



### این گیاه دوست پوست و دشمن بیوست

ختمي، ضد درد، ضد باکتری، ضد سم، ضد التهاب، ضد سرفه، ضد عفونی کننده، ضد احتقان، ضد کرم، ادرار آور، خلط آور، کاهش دهنده ی قند خون، محرک سیستم ایمنی بدن، ملین و مسهل است.

ختمي، ضد درد، ضد باکتری، ضد سم، ضد التهاب، ضد سرفه، ضد عفونی کننده، ضد احتقان، ضد کرم، ادرار آور، خلط آور، کاهش دهنده ی قند خون، محرک سیستم ایمنی بدن، ملین و مسهل است.

#### ختمي

ختمي، گیاهی است علفی، پایا به ارتفاع تا 1/5 متر و پوشیده از کرک. برگ های این گیاه با پهنک بزرگ و شامل 3-5 لب دندان دار است. ختمي گل هایی به رنگ سفید مایل به گلی یا ارغوانی دارد که در قسمت های انتهایی ساقه اکثرا به صورت 3 تایی دیده می شوند. قسمت مورد استفاده ی ختمي گل، ریشه و برگ آن است.

#### ریشه ی ختمي

ریشه ی ختمي به عنوان منبع مهم موسیلاژ بیش از دو هزار سال است که برای درمان گلودرد، سرفه و ناراحتی های معده و به طور موضعی جهت التیام زخم، کاربرد دارد. این موسیلاژ، در تهیه پمادهایی که برای تسکین پوست های ترک خورده تجویز می شود و همچنین به میزان کم (20 ppm)، جهت شکل ظاهری و حجیم کردن غذا مصرف می شود.

#### ترکیبات مهم

مهم ترین ترکیب ریشه ی ختمي، موسیلاژ آن است که در فصول مختلف، درصد آن متفاوت است و در زمستان به حداکثر می رسد. منابع مختلف، درصد موسیلاژ ریشه ی ختمي را بین 10 تا 35 درصد ذکر می کنند. موسیلاژ در اثر هیدرولیز، قندهای رامنوز، گالاکتوز و اسید گالاکتورونیک، ایجاد می کنند ترکیبات دیگر، شامل: فلاونوئید، پکتین، قندها، آسپاراژین و کمی استرول هستند.

#### اثرات مهم

ختمي به عنوان ضد سرفه به ویژه برای سرفه های حاصل از تحریکات التهابات غشاء مخاطی و یا تورمی گلو(نزله ای) که دارای ترشح می باشند بسیار موثر است.

#### ختمي

#### طریقه و مقدار مصرف

ریشه ی خشک شده ی ختمي را ابتدا باید با آسیاب به صورت پودر تبدیل کرد؛ سپس بر روی 3 تا 10 گرم از این پودر، یک استکان یا لیوان آب سرد اضافه نمود و به مدت نیم ساعت خیساند. (البته هر چه بیشتر خیسانده شود، بهتر است)؛ آن گاه با همزن، آن را به خوبی هم زد و سپس صاف کرد.

حاصل صاف شده را می توان به طور مستقیم و یا با یک قاشق عسل، مخلوط کرده و میل نمود. چون عسل، خود دارای اثرات ضد سرفه و گرفتگی صدا است، لذا در صورت مخلوط کردن این دو، اثر آن ها تقویت شده و کارایی بهتری را ایجاد می کند.

#### مهم ترین اثرات گزارش شده ریشه ختمي

ضد درد، ضد باکتری، ضد سم، ضد التهاب، ضد سرفه، ضد عفونی کننده، ضد احتقان، ضد کرم، ادرار آور، خلط آور، کاهش دهنده ی قند

خون، محرك سيستم ايمني بدن، ملين و مسهل.

