

به نام خدا

هویج گیاهیست علفی و از خانواده ی آپیاسه و بومی اروپا و آسیاست. حدود 25 گونه در این جنس وجود دارد.

این گیاه علفی دوساله و گلدار است و طول آن به یک متر می رسد. در سال دوم به گل می نشیند. گل آذین آن چتری است و حدود 3 تا 7 سانتی متر عرض دارد. گل آذین پر از گل های صورتی رنگ قبل از باز شدن گل هاست. پس از اینکه گل ها باز شدند رنگ آنها به سفید تغییر می یابد. در زیر گل آذین برگچه هایی جود دارد. ظاهر گل آذین مشابه با لانه ی پرنده ی است. گل ها پس از خشک شدن بذره‌های ریزی را آزاد می کنند.

برگ های این گیاه به صورت سوزنی و منشعب است و ظاهری شوید مانند دارد. ریشه ی این گیاه خوراکی است و خواص بسیاری دارد.

ریشه ی این گیاه ترد و شکننده و شیرین است و دارای منابع ویتامین بالایی است.



با سایر خواص هویج وحشی و مضرات آن آشنا شوید:

به عنوان یک ماده درمانی، هر قسمت از آن به روش خاص خود استفاده می شود، به عنوان مثال:

- از سبزیجات ریشه هویج وحشی برای درمان ورم معده، یبوست، تومور و درمان زخم استفاده می شود.
 - ریشه برای کم خونی مفید است.
 - ساقه و گل هویج برای بیماری کبد و زردی مفید است.
 - دانه ها به التهاب مثانه، التهاب سیستم ادراری کمک می کنند. از دانه های آن در درمان آب مروارید نیز استفاده می شود.
- همچنین در خواص هویج وحشی آمده است:
- کمک به سلامت دهان و دندان: ویتامین C و فولات موجود در شقاقل سلامت کلی دهان و دندان را تقویت می کند و این کار را از طریق پیشگیری از پوسیدگی دندان، التهاب زبان، دندان درد، و بوی بد دهان انجام می دهد. این سبزی سلامتی بافت پیوندی و لثه ها را حفظ و در عین حال دندان ها را محکم می سازد.
 - به تولید آنزیم ها کمک می کند: شقاقل منگنز دارد که جز حیاتی بسیاری از آنزیم های بدن است. در نتیجه، به تولید آنزیم هایی کمک می کند که کارشان کمک رسانی به کنترل سلامت دستگاه گوارش، عملکرد آنتی اکسیدان ها، التیام زخم ها و ... است.
 - از بیماری های تنفسی جلوگیری می کند: خواص ضد التهابی شقاقل و کاروتنوئیدهای موجود در آن به درمان بسیاری از مشکلات و عفونت های تنفسی کمک می کنند. این ها شامل سینوزیت، آسم، خس خس، آمفیزم (آسیب به کیسه های هوای ریه ها)، برونشیت، تنگی نفس، و سایر بیماری های تنفسی می شوند.
 - از کم خونی پیشگیری می کند: ویتامین C، ویتامین B9، و آهن موجود در شقاقل برای افزایش جریان خون و جلوگیری از کم خونی به ویژه در زنان بسیار موثر و حیاتی هستند. به علاوه، ویتامین E به ساخت گلبول های قرمز کمک می کند که از این طریق انتقال اکسیژن در بدن بهبود می یابد.
 - از وظایف آن مراقبت پوست است: شقاقل، که سرشار از ویتامین C است، خواص آنتی اکسیدان و ضد پیری است. این خواص به پیشگیری از چین و چروک، تقویت خاصیت ارتجاعی پوست، و مرمت سلول های پوستی آسیب دیده کمک می کنند.
 - سرشار از فیبر رژیمی است: کانی ویور، دانشمند متخصص تغذیه در مقاله ای با عنوان «سبزیجات سفید: منبع فراموش شده ی مواد مغذی» می گوید: سبزیجات سفید یا متمایل به سفید مانند شقاقل به خاطر فیبر بسیار بالا، به ویژه به خاطر محلول بودن آن فیبرها، به طور نزدیکی با کاهش سطح کلسترول، پایین آوردن سطح قند خون، پیشگیری از دیورتیکولیت، کاهش چاقی، بهبود گوارش و ... رابطه دارد.
 - احتمال وقوع نقایص مادرزادی را کاهش می دهد: شقاقل سرشار از فولات است، که بر کاهش نقایص مادرزادی لوله ی عصبی من جمله شکاف کام، مهره شکاف، و آسیب مغزی در اطفال تاثیر می گذارد.

همچنین به بهینه سازی فرایندهای متابولیک مربوط به تولید انرژی و سیستم عصبی کمک می کند. به علاوه این سبزیجات به تازه مادرها کمک می کند با افسردگی پس از زایمان مقابله کنند.

- برای سرماخوردگی مفید است.
 - از فشار عصبی می کاهد.
 - برای فشار خون بالا مفید است.
 - برای درمان سنگ در مثانه استفاده می شود.
 - برای درمان زخم ها مفید است: می توانید با آب تازه از برگ های خرد شده پماد یا لوسیون درست کنید.
- تهیه پماد:**

- برگهای تازه را خرد کنید.
- آنها را با عسل مخلوط کنید تا نرم شود.
- یک دوره درمانی: روز اول هر ساعت پماد یا لوسیون با آب استفاده می شود. در دوم - هر 2 ساعت. روزهای بعد ، هر 6 ساعت. دوره درمان تا زمان بهبود کامل زخم ادامه دارد.

