

فهرست نام فارسی گیاهان

الف

۲۵..... اسطوخودوس انگلیسی	۵۷۹..... الوی ملکم	۱..... آب بشقابی
۲۵..... اسطوخودوس فرانسوی	۸۱۶..... آمیلا یا	۳..... ایبک
۵۷..... اسفاناخ	۴۳۷..... آناغالیس	۵..... آنراکتیلود ژاپنی
۴۷..... اسفرزه	۲۳..... آناناس	۶..... آنراکتیلود نیزه‌ای
۵۷..... اسفناج	۲۵..... آنگوستورا	۷۶۱..... اجیل هندی
۵۲۰..... اسفناج امریکایی	۲۵..... آنگوستورای حقیقی	۸۹..... آراقیطون
۵۹..... اسقولوفندریون	۲۶..... آنمارنا	۸۵۵..... آرنیشو
۷۹۱..... اسکزاندرا کاذب	۶۲۹..... آنمون	۲۹..... آزره
۶۰..... اسکنگر	۱۱۶۶..... آهوماش زرد	۱۱۴۳..... آذریون
۶۲..... اسنه دریایی	۲۷..... آووکادو	۱۰۴۸..... آس
۷۲۹..... اشقیل	۲۹..... آویشن	۸۶۰..... آسبری
۵۳۴..... افتیمون	۱۱۱۹..... ابهل	۹..... آسه چینی
۶۳..... افرای قرمز	۵۲..... ابونایس	۷..... آسه
۳۱۳..... افسنتین	۱۲۴..... اترج کبیر	۵۶۹..... آسه بویه
۳۱۳..... افسنطین	۳۱..... اخگر افشان باتلاقی	۱۱..... آفتاب چرخ کانادایی
۹۵..... اقحوان	۶۹۰..... اذان الحمار	۱۲..... آفتابگردان
۶۴..... آکالیپتوس	۷۱۲..... اذخر	۵۲۲..... آفتاب گردون قرمز
۴۴۹..... اکلیل الجبل	۵۳۲..... اریس	۳۷۱..... آقطی سیاه
۴۴۹..... اکلیل کوهی	۳۵..... اردف	۶۴۷..... آقطی
۱۱۶۶..... اکلیل الملک	۵۱۷، ۱۳۰..... ارز	۸۷۹..... آقونیطون
۵۶۶..... اکیر ترکی	۳۳..... ارزن	۱۴..... آکاسیا
۶۶..... ال اروپایی	۵۱۳..... ارشه	۹۰۳..... آکالیفا
۳۱۷..... الحاج	۲۹..... آرفس	۱۵..... آکار
۹۱۰..... امرود	۳۳..... آروت	۱۵..... آکار-آکار
۶۸..... انار	۱۱۴۷..... آرنیقه	۱۰۳۵..... آالسفاقس
۴۷۸..... انبر باریس	۳۲۷..... آروسیمن	۱۶..... آبالو
۷۰..... انبه	۳۵..... ازگیل	۷۱۰..... آتریس
۹۲۰، ۷۲..... انجدان	۳۷..... ازملک	۱۷..... آله نرم ساقه
۷۲..... انجدان رومی	۲۹..... آزوه	۵۷۹، ۱۹..... آلو
۸۹۹..... آنجره	۴۸۹..... آسارون	۱۹..... آلو برقانی
۷۴..... آنجیر	۳۹..... اسپال می	۱۹..... آلوجه
۷۴..... آنجیر خوراکی	۴۹۲..... اسپرکال	۱۹..... آلو سیاه
۷۶..... آنکور	۴۱..... اسپنول	۹۸۷..... آلوکک
۵۲۰..... آنکور خرس	۴۳..... استبرق	۲۱..... آلوورا
۴۷۸..... آنکور کوهستان	۴۵..... اسطوخودوس	

بلسان
 بسکی
 بلویری
 بلوط
 بلوط انگلیسی
 بلوط حلیی
 بلوط دمگل دار
 بلوط معمولی
 بلوین
 بن آرو
 بن بومن
 بنج
 بن چشم
 بن چشم سیاه
 بنلق
 بنلق هندی
 بن سیاه
 بن صابون
 بنفج
 بنفشه باغی
 بنفشه سه رنگ
 بنفشه معطر
 بن کافلان
 بن کرامریا
 بنگدانه
 بنگدانه سیاه
 بنگ رو
 بنگله
 بن و نفال
 به
 بهارک اروپایی
 بهاری چمن
 به جنگلی
 به لیمو
 بهن
 بوت کش
 بو جو

بارهنگ تخم مرغی ۴۱
 بارهنگ سرنیزه‌ای ۱۱۷
 بارهنگ کتلی ۴۷
 باربجه ۱۱۹
 باقلا ۱۲۱
 بالزام پرو ۴۵۲
 بالزام تلو ۴۵۲
 بالمائی ۱۲۳
 بالنگ ۱۲۴
 بامبو ۱۲۵
 بامیه ۱۲۶
 بان ۸۶
 بخور مریم ۵۸۸
 بذالبنج ۱۴۸
 بذر پیلیوم ۴۷
 بذر قطونا ۴۷
 بذر مکزیکی ۸۲۱
 برگ بو ۴۲۲, ۱۲۸
 برگ بوی حبیبی ۱۲۸
 برگ بوی سونی ۱۲۸
 برنج ۱۲۰
 برنج‌سب ۱۳۲
 بستک ۵۵۰
 بر ۲۵۳
 برده هوما ۱۳۴
 بصل ۱۹۷
 بصل الفار ۷۲۹
 بقس ۶۳۶
 بقم ۳۷۴
 بکرای ۱۳۶
 بل ۱۳۶
 بلادر ۱۳۸
 بلادون ۵۹۵
 بلاذر ۱۳۸
 بلال ۴۲۷
 بلج ۴۶۴
 بلج ۲۵۳

انگور کوهی ۷۸
 انیس ۷۹
 انیسون ۷۹
 انیسون بری ۴۹۲
 اهلیج ۱۱۳۹
 اوجا ۸۱
 اوزنول ۱۰۵۵
 اونه ۹۸۲
 اییکا ۸۲
 اییکا آلمانی ۸۴
 ایرسا ۴۸۳
 اینگ زیکانو ۸۶

ب

بانوباب ۸۷
 بابا آدم ۸۹
 بابا آدم جنگلی ۵۱۱
 بابتیزیا ۱۱۰۳
 بابونه اروپایی ۹۱
 بابونج ۹۱
 بابونق ۹۱
 بابونه آلمانی ۹۱
 بابونه انگلیسی ۹۳
 بابونه دارویی ۹۱
 بابونه رومی ۹۳
 بابونه شیرازی ۹۳
 بابونه گاوی ۶۸
 بادام ۶۷
 بادام زمینی ۹۹
 بادام هندی ۱۰۱
 بادشسی ۱۰۳
 بادرنجبویه ۱۰۳
 بادرنگ ۱۳۴
 بادمجان ۱۱۳
 بادپانا ۱۱۵
 بادپان خطایی ۱۱۵
 بارانک برگ شانه‌ای ۲۵۶

