**خواص گردو**

كلیات گیاه شناسی

گردو درختی است زیبا وسایه افكن كه به عنوان درخت زینتی به كار می رود . این درخت در مناطق معتدل دنیا رشد و پرورش می یابد .

گل های نر و ماده روی یك پایه قرار دارند سنبله گل های نر به صورت آویخته است ولی گل های ماده آن به وضع قائم روی شاخه قرار دارد .

میوه گردو  ، گرد و در درون مغز قرار دارد و در فاصله های پرده های نازكی قرار گرفته است . قشری كه روی مغز گردو است سبز رنگ و كمی گوشتی می باشد .

درخت گردو هنگامی كه به سن بیست سالگی  می رسد شروع به میوه دادن می كند و بالاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی دارد .

از تمام قسمتهای درخت گردو استفاده طبی به عمل می آید .

تركیبات شیمیایی:

مغز گردو دارای چند اسید آلی ، مقدر كمی اسانس ، اگزالات آهك و ویتامینهای A,B,C,D,Eمی باشد . همچنین مغز گردو دارای مقدر كمی ( 12%) ارسنیك است .

برگ درخت گردو دارای 3 درصد اینوژیت ، اسید الاژیك ، اسید گالیك و اسانسی با بوی مخصوص و مقدری پارافین ، تانن ،  مواد چرب و املاح معدنی مانند كلسیم ، پتاسیم ، منیزیوم ، باریوم و همچنین كاروتن است .

پوسته گوشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون ، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریك ، اسید مالیك ، فسفاتها و اگزالات كلسیم است .

عصاره برگ درخت گردو خاصیت میكروب كشی و باكتری كشی دارد .

در صد گرم مغز گردو خام و خشك مواد زیر موجود است :

آب                                3/5 گرم

پروتئین                        14/8 گرم

مواد چربی                    65 گرم

مواد نشاسته ای             13 گرم

كلسیم                         100 میلی گرم

فسفر                         380 میلی گرم

آهن                          3 میلی گرم

سدیم                       2 میلی گرم

پتاسیم                     50 میلی گرم

ویتامین آ                 30 واحد

ویتامین ب 1            0/35 میلی گرم

ویتامین ب 2            0/12 میلی گرم

ویتامین ب 3              1 میلی گرم

ویتامین ث                 2 میلی گرم

خواص داروئی:

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشك است روغن گردو كه از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می شده است روغنی است به رنگ زرد روشن كه دارای طعم مطبوع و ملایم است و باسانی تند (اكسیده ) می شود.

1)گردو خون ساز و تصفیه كننده خون است.

2)گردو درمان كننده بیماریهای ریوی است.

3)گردو مسكن دل پیچه است.

4)اگر از گردو و عسل و مربا درست كنید برای اشخاص لاغر وتقویت و تحریك نیروی جنسی مفید است.

5)مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می كند.

6)خوردن گردو از تشكیل سنگ كلیه و سنگ كیسه صفرا جلوگیری می كند.

7)پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است.

8)خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است.

9)گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است.

10)اگر پوست تازه گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می كند.

11)دم كرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است.

12)50 گرم برگ گردو را در یك لیتر آبجوش ریخته و به مدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است .

13) دم كرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است.

14)جوشانده برگ درخت گردو درمان كننده سر درد ، سرمازدگی و بیماریهای پوستی است .

15)شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آن را از بین می برد.

16)قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ كنید رنگ قهو ه ای به مو می دهد .

17)برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می برد.

18)اگر زن حامله روزی یك عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شكمش زیبایی خود را حفظ خواهد كرد.

19)چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن كمك می كند.

طرز استفاده:

گردوی تازه به رنگ سفید با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری كنید تا كهنه نشود .

مضرات :

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف كرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود . مخصوصا گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا كمی سكنجبین یا سركه بخورند . مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن كهنه می شود ور نگ آن زرد یا قهو ه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود