

A decorative rectangular border in a light green color with a subtle floral pattern. Inside the border, there are several illustrations of flowers: a cluster of white daisies in the top left, a pink flower with green leaves on the right side, and a purple flower with green leaves in the bottom left.

راهنمای کامل شفای طبیعی

مترجم
بیان منوچهری

درج عقیق

کپاهان درو بی



کشف زیبایی، تاریخچه، و قدرت
اتیام دهندگی چند نوع گیاه مختلف

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل شفای طبیعی / ویراستاران کی کریمی... و دیگران؛ مترجم بیان منوچهری.

مشخصات نشر: رشت، درج عقیق، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ قطع: دربزی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰-۶۸-۱-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: درمان طبیعی، پزشکی جایگزین، بهداشت شخصی

شماره افزوده: کریمی، کی. - Keville, Kathi

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷۳۳۷۷/۳۳۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۱۸۹۳

درج عقیق

راهنمای کامل شفای طبیعی

مترجم: بیان منوچهری

تیراژ: ۳۵۸

ناشر: درج عقیق

صفحه‌آرایی: آیدا روستا، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: ستاره سپهر، صحافی: نوین

چاپ اول: ۱۳۹۱، ۲۲۰۰ نسخه

هنگام: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰-۶۸-۱-۷

www.arjmandpub.com

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش، یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۸۲، تلفن: ۸۹۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هرازخرب، تلفن: ۶۳۸۱۵۷۴-۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱۱-۸۳۳۱۰۱۶

شعبه بابل: خ کج امروز، پاساژ کج امروز، تلفن: ۰۱۱۱-۲۳۳۳۷۶۲

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه، عضدی، تلفن: ۰۱۳۱-۳۳۳۳۸۷۶

شعبه سناری: بیمارستان امام روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۲۰۰۹۰



گل اشرفی

گل اشرفی دارویی

گل اشرفی دارویی *Calendula officinalis* از یک کلمه ی لاتینی به معنی «اولین روز از ماه» گرفته شده است. مدت شکوفه دادن این گل خیلی طولانی است یعنی از دهمین ماه تا آبان ماه فصل گل دادن این گیاه است. این گیاه دارویی بعضی اوقات با گل همیشه بهار زینتی اشتباه گرفته می شود که برای تشخیص آن از گل همیشه بهار زینتی؛ این گیاه دارویی با نام *tagetes* شناخته می شود.

فهرست

- ۱ گیاهان دارویی ۳
- ۲ چای های درمانی ۱۱
- ۳ رایحه درمانی ۲۳
- ۴ عصاره گل ها ۲۹
- ۵ هومئوپاتی ۳۳
- ۶ گیاهان و ادویه جات ۳۹
- ۷ زیبایی طبیعی ۴۷
- ۸ درمان های طبیعی ۵۱
- ۹ داروخانه باغچه شما ۶۵
- ۱۰ بیماری ها و درمان هایش ۷۱
- ۱۱ روش های درمان شخصی ۸۵
- ۱۲ درمان های جایگزینی ۹۳

گیاهان دارویی

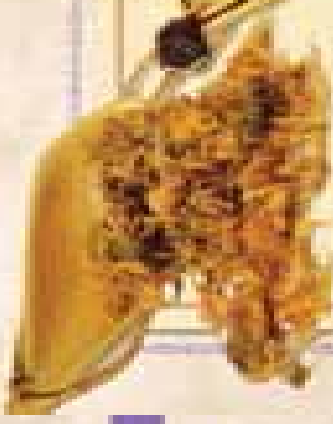


رز آفسرده

عامل التیام بخش رز آفسرده - سبزه های قرمز و گوشه‌های این گیاه خودرو و بیابانی می‌باشد که از روزگار دوازدهم شناخته شده بوده است. امروزه میوه‌های این گیاه که حاوی مقدار فراوانی ویتامین‌های مغذی می‌باشند به صورت خام یا پخته و اکثراً به صورت خشک شده مصرف می‌شوند. رز آفسرده برای در دست کردن چای، عصاره‌ها، پوره و مریا استفاده می‌شود.

گل اشرفی

بزرگ‌ترین میوه در جهان
بزرگ‌ترین میوه در جهان
بزرگ‌ترین میوه در جهان



مشخصه گیاهی: محصول دارویی این گیاه سالیانه گل‌های باطرز طلایی رنگی است که بسیار نرم و دارای عطری ملاهم و منبذ می‌باشد. این گل تا ۲۸ اینچ به طور صعودی رشد می‌کند. شاخه‌های تنه این گل، برگ‌های پهنی دارد که به طور متراکم با موهای نازکی پوشیده شده است. برگ‌هایش را می‌توان به انواع سالاد اضافه کرد و حال آن که گل‌هایش نیز رنگی به بیشتر غذاها می‌دهد.

محل رویش: هر چند گل اشرفی متعلق به آب و هوای مدیترانه‌ای است. امروزه در سراسر دنیا پرانگه شده و در نواحی بسیاری به صورت خودرو رشد می‌کند که البته، کار چای‌های آفتاب‌ی و زمین‌های بارز بیشتر دیده می‌شود.

اجزای مورد استفاده: در فرآورده‌های دارویی معمولاً از تمامی سرگل‌ها با قطف گلبرگ‌ها استفاده می‌شود.

اجزای گل اشرفی شامل یک روغن اصلی است که دارای خواص آنتی‌بیوتیک است. مشخصه اصلی گل، بوی مشخصی به آن است. دیگر اجزاء این گل شامل:

۱- calenden: که بوی شدید و معطری دارد.
۲- carotene: که شبیه به calendulin (calendulin) ماده ایست درمانی با بافتی لزج (saponin-۳)
۳- saponin-۳
۴- اسیدهای عالی، صمغ و آنزیم‌های مختلف می‌باشد.

موارد استعمال: گل اشرفی خواص ضد عفونی کننده‌ی قوی، موضعی و داخلی را داراست که به طور موضعی آن را بر روی پوست می‌باشد. گیاهان آنتی‌بیوتیک موجب تسریع بهبود و کمک به التیام بدون درد زخم‌های جزئی به وسیله کاهش التهاب و چرک می‌شوند. چون گل اشرفی گردش خون را افزایش می‌دهد، برای تسکین دادن زخم‌های پوستی، سوختگی، سایدگی یا کوفتگی و نیز برای کاهش آفروتنگی مناسب است. گل اشرفی را می‌توان برای تسکین دادن گلو درد غرغره کرد از نظر داخلی، این گیاه ترشح صفرا را بیشتر می‌کند. که این فرآیند باعث تحریک هضم و تسهیل کار کردن روده می‌شود.

کات دیگر

برای داشتن پوستی نرم و مرطوب بدون استفاده از صابون، بعد از استحمام با آب خنک روغن گل اشرفی را به بدنتان بمالید.