۲۲۵	تاجریزی سیاه	۱۸۵	پنبه بُن
۲۱۵	تاجریزی ایرانی	۱۸۵	پنبه مدیترانه‌ای
۲۲۷	تاک کاکائویی	۲۸۶، ۱۸۷	پنج انگشت
۵۱۳	تبریزی	۱۸۹	پنجه برگ
۴۱۶	تخم درمنه	۱۹۱	پنجه برگ چمنزاری
۴۶۲	تخم شربتی	۱۸۹	پنجه برگ رونده
۱۵۶	تخم شیطان	۱۰۲۱	پنجه عروس
۲۲۸	تربچه	۱۹۲	پنجه گرم
۲۲۸	تربچه باغی	۸۰۱	پنیرباد خواب آور
۲۲۸	تربچه کوهی	۱۹۴	پنیرک
۲۳۰	تربچه کوهی	۸۷۳	پودر آراویا
۶۱۷	ترتیزک	۱۹۶	پودنه
۲۳۲	ترخون	۱۹۵	پوست برفی
۲۳۳	ترشک	۱۹۹	پونه آبی
۲۳۴	ترشک باغی	۱۰۹۷	پونه سای گربه‌ای
۲۳۵	ترشک مواج	۱۰۱۴	پونه سنبله‌ای
۲۳۷	ترمس زرد	۳۳۷	پونه معطر
۱۲۴	ترنج	۱۹۶	پونه یکرنگ
۳۱۷	ترنجبین	۱۹۷	پیاز
۲۳۹	تمر هندی	۷۲۹	پیاز دریایی
۲۴۱	تمشک	۱۹۹	پیاز کوهی
۲۴۳	تمیس	۲۰۰	پیپ سبوسا
۲۴۵	تنباکو سرخپوستی	۲۰۲	پیچ امیرالدوله
۲۴۵	تنباکو کوهی	۲۰۳	پیچ تلگرانی معمولی
۱۰۹۹	توب	۲۰۵	پیچ جنگلی
۲۴۷	توت روباه	۲۰۵	پیچک جنگلی پرچینی
۲۴۷	توت روباه باغی	۲۰۵	پیچک سفید
۲۴۷	توت روباه درمانی	۲۰۶	پیر بهارک باغ
۶۰۴	توت شامی	۲۰۶	پیر بهارک کانادایی
۲۴۹	توت‌فرنگی	۵۳۲	پیرو
۲۵۱	توت مار	۲۰۸	پیلگوش
۲۵۲	توت ماهی		
۳۲۷	تودری		
۷۳۳	توس		
۸۸۳	توسرخ		
۲۵۴	توسکای سیاه		
۲۵۴	توسکای قشلاقی		

۶۹۶	بولاغ اوتی
۱۵۹	بومادران
۱۵۹	بومادران هزاربرگ
۳۹۵	بیخ بومن
۷۱۴	بیخ شببو
۱۶۹	بید اروپایی
۱۶۹	بید مشکی
۱۶۹	بید نفره‌ای
۱۶۹	بید
۷۰۲	بیدعلفی کرکی
۹۷۷	بیدگیا

پ

۱۷۱	پا بزی
۶۸۵	پاپیتال
۱۷۲	پاپیتال خاکی
۱۱۳۵	پاخرس
۶۹۲	پادزهر تریاک
۱۱۶۱	پاربریا
۱۷۴	پاشیرک
۱۷۵	پا گربه
۱۷۶	پامچال
۱۷۶	پامچال انگلیسی
۱۷۶	پامچال حقیقی
۷۵۷	پای خر
۱۷۸	پای خرس
۱۷۸	پای شیر
۱۸۰	پر تقال
۱۰۷۳	پر تقال تنجه
۱۸۲	پر سیاوش
۱۸۲	پر سیاوشان
۱۸۷	پرولاکتین
۹۹	پسته زمینی
۹۹	پسته شام
۶۴۷	پلم
۱۸۴	پنبه
۱۸۴	پنبه امریکایی

ت

۲۱۰	تاتوره
۲۱۲	تاج الملوک
۲۱۴	تاج خروس ارغوانی
۲۱۵	تاجریزی بیج

جوز بویا	۲۸۴
جوز مائل	۲۱۰
جوز هندی	۲۸۴
جوصحرایی	۲۸۲
جو معمولی	۲۷۰
جین سنگ سیریایی	۲۸۸
جینگو	۴۰۵
جین سنگ	۲۸۶
جین سنگ کرم‌ای	۲۸۶
جین شن	۲۸۶

توسک بیابانی	۲۵۵
تیس	۲۵۶

جوبلمه	۲۰۸
جولموگرا	۲۰۹

ح

حب الرشاد	۶۱۷
حب النیل	۱۱۰۵
حبق الماء	۵۶۹
حب قنبر	۱۵۲
حرفش	۲۱۹
حرف	۶۱۷
حرف الماء	۶۹۶
حشیشه الافعی	۲۵۴
حشیشه السعال	۷۵۷
حلبه	۶۲۸
حلبوب	۶۴۲
حماض	۳۳۴
حنا	۲۱۱
خندقوقای بستانی	۶۲۴
خنطه	۹۶۲
خور	۵۱۳

خ

خات	۲۹۳
خاراشتر	۲۱۷
خارا گوش	۲۱۳
خار پنبه	۲۱۵
خار خر	۲۱۶
خاراشتر	۲۱۷
خار مریم	۲۱۹
خار مقدس	۲۲۱
خاریز	۲۱۷
خاس	۲۲۲
خاکشیر تلخ	۲۲۶
خاکشیر طبی	۲۲۷
خاکشی	۲۲۲
خاکشیر	۲۲۲
خاکشیر ایرانی	۲۲۲

چ

چای	۲۹۰
چای آسوگو	۲۹۲
چای پاراگونه	۱۰۱۴
چای جرسی	۲۹۷
چای سومالی	۲۹۳
چای سیری	۲۰۸
چای عربی (توت)	۲۹۳
چای کانادا	۸۶۹
چای گیبون	۲۹۶
چای لیبی	۲۹۴
چای ماه	۲۹۶
چای نیبرجرسی	۲۹۷
چای هو	۲۹۹
چپک	۴۷۱
چتر گندمی چینی	۲۹۹
چچم مسکر	۳۰۰
چریش	۳۰۲
چشم خروس	۳۰۳
چشم گاو	۱۱۴۷
چغندر قرمز و سفید	۳۰۵
چلاپا	۲۵۹
چمن گندمی رونده	۹۷۷
چنگاله	۵۱۸
چوب دانه	۵۵۰
چوب صندل قرمز	۳۰۷

