

به نام خدا

نحوه کاشت و تکثیر اسفرزه



تکثیر آن و به طور کلی گونه های مفید دیگر *Plantago* ، به وسیله دانه و در زمین های شنی قابل نفوذ، شخم زده و عاری از علف های هرزه صورت می گیرد. برای این کار، ابتدا شیار هایی به عمق ۴ تا ۵ سانتی متر و به فواصل ۶۰ سانتی متر، در زمین ایجاد می کنند.

سپس دانه ها را در بهار در این شیار ها می کارند و پس از انجام این کار، غلطک ملایمی می زنند تا دانه ها از یک قشر نازک خاک پوشیده گردند. معمولاً پس از نمو دانه ها و پیدا شدن گیاهان جوان، فاصله آن ها را از یک دیگر به نحوی زیاد می کنند که هر پایه از دیگری لااقل ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر فاصله داشته باشد.

جمع آوری محصول، در مرداد ماه انجام می گیرد. برای این کار گیاه را از قاعده ساقه قطع می کنند و در انبار به وضع آویخته قرار می دهند تا خشک گردد. بعدا با تکان دادن شاخه های خشک و یا وارد کردن ضربات ملایم به آن ها، دانه های رسیده را جدا می سازند. معمولا چون دانه های جمع آوری شده دارای خرده های برگ و بقایای گل آذین می باشند، از این جهت قبل از عرضه کردن به بازار های دارویی، آن ها را عاری از ناخالصی می کنند.

نحوه مصرف اسفرزه



پودر گیاهی:

از فرآورده های موجود در بازار می توان به گرانول پسیلیوم و پودر پسیلیوم اشاره کرد.

خیسانده:

۱۰ - ۵ گرم دانه را در آب گرم خیسانده و اجازه دهید چند ساعت بماند آنگاه آن را جرعه جرعه میل کنید. این خیسانده گرفتگی صدا را که از گرمی باشد، برطرف می سازد، پژوهشهای دانشمندان نشان میدهد که یک قاشق مرباخوری تخم اسفرزه که ۳ بار در روز خورده شود و هر بار دست کم دو لیوان آب ولرم با آن نوشیده شود، اثر محسوسی در تخلیه و رفع یبوست دارد.

اسفرزه در کاهش درد و رفع خارش و قطع خونریزی بواسیر مفید است، آن را با عناب در آب بخیسانید و آب آن را صبح، ناهیا بخورید. اگر با آب آن بدن را هم بشوید خارش قسمتهای زنانه یا واژینال را برطرف می سازد. اگر اسفرزه را با تخم شربتی و خاکشیر (هر کدام ۱۰۰ گرم) ترکیب کرده و هر روز یک قاشق سوپخوری آن را در ۲ لیوان آب حل کرده و مصرف کنید برای رفع خارش تن و تصفیه خون و باز شدن اشتها مفید است.

دم کرده:



