

خواص گیاهان و میوه ها



سخنان دکتر «سیدمهدی میرغضنفری» کارشناس طب اسلامی درباره خواص انار (۲۰:۲۳)

خواص و فواید درمانی انار

انار سرشار از آنتی اکسیدان بوده (حدوداً به اندازه چای سبز) و دارای مقادیر زیادی ویتامین C و پتاسیم می باشد و هرچند تحقیقات علمی کامل تر و بیشتری لازم است، اما طبق بعضی از تحقیقات ممکن است فواید درمانی زیر را بدنبال داشته باشد:

کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی

کاهش خطر سرطان، بخصوص سرطان پروستات و پستان

کمک بدرمان اسهال

کاهش کلسترول خون

کمک به حفظ وزن مناسب و کاهش وزن

مفید برای زنان در دوران قاعدگی

کمک به درمان هموروئید

جلوگیری از آسیب دیدن سلولها

کمک به سلامت لثهها

کمک بدرمان عفونتها

سایر مزایای استفاده از انار و یا آب انار:

مصرف روزانه آب انار به کاهش فشارخون می تواند کمک کند.

مصرف روزانه ۲۲۷ میلی لیتر آب انار بطرز چشم گیری پیشرفت سرطان پروستات را کاهش می دهد.

مصرف انار و یا آب انار می تواند، جریان خون به قلب را در افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب ایسکمیک که در آن خون بخوبی

به ماهیچه های قلبی نمی رسد، بهبود بخشد.

آنتی اکسیدان های درون انار یا آب آن ممکن است بتواند از ایجاد لخته در خون جلوگیری کند.



سخنان دکتر آروبی درباره خواص سیب «سیب یک میوه درختی گرم سیری از خانواده گل سرخیان است که انواع مختلفی دارد، مانند سیب گلاب، سیب سرخ، سیب سبز و سیب وحشی. این میوه خوش عطر و طعم، حاوی مقدار زیادی پتاسیم، سدیم، کلسیم، برم و فسفر و مقادیر زیادی ویتامین آ است (6:00)». »

آزمایش‌های علمی نشان می‌دهد که سیب به علت داشتن ماده‌ای به نام پکتین باعث کاهش کلسترول مضر خون می‌شود، البته این خاصیت سیب تنها به سبب پکتین نیست و در واقع پکتین همراه با سایر مواد مؤثر در آن باعث کاهش کلسترول می‌شود. همچنین پکتین موجود در سیب برای کنترل اسهال و یا رفع یبوست مفید است. پکتین مقدار زیادی آب از معده و روده جذب کرده و مدفوع را به حالت نیمه سفت تبدیل می‌کند. در عین حال پکتین از سفت و سخت شدن مدفوع جلوگیری می‌کند و موجب رفع یبوست می‌شود. برای به دست آوردن خاصیت ضد اسهالی سیب باید آن را بدون پوست مصرف کرد تا فقط پکتین آن مؤثر باشد و در مورد اثر یبوست باید سیب را با پوست مصرف کرد تا گذشته از پکتین مقداری فیبر توسط پوست آن به بدن برسد و بتواند به عنوان ضد یبوست عمل کند.

سیب در تنظیم قند خون نیز مؤثر است، به رغم وجود قند طبیعی در سیب خوردن این میوه باعث افزایش سریع قند خون نمی‌شود. بنابراین، سیب برای افراد مبتلا به دیابت و یا سایر اشخاصی که باید از سرعت افزایش قند خون خود بکاهند، بسیار مفید و مؤثر است. سیب برای کاهش فشار خون نیز مفید است. برخی از تحقیقات علمی نشان می‌دهد حتی بوییدن این میوه نیز کاهش‌دهنده‌ی فشار خون بوده و ایجاد آرامش می‌کند.

ماده‌ی ضد میکروبی فلورتین موجود در سیب بر انواع میکروارگانیسم‌های گرم مثبت و منفی مؤثر است و از این نظر عصاره‌ی سیب دارای خاصیت ضد میکروبی است، همچنین برخی از مطالعات علمی نشان داده عصاره سیب، عصاره انگور و چای، دارای قویترین امکان برای نابودی ویروس هستند به طوری که تقریباً صددرصد ویروس‌ها را از بین می‌برد. پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که نسبت به سایرین مقدار بیشتری سیب مصرف می‌کنند کمتر مبتلا به سرماخوردگی و ناراحتی‌های مربوط به قسمت فوقانی دستگاه تنفسی می‌شوند. سیب همچنین دارای خاصیت ضد سرطانی، کاهش‌دهنده‌ی اسید اوریک، رفع‌کننده‌ی گرفتگی صدا، جلوگیری‌کننده از تصلب شرایین است.



سخنان دکتر صالحی سور مقی درباره خرما و خواص آن (۱۸:۱۴)

خرما میوه‌ای است بهشتی و بسیار مقوی، که مواد معدنی بسیاری چون آهن، پتاسیم، روی، منگنز و ویتامین‌های A، B و E دارد و همچنین منبع خوبی از فیبر است. خرما به کاهش کلسترول بالا کمک می‌نماید و فیبر موجود در آن می‌تواند در کاهش فشار خون و ابتلاء به سرطان جلوگیری کند. سرطان‌هایی نظیر سرطان کولون، معده و غیره. شکر موجود در همه انواع خرما گلوکز و فروکتوز است.

یکی از **خواص** خرما ملین بودن آن است به شرطی که ۶ تا ۷ عدد خرما را در ۲ لیوان آب جوش خیس کرده و صبح و شب آن را به صورت گرم بنوشید و یا مقداری خرما میل کنید و بلافاصله یک یا دو لیوان آب گرم روی آن بنوشید. خاصیت دیگر خرما، خنثی کردن اسید اضافی معده است و از آنجا که زیادی اسید معده باعث ترش کردن و دل‌درد می‌شود، بنابراین هر وقت دل‌درد گرفتید می‌توانید از فرمول چینی‌ها در طب سنتی چینی استفاده کنید، بدین طریق که ۲ تا ۳ عدد خرمای تازه و له شده را در آب جوش بیاندازید و بعد آن را هم زده و بنوشید.

اثر دیگر معجزه‌آسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است برای این منظور پمادی از هسته خرما درست کرده و آنرا روی چشم می‌گذارند این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است. خرما را بعنوان میوه نیز می‌توانید مصرف کنید.



صحبت های دکتر امین زاده درباره گیاه پونه «پونه از گیاهان خانواده نعناعیان و نام های دیگر آن نعناع آمریکایی، گیاه پشه و سبزی پودینگ است.» (۴:۱۶)

گیاهی است از سرده نعناع و تیره لب گلی ها و له شده برگ های آن عطر نعناع دارد. مصارف شناخته شده آن در آشپزی و شیرینی پزی و در طب سنتی به عنوان آرامبخش و مسکن و نیز در سقط جنین به کار می رود. اسانس آن در صنعت عطر سازی کاربرد دارد و دارای ماده سمی پولگون است.

در یونان باستان و در روم قدیم کاربرد داشته و یونانیان برای معطر کردن شراب از آن استفاده می کردند. در کتاب آشپزی رومیان (اپیسوس)* این گیاه را به همراه پونه کوهی و انجدان رومی و گشنیز در بسیاری از دستورهای غذایی به کار می بردند. امروزه مصرف کمی در آشپزی دارد.

هرچند روغن پونه بسیار سمی است، اما مصرف این گیاه به صورت تازه و خشک متداول است. مهاجرین اولیه در آمریکا از پودر خشک شده آن برای دفع حشرات استفاده می کردند. در تاریخچه انجمن سلطنتی لندن خاطر نشان شده است که این انجمن استفاده از پونه را برای کشتن مار زنگی پیشنهاد داده است.

