مرداد گل می دهد.

قسمتهای مورد استفاده: کلیه قسمتهای گیاه خشک شده یا گلهای خشک آن.

ترکیبات و اثر: در گیاه تازه ماده خوشبوی کومارین وجود دارد که در اثر خشکاندن آزاد می شود. مهمترین مورد مصرف آن در پزشکی جلوگیری از تشکیل لخته خون است. همچنین یک داروی خلط آور است (مقدار زیاد آن باعث استفراغ می شود).

زیستگاه و گردآوری: دو گونه این گیاه در مزارع، اماکن مرطوب، ساحل رودخانه ها و کنار جاده های اکثر نقاط اروپا می روید. بومی انگلستان است ولی گیاه در این کشور فراوان نیست. این گیاهان را می توان از طریق کاشت در ردیفهای ۴۰ سانتی متری جدا از هم کشت داد. در موقعی که گل دارد آن را گردآوری می کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۴۰ سانتی گراد می خشکانند. عمل خشکاندن نباید خیلی سریع انجام گیرد زیرا ترکیبات معطره آن فقط با هستگی در هنگام خشکاندن آهسته گیاه افزایش می یابد.

مصرف: اصولاً به شکل تیزان (یک قاشق غذاخوری آن را در نیم لیتر آب دم کنید) برای رفع التهاب مخاطهای دستگاه تنفس مصرف می شود. در استعمال خارج بر روی محل های ملتهب و زخم های چرکی مالیده می شود. از دم کرده آن می توان برای جلوگیری از ایجاد لخته خون استفاده کرد ولی فرآورده های تجارتهای آن مؤثر تر است. مقادیر زیاد آن به عنوان یک ماده معطر کننده در توتون مصرف می شود.

ایران: ناخنك در نواحی شمالی ایران، اطراف تهران، قلهک، آبگرم، آذر بایجان، بلوچستان، تبریز و لاهیجان می روید.

Fenugreek

(*Trigonella foenum-graecum* L., Papilionaceae), Fenugreek.

زیستگاه و کشت: شنبليله وحشی در

منطقه مدیترانه می‌روید. بیشتر در آفریقای شمالی و هند از طریق دانه در ردیفهایی با فاصله ۲۰ سانتی‌متر کشت می‌شود. میوه آن را موقعی که رسید گردآوری می‌کنند و دانه‌ها را به وسیله خرمن کوب جدا می‌کنند. این گیاه به عنوان یک محصول کودده کاشته می‌شود. بازده محصول بین ۸-۱۸ کیلو گرم در هر صد متر مربع است. دانه شنبليله به طور عمده از هند به بریتانیا صادر می‌شود.

ایران: این گیاه در نواحی مختلف ایران پرورش می‌یابد.



ترکیبات و اثر: شنبليله حاوی موسیلاژ،

مواد معطر و به مقدار زیاد آهن و فسفر است که توسط ملکول‌های آلسی به یکدیگر متصل شده است. از راه خوراکی ترشح معده را تحریک کرده و در نتیجه به هضم غذا کمک می‌کند. خاصیت خلط‌آور آن تایید نشده است. استعمال خارجی دانه‌های آن نرم‌کننده است و بهبود زخم‌های چرکی و التهابات را تسریع می‌کند.

مصرف: آنرا با آب در ظرفی می‌پزند و

از راه خارجی مانند کمپرس داغ روی کورکها، آبسه‌ها و غیره قرار می‌دهند (شبهه دانه کتان). از طریق خوراکی به عنوان محرک مصرف می‌شود (یک قاشق مرباخوری از گرد آن با مقدار کمی مربا سه بار در روز). از آن بیشتر در دامپزشکی در گردهای تقویتی برای چاق کردن گاوها استفاده می‌شود.

شرح: شنبليله گیاهی است یکساله که

ارتفاع آن تا ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. به طور کلی بدون کرب و بابویی قوی است. ساقه‌های آن گرد، معمولاً راست و لسی غالباً خوابیده و گاهی منشعب است. برگهایی دمبرگدار بسا سه‌برگچه بیضوی یا نیزه‌ای دارد. گل‌های این گیاه منفرد یا زوج در محور برگها قرار دارد و جام آن به رنگ زرد تا سفید است. طول میوه آن ۱۰ سانتی‌متر، خمیده با نوک دراز و حاوی ۲-۴ دانه است.

قسمت مورد استفاده: دانه خشک.

Goat's Rue

سداب بز

(*Galega officinalis* L., Papilionaceae), French Lilac, Galega.



شرح: گیاهی زیبا، پایا باساقهٔ توخالی و بهار نفاع یکمتر است. برگهایی بدون كرك با ۱۱-۱۷ برگچه بیضوی یا نیزه‌ای به طول ۱-۴ سانتی‌متر دارد که هر کدام به نوک تیزی ختم می‌شود. گل آذین آن دارای گل‌های زیاد است و پایه‌ای دراز دارد. طول گلها یک سانتی متر و به رنگ آبی روشن یا سفید است. در فاصله ماه خرداد یا پاییز گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشك شده و بندرت دانه‌ها.

زیستگاه و کشت: سداب بز گیاه بومی جنوب اروپا و سرزمینهای مدیترانه‌ای است. در بریتانیا شناخته شده و در محل‌های مرطوب و اکثر مزارع به طور طبیعی می‌روید. در سویس به عنوان یک گیاه دارویی به وسیله دانه یا قلمه‌های ریشه در فواصل ۵۰ سانتی‌متری کشت می‌شود. از این گیاه می‌توانند تا چندین سال محصول برداشت کرد.

ترکیبات و اثر: سداب بز دارای آلکالوئیدی به نام کالهژین و مواد دیگری است که هنوز شناخته نشده‌اند. این گیاه غلظت قند خون را پایین می‌آورد و ترشح شیر را تحریک می‌کند ولی اثر آن پایدار نیست.

مصرف: از تیزان این گیاه (دو قاشق غذا خوری آن را در نیم لیتر آب سرد بریزید، به مدت ۲-۳ دقیقه بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای درمان بیماری قندخون (دیابت) بویژه در افراد مسن استفاده می‌شود. در این مورد گیاه فقط یک اثر کمکی دارد و یک داروی

ضد دیابت قوی نیست. در افراد یک بی میلی که ناشی از مصرف زیاد آن است ایجاد می‌شود. گاهی نیز برای تحریک ترشح شیر مصرف می‌شود (این اثر مشکوک است). همچنین در دامپزشکی برای این منظور از آن استفاده می‌شود.

(*Glycyrrhiza glabra* L., Papilionaceae), Licoriçe.

زیستگاه و گردآوری: شیرین بیان بندرت به طور وحشی در اروپای مرکزی (ناشی از گیاه قبلی) یافت می شود. بیشتر در اطراف مدیترانه پراکنده است. مقداری نیز در انگلستان بویژه در یورکشایر کاشته می شود. اندامهای زیرزمینی آن را در پاییز از زمین خارج می کنند، می شویند و در آفتاب می خشکانند. منبع اصلی تولید این گیاه کشورهای اسپانیا، روسیه و هند است.



ایران: این گیاه دارای واریته های مختلفی است که بعضی از آنها بحالت خودرو در بعضی از نقاط ایران از جمله آذربایجان، شمال، جنوب و مشرق می روید.

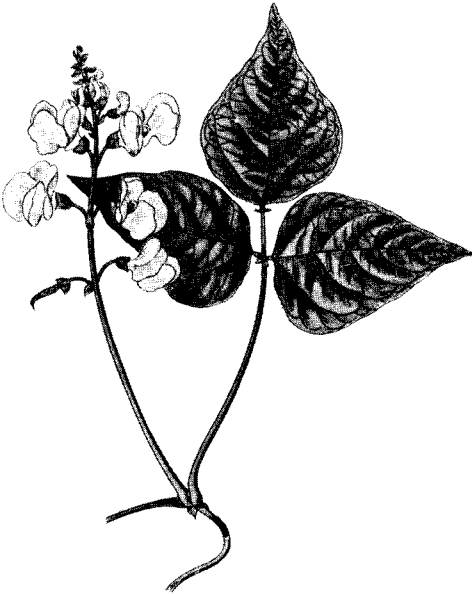
ترکیبات و اثر: مهمترین ماده فعال این گیاه گلیکوزیدی است از دسته ساپونینها به نام گلیسیریزین - (Glycyrrhizin)، که شیرینی آن پنجاه برابر قند است و ریشه آن همچنین حاوی یک فلاونوئید گلیکوزید به نام لیکویریتوزید (Liquiritoside)، یک ماده تلخ، یک اسانس فرار و احتمالاً ساپونینهای دیگر است. شیرین بیان آرام بخش و خلط آور است. همچنین یک مسهل ملایم، پیشاب آور، ضد التهاب و ضد اسپاسم است. اثر آن در زخمهای معده هنوز مورد بحث است.

مصرف: شیرین بیان اساساً همراه با تیزانهای دیگر برای برطرف کردن التهاب مخاط برونشها و نیز یبوست ملایم مصرف می شود. همچنین گرد یا تکه های کوچک آن را می خورند.

شرح: شیرین بیان گیاهی چوبی و پایا به ارتفاع ۱-۱/۵ متر و دارای یک سیستم ریشه ای بسیار وسیع است (یک ریشه عمودی با ساقه های خزننده متعدد که طول آنها تا ۸ متر می رسد). دارای برگهای تک شانهای با ۴-۸ جفت برگچه بیضوی است که هر یک به خار تیزی منتهی می شود. گل آذین آن مرکب از ۲۰-۳۰ گل به رنگ آبی روشن و در محور برگ می باشد.

قسمت مورد استفاده: ریشه و ساقه های خزننده خشک.

(Phaseolus vulgaris L., Papilionaceae), Haricot.



شرح: حدود پانصد وارپته از گونه‌های مختلف لوبیا به شکل گیاهان بالارونده و یا گیاهان کوتاه کشت داده می‌شود. برگهای آن مرکب از سه برگچه بیضوی نوک تیز با سطح فوقانی خشن و کرکدار است، شکوفه‌های آن به طول ۱-۲ سانتی متر، سفید، بنفش کمرنگ یا صورتی است. بر حسب وارپته میوه آن ۱۰-۳۰ سانتی متر طول و جداری گوشتی، نازک و به رنگ سبز یا مایل به زرد دارد. چون فعالیت دارویی لوبیا مربوط به جدار میوه است وارپته‌های گوشتدار آن نسبت به وارپته‌های دارای دانه بزرگ برتری دارد. هنوز معلوم نیست وارپته‌های سبز و خالدار آن به عنوان دارو بهتر از وارپته‌های زرد آن باشد. نیام خشک شده آن بیمزه است.

قسمت مورد استفاده: نیام خشک، دانه‌ها و نیز تمام قسمت‌های تازه آن.

زیستگاه: بومی مناطق گرمسیری آمریکاست. در اروپا کاشته می‌شود، نیام آن را باید در سایه خشکانند.

ترکیبات و اثر: دارای موادی به نام گلوکوکینین‌ها (glucoquinines) و مقدار زیادی اسید سیلیسیک است. نیام آن خاصیت پیشاب‌آور دارد و در بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) قند خون را به طور جزئی پایین می‌آورد (این اثر قطعی نیست). دانه خام لوبیا حاوی یک آلبومین سمی است که در اثر پختن از بین می‌رود.

مصرف: لوبیا اصولاً به شکل جوشانده

(۳-۴) مشت نیام بسیار خرد شده آن را به مدت چند ساعت در دو لیتر آب بخیسانید. سپس بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای درمان خیز عمومی بدن و بیماری قند مصرف می‌شود. در مورد اخیر جوشانده آن تنها یک اثر تقویت کننده درمانی دارد ولی به طور کامل مرض قند را درمان نمی‌کند.

(*Linum usitatissimum* L., Linaceae), Flax Seed.

نامهای رایج: کتان، بذر کتان، بزرک



شرح: کتان یکی از قدیمی ترین گیاهان قابل کشت است که به حالت وحشی نمی روید. گیاهی یکساله (بعضی از واریته های آن دو ساله) به ارتفاع ۲۰-۸۰ سانتی متر است. واریته های آن که دانه تولید می کند شاخه های منشعب همراه با برگهای متناوب، باریک، نيزه ای، به طول ۲/۵ سانتی متر و سه رگبرگ اصلی دارد. شکوفه های آن در نوک شاخه ها (به طول ۱/۵ سانتی متر)، معمولاً آبی و خیلی بندرت سفید یا قرمز با پنج گلبرگ است. این شکوفه ها فقط چند ساعت باز می ماند. میوه اش پوشینه ای کروی دارد که در واریته های کشت داده شده ناشکوفاست. طول دانه کتان ۴-۶ میلی متر، بیضوی، براق و به رنگ زرد مایل بدقهوه ای تا قهوه ای کامل است.

زیستگاه: کتان به حالت وحشی نمی روید. در بسیاری از نقاط دنیا به منظور استفاده از

الیاف و روغن دانه آن کاشته می شود. دانه کتان که مصرف دارویی دارد بیشتر در انگلستان، هلند، مراکش و آرژانتین کاشته می شود.

قسمت مورد استفاده: دانه

ایران: کتان به علت مصارف مهمی که در صنعت دارد غالباً پرورش می یابد. به حالت خودرو نیز در نواحی مختلف ایران می روید.

ترکیبات و اثر: اپیدرم دانه کتان حاوی مقادیر زیادی موسیلاژ است. خود دانه آن ۳۰-۴۰ درصد روغن ثابت و ماده دیگری دارد که تحت اثر آب اسید پروسیک (Prussic acid) ایجاد می کند، به خاطر عمل موسیلاژ آن در روده خاصیت مسهلی دارد. همچنین این موسیلاژ به خاطر متورم شدن، روده را نرم می کند. روغن ثابت آن نیز چنین نقشی دارد. در استعمال خارج دانه های خرد شده آن به شکل ضماد التیام آبه ها و زخمهای چرکی را تسریع می کند و درد رماتیسم را تسکین می دهد.

مصرف: دانه کتان از راه خوراکی به عنوان یک مسهل خورده می شود (۱-۲ قاشق مرباخوری دانه کتان را به مدت ۲-۴ ساعت در نصف لیوان آب بریزید، بگذارید متورم شود و سپس موسیلاژ حاصل را تنها یا همراه با دانه ها ببلعید). از طریق خارجی مخلوط دانه خرد شده کتان با آب گرم به شکل ضماد برای التهابات، زخمهای چرکی و انواع کوفتگیها به کار می رود. همچنین گاهی برای از بین بردن التهاب مثانه و کلیه ها مصرف می شود ولی اثر واقعی ندارد.

(*Ruta graveolens* L., Rutaceae). Herb of Grace, Garden Rue.



شرح: اسپند گیاهی پر پشت، پایا با ساقه‌های گرد و منشعب زیاد است. برگ‌هایی متناوب و تک شاخه‌ای به طول ۱/۵ سانتی‌متر دارد که هر برگ گچه آن دوباره به سه برگچه دیگر تقسیم می‌شود. برگچه‌های ستبر و دارای غدد روغن‌دار، نیمه شفاف و کوچک است. قطر گل‌های آن ۱۲ میلی‌متر، چتری شکل با ۴ یا ۵ گلبرگ به رنگ زرد مایل به سبز و قاشقی شکل است. در فاصله ماه‌های خرداد تا مرداد شکوفه می‌دهد. بوی معطری دارد و مزه اش تند و گس و کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمت‌های گیاه (یا فقط برگ‌ها) به شکل تازه یا خشک.

زیستگاه و گردآوری: اسپند بومی مناطق مدیترانه‌ای است و لی سالهاست در بریتانیا با کاشتن دانه یا قلمه زدن تکثیر می‌شود. آن را در سایه می‌خشکانند.

ایران: اسپند در حاشیه کویرهای ایران در مسیر راه تهران به اصفهان، تهران به قزوین اطراف کرج، جاده تفرش، بوشهر و نواحی شمالی می‌روید.

اشتها آور، پیشاب آور و ضد اسپاسم دارد. جریان خون داخل مویرگی را نیز افزایش می‌دهد. مقادیر زیاد آن سمی است و با سر گیجه و حالت آشفته‌گی همراه است.

مصرف: اسپند به علت سمیت باید با احتیاط خورده شود و در دوران بارداری به هیچ وجه مصرف نشود. تیزان آن به شکل کمپرس برای رفع التهابات چشم بکار می‌رود. برگ‌های تازه آن را می‌توان بر روی زخم‌ها مالید.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی اسانس فرار، یک تانن، آلکالوئیدهای مشتق از کومارین و فلاونوئید گلیکوزیدی به نام روتوزید (rutoside) است. مقادیر زیاد اسانس فرار آن سمی است. اسپند جریان خون را در اندام‌های شکم بخصوص رحم بهبود می‌بخشد و ممکن است این اثر با تأخیر شروع شود. همچنین یک محرک موضعی است و خاصیت

Herb Robert

(*Geranium robertianum* L., Geraniaceae).

تا مهر شکوفه می‌دهد. بویی قوی و نامطبوع دارد. مزه‌اش قابض و تلخ است.

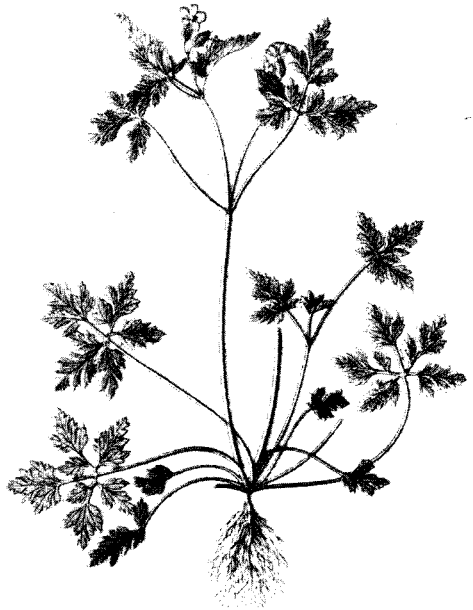
قسمت مورد استفاده: تمام قسمتهای گیاه گلدار (بهتر است همراه با ریشه استفاده شود) تازه یا خشک.

زیستگاه و گردآوری: در جنگلها، کنار پرچین‌ها، روی دیوارها و صخره‌ها در سراسر اروپا می‌روید. در بریتانیا فراوان است. در هنگام تابستان آن را جمع‌آوری می‌کنند و در سایه می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در آذربایجان، نقاط مختلف البرز و دامنه‌های مرطوب شمال می‌روید.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی تانن و اسانسهای فرار است (بویژه در گیاه تازه و در هنگام خشکاندن مقدار زیادی از آن از بین می‌رود). دارای خواص قابض، بندآورنده خون، ضد اسهال و پیشاب‌آوری ملایم است.

مصرف: از راه خوراکی به شکل تیزان (نیم لیتر آب سرد را روی یک قاشق غذاخوری گیاه بریزید، بگذارید بماند و سپس بجوشانید) برای درمان اسهال، خیز عمومی و التهاب‌مثانه (بندرت) مصرف می‌شود. در استعمال خارج آن را بر روی زخمها، بثورات جلدی و التهابات عمومی مخاط دهان می‌مالند. از برگ کوبیده آن می‌توان برای این منظور استفاده کرد. بهتر است برای از بین بردن التهاب مخاطهای دهان برگهای تازه این گیاه را جوید.



شرح: گیاهی است یکساله، خمیده یا ایستاده به ارتفاع ۱۵-۵۰ سانتی متر که رنگ تمام قسمتهای آن کم و بیش متمایل به سرخ است. ساقه‌های آن منشعب و کمی کرکدار است. برگها به‌طور متقابل، کمی کرکدار و پنجه‌ای با ۳-۵ برگچه است که هر یک با بریدگیهای عمیقی تقسیم می‌شود. طول گلهای آن ۸-۱۵ میلی‌متر، به رنگ صورتی روشن است که در گروههای ۲-۴ تایی بر روی هر پایک قرار دارد. میوه‌اش ۲ سانتی متر طول و انتهای تیز دارد. در بین ماههای اردیبهشت

Polygala

علف شیر

(*Polygala amara* L. = *P. amarella* Crantz, Polygalaceae), Milkwort.



شرح: علف شیر گیاه کوچک پایایی به- طول ۵-۲۰ سانتی متر با ریشه راست و به- رنگ سبز روشن است. ساقه گلدار آن غیر منشعب است که از یک طوقی پایه‌ای با برگهای بیضوی کوچک بوجود می‌آید (سایر گونه‌های علف شیر یک طوقی پایه‌ای از برگها ندارند). برگهای ساقه این گیاه در سطح تحتانی متناوب کوچک و بیضوی است. گل آذین آن کشیده، جانبی، با گل‌های کوچک به طول شش میلی‌متر به رنگ زرد کم رنگ یا آبی تیره و بندرت صورتی رنگ است. شکل ظاهری آن پروانه‌ای است. بین ماههای خرداد تا مرداد شکوفه می‌دهد. مزه آن کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک و

بندرت ریشه.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در محیط-

های مرطوب (کشتزارها، گوشه جنگلها، کنار جاده‌ها) و گاهی نیز در محل‌های خشک می‌روید. بومی انگلستان است ولی بندرت روی مراتع گچی و آهکی می‌روید. گیاه گلدار آن را گردآوری می‌کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ترکیبات و اثر: علف شیر حاوی ساپونینها

و یک ماده تلخ است. در برونشیت مصرف می‌شود. یک مسهل ملایم و یک پیشاب آور است. تأثیر آن بر ترشح شیر مورد تردید است.

مصرف: جوشانده این گیاه (نیم لیتر آب

سرد را روی یک قاشق غذاخوری گیاه کاملاً ریز شده بریزید، به مدت ده دقیقه

بجوشانید و بگذارید بماند) اساساً برای التهاب برونشها (برونشیت) و بندرت به عنوان تصفیه کننده یا برای درمان خیز عمومی بدن و افزایش ترشح شیر در مادران شیرده مصرف می‌شود که البته این اثر قطعی نیست. به جای علف شیر اغلب از علف شیر معمولی (*P. vulgaris* L.) استفاده می‌شود که در بریتانیا بیشتر در علفزارها، درو، مینلنگ، ارها، توده‌های شنی ساحلی و غیره دیده می‌شود. گیاه اخیر خواص مشابهی با علف شیر دارد ولی مواد تلخ و خاصیت مقوی آن را ندارد.

Horse Chestnut

شاه بلوط هندی

(*Aesculus hippocastanum* L., Hippocastanaceae).

خاردار است و حاوی يك يا دو دانه قهوه‌ای است.

قسمت مورد استفاده: دانه تازه که از پوسته‌اش جدا شده است و بندرت پوست شاخه یا جداز میوه.

زیستگاه و گردآوری: گیاه بومی آلبانی و یونان است که در سطح وسیعی کاشته می‌شود. دانه‌ها در پاییز و پوست در بهار گردآوری می‌شود.

ایران: این درخت در نواحی کوهستانی ایران بدون تعیین دقیق محل رویش می‌روید. پرورش آن به عنوان زینت در نواحی مختلف ایران معمول است.

ترکیبات و اثر: شاه بلوط هندی ساپونینی به نام آسین (aescine) دارد که ترکیب اصلی و فعال این گیاه است و لی فلاونها، کومارین و تاننهای دانه نیز فعال است. عمل آن قوی-کردن رگهای خونی- برای جلوگیری از تشکیل لخته است. رگها را قوی می‌کند و دردهای بواسیری را تسکین می‌دهد. دانه‌های آن سمی است و تاکنون باعث بروز حوادثی در کودکان شده است.

مصرف: قبلا از دانه و پوست خشک شده شاه بلوط هندی در طب خانگی برای درمان خونریزی بواسیر و خونریزی رحم استفاده می‌شده است. امروزه، تحت نظارت‌های پزشکی عصاره این گیاه به شکل قطره یا فرآورده تزریقی برای موارد توقف جریان خون وریدی، واریس و انعقاد خون مصرف می‌شود.



شرح: درختی بزرگ با برگهای پهن است که ارتفاع آن به ۳۵ متر می‌رسد. پوست آن در ابتدا نرم و سپس پولک‌دار می‌شود. برگها دارای دم‌برگ دراز، انگشتی با ۵-۷ برگچه است. گل‌های سفید، صورتی یا زرد کم‌رنگ آن به شکل گل آذین مستقیم یا مخروطی است. میوه سبزرنگ آن پوشینه و

(*Ilex aquifolium* L., Aquifoliaceae), Common Holly, Holm, Hulm, Hulver Bush.



شرح: راج درخت یا درختچه همیشه سبزی است که ارتفاع آن بین ۱-۵ متر و بندرت تا ۱۲ متر است. برگهای آن چرم مانند با سطح فوقانی سبز تیره و سطح تحتانی سبز روشن است، این برگها بیضوی یا مخروطی است و حاشیه کم و بیش موجی و خاردار دارد. برگ درختهای قدیمی تری براق تر است و کمتر خاردار دارد. گلهای آن کوچک، سفید یا سفید مایل به سرخ، دو پایه (نروماده روی گیاهان جداگانه قرار دارد) و دارای چهار گلبرگ است. میوه اش کاملاً سرخ است. در فاصله ماههای اردیبهشت تا خرداد گل می دهد.

قسمت مورد استفاده: برگ تازه یا خشک.

زیستگاه و گردآوری: خاس در بیشه ها، جنگلهای کنار دریا و بندرت در اراضی جنگلی یا جنگلهای گیاهان سوزنی برگ مشاهده می شود. به طور معمول در اروپای غربی و جنوبی و بوفور در بریتانیا می روید. برگهای آن را می توان در طول سال گردآوری کرد و در سایه یا آفتاب خشکاند.

ایران: این گیاه در جنگلهای نواحی شمالی ایران و سراسر ارتفاعات آستارا می روید.

مصروف: تیزان ان (۷۵۰ میلی لیتر آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذاخوری برگ کاملاً خرد شده و ریز شده بریزید، به مدت ده دقیقه بجوشانید و بگذارید سرد شود) اساساً برای درمان انفلوآنزا، التهاب برونشها (برونشیت) و ذات الریه مصرف می شود، خیلی بندرت به عنوان پیشاب آور در رخیز عمومی بدن و نیز در رماتیسم از آن استفاده میشود.

ترکیبات و اثر: تنها ترکیب شناخته شده فعال برگهای این گیاه تانن و یک ماده تلخ است. خاصیت تب بر دارد، سرفه را تسکین می دهد و یک پیشاب آور ملایم است. به ترشح صفرا کمک می کند (این اثر مشکوک است). دانه های آن تهوع و اسهال شدید ایجاد می کند.

Buckthorn

خوشه انگور،

(*Rhamnus catharticus* L., Rhamnaceae) Common Buckthorn, Hartsthorn.

آش انگور

جانبی برجسته است. گل‌های آن کوچک به رنگ زرد مایل به سبز، نامشخص و به شکل سنبله است. میوه اش به شکل سته سیاه ارغوانی مایل به سیاه به قطر ۶-۱۰ میلی متر و دارای ۳-۴ دانه سخت است. میوه آن در ماه‌های شهریور - مهر می‌رسد.

قسمت مورد استفاده: میوه تازه یا خشک.

زیستگاه و گردآوری: در پرچینها، بیشه‌ها و جنگلها در مناطق سنگی اروپا یافت می‌شود. بومی انگلستان و ویزاست ولی به حد وفور وجود ندارد. بندرت در اسکاتلند می‌روید.

ایران: در نواحی شمالی ایران، دیلمقان، لاهیجان و خلخال می‌روید. اسامی محلی: این گیاه در کتول به خوشه انگور و آش انگور، در کلاردشت به خرز، در زیارت گران به اشنگور، در لاهیجان به خرز و در خلخال به اجاره موسوم است.

ترکیبات و اثر: میوه های آن حاوی مشتقات آنتراکینون است که اثر مسهلی قوی بویژه در روده بزرگ دارد. بامقادیر زیاد ایجاد استفراغ می‌کند و ممکن است روده را آنقدر تحریک کند که سبب خونریزی شود.

مصرف: میوه‌های تازه یا خشک آن را به عنوان مسهل می‌توان جوید (۱۰-۲۰ عدد آن را صبح با مربا یا یک سیب می‌خورند)، نباید آن را به کودکان داد. شربت این گیاه نیز بسیار مؤثر است.



شرح: بوته یا درخت کوچک برگ‌ریزی به ارتفاع ۲-۳ متر، بندرت تا ۵ متر و دارای پوست مایل به سیاه است. شاخه‌ها رو بروی یکدیگر و پراکنده است و معمولاً به خار ستبری منتهی می‌شود. برگ‌های آن بیضوی تا تقریباً گرد، به طول ۲-۹ سانتی متر و عرض ۱-۴ سانتی متر است و حاشیه دارای دندانه‌دار ریزور گبر گهای

Alder Buckthorn

سیاه توسه

(*Frangula alnus* Mill., Rhamnaceae), Frangula Bark.



شرح: سیاه توسه بوته برگ ریز یا درخت کوچکی است به ارتفاع ۱-۴ متر، با شاخه‌های نرم بالا رونده در یک زاویه تنگ نسبت به ساقه اصلی که بدون خار است. پوست آن سبز مایل به سیاه است و در سطح خارجی دارای عدسک (منفذ یا خلل و فرج گیاهی) متعدد می‌باشد. سطح داخلی پوست تازه آن زرد است و سپس قهوه‌ای می‌شود. برگها بزرگ، گسترده، بیضوی و معمولاً یکدست است. سطح بالایی آنها براق و دارای ۶-۱۰ رگبرگ ثانوی برجسته است. گل‌های آن کوچک و غیر مشخص به رنگ سفید مایل به سبز است که به شکل سنبله‌های ۲-۸ تایی در محور برگها قرار دارد. میوه‌اش به شکل دانه مایل به آبی تاسیاه و به اندازه یک نخود است.

قسمت مورد استفاده: پوست خشک.

زیستگاه و گردآوری: بر روی خاکهای مرطوب جنگلها (معمولاً در خاکهای خشک دیده نمی‌شود) و زیر آشکسوب (undergrowth) در جنگلهای باز اروپا می‌روید. بومی و معمولاً پراکنده است ولی گیاه محلی انگلستان و وینز است. پوست آن را باید در فروردین-اردیبهشت از شاخه‌ها جدا کرد و بسرعت حتی در نور آفتاب خشکاند.

ترکیبات و اثر: دارای مشتقات آنترا-کینون و اثر مسهل بویژه در روده بزرگ است. همچنین ترشح صفرا را تحریک می‌کند اثر آن با مقادیر متوسط خفیف است. گیاه تازه آن ایجاد استفراغ می‌کند.

مصرف: معمولاً به شکل عصاره مایع مصرف می‌شود (۲۰-۴۰ قطره آن را در آب می‌ریزند و در شب می‌خورند). شربت آن را روزانه ۱-۲ قاشق غذاخوری می‌خورند. بندرت به شکل تیزان (۲۵۰ میلی لیتر آب سرد را روی یک قاشق غذاخوری از پوست کاملاً نرم شده آن می‌ریزند، به مدت ده دقیقه می‌جوشانند و می‌گذارند بماند) به عنوان مسهل مصرف می‌شود.

Marshmallow

(*Althaea officinalis* L., Malvaceae), Althaea, Mallards.

زیستگاه و گردآوری: گیاه بومی با تلاق. های نمکی اروپای شرقی است. در سراسر اروپا در محلهایی که چیزی کاشته نمی شود به مقدار زیاد پراکنده است. در بریتانیا در سواحل مردابهای نمکی می روید. به عنوان یک گیاه دارویی در باغها کاشته می شود و با قلمه زدن ریشه آن و بندرت توسط دانه تکثیر می شود. در اواخر پاییز آن را گردآوری کرده و ریشه آن را در محلی خشک انبار می کنند و سپس پوست آن را می کنند و در حرارت ۵۰-۶۰ درجه سانتی گراد می خشکانند بازده عمل ۱۵-۱۸ کیلو گرم در هر صد متر مربع است.



ایران: این گیاه در اطراف تهران، نواحی مختلف البرز، اطراف رودخانه کرج، اراک، آذربایجان، نواحی شمالی ایران، گیلان می روید.

ترکیبات و اثر: موسیلاژ ختمی ۱۰ درصد قند دارد. دم کرده ریشه آن برای مخاطها نرم کننده است. همچنین برای پوشاندن مزه نامطبوع بعضی از داروها از آن استفاده می شود. مصرف آن برای تسکین سرفه تأثیر کمی دارد.

مصرف: دم کرده آبکی (نیم لیتر آب سرد در بر روی دو قاشق مسرباخوری گرد بسیار ریز ریشه می ریزند و ۳-۱۵ ساعت نگه می دارند و بعد آن را شیرین می کنند) آن را در درمان سرفه کودکان و افراد مسن مصرف می کنند. همچنین به عنوان نرم کننده مخاط روده در اسهال مصرف می شود. شربت ختمی نیز اثر مشابهی دارد. اثر آن بر روی التهاب مثانه بسیار مشکوک است.

شرح: ختمی گیاه پایایی به ارتفاع ۷۰ سانتی متر تا دو متر و پوشیده از کرکهای مخملی است. ریشه آن به رنگ زرد کرمی و ساقه آن عمودی و کرکدار است. برگهای آن کرکدار با دمیرگ کوتاه و ۳-۵ لب است و برگهای بالایی دارای بریدگیهای کم عمق تری از برگهای پایینی است. گلهای آن دارای پنج گلبرگ سفید یا صورتی، بیضوی یا قلبی-شکل و پرچمهای متعدد با بساک قرمز مایل به ارغوانی تا بنفش تیره است.

قسمت مورد استفاده: ریشه، برگ، گل.

Hollyhock

(*Althaea rosea* (L.) Cav., Malvaceae), Garden Hollyhock.



ایران: این گیاه در گیلان و نواحی خشک ایسپیلی می‌روید.

ترکیبات و اثر: حاوی موسیلاژ، مقادیر کمی اسانس فرار و تانن است. همچنین در گل‌های تیره آن رنگدانه‌ای از دسته آنتوسیانین‌ها (anthocyanin) وجود دارد. دارای خواص ضد التهابی و مسهلی ملایم است. اثر آن بدعنوان یک شفا دهنده سرفه مورد تردید است.

مصرف: تقریباً همیشه به شکل تیزان، معمولاً در مخلوط‌ها برای برونشیت و گاهی دهان شویه مصرف می‌شود. بندرت به عنوان یک مسهل ملایم مصرف می‌شود ولی این اثر ضعیف و نامشخص است. از گل‌هایی که رنگ تیره دارد برای رنگ کردن شراب استفاده می‌شود.

شرح: گیاه پایا یا دوساله‌ای است که در سال اول یک طوقی پایه‌ای از برگ‌ها تشکیل می‌دهد که در سال دوم یا سالهای بعد به شکل عمودی، تنومند و کرکدار در می‌آید. ساقه گلدار آن بیش از دو متر ارتفاع دارد و بندرت منشعب است. برگ‌های آن دمبرگ‌های دراز دارد و قلبی شکل با ۵-۷ لوب یا زاویه، کم و بیش دارای دندانه‌های عمیق و کرکدار است. قطر گلها ممکن است به بیش از ۱۰ سانتی متر برسد و گلها بر روی دمگل‌های کوتاه در محور برگ‌ها قرار دارد و ممکن است ساده یا مضاعف باشد. از نظر گیاه شناسان گل‌های مضاعف ترجیح دارد. گل‌های ساده پنج گلبرگ و پرچم‌های متعدد دارد و رنگ آنها از صورتی کم رنگ یا زرد تا ارغوانی تیره متغیر است. برای مصارف دارویی معمولاً از گل‌های ارغوانی تیره استفاده می‌شود. از خردآدامه‌ها گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گل‌های خشک یا بدون کاسه.

زیستگاه و گردآوری: گونه‌های آن بومی اروپا نیست ولی یکی از قدیمیترین گیاهانی است که در انگلستان کاشته می‌شود. کاشت آن به وسیله دانه است که ممکن است در پاییز در نواحی سایه‌دار کاشته شود. گل‌های آن را می‌توان در سال دوم یا سالهای بعد در یک روز خشک گردآوری کرد و در سایه در حرارت زیر ۶۰ درجه سانتی گراد خشکاند. بازده عمل ۶-۱۲ کیلو گرم گل با کاسه آن در هر صد متر مربع است. (حداکثر بازده گلها در سال دوم و سوم است و بازده گیاهان قدیمی کمتر است).

Mallow

(*Malva neglecta* Wallr. = Dwarf Mallow, *M. sylvestris* L. = Common Mallow or Blue Mallow, Malvaceae).

به طول ۴ سانتی متر و صورتی تا سرخ رنگ است. در هر دو گونه میوه مسطح، دکمه ای شکل و دارای قسمتهای متعدد است. در ماههای اردیبهشت تا شهریور گل می دهد و نسبتاً خوشبو است. مزه آن موسیلاژی است.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک و خیلی بندرت گلهای پنیرک معمولی.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه این گیاه در محلتهای مرطوب، کنار جاده ها، مزارع و غیره یافت می شود. در بریتانیا نیز وجود دارد. آن را در ماههای خرداد تا مرداد گردآوری کرده و سرعت در سایه می خشکانند.

ایران: این گیاه در نواحی مختلف ایران از جمله اطراف تهران، گیلان، آذربایجان، نواحی غربی دریای خزر، مرکز ایران، اصفهان، خراسان و جنوب از جمله بندرعباس، قشم و نیز کرمان، بلوچستان و اراک می روید.

ترکیبات و اثر: هر دو گونه گیاه حاوی موسیلاژ، اسانس فراز و مقدار کمی تانن است. دارای خواص ضد التهابی و مسهل ملایم است.

مصرف: تقریباً همیشه به شکل دم کرده (یک لیتر آب سرد را بر روی یک مشت از گیاه می ریزند و ۲-۳ دقیقه می جوشانند) برای کمپرس کردن آبسه ها، کورکها، جوشها و غیره مصرف می شود. بندرت از راه خوراکی به عنوان یک مسهل ملایم استفاده می شود.



شرح: پنیرک (Dwarf mallow) گیاه خزنده و پایایی به ارتفاع ۱۰-۱۵ سانتی متر و ساقه های کرکدار منشعب است. برگهای آن دارای پایه های دراز، قلوه ای شکل یا تا اندازه ای گرد با ۵-۷ لوب و کرکدار است. رنگ گلها صورتی تا سرخ و قطر آنها ۱۵ میلی متر است. پنیرک معمولی (Common mallow) معمولاً پایا و دارای ۳۰-۱۵۰ سانتی متر ارتفاع و ساقه های ستر، منشعب و کرکدار است. برگهای آن کرکدار، قلوه ای شکل است. تا اندازه ای گرد است و دارای انوبهای عمیق تری از گونه قبلی است. گلهای آن بزرگ

(*Tilia cordata* Mill. = Small-leaved Lime, *T. platyphyllos* Scop. = Large-leaved Lime, Tiliaceae), Linden Flowers.



فروردین تا اردیبهشت گردآوری کرد.

ایران: این گیاه در بلوچستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: گل‌های این گیاه حاوی

اسانس فرار، موسیلاژ، تانن و مقدار کمی ساپونین است. اثر عرق‌آور (Sudorific) و مسهل ملایم دارد. پوست آن مقدار زیادی تانن و موسیلاژ دارد و خاصیت ضد التهابی دارد.

مصرف: از گل‌های این گیاه به‌عنوان عرق.

آور و برای رفع تشنگی در اختلالات ناشی از چایمان مصرف می‌شود (آب جوش را بر روی گل‌ها بریزید و بگذارید بماند، آن را نجوشانید زیرا بخاطر تجزیه ترکیبات فعال آن یک رنگ قرمز ایجاد می‌شود). از دم‌کرده پوست این گیاه به‌شکل مالیدنی استفاده می‌شود. ولی از پوست آن در ضمادها استفاده می‌شود.

شرح: هر دو گونه این گیاه درختان بزرگی است. حاشیه برگ‌های گونه Small-leaved lime دندان‌های نوک تیزی دارد. بر روی قسمتهای پایه‌ای رنگبرگ‌های ثانوی رشته‌های قهوه‌ای رنگ تار وجود دارد. گل آذین آن شامل ۵-۱۱ گل روی یک دمگل منفرد با یک برگک نیزه‌ای و متصل به پایه است. هر گل پنج کاسبرگ مایل به سبز تاسفید، پنج گلبرگ و تعداد زیادی پرچم دارد. گونه large-leaved lime بر گلهای بزرگتری با رشته تارهای سفید رنگ بر روی قسمتهای پایه‌ای و برگ‌های ثانوی دارد و در گل آذین فقط ۳-۶ گل وجود دارد. در بین ماه‌های اردیبهشت تا تیر گل می‌دهد. دارو پای مرکزی T. argenta دارای برگ‌هایی با سطح تختانی سفید نقره‌ای رنگ است و American Lime با برگ‌های بزرگتر و گل‌های با ۱۰ گلبرگ نیز یافت می‌شود. گل‌های این دو وارسته نباید به‌عنوان دارو مصرف شود زیرا ممکن است در بعضی اشخاص استفراغ و اسهال ایجاد کند.

قسمت مورد استفاده: گل‌های خشک و

بندرت پوست.

زیستگاه و گردآوری: هر دو گونه این گیاه

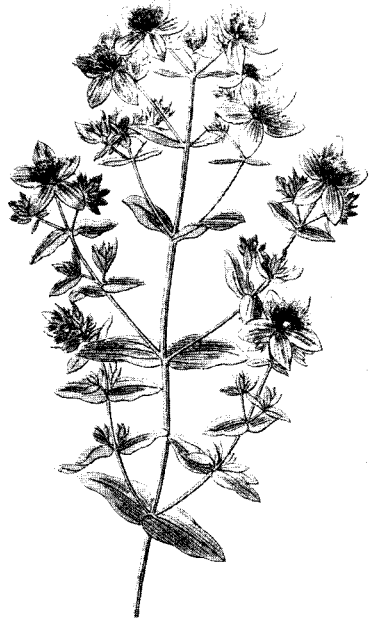
بصورت وحشی در جنگل‌ها و بیشه‌ها وجود دارد و اغلب کاشته می‌شود. بومی بریتانیاست بخصوص روی خاک‌ها یا سنگ‌های آهکی دیده می‌شود، غالباً کاشته می‌شوند. گل‌های آن را بلافاصله پس از باز شدن گردآوری کرده و در سایه در حرارت ۳۵ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند. پوست آن را باید در ماه‌های

St John's Wort

(*Hypericum perforatum* L., Hypericaceae).

گل راعی، هوفاریفون

زیستگاه و گردآوری: علف چای در جنگلها، پرچینها، بیشه‌ها و کنار جاده‌های اروپا مشاهده می‌شود. در بریتانیا به وفور بخصوص بر روی خاکهای آهکی می‌روید. در بین ماههای خرداد تا شهریور آن را گردآوری کرده و در سایه می‌خشکانند.



ایران: این گیاه در نواحی مختلف البرز، کرج، راه چالوس، رضائیه، شمال ایران، گیلان، لاهیجان، طالش، خراسان، مغرب ایران و بروجرد، کوه الوند و نهاوند می‌روید.

ترکیبات و اثر: علف چای حاوی تانن، مقدار کمی اسانس فرار، و لاونوبیدها و رنگدانه قرمزی بنام (hypericine) است. از طریق داخلی این گیاه اثر ضد اسپاسم، ادرار آور ملایم و تحریک ترشحات دستگاه گوارش بخصوص صفرا را دارد. اگر حیوانات آن را بخورند هیپرئسمین موجود آن ایجاد حساسیت نسبت به نور (Photosensitivity) در آنها می‌کند. باعث بهبود زخمها، بریدگیها و سوختگیها می‌شود.

شرح: گیاهی پایا به ارتفاع ۲۵-۹۰ سانتی متر است که ساقه‌های آن در قاعده گیاه منشعب تر و دارای دو خط برجسته در طول خود است. برگهای آن متقابل، بیضوی، به طول ۱/۵-۳ سانتی متر، کامل، بدون کرک و تعداد زیادی غدد روغنی کروی و شفاف در سطح آن با نقاط کوچک و سیاه رنگ در کنارهاست. گلهای آن به رنگ زرد طلایی به قطر ۲۰-۲۵ سانتی متر و به شکل دیهیم انتهایی است. در پنبج گلبرگ بیضوی آن نقاط ترشخی سیاه رنگ مشاهده می‌شود که در موقع فشار دادن روغن قهوه‌ای تیره رنگی از آن تراوش می‌شود. زمان گل دادن آن از اواخر اردیبهشت تا اواخر مهرماه است.

مصروف: تیزان تهیه شده از گیاه خشک علف چای (۱-۲ قاشق غذاخوری از گیاه را در یک لیتر آب سرد بریزید، بجوشانید و بگذارید بماند) در اختلالات گوارشی، بخصوص وقه ترشح صفرا و قاعدگی نامنظم مصرف می‌شود. از طریق خارجی به شکل روغن علف چای (صد گرم سرشاخه گلدار کوبیده و تازه گیاه را به مدت ۱۵ روز در آفتاب در ۲۵۰ گرم روغن زیتون بخیسانید، مرتب تکان دهید، بگذارید بماند و سپس صاف کنید) برای التیام زخمها و خونمردگی استفاده می‌شود.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه‌های گلدار تازه یا خشک و نیز گلهای تازه.



شرح: گیاهی یکساله است که ارتفاع آن تا ۳۵ سانتی متر می رسد. برگهایش بسیار متنوع، به طول ۴-۱۰ سانتی متر، قلبی شکل تا نیزه ای و دارای بریدگیهای عمیق است. برگهای ساقه همیشه بریدگیهای منقطع و گوشواره های چنگی شکل دارد. گلبرگ گلهای زرد یا چندرنگی است و این نوع از نظر گیاه شناسان برتری دارد. در بهار تا آخر تابستان گل می دهد.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه های گلدار گیاه یا گیاه کامل خشک شده با ریشه (برای مصارف خانگی).

زیستگاه و گردآوری: علف آن در زمین مرطوب و علفزار کاشته می شود. در بریتانیا وجود دارد. اغلب در باغیا به وسیله دانه در فروردین تا اردیبهشت کاشته می شود و گلهایی با رنگهای مختلف دارد. در موقع گل دادن آن را گردآوری کرده و سرعت در سایه می خشکانند.

ایران: در نواحی شمالی ایران مشاهده می شود.

ترکیبات و اثر: در تمام قسمتهای بنفشه سه رنگ ساپونینها، مشتقات اسید سالیسیلیک و فلاونوئیدها وجود دارد. دارای اثر ادرار-آور، تب بر و عرق آور است و برای درمان التهاب مخاط برونشها و رماتیسم استفاده می شود.

تیزان (دوقاشق غذاخوری پراز گیاه نرم شده را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) برای خیز عمومی و التهاب مخاط دستگاه تنفسی مصرف می شود. برای از بین بردن بشورات پوستی در کودکان و بزرگسالان استفاده می شود. اثر آن از طریق خوراکی با مصرف خارجی که پرسیهای همین دم کرده تقویت می شود. همچنین برای رماتیسم، بویژه رماتیسم مفاصل که با تب همراه است مقدار ذکر شده بالا روزی دو بار مصرف می شود.

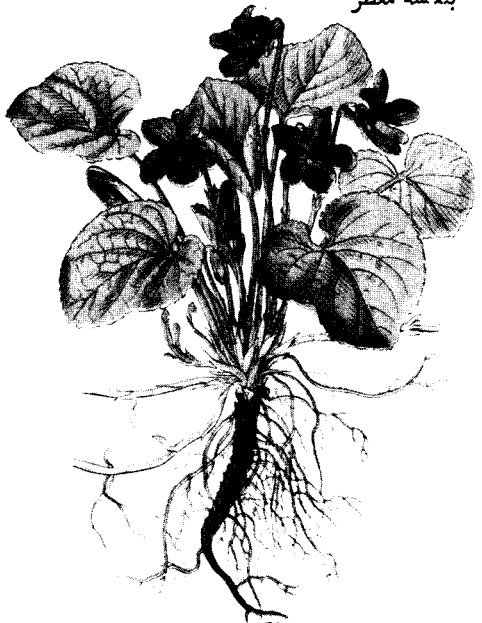
مصرف: از طریق خوراکی همیشه به شکل

Violet

(*Viola odorata* L., Violaceae), Blue Violet, Sweet Violet.

بنفشه معطر

می‌روید. در اروپا به فراوانی پراکنده است. در بسیاری از قسمت‌های بریتانیا معمولاً در خاکهای آهکی مشاهده می‌شود. گل‌های آن را در فروردین تا اردیبهشت گردآوری می‌کنند. گیاه کامل را باید در بهار موقع گل‌دادن گردآوری کرد. در سایه خشک‌نده می‌شود.



ایران: بنفشه معطر در بسیاری از نواحی ایران، مخصوصاً در کوهستانها و زیر سایه درختان می‌روید. در نواحی شمالی ایران، منطقه البرز، رودبار و نواحی مختلف دیگر نیز بچشم می‌خورد.

ترکیبات و اثر: تمام قسمت‌های گیاه حاوی ساپونینها و مشتقات اسید سالیسیلیک است. گل‌های آن دارای مواد خوشبو است که ارزش دارویی ندارد زیرا لاله آلبی (dog violet) نیز که گل‌های خوشبویی دارد همین اثر را دارد. یک داروی مدر، از بین برنده خلط و خلط‌آور در التهاب مخاط دستگاه تنفسی است. بنفشه همچنین تب‌براست و دردهای رماتیسمی را تسکین می‌دهد.

مصرف: اساساً به شکل تیزان (۱-۲ قاشق غذاخوری) پر از گیاه ساییده ریز را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) برای رفع التهاب غشاء مخاطی دستگاه تنفس، به عنوان یک داروی مفید برای ناراحتیهای سینه (Pectoral) مصرف می‌شود. برای این منظور می‌توان آن را جانشین ریشه (Senega) یا سایر داروها کرد. از بنفشه بندرت به عنوان مدر یا در درمان رماتیسم استفاده می‌شود. برگ‌های کوبیده آن را گاهی می‌توان برای التیام سریع تر روی زخمها مالید.

شرح: بنفشه گیاهی پایا با ریزومهای خزنده منشعب و شاخه‌های خزنده زیر زمینی است که در انتها ریشه می‌دهد. برگ‌های آن که همزمان با گلها ظاهر می‌شود کوچک، به طول ۲-۴ سانتی‌متر، قلبی شکل تا بیضوی پهن با حاشیه‌های دندانه‌دار است. برگ‌هایی که بعد از گل‌های بهاری بوجود می‌آید بزرگتر است. گل‌های آن در فروردین تا اردیبهشت ظاهر می‌شود، به رنگ بنفش تیره و معطر است و عموماً عقیم است. در مردامه گیاه بزرگتر شده، درخندگی گلها کم شده و کاسرگها بیرنگ می‌شود که علائم باروری و تشکیل دانه است.

قسمت مورد استفاده: گل‌های خشک، قسمت‌های خشک شده هوایی گیاه، تمام قسمت‌های گیاه به همراه ریشه به شکل خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در ساحل رود - خانه‌ها، زیر پرچینها، در جنگلها و کشتزارها

(Daphne mezereum L., Thymelaeaceae), Spurge Olive.



شرح: درختچه برگ‌ریزی به ارتفاع ۵۰-۳۰۰ سانتی‌متر است و برگهای آن فقط در نوك ساقه ظاهر می‌شود. برگهای بیضوی یا نيزه‌ای به طول ۸ سانتی‌متر و پهنای ۲ سانتی‌متر است. گلها که به فاصله کوتاهی پیش از برگها ظاهر می‌شود، خیلی کوتاه، پایه‌دار یا بدون پایه است و در گروههای ۲-۴ تایی شاخه را می‌پوشاند. رنگ گلها مایل به قرمز تا صورتی و دارای نهنج غده‌ای یا قیفی به طول ۵-۱۰ سانتی‌متر و چهار کاسبرگ گسترده است. فاقد گلبرگ بوده و بوی آن قوی و مطبوع است. میوه‌ای به شکل یک دانه سرخ دارد. در ماه بهمن تا اوایل بهار گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: پوست خشک یا تازه.

