



خواص و عوارض گیاهان

دارویی پرکاربرد (۹)

دکتر مریم رامشک

متخصص داروسازی سنتی

عضو هیئت علمی دانشگاه

مرداد ۱۴۰۲

تخم آفتابگردان:

خواص و اثرات:

- مقوی اعصاب، آرامبخش
- مقوی هوش و حافظه
- چاق کننده
- کمک به هضم غذا و رافع یبوست
- مقوی ریه و صاف کننده صدا

مضرات:

- اضافه وزن در مصرف بیش از حد
- ریزش مو در مصرف بیش از حد
- خستگی و بی حوصلگی در مصرف بیش از حد

کنجد:

خواص و اثرات:

- ملین امعاء، صاف کننده صدا و رفع خشونت حلق
- چاق کننده

مضرات:

- دیر هضم
- باعث بدبویی دهان در صورت ماندن در بین دندانها
- بو دادن آن و یا مصرف با عسل عوارض آن را کاهش می دهد.

تخم کدو:

خواص و اثرات:

- بهبود عملکرد پروستات و افزایش قوای جنسی
- درمان بی خوابی، کاهش کلسترول
- مقوی قلب، مفید در دیابت
- چاق کننده

مضرات:

- بروز گرفتگی بینی و مشکل تنفسی در مصرف زیاد
- بروز سوء هاضمه و معده درد در مصرف زیاد
- مضر در بارداری و شیردهی
- افزایش وزن در مصرف زیاد
- بروز آلرژی

تخم هندوانه:

خواص و اثرات:

- مفید در درمان دیابت
- مقوی قلب، مقوی حافظه
- مفید در عفونتهای ادراری و سنگ کلیه
- مقوی معده، مقوی چشم

مضرات:

- افزایش وزن در مصرف بیش از حد
- افزایش چربی خون در مصرف بیش از حد
- افزایش فشار خون در مصرف بیش از حد
- به دلیل شوری زیاد

پسته:

خواص و اثرات:

- مقوی هوش و حافظه
- مقوی قلب، مقوی معده، چاق کننده
- مقوی دندان و لثه، خوشبوکننده و رافع
- برفک دهان

مضرات:

- بروز جوش و کهیر در مصرف زیاد
- نفخ، درد شکم و تهوع در مصرف بیش از حد
- مضر در افراد مبتلا به دیابت، نقرس و نارسایی کلیه

گردو:

خواص و اثرات:

- ملین و موافق افراد سالمند
- مقوی مغز و مقوی حواس
- تقویت قوای جنسی

مضرات:

- در صورت مصرف بیش از حد باعث ورم لوزه و جوش های دهانی می شود.
- اضافه وزن در مصرف بیش از حد
- افزایش ترشح هورمونهای تیروئید در مصرف بیش از حد
- نفخ، تهوع و استفراغ در مصرف بیش از حد

فندق:

خواص و اثرات:

- مقوی معده، تقویت هوش و حافظه
- تقویت قوای جنسی
- رفع سرفه همراه با عسل و یا شکر

مضرات:

- مضر معده و نفاخ، در مصرف بیش از حد
- در صورت مصرف با پوسته قهوه ای، موجب یبوست و سردرد می شود.

بادام:

خواص و اثرات:

- تقویت هوش و حافظه
- مقوی چشم، ملین طبع، ملین حلق و موافق ریه
- چاق کننده
- بادام بو داده مقوی معده، قابض، و رافع سستی معده
- بادام تازه نارس (چغاله) مقوی بُن دندان

مضرات:

- احساس سنگینی در معده در مصرف بیش از حد
- افزایش وزن
- به دلیل دارا بودن منگنز زیاد با داروهای مسهل، آنتی بیوتیکها و کاهنده های فشار خون تداخل می کند.

لازم به ذکر است مصرف گیاهان دارویی زیر نظر

متخصص مربوطه عارضه ای ایجاد نمی کند.