* **د[منوش بنوشید، انرژی بگیرید](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=310397)**
* با توجه به این که این روزها هوا سرد است، بد نیست چند نوشیدنی گرم کننده و نیروبخش را به شما معرفی کنیم. نوشیدن این دمنوش ها بی تردید روزهای لذت بخشی را برای شما رقم می زنند.



* [ماکا؛ گیاه تقویت کننده ی میل جنسی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=309498)
* ماکا گیاهی است که در پرو کشت می شود و به نام «جینسینگ پرویی» شهرت دارد. این گیاه اثرات زیادی در سلامتی انسان داده و به ویژه اینکه باعث افزایش قدرت جنسی می شود. گیاه ماکا با ناباروری خانم ها نیز مقابله می کند.



* [ادویه و گیاهان ضد دیابت](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=306759)
* دیابت یا همان مرض قند تبدیل به یکی از جدی ترین نگرانی های حوزه ی سلامتی شده است. در حال حاضر تنها راه چاره پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.



* [بید: گیاهی دردافکن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=306505)
* شاید برایتان عجیب باشد اما پوست درختان می تواند یکی از درمان های طبیعی برای مقابله با درد باشند. پوست درخت بید نیز یکی از ترکیبات آسپرین و دیگر مسکن های تجاری است و به عنوان یکی از درمان ها و مسکن های طبیعی محسوب می شود.



* [تخم شربتی برای مقابله با یبوست + روش استفاده](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=306419)
* تخم شربتی نیز مانند تمام دانه های دیگر سرشار از فیبر است که به طور مؤثری روی عملکرد روده ها تأثیر می گذارد و باعث افزایش حرکت آن ها و رفع یبوست می شود.



* [خواص چای زالزالک + طرز تهیه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=306352)
* تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل لخته و پیشگیری از سکته قلبی برخی از خواص دم کرده زالزالک است.



* [بابونه برای کنترل قند خون مفید است](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=306004)
* بعد از 8 هفته بررسی مشخص شد که میزان انسولین در خون مصرف کننده های چای بابونه به میزان چشمگیری کاهش پیدا کرده و میزان آنتی اکسیدان آن ها افزایش یافته است.



* [درمان های گیاهی کمردرد](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=305903)
* علاوه بر داروهایی که درد را آرام می کنند گیاهانی نیز وجود دارند که می توانند باعث تسکین کمردرد شوند. با این حال توجه داشته باشید که داروهای گیاهی نیز باید زیر نظر پزشک مصرف شوند.



* [خواص هسته ی انگور برای بدن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=303980)
* هسته های انگور به حفظ جوانی، سلامت، زیبایی و حتی تناسب اندام کمک می کنند و ما را در برابر آلودگی ها حفظ می کنند.



* [اسپیرولینا؛ مقابله با چاقی و پیری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=303668)
* نام اسپرولینا چندان آشنا نیست و خیلی از افراد اصلاً نمی دانند جلبکی با ویژگی ها و خواص اسپرولینا وجود دارد. درست است که این جلبک ظاهر و البته طعم دل چسبی ندارد اما گنجینه ای از خواص است



* [رازیانه؛ این بار برای لاغری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=303621)
* راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد که برخی سخت و برخی آسان است. از جمله راهکارهای ساده و آسان، مصرف دم نوش رازیانه است؛ این نوشیدنی طلایی رنگ را می توان به آسانی در منزل تهیه کرد.



* [گیاه شنگ و خواص درمانی آن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=303504)
* شنگ به میزان زیاد از اسهال و خونریزی جلوگیری کرده و ریشه آن مقوی تر از برگش است، ضمن اینکه شنگ در تحلیل ورم و تقویت اعصاب نیز مفید است.



* [4 گیاه برای تسکین آرتریت](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=303454)
* آرتریت یک بیماری ناشی از التهاب مفاصل است که محل اتصال دو استخوان را درگیر می کند. این مشکل باعث بروز دردهایی می شود که زندگی فرد را دچار اختلال می کند.



* [پیشگیری و درمان بیماران آلزایمر با کپسول گل سرخ](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=302544)
* درمان بیماران آلزایمر با عصاره گل سرخ از ابتدای امسال وارد فاز بالینی شده و اقدام به درمان بیماران آلزایمر به عنوان نمونه های آزمایشی با کپسول گل سرخ کرده است.



* [شیرین بیان؛ از سلامت دندان تا گوارش](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=302362)
* ریشه و ساقه زیرزمینی این گیاه دارای خواص دارویی فراوانی است. مهم ترین و شناخته شده ترین استفاده شیرین بیان در پزشکی کمک به درمان بیماری های دستگاه گوارش است.



* [گیاه درمانی در بیماری ها و مشکلات زنانه (2)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=302137)
* در قسمت اول این مطلب به معرفی چند گیاه در رابطه با بیماری ها و مشکلات زنانه پرداختیم، حالا ادامه ی مطلب...



