

رازبانه و خواص آن

رازبانه به درمان بیماری‌های زیادی مانند تنظیم فشار خون یا افزایش شیر مادران کمک می‌کند.



رازبانه به درمان بیماری‌های زیادی مانند تنظیم فشار خون یا افزایش شیر مادران کمک می‌کند.

به گزارش نصر، نعمت اله مرادی با اشاره به این که رازبانه گیاهی زمستانی است که ظاهری شبیه کرفس و طعمی شبیه شیرین بیان دارد، اظهار کرد: ممکن است طعم رازبانه خیلی دلچسب نباشد، اما خواص آن برای بدن آن قدر زیاد است که ارزش تحمل طعم آن را دارد.

وی با اشاره به این که رازبانه از خانواده سبزیجاتی مانند کرفس و هویج وحشی است و مانند آن‌ها پیاز سفید رنگ و ساقه بلندی دارد، عنوان کرد: تمام بخش‌های رازبانه از بذر و پیاز گرفته تا ساقه و برگ‌ها خوراکی هستند. مرادی بیان کرد: اصل رازبانه به کشور های مدیترانه ای مانند یونان و ایتالیا بر می‌گردد، اما امروزه در کشور های مختلفی مانند آمریکا، هند، روسیه و... نیز کشت می‌شود و به دلیل خواص بی‌شماری که دارد در بسیاری از فرهنگ‌ها به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این متخصص طب سنتی با اشاره به این که رازبانه به درمان بیماری‌های زیادی مانند تنظیم فشار خون یا افزایش شیر مادران کمک می‌کند، عنوان کرد: از خواص رازبانه می‌توان به بهبود معده درد، تسکین گلودرد و حتی کاهش خارش نیش حشرات اشاره کرد.

وی با اشاره به این که از خواص رازبانه می‌توان به مقدار بالای C در آن اشاره کرد، افزود: رازبانه در هر پیاز خود ۲۸ میلی‌گرم ویتامین C دارد که معادل نیمی از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است، ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود که سیستم ایمنی بدن را تقویت و روند کهولت سن را کند می‌کند.

مرادی تأکید کرد: رازبانه به جز ویتامین C، سایر ویتامین‌ها مانند ویتامین‌های A، B₆، K و اسید فولیک و همچنین مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، مس، زینک و سلنیم را نیز دارد.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: رازبانه برای سلامت استخوان‌ها، لاغری، سلامت پوست، تسکین علائم یائسگی، پیشگیری از سرطان، کاهش فشار خون، هضم غذا، بهبود دل‌درد نوزاد، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سلانیت چشم، پیشگیری از کم‌خونی، درمان یبوست، بهبود عملکرد مغز، درمان اسهال، بهبود سیستم ایمنی بدن، درمان اختلال‌های تنفسی و خوشبو کننده تنفس کاربرد دارد.

وی در رابطه با عوارض جانبی این گیاه، عنوان کرد: رازبانه برای افراد زیادی یک گیاه فوق‌العاده است، اما برخی افراد با شرایط پزشکی خاص باید استفاده از آن را محدود یا به طور کلی استفاده از آن را کنار بگذارند، مانند افرادی که سابقه حساسیت دارند. مرادی ادامه داد: رازبانه پتاسیم بالایی دارد بنابراین افرادی که بیماری‌های کلیوی دارند باید میزان استفاده روزانه از آن را محدود کرده و کسانی که برای کنترل فشار خون خود از مسدودکننده بتا استفاده می‌کنند باید رازبانه را فراموش کنند.