

# ملاحظات مصرف گل‌گاوزبان

گل‌گاو زبان جزو گیاهان پرمصرف در میان خانواده‌های ایرانی است و عمدتاً به عنوان آرام‌بخش و شادی‌بخش مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف بیش از حد یا طولانی مدت آن به صورت مداوم می‌تواند به کبد آسیب وارد کند.

مصرف آن در افراد مبتلا به نارسایی کبدی توصیه نمی‌شود؛ سایر افراد هم از مصرف مداوم و طولانی مدت آن باید پرهیز کنند.

در برخی افراد باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود و توصیه می‌شود برای پیشگیری از این عارضه با لیمو عمانی یا چند قطره آب‌لیمو جوشانده شود.

گل‌گاوزبان در زمان بارداری و شیردهی مصرف نشود.

## خواص دارویی گل‌گاوزبان:

\* گل‌گاو زبان و برگ‌های آن تصفیه‌کننده خون است.

\* آرام‌کننده اعصاب است.

\* عرق‌آور است.

\* ادرار‌آور است.

\* کلیه‌ها را تقویت می‌کند.

\* سرماخوردگی را برطرف می‌کند.

\* برای از بین بردن سرفه از دم‌کرده گل‌گاو زبان استفاده کنید.

\* در درمان برونشیت موثر است.

\* بی‌اختیاری دفع ادرار را درمان می‌کند.

\* التهاب و ورم کلیه را درمان می‌کند.