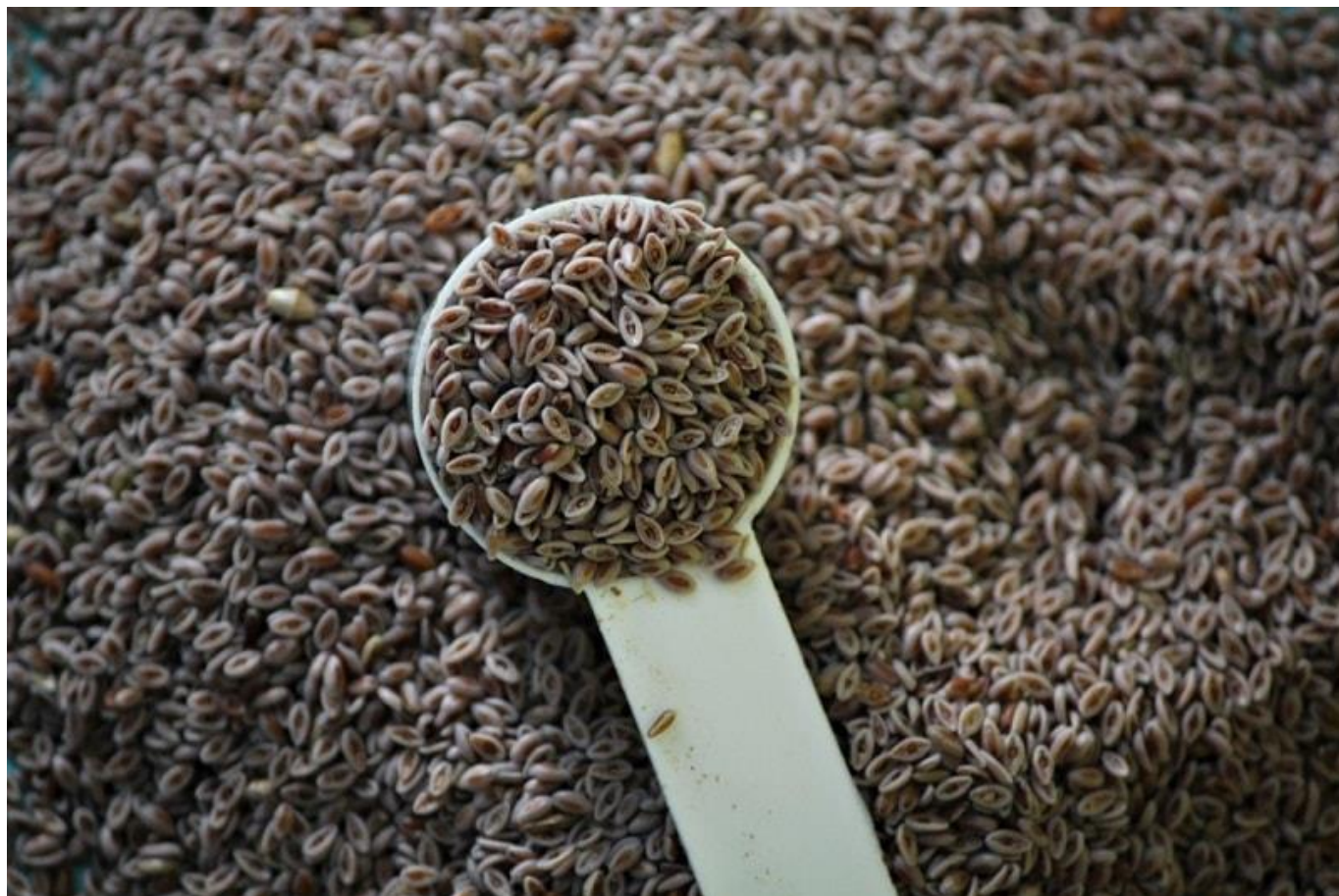
دم کرده اسفرزه مدر است و برای سوزاک مفید است.

جوشانده:

۲۰ گرم اسفرزه در یک لیوان آب جوشانده و میل شود. این کار ۴ روز تکرار شود که دافع سنگ کیسه صفرا است. روزانه سه مرتبه در صبح، ظهر و شب و در هر بار یک قاشق شربت خوری در یک فنجان آبجوش بریزید بعد با نبات شیرین کرده بخورید، اسهال خونی را درمان میکند. این دارو از خونریزی زیاد در هنگام قاعدگی جلوگیری می کند.

ضماد:

آن را بکوبید، بعد با سرکه خمیر کرده و هر روز صبح و شب روی محل ضمد بگذارید، سالک را درمان می کند. گل ختمی کوبیده را با لعاب آن مخلوط کنید و بر پیشانی بمالید، سردردی که از آفتاب باشد را تسکین می دهد.



توصیه های مصرفی اسفرزه

در استفاده از این گیاه دارویی نباید خود درمانی کرد، بلکه بایستی با پزشک مشورت کرد، چرا که در غیر این صورت، فرد به مسمومیت دارویی به شکل های سردرد و تهوع مبتلا می شود. باید بدانیم که اسفرزه به عنوان ملین و کاهش دهنده کلسترول و احتمالا پیشگیری سرطان نقشی ندارد بلکه، خاصیت ورم کردن و تولید لعاب زیاد آن است که اثر درمانی مفید دارد، پس اگر اسفرزه خورده شود و به قدر کافی آب زیاد خورده نشود، روده ها ورم کرده و چون آب مدفوع کاملا جذب می شود برعکس، عمل دفع مشکل می شود. پس فراموش نشود که با اسفرزه باید آب زیاد خورده شود.