مصرف دارویی آن بیشتر برای خاصیت آرامبخشی و رفع سوءهاضمه و گاهی برای تسریع سقط جنین بوده است. همچنین کاهش نفخ معده را نیز از خواص آن ذکر می کنند. دم کرده برگ و گل آن در دل درد و آنفلوآنزا موثر است



سخنان دکتر حسین آرویی متخصص تولید گیاهان دارویی، درباره گردو و خواص گردو، گردو با نام علمی Juglans از خانواده ی Juglandaceae است. نام علمی آن از کلمه لاتین Jovis-Glans به معنی فندق ژوپیتر گرفته شده است. (۴:۳۶)

انواع این درخت در چین، ژاپن، فرانسه و آمریکا کشت می شود. مهم ترین گردو موجود در دنیا گردوی ایرانی است، زیرا ابتدا از ایران به خاور میانه و از آن جا به یونان و روم و سپس به انگلستان و بعد به آمریکا برده شده است. گردوی ایرانی تنها گونه ای از این خانواده است که مغز آن از نظر خوراکی مصرف اقتصادی دارد. گردوی معمولی درختی است یک پایه که بلندی آن از ۱۰ تا ۲۵ متر قابل تغییر است، گردو برگ های مرکب شانه ای دارد و درختی یک پایه است که گل های نر و ماده روی یک درخت به صورت جدا گانه ظاهر می شوند. گامت های ماده گردو دگر گشن است. گرده افشانی آن به وسیله باد انجام می شود و حشرات در آن نقشی ندارند. گردو را به نام "غذای مغز" نیز می شناسند و این فقط به خاطر شباهت آن به مغز نیست، بلکه به خاطر وجود امگا ۳ فراوان آن است. برای درست عمل کردن مغز، به امگا ۳ نیاز داریم.

مصرف ۴ عدد مغز گردو در روز موجب افزایش اسید چرب ضروری امگا ۳ می شود. ۱۵ درصد از چربی های گردو از نوع چربی های غیر اشباع و مفید برای سلامت قلب هستند. این نوع چربی، پایین آورنده کلسترول بد (LDL) و افزایش دهنده کلسترول خوب (HDL) است.

یک چهارم فنجان مغز گردو، در حدود ۹۰/۸ درصد نیاز روزانه بدن به این چربی ضروری را تامین می کند.

فواید گردو:

- ۱- کاهش کلسترول
- ۲- کاهش LDL کلسترول
- ۳- افزایش HDL کلسترول
- ۴- افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن
- ۵- محافظت در برابر بیماری قلبی
- ۶- افزایش قدرت ذهن و هوش
- ۷- مفید برای تنگی نفس
- ۸- جلوگیری از ورم مفاصل
- ۹- مفید در بیماری های پوست نظیر: اگزما و پسوریازیس (به وجود آمدن لکه های قرمز رنگ در پوست)
- ۱۰- ضد سرطان
- ۱۱- دارای آنتی اکسیدان. در بین آجیل ها، آنتی اکسیدان گردو و شاه بلوط از همه بیشتر است.
- ۱۲- محافظت از سیستم ایمنی
- ۱۳- جلوگیری از لخته خون
- ۱۴- تنظیم سوخت و ساز در بدن
- ۱۵- تنظیم فشار خون
- ۱۶- تنظیم قند خون
- ۱۷- جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر
- ۱۸- جلوگیری از سنگ کیسه صفرا

۲۰- روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند.

۲۱- کودکانی که مقدار امگا ۳ در برنامه ی غذایی شان کم است، اختلالاتی مانند بیش فعالی یا هایپراکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آن ها زیاد است.

۲۲- زنانی که در هفته ۲۸ گرم آجیل و بادام زمینی مصرف می کنند، ۲۵ درصد احتمال پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم می کنند.

۲۳- اگر می خواهید خواب آرامی داشته باشید، برای شام، سالاد سبزیجات به همراه گردو مصرف کنید.



سخنان دکتر آروبی درباره خواص گیاه کرفس (5:40)

کرفس دارای مواد معدنی منیزیم و پتاسیم است که برای آرامش اعصاب و بیماریهای روحی نظیر (Vertigo) مفیدند. کرفس همچنین مقدار زیادی ویتامین های ک. و سی دارد که آنتی اکسیدان اند، موجب کاهش تورم یاخته های بدن، سم زدایی و مبارزه با روماتیسم و بیماری های سرطانی می گردند.

