

فصلنامه علمی آموزشی

آموزشگاه گیاه دانه

ویژه بهار سال ۱۳۹۹



در این شماره می خوانید:

کشتکار: کاشت گل همیشه بهار

عطارباشی: چهار تخم ضد سرفه

ویکی هرب بهار: گل محمدی

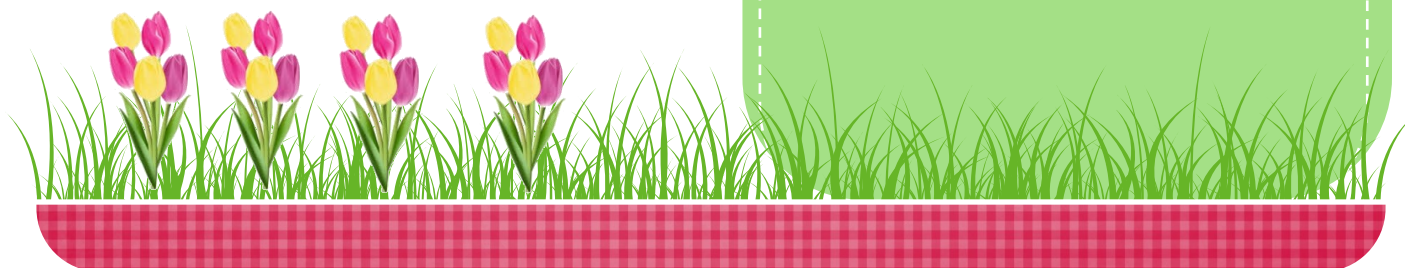
زیبایی: ماسک ختمی برای پوست خشک

آروماتراپی: رایحه آرام بخش اسطوخودوس

سلامتی با تغذیه طبیعی: اسموتی کبد

اصول ششگانه تندرستی: آب و هوا

فرآورده های جالینوسی: تهیه کمپرس گیاهی



عطار باشی

یکی از پر کاربردترین داروها در عطاری چهارتخم ضد سرفه و سرماخوردگی است که شامل بذر یا تخم گیاهانی است که لعاب دارند و باعث نرم شدن گلو و تسکین سرفه های خشک می شوند. از مشهورترین چهار تخم ها می توان به مخلوطی از تخم بارهنگ، قدومه، تخم مرو و به دانه اشاره کرد که یک قاشق از این دارو را به یک لیوان آب گرم اضافه کرده تا لعاب دار شود و بعد لعاب آن را به همراه عسل می توان مصرف کرد



گیادانه

کشتکار

کاشت، داشت و برداشت گل همیشه بهار

گیاهشناسی: گیاهی یکساله به ارتفاع ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر با برگ های کمی کرک دار، گل ها کاپیتول به رنگ زرد یا نارنجی اقلیم موردنیاز: آب و هوای خنک، روزهای آفتابی و کمی سایه و مقاوم به سرما

روش تکثیر: بذر

مقدار بذر موردنیاز برای یک هکتار زمین: ۲-۵ کیلوگرم

روش کاشت: مستقیم

زمان مناسب برای کاشت مستقیم: ابتدای بهار

طول مدت جوانه زنی: ۱۰-۱۲ روز

بافت خاک مناسب برای رشد گیاه: خاک سبک با رطوبت متوسط و به خوبی زهکشی شده

اندام مورد استفاده: گل

زمان برداشت: از اواسط تا اواخر بهار به محض باز شدن گل ها و قبل از تشکیل بذر

عملیات پس از برداشت: بلافاصله در محیط کاملاً سایه یا توسط خشک کن مصنوعی خشک شوند.

عملکرد: ۱-۲ تن در هکتار گل خشک

خواص درمانی: ضد التهاب در بیماری های پوستی و اگزما و خشکی پوست.

پماد بسیار موثر و پرفروش کالاندولا از عصاره این گیاه است.



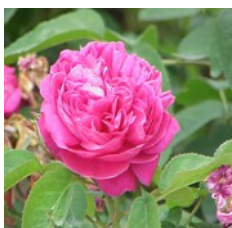
Wiki Herb

اندام دارویی: گلها، غنچه ها، میوه، گلبرگ ها

ترکیبات مهم: اسانس

(ژرانیول، سیترونلول، نرول و فنیل اتیل الکل)

کاربردهای درمانی: ملین، ضد نفخ، تب بر، مقوی و نیروبخش، اسانس آن در صنعت عطر سازی و فرآورده های آرایشی و گلاب آن در صنعت داروسازی مورد استفاده قرار می گیرد.



گل محمدی با نام علمی *Rosa damascena* گیاهی است از خانواده گل سرخ که از آن گلاب می گیرند. درختچه ای به ارتفاع ۲ متر با ساقه های معمولاً خاردار دارای برگهای مرکب از ۷ و بندرت ۹ برگچه دنداندار. گل ها صورتی و معطرو غالباً مجتمع در گل آذینی دارای چند گل با دمگلی غالباً کوتاه با تیغ های باریک و موئین. گل محمدی از دیرباز در ایران کشت می شده است و تهیه آب مقطر از گل سرخ اولین بار از ایران آغاز گردید و بعداً به نواحی دیگر سرایت کرد.

زیبایی و سلامت پوست با گیاهان دارویی

ماسک پوست خشک با گیاه ختمی

مواد لازم:

گل ختمی: یک قاشق غذاخوری

تخم کتان: یک قاشق غذاخوری

شیر: یک قاشق غذاخوری

سفیده تخم مرغ: یک عدد

مواد فوق را هم ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست تمیز قرار دهید سپس آبکشی کنید و از یک کرم مرطوب کننده استفاده نمایید.

