

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طلای سبز

مدرس: بهمن طالاری

بومادران

موارد مصرف: کاهش اشتها-برخی اختلالات گوارشی مانند سوء هاضمه

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: عوارض گوارشی و در مواردی حساسیت های پوستی گزارش شده است.

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: ممنوع

تداخل گیاه- دارو: آهن

موارد احتیاط: در ناراحتی های کبدی

موارد منع مصرف: در موارد صرع خصوصا در

کودکان، سرطان سینه، مصرف اسانس در

کودکان و نوزادان، مصرف طولانی مدت



سیر

موارد مصرف: پر فشاری خون - افزایش کلسترول - تصلب شرایین
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: تغییر در فلور نرمال روده - سردرد -
درد های عضلانی - ضعف و سرگیجه با دوز های درمانی. افزایش آنزیم
های کبدی و اوره در طولانی مدت موجب سمیت کبدی می
شود. سوختگی و نکروز در کودکانی که ساعت ها در معرض تماس با
سیر بوده اند.

مصرف در دوران حاملگی: با احتیاط (به خصوص در سه ماهه اول)
مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: داروهای ضد انعقاد- دارو
های ضد التهاب غیر استروئیدی- داروهای پایین
آورنده قند خون

موارد احتیاط: التهاب حاد یا مزمن معده- افزایش
خطر خونریزی قبل از عمل جراحی
موارد منع مصرف: مصرف همزمان با داروهای
ضد انعقاد- کم کاری تیروئید



صبر زرد

موارد مصرف: یبوست- برخی بیماری های قارچی
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: اسپاسم های گوارشی -
اسهال خونی - از دست دادن حجم زیاد الکترولیت ها به
خصوص پتاسیم - آریتمی - ادم - سمیت کلیوی
مصرف در دوران حاملگی: ممنوع
مصرف در دوران شیردهی: ممنوع
تداخل گیاه- دارو: مدرها- استروئیدها- گلیکوزیدهای قلبی-
داروهای ضد آریتمی- داروهای پایین آورنده قند خون
موارد احتیاط: مصرف همزمان با شیرین بیان خطر
بروز هیپوکالمی را افزایش می دهد.
موارد منع مصرف: بیماری التهابی روده - انسداد
روده- بیماری های کلیوی و آپاندیسیت- کودکان
زیر 12 سال



ختمي

موارد مصرف: سرفه- برونشیت - التهاب مخاط معده
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: در مواردی حساسیت
پوستی دیده شده.

مصرف در دوران حاملگی: با احتیاط
مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: جذب داروهایی
را که همزمان مصرف می شود
را به تاخیر می اندازد.

موارد احتیاط: افزایش اثر فرآورده
های کاهنده قند خون
موارد منع مصرف: گزارش نشده



زرشك

موارد مصرف: یبوست - تحريك اشتها - كرامپ هاي معدي - سنگ هاي كليوي

عوارض ناشي از مصرف بيش از حد: اختلالات گوارشي- افت فشار خون - اختلالات قلبي - سندرم شبه آنفولانزا- تنگي نفس- التهاب كليوي

مصرف در دوران حاملگي: ممنوع

مصرف در دوران شيردهي: ممنوع

تداخل گياه- دارو: تتراسايكلين-

داكسي سايكلين- سيپروفلوكساسين

موارد احتياط: نارسايي كبدي- تداخل با

جذب ويتامين ب

موارد منع مصرف: مصرف بيش از 5-7

روز- يرقان نوزادي



گاوزبان

موارد مصرف: سرفه - برونشیت

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: کاهش آستانه تشنج -
اختلالات گوارشی و قلبی عروقی- اگر طی استاندارد تهیه
نشود سمیت کبدی ایجاد می کند.

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: ممنوع

تداخل گیاه- دارو: داروهای ضد انعقاد -

آهن - داروهای ضد اضطراب

موارد احتیاط: مصرف داخلی-مصرف

موضعی در آسیب های پوستی

موارد منع مصرف: ناراحتی و نارسایی

کبدی- تشنج - اسکیزوفرنی



چای

موارد مصرف: میگرن - رفع علائم خستگی - سردرد - تهوع و اسهال ناشی از مالاریا - اختلالات سوء هاضمه - کاهش وزن

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: افزایش ترشح اسید معده - تحریک معده - کاهش اشتها - اسهال که با مصرف همزمان با شیر تا حد زیادی برطرف می شود.