ث

ثعلب	۲۵۷
ثوم	۵۸۲
ثیل	۹۷۷

ج

جالاب	۲۵۹
جالاب مکزیکی	۲۶۰
جالاب وراکروز	۲۵۹
جاوید	۲۱۴
جبه گل	۱۷۸
جعدة خزنده	۲۶۱
جعفری احمق‌ها	۸۲۷
جعفری	۲۶۲
جعفری کوهی	۲۶۲
جعفری هامبورگی	۲۶۲
جفت	۳۹۳
جگرواش	۲۶۴
جگرواش آمریکایی	۲۶۴
جل	۲۶۶
جلوز	۷۵۹
جناح	۴۸۷
جنجل	۱۰۳۲
چنشان زرد	۲۶۰
جنطیان زرد	۲۶۸
جو	۲۷۰
جو جادو	۲۷۲
جوجوبا	۲۸۱
جوده	۳
جو دوسر	۲۸۲
جوز	۸۷۵
جوزالجنان	۱۰۴۳
جوزالهند	۱۰۶۹
جوزبوا	۲۸۴

۳۹۷	درخت برف ویزان	۳۶۷	خلال دندان	۸۷۹	خالی السمر
۱۰۷۸	درخت پاپا او	۳۶۹	خلنگ علفی	۳۳۷	خال واش
۱۸۷	درخت پاکدامنی	۳۷۱	خمان کبیر	۱۰۳۸	خامادریون
۳۹۸	درخت پروانه	۳۶۵	خنچه	۳۳۹	ختمی
۲۰۰	درخت پنه	۱۱۴۹	خنظل	۳۳۱	ختمی گل سرخی
۳۰۱	درخت تالکا	۲۵۵	خواجه بانسی	۳۴۲	خربزه درختی
۶۴	درخت تب	۳۷۳	خولنجان	۳۴۵	خربق اسود
۴۰۲	درخت جام	۳۷۳	خولنجان شیرین	۱۷۸	خربق پهن
۴۰۳	درخت چای	۱۰۷۹ ۵۶۴	خون ازدها	۳۴۴	خربق سفید عطسه آور
۷۸۹	درخت چای سفید	۳۷۴	خون سیاوشان	۳۴۵	خربق سیاه
۴۰۵	درخت چهل سکه	۳۷۵	خونفام	۳۴۷	خردل ابیض
۷۱۹	درخت رزین	۳۷۲	خویخه	۳۴۷	خردل سفید
۷۹۹	درخت شکلات	۳۷۶	خیار	۳۴۹	خردل سیاه
۴۰۷	درخت صمغ عربی	۷۰۵	خیار شنبر	۷۳۹	خردل قرمز
۴۰۸	درخت عرعر	۶۱۹	خیری	۷۳۹	خردل قهوه‌ای
۴۱۰	درخت کوبراچو	۱۱۰۲	خیزران	۲۵۱	خرزهره
۷۹۲	درخت کادی	۱۱۵۱	خیار جنبر	۴۳	خرک
۴۱۲	درخت لاله			۲۵۳	خرما
۴۱۳	درخت ماستیک			۲۵۵	خرمالو
۳۰۲	درخت مقدس	۲۱۰	داتوره	۳۵۵	خرمای چینی
۴۱۴	درخت موم	۶۹۳	دازی	۳۵	خرمای گیلان
۱۰۷۸	درخت نان	۳۷۸	دارچین	۳۵۷	خرنوب
۴۲۳	درخت نمار	۳۸۰	دارچین بنی	۸۵۸	خروب السودان
۸۱	دردار	۳۸۲	دارچین سفید	۸۲۱	خروغ
۴۱۶	درمنه ترکی	۳۸۲	دارچین بری	۶۹۸	خزامی
۱۳۲	درمنه معمولی	۶۸۵	داردوست	۷۹۴	خزه ایرلندی
۴۱۸	دروزرا (گونه‌ای از این تیره)	۳۷۸	دارصین	۳۵۹	خزه ایسلندی
۱۵۶	دزدگیر	۳۸۳	دارواش	۳۶۰	خزه فنجان
۱۱۵۱	دستنبو	۳۹۳	دارومازو	۳۷۳	خسرودار
۳۵۱	دِقلی	۳۹۵	داروی سرخپوست	۳۶۱	خشخاش احمر
۴۱۹	دم اسب	۳۹۶	دانه برقی	۳۶۱	خشخاش زرعی
۴۲۱	دم شیر	۳۹۶	دانه قناری	۳۶۳	خشخاش کالیفرنایی
۸۳۳	دند	۸۰۸	دانه کتان	۲۵۷	خصیف النملب
۴۲۲	دهمست کوهی	۷۴۷	دانه‌های پردیس	۳۴۱	خطلمی درختی
۴۲۳	دوای جگر	۸۱۴	دبّا	۴۶۴ ۳۶۵	خفچه
۴۲۶	دو دندان	۵۶۱	دبق	۳۶۷	خلا
۱۱۵۵	دوقو	۲۵۲	درخت بالزام	۱۶۹	خلافبری

۲۸۰ زربین ریسمان
 ۲۸۰ ز-زایو
 ۲۶۷ زعفران
 ۲۸۱ زعفران مکزیکی
 ۲۸۱ زعفران هندی
 ۳۷۵ زغال
 ۴۳۹ زنبق
 ۲۸۳ زنجبیل
 ۲۸۵ زنجبیل شامی
 ۲۸۷ زنجبیل وحشی
 ۲۸۹ زنگ زیبا
 ۶۳۳ زنگوله‌ای نخ‌دار
 ۴۹۱ زریان
 ۴۹۲ زهر زمین
 ۳۷۱ زوان
 ۲۰۰ زوفا
 ۴۹۴ زیتون چینی
 ۴۹۶ زیره سبز
 ۵۰۵ زیره سفید
 ۵۰۵ زیره سیاه
 ۵۰۷ زیتون
 ۹۶۸ ۵۰۹ زیره ایرانی
 ۵۰۷ زیره کرمانی

ژ

۲۶۰ ژالاب
 ۱۰۴۰ ژوان فوهوا
 ۲۶ ژی مو

س

۵۱۱ سایبان
 ۵۱۳ سپیدار
 ۵۱۳ سپیدار اروپایی
 ۵۱۳ سپیدار کانادایی
 ۳۱۱ سحر مصری
 ۵۱۵ سداب
 ۵۱۵ سداب باغی

۶۰۰ رعی الحمام
 ۶۸ رمان
 ۱۲۸ رند
 ۹۵۸ رنگ سرخپوستی
 ۴۵۶ رنگین زرد
 ۴۵۷ روئینه طلایی کانادایی
 ۹۶۲ روغن جوانه گندم
 ۵۰۹ روغن زیتون
 ۴۴۹ رومارن
 ۴۵۸ روناس
 ۸۹ ریش بابا آدم
 ۴۵۹ ریشه چینی
 ۴۶۰ ریشه دهانی
 ۴۶ ریشه سنگ
 ۷۶۸ ریشه شکلات
 ۴۱۸ ۱۲ ریشه قرمز
 ۴۶۱ ریشه مرجانی
 ۴۶۲ ریحان
 ۴۶۲ ریحان شیرین

ز

۴۶۴ زالزالک
 ۵۹ زبان سب
 ۴۶۶ زبان بر
 ۴۶۷ زبان در قفا
 ۴۶۸ زبان سنگ
 ۷۱۵ زبان گنجشک
 ۳۹۷ زبان گنجشک زیتنی
 ۱۰۲۴ زبان گنجشک گل
 ۱۱۲۱ زبان گنجشک معمولی
 ۴۷۰ زدو
 ۴۷۱ زراوند
 ۴۷۳ زردآلو
 ۴۷۵ زردچوبه
 ۴۷۷ زردچوبه جاوا
 ۴۷۸ زرشک
 ۱۱۴۵ زرنق باتلاقی

۹ دی-جو-بی
 ۷ دیوخار

ذ

۴۲۷ ذرت
 ۴۲۹ ذغال اخته
 ۴۱۹ ذنب‌الخیل

ر

۴۳۱ راتانی
 ۴۳۱ راتانی قرمز
 ۶۶۱ راتیانه هندی
 ۴۳۲ رازک
 ۴۳۴ رازیانه
 ۴۳۶ رازیانه آبی
 ۴۳۴ رازیانه بزرگ
 ۴۳۷ رازیانه سرخ
 ۴۳۴ رازیانه شیرین
 ۴۸۷ راسن
 ۱۵۶ رته
 ۶۴۰ رجل الحمام
 ۴۶۷ رجل القبره
 ۲۸۶ رد بری
 ۹۵۳ رز
 ۴۳۹ رز خوشه‌ای
 ۹۵۳ رز فرانسوی
 ۷۶ رز کره‌ای
 ۳۴۵ رز کریسمس
 ۴۴۹ رز ماری
 ۲۹۴ رز ماری وحشی
 ۶۴ رزین آبی
 ۷۴۱ رزین افویون
 ۷۱۹ رزین شیرین
 ۴۵۱ رزین معطر کوبایا
 ۴۵۲ رزین تلو
 ۴۵۴ رشدوک
 ۳۵۳ رطب (میوه رسیده)

۶۵۱ سداب بُز
 ۵۱۵ سداب بستانی
 ۵۱۷ سدر لبنان
 ۵۱۷ سدر مقدس
 ۵۶۱ سرپستان
 ۵۱۸ سرپنجه شیطان
 ۵۲۰ سرخاب کولی
 ۵۲۲ سرخار گل
 ۵۲۴ سرخدار
 ۵۲۴ سرخدار اروپایی
 ۵۲۶ سرخس ماده
 ۵۲۷ سرخس نر
 ۵۲۹ سرطلایی
 ۵۳۱ سرو
 ۵۳۲ سرو جلی
 ۵۳۲ سرو کوهی
 ۵۵۰ سرین چک
 ۵۳۴ سس آویشنی
 ۶۲۳ سس سبز
 ۵۳۴ سس شبدری
 ۱۵۰ سفرجل
 ۹۲۰ سفند و لیون
 ۵۱۳ سفیدار
 ۲۱ سبگل
 ۶۳۳ سلجم
 ۲۰۲ سلطان الجبل
 ۳۰۵ سلق بستانی
 ۵۳۵ سلمک معطر
 ۴۱۶ سلمک اورشلمی
 ۵۳۷ سلہ باقلا
 ۳۸۰ سلیخه
 ۳۵۱ سم الحمار
 ۸۵۱ سمسم
 ۵۳۸ سنا
 ۵۴۰ سنبل الطیب
 ۵۴۲ سنبل الطیب سرخ
 ۵۴۳ سنبل ختایی

۵۴۵ سنبل ختایی چینی
 ۵۴۷ سنبله باتلاقی
 ۵۴۸ سنبل ہندی
 ۵۵۰ سنجد
 ۵۵۲ سنجد تلخ
 ۷۳۳ سندر
 ۵۶۱ سہ پستان
 ۵۶۳ سورالیا کشایی
 ۹۲۲ سورنجان
 ۵۶۴ سوزن چوپان قرمز
 ۶۵۶ سوس
 ۵۶۵ سوسن
 ۴۸۳ سوسن آسمانجونی
 ۲۰۵ سوسن ایض
 ۵۶۶ سوسن اصغر
 ۵۶۱ سوسن ترکی
 ۵۶۵ سوسن سفید
 ۵۶۹ سوسنمبر
 ۵۷۱ سومبول
 ۵۷۲ سویا
 ۵۷۴ سیاہ ال آسیایی
 ۵۷۵ سیاہ توسہ
 ۵۷۷ سیب
 ۱۱۴۹ سیب تلخ
 ۵۷۹ سیب زمینی
 ۵۸۱ سیب زمینی آفریقایی
 ۹۷۵ سیب طلایی
 ۹۷۵ سیب عشق
 ۶۸ سیب کارتاژ
 ۵۸۲ سیر
 ۵۸۵ سیر خرس
 ۵۸۷ سیزاب جویباری
 ۶۲۸ سیسارون
 ۵۸۸ سیکلامن
 ۵۹۰ سیماب سبزی
 ۵۹۲ سینہ دارو
 ۶۰ سیاہ تنگرس

۵۹۳ سیاہ دار
 ۵۹۳ سیاہ گیلہ
 ۹۶۸ سیب
 ۷۳۹ سیل

ش

۵۹۵ شایزک
 ۱۰۳ شاطر مرزومہ
 ۷۴ شال انجیر
 ۱۵۰ شال بہ
 ۱۰۳۵ شالیہ
 ۵۹۷ شاہ بارط
 ۵۹۸ شاہ بلوط ہندی
 ۶۰۰ شاہپند
 ۱۵۵ شاہ پندلیعموی
 ۶۰۲ شاہ ترہ
 ۶۰۴ شاہ توت
 ۶۰۶ شاہدانہ آبی
 ۶۰۶ شاہدانہ جویباری
 ۶۰۷ شاہدانہ کانادایی
 ۶۱۷ شاہی
 ۶۱۹ شہبوی زرد
 ۶۲۱ شہبوی زرد غدہ
 ۶۴۹ شہت
 ۶۲۲ شہدر باتلاقی
 ۶۲۳ شہدر ترشک جنگلی
 ۶۲۴ شہدر چمن زاری
 ۶۲۴ شہدر قرمز
 ۶۲۴ شہدر وحشی
 ۶۲۴ شہرنگ
 ۴۰۵ شجر المعبد
 ۸۱ شجرہ البق
 ۹۸۴ شجرہ الکثیرا
 ۳۷۰ شہرت مالت
 ۳۷۰ شعیر
 ۱۱۳۷ شفتالو
 ۶۲۶ شقاقل