گوارش بدهد. دانه‌های آن نیز سمی است و ۱۰-۱۵ عدد آن ممکن است کشنده باشد.

زیستگاه و گرده‌آوری: در خاکهای مرطوب جنگلها، بیشه‌ها و دره‌های تنگ و به طور عمده در مناطق کوهستانی اروپا یافت می‌شود. بومی انگلستان است و روی خاکهای آهکی می‌روید. پوست آن را در فروردین تا اردیبهشت گرد آوری می‌کنند و در سایه می‌خشکانند.

مصرف: اثرات مازیون شبیه بنفشه است و نباید هرگز آنرا خورد. حتی از طریق خارجی پوست تازه یا پوست مرطوب و خشک شده را فقط باید با مراقبت زیاد روی زگیلها مالید. بندرت بعنوان یک مالیدنی موضعی برای تسکین درد مصرف می‌شود.

ایران: این گیاه در شمال غربی ایران، جنگلهای طالش و کلاردشت می‌روید.

توجه: پوست مازیون فارما کوپه دکس ۱۹۳۴ از گونه‌های مختلف و *D. laureola* L., *D. mezereum* L. و *D. gnidium* L. به دست آمده است.

بریتانیاست و یک بوته همیشه سبز با گلهای سبز و میوه‌سته سیاه رنگ است. ترکیبات و اثرهای آن شبیه مازیون است.

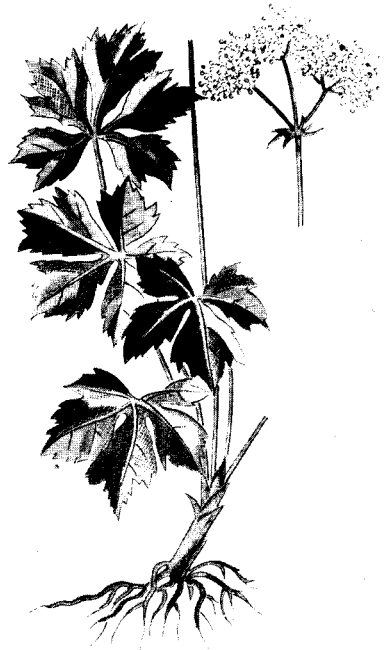
ترکیبات و اثر: یک رزین سوزاننده است. مالیدن مقدار جزئی آن بر روی پوست یا مخاطها باعث جمع شدن موضعی خون می‌شود. مالیدن طولانی آن روی پوست ایجاد تاول می‌کند و مالیدن بیشتر و مداوم آن سبب ضایعات بافتنهای زیرجلدی می‌شود. از طریق خوراکی ممکن است ضایعات شدید دستگاه

(*Sanicula europaea* L., Umbelliferae), Wood Sanicle, Pool Root, Butterwort.

چوبله

زیستگاه و گردآوری: در خاکهای حاوی

مواد آلی جنگلها و بیشه‌ها می‌روید. بندرت در جنگلهای درختان سوزنی برگ (مخروطیان) اروپا مشاهده می‌شود. در بریتانیا در جنگلهای گچی راش (Beechwoods) و جنگلهای بلوط (Oakwoods) به‌طور معمول می‌روید. بر گهای این گیاه را موقعی که گل می‌دهد گردآوری می‌کنند. ریزومها را در پاییز گردآوری کرده در سایه می‌خشکانند.



یران: سانیکو در نواحی شمال ایران، بندرگز و مازندران می‌روید.

ترکیبات و اثر: بر روی ترکیبات آن از

نظر شیمیایی هنوز کاملاً مطالعه نشده است. مقدار کمی اسانس فرار، تانن و یک ساپونین دارد. یک داروی ضد التهاب بویژه بر روی مخاطهاست و التیام زخم را تسریع می‌کند. اثر فرضی بندآورنده خون این گیاه (مخصوصاً برای خونریزیهای معده و زیادی قاعدگی) بسیار مورد تردید است و نیاز به تحقیق بیشتر دارد.

مصرف: از طریق خارجی به شکل لوسیمون

(۱-۲) قاشق غذاخوری پر گیاه کاملاً خرد شده را به مدت دو دقیقه با یک لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) برای التیام زخمها به کار می‌رود. از برگهای کوبیده این گیاه نیز اغلب استفاده می‌شود. دم کرده آن را می‌توان به شکل دهان شویه برای رفع التهاب دهان و گلو مصرف کرد. اثر آن به عنوان یک داروی بندآورنده خون از طریق خوداکی یا از راه مصرف خارجی قطعی نیست.

شرح: گیاهی با یا با ریزوم و ریشه‌چه‌های

قهوه‌ای کوتاه است. برگهایی به طول ۴-۱۰ سانتی‌متر، با دم‌برگ دراز، گرد یا قلبی شکل دارد. ظاهر برگها پنجه‌ای و مرکب از ۳-۵ لوب منقسم و دنداندار است که در قسمت فوقانی آن نامنظم است. طول ساقه ۱۵-۵۰ سانتی‌متر است و به جز در منطقه گلدار (floral) منشعب است. گل آذین آن از ۱-۵ چتر اصلی کم‌گل و چترهای فرعی تشکیل شده است. رنگ گلها صورتی یا سفید است و در فاصله ماههای اردیبهشت تا تیر ظاهر می‌گردد.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک،

بندرت تمام قسمتهای گیاه گلدار یا ریزوم آن.

Chervil

جعفری وحشی

(*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. = Cow Parsley, Keck ;
A. cerefolium (L.) Hoffm. = Chervil, Umbelliferae).



شرح: Cow Parsley گیاهی است دو-ساله یا پایا، به طول ۵۰-۱۵۰ سانتی متر با ساقهٔ پوک ۲-۳ برگ شانه‌ای است. گل‌های آن سفید و چتری است. Chervil گیاهی یکساله است که ارتفاع ساقه‌اش به ۷۰ سانتی-متر می‌رسد و شیارهای ریزی دارد. دارای برگ‌ها ۲-۴ شانه‌ای با قطعات بیضوی است و دندانه‌های آنها کم عمقتر از گونهٔ قبلی است. تمام قسمتهای گیاه مزه شیرینی شبیه به مزهٔ دانهٔ رازیانه دارد.

قسمت مورد استفاده: گیاه تازه یا خشک و یا برگ تنها.

زیستگاه و گردآوری: Cow Parsley در سراسر اروپا در مزارع و جنگل‌ها می‌روید. اغلب به مقدار زیاد در بریتانیا پراکنده است. Chervil در پرچینها و محل‌های مرطوب می‌روید و از پراکنده شدن دانه‌ها به هنگام کشت حاصل می‌شود. و بومی بعضی مناطق بریتانیاست. به وسیلهٔ دانه در ردیف‌های با فاصلهٔ ۱۵-۲۵ سانتی متر کشت داده می‌شود. برگ‌های آن را از زمان پیدایش یا موقعی که گیاه گل دارد گردآوری می‌کنند و در سایه می‌خشکانند.

ایران: در نواحی مختلف البرز و شازده کوه در ارتفاعات ۲۸۰۰ متری می‌روید.

ترکیبات و اثر: هر دو گونهٔ این گیاه حاوی اسانس فرار است که با یکدیگر متفاوت‌اند. گونهٔ Cow Parsley یک ادرار آور ملایم و محرک متابولیسم است. همچنین سبب

انقباض رحم می‌شود.

مصرف: گیاه کاملاً خرد شده Cow Parsley

اغلب به عنوان سالاد خورده می‌شود. دم کردهٔ برگ‌های تازه یا خشک آن (نیم لیتر آب جوشیده را بر روی ۱-۲ قاشق غذاخوری پراز گیاه بریزید و بگذارید بماند) نیز مصرف می‌شود. در صنایع دارویی آب Chervil نیز تهیه می‌شود. برای درمان خیزهای خفیف، اختلالات معده و بعضی یسورات جلدی مصرف می‌شود و به التیام زخم‌ها کمک می‌کند. از گونه Chervil تنها به عنوان ادویه یا چاشنی استفاده می‌شود.

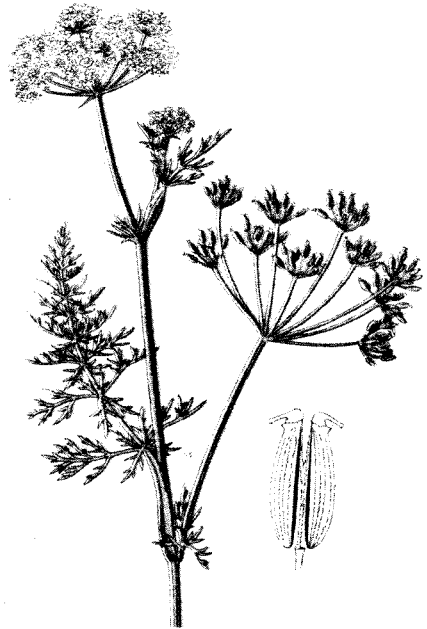
Caraway

زیره

(*Carum carvi* L., Umbelliferae), Caraway Seed.

زیره سیاه

مراتع مرطوب اروپا، بیشتر در ارتفاع ۸۰۰-۲۰۰۰ متری می‌روید. در سراسر بریتانیا پراکنده است ولی خیلی بندرت در محلهای مرطوب بومی می‌شود. برای گردآوری میوه‌های قهوه‌ای چترهای رسیده گیاهان وحشی را قطع می‌کنند تا کاملاً برسد. کشت آن به وسیله دانه در ردیفهای ۳۰-۴۰ سانتی متری به طور جداگانه در بهار یا انجام می‌گیرد. برداشت محصول در تیرماه سال دوم با قطع کامل گیاه صورت می‌گیرد و به صورت دسته کرده می‌گذارند تا برسد. بازده عمل ۷-۲۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع است. در بازار تجارت فقط میوه نوع پرورش یافته آن موجود است.



ایران: زیره سیاه در نواحی شمال غربی ایران، نهاوند، البرز، نواحی جنوبی ایران، بلوچستان و ارتفاعات ۳۰۰۰ متری کوه لاله زار کرمان می‌روید.

ترکیبات و اثر: زیره مقدار زیادی اسانس فرار دارد که ترشح شیره‌های گوارشی را تحریک می‌کند. اثر قابل ملاحظه‌ای در جلوگیری از ایجاد بادهای اضافی در روده و درمان اسهال دارد.

مصرف: دانه زیره را یا می‌جویند و یا یک نوک چاقو از گرد گیاه را با آب مخلوط می‌کنند. برای تسبلی اعمال گوارشی، بی‌اشتهایی، باد یا درد روده مصرف می‌شود. همچنین می‌توان تیزان- (یک قاشق مرباخوری از میوه له شده زیره را با نیم لیتر آب دم کنید و بگذارید بماند) یا عرق زیره را خورد.

شرح: زیره گیاه دوساله‌ای است که در سال اول طوقی مرکب از ۲-۳ برگه‌شانه‌ای دراز تشکیل می‌دهد. در سال دوم ساقه‌ای به طول ۲۰-۱۰۰ سانتی متر با برگهای کم و چترهایی از گلهای سفید کوچک ایجاد می‌کند. طول میوه آن ۳-۵ سانتی متر و مستطیلی است و بر حسب زیستگاه در فاصله ماههای تیر تا آبان می‌رسد.

قسمت مورد استفاده: میوه رسیده.

زیستگاه و گردآوری: در چمنزارها و

(*Petroselinum crispum* (Mill.), A. W. Hill, Umbelliferae).



شرح: جعفری گیاه دو ساله ای است که در سال اول از برگهای طوقی پایه ای و در سال دوم ساقه ای گلدار که در بالا منشعب است، تشکیل می دهد. ریشه اصلی آن سبتر، کمی منشعب و دارای تعداد کمی ریشه چه است و ضخامت آن تا ۲۰ سانتی متر می رسد. برگ گیاهان وحشی دارای بریدگیهای مثلثی، به شکل ۲-۳ تایی و شانهای است و دارای قطعات نامرتب دندانهای است. در اثر انتخاب، گیاهان کاشته شده برگهای بریده و پیچکدار دارد. در هر چتر آن ۱۰-۲۰ گل وجود دارد. میوه این گیاه به درازی ۲-۳ میلی متر و به رنگ خاکستری تا قهوه ای و بیضوی شکل است و بویی قوی دارد.

ترکیبات و اثر: در تمام قسمتهای جعفری، بیشتر در میوه و به مقدار کمتری در برگ، اسانس فراز وجود دارد. با مقادیر کم اشتها را تحریک می کند و یک داروی مدر است. با مقادیر زیاد جریان خون مخاطها، دستگاه گوارش و رحم را افزایش می دهد و اعمال این عضو را تحریک می کند. مقادیر زیاد آن سمی است و سبب خونریزی و سرگیجه می شود.

قسمتهای مورد استفاده: برگ، ریشه و میوه خشک. به عنوان معطر کننده از برگهای خشک جعفری استفاده می شود.

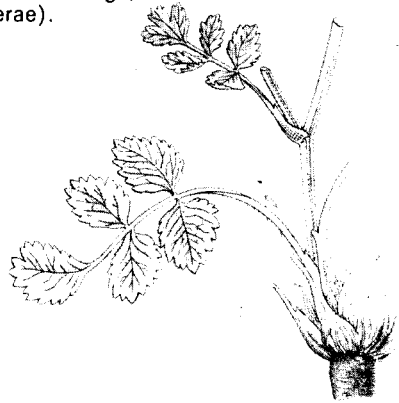
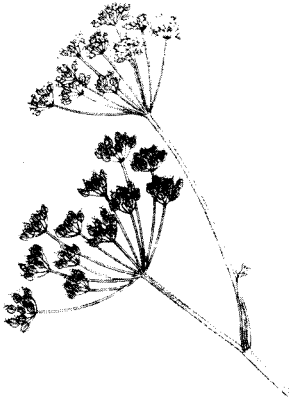
زیستگاه و کشت: گیاه بومی کنورهای مدیترانه شرقی است. فعلا در تمام نقاط دنیا به وسیله دانه کاشته می شود. اگر ریشه های آن را باید گردآوری کنند یک وارپته مخصوص با ریشه های ضخیم می کارند. برگهای سال اول را در فاصله ماههای تیر تا شهریور و برگهای سال دوم را در بهار و تا هنگامی که گیاه گل دارد، گردآوری می کنند. ریشه رادر ماههای مهر تا آذر از گیاهان یکساله گردآوری می کنند. عمل خشک کردن باید در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد انجام گیرد.

مصرف: دم کرده جعفری (یک قاشق غذاخوری از برگهای کاملاً خرد شده یا یک قاشق مرباخوری از ریشه کاملاً خرد شده و یا ۱-۲ نوک چاقو از میوه له شده جعفری را در نیم لیتر آب دم کنید) به عنوان یک داروی مدر برای درمان ورم عمومی، التهاب کلیه ها و مثانه مصرف می شود. همچنین برای جلوگیری از انداختن قاعدگی از آن استفاده می شود. از مصرف مقادیر زیاد جعفری، بویژه به وسیله زنان آبستن باید خودداری شود.

ایران: جعفری در بسیاری از مناطق ایران کاشته می شود.

Burnet Saxifrage

(*Pimpinella major* (L.) Huds. = Greater Burnet Saxifrage,
P. saxifraga L. = Burnet Saxifrage, Umbelliferae).



ایران: در آذربایجان، افشار، بن قطورسو
 و زرشورا می‌روید.

ترکیبات و اثر: حاوی اسانس فرار، يك
 ساپونین، تانن و مشتقات کومارین است. این
 گیاه ترشح مخاطها بخصوص مخاط برونشها
 را افزایش می‌دهد. اثر پیشاب‌آوری این گیاه
 قطعی نیست.

مصرف: از راه خوراکی به‌عنوان خلط-
 آور در التهاب مخاط دستگاه تنفس مصرف
 می‌شود. بندرت يك داروی پیشاب‌آور برای
 خیز عمومی بدن یا عفونت‌های کلیه و مثانه
 به‌شکل دم کرده (نیم لیتر آب سرد را روی
 يك قاشق غذاخوری از گرد زبر ریشه بریزید
 و بجوشانید) مصرف می‌شود. از راه خارجی این
 دم کرده را می‌توان برای التیام روی زخمها
 مالید.

توجه: نام عمومی این دو گیاه گمراه-
 کننده است. دو گونه این گیاه دارویی نه
 burnet (از تیره گسل سرخ) است و نه
 saxifrage (از فامیل Saxifragaceae).

شرح: هر دو گونه این گیاه، علفی پایا با
 ریشه راست و کمی منشعب‌اند. ریشه آن
 بویی شبیه بوی بز دارد و از این طریق سرعت
 از سایر گیاهان تشخیص داده می‌شود. برگ‌های
 پایه تک‌شاخه‌ای ساده، با برگچه‌های بیضوی
 و حاشیه دندانه‌دار است. طول ساقه *P. major*
 بین ۴۰-۲۰۰ سانتی‌متر و ساقه *P. saxifraga*
 بین ۲۰-۶۰ سانتی‌متر است. گل‌های آن سفید
 یا مایل به صورتی و به‌شکل چترهای انتهایی
 کوچک است. گونه اول در اردیبهشت تا تیر
 ماه و گونه دوم در ماه‌های تیر تا شهریور گل
 می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ریشه خشک شده.

زیستگاه و گردآوری:

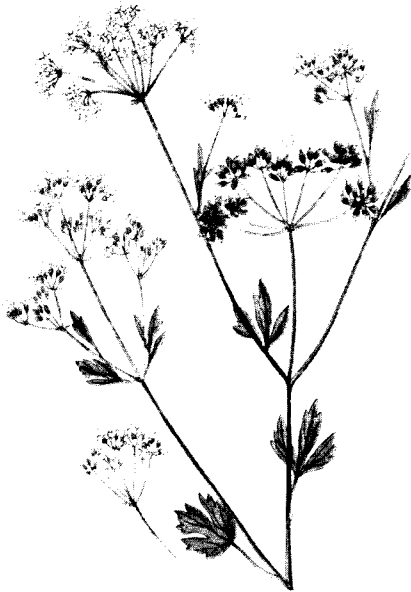
Greater Burnet Saxifrage در مراتع ،
 چمنزارها ، حاشیه جنگلهای باز و بیشه‌های
 اروپای مرکزی می‌روید. در سراسر بریتانیا
 پر اکنده است. Burnet Saxifrage در
 چمنزارها و مناطق گرم بیشتر می‌روید و در
 بریتانیا ، بندرت در شمال و معمولاً بر روی
 خاکهای گچی پراکنده است. ریشه آنها
 را در اواخر پاییز یا در بهار گردآوری می-
 کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

Aniseed

بادیان رومی

(*Pimpinella anisum* L., Umbelliferae), Anise.

شرح: بادیان رومی گیاهی یکساله با ریشه راست، باریک و ساقه خطدار است. برگهای پایینی ساقه کامل، گرد یا قله‌ای شکل و برگهای بالایی منقسم و دارای ۲-۳ لوب با محور مشخص است. گل‌های کوچک و سفید آن به شکل چترهای باریک است. میوه رسیده آن به رنگ مایل به قهوه‌ای تا خاکستری و دارای شیارهای مجزا است. گیاه کامل آن بوی معطر مشخص دارد.



قسمت مورد استفاده: میوه خشک شده.

زیستگاه و کشت: منشأ این گیاه مشرق زمین است ولی در حال حاضر به طور تجارتی در کشورهای مدیترانه‌ای پرورش می‌یابد. بومی بریتانیا نیست ولی گاهی به شکل علف در باغها می‌روید. کشت آن به وسیله دانه در ردیفهای ۳۰ سانتی متری جداگانه در بهار انجام می‌گیرد. میوه رسیده آنرا در فاصله ماههای تیر تا شهریور گردآوری می‌کنند.

ایران: این گیاه در نواحی شمال غربی ایران از جمله تبریز و جنوب غربی می‌روید.

ترکیبات و اثر: بادیان رومی حاوی اسانس فراری با مزه شیرین و بسویی معطر است. قسمت اعظم این اسانس را آنیتول (*Anethole*) تشکیل می‌دهد. بادیان رومی مانند رازیانه یک داروی خلط‌آور و تضعیف کننده سرفه است. سایر خواص آن شبیه رازیانه است (به گیاه بعدی مراجعه شود). مقادیر زیاد آن سبب مسمومیت می‌شود.

مصرف: از تیزان این گیاه (مانند رازیانه تهیه می‌شود) برای رفع التهاب مخاطها، نفخ و دیگر اختلالات معده استفاده می‌شود. خاصیت مسهلی ملایمی نیز دارد.

Fennel

(*Foeniculum vulgare* Mill., Umbelliferae), Sweet Fennel.



شرح: رازیانه گیاهی دوساله یا پایا با ریشه محکم و گرد و ساقه سبز مایل به آبی به طول ۷۰ سانتی متر تا دو متر است. بر روی ساقه آن خطوط ریزی مشاهده می شود. برگهای آن ۳-۴ تایی روبرو در دو طرف دمبرگ (pinnatisect) است و دارای تقسیمات بسیار باریک و اغلب نخعی شکل است. گلهای آن در سال دوم چترهای بزرگ تشکیل می دهد و کوچک و زرد رنگ. میوه هایش ابتدا مایل به آبی و سپس قهوه ای تا آبی رنگ می باشد. تمام قسمتهای گیاه خوشبوست. نژادهای مختلف رازیانه میوه هایی شیرین یا تلخ و یا گس دارد.

قسمت مورد استفاده: میوه رسیده خشک و بندرت ریشه خشک شده.

زیستگاه و کشت: رازیانه گیاه بومی مناطق مدیترانه ای است و به مقدار زیاد در مناطق گرم کاشته می شود. همچنین به شکل وحشی نیز یافت می شود. در ساحل دریا و محلهای مرطوب انگلستان و ویزل مشاهده می شود. کشت آن

به وسیله دانه در ردیفهای ۱۵ سانتی متری جداگانه انجام می گیرد و گیاه در سال دوم در ردیفهای ۶۰ سانتی متری جداگانه کاشته می شود. محصول آنرا در ماههای شهریور تا آبان برداشت می کنند. چترهای وسطی را که ابتدا می رسد موقعی که قهوه ای می شود از گیاه جدا می کنند و در محلی که خوب تهویه می شود می گذارند تا کاملا برسد. هنگامی که چترهای باقیمانده قهوه ای رنگ شد محصول را به طور کامل برداشت می کنند و گیاهان را در حالت دسته بندی شده می گذارند. سپس آنها را به وسیله گندم کوب می کوبند یا برای جدا کردن میوه ها آنها را شانه می کنند. بر روی یک کشتزار ممکن است ۲-۳ سال کار کرد. بازده عمل ۸-۲۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع است.

ایران: رازیانه در نواحی شمالی ایران و نواحی مختلف البرز می روید.

ترکیبات و اثر: یک اسانس فرار با بویی بسیار مشخص و مزه ای شیرین دارد. دارای خواص بادشکن، محرک اشتها و پیشاب آوری ملایم است. یک محرک ملایم اعمال روده ای است. با مقادیر بسیار زیاد سبب مسمومیت می شود.

مصرف: به شکل تیزان (نیم لیتر آب سرد را بر روی یک قاشق غذاخوری از میوه له شده آن بریزید و بجوشانید) برای رفع التهاب بروشها، بادهای روده و افزایش ترشح شیر مصرف می شود. یک مسهل ملایم است و معمولاً برای این منظور از گرد آن مخلوط با شیرین بیان و برگ سنا (گرد شیرین بیان مرکب) استفاده می شود. لوسیون آن را بندرت برای از بین بردن التهاب چشمها به کار می برند.

Lovage

(*Levisticum officinale* Koch, Umbelliferae),
Old English Lovage.



مصرف: تیزان این گیاه (نیم لیتر آب سرد را روی یک قاشق غذاخوری گیاه کاملاً خرد شده بریزید، بجوشانید و بگذارید بماند) برای درمان خیز عمومی و رماتیسم مصرف می‌شود. معمولاً انجدان رومی را مخلوط با گیاهان دیگر (مانند سرو کوهی، Restharrow و غیره) مصرف می‌کنند. بندرت تیزان آن را برای نفخ و التهاب غشاء مخاطی برونشها مصرف می‌کنند. برای این منظور استفاده از بخور این گیاه غالباً نتایج خوبی همراه دارد.

انجدان رومی،

گل شوری

شرح: گیاه زیبا و پایایی است که دارای ریشه‌ای ضخیم با انشعابهای کم است و ارتفاع ساقه‌اش تا دو متر می‌رسد. برگهای تحتانی بزرگ، بادمبرگهای دراز، به شکل سه برگ شانه‌ای و به طول ۷۰ سانتی متر است. برگهای ساقه آن به طرف نرک کمتر منقسم است به طوری که در بالاترین نقطه کامل و نیزه‌ای شکل است. گل‌های زرد رنگی به شکل چترهای سفت دارد. تمام قسمتهای گیاه بوی قوی شبیه بوی کرفس دارد.

قسمت مورد استفاده: ریشه خشک این

گیاه مصرف دارویی دارد. بندرت نیز از گیاه کامل خشک استفاده می‌شود. گیاه تازه یا خشک شده آن را به عنوان ادویه به کار می‌برند.

زیستگاه و گشت: اگرچه گونه‌های وابسته

آن در ایران یافت می‌شود ولی فعلاً به عنوان یک گیاه وحشی شناخته نمی‌شود. در بسیاری از قسمتهای اروپای مرکزی و باغهای انگلستان به وسیله دانه کاشته می‌شود. با فواصل ۴۰-۵۰ سانتی متری این گیاه را در خاکهای کوددار می‌کارند. ریشه آن را در پاییز سال دوم گردآوری می‌کنند، برش طولی می‌دهند و در سایه (یا آفتاب اواخر پاییز) می‌خشکانند. بازده عمل ۲۰-۳۸ کیلوگرم ریشه خشک در هر صد متر مربع است.

ترکیبات و اثر: انجدان رومی حاوی یک

اسانس فرار و مشتقات کومارینی است. دارای اثر پیشاب آور، بویژه در خیز عمومی است. اشتها را تحریک می‌کند، هضم کننده غذاست و دردهای ناشی از نفخ را تسکین می‌دهد.

Angelica

(*Angelica archangelica* L., Umbelliferae),
European or Garden Angelica.

و متقابل است، طول قطعات منقسم آن ۴-۸ سانتی متر است و دندانه های عمیق دارد. تعداد برگ های آن کم است و چترهای بزرگ کروی مرکب از گل های سفید دارد. در فاصله خرداد- ماه تا اوایل شهریور گل می دهد.

قسمت مورد استفاده: ریشه و ریزوم خشک و بندرت جوانه های تازه و میوه آن.

زیستگاه و کشت: گیاه بومی اروپای شمالی است. در بریتانیا در ساحل رودخانه ها و محل های مرطوب اغلب به مقدار فراوان می روید. همچنین یک گیاه زینتی معمولی است. کشت آن بدین ترتیب است که دانه های آن را در پاییز می کارند و در شهریور سال بعد گیاه را در فواصل ۵۰-۶۰ سانتی متری در خاک عمیق که زیاد خشک نباشد و تازه کود نداده باشند، نشاء می کنند. در سایه یا آفتاب آن را می خشکانند.



ترکیبات و اثر: دارای اسانس فرار و مشتقات کومارین است. ترشحات گوارشی را تحریک می کند، اشتها را افزایش می دهد و حرکات پرستالتیسم را کنترل می کند. با مقادیر زیاد، ابتدا سیستم اعصاب مرکزی را تحریک و سپس فلج می کند.

مصرف: از تیزان این گیاه (یک قاشق غذاخوری از گیاه خرد شده را با نیم لیتر آب دم کنید) اساساً برای تحریک اشتها استفاده می شود. بیشتر به شکل لیکور مصرف می شود و این گیاه یکی از مواد متشکله اصلی بسیاری از لیکورهای تجارتنی است.

شرح: گیاه پاییزی است که ۲-۴ سال عمر دارد. در سال اول یک طوقی بزرگ از برگ ها تشکیل می دهد. در سال دوم، سوم یا چهارم فقط یکبار گل و میوه می دهد و سپس از بین می رود. طول ریزوم آن فقط چند سانتی متر است ولی ممکن است ضخامتش تقریباً به اندازه ضخامت یک بازو برسد. انواع وحشی آن فقط چند ریشه مخروطی دارد. ریزوم انواع پرورش یافته تعداد زیادی ریشه به ضخامت یک سانتی متر ایجاد می کند. برگ های پایه ای آن تا ۹۰ سانتی متر طول دارد، مثلی

Masterwort

(*Peucedanum ostruthium* (L.) Koch, Umbelliferae).



شرح: گیاه پایبی است با ریزوم قهوه‌ای حلقوی به ضخامت ۱/۵ سانتی‌متر و ساقه‌های خزنده‌ای که کلنی‌های زیادی از گیاه جدید تشکیل می‌دهد. برگهای آن ۱-۲ تا بی، سه برگچه‌ای با برگچه‌های دندان‌دار نامنظم است. ارتفاع ساقه این گیاه بین ۴۰ سانتی‌متر تا یک‌متر است و برگهای کمی دارد. گل‌های آن کوچک، سفید و شبیه زیرفون است. بین ماههای خرداد تا مرداد گل می‌دهد. تمام قسمتهای گیاه بویژه اندامهای زمینی بویی قوی شبیه به بوی کرفس و سنبل‌ختایی دارد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم، ساقه خزنده، ریشه و بندرت برگهای تازه و میوه.

زیستگاه و سردآوری: گیاه بومی ارتفاعات ۱۲۰۰-۱۶۰۰ متری کشورهای منطقه آلپ است. همچنین در ارتفاعات پست‌تر در محلهای مرطوب، کنار نهرها و بیشه‌ها روی خاکهای آهکی یا سیلیسی مشاهده می‌شود. این گیاه به انگلستان وارد شده است. قبلاً پرورش داده می‌شد ولی فعلاً بومی مناطق شمالی این کشور است. آن را در بین شهر یور تا آبان‌ماه (یادر بهار پیش از درآمدن جوانه‌ها) گردآوری می‌کنند و بسرعت در سایه (یا آفتاب پاییزی) می‌خشکانند.

پیشاب آور و اثر روی قاعدگی مورد تردید است.

مصرف: از گرد (یک نوک چاقو در آب سه مرتبه در روز) یا دم کرده این گیاه (نیم لیتر آب سرد را بر روی یک قاشق غذاخوری پر از گیاه خرد شده بریزید، بجوشانید و بگذارید بماند) برای از بین بردن بی‌اشتهایی، التهابات معده و روده و برونشیت استفاده می‌شود. برای برونشیت، مصرف بخور و دم کرده این گیاه نتایج خوبی همراه دارد.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی اسانس فرار، صمغ، رزین و بعضی از مشتقات کومارینی است. ترشح شیره‌های گوارشی را شدیداً تحریک می‌کند و به همین جهت به عنوان اشها آور مصرف می‌شود. همچنین یک داروی خلط‌آور است. خواص انتسای به آن به عنوان

Bearberry

انگور خرس

(*Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng., Ericaceae), Mountain Box, Uva-Ursi.



شرح: بوته كوچك هميشه سبزی است با ساقه‌های خزننده که اغلب پوشش گسترده‌ای را تشکیل می‌دهد. (Cowberry که اغلب با این گیاه اشتباه می‌شود، جوانه‌های انتهایی اش مستقیم است). برگهای آن معمولاً به شکل تخم مرغ، بندرت قاشق مانند، بسیار ضخیم و چرمی است. سطح بالایی برگها فرورفته و مشبك به نظر می‌رسد (برگهای زغال اخته رگبرگهای شانهای دارد) سطح پایینی برگها بدون نقاط قهوه‌ای است (طریقه تشخیص از زغال اخته). گلهای این گیاه به شکل زنگوله به رنگ سفید یا صورتی با لبه گرد و دندانهای است. میوه آن سته، قرمز رنگ با مزه اسیدی است.

تربیهات و اثر: این گیاه حاوی دو ماده آربوتین (arbutine) و متیل آربوتین (methyalarbutine) است که در شرایط خاصی در بدن به مواد گندزای قوی شبیه فنل تبدیل می‌شود. این عمل بویژه در اندامهای بیمار (وجود چرك در کلیه یا مثانه) و نه در اندامهای سالم اتفاق می‌افتد و بدینجهت انگور خرس يك داروی ضد عفونی کننده است. به علت داشتن فلاونوئیدها يك پیشاب آور ملایم نیز هست.

مصرف: تیزان این گیاه (۱۰-۳۰ گرم برگک کاملاً خرد شده یا گرد زبر آن را با يك لیتر آب دم کنید و بگذارید بماند. آن را نجوشانید زیرا باعث تجزیه آن شده و مزه آن را بسیار تلخ می‌کند) برای درمان عفونتها و التهابات کلیه‌ها و مثانه مصرف می‌شود. مصرف دراز مدت آن بخاطر وجود تانن در گیاه بی‌بوست ایجاد می‌کند.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در جنگلهای گیاهان سوزنی برگک (مخروطیان) و در خاکهای هوموس دار مناطق کوهستانی اروپا تا ارتفاع ۲۴۰۰ متری می‌روید. روی خلدنگزارها، صخره‌ها و سواحل اسکاتلند، شمال انگلستان و شمال و غرب ایرلند مشاهده می‌شود. در

Cowberry

ایدا آریزا

(*Vaccinium vitis-idaea* L., Ericaceae), Red Whortleberry.



شرح: درختچه پر پشت همیشه سبز کوچکی به ارتفاع ۱۰-۲۵ سانتی متر است. توسط ریزومهای زیر زمینی خود در سطح وسیعی از مناطق آلپ گسترده می شود. برگهای آن بیضوی، به رنگ سبز تیره و چرمی است و گاهی حاشیه های پیچیده دارد. سطح پایینی آنها نقاط ترشخی قهوه ای تیره دارد (طرز تشخیص از انگور خرس که فاقد این نقاط است). طول کلها پنج میلی متر، سفید یا صورتی، به شکل زنگوله با پنج لوب است. این کلها به شکل خوشه های ۲-۶ امت. میوه آن قرمز و حاوی چند دانه است.

قسمت مورد استفاده: برگ خشک شده: میوه تازه آن نیز بندرت مصرف دارویی دارد.

زیستگاه و گرد آوری: این گیاه در کوهها و جنگلهای اروپای مرکزی، تا بالای درختان سرو و در ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متری مشاهده می شود. در دشتها دیده نمی شود. بومی بریتانیاست و روی خلنگزارها و در جنگلهای مرتفع روی خاکهای اسیدی می روید. به طور معمول در اسکاتلند یافت می شود. بسرگهای آن را در طول تابستان گردآوری می کنند و در سایه آفتاب می خشکانند.

مصرف: از برگهای آن به شکل تیزان (نیم لیتر آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذا خوری برگ کاملاً خرد شده بریزید و بگذارید بماند) برای رفع التهاب کلیه ها و مثانه استفاده می شود. برای این منظور برگهای این گیاه را می توان جانشین برگهای انگور خرس نمود.

ترکیبات و اثر: برگهای این گیاه نظیر انگور خرس حاوی ترکیبات فعال است. دارای اثر ضد عفونی کننده بر روی کلیه ها و مثانه است. میوه آن از نظر داشتن اسیدها بسیار غنی و یک مسهل ملایم است.

Bilberry

(*Vaccinium myrtillus* L., Ericaceae), Blaeberry, Huckleberry, Wortleberry.

آس بری



کمتر از ۵۵ درجه سانتی گراد می خشکانند.

ترکیبات و اثر: ماده فعال اصلی میوه سنبل وحشی يك تانن است که خاصیت ضد اسهال، بویژه موقعی که میوه خشک باشد، دارد. برگ آن ترکیباتی دارد که به طور خفیف سطح قند را در خون پایین می آورد.

مصرف: معمولاً میوه این گیاه را به عنوان ضد اسهال می خورند (۱۰-۱۰۰ گرم میوه خشک آن را خوب بجوید و سپس فروبرید، بهتر است بگذارید میوه اش در آب متورم شود، آن را بجوشانید، خنک کنید و سپس بنوشید). از دم کرده آن (یک قاشق غذاخوری پراز میوه آن را در دو لیوان آب بریزید، به مدت پنج دقیقه بجوشانید و آهسته خالی کنید) به عنوان دهان شویه برای رفع التهاب دهان و گلو استفاده می شود. برای بیماران مبتلا به مرض قند کم کرده بر گهای آن مخلوط بالو بیا و گیاهان دیگر (پس از ۵-۱۰ دقیقه جوشاندن) طی مدت زمانی طولانی مصرف می شود (این خاصیت بسیار ضعیف است).

شرح: گیاهی بوته نسبتاً چوبین، پر پشت، کوچک و برگ یزی به طول ۲۰-۵۰ سانتی متر است. طول برگهایش تقریباً يك-سانتی متر، بیضوی تا نیزه ای با حاشیه های دندانهای ریز، سبز رنگ و نازک است. گل های آن مایل به سبز، منفرد یا دو تا یی و در محور برگ به شکل زنگوله و پهنای ۵ میلی متر است و در فاصله ماههای تیر و مرداد ظاهر می شود. میوه این گیاه بین ماههای تیر تا اوایل مهر می رسد.

قسمت مورد استفاده: میوه خشک و نیز گاهی اوقات برگ خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در خاکهای حاوی مواد آلی دشتها و ارتفاعات تا ۲۷۰۰ متری مشاهده می شود. در بریتانیا معمولاً در خلنگزارها و جنگلها روی خاکهای اسیدی می روید. برگهای آن را بین ماههای خرداد تا اوایل شهریور گردآوری می کنند و در سایه می خشکانند. میوه اش را مرقعی که رسید گردد. آوری می کنند و در سایه یا آفتاب در حرارت

(*Primula veris* L. Cowslip, *P. elatior* (L.) Hill Oxlip, Primulaceae),
Paigles, Peagles.



شرح: این دو گونه، گیاهانی پایا هستند که ریزوم کوچک آنها چند ریشه دارد. بر گلهای آنها بیضوی، کشیده و در سطح پایینی کرکدار است. پایه گلها سخت، عمودی با چتری مرکب از ۱۰-۳۰ گل است. کاسه گل آن به رنگ سبز روشن و زاویه دار است. جام گلها دراز، لوله‌ای با پنج گلبرگ فنجانی شکل است. گلهای گونه *P. veris* کوچکتر، زردطایی با دانه‌های نارنجی رنگ است. ولی گلهای *P. elatior* زرد کم رنگ و بدون دانه‌های نارنجی رنگ است. در فاصله ماههای فروردین تا اواخر خرداد بر حسب ارتفاع محل رویش گل می‌دهد. گونه *P. veris* کمی دیرتر گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: ۱- ریزوم و ریشه‌های خشک شده هر دو گونه ۲- جامهای گل (یا تمام قسمتهای گل) گونه *P. veris*.

زیستگاه و گردآوری: گونه *P. veris* به رنگ زردطایی در چمنزارها و مراتع تا ارتفاع ۲۰۰۰ متری می‌روید. در سراسر اروپا مشاهده می‌شود. در انگلستان به طور معمول می‌روید. گل‌های آنها را موقعی که ظاهر شد جمع آوری می‌کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد می‌خشکانند. ریزوم این گیاهان را در پاییز یا بهار قبل از گل دادن گرد آوری می‌کنند، خوب می‌شویند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

فراوان است. این گیاهان دارای خواص هضم-کننده، پیشاب آوری خفیف و نیز مسهلی ضعیف اند ریزوم آن فعالترین قسمت گیاه است ولی جام گلها فقط اثر ضعیفی دارد.

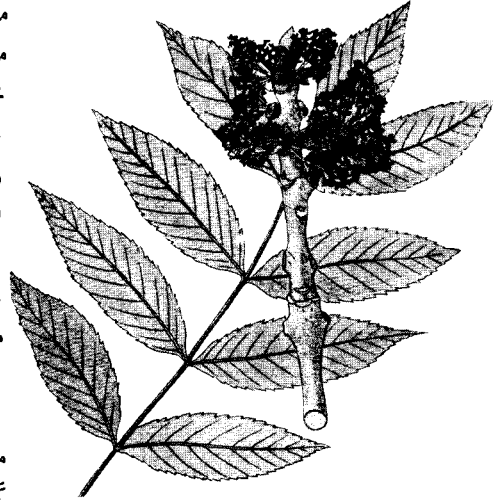
مصرف: تیزان آن (یک قاشق مرباخوری ریزوم کاملاً خرد شده یا ۲-۳ قاشق مرباخوری از گل یا جام گل را در آب سرد بسریزید، بجوشانید و بگذارید بماند) برای آذین بردن التهاب مخاط برونشها مصرف می‌شود.

ترکیبات و اثر ساپونینها به مقدار زیاد در ریزوم و به مقدار کمتر در برگها و کاسه گل این گیاه وجود دارد ولی در جام گلها یافت نمی‌شود. جام گل و ریزوم آن حاوی اسانس

(*Fraxinus excelsior* L., Oleaceae), Common Ash, Weeping Ash.

زیستگاه و گردآوری: در مناطقی

مرطوب نزدیک رودخانه‌ها، نهرها و جنگلهای مرطوب می‌روید. معمولاً در بریتانیا بر روی خاکهای آهکی در قسمتهای مرطوب و در جنگلهای بلوط یا پرچینها تشکیل جنگل می‌دهد. برگهای آن را در فاصله ماههای خرداد و تیر گردآوری می‌کنند. برگچه‌ها را از دمبرگ صلی (که بدون اثر است) جدا می‌کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.



ایران: درخت زبان گنجشك در نواحی

مختلف شمال ایران، گرگان، رامیان و جنگلهای گیلان و مازندران می‌روید. علاوه بر این، غالباً به علت زیبایی خاصی که دارد به عنوان زینتی نیز پرورش می‌یابد.

ترکیبات و اثر: برگ این گیاه حاوی

فلاونوئیدها و مشتقات کومارین است. پوست آن حاوی مانیت (Mannite) است که مزه شیرینی دارد. برگ آن اثر پیشاب آور ملایم (اساساً بر روی کلیه‌های ناسالم) دارد و برای درمان خیز عمومی مصرف می‌شود. همچنین تا حدودی برای درمان رماتیسم از آن استفاده می‌شود. یک مسهل ضعیف نیز هست.

مصرف: تقریباً همیشه تیزان آن را (نیم

لیتر آب سرد را بر روی ۲-۳ قاشق غذاخوری از برگهای کوبیده گیاه بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) در موارد عفونت کلیه‌ها، مثانه، احتباس ادرار، خیز عمومی و رماتیسم مصرف می‌شود.

شرح: زبان گنجشك درخت برگ‌ریزی

به ارتفاع ۳۰ متر است. به راحتی می‌توان از روی جوانه‌های سیاه روی شاخه‌های آن را تشخیص داد. برگهای آن متقابل، تك‌شانه‌ای با ۷-۱۳ برگچه بی‌پایه یا دمبرگ‌دار کوتاه و حاشیه دندانه‌ای است. برگهای این گیاه پس از پیدایش گلها ظاهر می‌شود. گلهای آن به شکل خوشه‌افشان، بدون کاسه یا جام با پرچمهایی به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای است. میوه‌اش با بالهای پرده دار، درون خوشه‌های ضخیم دم‌دار قرار دارد.

قسمت مورد استفاده: برگچه‌های معمولاً

خشك و بندرت تازه.

Gentian

جنتیانا

(*Gentiana lutea* L., Gentianaceae), Yellow Gentian. *G. purpurea* -- Purple Gentian and *G. punctata* are also used.

ژانسیان، کوشاد



شرح: گیاهی پایا است که ممکن است تا بیش از ۶۰ سال عمر پیدا کند. در سالهای اول بسیار کوچک است و لسی بعداً در سالهای بعد يك طوقی پایه‌ای از برگهای بیضوی زیبا که روی سطح پایینی پهنک آن رگبرگهای برجسته وجود دارد، تشکیل می‌دهد. در فواصل ۴ تا ۸ ساله يك محور گلدار با گلهای زرد رنگ در درون برگهایی پهن و گود پیدامی‌شود. برگهای طوقی پایه‌ای و ساقه به‌طور متقابل قرار دارد (تفاوت با خربق سفید، گیاه بسیار سمی که در همین محیط رشد می‌کند و برگهای يك در میان سه‌تایی در پایه طوقی دارد). طول ریشه ژانسیان بیش از يك متر است.

قسمت مورد استفاده: ریشه خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: گیاه نمونه

مراتع مناطق آلپ و دیگر کوههای اروپاست که در ارتفاع ۷۰۰-۲۴۰۰ متری بسر روی خاکهای آهکی می‌روید. در بریتانیا دیسده نمی‌شود. ریشه این گیاه را در یابیز از خاک بیرون می‌آورند و می‌گذارند تا هنگامی که رنگ قهوه‌ای مایل به زرد و بوی مشخصی پیدا کند، بماند. در فارماکوپه سوییس قید شده است که باید ریشه آن را با سرعت پس از گردآوری خشکاند که در نتیجه این عمل رنگ مایل به زرد تا خاکستری پیدا می‌کند. در فارماکوپه انگلستان ذکر شده که ریشه و ریزوم آن را باید تخمیر کرد که به رنگ زرد مایل به قرمز درمی‌آید.

اول ترشح شیرهای گوارشی را تحریک می‌کند. يك اثر تب بر نیز به این گیاه نسبت می‌دهند ولی بسیار ضعیف است.

مصرف: به شکل دم کرده (ده گرم از ریشه‌های برش داده شده آن را در یک لیتر آب بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای مواد بی‌اشتهایی و اختلال‌های معدی مصرف می‌شود. گرد گیاه و تنطوره آن اثر مشابهی دارد. ژانسیان بیشتر برای تهیه براندی به وسیله تقطیر پس از عمل تخمیر استفاده می‌شود. ترکیب حاصل خواص مشابهی دارد ولی چون فاقد مواد تلخ است اثر کمتری دارد. از گرد گیاه در دامپزشکی به عنوان اشتها آور استفاده‌های بسیاری می‌شود.

ترکیبات و اثر: ژانسیان حاوی مواد تلخ، اسانس فراوان و فراوان است. دوترکیب

Buckbean

(*Menyanthes trifoliata* L., Menyanthaceae – previously classified as Gentianaceae), Bogbean, Marsh Trefoil, Water Trefoil.

پوشیده از کرکهای دراز است. در فاصله ماههای فروردین تا خرداد گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: برگچه‌های خشک.

زیستگاه و گردآوری: شیدر آبی در مردابها، کنار استخرها و دریاچه‌ها و محیط‌هایی که ریزوم آن در آب باشد، می‌روید. در سراسر اروپا و بویژه در بریتانیا به وفور می‌روید. گاهی در آبهای کم عمق نیز مشاهده می‌شود. برگهای آن را بین خرداد تا اوایل مردادماه گردآوری می‌کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.



ترکیبات و اثر: شیدر آبی حاوی يك ماده تلخ و احتمالا يك ساپونین است و ترشح شیرم‌های گوارشی، بویژه شیرم‌های معدی را تحریک می‌کند. اثر تب بر متناسب به آن مورد تردید است و نیاز به تحقیق بیشتر دارد.

مصرفی: معمولاً جوشانده شیدر آبی (بر روی ۲-۳ قاشق غذاخوری از گیاه خرد شده آب سرد بریزید، آن را بجوشانید و بگذارید سرد شود) را برای اختلالات معده، بی‌اشتهایی و موارد ضعف عمل دستگاه گوارش مصرف می‌کنند. باید تذکر داد که برای چنین مواردی قنطود یون، ریشه ژانسیان و افسنتین موثرتر است. از گرد آن بندرت استفاده می‌شود (يك نوك چاقو از گرد ۳-۵ بار در روز). اثر آن به عنوان يك داروی ضد تب در آنفلوآنزا و سایر بیماریها قطعی نیست و برای این منظور بهتر است از زیر فون و اسپیره کوهی استفاده کرد.

شرح: گیاهی پایا، آبی یا باطلاقی باریزوم خزننده ضخیم است. برگ و ساقه‌های گل‌داری تا ارتفاع ۳۰ سانتی متری تشکیل می‌دهد. برگهای آن بادبرگ دراز و سه‌تایی است. هر برگچه آن به شکل تخم مرغ بارگبرگ میانی بزرگ، مشخص، حاشیه پیچ و خم دار یادندانه‌ای کم عمق است. در نوك ساقه يك گل آذین پر گل هرمی دارد. گل‌های آن به رنگ سفید مایل به صورتی، با پنج گلبرگ

(*Centaurium erythraea* Rafn. = *C. umbellatum* Gilib. = *Erythraea centaurium* auct., Gentianaceae), Common Centaury, Century, Feverwort.



شرح: گیاهی یکساله یا دوساله به طول ۱۵-۴۵ سانتی متر است. ساقه‌های آن بدون کرک، چهار گوش، عمودی و تنه‌دار قسمت گلدار منشعب است. دارای برگهای کوچک، متقابل کشیده، بیضوی یا نریزه‌ای بدون کرک و معمولاً پنج رگبرگ است. گل آذین آن کم و بیش به شکل دیهیم فشرده در نوک شاخه قرار دارد. طول گلها یک سانتی متر، به رنگ سرخ کمرنگ، قسمت پایینی آن لوله‌ای ولی به طرف نوک مدور است. زمان گل دادن آن در فاصله ماههای تیر و مرداد است.

قسمت مورد استفاده: کلیه قسمت‌های گیاه

گلدار.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در سراسر اروپای مرکزی، البته نه به مقدار فراوان، در جنگلها، علفزارها، کنار جاده‌ها و غیره می‌روید. به حالت خود رو در انگلستان و ایرلند و به مقدار بیشتر در اسکاتلند مشاهده می‌شود. گیاه گلدار آن را گرد آوری کرده در سایه یا آفتاب می‌خشکانند. این گیاه دارویی از مراکش و الجزایر به انگلستان وارد می‌شود.

مصرف: معمولاً تیزان (یک قاشق مرباه

خوری یا غذاخوری آن را در نیم لیتر آب سرد بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) یا گرد این گیاه (۵/۵-۲ گرم دو مرتبه در روز، پیش از نهار و شام) برای موارد بی‌اشتهایی، تنبلی هضم یا اختلالات معدی مصرف می‌شود. اثر ضد تب منتسب به آن نامشخص است. مصرف آن به عنوان یک داروی مقوی در دوران نقاهت مربوط به خواص ذکر شده در بالاست.

ایران: این گیاه در آذربایجان، مغرب، شمال و نواحی شرقی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: قنطوریون حاوی مواد تلخی است که به طور فعال ترشح صفرا و شیره‌های گوارشی را تحریک می‌کند. به این ترتیب به عمل هضم کمک می‌کند و اشتها را افزایش می‌دهد.

(*Borago officinalis* L., Boraginaceae), Burrage

گلداز خشك شده و بندرت گل يا برگهای تازه آن استفاده می‌شود.

زیستگاه و گشت: گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای است و در اکثر قسمتهای اروپا پرورش می‌یابد. در بریتانیا بر روی زمینهای مرطوب نزدیک خانه‌ها می‌روید. در تمام خاکها می‌توان آن را از طریق دانه در ردیف‌های ۲۵ سانتی‌متری جداگانه کاشت. گیاه گلداز آن را گردآوری می‌کنند و در سایه می‌خشکانند ولی ممکن است به مدت کوتاهی نیز در برابر آفتاب قرار داد. بازده عمل ۱۵-۲۵ کیلوگرم در هر صد متر مربع است.

ایران: این گیاه در آذربایجان نزدیک تبریز می‌روید.



