

گیاهی مفیدتر از اکسپکتورانت و دیفن هیدرامین



بارهنگ یا بارتنگ که در کتاب‌های طب سنتی قدیم از آن به نام لسان‌الحمل (زبان گوسفند) یاد شده است، گیاهی است علفی، چندساله، بدون ساقه، به ارتفاع 10 تا 70 سانتی‌متر با برگ‌های پهن و گسترده و دم‌برگ‌های بلند که دارای خواص چشمگیری است.

بارهنگ یا بارتنگ که در کتاب‌های طب سنتی قدیم از آن به نام لسان‌الحمل (زبان گوسفند) یاد شده است، گیاهی است علفی، چندساله، بدون ساقه، به ارتفاع 10 تا 70 سانتی‌متر با برگ‌های پهن و گسترده و دم‌برگ‌های بلند که دارای خواص چشمگیری است.

به گزارش ایسنا، پهنک برگ گیاه بارهنگ شبیه زبان گوسفند است، 3 تا 7 رگبرگ طولی مشخص دارد و گل‌آذین آن به صورت خوشه‌ای باریک و کشیده‌ای است که در انتهای پایک بلند و بدون انشعاب خود قرار دارد.

این گل‌آذین در هنگام رسیدن، دارای بذره‌های فراوان و انبوهی است، تخم بارهنگ عبارت از دانه‌های ریز قهوه‌ای تیره متمایل به سیاه است و چنانچه در آب قرار گیرد، لایه‌ی رویی آن با ایجاد لعاب، تورم آن را سبب می‌شود.

بارهنگی که در طب سنتی بیشتر از آن استفاده می‌کنند، گیاه *Plantago major* یا لسان‌الحمل کبیر است، گیاه *Plantago lanceolata* نیز که آن را به اسامی بارهنگ سرنیزه‌ای (بارهنگ کاردی) یا لسان‌الحمل صغیر می‌نامند، خواص مشابهی دارد و آن را نیز مورد استفاده قرار می‌دهند.

گیاه بارهنگ معمولا به صورت علف‌هرز در مکان‌های مرطوب مانند حاشیه‌ی جوی‌های آب، مزارع، باغ‌ها، باغچه‌ها و فضاهای سبز شهری و خانگی می‌روید و به راحتی در دسترس انسان قرار دارد.

در ترکیبات شیمیایی گیاه بارهنگ، گلیکوزیدی به نام اوکوبین و موادی همچون پلانتاژین و ساپونین وجود دارد همچنین در تخم بارهنگ، مقدار زیادی مواد گلوآینی، اسید پلانتئونولیک، اسید سوکسینیک، آذین، کولین، اکوبین و هولوزید پلانتئونوز وجود دارد و نیز تخم بارهنگ حدود 10 درصد مواد روغنی دارد، روغن بارهنگ زردرنگ است و بویی مطبوع و طعمی شبیه روغن گردو دارد.

طبق آنچه در منابع مختلف از جمله ذخیره‌ی خوارزمشاهی، صیدنه ابوریحان بیرونی، قانون ابوعلی سینا، الابینه عن حقایق‌الادویه ابومنصور هروی و تحفه حکیم مؤمن در خصوص خواص و کاربردهای این گیاه آمده است، باید گفت طبع بارهنگ، سرد و خشک در درجه‌ی دوم است همه‌ی بخش‌های گیاه بارهنگ شامل برگ و ریشه و دانه‌ی آن، مصارف دارویی دارد؛ اما، برگ و ریشه آن را بیشتر به صورت استعمال خارجی و تخم بارهنگ را بیشتر به صورت مصارف داخلی استفاده می‌کنند.

بارهنگ، اثر قابض و نرم‌کنندگی دارد و به‌عنوان تب‌بر، تصفیه‌کننده‌ی خون، آرام‌کننده و رافع تحریکات مجاری تنفسی و ادراری مطرح است همچنین بارهنگ در رفع ناراحتی‌های آسم آمفیزم، اسهال‌های ساده و صفراوی، خون‌ریزی‌های دستگاه گوارش، ورم مخاط دهان، درد دندان و حتی درد گوش، مؤثر است.

برگ‌های تازه‌ی بارهنگ، خواص ضدباکتریایی قوی دارد؛ به همین جهت، برای التیام زخم‌ها، جراحات‌ها و سطوح ملتهب و آزرده‌ی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مالیدن له‌شده‌ی برگ تازه و تمیز بارهنگ بر روی زخم‌ها ضمن این‌که آنها را از چرکی‌شدن محافظت می‌کند، باعث التیام آنها نیز می‌شود همچنین کاربرد این گیاه برای زخم‌های کهنه و چرکی شدید نیز سبب بازشدن سر زخم و خروج چرک و در نهایت، بهبود زخم می‌شود.

برای قطع خون‌ریزی و رفع درد ناخن(عقربک)، ناراحتی‌های پوستی و جوش‌های صورت و نیز فروکش کردن ورم صورت ناشی از آبسه (پبله) دندان، توصیه شده است.

پانسمان زخم‌ها با پخته برگ تازه بارهنگ نیز در بهبود آن‌ها اثر تسریع‌کنندگی دارد.