ریشه ي ختمي ناراحتي هاي پوستي را برطرف مي کند و پوست را نرم

مي سازد، سرفه هاي خشک را از بين مي برد، تب را پائين مي آورد،

اسهال خوني را شفا مي دهد و ادرار را زياد مي کند

گل و برگ ختمي

گل ختمي چند نوع است از جمله "ختمي بنفش"، "ختمي سفيد" و "ختمي سپاه" که خواص ختمي بنفش بيشتر است.

ترکيبات مهم

گل و برگ ختمي داراي حدود 6 تا 9 درصد موسيلاژ مي باشد که بيش ترين درصد آن، کمي قبل از گل دادن آن است. هم چنين ترکيبات فلاونويدي و مقدار بسيار کمي اسانس، از ديگر مواد گل و برگ ختمي هستند.

اثرات مهم

به عنوان نرم کننده ي گلو، خلط آور و ضدسرفه بسيار مفيد است. اثر ضدسرفه ي آن از طريق کاهش ورم و التهابات گلو، و راه هاي بالاي تنفسي مي باشد.

هم چنين مصرف خوراكي آن، باعث کاهش تورم لايه ي مخاطي روده و معده مي گردد.

استفاده موضعي له شده ي برگ تازه ي ختمي، جهت کاهش درد و التهاب نيش حشرات، مفيد است.

طريقه و مقدار مصرف

بر روي 5 تا 10 گرم و يا برگ، و يا مخلوط اين دو، يك ليوان آب سرد اضافه مي کنيم، (حداقل نيم ساعت بايد خيس بخورد). سپس آن را به خوبي به هم مي زنيم و مي گذاريم يك تا دو ساعت به حال خود بماند. (هر چند بيش تر خيس بخورد و هم زده شود، بهتر است؛ چون مواد آن، بهتر استخراج شده و تاثير بيش تري دارد)؛ پس از آن صاف مي کنيم. صاف شده را به دفعات، در روي مي توان ميل نمود(بين 3 تا 5 بار اين ميزان را روزانه مي توان مصرف کرد).

ختمي در طب سنتي

ختمي از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و به طور کلي روي تمام اعضاي بدن مخصوصا روده ها، ريه ها، معده، کليه ها و مثانه موثر است.

\* گل ختمي ملين و برطرف کننده ي يبوست است، بيماري هاي تنفسي را برطرف مي کند، سرفه هاي خشک را از بين مي برد. براي رفع گلو درد جوشانده گل ختمي را غرغره کنيد. گل ختمي عادت ماهيانه را منظم مي کند.

\* ریشه ي ختمي ناراحتي هاي پوستي را برطرف مي کند و پوست را نرم مي سازد، سرفه هاي خشک را از بين مي برد، تب را پائين مي آورد، اسهال خوني را شفا مي دهد و ادرار را زياد مي کند.

کمي ترشحات عادت ماهيانه را برطرف مي کند، تورم را رفع مي کند، ناراحتي هاي دستگه اداري را برطرف مي کند و قند خون را تنظيم مي کند.

ختمي از نظر طب قديم ايران سرد و تر است و به طور کلي روي تمام اعضاي

بدن مخصوصا روده ها، ريه ها، معده، کليه ها و مثانه موثر است.

\* ضماد برگ ختمي در برطرف کردن دمل ها و ورم پستان و روم معده موثر است.

براي التيام شكستگي ها، برگ ختمي را به صورت ضماد در آورده و روي محل شكستگي بگذاريد.

ضماد برگ ختمي در برطرف کردن درد سياتيك مفيد است، رعشه را برطرف مي کند.

ورم بناگوش را مي توانيد با ضماد برگ ختمي درمان كنيد.

براي رفع اسهال خوني: 10 گرم ريشه ي ختمي را پوست كنده و خرد کرده و در يك ليتر آب سرد خيس كنيد و پس از 8 ساعت آن را صاف و مصرف نماييد.

عوارض جانبي

ختمي گياه مفيد و بي ضرري است و فقط زنان باردار و مادران شيرده بايد از زياد خوردن آن پرهيز كنند.

كساني كه سرد مزاج هستند بايد ختمي را با عسل بخورند.