* [4 نوشیدنی گیاهی تابستانه با طعم سـلامت](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=302099)
* در این مقاله سعی بر آن داریم تا با معرفی چند گیاه دارویی مفید به عنوان نوشیدنی سرد در فصل تابستان، گام بلندی در حفظ سلامت شما برداری؛ با ما همراه باشید.



* [گیاه درمانی در بیماری ها و مشکلات زنانه (1)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=302072)
* در گذشته ها، زنان آموخته بودند که چگونه با استفاده از گیاهان دارویی و مکمل های گیاهی مشکلات مربوط به سلامت و بهداشت زنانه را درمان کنند. در سال های اخیر، بسیاری از تحقیقات علمی این درمان ها را تأیید کرده اند.



* [تخم شربتی: دانه ای برای لاغری](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=301825)
* این دانه های ریز علاوه بر این که منبع کلسیم هستند اشتها را کنترل کرده و به لاغری کمک می کنند.



* [خواص بی نظیر سنبل هندی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=301224)
* سنبل هندی به دافع پشه بودن شهره است اما این گیاه برای تسکین آرتریت، رفع اختلالات گوارشی، کاهش تب، رفع استرس و خستگی و غیره نیز مؤثر است. در این مطلب بیشتر در خصوص این گیاه معطر توضیح می دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.



* [چایی که طول عمر زنان را زیاد می کند](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=299991)
* طبق یک تحقیق جدید، نوشیدن چای بابونه می تواند به طول عمر بیشتر در زنان کمک کند.



* [آشنایی با خواص مفید ترخون](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=299778)
* ترخون نوعی سبزی معطر است با خواص دارویی فراوان که در فرانسه این سبزی را پادشاه سبزی جات نامیده اند.



* [کندر در درمان سرطان هم موثر است](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=298709)
* صمغ کندر فرآورده گیاهی است که در عطر و خوشبوکننده ها نیز به کار می رود. هزاران سال است که صمغ کندر در طب نیز مورد استفاده قرار می گیرد.



* [فواید عرق کاسنی برای کبد](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=298520)
* کاسنی یکی از گیاهان دارویی مؤثر است که در انواع مختلف در طبیعت وجود داشته و همه اجزای آن خواصی بسیار مفید برای بدن دارد، البته اگر به اعتدال مصرف شود.



* [۵ غذای گیاهی برای رفع سوءهاضمه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=298473)
* سلامت سیستم هاضمه یکی از جنبه های مهم سلامت کلی بدن است. اما متأسفانه به واسطه مواد غذایی تصفیه شده و عاری از مواد مغذی، همچنین سموم مختلف و اضطراب در معرض خطر جدی است.



* [4 گیاه ضد کم خونی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=298059)
* کم خونی در اکثر آقایان و خانم ها وجود دارد و اینکه کم خونی بیماری نیست بلکه نشانه بیماری است.



* [شبدر قرمز: ضدسرطان، ضدگرگرفتگی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=297954)
* از فواید دارویی این گیاه می توان به جلوگیری از شکل گیری لخته های خون، پلاک های سرخرگی و ابتلا به سرطان خوش خیم پروستات اشاره کرد.



* [خواص دارویی سنجد؛ سینی از هفت سین](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=296590)
* با توجه به مواد موجود در میوه و سایر قسمت های سنجد می توان اثرات قابض، محرک، ضد التهاب، ضد اکسیدان، ضد سرطان و رفع مشکلات معده و روده را برای آن پیش بینی نمود.



* [یک واحد زرشک شناسی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=296122)
* گرچه مواقع خاصی از سال می توان میوه تازه و قرمز رنگ زرشک را تهیه کرد؛ اما در سایر فصول نیز این میوه ترشِ پر خاصیت به شکل خشک شده کاربرد فراوانی دارد.



* [گیاه زوفا چه خواصی دارد؟](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=295881)
* زوفا یک گیاه دارویی است که دارای خواص درمانی بی شماری می باشد از جمله اینکه ضدعفونی کننده، ضد چروک، ضد اسپاسم، ضد التهاب و ... است.



* [گیاهان رقیق کننده ی خون](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=295655)
* مواد غذایی حاوی سالیسیلات، اسید چرب امگا۳، میزان بالای ویتامین E یا آنتی بیوتیک رقیق کننده طبیعی خون به حساب می آیند.



* [از خواص گیاه تاج خروس چه می دانید؟](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=294826)
* گیاه تاج خروس عضو خانواده گیاهان گل دار تاج خروسیان است که شامل چغندر، اسفناج و کینوا می شود. وجه مشخصه این خانواده سرعت بالای رشد و طبیعت رقابتی آن ها است.



* [اهوازی ها بخوانند: گیاهان مفید برای ریه ها](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=294729)
* منتول موجود در نعناع به تسکین عضلات تنفسی کمک می کند که این امر مشکلات نفس کشیدن را از بین می برد.



