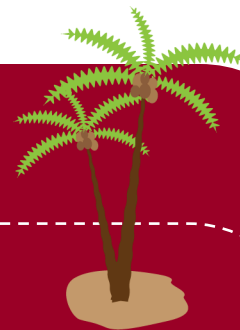


فصلنامه علمی آموزشی

آموزشگاه گیاه دانه

ویژه تابستان سال ۱۳۹۹



در این شماره می خوانید:

کشتکار: کاشت ریحان

عطارباشی: شربت سکنجبین

ویکی هرب تابستانی: هوفاریقون

زیبایی: روغن ضد آفتاب گیاهی

آروماتراپی: اسپری ضد عفونی کننده معطر

سلامتی با تغذیه طبیعی: اسموتی ضد کرونا

اصول ششکانه تندرستی: آب و هوا/تدبیر تابستان

فرآورده های جالینوسی: تهیه روغن سرد



کشتکار

کاشت، داشت و برداشت ریحان

گیاهشناسی: گیاهی یکساله با ساقه چهارگوش. برگ ها تخم مرغی اقلیم موردنیاز: ریحان در طول رویش به به هوای گرم و تابش نور کافی نیاز دارد و به سرما بسیار حساس است

روش تکثیر: بذر

مقدار بذر موردنیاز برای یک هکتار زمین: ۴-۳ کیلوگرم در هکتار

روش کاشت: مستقیم

زمان مناسب برای کاشت مستقیم: ابتدای بهار پس از برطرف شدن سرما

طول مدت جوانه زنی: ۲۱-۱۴ روز

بافت خاک مناسب برای رشد گیاه: خاک با بافت متوسط یا خاک های لومی شنی با هوموس

اندام مورد استفاده: برگ ها، سرشاخه گلدار و بذر

زمان برداشت: از اواخر بهار تا اوایل پاییز

عملیات پس از برداشت: خشک کردن گیاه در سایه یا در خشک کن با حداکثر دمای ۴۰ درجه

عملکرد: پیکر رویشی خشک ۱/۲ تا ۲ تن و عملکرد اسانس ۱۰-۸ کیلوگرم در هکتار

خواص درمانی: ضد اسپاسم، ضدنفخ، آرام بخش، چاشنی غذا.

دمکرده برگ ریحان آرام بخش است.

عطار باشی

سکنجبین

برای کبد نوشیدنی بسیار خوبی است و دفع صفرا را افزایش می دهد.

دستور تهیه سکنجبین معتدل مناسب برای افراد گرم و سرد مزاج:

۳ لیوان آب و ۳ لیوان شکر را بجوشانید تا قوام آید، سپس ۱ لیوان سرکه انگور به آن اضافه کرده، کمی بجوشانید تا مجددا قوام آید. اگر هنگامی که سکنجبین داغ در حال خنک شدن است یک دسته نعناع کوچک را به آن اضافه کنید، سکنجبین نعناعی به دست می آید که کمی حرارت دارد و اگر به جای آب، از آب سیب در تهیه آن استفاده شود، سکنجبین سیب به دست می آید که برای تقویت قلب مناسب و نشاط آور است.



هوفاریقون، گل راعی، گل هزار چشم، علف چای **Wiki Herb: *Hypericum perforatum***

اندام دارویی: گل ها

ترکیبات مهم: هایپریسین، هیپرفورین، فلاونوئیدها
(کاتچین)، تانن و اسانس

کاربردهای درمانی: درمان اختلالات عصبی،
افسردگی، اضطراب و یا مشکلات عصبی و میگرن.
(روغن گیاه): درمان سوختگی و زخم.

مقدار و روش مصرف: ۲ تا ۴ گرم از گل های

خشک به صورت دم کرده



گیاهی علفی و پایا به ارتفاع تا یک متر و دارای
برگهای متقابل، بیضوی و دراز. گل ها به رنگ زرد
درخشان و دارای نقاط سیاه در لبه گلبرگ ها و به
صورت گل آذین دیهیم. در کناره های گلبرگ زرد
رنگ نقاط تیره به رنگ قرمز مایل به قهوه ای دیده
می شود که از خصوصیات بارز این گیاه است. این
نقاط فضایی هستند که حاوی مواد موثر گیاه می
باشند.

