کد خبر: ۴۴۲۸۳۹
سه شنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۱ ۱۴:۱۷

آشنایی با گیاهان دارویی پر مصرف در خانه

طب سنتی با شناسایی عناصر مفید، و با بهره مندی از دانش گیاهان دارویی، به درمان بیماری ها می پردازد.در این مطلب سعی کرده ایم بخشی از خواص گیاهان ضروری و پر کاربرد را معرفی کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون،انواع گیاهان دارویی برای هزاران سال منبعی برای شفا در جوامع محلی در سراسر جهان بوده اند. هنوز هم به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی اولیه برای ۸۵٪ از جمعیت جهان استفاده می شود. همچنین این گیاهان، منبعی برای کشف دارو هستند و بخش اعظمی از تمام داروهای مصنوعی از آن ها نشآت می گیرد. از آنجایی که پرورش گیاهان دارویی محصولات طبیعی هستند، عاری از عوارض جانبی خواهند بود، نسبتا ایمن، سازگار با محیط زیست و در دسترس می باشند.

از گیاهان دارویی می توانید در درمان بیماری های ساده و رایج کمک بگیرید. در واقع می توانید از گیاهان دارویی برای درمان سردرد، مشکلات مربوط به معده یا حتی آسیب ناشی از نیش حشرات استفاده کنید.

گیاهان دارویی را می توان در قالب دمنوش و چاشنی، به صورت موضعی در قالب عصاره گیاهان یا به صورت قرص مصرف کرد.

نعناع: ضد نفخ، دل درد، ناراحتی معده، دلپیچه کودکان پس از خوردن سردی‌ها، رفع اسهال.

پونه: ضد نفخ، گرم کننده کلیه‌ها، رفع شب ادراری کودکان، تقویت روده، رفع اسهالی.

خاکشیر: رفع گرمازدگی، رفع گرمی کردن(مصرف بیش از حد خوراکی‌های طبع گرم)، گر گرفتگی، کهیر و خارش پوست.

سنبل الطیب: آرامبخش، رفع کم خوابی، ضد استرس.

سیر: کاهش سریع فشار خون، کاهش چربی خون و کلسترول مضر، آنتی بیوتیک گیاهی.

سنجد: آرد سنجد کامل(با پوست و دانه): رفع درد معده و سوزش مری، رفع و پیشگیری از پوکی استخوان و آرتروز.

گشنیز: کاهش سریع فشار خون، خوشبو کننده دهان، ضد نفخ برای افراد گرم مزاج به جای نعناع و پونه، ضد آفت.

گل گاوزبان: آرامبخش اعصاب، رفع تپش قلب و بهبود زکام و سرفه خشک.

زنجبیل: ضد تهوع و استفراغ، رفع درد عادت ماهانه، بهبود سرما خوردگی وسردی، ضد رماتیسم.

گزنه: رفع سنگ و عفونت کلیه و مثانه، رفع کم خونی، ضد عفونت لوزه‌ها، کاهش قند خون.

منبع:باشگاه خبرنگاران