روش‌های استعمال

چای
یک تا دو قاشق از گلبرگ‌های گل اشرفی را به مدت ۱۰ دقیقه در یک لیوان آب جوشیده خیس کنید، یعنی کنید روزانه ۲ الی ۴ لیجان از چای گرم آن بنوشید.

التیام جراحات پوستی
برای التیام سریع جراحات پوستی، سوراخ‌های را در چای گل اشرفی خیس کنید و فشار دهید. برای تاثیر بر ناحیه مورد نظر قرار دهید.

غرغره کردن
از چای گل اشرفی برای بهبود آفروتنگی در دهان و گلو استفاده کنید. با چای گرم چند بار در روز غرغره کنید یا دهانتان را شستشو دهید.

تنه‌های مسامری گل اشرفی
گل‌ها را فشار دهید و آب آن‌ها را بگیرید، مسامر را بندست آسوده را مستقیماً بر روی خراشیده‌گی، میخچه و زگیل قرار دهید.

درمان به روی بزاق کتک به علاج کوفتگی یا سایدگی با التیام جراحات پوستی درازنیم‌های پانته مقدار ۳۰ سی‌سی (از گل اشرفی را مصرف کنید. این درمان را با تله‌های گل اشرفی به صورت زیر کامل کنید: یک قاشق چای خوری گل اشرفی تئور شده غلیظ را با یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و به طور مستقیم قاشق آن را بر روی زخم قرار دهید.

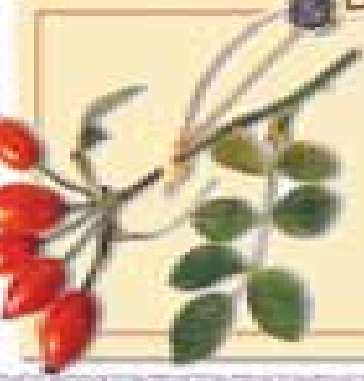
مردم گل اشرفی
این مردم را می‌توان در داروخله‌های گیاهی به صورت آماده تهیه کرد و یا در خانه با مخلوط کردن چند قطره از روغن گل با لوسین پوست این مردم را درست کنید و آن را بر روی ضایعات پوستی از جمله: بریدگی و خراشیدگی‌ها بمالید.

گیاهان دارویی



جسنه Ginseng

ریشهٔ جسنه، مشهورترین گیاه چینی، درماتی است، و بیش از ۵۰۰۰ سال است که بعنوان شفای زندگی بخش اعلام شده. اخیراً نیز به دلیل کاربردهای زیاد شفای طبیعی جسنه، تعداد پرورش دهندگان این گیاه در امریکا افزایش یافته است.



روش‌های استعمال

چاه زَر

یک لیوان آب جوش را روی یک فنجان چاه خوری از میوهٔ خشک شده زَر آفستر بریزید. ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس این مخلوط را صاف کنید (بشاربند) و ۳ تا ۴ لیوان از آن را روزانه بنوشید. کبسه‌های چای تجاری زَر آفستر نیز مؤثر است.

شراب زَر آفستره

شراب زَر آفستره را در یک لیوان آب جوش بریزید و یک لیتر از این مایهٔ خشک شده را در شراب قرمز مخلوط کنید و برای دو هفته بپزیدند. سپس صاف کنید (بشاربند) و روزانه یک لیوان کوچک از آن بنوشید.

شیره زَر آفستره

هفت اونس از زَر آفستره‌ی خشک شده را در اجازه دهید این مخلوط ۴ هفته دست نخورده بماند. این مایهٔ شیره شده را با ۱ لیوان آب رقیق کنید و روزانه یک لیوان کوچک لیکور از این شربت بنوشید.

هژها

در داخل غلظتان، گوجه‌ی میوه‌های تازه چیده گرفته شده زَر آفستره را به شکل پوره در آورید (اسباب کهنه) و سپس از میان الک عبور دهید. این میوه پنجاه تاوه را می‌توان به صورت خام خورد یا برای درست کردن ژلاتین زَر آفستره از آن استفاده کرد.

هژها

پوست میوه‌های تازه چیده شده زَر آفستره را در طول شب در آب بخارپزید. سپس این مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت کم بجوشانید. سپس صاف کنید. شما می‌توانید این مخلوط را به تنهایی بخورید یا آنک به غذاهای ساده اضافه کنید.

زَر آفستره

مشخصهٔ گیاهی: دنباده‌ی گل زَر آفستره اصلی زَر آفستره است. این گل تا ارتفاع ۱۰ فوت رشد می‌کند و گل‌های سفید و خوشبوی دارد. HIPS (میوه‌های گردشالو زَر آفستره) کمی ترش است. اما میوهٔ طبیعی دارد و در فصل پاییز بعد از پژمرده شدن گل‌ها و چندان گلبرگ‌ها پدیدار می‌شود.

محل رویش (زَر آفستره): هر چند این گل متعلق به قاره اروپا، آفریقا، آسیای غربی و آسیای مرکزی می‌باشد. اما هم‌اکنون بومیهٔ خود در زَر آفستره در بسیاری از نواحی امریکا نیز رشد می‌کند.

اجزای مورد استفاده: زَر آفسترهٔ تازه، یا خشک شده را می‌توان به منظور دارویی مورد استفاده قرار داد که در این حالت میوه‌ها را از وسط تبرید و پهن کنید. برای درست کردن شراب یا لاله یا با ترکیبات یکپارچه و یا پیوره‌ها، دانه‌ها را بردارید.

و برای ذخیره میوه‌های این گل، از طرف غیر فلزی استفاده کنید زیرا اسید میوه با فلز واکنش نشان می‌دهد و منزهش از بین می‌رود.

اجزای مورد استعمال: چون روز آفستره سرشار از ویتامین C است - سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند - روز آفستره اغلب برای پیشگیری یا معالجهٔ سرماخوردگی تجویز می‌شود. این گل همچنین دارای خواص قابض کنندهٔ گی و ابزار آور به شکل مایلم است که برای درمان اشخاصی که بسیاری گلویی مزمن دارند یا کسانی که کنترل کمی روی مثانه‌شان دارند مؤثر می‌باشد.

همچنین مزهٔ ترش میوه و ژلاتینی بودنش می‌تواند اثر ضد بیوست مختصری داشته باشد. علاوهٔ خواص anti biotic (ضد مزه) و anti-inflammatory (ضد التهاب) مختص به این گل باعث مبدل بودنش به عنوان ضد عفونی کنندهٔ ی بسیار قوی شده است.

ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و منابع سنتتالشن به سرماخوردگی می‌شود

تکات دیگر



مصرف یک فنجان غذای خوری از مغز یا گوجه زَر آفستره در روز علاوه بر سایر فواید آن در کاهش وزن و مصرف غذاهای ترش نیز مؤثر است. ویتامین C نیز می‌باشد. برای ذخیرهٔ گوجه‌ها با منور روز آفستره آن را در ظرف کوچک قرار داده و منجمد کنید.

۳- یک فنجان پوره، برابر با ۱۷۵ گرم

چای‌های درماتی



نوشیدن هر یک از چای‌های التیام‌دهنده که باعث تندرستی بدن و رفع ناخوشی‌های معمولی می‌شوند

جشنه

مشخصه گیاهی: حداقل ۶ سال طول می‌کشد تا گیاه جشنه کامل شود و می‌تواند تا ۱۸۰ سال پراختیاز نیز زندگ کند. جشنه به دلیل ریشه عمودی زرد رنگ بارکیش (که ظاهرش هم چون هویج است) و دارای عطر و بوی غیرعادی و نرزی کمی تند می‌باشد، در میان دیگر گیاهان برجسته است.

محل رویش: جشنه به کره و قسمتی از چین تعلق دارد. به ندرت مشاهده شده که به طور خودریشه کرده باشد. اما هم اکنون در بسیاری از قسمت‌های آسیا پرورش داده می‌شود.

اجزای مورد استفاده: در نوع اصلی جشنه وجود دارد ۱- جشنه سفید ۲- جشنه قرمز، و در هر دو نوع فقط ریشه‌ی این گیاه به منظور التیام دادن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ریشه‌ی جشنه سفید به سادگی پوست می‌اندازد خشک و پوست می‌شاید می‌شود گر انترین نوع، جشنه قرمز است که به وسیله‌ی بخار دادن ریشه جشنه قرمز تازه چیده شده و سپس خشک شده جلوی آفتاب فراموش می‌شود.

tonic یا دارویی تقویتی جشنه برای قلب و سیستم گردش خون مفید است.

اجزاء:

هر چند از میان تمام گیاهان دارویی جشنه بیشتر از همه مورد مطالعه قرار گرفته اما نحوه‌ی عملکردش تا به حال مجهول مانده است. بعضی از پژوهشگران بر این باورند که اثرات اصلی جشنه ناشی از ginsenosides است که اجزاء اصلی اش توسط گیاه باعث افزایش ترکیبات پروتئینی می‌شوند برای تجزیه‌ی قشای‌های وارده بر بدن در اثر مواد شیمیایی مؤثرند. دیگر اجزاء مؤثر شامل روغن اصلی، بیلانو (B) و تیامین (B) و Riboflavin (ویتامین B۲) است. جشنه همچنین شامل موادی به نام Saponosids (که به سوخت و ساز قند بدن کمک می‌کند) و بیلانو Panacene که تقویت‌کننده‌ی رگ‌های خونی و قلب می‌باشد.

موارد استعمال: جشنه تا حد زیادی برای مبارزه با خشکی و مشکلات نمرکزی (مثل فراموشی) مفید است. داروی تقویتی جشنه (tonic) مواع ترقی دهنده‌ی عملکرد سیستم ایمنی بدن را از بین می‌برد و در بهبود سریع بیماری‌ها مؤثر است و باعث شادابی و سرحالی و بهتر شدن افسردگی‌های خفیف می‌شود.

توجه

بیشتر از ۳ ماه از مقدار توصیه شده استفاده نکنید زیرا استفاده بیش از حد از آن می‌تواند منجر به اختلال در خواب و بی‌ثباتی و اضطراب شود.

روش‌های استعمال

چای

یک لیجان آب جوش را دروی یک فنجان چای جوری از جشنه رنده شده بریزید و برای ۱۰ دقیقه بجایند سپس صاف کنید. این چای به نیر نشان نمرکز حتی در افراد سالخورده کمک می‌کند.

tonic

روزانه ۲۰ تا ۳۰ قطره از داروی تقویتی جشنه (که با داروی در داروخانه‌ها فروخته می‌شود) بخورید. زیرا مایع از مینلا شدن به بیماری‌های قلبی می‌شود و فشار خون پایین را بالا می‌برد.

حمام

جشنه رنده شده را به وان حمامتان اضافه کنید و عصرها خود را با آن شستو دهید. قرار گرفتن در این آب به شفا در آرمایش اعصاب و فراموش آمدن خوابی بر از آسایش کمک می‌کند.

غذای

جشنه می‌تواند در بسیاری از محصولات غذایی الیام دهنده وجود داشته باشد. اضافه کردن مقدار کمی از جشنه رنده شده به کبابه سوپتان خیلی بهتر از خریدن سوپ تجاری جشنه است.

چای‌های درهانی



چای بابونه

برای تسکین دردهای بدن خداوند «برای بابونه را فرستاده» این خط شعر مربوط به قرن نوزدهم تأیید کرده که چهار بابونه در تسکین دادن درد و چادر بابونه در تسکین دادن درد و ناراحتی‌های درونی مداوم، مهم بوده است. در حقیقت استفاده دارویی بابونه در گذشته حتی از امروز که خواص ضد التهابی و ضد انقباضی این گل اثبات شده، بیشتر بوده است. امروزه چای بابونه یکی از مؤثرترین چای‌های دارویی شناخته شده است. عملکرد عالی این گل موجب شده هم برای بزرگسالان و هم

برای بچه‌ها مفید باشد و این چای را می‌توان در دوره‌های منظم استفاده کرد. اگر دچار درد معده، بیخوابی (غیرعادی)، گلو درد یا انقباض عضلانی شدید، این چای را تهیه و مصرف کنید، توصیه می‌کنیم گل‌ها که قرآورددهای ماندنی بابونه هستند را نگه دارید. هر بار مطمئن شوید که نوع بابونه گاوری یا بابونه آلمانی را خریداری و مصرف می‌کنید، این نوع بابونه شامل بیشترین غلظت از روغن‌های اصلی می‌باشد، که دارای قدرت التیام‌دهندگی زیاد هستند.

نحوه دم کردن چای

آب را جوشانید و اجازه دهید کمی خنک شود، سپس به ازای هر قاشق چای خوری گل بابونه یک فنجان آب در قوری بریزید و گل‌های بابونه را اضافه کنید (استفاده از آب جوش سبب می‌شود مخلوطی از خواص درماتی موجود در بابونه بخیمر شود) برای نتیجه بهتر کمتر از د دقیقه چای را در آب جوش بپخش کنید.



چای‌های درهانی



نمونه دم کردن چای

برای درست کردن تاز چای با از برگ‌های خشک شده نعناع تازه چندین تاز به نسبت مساوی نعناع استفاده کنید. به ازای هر قاشق چای خوری نعناع یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. سپس اگر مایل بودید با عسل یا شکر تهیه ای یا شربت آورا شیرین کنید و بعد از هر وعده غذایی یک فنجان از این چای را در هر صندلی کوچک میل کنید، به طوری که روزانه بیش از ۳ فنجان از این چای نوشیده نشود.