ترکیبات و اثر: گاوزبان حاوی ترکیبات فعالی است که کمتر شناخته شده است. موسیلاژ، تانن و مقدار کمی اسانس فرار تاکنون در این گیاه یافت شده است. یک پیشاب آور ملایم است و اثر مسهلی و معرق خفیف دارد.

مصرف: معمولاً تیزان گاوزبان را (بر روی دو قاشق غذاخوری از گیاه نیم لیتر آب سرد بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای رماتیسم مصرف می‌کنند. همچنین گاهی برای از بین بردن التهابات کلیه‌ها و مثانه از آن استفاده می‌شود ولی این اثر قطعی نیست و در این موارد بهتر است از گیاهان دیگری که اثر مشخص تری دارند استفاده کرد. گاهی نیز از برگهای آن برای تهیهٔ سالاد، و از گیاه کاملاً ریز شده مخلوط با سالاد خیار استفاده می‌شود.

شرح: گاو زبان گیاهی است یکساله با ساقه‌های راست که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی متر می‌رسد و از تارهای خشن پوشیده شده است. برگهای آن که بین ۳-۱۱ سانتی متر طول و تا ۲/۵ سانتی متر عرض دارد متقابل، بیضوی، خشن و در هر دو سطح پوشیده از تار است. این برگها کامل و یا با دمبرگ کوتاه یا بدون ساقه است. گل‌های آن معمولاً معلق، به شکل خوشه‌های کم گل در نوك ساقه است. گلها دو سانتی متر قطر و پنج کاسبرگ دارد و به رنگ آبی روشن و بندرت سفید است.

قسمت مورد استفاده: معمولاً از گیاه

Comfrey

سنفیتون

(*Symphytum officinale* L., Boraginaceae), Boneset, Knitbone, Bruisewort.



شرح: گیاه پایایی به ارتفاع ۳۰-۸۰ سانتی متر است. ضخامت ریشه‌ها ۲ سانتی متر با سطح خارجی مایل به قهوه‌ای تا سیاه و سطح داخلی سفید است. ساقه‌های آن راست، خشن، توخالی و پوشیده از تارهای خشن دراز است و فقط در قسمتهای بالایی منشعب است. برگه‌هایی به درازی تا ۲۰ سانتی متر و نیزه‌ای-شکل دارد که سطح پایینی آنها پوشیده از تار است. گل‌های آن دمگله‌ای کوتاه دارد و به شکل خوشه‌های افشان متر اکم و تا اندازه‌ای خمیده است. جام گلها لوله‌ای، درازی آنها ۱-۲ سانتی متر و رنگ آنها بنفش تیره یا سفید مایل به زرد است.

قسمت مورد استفاده: ریشه تازه یا خشک

شده.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه به وفور در مناطق مرطوب، نزدیک نهرها، کنار جاده‌ها و گوشه جنگلها می‌روید. معمولاً در بریتانیا در کنار نهرها پراکنده است و در شمال این کشور کمتر مشاهده می‌شود. ریشه‌های آن را در اواخر پاییز یا در بهار قبل از شروع رشد گردآوری می‌کنند و برش طولی می‌دهند و سپس در آفتاب یا به وسیله حرارت مصنوعی بین ۴۰-۶۰ درجه سانتی گراد می‌خشکانند.

ترکیبات و اثر: حاوی موسیلاژ، تانن، آلانتوین (allantoin) و مقصدار جزیی آلکالوئید است. از طریق خوراکی بر حسب مقدار داروی مصرف شده اثر پایین آورنده یا بالا برنده فشارخون دارد. یک مسهل ملایم است در استعمال خارج برای درمان کوفتگیها و

تسریع التیام زخمها (ضد التهاب و تسکین دهنده) استفاده می‌شود.

مصرف: در استعمال خارج اساساً به شکل کمپرس از ریشه تازه رنده شده یا گرد خشک ریشه مخلوط با آب استفاده می‌شود. قرار دادن کمپرس آن بر روی قسمتهای کوفته شده، التهاب رگها و نقرس با نتایج عالی همراه است. گرد ریشه خشک یا خمیر ریشه تازه و رنده شده آن برای درمان و التیام زخمها بویژه برای واریس مصرف می‌شود. از راه خوراکی (۱-۳ قاشق غذاخوری بر از گرد این گیاه مخلوط با آب) به عنوان یک مسهل ملایم مصرف می‌شود.

Lungwort

خر بق سیاه

(*Pulmonaria officinalis* L. and *P. longifolia* (Bast.) Bor. = نامهای رایج: سینه دارو، سفید دارو، شش گیاه
P. angustifolia auct., Boraginaceae), Jerusalem Cowslip.



زیستگاه و گردآوری: در جنگلهای باز
بیشه‌ها و کنار نهرها می‌روید. در اروپای
مرکزی و شمالی پراکنده است. گونه
P. longifolia بومی بریتانیاست و در خاکهای
رسی می‌روید. گونه *P. officinalis* در
باغچه‌ها کاشته می‌شود و اساساً بومی شده
جنگلهای جنوب انگلستان است و در بعضی
محلها پرورش داده می‌شود.

ترکیبات و اثر: خر بق سیاه حاوی تانن، مقدار
زیادی املاح پتاسیم، اسید سیلیسیک، ساپونینها
و آلانتوین (allantoin) است، ولی ترکیبات
فعال آن هنوز شناخته نشده است. بر روی
دستگاه تنفس يك اثر ضد التهابی و تقویت کننده
دارد که اغلب بیش از مقدار واقعی تخمین
زده می‌شود.

مصرف: معمولاً خر بق سیاه را به شکل
تیزان (نیم لیتر آب سرد را بر روی ۱-۲ قاشق
غذاخوری پراز گیاه بریزید، بجوشانید و پنج
دقیقه بگذارید بماند) به عنوان ضد التهاب در
برونشیت مصرف می‌کنند. علیرغم يك عقیده
همگانی، اثرهای خوب آن در سل ریوی به
اثبات نرسیده است. از این گیاه بندرت برای
درمان خونریزی معده، بواسیر، اسهال و خیز
عمومی استفاده می‌شود ولی این اثرها هم بسیار
مورد تردید است.

توجه: Lungwort همچنین نام گل‌سنگی است
به نام *Lobaria Pulmonacea* که خواص
دارویی مشابهی دارد (به صفحه ۲۳ مراجعه
شود).

شرح: گیاهی پایا به ارتفاع ۲۰-۳۰
سانتی‌متر با ریزوم نازک و ساقه‌های راست،
سبزرنگ، کرکدار ساده یا گاهی منشعب است.
برگهای آن بیضوی، کامل و کرکدار است.
برگهای پایینی ساقه دمبرگدار و برگهای بالا بی
به ساقه چسبیده است و اغلب نقاط سفیدی روی
آنها دیده می‌شود (در گونه *P. longifolia*
برگهای رادیکال نیزه‌ای، و در گونه
P. officinalis بیضوی و در محل پایه بسیار
چسبیده بهم است). گل‌های آن در دسته‌های
کوچک در نوک ساقه و به طول ۱۳-۱۸ میلی‌متر
قرار دارد و لوله‌ای است). رنگ گل‌ها در آغاز
صورتی است ولی بعداً در گونه *P. officinalis*
بنفش می‌شود و در گونه *P. longifolia* از
صورتی به آبی تغییر رنگ می‌دهد. در فاصله
ماههای فروردین تا خرداد گل می‌دهد.

قسمت مورد استفاده: گیاه خشک شده.

Germander

مریم نخودی

(*Teucrium chamaedrys* L., Labiatae), Wall Germander.



شرح: بوته پایا و کوچکی است به ارتفاع ۲۵-۳۰ سانتی متر که به وسیله پا جوشهای زیر-زمینی گسترده می شود. شاخه های آن گرد (در اکثر گیاهان تیره نعناع چهار گوش است)، کم و بیش کرکدار و اغلب به رنگ قرمز مایل به بنفش است. برگهای آن به طول ۲-۴ سانتی-متر، متقابل، بیضوی و کرکدار با حاشیه کنگره ای یا لب دار است. گل های نسبتاً بزرگی تا ۱۲ میلی متر دارد که به شکل دسته های ۱-۶ تایی در محور برگهای بالایی قرار دارد. جام گل به رنگ بنفش مایل به صورتی است و فاقد لب بالایی است که در گیاهان دیگر تیره نعناع وجود دارد. گلها در فاصله ماههای اردیبهشت تا مرداد ظاهر می شود. تمام قسمتهای گیاه خوشبوست.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه های گلدار خشک گیاه.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه بر روی سواحل سنگی، صخره ها و دیوارهای محلهای آفتابگیر، مراتع پست و معمولاً روی خاکهای آهکی در اروپای مرکزی و جنوبی می روید به انگلستان و ویلز وارد شده است. در باغها و گاهی اوقات روی دیوارهای قدیمی به طور خودرو رشد می کند. گیاه گلدار آن را گردآوری می کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد می خشکانند.

ایران: مریم نخودی در نواحی مختلف البرز، کرج، نواحی شمالی ایران و آذربایجان می روید.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی اسانس فرار و تانن است. فعالیت معده را تحریک

می کند و در روده خاصیت ضد اسهالی دارد. به التیام زخم کمک می کند.

مصرف: معمولاً دم کرده آن را (نیم لیتر آب جوش را بر روی دو قاشق غذاخوری پر از گیاه خرد شده بریزید و بگذارید سرد شود) برای ناراحتیهای معده، بی اشتها و بندرت اسهال مصرف می شود. اثر آن بر روی بشورات جلدی از طریق خوراکی مشکوک به نظر می رسد، همچنین دم کرده این گیاه را بر روی زخمها می مالند.

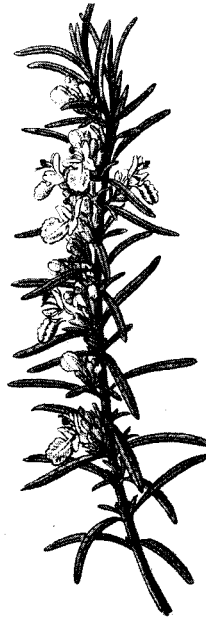
اکلیل کوهی

رزماری

Rosemary

(*Rosmarinus officinalis* L., Labiatae), Romero.

زیستگاه و کشت: گیاهی بومی مناطق مدیترانه‌ای است. بومی بریتانیا نیست ولی يك گیاه زینتی در این کشور است. تکثیر آن از طریق قلمه‌زدن ریشه یادانه (که البته بد رشد می‌کند و برای رویش نیاز به بیش از چهار هفته زمان دارد) انجام می‌گیرد. در جنوب اروپا به‌طور تجارتي کاشته می‌شود. پاجوشهای پر-برگ آن را گردآوری می‌کنند و در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند و پس از خشک شدن برگها را جدا می‌کنند.



ایران: این گیاه در آذربایجان و کردستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: اکلیل کوهی حاوی اسانس فراوان است. اثر ضد عفونی‌کنندگی و معرق‌دارد. از راه خوراکی، با مقادیر دارویی کم جریان خون را در اندامهای شکمی افزایش می‌دهد و ترشح شیرهای گوارشی و صفرا را تحریک می‌کند. همچنین يك داروی مدر است. با مقادیر زیاد باعث ایجاد اسپاسم و سرگیجه می‌شود.

مصرف: اکلیل کوهی را معمولاً به‌شکل بماد یا عرق به‌عنوان يك لینیمان برای درمان رماتیسم و درمان میگرن مصرف می‌کنند. از دم‌کرده آن (يك مشت برگ این گیاه را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای شستشوی زخمها استفاده می‌شود. از طریق خوراکی این دم‌کرده را به‌عنوان يك داروی پیشاب‌آور و برای افزایش‌دهنده ترشح صفرا مصرف می‌کنند. همچنین به‌عنوان چاشنی نیز مصرف می‌شود ولی بندرت اشتها را زیاد می‌کند.

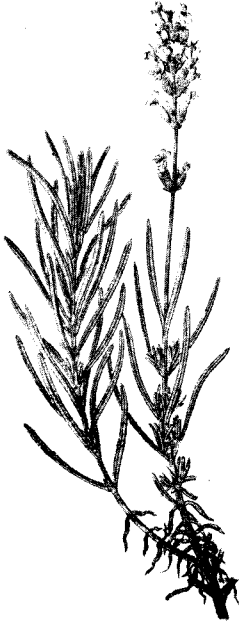
شرح: اکلیل کوهی درختچه‌ای است با شاخه‌های انبوه چوبی و ارتفاع ۵/۵-۲۰ متر که بر روی شاخه‌های قدیمی تر پوست فلس-مانندی دارد. پاجوشهای آن کرکدار است و برگهایی سوزنی‌شکل به‌طول ۱۵-۳۵ میلی-متر دارد. این برگها برگشته، با سطح فوقانی سبزرنگ و سطح تحتانی خاکستری تیره است. گلهای آن به‌طول يك سانتی متر و رنگ آبی روشن، به‌شکل دسته‌های ۲-۱۰ تایی در محور برگ ظاهر می‌شود. در بین ماههای فروردین تا اوایل خرداد گل می‌دهد. تمام قسمتهای این گیاه بسیار خوشبو است.

قسمت مورد استفاده: از برگهای خشک و بندرت برگهای تازه این گیاه (به‌عنوان چاشنی) استفاده می‌شود.

Lavender

اسطوخودوس

(*Lavandula angustifolia* Mill. Lavender, *Lavandula latifolia* (L.) Vill. = Spike Lavender, Labiatae), *Lavandula Vera*.



شرح: دو گونه اسطوخودوس بوته‌های کوچکی است که ارتفاع آنها به ۷۰ سانتی متر می‌رسد و هر یک در قاعده حالت چوبی پیدا می‌کند. پاجوشهای سبز و چهار گوش دارد. برگهای آن نیزه‌ای، باریک، به رنگ نقره‌ای تا خاکستری، کرکدار و لب برگشته است. در گونه *L. latifolia* طول برگها ۴-۶ برابر و در گونه *L. angustifolia* هشت برابر عرض آنهاست. گل‌های این دو گیاه به شکل سنبله روی پایه قرار دارد. زمان گل‌دادن آنها بین ماههای خرداد تا مهر است ولی در گونه *L. latifolia* گلها دیرتر ظاهر می‌شود. گونه *L. angustifolia* بوی مطبوع‌تری دارد.

قسمت مورد استفاده: گل‌های خشک بدون پایه. از پاجوشهای گلدار و اغلب از برگهای آن اسانس فراد تهیه می‌شود.

زیستگاه و کشت: اسطوخودوس به‌طور وحشی فقط در نواحی مدیترانه می‌روید ولی به‌وفور در مناطق گرم اروپا از جمله بریتانیا در باغچه‌ها کاشته می‌شود؛ به‌طور پراکنده نیز می‌روید. کاشت تجارتي آن با استفاده از دانه انجام می‌گیرد و سپس آن را به فواصل ۵۰ سانتی‌متری می‌کارند. گل‌های آن در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خشکانده می‌شود.

ترکیبات و اثر: گل‌های اسطوخودوس حاوی اسانس فراوانی است و مسکن سیستم اعصاب مرکزی و دستگاه تنفس است. یک پیشاب آور ملایم است و خاصیت بادشکن دارد. همچنین با تأثیر بر روده کوچک نفخ را برطرف

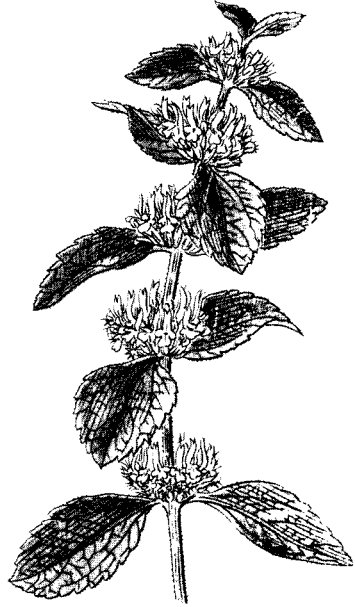
می‌کند. در استعمال خارج، اسانس آن محرک پوست است.

مصرف: تیزان این گیاه را (معمولاً مخلوط با گیاهان دیگر) به عنوان مسکن، بادشکن و خواب‌آور ملایم مصرف می‌کنند. گاهی از آن برای کاهش سرفه و از بین بردن نفخ یا اسهال استفاده می‌شود. همچنین می‌توان آن را به عنوان یک داروی مدر مصرف نمود (برای این منظور بهتر است از داروهای فاعلتر دیگر استفاده کرد). از طریق خارجی عرق اسطوخودوس را به شکل لینیمان برای درمان رماتیسم بکامی برند و دم کرده آن را روی زخمها می‌مالند.

(*Marrubium vulgare* L., Labiatae), Hoarhound, White Horehound.

قسمتهای مورد استفاده: سرشاخه‌های
گلداد خشک و بندرت فقط برگها.

زیستگاه و کشت: این گیاه بومی جنوب
اروپاست و در مناطق مرطوب، اما کن‌مخروبه
و محل‌های صخره‌ای می‌روید. با اینکه بومی
انگلستان است و لسی معمولاً در این کشور
فراوان نیست. اغلب کاشته می‌شود و معمولاً به
وسیلهٔ تکثیر غیر جنسی (رستنی) و بندرت دانه
زیاد می‌شود. در فواصل ۴۰ × ۳۰ سانتی‌متر
کاشته می‌شود. محصول آن را می‌توان چندین
سال برداشت کرد. در سایه در حرارت کمتر
از ۳۵ درجهٔ سانتی‌گراد خشکانده می‌شود.



ایران: در تهران، نواحی مختلف البرز،
کرج، نواحی شمالی ایران، لاهیجان، بندر
گز، جنوب و جنوب غربی ایران، اراک،
نقرش، کرمان، سمنان، خراسان بین مشهد و
قوچان می‌روید.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی تانن،
اسانس فراویک ماده تلخ است. به عنوان یک
داروی مقوی برای تحریک اشتها مصرف می-
شود. در درمان برونشیت به خاطر دارا بودن اثر
ضد التهابی مصرف می‌شود. ترشح صفرا را
تحریک می‌کند.

مصرف: از طریق خوراکی تیزان این
گیاه (نیم لیتر آب سرد را روی یک مشت گیاه
بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای
ضعف هضم معده، بی‌اشتهایی، افزایش ترشح
صفرا و برونشیت مزمن مصرف می‌شود. در
استعمال خارج همین فرآورده را روی زخمها
می‌مالند.

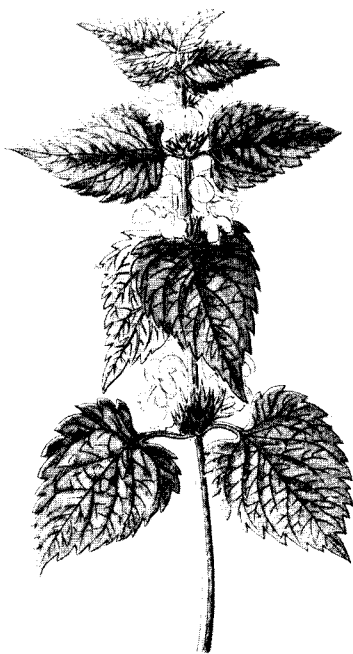
شرح: گیاهی است پایا که قسمت پایینی
آن اغلب چوبی است و ارتفاع آن تا ۶۰
سانتی‌متر می‌رسد. شاخه‌های آن تقریباً چهار
گوش، کرکدار، مایل به خاکستری، ساده یا
بندرت منشعب است، برگهایی متقابل، نرم و
بیضوی دارد که تا پنج سانتی‌متر طول پیدا
می‌کند. سطح این برگها چروکیده و پوشیده
از برآمدگی و حاشیه آنها دنداندار است.
گل‌های آن کوچک، بین ۵-۷ سانتی‌متر، سفید
و به شکل سنبله‌های محوری است. بوی مطبوع
ضعیف و مزه تلخی دارد.

White Deadnettle

(*Lamium album* L., Labiatae), Archangel.

گزنه سفید

شرح: گزنه سفید گیاه پایایی است که به وسیله ساقه‌های خزنده و زیرزمینی در سطح وسیعی گسترده می‌شود. شاخه‌های گلدار آن راست، به ارتفاع ۲۵-۴۰ سانتی‌متر، نرم و چهار گوش است. برگ‌هایی متقابل، بیضوی با دمبرگ کوتاه یا بدون دمبرگ، به طول ۴-۷ سانتی‌متر، نرم و با حاشیه دندانه‌ای دارد. گل‌های آن به شکل دسته‌های ۶-۱۶ تایی حلقه‌ای و محوری است. رنگ گل سفید مایل به زرد است و لوب فوقانی بزرگ دارد. در فاصله ماه‌های اردیبهشت تا مرداد گل‌ها باز می‌شود.



قسمتهای مورد استفاده: ۱- سرشاخه. ۲- گل‌دار خشک (جام گل و پرچمها) خشک شده. احتمالاً تمام قسمتهای گیاه مؤثرتر از جام گل است.

زیستگاه و سردآوری: این گیاه در پرچینها، کنار جاده‌ها، نزدیک طول‌ها، روی زمینهای مرطوب و معمولاً در محلهای گرم می‌روید. در سراسر اروپا، انگلستان و جنوب اسکانلند به طور معمول دیده می‌شود. گیاه گلدار آن را گردآوری می‌کنند و سرعت در سایه در حشرات کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.

مصرف: معمولاً از تیزان گزنه سفید (۱-۲) قاشق غذا خوری گیاه را با یک لیتر آب بجوشانید و بگذارید سرد شود) برای تنظیم اعمال روده، اسهال، یبوست و التهاب مخاط‌های دستگاه تنفس استفاده می‌شود. در استعمال خارج این دم کرده را برای کمپرس کردن و لوسیون آنرا برای سوختگیها و زخمهای دیگر به کار می‌برند.

ایران: در نواحی کوهستانی شمال تهران، کرج، شمیرانات، کندوان، نواحی شمالی ایسران از جمله: گیلان، آستارا، بندرگز و آذربایجان در کوه سهند، دیلمان و ارسباران می‌روید.

ترکیبات و اثر: گزنه سفید حاوی

(*Salvia officinalis* L., Labiatae), Garden Sage, Red Sage.

می روید. به مقدار زیاد در باغچه ها کاشته می شود. در تجارت به وسیله دانه یا قلمه زدن ریشه در فواصل برابر ۳۰ × ۳۰ سانتی متر در خاکهای آهکی تکثیر می یابد. برگهای آن را در موقع گل دادن گیاه (خرداد تاسمرداد) و مجدداً در شهریور تا اواخر مهر ماه گردآوری می کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی - گراد می خشکانند. بازده عمل ۱۵-۴۰ کیلو گرم در هر صد متر مربع است.



ترکیبات و اثر: مریم گلی حاوی اسانس فراز است. با مقدار دارویی کم، این گیاه دارای اثر ضد التهاب، بویژه بر روی مخاطهاست. یک پیشاب آور ملایم است و همچنین ترشح عرق بدن را کنترل می کند. مقادیر زیاد آن سمی است. گردش خون را در اندامهای شکمی افزایش می دهد و احتمالاً برای سیستم اعصاب مرکزی مضر است. به خاطر وجود تانن این گیاه خاصیت ضد التهابی و قابض دارد.

مصرف: از دم کرده این گیاه (یک لیتر آب سرد را بر روی ۱-۲ قاشق غذا خوری از برگهای کاملاً ساییده بریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) به عنوان دهان شویه و غرغره برای رفع التهابات دهان و گلو (التهاب لوزه ها و لته ها) مصرف می شود. در استعمال خارج به شکل لوسیون یا کمپرس برای زخمها استفاده دارد. از راه خوراکی آن را برای کاهش عرق شبانه در بیماران مبتلا به سل مصرف می کنند. بندرت به عنوان داروی مدر، ضد اسهال یا محرک ترشح صفرا نیز به کار می رود. در آشپزی از برگهای تازه آن به عنوان چاشنی، همراه با گوشت، ماهی و غیره استفاده می شود.

شرح: مریم گلی بوته ای است به ارتفاع ۲۰-۶۰ سانتی متر که قسمت پایینی آن چوبی است و قسمت بالایی ساقه های چهار گوش پوشیده از کرکهای قابل لمس دارد. دارای برگهایی به طول ۳-۱۰ سانتی متر و عرض ۱/۵-۵ سانتی متر، متقابل، بیضوی و کشیده، به رنگ خا کستری مایل به سبز و کرکهای قابل احساس است. گلهای آن به رنگ آبی روشن تا آبی مایل به ارغوانی و طول ۲-۳ سانتی متر با لبه بالایی کوتاه است که به شکل حلقه های محوری شامل ۴-۸ گل درآمده است.

قسمت مورد استفاده: برگ های تازه یا خشک.

زیستگاه، گشت و گردآوری: گیاه بومی کشورهای مدیترانه است و در زمینهای سنگی

Golden Monard

(*Monarda didyma* L., Labiatae).



شرح : گیاهی زیبا ، پایسا، به ارتفاع ۹۰-۵۰ سانتی متر با ساقه های خزنده متعدد است، ساقه آن تقریباً چهار گوش و در قسمت بالایی منشعب است. طول برگهای آن تا ۱۵ سانتی متر می رسد و به شکل برگ های نیزه ای، بیضوی با حاشیه دندانسه ای و رگبرگهای کناری خمیده است و به حاشیه برگ منتهی می شود. گلهای آن بسیار براق، به رنگ سرخ روشن است و در دسته های ۲-۶ تایی در حلقه های انتهایی قرار دارد. طول جام آن تا ۶ سانتی متر می رسد. در فاصله ماههای تیر تا شهریور گل می دهد.

قسمتهای مورد استفاده: جامهای جدا شده گل یا گلهای کامل و یا گیاه گلدار خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه بومی آمریکای جنوبی و قسمتهای شرقی ایالات متحده آمریکا است. (در اروپا به عنوان یک گیاه زمینی کاشته می شود و گاهی به شکل پراکنده نیز وجود دارد). از طریق دانه تکثیر می یابد ولی بهتر است برای تکثیر از تقسیم کردن ریشه های فراوان گیاهان دوساله استفاده شود. گیاه گلدار آن را گردآوری می کنند و در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد می خشکانند.

ترکیبات و اثر: در گل و سایر قسمتهای این گیاه اسانس فراوان وجود دارد. اثر آن بر روی دستگاه گوارش احتمالاً قاعدگی است. در برونشیت به عنوان خلط آور و مسکن مصرف می شود (اثر این گیاه ضعیف و درمورد آن اغراق شده است).

مصرف: دم کرده آن را (یک قاشق مرباخوری از گیاه را در نیم لیتر آب جوش دم کنید و بگذارید سرد شود) برای اختلالات گوارشی، قاعدگی نامنظم و دردناک و التهاب مخاط برونشها مصرف می کنند. بر اساس تحقیقاتی که اخیراً به عمل آمده است اثر آن در بیخوابی ثابت نشده است. دم کرده این گیاه (بهتر است برای تهیه آن از تمام قسمتهای گیاه استفاده شود) روی زخمها مالیده می شود.

Balm

(*Melissa officinalis* L., Labiatae), Bawm, Lemon Balm, Sweet Balm.

گل حنا

بلسان بادرنجبویه، ترنجان

زیستگاه و کشت: گیاه بومی مناطق مدیترانه شرقی است. در اروپای جنوبی به عنوان گیاه زینتی و گاهی نیز در مناطق سنگی پراکنده است. معمولاً در جنوب انگلستان دیده می شود و در بعضی محلها پرورش داده می شود. کشت آن به وسیله دانه که به آهستگی رشد می کند، و یا با تقسیم گیاه در خاک خوبی که زیاد خشک نباشد، انجام می گیرد. در مساحتی برابر ۲۵ × ۳۰ سانتی متر کاشته می شود. گیاه را ۲-۳ مرتبه در سال بمحض اینکه ارتفاع پاجوشها به ۳۰ سانتی متر رسید، گرد آوری می کنند. این گیاه را باید تا حد امکان بسرعت در سایه و در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی-گراد خشکانند زیرا اگر این عمل به آهستگی انجام شود برگها بسرعت قهوه ای رنگ می شود. این گیاه ممکن است بین ۴-۸ سال محصول بدهد. بازده عمل از سال دوم بین ۲۰-۳۵ کیلو گرم در هر صد متر مربع است.



ایران: این گیاه در اطراف تهران، نواحی شمالی و شرقی ایران و آذربایجان می روید.

ترکیبات و اثر: گل حنا حاوی اسانس فراوان است. با مقادیر کم یک داروی باد شکن است ولی مقادیر زیاد آن خاصیت خواب آور (*Soporific*) ملایم دارد. فشار خون را کمی پایین می آورد و تعداد نبض را کاهش می دهد.

مصرف: دم کرده گل حنا (۵-۲۵ گرم گیاه را در یک لیتر آب جوش بریزید ولی نجوشانید) را برای اختلالات معدی، تهوع، درد شکم و تسکین حالات عصبی و دربرونشیت به عنوان خلط آور (این اثر مورد تردید است) مصرف می کنند.

شرح: غلی است پایا، معطر، به طول ۳۰-۱۰۰ سانتی متر که هر سال بزرگتر می شود. ساقه آن چهار گوش و گاهی کرکدار است و در ابتدا انشعابات جزیی دارد ولی در منطقه گلداری بسیار منشعب می شود. برگهایی متقابل، بیضوی یا مثلثی به طول ۳-۵ سانتی متر دارد (برگ شاخه های گلداری به طور مشخصی کوچک است). این برگها گاهی کرکدار است و حاشیه دندانه ای عمیق دارد. طول برگهای آن بین ۱/۵-۵/۸ سانتی متر و نامعلوم است. جام گل سفید رنگ است و گلها به شکل دسته های ۳-۶ تایی روی یک دمگل کوتاه در محور برگها قرار دارد.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک شده. گاهی نیز از پاجوشهای گلداری آن به طور خانگی استفاده می شود.

(Hyssopus officinalis L., Labiatae).

شرح: زرفا گیاهی با شاخه‌های چوبی کوتاه، پایا و چهارگوش است. پا جوشهای براقی به طول ۲۰-۶۰ سانتی متر دارد که معمولاً می‌ریزد. دارای برگهایی به طول ۱/۳ سانتی متر و عرض ۲-۸ میلی متر، متقابل خطی یا نیزه‌ای و کرکهای فراوان در دو طرف برگ است. گل‌های آن در محور برگها تجمع می‌یابد. گل آذین آن یکطرفه است. جام گل به رنگ آبی یا آبی مایل به بنفش (و بندرت صورتی یا حتی سفید است). گل‌های آن در فاصله ماههای تیر و مرداد ظاهر می‌شود. تمام قسمتهای این گیاه بویی معطر و مزه‌ای گس و گاهی تلخ دارد.

قسمت مورد استفاده: سرشاخه‌های گلدار

خشک شده.

ترکیبات و اثر: زرفا حاوی اسانس‌های

فرار، فلاونوئیدها و مقدار کمی تانن است. اساساً از آن برای تحریک ترشحات معده و افزایش اشتها استفاده می‌شود. همچنین یک داروی پیشاب آور و ضد اسپاسم است و در برونشیت به عنوان یک ضد التهاب مصرف می‌شود.

مصرف: دم کرده زرفا را (یک لیتر آب

سرد را بر روی یک مشت از گیاه بسریزید، بجوشانید و بگذارید سرد شود) عمدتاً برای تحریک اشتها (همچنین همراه با سایر مواد متشکله در تعدادی از لیکورها) مصرف می‌کنند. در بعضی مواقع به عنوان ضد التهاب در برونشیت و نیز ضد اسهال و از بین برنده نفخ به کار می‌رود. در آشپزی به عنوان چاشنی مصرف دارد.

زیستگاه و گشت: این گیاه بندرت بحالت

وحشی و گاهی در اطراف باغچه‌ها در اروپا می‌روید. به بریتانیا آورده شده است. سابقاً بیشتر به شکل علف کاشته می‌شد و هنوز نیز گاهی آن را به عنوان یک گیاه زینتی می‌کارند. کشت آن به وسیله دانه یا تقسیم ریشه‌ها با فواصل ۳۰ سانتی متری انجام می‌گیرد. این گیاه را باید پس از چهار سال محصول برداری احیا کرد. پس از برداشت محصول، گیاه را باید در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد خشکانند. بازده عمل از سال دوم بین ۲۰-۴۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع است.

ایران: این گیاه در شمال غربی ایران و بلوچستان می‌روید.

Marjoram

(*Origanum vulgare* L., Labiatae), Wild Marjoram.



زیستگاه و سرمدآوری: بومی اروپای مرکزی است و در خاکهای آهکی یا سیلیسی در نواحی گرم، مراتع فقیر یا کنار جاده‌ها می‌روید. در انگلستان و ویلز فراوان است و در اسکاتلند نیز می‌روید. به هنگامی که گیاه گلدار است جمع‌آوری شده و در سایه در حرارت کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خشک می‌شود.

ایران: این گیاه در اصفهان، لرستان، خوزستان، فارس، بلوچستان، خراسان و یزد می‌روید.

ترکیبات و اثر: دارای اسانس فراروتانن

است. خواص گندزدایی دارد؛ از راه خوراکی برای دستگاه گوارش و از راه خارج به شکل مالیدنی بر روی زخمها مالیده می‌شود. این گیاه مانند آویشن یک خلط‌آور، مسکن سرفه، ضد اسهال و ضد التهاب است. از راه خارج به شکل لوسیون آرام‌کننده مصرف می‌شود. نوع پرورش یافته این گیاه (*Marjorana hortensis*) برای منظورهای مشابه مصرف می‌شود. اثر گندزدایی آن کمتر است اما اثر آن بر روی دستگاه گوارش قوی‌تر است.

مصرف: معمولاً به شکل دم کرده (نیم لیتر آب‌جوش را بر روی ۲ قاشق غذاخوری گیاه خرد شده بریزید) در سیاه‌سرفه به کار می‌رود. این دم کرده برای درمان سرفه‌های دیگر نیز مصرف می‌شود. همچنین برای اسهال و به شکل دهان‌شویه برای رفع التهاب دهان و گلو و به شکل مالیدنی برای زخمها و نیز در حمامهای تقویتی برای کودکان ضعیف به کار می‌رود.

شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۲۰-۵۰ سانتی‌متر که در بالا منشعب و غالباً سرخ‌رنگ است. تمامی گیاه تارهای غده‌ای دارد. برگها متقابل، از نظر اندازه بسیار متغیر و در پایین گیاه بسیار بزرگتر است (تا ۵ سانتی‌متر طول دارد) اما هر چه به طرف رأس گیاه می‌رود کوچکتر شده و به شکل تخم مرغی یا بیضوی در می‌آید. حاشیه برگها صاف یا کتنگره‌ای است. گلها به طول ۴-۷ میلی‌متر به رنگ صورتی یا سرخ به شکل خوشه افشان روی شاخه‌ها قرار دارد. زمان گل دادن بین تیر تا شهریور است. تمام قسمت‌های گیاه بوی مطبوع معطری شبیه آویشن دارد.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک

شده.

Wild Thyme

(*Thymus serpyllum* L., Labiatae), Mother of Thyme, Serpyllum. آس بویه، ککلیک اودی

شرح: گیاهی است پایا و از لحاظ شکل بسیار متغیر. یک ریشه اصلی دارد که ساقه‌های خزننده فراوانی به رنگ قرمز یا سبز از آن منشعب می‌شود. قطر ساقه‌ها ۱ تا ۲ میلی‌متر و به ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر است و می‌توانند یک پوشش کامل را تشکیل دهند. ساقه‌ها دارای جوانه‌های گلدار به ارتفاع ۲-۱۵ سانتی‌متر هستند. برگها تخم مرغی یا نیزه‌ای بوده و تا ۱۶ میلی‌متر طول و ۲ تا ۸ میلی‌متر پهنا داشته و کم‌وبیش کرکدار هستند. گلها صورتی‌رنگند و در رأس ساقه به‌طور فشرده قرار گرفته‌اند. تمام قسمتهای گیاه بسیار معطر است و بویی شبیه آویشن یا لیمودارد. در ماههای اردیبهشت تا شهریور گل می‌دهد.



قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده. گیاهانی که بوی آویشن دارند از نظر دارویی مطلوب‌ترند.

زیستگاه و سرده آوری: در سواحل رودخانه‌ها، کنار جاده‌ها، در نواحی خشک و سنگی و مراتع کوهستانی سرتاسر اروپا می‌روید، در انگلستان به‌وفور می‌روید. گیاه گلدار را جمع‌آوری کرده و در سایه در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند.

برونشیت و تسکین سیاه سرفه است. برای ناراحتیهای گوارشی نیز مصرف می‌شود.

ایران: این گیاه در گسرگان، اصفهان، کرمان و نواحی مرکزی ایران می‌روید.

مصرف: دم کرده گیاه (۱-۲ قاشق غذاخوری از خرد شده گیاه را در نیم لیتر آب بریزید و بگذارید بماند. آن را انجوشانید) برای برونشیت و بیشتر برای سیاه سرفه به‌کار می‌رود. دارای خاصیت ضد اسهالی هم هست. دم کرده آن را بر روی زخمها می‌مالند.

ترکیبات و اثر: اسانس فرار ترکیب اصلی آن است، همچنین مقدار کمی تانن دارد. این گیاه دارای خاصیت ضد التهابی برای

(*Thymus vulgaris* L., Labiatae). Common Thyme, Garden Thyme.

مدیترانه است و گاهی هم به حالت وحشی یافت می‌شود. عموماً به شکل سبزی آشپزی و نیز یک گیاه دارویی کشت می‌شود. معمولاً از طریق دانه در فواصل ۲۵ سانتی متری کاشته می‌شود و پس از بیرون آمدن گیاه را در فواصل ۲۵ سانتی متری می‌کارند. کشت تجارتي فقط در نواحی گرمسیر رضایتبخش است. اگر برگها فقط لازم باشد گیاه را پیش از گل دادن جمع-آوری می‌کنند، و گرنه گیاه گلدار را گردآوری می‌کنند. خشک کردن در سایه و در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد انجام می‌گیرد. بازده آن ۱۵-۳۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع از سال دوم به بعد است.



ایران: این گیاه به حالت وحشی در ایران دیده نشده است.

شرح: یک بوته ضعیف به ارتفاع ۱۰-۳۰ سانتی متر و بندرت خوابیده است. شاخه‌های آن کوتاه و چوبی است (در آب و هوای سرد آویشن شیرازی گیاهی است یک ساله و علفی). طول برگها به ۴-۱۰ میلی متر می‌رسد و متقابل، باریک یا بیضوی هستند. حاشیه برگها تا حدودی برگشته است. سطح بالایی کمی کرکدار است. سطح زیرین دارای کرکهای قابل لمس است. طول گلها ۳-۷ میلی متر به رنگ صورتی یا بنفش است و در محور برگهای فوقانی به شکل فراهم قرار گرفته‌اند. زمان گل دادن بین خرداد تا مرداد است. تمام بخش‌های گیاه دارای طعم و بوی معطر و مطبوعی است.

قسمت مورد استفاده: جوانه‌های گلدار.

زیستگاه و کشت: بومی کشورهای منطقه

ترکیبات و اثر: اسانس فرار حاوی تیمول و کمی تانن دارد. آویشن شیرازی به طور قابل ملاحظه‌ای گندزدا است. فلور روده‌ای را تغییر می‌دهد. اشتها آور است. ضد التهاب و مسکن سرفه‌های اسپاسموتیکی است.

مصرف: به شکل دم کرده (۱-۲ قاشق غذا خوری از برگ را در یک لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) از راه خوراکی برای درمان سیاه سرفه و انواع دیگر سرفه‌ها به کار می‌رود (شربت آویشن شیرازی نیز همین اثر را دارد). برای اسهال و ناراحتی‌های گوارشی نیز به کار می‌رود.

اثر ضد کرمی آن مورد تردید است. از راه خارجی برای التیام زخم‌ها تأثیر عالی دارد.

(*Mentha spicata* L. var *crispata* Schrad., - *M. viridis* auct., Labiatae),
Garden Mint.



شرح: در بین گونه‌های مختلف نعناع این گونه بیشتر از همه کشت می‌شود. همچنین در مناطق بسیاری می‌روید. گیاهی است با ریشه هوایی و ساقه‌های مستقیم و چهار گوش. برگها به طول ۳-۵ سانتی متر، متقابل، نیزه‌ای یا دوکی- نیزه‌ای است و حاشیه آن دارای بریدگیهای عمیق است. بریدگیهای کناره آن نوک تیز است. کرک برگها کم است. گلها بنفش رنگ و کوچک است و به شکل فراهم در یک سنبله استوانه‌ای در انتهای ساقه قرار گرفته است. تمام قسمتهای گیاه بوی معطر قوی دارد که از نعناع فلفلی آنرا متمایز می‌سازد.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک شده. برای مصارف خانگی از جوانه‌های گلدار و برگدار نیز استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: معمولاً در سرتاسر جهان کشت می‌شود. به انگلستان آورده شده است و در بسیاری از مناطق، معمولاً مناطق مرطوب بومی شده است. تکثیر آن از طریق ریشه زیرزمینی انجام می‌گیرد. گاهی از طریق دانه نیز تکثیر می‌شود. معمولاً دوبار در سال برداشت می‌شود: یک بار در خرداد و یک بار مهر. آنرا در سایه و در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در نواحی شمالی ایران و اطراف تهران به حالت وحشی می‌روید.

ترکیبات و اثر: دارای یک اسانس فراوان است که اختلاف قابل ملاحظه‌ای با اسانس نعناع فلفلی دارد و دارای مانول نیست ولی

مانند زیره دارای کارون (*Carvone*) است. تانن هم دارد. نعناع ترشح معده را زیاد می‌کند و گفته می‌شود که بر روی ترشح صفرا اثر دارد (ثابت نشده است).

مصرف: به شکل تیزان (نیم لیتر آب سرد را بر روی یک قاشق غذا خوری گیاه بریزید، آنرا به جوش آورید و بگذارید بماند) برای ناراحتی‌های معده و نیز برای اسهال ناشی از چایمان و برای تحریک ترشح صفرا دیرقان و سایر بیماریهای کبدی به کار می‌رود. در ایالات متحده مقدار زیادی از آن برای تولید اسانس‌های فرار مصرفی در ساخت آدامس کشت می‌شود.

Peppermint

(Mentha x piperita L., Labiatae).

قسمت مورد استفاده: از برگهای خشک یا معمولاً تمامی گیاه برای مصارف خانگی و نیز استخراج اسانس فرا استفاده می شود.



زیستگاه و کشت: واقعاً به حالت وحشی نیست. در گودالها و کنار جاده ها در سراسر انگلستان می روید. توسط ساقه های خیزنده با فاصله ۳۰ × ۱۵ سانتی متر از همدیگر در خاک غنی و سبک که زیاد خشک نیست کشت می شود (بندرت از طریق دانه کشت می شود که فقط مقدار کمی از نعناع فلفلی اصیل تولید می کند). پس از شاخه آوردن و گل دادن سالیانه دوبار می توان برداشت کرد (در خرداد - تیر و در پاییز). خشک کردن تا حد امکان سریع است و در سایه در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد انجام می شود. بازده ۱۰-۲۵ کیلو گرم در هر ۱۰۰ متر مربع است.

شرح: این گیاه يك دو رنگه حاصل از *M. spicata* و *M. aquatica* است. گیاهی است پایا که توسط ساقه های خیزنده هوایی و زیرزمینی تکثیر می یابد. ساقه ها چهار گوش به طول ۴۰-۸۰ سانتی متر است که در سطح تحتانی غیر منشعب اما در سطح فوقانی بیشتر منشعب است. برگها بر حسب گونه گیاه تا حدودی متغیر و دوکی تا نیزه ای شکل هستند و ۴-۸ سانتی متر طول و ۱/۵-۲/۵ سانتی متر عرض دارند. رنگ برگها سبز تا سبز مایل به قرمز است و حاشیه آنها دندانهای عمیق دارد. گلها به طول تقریبی ۸ میلی متر است و جام آنها صورتی مایل به قرمز است و در محور برگه ها به صورت گروههایی منظم شده است و غالباً به يك سنبله انتهایی ختم می شود. تعدادی از گونه های مختلف این گیاه شناخته شده اند که از لحاظ رنگ برگها و ساقه و نیز عطر با همدیگر تفاوت دارند.

ایران: در نواحی شمالی ایران و اطراف تهران می روید.

ترکیبات و اثر: دارای يك اسانس فرار حاوی مانتول و تانن است. نعناع فلفلی گندزدا، بادشکن و ضد اسپاسم است بویژه در دستگاه گوارش. ترشحات معده و صفرا را تحریک کرده و خاصیت ضدالتهابی دارد.

مصرف: معمولاً به شکل دم کرده (آن را نجوشانید) برای بی قوتی معده و روده، اسپاسم دستگاه گوارش، نفخ، یرقان و سنگهای صفراوی مصرف می شود. استنشاق آن برای سرماخوردگی و عفونتهای گلو بسیار مفید است. آن را بر روی زخمها نیز می مالند.

Belladonna

(*Atropa belladonna* L., Solanaceae), Deadly Nightshade,
Dwale, Devil's Cherries.

شایبزرک

مهر گیاه، سنگ شکن



شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۵۰-۲۰۰ سانتی متر باریشدهای منشعب ستر. برگها به طول ۲۰ سانتی متر، به شکل بیضی بانوک تیز و کرکدارند. طول جام گلها تا ۲/۵ سانتی متر می رسد و به شکل زنگوله هستند. رنگ سطح خارجی آن بنفش تیره و رنگ داخل آن زرد تیره سایل به قهوه ای است و رنگهای بنفش-رنگی دارد. میوه سته آن به اندازه یک گیلاس کوچک است که ابتدا سبز است و سپس سیاه می شود. عصاره این میوه بنفش است.

قسمت مورد استفاده: ریشه و برگ

زیستگاه و گردآوری: در بیشه ها و مراتع روی خاکهای آهکی در بیشتر قسمتهای اروپا و غرب آسیا می روید. بومی انگلستان و ویلز است اما نسبتاً نادر است و بر روی گچ و سنگ آهک می روید. عموماً به مقادیر تجارتنی از طریق دانه یا قلمه ریشه آن در فواصل ۶۰ × ۶۰ سانتی متری تکثیر می شود. در مدت ۳-۵ سال اول فقط برگها و جوانه های گیاه گلدار جمع-آوری می شود. پس از ۳-۵ سال اول ریشه ها را هم می توان جمع کرد. در آفتاب یا در حرارت ۶۰ درجه خشک می شود. بازده آن ۱۰-۲۵ کیلوگرم برگ خشک در هر ۱۰۰ متر مربع است.

ایران: این گیاه در نواحی شمالی ایران مانند گیلان، طالش، چالوس و اسالم می روید.

ترکیبات و اثر: برگ و ریشه شایبزرک حاوی آلکالوئیدهای بسیار سمی است که بیشتر

آن هیوسیامین است. بامقادیر دارویی برای درمان قولنجهای روده ای و صفرای بسد کار می رود. ترشحات غدد بزاقی و عرق راکاهش داده و مردمک را منبسط می کند. مقادیر زیاد آن سبب تهیج و به دنبال آن خواب آلودگی می شود و ممکن است کشنده باشد. میوه های آن نیز حاوی همین آلکالوئیدها است. تمام بخشهای گیاه بی نهایت سمی است.

مصرف: شایبزرک باید تحت نظر پزشک فقط برای درمان اسهال عصبی و نیز یبوست، درمان بی اختیاری ادرار و بیماریهای چشم مصرف شود.

اردیبهشت تا مهر است.

قسمت مورد استفاده: برگ‌های خشک شده و گاهی تمامی گیاه گلدار و دانه‌های خشک شده.

زیستگاه و کشت: در مناطق بایر، کنار جاده‌ها و پرچین‌ها می‌روید. در سراسر انگلستان در زمین‌های شنی و معمولاً در نزدیک دریا یا رودخانه‌ها پراکنده است. با کاشتن دانه در ردیف‌هایی به فاصله ۳۰-۵۰ سانتی‌متر برای مصارف پزشکی کشت می‌شود. در پایان تابستان سال اول برگ‌های گیاه دو ساله جمع‌آوری می‌شود. گیاهان یک ساله با آغاز گل‌دادن چیده می‌شوند. خشک کردن در حرارت ۶۰ درجه سانتی‌گراد در سایه یا آفتاب انجام می‌شود. بازده ۱۰-۲۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع است.



ایران: این گیاه در اطراف تهران، کرج، نواحی شمال ایران، آذربایجان، اراک و تفرش می‌روید.

ترکیبات و اثر: بنگ‌دانه حاوی آلکالوئیدهایی بسیار شبیه شابیگز، ولی به مقادیر کمتر، است. تأثیر این گیاه همانند بلادونولی ضعیف‌تر است. تمام قسمت‌های گیاه سمی است.

مصرف: بنگ‌دانه به علت دارا بودن خاصیت سمی باید فقط با نظارت پزشک برای تمام موارد مصرف مربوط به شابیگز مصرف شود. روغن بنگ‌دانه عصاره روغنی برگ‌های آن است که به عنوان مرهم درد از آن استفاده می‌شود.

شرح: گیاهی یک‌ساله یا دوساله است. گیاه دوساله یک‌طوقی از برگ‌ها در سال اول و یک‌محور گلدار ۳۰-۱۵۰ سانتی‌متری ساده یا پرانشعاب در سال دوم تشکیل می‌دهد. برگ‌های آن دوکی یا تخم‌مرغی پر کرک، با حاشیه کنگره‌ای به طول ۶-۱۵ سانتی‌متر در گیاه وحشی است. بعضی از نژادهای پرورش یافته برگ‌هایی به طول ۴۰ سانتی‌متر دارند. گل‌ها قیفی شکل، سفید مایل به زرد یا زرد تیره همراه بارگه‌های قهوه‌ای یا ارغوانی است که تا حدودی به شکل خوشه افشان یک طرفه است. میوه: کپسول‌هایی است با سرپوش جداشدنی. زمان گل‌دادن بین

(*Datura stramonium* L., Solanaceae), Thornapple, Jimson Weed, Stinkweed.



شرح: گیاهی است یک ساله به ارتفاع ۳۰-۱۲۰ سانتی متر. ساقه‌ای ستبر و گرد با انشعاب دوبخشی دارد. برگها دارای دمبرگ، تخم مرغی یا مثلثی شکل با حاشیه‌های دندانه‌دار یا کنگره‌ای و گاهی بزرگتر از ۲۰ سانتی متر است. گلها در هر محور منفردند و جامی بزرگ، سفید رنگ و قیفی شکل دارند. میوه یک کپسول خاردار (و بندرت غیر مسلح) است که با چهار شکاف بازمی‌شود و حاوی دانه‌های سیاه رنگ بسیاری است. تمام قسمتهای گیاه یک بسوی نامطبوع و تهوع آوردارد. زمان گل‌دادن بین خرداد تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: برگ و دانه خشک شده.

ایران: تاتوره در اطراف تهران، کرج، آذربایجان، بلوچستان، گیلان و خراسان می‌روید.

ترکیبات و اثر: تاتوره دارای همان آلکالوئیدهای شایع اما به مقدار متفاوت است. اثر آن بر روی دستگاه گوارش، غده عرق، غدد گوارشی و مردمک چشم شبیه شایع است. با مقادیر دارویی اثر تحریکی آن بر روی دستگاه اعصاب مرکزی بسیار کمتر است اما اثر تسکینی آن برجاست. تمام قسمتهای گیاه سمی است.

مصرف: تاتوره به علت دارا بودن خاصیت سمی باید تحت نظارت پزشک مصرف شود. برای تسکین آسم از تنطوز آن و نیز از سیگارهای ضد آسم که حاوی تاتوره است استفاده می‌شود.

