

ترخون و خواص آن

ترخون یک گیاه قدیمی چند ساله است که ارتفاع آن ممکن است به 60 سانتی متر و بیشتر نیز برسد...



ترخون یک گیاه قدیمی چند ساله است که ارتفاع آن ممکن است به 60 سانتی متر و بیشتر نیز برسد. ترخون دارای برگ های سبزرنگ بلند و باریکی است که ضعیف نیز می باشند. گیاه ترخون از خانواده ی گل آفتاب گردان ها است. گل های این گیاه زرد رنگ هستند که در فواصل تیر تا مهر ماه شکوفه می دهند. قدمت این گیاه به 500 سال قبل از میلاد برمی گردد ترخون برای اولین بار در مناطق جنوبی روسیه و سیبری دیده شده است.

امروزه 2 نوع از این گیاه کشت می شود: روسیه و فرانسه. برگ های گونه فرانسوی براق تر و تند و تیزتر از گونه ی روسیه ای آن می باشد. اکثر ترخون هایی که به منظور استفاده در تجارت و بازرگانی استفاده می شوند از برگ های خشک شده ی گیاه ترخون فرانسوی حاصل می شوند. البته برخی معتقدند که این گیاه آلمانی می باشد و به اشتباه فرانسوی نام گرفته است.

خواص مفید ترخون

ترخون منبع بسیار خوبی از آهن، کلسیم و منگنز می باشد. این سبزی همچنین دارای پتاسیم، منیزیم و ویتامین های A و C می باشد.

ترخون بیشتر به صورت یک سبزی در پخت و پز استفاده می شود اما از آن برای مصارف پزشکی نیز استفاده می کنند. به دلیل داشتن خاصیت بی حس کنندگی در دهان، یونانیان باستان این گیاه را برای تسکین دندان درد می جویدند. این گیاه همچنین در قرون وسطی به عنوان یک پادزهر برای درمان سم مارگزیدگی استفاده می شد. از دیگر خواص مفید ترخون می توان به مواردی چون کمک به هضم بهتر غذا، مسکن ملایم و یک کمک کننده ی خوب به پیشگیری از بیماری های قلبی و چاقی اشاره کرد (البته به شرط این که به جای نمک استفاده شود).

از قدیم الایام برای درمان دردهای شکمی و افزایش اشتها از ترخون استفاده می شده است. ترخون تنظیم کننده قاعدگی در زنان است. این گیاه مخصوصاً اگر به شکل دم کرده مصرف شود برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار سودمند است به همین دلیل برای افراد بیش فعال مفید است.

ترخون تولید صفرا به وسیله ی کبد را افزایش می دهد و به این ترتیب به هضم و گوارش غذا کمک می کند و موجب افزایش سرعت فرایند سم زدایی در بدن می شود.

افرادی که فشار خون بالایی دارند می توانند از این سبزی به جای نمک در غذا استفاده نمایند.

ترخون توانایی بسیار زیادی برای مبارزه با کرم های روده ای نیز دارد.

خواص مفید روغن های فرار ترخون:

روغن های ضروری ترخون به وسیله تقطیر با بخار آب از برگ ها و گل های این گیاه استخراج می شوند و شامل سینئول، استراگول، اوسیمین و فلاندرن می باشند.

روغن های ضروری یا همان اسانس های فرار موجود در ترخون دارای خواص زیادی می باشند که از آن جمله می توان به مواردی چون ضد روماتیسم، اشتها آور، کمک به بهبود گردش خون، کمک به گوارش بهتر غذاها، برطرف کننده بوی بد، قاعده آور، محرک و کرم زدا اشاره کرد.

حالا چگونگی تاثیر روغن های فرار بر روی برخی بیماری ها را برای تان توضیح می دهیم:

* ضد روماتیسم

بد نیست که بدانید دو عامل مهم در ایجاد روماتیسم (درد مفاصل) و آرتریت (التهاب و ورم مفاصل) دخیل هستند؛ 1) گردش خون و لنف نامناسب مخصوصاً در اندام هایی مثل دست و پا و 2) تجمع مواد سمی مانند اسید اوریک در بدن. خوب با این توضیحات برای درمان این بیماری باید 2 اتفاق بیفتد: یا این که ماده ی درمان کننده به جریان خون کمک کند و آن را آسان تر نماید یا باید سم زدا باشد یعنی باید سم ها را از بدن خارج کند.