آروماتراپی

آرامش با رایحه اسطوخودوس

رایحه درمانی استفاده از رایحه ی گیاهان مختلف (اسانس) برای بدست آوردن نشاط، آرامش، انرژی و حس مطلوب و بدست آوردن تعادل و تندرستی در جسم و ذهن و روحمان است.

مشخصات اسانس: استحصال از گل

شفاف، روشن با رایحه ای نافذ و آرامبخش

خواص: مسکن و آرام بخش، ضد تنش و کمک به درمان بی خوابی، ضد عفونی کننده، متعادل کننده فشارخون و نیروبخش هنگام خستگی



گیادانه



اصول نشگانه تندرستی

اصل اول: هوا

هوا تاثیر مهمی بر قلب و روح حیوانی دارد و تمامی افعال و حرکات بدنی و نفسانی را تحت تاثیر قرار می دهد.

هوای مورد نیاز انسان از طریق ریه ها و مقدار اندکی هم از طریق پوست وارد بدن می گردد. هر تغییر فیزیکی و یا شیمیایی در هوا هر چند اندک می تواند اثر زیادی بر سلامتی انسان بگذارد.

هوای آلوده سبب بیماری در اعضای مختلف بدن مانند قلب، مغز و کبد میشود و موجبات بدخلقی، افسردگی و ناراحتی های اعصاب می گردد.



هوای پاک از مهم ترین عواملی است که انرژی ها را افزایش می دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می آورد.

فصل ها

تدابیر فصل بهار

بدن را از مواد و اخلاط فاسد پاک نمایید. بهترین زمان شروع پاکسازی بهاره روزهای نخست فروردین ماه است. اندام های هدف در پاکسازی بهاره کبد، کلیه و روده ها هستند.

روش های پاکسازی مناسب فصل بهار استفاده از آش های مخصوص است که در هر شهر و روستایی با استفاده از گیاهان دارویی و سبزی های رایج همان محل تهیه می گردد. گیاهانی مانند شنگ، والک، چریش، پنیرک و بارهنگ از جمله مواردی هستند که در آش ها و خورش های این فصل به کار می روند.

از دیدگاه طب ایرانی هر فصل دارای مزاج خاصی است و بر همین اساس، لازم است در هر فصل توصیه ها و تدابیر خاصی را برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بروز بیماری ها و یا به حداقل رساندن عوارض و پیامدهای آن ها به کار بست.

مزاج فصل بهار گرم و مرطوب در حد اعتدال است و به سبب اعتدال مزاج و لطافت، مقوی قوا است.



گیاهانه



آشنایی با غذاهای سنتی اصیل ایرانی

آش بهاره: آش اسفناج و گشنیز (آذربایجان شرقی)

مواد لازم:

عدس: یک پیمانه

پیاز: ۲ عدد

آب مرغ یا قلم: ۶ پیمانه

برنج: نصف پیمانه

سبزی شامل اسفناج و گشنیز ۲۵۰ گرم

طرز تهیه: پیاز را ریز خرد کرده و در روغن تفت میدهم سپس آب مرغ و عدس و برنج را اضافه میکنیم تا بپزد در انتها سبزی را اضافه میکنیم و صبر میکنیم تا آش جا بیفتد.

خواص: باعث افزایش تعریق بدن می شود و در درمان سرماخوردگی و دوره ی نقاهت بیماری مفید است. کمی محرک بوده و کسانی که حساسیت پوستی دارند در مصرف آن زیاده روی نکنند.

اسموتی کبد

نکتار ارغوانی:

کلم قرمز: ۴ برگ

کرفس: ۲ شاخه

تمشک: یک مشت

آلو قرمز: ۴ عدد

آب: ۱۰۰ میلی لیتر

خواص: سم زدایی

از کبد، تصفیه کننده ی

بدن، مفید برای

سیستم ایمنی بدن



تهیه فرآورده های گیاهی جالینوسی

کمپرس

کمپرس ها برای بهبودی زخم ها و یا ضرب دیدگی و تسکین درد در عضلات و بهبود گردش خون موثر است. از محصولات دم کرده، جوشانده و تنتور نخ یا متقال را در محلول کمپرس خیس میکنیم و روی موضع قرار میدهیم.

کمپرس هم به صورت گرم و هم به صورت سرد استفاده می شود.

کمپرس گیاه اکالیپتوس: این گیاه برای درمان یا بهبود برخی از بیماری ها از جمله سرماخوردگی، سرفه و آسم مناسب است. هم چنین با خواص میکروب زدایی و ضد عفونی کنندگی خود بهبود زخم ها و عفونت ها را تسریع می بخشد.

روش تهیه: از ۵۰۰ میلی لیتر دم کرده در آب داغ یا سرد استفاده کنید.

پارچه ای تمیز و نرم را در دم کرده خیس کنید. سپس آن را بفشارید تا مایع اضافی آن خارج شود.

پارچه کمپرس را روی موضع قرار دهید. هنگامی که کمپرس سرد یا خشک شد، مجدداً با استفاده از محلول داغ کمپرس را تکرار کنید.



Tel:
02188358902
02188358732
09902860300
@giahdaneh
www.giahdaneh.com



تهیه کنندگان:

محبوبه پرتوی

کارشناس ارشد کشاورزی و مدیریت آموزشگاه گیاه دانه

ژینوس هاشم پور

دکترای گیاهان دارویی و مربی فنی و حرفه ای