زیبایی و سلامت پوست با گیاهان دارویی

روغن ضد آفتاب گیاهی

مواد لازم:

کتیرا: یک قاشق چایخوری

روغن آفتابگردان: چهار قاشق غذاخوری

آب مقطر: یک لیوان

کتیرا و آب مقطر را بر روی حرارت قرار دهید تا کاملا
کتیرا حل شود و سپس روغن را به آن اضافه کرده
مدت ۱۰ دقیقه بماند بعد از روی حرارت برداشته در
ظرفی بریزید تا سرد شود و قبل از قرار گرفتن در
معرض نور خورشید به صورت ماساژ دهید.

آروماتراپی

اسپری ضد عفونی کننده معطر

آب: ۱۰۰ سی سی

الکل طبی (اتانول): ۱۰۰ سی سی

اسانس های گیاهی ضد میکروب: ۱۰ قطره

اسانس ها: اکالیپتوس، نعناع، اسطوخودوس ،

آویشن، درخت چای و لیمو

آب و الکل را در ظرف مناسب (اسپری) بریزید و سپس
مخلوط اسانس های فوق و یا حداقل ۲ ترکیب از
اسانس ها را اضافه کنید.



گیادانه

اصول تشنگانه تندرستی

اصل اول: آب و هوا/ اقلیم گرم

این اقلیم به جهت مقاومت با حرارت، تبخیر ریوی و جلدی زیاد است و بدن مایعات را به سوی سطح خود میکشاند تا موجب خنکی شود. بدین علت اسهال، یبوست و سوءهاضمه ممکن است پدید آید.



در اقلیم گرم باید از غذاهای لطیف که نیمی از آنها نباتی و نیمی حیوانی باشد استفاده نمود و از محرکات دوری کرد و همچنین باید به سلامت پوست از طریق روغن مالی، استحمام و مصرف کافی آب کمک نمود. حرکات بدنی باید به میزان قدرت و انرژی بدن باشد و در وسط روز که شدت حرارت بالاست، خواب نیمروز مفید است.

در صورت امکان حضور در مناطق خنک و معتدل و استفاده از غذاها و میوه های سرد و مرطوب نیز مفید است

فصل تابستان

تدابیر فصل تابستان

مزاج تابستان، گرم و خشک در نظر گرفته می شود و با خلط صفرا در پیوند است .

خودداری از پر خوری و خوردنی ها و نوشیدنی های خیلی تند، شور و شیرین

همه اخلاط به ویژه خلط صفرا، برانگیخته می شوند و به جوشش در می آیند و تولید صفرا نیز نسبت به دیگر فصول سال، افزایش می یابد.

پرهیز از غذاهای سنگین و غلیظ مانند آش رشته، آبگوشت، کله پاچه و حلیم

قوه هاضمه و دستگاه گوارش دچار سستی و ضعف می شوند. عطش افزایش و رطوبات اصلی بدن کاهش می یابد. اشتها کم و زمینه برای عود بیماری های پیشین فراهم می شود.

مصرف آش های ساده و رقیق و کم گوشت و کم حبوبات که با آلوبخارا و چاشنی های ترش پخته می شوند.

