

۳ گیاه معجزه‌گر برای روزه‌داران در ماه رمضان

قصد معرفی گیاهانی را داریم که بیشتر از حد تصوراتان برای روزه داران در ماه رمضان مفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بهارنارنج، "یاغازه" یا غازیاغی و "خرفه" ۳ گیاهی هستند که به روزه داران در رفع تشنگی، گرمی و حرارت، مشکلات گوارشی کمک می‌کنند. به نقل از روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، از آنجا که در ماه مبارک رمضان به سر می‌بریم و اوقات زیادی را بدون غذا و به ویژه نوشیدن مایعات می‌گذرانیم، بهتر است بین افطار تا سحر از مواد غذایی، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی استفاده کنیم که بتوانند کمبودهای به وجود آمده در ساعات روز و ناشی از روزه داری را تا حدودی بهبود بخشیده و قوای بدن را افزایش دهند.

بهارنارنج، نوشیدنی خاص برای فصل بهار و ماه مبارک رمضان

بهار نارنج، شکوفه درخت نارنج است که در عطر سازی و ساختن اسانس، انواع نوشیدنی‌های فصلی و عرقیات و ... کاربرد بسیار دارد. شکوفه درخت نارنج در فصل بهار درخت را زینت داده و در پاییز و زمستان، جای خود را به میوه نارنج می‌دهد.

دکتر سعید توکلی سرپرست مرکز آنالیز و فرآوری گیاهان دارویی و عضو هیات علمی این پژوهشکده درخصوص خواص بهار نارنج اظهار کرد این گیاه منبع بسیار خوبی از مواد مغذی و مواد معدنی ضروری است که برای بدن بسیار مفید می‌باشند.

وی با اشاره به اینکه در روزهای بهاری ماه مبارک رمضان که هوا نسبتاً گرم است و میزان تعریق بدن زیاد می‌شود، خلق و خوی بسیاری از آدم‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تند می‌شود، برای پیشگیری از این حالت توصیه می‌کنیم هر روز نصف لیوان عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب و ۲ قطعه یخ مخلوط کنید و آن را با یک قاشق سکنجبین شیرین کرده و در زمان افطار میل کنید.

دکتر توکلی عنوان کرد: افزودن بهارنارنج در چای موجب کمک به هضم غذا گشته و ناراحتی‌های معده را کاهش می‌دهد. همچنین بهارنارنج دارای آنتی اکسیدان‌های بسیاری است که از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و در نتیجه موجب کاهش خطر ابتلا فرد به بیماری‌های جدی و مزمن می‌شود.

وی دیگر خواص این گیاه را خاصیت ضد سرطانی، ضد آلرژی، مدر، ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی بدن دانست و گفت بهارنارنج در کاهش شدت علائم یائسگی بسیار موثر است و موجب تنظیم سطح فشار خون از طریق افزایش گردش خون در رگ‌ها می‌شود.

توکلی اظهار کرد: آب بهار نارنج باعث بسته شدن منافذ پوست می‌گردد و بخور بهار نارنج، پوست چهره را باز می‌کند. همچنین برای رفع سرگیجه و بهبود سرماخوردگی، بوییدن بهارنارنج و دم کرده آن برای رفع سکسکه به کار می‌رود.

وی خاطرنشان کرد: استفاده زیاد از عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می‌شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن پرهیز کنند. همچنین بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی بایستی با احتیاط مصرف شود. زیاده روی در خوردن عرق بهار نارنج بی‌خواهی ایجاد می‌کند و زیاد بوئیدن بهار نارنج سبب بی‌خواهی می‌شود، از این خاصیت می‌توان در مواقع نیاز به خوابیدن استفاده کرد.

برای جلوگیری از آسیب دیدن لباس‌ها توسط حشرات، به جای استفاده از نفتالین که بد بوست می‌توان از پوست و شکوفه‌های خشک بهار نارنج استفاده کرد. اثر بهار نارنج در ظرف مسی تا هفت سال و در ظرف شیشه‌ای تا یک سال باقی می‌ماند.

