

# بهبه و خواص آن

## فوائد

- منبع غنی ویتامین «ث»، آهن و بتاسیم است.  
- سرشار از پکتین (الیاف گیاهی حل شدنی) است.  
- غالباً با مقادیر فراوانی شکر پخته می شود تا جبران



ترش مزگی اش باشد.

- دانه ی به دارای آمیزه ی سیانوری است.

- به مانند سیب و گلابی از تیره ی گل سرخیان است و از همین رو آن را ندرتاً خام اسیدی است که به نظر بیشتر مردم قابض است و از همین رو آن را ندرتاً خام می خوردند. با این وصف، پختن به باعث می شود که حالت اسیدی اش از بین رفته و مثال سیبی می شود که کمی ترش شده باشد و بافت گلابی را پیدا می کند. به خام، سرشار از ویتامین «ث» است. سیبی در اندازه ی متوسط افزون بر ۲۰ میلی گرم پاک سیم مقدار مجاز خوراکی توصیه شده (از دی ائی ایز ویتامین منبزر را به دست می دهد. موقع پختن شدن، قسمت اعظم این ویتامین هدر می رود. در ضمن همین اندازه به نیز یک میلی گرم آهن فراهم می کند که به کمک ویتامین «ث» جذب بدن می شود و همچنین ۳۰۵ میلی گرم بتاسیم حاصل می آید.

یک به متوسط دارای ۹۰ کالری است که از این لحاظ با میزبان انرژی موجود در سیب یا گلابی هم اندازه ی خود برابر است. به مانند دو میوه ی مذکور میوه از پکتین (الیاف گیاهی حل شدنی) است که به مهار میزان کلسترول خون کمک کرده و سبب می شود که عمل گوارش به راحتی صورت گیرد. از آن جایی که به موقع پختن، لعاب (ژله) درست می کند، برای درست کردن مربا و مازولاد ایده آل است.

ممکن است به، گرد یا تا حدی گلابی شکل باشد. بیی انتخاب کنید که سفت بوده و دارای پوست زرد روشن و پوشیده از پرز باشد. بیی برداری که کوچک، دارای شکل نامنظم یا لهیده باشد. بعد از شستن به، پرزها از بین می روند.

پختن و آب پز کردن، مغذی ترین شیوه های آماده سازی میوه است. گول ترش مزگی به را از نخورده و در نتیجه به آن زیاد شکر نیزیزید، ضمن پختن ترش مزگی تر می شود، بنابراین صبر کنید تا بپزد و سپس ماده ی شیرین کننده ای به آن بیفزایید. باید دانست که موقع پختن شدن، رنگ گولش میوه از زرد روشن به صورتی یا قرمز بدل می شود.

**هشدار:** همیشه پیش از پختن، دانه های به را جدا کنید. این دانه ها، همچون دانه های سیب، زردآلو و... سر میوه های مشابه دارای آمیگدالی هستند و مصرف آن ترکیبی است که در معده به هیدروژن سیانید تبدیل می شود. مصرف فراوان این قبیل دانه ها به سمومیت سیانوری می انجامد.

**توصیه های پیشوایان دین در مورد استفاده از به**

«کسی که سه روز ناشتا به بخورد، ذهن او صاف و حلم و عملش بسیار می شود و از مکر شیطان و شیطانیات محفوظ می ماند.»

**پیغمبر اکرم (ص)**

«به بخورید و آن را به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا به دیده را روشن و محبت در قلب ایجاد می کند. به زبان انسان خود به بخوراید تا از زودن آنسان نیکو شوند.»

**پیامبر اکرم (ص)**  
پیغمبر اکرم (ص) فرمودند: «به، دل را شاد و باشناط، شخص بخیل را سخاوتمند و آدم ترسو را دلیری می کند.»  
**امام صادق (ع)**

۶- لعابی که از خیس کردن چهار گرم به دانه به دست می آید، علاوه بر معالجه ی گلو درد، تسکین سرفه، برای آرایش موی سر و آهار پارچه نیز به کار می رود.

۷- اگر به را قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند، جوشانده ی مقوی به دست می آید که در عین حال قابض است و در مواردی که عمل هضم به زحمت صورت می گیرد، مصرف می شود.

۸- جوشانده ی فوق در معالجه ی اسهال های سبک که بر اثر بی حالی و تبیلی روده ها پیدا می شود و همچنین برای معده و روده ها فرق العاده فایده دارد.

۹- اگر آب به را بگیرد و هم وزن آن شکر اضافه کند و بجوشانید تا به قوام آید، شیره ای به وجود می آید که در معالجه ی ورم شدید امعاء بسیار موثر است.

۱۰- چنانچه دم کرده ی ۳۰ گرم شکوفه ی به (تازه یا خشک کرده ی آن) را در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنید و بنوشید، خواب عمیق و راحتی به دنبال خواهد داشت.

۱۱- به دارای ویتامین «ا» است که در تجدید جوانی نقش دارد و همچنین دارای ویتامین «ب» است که در تعادل اعصاب مهم است.

۱۲- طبیعتی معتدل دارد و خوردن آن افسردگی و وسواس را از بین می برد و نشاط آور است.

۱۳- به، برای تقویت اعمال معده مفید است.

۱۴- خوردن به، ورم حاد روده، اسهال ساده، اخلاط خونی، خونیزی های بواسیری و رحمی را معالجه می کند.

۱۵- خوردن به به فرآورده های آن، مانع انداختن چنین زن ها می شود؛ لذا مصرف به یا کبوتر و شربت آن رحم را تقویت می کند.

۱۶- خوردن به به فرآورده های آن میل به خاک و گل خوردن را برطرف می کند.

۱۷- خوردن به، عرق بدن را خوشبو می کند.

۱۸- به دانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان، زبان و گرفتگی صدا مفید است؛ لذا باید ۳۰ گرم به دانه را در نیم لیتر آب جوشانند، صبح، ظهر و شب یک استکان میل کرد و برای رفع سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.

۱۹- اگر ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و روزی چند مرتبه بر پوست بمالید، برای درمان سوسوگی، سرمازدگی، ترک پستان، لب و ناخنایی و سایر مفید است.

۲۰- چنانچه گرد سوخته ی کرک به را بر روی زخم قرار دهند، خونریزی را بند می آورند.

۲۱- خوردن به، برگ درخت به را با کمی بهار نارنج دم کرده و با عسل یا شکر مانند چای بنوشید، برای معالجه ی تحریکات عصبی بسیار موثر است.

۲۲- برای پائسانه زخم های سطحی بدن یا شست و شوی چشم به هنگام سوزش درد می توان از محلول غلیظ جوشانده ی برگ درخت به استفاده کرد.

۲۳- خوردن روغن به برای درمان اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد، زخم معده و روده مفید است.

۲۴- مالتل روغن به بر بدن برای درمان جرب (گال = بیماری پوستی انگلی و آلودار توام با خارش) و شوره ی سر، شپش بدن، سوزش دهان و دستگانه تساهلی زانانه مفید است.

۲۵- مالدین روزانه یک مرتبه روغن به برکف دست یا پا از دفع عرق زیاد جلوگیری می کند.

۲۶- آب به، معده ی کودک را پاک و اسهال را درمان می کند.

۲۷- آب به، به اعصاب کودک را نیرومند و به رشد و نمو می کمک می کند.

۲۸- شربت به، دل را قوت می دهد و معده را تقویت می کند و اشتهاآور است.

۲۹- شربت به لیمو، حرارت بدن را فرو می نشاند. برای تهیه ی شربت بدلیمو، باید ۲۵۰ گرم آب به را مخلوط با سرکه و آب لیموی صاف و کلاب هر یک به مقدار ۱۵۰ گرم به همراه سه قیلند بجوشانید تا به قوام آید.

۳۰- به، به علت داشتن تانن، قابض است و میوه ای ضد اسهال است.

۳۱- به، درمان تبیلی جنار روده ها و معده است.

۳۲- به، ضد خونریزی است و برای پاک کردن رحم تجویز می شود.

**امام علی (ع) فرمودند:**  
«خوردن به برای ضعف قلب بسیار مفید است.  
معده را پاک، ذهن را زیاد و آدم ترسو را شجاع می کند.»

**امام صادق (ع)**  
جعفر بن ابیطالب در خدمت پیغمبر اکرم (ص) بود. یک عدد به برای آن حضرت هدیه آورد. پیغمبر یک تکه از آن را برد و به وی فرمودند: «به را بگیر و بخور؛ زیرا به، ذهن را زیاد، ترسو را شجاع، رنگ را صاف و فرزند را نیکو می کند.»

