



معجزه روغن سیاه دانه برای درمان بیماران گوارشی

عضوهیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی سیاه دانه را یکی از بهترین و شناخته شده ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی دانست....

عضوهیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی سیاه دانه را یکی از بهترین و شناخته شده ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی دانست و گفت: شربت نیگلاپسین فرآورده حاوی عسل و روغن سیاه دانه در درمان رفلاکس، نفخ، سوزش سر دل و ناراحتی &ZWJZهای گوارش و سوءهاضمه مفید است.

به گزارش ایسنا، دکتر سعید کیانبحث عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی ضمن بیان این مطلب مهم ترین توصیه برای رفع سوء هاضمه را پرهیز از پرخوری و همچنین صرف شام در ساعات اولیه شب دانست و افزود: دراز کشیدن یا خوابیدن پس از صرف غذا می تواند باعث بازگشت مواد غذایی به داخل مری و احساس ترش کردن شود. همچنین نوشیدن آب یا دیگر مایعات هنگام غذا خوردن عادت بسیار ناصحیحی است که نه تنها به هضم غذا کمک نمی کند که یکی از علل مهم سوء هاضمه و مشکلات مختلف گوارشی است و مصرف چای، قهوه و نوشابه های صنعتی پس از غذا نیز می تواند شکایات گوارشی را تشدید کند.

وی عنوان کرد: گیاهان مختلفی وجود دارد که مصرف آن در کاهش علائم سوءهاضمه و چه بسا درمان آن موثر باشد.

عضوهیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی با بیان اینکه یکی از این گیاهان نعنا می باشد، افزود: این گیاه یکی از بهترین و شناخته شده ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی است. دم کرده نعنا تازه یا خشک یک نوشیدنی بسیار مفید برای کمک به فعالیت بهتر سیستم گوارش محسوب می شود و اسانس یا عرق نعنا را می توان با آب رقیق و در هنگام احساس نفخ یا مشکلات گوارشی میل کرد.

این عضو هیات علمی زیره را از دیگر مواد طبیعی موثر در بهبود فعالیت دستگاه گوارش به ویژه کاهش نفخ برشمرد که می توان هنگام دم کردن برنج به آن اضافه کرد یا پودر یا عرق زیره را پس از غذا مصرف کرد.

کیانبحث خاطرنشان کرد: عناب نیز میوه بسیار مفیدی در تقویت سیستم گوارش و کمک به هضم غذاست و با توجه به تاثیرات مفید آن برای ارگان های مختلف بدن، مصرف روزانه آن به همه افراد توصیه می شود. همچنین زنجبیل تازه یکی از بهترین تقویت کننده های دستگاه گوارش است. به کسانی که از مشکلات مزمن گوارشی و سوءهاضمه رنج می برند، توصیه می شود روزانه یک برش کوچک زنجبیل تازه به همراه چند عدد عناب را به صورت دم کرده میل کنند.

وی شیرین بیان، رازیانه، مرزه، آویشن، گشنیز، بادرنجبویه را از دیگر گیاهان موثر در درمان سوءهاضمه دانست.

دکتر کیانبحث در پایان با بیان اینکه یکی از گیاهان مفید برای دستگاه گوارش سیاهدانه می باشد، عنوان کرد: شربت نیگلاپسین فرآورده حاوی عسل و روغن سیاه دانه *Nigella sativa* استاندارد شده است که در درمان رفلاکس، نفخ، سوزش سر دل و ناراحتی &ZWJZهای گوارش و سوءهاضمه مفید می باشد.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، شربت نیگلاپسین حاصل پژوهش و مطالعات پژوهشکده گیاهان دارویی می باشد. این پژوهش نشان داده است تیموکینون موجود در سیاه دانه اثرات مهاری در پمپ پروتون و ترشح اسید معده دارند. ضمن اینکه ترشح موسین را افزایش می دهد. علاوه بر این سیاه دانه خاصیت ضد میکروبی بر باکتری هلیکوباکتر پیلوری دارد. تیموکینون و سایر ترکیبات موجود در سیاه دانه خاصیت ضد التهابی دارند و فاکتور های التهابی مثل اینترلوکین 1 و 6 را مهار می کند و بدین صورت در التهابات گوارشی نیز موثر است. ضمن اینکه در این فرآورده عسل نیز به عنوان یک ترکیب فنولیک و فلاونوئیدی خاصیت ضد التهابی خود را با مهار نیتریک اکساید و پروستاگلاندین E2 اعمال می کند. عسل به عنوان پوششی بر غشای موکوسی گوارشی آن را از اکسیداتیو و اسید و سایر عوامل آسیب رسان محافظت می کند

بنابراین استفاده از روغن گیاه سیاه دانه بر پایه عسل موجب بهبود علائم بیماری گوارشی عملکردی بیماران که داروهای استاندارد ضد ترشح دریافت می کنند، می شود.