چای نعناع بیابانی

بیشتر مردم نعناع را در باغچه‌هایشان می‌کارند تا در هوای گرم تابستان از بوی عطر معطرش لذت ببرند. اگر شما به دلایل دیگری خواهان کاشت نعناع هستید، مطمئن شوید که بهترین نوع آن را با داشتن عالی‌ترین خواص دارویی انتخاب کرده‌اید (زیرا بیش از ۲۰ نوع از این گیاه وجود دارد) نوع اصلی آن؛ نعناع فلفلی (Mentha piperita) است که دارای بیشترین اجزاء فعال می‌باشد و شامل روغن اصلی جوهر نعناع است که خواص درمانی به این گیاه داده است. چای نعناع از برگ‌های دندانه‌دار به رنگ

سبز، متعلق به نعناع اصلی ساخته می‌شود و بخاطر مزایایش ارزش بسیاری دارد و مانع تشنج و باد شکم می‌شود. چای همچنین دارویی مناسبی برای تندی مزاج و ناراحتی‌های روده ای می‌باشد. به‌علاوه می‌تواند علام سردرد (هم‌چون میگرن) را تسکین دهد و عملکردهای کبد و کیسه صفرا را تحریک کند. رایحه معطر چای نعناع مؤثر در حرکت‌زدگی است و چشیدن یک فنجان از این چای باعث تازه‌تر شدن نفس می‌شود.

چای بابونه

از راه درمانی: اثرات التیام‌دهنده این گل در اصل به علت وجود chamazulene و alpha-bisabolol در روغن اصلی گل بابونه است. این گل اثرات بی‌حس کننده می‌کند. ضد التهاب، ضد انقباض و ضد میکروبی دارد. همچنین این گیاه در آرام کردن اعصاب و وادار شدن به خواب مؤثر است. علاوه بر این سرمت شدن گل بابونه را به آب حمام اضافه کنید یا به صورت کمپرس (حوله‌ای) التیام‌دهنده مورد استفاده قرار دهید.

برای درمان مشکلات معده‌ای
روغن اصلی گل بابونه با دیگر اجزاء هم‌چون گِرگِر و کلسیم ترکیب شده که در التهابات مربوط به معده و روده مؤثر است. برای تسکین درد و تحریک سیستم گوارشی به مدت چند هفته هر روز ۳ الی ۴ فنجان از چای تازه دم شده بابونه را بنوشید.

برای تسکین انقباض عضلات روده‌ای:
Flavonoids موجود در چای بابونه می‌تواند مانع گاز معده و تسکین گرفتگی عضلات شود. هر چند برای انقباض عضلات مربوط به قاعده کی نتور، بابونه بهتر است. چون غلظت Flavonoids آن ۳ برابر بیشتر از چای بابونه است.

توجه کنید

بابونه به دلیل عکس‌العمل‌های حساسیتی در افرادی که به گیاه امپروسیا یا دیگر خانواده گل‌های بهاری، حساس می‌باشند، شناخته شده می‌باشد. اگر شما هم این چنین حساسیتی دارید از بابونه استفاده نکنید.

مخلوطی از چای‌های التیام‌دهنده

برای کسالت‌های معده‌ای
۱/۱ اونس بابونه
۲/۱ اونس نعناع صحرایی
۱/۱ اونس گیاه زیره سیاه
۲/۱ اونس سبیل خدایی

به ازای هر قاشق چای خوری از مخلوط یک فنجان آب داغ بریزید. این مخلوط را به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. سپس صاف کنید. این چای دستگاه‌های روده معده‌ای را تسکین می‌دهد و التهاب سیستم گوارشی را تحریک می‌کند. این چای برای دل درد و نفخ مؤثر است.

برای وزم چلته
۱/۱ اونس بابونه
۱/۱ اونس پودمان
۱/۱ اونس مریم گلی

به ازای هر قاشق چای خوری از مخلوط یک فنجان آب داغ بریزید. به مدت ۱۰ دقیقه این مخلوط را بپزید. سپس صاف کنید. اثرات مربوط به ضد التهابی این چای درد معده و ناراحتی‌های اداری را تسکین می‌دهد. تا جایی که میل دارید، روزانه از این چای بنوشید تا این التهابات التیام یابند.

برای مشکلات پوستی
۱/۱ اونس بابونه
۱/۱ اونس فاسدک
۲/۱ اونس رازیانه

به ازای هر قاشق چای خوری از مخلوط یک فنجان آب داغ بریزید. به مدت ۱۰ دقیقه آن را بپزید. سپس صاف کنید. این چای دارویی التهابات متاولوئیک را تحریک می‌کند. مومجیب التیام یافتن التهابات پوستی همچون: زرد بوم و مدل و جوش صورت (جوش پوستی) می‌شود.

کلیدروهای دارویی

برای مشکلات چشم
کمپرس چای گل بابونه مؤثر در بهبود درد چشم، چشم‌پزشکی چشم و التهاب پلک است. دو لایه پنبه را در چای ولرم بابونه خیس کنید. برای چند دقیقه آن را روی چشم‌تان قرار دهید. هشدار: ابتدا کلاه چای را صاف کنید (از عسلی عبور دهید) تا همه ذره‌های گل بابونه که ممکن است موجب سوزش یا خارش بافت‌های ظریف چشم شوند، برداشته شود.

برای التهاب، پیچ‌خوری و یبوستی غیرعادی
حمام چای بابونه سرما موجب رفع التهابات یبوستی، پیچ‌خوری و یبوستی (غیرعادی) می‌شود. یک لیتر چای گل بابونه را به وان حمام پر از آب اضافه کنید. اگر یبوستی (غیرعادی) دارید قبل از خواب، این حمام بابونه را اجرا کنید.

برای نقرص عضلات مربوط به قاعده کی
نتور گل بابونه، التهابات معده‌ای را تسکین می‌دهد. برای گل‌های نقرص، یک فنجان از چای تازه دم بابونه را بنوشید. در روز ۲ الی ۳ فنجان از چای تازه دم بابونه بنوشید. اگر نقرص دارید، روزانه از این چای بنوشید تا این التهابات التیام یابند.

برای آلتورناژ و سرخه
اثرات میکروب‌زدای مربوط به بخار بابونه در نایود کردن میکروب‌های که سبب سرماخوردگی می‌شوند، در کم کردن سرخه، مؤثر هستند. ۲ لیتر آب داغ را روی ۱ فنجان گل بابونه بریزید. سپس حوله ای را روی سران بکشید و بخار آن را استنشاق کنید. هشدار: اگر دچار مریض قلبی و رگ‌های خونی هستید، از این روش استفاده نکنید.

