

تحقیق درباره‌ی گیاهان دارویی

در این نوشتار ماگرتا قرار است در مورد گیاهان دارویی به ارائه اطلاعاتی بپردازیم.

گیاهان دارویی

گیاهان دارویی گیاهانی هستند که حداقل یک یا چند اندام آن موثر و برای درمان استفاده می‌شود. گیاهان دارویی میوه، گل، ریشه و ساقه دارند که ساقه آنها چوبی شده است. عمر این گیاهان محدود است و پس از تولید میوه از بین می‌روند. خاصیت متنوع آنها باعث شده است که بتوانند انواع امراض را درمان کنند.

انواع گیاهان دارویی

آویشن: گیاهی که مصرف غذایی، دارویی و زینتی دارد. برگهای آن سبز خاکستری کوچک و شیرین است. عطر دهنده و چاشنی دهنده غذاها است. آویشن به طور کلی برای درمان سردرد، سرما خوردگی، سرفه، درمان افسردگی استفاده می‌شود. آویشن به عنوان شربت سرفه و چای و دمنوش‌ها کارایی دارد.

گل گاوزبان: یکی از گیاهان پر مصرف است. از مزایای آنها تصفیه خون، تقویت کلیه‌ها، برطرف کننده سرماخوردگی، از بین برنده سرفه و کاهش اضطراب اشاره کرد. از آن به عنوان دمنوش و کرم پوستی استفاده می‌شود.

گل ختمی: گیاهی دو ساله یا چند ساله است. از مزایای این گیاه به رنگ طبیعی مو، مرطوب ساختن پوست، کمک به گردش خون، درمان سوختگی، بهبود اشتها، درمان گلو درد و درمان تب اشاره کرد.

زنجبیل: از بهترین گیاهان دارویی که خواص‌های مختلفی دارد. زنجبیل در بهبود گردش خون، بهبود گوارش، درمان گلو درد و سرما خوردگی، تنظیم اشتها، تنظیم فشار خون و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

بابونه: گیاهی دارویی که خاصیت درمانی بالایی دارد. از کارایی این گیاه کاهش وزن، کاهش درد، کنترل استرس، تقویت سیستم ایمنی، درمان خواب، کاهش التهاب و تورم، برطرف کردن یبوست است. بابونه به عنوان چای و روغن به صورت موضعی استفاده می‌شود.

نعناع: گیاهی تازه و خوش طعم است. از نعناع برای درمان سردرد، بهبود دستگاه گوارش، برطرف کردن آلرژی و رفع بوی بد دهان استفاده کرد. همچنین نعناع به عنوان چای و روغن موضعی کارایی دارد.

جعفری: سبزی خوشمزه است که مزایایی مانند رفع بوی بد دهان، پشتیبانی سلامت استخوان‌ها، رفع نفخ معده و پشتیبانی از سلامت دستگاه گوارش دارد. جعفری را می‌توان به عنوان چاشنی دهنده غذا استفاده کرد.

ریحان: گیاهی رایج که عطر و طعم خوبی دارد. از این گیاه برای کاهش استرس، کاهش التهاب و تورم، تقویت استخوان و افزایش ایمنی استفاده می‌شود.

دارچین: از خواص این گیاه می‌توان به خاصیت ضد باکتری، ضد میکروبی و ضد التهاب اشاره کرد. دارچین در مبارزه با اختلالات عصبی و بیماری‌های قلبی نقش دارد.

رزماری: گیاهی پر از ویتامین و مواد معدنی است. از این گیاه می‌توان برای کاهش التهاب، بهبود گردش خون، بهبود حافظه، رفع بوی دهان استفاده کرد.

مریم گلی: مزایای این گیاه بهبود حافظه، بهبود دستگاه گوارش، تقویت دستگاه ایمنی، درمان دیابت است.

آلوئه ورا: گیاهی خوراکی که طعم آن به تلخی می‌زند. از آلوئه ورا برای کاهش خطر عفونت در زخم‌ها، بریدگی‌ها و سوختگی استفاده می‌شود. همچنین در درمان یبوست، بی‌اشتهایی و مشکلات گوارشی نقش دارد.

سیر: سیر گیاهی فوق‌العاده و پر کاربرد است که دومین گیاه دارویی برتر بشمار می‌آید. از مزایای آن بهبود دستگاه گوارش، کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از بیماری‌های قلبی است.

منبع : magerta.ir