زیستگاه، گشت و گردآوری: بومی خاور نزدیک است اما به حالت وحشی در سراسر مناطق بایر و مزارع اروپا می‌روید، ولی فقط چند سال در همان محل دیده می‌شود. به انگلستان وارد شده است و کم و بیش بومی شده است ولی فراوان نیست. برای مصارف پزشکی دانه آن را در فروردین ماه در زمینهایی که خوب کود داده شده است در دیفهایی به فاصله ۵۰ سانتی متر از هم دیگر می‌کارند. برگها راهنگامی که گیاه گلدار است و نیز در مواقع بعد جمع آوری می‌کنند. دانه‌ها را هنگامی که کپسول بازمی‌شود و سیاه شده اند جمع آوری می‌کنند. دانه‌های نارس قهوه‌ای رنگ هستند و ناپید آنها را مصرف کرد. بازده ۱۵-۲۵ کیلو گرم برگ و ۳-۸ کیلو گرم دانه در هر صد متر مربع است.

Hedge Hyssop

(*Gratiola officinalis* L., Scrophulariaceae)

فوقانی گیاه حاشیة آنها دندان‌های سطحی دارد. گلها تقریباً ۱/۵ سانت طول دارند و بر روی دمکلهای کوتاهی در محور بر گها قرار گرفته‌اند. جام گل زیبا و قاعده آن لوله‌ای است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در زمین‌های باتلاقی و گرم مناطق جنوبی اروپا می‌روید. گیاه وحشی راهنگامی که گلدار است جمع‌آوری کرده و بسرعت در حرارت ۶۰ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند. این گیاه در انگلستان پرورش نمی‌یابد و بومی این کشور نیست.

ایران: این گیاه در نقاط مختلف ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: تمام بخشهای گیاه و بویژه برگهای آن دارای ترکیبات بسیار فعالی است و با مقادیر دارویی خاصیت مسهلی شدیدی دارد. مانند گل انگشتانه کار قلب را تقویت می‌کند و برای خیز عمومی مدرنیر و مندی است. مصرف مقادیر زیاد آن سمی است و ممکن است به مرگ منجر شود.

مصرف: به عنوان يك مسهل قوی و نیز يك مدر برای خیز عمومی و بندرت برای درمان نقرس و به عنوان مقوی قلب مصرف می‌شود. به علت سمیت قابل ملاحظه باید با دقت زیاد مصرف شود. تا حد امکان فقط تحت نظارت پزشك باید مصرف شود.



شرح: گیاهی است پایا با ریزومهای نازك سفید و خزنده. ساقه هوایی آن که ۱۵-۳۵ سانتی‌متر ارتفاع دارد، ساده و گاهی منشعب است. قسمت بالایی آن غالباً چهار گوش است. برگها متقابل، بدون دم، سبز رنگ، بدون كرك، كوچك و نیزه‌ای‌اند و در قسمت

Speedwell

(*Veronica officinalis* L., Scrophulariaceae), Bird's Eye, Common Speedwell.

سبزاب طبی

شرح: گیاهی است پایا و خزنده، بجز ساقه گلدار آن، که مستقیم است و ۵-۲۰ سانتی متر طول دارد. برگها به طول ۱-۳ سانتی متر، متقابل، تخم مرغی یا دوکی، کمی کرکدار با دندانه‌های ریز. گلها آرایش خوشه‌ای طولی دارند. گلها کوچک ۵ تا ۷ میلی متر، جام گلها از چهار گلبرگ تشکیل یافته و برنگک بنفش کمرنگ یا بندرت سفیدرنگ (تقریباً تمام گونه‌های دیگر این تیره گل‌هایی به رنگ آبی شفاف یا بندرت سفیدرنگ دارند) زمان گل‌دادن بین اردیبهشت تا مرداد است.



قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک

شده و نیز عصاره گیاه تازه.

زیستگاه و گردآوری: در بیشه‌زارها، دشتها و مراتع فقیر سراسر اروپا می‌روید. در بریتانیا فراوان است. گیاه راهنگامی که گلدار است جمع‌آوری می‌کنند و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ایران: این گیاه در گرگان، مازندران، رامسر، نزدیک نوشهر و گیلان می‌روید.

مصرف: بیشتر به شکل تیزان مصرف می‌شود (۵/۵ لیتر آب سرد را بروی ۲ قاشق غذاخوری از آن بریزید، مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بگذارید بماند). از راه خوراکی برای برونشیت، خیز عمومی (کم ارزش) و دردهای مجرای صفراوی (کم ارزش) مصرف می‌شود. از راه خارجی به شکل لوسیون یا کمپرس برای از بین بردن بثورات جلدی و درمان زخم‌های دیرالتیام به کار می‌رود.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر آن هنوز کاملاً شناخته نشده‌اند. تانن، یک گلیکوزید به نام اکوبین (aucubin)، مقدار کمی اسانس فراویک ساپونین در آن یافت شده است. تأثیر آن غالباً بیش از حد برآورد شده است. سبزاب طبی یک مدرملایم، ضد التهاب و تصفیه کننده خون است.

Brooklime

(*Veronica beccabunga* L., Scrophulariaceae) Water Pimpernel, Horse Cress.

سیزاب

ترتیزك آبی

آبی آسمانی تشکیل یافته است. زمان گل دادن از اردیبهشت تا مرداد ماه است. سیزاب ممکن است با بولاغ اوتی (آب تره) که در همان آب و هوای روید به اشتباه گرفته شود، اما گیاه اخیر برگهای شانه‌ای و گل‌های سفید رنگ دارد.

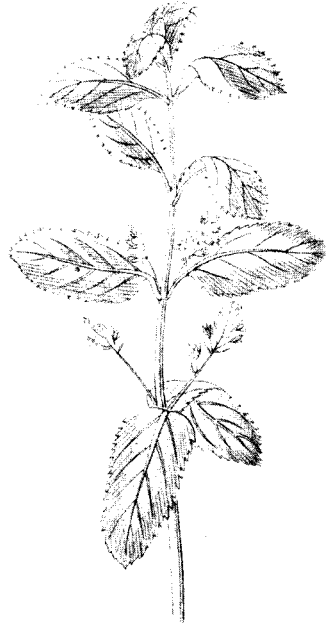
قسمت مورد استفاده: گیاه تازه یا خشک شده. عصاره گیاه تازه.

زیستگاه و گردآوری: در نهرها، مکانهای مرطوب در مرغزارها و مرداب‌های سرتاسر اروپا می‌روید، در اروپا فراوان است. هنگامی که گل‌دار است گردآوری شده و در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود.

ایران: سیزاب در آذربایجان، سهند، جنوب ایران، اراک و تهران می‌روید.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر سیزاب تقریباً کاملاً ناشناخته است. احتمالاً حاوی یک ساپونین، تانن و گلیکوزیدی به نام اوکوبین (aucubin) است. مطمئناً موارد مصرف آن بیش از حد تخمین زده می‌شود. بنظر می‌رسد که تا حدودی ادرار آوراست. گیاه تازه و عصاره آن احتمالاً کمی خاصیت مسهلی دارد.

مصرف: تیزان (۲ قاشق غذاخوری گیاه را چند لحظه در یک لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) و گیاه تازه همراه با سالاد یا عصاره آنرا (یک قاشق غذاخوری سه بار در روز) برای درمان احتباس ادراری می‌خورند (این اثر مورد تردید است).



شرح: گیاهی است پایا، ساقه آن خرنده است و در قاعده ریشه می‌دهد، سپس تا ارتفاع ۵۰ سانتی متری مستقیم است. برگها متقابلند و دمبرگهای کوتاهی دارند، پهنک برگ تخم - مرغی و پهن، بدون کرب و براق است و حاشیه آن دندانه‌های ریزی دارد. گل‌های آن آبی رنگ و درخوشه‌های کوچکی آرایش یافته است و در محل اتصال برگ به ساقه متصل است. جام گل ۴-۸ میلی متر طول دارد و از ۴ بخش بدرنگ

(Digitalis purpurea L., Scrophulariaceae)



شرح: گیاهی است دوساله که در سال اول بر گهایش يك طوقی که پرچین و چروک است و ۱۰-۳۰ سانتی متر طول دارد تشکیل می‌دهد. بزگها بیضی شکل و کرکدار است. در سال دوم يك پاچوش بر گدار و گلدار با ارتفاع ۱-۲ متر ایجاد می‌کند که بندرت منشعب است. جام گلها شبیه انگشتانه است که سطح خارج آن ارغوانی زیبا و سطح داخل آن روشن تر بلکه‌های ارغوانی است. زمان گل دادن خرداد تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک شده سال اول و گیاه سال دوم.

زیستگاه کشت و گردآوری: بومی اروپای

غربی است. در خاکهای اسیدی انگلستان می‌روید. در بیشه زارها در خلنگزارها و صخره‌های کوهستانی فراوان است. گیاه وحشی جمع‌آوری می‌شود. اما به‌طور تجارتي باکاشتن دانه‌ها در فواصل ۲۵ × ۶۰ سانتی-متر نیز کشت می‌شود. جمع‌آوری گیاه يك ساله در پاییز و گیاه دوساله (بسا بازده کم) هنگامی که گلدار است، انجام می‌گیرد. برگها را با سرعت در سایه در حرارت ۵۰-۶۰ درجه سانتی‌گراد می‌خشکانند. بازده ۸-۱۴ کیلو گرم در هر صد مترمربع است.

ایران: این گیاه در منطقه وسیعی از نواحی شمالی، غربی و مرکزی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: تمام قسمتهای گیاه دارای گلیکوزیدهای فعالی است که با مقادیر دارویی فعالیت قلب را تنظیم می‌کند. کار قلبی را تحریک

می‌کند و در خیز عمومی به عنوان يك مدر عمل می‌کند. با مقادیر زیاد گل انگشتانه یکی از سمی‌ترین گیاهان است. از راه خارجی به التیام زخمها کمک می‌کند.

اثر فرقه‌های دیگر گل انگشتانه: همان اثر گل انگشتانه دارند ولی در پزشکی مصرف نمی‌شوند.

مصرف: گل انگشتانه باید فقط با نسخه پزشک برای بیماریهای قلبی و خیز عمومی به کار رود. جوشانده آن در کمپرسها برای درمان زخمها به کار می‌رود.

Eyebright

(*Euphrasia rostkoviana* Hayne, Scrophulariaceae), Euphrasia

سه بخش تشکیل یافته و لکه زردی در قاعده هریک دیده می شود. زمان گل دادن بین خرداد و مهر است.

قسمت مورد استفاده: گیاه خشک شده.

زیستگاه و گرد آوری: در مکانهای مرطوب و معمولاً در خاکهای فقیر در مردابها، بیشه زارها و مراتع می روید. بومی ویلز، شمال انگلستان و استانهای مجاور آن است. گیاه گلدار را جمع آوری کرده و در سایه یا آفتاب می خشکانند.

ایران: این گیاه در آذربایجان می روید.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر آن هنوز هم بخوبی شناخته نشده است. تانن، سمی اسانس فرار و یک رزین در آن یافت شده است. احتمالاً دارای یک ساپونین است. این گیاه یک ضدالتهاب ملایم برای مخاطهاست.

مصرف: دم کرده آن (یک فنجان آب سرد را روی یک قاشق چایخوری از گیاه ریخته و به جوش برسانید و بگذارید بماند) تقریباً منحصرأ در کمپرسها و به شکل لوسیون برای التهاب چشمها به کار می رود. بندرت به شکل مالیدنی برای التیام زخم ها به کار می رود. به شکل بینی شویه در سرما خوردگیها به کار می رود و از راه خوراکی برای رفع بعضی التهابها مصرف می شود. اثر آن ملایم است و برای التهابهای شدید چشم کافی نیست زیرا در این مورد باید همیشه با یک پزشک مشورت کرد.



شرح: گیاهی است یکساله زیبا و کوچک و نیمه انگل که ساقه مستقیم آن ۵-۴ سانتی متر ارتفاع دارد و منشعب و کرکدار است. برگها متقابل به طول ۰/۵ تا ۱ سانتی متر، تخم مرغی شکل نوک تیز، کرکدار که ۳-۶ دندانه کوچک و تیز در هر طرف دارد. گلها تقریباً یک سانتی متر طول دارند، به طور منفرد در محور برگهای فوقانی قرار گرفته و سفید رنگ هستند. لب بالایی کوتاه و لب پایینی از

Mullein

گل ماهور،

(*Verbascum thapsus* L. = Aaron's Rod, *V. phlomoides* L., and *V. thapsiforme* Schrad., Scrophulariaceae), Blanket Herb, Cow's Lungwort, Lady's Foxglove.

علف ماهور



شرح: گیاهی است دو ساله که بر گهای بسیار کرکدار آن در سال اول يك طوقی قاعده‌ای تشکیل می‌دهد. و در سال دوم يك محور گلدار تا سه متر ارتفاع با گلهای بزرگ در گل آذینی به طول بیش از يك متر تشکیل می‌دهد. جام گل چرخان است و از ۵ گلبرگ زرد به قطر ۱/۵ تا ۵ سانتی‌متر تشکیل یافته است. در *V. Thapsus* قاعده بر گها دارای بسال است. در *V. Thapsiforme* گلها بزرگترند به طول ۳-۵ سانتی‌متر همراه با جسام کاملاً مسطح و میله‌های کوتاه‌تر. *V. Phlomoides* با داشتن برگهای بدون بال با آن تفاوت دارد. زمان گل دادن بین خرداد و شهریور است.

زیستگاه و گشت: در مناطق سنگی و در خاک‌های خشک در سرتاسر اروپا می‌روید. *V. Thapsus* در سواحل آفتابی انگلستان، ویلز، ایرلند و جنوب اسکاتلند می‌روید. *V. Thapsiforme* و *V. Phlomoides* گاه و بی‌گاه به‌طور اتفاقی می‌روید و بندرت در انگلستان دیده می‌شود. این گونه‌ها را می‌توان توسط دانه تکثیر کرد. گلها از گیاه دو ساله بین تیر ماه تا شهریور همچنان که شکفته می‌شوند جمع‌آوری می‌گردد. خشکاندن یا در هوای آزاد، یا در سایه در فصول خشک و یا در حرارت ۳۵-۴۰ درجه سانتی‌گراد انجام می‌شود. بازده ۵-۱۵ کیلوگرم گل خشک شده در هر صد متر مربع است.

غربی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: حاوی ساپونین‌ها، موسیلاژ و مقدار جزئی اسانس فرار است. ساپونینها و اسانس فرار خلط آورند. موسیلاژ آن آرام‌کننده التهابات دهان و گلو است. گلهایی که قهوه‌ای شده‌اند تأثیر کمتری دارند.

مصرف: به شکل تیزان (یک لیتر آب جوش را روی ۱-۲ قاشق غذاخوری گل بریزید و بگذارید بماند) برای برونشیت، و بندرت به عنوان مدر (اثر آن مورد تردید است) مصرف می‌شود. معمولاً از این گیاه به صورت مخلوط همراه با گیاهان دیگر استفاده می‌شود.

ایران: در نواحی مختلف البرز، شمال تهران، همدان آذربایجان و نواحی جنوب

Plantain

(*Plantago major* L., Plantaginaceae), Great Plantain, Ripple Grass, Waybread.

بارهنگ ،

بارهنگ کبير

قسمت مورد استفاده: برگهای خشک شده و بندرت تازه. گاهی از برگهای بارهنگ هرزه دارای گلهای صورتی نیز استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: در کنار جاده‌ها ، زمینهای کشت نشده و مراتع فقیر اروپا می‌روید. معمولاً در سراسر انگلستان پراکنده است. برگها در بهار و تا پیش از زمان گل- دادن جمع آوری می‌شوند. برگها را باید سرعت در آفتاب در ۴۰ - ۵۰ درجه سانتی‌گراد خشکاند و گرنه قهوه‌ای می‌شوند.

ایران: در اطراف تهران ، گیلان، آذربایجان، کردستان، خراسان، اصفهان، بلوچستان، و بظور کلی اغلب نواحی ایران می‌روید.



ترکیبات و اثر: ترکیبات مؤثر آن هنوز کمتر شناخته شده‌اند: حاوی موسیلاژ و کلیکوزیدی به نام (اوکوبین *aucubin*) است به عنوان ضدالتهاب برای سینه دردها مصرف می‌شود (براین خاصیت آن احتمالاً بیش از حد تأکید شده است). برگهای تازه آن به التیام زخمها کمک می‌کند.

مصرف: به شکل تیزان (یک لیتر آب سرد را روی ۲ قاشق غذاخوری از برگهای خرد شده آن بریزید ، به جوش بیاورید و بگذارید بماند) برای درمان برونشیت به کار می‌رود. برگهای تازه و خرد شده آن را می‌توان بر روی زخمهایی که دیرالتیام می‌یابند مالید .

شرح: گیاهی است پایا با يك طوقی از برگهای بزرگ و يك ساقه گلدار با ارتفاع ۴۰-۵۰ سانتی‌متر. برگها، دمبرگهای درازی دارند (تفاوت با بارهنگ هرزه *hoary Plantain (P. media)* که ظاهری مشابه با آن دارد اما برگهای دمبرگهای کوتاهی دارند) ، طول برگها ۳۰-۵۰ سانتی‌متر تخم مرغی شکل و پهن است. برگها کامل یا دارای حاشیه کمی موج است و کمی کرکدار یا بدون کرک است و هفت رگبرگ طولی برجسته دارد. گلها در یک گل آذین استوانه‌ای دراز قرار گرفته اند و کوچک سفید مایل به زرد و نامشخص هستند. دانه‌ها قهوه‌ای پررنگ، کوچک و تخم مرغی اند .

Ribwort

بارهنگ سر نيزه‌ای

(*Plantago lanceolata* L., Plantaginaceae), Long Plantain, Snake Plantain.



شرح: گیاهی است پایا که ارتفاع آن به ۵۰ سانتی متر می‌رسد و برگهایی دارد که يك طوقی تا عده‌ای تشکیل می‌دهد. طول برگها تا ۴۰ سانتی متر و نيزه‌ای باریک و کم و بیش کرکدار است. حاشیه برگها کامل یا موجدار است ۳-۷ رگبرگ طولی و برجسته در سطح تحتانی دارد. گلها به رنگ قهوه‌ای و نامشخص به شکل گل آذین کوچک استوانه‌ای یا کروی در رأس يك ساقه دراز، باریک، مستقیم که تا ارتفاع ۵۰ سانتی متری می‌رسد و شیارهای طولی دارد، قرار گرفته‌اند. دانه‌ها به طول يك میلی متر، تخم مرغی و به رنگ سیاه مایل به قهوه‌ای است. زمان گل دادن بین اردیبهشت تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: اصولاً برگهای

خشک شده و بندرت دانه‌های رسیده.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر برگها تا

حدودی شناخته شده‌اند: موسیلاژ و گلیکوزیدی به نام اوکوبین دارد. خاصیت ضد التهابی ملایمی دارد. بشره دانه حاوی موسیلاژ است. دانه‌ها اثر تنظیم کننده بر روی روده‌ها دارند.

مصرف: تیزان درست شده از برگ (يك

لیتر آب سرد را روی ۲ قاشق غذاخوری از برگ بریزید و به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و بگذارید بماند) اصولاً برای پرونشیت مزمن مصرف می‌شود. از دانه‌ها (۱-۳ قاشق چای-خوری از دانه‌ها را بگذارید به مدت ۲ ساعت در نصف لیوان آب بخیسند تا متورم شود و سپس یکجا بخورید) به عنوان يك مسهل ملایم استفاده می‌شود.

زیستگاه و سرآوری: در اروپای مرکزی

در خاکریزها، کنار جاده‌ها توده زباله‌ها و علفزارها می‌روید. معمولاً در انگلستان روی خاکهای خنثی و قلیایی می‌روید، برگها را در بهار هنگامی که گلها شکفته می‌شوند جمع-آوری کرده و تا آنجایی که ممکن است به سرعت در سایه یا آفتاب در حرارت ۳۰-۵۰ درجه سانتی گراد می‌خشکانند. خشک کردن آهسته گیاه به آن رنگ قهوه‌ای می‌دهد. دانه‌ها راهنگامی که رسیده‌اند (مرداد تا مهر) در يك رورخشک و آفتابیی جمع آوری می‌کنند.

ایران: در اطراف تهران، کرج، گیلان، رشت، لنگرود، تبریز، اردبیل، خرم‌آباد، لرستان، مسجد سلیمان می‌روید.

Alpine Plantain

بارهنگ کوهی

(*Plantago alpina* L. and *P. serpentina* All., Plantaginaceae)

لیه جام گل برآمده و سفید رنگ است. دانه‌ها کوچک، سیاه مایل به قهوه‌ای رنگند و هنگامی که مرطوب می‌شوند چسبناک می‌گردند. زمان گل دادن تیر تا مرداد است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده و بندرت برگهای خشک شده و دانه‌های رسیده.

زیستگاه و گردآوری: بارهنگ کوهی در ارتفاع ۱۲۰۰-۲۵۰۰ متری در مراتع و کنار جاده‌ها می‌روید. گیاهی است که برای علوفه بسیار عالی است. هنگامی که گلدار است جمع‌آوری شده و سرعت در سایه یا آفتاب خشکانده می‌شود. دانه‌ها را هنگامی که رسیده است (شهریور تا مهر) در یک روز خشک گردآوری می‌کنند. این گیاه در بریتانیا نمی‌روید.



توکیبات و اثر: مواد مؤثر این گیاه شبیه بارهنگ سرنیزه‌ای است. به‌عنوان نرم‌کننده برای درمان سرفه به کار می‌رود. دانه‌ها یا موسیلاژ فراوان اثر تنظیم‌کننده‌ای بر روی روده‌ها دارند.

مصرف: تیزان این گیاه (نیم لیتر آب سرد را روی یک قاشق غذاخوری از گیاه بریزید و به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و بگذارید بماند) برای درمان برونشیت مصرف می‌شود. از دانه‌ها (۱-۳ قاشق چایخوری را به مدت ۲-۳ ساعت در نصف لیوان آب سرد بخیسانید) مانند تخم برزک به‌عنوان یک مهمل ملاسیم استفاده می‌شود. از این گیاه به‌عنوان ضد اسهال می‌توان استفاده کرد.

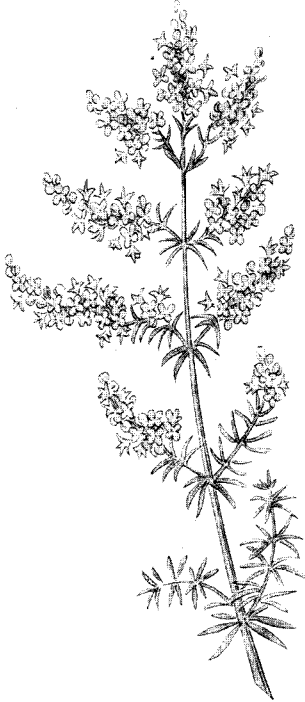
شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۵-۲۵ سانتی‌متر با ریشه دوکی‌شکل و برگهایی که در یک طوقی قاعده‌ای قرار گرفته‌اند. برگها باریک، کشیده یا نیزه‌ای هستند. طول برگها ۲-۵ میلی‌متر و عرض آنها ۲-۵ میلی‌متر است. برگها کرکدارند و حاشیه‌شان کامل است یا دندان‌های نامشخصی دارد و ۳ رگبرگ طولی دارند. گلها کوچک نامشخص و قهوه‌ای رنگ‌اند و در یک گل‌آذین استوانه‌ای به طول ۱-۴ سانتی‌متر در رأس یک ساقه دراز قرار گرفته‌اند.

Lady's Bedstraw

شیر پنیر

(*Galium verum* L., Rubiaceae), Yellow Bedstraw, Maid's Hair, Cheese Rennet.

علف پنیر



شرح: گیاهی است پایا با ارتفاع ۲۰-۸۰ سانتی متر با ساقه‌های مستقیم، تا حدودی منشعب و تقریباً چهار گوش. برگها در دسته‌های ۸-۱۲ تایی به شکل فراهم روی ساقه قرار گرفته‌اند. برگها باریک و بسیار نازک به طول ۱۵-۲۵ سانتی متر و به پهنای ۱-۲ میلی‌متر و معمولاً برگ‌گشته‌اند. سطح فوقانی دارای کرکهای نرم و سطح تحتانی کرک‌دار است. گلها به پهنای ۲-۳ میلی‌متر و به رنگ زرد طلایی در گل آذین زیبایی در محور شاخه‌ها قرار گرفته‌اند (سایر گونه‌های این خانواده برگهای بزرگتری دارند و گلهايشان عموماً سفید رنگ است) زمان گل‌دادن بین اردیبهشت تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گل‌دار خشک

شده.

زیستگاه و گردآوری: در علفزارها و

معمولاً در مناطق خشک در سراسر اروپا می‌روید. در بریتانیا فراوان است. این گیاه هنگامی که گل دارد جمع‌آوری شده و در سایه یا آفتاب خشکانده میشود.

جوشاندن آن به علت مقدار زیاد اسیدهای آن است و فقط هنگامی که از جوشانده‌های غلیظ آن استفاده می‌شود پیش می‌آید.

ایران: در نواحی شمالی ایران: رودبار، نواحی مختلف البرز، عمارلو، تبریز، تفرش می‌روید.

مصرف: معمولاً بشکل دم کرده (یک لیتر آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذاخوری خرد شده گیاه بریزید، به مدت ۳-۵ دقیقه بجوشانید و بگذارید بماند) به عنوان یک مدر برای خیز عمومی و ناراحتی‌های کلیه و مثانه مصرف می‌شود. از راه خارجی اذم کرده آن برای مسالیدن بر روی زخمها و بثورات پوستی استفاده می‌شود (این اثر مورد تردید است).

ترکیبات و اثر: شیر پنیر مقدار زیادی اسید سیلیسیک دارد. وجود ساپونین در آن با ثبات نرسیده است. سایر گونه‌های شیر پنیر بویژه علف شیر (*G. aparine* L.) اثر مشابهی دارند. دارا بودن خاصیت انعقاد شیر هنگام

Elder

(Sambucus nigra L., Caprifoliaceae), Black Elder

قسمت مورد استفاده: برگ و گل خشک شده، میوه خشک شده یا تازه.

زیستگاه و گرد آوری: در بیشه زارها، پرچینها، کنار جاده‌ها، زمینهای بایر و در خاکهای قلیایی و غنی می‌روید. در سراسر اروپا پراکنده است و در انگلستان فراوان است. گاهی کشت می‌شود. گلها هنگامی که کاملاً باز است جمع آوری شده و تا جایی که ممکن است سرعت در سایه در حرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد خشک می‌شود.

ایران: در نواحی شمالی ایران و همدان می‌روید.



ترکیبات و اثر: گلها حاوی اسانسهای فرار، موسیلاژ و گلیکوزیدهای فلاونوئیدی است و خاصیت معرق دارد. برگها، پوست و میوه نارس حاوی اسید پروسیک به شکل گلیکوزید و سمی است. برگها و پوست آن‌مدر است. میوه نارس ملین ملایم است.

مصرف: گلها معمولاً به شکل تیزان (۱-۲ قاشق غذاخوری از گلها را در یک لیتر آب جوشان ریخته و بگذارید بماند) برای حالات تب، عموماً سرماخوردگیها، آنفلوآنزا و روماتیسم مصرف می‌شود. پوست و برگها به شکل تیزان (بسرعت ۲ قاشق غذاخوری از گیاه را در یک لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) برای احتباس ادرار، خیز عمومی، روماتیسم (این اثر مورد تردید است) مصرف می‌شود. میوه تازه یا به شکل مربا به اندازه ۲ قاشق غذاخوری به عنوان ملین و نیز برای سرفه و سرماخوردگی مصرف می‌شود.

شرح: بته یا بندرت درختچه‌ای است که تا ۶ متر ارتفاع پیدا می‌کند. پوسته تنه آن قهوه‌ای یا خاکستری کمرنگ است و شیارهای طولی دارد. شاخه‌ها مغز سفید رنگ فراوانی دارد. برگها بزرگ، تک‌شانه‌ای و شامل ۵-۷ برگچه تخم‌مرغی، تا حدودی کرکدار با رأس تیز و حاشیه دندانه‌دار است. گلها بوی شیرین دارند و در یک چتر کاذب قرار گرفته‌اند. جام گل به پهنای ۵-۹ میلی‌متر، دارای ۵ قسمت و سفید رنگ است. میوه‌ها کروی شکل و به قطر ۵-۶ میلی‌متر به رنگ سیاه و شیره سرخ رنگی دارد. زمان گل‌دادن خرداد تا شهریور است.

Dwarf Elder

(*Sambucus ebulus* L., Caprifoliaceae), Danewort

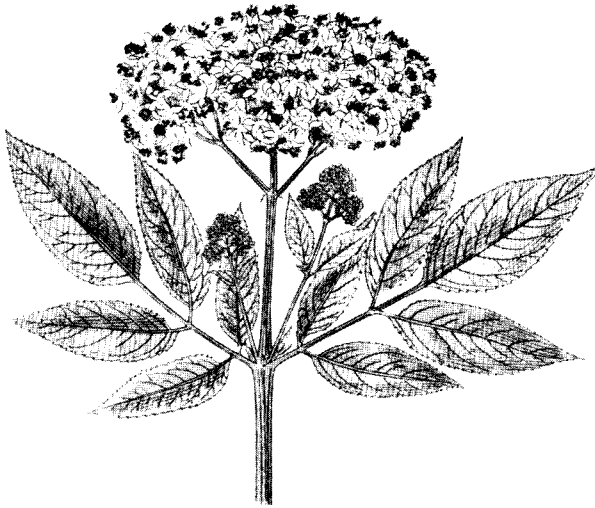
آقطی

شون، شوند، غلیون، پلخون

شرح: گیاهی است پایا با ریزوم ستر و خزنده. ساقه آن ۵۰ سانتی متر تا ۱/۵ متر ارتفاع دارد و در پاییز بر زمین می افتند. برگها تک شانهای با ۵ - ۹ برگچه به طول تا ۶ سانتی متر، کمی کرکدار با حاشیه دندانه‌ای.

ایران: در شمال ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: ریشه آقطی حاوی مقدار



گلها با بوی شیرین، شبیه بادام تلخ که در یک چتر مسطح (کاذب) قرار گرفته‌اند. جام گل ۸-۶ میلی متر طول دارد و از ۵ بخش سفیدی یا صورتی تشکیل یافته است. پرچمها ارغوانی رنگند.

جزیی اسانس فرار و ترکیبات معرق مدر و قی آور است. با مقدار زیاد ریشه و میوه آن سر گیجه و تهوع ایجاد می‌کند. این گیاه سمی است.

قسمت مورد استفاده: ریزوم و ریشه خشک شده و بندرت میوه سته تازه.

مصرف: دم کرده (یک قاشق چایخوری از ریشه کاملاً خرد شده گیاه را بمدت ۵ دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) آقطی به عنوان پیشاب آور برای درمان خیز عمومی و روماتیسم مصرف می‌شود. استفاده از این گیاه باید با احتیاط همراه باشد.

زیستگاه و سردآوری: در جنوب و مرکز اروپا در مناطق مرطوب و غیر کشاورزی در گودالها و پرچینها می‌روید. در سراسر بریتانیا پراکنده است اما در شمال اسکاتلند

مصرف می‌شود. زمان گل دادن بین خرداد تا مرداد است.

قسمت مورد استفاده: ریشه و ریزوم خشک شده یا تازه.

زیستگاه و کشت: در کنار رودخانه‌ها و نهرها در مکانهای باتلاقی، در بیشه زارها و مراتع اروپا غیر از منتهی الیه جنوبی و شمالی آن می‌روید. در سراسر بریتانیا دیده می‌شود. این گیاه را می‌توان با کاشت مجدد گیاه جوان از ساقه‌های خزنده در فواصل ۳۰ سانتی متری در خاک سبک در پاییز یا زمستان تکثیر کرد. زمان گردآوری بین شهریور تا آبان است ریزوم و ریشه‌های آن را خوب می‌شویند سپس با یک شانه ضخیم شانه می‌کنند و در سایه می‌خشکانند. بازده آن ۲۵-۴۰ کیلو گرم گیاه خشک در هر ۱۰۰ متر مربع است.



ایران: در نواحی شمالی ایران و نواحی مختلف رشته جبال البرز می‌روید.

ترکیبات و اثر: مسود مؤثر آن بتازگی کشف شده‌اند و عبارتند از: والپوتریات‌ها (Valpotriates) یک اسانس فرار و یک ترکیب ضد اسپاسم، سنبل الطیب فعالیت دستگاه اعصاب مرکزی را کاهش می‌دهد.

مصرف: تنطور، ریشه تازه و یدم کرده آن (یک قاشق مرباخوری از خرد شده گیاه را در آب سرد بآهستگی تا نقطه جوش برسانید و بگذارید بماند) برای حالات عصبی، بیخوابی ملایم و اختلالات عصبی قلب مصرف می‌شود.

شرح: گیاهی است پایا با ریزومهای کوتاهی که ساقه‌های خزنده زیرزمینی ایجاد می‌کند. ریزوم گیاه وحشی ۲ سانتی متر ضخامت دارد و چندین ریشه به ضخامت ۲-۳ میلی‌متر و به طول ۱۰-۲۰ سانتی متر از آن خارج می‌شود. ریزوم گیاه اهلی شده ریشه افشان دارد. برگها تک شانه‌ای با ۷-۲۱ قسمت نیزه‌ای شکل با حاشیه دندانه‌ای است. ساقه گل دار که در سال دوم یا سوم ظاهر می‌شود گرد و شیاردار است و تا ارتفاع ۱/۵ متری می‌رسد. گلها که آرایش چتری دارند، کوچک صورتی رنگ (گاهی سفید رنگ) و لوله‌ای شکل هستند. یک شکل آن که *V. Sambucifolia* MiK نام دارد و ساقه‌های خزنده هوایی دارد نیز

White Bryony

(*Bryonia dioica* Jacq., Cucurbitaceae), Red Bryony, English Mandrake, Lady's Seal, Wild Vine.

فاشرا

ماردارو

است تا ۲/۵ کیلوگرم وزن داشته باشد پیش از گل دادن گیاه جمع آوری می شود.

ایران: در بعضی نواحی شمال غربی ایران می روید.

ترکیبات و اثر: یک رزین دارد که از آن

شرح: گیاهی است پایا و دوپایه با ریشه غده ای بزرگ و یک ساقه طویل و منشعب که توسط پیچکهای مارپیچ تا ارتفاع ۴ متری بالا می رود. برگها دمبرگهای کوتاهی دارند، قلبی شکلند و ۵ لوب دارند. گلها دوپایه اند، گلهای نرسفید مایل به سبز است و با ساقه طویل به شکل گل آذین دیهیم قرار دارد در حالی که



گلیکوزید بریونین (Bryonin) استخراج می شود. گلیکوزیدهای دیگر، یک آلکالوئید، تانن و یک اسانس فرار دارد. این رزین یک مسهل شدید است که ممکن است اسپاسم و قولنج ایجاد کند. تمام قسمت های گیاه سمی است.

گل های ماده سفید مایل به زرد است و ساقه ستبری دارد. میوه آن یک سته است و هنگامی که می رسد منفرد است.

قسمت مورد استفاده: ریشه تازه، و بندرت خشک شده.

مصرف: به خاطر اثر شدیدش در طب آلوپاتی بندرت مصرف می شود. از فرآورده های هومئوپاتیک ریشه تازه آن برای ناراحتی های روما تیسمی و التهاب مخاطها استفاده می شود. گاهی به عنوان مسهل از آن استفاده می شود.

زیستگاه و گردآوری: بومی کشورهای مدیترانه است و در بیشتر نواحی اروپای مرکزی در پرچینها و جنگلهای باز می روید. در انگلستان و ویلز بویژه در خاکهایی که خوب زه کشی شده اند می روید. ریشه آن که ممکن

Golden Rod

(*Solidago virgaurea* L., Compositae), Solidago

انتهایی قرار گرفته است. در اطراف هر نهنج دارای ۵-۱۰ گل زبانه‌ای به رنگ زرد روشن و در مرکز آن ۱۰-۲۰ گل لوله‌ای وجود دارد. زمان گل‌دادن تیر تا مهر است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک.

زیستگاه و گردآوری: در بیشه زارها، دشته‌ها، علفزارها، کنار برچینها، خاکریزها و صخره‌های سراسر اروپا می‌روید. در انگلستان فراوان است (اما در جنوب شرقی این کشور نادر است) و بر روی خاکهای اسیدی یا آهکی می‌روید. هنگامی که گلدار است گردآوری شده و در سایه در حرارتی کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می‌شود.



ایران: این گیاه در گیلان، نواحی مختلف البرز و ارتفاعات کندوان می‌روید.

ترکیبات و اثر: روغنهای فراد، تانن و ساپونین دارد. کمی مدر است خاصیت ضد اسهالی و ضد التهابی دارد و به التیام زخم کمک می‌کند.

مصرف: از راه خوراکی به شکل تیزان مصرف می‌شود (یک لیتر آب سرد را بروی ۱-۲ قاشق غذاخوری گیاه ریخته و به مدت دو دقیقه بجوشانید و بگذارید بماند) و برای درمان احتباس ادرار و التهاب مجاری ادراری (کلیه‌ها و مثانه) به کار می‌رود. همچنین برای روماتیسم به عنوان ضد اسهال (بندرت) به کار می‌رود. از راه غیر خوراکی تیزان به شکل لوسیون یا کمپرس برای التیام زخم‌ها مصرف می‌شود.

شرح: گیاه پایا و زیبائی است که به ارتفاع ۲۰-۱۰۰ سانتی متر می‌رسد. ریزوم آن گره‌دار است و ساقه گرد و منشعبی دارد که فقط در قسمت گلدار گیاه منشعب می‌شود. برگها متناوب با یا بدون دمبرگ، تخم مرغی یا بیضوی است و حاشیه آنها دارای دندانه‌های درشت یا صاف و کمرکدار است. کاپیتول ۹-۱۵ میلی متر پهنا دارد و در یک خوشه افشان

Life Everlasting

(*Antennaria dioica* (L.) Gaertn. = *Gnaphalium dioicum* L., Compositae),
Cat's-foot.



شرح: گیاهی است پایا به ارتفاع ۵-۲۰ سانتی متر، برگهای آن به شکل طوقی درهم فشرده است و یک ساقه انفرادی گلدار از میان آن می‌روید. برگها پارویی شکل و پوشیده از کرک‌های خاکستری رنگ است. محور گلدار گیاه برگ‌دار است و کاپیتول آن کوچک است. برگ‌های گریبان آن قرمز یا سفید رنگ است. گلچه‌های آن که همگی لوله‌ای است صورتی یا سفید رنگ است. دو گونه *G. Sylvaticum* و *G. Norvegicum* که شبیه این گیاه هستند و ۱۰-۵۰ سانتی متر درازا دارند نیز مصرف می‌شوند. برگ‌های گریبان این دو گونه قهوه‌ای رنگ است و طوقی آنها درهم فشرده نیست. زمان گل‌دادن بین اردیبهشت تا مرداد است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک

شده .

زیستگاه و گردآوری: این گیاه تا ارتفاع ۲۷۰۰ متری در مناطق خشک و مراتع فقیر در شمال و مرکز اروپا و بیشتر در نواحی کوهستانی می‌روید. در سراسر بریتانیا (در شمال این کشور کم است) در خلنگزارها، مراتع خشک و دامنه خشک کوهها، معمولاً در خاکهای آهکی یا قلیایی، می‌روید. گیاه راهنگامی که گلدار است گردآوری کرده و در سایه می‌خشکانند.

ترکیبات و اثر: این گیاه دارای تانن و اسانس‌های فرا است. از هر سه گونه این گیاه به عنوان ضد اسهال و مدر ملایم استفاده می‌شود.

مصرف: به شکل تیزان (یک قاشق غذاخوری از گیاه را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) معمولاً در اسهال‌ها به کار می‌رود (اثر ملایم دارد). *Edelweiss* که از همین گونه است اثری مشابه دارد و می‌تواند جانشین آن شود اما در پزشکی مصرفی ندارد و در سوییس یک گیاه حفاظت شده است.

Elecampane

(*Inula helenium* L., Compositae), Scabwort

زنجبیل شامی،

راسن

زبان‌های در یک ردیف‌اند و زبانۀ باریک و زردی دارند، گل‌های لوله‌ای فراوانند. زمان گل‌دادن خرداد تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: ریشه و ریزوم

خشك شده.

زیستگاه و کشت: بومی ایتالیا و کشور -

های بالکان است اما در اروپا هم می‌روید. به بریتانیا آورده شده است و در سرتاسر مزارع، کنار جاده‌ها و زمین‌های بایر پراکنده است اما فراوان نیست. ریشه‌های آن را در پاییز سال دوم جمع‌آوری کرده، آن را به قطعاتی تقسیم می‌کنند و در آفتاب می‌خشکانند. بازده آن ۲۵-۳۵ کیلوگرم ریشه در هر صد متر مربع است.



ایران: این گیاه در آذربایجان،

کردستان، اراک و لرستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: دارای اسانس فراوان

رزین است. این گیاه ترشحات معده را به شدت تحریک می‌کند و برای افزایش اشتها مصرف می‌شود. مسدود مایم، ضد التهاب و خلط‌آور هم است و در برونشیت از آن استفاده می‌شود.

مصرف: بیشتر به شکل تنطور مصرف

می‌شود (۲۰-۳۰ قطره را ۳-۴ بار در روز با کمی آب می‌خورند). بندرت به شکل تیزان (۱-۲ قاشق مرباخوری از گرد نرم ریشه را با ۵/۵ لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) یا به شکل گرد (یک نوک چاقو) مصرف می‌شود. معمولاً برای درمان بی‌اشتهایی، اختلالات معدی و برونشیت مداوم مصرف می‌شود.

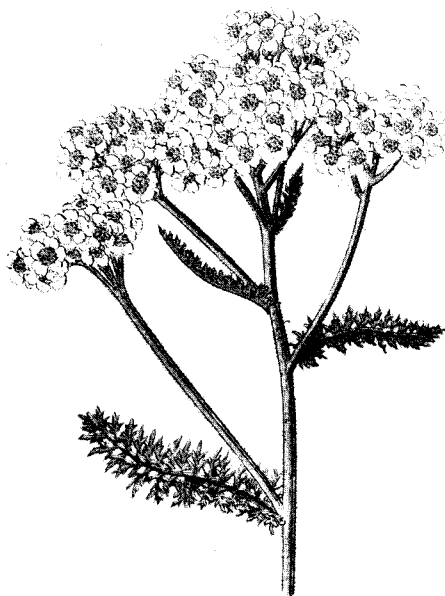
شرح: گیاهی است زیبا و پایا به ارتفاع تا

دو متر و ریزوم غده‌ای بزرگ. ساقه آن سبب است که در بخش بالایی منشعب می‌شود و کرکدار است. برگ‌های قاعده این گیاه که درازای آن به بیش از ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد بیضوی است و رأس تیزی دارد. در سطح فوقانی تارهای کمی دارد و در سطح زیرین تارهای ریز فراوانی دیده می‌شود. حاشیه برگ‌ها دندانانه - های ریزی دارد. بر گهای فوقانی ساقه نیز همین شکل را دارند منتها کوچکترند. کاپیتول بزرگ آن تا ۷ سانتی متر هم می‌رسد، گل‌های

Yarrow

بومادران

(*Achillea millefolium* L., Compositae), Milfoil, Nosebleed, Thousand-leaf.



شرح: گیاهی است پایا با ارتفاع ۲۰-۴۵ سانتی متر که ریزوم خزننده و منشعبی دارد. بزرگهای قاعده گیاه به شکل طوقی است و ساقه های آن معمولاً ساده و گلدار است. کاپیتول آن معمولاً به شکل گل آذین چتری صاف است. گل های زیانه ای آن سفید رنگ و گل های لوله ای آن غالباً سفید مایل به زرد است. در کوهستانها گل های زیانه ای آن غالباً صورتی مایل به قرمز است. زمان گل دادن بین خرداد تا شهریور است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده. بندرت فقط از کاپیتول یا فقط از برگها استفاده می شود.

زیستگاه و سردآوری: بومادران در کنار جاده ها، پرچینها، زمینها و مراتع تا ارتفاع ۲۷۰۰ متری یافت می شود. معمولاً در بریتانیا و در اروپا می روید. گیاه گلدار را جمع آوری کرده و در سایه در حرارت کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد خشک می کنند.

ترکیبات و اثر: مواد تلخ و اسانس های فرا دارد. بومادران دارای خاصیت ضد التهاب و ضد اسپاسم است و ترشحات معده را تحریک می کند. در ناراحتیهای قاعدگی اثر تنظیم کننده و ضد اسپاسم دارد. هم چنین ضد التهاب هم هست. مصرف مقدار زیاد آن سبب سردرد و سرگیجه می شود.

مصرف: معمولاً به شکل تیزان (۲-۳ قاشق غذاخوری از آن را در یک لیتر آب سرد

ریخته و بگذارید بماند). از راه خوراکی در بی اشتها یی، اختلالات معدی، آسهاال، نفخ، قاعدگی دردناک و دیررس، بواسیر و سرفه مصرف می شود. از راه خارجی بر روی زخمهای چرکین مالیده می شود.

Alpine Mugwort

(*Achillea erba rotta* All. subsp. *moschata* (Wulf.) Vaccari, Compositae).
Musk Achillea.

زرد مایل به سبز است. برگه‌های گریبان سبز رنگ است. زمان گل‌دادن خرداد تا مرداد است.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار به حالت تازه یا خشک.

زیستگاه و گردآوری: منحصر به کوه‌های آلپ است. به مقدار فراوانی در مراتع، زمینهای بایر و سنگی بر روی خاکهای آهکی می‌روید. در ارتفاع ۱۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متری رشد می‌کند. گیاه گلدار را جمع‌آوری کرده و در سایه در گرمایی کمتر از ۴۵ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند. در بریتانیا نمی‌روید.



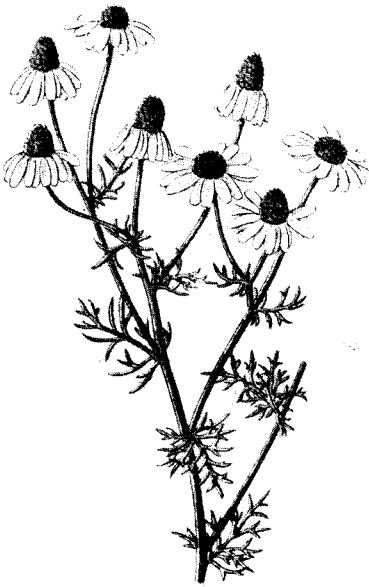
ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی مقدار زیادی اسانس فرار و مقدار کمی مواد تلخ است. اسانس فرار آن ترشحات معده را تحریک کرده و اشتها را افزایش می‌دهد. به مقدار کمی مسدود است و خاصیت ضد سرفه دارد.

مصرف: بیشتر به شکل لیکور مصرف می‌شود (۳۰۰ گرم گیاه تازه یا ۷۵-۱۰۰ گرم گرم گیاه خشک را در یک لیتر الکل ۴۵ درجه به مدت ۱۰ روز بخیسانید و مرتباً آن را تکان دهید. آن را صاف کنید و به آن شکر یا شربت اضافه کنید تا مزه پیدا کند). بندرت به شکل تیزان مصرف می‌شود (۱-۲ قاشق غذاخوری از گیاه را در یک لیتر آب داغ ریخته و بگذارید دم بکشد) موارد مصرف اصلی آن عبارت است از: بی‌اشتهایی، دیر هضمی، نفخ، اسهال و بندرت سرفه.

شرح: گیاهی است پایا که لایه‌ای از طوقی‌های فشرده و درهم و ساقه‌های گلدار متعددی با ارتفاع ۱۰-۲۵ سانتی‌متر تشکیل می‌دهد. برگهای طوقی قاعده و ساقه‌های گلدار سبز تیره بدون کرک یا کمی کرکدار، کشیده و شانهای ریز است. کاپیتول‌ها در گروه‌های ۲-۵ تایی بر ساقه گلدار قرار دارند و قطر هر یک ۱/۵ سانتی‌متر است. گل‌های زبانه‌دار دارای زبانه‌هایی به رنگ سفید روشن و گل‌های لوله‌ای

(*Matricaria recutita* L. = *M. chamomilla* auct., Compositae), German Chamomile, Single Chamomile. Matricaria.

بابونه



شرح: گیاهی است یکساله که تا ارتفاع ۶۰ سانتی متری می‌رسد. ساقه آن مستقیم و منشعب است. برگها ۲-۳ شانه‌ای، بخش‌های نهایی سوزنی شکل و کم و بیش بی‌کرنک. کاپیتول که به ساقه نازکی متصل است به قطر ۱ تا ۱/۵ سانتی‌متر و یک دایف گل‌های زبانه دار سفید رنگ دارد. در مرکز آن گل‌های لوله‌ای متعدد و زرد رنگ بر روی یک نهنج مخروطی کاملاً مشخص قرار گرفته‌اند. زمان گل دادن اددیبهشت تا شهریور ماه است

قسمت مورد استفاده: گل‌های خشک شده و بندرت گیاه گل‌دار.

زیستگاه و گردآوری: در مزارع و زمین‌های بایر جنوب اروپا بسیار فراوان است و به عنوان یک گیاه زینتی نیز کاشته می‌شود. بومی انگلستان و ویلز است و به‌طور محلی در ویلز و انگلستان کشت شده و یا در زمین‌های بایر می‌روید. گاهی با کاشت دانه‌های آن در اواخر پاییز (سرما به رویش آن کمک می‌کند) و یا در اوایل بهار کشت می‌شود. گیاه را هنگامی که کاپیتول آن کاملاً باز شده است چیده و در سایه در گرمای کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند. کشت تجارتي آن فقط هنگامی که نیروی کار ارزان در دسترس است، از نظر اقتصادی ممکن است.

ایران: این گیاه در بعضی از نواحی شمالی ایران و نیز در شوشتر می‌روید. بابونه وحشی بیشتر به عنوان ضد التهاب و گندزدا مصرف می‌شود. خاصیت ضد اسپاسم و معرق‌ملايم هم دارد.

ترکیبات و اثر: اسانس فراوان، موسیلاژ و یک ماده ضد اسپاسم.

مصرف: از راه خوراکی معمولاً به شکل تیزان به کار می‌رود (یک قاشق غذا خوری از گیاه را در یک لیتر آب سرد بریزید، حرارت ندهید) برای اختلالات معدی همراه با درد، دیر هضمی، اسهال و تهوع و بندرت برای التهاب مجاری ادرار و قاعدگی دردناک (که زیاد هم مؤثر نیست) مصرف می‌شود. از راه خارجی دم کرده آن به شکل کمپرس مصرف می‌شود. می‌توان گرد گیاه را بر روی زخم‌های دیرالتیام پذیر، بشورات پوستی و عفونت‌هایی نظیر جوش، کورک، تبخال باشید همچنین برای بواسیر و التهاب‌های دهان، گلو و چشمها مصرف می‌شود.

Chamomile

بابونه رومی

(*Chamaemelum nobile* (L.) All. = *Anthemis nobilis* L., Compositae),
Roman Chamomile, Double Chamomile, Anthemis.

بابونه

تلخ دارد.

قسمت مورد استفاده: کاپیتول خشک شده. زمان گل دادن: خرداد تا شهریور

زیستگاه و کشت: این گیاه بومی جنوب اروپا است و بطور محلی در بریتانیا یافت می شود نوعی که دارای دو گل است معمولاً به حالت وحشی وجود ندارد و معمولاً با تکثیر غیر جنسی از ریشه گیاه بدست می آید (تکثیر آن توسط دانه معمولاً گیاهان زیادی با کاپیتول دارای یک گل بدست می دهد). گیاه را در فواصل ۲۵ × ۲۵ سانتی متری در خاک سبک می کارند. خاک سنگین و مرطوب رشد گیاه را به تأخیر می اندازد. گلها را در روزهای خشک از اواسط تیر تا پاییز می چینند (اگر هوا مرطوب باشد رنگ گلها خاکستری می شود) گلها را هرچه سریعتر در سایه در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد خشک می کنند. استفاده از ریشه پس از سه سال باید از نو شود بازده آن ۵-۱۴ کیلوگرم از هر صد متر مربع است.

