

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

زرشک آنتی بیوتیک گیاهی

مصرف طبی زرشک به دوره مصر باستان می رسد که فراغنه و ملکه ها، این گیاه را با تخم رازیانه به منظور درمان طاعون مصرف می کردند. امروزه، گفته میشود این گیاه **درد مفصلي**، **روماتیسم** و تورم ناگهانی **پسوریازیس** را تسکین می بخشد. انواع عفونتهایی که زرشک می تواند در درمان آنها مؤثر واقع شود عبارت است از: **عفونت گلو**، **مجاری ادراری**، **مجاری معده ای- روده ای**، **ریه ها**، **عفونتهای مخمري و اسهال**.



سبوس ریشه و ساقه این گیاه خاصیت درمانی دارد. ریشه و ساقه این گیاه زردرنگ است و اروپاییها و آمریکایی شمالی برای رنگ آمیزی لباس از آن استفاده می کردند. اما ترکیبات موجود در سبوس این گیاه زرشک را به عنوان یک گیاه درمانی مطرح کرده است. سبوس و پوسته این گیاه حاوی **الکالوئید هست**، که به عقیده برخی از افراد **آنتی بیوتیک** است و به عقیده متخصصان طب گیاهی سبب تحریک خاصیت ضد عفونی غشای مخاطی بدن میشود.

به منظور پی بردن به این ادعا، اگر قطره ای زرشک را روی زبان خود بگذارید، دهان شما آبکی خواهد شد. این بدان معنا نیست که زرشک طعم خوبی دارد، بلکه این گیاه تقریباً تلخ است بلکه به گفته کارشناسان طب گیاهی، وقتی دهان شما آبکی میشود سبب میشود که **توانید با عفونت مبارزه کنید**. این گیاه در اثر تحریک بخشهایی از سیستم ایمنی بدن این اثر را بر جای می گذارد.

معرفی گیاه:

زرشک گلی است که طول آن به ۲ متر می رسد، و دارای شاخه های خاکستری است. برگهای آن دارای دندانه های سونی است. بین ماههای فروردین و خرداد غنچه ها و گلهای زرد روشن از آن جوانه می زنند. این غنچه ها و گلها در فصل پاییز رنگ قرمز گیلاسی به خود می گیرند که به صورت بوته های خمیده رشد می کنند. می توانید از زرشک رسیده برای تهیه مربا استفاده کنید، یا آنرا همانند "قرقاط" مصرف کنید. زرشک کمی ترشتر است ولی به اندازه قرقاط تلخ نیست.

ترکیبات گیاه:

سبوس و ریشه زرشک حاوی انواع بسیاری از مواد شیمیایی به نام " **آلکالوئید ایزوکینولین** " است. دانشمندان و محققان این ترکیبات را در طول سالیان متممادی مورد تحقیق و بررسی قرار داده اند، و پی بردند که آنها در واقع **خواص آنتی بیوتیکی** دارند.

برخی از آنها باعث **پایین آوردن تب**، **کاهش تورم و فشار خون** شده و به **تنظیم ضربان قلب** و **انقباض عضلات قلب** کمک می کنند.

اشکال موجود:

زرشک در شکل چای، کپسول، عصاره ها، مایع یا تنتورها و یا پماد موضعی عرضه میشود. عصاره های حاصل از این ماده به صورت دارویی حاوی 8 تا 12 درصد محتوای الکالوئید ایزوکینولین استاندارد شده است.

نحوه مصرف:

اگر به علت عفونتهای مکرر غالباً آنتی بیوتیک زیاد مصرف کرده اید، پزشک شما به عوض داروهای تجویزی، ممکن است داروهای گیاهی را نیز مدنظر قرار دهد. دلایل متعددی برای این ادعا وجود دارد. زرشک می تواند احساس **سرحال بودن** به شما دهد و شما را از سایر معالجات نجات دهد. همچنین، میزان مقاومت به آنتی بیوتیکها رو به افزایش است. به منظور رهایی از این وضعیت، بسیاری از معالجه‌ها به سایر راههای درمان بیماریها روی می آورند. بنا به دلایل مشابه، **پماد زرشک** را نیز می توان برای **درمان ورم مفاصل** یا **پسوریازیس** تجویز کرد، چون داروهایی که به طور مرتب برای درمان این حالات مصرف میشوند ممکن است تعادل بدن شما را مختل سازند. غالباً عوارض جانبی ناشی از معالجات درمانی قوی سبب تحریک واکنشهایی در بدن میشوند که به مثابه یک بیماری کاملاً جدید می تواند جلوه کند. صرف نظر از هرگونه دلیل، وقتی پزشک شما بداند که قطع مصرف دارو هیچگونه خطری برای سلامتی شما ندارد، می تواند در عوض، مصرف زرشک را تجویز کند.

زرشک همچنین می تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه توصیه شود. هرگز نباید بیش از پنج تا هفت روز زرشک مصرف کرد. اگر معده شما حساس است، مصرف این ماده به مدت سه تا پنج روز احتمالاً کافی است. برای **درمان گلودرد**، **عفونتهای مثانه**، **اسهال**، **برونشیت** یا **عفونتهای مخمری** از اشکال قابل مصرف زرشک حالت مورد نظر را برگزینید:

چای: 2 تا 4 گرم ریشه خشک زرشک خیس خورده، روزانه 3 بار.

تنتور: (محلول 5.1 ساخته شده از گیاه و الکل یا گل، الکل و آب) به میزان 3 تا 6 میلی لیتر (2.1 یا 1 و 2.1 قاشق چایخوری، روزانه سه بار)

عصاره های خشک 250: تا 500 میلی گرم، روزانه سه بار.

برای درمان آرتریت، پسوریازیس، ناراحتیهای پوستی 10: درصد عصاره زرشک را روزانه سه بار روی پوست بدن بمالید.

باید توجه داشت که پاره ای از عفونتها در صورت مصرف نکردن آنتی بیوتیک ممکن است خطرناک باشند. هرگز در این فکر نباشید که در صورتی که بدن شما به آنتی بیوتیک قویتر نیاز دارد به جای آن از گیاهانی مانند زرشک استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که دستورالعملهای درمانگر خود را رعایت می کنید.

نکات احتیاطی:

اگر زرشک به صورت صحیح استفاده شود ماده دارویی بی خطری است، اما در صورت **باردار بودن** از مصرف آن **اجتناب ورزید**.

تداخل های احتمالی:

میزان **مصرف بالای** این گیاه **به مدت طولانی** می تواند سبب **ناراحتی معده و روده ها** شود، و جذب ویتامین B کافی در بدن را مشکل کند.

منبع: [ایرنامنا](#)