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط زیاد

تداخل گیاه- دارو: تتوفیلین- لیتیوم - وارفارین

موارد احتیاط: ناراحتی های قلبی

عروقی کلیوی- پرکاری تیروئید-

موارد منع مصرف: زخم دوازدهه - بیماری افسردگی و اختلالات روانی-



زیره سیاه

موارد مصرف: اختلالات گوارشی - کرامپ های گوارشی - نفخ
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: آسیب های کبد و
کلیوی- حساسیت های پوستی-عوارض تنفسي و گوارشی
مصرف در دوران حاملگی: ممنوع
مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط زیاد
تداخل گیاه- دارو: مورد خاصی گزارش نشده.



موارد احتیاط: مصرف روغن فرار در
طولانی مدت می تواند آسیب کبدی
و کلیوی به دنبال داشته باشد.
موارد منع مصرف: مصرف طولانی
مدت

دارچین

موارد مصرف: اختلالات گوارشی
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: آسیب به معده-
حساسیت های پوستی و تنفسی- برافروختگی صورت
مصرف در دوران حاملگی: ممنوع (به خصوص در سه ماهه اول)



مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط
تداخل گیاه- دارو: تتراسایکلین
موارد احتیاط: پرفشاری خون - اختلالات
قلبی و عروقی
موارد منع مصرف: آسیب های معده

سنا

موارد مصرف: یبوست

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: اسپاسم های گوارشی-
تغییرات آناتومیک کلون- آریتمی قلبی- تفروپاتی- ادم- افزایش روند
تحلیل استخوان- کاهش پتاسیم- مهار تحرک دستگاه گوارش- ضعف
عضلانی

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع (به خصوص در سه ماهه اول)

مصرف در دوران شیردهی: ممنوع

تداخل گیاه- دارو: گلیکوزیدهای قلبی- داروهای ضد آریتمی-

استروژن- نیفدیپین - ایندومتاسین- دیورتیک ها

موارد احتیاط: هموروئید-مصرف باید با

مقادیر زیاد آب همراه باشد.

موارد منع مصرف: جراحی شکم - انسداد

روده-آپاندیسیت-ناراحتی کبدی-کودکان زیر

10 سال- مصرف بیش از 10 روز



زعفران

موارد مصرف: سردرد - تهوع - گلودرد

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: سمیت کشنده - سقط

جنین - استفراغ - خونریزی رحمی - اسهال خونی - گیجی - زرد

شدن پوست و مخاط - فلج مرکزی

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه - دارو: مورد خاصی گزارش نشده

موارد احتیاط: در دوزهای بالا مواردي

از سمیت گزارش شده

موارد منع مصرف: به میزان 5-10 گرم گرم

در انسان کشنده است.



رازیانه

موارد مصرف: سرفه - برونشیت - اختلالات گوارشی
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: واکنش حساسیتی در
افراد حساس به کرفس

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع
مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط
تداخل گیاه- دارو: سیپروفلوکساسین
موارد احتیاط: در ناراحتی های کبدی
موارد منع مصرف: صرع در کودکان-
سرطان سینه-مصرف اسانس در
کودکان و نوزادان-مصرف طولانی مدت



شیرین بیان

موارد مصرف: سرفه - برونشیت- گاستریت - زخم معده - سرفه خشک - گلودرد

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: پرفشاری خون-ادم-اختلالات قلبی-افزایش سدیم و کاهش پتاسیم-عوارض قلبی عروقی-افزایش بیلی روبین-عوارض گوارشی-اختلالات بینایی-کاهش تستوسترون-افزایش وزن با مصرف بیش از 4 هفته

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: داروهای ضد فشار

خون ، ضد آریتمی، ضد انعقاد، پایین آورنده

قند خون-انسولین- استروژن-تستوسترون

دیورتیک ها- ملین-ریسپیریدون-دیگوکسین

استروئیدها-سیکلوسپورین

موارد احتیاط: مصرف حتی در مقادیر

متوسط

موارد منع مصرف: پرفشاری خون-هیپوکالمی شدید-بیماری مزمن کبدی-هیپاتیت-بیماری کلیوی-دیابت-افراد الکلی-مصرف طولانی مدت



اسطخودوس

موارد مصرف: کاهش اشتها - بی قراری و بی خوابی -
برخی اختلالات گوارشی

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: اختلالات گوارشی -
تحریکات پوستی - حساسیت به نور در مصرف موضعی -
یبوست - دپرسیون تنفسی - سردرد - تهوع - تشنج