ایران: این گیاه در ایران نمی روید.

ترکیبات و اثر: اسانس فرازومواد تلخ. اثر آن همانند بابونه گاوی است. خاصیت ضد التهاب، آنتی سبتیک، ضد اسپاسم و بهبود دهنده اشتها دارد. مصرف مقدار زیاد آن استفراغ و سرگیجه می آورد.

مصرف: همانند بابونه گاوی است. برای تسکین درد های قاعدگی ارزشمند است.



شرح: دونوع بابونه رومی وجود دارد: یکی که کاپیتول آن دارای دونوع گل است که فقط از گیاه پرورش یافته بدست می آید و گیاه شناسان آن را مصرف می کنند. دیگری کاپیتول آن یک نوع گل دارد و وحشی است و برای درمان خانگی مصرف می شود. بابونه رومی گیاهی است پایسا (برخلاف بابونه گاوی) با ریشه خسزنده و شاخه های کوتاه. ساقه های مستقیم آن منشعب است و برگهایی شبیه بابونه گاوی دارد. کاپیتول آن که بر روی دم گل ضخیمی قرار گرفته است تقریباً بطور کامل از گلهای زبانه ای سفید یا سفید مایل به زرد تشکیل یافته است. گلهای لوله ای کوچک زرد رنگ ممکن است به تعداد کم در مرکز کاپیتول وجود داشته باشد و یا اصلاً نباشد تمام قسمتهای گیاه یک سوی بسیار معطر و



شرح : گیاهی است زیبا و پایا باریزومی کوتاه که چندین ساقه به ارتفاع بیش از یک سانتی متر از آن بیرون می آید. برگهای آن کرکدار با ۱-۲ شانه، و حاشیه برگچه‌ها دنداندار است، کاپیتول آن که به شکل چتر تقریباً مسطح است به رنگ زرد طلایی است و یک سانتی متر قطر دارد. گل‌های کاپیتول همگی لوله‌ای و کوتاه است. زمان گل دادن بین خرداد تا مرداد است. تمام بخش‌های گیاه بوی معطر شدید دارد.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک شده و غالباً کاپیتول خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در کنار جاده‌ها، زمین‌های بایر و کنار رودخانه‌ها در سراسر اروپای مرکزی می‌روید. در بریتانیا فراوان است. هنگامی که گلدار است گردآوری شده در سایه و در گرمای کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد می‌روید.

ایران: این گیاه در ایران نمی‌روید.

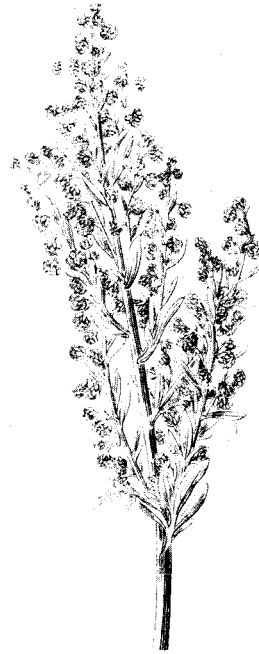
ترکیبات و اثر: بیشتر یک اسانس فرار دارد که مقدار زیادی از آن راماده‌ای سمی به نام توژون *thujone* تشکیل می‌دهد. به عنوان دافع کرم (کرم‌های گردونخی) مصرف می‌شود. این گیاه جریان خون را تحریک کرده و به اندام‌های داخل شکم می‌رساند. مصرف مقدار زیاد آن سبب سرگیجه، تشنج و درد قفسه سینه می‌شود و ممکن است مهلک باشد. این گیاه حاوی یک ماده تلخ است.

مصرف: بعضی از گونه‌های این گیاه بسیار سمی‌تر از بقیه است و آنها را از روی شکل ظاهر نمی‌توان تشخیص داد. این گیاه را به عنوان دارو، به ویژه در دوران آبستنی، نباید مصرف کرد زیرا داروهای ضد کرم مؤثرتر و کم‌خطرتر دیگری هم وجود دارد.

Wormwood

(Artemisia absinthum L., Compositae), Absinthe.

اروپای مرکزی به ویژه در مناطق گرم می‌روید. در بریتانیا هم دیده می‌شود. یک گیاه زینتی معمولی است. با کاشتن دانه در فواصل ۴۰ X ۳۰ سانتی متری در خاک سبک تکثیر می‌شود. گیاه گلدار را بین تیر تا شهریور جمع‌آوری کرده و در سایه خشک می‌کنند. می‌توان بین ۴-۱۰ سال همه ساله سرشاخه‌های گیاه را چیده و جمع‌آوری کرد بازده آن ۲۵-۵۵ کیلوگرم از هر صد متر مربع است.



شرح: گیاهی است با ریشه‌ای چوبین، شاخه‌های گلدار آن گاهی تا یک متر هم می‌رسد. بسیار پر برگ و برگ‌ها پابینی گیاه دارای سه بریدگی و شانه‌ای است، اما برگ‌های بالایی بریدگی‌های کمتری دارند. هر شانه نیزه‌ای شکل است و از تارهای ابریشمی پوشیده شده است. کاپیتول آن کروی و به قطر ۳-۴ میلی‌متر است و برگ‌های گریبان آن چروکیده و خاکستری مایل به سبز است. گل‌ها بسیار کوچک و زرد رنگ است.

قسمت مورد استفاده: برگ و سرشاخه‌های گلدار.

زیستگاه، کشت و نگهداری: در زمینهای بایر، بر روی دیوارها و صخره‌های خشک در سراسر

ایران: در اطراف دماوند، آستارا و سواحل دریای خزر می‌روید.

ترکیبات و اثر: دارای مواد تلخ و اسانس فرار است که هر دو به طرز قابل ملاحظه‌ای ترشحات معده را تحریک کرده و برای افزایش اشتها مصرف می‌شوند. اسانس فرار به مقدار زیاد یک ماده سمی شدید است و سبب سرگیجه، تشنج، مسمومیت و هذیان و نیز افزایش شدید جریان خون به احشاء داخلی شکم می‌شود. مصرف مداوم آن منجر به اختلالات روانی و دیوانگی می‌شود.

مصرف: انفوزیون (۱-۲ قاشق مربا - خوری از گیاه خورده شده را در یک لیتر آب سرد بریزید - آن را نجوشانید) برای بی‌اشتهایی، کند گواری و کولیک شکمی مفید است. به همین منظور گرد این گیاه را می‌توان به شکل کاشه دارویی یا مربا (تقریباً یک گرم، سه بار در روز) مصرف کرد. گاهی به عنوان ضد کرم از آن استفاده می‌شود ولی به علت این که مقدار زیادی از آن لازم است خطرناک است. در دوران آبستنی باید با احتیاط مصرف شود.

White Mugwort

(*Artemisia multellina* Vill., *Artemisia genipi* Web., Compositae)



شرح: بوته یا گیاه کوچکی است که ریزوم کوتاه و کشیده‌ای دارد و بر روی آن پا جوش-های گلدار و برگ‌های کوچک به شکل طوقی قرار گرفته‌اند. برگها به طول ۱-۴ سانتی-متر، باریک، خا کستری مایل به نقره‌ای و کرکدار است و مانند انگشتان دست تقسیم-بندی شده است. هر بخش آن نیز نیزه‌ای یا تقریباً سوزنی شکل است. ساقه گلدار ساده و به ارتفاع ۵-۲۰ سانتی متر است. غالباً به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای، برگدار و دارای کاپیتول تخم مرغی شکل است. قطر هر کاپیتول ۷-۱۵ میلی متر است و هر یک دارای ۷-۱۵ گلچه کوچک زرد رنگ است. زمان گل دادن بین تیر تا شهریور است. گونه‌های کوهستانی دیگر مانند *A. glacialis* نیز مصرف می‌شود.

قسمت مورد استفاده: گیاه گلدار خشک

شده.

زیستگاه و گردآوری: معمولاً در

بین ۲۲۰۰ و ۳۲۰۰ متری بین سنگها و صخره‌ها می‌روید. در سایه خشک می‌شود. از دانه‌های گیاه وحشی کشت می‌شود و در سال دوم برداشت می‌شود. در بریتانیا یافت می‌شود

ترکیبات و اثر: اسانس فرار و مواد تلخ

دارد. اثر آن شبیه افسنتین است. تلخی کمتری از آن دارد و بنا بر این تأثیرش نیز کمتر است. ترشحات معده را تحریک می‌کند.

اختلالات معده بهتر است. اصولاً نباید از آن به عنوان یک دارو استفاده کرد. مگر در مناطقی که فراوان است.

مصرف: در پزشکی می‌توان از افسنتین به جای آن استفاده کرد که برای کند گواری و

Mugwort

برنجاسف،

(*Artemisia vulgaris* L., Compositae), Felon Herb

درمنه،

کاپیتول‌های آن در گروههایی به شکل خوشه افشان قرار گرفته است. کاپیتول‌های کوچک، تخم مرغی یا دراز آن به طول ۴ میلی‌متر دارای گل‌های لوله‌ای کوچک زرد یا قرمز فراوان است.

قسمت مورد استفاده: پاجوش‌های گلدار یا برگ خشک شده.

زیستگاه، کشت و گردآوری: در خاک های غنی از اذت، در مکانهای بایر، در کنار نهرها و رودخانه‌ها و نزدیک اصطبل‌ها می‌روید. در بریتانیا و بیشتر مناطق اروپا می‌روید. آن را می‌توان از راه کشت دانه‌ها یا با تولید مثل غیر جنسی (قلمه زدن، ریشه دواندن، خواباندن) در فواصل ۴۰ × ۴۰ سانتی‌متری تکثیر کرد. پس از سال دوم گیاه مصرف دارویی پیدا می‌کند. در سایه آن خشک می‌کنند. بازده آن ۱۵-۳۰ کیلوگرم در هر صد متر مربع است.

ایران: در نواحی شمالی و غربی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: مقدار کمی اسانس فرار و مواد تلخ دارد. گوارش را تحریک کرده و به قاعدگی کمک می‌کند. مصرف مقدار زیاد و طولانی آن بدون خطر نیست و ممکن است به دستگاه اعصاب آسیب برساند.

مصرف: معمولاً به شکل تیزان (۱-۲ قاشق غذاخوری از گیاه خورده شده را در نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید بماند) برای رفع بی‌اشتهایی، ضعف گوارش و قاعدگی نامنظم به کار می‌رود.



شرح: گیاهی است پایا بدون ساقه زیرزمینی، ساقه‌های آن که تا ۴ متر ارتفاع پیدا می‌کند محکم، زاویه‌دار و غالباً کمی سرخ‌رنگ است. برگ‌های آن شانه‌ای است. سطح بالایی سبز تیره‌رنگ با تارهای کم یا بدون تار و سطح پایینی آن سفیدرنگ با تارهای فراوان است.

Coltsfoot

پای خر

(*Tussilago farfara* L., Compositae). Coughwort, Horsehoof, Foal's Foot, Ass's Foot, Bull's Foot.



شرح: گیاهی پایا است که گاهی به علت وجود ساقه‌های زیر زمینی که بسرعت رشد می‌کنند در منطقه وسیعی پراکندگی دارد. پاجوش‌های گلدار آن تا ۲ سانتی متر ارتفاع دارد و از برگ‌های فلس‌دار خطی کوچک و ارغوانی پوشیده شده است. کاپیتول آن ۱/۵ سانتی متر قطر دارد و دارای گل‌های زبانه‌دار متعدد به رنگ زرد طلایی است. برگ‌های طوقی قاعده آن قلبی شکل کروی است و هر لوب آن به یک رأس منتهی می‌شود. حاشیه برگ‌ها دندان‌دار است. سطح بالایی برگ‌ها سبز تیره با تارهای کم و سطح پایینی به علت تارهای فراوان سبز مایل به سفید است. زمان گل‌دادن اسفند تا فروردین است.

قسمت مورد استفاده: معمولاً سرشاخه.

های گلدار خشک شده و بندرت برگ‌های خشک شده.

اسانس فرارند اما تانن و موسیلاژ دارند. هر دو قسمت گیاه معمولاً خاصیت ضد التهابی ملایمی دارد و برای سرفه‌های مداوم مصرف می‌شود. اخیراً خاصیت ضد اسپاسم آنها کشف شده است. از راه خارج پای خربود برای التیام زخم‌ها مصرف می‌شود.

مصرف: از هر دو قسمت گیاه به شکل تیزان (یک لیتر آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذاخوری آن ریخته به نقطه جوش برسانید و سپس بگذارید بماند) برای سرما خوردگی و برونشیت استفاده می‌شود. بندرت برای درمان بشورات جلدی مصرف می‌شود (اثر آن بسیار ضعیف است) از راه خارج به شکل لوسیون مصرف می‌شود یا برگ‌های له شده آن را روی زخم‌های دیرالتیام می‌مالند).

زیستگاه و گردآوری: بر روی خاک.

های شنی و رسی به ویژه در مناطق بایر، در گودالها، در کنار نهرها و دریاچه‌ها، در سواحل سراسر اروپا، شمال اروپا و بوفور در بریتانیا می‌روید. گلها در اوایل فروردین و برگ‌ها در اردیبهشت و خرداد گردآوری می‌شوند. گلها را در سایه خشک می‌کنند، برگ‌ها را می‌توان در آفتاب هم خشک کرد.

ایران: در بیشتر نواحی ایران، از جمله شمیرانات، راه چالوس و دامنه‌های مرطوب کندوان می‌روید.

ترکیبات و اثر: گلها دارای مقدار کمی اسانس فرار، موسیلاژ و تانن است. برگ‌ها فاقد

Butterbur

(*Petasites hybridus* (L.) G. M. Sch., *Petasites vulgaris* Desf., Compositae), Bog Rhubarb, Butter-Dock.

شرح: گیاهی است پایا و دوپایه با برگهای گرد، قلوهای شکل یا قلبی شکل با دندانه‌های عمیق (به درازای یک متر و پهنای ۳۵ - ۶۰ سانتی متر) سطح زیرین برگ‌ها خاکستری رنگ است و تارهای فراوانی دارد. ریزوم آن کوتاه و سستراست. کاپیتول‌های آن صورتی یا ارغوانی تیره رنگ است و به شکل گل آذین خوشه‌ای قرار گرفته‌اند.



قسمت مورد استفاده: ریزوم خشک شده و برگهای خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در اروپا در مرغزارهای مرطوب، گودالها و درکنار رودخانه‌ها می‌روید. گیاه نر در سراسر بریتانیا فراوان است. گیاه ماده در شمال بریتانیا می‌روید ولی در نواحی دیگر این کشور کمیاب است. ریزوم‌های آن را در تابستان گردآوری کرده و در سایه یا آفتاب می‌خشکانند.

ایران: در گرگان و بندرگز می‌روید.

ترکیبات و اثر: موسیلاژ و اسانس فرار، دو ماده ضد اسپاسم به نام پتاسیتین و پتاسین-S

مصرف: در طب خانگی برگهای تازه آن از راه خارج برای پانسمان زخم و از راه خوداکی به عنوان مدر و عرق آور مصرف می‌شود. ریشه آن بیشتر در طب هومئوپاتی برای سردرد و دردهای گردن مصرف می‌شود. برای درمان سرفه و تحریکات دستگاه ادراری نیز مصرف می‌شود.

Dwarf Thistle

(*Carlina acaulis* L., Compositae), Ground Thistle

قسمت مورد استفاده: ریشه خشک شده.

زیستگاه و گردآوری: در کوههای

آلب تا ارتفاع ۲۸۰۰ متری و در مراتع فقیر می‌روید. ریشه آن را در پاییز یا بهار از خاک بیرون می‌آورند و پس از شستشو در سایه یا آفتاب خشک می‌کنند.

شرح: گیاهی است پایا با ریشه قهوه‌ای مایل به سیاه که تا ۲۰ سانتی‌متر درازا و ۱-۲/۵ سانتی‌متر ضخامت پیدا می‌کند. برگها به شکل یک طوقی به طول ۵-۱۵ سانتی‌متر طول، نیزه‌ای شکل با بریدگیهای عمیق و قسمت‌های نابرابر که هر قسمت منتهی به یک خار سخت می‌شود. کاپیتول آن که ۶-۱۲



ترکیبات و اثر: ریشه این گیاه حاوی اسانس‌های فراویک رزین است خاصیت مدر و آنتی بیوتیکی دارد.

مصرف: فقط گاهی به شکل تیزان (آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذا خوری از گیاه خورده شده بریزید و آن را به نقطه جوش برسانید) و یا پودر (روزی ۲-۴ نوک قاشق را در آب بریزید).

سانتی‌متر قطر دارد بلافاصله بر روی برگها قرار گرفته است. بندرت کاپیتول بر روی یک دم‌گل به طول ۲۰ سانتی‌متر قرار می‌گیرد. برگه‌های گریبان‌سخت، نقره‌ای رنگ و نیزه‌ای شکل است و غالباً در نظر افراد غیر متخصص گلبرگ محسوب می‌شود. در مرکز کاپیتول گل‌های زبانه‌ای متعددی به رنگ سفید یا مایل به زرد وجود دارد. زمان گل دادن بین تیر تا شهریور است.

Marigold

گل همیشه بهار

(*Calendula officinalis* L., Compositae), Calendula, Garden Marigold, Pot Marigold.

خرداد تا شهر یور است.

قسمت مورد استفاده: گل های لوله ای و زبانه ای بدون برگ های گریبان یا تمامی سرشاخه های گلدار و بندرت تمام گیاه گلدار .

زیستگاه و کشت: بومی منطقه مدیترانه است اما اکنون به شکل وحشی یافت نمی شود، غالباً به عنوان گیاه زینتی کاشته می شود. نوعی که هر دو گل را دارد جهت مصارف دارویی با کاشتن دانه های آن در ردیف هایی به فاصله ۳۵ سانتی متر از همدیگر به دست می آید. کاپیتول های آن را هنگامی که کاملاً باز شده اند گردآوری کرده و در سایه در حرارتی کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد خشک می کنند .

ایران: در نواحی غربی ایران، جنوب غربی و مسجد سلیمان می روید.



ترکیبات و اثر: حاوی مقدار کمی اسانس های فرار، رزین يك ماده تلخ و ساپونین-هاست. اثر آنها کاملاً شناخته شده نیست ولی به ترشح صفرا کمک می کنند، اثر آنها بر روی قاعدگی مورد تردید است. التیام زخمها را تسریع می بخشد.

مصرف: از راه خوراکی به شکل تیزان (۱-۲) قاشق مرباخوری از گیاه را در نیم لیتر آب سرد بخیسانید (برای یرقان و افزایش ترشح جریان صفرا و کمک به قاعدگی مصرف می شود. از راه خارج تیزان یسا تنطور (يك قاشق غذاخوری از تنطور در يك فنجان آب) بر روی زخمها مالیده می شود.

شرح: گیاهی است يك ساله بندرت دو ساله با ساقه منشعب و سفت. برگ های پایینی گیاه قاشقی شکل و برگ های بالایی بیشتر به شکل نیزه ای یا بیضوی به طول ۵-۱۲ سانتی متر و کم و بیش در هر دو طرف کرکدار است . کاپیتول های آن بزرگ و به قطر ۳-۵ سانتی متر است. گل های وسط کاپیتول لوله ای است که دور تا دور آن چندین ردیف گل زبانه ای قرار گرفته است. گاهی تمام گل ها زبانه ای است و گل لوله ای ندارد. گل ها زرد کم رنگ یا پر رنگ و یا نارنجی رنگ است. زمان گل دادن

Arnica

(*Arnica montana* L., Compositae)

همیشه بهار کوهی

تنباکوی هندی



شرح : گیاهی است بساریزوم خزننده که درسال اول يك طوقی قاعده‌ای با ۴ - ۸ برگ متقابل تخم مرغی شکل به رنگ سبز مایل به زرد، کرکدار، به طول ۴-۷ سانتی متر ایجاد می کند درسال دوم يك ساقه گل‌سدار به طول ۳۰-۶۰ سانتی متر با ۲-۶ برگ متقابل پیدامی کند (بیشتر گونه‌های دیگر این خانواده که همیشه بهار کوهی ممکن است با آنها اشتباه شود دارای برگهای متناوب هستند). کاپیتول پسرگل وزرد طلاسی رنگ آن در ماههای خرداد تا مرداد بازمی شود.

قسمت مورد استفاده: گل‌های جدا شده از گریبان (شکل دارویی رسمی) و یا تمام سرشاخه‌های گلدار تازه و یا خشک شده. بندرت از ریزوم استوانه‌ای آن نیز استفاده می شود.

زیستگاه و گرد آوری : بیشتر در کوه‌های آلپ در ارتفاع ۱۰۰۰ تا ۲۸۰۰ متری به ویژه در خاکهای گیاهدار می روید. به حالت وحشی در بریتانیا دیده می شود. سرشاخه‌های گلدار را هنگامی که گل دارند گرد آوری کرده و هرچه سریعتر در گرمای کمتر از ۳۵ درجه سانتی گراد خشک می کنند. ریزوم در پاییز خشک می شود. این گیاه جزو گیاهان حفاظت شده سوئیس است .

ایران : در ایران نمی روید.

ترکیبات و اثر : اسانس‌های فرار حاوی ترکیبات پلی استیلنی، فلاون‌ها و موادی که بر روی دستگاه گردش خون اثر می کنند ولی

هنوز مشخص نشده‌اند. از راه خارج برای درمان کوفتگی‌ها مصرف می شود زیرا سرخ کننده و محرک پوست است. از راه خوراکی محرک دستگاه گوارش و کلیه‌هاست (مدر). ترشح کیسه صفرا را افزایش داده و بر روی فشار خون اثر می گذارد. ابتدا آن را پایین آورده و سپس بالامی برد. مصرف مقدار زیاد آن ممکن است سمی باشد.

مصرف: به شکل تنطور (يك قاشق غذا خوری از تنطور در يك چهارم لیتر آب) در کمپرس‌ها برای کوفتگی‌ها، التهاب‌ها و در رفتگی‌ها و نیز به شکل غرغره برای التهاب‌های دهان و گلو (۲۰ قطره تنطور در يك لیوان آب) مصرف می شود. از راه خوراکی به علت سمیت باید با دقت بسیار زیاد مصرف شود.

Burdock

بابا آدم

(*Arctium lappa* L.=Great Burdock and *Arctium minus* Bernh.=Lesser Burdock, Compositae), Lappa, Thorny Burr, Beggar's Buttons.

آراقیطون

حاشیه دنداندار یا موجداد دارد. گل‌های آن سرخ است و در کاپیتولی به قطر ۲-۵ سانتی‌متر قرار گرفته و هر برگ گه‌گه‌گریبان به یک رأس دراز و قلاب مانند منتهی می‌شود.

قسمت مورد استفاده: ریشه خشک یا تازه و بندرت برگ‌ها و میوه گیاه

زیستگاه و گردآوری: در کنار جاده‌ها و زمین‌های بایر در سراسر بریتانیا و اروپا می‌روید. با کشت دانه‌های آن در فواصل ۵۰ سانتی‌متری تکثیر می‌شود. گیاه یک ساله را در پاییز و گیاه دوساله را در بهار گردآوری می‌کنند. ریشه‌ها را از طول می‌برند و در کمتر از ۷۰ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند.



ایران: درمازندران، گیلان، آذربایجان همدان، کرمان، خراسان و اطراف تهران می‌روید.

ترکیبات و اثر: بابا آدم دارای مقدار کمی اسانس‌های فرار، رزین و چندین ماده آنتی‌بیوتیکی است. این گیاه مدر است و مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها زیاد می‌کند. گفته می‌شود که رشد مو را تقویت می‌کند. (دلیلی وجود ندارد).

مصرف: معمولاً به شکل عصاره یا جوشانده (۲-۳ قاشق غذاخوری از گیاه کاملاً خرد شده را به مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید) و یا گرد (یک قاشق غذاخوری در آب روزی سه بار) برای چرک‌ها و دانه‌های پوستی مصرف می‌شود.

شرح: گیاهی است زیبا، دوساله تا ارتفاع ۲ متر که در سال اول برگ‌های آن به شکل طوقی قساعده‌ای است و در سال دوم محور گلدار آن خارج می‌شود. ریشه‌های آن به ضخامت ۵ سانتی‌متر و طول بیش از یک متر به طول عمودی در خاک می‌روید. برگ‌های آن بزرگ، تخم مرغی و دم‌برگ‌دار است و

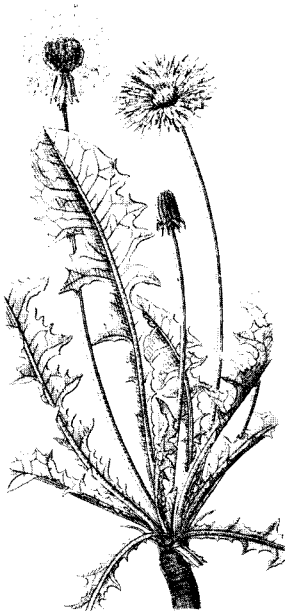
Dandelion

کاسنی زرد ،

(*Taraxacum palustre* (Lyons) D.C., s.l.= Narrow-leaved Marsh Dandelion and *Taraxacum officinale* Weber, s.l.= Common Dandelion, Compositae), *Taraxacum dens-leonis*, Desf.

گل قاصد

شرح : این گیاه به شکلهای بسیار متنوعی وجود دارد و بنا بر این رده بندی آن کار بسیار مشکلی است. تاکنون این گونه های مختلف از نظر خواص دارویی آزمایش نشده اند. این گیاه ریشه ای قهوه ای مایل به سیاه به طول چندین سانتی متر ساده و گاهی منشعب دارد. برگها به طول ۵-۲۵ سانتی متر نیزه ای، گوناگون، نامنظم و کم و بیش دارای برگهای عمیق و کرکدار گللهای زرد رنگ آن بر روی یک دمگل توخالی قرار دارد و تمام گلها زبانه ای است.



قسمت مورد استفاده: ریشه خشک شده و نیز تمام گیاه از جمله ریشه. در بهار از گیاه جوان استفاده می شود.

زیستگاه و گردآوری: در کشت زاده

ها، کنار جاده ها و زمین های بسایر می روید . گونه های مختلف آن در بریتانیا و سراسر اروپا می روید . بهترین زمان گرد آوری تقریباً نامشخص است. ریشه گیاه در ماههای خرداد تا تیر بیش از هر زمان دیگری تلخ است. بر طبق بعضی از فارماکوپه ها گیاه را باید در پاییز گرد آوری کرد. پیش از خشک کردن ریشه های بزرگ در سایه یا آفتاب باید آن را از طول برید.

و مجاری صفراوی را تحریک می کند. خاصیت ضعیف مسهلی و مدردی هم دارد .

ایران: این گیاه در ایران نمی روید.

مصروف: شیره حاصل از ریشه تازه گیاه یا جوشانده قطعات ریز و خشک شده ریشه گیاه (۲-۱ قاشق غذاخوری را در نیم لیتر آب سرد به مدت ۲ ساعت خیسانیده به نقطه جوش می رسانند و می گذارند بماند) برای تحریک ترشح صفرا خورده می شود .

ترکیبات و اثر: بر روی مواد فعال آن هنوز هم به طور کامل مطالعه نشده است. ریشه آن دارای مقدار زیادی شیرابه و اینولین است. این گیاه غده های گوارشی به ویژه لوزالمعده

Holy Thistle

خار مقدس

(*Cnicus benedictus* L., Compositae), Blessed Thistle

شهریور است .

قسمت مورد استفاده : گیاه گلدار
خشک شده و بندرت گیاه تازه.

زیستگاه و گردآوری : بومی مناطق
مدیترانه است و به بریتانیا آورده شده است
به عنوان یک گیاه دارویی در چندین کشور
اروپایی کشت می شود. دانه های آن را در
ردیف هایی به فاصله ۳۰ سانتی متر از هم دیگر
در خاکی که خوب کود داده شده است می کارند.
گیاه را هنگامی که گلدار است گردآوری
کرده و در سایه خشک می کنند. بازده آن
۲۵ تا ۶۰ کیلو گرم گیاه خشک از هر صد متر
مربع است.

ایران : در آذربایجان ، مازندران ،
نواحی مختلف البرز، اطراف تهران و استان
های جنوبی کشور می روید.

ترکیبات و اثر : این گیاه حاوی مقدار
کمی اسانس فرار و یک ماده تلخ است. به مقدار
کم به گوارش کمک می کند ولی به مقدار زیاد
استفراغ آور است. گاهی به عنوان خلط آور
مصرف می شود، اما این اثر آن مورد تردید
است .

مصرف : برای تحریک اشتها به شکل تیزان
(نیم لیتر آب سرد را روی ۱-۲ قاشق غذاخوری
گیاه خرد شده بریزید و مدت دو دقیقه حرارت
دهید). از این گیاه نباید به عنوان مدر و یا برای
درمان برونشیت استفاده کرد. برای این منظور
داروهای مؤثرتری وجود دارد .



شرح : گیاهی است یک ساله ، محکم
با ساقه منشعب و پنج وجهی تا ارتفاع ۷۰
سانتی متر. برگها دراز، نیزه ای با حاشیه دندانانه
دار که هر دندان به خار منتهی می شود. برگها
موجود در به رنگ سبز تیره که در هر دو طرف،
تارهای درازی دارد. گل های آن زرد رنگ و
کم و بیش بین برگ های گریبان پنهان است.
رأس برگه خاردار است و مانند یک قلاب
برگشته است. زمان گل دادن بین اردیبهشت و

اسفرزه

(FLEAWORT)

(*Plantago psyllium.*, Plantaginaceae), Clammy-Plantain.



شرح : اسفرزه (اسپرزه) گیاه علفی، یک ساله و به ارتفاع ۱۰-۳۵ سانتی متر از تیره بارهنگ است. برگهایی باریک، دراز، نوك تیز و مجتمع به شکل متقابل یا سه تایی بر روی ساقه دارد. گلهای آن که به وضع مجتمع در کناره برگهای قسمت انتهایی ساقه به شکل سنبله‌هایی واقع بر روی پایه بلند ظاهر می‌گردد، دارای براکته‌های باریک در قاعده گل آذین است. میوه‌اش به شکل پوشینه، شکوفا، دوخانه‌ای و محتوی یک دانه کوچک لغزنده و به رنگ قهوه‌ای دره‌خانه است. تحت نام اسفرزه، دانه این گیاه مخلوط با دانه چند گونه مجاور آن از جمله *P. lanceolata* مورد استفاده درمانی قرار می‌گیرد.

قسمت مورد استفاده: برگ و به ویژه دانه آن برای مصارف پزشکی به کار می‌رود.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه به حالت خودرو در نواحی وسیعی از اروپا و آسیا، نواحی مختلف مدیترانه، شمال آفریقا و جنوب غربی آسیا می‌روید. تکثیر آن به وسیله دانه و در زمینهای شنی قابل نفوذ، شخم زده و عاری از علفهای هرزه انجام می‌گیرد. در مردادماه آن را جمع‌آوری می‌کنند و دانه‌های رسیده را از شاخه‌های خشک جدا می‌کنند.

مصرف: از لعاب این گیاه (۶-۳۰ گرم *Aucubine*) در قسمتهای مختلف و مقدار فراوانی لعاب است به طوری که با قرار گرفتن دانه در آب پوسته خارجی آن متورم می‌شود و پس از پاره شدن لعاب آن خارج می‌گردد. دانه اسفرزه به خاطر داشتن لعاب اثر ملین دارد. همچنین سبب التهاب پوست می‌شود.

مصرف: از لعاب این گیاه (۶-۳۰ گرم اسفرزه را پس از پاک نمودن، شب هنگام خیس نماید و صبح ناشتا بنوشید) جهت مصارف ذکر شده و نیز برای رفع تورم چشم به شکل شستشو استفاده می‌شود. همچنین لعاب اسپرزه پخته به شکل ضماد برای التیام زخمها و آبسه‌ها به کار می‌رود.

ایران: این گیاه در منطقه وسیعی از شمال ایران، بین منجیل و پساخیار، مسجد سلیمان و بو شهر می‌روید.

ترکیبات و اثر: اسفرزه دارای اسید گالیک و تانیک و نیز گلیکوزیدی به نام اوکوبین

PUNICE APPLE

(*Punica granatum*, *Punicaceae* or *Granataceae*), Pomegranate tree.

روبان

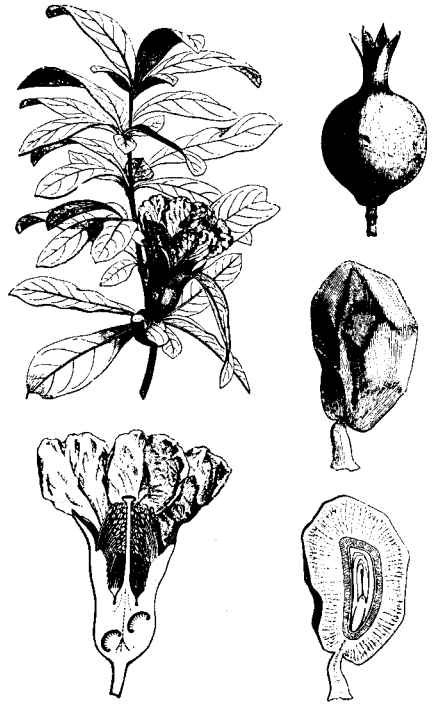
قیمت مورد استفاده: از گل، برگ، پوست ریشه و ساقه جهت مصارف درمانی استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در منطقه مدیترانه و غرب آسیا و شمال آفریقا یافت می‌شود.

ایران: درخت انار بطور پراکنده در نواحی مختلف ایران وجود دارد. در نواحی شمالی بویژه مازندران و نیز در آذربایجان، کردستان، یزد، ساوه و قزوین یافت می‌شود.

ترکیبات و اثر: پوست ریشه و ساقه این گیاه حاوی ۲۲ درصد تانن (—digal alkaloid پلیترین، ایزو پلیترین، متیل پلیترین و پزرو پلیترین است که دو آلکالوئید اول خاصیت ضد کرم کدو دارد. بعلت داشتن تانن فراوان دارای اثر قابض نسبتاً قوی است.

مصرف: از دم کرده یا جوشانده گل انار برای رفع اسهالهای ساده، خونریزیهای ساده، ترشحات ساده مخاطی و ترشحات زنانگی استفاده می‌شود. از برگ آن به شکل دم کرده برای درمان کم اشتهاهی استفاده می‌شود. آب انار دارای خواص مدر و نیز محرک ترشح کیسه صفرا است. برای استفاده از پوست انار جهت دفع کرم کدو مقدار ۶۰-۹۰ گرم پوست ریشه یا ساقه آنرا به مدت یک شبانه روز در دو لیوان آب خیسانده و بتدریج آنرا حرارت داده تا حجم محلول به یک لیوان برسد و سپس آنرا می‌نوشند.



شرح: درختی است کوچک با ساقه‌ای ناهموار که از پوستی به رنگ مایل به سبز پوشیده شده است. شاخه‌های متعدد آن نامنظم و سرخ رنگ است و غالباً نیز در انتها به نوك تیز خارمانندی ختم می‌شود. برگهای آن متقابل، شفاف و گل‌های آن درشت و شامل گلبرگهایی به رنگ سرخ مایل به ارغوانی است. از مشخصات این گیاه آنست که کاسه گوشتدار آن پس از تشکیل میوه نیز در قسمت انتهائی آن باقی می‌ماند و مقدار زیادی پرچم را در خود محفوظ نگه می‌دارد. میوه آن کروی است و پوستی ضخیم و قرمز رنگ یا نازک و ناهموار دارد. دانه‌های انار هر یک در بخش آبدار و قرمز یا صورتی رنگ آن جای دارد.



شرح: درخت انجیر ساقه‌ای به ارتفاع ۳-۱۰ متر و شاخه‌های منشعب و کم مقاومت دارد. برگ‌های آن دارای پهنکی لوپدار و منقسم به ۳-۵ تقسیم عمیق است. سطح برگ‌های آن ناصاف و خشن است. گل‌های آن بردو نوع نر و ماده واقع در جدار داخلی گل آذین گلابی شکل است. از آمیزش این گلها، دانه‌های فراوان و ریزی در درون قسمت گوشندار نهنج تشکیل می‌شود.

قسمت مورد استفاده: از نظر درمانی از شیرابه درخت، برگ و میوه انجیر استفاده می‌شود.

زیستگاه و کشت: درخت انجیر انواع فراوانی دارد که به تفاوت در نواحی مختلف کره زمین پراکندگی دارد. منشأ اصلی آن نواحی مختلف مدیترانه بوده است ولی امروزه در اغلب نواحی دنیا مانند آفریقای شمالی، سوریه، مصر، منطقه مدیترانه، آمریکای مرکزی، کالیفرنیا، مکزیک، شیلی، آسیای صغیر، ایران و غیره به حالت وحشی می‌روید.

ایران: درخت انجیر در غالب جنگلهای نواحی شمالی ایران و سواحل دریای خزر می‌روید. همچنین در آستارا، مازندران، آذربایجان، اصفهان، شیراز، کازرون، خوزستان و خراسان پراکندگی دارد.

ترکیبات و اثر: در اعضاء این گیاه، شیرابه فراوان شیری رنگی شبیه به پاپاین با طعم تند و سوزاننده جریان دارد. ترکیب اصلی میوه انجیر دکستر و زاست و حدود ۵ درصد دکستروز دارد میوه انجیر علاوه بر مصارف غذایی،

خاصیت ملین روده و نرم کننده سینه دارد و در طب قدیم برای این منظور از آن استفاده می‌شده است. برگ پخته آن نیز اثر ملین دارد.

مصرف: میوه انجیر يك ملین و مسهل ملایم است. در استعمال خارج، جوشانده انجیر خشک را به نسبت پنجاه در هزار به شکل غرغره جهت رفع تحریکات گلو و دهان، ورم لثه و ورم مخاط دهان استعمال می‌کنند. با کوبیده میوه آن ضمادی برای باز کردن سر دملها تهیه می‌کنند، از این خمیر در موارد سوختگی و سودا برای ایجاد تسکین درد و رفع ناراحتی استفاده می‌شود.

از شیرۀ ساقه انجیر برای از میان برداشتن زگیل استفاده می‌کنند. به این ترتیب که شیره را بر روی زگیل می‌مالند که زگیل ملتهب شده و پس از مدتی می‌افتد.

STINKING ASSA

(Ferula assa Foetida, Umbeliferae).

قسمت مورد استفاده: از قاعده ریشه و ساقه آن شیره‌ای خارج می‌شود که آنرا انغوزه می‌نامند.

زیستگاه: این گیاه در نواحی بایر، زمین‌های مساسه‌ای خشک و آهکی گرم می‌روید، منشأ اصلی آن استپ‌های ایران و افغانستان است.

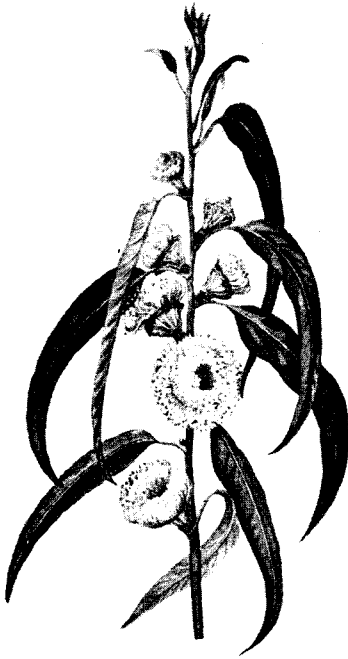
ایران: خراسان، بلوچستان و نواحی مختلف جنوب ایران اماکن اصلی رویش این گیاه است.

ترکیبات و اثر: نوع اشکی (مرغوب) این گیاه حاوی فرولیک اسید (ferulic acid) و اسانس فرار (Terpen و α pinen) است، مهمترین خاصیت درمانی آن اثر اسپاسمولیتیک، ضد آسم و قاعده آور است. انغوزه طعمی گس و بویی شبیه شیر دارد که علت آن وجود اسانسهای سولفورده است که در اثر اکسیداسیون تبدیل به سزکوئی ترپن می‌شود که بویی همانند بوی اسطوخودوس دارد.

مصرف: به علت داشتن بوی نامطبوع معمولاً از حب‌های حاوی ۲۵۰ میلی گرم گرد این گیاه به مقدار نیم تا دو گرم در روز مصرف می‌شود. همچنین از عصاره الکلی آن به مقدار ۱-۲ گرم و همچنین محلول ۲-۵ گرم آن همراه با سنبل الطیب به شکل تنقیه استفاده می‌شود.



شرح: انغوزه گیاهی است خفنی با ریشه راست و نسبتاً ضخیم که در پنج سال اول ظاهری بوته مانند و برگهای چسبیده به سطح زمین دارد. پس از این مدت يك ساقه بالا رونده از آن خارج می‌شود که ارتفاع آن به ۱/۵-۲ متر می‌رسد و در انتها به يك گل آذین چتری ختم می‌شود. برگهای قاعده ساقه آن بزرگ، گوشه‌دار، بدون دمبرگ و منقسم دنداندار یا لوب‌دار است. میوه آن دو فندقه‌ای، قهوه‌ای رنگ و بیضوی است.



شرح: اوکالیپتوس یکی از درختان گلدار و زیباست که ارتفاع آن ممکن است به ۱۵۰ متر برسد. از مشخصات این درخت مرتفع آن است که چوب سخت و بادوام آن پوسیدگی پیدانمی کند. برگها در شاخه های جوان وضع متقابل، افقی و تقریباً بدون دمبرگ دارد و شکل ظاهری آنها بیضوی دراز و مدور است در حالیکه در درختان مسن هر یک از آنها به دمبرگی بساریک به طول ۲-۳ سانتی متر منتهی می شود. میوه آن به شکل کپسولی است که بین ۳-۵ محفظه دارد. رنگ برگهای سبز پریده و مزه آن کمی تلخ است.

قسمت مورد استفاده: قسمت دارویی این گیاه تنها برگهای آن به ویژه برگ درختان مسن است.

می شود. به علت داشتن دو خاصیت توأم قابض و ضد میکروبی، اوکالیپتوس در بیماریهای مجاری ادرار و همچنین برای شستشوی دستگاه تناسلی زنان به شکل دم کرده استعمال می شود. همچنین از اسانس آن می توان جهت دفع شپش بدن و البسه استفاده کرد.

زیستگاه و گشت: اوکالیپتوس در بعضی از جنگلهای جزایر اقیانوسیه به حالت خودرو یافت می شود و در دیگر نواحی معتدل گرم و مرطوب کشت داده می شود.

ایران: این گیاه در ابتدای سده کنونی به ایران آورده شده و در مازندران کاشته شده شده است.

مصرف: از میزان این گیاه (۲۰-۵۰ گرم برگ اوکالیپتوس را در یک لیتر آب جوش دم کنید) روزانه به مقدار ۴ تا ۵ استکان برای مداوای بیماریهای تنفسی جهت تسهیل خروج اخلاط و رفع سرفه مصرف می شود. در استعمال خارج به علت داشتن خاصیت ضد میکروبی و قابض به شکل لوسیون برای بهبود زخمها و شستشوی حفره های چرکی بدن مانند گوش و واژن به کار می رود.

درکیمیات و اثر: ماده مؤثر برگ این گیاه اسانسی به نام اوکالیپتول *Eucalyptol* است. علاوه بر این یک ماده تلخ، تانن و مواد رزینی مختلف نیز دارد. دارای خواص قابض، تب بر و ضد عفونی کننده است. همچنین به منظور تسهیل خروج اخلاط از سینه و رفع سرفه و سهولت خروج اخلاط از سینه در بسیاری از شربت های سینه از آن استفاده

(LEMON VERBENA)

(Lippia citriodora., Verbenaceae), Veveine.

که دارد درغالب نواحی دنیا پرورش می-
 یابد. به وسیله قلمه زدن شاخه‌ها یا خوابانیدن
 درزمینهای مرطوب تکثیر می‌شود. سرشاخه-
 های گلدار یا برگها رادروای آفتابی جمع
 می‌کنند (دروسط مردادماه) درآفتاب یا سایه
 می‌خشکانند.

ایران: این گیاه درایران پرورش می‌یابد.

ترکیبات و اثر: برگه به لیمو -ساوی
 اسانسی است که ازسه ترکیب لیمونن، سیترال
 وژرانیول تشکیل شده است و تنهامساده مؤثره
 این گیاه است. اثرمقوی معده دارد و از این نظر
 باید آن را درردیف بهترین داروها قرار داد.
 همچنین برگه و سرشاخه‌های گلدار آن دارای
 خواص ضد تشنج، ضد نفخ روده و آرام‌بخش
 است.



مصرف: پنج تا ده گرم برگه این گیاه
 را در نیم لیتر آب جوش دم می‌کنند و روزانه
 چند استکان آن را برای مواردی که در بالا ذکر
 گردید، مصرف می‌کنند. همچنین می‌توان یک
 قاشق چایخوری از برگه خشک آن را در نیم
 لیتر آب جوش دم کرد و با کمی قند مانند چای
 آن را نوشید.

شرح: به لیمو درختچه‌ای است به ارتفاع
 ۱/۵ تا ۲ متر. برگه‌های ساده، خشن، کامل،
 فراهم، مجتمع به تعداد ۳ تا ۴ تایی و به رنگ
 سبز روشن دارد. گل‌های آن کوچک و دارای
 جامی است که از خارج سفید و از داخل آبی
 مایل به بنفش است. مجموعه گل‌های آن نیز به
 شکل سنبله‌های متعدد در طرفین قسمت انتهایی
 محور ساقه به وضع زیبایی ظاهر می‌گردد.
 میوه‌اش شفت مانند و محتوی دو دانه است.

قسمت مورد استفاده: برگه تازه یا خشک.

زیستگاه و سرودآوری: این گیاه بومی
 آمریکای جنوبی، نواحی شیلی، پرو و آرژانتین
 است ولی امروزه به علت زیبایی و عطردلدیری

شرح: گیاهی است پایا، بالا رونده به ارتفاع ۱-۲ متر. برگهای آن متناوب بوده ولی شکل ظاهری آنها در قاعده شبیه قلب و در قسمتهای فوقانی آن منقسم به سه لوب مشخص است. دارای گل‌های کوچک و بنفش رنگ با ظاهری مجتمع به شکل چتر است و در فاصله ماه‌های خرداد تا شهریور بر روی گیاه ظاهر می‌شوند. میوه اش سته، بیضوی، قرمز رنگ (میوه رسیده) با دانه‌های کوچک است.

قسمت مورد استفاده: برگ و ساقه.

زیستگاه و سرگرد آوری: این گیاه به حالت وحشی در حاشیه جنگل‌ها و کنار رودخانه‌های غالب نقاط اروپای مرکزی و آفریقای شمالی می‌روید. معمولاً در اواخر پاییز و یا در بهار قبل از ظاهر شدن جوانه‌ها ساقه نسبتاً مسن آنرا پس از قطع کردن قطعه قطعه کرده و آنرا می‌خشکانند.

ایران: محل رویش این گیاه در آذربایجان، نواحی شمالی ایران و بلوچستان است.

ترکیبات و اثر: تاجریزی پیچ حاوی آلکالوئید سولانین (Solanin)، ساپونین و مواد تلخ است. دارای خاصیت مخدر (به خاطر وجود سولانین) است. از عصاره الکلی این گیاه در معالجه تبخال استفاده می‌شود. اثر ملایم مدر، بادشکن و ملین نیز دارد.

مصرف: از جوشانده بین ۸-۳۰ گرم

بودر گیاه در یک لیتر آب برای مصرف سه مرتبه در روز برای مصرف داخلی استفاده می‌شود. جوشانده ۱۰۰-۲۰۰ گرم جوانه و برگ‌های تازه در یک لیتر آب به منظور تهیه لوسیون جهت استعمال خارجی (اگزما-خارش و تبخال) مصرف می‌شود.

مصرف بیش از حد آن (به علت وجود آلکالوئیدهای سمی) سبب فلج دستگاه اعصاب مرکزی می‌شود. بنا بر این مصرف خانگی آن توصیه نمی‌شود.

زیستگاه و سرحد آوری: گیاه بومی مصر است و نهال آن را از آنجا به هندوستان و آفریقای شمالی و برزیل برده اند و امروزه در غالب نواحی گرم پرورش داده می شود. برای به دست آوردن قسمت گوشتدار میوه، معمولاً پوسته میوه را می شکنند و محتویات درون آن را که شامل شیرۀ میوه و دانه است خارج می کنند و سپس می خشکاتند.

ایران: این گیاه در بلوچستان می روید.

ترکیبات و اثر: میان برگ گوشتدار تمبر هندی دارای مقادیری از اسیدهای سیتریک و مالیک و تارتارات پتاسیم است. همچنین مقداری گلوکز، پکتین و یک ترکیب با اثر مسهلی دارد.

مصرف: دارویی است ملین که به شکل دم کرده به نسبت ۲۰-۵۰ در هزار (۲۰-۵۰ گرم میوه آن را در یک لیتر آب دم می کنند) به کار می رود. همچنین از تیزان ۳۰ در هزار میوه آن استفاده می شود.



شرح: درختی است مرتفع و زیبا که پوست تنه آن ضخیم و به رنگ قهوه ای است و بر روی آن شیارهای مشخصی دیده می شود. برگهایی متناوب و مرکب از ۱۰-۱۵ زوج برگچه کامل و بی کرک دارد. گلهای آن نسبتاً بزرگ، به رنگ زرد مایل به سبز یا مایل به سفید و مجتمع به شکل خوشه های آویخته است. میوه آن نیام، ناشکوف با غلافی به طول ۵-۱۲ سانتی متر است و داخل آن ۳ تا ۵ دانه مسطح، شفاف و قهوه ای رنگ دیده می شود.

قسمت مورد استفاده: میان برگ گوشتدار



آلومینیوم نیز دارد.

مصرف: ترنجبین دارای خواص ملین، نرم کننده سینه و یسک داروی خلط آور است. برای این منظور ترنجبین را به مقدار ۱-۷۰ گرم و گاهی نیز بیشتر برای شیرین کردن داروها مصرف می کنند. طرز مصرف آن بدین شکل است که آن را در آب جوش می ریزند و به هم می زنند تا دانه های آن ذوب شود و پس از صاف کردن محلول آن را صبح ناشتا می نوشند.

شرح: گیاهی پرشاخه، دارای ساقه های خاردار و برگهای ساده و کوچک است. از اختصاصات آن این است که میوه ای بندبند با ظاهر منظم دارد. این گیاه که به نام خارشتر معروف است گیاهی است دائمی به بلندی ۲۰-۵۰ سانتی متر که دارای ساقه های خاردار سخت و از پایین دارای شاخه است. گلهای کوچک و قرمز رنگی دارد.

قسمت مورد استفاده: ازمان آن که یسک ماده قندی است برای مصارف دارویی استفاده می شود.

زیستگاه و عمودآوری: اصولا این گیاه بومی ایران است و نکته قابل توجه این است که با وجودی که این گیاه در تمام ایران یافت می شود معدنک در همه جا ترنجبین تولید نمی کند. طرز تهیه آن بدین شکل است که در اواخر تابستان گیاهان خشک شده را جمع آوری کرده، بر روی پارچه می گسترانند و تکان می دهند تا ترشحات خشک شده گیاه به شکل قطعات بسیار کوچک به دست آید.

ایران: ترنجبین بازار دارویی ایران از خراسان (دامغان، شیروان، بجنورد)، اطراف تبریز، زرنند، بوشهر و بلوچستان به دست می آید.