شربت سکنجبین، شربت لیمو، شربت غوره، شربت انار، شربت نارنج، شربت تمرهندی، لعاب اسفرزه، به دانه، خیار و تخم خیار، عرق بیدمشک

جوانان و صاحبان مزاج گرم به ویژه اگر لاغر اندام باشند باید از گرسنگی بسیار دوری کنند و همچنین از خوردن سیر و پیاز و خردل

کم کردن ورزش و فعالیت بدنی
اجتناب از خون گیری و فصد



گیاهان



آشنایی با غذاهای سنتی اصیل ایرانی

خورش ریحان همدان

سبزی خرد شده (ریحان ۴۰۰ گرم، تره ۱۰۰ گرم، جعفری ۱۰۰ گرم، گشنیز ۱۰۰ گرم و نعناع ۵۰ گرم)

مرغ: ۴ تکه

بادمجان: ۵ عدد

پیاز: ۱ عدد

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه فلفل و آبلیمو

طرز تهیه: پیازداغ آماده شده و زردچوبه به آن زده شود. سبزی به آن اضافه شده و در روغن تفت داده شود. مرغ جداگانه در روغن تفت و رب گوجه به آن اضافه شود. سبزی به همراه آب به مرغ اضافه شود تا مرغ پخته شود. بادمجان به صورت یک راه در میان پوست کنده شود و بعد از سرخ شدن و پخت کامل مرغ همراه با چاشنی و نمک و فلفل به خورش اضافه شود تا بادمجان پخته و خورش جا بیفتد.

مزاج این غذا سرد و متمایل به اعتدال بوده و بسیار لذیذ است

معجون ضد کرونا

هندوانه: ۱/۴

خیار: ۱/۲

برگ گشنیز: چند عدد

پودر زنجبیل: یک
قاشق چایخوری

آب: ۱۰۰ میلی لیتر

خواص: تقویت سیستم
ایمنی بدن و آبرسان
پوست

طرز تهیه: مواد فوق را
در خرد کرده و در
مخلوط کن بریزید.



تهیه فرآورده های گیاهی جالینوسی

روغن سرد یا عصاره روغنی به روش سرد

گیاه خشک : ۲۵۰ گرم یا گیاه تازه ۷۵۰ گرم

روغن پایه : ۵۰۰ سی سی (روغن زیتون ، کنجد ، آفتابگردان، هسته انگور، بادام شیرین و....)

ظرف شیشه ای دهان گشاد

طرز تهیه روغن گل بنفشه

گل های خشک بنفشه را درون شیشه بریزید و روغن بادام شیرین یا زیتون یا کنجد به آن اضافه کرده به مدت سه هفته در نور غیر مستقیم آفتاب قرار می دهیم و روزانه ۲ تا ۳ مرتبه شیشه را تکان می دهیم. پس از سه هفته روغن را صاف می کنیم. بهتر است روغن را در یخچال نگهداری کنیم. روغن بنفشه به صورت موضعی در درمان سرماخوردگی، زکام، سردرد، خشکی پوست و آگزما به کار می رود.



تلفن های تماس:

۸۸۳۵۸۹۰۲

۸۸۳۵۸۷۳۲

۰۹۹۰۲۸۶۰۳۰۰

وب سایت:

www.giahdaneh.ir

 Giahdaneh

تهیه کنندگان:

محبوبه پرتوی

کارشناس ارشد کشاورزی و مدیریت آموزشگاه گیاه دانه

ژینوس هاشم پور

دکترای گیاهان دارویی و مربی فنی و حرفه ای

منابع

۱- صالحی سورمقی، م.ح. (۱۳۸۷)

گیاهان دارویی و گیاه درمانی.

۲- یزدانی، د. (۱۳۸۳). کاشت،

داشت، برداشت گیاهان دارویی.

۳- ناصری، م. (۱۳۹۶). حفظ سلامتی

از دیدگاه طب سنتی ایران.

۴- ناصری، م. (۱۳۸۸). مروری بر

کلیات طب سنتی ایران.

۵- حسینی، ف. (۱۳۸۵). بهداشت و

زیبایی پوست و مو.

۶- صالحی، ن. (۱۳۹۶). فرهنگ

مصور آشپزی ایرانی

۷- مویدی، آ. (۱۳۸۸). رایحه درمانی

۸- پرتوی، م. (۱۳۹۰). جزوه

آموزشی دوره کاربر گیاهان دارویی