چای‌های درهانی



چای برگ تمشک

باغ‌های معمولی تمشک - تمشک چنگلی - قسمتی از خانواده روز گل (رز) بوده، و از اواخر بهار تا اواسط تابستان رشد می‌کنند. اغلب مردم بخاطر میوه‌هایش این گیاه را می‌کارند. اما شما می‌توانید در مناطق چنگلی نیز بوته خودرو آن را پیدا کنید. هیچ شکلی در آن نیست که میوه‌های شیرین این بوته مشهورترین قسمت گیاه تمشک می‌باشد (شربت گرفته شده از این گیاه وحشی بعنوان چاشنی در بیشتر داروها استفاده می‌شود). بیشتر متخصصان گیاه‌شناسی بر این باورند که برگ‌های این بوته به اندازه میوه‌هایش مفید در روز غرغره کنید.

هستند. قدرت التیام بخشی بر گشکای رومانی Pliny در سال ۳۷ میلادی گزارش شد. تا آنجای که امروزه برگ‌هایش برای درست کردن چای برگ تمشک استفاده شده است، که در بیشتر مشکلات رودهای گوناگون به ویژه اسهال مؤثر بوده است. بهلاوه نوشیدن چای برگ تمشک موجب تسکین یافتن کسالت‌های مربوط به قاعده گی و برونیست (امسا ناپزه) می‌شود. هنگام کلو درده، یا التهاب داخل دهان می‌توانید برای بهبود با چای نیم گرم برگ تمشک، چند بار در روز غرغره کنید.

نمونه تهیه چای

برای اینکه از تمام ترکیبات تیامدهنده موجود در برگ‌های تمشک بهره ببرید بهترین کار این است که به مدت چند ساعت برگ‌های خشک شده و خرد شده تمشک را در آب سرد بجوشانید. سپس این مخلوط را ۱۰ دقیقه بجوشانید و در آخر صاف کنید. (به ژای هر قاشق چای خوری یک فنجان آب روی برگ‌های تمشک بریزید) و در طول روز به اندازه ۳ لیوان بزرگ از این چای بنوشید.



چای نناع

اثرات درهانی: فعال‌ترین جزء در نناع، جوهر نناع است. این روغن اصلی حالت تهوع، گاز، معده اسهال، سردردها، ورم معده، و گرفتگی عضلات هنگام قاعدگی را تسکین می‌دهد. بهلاوه نناع غنی از آنزیم‌هایی چون peroxidase, catalase می‌باشد که در قوی کردن سیستم ایمنی مؤثر است. و همچنین شامل پتاسیم، کلسیم و ویتامین‌های خانواده B برای مبارزه با برخی اسهال‌ها است.

برای گرفتگی عضلات و حالت تهوع: استفاده از روش اصلی جوهر نناع اثر آرامش بخشی روی اسهال مربوط به شکم و روده دارد. و به موجب آن التیاف عضلات مربوط به روده و معده را تسکین می‌دهد. همچنین موجب تحریک شدن هضم و معای تشکیل سنگ کسه صفرا می‌شود. بهلاوه با افزایش جریان زرد آب اثر مثبتی روی metabolism (سوخت و ساز) معمولی چربی بدن دارد.

برای سیستم اعصاب مرکزی: اثرات نیرو بخش نناع به دلیل فراوانی ویتامین های خانواده B موجود در نناع شامل Riboflavin, ویتامین B2, Folicacid, Niacin می‌باشد. این ویتامین‌ها روی اعصاب و مغز تأثیر می‌گذارد و باعث تقویت مغز و یادگیری می‌شوند. اگر برایتان امکان داشت از برگ‌های تازه نناع استفاده کنید زیرا حاوی مقدار بیشتری ویتامین‌های B نسبت به برگ‌های خشک شده است.

توجه کنید

چای نناع برای افرادی که ترش کرده گی (سوزش سردل) یا مشکلات معده‌ای از قبیل Gastroesophageal reflux disease (GERD) دارند، توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است علائم این بیماری‌ها را بدتر کند.

مخلوطی از چای‌های التیام‌دهنده

| | |
|---------------------------------|--|
| برای تسکین گرفتگی عضلات روده‌ای | ۱۶ انس برگ‌های نناع ۱۲ انس برگ‌های کالیبا ۱۶ انس ریشه زنجبیل |
| برای فرو نشاندن ناراحتی شکم | ۸ انس برگ نناع ۸ انس برگ‌های بادرنجبویه ۸ انس پدربازانه |
| برای تسکین سردرد | ۱۰ انس برگ‌های نناع ۱۰ انس برگ‌های بادرنجبویه ۱۰ انس پدربازانه |

همه چاشنی‌ها را با هم مخلوط کنید و با یک فنجان آب جوش بریزید. برای ۱۰ دقیقه بجوشانید سپس صاف کنید. کمی تلخ التیام‌دهنده، گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد و اسهال روده‌ای را تسکین می‌دهد.

کاربردهای دارویی

برای اسهال روده‌ای
برای تسکین سوزش معده‌های ساده معده‌ای، حالت تهوع، اسهال یا باد شکم. یک فنجان از این چای را به صورت جرعه‌های کوچک بند از غذا بنوشید. هندو: چای نناع باید هرگز به کودکان و بچه‌های کوچک داده نشود زیرا ممکن است آن‌ها به جوهر نناع واکنش‌های نااطمین‌شان دهند.

به عنوان یک آرام‌بخنده افزایشی به آب حمام
برای آرامش و رفع وصاله جوهرهای پوستی به وجود آمده در اثر استرس منبذارند چای نناع را به گرم و ولتان اضافه کنید. ۵ الی ۶ قاشق غذاخوری از برگ نناع را در یک لیتر آب جوش بجوشانید این چای را به وان حمام پر از آب داغ (در حدود ۱۰۰ الی ۱۲۰) اضافه کنید. سپس به مدت ۱۵ دقیقه خود را در این قرار دهید.

بویژه در زمان برای گیو درد
بخارنازین‌دهنده و گرم‌کننده چای نناع یک درمان پیشگیرنده کننده بسیار خوب برای استفاده در اولین علائم گلو درد یا یک های تازه نناع درسه کنید و اجازه دهید خشک یا تا حدودی نیم گرم شود و با آن چندین بار در روز تریوره کنید.

برای حرکت روده‌ای (تسکین و تسکین صبح مسافرت)
چای نناع یک درمان عالی برای حرکت روده‌ای است. برای پیشگیری از حرکت روده‌ای یک فنجان از این چای را ۳ بار در روز ۳ بار قبل از مسافرت با ماشین، هواپیما، کشتی (هالیق) بنوشید. همچنین می‌توانید یک فلاسک از چای نناع گرم را به خود ببرید و هر وقت در طول سفر به آن احتیاج پیدا کردید به آرامی از آن بنوشید.