۶۰۸ علف اهو
 ۶۰۹ علف اسكوربوت
 ۶۱۰ علف پروانه
 ۶۱۱ علف پنج انگشت اروپايی
 ۶۱۲ علف پول
 ۶۱۳ علف پيزون
 ۶۱۴ علف تبئر
 ۶۱۵ علف تركی
 ۶۱۶ علف ترنجبین
 ۶۱۷ علف جنگل
 ۶۱۸ علف چای
 ۶۱۹ علف چشمه
 ۶۲۰ علف چنگ
 ۶۲۱ علف خرس
 ۶۲۲ علف خررکی
 ۶۲۳ علف خورنده
 ۶۲۴ علف ساس
 ۶۲۵ علف صخره
 ۶۲۶ علف طلائی اروپایی
 ۶۲۷ علف فتق
 ۶۲۸ علف فلفل
 ۶۲۹ علف گل ستاره‌ای
 ۶۳۰ علف لیمو
 ۶۳۱ علف ماست
 ۶۳۲ علف مبارک
 ۶۳۳ علف مبارک رونده
 ۶۳۴ علف هفت بند
 ۶۳۵ علقم
 ۶۳۶ عناب
 ۶۳۷ عنب
 ۶۳۸ عنب‌الغلب البری
 ۶۳۹ عنبر سائل
 ۶۴۰ عنبر سایل
 ۶۴۱ عنصل
 ۶۴۲ غار

۱۰۳۱ صغتر فارسی بری
 ۱۴ صمغ عربی
 ۶۶۱ صمغ کامبوجی
 ۳۰۷ صندل احمر
 ۷۸۷ صنوبر
 ۷۸۵ صنوبر آراسته
 ۶۶۳ صنوبر سفید (نراد سفید)
 ۱۴۴ صورت گربه

ض

۱۰۱۸ ضماذ ذرایح
 ضمیران
 ۹۳۶ طرخشقوق
 ۵۲۴ طقس
 ۱۰۵۱ طلح

ع

۶۷۳ عاقرقرها
 ۶۷۳ عاقرقرها
 ۶۷۵ عدس
 ۶۷۷ عاسک آبی
 ۵۸۸ عرطنیا
 ۵۳۲ عروس
 ۶۷۹ عروس چمنزار اروپایی
 ۶۸۱ عروس کوهی
 ۸۰۱ عروسک پشت پرده
 ۱۰۲۲ عروق الصباغین
 ۶۸۳ عشبه آلمانی
 ۴۳ عشر
 ۱۷۲ عشقه زمینی
 ۶۸۵ عشقه
 ۱۰۴۶ عشقه آمریکایی
 ۷۱۵ عصا الراعی
 ۹۲۷ عصفر
 ۳۱۹ عکوب

۶۲۸ شقاقل جویباری
 ۶۲۹ شقایق جنگلی
 ۶۳۱ شقایق ناخدار
 ۱۰۳۷ شقردیون
 ۳۱۵ شکاعی
 ۶۳۳ شلغم
 ۶۳۴ شلیل
 ۶۳۶ شمشاد
 ۶۳۶ شمشاد جنگلی
 ۶۳۶ شمشاد خزری
 ۶۳۸ شنبلیله
 ۶۴۰ شنجار
 ۶۴۰ شنکار
 ۶۴۲ شنکرفی یکساله
 ۶۴۳ شوکران
 ۶۴۵ شوکران آبی
 ۶۴۳ شوکران کبیر
 ۳۰۹ شولموگرا
 ۶۴۷ شوند
 ۶۴۹ شوید
 ۲۶۱ شیپوری خزنده
 ۹۹۳ شیپوری زرد
 ۶۵۱ شیر آور
 ۶۵۲ شیر پنیر
 ۶۵۳ شیر پنیر معطر
 ۶۵۴ شیر گیاه
 ۶۸۶ شیرین بن
 ۶۵۶ شیرین بیان
 ۳۰۰ شیلیم

ص

۶۵۹ صابونی
 ۲۱ صبر
 ۲۱ صبر زرد
 ۴۱۹ صحرائی
 ۲۰۲ صریمه الجدی
 ۲۹ صغتر

غ

۱۲۸ غار

۶۶۶ باز آبیاری
۷۳۱ مارا
۵۵۲ ماسول رومی
۲۱۲ مانت
۶۵۲ مایون
۷۲۳ مان
۵۵۰ مسده بادام
۲۳ مصلب

۶۰۰ فارسطاویون
۷۳۵ فاشرا
۲۳۳ فاشرشین
۹۲۳ فاوانیا
۷۲۷ فراسیون
۷۳۹ فراسیون اسای سیاه
۷۳۹ فراسیون اسای بلوطی
۵۷۵ فرانگول
۲۶۱ فرش منجوقی
۷۲۱ فرقیون اسپورج
۷۲۳ فرقیون سروی
۷۳۵ فرنحصنک
۳۷ فشغ
۱۱۶۳ فصصه
۲۶۲ فطرالسالیون
۷۵۲ فلفل اسود
۷۲۷ فلفل دانه کینه
۷۲۸ فلفل (دلعمای)
۷۵۰ فلفل (سبز و قرمز)
۷۵۳ فلفل سیاه
۷۵۵ فلوس
۷۵۷ فنجیون
۷۵۹ فندق
۷۶۱ فندق مالابار
۳۳۷ فودنج
۱۰۷۶ فوفل
۲۵۸ فوزه

ج

۱۹۳ جات
۸۷۹ جاقال النعم
۱۶۹ جارقات
۱۶۳ جارج امانیت
۱۶۳ جارج زرد
۱۱۹ جاسنی
۷۶۵ جاشق لونی
۷۶۷ جاشق واش
۱۱۳۱ جاقله صغیر

۷۳۳ جان
۱۱۶۳ جت
۹۸۴ جناد
۲۶ جنه
۶۳۶ فرصنه
۱۲۱ قرطم
۲۰۷ قرظ
۸۱۲ قرع
۳۷۸ قرفه
۱۰۵۵ قرنفل
۷۶۸ قرنفل ابی
۷۶۹ قره قات
۸۹۹ قریص
۷۷۱ قسط شیرین
۵۹۷ قسطن
۶۸۵ قوس
۱۱۰۱ قصب
۲۳۲ قصب ذہبی
۷۸۷ قطران استکھلم
۹۵۷ قطره خورشید
۶۳۱ قطره خون
۱۹ قطره طلا
۱۸۵ قطن
۶۲۱ قلب خون ریز
۶۵۹ قلویمان
۹۶۲ قمع
۱۱۰۲، ۱۲۵ قند خیزران