* [خواص گیاه فرنجمشک: از معده تا اعصاب](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=293152)
* فرنجمشک، مسکن و ضد اگزمای پوستی ناشی از استرس می باشد. از فرنجمشک برای تسکین و رفع درد و ناراحتی ناشی از گوارش شامل گاز و باد معده نیز بهره می گیرند.



* [سیاهدانه: یک مشت دانه ی ریز، یک خروار خاصیت](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=293059)
* دانه های ریز سیاه رنگی که جایگاه ویژه ای در برنامه ی غذایی شرقی ها دارد. بله سیاه دانه را می گوییم که حضرت محمد(ص) آن را دوای هر دردی به جز مرگ خوانده اند. این دانه های ریز از عناصری تشکیل شده است که خواص معجزه گری دارند.



* [بهبود عملکرد جنسی آقایان: ادویه ها و گیاهان](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=292479)
* ترکیبات مغذی برخی موادغذایی برای تحریک هورمون ها موثرند و در نتیجه باعث افزایش میل جنسی می شوند. در بین این مواد غذایی ادویه ها و برخی گیاهان جایگاه خاصی دارند.



* [چربی های خود را با گیاهان بسوزانید](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=292298)
* گیاهان زیادی وجود دارند که می توان از خاصیت چربی سوزی آن ها برای تسریع لاغری استفاده نمود که از آن جمله می توان خردل، میخک، زردچوبه، زنجبیل، دارچین و ... را نام برد.



* [از خواص سقز چه می دانید؟](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=292222)
* سقز را که می شناسید؟ همان صمغ آدامسی زرد رنگی که باید از طعم آن خوشتان بیاید تا حضور پررنگی در داخل دهان داشته باشد.



* [آشنایی با گیاه اقاقیا و خواص آن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=292190)
* درخت اقاقیا با نام های اقاقیای دروغی و شجره الجراد و نام علمی Robinia pseudacacia L. از قسمت گل، پوست و برگ مورد استفاده قرار می گیرد.



* [6 گیاه برای تصفیه ی خون](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=291777)
* تصفیه ی خون به داشتن پوستی زیبا و سالم کمک کرده و سلول ها را از پیری زودرس حفظ می کند.



* [کرفس کوهی؛ ضد فشار و چربی خون](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=291008)
* کرفس کوهی گیاهی بومی از خانواده چتریان است که به صورت وحشی در ایران رشد می کند که اندام هوایی این گیاه در طب سنتی برای درمان فشارخون، زخم و التهاب استفاده می شود



* [از ترنج تا بالنگ: شاد و بی استرس باشید](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=290792)
* ترنج های کوچک بزرگ شده و تبدیل به بالنگ های پر از خاصیت می شوند که استرس و بی خوابی را از جان به در می کنند، شادی آور است و نشاط جنسی را بالا می برند.



* [آشنایی با هندوانه ابوجهل](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=290772)
* با وجود تأثیر مثبت هندوانه ابوجهل در کاهش میزان قند و چربی خون، اثرات سمی مصرف این گیاه روی قلب، کبد و دستگاه گوارش نیز مشاهده شده است.



* [مروری بر خواص گل ختمی](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=290328)
* برگ ها و گلبرگ های گل ختمی را می توان به شکل دم نوش و عرقیات مصرف کرد که برای درمان انواعی از بیماری ها مفید است.



* [لذت یک فنجان دمنوش به اضافه سلامتی (2)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=290211)
* در قسمت اول این مطلب، در مورد چند دمنوش پرخاصیت صحبت کردیم که بدون تحمیل کالری به بدن باعث تسکین برخی از بیماری ها مانند آرتریت و گرفتگی عضلانی و رفع معده درد و غیره می شوند.



* [لذت یک فنجان دمنوش به اضافه سلامتی (1)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=289763)
* دمنوش ها جزو نوشیدنی های سالم هستند که بدون تحمیل کالری باعث ایجاد احساس آرامش و همچنین درمان خیلی از ناخوشی ها از آرتریت گرفته تا دل درد می شوند.



* [اثرات درمانی روغن میخک (2)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=289199)
* روغن میخک به علت اسانس قوی ای که دارد برای بهبود حالت تهوع در خانم های باردار و نیز دفع حشرات نیز کاربرد دارد.



* [7 خاصیت فوق العاده آویشن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=289085)
* آویشن گیاهی از خانواده نعناع است که در مصر باستان از آن برای مومیایی کردن استفاده می کردند در حالی که در یونان به عنوان عود کاربرد داشته است. گیاه آویشن به دلیل خواص درمانی از قبیل نقش آن در درمان آکنه و فشارخون بالا شناخته شده است.



* [اثرات درمانی روغن میخک (1)](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=288871)
* روغن میخک به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان ها، فنل های فعال، اوگنول و غیره اثرات درمانی متعددی از جمله تسکین سردرد، دندان درد، مقابله با عفونت ها و ... دارد.



* [2 گیاه مقوی اعصاب](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=288688)
* یکی از علل تأثیر اسانس رز به عنوان ضدافسردگی و ازدیاد فعالیت های جنسی، افزایش فعالیت های مغزی است.