جوشانده برگ بارهنگ همراه با گل‌های اکلیل‌الملک (یونجه‌باغی زرد) و گل‌گندم، به صورت مایع شستشوی چشم، در رفع ورم ملتحمه بسیار مؤثر است، برای تهیه‌ی این محلول، 10 گرم برگ بارهنگ را به همراه مقدار کمی از دو گل یادشده در 150 گرم آب جوش، دم می‌کنند.

برای درمان بیماری‌های ریوی، برگ تمیز و شسته‌شده‌ی بارهنگ را روی پارچه‌ی تمیزی پهن می‌کنند تا خشک شود سپس آن را خرد می‌کنند و شیره آن را می‌گیرند و هم‌وزن آن، عسل اضافه کرده به مدت 20 دقیقه، دم می‌کنند. مصرف این دم‌کرده برای بیماری‌های ریوی بسیار مفید است.

از مخلوط 10 درصد پودر برگ بارهنگ با وازلین، پمادی به‌دست می‌آید که مالیدن آن روی زخم‌های چرکین و دردناک، سبب بهبود آنها می‌شود و به‌سرعت، چرک را می‌خشکاند.

کمپرس برگ‌های تازه و خردشده‌ی بارهنگ برای فرونشاندن ورم‌ها، نقاط ضرب‌دیده و کوفتگی‌ها و التیام زخم‌های عفونی، سوختگی‌های ناشی از آتش و جای نیش حشرات، مفید است.

تخم بارهنگ، قابض، محرک، تب‌بر، معرق، مدر و معالج اسهال خونی است، همچنین آن را برای رفع اختلالات کلیوی و معالجه‌ی کولیک، مالاریا، سرفه، آسم برونشیتی و قطع خون‌ریزی و معالجه‌ی امراض مثانه و سوزاک، توصیه کرده‌اند.

خوردن یا تنقیه‌ی عصاره تخم یا لعاب بارهنگ برای التیام زخم‌های روده‌ای و قطع خون‌ریزی بواسیر، سودمند است همچنین تخم بارهنگ برای رفع خون‌روی‌ها و زخم‌های ریوی و وجود خون در اخلاط بدن، سل، تنگی نفس، بیماری‌های کبدی، زردی و برگشت غذا از معده به مری (ریفلکس)، مفید است.

جوشانده تخم بارهنگ در رفع التهابات دستگاه ادراری به‌ویژه در صورت وجود خون در ادرار، مؤثر است و نیز غرغره عصاره بارهنگ در بهبود ورم لوزه‌ها و خون‌ریزی لثه، موثر است، مضمضه کردن دم کرده ریشه یا آب برگ بارهنگ برای کاهش ورم مخاط دهان و تسکین درد دندان، توصیه می‌شود.

برای تهیه جوشانده ریشه یا برگ بارهنگ، 80 تا 100 گرم تمیزشده آن را در یک‌لیتر آب می‌جوشانند و پس از صاف‌کردن، روزی 3 تا 4 فنجان میل می‌کنند.

یکی از کاربردهای مهم تخم بارهنگ، استفاده آن در داروی ترکیبی چهارتخم لعابی است، چهارتخم لعابی یکی از داروهای ترکیبی

متداول در طب سنتی بوده که در اکثر خانه‌ها وجود دارد.

این دارو به عنوان برطرف‌کننده سرفه‌های خشک سردردآور و خشکی و خارش گلو، نرم‌کننده سینه و رفع‌کننده گرفتگی صدا و به طور کلی برای بهبود انواع سرفه‌ها و به‌خصوص سیاه‌سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در تهیه این دارو، از تخم بارهنگ، قدومه، به‌دانه و تخم مرو(مروره یا کنو) یا به‌جای آن، تخم شربتی یا بالنگو همراه با اندکی انزروت و صمغ عربی بهره می‌برند.

معمولا این مخلوط را در آب جوشیده ولرم، خیس می‌کنند که این امر باعث ایجاد ماده ژله‌مانندی می‌شود که خوردن آن در وعده‌های منظم موجب از بین رفتن التهابات گلو و سرفه‌های شدید می‌شود. این دارو، اثراتی مفیدتر از شربت‌های اکسپکتورانت و دیفن هیدرامین و مانند آنها دارد.

اگرچه بارهنگ در دسته گیاهان دارویی بی‌ضرر قرار گرفته است، اما بنا بر احتیاط عصاره آن برای طحال، مضر است که مصلح آن، مصطکی (شیره گیاهی رزینی زردرنگی است که به شکل قطعات اشکی بیضی، سخت، کوچک در ابعاد یک نخود، زردرنگ، نیم شفاف و معطر است وقتی آن را بجوید زیر دندان نرم شده و طعم معطری دارد) است و پخته‌شده ریشه و برگ آن نیز برای ریه، مضر است که مصلح آن نیز عسل است.

در جریان درمان این بیماری‌ها حتما باید از مصلح مربوطه نیز استفاده شود؛ در غیر این صورت، ممکن است عوارض جانبی بروز کند، مقدار خوراک تخم بارهنگ در هر وعده، حداکثر تا 12 گرم است.