**امام صادق (ع)**  
کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد، آب (نقطه ی او) پاک و فرزندش نیکو می شود.

**امام صادق (ع)**  
خداوند هرگز پیغمبری را مبعوث نکرده، مگر آنکه بوی به با او باشد.  
**امام صادق (ع)**

## ترکیبات

**به دانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان، زبان و گرفتگی صدا مفید است؛ لذا باید ۳۰ گرم به دانه را در نیم لیتر آب جوشانند، صبح، ظهر و شب یک استکان میل کرد و برای رفع سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.**

۱۰۰ گرم میوه ی به، مواد زیر یافت می شوند:  
پروتئید یک گرم، گلوئسید ۲۶ گرم، لیپید ۱/۵ گرم و آب ۷۸ گرم

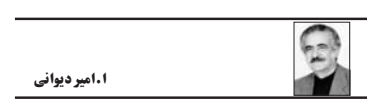
**سایر خواص به**

۱- به، سرشار از ویتامین های «ا» و «ب» و املاح آهنکی و تانن است. ۱۰۰ گرم آن ۱۱۲ کالری حرارت تولید می کند.

۲- به، میوه ای غنی از تانن است که در معالجه ی اسهال و ورم روده ی بزرگ خیلی موثر است. به، این منظور می توان ۴۰ تا ۵۰ گرم به را خرد کرده و مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده مصرف کنید.

۳- به دانه، ورم معده را معالجه می کند، به این منظور باید چهار گرم به دانه را در ۱۲ گرم آب بنیخسانید و سپس آن را آفتد به هم بزیند تا مایعی به شکل سفیدی تخم مرغ به دست آید و پس از آن هر وقت تمایل داشتید، مصرف کنید.

۴- جوشانده ی برگ درخت به، بی خوابی را درمان می کند. به این منظور باید یک مشت برگ های تازه و رو نرسته ی برگ به را به مدت ۱۵ دقیقه در یک



۱۰۱ امیر دیوانی

لیتر آب جوش بریزید تا دم بکشد و پس از صاف کردن، آن را با شکوفه ی نارنج یا شکر یا عسل شیرین کنید و قبل از خواب، دو قاشق سوپخوری از آن بنوشید.

۵- جوشانده ی برگ به (به روشی که گفته شد) بهترین راه درمان عصبانیت است.

۶- لعابی که از خیس کردن چهار گرم به دانه به دست می آید، علاوه بر معالجه ی گلو درد، تسکین سرفه، برای آرایش موی سر و آهار پارچه نیز به کار می رود.

۷- اگر به را قطعه قطعه کنند و در آب بجوشانند، جوشانده ی مقوی به دست می آید که در عین حال قابض است و در مواردی که عمل هضم به زحمت صورت می گیرد، مصرف می شود.

۸- جوشانده ی فوق در معالجه ی اسهال های سبک که بر اثر بی حالی و تبیلی روده ها پیدا می شود و همچنین برای معده و روده ها فرق العاده فایده دارد.

۹- اگر آب به را بگیرد و هم وزن آن شکر اضافه کند و بجوشانید تا به قوام آید، شیره ای به وجود می آید که در معالجه ی ورم شدید امعاء بسیار موثر است.

۱۰- چنانچه دم کرده ی ۳۰ گرم شکوفه ی به (تازه یا خشک کرده ی آن) را در یک لیتر آب با عرق بهار نارنج مخلوط کنید و بنوشید، خواب عمیق و راحتی به دنبال خواهد داشت.

۱۱- به دارای ویتامین «ا» است که در تجدید جوانی نقش دارد و همچنین دارای ویتامین «ب» است که در تعادل اعصاب مهم است.

۱۲- طبیعتی معتدل دارد و خوردن آن افسردگی و وسواس را از بین می برد و نشاط آور است.

۱۳- به، برای تقویت اعمال معده مفید است.

۱۴- خوردن به، ورم حاد روده، اسهال ساده، اخلاط خونی، خونیزی های بواسیری و رحمی را معالجه می کند.

۱۵- خوردن به به فرآورده های آن، مانع انداختن چنین زن ها می شود؛ لذا مصرف به یا کبوتر و شربت آن رحم را تقویت می کند.

۱۶- خوردن به به فرآورده های آن میل به خاک و گل خوردن را برطرف می کند.