همه چاشنی‌ها را با هم مخلوط کنید و با یک فنجان آب جوش بریزید. برای ۱۰ دقیقه بجوشانید سپس صاف کنید. کمی تلخ التیام‌دهنده، گرفتگی عضلات را کاهش می‌دهد و اسهال روده‌ای را تسکین می‌دهد.

چای‌های دره‌های



نحوه تهیه چای

به ازای یک فنجان چای یک قاشق چای خوری بر برگ چای در قوری بریزید. آب را تا ۱۶۰ درجه قارنهات به آرامی جوشانید و کمی شکر کنید (با نمک بالا جوشان آب معلم اصلی چای را از بین ببرد) آب را روی چای بریزید و سه نوبت را رویش قرار دهید. برای طعم و رنگی ملائم ۲ الی ۳ دقیقه سر قوری را رویش قرار دهید. اگر خواهان طعم و رنگی تلخ هستید، به مدت ۴ الی ۵ دقیقه سر قوری را همیشه به مدت ۵ ثانیه جوشان چای به مدت زیادید. حجم کافی آن را با کمی برود.

چای سبز

هم چون چای سیاه که در کشورهای غربی بیشتر خودنمایی می کند چای سبز نیز به دلیل داشتن فرایند درمانی بسیار مهمش هزاران سال است که در چین و سایر کشورهای آسیایی مورد توجه قرار گرفته، چای سبز از گیاه *Camellia sinensis* تهیه می شود. تفاوت بین چای سیاه و سبز در عمل آوردن آنهاست. چای سبز در چگونگی به عمل آوردن آنهاست. چای سیاه مخمر می شود در حالی که چای سبز با بخار دادن و خشک‌کننده افزایش قدرت تمرکز می شود.

شدن برگ‌ها پیش به دست می آید و قابل تخمیر شدن نیست. همچنین بعضی از انواع چای سبز به آرامی بو داده می شود. پردازش بیشتر در حفظ رنگ و عطری مطبوع و طعمی تازه به چای سبز و همچنین حفظ اجزا مفید چای که دارای خواص سلامتی بخش هستند مؤثر است. چای سبز در ممانعت از سرطان مؤثر است و همچنین باعث نیروبخشیدن به بدن و افزایش قدرت تمرکز می شود.

چای برگ تشک

اثرات درمانی: Tannis موجود در چای برگ تشک اثر قیاض کننده ای دارد که به این توانایی ضد اسهال و ضد التهاب بودن می دهد. همچنین موجب توقف خونریزی می شود. این چای یک مگنر غذایی مناسب می باشد زیرا شامل پتاسیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های A، C نیز می باشد.

Tannis برای اسهال: گیاهش بالای Tannis موجود در برگ‌ها اثر قیاض کننده روی دیواره ورمای دارد و پیدان وسیله در سرشش های به وجود آمده در اثر اسهال مؤثر است. برای اینکه مطمئن شوید که چای شما دارای بالاترین غلظت Tannis است، حداقل به مدت ۱۰ دقیقه برگ‌ها را در آب بجوشانید.

درمان قهقهه و ورمی: چای برگ تشک به طور باستانی نیز در داروهای سنتی برای علاج قهقهه، تصفیه کردن خون، ترمیم دادن جریان صفرا و کم کردن کلسیات های مربوط به قاعدگی با همپون گرفتنگی عضلات، استفاده شده است. این چای همچنین چون قادر به از بین بردن حالت تهوع و کاسات های شکمی است و باعث محرک شدن آنها و تسکین یافتن نشانه های سرماخوردگی و وزم لوزه می شود، بسیار آروشنده است.

نکات دیگر

چای برگ تشک رگم را تحریک می کند و زاریان را آسانتر می کند. به هنگام بنفش شدن می بین زاریان تحت نظر و کنترل یک فنجان از چای برگ تشک بنوشید. همدان، هرگز در اوایل بارداری از این چای نخورید.

مخلوطی از چای‌های ایتام‌دهنده

برای گرفتنی علائم تشکیم حین اسهال

- ۲ اونس برگ تشک
- ۱/۲ اونس پنجاغ

۲ قاشق غذا خوری از این مخلوط را به یک فنجان آب سرد اضافه کنید و در طول شب در آن بجوشانید سپس به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و صاف کنید. این چای برای دل درده و وجود آمده به علت اسهال یا اضطراب خیلی مؤثر است.

برای خونریزی شدید هنگام قاعدگی

- ۱/۲ اونس برگ‌های تشک
- ۱/۲ اونس پوست درخت بلوط
- ۱/۲ اونس بومادران yarrow
- ۱/۲ اونس برگ‌های توت فرنگی وحشی

به ازای هر قاشق چای خوری از مخلوط یک فنجان آب داغ بریزید. این مخلوط را روی یک پیچیم، جریان خون قاعدگی را normaliz می کند.

کاربردهای دارویی

• نشو برای رفع مشکلات پوستی

برگ تشک جوشانده شده یک علاج عالی برای التهابات پوستی با **ozing** می باشد. Tannis موجود در برگ‌ها موجب جیب شدن رگ های تحریک‌کننده و تحریک‌کننده پوست می شود و در حال که این جوشانده یک ضد عفونی کننده ملائم است. من تولد مانع ایجاد جوش های ویروسی شود. برای ساختن این جوشانده ۲ قاشق غذا خوری از برگ‌های تشک را به یک لیتر آب اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه جوشانید و اجازه دهید شکر خود سبب قیضهات جلا شده پوست را با این مخلوط چندین بار در روز شست و شو دهید.

• گرمه کردن هنگام سرد

هنگام سرد کردن التهابات، یک قاشق چای خوری از برگ‌های تشک را در یک فنجان آب به مدت کمی بجوشانید و در طول روز چندین بار با آن گرمه کنید. شما می توانید با اضافه کردن بخاری از آن‌ها برای بخاری از برگ‌های میوه گن، بازده آن را بالا ببرید.

• مؤثر برای دفع زهره یا

مخلوطی از قیضهات صاف از برگ‌های تشک و قیضهات سبز شاه و ریخته شده از ۳ قاشق غذا خوری کدو و صندل و رازین مورد یک فنجان آب جوش را روی یک قاشق چای خوری از این مخلوط بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و پوست بار در روز از آن بنوشید.

• حمام SITZ مؤثر در ترشحات مجاری

برای کمک به ترشحات رحم (مجموع)، یک مخلوط تهیه شده از ۳ قاشق غذا خوری برگ تشک و یک لیتر سلیس را به یک لیتر آب و آن SITZ اضافه کنید و در آن قرار بگیرید.