کرفس از معدود گیاهانی است که می توان آن را هم زمان با میوه ها و گیاهان دیگر مصرف کرد و موجب دشواری در گوارش نمی گردد. برای نمونه با آب انگور و سیب (برای مبارزه با روماتیسم)، با زنجبیل (برای مبارزه با میگرن و سردرد) و با لیموترش (برای مبارزه با سرماخوردگی و قند بالای خون).

کرفس مقدار کمی کالری ولی مقدار زیادی الیاف غذایی دارد که اگرچه گواردن کامل آن را سخت می کند، اما آن را از معدود غذاهایی می کند که کالری منفی دارند و باعث کمبود اشتها و کاهش وزن می شوند.

کرفس و یا تخم کرفس هم ماهیچه ها را منبسط می کنند (مانند ماهیچه های جداره رگ ها) و هم ادرار آورند و به این واسطه کارشناسان تغذیه بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای مبارزه با مشکلات کلیه و مثانه، هم چون عفونت مجاری ادرار، نقرس (اسید اوریک بالا)، سنگ کلیه و همچنین فشار خون بالاست. کرفس در کاهش چربی خون بسیار سودمند است. کرفس به دلیل سدیم بالایی که دارد برای افراد مبتلا به پرفشاری خون، به خصوص کسانی که از داروهای کاهنده فشار خون استفاده می کنند، محدودیت مصرف دارد.



سخنان دکتر صالحی سور مقی درباره خواص ادویه زردچوبه (۱۵:۱۵)

اثرات مهم گیاه زردچوبه:

مهم ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفرا آوری آن است. از دیگر خواص آن اثرات ضد التهاب، ضد سموم بعضی مارها، ضد سموم کبدی، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد نفخ و مقوی معده هستند.

شرح بعضی خواص مهم آن عبارتند از:

خاصیت ضد اکسیدان:

این خاصیت مربوط به هر دو دسته مواد محلول در آب و چربی آن است. این خاصیت زردچوبه قوی تر از ویتامین E است.

خاصیت ضد سرطان:

این خاصیت را مربوط به اثرات ضد اکسیدان مستقیم یا از طریق خنثی کردن رادیکال های آزاد و یا خنثی کردن بعضی از مواد موثر کارسینوژن می دانند که در آزمایشات داخل و خارج از بدن به اثبات رسیده است.

خاصیت ضد ورم:

خاصیت ضد ورم زردچوبه مشابه اثر کورتیزون یا فنیل بوتازون است.

زردچوبه و بیماری قلبی - عروقی:

زردچوبه دارای خاصیت کاهش کلسترول و جلوگیری از چسبندگی پلاکت ها است.

زردچوبه و کبد:

از نظر محافظتی اثراتی شبیه به گلی سریزین یا سیلی مارین را ایجاد می کند.

روده ای - معده ای:

زردچوبه دارای اثر ضد نفخ و ازدیاد آنزیم های روده و معده است. مقدار زیاد آن ممکن است باعث زخم شود؛ ولی مقدار کم آن باعث افزایش ترشحات معده شده و از زخم حاصل از استرس، الکل و ایندومتاسین جلوگیری می کند.

ویژگی ضد میکروبی زردچوبه:

اسانس زردچوبه دارای خاصیت ضد میکروبی به روی بسیاری از میکروارگانیسم ها از جمله استافیلوکوک، استرپتوکوک، کلستریدیوم، سارسینا، کورینه باکتریوم و خاصیت ضد قارچی است.



صحبت‌های دکتر حمیدیا درباره خواص زیره سیاه و سبز (۱:۴۵)

زیره سیاه از گیاهان قدیمی است که از سالیان دور در ملل مختلف مصرف دارویی داشته است. در بخشی از این برنامه به خواص دارویی این گیاه می پردازیم.

اکثر منابع معتبر علمی، زیره سیاه را برای درمان سوء هاضمه مفید می دانند. تحقیقات جدید نشان داده است که دو ماده شیمیایی موجود در اسانس زیره (کارون و کارول)، کار عضلات صاف دستگاه گوارش را تسهیل می کنند. همچنین بر عضلات صاف رحم اثرات مفیدی دارند. همچنین جویدن دانه های زیره بعد از غذا، هضم را بهبود می بخشد و بوی بد دهان را برطرف می کند افزون بر این، زیره دارای خواص ضد انگلی، ضد قارچی، ضد عفونی کننده و ضد اسپاسم بوده، مقوی معده است و خاصیت دیورتیک (مدر) دارد.

هم اکنون از اسانس زیره سیاه در عطرسازی، ساخت کرم ها و پمادهای ضد انگل استفاده می شود. همچنین به عنوان عطر و طعم دهنده به خمیر دندان، پنیر و داروهای کودکان اضافه می شود. در حال حاضر تحقیقاتی در بعضی از کشور ها در مورد تاثیر زیره سیاه و اسانس آن در کاهش چربی های خون، کنترل قند خون در افراد دیابتی، درمان سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، بهبود برونشیت و پیشگیری از سرطان کولون در دست اجرا است. زیره سیاه و کاهش وزن:

اکثر افرادی که دچار اضافه وزن و یا چاقی می باشند، چنانچه به عطاری مراجعه کرده باشند، حتما یکی از موادی که به آنها پیشنهاد می شود، عرق زیره است، اما آیا عرق زیره تاثیری در کاهش وزن دارد؟ آیا بدون داشتن رژیم غذایی و اصلاح شیوه زندگی و تنها با خوردن عرق زیره می توان به کاهش وزن پایدار دست یافت؟ آیا مصرف مداوم آن عوارض جانبی ندارد؟ در منابع علمی از دانه های زیره به عنوان ماده تحریک کننده اشتها یاد می شود، اما تاثیر عرق زیره بر کاهش وزن به طور علمی ثابت نشده است. در تحقیقاتی که تاثیر عرق زیره را بر افزایش چربی های خون در موش ها بررسی کردند، یکی از یافته های جانبی، کاهش وزن موش ها بوده است. اخیرا محققین تاثیر مخلوط ۴ ماده گیاهی شامل زیره را در کاهش وزن در انسان مورد بررسی قرار دادند. در پایان این مطالعه، مصرف ۴ نوع گیاه در افراد شرکت کننده موجب کاهش وزن شد.



صحبتهای دکتر صالحی سور مقی درباره «خواص بهار نارنج و میوه نارنج» (۱۵:۱۹)

مواد مغذی موجود در نارنج و اثرات آنها :

نارنج غنی از ویتامین C، فلاونوئیدها، اسیدها و روغن های ضروری است. این میوه حاوی آمبلیفرون می باشد که یک ماده ضد قارچ محسوب می شود. روغن های ضروری موجود در نارنج نیز خاصیت ضد قارچ و ضد باکتری دارند. این روغن ها حاوی ماده ای به نام پیرون سیترا تین هستند که خاصیت ضد پیری دارد. برگ و گل های درخت نارنج دارای خواص ضد انقباضی، تسهیل کننده هضم و آرام بخش می باشند. میوه نارنج ضد تهوع، ضد نفخ، تسهیل کننده هضم، درمان کننده سرفه و خلط آور است. اثر بخشی میوه نارس این گیاه بیشتر از میوه رسیده آن است. میوه نارس در درمان سوء هاضمه، یبوست، دل پیچه، احساس گرفتگی سینه، افتادگی رحم، رکتوم و معده موثر است. پوست میوه نارنج نیز تسهیل کننده هضم و اشتها آور است. همچنین دانه و غلاف آن در درمان بی اشتهایی، درد قفسه سینه، سرما خوردگی و سرفه به کار می رود. روغن های ضروری موجود در نارنج در درمان افسردگی، اضطراب و بیماری های پوستی مؤثر هستند و...



صحبت‌های دکتر آروبی درباره «خواص گیاه جعفری» (۵:۴۱)

خواص دارویی

خواص تخم جعفری

تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است .

- (۱) ضد نفخ شکم است .
- (۲) شریان ها و رگ ها را تمیز می کند .
- (۳) ادرار آور و قاعده آور است .
- (۴) برای درمان تب نوبه به کار می رود .