۱۷- خوردن به، عرق بدن را خوشبو می کند.

۱۸- به دانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان، زبان و گرفتگی صدا مفید است؛ لذا باید ۳۰ گرم به دانه را در نیم لیتر آب جوشانند، صبح، ظهر و شب یک استکان میل کرد و برای رفع سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.

۱۹- اگر ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و روزی چند مرتبه بر پوست بمالید، برای درمان سوسوگی، سرمازدگی، ترک پستان، لب و ناخنایی و سایر مفید است.

۲۰- چنانچه گرد سوخته ی کرک به را بر روی زخم قرار دهند، خونریزی را بند می آورند.

۲۱- خوردن به، برگ درخت به را با کمی بهار نارنج دم کرده و با عسل یا شکر مانند چای بنوشید، برای معالجه ی تحریکات عصبی بسیار موثر است.

۲۲- برای پائسانه زخم های سطحی بدن یا شست و شوی چشم به هنگام سوزش درد می توان از محلول غلیظ جوشانده ی برگ درخت به استفاده کرد.

۲۳- خوردن روغن به برای درمان اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد، زخم معده و روده مفید است.

۲۴- مالتل روغن به بر بدن برای درمان جرب (گال = بیماری پوستی انگلی و آلودار توام با خارش) و شوره ی سر، شپش بدن، سوزش دهان و دستگانه تساهلی زانانه مفید است.

۲۵- مالدین روزانه یک مرتبه روغن به برکف دست یا پا از دفع عرق زیاد جلوگیری می کند.

۲۶- آب به، معده ی کودک را پاک و اسهال را درمان می کند.

۲۷- آب به، به اعصاب کودک را نیرومند و به رشد و نمو می کمک می کند.

۲۸- شربت به، دل را قوت می دهد و معده را تقویت می کند و اشتهاآور است.

۲۹- شربت به لیمو، حرارت بدن را فرو می نشاند. برای تهیه ی شربت بدلیمو، باید ۲۵۰ گرم آب به را مخلوط با سرکه و آب لیموی صاف و کلاب هر یک به مقدار ۱۵۰ گرم به همراه سه قیلند بجوشانید تا به قوام آید.

۳۰- به، به علت داشتن تانن، قابض است و میوه ای ضد اسهال است.

۳۱- به، درمان تبیلی جنار روده ها و معده است.

۳۲- به، ضد خونریزی است و برای پاک کردن رحم تجویز می شود.

**امام علی (ع) فرمودند:**  
«خوردن به برای ضعف قلب بسیار مفید است.  
معده را پاک، ذهن را زیاد و آدم ترسو را شجاع می کند.»

**امام صادق (ع)**  
جعفر بن ابیطالب در خدمت پیغمبر اکرم (ص) بود. یک عدد به برای آن حضرت هدیه آورد. پیغمبر یک تکه از آن را برد و به وی فرمودند: «به را بگیر و بخور؛ زیرا به، ذهن را زیاد، ترسو را شجاع، رنگ را صاف و فرزند را نیکو می کند.»

**امام صادق (ع)**  
کسی که در حال گرسنگی (ناشتا) به بخورد، آب (نقطه ی او) پاک و فرزندش نیکو می شود.

**امام صادق (ع)**  
خداوند هرگز پیغمبری را مبعوث نکرده، مگر آنکه بوی به با او باشد.  
**امام صادق (ع)**

**ترکیبات**

**به دانه برای درمان سرفه، خشونت حلق، رفع عطش، حرارت معده، رفع سوزش دهان، زبان و گرفتگی صدا مفید است؛ لذا باید ۳۰ گرم به دانه را در نیم لیتر آب جوشانند، صبح، ظهر و شب یک استکان میل کرد و برای رفع سوزش زبان مدتی آن را در دهان نگه داشت.**

۱۰۰ گرم میوه ی به، مواد زیر یافت می شوند:  
پروتئید یک گرم، گلوئسید ۲۶ گرم، لیپید ۱/۵ گرم و آب ۷۸ گرم

**سایر خواص به**

۱- به، سرشار از ویتامین های «ا» و «ب» و املاح آهنکی و تانن است. ۱۰۰ گرم آن ۱۱۲ کالری حرارت تولید می کند.