توصیه ما این است که اسفرزه به شکل دم کرده مصرف شود. با اینکه یبوست ناراحتی عمومی زنان باردار است ولی زنان باردار باید از خوردن اسفرزه نظیر سایر ملین ها پرهیز کنند و برای رفع یبوست از خوراکیهای غنی از فیبر و الیاف گیاهی مانند سبزیها، دانه های غلات، نان سبوس دار استفاده کنند.

در کودکان زیر ۷ سال و افرادی که بدلیلی توانایی مصرف آب زیاد ندارند مانند اختلال عصبی، نارسایی قلبی و کلیوی نبایستی مصرف شود. در افراد دیابتی بعلت اینکه اسفرزه جذب کربوهیدرات را آهسته می کند تنظیم قند را بهم ریخته و باید با احتیاط مصرف شود. بدلیل احتمال وجود حساسیت بار اول مقدار کم استفاده شود. توجه داشته باشید که بواسطه مواد موسیلاژ اسفرزه احتمال کاهش جذب داروهائی که توام با آن مصرف میشود، وجود دارد، لذا باید ۱-۲ ساعت بین مصرف اسفرزه با داروهای دیگر فاصله باشد. هیچگاه نباید تخم اسفرزه کوبیده شود، زیرا اگر کوبیده شود و خورده شود خطرناک است. خوردن حدود ۴۰ گرم تخم اسفرزه کوبیده شده، موجب سرد شدن بدن و تخدیر و تنگی نفس و آشفته گی و سرانجام منجر به غش و توقف نبض و پس از مدتی احتمالا منجر به مرگ می شود، لذا در این حالت از داروهای قی آور گرم نظیر آب عسل و نمک و یا سایر داروها استفاده شود.

دیگر خواص درمانی اسفرزه



دانه های اسفرزه دارای موسیلاژ، پروتئین، قند، روغن ثابت و تانن است. از دانه اسفرزه به عنوان ضد سرفه، ضد التهاب دستگاه گوارش، ملین و در درمان سندرم روده تحریک پذیر استفاده می شود. از موسیلاژ آن در فرآورده های آرایشی به عنوان امولسیون کننده و از پوست دانه ها به صورت موضعی در رفع تحریک پوست استفاده می شود. آب دم کرده اسفرزه را بنوشید، مدر است و برای سوزاک مفید می باشد.

از اسفرزه در طب گذشته به صورت خوراکی به عنوان ملین و به صورت موضعی به عنوان ضد التهاب استفاده می شده است. موسیلاژ دانه ها با ایجاد لایه محافظ بر مخاط روده ها عمل تسکین دهنده، در موارد التهاب را نشان می دهد. رژیم غذایی با پلی ساکاریدهای موجود در موسیلاژ، موجب کاهش کلسترول و گلوکز خون می شود. این گیاه نرم کننده شکم، ضد زخم روده و معده، ضد حرارت و عطش، ضد اسهال ساده و خونی، ضد خون ریزی سینه، نشاط آور، ضد تب و لرز می باشد.

۲۰ گرم در یک لیوان آب جوشانده و ۴ روز تکرار شود، دافع سنگ کیسه صفرا است. اگر اسفرزه را با تخم شربتی و خاکشیر (هر کدام ۱۰۰ گرم) ترکیب کرده و هرروز یک قاشق سوپ خوری آن را در ۲ لیوان آب حل کرده مصرف کنیم برای رفع خارش تن و تصفیه خون و باز شدن اشتها مفید است. هر روز صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق شربت خوری از آن را در یک فنجان آب جوش بریزید بعد با نبات شیرین نموده بخورید، اسهال خونی را درمان می کند، از خونریزی زیاد و قاعدگی جلوگیری می نماید.

گیاه اسفرزه را بو دهید و هر روز بخورید. اسهال های طولانی و مزمن را درمان می کند. لعاب آن را دائم در گلو غرغره کنید و جرعه جرعه بخورید، گلودرد را درمان می کند و اگر آب آن در دهان نگه دارید برفک و سوختگی و تاول و زخم های دهان را درمان می کند. آن را بکوبید، بعد با سرکه خمیر نموده و هر روز صبح و شب این پماد را روی محل سالک بگذارید، سالک را درمان می کند.

منبع:

سایت آیدانا (<https://aydana.com/>)