



اتنوبوتانی گیاهان دارویی و خوراکی ایران (سوادکوه)

استاد راهنما: آقای دکتر مجید اسکندری

محقق: منیژه احمدی

مرداد ۱۴۰۴

فهرست مطالب:

- ۱- مقدمه..... ص ۳
- ۲- الزی یا الزو..... ص ۴ تا ۷
- ۳ _ اناریژه، اناریجه ص ۸ تا ۹
- ۴ - اویه یا اییه ص ۱۰
- ۵ - اِستا ص ۱۱
- ۶ - گزنه ص ۱۲
- ۷ - بنفشه جنگلی ص ۱۳
- ۷ _ سرسم ص ۱۴ و ۱۵
- ۸ - پونه ص ۱۶
- ۹ - آلوچه جنگلی ص ۱۷

مقدمه:

گیاهان خوراکی و دارویی، مدت هاست که در منطقه سواد کوه مازندران، منبع اصلی غذاها و داروهای بومی می باشد. لذا شناخت این گیاهان تا حد امکان از ضروریات می باشد. به همین دلیل، با راهنمایی های استاد عزیزم، جناب آقای اسکندری و یکی از دوستان بومی خودم، برای شناسایی این گیاهان پا به جنگل های سوادکوه نهادم. روش بررسی: پس از آشنایی مقدماتی با منطقه و شناسایی افراد بومی و آگاه منطقه در استفاده از گیاهان به عنوان دارو یا به عنوان منبع غذایی در تیر ماه و مردادماه سال ۱۴۰۴ اطلاعات مورد نیاز از طریق مصاحبه ی رو در رو گردآوری شده و اطلاعات مربوطه در این گزارش آمده است.

این گیاهان برای درمان بسیاری از بیماری ها از جمله، مشکلات گوارشی، فشارخون، دیابت، کنترل قند خون، سرماخوردگی و آنفولانزا و دیگر موارد بیماری مورد استفاده قرار می گیرد و بسیاری دیگر از این گیاهان، جزو منابع اصلی غذایی مردم بومی قرار می گیرد.



نام محلی: الزی یا الزو

نام غیر محلی: سیر کوهی یا والک

نام علمی: *Allium ursinum* L.

نام عکاس: -

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران (بیشتر در ارتفاعات)

معجزه ای به اسم الزی

سیر صحرایی ، پیاز کوهی ، والک کوهی که به زبان بومیان منطقه الزی می گویند سرشار از کلسیم است و خوردن آن تنفس را آسان و درمان استالزی گیاهی است شبیه سیر با غده ها و گل سفید رنگ که با ساقه ای منفرد از قسمت غده ای سیر مانند آن و چند شاخه با گل انتهایی منفرد که معمولا به سمت پایین متمایل هستند . برگهای آن کشیده و لطیف و ملایم با بوی ملایم سیر است که اگر در فضای اتاق تمیز شود موجب سوزش چشم و ایجاد ناراحتی می شود.

این گیاه به صورت خودرو در اواخر زمستان در اسفند ماه و تا فروردین ماه در جنگل های استان های شمالی ایران و مناطق مرطوب و سایه ای جنگل ها و بیشه های اطراف سنه کوه می روید. الزی بسیار ملایم تر و شیرین تر از سیر معمولی است و بیشتر مصرف دارویی دارد. خواص و اثرات دارویی الزی

الزی ، سیر کوهی یا والک " در موارد تصلب شرایین، اسهال، اتساع روده ای، آنفلوانزا، برونشیت، بیماری اسهال خونی از نوع آمیبی و سیاه سرفه به کار می رود.

خوردن آن تنفس را آسان و تنگی نفس را درمان می کند.

مداومت در خوردن "الزی ، سیر کوهی یا والک" سبب ریزش موی سفید و در آمدن موی سیاه به جای آن می شود. این خاصیت به علت داشتن فلز منگنز است که در آن زیاد بوده و عامل سیاهی موی بدن انسان می باشد.

