

خواص درمانی عرق شاتره

اگر طبع گرمی دارید، اگر اشتهایتان کور شده، اگر کبدتان تنبل است، اگر نیاز به آرامش دارید و اگر... به شما توصیه می‌کنیم از دم‌کرده یا عرق گیاه شاتره استفاده کنید.



جام جم آنلاین: اگر طبع گرمی دارید، اگر اشتهایتان کور شده، اگر کبدتان تنبل است، اگر نیاز به آرامش دارید و اگر... به شما توصیه می‌کنیم از دم‌کرده یا عرق گیاه شاتره استفاده کنید. شاتره گیاهی علفی است که در فصل بهار در مزارع، باغ‌ها، کنار جاده‌ها و زمین‌های کشاورزی به وفور می‌روید. اغلب روستاییان ظاهر این گیاه را می‌شناسند.

به همین دلیل است که این روزها اکثر خانم‌های روستایی را در دشت و صحرا در حال جمع‌آوری اقسامی از گیاهان دارویی می‌بینیم.

اگر شما هم برای تفریح به یکی از دشت‌های سرسبز حوالی شهر سفر کردید و وسوسه چیدن این گیاه دارویی به دلتان افتاد، بدانید که این گیاه شاخه‌های ظریف فراوان و برگ‌هایی با تقسیمات بسیار زیاد دارد.

گل‌های آن کوچک، انبوه و به رنگ سفید مایل به گلی است و به صورت مترکم در کنار هم قرار گرفته است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ، گل و شاخه آن است.

اگر این گیاه را شناختید و چیدید بلافاصله آن را خشک کرده، قسمت‌های هوایی آن را با هم مخلوط و دو تا چهار گرم آن را به مدت 10 تا 15 دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و قبل از غذا بنوشید. برای آن که از خواص درمانی شاتره بیشترین منفعت را ببرید، بهتر است آن را گرم بنوشید.

شاتره طبع سردی دارد و در طب سنتی برای درمان بیماری‌های پوستی از آن بسیار استفاده می‌شود.

اسید فوماریک آن برای التیام آگزما موثر است و آلکالوئیدهای آن در بهبود بیماری‌های کبدی و صفراوی نافع است و به کبد در نقش سم‌زدایی کمک کرده و خون را تصفیه می‌کند.

وقتی عملکرد کبد مطلوب شود، زردی پوست رفع، سموم بدن دفع، هورمون‌ها تنظیم، تب و سرفه ناشی از گرمی‌ها رفع، التهاب بدن التیام و آشفتگی‌های روحی کم و در نهایت آرامش حکمفرما می‌شود.

عرق شاتره در مقایسه با دم‌کرده آن خواص درمانی کمتری دارد، اما به دلیل دسترسی آسان‌تر مصرفش را توصیه می‌کنیم.

این عرق به دلیل آن که به ترشح آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کند، غذا را براحتی هضم کرده و اشتهاآور خوبی است.

مزه آن به جهت ویتامین C فراوان برای استحکام لته‌ها و غرغره جوشانده آن برای برطرف کردن آفت، زخم‌های دهانی و التهاب زبان مفید است.

تحقیقات اخیر نشان داده است شاتره علاوه بر این خواص درمانی، ضد عفونی‌کننده، آنتی‌هیستامین، ضد اسپاسم، کاهنده تپش قلب، معرق، مسهل، مدر، آرام‌بخش و مقوی معده است و عصاره آن در بهبود بیماری‌های قلبی - عروقی موثر است.

توجه: مصرف مقادیر زیاد دم‌کرده یا عرق دوآتشه شاتره به دلیل آلکالوئیدهای فراوان باعث لرز، تشنج و بی‌حسی بدن شده و برای سرد مزاجان مضر است. از طرفی مصرف آن بدون نظر پزشک در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود.

برای درمان مشکلات کبدی، صفراوی و پوستی بهتر است از جوشانده گیاه شاتره استفاده کنید. برای آن که از خواص درمانی عرق شاتره نفع بیشتری ببرید، خوب است آن را همراه عرق کاسنی بخورید. (جام جم)