ترکیبات و اثر: از تجزیه شیمیایی این ماده، دانشمندان قدیم قندی به نام مله زیتوز (Melezitose) استخراج کرده اند ولی طبق تحقیقات انجام شده ماده قندی آن ساکارز است. علاوه بر این مقادیری موسیلاژ (۱۵٪) املاح کلسیم، سیلیسیم، گوگرد، منیزیم و

(LONDON ROCKET SEEDS)

(*Descurainia Sophia.*, *Cruciferae*), *Sofia.*

خاکشی، خاکشیر

شرح: خاکشیر دانه گیاهی است به ارتفاع ۲۰-۱۰۰ سانتیمتر که برگهایی با بریدگیهای ساده و گلهایی به رنگ زرد روشن دارد. دانه خاکشیر معمولی رنگ زرد مایل به سرخ دارد و ریزاست ولی در بازار تجارت نوعی خاکشیر درشت به نام قدومه شیرازی وجود دارد که دانه اش سرخ تند می باشد و در اصفهان به نام تودری موسوم است.

قسمت مورد استفاده: دانه.

زیستگاه: این گیاه در غالب نواحی ایران مخصوصاً مناطق شمالی، در رشته جبال البرز پراکنده است.

مصرف: در طب ایرانی دانه خاکشیر به عنوان خنکی و همچنین ملین، مقوی معده، بر طرف کننده ترشحات زنانگی (*leucorrhoe*) و نیز اشتها آور مصرف می شود. برای این موارد مقدار ۱۰ تا ۱۵ گرم دانه آن را در آب می-خیسانند و صبح ناشتا همراه با کمی شکر می خورند و این عمل را برای چند روز متوالی ادامه می دهند.

موسیلاژ سرکه خاکشیر اگر به مقدار کم مصرف شود روی جدار روده قشری ایجاد می کند که باعث آرام کردن حرکات دودی این عضو می شود و خاصیت ضد اسهالی دارد ولی اگر موسیلاژ گرم به مقدار زیاد مصرف شود به علت تورم تمام سطح روده را می-پوشاند و لذا مواد زایدی را که در روده جمع شده به طرف جلو می راند و خاصیت مسهلی ظاهر می کند.





شرح: درختچه‌ای زیبا با برگهای باریک، نوک تیز و فشرده است. ارتفاع آن بین ۱/۵-۲ متر یا بیشتر است. گل‌های کوچک و بهم فشرده آن که به رنگ سرخ است به شکل مجتمع و سنبله‌های دراز بر روی شاخه‌های باریک و کوتاه آن ظاهر می‌شود. دارای میوه‌ای پوشینه و بیضوی است.

قسمت مورد استفاده: پوست.

زیستگاه و کشت: درخت گز بیشتر در شوره‌زارها، کنار آب رودخانه‌ها و حاشیه کویرها می‌روید. پراکندگی آن بیشتر در منطقه مدیترانه، جنوب فرانسه و الجزایر است.

ایران: این گیاه در نقاط مختلف نظیر آذربایجان، لرستان، اصفهان، قزوین، کرج و بین کرمان و یزد می‌روید.

ترکیبات و اثر: پوست این گیاه دارای اسیدگالیک و برگ آن حاوی ماده‌ای بنام اسکولین (Aesculin) است. به علت وجود تانن زیاد (digallic acid) در این گیاه از پوست آن برای جلوگیری از خونریزیهای سطحی بدن، سوختگیها و عوارض جلدی استفاده می‌شود. همچنین دارای اثر مدر، اشتها آور و مقوی است. اسکولین اشعه ماوراء بنفش (u.v) را جذب می‌کند و لذا در فرمولاسیون کرمهای محافظ پوست مصرف می‌شود. از این گیاه در اثر گزش حشرات

موادی شیرین به نام مان (Manne) به بیرون تراوش می‌شود که حاوی قندهای مختلف و الکلهای پلی‌مرف مشابه مانیت است.

مصرف: از خاکستر این گیاه در درمان زخمها و سوختگیهای سطحی و نیز جوشانده ۱۵-۳۰ در هزار آن در آب و گرد آن به مقدار ۲-۴ گرم در یک جوشانده استفاده می‌شود.

(*Humulus lupulus*, Cannabinaceae), Hop-Vine.

زیستگاه و جمع آوری: رازك بحالت خودرو در جنگلها و مناطقی پوشیده از درختچهها و انبوه بوتهها می روید. مخروطهای ماده آنرا در مرداد تا شهریور ماه به تناسب واریته مورد کشت (زودرس یا دیر رس) و نیز مشخصات محل رویش می چینند و به سرعت آنها را در مجاورت هوای بدون رطوبت خشک می کنند. ایران: این گیاه در مناطق شمالی ایران، بین گرگان و سواحل دریای خزر، بندرگز و برخی نواحی مازندران می روید.



ترکیبات و اثر: تارهای موجود در قاعده و سطح میوه رازك حاوی آلکالوئیدی به نام لوبولین (lupulin) است. علاوه بر این مخروطهای ماده رازك دارای تاننی به نام اسید هموتانیک، مواد پکتینی، روغن فرار و مقدار زیادی مواد اذیت دار می باشد. دارای خواص ادرار آور، آرام بخش و ضد تشنج است و نیز برای تسکین دردهای عادات ماهانه زنان مؤثر است.

مصرف: تیزان ۱۵-۱۰ در هزار مخروط ماده رازك به مقدار يك فنجان قبل از غذا و نیز دم کرده ۱۵-۲۰ در هزار آنرا بعنوان مقوی مصرف می کنند. همچنین مقدار ۵/۰ گرم گرد لوبولین اثر آرام بخش دارد. ضماد حاوی این گیاه برای تسکین دردهای عصبی و خارش و ورم بکار می رود.

شرح: گیاهی است دو پایه، علفی و بالا رونده که اعضای آن از تارهای خشن پوشیده است. دارای برگهای متقابل، دندانه دار با ۳-۵ لوب نامساوی است. در پایه نر آن گلها به شکل خوشه های خاص و در پایه ماده گلها به حالت مجتمع شبیه مخروطهای تقریباً کروی ظاهر می شود. میوه رازك فندقه ای است که در سطح و قاعده آن تارهای ترشچی زیادی وجود دارد.

قسمت مورد استفاده: مجموعه گلهای ماده (Houblon Cone) به شکل میوه زیر کاج به رنگ سبز کم رنگ.

(RHUBARB)

(*Rheum officinale.*, Polygonaceae)

رُوبَارَب

ریوند چینی



شرح: ریوند چینی گیاهی است بارشد زیاد که ارتفاع آن به ۲ - ۲/۵ متر می‌رسد و ریزومی ضخیم و متورم در داخل خاک دارد. برگهای آن بسیار بزرگ است و ظاهری پنجه‌ای، موجدار کامل و بسیار منقسم به لوبهای دندانهای دارد. ساقه مولد گل آن که از درون برگهای انبوه خارج می‌شود، در انتها به مجموعه فراوانی از گل آذین‌های خوشه‌مانند ختم می‌شود. رنگ گل‌های آن سبزمایل به زرد یا مایل به سرخ است.

قسمت مورد استفاده: قطعات ریزوم خشک شده گیاه (در اثر حرارت یا آفتاب)

زیستگاه و گردآوری: این گیاه در

ارتفاعات چین و تبت و یا در هیمالیا و شمال هند می‌روید. تکثیر آن از طریق دانه و نیز به وسیله قطعات جوانه‌دار گیاه من انجام می‌گیرد، غده‌های زیرزمینی این گیاه را معمولاً در شهریورماه گردآوری می‌کنند و پس از تقسیم به قطعات کوچک در مجاورت هوا می‌خشکانند. این قطعات به اشکال نامنظم، مسطح یا کمی مقعر، استوانه‌ای شکل یا گرد در بازار گانی عرضه می‌شود و طعم آن تلخ و قابض است.

ایران: این گیاه در ایران نمی‌روید و ریوند چینی، نام قطعات ریزوم این گیاه در بازارهای ایران است.

ترکیبات و اثر: ریوند چینی دارای تاننوبیدهایی از جمله کاتشین (Catechine) و نیز مشتقات آن تراکینسون نظیر امودین

Emodine است. این گیاه با مقادیر کم (۱۰۰ - ۳۰۰ میلی‌گرم) اثر مقوی تلخ، اشتها آور و محرک اعمال هضم دارد ولی مقادیر زیادتر و درمسانی آن اثر ملین و مسهلی ملایم دارد.

مصرف: از تیزان این گیاه (۵ تا ۱۰ گرم از ریزوم گیاه را در یک لیتر آب بخیسانید) و نیز گرد آن (به مقدار ۱۰۰-۳۰۰ میلی‌گرم) به عنوان مقوی و اشتها آور و با مقادیر بیشتر (۵-۱۵ گرم گرد) یا تنطویر آن (۵-۱۵ گرم در یک پوسیون یا شربت) به عنوان ملین و مسهل استفاده می‌شود. برای این منظور درمانی مقدار مصرف آن برای کودکان ۰/۲ گرم به ازای هر سال سن است.

(*Rubia tinctorum*, *Rubiaceae*), Krapp.

و مجتمع به صورت چترهای متعدد در محور ساقه و یا در قسمت‌های انتهایی آن است. میوه‌ای به شکل سته، گوشتدار و به رنگ قرمز تیره دارد.

قسمت مورد استفاده: ریزوم و ریشه.

زیستگاه و هم‌دآوری: این گیاه به حالت وحشی در منطقه مدیترانه، از اسپانیا تا خاور-میانه و نیز در شمال آفریقا و برخی نواحی آسیا می‌روید.

ایران: نواحی غربی ایران، اراک، اطراف دماوند، تبریز، خوی و ارومیه.



ترکیبات و اثر: ریشه روناس ضخیم حاوی مشتقی از آنتراکینون بنام آلizarin (Alizarin) است و به همین جهت خاصیت ملین و مسهلی دارد. یکی از اثرهای بسیار جالب این گیاه خاصیت انحلال سنگهای مجاری ادراری است بدین ترتیب که نمکهای منیزیم، آلومینیوم، سدیم و آمونیم را حل کرده و سنگ را برای خروج آماده می‌کند، همچنین به علت داشتن مقادیری تانن خاصیت قابض نیز دارد.

مصرف: از جوشانده ۱۵-۳۰ در هزار ریشه نیمکوب، گرد ریشه به مقدار ۱-۴ گرم در روز به شکل محلول و نیز عصاره آبی آن به مقدار ۳/۵ تا یک گرم استفاده می‌شود.

شرح: گیاهی علفی، پایا به ارتفاع بین یک تا ۱/۵ متر است که دارای ساقه چهار گوش و پوشیده از خارهای کوچک و قلاب شکلی است که با آن به تکیه گاهها متصل می‌شود. این خارها همچنین در کناره‌های برگ و برگ‌گ میانی دیده می‌شوند. برگ‌های آن بیضوی دراز و نوک تیز است و با آنکه به ظاهر مجتمع به تعداد ۶ تایی در طول ساقه دیده می‌شود معهذاً بیش از دو عدد آنها برگ نیست و بقیه استیمو لهایی با ظاهر برگ مانند می‌باشد. گل‌های آن کوچک، زرد رنگ



شرح: درختچه‌ای خاردار به ارتفاع ۱-۳ متر و دارای شاخه‌های شکننده است. شاخه‌های کوتاه یا جوان آن دارای برگهایی به وضع متناوب یا تقریباً فراهم است. کناره برگ آن دندان‌هایی منتهی به خارهای ریز و نازک دارد. گل آن که در اردیبهشت و خرداد ظاهر می‌شود، به رنگ زرد زیبا و مجتمع به شکل خوشه‌های آویخته است. میوه آن کوچک، قرمز رنگ و بیضوی است و مزه‌ای ترش (ملایم) دارد.

قسمت مورد استفاده: از تمام قسمتهای این گیاه (پوست، ریشه، ساقه و میوه) برای درمان استفاده می‌شود. پوست ساقه را در سایه می‌خشکانند.

زیستگاه: این درختچه در جنگلهای اروپا و آسیا یافت می‌شود.

در خون‌ریزیهایی که در فواصل قاعدگی رخ می‌دهد استفاده می‌شود.

میوه زرشك دارای مقادیر زیادی ویتامین C است که از لیمو ترش بیشتر است و به همین جهت در درمان بیماری آسکوربوت از آن استفاده می‌شود. یکی از مهمترین خواص آن خاصیت انقباض عروق بخصوص عروق رحمی است. امروزه از زرشك برای معالجه ناراحتیهای کبد و گرفتگیهای صفراوی استفاده می‌شود و بنابراین برای کسانی که از درد کیسه صفرا بشدت رنج می‌برند یکی از بسا ارزش‌ترین داروهاست. معمولاً برای این مصارف از دم-کرده زرشك استفاده می‌شود. میزان مصرف گرساقه آن $\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری چندین بار در روز است.

ایران: زرشك در نواحی شمالی ایران، آذربایجان، ارتفاعات البرز، رودبار، جنگل کندوان، مازندران، خراسان و بسیاری دیگر از نواحی ایران می‌روید.

ترکیبات و اثر: چوب و پوست این گیاه دارای آلکالوئیدی به نام بربرین (Berberine) است ولی مقدار آن در پوست بیشتر است (۱/۷ در صد)، علاوه بر این در جوانه‌ها و ریشه آن مقداری قند، مواد دزینی موسیلاژی و بکتینی وجود دارد.

مصرف: ریشه و پوست ساقه این گیاه از داروهای تلخ بشمار می‌آید و دارای اثر مقوی، صفرا بر و مسهل است. از پوست ثانوی ریشه و ساقه زرشك که از نظر درمانی با ارزش است

زعفران به کلاله و خامه ۱۵۰ گل نیاز است.
زیستگاه و سردآوری: امروزه با توجه به توسعه پرورش زعفران، این گیاه در نواحی مختلف یافت می‌شود. کشت آن در اواسط تیرماه انجام می‌گردد ولی گلها در اواخر مهرماه سال بعد ظاهر می‌شود. محصول معمولاً پیش از طلوع آفتاب جمع‌آوری می‌شود زیرا گلها شبها باز بوده و گرمای آفتاب آنها را بسته نگه می‌دارد. اصول کشت و برداشت زعفران در اسپانیا، فرانسه، ایران و سایر نقاط با جزیی تفاوت یکسان است.



ایران: این گیاه در بعضی نواحی ایران به ویژه خراسان و نیز یزد، کرمان، کردستان، گیلان و مازندران کاشته می‌شود.

ترکیبات و اثر: زعفران حاوی رنگی شبیه کاروتنوئیدها به نام پروتوکروسیون (Protocrocine) است که در اثر اکسیداسیون به ماده رنگی زعفران (Crocine) و هتروزییدی تلخ (Picrocrocine) تبدیل می‌شود به آن خاصیت تقویت کننده قلب و مقوی معده (به خاطر داشتن مواد تلخ) نسبت می‌دهند. همچنین برای آن یک اثر قاعده آور قائلند. دم کرده آنرا بعنوان تونیک و ضد تشنج مصرف می‌کنند.

مصرف: دم کرده ۵/۲-۵ گرم در لیتر زعفران و یا گرد آن به مقدار ۲/۵ گرم مصرف می‌شود.

شرح: زعفران گیاهی است کوچک به ارتفاع ۱۰-۳۰ سانتیمتر با پیازی سخت و مدور که از فلس‌های نازک و قهوه‌ای رنگ تشکیل شده است. از پیاز ۶-۷ برگ سبز تیره و راست منشأ می‌گیرد. گل‌های آن منظم، نر و ماده و به تعداد ۲-۳ عدد در انتهای ساقه است. جام گل لوله‌ای است و از شش قسمت تشکیل شده است. قسمت خارجی از سه کاسبرگ و داخلی از سه کاسبرگ به رنگهای بنفش یا ارغوانی است. دستگاه نر از سه پرچم که در مقابل هر گلبرگ تشکیل شده است. مادگی از یک تخمدان سه‌خانه‌ای با کلاله سه‌خانه‌ای به رنگ قرمز نارنجی است.

قسمت مورد استفاده: کلاله‌های گل گیاه زعفران نامیده می‌شود. برای تهیه یک گرم



شرح: سنا گیاهی است با برگهای مرکب از ۵-۷ زوج برگچه باریک، دراز و نوک تیز که معمولاً طول برگچه‌های آن در ناحیه قاعده برگ کم و کوچکتر است. طول این برگچه‌ها به طور متوسط ۳-۵ سانتی متر است. گل‌هایی زرد رنگ و میوه‌ای با ظاهری بدون انحنا به طول ۵-۶ سانتی متر و غلافی شبیه کلیه دارد.

قسمت مورد استفاده: از برگچه و میوه این گیاه برای مصارف درمانی استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه به حالت خودرو به مقدار زیاد در آفریقا مانند ناحیه سودان و صحرا، آسیای صغیر، عربستان و سواحل سومالی تا موزامبیک می‌روید، برگهای آن را بین خرداد تا آذر پیش از باز شدن میوه آن جمع‌آوری کرده و در آفتاب می‌خشکانند.

ایران: سنا در نواحی جنوب ایران، بلوچستان و اطراف بندرعباس می‌روید.

ترکیبات و اثر: در بین گونه‌های مختلف سناسه گونه در داروسازی مورد توجه می‌باشد که عبارتند از.

- 1- *Cassia angustifolia* (سنای مکی)
- 2- *Cassia acutifolia* (سنای اسکندریه)
- 3- *Cassia obovata* (سنای سودان)

برگچه‌های سنا و همچنین میوه آن خاصیت مسهلی دارند و موجب دل بهم خوردگی نمی‌شوند. ماده مؤثره این گیاه یک آنتراسن

گلیکوزیدی به نام امودین (Emodin)، رین (Rhein) و سنوزید «آ» و «ب» (A و B) (Senosid) است. مهمترین خواص این گیاه خاصیت مسهلی - ملین آن است و مزیت آن در این است که ایجاد سرگیجه و تهوع در شخص نمی‌کند ولی باید در نظر داشت که مصرف این دارو توسط زنان شیرده مجاز نیست زیرا ترکیبات آن وارد شیر می‌شود و کودک شیرخوار را نیز دچار اسهال می‌کند. این دارو در بسیاری از فرآورده‌های دارویی که برای رفع یبوست تهیه می‌گردد وجود دارد.

مصرف: اژدم کرده برگچه سنا به مقدار ۱۵-۱۰ گرم در ۲۵۰ میلی لیتر آب به عنوان مسهل ۵ گرم از آن در همین مقدار آب به عنوان ملین برای اشخاص بالغ استفاده می‌شود.

(BLACK CUMIN)

(*Nigellia sativa.*, Ranunculaceae), Coriander of Rome, Garden fennel flower.

سیاهدانه

سیاه تخمه، شونیز



آلكالوئيد مهم به نام دكلوئيدين (Declonidin) كانسوليدين (Consolidin)، دلكوشين (Delcosin)، دلكوئين (Delconin) است. علاوه بر اين مقداری اسانس فرارونيز روغن، مواد صمغی و قندهای مختلف دارد. دانه آن دارای اثرات بادشکن، مدر، زیادکننده شیر و تسریع کننده قاعدگی است. آلكالوئيدهای نام برده در بالا به مقدار زیاد برای معالجة ورم معده و ورم کبد و کمبود شیر معده مصرف می شود (برای کسانی که معده آنها کم ترشح می کند چون دارای اثر تحریکی روی جدار معده است تجویز می شود). درد امیزشگی برای افزایش شیر گاو مصرف می شود.

مصرف: از پودر یا دانه خیسانده آن استفاده می شود ولی نباید آن را دم کرد زیرا اسانس آن از بین می رود. برای استفاده از خاصیت ضد آسم این گیاه از جوشانده دانه آن استفاده می شود.

شرح: سیاه دانه گیاهی است پوشیده از کرکهای ظریف یا کاملاً بی کرک که دارای برگهایی منقسم به تقسیمات باریک و نخی شکل و گلهای منفرد به رنگ سفید شیری با کناره مایل به رنگ سبز یا مایل به آبی است. دانه این گیاه تیره رنگ، سه گوش و دارای بوی مخصوص است، لسه شده آن بویی شبیه بوی زیره دارد. زمان گل دادن آن آخر اردیبهشت تا تیرماه است.

قسمت مورد استفاده: دانه .

زیستگاه: این گیاه در نواحی مختلف جنوب اروپا و بعضی نقاط آسیا می روید.

ایران: سیاه دانه در اراک می روید و در اصفهان و نواحی مختلف ایران نیز پرورش می یابد .

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی چهار

(CORDYA)

(*Cordia myxa.*, Boraginaceae), Assyrian Plum

سه پستان

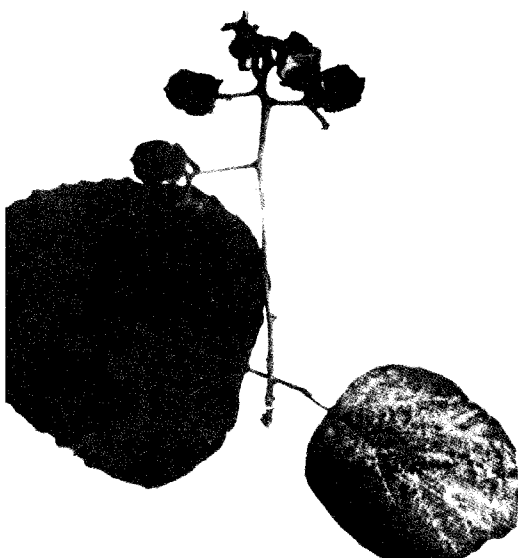
شرح: سه پستان میوه درختی است از تیره گاوزبان. برگهای آن بدون کرک، بیضوی (گاهی دارای نوک باریک)، منتهی به دمبرک دراز و گلهای آن دارای جام قیفی شکل و مجتمع به شکل گرزن فاصله دار است. میوه اش شفت، به بزرگی یک گیلاس و میان بر چسبنده ای به رنگ زرد دارد که پس از رسیدن کامل است، این میوه پس از خشک شدن خاکستری سیاه رنگ می گردد و مزه آن شیرین و لعاب دار است.

قسمت مورد استفاده: از پوست، برگ و میوه آن استفاده می شود.

زیستگاه: این گیاه در مصر و آفریقا کشت داده می شود.

ایران: در نواحی جنوبی ایران از جمله بندر چاه بهار، بسه و بزه سواحل خلیج فارس، جزیره خارک و نواحی مختلف بلوچستان پراکنده گی دارد.

مصرف: میوه سه پستان را به شکل دم-کرده (۵-۳۰ دانه) برای نرم کردن سینه و گرفتگی صدا تنها یا مخلوط با میوه ودانه های لها بادار دیگر مصرف می کنند.



(FUMITORY)

(*Fumaria officinalis*, *Fumariaceae*). Earth smoke

گلدار) به حالت خشک یا تازه استفاده می شود.

زیستگاه در ایران : این گیاه در مزارع، باغها، اماکن سایه دار و یا در گودالها به حالت خودرومی روید. این گیاه در منطقه وسیعی از ایران به ویژه نواحی مختلف البرز، گیلان، اطراف تهران، کرمانشاه و بعضی از نواحی خوزستان می روید.

ترکیبات و اثر: اعضاء مختلف این گیاه دارای آلکالوئیدی به نام فومارین (Fumarine) و یک اسید آلی به نام اسید فوماریک (Fumaric acid) و نیز موادی نظیر املاح معدنی مختلف مانند نیترات سدیم و پتاسیم و کلرور کلسیم است. از شاهتره در طب سنتی به مقدار زیاد به عنوان ضد بیماری آسکوربوت، اشتها آور، مدر و صفر آور استفاده می شود. یکی از موارد مهم استعمال این گیاه در معالجه بیماریهای پوستی است و در پزشکی سنتی در مواقع قطع قاعدگی خانمهایی که هنوز به سن یائسگی نرسیده اند مصرف می شود.

مصرف: اذم کرده یا جوشانده ۲۰-۲۵ در هزار گیاه تازه یا ۵۰-۶۰ در هزار گیاه خشک به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا به عنوان مقوی و تصفیه کننده خون فقط به مدت ۸ روز (در پایان این مدت پس از گذشت ده روز مجدداً تکرار شود) مصرف می شود. در استعمال خارج برای معالجه بیماریهای پوستی جوشانده ۶۰ در هزار یا قویتر آن به کار می رود.

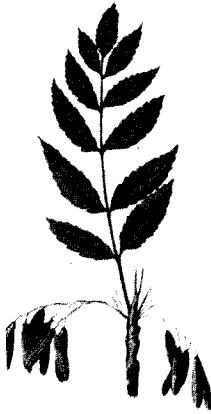
شرح : گیاهی است یک ساله، علفی که ارتفاع آن بین ۲۰-۸۰ سانتی متر است. این گیاه ریشه ای دراز و سفید رنگ و ساقه کوچک و زاویه دار به وضع نسبتاً خوابیده بر روی زمین دارد. شاخه های متعدد آن برگهایی منقسم به تقسیمات باریک و فراوان (بریدگی) به رنگ سبز آبی (مات) دارد. گلهای آن کوچک، به رنگ گلی یا سفید مایل به سرخ یا خالهایی به رنگ ارغوانی و مجتمع به شکل خوشه است. میوه اش کوچک، کروی و محتوی یک دانه است. زمان گل دادن آن از اواسط اردیبهشت تا پاییز و حتی دیرتر است.

قسمت مورد استفاده: از کلیه قسمتهای گیاه مخصوصاً اندامهای هوایی (سرشاخه های

(PURGATIVE MANNA)

شیرخشت

(*Fraxinus ornus.*, *Oleaceae*), *Manna ash*, *Flowering ash*.



کمتر از ۴۰ درجه خشک می‌کنند.

ایران: این گیاه در ایران نیست ولی به علت ظاهر زیبا و گل‌های سفید و اجتماعی که دارد در بعضی باغها پرورش می‌یابد.

ترکیبات و اثر: شیرخشت بین ۴۰-۶۰ درصد مانیت، ۱۰-۶۰ درصد مانیتوتروز- (maneotetrose) و ۱۵-۱۶ درصد مانیتوتریوز (maneo-triose) و ۲/۲ درصد گلوکز دارد. به راحتی در دهان ذوب می‌شود و ایجاد برودتی می‌کند که از تشنگی می‌کاهد.

مصرف: بر اثر خاصیت اسهال‌آورده آب جذب می‌کند و خاصیت ملین دارو و این خاصیت بویژه برای کودکان بسیار مؤثر است. به عنوان صفرآآور و مسکن سرفه و نرم کننده سینه مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ مان در فرمول بعضی شربت‌ها وارد می‌شود، مقدار مصرف آن برای بزرگسالان ۶۰ گرم، برای کودکان تا سه سالگی ۵-۱۵ گرم و برای کودکان ۳ تا ۵ ساله ۱۰-۲۰ گرم است که معمولاً آن را در شیر گرم یا آب گرم حل کرده و مصرف می‌کنند.

شرح: درختی است که ۵-۶ متر طول دارد. دارای ریشه راست به رنگ خاکستری مایل به قرمز است. برگ‌های این گیاه به رنگ سبز روشن، متقابل و مرکب از ۵-۹ برگچه نوک تیز، دندان‌دار است. گل‌هایی به رنگ سفید، مجتمع در انتهای شاخه‌ها دارد. میوه‌اش باریک، دراز و منتهی به یک زبانه کوچک و نازک است. شکل ظاهری شیرخشت به صورت دانه کوچکی شبیه دانه نخود است که به علت چسبندگی به هم می‌چسبند. شیره این گیاه در ابتدا که خارج می‌شود سفید رنگ است و سپس در مجاورت هوا سفید مایل به زرد یا سفید مایل به قهوه‌ای می‌شود.

قسمت مورد استفاده: شیره حاصل از ایجاد شکاف در تنه درخت.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه به حالت وحشی در جنوب ایتالیا و جزایر اطراف آن، مخصوصاً کالابرو سیسیل می‌روید. در پرورش این گیاه باید این نکته را کاملاً رعایت کرد که فاصله پایه‌های جوان از یکدیگر، معادل دو متر از کلیه جهات باشد. نحوه گردآوری آن بدین شکل است که در فاصله ماه‌های تیر و مرداد نخستین شکاف عرضی عمیق را تا حد چوب در قاعده تنه هر یک از درختان ایجاد می‌کنند و سپس مرتباً در هر روز شکاف‌های مجددی در فاصله پنج سانتی متری بالای شکاف قبلی می‌دهند و این عمل را مرتباً تا آخر تابستان ادامه می‌دهند. در سال بعد مجدداً شکاف‌های در تنه درخت به وضع قائم به وجود می‌آورند. پس از ایجاد شکاف موادی به خارج ترشح می‌گردد که نادرترین و مرغوب‌ترین نوع مان در تجارت است و آن را در سایه و در حرارت

عروسك پشت پرده

ALKEKENGY

(*Physalis alkekengi*, *Solanaceae*), Winter-Cherry.

كاكنج، عشق در قفس

زيستگاه و گردآوری: عروسك پشت پرده به حالت خودرو در غالب نواحی اروپا مانند فرانسه، آلمان، ایتالیا و بعضی نقاط آسیا مانند ژاپن و نیز در آمریکای شمالی می‌روید. تکثیر آن از طریق دانه در تابستان یا پاییز انجام می‌گیرد.



ایران: در نقاط مختلف ایران از جمله اطراف تهران، اصفهان، آذربایجان، بروجرد، نواحی شمالی نظیر لاهیجان، آستارا، هشتمین و نوشهر می‌روید.

ترکیبات و اثر: میوه این گیاه دارای مقدار زیادی اسید آسکوربیک (Vitamin C) است بطوریکه میزان آن دو برابر مقدار ویتامین ث لیموترش است. به همین جهت به عنوان يك ماده ضد بیماری آسکوربوت مصرف می‌شود. همچنین دارای يك ماده تلخ بنام فیزالین (*Physaline*) و يك ماده رنگی بنام فیزالیین (*Physaliene*) خواص ملین و مدر نیز دارد.

مصرف: از میوه خام و رسیده، شربت میوه یا مربای میوه و حتی ترشی آن استفاده می‌شود (به عنوان ملین و ادرار آور). عصاره الکلی برگ عروسك پشت پرده (مقدار ۸-۲۰ گرم میوه در يك تیزان) برای از بین بردن سنگهای مجاری ادراری مصرف می‌شود.

شرح: گیاهی علفی با ساقه راست و زاویه‌دار به ارتفاع ۲۰-۶۰ سانتیمتر است. بر روی این ساقه برگهای متناوب با دم‌برگ دراز، بیضوی، نوک‌تیز و نامنظم به رنگ سبز تیره قرار دارد. گل‌های آن معمولاً به شکل منفرد بر روی ساقه قرار دارد. مادگی گل‌های آن شامل تخمدان بیضوی، بدون کرک است و پس از رسیدن به میوه‌ای قرمز رنگ شبیه گیلاس تبدیل می‌شود که دور آنرا پرده‌ای قرار گرفته است. این پرده از بهم پیوستن و رشد کامل کاسبرگها بوجود آمده است.

قسمت مورد استفاده: برگ و میوه.



شرح: گیاهی است علفی، پایا که دارای ساقه‌های خوابیده ضخیم و گوشتدار است و از آنها ریشه‌های کوچک و سفید رنگی به شکل شبکه خسارج می‌شود. برگهای آن متناوب، گوشتدار، مرکب از ۳-۹ قطعه نامنظم به رنگ سبز تیره و بدون کرک است. در قسمت انتهایی ساقه آن گل‌های سفید رنگی به شکل خوشه ظاهری می‌شود که پس از آمیزش هر یک به میوه‌ای به شکل خورجین بطول ۲-۲/۵ سانتیمتر تبدیل می‌گردد. دانه‌ای قهوه‌ای رنگ و در دو ردیف در داخل میوه است.

قسمت مورد استفاده: تمام قسمت‌های تازه گیاه.

زیستگاه و سردآوری: این گیاه در آب‌های صاف نیمه جاری (جریان‌های ملایم آب) و نواحی مردابی می‌روید و در تمام طول تابستان گل دارد. پراکنندگی آن به شکلی است که در همه نواحی مشابه تا ارتفاعات ۲۵۰۰ متری زندگی می‌کند. آنهايي که در ارتفاعات زیاد بصری برند طعمی تلخ دارند ولی نمونه‌هایی از آن که در اعماق زیاد آب می‌رویند طعم تند خود را از دست می‌دهند. برداشت محصول زمانی است که گیاه دارای گل باشد زیرا در این موقع است که گیاه دارای حداکثر اسانس است.

ایران: این گیاه در جریان‌های آب غالب نواحی ایران، راه کرج به چالوس، ارتفاعات سیاه‌بیشه، اطراف تهران، گیلان و آذربایجان می‌روید.

ترکیبات و اثر: علف چشمه حاوی مقدار

زیادی اسید آسکوربیک (vitamin C) است و به همین جهت دارای اثر ضد آسکوربوت قوی است بطوری که مصرف آن عوارض ناشی از فقدان این ویتامین را در مدت کوتاهی برطرف می‌سازد. همچنین يك اسانس فرار بنام فنیل اتیل سنهول در این گیاه وجود دارد. مواد مؤثر این گیاه بر روی ماهیچه‌های صاف اثر کرده موجب انقباض و اسپاس شدید می‌شود. به همین جهت از تجویز آن برای زنان آبستن باید خودداری شود.

مصرف: علف چشمه به شکل خام و تازه مصرف می‌شود زیرا جوشاندن و یا دم کردن آن موجب از بین رفتن اسانس موجود در آن و کاهش اثر درمانی می‌شود. ضمناً به علت پیدایش اثر سمی باید از خشک کردن تدریجی (زرد شدن ساقه و برگ) گیاه اجتناب کرد. از شیر گیاه به مقدار ۶۰-۱۵۰ گرم در روز مخلوط با جوشانده‌های سرد می‌توان استفاده کرد. همچنین از علف چشمه بحالت خام بخاطر اثر ضد آسکوربوت و اشتها آور مصرف می‌شود.

عناب

اون نافدار

(JUJUBE)

(*Zizyphus vulgaris.*, *Rhamnaceae*).



ایران: در نواحی کوهستانی خراسان، گیلان، گرگان، بلوچستان، بندرعباس و کرمان می‌روید.

ترکیبات، اثر و مصرف: دانه عناب دارای مقادیر زیادی موسیلاژ، همچنین اسید مالیک، اسید ستیریک و ویتامین «ث» است. مانند میوه‌های دیگر مصرف می‌شود و اثر ملین دارد ولی باید تازه و متعلق به همان سال باشد. مصرف آن هیچگونه تحریکی در دستگاه گوارش ایجاد نمی‌کند و از این جهت برای اشخاصی که دستگاه گوارش آنها حساس است مناسب است. جوشانده آن با آب یا شیر اثر ملین دارد. همچنین مصرف ۵-۴۰ دانه آن به شکل جوشانده همراه با داروهای دیگر یا تنها به عنوان نرم کننده سینه در بین مردم معمول است.

شرح: عناب میوه درختچه‌ای است به ارتفاع ۲-۸ متر است. برگ‌های آن زیبا، کوچک، بدون کرک و شفاف، متناوب، دندانه‌دار و شامل ۳ رگبرگ طولی است. گل‌هایی کوچک بادمگل کوتاه، به رنگ سبز مایل به زرد و مجتمع به شکل دسته‌های کوچک دارد. میوه عناب که در داروسازی مصرف می‌شود به شکل تخم مرغی و به درستی زیتون می‌باشد. و دارای پوست سرخ بسیار قشنگی است که پس از خشک شدن چین خوردگی‌هایی پیدا می‌کند. مزه آن لعابی و کمی شیرین است.

قسمت مورد استفاده: دانه

زیستگاه: این گیاه در سواحل مدیترانه و در منطقه وسیعی از ایران تا ژاپن می‌روید.

(PURGING CASSIA)

(*Cassia fistula.*, *Caesalpineae*), *pudding pipetree*,
Cassia-pulp.



شرح: درختی است خودرو به ارتفاع ۱۵-۱۰ متر که برگهایی بزرگ به طول ۳۰ سانتی متر و شامل ۸-۱۶ برگچه به رنگ سبز روشن دارد. گلهای آن به رنگ زرد شفاف و مجتمع و به شکل خوشه‌های آویخته است. میوه آن دراز و ناشکوف (فلوس) است. میوه فلوس دارای پوستی سفت و مغزی نرم است و از بندهایی که هر یک هسته‌ای درشت، زرد رنگ و مقداری مغز سیاه رنگ دارد، تشکیل شده است. مغز فلوس بویی مخصوص و مزه شیرین ناپسند دارد.

قسمت مورد استفاده: از مغز میوه فلوس برای مصارف دارویی استفاده می‌شود.

زیستگاه و گردآوری: این گیاه زیبا به حالت خودرودر مصر، عربستان، هندوستان، آفریقا، جزایر آنتیل، برزیل و ایران می‌روید. برای به دست آوردن مغز فلوس معمولاً شکافی طولی در میوه ایجاد می‌کنند و محتویات درون آن را اعم از مغز، دانه و یا جدارهای عرضی خارج می‌سازند. سپس دانه و ناخالصی‌های دیگر را از میوه جدا می‌کنند. مقدار مغزی که بطور خالص از میوه تازه به دست می‌آید معادل نصف وزن آن است.

مصرف آن ناراحتی و عوارض سوء همراه ندارد از این جهت غالباً برای کودکان و سالمندان تجویز می‌شود.

مصرف: از مغز میوه فلوس به مقدار ۴-۸ گرم به عنوان ملین و ۳۰-۶۰ گرم به شکل جوشانده به عنوان مسهل مصرف می‌شود. مقدار خوراک آن برای کودکان بر حسب سنین عمر متفاوت است ولی معمولاً برای هر دو سال مقدار پنج گرم فلوس به کار می‌برند. در بعضی از کتب مقدار خوراک کودکان سه گرم به ازای هر سال سن ذکر شده است.

ایران: فلوس در بلوچستان می‌روید.

ترکیبات و اثر: مواد مؤثر فلوس از دسته آنتراسن گلیکوزیدهاست و شامل امودین (Emodin)، رین (Rhein) و آلوامودین (Aloe emodin) است. مهمترین مصرف دارویی آن به عنوان ملین و مسهل است و چون

(CORBCILLE)

(*Alvssum bracteatum.*, *Cruciferae*)

ایران: قدومه در زمینهای بایر قزوین، تهران، اصفهان و شیراز به حالت خود رویافت می شود. قدومه ایران از دو گیاه مختلف بدست می آید که عبارت است از:

۱- قدومه شیرازی

(*Erysimum officinalis*) که گیاهی علفی و دارای برگهایی با بریدگیهای نامنظم و گلهای کوچک و زرد رنگ است. میوه آن در قاعده متورم است. به طوری که بتدریج که به رأس میوه می رسند نوك تیز می شود. برگه و ساقه آن طعم گس و قابض دارد.

۲- قدومه کوهی

(*Alyssum bracteatum*) که دانه های آن ریز تر و لعاب آن فراوان است.



مصرف: قدومه دارویی است لعابدار که خمیس کرده یا جوشانده آن تنها یا مخلوط با داروهای دیگر برای نرم کردن سینه و روده ها بکار می رود.

شرح: قدومه گیاهی است کوتاه از تیره شب بو (چلیپا بیان). میوه آن به شکل خوشه های پر پشت و دراز بنظر می رسد و از سی تاصد دانه تشکیل شده است. درشتی این دانه ها به اندازه يك نيمه عدس می باشد. نارس آن سبز است که پس از رسیدن و خشك شدن به رنگ زرد خرمایی درمی آید.

قسمت مورد استفاده: میوه.

زیستگاه: این گیاه در نواحی معتدله اروپا و آسیا می روید.



کوهستانی خراسان را نام برد.

شرح: گیاهی پایا ، علفی به ارتفاع ۱/۵-۰/۵ متر است. ریشه‌ای قوی و دراز (۱-۰/۵ متر) بد رنگ قهوه‌ای دارد. برگهای آن متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف رگبرگ میانی است. برگهای قاعده ساقه عموماً دراز و دارای بریدگیهای مشخص است ولی در قسمت انتهایی و طول ساقه برگها عموماً کوچک است. گلهایی مجتمع به شکل گل آذین کاپیتول مرکب از گلهای زبانه‌ای به رنگ آبی زیبا دارد که در فاصله ماههای تیر تا اواخر شهریور و گاهی دیرتر ظاهر می‌شود. میوه آن فندقه ، چهار سطحی، نسبتاً مسطح و منتهی به مجموعه‌ای از فلسهای بسیار کوچک است.

قسمت مورد استفاده: برگ ، ریشه و

دانه .

ترکیبات و اثر: برنج کاسنی دارای

گلیکوزید تلخی به نام سیکورین (Cichorin) و مقداری موسیلاژ، بکتین و اسانس است. این گیاه در پزشکی سنتی بسیار اهمیت داشته است به طوری که ابوعلی سینا رساله‌ای در مورد این گیاه و خواص آن نوشته است . کلیه قسمتهای گیاه مخصوصاً ریشه و برگ آن محرک صفر است و به هضم کمک می کند. اثر آن در نارساییهای کبدی، قوانجهای کبدی و ناراحتیهای صفاوی بارز است.

زیستگاه و کشت: کاسنی در زمینهای

نسبتاً مرطوب کناره جاده‌ها ، اماکن بایر و دامنه‌های کم ارتفاع غالب نواحی اروپا تا سوید ، مناطق غربی و مرکزی آسیا و شمال آفریقا به حالت خودرو و در آمریکای شمالی به حالت نیمه وحشی می‌روید. برای پرورش آن دانه گیاه را در اوایل اردیبهشت بر روی خطوطی به فواصل ۲۰-۴۰ سانتی‌متر از یکدیگر می‌کارند. در آفتاب یا با حرارت آن را می‌خشکانند .

مصرف: از دم کرده ۸-۱۵ ده‌هزار

برگهای تازه و یا جوشانده برگهای خشک ، دم کرده یا جوشانده ۱۵-۲۰ در هزار ریشه در پزشکی سنتی استفاده می‌شود. برای مصرف کودکان ۵۰۰ گرم قند را در نیم لیتر شیر گیاه حل می‌کنند و می‌جوشانند تا به غلظت شربت در آید و سپس به مقدار ۳-۴ قاشق صبح ناشتا مصرف می‌کنند.

ایران : این گیاه در نواحی مختلف

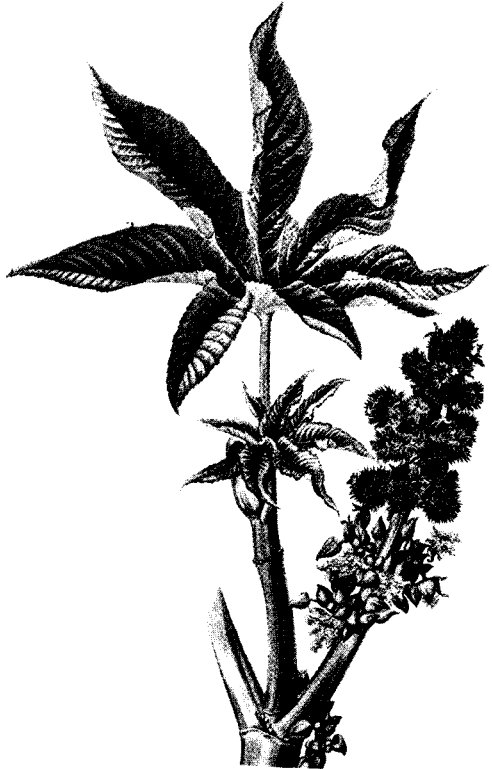
ایران پراکنده‌گی وسیع دارد که از جمله می‌توان دامنه‌های کم ارتفاع البرز ، اطراف تهران، رضاییه و نواحی مختلف گیلان مانند لاهیجان ورشت، فارس، بلوچستان و نواحی

(CASTOR-OILPLANT)

(*Ricinus communis.*, Euphorbiaceae).

سدانده روغن داراست.

قسمت مورد استفاده: دانه.



زیستگاه و گرده آوری: منشأ اصلی این گیاه حبشه بوده است ولی امروزه به حدی پراکندگی یافته است که واریته‌های متعددی از آن بر اثر کشت‌های متوالی، در نواحی مختلف کره زمین مشاهده می‌شود. دانه واریته‌های شکوفا را پس از خشک کردن و انواع ناشکوفا را پس از جدا کردن از میوه و خشکاندن، گرده آوری کرده و مورد استفاده قرار می‌دهند. طرز خشک کردن دانه‌ها نیز در کیفیت روغن حاصله تأثیر بسزا دارد.

ایران: این گیاه در نواحی مختلف ایران از جمله خراسان، جنوب ایران و بلوچستان پرورش داده می‌شود.

ترکیبات و اثر: ۵۰ درصد دانه‌های کرچک را روغن تشکیل می‌دهد. روغن کرچک دارای ریسینولین (*Ricinoleine*) می‌باشد که گلیسرید اسید ریسینولیک است. اثر ملین و مسهلی دارد و مصرف آن سبب تحریک روده‌ها نمی‌شود و لذا می‌توان آنرا مناسب‌ترین مسهل برای دوران آبستنی دانست، به‌علاوه برای رفع یبوستهای عادی نیز می‌توان از روغن این گیاه استفاده کرد.

مصرف: از راه خوراکی به عنوان ملین مقدار ۲-۱۰ گرم و به عنوان مسهل ۱۰-۶۰ گرم در اشخاص بالغ مصرف می‌شود. مقدار مصرف آن برای کودکان دو گرم به ازای هر سال سن است.

شرح: کرچک گیاهی یک‌ساله به ارتفاع دو متر است ولی در آب و هوای گرم و مساعد ممکن است به شکل چند ساله و به ارتفاع ۴-۶ متر درآید. برگ‌هایی بزرگ، پنجه‌ای شکل و مرکب از ۵-۱۱ لوب عمیق دنداندار بادمبرگ دراز دارد. گل‌های آن که در فاصله ماه‌های مرداد و شهریور ظاهر می‌شود به شکل خوشه مجتمع است و به وضع متقابل با برگ‌های انتهایی ساقه قرار دارد. میوه‌اش به شکل کپسول (پوشینه)، پوشیده از خار و محتوی

(PARSLEY)

(*Apium graveolens.*, Umbelliferae), Wild celery

کرفس



شرح: کرفس گیاهی است علفی، دو ساله، به ارتفاع ۲۰-۶۰ سانتی متر که ساقه‌های منشعب دارد، برگهای آن شفاف، نسبتاً ضخیم و گل‌های آن کوچک، بدون ننگ سفید یا سفید مایل به سبز و مجتمع به شکل چتر مرکب است. این گیاه دارای ریشه‌ای قائم به طول ۶-۷ سانتی-متر است که از اطراف آن، ریشه‌های جانبی متعدد و از قسمت انتهایی آن، ساقه‌های توخالی شیاردار و عاری از کرک خارج می‌شود.

قسمت مورد استفاده: از قسمتهای مختلف این گیاه به ویژه ریشه و برگ آن استفاده می‌شود.

زیستگاه و کشت: این گیاه در نواحی مختلف اروپا، آمریکای جنوبی، آفریقا و آسیا و ایران و مخصوصاً سواحل مدیترانه در اروپا پراکنده است، تکثیر آن به وسیله دانه‌های تازه (میوه) انجام می‌گیرد.

ایران: کرفس در بسیاری از مناطق ایران از جمله در بلوچستان، خوی و بندر عباس می‌روید.

عمومی بدن (استسقاء) است که ناشی از همان خاصیت مدر بودن گیاه است.

مصرف: از شیره برگ کرفس به مقدار

۳۰-۶۰ گرم در روز به عنوان مدر و ۱۰۰-۲۰۰ گرم به عنوان تب بر مصرف می‌شود. از دم کرده ریشه این گیاه به نسبت بیست در هزار به عنوان مدر استفاده می‌شود.

ترکیبات و اثر: این گیاه حاوی گلیکوزیدی است به نام آپیسین (Apicin) که اثر درمانی آن به این ترکیب نسبت داده می‌شود. علاوه بر این مقداری اسانس فرار نیز در این گیاه وجود دارد. مهمترین مضارف دارویی آن عبارتست از: مدر، مقوی معده، افزایش دهنده ترشح شیر، بادشکن. یکی از مهمترین موارد استعمال آن برای درمان خیز

با بیری که در آنها درختچه‌های کوچک روئیده و نیز بین درختان زیتون و دامنه‌های کم درخت کوهستانها می‌روید. منطقه پراکندگی آن در مدیترانه، آسیا و ایران است.

ایران: در نواحی شمالی ایران از جمله منجیل در اطراف درختان زیتون، شیراز، اصفهان، خرم‌آباد و یزد می‌روید.

ترکیبات و اثر: درخت مورد حاوی اسانس فراری به نام دپانتین (Depathin) و نیز میرتنول (Myrtenol) است که هر دو اسانس در اعضاء مختلف گیاه مخصوصاً در برگ یافت می‌شود و اثر درمانی آن نیز مربوط به این ترکیبات است. علاوه بر این مقداری نیز اسیدتانیک (تانن) و اسیدهای آلی در آن یافت می‌شود. از اسانسهای این گیاه که از طریق تقطیر برگها با بخار آب تهیه می‌شود برای مصارف داخلی و استعمال خارج استفاده می‌شود. در مصارف داخلی بیشتر برای بیماریهای تنفسی از قبیل برونشیت و سرفه‌های شدید اثر مفیدی دارد. این دارو علاوه بر این - که فاصله سرفه‌ها را زیاد می‌کند (ضدسرفه)، همچنین خاصیت خلط‌آوری نیز دارد و موجب تسهیل خروج خلط می‌شود. در استعمال خارج خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و بیشتر برای رفع ناراحتیهای مخاط دهان بکار می‌رود.

مصرف: گرد مورد را به عنوان مقوی معده به مقدار پنج گرم قبل از غذا می‌خورند. از دم کرده ۲۵ در هزار برگ نیز استفاده می‌شود، برای خاصیت ضد عفونی‌کنندگی نیز از این دم کرده یا جوشانده برگ استفاده می‌شود.



شرح: درختچه کوچکی است که ارتفاع آن در شرایط عادی بین ۱-۳ متر است ولی در آب و هوای مساعد به ارتفاع بیشتر نیز می‌رسد. برگهای همیشه سبز، پایا، متقابل، ساده، نوک‌تیز، به رنگ سبز تیره و معطر دارد. گل‌های نسبتاً درشت و زیبای این گیاه رنگ سفید و بوی مخصوص دارد و در اردیبهشت تاثیر ظاهر می‌شود. میوه آن به شکل سته، بیضوی یا مدور، به رنگ سیاه مایل به آبی و دارای طعمی گس و رزینی است. بر روی ساقه مورد بر جستگیهایی بوجود می‌آید که از آن نیز در مصارف درمانی استفاده می‌شود.

قسمت مورد استفاده: از برگ و میوه این گیاه استفاده دارویی به عمل می‌آید. (گاهی نیز بر جستگیهای روی ساقه).

زیستگاه: این گیاه در جنگل‌ها و زمینهای

دم کرده گیاهان بومی

تعدادی از گیاهان اگر به طریق صحیح انتخاب شوند یا بطور مناسب تهیه گردند، می‌توانند به‌عنوان جانشین چای مصرف شوند. اکثر این گیاهان طبی نیز بوده و بحث درباره آنها جالب به نظر می‌رسد.

باید روشن ساخت که هیچ‌یک از گیاهان بومی انگلستان را نمی‌توان به‌خاطر خواص محرک‌کی که چای دارد کاملاً جایگزین آن کرد. این خواص چای و قهوه ناشی از وجود کافئین آنهاست. در بین گیاهان کشور انگلستان هیچ گیاهی کافئین ندارد، ولی اگر اثر محرک چای صرف نظر کنیم می‌توان بعضی از گیاهان بومی را جانشین آن کرد.