برای درجهان شب اداری

- ۲۳ اونس برگ‌های تشک
- ۲۳ اونس گل‌های اقلی
- ۲۳ اونس گل‌های بابونه
- ۲۳ اونس گل‌های زیر لرد (linden)

به ازای هر قاشق چای خوری از مخلوط یک فنجان آب داغ بریزید. سپس صاف کنید. این چای گیاهی، مایه‌های ملته را قوی تر می کند و همچنین اضطراب را از بین می برد. در اوایل عصر، ۱۱ فنجان از این چای را به فرزندان بدهید.

چای‌های درماتی



نمونه تهیه چای

در یک قوری یک فنجان آب جوش را روی ۲ قاشق چای خوری گیاه هزار چشم بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس وقتی خوامسند آن را در فنجان بریزید از چای صاف کن استفاده کنید و اگر مایل بودید برای شیرین شدن مژه آن چای، شکر یا عسل را به این چای اضافه کنید. هر صبح و هر عصر یک تا دو فنجان از چای تازه شده آن گیاه بخورید.

چای گیاه هزار چشم (علف چای)

در طب طبیعی گیاه هزار چشم که از نظر خواص روانشناسی، همچون توتون کوهی؛ باعث بهبود دردهای فیزیکی می‌شود، مورد بررسی قرار گرفته‌است. گیاه هزار چشم می‌تواند ناراحتی‌های عاطفی و اعصاب‌دگی شدید را کاهش دهد و اعصاب را آرام کند. این گیاه در بسیاری از موارد برای کاهش افسردگی و اضطراب تجویز شده و همچنین به صورت موضعی مالدین آن باعث التیام سریع زخم و کاهش التهاب می‌شود. اثبات شده که این گیاه هم‌چون بعضی از داروهای ضد افسردگی غلظت سروتونین

می‌برد و فعالیت آن افزایش می‌دهد. این سلول عصبی در تنظیم حالات روحی بسیار مؤثر است. چای ساخته شده از گیاه هزار چشم بدون آنکه خواب آلودگی و اعتیاد را به دنبال داشته باشد باعث آرام شدن روح و روان می‌شود. بخاطر داشته باشید که خواص شاداب کننده گیاه هزار چشم بعد از چند هفته پدیدار نمی‌شود بلکه این داروی معجزه‌گر باید حداقل به مدت چند ماه استفاده شود تا آخرین اثرات آن پدیدار شود.

کاربردها

• برای سن پائلی در دوران بلوغ باید میزان ویتامین ها و مواد معدنی افزایش پیدا کند. مصرف دوزانه چای سبز در این سن می‌تواند مواد معدنی فوق‌العاده‌ای را برای خانمها به ارمغان آورد.

• صبح مصرف قهوه

• اگر شما می‌خواهید از این نوشیدن دوره کنید می‌توانید چای سبز را به عنوان جایگزین مناسب برای آن در نظر بگیرید. این چای صبح و میوه‌های طعمی دارد. در کسانی که قهوه می‌نوشند از آن لذت می‌برند و به دلیل عم بودن میزان کافئین موجود در آن نسبت به قهوه، مانع سردردهای کافئینی می‌شود.

• برای امان ورزشی چای سبز سرد نوشیده گاهی برای فو شدنش تشنگی است. اثر تحریک کننده قوی و تقویت کننده بالای مواد حیاتی موجود در چای سبز در طرز ورزش، توانایی انرژی امان فیزیکی و روحی را افزایش می‌دهد.

• مؤثر در دفع چربی و سمومیت چای سبز در چمن به عنوان یک ذوب کننده چربی، شناخته شده است زیرا با سده پاستن آهن گسارن موجود و فلاد کازی می‌باشد و به عنوان یک مکمل غذایی مصرف می‌شود.

مکانیسم اثر سرطانی

بر طبق یافته‌های دانشمندان، ترکیب‌های پم polyphenols موجود در چای سبز می‌توانند از رشد سلول‌های سرطانی و توسعه تومورها جلوگیری کنند. بیشترین اثرات این ترکیب معمولاً بخاطر فعالیت ضدسرطان آن‌هاست. برای بهبود شدن از این فواید روزانه چندین فنجان چای سبز نوشید.

چای سبز

خواص درماتی: همبستر گمهای چای دارای کافئین، tannins روغن‌های اصلی، polyphenols ویتامین‌ها و اثر عناصر معدنی (همچون فلورید) هستند. چای سبز مزایای التیام‌دهندگی بسیاری دارد. این چای ضلالت‌هاست و میزان چربی خون را پایین می‌آورد و اثرات سوره‌مندی روی گردش خون و کبد دارد و محافظتی در برابر پوسیدگی دندان و رفع مسبومیت شغنی است.

اچراه فعال کافئین: در حالی که چای سبز به خاطر تولید التیام بخشش تا حد زیادی به جلب مشتری پرداخته است. شامل میزان کافئین است ولی درمید کافئین چای به این بستگی دارد که مدت پخت آن چندتر باشد. ۶ اونس از یک فنجان از این چای ۱۵ تا ۱۶ میلی گرم کافئین دارد. در حالی که این مقدار کمتر از قهوه می‌دهد. و هوشیاری را بالا می‌برد و در مقابل بازمی‌قلب را بالا می‌برد و مانع داشتن خوابی مناسب می‌شود.

اثرات غمض فلوراید موجود در چای سبز: فلوراید موجود در چای سبز میزان دندان را سخت‌تر می‌کند و باعث می‌شود دندان در برابر پوسیدگی سخت‌تر باشد. هر چند مصرف این چای برای بچه‌های زیر ۶ سال توصیه نمی‌شود زیرا امکان است از سوخت و ساق آهن در بدن جلوگیری کند و منجر به کمبود آهن در بدن شود.

توجه کنید

مصرف زیاد کافئین بازمی‌اضطراب روی خوابی (غیر عادی) را افزایش می‌دهد. برای اینکه مقدار کافئین موجود در چای سبز را پایین آورید قبل از دم کردن چای، مقدار کمی آب روی برگ‌های چای بریزید. و بعد از ۳۰ ثانیه آب آن را بگیرید. سپس طبق روال معمول از هرز تهیه چای درست کنید.