۱۶۳ فطوری
۱۶۳ فطوریون صغیر
۱۱۹ فنه
۱۶۵ فہودہ
۹۱۷ فیاق
۳۶۳ فیس

ک

۷۸۵ کاج اروپایی
۷۸۷ کاج جنگلی
۷۸۹ کاجویون
۹۲۷ کاج
۷۹۱ کادسورا
۷۹۲ کاد ہندی
۷۹۴ کاراجین
۱۰۶۸ کارامولا
۱۱۷ کاردی
۱۰۹۲ کارمینت
۷۹۵ کاسنی
۷۲ کاشم رومی
۱۰۱ کاشو
۷۹۷ کافور
۷۹۹ کاکائو
۱۱۵۳ کاکتوس کالاہاری
۸۰۱ کانج
۹۲۷ کافشہ
۸۰۲ کالومبا
۸۰۳ کامالا
۶ کانگ - زو
۷۱۲ کاهمکی
۸۰۴ کاهو
۸۰۶ کاهوی وحشی
۵۱۳ کیودہ
۸۰۸ کتان
۶۲ کتانجک
۸۱۰ کتان ظریف
۸۱۰ کتان مسہل

ل

۱۱۵۱	گرمک	۹۱۰	کُمثری	۸۱۲	کتانی رایج
۸۸۲	گریب فُروت	۵۰۵	کُمون	۸۱۲	کتانی زرد
۸۸۵	گریفونیا	۴۹۲	کُمون حبشی	۸۱۲	کتانی معمولی
۸۸۷	گریندلیا	۸۵۱	کُنجد	۸۱۳	کتور آمریکایی
۸۹۷	گز روغنی	۸۵۳	کندر	۹۸۴	کتیرا
۸۹۹	گزنه	۸۵۵	کنگر فرنگی	۵۷۹	کچالو
۸۹۹	گزنه دوبایه	۳۳۷	کوت کوتی	۸۱۴	کدو تنبل
۹۰۱	گزنه زنبوری	۸۵۷	کوکا	۸۱۴	کدو حلوایی
۹۰۱	گزنه سا	۸۵۷	کوکائین	۸۱۶	کدوی تلخ
۹۰۱	گزنه سفید	۸۵۷	کوکای بولیوی	۱۱۴۹	کدوی تلخ
۹۰۱	گزنه کور	۸۵۸	کولا	۸۱۸	کدوی دشتی قرمز
۹۰۳	گزنه هندی	۸۶	کوله خاس	۱۱۳	کدوی گینه
۹۰۵	گشنیز	۸۶۱	کونتراجروا	۸۱۴	کدوی رشتی
۹۰۷	گل آکرا	۱۷	کوندرانگو	۸۲۰	کرانزیل
۸۸۷	گل آگوست	۸۶۱	کونکوروزا	۴۰۷	کرت
۹۰۸	گل آهو	۳۵	کونوس	۸۲۱	کرچک
۹۱۰	گللابی	۸۶۳	کوهاش آبی	۸۲۳	کرچک هندی
۹۱۲	گل ادریسی	۴۶۴	کویج	۸۲۵	کرفس
۷۵۹	گلاغوزه	۴۶۴	کیالک	۸۲۷	کرفس سگ
۹۱۳	گل انگستانه	۸۶۵	کیسه کشمیر	۴۷۵	کرکم
۹۱۵	گل برجسته دشت	۳۵۱	کیش	۸۲۹	کرفس مشک
۹۱۷	گل برفی	۸۶۷	کیمی	۸۴۵	کرنب
۹۲۵	گل بهار			۸۳۰	کروتون
۹۲۴	گل بی صبر زینتی			۵۰۷	کرویا
۹۱۹	گل بی مرگ	۸۹۷	کازرخ	۹۰۵	کزیره
۹۳۰	گلبر	۳۹۳	کال بلوط	۸۳۱	کشمش کولی
۹۲۶	گل چشم روشنی	۸۶۹	گالتریا	۸۴۱	کفش ونوس
۹۲۲	گل حسرت	۶۶۱	گامبوز	۶۲	کلب
۹۲۲	گل حضرتی	۸۷۱	گرایتولا	۸۴۲	کلب بزرگ
۹۲۴	گل حنا	۸۷۳	گرد گوا	۸۴۲	کلب قهوه‌ای
۹۲۶	گل خوش	۸۷۵	گردو	۸۴۳	کلبوره
۶۹۳	گل راعی	۸۷۵	گردوی انگلیسی	۸۴۴	کلزا
۹۱۷	گلرنگ	۸۷۵	گردوی ایرانی	۸۴۵	کلم
۹۵۳	گل سرخ	۸۷۷	گردوی سفید	۸۴۷	کلماتیس
۹۲۹	گل شیوری	۸۷۷	گردوی سیاه	۸۴۹	کلماتیس سفید
۹۳۱	گل شیوری آمریکایی	۸۷۹	گرگ کش	۱۰۳۸	کمداریوس
۹۳۳	گل صد تومانی	۸۸۱	گرمش پوست	۹۹۳	کمافیطوس

گی

۶۶۳	نراد سفید	۲۲۷	مو- تانگ	۵۹۰	ماناکا
۱۰۸۶	نرجس	۱۰۴۶	موجب	۱۰۲۵	ما-هوانگ
۱۰۸۶	نرگس زینتی	۱۰۴۸	مورد	۷۸	ماهونیا
۱۰۸۸	نسترن	۱۰۵۰	مورد مردابی	۱۰۲۰	مج
۱۰۸۸	نسرین	۱۰۵۱	موز	۲۳۳	مخمر آبجو
۱۰۹۴	نعناع	۷۹۴	موس ایرلندی	۲۳۳	مخمرها
۱۰۹۰	نعناع چمنی	۲۵۹	موس ایسلندی	۶۷۵	مرجی
۱۰۹۱	نعناع زیبا	۱۰۵۳	موگه	۱۰۴۴	مردم گیاه
۱۰۹۲	نعناع زاپنی	۱۸۲	موی جن	۱۰۲۷	مرزنجوش
۱۰۹۲	نعناع سبز	۱۰۵۵	میخک	۱۰۲۷	مرزنگوش
۱۰۹۴	نعناع فلفلی	۷۱۹	میعه	۱۰۲۹	مرزنگوش وحشی
۱۰۹۶	نعناع قمی	۱۰۶۵	مینای باغی	۱۰۳۱	مرزه
۱۰۹۷	نعناع گریه‌ای	۱۰۶۴	مینای چمنی	۱۰۳۱	مرزه باغی
۱۰۹۸	نعناع وحشی	۱۰۶۵	مینای دمشقی	۱۰۳۳	مُرمکی
۱۰۹۴	نفع	۱۰۶۸	میوه ستاره‌ای	۳۲۷	مرهم انگلیسی
۱۰۹۹	نوتل (کاج نوتل)	۷۹۱	میوه کادسورا	۳۰۸	مرهمی
۱۰۹۹	نوتل نروژ	۸۳۱	میویزج	۱۰۳۵	مریم گلی باغی
۹۱۵	نیش اهریمن			۱۰۳۵	مریم گلی دارویی
۱۱۰۳	نیل وحشی			۱۰۳۵	مریم گلی قرمز
۱۱۰۵	نیلوفر عربی	۱۰۶۹	نارجیل	۱۰۳۵	مریم گلی یونانی
۱۱۰۱	نی	۵۴۸	نارد	۱۰۳۷	مریم نخودی باتلاقی
۱۱۰۷	نیالولی	۵۴۸	ناردیزر	۱۰۳۸	مریم نخودی بوته‌ای
۱۱۰۲	نیشکر	۱۰۶۹	نارین	۱۰۳۸	مریم نخودی طناز
۱۱۰۹	نیلوفر آبی معطر	۱۰۷۱	نارنج	۷۶۷	مزارالراعی
		۱۰۷۳	نارنگی	۱۰۳۹	مشک دانه
		۱۱۲۷	نارون کوهی	۴۱۳	مصطکی
		۴۹۲	نانخواه	۴۸۱	مصفا
۱۱۲۳	هاجنیا	۱۰۷۵	نانی	۱۰۴۰	مصفای بریتانیایی
۱۱۲۵	هارونگا	۲۲۸	نُجل بوستانی	۲۹۶	معجون جامائیکا
۱۱۲۷	هاماملیس انجیلی	۹۷۷	نجم	۲۶۲	مقدونس
۹۱۷	هاوانج	۱۰۷۶	نخل آرکا	۶۵۶	مک
۱۱۲۹	های مرز	۱۰۷۸	نخل آمریکای جنوبی	۱۰۴۱	مگس گیر
۳۷۵	هرد	۱۰۷۹	نخل انگمی سرخ فام	۳۱۱	مندی
۲۸۲	هرطان	۱۰۸۰	نخل مردابی گره‌ای	۷۰	مَنگو
۶۹۳	هزار چشم	۱۰۸۲	نخود	۱۰۴۳	منگوستن ارغوانی
۱۰۱۸	هفت برگ	۱۰۸۴	نخود فرنگی	۱۰۴۳	منگوستن هندی
۱۱۲۱	هل	۱۰۸۲	نخود مصری	۱۰۴۴	مهر گیاه
۱۱۲۳	هل سیاه				

۱۱۵۹ یاسمن جنگلی
 ۱۱۵۹ یاسمن سفید
 ۱۰۷۳ یافا
 ۴۵۹ یام
 ۸۶۷ یانگ تانو
 ۱۵۲ یان - هو - سو
 ۱۰۴۴ یبروح
 ۱۱۶۱ یخ تاک
 ۴۶۴ یمیشان
 ۲۸۲ یولاف
 ۱۱۶۳ یونجه
 ۱۱۶۶ یونجه پاکلاغی
 ۱۱۶۶ یونجه زرد

۱۱۵۵ هویج
 ۱۱۵۵ هویج فرنگی
 ۹۱۲ هیدرنجیا

و

۱۰۳ وارانوو
 ۷۲۵ وارنگ بو
 ۵۴۰ والرین هندی
 ۵۶۶ وج
 ۹۵۳ ورد
 ۱۱۱۱ ورسک
 ۹۸۲ وشا
 ۱۱۲۱ ون
 ۱۰۸ ونک

ی

۱۱۵۹ یاس سفید
 ۱۱۵۷ یاسمن آمریکایی
 ۱۱۵۹ یاسمن ایتالیایی

۱۱۳۳ هل قهوه‌ای
 ۱۱۳۳ هل نیالی
 ۱۱۳۵ هله بار سبز
 ۱۱۳۷ هلو
 ۶۳۴ هلوی بدون کرک
 ۶۳۴ هلوی صاف
 ۱۱۳۹ هلیله
 ۱۰۱۶ هلیون
 ۱۱۴۱ همپ نتل
 ۱۱۴۳, ۲۱۴ همیشه بهار
 ۱۱۴۵ همیشه بهار باتلاقی
 ۱۱۴۷ همیشه بهار کوهی
 ۴۳۶ همیشه بهار دنداندار
 ۹۳۶ هند باء بری
 ۱۱۴۹ هندوانه ابوجهل
 ۱۱۵۱ هندوانه، خریزه، طالبی
 ۷۹۵ هندیه
 ۱۱۵۳ هودیا
 ۶۹۳ هوفاریقون

pubmedisteb.pub



نام علمی: *Tamarindus indica*
 تیره‌ی بافلاتیان (Fabaceae)
 گروه مصرفی: ملین‌ها، ضد التهاب‌ها، میکروب‌کش‌ها
 اسامی دیگر: *Imlee. Tamarindus indica*

اطلاعات عمومی

درختی با عمر طولانی و با رشدی متوسط که حداکثر ارتفاع آن به ۱۸-۱۲ متر می‌رسد، برگ‌ها همیشه سبز گیاه به رنگ سبز روشن و بیضی کشیده که طول آن کمتر از ۵ سانتی‌متر است. گل‌های زرد و قرمز آن درون خوشه‌های انتهایی قرار گرفته و طولی معادل ۲/۵ سانتی‌متر دارند.

بخش دارویی

میوه (تازه، خشک شده)

محل رویش در ایران
 وارداتی، همچنین در برخی مناطق خوزستان، هرمزگان و سیستان و بلوچستان دیده می‌شود.

نمونه جمع‌آوری و نگهداری

در اواخر تابستان تمرهای رسیده جمع‌آوری قسمتی از آن بلافاصله بسته‌بندی و صادر می‌شود و باقی‌مانده پوست‌گیری و محتویات آن جوشانده شده تا ماده‌ای چسبناک تولید شود و درون کیسه‌هایی بسته‌بندی و صادر گردد.

توجه میوه گیاه به سرما حساس می‌باشد و در یخچال عمر آن کاهش می‌یابد.

ویژگی

• میوه گیاه به طول ۱۵-۱۲ سانتی‌متر با غلاف سخت و قهوه‌ای رنگی پوشیده شده است، میوه دارای پالپ‌های ترش و شیرین مزه‌ای است و حاوی دانه‌های صاف و قهوه‌ای که در نوع آسیایی دانه بیشتری (۱۲-۶ عدد) نسبت به مشابه آفریقایی (۶ عدد) وجود دارد.

• هر درخت می‌تواند سالانه تا ۱۷۵ کیلوگرم میوه ده
 • این درخت در خاک اسیدی و آب و هوای گرم و خشک و آفتاب سوزان به خوبی رشد می‌کند.

محل رویش

این گیاه بومی آفریقا است ولی امروزه در تمام مناطق حاره دیده می‌شود.

اطلاعات درمانی

میوه گیاه حاوی ویتامین‌های گروه B، اسیدها (تارتاریک، سیتریک و لاکتیک)، قند، کلسیم و پکتین است. عطر میوه گیاه به علت وجود ترکیبات تیزاول می‌باشد، اثرات ملینی و ضد التهابی گیاه را به این ترکیبات نسبت می‌دهند.
 مصرف شود.

نحوه مصرف

• در برخی کشورهای آفریقایی و در هندوستان شیرینی‌هایی تولید می‌شود که حاوی تمر هندی است.

• فرآورده‌های هومیوپاتی از قبیل محلول تزریقی زیر

جلدی، قرص، قطره و گلول موجود است.

• روزانه مصرف ۲ عدد میوه نیاز ویتامینی بدن را تأمین می‌کند.

تعداد دفعات، مقدار و زمان مصرف


• به اندازه یک قاشق مرباخوری از تمرهای فرآوری شده را به همراه سایر مایعات و یا در برخی سالادها می‌توان روزانه مصرف نمود. همچنین برای لیست مزاج بهتر است همراه انجیر

مصارف سنتی

- یبوست
- اختلالات کیسه صفرا
- اختلالات کبدی

مومیوپاتی

- دل درد

منع مصرف 
ندارد

موارد تحقیق یا تأیید شده

طب ایرانی اسلامی

این گیاه سرد و خشک در درجه دوم است و در موارد زیر کاربرد دارد:

- صفرا و بلغم
- استفراغ شدید
- عطش (همراه تب یا بعد از آن)
- افسردگی بعد از تب (احتمالاً)
- یبوست

موارد احتیاط

ندارد

عوارض جانبی

مصرف مقادیر توصیه شده با عارضه‌ای همراه نیست.

دستورالعمل بیش از اندازه



مصرف بیش از ۵۰ گرم روزانه می‌تواند با ترش کردن و لم همراه باشد.

آیورودا (طب هند)

- مستی ناشی از الکل
- التهاب گلو
- یبوست
- بواسیر
- استفراغ صفراوی
- تب
- ورم معده

Raspberry



تمشک

نام علمی: Rubus idaeus (rubus anatolicus)
 تیره گل سرخیان (Rosaceae)
 گروه مصرفی: تمبرها، ضد التهابها
 اسامی دیگر: Rubus idaeus

اطلاعات عمومی

بیتندی به ارتفاع حداکثر یک متر که دارای ساقه‌های قرمز رنگ به همراه خارهای بلندی است، برگ‌های بیضی شکل آن متناوب با حاشیه دندان لوله‌ای است، گل‌های سفید یا صورتی آن در گل‌آذین خوشه قرار گرفته و از مرداد ماه تا اکتبر و تا مهرماه دوام می‌آورد.

محل رویش در ایران

در برخی نقاط ایران، ناشسته می‌شود.

بخش دارویی

- میوه (خشک شده، تازه، فرآوری شده)
- برگ (خشک شده)

نحوه جمع‌آوری و نگهداری

- در اواسط تابستان تا اوایل پاییز میوه‌های رسیده (بُر رنگ، آبدار، شیرین با رایحه دلپذیر) چیده می‌شوند.
- قسمت‌ها را از میوه‌های تازه برای تولید انواع کمپوت، مربا، بستنی و سایر فرآورده‌ها ارسال می‌شود.
- میوه‌های مانده میوه‌های تازه به یخچال منتقل می‌شود و در آنجا درون یک ظرف شیشه‌ای که با دستمال کاغذی پوشیده شده است تا یک هفته نگهداری می‌شود.

- **توجه** برای نگهداری طولانی‌مدت میوه از شستن آنها پرهیز کنید و میوه‌های فاسد شده یا کپک زده را جداسازی نماید.
- برگ‌های گیاه قبل از موسم گل‌دهی جمع‌آوری و در دمای ۵۰ درجه سانتی‌گراد خشک و پودر آن را در ظروف دهانه بسته و تیره به دور از نور خورشید نگهداری می‌کنند.

ویژگی

- بوته تمشک در مناطق گرم و مرطوب در جنگل و صحرا به صورت خودرو می‌روید و گاهی کاشته می‌شود.
- میوه قرمز-صورتی گیاه شامل دانه‌های به هم فشرده شده‌ای که در اطراف یک حفره خالی مرکزی مستقر شده‌اند، به رنگ‌های مختلفی از جمله بنفش، سیاه، نارنجی، زرد و سفید دیده می‌شود.

محل رویش

این گیاه بومی غرب آسیا است ولی امروزه در تمام نقاط دنیا کاشته می‌شود.

اطلاعات درمانی

- این گیاه منبع عالی از فیبر، منگنز، ویتامین C، فلاونوئیدها و الاجیک اسید است.
- همچنین منبع خوبی از ویتامین B₁، B₂، نیاسین، B₆ و فولیک اسید می‌باشد.
- ۱۰۰ گرم (سه چهارم فنجان) تمشک ۵۲ کالری انرژی تولید می‌کند و حاوی ۱/۲ گرم پروتئین ۰/۷ گرم چربی، ۱۱/۹ گرم کربوهیدرات، ۴/۴ گرم قندهای ساده (گلوکز و فروکتوز) و ۶/۵ گرم فیبر می‌باشد.
- صاف کرده یک فنجان از آن را قبل از غذا مصرف می‌کنند حداکثر مصرف روزانه ۳ فنجان است.
- مصرف نصف فنجان تمشک تازه یا سایر فرآورده‌های آن نیاز بدن به انرژی و ویتامین بدون اینکه قند و چربی اضافه وارد شود، تأمین می‌کند.

نحوه مصرف
 خوراکی

تعداد دفعات، مقدار و زمان مصرف


- جوشانده: ۵ قاشق چایخوری از پودر گیاه را به یک لیتر آب اضافه نموده برای ۲۰ دقیقه به ملایمت می‌جوشانند سپس

موارد احتیاط

- تمشک حاوی مقدار متوسطی اگزالات است و افراد مستعد به تولید سنگ‌های کلیوی به ویژه سنگ اگزالات گسسته از مصرف زیاد آن بپرهیزند.

عوارض جانبی

مصرف مقادیر توصیه شده با عارضه‌ای همراه نیست.

-  مصرف بیش از اندازه
- اختلال گوارشی

مصارف سنتی

- چاقی
- یبوست
- دردهای روماتیسمی
- اسکوربوت
- تب
- قاعدگی دردناک
- خون‌شاشی (جوشانده)
- اسهال (جوشانده برگ)

منع مصرف



ندارد

www.abadisteb.pub