لیست عوارض جانبی ناشی از درمان

عوارض جانبی پس از استفاده از هویج وحشی نادر است. دلیل وقوع آنها ممکن است اشتیاق بیش از حد برای ترکیبات با این گیاه باشد که باعث ایجاد بیش از حد ویتامین A می شود. در صورت تشخیص علائم ناخوشایند و هشدار دهنده ، درمان باید فوراً متوقف شود.

عوارض جانبی احتمالی:

- لایه برداری از پوست ، مخاط لب و شکاف در گوشه های دهان.
- وخیم شدن وضعیت عمومی.
- خستگی و بی علاقتگی.
- سردرد ، سرگیجه
- تعریق شدید به خصوص در شب.
- خارش پوست
- با وجود نامناسب بودن آن برای غذا ، هویج وحشی دارای خواص مفید بسیاری است و به عنوان یک ماده درمانی استفاده می شود... جمع آوری مواد اولیه برای این اهداف هر ساله ضروری است ، گرچه طی 2-3 سال خاصیت دارویی خود را از دست نخواهد داد. این مهم است که بتوان هویج را از گیاه هموگل و سایر گیاهان سمی تشخیص داد. گیاه هموگل یا شاه بو خالدار یک گیاه فوق العاده سمی

است و استفاده از آن می تواند مسمومیت را تحریک کند. برای تشخیص شاه بو از هویج وحشی ، نگاه دقیق تری به ساقه آن بیندازید. در سحاف ، ضخیم و پوشیده از لکه است. ساقه هویج وحشی هیچ لکه ای ندارد.



کاشت و تکثیر:

این گیاه معمولاً نسبت به بیماری ها و آفات مقاوم است. اما می تواند به انواع لارو های چوب کبریتی و سوسک های ریز مبتلا شود. نوعی آفت به نام گل ستاره ای زرد که روی برگ های آن را می گیرد و از آن تغذیه می کند می تواند موجب کوچک و رشته ای شدن ریشه های هویج شود. می توان برای کنترل آفات از روش های بیولوژیک مانند رها سازی جیرجیرک ها در مزرعه استفاده نمود.

برای کاشت این گیاه بایستی خاک عاری از سنگ باشد.

برای تکثیر این گیاه از روش کاشت بذر استفاده می شود.

ارتفاع: ارتفاع این گیاه متغیر و بین 15 تا 35 سانتیمتر است.

فاصله کاشت بذر: فاصله کاشت بذر بین 8 تا 12 سانتیمتر است.

عمق کاشت بذر : عمق کاشت بذر 1 سانتیمتر است.

خاک مناسب رشد : برای رشد از خاک لومی و شنی استفاده کنید. خاک باید از زهکشی مناسبی برخوردار باشد. علف های هرز بایستی از اطراف این گیاه حذف شوند. در صورتی که زهکشی خاک خوب نباشد ریشه ها چنگالی شکل خواهند شد.

دمای مورد نیاز : دمای مناسب برای رشد این گیاه 15 تا 25 درجه سانتی گراد است.

مقدار آبدهی : به آبیاری متوسطی نیاز دارد.

نور لازم : برای رشد به آفتاب کامل و نیمه سایه نیاز دارد. روزانه به 6 تا 8 ساعت نور خورشید نیاز دارد..

قسمت هایی از اندام هوایی این گیاه اگر بلعیده شوند سمی هستند. چیدن این گیاه می تواند موجب واکنش های آلرژیک و خارش شود.



دستورالعمل های گام به گام برای جمع آوری

- مرحله جمع آوری و برداشت مواد اولیه آینده مهمترین مورد در نظر گرفته می شود و فناوری آنها بستگی به این دارد که از کدام قسمت گیاه استفاده شود.

میوه

- زمان مناسب برای برداشت میوه از سپتامبر تا اکتبر است که هویج شکوفا شده است.
- میوه های جمع آوری شده با دقت خشک می شوند.
- سپس آنها باید با آسیاب قهوه یا ملات آسیاب شوند.
- ماده اولیه حاصل به صورت پودر استفاده می شود.

ریشه ها

- شما باید محصولات ریشه را در اوایل بهار یا اواخر پاییز جمع آوری کنید.
- حفاری کنید و بقایای زمین را از بین ببرید.
- سبزیجات ریشه را می توان آبدار ، خشک یا خام استفاده کرد.

گل آذین



- پس از 2-4 روز پس از شروع گلدهی ، می توانید برداشت را شروع کنید.
- گل آذین قطع شده است.
- سپس آنها را در معرض آفتاب خشک می کنند.
- گل آذین های خشک شده باید خرد و در یک ظرف ضد هوای خارج شوند.

دانه

- پس از رسیدن کامل چترهای هویج وحشی ، می توان بذرها را برداشت کرد.

- هوای خشک را در یک روز آرام برای این کار انتخاب کنید.
- چترها باید خاموش شوند.
- بذرها را در یک لایه نازک روی یک پارچه گذاشته و خشک می کنند.
- بذرها را تمام شده در ظروف شیشه ای یا در ظروف کاملاً مهر و موم شده ذخیره می شوند.
- انواع مختلفی از هویج وجود دارد که از نظر بلوغ و شکل ظاهری متفاوت هستند. در وب سایت ما می توانید در مورد هویج هلندی ، سیاه ، بنفش ، زرد ، سفید ، و همچنین انواع شیرینی کودکان و فلک بخوانید.

منابع:

سایت <https://fa.minnanomanga.org/>

سایت گلمون (www.golemoon.com)

سایت پوپونیک (<https://poponik.com/>)