انواع چای های عمومی

| نام | منبع | تاریخ |
|---|------|-------|
| Sencha: چای مصرفی بسیاری از جاهای ژاپن و همچنین امروزه معمولی‌ترین چای قابل دسترس برای ژاپنی‌هاست. | هند | ژاپن |
| Banchā: این نوع چای نیز از کافئین کمتری دارد و ظاهرش همچون sencha است با این تفاوت که میزان تلخی آن کمتر است. | چین | ژاپن |
| Green Darjeeling: در دانه‌های جنوبی کوه‌های هیمالایا رشد می‌کند. چای Darjeeling به دلیل همسایگی با دانه‌های مناسب است. | هند | هند |
| Green assam: این چای از لایات assam که بزرگترین ناحیه کشت این چای در جهان است آمده است. در این ناحیه به میزان خیلی کمی چای سبز کشت می‌شود. | هند | چین |
| Gunpowder (پاؤونگ): برگ‌های این نوع چای مانند سکه‌های سبزی به هم گره می‌خورند و وقتی در آب جوش می‌خورند از هم جدا می‌شوند. | چین | چین |
| چای علی یاسمن: این چای که از گل‌های اصلی یاسمن که به آرامی تخمیر شده درست می‌شود، و بعضی از انواع آن ترکیبی از چای سبز و سیاه هستند. | چین | چین |



رایحه دردهائی



بیماری‌های تن را با روغن‌های علاج بخش گرفته شده از میوه‌ها و گیاهانی که قرن‌هاست در برقراری تندرستی و آسایش استفاده شده‌اند بهبود بخشید.

چای گیاه هزار چشم

اثرات دردهائی: گیاه هزار چشم گردش خون موثری را بهبود می‌دهد، آفسردگی‌های شدید و معطل و اضطراب را کاهش می‌دهد، به شما در آسوده خوابیدن کمک می‌کند، تا آخر شب‌های معده روده‌ای را کمتر می‌کند و گردش خون قلب را افزایش می‌دهد و باعث سرخ تر شدن التیام زخم‌ها و کاهش التهابات می‌شود و بسیاری از مدارک نشان می‌دهد که این گیاه در برابر ویروس‌ها موثر می‌باشد.

Hypericin: اصل قرین جزء فعال: احتمالاً رنگدانه قرمز رنگ موجود در گلبه‌های گل گیاه هزار چشم دارای خواص التیام‌دهندگی مربوط به این گیاه می‌باشد. این گیاه آفسردگی را کمتر کرده و در متوازن کردن دردهای خواب و بیداری به عده صنوبری در مغز کمک می‌کند و آکسیژن را به سلول‌ها می‌رساند. نوشیدن چای ساخته شده از گیاه هزار چشم یک راه موثر برای استفاده از این مزایاست.

laFlavonoid و روغن‌های اساسی: اجزاء تشکیل‌دهنده این گیاه در مبارزه با التهاب و تسکین درد مؤثراند. به این دلیل چای این گیاه می‌تواند برای درد عصب، التهاب، سوختگی درجه اول و التیام زخم‌ها استفاده شود.

توجه کنید! وقتی که گیاه هزار چشم را به پوستان می‌مالید، از زیاد قرار گرفتن در برابر نور خورشید و نور فرابنفش دوری کنید؛ زیرا hypericin موجود در این گیاه حساسیت پوست به نور را افزایش می‌دهد و در نتیجه موجب آفتاب سوختگی شدید، جوش و خستگی تاول می‌شود.

کاربرد های دارویی

• برای ضد عفونی کردن زخم‌ها به کاربرد نشود گیاه هزار چشم باعث ضد عفونی کردن زخم‌ها و تسکین های درد حاد می‌شود. این نشود همچنین سرمازدگی و کاهش درجه حرارت معمول بدن را بهبود داده گردش خون موثری را تسکین می‌دهد و بدون تریاق خون و آکسیژن را به بافت‌های تحت‌الریاحی می‌رساند. نشود برای سبب‌نشود این گیاه ۱۰٪ آونس از گل‌های گیاه هزار چشم را در هاون له کنید و با ۱/۲ لیتر آب جوشانید. ۱۰٪ آونس را در هاون له کنید و با سالی سرد داده و باغ پخته شده را در بطری تیرا رنگی ذخیره کنید و هر وقت‌ها محتاج شد از این نشود تمایز استفاده کنید.

• **مؤثر برای التهاب**
روغن گیاه هزار چشم برای التهابات بیرونی و درونی استفاده می‌شود. ۲ قطره از گل‌های گیاه هزار چشم را له کرده و یک لیتر روغن زیتون را روی گل‌ها بپوشید و آن‌ها را در ظرف دربسته (بهر لایه نازک بوسیله هوا) قرار دهید و در ظرف را محکم کنید و اجازه دهید این مخلوط به مدت ۲ تا ۴ هفته جلوه آفتاب قرار گیرد و مرتباً آن را تکان دهید. این روغن رنگ جانان به قرمز به خود می‌گیرد (اگر جانان بودید من توانید چند قطره روغن اصلی استوخودوس یا روغن اصلی گل بابونه را به آن اضافه کنید). این روغن را می‌توان به صورت بومی به عنوان روغن ماساژ برای تسکین دادن درد عضلات، التهاب و زخم به‌کار برد. این روغن خردلی استفاده کرد. این مخلوط همچنین می‌تواند برای گوشه‌ها، زخم‌ها، التهابات پوستی و بواسیر زکرت استفاده شود.

• **برای علاج قلب از قندهای زانگ**
انرژی آرامش بخش و پیشگیری آورده‌ای گیاه هزار چشم در تسکین دادن علائم بوجود آمده قلب از قندهای (PMS) شامل سردرد، حالته حساس، احتیاجات (حسین آب، بد خلقی و نلغایان عضلات مؤثر است.

برای بچگون

• ۱۰٪ آونس گیاه هزار چشم
• ۱ آونس سبب گل‌های زیر بون (linden)
• ۱/۲ آونس تخم اراج (سرو کوهی)

به ازای هر قاشق چای خوری از این مخلوط گیاهی یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید و سپس صاف کنید. این چای در کنگد کردن رگ‌های خونی بهبود گردش خون مؤثر است.

برای سرفه شدید

• ۱۰٪ آونس گیاه هزار چشم
• ۱/۲ آونس آویشن
• ۱/۲ آونس گل‌های زیر بون (linden)

به ازای هر قاشق چای خوری از این مخلوط گیاهی یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید و سپس صاف کنید. این چای برای تسکین سوزش دستگاه تنفسی فوقانی که موجب ایجاد سرفه می‌شود مفید می‌باشد. ثابت شده که این چای برای آسان‌سازی (برونشیت) و سیاه‌سرفه نیز مفید می‌باشد.

برای فشار معینی

• ۱۰٪ آونس گیاه هزار چشم
• ۱ آونس برگ‌های باد بجزیره
• ۱ آونس سبب گل‌های زیر بون (linden)

به ازای هر قاشق چای خوری از این مخلوط گیاهی یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه بپزید و سپس صاف کنید و به مدت چند هفته برای آرام شدن رگ‌های معصی و از بین رفتن سردگی از آن استفاده کنید. این چای همچنین به سداد رگ‌ها و تولید کمک می‌کند. هر شب قبل از خواب یک فنجان از این چای بنوشید.