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: ممنوع

تداخل گیاه - دارو: نارکوتیک ها و بنزودیازپین

موارد احتیاط: در مصرف موضعی

موارد منع مصرف: موردی گزارش نشده



بابونه

موارد مصرف: ضد اسپاسم و ضد نفخ
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: حساسیت- تداخل با
جذب آهن
مصرف در دوران حاملگی: ممنوع (به خصوص در سه ماهه
اول)

مصرف در دوران شیردهی: ممنوع
تداخل گیاه- دارو: داروهای ضد انعقاد-
الکل- بنزودیازپین-آهن-وارفارین-ضد
التهاب غیر استروئیدی
موارد احتیاط: افراد مبتلا به کم خونی
موارد منع مصرف: در سن دندان
درآوردن بچه ها-آسم- حساسیت
پوستی-تب یونجه



بادرنجبویه

موارد مصرف: بی قراری و بی خوابی - تحریک پذیری - میگرن - سردرد - بی نظمی های قاعدگی

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: ناراحتی گوارشی و پوستی

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع (به خصوص در سه ماهه اول)

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط
تداخل گیاه- دارو: هورمون های تیروئیدی
موارد احتیاط: اختلالات تیروئیدی- افراد حساس به آسپرین

موارد منع مصرف: افراد مبتلا به زخم معده و ناراحتی های گوارشی



نعنا

موارد مصرف: سردرد و میگرن - سرماخوردگی - اسپاسم های قاعدگی

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: کولیک در افراد دارای سنگ کیسه صفرا-حساسیت پوستی
مصرف در دوران حاملگی: ممنوع (به خصوص در سه ماهه اول)

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط
تداخل گیاه- دارو: -

موارد احتیاط: سنگ کیسه صفرا
موارد منع مصرف: فتق مری-نارسایی شدید کبدی-التهاب کبد و مثانه-سابقه سقط جنین-استعمال روغن در کودکان



اسفرزه

موارد مصرف: یبوست - هموروئید

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: نفخ-عطسه-احتقان ریوی-خس خس تنفسی-از دست رفتن اشتها-آسم-انسداد مری و روده در افرادی که با مایعات کافی مصرف نکرده باشند.



مصرف در دوران حاملگی: با احتیاط

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: انسولین-لیتیوم-داروهای

پایین آورنده قند خون-دیگوکسین- داروهای

پایین آورنده چربی خون-ضد انعقادها-تاخیر

در جذب سایر داروها-کاربامازپین

موارد احتیاط: مصرف به همراه 6-8 لیوان آب

موارد منع مصرف: دردهای شکمی نامشخص- تنگی مری-

بیماری های التهابی و انسداد روده-دیابت

آویشن

موارد مصرف: سرفه - برونشیت - رفع التهاب های مخاط مجاری تنفسی - خلط آور

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: حساسیت های پوستی

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: -

موارد احتیاط: در صورت وجود سنگ مثانه

از مصرف برگ و ساقه گیاه خودداری شود

موارد منع مصرف: مصرف روغن فرار آن به

صورت خوراکی ممنوع است. در بیماری

های کبدی و کلیوی



سنبل الطيب

موارد مصرف: بي قراري - اختلالات خواب - استرس و اضطراب
عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: عوارض گوارشی-سردرد-
بي قراري- بيخوابي-حساسيت پوستي-اختلال عملکرد قلبي

مصرف در دوران حاملگی: با احتیاط

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه- دارو: آهن

موارد احتیاط: در هنگام رانندگی و انجام
کارهایی که نیاز به دقت دارند.

موارد منع مصرف: اسکیزوفرنی- کودکان

زیر 14 سال



زنجبیل

موارد مصرف: کاهش اشتها - اختلالات گوارشی - ضد نفخ - پیشگیری از بیماری مسافرت

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد: نفخ شکم - سوزش سر دل - آریتمی قلبی - واکنش های حساسیتی - مصرف 6 گرم از پودر خشک می تواند باعث سوراخ شدن دستگاه گوارش شود.

مصرف در دوران حاملگی: ممنوع

مصرف در دوران شیردهی: با احتیاط

تداخل گیاه - دارو: داروهای ضد انعقاد

موارد احتیاط: در اختلالات قلبی عروقی -

در افراد دریافت کننده داروهای ضد انعقاد

موارد منع مصرف: سنگ کیسه صفرا -

در بیماران مستعد خطر خونریزی - مصرف

با معده خالی - مصرف بیش از 6 گرم پودر

خشک



خسته نباشید