بوی خوش چای که از آن بسیار تمجید می‌شود در برگ‌های تازه آن وجود ندارد و تنها طی جریان تخمیر که بعد از جمع آوری بطور مصنوعی روی برگ‌ها انجام می‌گیرد به وجود می‌آید. علاوه بر آن، طعم چای به‌خاطر مقدار بسیار زیاد تانن آن است. در کشور انگلستان برای پیدا کردن جانشینی برای چای یا باید در پی گیاهانی بود که بوی خوش تانن دارند، یا به‌دنبال گیاهان تانن‌داری که پس از انجام عملیاتی بر روی آنها بوی خوش پیدا می‌کنند. بدیهی است چنین گیاهانی نباید فعالیت دارویی مشخص داشته باشند زیرا بدن انسان به‌اثر آنها عادت کرده و لذا به‌هنگام بیماری به گیاهی که به‌عنوان دارو مصرف می‌شود بخوبی پاسخ نخواهد داد.

از بین گیاهان معطر، لیموی ترش، نعنای صحرایی، آویشن وحشی یا آویشن بسیار مناسب است. نسترن نیز علیرغم بوی ضعیف به خاطر داشتن مزه مطبوع اسیدی و نیز مقدار زیاد ویتامین ضد بیماری اسکوربوت (ویتامین C) به‌عنوان چای خانگی ارزش زیادی دارد.

علاوه بر گیاهانی که در بالا نام برده شده، گیاهان دیگری نیز وجود دارد که برگ آنها

حاوی تانن است و اگر به طریق مناسب تهیه شود بو و طعم آنها شبیه چای است. رطل الاسد، برگهای توت سیاه، توت فرنگی، تمشک و خرزهره از جمله آنهاست. درباره توت سیاه و رطل الاسد قبلاً در این کتاب توضیح داده شده است و توت فرنگی و تمشک نیز بخوبی شناخته شده اند و نیازی به شرح آنها در اینجا نیست. Rosebay willow - herb
Chamaenerion angustifolium (L.) Scop = (*Eplolium angusti Fulium* L.)

از تیره گل آویزبان، بطور معمول در مناطق وزمینهای جنگلی و بیشهزارها اغلب به مقدار زیاد یافت می شود. گیاهی است پایا، با شاخه های غیر منشعب و بیش از یک متر ارتفاع دارد. دارای برگهای یک درمیان نیزه ای و باریک به طول ۱۵ سانتی متر و پهنای یک سانتی متر است. گل آذین آن در انتهای ساقه چند دسی متر طول دارد. با گلهایی به رنگ گلکهای یاس بنفش به پهنای یک سانتی متر با ۴ گلبرگ جدا است. میوه آن دراز، لوبیایی شکل و حاوی دانه های زیادی است که هر یک بارشته های ابریشمی درازمانند میوه قاصدک توسط باد پخش می شود. برگهای این گونه ها اغلب به صورت چای تقلی پیدا می شود.

برگ گیاهانی را که در بالا نام برده شد می توان بیدرنگ پس از جمع آوری خشکانند و سپس مانند چای مصرف کرد. تیزان های تهیه شده از آنها به خاطر داشتن تانن طعم قابض دارد ولی زیاد معطر نیست. اگر برگها پیش از خشکاندن تخمیر شوند نوع چای حاصل خیلی بهتر خواهد شد. برای این کار، برگهای تازه (از زمان باز شدن تا آغاز گل دادن) را به مقدار زیاد جمع آوری می کنند زیرا مقادیر کم به سختی تخمیر می شود. برای تخمیر، برگهایی را که تازه گردآوری شده به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت در سایه و در محلی که به اندازه کافی گرم باشد قرار می دهند به طوری که بدون این که زیاد خشک شوند پلاسیده شوند، سپس آنها را در لایه های نازک می گسترانند و به وسیله یک وردنه ای که روی آن می غلطانند شدیداً آن را می کوبند. عمل تخمیر سپس به وسیله پیچیدن برگهای کوبیده در یک پارچه و فرادادن این بسته ها در محل گرم در حرارت ۲۵ تا ۴۵ درجه سانتی گراد و با حرارت بیشتری که به وسیله خود برگها تولید می شود، انجام می گیرد. اگر این حرارت ایجاد شده خیلی زیاد نباشد آنها را برای دوروز می گذارند بماند، و گرنه یک روز کافی است. برای پایان عمل، برگهای تخمیر شده را در معرض هوا و سایه یا در یک خشک کننده و در حرارت حداکثر ۵۴ درجه سانتی گراد می خشکانند. در نتیجه این کار، برگها کم و بیش قهوه ای رنگ می شود.

بسیاری از مردم یک یا چند نوع از این چای ها را مصرف می کنند ولی اغلب مخلوطی از چند گیاه معطر و تانن دار را انتخاب می کنند. این مخلوطها چون اثر درمانی مشخصی ندارند کاملاً بر اساس ذائقه تهیه می شوند. در پایان چند مخلوط را در زیر معرفی می کنیم :

۱- برگ توت سیاه ۴ قسمت، برگ تمشک ۲ قسمت، برگ توت فرنگی ۲ قسمت، شکوفه لیمو ترش ۱ قسمت، نعناع صحرایی ۱ قسمت.

۲- برگ Roseberry willow - herb ۲ قسمت، برگ توت سیاه ۲ قسمت،

شکوفه لیموترش ۲ قسمت، آویشن وحشی ۲ قسمت، نعناع صحرایی ۱ قسمت، بومادران ۱ قسمت.

۳- شکوفه لیموترش ۱ قسمت، آویشن وحشی ۱ قسمت، نعناع صحرایی ۱ قسمت. در هنگام تهیه چای (تیزان) نباید آن را به مدت طولانی حرارت داد. آب سرد را می‌توان روی برگها ریخت و به نقطه جوش رسانید و گذاشت تا بماند و یامی توان آب جوش را روی برگهایی که قبلا در یک ظرف گرم قرار دارد ریخت و برای این کار ظروف دیگر مناسب تر از ظروف فلزی است.

فهرست بعضی از بیماریها و گیاهانی که برای درمان آنها بکار می رود

در این فهرست بیماریهای خطرناک و وخیم را به عمد حذف کرده ایم. این بیماریها را باید فقط پزشک با استفاده از داروهای طبیعی و صنایعی بسیار قوی درمان کند. فرد معمولی نمی تواند بدون خطر این داروها را مصرف کند. ضمناً توانسته ایم با دادن هشدارهای لازم بعضی بیماریهایی را که گیاهان دارویی ممکن است به درمان آنها کمک کند ذکر کنیم.

کسالت های جزئی نظیر التهاب غشاء مخاطی دستگاه گوارش، سردردهای تکراری، خشک شدن گردن و غیر آنها ممکن است علائم اولیه بیماریهای خطرناکتری باشد که اگر نشانه های آن سریعاً از بین نرود باید در رساندن بیمار به پزشک درنگ ننمود و بخاطر داشت مرضی که به سرعت درمان شود آسانتر از زمانی که پیشرفته است شفا می یابد.

برای هر بیماری گیاهانی را که به درمان کمک می کند ذکر کرده و موثرترین آنها را در ابتدا آورده ایم این دسته بندی نیز بر اصول اساسی متکی نیست زیرا ممکن است گیاهانی که تصور می شود کم اثر ترند در بعضی موارد بیشترین اثر را داشته باشند.

روش های تهیه گیاهان دارویی در صفحات ۱۲ و ۱۳ آمده است و در اینجا تنها به موارد تکمیلی اشاره می کنیم. همیشه، به ویژه در مواقعی که از مخلوط گیاهان مختلف استفاده می شود، باید توجه داشت که با مقادیر مناسب تهیه شوند. (فهرست بیماریها بر اساس الفبای انگلیسی تنظیم شده است).

کم خونی anemia

این بیماری باید توسط پزشک درمان شود. گیاهان کلروفیل دار از جمله گرد یا سالاد گزنه می تواند درمان را کامل کند. برای معالجه کم خونی وخیم (Pernicious anemia) گیاهی وجود ندارد.

بی‌اشتهایی (Appetite (lack of)

بی‌اشتهایی ممکن است علامت اولیه یک بیماری جدی‌تر، یا نتیجه مرضی باشد که بیمار به آن مبتلا است. داروهای مصرفی اساساً داروهای حاوی مواد تلخ یا اسانسهای فرار است. اگر بی‌اشتهایی بایک بیماری خطرناک یا یک عفونت همراه باشد گیاهان دارویی مورد استفاده باید بروی عفونت اثر درمانی نداشته باشد. داروهایی که برای درمان بی‌اشتهایی مصرف می‌شوند به شکل تیزان نیم ساعت پیش از غذا خورده می‌شوند و شامل گیاهان زیراند:

white mugwort، افسنتین، جنینا نا (کوشاد)، اکسیر ترکی، سنبل ختایی، آنزلیک، نعناع صحرائی، نعناع، Alpine mugwort، زیره سیاه، سروکوهی، قنطاریون، بومادران، زوفا، زنجبیل شامی، سداب، گزنه سفید.

تصلب شرایین arteriosclerosis

این بیماری با گیاهان معالجه نمی‌شود. گیاهان دارویی که نام برده شدند اصولاً فشارخون را که تقریباً همیشه در این بیماری بسیار بالاست پایین می‌آورند بدین ترتیب بعضی از علائم ناخوشایند تصلب شرایین را کاهش می‌دهند و این اثر پابین آورنده فشارخون همیشه ضعیف است. گیاهان مورد استفاده عبارتند از:

سیر، والک، به (تنها یا مخلوط) و سنبل الطیب (والریان).

آسم asthma

آسم به دلایل گوناگون ایجاد می‌شود و با گیاهان دارویی نمی‌توان آن را درمان کرد اما می‌توان این بیماری را تسکین داد. در این مورد از گیاهان دارویی زیر استفاده می‌شود:

بنگ دانه، داتوره (به شکل سیگار)، مامیران، سنبل الطیب، رازیانه (تنها یا مخلوط).

صفرا Bile

سنگ صفراوی و التهاب مجرای صفراوی باید توسط پزشک درمان شود، ولی برای نارسایی‌های ترشح صفرا می‌توان از گیاهان دارویی زیر استفاده کرد:

نعناع، نعناع صحرائی، ریشه بسفایج، قاصدک، گل جعفری، گزنه سفید (تنها یا مخلوط).

التهاب مثانه (Bladder (inflammation of)

التهاب مثانه همیشه در اثر عفونت باکتریایی ایجاد می‌شود و برای درمان آن امروزه از آنتی بیوتیکها و فرآورده‌های صناعی که بسیار مؤثرتر از ترکیبات گیاهی است استفاده می‌شود. از داروهای گیاهی زیر تنها به عنوان کمک درمانی استفاده می‌شود.

انگور خرس، ٹوس (غان)، بابونه، مرغ، Lady's bedstraw که همه این گیاهان به تنهایی یا مخلوط مصرف می‌شوند که به آنها سیاه توسته رانیز می‌توان اضافه کرد.

کورهها (وبعضی زخمها) Boils (and some ulcers)

برای درمان سیستمیک آنها پزشک آنتی بیوتیکها را بکار می گیرد. جهت درمان موضعی کمکی اذم کرده (انفوزیون) گیاهان که به صورت کمپرس داغ یا شستشو استفاده می شود. ازله شده گیاهان تازه نیز می توان استفاده کرد. کورهها اگر سرعت شفا نیافتند ممکن است منجر به مسمومیت خونی بشوند. اگر کورهها با تب یا دردمراه باشند یا حتی در زیر بغل یا کشاله ران برآمدگم ایجاد کنند باید فوراً به پزشک رجوع کرد.

استشودهندهها mallow برگ ختمی، آویشن، آویشن وحشی، مرزنگوش و کمپرس گرم، بزرک، شنبلیل، mallow.

مالیدن له شده گیاه : orpine، sanicle، گل ناز، والک، golden rod و گل

شیپوری.

برونشیت Bronchitis

به Cough (سرفه) و Bronchitis (برونشیت) رجوع شود.

سوختگیها burns

سوختگیهای کوچک را می توان به کمک گیاهان تانن دار، برای تسکین درد و تسریع بهبودی، درمان کرد ولی سوختگیهای شدیدتر را نباید با داروهای تانن دار معالجه کرد زیرا این داروها یک لایه سطحی نفوذناپذیر بوجود می آورند که هیپروارگانایسمهای تولید کننده مواد سمی در آن رشد می کنند. لازم است که سوختگیهای وسیع توسط پزشک درمان شوند. داروهای گیاهی که برای معالجه سوختگیها بکار برده می شوند عبارتند از: پوست بلوط، Tormentilla، پوست نارون و avens، و پوست درخت گز.

ناراحتیهای قلبی Cardiac Complaints

بیماریهای قلبی بساید به وسیله پزشک معالجه شود ولی اختلالات ملایم اعصاب قلب را می توان با استفاده از زالزالک یا داروهای درمان کرد.

چایمان Chills

در این موارد از داروهای تب بر و عرقزا استفاده می شود:

پوست بیو، ریش بز، لیمو ترش، آقوی، راج، تاج الملوک (فرآوردههای هومو-پاتیک)، dwarf thistle و بنفشه (تنها یا مخلوط).

سرماخوردگیها Colds

به Chill (چایمان) رجوع شود.

گیاهان زیر برای بخوردادن توصیه می‌شود: نعناع صحرائی، آویشن، آویشن وحشی و مرزنگوش.

یبوست Constipation

سیاه توسه، ریواس، سنجد تلخ، بزرگ، دانه‌های - Alpine Plantain به، رازیانه و شپرین بیان.

کوفتگیها Contusions

به heamatoma (خون‌مردگی) مراجعه شود.

سرفه، برونشیت، التهاب غشاهای مخاطی Cough, Bronchitis, catarrhs
سرفه باداروهای تسکین دهنده، خلط‌آور و تضعیف کننده سرفه درمان می‌شود:

خلط‌آورها: پامچال طبی، چوبه (غاسول)، بنگک سفید (گل ماهور)، انیس، جوانه کاج، پای خر، آویشن و آویشن وحشی.

تسکین دهنده‌های سرفه: رازیانه، انیس سبز، آویش و drosera

مرض قند diabetes

مرض قند باید تحت نظر پزشک با استفاده از داروهای ویژه‌ای مانند انسولین و داروهای ضد دیابت صناعی درمان شود. گیاهان دارویی زیر می‌توانند تا حدودی به درمان طبی کمک کنند:

لوبیای قرمز، سداب تیز، برگ زغال اخته، برگ انواع گزنه و برگ گوردو.

اسهال diarrhoea

در اثر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود که عفونتها، اختلالات عصبی دستگاه گوارش و مسمومیت‌های غذایی اهمیت بیشتری دارد. اگر اسهال با تب همراه باشد حتماً باید با پزشک مشورت کرد. گیاهان دارویی یا اسانسهای فرا برای درمان اسهال به کار می‌رود: Tormentilla، پوست بلوط، زغال اخته خشک شده، انجبار، پوست نساون، علف نقره‌ای، پامچال، گل آویز، آویشن وحشی، مرزنگوش، نعناع صحرائی، نعناع. مریم‌نخودی (به تنهایی یا مخلوط) و گل انار.

اختلالات گوارشی Digestive disturbances

به Appetit (lack of) (بی‌اشتهایی) و Stomach (ache, heaviness) (درد و سنگینی معده) رجوع شود.

خیز (ورم) dropsy

درمان جدید ورم عمومی با استفاده از داروهای موثرتر از گیاهان دارویی زیراست که در دسترس مردم عادی قرار دارد:

ارس (سروکوهی) ، توس (غان) ، ruptur wort ، بنفشه وحشی ، انجدان رومی ، میوه جعفری ، چوبه (غاسول) ، مرغ.

بثورات جلدی eruptions

بثورات جلدی غالباً از اختلالات گوارشی (یبوست، عفونتهای مختلف) ناشی می شود و درمان خارجی نیز باید همراه با درمان داخلی یادست کم یک مهل همراه باشد.

فرآورده های زیر به صورت کمپرس مالیدنی بکار می روند:

بابونه، مرزنگوش، آویشن، بنفشه وحشی، پوست بید، چوبه ، herb robert و Chervil (به تنهایی یا مخلوط).

التهاب چشم (inflammation) of Eyes

بیماریهای چشمی باید با دقت زیاد معاینه شوند و بیدرننگ به پزشک رجوع شود. فرآورده های حاوی گیاهان دارویی زیر معمولاً به شکل لوسپون چشمی و با استفاده از یک چشم شویه بکار می روند: بابونه رومی، رازیانه، سداب، برگهای mallow ، خنمی و eyebright (به تنهایی یا مخلوط) . دم کرده های مورد استفاده در بیماریهای چشمی را باید تازه تهیه کرد.

خستگی fatigue

برای رفع خستگی می توان از گیاهان حاوی ویتامین C نظیر نسترن و عروسک پشت پرده

نفخ Flatulence

برای از بین بردن نفخ می توان از زیره سیاه ، رازیانه ، نعناع صحرائی ، سپر ، والک ، بومادران ، alpine mugwort به تنهایی یا مخلوط بایکدیگر استفاده کرد. استفاده کرد.

نقرس gout

تعدادی از داروها اگرچه نقرس را درمان نمی کنند اما درد آن را تسکین می دهند و از گیاهان دارویی زیر می توان استفاده کرد:

داخلی: سورنجان (افراد معمولی فقط می توانند فرآورده های هوموپاتیک آن را مصرف کنند)، حشیشة الفقرا (hedge hyssop) ، توس، سروکوهی. خارجی: تمیس، سنفیتمون (بدو بوژه ریشه تازه آن).

التهاب لثه‌ها (Gums (inflammation of)

به Mouth (دهان) رجوع کنید.

خون‌وردگی haematoma

خون‌مردگی را می‌توان به وسیله گیاهانی درمان کرد که به جذب مجدد خون از بافت‌های کوفته شده کمک می‌کنند مانند:

همیشه بهارکوهی، تمیس، سنفتین، علف چای، تخم بزرک، دانه‌های شنبلید، شکوفه لیموترش و گل شبپوری. این گیاهان را خرد کرده، با آب بسیار داغ مخلوط کنید تا خمیری بدست آید و سپس آن را در محل خون‌مردگی بمالید.

افزایش فشارخون hypertension

تمام گیاهان زیر عملاً تنها به‌طور موقت فشارخون را پایین می‌آورند و لذا درمان با آنها باید برای مدتی طولانی ادامه یابد. عصاره گونه‌های گرمسیری رووفنیا (Rawolfia) و خربق سفید داروهای پایین آورنده فشارخون بسیار فعالی بدست می‌دهند که باید فقط تحت نظارت پزشک مصرف شوند. از میان گیاهان بومی انگلستان می‌توان از سیر، والک، دم اسب، داروآش، زالزالک (به‌تنهایی یا مخلوط) نام برد.

انفلونزا Influenza

به chills (چایمان) رجوع شود.

بیخوابی insomnia

گیاهان زیر که می‌توان آنها را به‌دست آورد تنها در موارد ضعیف بیخوابی موثر است: سنبل‌الطیب، رازک، رازیانه و انیس سبز.

یرقان Jaundice

به Bile (صفرا) رجوع شود.

زیادی قاعدگی Menstruation, profuse

این ناراحتی را می‌توان تا حدود کمی به وسیله گیاهان دارویی از بین برد اما پزشک روشهای موثرتر دیگری بکار می‌گیرد. خونریزی بجز دوران قاعدگی طبیعی را قطعاً باید با مشورت پزشک درمان کرد ولی از گیاهان زیر نیز ممکن است استفاده شود:

Tormentilla، کیسه‌کشیش، alpine lady's mantle, lady's mantle

نفخ Meteorism

به Flatulence (نفخ) رجوع شود.

التهاب دهان (Mouth inflammation of)
از دم کرده گیاهان زیر به صورت دهان شویء یا غرغره استفاده می شود:
مریم گلی، آویشن، Tormentilla، پوست بلوط، herb robert

تهوع Nausea
به Vomiting (استفراغ) رجوع شود.

روماتیسم Rheumatism
در بیماران که مبتلا به روماتیسم هستند لازم است که ادرار و نمکهای معدنی به طور منظم دفع شوند بنا بر این از گیاهان ملین و مدر همراه با گیاهانی که درد را کاهش می دهند استفاده می شود:
داخلی: سرو کوهی، توس، بلوط و جعفری.
خارجی: گل شیپوری، گزنه و رومارن (اکلیل کوهی).

درد معده Stomach (ache)
اگر درد در فواصل زمانی کوتاه تکرار شود باید با پزشک مشورت شود. گیاهان زیر درد را تسکین می دهند:
بابونه وحشی، بابونه، نعناع صحرايي، زیره سیاه و مامبران.

سنگینی معده Stomach (heaviness of)
در مواردی که عمل هضم معده به آهستگی انجام می گیرد (سنگینی معده) از گیاهان مورد استفاده در موارد بی اشتهايي استفاده می شود.

آفتاب زدگی Sunstroke
به Burns (سوختگیها) رجوع شود.

التهاب لوزه ها Tonsillitis
گلودردهای حاد که به طور متناوب عود می کنند به مراقبتهای پزشکی نیاز دارند. در این موارد گیاهان دارویی معمولاً به صورت تیزان و غرغره به کار می رود. همچنین می توان برخی گیاهان زیر را تامدتی جوید بطوری که بزاق دهان انتهای گلورا مرطوب کند:
مریم گلی، آویشن، آویشن وحشی، آویشن شیرازی.

واریس (خونریزی) Varicose veins (bleeding)
در این مورد باید مراقبتهای پزشکی لازم انجام گیرد. گیاهانی که تحت عنوان wound - Healing به آن ها اشاره شده است به ویژه سنفتون ، درمان واریس وریدها کمک می کنند.

استفراغ Vomitting

نعناع صحرائی، نعناع، افسنتین، قنطاریون، انواع بابونه، به تنهایی یا به شکل مخلوط با مقادیر یکسان.

باد wind

به Flatulence (نفخ) رجوع شود.

درمان زخمها wound healing

برای کمک به درمان زخمها می توان گیاهان دارویی را به صورت لوسیون، مالیدنی یا له کرده به کاربرد و بدین منظور گیاهان حاوی اسانسهای فرار یا تاننها بیشتر مصرف می شوند.

بابونه، آویشن، مرزنگوش، همیشه بهار کوهی (چشم گاو)، Sanicle سفیتون، علف چای و herb robert.

واژه نامه انگلیسی به فارسی

Acaulous	بی ساقه
Achene	فندقه
Acotyledons	بی لپه ایها
Actinomorph	منظم
Adente	متصل - بهم چسبیده
Adventive	نابومی
Aerobic	هوازی
Algae	جلبکها
Allopathy	الوپاتی
Allopatric	ناهم بوم
Amplexicaul	ساقه آغوش
Anaerobic	ناهواری
Anatropous	واژگون نخمک
Androecium	نافه
Angiospermae	نهان دانگان
Anisogamy	ناجورگانی
Annular	حلقوی - حلقه وار - حلقه مانند
Anther	بساک
Apetalous	بی گلبرگ
Aphyllous	بی برگ

Apocarpous	جد ابرچه
Autumn xylem	چوب پاییزه
Axil	محوری - واقع در محور
Axile placentation	تمکن محوری
Beak	منقار
Berry	سته
Bidentate	دو دندانه
Biennial	دو ساله
Bif'orate	دو گلّه
Bilabiate	دو لبه
Bilocular	دو خان
Bipinnate	دو شانهای
Blastomere	جوانه
Botanist	گیاه شناس
Botany	گیاه شناسی
Bract	برگه
Bractea	برگه
Bracteole	برگک
Branch	شاخه
Bud	جوانه
Budding	جوانه زدن
Calicifloree	کالیسیفلورها
Callosity	برجستگی
Calyptra	کلاهه
Calyx	کاسه
Cambium	لایه زاینده
Campanulate	استکانی
Campylotropous	کج تخمک
Capitulum	کلاپرک
Capsule	پوشینه
Capsule	سرپوش
Capsule	کپسول
Carpel	برچه

Carpology	میوه شناسی
Caryopsis	گندمه
Catkin	دم گربه ای
Caudicle	پایچه
Central placentation	تمکن مرکزی
Cepal	کاسبرگ
Chloroplast	پلاست سبزینه دار، کلروپلاست
Cluster	سنبله
Columella	ستونک
Conjugation	گشنگیری
Cordate	قلبی شکل
Coriaceous	چرمی (مانند برگ خرزهره)
Cork	چوب پنبه
Corolla	جام
Corymbe	دیپیم
Cotyledon	لپه
Crenate	کنگره ای
Cryptocarpous	نہان بر
Cryptogamia	نہان زادان
Cultivation	پرورش - کشت
Cutin	کو تین
Cutinisation	کو تینی شدن
Cutting	قلمه
Cyme	گرزن
Cyme biparous	گرزن دوسویه
Cyme uniparous	گرزن یکسویه
Deciduous	برگ ریز
Decoction	جوشانده
Decussate	یک درمیان
Dehiscence	شکوفایی
Dehiscente	شکوفا
Dentate	دندان دار
Dialypetalous	جدا گلبرگ

Dichotomous	دو بخشی
Diclinous	یک جنسی
Dicotyledon	دو لپه ای
Didymous	دو بخشه
Digitate	انگشتی
Dioecious	دو پایه
Disc	قرص
Dispermous	دو دانه
Dissepiment	جدار
Distichous	دورجی
Drupaceous	شفتی، شفت مانند
Drupe	شفت
Drupelet	شفتک
Drupeole	شفتک
Endocarp	درون بر
Endoplyte	درون روی
Endosperm	آندوسپرم
Epicarp	برون بر
Epidermis	بشره
Epigynous	بر مادگی
Epirhizous	ریشه روی
Escape	خودرو
Exotic	غیر بومی
Ferns	سرخس
Filament	میله
Filiform	نخی شکل
Fleshy	گوشنا لو
Flora	گیا
Floral bud	غنچه
Floret	گلچه

Flower	گل
cle	برگه
Fructiferous	میوه بر
Fructification	بار آوری
Fruit	میوه
Frutescent	بوته ای
Funiculus ;Funicle	بند
Fusiform	دو کی شکل
Gamopetalous	پیوسته گلبرگ
Gamosepalous	پیوسته کاسبرگ
Germination	رویش
Glabrous	بی کرک
Glume	پوشینه
Glycoside	گلیکوزید
Gram inacea	گند میان
Gymnospermae	بازدانگان
Gynoecium	مادگی
Gynophore	برچه بر
Hair	کرک
Hairy	کرکین
Herb	علف
Herbaceous	علفی
Herbicide	علف کش
Hermaphrodism	نرمادگی
Hermaphrodite	نرماده
Heterophyllic	ناجور برگگی
Heterophyllous	ناجور برگ
Heterosporous	ناجور هاگ
Heterostyle	ناجور خامه
Hilum	ناف
Homeopathy	هموپاتی
Homosporous	جور هاگ
Hybrid	دورگه

Hypoderme	زیر پوست
Hypogynous	ماده زیر
Imparipinnate	تک شانه‌ای
Indehiscent	ناشکوفنا
Inerm	بی خار
Inflorescence	گل آذین
Infusion	دم کرده
Inulin	اینولین
Involucel	گریبانک
Involucre	گریبان
Keel	تیغه اصلی گندم
Kernel	مغز دانه
Lamina	پهنک
Lanceolate	برگ نیزه‌ای
Latex	شیرابه
Laticiferous	شیرابه‌بر
Leaf	برگ
Leaf blade	پهنک
Leafless	بی برگ
Leaflet	برگچه
Legume	نیام
Lichens	گل‌سنگها
Lignification	چوبی شدن
Lignin	لیگنین
Ligule	زبانک
Lobe	لب
Maceration	خیساندن
Medicinal	دارویی
Megasporangium	کلان هاگدان
Megaspore	مگاسپور
Mericarp	مریکارپ
Meristem	مریستم
Mesocarp	میان بر

Metaxylem	چوب پسون
Micropyle	سفت
Microsporangium	خردها گدان
Microspore	خردها گک
Monadelphie	مونادلف
Monocarp	تک برچه
Monochasium	مگزن تک سويه
Monocotyledonous	تک لپه
Monoecious	تک پا يه
Monopetalus	تک گلبرگک
Multiflorous	بر گل
Nectar	نوش
Nectary	نوشگاه
Nervation	رگبرگ آذین
Nervure	رگبرگ
Nourishing layer	لایه غذا دهنده
Obovate	برگی که به شکل تخم مرغ وارونه است.
Ochrea	نیام
Ocrea	نیام
Operculum	برپوش
Orbiculate	گرد، کروی
Orthotropus	راحت تخمک
Ovary	تخمدان
Ovate	تخم مرغی، به شکل تخم مرغ
Oviduct	تخمبر
Ovule	تخمک
Palmate	پنجه ای
Panicle	خوشه افشان
Papilionaceous	پروانه وار
Parasite	انگل
Parietal placentation	تمکن کناری
Pedicel	پایک
Peduncle	دمگل

Perennial	پایا
Perianth	گل پوش
Pericarp	فرا بر
Persistent	پایدار
Petal	گلبرگ
Petiole	دمبرگ
Phanerogamia	پیدا زادان
Phellem	چوب پنبه
Phloem	آوند آبکش
Phycology	جلیک شناسی
Phyllode	پهن برگ
Phyllotaxis	برگ آذین
Phylum	شاخه
Phytomastigina	ناژکداران گیاهی
Phyzoa	گیاهی شکلان
Piliferous layer	لایه تارهای کشنده
Pinnate	شانه ای
Polygamous	چندگان
Piping	قلمه زدن
Pistil	مادگی
Pith	مغز
Pitted vessel	آوند منقوط
Placenta	جفت
Placentation	تمکن
Plant	گیاه
Plantule	گیاهک
Plumule	ساقه چه
Pollen	دانه گرده
Pollen chamber	اطاق گرده
Pollination	گرده افشانی
Pollinie	پولینی
Prickle	خار
Protective tissue	بافت محافظ

Prothallus	پهنك
Pteridophyta	نهانزادان آوندی
Pyxidium	مجری
Raceme	خوشه
Rachis	محور
Radicant	ریشه‌ده
Radicel	ریشه‌های فرعی
Radicle	ریشه‌چه
Receptacle	نهنج
Reniform	برگ قلوه‌ای شکل
Reticulate	مشبك
Revolute	لب برگشنه، پیچیده
Rhizogenesis	ریشه‌زایی
Rhizogenic	ریشه‌زا
Rhizoid	ریشه‌نما
Rhizome	ساقه زیرین
Root	ریشه
Root cap	کلاهك
Root - hairs	تارهای کشنده
Rosette	طوقی
Saponins	ساپونین
Scalariform vessel	آوند نردبانی
Scale	پولك
Sclerenchyma	اسکلرانسیم
Sepal	کاسبرگ
Serrate Leaf	برگ دندان‌دار
Sessile	بی‌ساقه
Shrub	درختچه
Sieve tube	آوند آبکش
Silicula	خورچینك
Siliqua	خورچین
Sinuate leaf	کنگره‌کنگره ، برگ حاشیه‌موجی
Sorus	هاگینه

Spathe	اسپات
Species	گونه
Spike	سنبله
Spikelet	سنبلک
Sporangium	هاگدان
Spore	هاگک
Sporophyte	اسپوروفیت
Sporulation	هاگزایی
Spring xylem	چوب بهاره
Spur	مهمیز
Stamen	پرچم
Standard petal	درفش
Stem	ساقه
Stigma	کلاله
Stipule	گوشواره
Striped vessel	آوند مخطط
Style	خامه
Sympatric	هم بوم
Tea	دم کرده
Taxonomy	علم رده بندی و شناسائی گیاهان
Terminal	انتهايي
Thallus	ریسه
Tisan	تیزان
Trachea	آوند کامل
Tracheid	آوند ناقص
Tree	درخت
Tuber	تکمه، غده زیرزمینی
Tubercule	غده زیرزمینی، تکمه
Umbel	چتر
Umbelliform	چتری شکل
Umbellule	چترک
Uuiflorous	یک گل
Unifoliolate	یک برگچه ای

Unilabiate	يك لبه
Unilocular	يك خانى
Uniparous cyme	گرزن يك سويه
Unisexual	يك جنسى
Vascular	آوندى
Vascular bundle	دستجات آوندى
Vascular cryptogamia	نهانزادان آوندى
Vessel	آوند
Volubile	پیچ
Whorl	فراهم
Wing	پال
Xylem	آوند چوبى

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

آلوپاتی Allopathy

درمان با داروهایی که تأثیری برخلاف اثرناشی از بیماریها دارند مانند طب کنونی غرب .

آندوسپرم Endosperm

بافت غذایی درون تخمک بازدانگان است که تعداد کم و موزومهای یاخته‌های آن مساوی است.

آوند Vessel

مجاری باریکی است که در بخش چوب گیاه قرار دارد و در داخل آنها آب و مواد معدنی جریان دارد. از یاخته‌های طولی که به دنبال یکدیگر قرار گرفته‌اند تشکیل شده است. علاوه بر عمل انتقال مواد مختلف در استحکام گیاه نیز مؤثر است.

آوند آبکش Sieve Tube ; Phloem

مجرای باریک و طولی است که از یاخته‌های دراز و زنده‌ای تشکیل شده است و در داخل آن شیرهٔ پرورده جریان دارد.

آوند چوبی Xylem

نوعی بافت آوندی است که آب و مواد معدنی اندامهای گیاهی در داخل آن جریان دارد و موجب استحکام گیاه می‌شود. یاخته‌های این بافت ابتدا جدار عرضی دارند که بعداً از بین می‌رود. گاهی جدار

عرضی در بعضی از گیاهان باقی می ماند. این آوندها به دودسته تقسیم می شوند: آوندهای ناقص و آوندهای کامل.

آوند کامل Trachea

لوله پیوسته ای است که از روی هم قرار گرفتن یاخته های مرده تشکیل شده است. جدار جدا کننده عرضی این یاخته ها از بین رفته است. تزئینات چوبی که در جدار طولی این یاخته ها ظاهر می شود انواع آوندهای زیر را به وجود می آورد: مشبك، مخطط و منقوط.

آوند مخطط Striped vessel

یکی از انواع آوندهای کامل است که در آن تزئینات چوبی جدار طولی به شکل خطوطی ظاهر می شود.

آوند منقوط Pitted vessel

یکی از انواع آوندهای کامل است که در آن تزئینات چوبی جدار طولی به شکل نقطه های ظاهر می شود.

آوند ناقص Tracheid

لوله ای است که از روی هم قرار گرفتن یاخته های مرده تشکیل شده است. جدار جدا کننده عرضی این یاخته ها باقی مانده است و تزئینات چوبی که در جدار طولی آنها ظاهر می شود انواع زیر را تولید می کند: مارپیچی، حلقوی، نردبانی و قرصی.

آوند نردبانی Scalariform vessel

یکی از آوندهای ناقص است که در آن تزئینات چوبی جدار به شکل پله های نردبان است. مانند آوند نردبانی سرخس.

آوندی Vascular

مربوط به مجاری یا لوله هایی است که مواد گوناگون در داخل آنها جریان دارد. در گیاهان این مواد عبارتند از: آب، مواد کانی و مواد آلی مختلف که در نتیجه عمل نور ساخت تشکیل می شوند.

اسپات Spathe

براکته بزرگ و برگ مانند یا نازک و غشایی است که پوشش کاملی برای برخی گل آذین ها، نظیر گل آذین اسپادیس، بوجود می آورد مانند گل شیپوری.

اسپوروفیت Sporophyte

مرحله $2n$ کروموزومی است که در گیاهان بی گل مانند خزه‌ها، سرخسها و غیره از تشکیل تخم شروع گردیده به پیدایش هاگ ختم می‌شود. مرحله n کروموزومی، گامتوفیت نامیده می‌شود.

استگانی Campanulate

اسکلرانسیم Sclerenchyma

نوعی بافت پارانشیم است که موجب استحکام اندامهای گیاهان می‌شود. یاخته‌های این بافت جدار ضخیم دارند و به علت چوبی شدن سخت شده‌اند. معمولاً بافتهای پیر فاقد اجزای زنده هستند. هسته سخت بیشتر میوه‌ها از جنس این بافت است.

اطاق گرده Pollen chamber

حفره‌ای است که در درون تخمک رسیده وجود دارد. مانند اطاق گرده تخمک کاج.

انتهایی Terminal

بخشی از اندام که در انتهای آن واقع شده است. مانند جوانه انتهایی که در انتهای ساقه یا شاخه‌ها قرار دارد.

انگشتی Digitate

مجموعه برگچه‌های یک برگ مرکب و یا عضو دیگری از گیاه است که همه آنها به یک نقطه منتهی می‌شوند و ظاهری شبیه انگشتان دست را پیدا می‌کنند مانند برگک شاه بلوط.

انگل Parasite

جاننداری است که از نظر تغذیه وابسته به جاندار دیگری است. برخی از آنها جزء گیاهان و برخی دیگر از جمله جانورانند. برخی در داخل بدن میزبان زندگی می‌کنند و بعضی دیگر بر روی بدن آن ثابت می‌شوند. گروهی از آنها در شرایط خاصی می‌توانند مستقل زندگی کنند. گروهی به میزبان آسیب می‌رسانند و گروهی بی‌ضررند.

اینولین Inulin $(C_6H_{10}O_5)_n$

یک پلی ساکارید گیاهی که در اثر هیدرولیز لولوز می‌دهد.

بارآوری Fructification

کیفیت تشکیل میوه.

بازدانگان Gymnospermae

گروه بزرگی از گیاهان گلدارند که به علت دارا بودن تخمکهای آزاد وبدون پوشش از سایر گیاهان گلدار (نهاندانگان) مشخص می شوند. مانند سرو و کاج.

بافت محافظ Protective tissue

نوعی بافت گیاهی است که با افزایش سن اندامهایی مانند ریشه وساقه، جانشین باخته های روپوست آنها می شود. باخته های آن معمولاً مرده وغیر قابل نفوذاند.

بال wing

یکی از گلبرگهای جانبی گل لوبیا است که قرینه گلبرگ نظیر است .

برپوش Operculum

نوعی سرپوش است که روی بعضی از اندامها ومخصوصاً میوه ها را می پوشاند . این پوشش پس از رسیدن میوه جدا می شود .

برجستگی Callosity

- ۱- ناحیه های از پوست روی ساقه گیاه که ضخیم وسخت است.
- ۲- بخش برآمده ای است که در روی اندامهای مختلف ممکن است به وجود آید. این برجستگیها ضخیم وسخت اند.

برچه Carpel

واحد ساختمانی مادگی گل است. عضوی است که در آغاز تشکیل، شبیه برگ ساده است وبعد تغییراتی حاصل می کند وتبدیل به برچه می شود، حاوی تخمکها است.

برچه بر Gynophore

پایه یا میله ای است که تخمدان را نگهداری می کند. امتداد نهنج در فاصله بین برجهما ومادگی.

برگ Leaf

یکی از اندامهای رویشی گیاهان که معمولاً سبزرنگ است. در روی ساقه یا شاخه قرار دارد. به کمک سبزینه عمل فتوسنتز را انجام می دهد. انشعابات آوندها در آن رگبرگ نامیده می شود.

برگ آذین Phyllotaxis

طرز قرار گرفتن برگهاست بر روی ساقه یا شاخه یا محور خود.

برگچه Leaflet

هر يك از قطعات جدا از هم يك برگك مرکب است مانند شبدركه برگك ۳ برگچه‌ای دارد.

برسك Bractéole

برگه كوچكى است كه در دمگل قرار مى‌گيرد.

برسك دندانه‌دار Serrate leaf

برسك قلوه‌ای شكل Reniform leaf

برسك نيزه‌ای Lanceolate leaf

برسه Follicle

ميوه خشك و شكوفايى است كه از يك برچه تشكيل شده و پس از رسيدن با يك شكاف طولى بازمى‌شود. مانند ميوه زبان در قفا.

برسه Bract

برگك كوچكى است كه از لحاظ شكل و رنگ با برگهاى معمولسى اختلاف دارد و در زير گل ديده مى‌شود. در تيره كاسنى كه گلهاى مركب مجتمع دارد برگه‌ها نيز مجتمع و متعددند. مانند برگه‌هاى آفتاب گردان و گل گندم.

برسه Bractea

برمادگى Epigynous

برچمهاى هستند كه به بالاي مادگى متصلند.

برون Epicarp

۱- بخشى از فرا بر ميوه است كه خارجى ترين قسمت آن را تشكيل مى‌دهد.

۲- پوستى است كه روى ميوه را مى‌پوشاند.

بساك Anther

بخش انتهايى و معمولاً بر جسته پرچم است كه محتوى دانه‌هاى گرده است.

Epidermis بصره

بیرونی ترین لایه محافظ ریشه، ساقه و برگ است.

Funiculus; Funicle بند

رشته کوتاهی است که در زیر تخمک قرار دارد و آن را به تخمدان متصل می کند.

Frutescent بوته ای

گیاهی است که قاعده سخت و محکم دارد و بوته ای و خاردار است.

leafless بی برگ

گیاه یا ساقه بدون برگ است.

Inerm بی خار

گیاه یا اندامی که فاقد خار است و اندام دفاعی و محافظ ندارد. مانند شمشاد.

Sessile بی پایه

Acaulous بی ساقه

گیاهی است که ساقه هوایی ندارد یا ساقه هوایی به قدری کوتاه است که به نظر می رسد منشاء برگها از ریشه است مانند بنفشه.

Glabrous بی کرک

اندام صاف و بدون کرک است. مانند اندامهای شمشاد، کلم و جعفری.

Apetalous بی گلبرگ

گیاهانی که فاقد جام ولی دارای کاسه گل هستند. در بین آنها انواعی با گلهای کاملا برهنه (دارای کاسه کاملا رشد نیافته) نیز دیده می شود.

Acotyledons بی لپه ایها

به رویان بعضی از گیاهان دولپه که فاقد لپه مشخص است گفته می شود. بعضی از دانشمندان به گیاهان بی گل نیز بی لپه گفته اند.

Caudicle پایچه

پایه دانه گرده در ثعلبیان.

پایدار Persistent

بخش یا اندامی است که تازمان رویش کامل، به گیاه متصل باقی می ماند. مانند برگهای سبز که چندین سال دوام می کنند.

پایک Pedicel

میله پایه کوتاه دربرگ، گل یا هاگدان است.

پرچم Stamen

اندام نر گل شامل دو بخش میله و بساک است. درداخل بساک دانه کرده تولید می شود.

پرگل Multiflorous

گیاهی است که تعداد گلهای آن زیاد است مانند زیرفون.

پروانه وار Papilionaceous

گلی است که جام آن نامنظم و به شکل پروانه و مرکب از پنج گلبرگ نامساوی است. (یک درفش، دو بال و یک ناوکسه از دو قطعه متصل بهم تشکیل شده است) مانند گل لوبیا و باقلا.

پرورش Cultivation

پلاست سبزینه دار، کلروپلاست Chloroplast

نوعی پلاست است که در آن ذرات سبزینه (کلروفیل) وجود دارد. مانند پلاستهای که در برگهای سبز وجود دارد.

پنجه ای Palmate

اندامی است که از مرکز به بخشهای مختلف تقسیم شده است. مانند برگ کرچک.

پوشینه Capsule

میوه خشک و شکوفایی را گویند که از مادگی چندبرجه ای حاصل گردیده و به خلاف فندقه ها دارای دانه های متعدد باشد مانند میوه خشخاش. نوع ناشکوفای این گونه میوه ها نیز پوشینه نامیده می شود.

پوشینه Glume

پوشش و برگ های است که در قاعده سنبلیکهای گیاهان تیره گندم وجود دارد.

پولك Scale

برگهای ابتدایی و ضخیمی است که بر روی ساقه‌های بعضی از گیاهان دیده می‌شود. برگهای تغییرشکل یافتهٔ پیازها نیز از این قبیل است.

پولینی Pollinie

مجموعهٔ دانه‌های گرده است که قبل از باز شدن بساک، در نوعی مادهٔ ژلاتینی، به حالت پیوسته به هم باقی می‌ماند مانند وضع دانه‌های گرده در ثعلب. مادهٔ ژلاتینی مذکور از ژله‌ای شدن غشاء سلولزی، سلولهای مادر نتیجه می‌شود.

پهن برگ Phyllode

برگی است که دم‌برگ آن پهن شده و در عوض پهنک باریک باقی مانده است. عمل آن شبیه عمل برگ است.

پهنك Prothalus

پهنك Lamina ، leaf blade

بخشی از برگ است که رگبرگها روی آن قرار دارند و به دم‌برگ اتصال دارد، بخش صفحه مانند برگ است که محتوی کلروفیل و محل انجام عمل فتوسنتز است. ممکن است ساده یا مرکب باشد.

پیچ Volubile

گیاه یا اندامی از آن است که به دور تکیه گاهی می‌پیچد. مانند نیلوفر وراژک.

پیدازادان Phanerogamia

مجموعهٔ گیاهانی هستند که در آنها دانه تولید می‌شود مانند سیب، ختمی و نخود. اندامهای تولید مثل این گیاهان کاملاً نمایان و تولید مثل آشکار است. به دو گروه بزرگ تقسیم می‌شوند بازدانگان و نهانداگان.

پیوسته کاسبرگ Gamosepalous

وضعی است که در آن کاسبرگهای گل به یکدیگر چسبیده‌اند. مانند گل میخک.

پیوسته گلبرگ Gamopetalous

وضعی است که در آن گلبرگهای گل به یکدیگر چسبیده‌اند. مانند گلبرگهای گیاهان تیره

تارهائ كشنده Root - hairs

رشته‌هائ تك ياخته‌ائ در ریشه است كه عمل جذب آب و مواد غذايئ را انجام مي‌دهد. بخشي از ریشه كه تارها بر روي آن قرار داد به نام لايهٔ تاره‌هائ كشنده ناميده مي‌شود.

تازكداران گياهي Phytomastigina

گروهي از جانداران تك ياخته تاژك دارانء. برخي از اين جانداران حد واسط ميان جانوران و گياهان شمرده مي‌شوند. داراي پلاستهاي سبز رنگ‌اند و عمل فتوسنتز را انجام مي‌دهند. نمونه‌هائ بي‌مانند ولوكس (Volvox) و كلاميدوموناس (Chlamydomonas) به وسيلهٔ گياه شناسان جزء جلبكها رده بندي شده‌اند.

تخمبر Oviduct

لوله‌ائ است كه ياخته جنسي ماده پس از خارج شدن از تخمدان وارد آن مي‌شود. اين لوله ياختهٔ تخم را به خارج هدايت مي‌كند.

تخم پوش Epispem

پوشش خارجي دانء گياهان است.

تخمدان Ovary

بخشي از مادگئ گل كه محتوي يك يا چند تخمك است. اين قسمت اغلب برجسته است و پس از نمو كامل به ميوه تبديل مي‌شود.

تخمك Ovule

بخشي از تخمدان گياهان دانء داراست (بازدانگان و نهانءانگان) كه پس از عمل گشنگيري به دانء تبديل مي‌شود. در بازدانگان برهنه و در نهانءانگان داراي پوشش است. از نظر شكل ظاهري داراي انواع مختلف است.

تخم مرغئ - به شكل تخم مرغ Ovate

تلك برچه Monocarp

گياهي است كه فقط داراي گلهاي يك برچه است و برچه بعد از رشد به يك ميوه ساده تبديل مي‌شود.

تک گلبرگ Monopetalous

گلی است که در آن فقط یک گلبرگ وجود دارد مانند گل گاوزبان

تک لپه Monocotyledonous

گیاهی که دانه آن دارای یک بخش یا یک لپه است. مانند گندم و خرما.

تمکن Placentation

طرز قرار گرفتن تخمک در داخل تخمدان یا آرایش تخمکها است که به سه صورت کناری (بنفشه)، محوری (زنبق) و مرکزی (پامچال) دیده می شود.

تمکن کناری Parietal placentation

یکی از انواع تمکن است که در آن کنار برچه ها به هم متصل است. تخمکها در دیواره مادگی قرار می گیرند و تخمدان فقط دارای یک حفره است. مانند تخمدان بنفشه.

تمکن محوری Axile placentation

یکی از انواع تمکن است که در آن برچه ها طوری به هم نزدیکند که جفت های آنها به یکدیگر متصل می شوند و محور گل را تشکیل می دهند. مانند تخمدان سوسن و گل آویز

تمکن مرکزی Central placentation

یکی از انواع تمکن است که در آن تخمکها در مرکز مادگی به شکل توده ای قرار می گیرند و به دیواره تخمدان متصل نیستند. مانند تخمدان پامچال.

تیزان Tisan

مایعات دارویی را گویند که معمولا از تأثیر آب بر روی اعصاب مختلف گیاهان مانند برگ، ریشه، ساقه، گل، میوه، دانه و حتی مواد حیوانی و معدنی تهیه می گردند. تیزانها حامل مقدار کمی از مواد مؤثراند و چون زود فاسد می گردند آنها را در مواقع مصرف تهیه می کنند.

تیزانها به تناسب نوع ماده دارویی به طرق مختلف انحلال ساده، خیساندن، دم کردن، جوشاندن، دیستیلون و حتی لیکسیویاسیون مواد دارویی در آب مقطر یا آب آشامیدنی تهیه می شوند. تیزانها به عنوان حامل مواد دارویی و یا به صورت مشروب به مصرف بیماران می رسد.

جام Corolla

دومین پوشش گل است که مجموعاً گلبرگها را به وجود می آورد. این بخش معمولاً به رنگهای مختلف دیده می شود. ممکن است از قطعات پیوسته یا مجزا تشکیل شده باشد.

جدابریچه Apocarpous

مادگی مخصوصی است که از اجتماع برچه های جدا به وجود آمده است.

جدار Dinepiment

تیغه نازکی است که باعث تقسیم تخمدان به چند خانه مشخص می شود. تیغه مذکور معمولاً به تعداد برچه های مادگی در تخمدان مشاهده می گردد به طوری که از روی آن می توان معین نمود که تخمدان از اتحاد چند برچه تشکیل شده است. در بعضی از گیاهان جدار داخلی برچه ها به طور ناقص یا کامل از بین می رود و یا آنکه در اثر پیدایش جدارهای ناشی از جفت، حفره تخمدان به طور کامل یا ناقص به خانه های بیشتر از تعداد برچه ها تقسیم می گردد (مانند میوه خشخاش).

جدا گلبرگها Dialypetalous

گروه بزرگی از گیاهان گلدار را گویند که در آنها، جام گل از گلبرگهای آزاد و جدا از هم تشکیل یافته اند.

جفت Placenta

کناره جدار برچه ها است که تخمکها به وسیله بند بدان اتصال دارند.

جلبک شناسی Phycology

شعبه ای است از علم گیاه شناسی که به مطالعه جلبکها اختصاص دارد.

جلبکها Algae

گروهی از ریشه دارانند به شکل ظاهری بیشتر انواع این گیاهان ریشه مانند نواری است. به علت وجود کلروفیل از قارچها متمایزاند. تولید مثل جنسی و غیر جنسی دارند. بیشتر آبی هستند یا در نقاط مرطوب می رویند. مهمترین انواع آنها عبارتند از جلبکهای قهوه ای و قرمز.

چوانه Bud

اندام نودس و فشرده ای است که در انتهای شاخه و بغل دمبرگ وجود دارد و باعث نمو طولی و جانینی آن می شود. به وسیله برگهای پولک مانند پوشیده می شود.

جوانه زدن Budding

روش تقسیم در برخی از گیاهان پست است. جوانه تازه تشکیل شده ممکن است از گیاه مولد جدا شود یا به آن چسبیده باقی بماند. مانند روش تقسیم مخمر آبجو .

جوانه Blastomere

هر یاخته‌ای که در مرحله شکافتگی تخم به وجود آمده باشد .