خواص ریشه جعفری

- (۱) ریشه جعفری اشتها آور است .
- (۲) ادرار آور و قاعده آور است .
- (۳) سنگ کلیه را دفع می کند .
- (۴) برای درمان اسهال باید ۲۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب دم کرده و تنقیه کنید .
- (۵) دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس به کار می رود .
- (۶) برای درمان سرخک مفید است .

خواص برگ و ساقه جعفری:

- ۱- برای رفع لکه ها و جوش‌های صورت دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید .
 - ۲- برای روشن شدن رنگ پوست مقدری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشویید؛ بعد از یک هفته پوست شما روشن می شود.
 - ۳- دم کرده جعفری ضد تب است.
 - ۴- دم کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است .
 - ۵- خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می کند .
 - ۶- بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.
 - ۷- جعفری نفس را خوشبو می کند.
 - ۸- برای درمان ضرب خوردگی و خون مردگی، له شده برگ و ساقه جعفری را روی عضو ضرب دیده بگذارید.
- جعفری یک نوع سبزی محسوب می‌شود اما ریشه و تخم آن هم خاصیت درمانی دارد .



صحبت‌های دکتر کیمیاگر درباره «خواص چای سبز» (۲:۴۰)

چای رایج‌ترین نوشیدنی در بین خانواده‌های ایرانی است. معمولاً در تمام مراسم‌ها از این نوشیدنی به عنوان یک وسیله پذیرایی از مهمان استفاده می‌شود. البته مصرف چای سبز در تعداد انگشت شماری از خانواده‌های ایرانی رایج است، اما این اطمینان وجود دارد که افراد با آگاهی از فواید این چای بیشتر به سمت مصرف این نوشیدنی باارزش جذب می‌شوند.

گیاه چای در آب‌وهوای گرم رشد می‌کند. برای تولید چای معمولاً برگ‌های کوچک‌تر و جوان‌تر انتخاب می‌شوند. در مجموع ۳ نوع چای وجود دارد: چای سیاه، چای سبز و چای اولانگ (نوعی چای چینی). مزیت چای سبز بر چای‌های دیگر این است که کمتر تحت تاثیر فرآیند قرار گرفته و ترکیبات موجود در آن پایدار باقی مانده است. چای سبز ضدسرطان و آنتی‌اکسیدان است.

این خصوصیات مربوط به ماده‌ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن بسیار بالا بوده و نسبت به آنتی‌اکسیدان‌های معروفی چون ویتامین‌های C و E بسیار قوی‌تر عمل می‌کند. نوشیدن چای سبز می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش دهد، از بیماری‌های ساده باکتریایی گرفته تا بیماری‌های مزمنی چون بیماری‌های قلبی، سکتته، سرطان، دهانی دندان، و استئوپروز.



صحبت‌های دکتر کیمیاگر متخصص تغذیه درباره خواص کنجد (۳:۳۷)

خواص داروئی:

- ۱- نظر طب قدیم ایران کنجد گرم و تر است. کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر بعنوان جانشین گوشت بکار می‌رود.
- ۲- برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است
- ۳- برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و بمقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید آنها را پودر کنید و هر روز بمقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.
- ۴- کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.
- ۵- نرم کننده معده و روده است.
- ۶- کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه دره می باشد غذای خوبی برای رشد بچه هاست.
- ۷- برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.
- ۸- کنجد فشار خون را کاهش می دهد.
- ۹- کنجد ضد رماتیسم است.
- ۱۰- برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
- ۱۱- دم کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف می کند.
- ۱۲- روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- ۱۳- روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.
- ۱۴- از روغن کنجد بجای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
- ۱۵- کنجد با همه خواصی که دارد برای معده ای ضعیف مناسب نیست زیرا ثقیل الهضم است. اینگونه اشخاص باید آنرا با عسل و سرکه بخورند.



سخنان خانم دکتر امین زاده درباره خواص گیاه اسپند (۵:۱۰)

اسپند گیاهی است دارای ارتفاعی بطول حدود ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر. ظاهر آن بوته مانند، دارای برگ‌های سبز با تقسیمات باریک و دراز و نامنظم است. گل‌های آن درشت و دارای کاسبرگ نازک و گلبرگ بزرگ برنگ سفید مایل به سبز، میوه آن پوشینه و حاوی دانه‌های متعدد برنگ سیاه است.