۲- به، میوه ای غنی از تانن است که در معالجه ی اسهال و ورم روده ی بزرگ خیلی موثر است. به، این منظور می توان ۴۰ تا ۵۰ گرم به را خرد کرده و مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوشانده مصرف کنید.

۳- به دانه، ورم معده را معالجه می کند، به این منظور باید چهار گرم به دانه را در ۱۲ گرم آب بنیخسانید و سپس آن را آفتد به هم بزیند تا مایعی به شکل سفیدی تخم مرغ به دست آید و پس از آن هر وقت تمایل داشتید، مصرف کنید.

۴- جوشانده ی برگ درخت به، بی خوابی را درمان می کند. به این منظور باید یک مشت برگ های تازه و رو نرسته ی برگ به را به مدت ۱۵ دقیقه در یک

**فوائد**

**پیغمبر اکرم (ص)**

«به بخورید و آن را به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا به دیده را روشن و محبت در قلب ایجاد می کند. به زبان انسان خود به بخوراید تا از زودن آنسان نیکو شوند.»

# مصرف همزمان داروها باید با نظر پزشک باشد

مصرف همزمان دو یا چند دارو می تواند باعث تشدید عوارض هر یک از این داروها و یا کم کردن حتی از بین بردن اثر دارو شود، بنابراین در این گونه مواقع باید پزشک را از نوع داروهای دیگری که مصرف می کنیم، مطلع کنیم. دکتر مهدی احدی متخصص داروهای پایتلی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان و دبیر علمی کنفرانس «داروهای بیمارستانی» که در سالن همایش های شهید بابایی دانشگاه برگزار شد با اعلام مطلب فوق گفت: هدف از برگزاری سمینار، این است که علاوه بر مردم؛ پزشکان، داروسازان و پرستاران نیز به بحث مهم تداخلات دارویی و اشتباهات دارویی حساس شوند. وی اضافه کرد: ارتباط مداوم همکاران با کمیته ی دارو و درمان در بیمارستان ها و دارو نامه های موجود می تواند از سردرگمی همزمان بیمار برای تهیه ی داروهای تجویز شده بکاهد. دارو ها از طریق داروخانه ی بیمارستان ها تهیه شود. دکتر فرزاد پیرویان معاون غذا و داروی دانشگاه نیز در سخنانی با اشاره به



وجود هزار و ۲۰۰ قلم دارو در فهرست دارویی کشور و استفاده ی حداکثر ۱۰۰ قلم در نسخه ی پزشکان گفت: کمیته ی تجویز و مصرف منطقی دارو تلاش دارد با همکاری پزشکان و اعضای هیات علمی دانشگاه این رقم را بهبود بخشد و داروهای جدید و موثر تر را در نسخ پزشکان جای دهد. عدم ثبت کامل مشخصات بیمار در نسخه، ناخوانا بودن نسخه ی پزشک برای داروخانه، استفاده از نام، شکل و بسته بندی مشابه برای دارو ها توسط شرکت تولیدکننده، عدم تطابق دارو با برچسب آن، آموزش ناکافی برای پزشکان و پرستاران تازه استخدام در بیمارستان ها، مصرف دارویی با کاربرد حیوانی برای انسان، دادن مقدار نامناسب دارو به بیمار، عدم توجه به مقدار زمانی که باید صرف دادن دارو به بیمار شود و مشخص نکردن راه دریافت دارو، برای بیمار از مهمترین عواملی است که در کنفرانس داروهای بیمارستانی به عنوان دلیل خطاهای دارویی پزشکی اعلام شد. شایان ذکر است، در این برنامه که توسط دفتر آموزش مداوم دانشگاه برگزار شد، دکتر احدی، دکتر دو بخش و دکتر ازبدها متخصصان دارویی و عضو هیات علمی دانشگاه های علوم پزشکی زنجان و تهران این حاضران سخنرانی کردند.

## پاک کننده های صورت

**علی کشاورزفوری - کارشناس کنترل بر اقلام غذایی، آرایشی و بهداشتی**

**صایون**

عمده ترین پاک کننده ی مورد استفاده ی عموم است. بسیاری از متخصصان مخالف استفاده از صایون برای شست و شوی صورت هستند چرا که با توجه به خاصیت قلیایی خود باعث حذف چربی های طبیعی پوست شده و این امر منتج به خشکی و غیر قابل انعطاف شدن پوست می شود. بعضی از سازندگان صایون های آرایشی به بازار عرضه می کنند که در آنها با اضافه کردن روغن زیتون و ... این اثرات سوء تا حدی جبران می شود.