الزی ، سیر کوهی یا والک" با انبساط ملایم عروق خونی سبب کاهش فشار خون می شود.

سرشار از ویتامین C بوده و دارای لعاب و صمغ زیاد می باشد.

الزی ، سیر کوهی یا والک" برای تصفیه خون بسیار مفید است و در ناراحتی های هاضمه کمک می کند و خواص پیاز آن تا حدود زیادی شبیه سیر است.

مصرف گیاه "الزی ، سیر کوهی یا والک" باعث کاهش قند و پیشگیری از افزایش فشار خون در مبتلایان به دیابت می شود.

الزی ، سیر کوهی یا والک" برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است.

این گیاه ضد عفونی کننده ی قوی است؛ به هضم غذا کمک می کند و ضد کرم معده و کرم کدو است.

اثر خوبی بر روی اعصاب دارد و از آن برای درمان نسیان، تقویت اعصاب و اشخاص فلج استفاده می کنند.

تسکین دهنده ی درد روماتیسم ، سیاتیک و نقرس می باشد.

ادرار را باز می کند و رنگ چهره را نیکو می سازد.

پادزهر سموم حیوانی و غذایی هست.

مداومت در خوردن "الزی ، سیر کوهی یا والک" سبب ریزش موی سفید و در آمدن موی سیاه به جای آن می شود. این خاصیت به علت داشتن فلز منگنز است که در آن زیاد بوده و عامل سیاهی موی بدن انسان می باشد. از این نظر شباهت زیادی به سیر دارد.

به علت داشتن املاح زیاد، خون را قلیایی کرده و اسیدی بودن آن را از بین می برد.

میوه ی "الزی ، سیر کوهی یا والک" بسیار خنک و ضد رطوبت بدن است و راه ورود میکروب ها را به عروق می بندد و از خونریزی و فساد خون جلوگیری کرده و رقت خون را درمان می کند.

ملین و اشتهاآور بوده و ادرار را زیاد می کند.

الزی ، سیر کوهی یا والک" برای کسانی که تنگی عروق دارند و همچنین برای سرگیجه بسیار مفید است

مسکن صفرا و پاک کننده صفرا از امعاء است.

بهترین درمان روماتیسم و تصلب شرائین است، برای کسانی که از درد معده رنج می برند، میوه ی خوبی است و از تحریکات جلدی جلوگیری می نماید.

شربت "الزی ، سیر کوهی یا والک" برای مبتلایان به تب و آبله مرغان و سرخک بسیار مفید است. غرغره ی جوشانده ی آن برای درمان درد گلو و آنژین سود فراوان دارد.

سکنجبین میوه آن خنک کننده بوده و برای رفع یرقان و التهاب صفرا و کبد سودبخش است.

اگر بر روی پوست مالیده شود باعث قرمزی پوست می شود.

به صورت موضعی برگ های له شده ی آن را می توان برای از بین بردن آبسه و کورک به کار برد.

-مالیدن عصاره میوه ی "الزی ، سیر کوهی یا والک" جهت زخم های آبدار و چرکی نافع بوده، آن ها را خشک می کند و گل آن نیز همین خاصیت را دارد.

ضماد برگ "الزی ، سیر کوهی یا والک" جهت زخم های سرد و برآمدگی چشم از حدقه مفید است. عصاره ی برگ و ساقه ی آن که تازه چیده و کوبیده شده را با کمی صمغ مخلوط نمایید، جهت امراض چشم مخصوصا جوش پلک و ریزش اشک، ناخنه و ورم پلک چشم مفید می باشد.

جویدن برگ "الزی ، سیر کوهی یا والک" جهت ورم لثه و رفع بی حسی آن مفید می باشد. جوش های دهان را از بین می برد و بوی بد دهان را برطرف می نماید.

نوشیدن آب برگ و ساقه ی آن که تازه باشد با کمی صمغ عربی جهت تقویت معده و خونریزی معده و بند آمدن اسهال و معالجه بواسیر نافع است.