گیاه اسپند در بردارنده مواد ضد میکروبی از نوع فلاونوئیدها و آلکالوئیدها می‌باشد، که این مواد در بخش‌های مختلف آن (دانه، کالوس و نهال) زیاد یافت می‌شود. از جمله آلکالوئیدهای مهم آن می‌توان به آلکالوئید هارمین، هارمالین، هارمالول و پگانین و آلکالوئیدهای کینازولین اشاره کرد.

در طب سنتی از عصاره‌های گیاهی اسپند جهت افزایش ترشح شیر، دفع ترشح شیر، دفع کرم‌های روده، درمان روماتیسم، افزایش قدرت جنسی و نیز به عنوان یک مسکن جهت رفع درد معده بکار می‌رفت.

در تحقیقات آزمایشگاهی که از عصاره اسپند جهت از بین بردن میکروب‌ها استفاده شده است. عصاره‌های حاصل از کالوس خواص ضد میکروبی در برابر میکروب‌هایی نظیر استافیلوکوکوس اورئوس، اشریشیا کولی و کاندیدا آلبیکانس را نشان داده است. به تازگی آلکالوئیدهای بتاکاربولین موجود در گیاه و دانه‌های اسپند بدلیل خاصیت ضد تومور (ضد سرطان) آن مورد توجه قرار گرفته اند. برای تولید کالوس از جدا کشت‌های اسپند معمولاً یک محیط پایه MS که حاوی هورمون KIN، باشد کافی است، اما همراه کردن یک هورمون اکسینی نظیر ۴-D و ۲ و NAA با هورمون KIN باعث افزایش تولید کالوس می‌گردد. تاکنون هیچ تحقیقی بروی سیستم بازرزایی نوساقه و ریشه در گیاه اسپند صورت نگرفته است.

در این تحقیق بمنظور بازرزایی گیاه اسپند جهت بررسی ارتباط بین مراحل مختلف تمایز و تولید آلکالوئیدها از جدا کشت‌های مختلف نهال اسپند و نیز محیط کشت حاوی هورمون BA, KIN و ویتامین تیامین تشخیص داده شد. علاوه بر آن از نظر وجود آلکالوئیدها، کالوس‌های تیره و آبدار نسبت به کالوس‌های سبز و شفاف بیشترین آلکالوئیدها را دارا بودند. همچنین نوساقه‌ها و کالوس مولد ریشه نیز دارای آلکالوئیدهای هارمالا بودند. دانه اسفند دارای آلکالوئیدهایی به نام (هارمالین، هارمین، هارمالول) است. در گویش برخی از مردم ایران به ویژه استان فارس به آن دونشت گویند. در گویش بختیاری های استان چهارمحال و بختیاری نیز به این گیاه دینش (دینشت) می‌گویند. این گیاه جزء ۴۰ گیاه سفارش شده اسلام میباشد. البته در احادیث و روایات از گیاه سبز آن تعریف شده است.

خوشبوکننده فضا و به باور برخی حتی خنثی کردن چشم زخم و... مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر تمام این موارد، در آسیا از دانه‌های اسپند به عنوان ضدانگل کرم کش و کشنده آمیب استفاده می‌کنند.

اسپند در سایر کشورها نیز طرفدار دارد؛ مردم یونان از اسپند به عنوان قاعده آور، کرم کش، مسکن و خواب آور استفاده می‌کنند. در گذشته در هند برای سفلیس و در آفریقا نیز برای تب از اسپند استفاده می‌کردند، گرچه مصرف خوراکی این گیاه می‌تواند مسموم

کننده باشد، اما بعضی از افراد محلی در این کشورها هنوز از آن برای درمان آسم، کولیک، تب، سنگ های صفراوی، سکسکه، زردی، مالاریا، دردهای عصبی، پارکینسون، افتادگی رحم، روماتیسم و بیماری های ادراری - تناسلی استفاده می کنند.