روغن های فرار ترخون بیشتر به دلیل اول برای این بیماری مفید هستند یعنی توانایی بسیار خوبی برای افزایش جریان خون دارند. بدین ترتیب موجب گرم شدن ناحیه ی آسیب دیده می شوند و علاوه بر این نمی گذارند که اسید اوریک در آن مکان های خاص تجمع کنند. ترخون همچنین به سم زدایی نیز به وسیله ی تحریک دفع ادرار و مدفوع کمک می کند.

* اشتها رآور

ترخون ترشح شیره های گوارشی معده را تحریک می کند و به همین دلیل موجب افزایش اشتها می شود. این اتفاق درست در زمانی شروع می شود که شما آن را در دهان تان قرار می دهید جایی که در آن بزاق تولید می شود. در قسمت های پایین تر دستگاه گوارشی، شیره ی معده و صفرا ترشح می شوند تا اگر غذایی در معده باشد سرعت هضم مواد غذایی را افزایش دهند و اگر نباشد و به عبارتی معده خالی باشد به نوبه ی خود موجب افزایش اشتها شوند.

* کمک به بهبود گردش خون

روغن های فرار موجود در ترخون گردش خون و مخاط را بهبود می بخشد و به توزیع مناسب مواد مغذی، اکسیژن، هورمون ها و آنزیم ها در سراسر بدن کمک می کنند.

* کمک به هضم مواد غذایی

این روغن ها یا به عبارتی اسانس ها همان طور که در بالا ذکر شد موجب افزایش شیره های گوارشی در سراسر دستگاه گوارش می شوند و بدین ترتیب به افزایش توانایی بدن به هضم مواد غذایی از طریق تجزیه ی غذاها به مواد مغذی مختلف کمک می کند (ترخون به خصوص برای هضم پروتئین ها و چربی های گوشت کمک کننده ی خوبی است) و به وسیله ی تحریک حرکات دودی روده ها موجب تسهیل حرکت غذاها در کل سیستم گوارشی می شوند.

* بوزدایی

بوی تند و معطر ترخون برای دور کردن بوی بد از بدن استفاده می شود. ترخون همچنین موجب مهار رشد میکروب های روی پوست نیز می شود و به این ترتیب موجب کاهش بیشتر بوی بدن می شود.

* قاعده آور

ترخون قاعدگی را آسان تر و آن را منظم می کند. علاوه براین، ترخون موجب تسکین مشکلاتی چون دردهای شکمی، حالت تهوع، خستگی و دیگر آزار و اذیت های این دوران خواهد شد.

* محرک

ترخون موجب تحریک و تهییج مغز، سیستم عصبی، سیستم گوارشی، سیستم گردش خون و سیستم هورمونی (اندوکرینی) می شود. به عبارتی این گیاه به نوبه ی خود همه ی سیستم های متابولیکی را تحریک می کند و در نتیجه رشد و ایمنی بدن را ارتقا می بخشد.

* کرمزدا

سمیت این روغن کرم های بدن را می کشد. این ها شامل کرم های گرد و نواری که در روده یافت می شوند، کرم قلاب دار که می تواند به هر جایی از بدن برود و حتی کرم حشره که بر روی زخم ها وجود دارد، می شوند. البته دقت داشته باشید که تا وقتی این روغن ها به صورت موضعی و خارج از بدن استفاده می شوند جای نگرانی وجود ندارد اما هنگامی که به صورت خوراکی مصرف می شوند باید مراقب بود زیرا این ها سمی هستند. چند نکته که باید توجه کنید:

- این روغن ها به دلیل وجود استراگول سمی هستند، استراگول نام دیگر میتل چاویکول است و از این رو نباید به کودکان کم سن (زیر 4 سال) و زنان باردار داده شود.

- ترخون را به صورت تازه 10 تا 14 روز می توان در یخچال نگهداری کرد. اما در فریزر 4 تا 6 ماه قابل نگهداری است.

- برای خشک کردن ترخون، ابتدا آن را پاک کرده و خوب بشویید و سپس در یک محل تاریک و گرم قرار دهید وقتی که خشک شدند آن ها را درون شیشه ی تمیزی ریخته و در جای خنک و تاریک نگه داری کنید.

ترخون های خشک شده دارای طعم و مزه ی همانند ترخون های تازه نیستند، اما به هر حال برای زمانی که سبزی تازه در دسترس نیست مناسب هستند.