جوره‌هاگ Homosporous

گیاهی است که فقط یک نوع هاگ تولید می‌کند. چنین هاگی منشاء اندامهای نر و ماده می‌شود دردم اسپران ریشه‌های مختلف، هاگ مشا به تولید می‌کنند.

جوشانده Decoction

محلوهای دارویی را گویند که از جوشاندن مواد دارویی مختلف مانند اعضاء مفید گیاهان و غیره در حلال حاصل شوند. زمان جوشیدن در حلال نیز به تناسب مواد دارویی مختلف فرق می‌کند. استفاده از این طریقه، برای مواردی است که استخراج مواد از جسم دارویی، به طریق دیگر غیر مقدور و یا با اشکالاتی مواجه باشد.

چتر Umbel

نوعی گل آذین که آرایش شبیه چتر دارد. دم گل یا دم برگ از یک نقطه خارج می‌شود. چتر ساده (پامچال) و چتر مرکب (هویج) از انواع آن شمرده می‌شوند.

چترک Umbellule

چتر کوچک یا چتر ثنائی است که در بالای ساقه‌های چتر مرکب وجود دارد. مانند چترک هویج.

چتری شکل Umbelliform

بخشی از گیاه یا اندامی از آن است که شکل ظاهری شبیه به چتر داشته باشد.

چرمی (مانند برگ خرزهره) Coriaceous

چندگام Polygamous

گیاهی است که در آن گل نر، گل ماده و گلکهای نر ماده به‌طور توأم وجود دارد.

چوب ساخته شده در بهار است که روشن تر و نرم تر از چوب پاییزه است.

چوب پاییزه Autumn xylem

چوب ساخته شده در پاییز که تیره و محکم است. معمولاً درختها را برای استفاده بیشتر از چوب، در پاییز قطع می کنند.

چوب پسین Metaxylem

بخش چوب پسین گیاه و یاخته هایی که جدار آنها ضخیم شده است.

چوب پنبه Phellem و Cork

نوعی بافت محافظ است که یاخته های آن مرده و غیر قابل نفوذاند. این بافت در نتیجه قطور شدن ساقه و ریشه جوان جانشین بخش روپوست این اندامها می شود. در برخی از گیاهان از جمله در نوعی بلوط مقدار آن زیاد است و چندین سانتی متر ضخامت دارد.

چوبی شدن Lignification

کیفیت تشکیل چوب است. عمل ضخیم شدن جدار یاخته های گیاهی در اثر راسب شدن ماده ای که دارای ترکیب چوب است. مانند وضع ساقه ها و ریشه های مسن.

حلقوی — حلقه وار — حلقه مانند Annular

آوندهای حلقوی Annular vessels

اولین آوندی است که در نباتات به وجود می آید و دارای جدار عرضی مورب است (اولین آوندی که در گیاهان به وجود می آید و دارای جدار عرضی حلقوی است).

خار Prickle

رشته های سطحی و روپوستی اندامهای گیاه است که باسانی می توان آنها را جدا کرد بی آنکه آسیبی به وجود آید. مانند خارهای ساقه گل سرخ.

خامه Style

قسمت آزاد مادگی است که به کلاله ختم می شود خامه در فاصله میان تخمدان و کلاله واقع شده است.

خردهاگ Microspore

ها گهائی را گویند که از رویش آنها، پروتال نر یعنی پروتال دارای آنترییدی به وجود می آید. این گونه ها گها را می توان به دانه گرده گیاهان گلدار تشبیه کرد.

خردهاگدان Microsporangium

نوعی هاگدان است که در داخل آن خردهاگها تشکیل می شوند.

خودرو Escape

گیاهی است که در اصل کاشته می شده و اکنون به صورت وحشی می روید.

خورجین Siliqua

میوه خشک و دراز استوانه ای یا صاف است که با چهار شکاف بازمی شود. دانه ها به سختی به جدار میوه می چسبند. مانند میوه ما میران و شب بو.

خورجینک Silicula

میوه خشک و شکوفا و گردی است که پهنای آن بیش از درازا است. طرز باز شدن آن شبیه خورجین است مانند قدومه .

خوشه Raceme

نوعی گل آذین است که یک محور دارد. دم گلهای منفرد و متعدد در طول آن قرار دارند. مانند خوشه خاکشیر و سیزاب.

خوشه افشان Panicle

خمساندن Maceration

دارویی Medicinal

دانه گرده Pollen

گامت نر در گیاهان مولد دانه، با پیدا زادن (نهان دانگان و بساز دانگان) است. در داخل بساک پرچم تولید می شود. دارای دو پوسته به نام برون لا و درون لا است. در داخل میان مایه آن دو هسته تشخیص داده می شود. در نتیجه عمل گرده افشانی به روی گامت ماده منتقل می شود و با آن ترکیب می شود.

درخت Tree

گیاه چوبی است که لا اقل پنج متر طول دارد.

درختچه Shrub

درخت کوچکی است که معمولاً تنه مشخص ندارد و از قاعده منشعب است. ارتفاع آن يك تا پنج متر است.

درفش Standard petal

بزرگترین گلبرگ گل گیاهان خانواده پروانه آسا است. این گلبرگ ها با چهار گلبرگ دیگر، شکل خاص پروانه را به گلهای گیاهان این خانواده می دهد.

درون بر Endocarp

بخش داخلی میوه است که ممکن است به صورت لایه نازک غشایی در آید و یا سخت و محکم گردیده، هسته را به وجود می آورد.

درون روی Endopleyte

گیاهی است که در درون اندامهای گیاه دیگری زندگی می کند.

دستجات آونبی Vascular bundle

گروهی از یاخته های مخصوص است که شامل دو بخش مختلف چسب و آبکش است. ممکن است علاوه بر این دو بخش، طبقه نازکی از لایه زاینده در فاصله آنها وجود داشته باشد.

دمبرگ Petiole

میله ای است که موجب اتصال پهنک برگ با ساقه یا شاخه می شود.

دم کرده Infusion; Tea

محلولهای دارویی را گویند که با ریختن آب جوش بر روی جسم دارویی یا عضوی از گیاه و قرار دادن آنها به مدت ۱۰ دقیقه تا يك ساعت به همان حالت، به دست می آیند. با این روش، مقداری از مواد مؤثر جسم دارویی یا اعضاء گیاهان، تحت اثر حرارت در آب حل گردیده محلولی به دست می آید که تحت نام دم کرده، مورد استفاده قرار می گیرد.

دمگر به ای Catkin

نوعی گل آذین سنبله است که در آن، گلهای نر یا ماده در کنار برآکته ها و برآکته های فرعی در حول محور گل آذین جای دارند. در این نوع گل آذین، گلها معمولاً عاری از پوشش و یا دارای آن، ولی به صورت رشد نیافته اند مانند گل آذین گیاهان بید،

بلوط و گردو.

دمگل Peduncle

میله یا بخشی است که موجب اتصال و نگهداری گل می‌شود.

دنداندار Dentate

تضاریس کوچک برگ و یا قطعات پوشش گل را گویند. مانند برگ نارون و کاسه یا جام برخی از گیاهان پیوسته گلبرگ که منتهی به دندان‌های کوچک می‌گردند.

دوبخشه Didymous

وضع اندامی است که از دو بخش نسبتاً مشخص یا دو قسمت کروی پیوسته به هم تشکیل شده است. مانند میوه سیزاب.

دوبخشی Dichotomous

وضع شاخه‌هایی است که به دو بخش تقسیم می‌شوند و هر بخش نیز به دو قسمت منشعب شده است. این انشعابات هم به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کنند. مانند انشعابات نوعی فوکوس.

دوپایه Diecious

گیاهی است که گل‌های نر و گل‌های ماده (گل‌های يك جنسی) آنها روی دو پایه جداگانه قرار گرفته باشد. مانند شاه‌دانه، بید و خرما.

دوخان Bilocular

میوه بعضی از گیاهان که از دو برچه تشکیل شده است و جداری آنها را از هم جدا می‌کند. مانند میوه گیاهان خانواده شب بو (خورجین و خورجینک)

دودانه Dispermous

میوه‌ای است که دودانه دارد. مانند نیام عدس.

دودندان Bidentate

وضع اندامی است که در انتها دارای دو زائیدهٔ دندانی شکل است. مانند میوهٔ ابریس از خانواده شب بو.

دورجی Distichous

وضع اندامهایی است که در ردیف و در طرفین محور مشترک قرار دارند. مانند برگ

دورگه Hybrid

گیاه یا جانوری است که در نتیجه آمیزش دو گیاه یا دو حیوان که اختصاصات ارثی متفاوت دارند به وجود آمده است.

دوساله Biennial

گیاهی که دوران زندگی آن دوسال است. در سال اول گیاه دارای اندامهای رویشی (ریشه، ساقه و برگه) است و در سال دوم اندام زایشی (دستگاه تولید مثل یا گل) در آن به وجود می آید و تولید دانه می کند مانند چغندر، جعفری و کلم.

دوشانه‌ای Bipinnate

برگه مرکبی است که برگچه‌های آن نیز مثل برگ اصلی تقسیم شده است و شبیه شانه دو طرفه با بریدگی‌های پرماتند به نظر می رسد. مانند برگهای بعضی از سرخسها.

دوکی شکل Fusiform

دوگله Biflorate

گیاهی که دارای دو گل است. مانند پایه بعضی از شمعدانیها.

دولبه Bilabiate

گلی است که گلبرگ آن به دو لب نامساوی زیرین و زبرین تقسیم می شود و گلوی گل نیز باز است. مانند جام گیاهان تیره نعناع.

دولپه‌ای Dicotyledon

گروه بزرگی از گیاهان که دانه آن دارای دولپه است. (گیاهك دانه دولپه دارد). مانند باقلا، نخود و بادام.

دیهیم Corymbe

نوعی گل آذین است که طول دمگل‌های فرعی در آن يك اندازه نیست و از نقاط مختلف دمگل اصلی دمگل‌های فرعی جدا می شود و گل‌های انتهایی آنها در يك سطح قرار می گیرند. مانند گل آذین گلایی.

راست تخمك Orthotropous

یکی از انواع تخمك است که در آن سفت، بند و جفت در يك امتداد قرار دارند .

رگبرگ Nervure

انشعاباتی از آوندهاست که بر روی برگ وجود دارد و از فیبر و آوند تشکیل شده است. در بیشتر برگها رگبرگ اصلی و رگبرگهای فرعی تشخیص داده می شود.

رگبرگ آذین Nervation

طرز قرار گرفتن گلبرگها بر روی پهنک برگ است. مثلا در تک لپه ایها رگبرگها به طور موازی قرار دارند.

رویش Germination

مراحلی است که ضمن آن، رویان پس از طی تغییراتی، از پوششهای خود خارج می شود و به کمک ریشه جوان و برگهای جدید مواد غذایی خود را تأمین می کند.

ریشه Thallus

بخش رویشی ریشه داران است که فاقد اندامهای مشخص گیاهان عالی (ریشه، ساقه برگ و گل) است. این بخش ممکن است تک یاخته ای یا چند یاخته ای باشد. اجزای آن ممکن است منشعب و نواری مانند باشد.

ریشه Root

بخشی از گیاهان دارای آوند است، که معمولا زمین گرایی مثبت دارد و در داخل خاک فرو می رود. موجب استحکام و یا برجایی گیاه می شود و مواد غذایی لازم را از زمین جذب می کند. مهمترین تفاوت ریشه با ساقه، نبودن برگ و جوانه بر روی ریشه است. ترتیب قرار گرفتن دستجات آوندی ریشه نیز از ساقه متمایز است. ریشه از نظر محل زندگی و شکل انواع گوناگون دارد.

ریشه چه Radicle

ریشه ابتدایی است که در داخل دانه وجود دارد و از رویش آن، ریشه گیاه تولید می شود.

ریشه ده Radicant

بخش یا اندامی است که تولید ریشه می کند. گیاهی که به وسیله ایجاد ریشه نابه جا با سایر گیاهان اتصال پیدا می کند. مانند عشقه.

ریشه روی Epirhizous

جاندار یا اندامی است که بر روی ریشه می روید.

ریشه‌زا Rhizogenic

بخشی که مولد ریشه است، بخشی که موجب تشکیل ریشه‌های نابه‌جا می‌شود.

ریشه‌زایی Phizogenesis

مجموعه پدیده‌ها و علت‌هایی است که منجر به تشکیل ریشه می‌شود.

ریشه نما Rhizoid

سلولهای دراز و شبیه تارهای کشنده که عملی مشابه آن دارند. ریزوئیدها در خزها و پروتال نهانزادان آوندی عمل جذب مواد را از زمین عهده‌دارند. ریزوئیدها در بعضی هپاتیک‌ها به صورت منشعب دیده می‌شوند.

ریشه‌های فرعی Radicel

انشعابات ظریفی است که بر روی ریشه اصلی به وجود می‌آید.

زبانک Ligule

- ۱- زائده کوچکی است که در محل اتصال پهنک و نیام وجود دارد.
- ۲- پولک کوچکی است که در سطح فوقانی قاعده برگ برخی از گیاهان دیده می‌شود.
- ۳- جام زبانی شکل برخی از گلچه‌ها نیز به این نام نامیده می‌شود.

زیرپوست Hypoderme

یک یا دو لایه سلول است که در زیر بصره و بالای بافت پارانشیم سبزینه‌ای برگهای بعضی از گیاهان دیده می‌شود. سلولهای لایه مذکور که از تقسیم سلولهای بصره نتیجه می‌گردند ممکن است جدار ضخیم حاصل کرده و کم و بیش چوب پنبه‌ای شوند (مانند برگ کاج) و یا آن که به طور ساده حالت کلانشیمی پیدا نمایند.

ساپونین Saponins

گلیکوزیدی است که در صابون مایع و مصارف صنعتی به کار می‌رود.

ساقه Stem

اندامی از گیاهان آوندی است که معمولا در خارج از خاک قرار دارند. برگها و جوانه‌ها در فواصل معین بر روی آن قرار گرفته‌اند. اندامهای تولید مثل (گل) نیز بر روی این قسمت از گیاه واقع است. ساقه‌ها را از نظر شکل ظاهری و محل زندگی به انواع گوناگون تقسیم می‌کنند.

ساقه آغوش *Amplexicaul*

برگهایی که مستقیماً به وسیله بهنگ خود به ساقه چسبیده اند مانند بعضی از گیاهان خانوادة چتریان.

ساقه چه *Plumule*

ساقه ابتدایی که در داخل دانه وجود دارد و از رویش آن ساقه تولید می شود.

ساقه زیرین *Rhizome*

ساقه قطوری که به وضع افقی قرار گرفته است. بخشی از آن در خارج از خاک و بخشی دیگر در داخل خاک است. شاخه های هوایی و ریشه های زمینی از آن در جهت بالا و پایین خارج می شوند. مانند ساقه زیرین ذنبق.

ستونک *Columella*

۱. پیشرفتگی یا ادامه پایه ها گدان در داخل ها گدان کفکها است.
۲. بخش مرکزی کلاهک ریشه است.

سته *Berry*

یکی از انواع میوه های آبدار است که میان بر آنها گوشتی نرم و آبدار است. و دانه ها در درون آن پراکنده اند. درون بر مشخص در بیشتر این میوه ها وجود ندارد. مانند انگور.

سرپوش *Capsule*

بخشی که روی اندامی را می پوشاند.

سرخس *Ferns*

سفت *Micropyle*

مجرای در بالای تخمک است که از طریق آن، لوله دانه گسره وارد می شود. در دانه رسیده به صورت نقطه کوچکی در روی پوست دیده می شود. در ابتدای رویش دانه از راه آن آب به دانه می رسد.

سنبلک *Spikelet*

سنبله کوچکی که دارای چندین گل است.

سنبله *Cluster*

نوعی گل آذین خوشه ای است که گل های بی پایه روی محور مشترک قرار می گیرند

مانند سنبله گندم.

شاخه Phylum

گروه بزرگی از جانوران یا گیاهان که در یک صفت عمده مشترک اند و در یک گروه قرار می گیرند.

شاخه Branch

انشعاب فرعی ساقه گیاه است. شاخه جوان غالباً جوانه نامیده می شود.

شانه ای Pinnate

برگی که دارای برگچه های فراوان است و انشعابات آن شبیه پر به نظر می رسد. مانند برگ اقا قیا و زبان گنجشک.

شفث Drupe

نوعی میوه گوشتدار یا آبدار ناشکوفاکه درون بر آن سخت و چوبی است و هسته را به وجود می آورد که محتوی یک یا چند دانه است. میان بر آن گوشتی و آبدار و برون بر آن تشکیل پوسته نسبتاً محکمی را می دهد که میوه را می پوشاند. مانند هلو و گوجه.

شفثك Drupeole و Drupelet

شفث كوچك است. مانند میوه مرکب تمشك که از مجموعه شفثکها-تشکیل شده است.

شفثی، شفث مانند Drupaceous

میوه هایی که دوام آن برابر میوه شفث است. مانند میوه پسته.

شکوفای Dehiscent

میوه یا بساکی است که پس از رسیدن به خودی خود باز می شود و دانه ها یا دانه های گرده آزاد می شوند مانند میوه خرفه و بساک زرشک.

شکوفایی Dehiscence

جدا شدن طبیعی قسمتهایی مثل بساک یا میوه است که موجب بیرون ریختن محتویات آنها می شود. مثل پوشینه خاردار شاه بلوط هندی.

شیرابه Latex

ماده بی رنگ یا شیری یا رنگینی است که در اندامهای برخی از گیاهان گلدار دیده

می‌شود. اغلب در اثر قطع برخی از اندامها خارج می‌شود. مهمترین موادی که در ترکیب آن وجود دارد عبارتند از: پروتئینها، قندها، آلکالوئیدها، مواد معدنی و روغنها. شیرابه‌ها در اثر مجاورت با هوا به سرعت منعقد می‌شوند. به نظر می‌رسد که این مواد در عمل تغذیه گیاه و محافظت از آن و جوش خوردن خراشها دخالت دارند. شیرابه برخی از گیاهان جمع آوری می‌شود و در صنعت مورد استفاده قرار می‌گیرد. مهمترین نمونه صنعتی آن کائوچو است.

شیرابه بر Laticiferous

اندام یا بخشی که حامل شیرابه است. مانند یه‌ها، بافتها و مجاری دارای شیرابه.

طوقی Rossette

برگهای گسترده‌ای است که به طور منظم در اطراف یقه یا اطراف جوانه قرار می‌گیرند. گیاهی که برگهایی به این صورت دارد فقط دارای گره است و فاقد میان گره می‌باشد. مانند سه کنجه خیز. گاهی به برخی از امراض که علامت آن نزدیکی غیر عادی برگها به یکدیگر است نیز گفته می‌شود. این وضع بخصوص در درختان میوه دیده می‌شود.

علف Herb

نام عمومی گروه بزرگی از گیاهان است که معمولاً یک ساله‌اند. ساقه چوبی ندارند. برخی از اندامهای این گیاهان ممکن است چندساله باشد.

علف کشی Herbicide

مواد یا وسایلی که به منظور از بین بردن علفهای هرز به کار می‌روند.

علفی Herbaceous

گیاهانی را گویند که کم دوام و فاقد اعضای سخت و چوبی می‌باشند مانند آلاله‌ها.

علم رده بندی و شناسایی گیاهان. Taxonomy

غده زیرزمینی، تکمه Tubercule

قسمت متورم و زیرزمینی ریشه یا ساقه گیاهان است مانند غده‌های زیرزمینی سیب زمینی ترشی، سیب زمینی و غیره.

غنچه Floral bud

گل قبل از شکفته شدن است.

غیر بومی Exotic

گیاهی که بومی محل نیست و در اثر فراهم آوردن شرایط زیستی لازم در محلی

غیر از منطقه رویش اولیه خود پرورش داده می‌شود. مانند گیاهان خانواده کاکتوس.

فرا بر Pericarp

جدار تخمدان پس از رسیدن کامل و تبدیل آن به میوه است. این بخش ممکن است خشک و سخت باشد. مانند فندق و گردو و یا گوشتی و آبدار باشد مانند گیلاس.

فراهم whorl

وضعی است که در آن برگها یا گلها به صورت مجتمع از یک نقطه منشاء گرفته باشند. مانند برگهای خرزهره.

قرص Disc

وضعی که در آن اندام یا بخشی از آن قرص مانند است. مانند بخش مرکزی نهنج گیاهانی از قبیل آفتاب گردان.

قلبی شکل Cordate

قلمه Cutting

قطعه یا شاخه‌ای از گیاه است که آن را به منظور تکثیر از گیاه اصلی جدا می‌کنند و در خاک فرومی‌برند.

قلمه زدن Piping

یکی از روشهای مصنوعی تکثیر گیاهان است از طریق استفاده از قلمه و نشان دادن آن در محل مناسب.

فندقه Achene

میوه خشک ناشکوفایی که دارای یک دانه آزاد است. مانند میوه فندق، آفتاب - گردان و کاهو.

کاسبرگ Sepal

اولین پوشش گل است که در گیاهان دو لپه کاسه گل راتشکیل می‌دهد. معمولاً سبز رنگ است.

کاسه Calya

خارجی ترین بخش گل است که مجموعاً کاسبرگها را به وجود می آورد. این بخش معمولاً سبزرنگ و برگ مانند است. بخشی از پوشش گل محسوب می شود که عمل آن محافظت اندامهای داخلی تر گل است. ممکن است از قطعات پوسته یا مجزا تشکیل شده باشد.

کالیسیفلورها Caliciflorae

گروه بزرگی از گیاهان گلدار جدا گلبرگه اند که در آنها، از به هم پیوستن قاعده کاسه، جام و ناله گل، نوعی پیاله یا جام در قسمت انتهایی دمگل به وجود می آید که مادگی گل در آن قرار دارد. با این ترتیب، تخمدان پایین تر از سطح سایر قطعات گل به نظر رسیده، وضع نیمه تحتانی یا تحتانی پیدا می کند.

کپسول Capsule

ناحیه متورم و انتهایی اسپوروگون که در غالب خزده های اصلی بر روی پایه باریکی به نام تار قرار دارد.

کج تخمک Campylotropous

یکی از انواع تخمک است که در آن به علت خمیدگی تخمک، سفت بند و جفت در یک امتداد قرار ندارند.

کوک Hair

یکی از اجزای روپوست گیاهان که ممکن است از یک یاخته تشکیل شده باشد. عمل آن ممکن است ترشح، جذب مواد یا تخفیف عمل تفرق باشد مانند تارهای کشنده ریشه و کرکهای ترشچی.

کریکین Hairy

گیاه یا اندامی از آن که از کرک پوشیده شده است. مانند یکی از انواع آلاله.

کلاله Stigma

بخشی از مادگی گل که در بالای خامه واقع شده است. دانه گسره بر روی آن قرار می گیرد. در این قسمت معمولاً مواد چسبنده و غذایی ترشح می شود.

کوتین Cutin

ماده ای که در نتیجه تراکم و اکسید شدن اسیدهای چرب در گیاهان تشکیل می شود.

در لایه‌های بیرونی بخش روپوستی اندامها وجود دارد.

کوتینی شدن Cutinisation

کیفیتی است که در نتیجه آن جدار یاخته گیاهی به ماده کوتین آغشته می‌شود و موجب تشکیل پوستک می‌گردد.

کاپیتولم Capitulum

نوعی گل آذین است که در آن گل‌های کوچک متعدد بدون واسطه دمگل روی نهنج صفحه مانند مجتمع هستند مانند گل آذین گیاهان تیره آفتاب گردان.

کلان هاگدان Megasporangium

نوعی هاگدان است که در داخل آن کلان هاگ ها تشکیل می‌شوند.

کلاهک Root cap

بخشی است که انتهای ریشه گیاه را می‌پوشاند و برای محافظت آن به کار می‌رود. ریشه‌های هوایی فاقد آن هستند.

کلاهه Calyptra

- ۱- هر نوع پوشش گل یا میوه است که شبیه فنجان باشد.
- ۲- دستگاه آمیزش مادگی گیاه خزه است.

کنتره‌ای Crenate

برگهایی که حاشیه آنها دارای دندان‌های کوتاه و شبیه هم باشد مانند برگ بنفشه.

کنتره‌کنتره، برگ حاشیه موجی Sinuate leaf

گرد، گردی Orbiculate

گرده افشانی Pollination

چگونگی انتقال دانه گرده گل است از روی بساک پرچم بر روی کلاله مادگی. این عمل ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم انجام شود. جریان هوا، آب و حشرات از عوامل غیرمستقیم انتشار دانه گرده‌اند.

گرزن Cyme

نوعی گل آذین است که در آن ساقه گل دهنده، پایکها و پایکهای فرعی هر یک به

گلی منتهی می‌شوند. این گلها از طرفی نمو انتهای ساقه را متوقف می‌سازند و از طرف دیگر در تولید انشعابات فرعی مؤثرند.

شکفتن این گلها از بالا به پایین یا از داخل به خارج است، یعنی ابتدا گل‌های وسطی شکفته می‌شوند بعد گل‌های جانبی بازمی‌شوند، گاهی گل‌های انتهایی زودتر از گل‌های پایینی شکفته می‌شوند. این نوع گل‌آذین دارای انواع گوناگون است.

گرزن دوسویه *Cyme biparous*

نوعی گل‌آذین‌گزن است که در آن رأس دمگل به یک گل ختم می‌شود و از دو طرف آن، دو انشعاب به وجود می‌آید که تقسیمات هر یک دارای گل می‌گردند.

گرزن یک‌سویه *Monochasium*

نوعی گل‌آذین‌گزن است که محورهای اصلی هر کدام فقط یک شاخه تولید می‌کنند و معمولاً به دو صورت مارپیچی و دم‌عقربی دیده می‌شود.

در نوع مارپیچی *C. helicoide* از کنار براکته‌ای که در پایه گل رأس محور قرار دارد، انشعاب کوتاهی خارج می‌شود که به نوبه خود منتهی به گل می‌گردد. از کنار براکته گل اخیر نیز به همین نحو ولی در جهت مخالف، انشعاب دیگری حاصل می‌شود که آن نیز منتهی به گل می‌شود. با این ترتیب چون مرتباً به طور یک در میان از دو سمت مخالف، انشعاب پدید می‌آید مجموعاً منظره مارپیچی حاصل می‌شود.

در نوع دم‌عقربی *C. scerpioide* به خلاف حالت مذکور، همه انشعابها در یک طرف حاصل می‌شود و در نتیجه گل‌آذین شکل برگشته نظیر دم‌عقرب پیدا می‌کند.

گر بیان *Involucre*

۱- برگ‌هایی است که در اطراف قاعده گل‌آذینهای متراکم و فشرده از قبیل گل-آذین چتری قرار دارند، مانند گریبانه‌های گیاهان تیره شاه بلوط.

۲- گروهی از برگهاست که در اطراف اندامهای زایشی نهان‌زادان وجود دارند.

گریبانک *Involucel*

برگهایی است که در اطراف قاعده چترکهای گل‌آذین چتری قرار دارند. مانند گریبانکهای تیره جعفری.

گشنگیری *Conjugation*

نوعی تولید مثل جنسی است که در آن یاخته جنسی نرو یاخته جنسی ماده مانند دو یاخته جورگان عمل می‌کنند. مانند وضعی که در نمونه‌ای از جلبکهای سبز به نام اسپروژی (Spirogyre) دیده می‌شود.

گل Flower

دستگاه زایشی در گیاهان گلدار است. اندامهای آن به ترتیب از خارج به داخل عبارتند از: کاسبرگها که معمولاً سبزرنگ اند و مجموعه آنها کاسه گل نامیده می شود. گلبرگها که معمولاً رنگین اند و مجموعه آنها جام گل را تشکیل می دهد. کاسه و جام پوشش گل نیز نامیده می شوند پرچم اندام نرومادگی اندام ماده است. پرچم مولد دانه گرده و مادگی مولد تخمک است.

گل آذین Inflorescence

وضع قرار گرفتن گلها بر روی ساقه یا شاخه ها است. آرایش و ترتیب گلها بر روی محور خود است. مانند انواع دهبیم، خوشه و گرزن.

گلبرگ Petal

هر یک از قطعات یا تقسیمات جام گل که معمولاً رنگین و گاهی به علت دارا بودن اسانسهای مختلف، معطر است.

گل پوش Perianth

بخش یا اجزایی است که اجزای اصلی گل یعنی پرچم و مادگی را می پوشاند. جام و کاسه گل جزء این بخش محسوب می شوند.

گلچه Floret

گل کوچکی است که مجموعه آنها نوعی گل مرکب را به وجود می آورد. مانند گلچدهای گل آفتاب گردان که مجموعاً گل مرکب آفتاب گردان را تشکیل می دهد. گلچه ممکن است لوله ای یا زبانه ای باشد.

گلسنگها Lichens

یکی از انواع ریشه دارانند. گیاهانی هستند که از همزیستی قارچها و جلبکها به وجود آمده اند. انتشار جغرافیایی این گیاهان بسیار زیاد است. در روی سنگها و صخره ها، ساقه گیاهان و در سطح زمین می رویند. در نقاط کوهستانی و در مناطق قطبی که شرایط رویش گیاهان دیگر بسیار دشوار است دیده می شوند.

گلیکوزیدها Glycosides

مواد طبیعی مرکب از یک قند بایک ترکیب دیگر که این قسمت غیر قندی (آگلیکون) نامیده می شود و اغلب دارای ارزش درمانی است. گلیکوزیدها ماده فعاله گیاهان دارویی هستند.

گندمه Caryopsis

نوعی میوه خشک ناشکوها است که جدار میوه ودانه به هم پیوسته است و فاصله‌ای بین آن دوجدار وجود ندارد. مانند میوه گندم و ذرت.

گندمیان Graminacea

تیره بزرگی از گیاهان تک لپه‌اند مانند گندم، ذرت.

گوشتالو Fleshy

اندامهایی که در آنها مقدار نسبتاً زیادی آب ذخیره شده است. مانند برگ و ساقه خرفه و اندامهای کاکتوس.

گوشواره Stipule

زایده کوچک و برگ مانند است که در محل اتصال دم برگ در بسیاری از گیاهان وجود دارد. در عمل فتوسنتز دخالت دارد.

گونه Species

گروهی از جانوران یا گیاهان که شباهتهای فراوان با یکدیگر دارند. جانداران هر گروه فقط با جانداران گروه خود می‌توانند تولید مثل کنند و معمولاً با جانداران سایر گروهها نمی‌توانند عمل تولید مثل را انجام دهند.

گیاه Flora

مجموعه گیاهانی که مخصوص يك منطقه یا يك کشور هستند. مجموعه گیاهان متعلق به دوران مخصوصی از زمین یا محیط مشخصی در يك کشور.

گیاه Plant

نام عمومی مجموعه بزرگی از جانداران که به علت وجود اختصاصات معینی از جانوران مشخص‌اند. در تعاریف دقیقتر به رستنیهایی اطلاق می‌شود که دارای ریشه هستند و قابل کشف‌اند مانند پیدازادان و نهانزادان آوندی.

گیاه‌شناس Botanist

دانشمند علم گیاه شناسی است.

گیاه شناسی Botany

یکی از شعبات علم طبیعی است که به بحث درباره گیاهان اختصاص دارد.

رویانه گیاه و یکی از اجزای دانه است.

گیاهی شکلان Phytozoa

گروهی از بی مهرگانند که از نظر شکل ظاهری شباهتهایی با گیاهان دارند و مانند مرجانها و شقایق دریایی .

لایه تارهای کشنده Piliferous layer

بخشی از روپوست ریشه که تارهای کشنده را در بردارد. معمولاً در بخش انتهایی قرار گرفته است.

لایه زاینده Cambium

لایه‌ای است از یاخته‌های فعال که پیوسته تکثیر می‌یابند. بین بخش چوب و آبکش قرار دارد.

فعالیت این لایه موجب تشکیل چوب و آبکش جدید در ساختمان پسین می‌شود.

لایه غذا دهنده Nourshing layer

لایه‌ای که در کیسهٔ بساک اطراف یاخته‌های مادری وجود دارد و تغذیهٔ یاخته‌های مادر را تأمین می‌کند.

لب Lobe

۱- هر نوع زائیده یا برجستگی در ساختمان یک اندام.

۲- تقسیمات عمیق و مدور در برگ یا گل.

لب برگشته، پیچیده Revolute

لبه Cotyledon

نخستین برگگی است که از نمو رویان دانه نتیجه می‌گردد و معمولاً دارای شکلی ساده است.

لیگنین Lignin

ماده‌ای است که همراه سلولوز موجب افزایش ضخامت دیوارهٔ یاخته‌های گیاهی می‌شود و به این ترتیب چوب را به وجود می‌آورد. وجود این ماده سبب استحکام اندامها می‌شود. تقریباً ۳۵ درصد ترکیب بخش سخت درختان در این ماده است .

مادگی Pistil, Gynoecium

اندام ماده گل که دانه از آن تولید می شود. بخشهای مختلف آن عبارتند از تخمدان، خامه و کلاله.

ماده زیر Hypogynous

گلهایی که نهنج برآمده دارند و مادگی در رأس نهنج قرار گرفته است. اجزای گل در زیر یا در امتداد قاعده مادگی واقع شده اند.

محوری Pyxidium

میوه سرپوش داری که پس از افتادن سرپوش به طور عرضی بازمی شود. مانند میوه آناگالس و بندزالبنج.

محور Rachis

خط یا امتدادی که گلها بر روی آن واقع اند و مشخص کننده نوع گل آذین است. خطی که در برگهای مرکب، برگچه ها بر روی آن قرار گرفته اند.

محوری- واقع در محور Axil

مریستم Meristem

بخشی از گیاه که محل تمرکز یا خته هایی است که از نظر تکثیر بسیار فعال اند. در نتیجه فعالیت این بخش، بافتها و اندامهای همیشگی گیاه به وجود می آیند. یاخته های اولیه که در نتیجه عمل تکثیر این بخش پدید می آیند تدریجاً تخصص می یابند و هر قسمت از آنها موجب تشکیل یکی از اجزای گیاه یا اندامهای آن می شود. مریستم ممکن است از یک یا چند یاخته منشأ گرفته باشد.

مریستم هایی که در انتهای ریشه و ساقه وجود دارند از چند یاخته به وجود آمده اند. در نتیجه پیدایش خراش در برخی از اندامها، بافت مریستم ممکن است تشکیل شود. مریستم ثانوی طبقات زاینده چوب و آبکش و چوب پنبه را تولید می کند.

مریکارپ Mericarp

هریک از دو فندقه میوه های دو فندقه ای را گویند که در گیاهان تیره جعفری دیده می شود.

مغز Pith

بخش مرکزی یا بخش داخلی ساقه گیاهان دولپه.

مغز دانه Kernel

محتویات دانه یعنی رویان و لپه‌های آن است و احتمالاً آلبومین که از پوست دانه جدا شده است.

مگاسپور Megaspore

ها گهگاهی را گویند که از رویش آنها، پروتال ماده به وجود آید. یعنی پروتالی به وجود آید که بعداً بر روی آن آرکگون تشکیل شود. با این وضع می‌توان آن را شبیه به نوسل Nucelle گیاهان گلدار دانست.

منظم Aclinemorph

گل‌هایی را گویند که قطعات آن شبیه به هم بوده دارای تقارن شعاعی هستند.

منقار Beak

زائده انتهایی بعضی از میوه‌ها. مثل زائده‌های میوه شنگک.

مونادلف Monadelphpe

پرچم‌هایی را گویند که در تمام طول میله و یا لاقول در ناحیه قاعده آن به هم ارتباط داشته، مجموعاً به صورت یک دسته دیده می‌شوند.

مهمیز Spur

دنباله لوله مانند کاسه یا جام در زیر گل که بسته است و گاهی مقداری نوش گل در آن جمع می‌شود. مانند مهمیز زبان در قفا که از تغییر شکل کاسبرگ به وجود آمده است.

میان بر Mesocarp

بخشی از فرابرمیوه است که بین برون بر و درون بر قرار دارد. در بسیاری از میوه‌ها بخش خوراکی آن را، تشکیل می‌دهد.

میله Filament

بخشی از پرچم است که در انتها به بساک ختم می‌شود و بانهج ارتباط دارد.

میوه Fruit

تخمندان بارور شده و نمو یافته گیاه. نتیجه عمل باروری و ترکیب گانه های جنسی. دانه در داخل آن قرار گرفته است.

میوه بر Fructiferous

عامل مولد میوه یا حامل آن.

میوه شناسی Carpology

شعبه ای از علم گیاه شناسی که به مطالعه میوه ها اختصاص دارد.

نابوهی Adventive

گیاهانی که مخصوص يك منطقه نباشند و از مناطق دیگر آورده و به جهاتی پرورش می دهند.

ناجور برگ Heterophyllous

ناجور برگگی Heterophyllic

وجود برگهایی که از نظر شکل ظاهری مختلف اند. و بر روی يك گیاه یا ساقه منفرد قرار دارند. مانند برگهای تیر کمان آبی که برگهای آبی نواری شکل و برگهای موج مدور و برگهای هوایی به شکل سرنیزه هستند.

ناجور خامه Heterostyle

گلهای گیاهان متعلق به يك گونه که خامه آنها دارای اندازه های مختلف است مانند گلهای بامچال.

ناجورسانی Anisogamy

وضعی که در آن یاخته های جنسی یا گانه ها از نظر اندازه مختلف ولی از نظر عمل نظیر یکدیگرند.

ناجور هاگ Heterosporous

گیاهی است که دو نوع مختلف هاگ تولید می کند مانند سرخس آبی مارسیلیا (Marsilia).

نخی شکل Filiform

به عضوی از گیاه گفته می شود که نازک و نخی مانند باشد مانند برگ رازیانه.

نرمادگی Hermaphroditism

کیفیت وجود دستگاه تناسلی نرماده توأمأ دريك گیاه.

نرماده Hermaphrodite

وجود پرچم و مادگی دريك گل یا گیاه گل دار مانند گل ختمی و شب بو.

ناشکوفأ Indehiscent

نوعی میوه که پس از رسیدن، خود به خود باز نمی شود و دانه در درون میوه باقی می ماند. مانند میوه فندق و گردو.

ناف Hilum

اثری بر روی پوست دانه که مشخص کننده نقطه اتصال قبلی دانه با بند است.

نافه Androecium

نام مجموعه پرچمهای يك گل است.

ناهم بوم Allopatric

جاندارانی که در نقاط متفاوت دیده می شوند و از نظر انتشار و محل زندگی با یکدیگر متفاوتند.

ناهوازی Anaerobic

موجودات ذره بینی زنده ای که می توانند در محیطهای بدون اکسیژن زندگی کنند.

نهان بر Cryptocarpous

گیاهانی که میوه آنها مخفی است.

نهان دانگان Angiospermae

گروه بزرگی از گیاهان گلدار که در آنها تخمک در داخل برچه بستهای قرار دارد و پس از عمل لقاح بد صورت دانه محصور در میوه درمی آید. این گیاهان بدو گروه تقسیم می شوند تک لپه ای و دولپه ای.

نهان زادان Cryptogamia

گروه بزرگی از گیاهان که گل ندارند، بدهمین جهت جزء گیاهان پست تقسیم بندی می شوند. در بعضی انواع، برخی اندامهای رویشی نیز وجود ندارد. تولید مثل این گیاهان برخلاف پیدازادان آشکار نیست. مانند نهان زادان آوندی و ریسهداران.

نهانزادان آوندی Vascular cryptogamia و Pteridophyta

گروهی از گیاهان که گل ندارند و به همین جهت جزء گیاهان پست به شمار می آیند. در اندامهای رویشی آنها لوله‌هایی به نام آوند وجود دارد که شیره‌های گیاهی در داخل آنها جریان دارد. تولید مثل این گیاهان به وسیلهٔ هاگ یا تخم صورت می‌گیرد. بیشتر در جنگلها و در مناطق مرطوب می‌رویند. مانند سرخسها، دم اسبیان و پنجه‌گر گیان.

نهنج Receptacle

بخشی از گل که اندامهای پوششی (گلبرگها و کاسبرگها) و اندام‌های زایشی (مادگی و پرچم) بر روی آن قرار گرفته‌اند. در گل‌های مختلف به اشکال متفاوت است.

نوش Nectar

نوعی مادهٔ قندی است که برخی سلولها به‌خارج ترشح می‌کنند. این ماده یا در گودیهایی مخصوص باقی می‌ماند و یا آن که در همان ناحیه ترشح شده، سلولها را فرا می‌گیرد. وجود نوش در داخل گل، سبب می‌گردد که حشرات به‌سوی آن جلب شده، انتقال دانه‌های گرده بر روی مادگی پایه‌های مختلف گیاه، به سهولت انجام پذیرد.

نوشگاه Nectary

عضو ترشح‌کنندهٔ نوعی ماده قندی به نام نوش است که بر روی نهنج گل به صورت برجسته و یا به شکل حلقوی (در قسمت داخل یا خارج پایه پرچمها) دیده می‌شود و یا آن که ممکن است به صورت صفحهٔ قرصی شکل و غیره درآید. در بعضی گیاهان تیره آلاله، جام گل از تغییر شکل پرچمها به اعضای مولد نوش که کم و بیش ظاهر گلبرگ مانند دارند، حاصل می‌شود.

نیام Legume

نوعی میوهٔ خشک و شکوفا است که از یک برچه تشکیل شده و پس از رسیدن به وسیلهٔ دو شکاف طولی بازمی‌شود. مانند میوهٔ گیاهان تیره نخود.

نیام Ocrea, Ochrea

قاعدهٔ بعضی از برگها، برگه‌ها یا گریبانها که روی ساقه ادامه دارد و آن را کاملاً احاطه می‌کند. مانند نیام گیاهان تیره گندم و دم اسبیان.

واژگون تخمک Anotropous

یکی از انواع تخمک است که در آن به علت خمیدگی زیاد تخمک، سفت مجاور جفت قرار گرفته است.

هاگک Spore

عامل تولید مثل برخی از گیاهان که ممکن است از یاخته واحد یا چندین یاخته تشکیل شده باشد.

بعد از جدا شدن از عامل مولد (هاگدان) مستقیم یا غیرمستقیم موجب پیدایش گیاه تازه‌ای می‌شود. معمولاً میکروسکوپی است و از راه‌های مختلف به وجود می‌آید.

هاگدان Sporangium

اندامی که در گیاهان بی‌گل مولد هاگک است. اندام نظیر آن در گیاهان دارای گل بساک است.

هاگزایی Sporulation

عمل تشکیل هاگک‌ها در داخل هاگدان و انتشار آنهاست.

هاگینه Sore

مجموعه هاگدانها است که در سطح زیرین برگ سرخس قرار دارد و ممکن است از یک غشاء نازک به نام اندوزی Indusie پوشیده شده باشد.

هم بوم Sympatric

جاندارانی که در نقاط مشخص پراکنده‌اند.

هموپاتی Homeopathy

روش خاص درمان بیماریها به وسیله تجویز مقادیر کم دارویی که مقدار زیاد آن علایمی شبیه مرض تولید کند. این روش ابتدا به وسیله ساموئل هانمان ابداع شد.

هوازی Aerobic

موجودات ذره‌بینی زنده‌ای که در هوای آزاد می‌توانند زندگی کنند.

یک برگچه‌ای Unifoliolate

۱- برگگی که فقط دارای یک برگچه است مانند برگ نارنج.

۲- گیاهی که برگ آن فقط دارای یک برگچه است.

يك پایه Monoecious

گیاه گل‌داری که گل‌های نبرو ماده آن روی پایه واحد قرار دارند . مانند فندق و گردو .

يك جنسی Unisexual, Diclinous

- ۱- گیاه یا گلی که دارای يك جنس مشخص، نریا ماده باشد.
- ۲- گل‌هایی که یا فقط دارای پرچم هستند یا دارای مادگی.

يك خانی Unilocular

اندام یا بخشی از گیاه که فقط دارای يك بخش یا يك قسمت است. مانند پوشینه درسیلن (Silene)

يك درمیان Decussate

وضع برگ‌هایی که روی ساقه یا شاخه به صورت متناوب قرار دارند.

يك سگله Uniflorous

گیاهی که دارای يك گل است. مانند آلاله و بنفشه.

يك لبه Unilabiate

اندام یا بخشی از گیاه که فقط دارای يك لب باشد. مانند مریم نخودی (Teucrium) و آژوگا (Ajuga).

فهرست نام فارسی گیاهان دارویی

۱۷۵	انجیر	۱۷۵	آراقیطون
۱۷۶	انغوزه	۱۱۳	آریزا
۱۱۲	انگور خرس	۱۱۲	آس
۴۴	اوجا	۱۱۴	آس بری
۱۷۷	اوکالپتوس	۱۳۳	آس بویه
۱۹۶	اون نافدار	۹۲	آش انگور
۱۷۰	با با آدم	۱۵۱	آقطی
۱۶۰	با بونه رومی	۱۵۰	آقطی
۱۵۹	با بونه گاوی	۱۲۴	آکلیل کوهی
۱۳۰	بدر نجبویه	۱۳۴	آویشن شیرازی
۱۱۷	بادیان رومی	۱۱۳	آیدا
۱۴۶	بارهنگک	۳۰	ابهل
۱۴۷	بارهنگک سرنیزه‌ای	۱۲۳	ارپه
۱۴۶	بارهنگک کبیر	۲۹	ارس
۱۴۸	بارهنگک کوهی	۲۱	ارگو
۳۹	بامبلی بوزو (کردستان)	۸۷	اسپند
۱۳۸	بذرا البنج	۷۳	اسپیره
۱۶۴	بزنجاسف	۱۲۵	اسطوخودوس
۸۶	بزرک	۱۷۳	اسفرزه
۱۳۰	بلسان	۱۶۲	افستین
۴۳	بلوط	۱۶۲	افستین کبیر
۴۳	بلوط دم‌دار	۵۵	اقونیطون
۸۶	بندکتن	۳۲	اکسیر ترکی
۱۰۰	بنفشه	۸۱	اکلیل‌الملک
۹۹	بنفشه سه رنگ	۱۷۴	انار
۹۹	بنفشه فرنگی	۵۱	انجبار
۱۰۰	بنفشه معطر	۱۰۹	انجدان رومی

۱۷۲	خار مقدس	۱۳۸	بنگ دانه
۹۱	خاس	۴۷	بورگ آجاجی
۱۸۲	خاکشی	۱۵۷	بوماردان
۱۸۲	خاکشیر	۶۴	به
۹۴	ختمی	۱۷۸	به لیمو
۵۴	خر بق سیاه	۲۰	بید
۱۲۲	خر بق سیاه	۳۱	بید گاه
۳۴	خر بق سفید	۶۹	پامچال
۲۲	خزه ایسلندی	۱۱۵	پامچال طی
۹۲	خوشه انگور	۱۶۵	پای خر
۴۷	دارواش	۱۵۱	پلخون
۱۶۴	درمنه	۱۵۰	پلم
۱۸۳	درخت گز	۶۹	پنج انگشت
۶۱	دروزرا	۶۹	پنج برگ
۲۶	دم اسب	۲۷	پنجه گرگ
۹۱	راج	۹۶	پنیرك
۱۸۴	رازك	۳۵	پیاز حضرتی
۲۵	رازك وحشی	۳۵	پیاز سگ
۱۰۸	راز یانه	۱۳۹	تاتوره
۱۵۶	راسن	۵۵	تاج الملوك
۳۹	رزك	۱۷۹	تاجریزی پیچ
۱۲۴	رزماری	۵۹	ترب کوهی
۱۸۵	روبارب	۱۴۲	ترتیزك آبی
۱۸۶	روناس	۴۸	ترشك
۳۰	ریس	۶۵	ترشه ولیك
۲۵	ریشه بسفایج	۱۳۰	ترنجان
۵۹	ریشه خردل	۱۸۱	ترنجبین
۱۸۵	ریوند چینی	۱۸۰	تمبر هندی
۶۵	زالزالك گل	۶۶	تمشك
۱۱۶	زبان گنجشك	۳۹	تمیس
۱۸۷	زرشك	۱۶۹	تنباکوی هندی
۱۸۸	زعفران	۶۸	توت روباه
۱۱۴	زغال اخته	۴۲	توس
۱۵۶	زنجبیل شامی	۱۱۷	جنیانا
۱۳۱	زونا	۱۰۵	جعفری
۹۷	زیرفون	۱۰۳	جعفری وحشی
۱۰۴	زیره	۱۰۲	چوبلمه
۱۰۴	زیره سیاه	۵۲	چوبه

۱۹۴	عشق در قفس	۱۱۷	ژانسیان
۱۴۹	علف پئیر	۱۰۲	سانیکو
۹۸	علف چای	۸۳	سداب بز
۱۹۵	علف چشمه	۶۵	سرخ و لیک
۸۹	علف شیر	۱۲۲	سفید دارو
۱۵۲	علف گربه	۱۳۷	سگ شکن
۱۴۵	علف ماهور	۱۸۹	سنا
۶۸	علف نقره‌ای	۱۵۲	سنبل الطیب
۴۹	علف هفت بند	۱۱۰	سنبل ختایی
۱۵۱	علیون	۱۲۱	سنفیتون
۱۹۶	عنا ب	۱۹۱	سه پستان
۵۲	غاسول	۱۹۰	سیاه تخمه
۷۶	غافت	۹۳	سیاه توسه
۴۲	غان	۱۹۰	سیاه دانه
۱۵۳	فاشرا	۲۴	سرخس نر
۱۹۷	فلوس	۲۹	سرو کوهی
۱۹۸	قدومه	۳۷	سیر
۱۱۲	قره قاط	۳۸	سیر جنگلی
۱۱۹	قنطور یون	۳۸	سیر خرمن
۲۸	کاج جنگلی	۱۴۲	سیزاب
۱۹۹	کاسنی	۱۴۱	سیزاب طبی
۱۶۱	کاسنی بری	۱۳۳	سیمسیر
۱۷۱	کاسنی زرد	۱۲۲	سینه دارو
۸۶	کتان	۱۳۷	شا بیژک
۲۰۰	کرچک	۹۰	شاه بلوط هندی
۲۰۱	کرفس	۱۹۲	شاهتیره
۱۳۳	ککلیک اودی	۱۱۸	شبدر آبی
۱۱۷	کوشاد	۲۳	شش گیاه
۶۰	کیسه کشیش	۱۲۲	شش گیاه
۱۲۰	گاوزبان	۵۶	شقایق نعمانی
۴۱	گردو	۸۲	شنبلیله
۵۵	گرگ کش	۱۵۱	شون
۴۶	گزنه	۱۵۱	شوند
۱۲۷	گزنه سفید	۱۴۹	شیر پئیر
۷۴	گل آویز	۱۹۳	شیر خشت
۱۴۳	گل انگشتانه	۸۴	شیرین بیان
۳۶	گل برگ	۵۲	صابونی
۴۴	گل بردار	۱۹۴	عروسک پشت پرده

۱۳۲	مرزنگوش وحشی	۳۵	گل حضرتی
۳۱	مرغ	۱۴۰	گل حنا
۱۲۸	مریم گلی	۱۲۳	گل ختو
۱۲۳	مریم نخودی	۹۸	گل راعی
۱۳۷	مندغوره	۷۷	گل سرخ
۲۰۲	مورت	۱۰۹	گل شوری
۲۰۲	مورد	۳۳	گل شیپوری
۳۵	مورنجان	۱۷۱	گل قاصد
۱۳۷	مهر گیاه	۱۴۵	گل ماهور
۸۱	ناخنك	۳۶	گل موكت
۴۲	نارون قرمز	۶۳	گل ناز
۷۸	نسترن	۱۶۸	گل همیشه بهار
۱۳۵	نعناع	۱۲۶	گندناى كوهی
۱۳۶	نعناع فلفلی	۵۷	گونه های مختلف آلاله
۲۷	واش	۸۵	لوبیا
۳۸	والك	۸۰	لوز كوچك
۱۱۶	ون	۱۵۳	مار دارو
۱۶۹	همیشه بهار كوهی	۱۰۱	مازربون
۹۸	هوفار بقون	۵۸	مامیران