گل "الزی ، سیر کوهی یا والک" نیز اسهال را بند می آورد و ضماد برگ آن بر روی دکمه بواسیر خونی نافع است.

نوشیدن جوشانده ی ریشه ی "الزی ، سیر کوهی یا والک" علاوه بر بند آمدن اسهال، سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند.

توجه: لازم به یادآوری است گیاهان خود رو را بدون شناسایی کامل نباید مصرف کرد برای مثال "الزی ، سیر کوهی یا والک" نمونه غیر خوراکی آن که بسیار شبیه خودش است نیز وجود دارد و بسیار تلخ است که در سوادکوه معروف به الزی مار است ، خودرو و برگ های پهن دارد و غیرخوراکی است

تاثیر الزی در بهبود یادگیری و حافظه



نام محلی: اناریژه، اناریجه یا انارجی

نام علمی: *Froriepia subpinnata*

نام غیر محلی: سیر کوهی یا والک

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

(بیشتر در ارتفاعات)

گیاهی از خانواده چتریان است که در استان های گیلان، گلستان و مازندران می روید.



اناریژه، گیاهی است که در جنگل های مازندران یافت می شود و مصرف مقداری از این گیاه به طعم بهتر غذا کمک می کند.

این گیاه در بازارهای محلی نیز یافت می شود ولی در تهران مشاهده نشده و مختص مناطق شمالی و مرطوب کشور می باشد.

این گیاه فقط یک گونه در ایران دارد. اناریجه از سبزی‌های خوشبو است و یک ساله بدون کرک با ساقه‌ای به ارتفاع ۱۸۰ سانتیمتر استوانه‌ای با قاعده‌ای به کلفتی ۲/۵ تا ۳/۵ سانتیمتر.

در بخش پایین قهوه‌ای و در بخش بالا سبز کلمی، شیاردار، با شاخه‌های طویل است. برگ‌ها دارای قاعده‌ای خطی، تخم مرغی و بریده بریده هستند. فصل گل دهی و میوه دهی اناریجه اواخر تابستان است. این گیاه در استان مازندران در اراضی دشتی حتی در نقاط باز جنگلی استان وجود دارد و مورد استفاده روستاییان و حتی شهرنشینان قرار می‌گیرد. طبق تحقیقات صورت گرفته ۳۹ گونه [اسانس](#) گیاه مذکور شناسایی شده است که حتی بعضی از ترکیبات آن، ضد سرطانی هستند.

گونه مشابه آن در گیلان با نام ([گیجاواش](#)) با نام علمی (*Pimpinella saxifraga*) شناخته می‌شود.





نام محلی: اوپه یا ایپه

نام علمی:

نام غیر محلی:

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران



سبز و تازه ی این گیاه در غذا مصرف می شود و درمانی برای بیماری،
گلودرد، سر درد، معده درد ، سرماخوردگی و دیابت می باشد.



نام محلی: آستا

نام علمی:

نام غیر محلی:

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

آستا در زبان محلی،

گیاهی است شبیه

به بی بی اسفناج و خوشمزه

که در غذاها

استفاده می شود.

هنوز تحقیق در این مورد ادامه دارد.

گزنه



نام محلی: گزنا، گزنک

نام علمی: Urtica

نام غیر محلی: گزنه

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

خواص گزنه:

- ✓ کاهش سطح قند خون و کنترل دیابت
- ✓ درمان کیست تخمدان و تنظیم قاعدگی
- ✓ جلوگیری از بزرگ شدن پروستات
- ✓ تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو
- ✓ خواص ضدآلرژیک و ضدالتهابی
- عرق گزنه
- ✓ تقویت سیستم ایمنی
- ✓ بهبود سلامت پوست
- ✓ کاهش فشار خون
-
- ✓ پیشگیری از بیماری های قلبی
- ✓ کمک به کاهش وزن

خواص گزنه در کنترل قند خون

در گیاه گزنه، ترکیباتی وجود دارند که به کاهش سطح قند خون کمک می کنند. استفاده از گزنه در داروهای مربوط به قند خون نیز شایع است. مطالعات نشان داده اند که نوشیدن دمنوش گزنه می تواند به کنترل قند خون کمک کند، و این امر برای افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است.



نام محلی: گل ونوشه

نام علمی: *Viola sylvestris*

نام غیر محلی: بنفشه جنگلی

نام عکاس: -

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

برخی از مهم ترین فواید و خواص گل بنفشه برای سلامتی به شرح زیر است:

- تسکین درد ...
- القای خواب آرام ...
- اثر ضد التهابی ...
- تسکین آرتروز ...
- حفظ سلامت پوست ...
- حفظ سلامت روان ...
- حفظ سلامت دستگاه گوارش ...
- حفظ سلامت سیستم تنفسی

قابل توجه است که بومیان این منطقه از این گل برای رفع آنفولانزا و سرماخوردگیها استفاده می کنند که این گل برای سرماخوردگی، بسیار مؤثر می باشد.

توجه: مشابه سمی این گل دقیقاً مثل گل بنفشه جنگلی ولی با گلبرگ های نوک تیزتر میباشد.



نام محلی: سرسم

نام علمی: *satureja spicigera*

نام غیر محلی: سوسنبر

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

سرسم با نام علمی *Satureja spicigera* یکی از انواع آویشن های بومی ایران

است که به خانواده نعنائیان تعلق دارد. این گیاه دارای برگ های کوچک و معطر است و شباهت زیادی به آویشن دارد، اما طعم و بوی آن تندتر و خاص تر است.

ترکیبات غذایی - شیمیایی سوسنبر

سرسم و ویتامین های A، B، C، D، E و پروتئین، فسفر، کلسیم، آهن، سدیم، منیزیم، پتاسیم، روی، مس، منگنز و...

سرسم به دلیل داشتن ترکیبات کارواکرول و تیمول، باعث بهبود هضم غذا شده و از نفخ، سوءهاضمه و اسپاسم های گوارشی جلوگیری می کند.

خاصیت ضدالتهابی و ضد عفونی کننده

روغن‌های فرار موجود در سرسم، خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی دارند و در درمان عفونت‌های گوارشی و تنفسی مؤثر هستند.

تقویت سیستم ایمنی

سرسم دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند و از بروز بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌نمایند.

بهبود سلامت دهان و دندان

به دلیل خاصیت ضدباکتریایی قوی، سرسم در بهداشت دهان و دندان نیز مفید بوده و در کاهش بوی بد دهان و جلوگیری از التهاب لثه نقش دارد.





نام محلی:

نام علمی: *Mentha pulegium*

نام غیر محلی: پونه

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران

- جلوگیری از ترش کردن معده و کمک به هضم غذا
- برطرف کننده سکسکه با جویدن نعنای پونه
- ضد تشنج و آرام کننده اعصاب
- رفع اسپاسم (گرفتگی) عضلات با چای پونه
- رفع سرفه و سیاه سرفه
- رفع گرفتگی بینی
- مفید برای تقویت لثه ها به دلیل داشتن ویتامین C بالا
- درمان اسهال و بیماری های روده ای

نام محلی:

نام علمی: *Prunus cerasifera*

نام غیر محلی: آلوچه جنگلی

نام عکاس: منیژه احمدی

منطقه: جنگل های سوادکوه مازندران



یکی از انواع آلو و بومی اروپای جنوب شرقی و غرب آسیا است. این گیاه، در نقاط مختلفی از دنیا از جمله آمریکای شمالی و شرق استرالیا نیز کشت می شود.

میوه های این گیاه که به صورت خودرو در جنگل های مازندران می روید، ترش مزه و سرشار ویتامین بوده، بومی های مازندران



از این میوه در غذا ها استفاده می کنند. این میوه ی خوشمزه، ملین می باشد.