

## اسرار درخت انجیر، از ریشه تا برگ



نام علمی انجیر *Ficus carica* و از تیره *Moraceae* می‌باشد. در مناطق مختلف ایران به نام‌های: دیو انجیر، هنجیر، کرار، کم‌سو، معروف است و براساس شواهد این درخت حدود پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح (ع) در مصر، یونان و روم باستان وجود داشته است.

### انجیر

نام علمی انجیر *Ficus carica* و از تیره *Moraceae* می‌باشد. در مناطق مختلف ایران به نام‌های: دیو انجیر، هنجیر، کرار، کم‌سو، معروف است و براساس شواهد این درخت حدود پنج هزار سال قبل از میلاد مسیح (ع) در مصر، یونان و روم باستان وجود داشته است. درخت فوق که بلندی آن به شش متر و گاهی بیشتر از آن می‌رسد. برگ‌های پهن و بزرگ پنجه‌ائی دارد و تنها درختی است که بدون گل میوه می‌دهد یا به عبارت دیگر گل در دل میوه می‌شکند. این درخت در بسیاری از مناطق شمال ایران، نواحی غرب کشور، خراسان، خوزستان، شیراز، اصفهان و اطراف تهران می‌روید. در کلام‌الله مجید در سوره (التین) به نام این میوه بهشتی نام‌گذاری شده و خداوند به‌عنوان سوگند از این میوه یاد کرده و رسول اکرم (ص) هم سفارش به خوردن آن نموده و فرموده است: "انجیر بخورید چون جسم را تقویت می‌کند و بواسیر را از بین می‌برد و برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است."

### ارزش غذایی میوه انجیر

مصرف ۱۵۰ گرم انجیر در یک روز می‌تواند ۱۶ درصد فیبر خوراکی و ۹ درصد کربوهیدرات مورد نیاز بدن آدمی را تأمین نماید. میزان کالری هر ۱۰۰ گرم انجیر تازه و خشک به ترتیب ۶۰ و ۲۷۰ می‌باشد. از نظر میزان قند یک عدد انجیر برابر ۳ حبه قند است. این میوه دارای ویتامین‌های A, B, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, C و مواد معدنی مثل آهن، بُرم، منگنز، آهک و گوگرد می‌باشد.

### خواص درمانی میوه انجیر

خوردن میوه انجیر قبل از غذا شکم و روده را پاک و اشتها را زیاد می‌کند. مصرف این دارو و جوشانده آن برای التهابات تنفسی مثل ذات‌الریه، آسم، تنگی نفس، سرماخوردگی بسیار مفید است. عرق را زیاد و سموم را کم می‌کند، وجود گوگرد در این میوه موجب رشد موی سر و جلوگیری از ریزش آن می‌شود. حالت پخته این میوه (کمپوت، مربا، و ...) مغذی و مقوی است و برای برطرف کردن سوءهاضمه مؤثر است. مصرف این میوه وسواس و صرع و جنون را درمان می‌کند. اگر میوه خشک آن را بسوزانید و نرم بسائید و با گلیسرین مخلوط کنید و دندان‌ها را با آن بشوئید دندان‌ها را سفید و محکم می‌سازد. مصلح میوه انجیر گردو است. افرادی که مبتلا به قولنج و شکم‌دردهای سخت می‌باشند در صورتی که آن را مصرف می‌کنند مشکلشان مرتفع می‌گردد.

### خواص درمانی شاخه‌های نازک و جوان درخت انجیر

شاخه‌های نازک و جوان را خورد نموده و در آب جوش دم کرده بنوشید، به‌عنوان ادرار آور قوی و درمان آنژیوم مفید است.

### خواص درمانی پوست شاخه‌های نازک و جوان درخت انجیر

جوشانده پوست تازه آن مبتلایان به اسهال خونی و شکمی را معالجه می‌کند.

### خواص درمانی شیره درخت انجیر

مالیدن شیره انجیر (روزی سه بار تا بهبودی کامل) بر زگیل، میخچه، کک و مک و خال گوشتی، آنها را برطرف می‌کند. مالیدن به روی محل بواسیر (چنانچه همه‌روزه تکرار شود) درمان کننده خوبی است.

### خواص درمانی برگ درخت انجیر

جوشانده برگ درخت انجیر برای تنظیم قاعدگی نامنظم خانم‌ها مفید است.

### منابع مورد استفاده:

حاجی‌شریفی، احمد / اسرار گیاهان داروئی / تهران، حافظ نوین، چاپ دوم، ۱۳۸۳  
رضوی، مهدی / ۱۳۵۳ / خواص میوه‌ها و سبزیجات / تهران، تلاش، ۱۳۸۳، چاپ سوم  
مهرین، مهرداد / ۱۳۰۱ / خواص میوه‌ها / خوراکی‌ها بانضمام درمان طبیعی / تهران، خشایار، چاپ ۱۳۷۹

فلور رنگي ايران / طرح مشترك مؤسسه تحقيقات جنگل ها و مراتع / دانشگاه تهران / احمد قهرمان استاد دانشگاه  
راه بهتر زيستن در پرتو آداب شرعي / مؤلف علامه قصري / مترجم: نذير احمد سلامي / تربت جام / احمد جام چاپ ۱۳۷۷