

آفتاب گردان (Sunflower)



سرخ پوستان آمریکا این گیاه را به خاطر تخم آن که به مصرف غذا می‌رسد می‌کاشتند و پرورش می‌دادند. آفتابگردان گیاهی است یکساله و تا حدود سه متر رشد می‌کند. گل آن درشت و زیبا و به قطر ۳۵ سانتی‌متر می‌باشد.

سرخ پوستان آمریکا این گیاه را به خاطر تخم آن که به مصرف غذا می‌رسد می‌کاشتند و پرورش می‌دادند. آفتابگردان گیاهی است یکساله و تا حدود سه متر رشد می‌کند. گل آن درشت و زیبا و به قطر ۳۵ سانتی‌متر می‌باشد. در وسط گل قرمز رنگ آن دایره‌ای قهوه‌ای رنگ وجود دارد که تخم‌های آفتابگردان دورتادور آن را گرفته‌اند. این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد. از تخم آفتابگردان روغن گرفته می‌شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز مناسب است.

ترکیبات شیمیایی

تخمه آفتاب بسیار مقوی است درای ۲۴% مواد پروتئینی، ۴۷% روغن، ۲۰% مواد هیداروکربن، ۸% فسفر، ۹% پتاسیم و به غیر از این مواد دارای ویتامین‌های A و B نیز می‌باشد. روغن تخم آفتابگردان درای ۷۰% اسید لینوئیک و مقداری فسفو لیپید و ویتامین E می‌باشد به همین دلیل چربی خون را پائین آورده و کلسترول را تنظیم می‌کند.

خواص دارویی

اسانس گل آفتابگردان برای التیام زخم‌ها و پائین آوردن فشار خون به کار می‌رود. اسانس برگ‌های آفتابگردان خاصیت میکروب‌کشی دارد. در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت‌های گیاه آفتابگردان استفاده می‌شود. در موارد زیر می‌توان از این گیاه استفاده کرد و از خواص درمانی آن برخوردار شد:

- زنگ زدن گوش: مغز ساقه آفتابگردان را در آب جوش ریخته و مانند چایی دم کنید و روزی سه فنجان از این چایی بنوشید.
- تقویت معده و پائین آوردن فشار خون: ۳۰ گرم برگ‌های خشک آفتابگردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید.
- سرگیجه و ورم صورت، آب آوردن بدن و تسریع زایمان: ۲۰ گرم از گل‌های خشک آفتابگردان را در آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از این دم‌کرده را بنوشید.
- درد معده، بیماری‌های دستگاه ادراری، یبوست: ۳۰ گرم ریشه خشک شده آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.
- آرتروز و ورم پستان: هنگامی که آفتابگردان گل می‌دهد طبق گل (قسمت پائین گل که مانند بشقابی است) را جدا کرده و در آب انداخته آنقدر بجوشانید که شیره چسبناکی باقی بماند و سپس این شیره را روی مفصل‌های دردناک بمالید و ماساژ دهید درد آرتروز برطرف می‌شود. برای درمان ورم پستان در زنان شیرده طبق گل را هنگامی که گل دانه داده است جدا کنید و در زیر آفتاب خشک کرده و سپس تکه تکه کرده و بو (سرخ کنید) دهید. که کاملاً قهوه‌ای شود و بعد آن را خرد کرده به صورت درآورید و این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده‌اید ریخته و این شربت را به مریض بدهید تا شفا یابد.
- اسهال خونی: برای درمان اسهال خونی تخم آفتابگردان را (به مقدار ۳۰ گرم) در آب ریخته و حدود یک ساعت با حرارت ملایم بپزید سپس آن را با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض بدهید.
- سردردی که همراه با سرماخوردگی است: ۳۰ گرم تخم آفتابگردان را در دو لیوان ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید.
- بیماری فتق: ۳۰ گرم ریشه تازه آفتابگردان را با آب و شکر قهوه‌ای بجوشانید و این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.

– سنگ کلیه: حدود یک متر از مغز ساقه آفتابگردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته و با ملایمت بجوشد تا مقدار آن به نصف لیوان تقلیل یابد آنگاه به مدت یک هفته و روزی یکبار آن را بنوشید تا از شر سنگ کلیه راحت شوید.

– زخم، بریدگی و جراحت: مغز ساقه آفتابگردان را باید له کدر و مانند پماد روی زخم جراحت گذاشته که خونریزی را بند می‌آورد و بهبودی را تسریع می‌کند. سعی کنید گیاه آفتابگردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.