**شیر پاک کن:**

این محصولات دارای قدرت عالی برای زدودن آرایش و چربی ها از روی پوست هستند برای پوست های خشک، حساس و پوست افراد جوان تا میانسالی

**گرم های پاک کننده:**

همانند شیر پاک کن ها بوده فقط درصد فاز روغنی بیشتری دارند برای پوست های بسیار خشک و پوست افراد میانسالی توصیه می شود.

**لوسیون های پاک کننده ی فاقد چربی:**

این لوسیون ها هیچ فاز روغنی ندارند و بیشتر به صورت یک فاز شفاف به کار می رود به همین علت قابلیت آنها در پاک کردن آرایش و چربی کاهش یافته است. برای افراد با پوست های مختلط و حساس توصیه می شود.

**دستمال های پاک کننده:**

سهولت در استفاده از آنها سبب عرضه ی آنها به بازار شده است بعد از پاک کردن صورت یک لایه بر روی پوست باقی می گذارد توصیه می شود بعد از استفاده صورت را با آب شست و شو دهند در پوست های حساس ممکن ایجاد حساسیت

**پاک کننده های آنتی باکتریال:**

در انواع جامد و مایع هستند ویژه ی افراد دارای پوست چرب آگنه ای است که پوستشان تمایل به ایجاد لک داشته باشد.

**پاک کننده های چشمی:**

مناسب برای چشم و اطراف چشم است. قابلیت بالای برای زدودن ریمیل و خط چشم دارند.

## از گیاه آلوئه ورا بیشتر بدانیم

**محمد رضا لامعی - کارشناس بهداشت حرفه ای**

۱- در درمان ترک های پوستی و خشکی پوست موثر است.  
۲- با رساندن اکسیژن بیشتر به ترمیم پوست می شود.  
۳- پوست های آفتاب سوخته را نرم می کند.  
۴- مانع از پیری پوست و چروک آن می شود.  
۵- شدت رنگدانه های پوستی را کاهش می دهد.  
۶- بهترین مرطوب کننده ی پوست است.  
۷- در درمان ترک ک بین انگشتان پا موثر است.  
۸- تاثیر خنک کننده ی بر روی پوست دارد.

**فوائد احتمالی:**

۱- واکنش های آلرژیک به ندرت دیده می شود.  
۲- به علت بروز انقباضات رحمی در زنان باردار مصرف نشود.  
۳- به شدت تشدید آلوسرها، بواسیر می گردد و سندرم روده تحریک پذیر می شود.



## پیچیدگی های اثرات بیاز در بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، تنفسی، سرطان و میکروبی است.

**مهمترین اثرات گزارش شده ی بیاز:**

آمیپ کش، ضد آلرژی، آگزازی، ضد اسهال، ضد ارتواسکلروز، ضد میکروپ و باق، قارچ، ضد ادم، ضد ورم، ضد هسیتاسمین، ضد عفونی کننده، ضد اسهال، ضد سرطان، افزایشده ی قوای جنسی، مقوی قلب، ضد نفخ، ضد احتقان، معرق، ادرارآور، قاعده آور، خلط آور، قارچ کش، کاهشده ی کلسترول، کاهشده ی قند خون، کاهشده ی چربی خون، کاهشده ی فشارش ی خون، محرک، آرام بخش، مقوی معده و کرم کش.

**نکات قابل توجه:**

۱- در چندین آزمایش اثرات سیر و پیاز مقایسه شده است در بعضی از آنها قدرت اثر سیر حدود ده برابر پیاز است، اما همیشه مصرف پیاز بیشتر است.



**نقیسه گرجی دوز - کارشناس علوم آزمایشگاه**

۲- بوی پیاز مربوط به مواد گوگردی است که اکثر آثار دارویی نیز مربوط به آنهاست این مواد در حرارت تبخیر و یا تجزیه می شود، لذا پیاز پخته و بویژه سرخ کرده دارای اثراتی به مراتب کمتر از پیاز خام است.

**مقدار مصرف:**

برای ایجاد اثرات دارویی روزانه ۱۵۰ تا ۵۰۰ گرم پیاز خام و یا آب این مقدار و یا حدود ۲۰ گرم پیاز در صورت خشک باید مصرف شود.