

## Cucumis sativus



خیار گیاه بومی هندوستان است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است . حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می کرده اند . ایالت فلوریدا مهمترین تولید کننده خیار در آمریکا است و حدود یک سوم خیار کل آمریکا را تولید می کند . خیار گیاهی است علفی و یکساله دارای ساقه خزنده وپوشیده از خارهای نازک و خشن است . برگهای آن بزرگ و دارای زاویه و دنداندار است . گلهای آن زرد رنگ که به دو صورت روی یک پایه قرار دارند میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد .

### ترکیبات شیمیایی:

خیار دارای ساپونین و آنزیم های مختلفی مانند پروتئولیک تیک و غیره و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف می باشد . در صد گرم خیار مواد زیر موجود است .

انرژی 8 کالری

آب 95 گرم

پروتئین 6/0 گرم

مواد چربی 1/0 گرم

مواد نشاسته ای 5/2 گرم

فسفر 30 میلی گرم

آهن 2/0 میلی گرم

کلسیم 25 میلی گرم

پتاسیم 160 میلی گرم

ویتامین آ 250 واحد

سدیم 6 میلی گرم

ویتامین ب 1 03/0 میلی گرم

ویتامین ب 2 04/0 میلی گرم

ویتامین ب 3 2/0 میلی گرم

ویتامین ث 7 میلی گرم

### خواص دارویی:

- خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن می باشد و به هضم غذا کمک می کند .
- (1) خیار حل کننده اورات و اسید اوریک است بنابراین مرض نقرس را درمان می کند .
  - (2) خیار ادرار آور است .
  - (3) خیار ادرار آور است .
  - (4) خیار خون را تصفیه می کند.
  - (5) سوپ خیار حبس البول را از بین می برد .
  - (6) عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می کند بنابراین در مسمومیت ها و اختلالات دستگاه هاضمه مصرف می شود .
  - (7) خیار عطش را تسکین می دهد .
  - (8) خیار ملین است .
  - (9) خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروکهای صورت را از بین یم برد و صورت را جوان می کند.
  - (10) اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بیزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید .
  - (11) اگر می خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید :
- یک خیار معمولی را با دو لیون آب بجوشانید تا حجم آن یک لیون شود سپس آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود بعد 50 گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط بزنید و با پارچه صاف کنید و به محلول صاف شده 250 گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ اضافه کنید و کاملاً هم بزنید هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پ همیشه جوان بماند .

### طرز استفاده:

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه نمایید

### مضرات :

اشخاصي که ناراحتي معده دارند نبايد در مصرف خيار زياده روي کنند زيرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد .

خيار نفاخ است چون سريعا در معده فاسد مي شود هميشه بايد آنرا قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند . کسانیکه نمي توانند خيار را خوب هضم کنند بايد آنرا با نمک بخورند

[www.irteb.com](http://www.irteb.com)