زخم معده و ماه رمضان

یاغازه یا غازیاغی (نام علمی: *Falcaria vulgaris*) یک گونه از گیاهان مرتعی، یکساله و پایا از تیره چتریان است که در مناطق غرب کشور به خصوص کرمانشاه به این نام مشهور است. نام ترکی این گیاه غازیاغی یا قازیاغی و به همان معنای پای غاز است و به این دلیل که برگ‌های این گیاه شکلی مانند پای غاز درست می‌کنند به این نام مشهور شده است.

مهندس شهلا امینی کارشناس این پژوهشکده درخصوص این گیاه عنوان کرد در بهار معمولاً به عنوان سبزی مصرف شده و دارای اثرات درمانی مناسبی در درمان التهاب روده و زخم معده است.

وی اظهار کرد از آنجا که در ماه مبارک رمضان، معده در ساعات زیادی از روز خالی می‌ماند، استفاده از این گیاه مفید است زیرا در تحقیقات انجام شده اثرات محافظتی عصاره این سبزی در مقابل زخم معده ناشی از مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. بنابراین این گیاه تقویت کننده مناسب معده و روده می‌باشد و در حال حاضر به صورت محلی جوشانده این گیاه به صورت خوراکی به منظور درمان التهاب روده و زخم معده و نیز التهابات گوارشی و

کولیت روده مصرف می شود و در این روزهای داغ بهاری و در هنگام روزه داری بسیار توصیه می شود.

امینی افزود: پاغازه در رفع ناراحتی‌هایی چون: سخت‌ادراری، سنگ کلیه، مثانه و انسداد روده نقش موثری دارد و از ضماد (پماد خانگی) غازیای برای ضایعات پوستی نیز استفاده می‌شود. این گیاه همچنین خاصیت شیرافزایی دارد و از دم‌کرده این گیاه برای دفع خلط و رفع گلودرد چرکی نیز استفاده می‌شود. همچنین افرادی که دچار ناراحتی‌های کبدی هستند، بایستی از این گیاه بیشتر استفاده کنند.

وی موارد منع مصرف این گیاه را برشمرد و عنوان کرد افرادی که کلیه‌های ضعیف دارند، از مصرف آن خودداری کنند همچنین مصرف این سبزی در مادران باردار باعث سقط‌جنین شده و زیاده‌روی در مصرف این سبزی باعث «تحریکات پوستی» در بعضی افراد می‌شود.

رفع تشنگی با مصرف گیاه خرفه در ماه رمضان

خرفه به عنوان غذای برتر آینده معرفی می شود، چرا که دارای بسیاری از ترکیبات مغذی و خصوصیات آنتی اکسیدانی است.

دکتر نسرین قوامی عضو هیات علمی این پژوهشکده، عنوان کرد: گیاه خرفه از جمله منابع غنی آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب می باشد. همچنین مصرف خرفه گرمی و حرارت را فرو می نشاند و برای رفع و پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان بسیار مفید است.

قوامی اظهار کرد: بهتر است که از شربت حاوی تخم خرفه یا سبزی خرفه در وعده افطار و سحر استفاده شود زیرا مصرف خرفه، خشکی، گرمی و حرارت را فرو می نشاند و باعث برطرف شدن و از بین رفتن دردهایی که ناشی از حرارت و گرمی در بدن است می شود. و در درمان اختلالات و التهابات مجاری ادراری موثر است.

این عضو هیات علمی بیان کرد: بررسی ها نشان می دهد در مناطقی که این گیاه مصرف می شود شیوع پایین سرطان و بیماری قلبی گزارش شده است که احتمالاً به علت وجود اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در خرفه است.

وی با اشاره به اینکه مواد موثره این گیاه شامل اگزالیک اسید، کینامیک اسید، کافئیک اسید، مالئیک اسید، اسید سیتریک، کومارین ها، فلاونوئیدها، آلانین، تانن، آلفا لینولئیک اسید و گلیکوزوئیدهای منوتروپینی می باشد گفت: مشخص شده که آلکالوئیدها از جمله مهم ترین مواد شیمیایی این گیاه است.

دکتر قوامی در پایان خاطرنشان کرد: خرفه منبع غنی از آنتی اکسیدانهایی مانند ویتامین E، C، B۲، B۱، A، بتا کاروتن و سایر اسید آمینه های ضروری است. همچنین این گیاه منبع غنی از مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، فسفر، مس و پتاسیم است.

منبع: ایسنا