

خواص خاکشیر

یکی از گیاهان آشنا که در فصل تابستان مصرف زیادی دارد، خاکشیر است. این گیاه که از گذشته‌های دور در بیشتر منازل به عنوان ملین، ضدتب، اشتهاآور و مقوی معده مورد استفاده قرار می‌گرفت طبیعی گرم و مرطوب دارد.



جام جم آنلاین: یکی از گیاهان آشنا که در فصل تابستان مصرف زیادی دارد، خاکشیر است. این گیاه که از گذشته‌های دور در بیشتر منازل به عنوان ملین، ضدتب، اشتهاآور و مقوی معده مورد استفاده قرار می‌گرفت طبیعی گرم و مرطوب دارد. جالب است بدانید که اگر خاکشیر را با آب سرد بخیسانید و خنک مصرف کنید، اثر ملینی دارد، اما اگر آن را با آب گرم بجوشانید، دارای اثر ضداسهالی خواهد بود. البته برای بهتر شدن اثرات ضد اسهالی آن بهتر است خاکشیر را با کمی حرارت بو داده، سپس با کمی عسل میل کنید.

در طب قدیم برای برطرف شدن سنگ کلیه از مخلوط خارشتر، خاکشیر و ترنجبین استفاده می‌شده است. همچنین در گذشته از خاکشیر به عنوان خنک‌کننده در درمان بیماری‌هایی چون حصه، آبله، سرخک، مخلک، خروج خلط سینه و درمان سرفه استفاده شده است. یکی از اثرات خاکشیر که کمتر شناخته شده است، تقویت قوای جنسی است.

ضماد خاکشیر برای درمان زخم‌ها، کم کردن اشتها، نقرس، ورم گوش و پستان مفید است. از مخلوط خاکشیر با شیر نیز به عنوان داروی چاق‌کننده در بسیاری از کتب نام برده شده است. بعضی معتقدند اگر شب موقع خواب خاکشیر را به شکل ضماد از کف پا تا مچ بمالید باعث تسکین و بهبود فشار خون می‌شود.

متخصصان طب سنتی برای برطرف شدن جوش‌های صورت، استفاده از مخلوط جوشانده ترنجبین و خاکشیر را توصیه می‌کنند.

گفته می‌شود که خاکشیر در درمان گرفتگی صدا نیز اثرات قابل توجهی دارد. جالب است بدانید که گل و برگ‌های خاکشیر دارای ویتامین C است.

خاکشیر دو نوع است؛ یک نوع آن ریزتر است و رنگ آن بین قهوه‌ای و قرمز است و طعم آن کمی تلخ‌تر است. نوع دوم آن بزرگ‌تر است و رنگ آن مایل به تیره است و باید در ظروف سربسته و دور از نور و حرارت و رطوبت نگهداری شود. همچنین در شستن خاکشیر باید دقت کرد و چندین بار آن را شست‌وشو داد تا تمامی ناخالصی‌های احتمالی آن ته‌نشین شود.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی