

رازبانه؛ گیاه لاغری



یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این که رازیانه گیاه لاغری است که در بخش‌هایی از خاک کشورمان می‌روید، گفت: این گیاه در مناطق شمالی ایران و در دامنه‌های کوه‌های البرز بطور خودرو می‌روید.

یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این که رازیانه گیاه لاغری است که در بخش‌هایی از خاک کشورمان می‌روید، گفت: این گیاه در مناطق شمالی ایران و در دامنه‌های کوه‌های البرز بطور خودرو می‌روید.

حمیدرضا عبدوس در گفت و گو با (ایسنا) ، با بیان اینکه رازیانه یک گیاه دارویی گل‌دار از راسته آپیالس (Apiaceae)، تیره چتریان (Apiaceae) و از رده رازیانه‌ها (Foeniculum) است که بومی مناطق مدیترانه است، تصریح کرد: کشورهای سوریه، هند، مکزیک، ایران، مصر، ترکیه و چین عمده ترین تولیدکننده‌های رازیانه در جهان هستند.

وی اضافه کرد: این گیاه مورد استفاده یونانیان و روم باستان بوده و از آن برای لاغر شدن استفاده می‌کردند.

این کارشناس گیاهان دارویی، با اشاره به اینکه رازیانه طبع گرم و خشکی دارد، افزود: در طب سنتی ایران، از رازیانه به گیاه ضدبغم و صفا یاد می‌شود. همچنین از آنجا که گیاه بسیار گرمی است اگر بخواهید از خاصیت مسهل بودن آن بهره‌مند شوید، باید آن را با ماده‌ای مصرف کنید که حرارت گیاه را کم کند و بهترین گزینه ما برای همراهی با آن سکنجبین و عسل است.

وی ادامه داد: قسمت‌های مورد استفاده این گیاه عبارتند از بذر، برگ و ریشه. مقدار مصرف روزانه رازیانه، به طور متوسط حداکثر 5 گرم یا یک تا سه استکان عرق آن توصیه می‌شود.

این کارشناس گیاهان دارویی منابع طبیعی استان سمنان با اشاره به خواص درمانی رازیانه، خاطرنشان کرد: برای رفع بوی بد دهان و درمان گلودرد نیز می‌توان رازیانه را قرقره کرد و یا بذر آن را داخل دهان گذاشت و چند دقیقه جوید. همچنین کمک به دستگاه گوارش در هضم غذا و به عنوان بادشکن از دیگر فواید آن است. برای سوء هاضمه، سردی معده و یا دردهای فشرده‌گی معده بسیار موثر است.

عبدوس افزایش شیردهی مادران را یکی از مهمترین خواص این گیاه درمانی دانست و اضافه کرد: رازیانه برای درمان مشکلات دستگاه تنفس و تنگی نفس قابل استفاده بوده و علاوه بر این، رازیانه مُدر و ضد میکرب بوده و برای رفع سوزش ادرار نیز مفید است. به معالجه درد گلو و رفع التهاب حنجره کمک کرده و برای رفع اختلالات قاعدگی و معالجه زخم معده به کار می‌رود.

این کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به دیگر خواص این گیاه دارویی گفت: رازیانه برای درمان امراض کلیه موثر است و برای قولنج و سیاه سرفه نیز مفید است. همچنین برای درمان سرفه و تنگی‌نفس از جوشانده رازیانه با پرسیاوشان و انجیر می‌توان استفاده کرد. همچنین برای رفع سردردهای میگرن می‌توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد. مصرف رازیانه در غذا از چشم در برابر التهاب، اختلالات مربوط به سن و پیری چشم محافظت می‌کند.

وی افزود: مادران شیرده از دم کرده رازیانه گاهی اوقات استفاده می کنند چرا که هم باعث ازدیاد شیر آنها می گردد و هم ضد نفخ است و از دل درد کودک جلوگیری می کند مخصوصاً وقتی که غذای سنگین می خورند حتماً بعد غذا چند دانه رازیانه را در دهان خود نگه دارند و آهسته آهسته آب آن را که در دهان جمع می شود فرو ببرند.

عبدوس، رفع چین و چروک صورت را از دیگر خواص این گیاه برشمرد و افزود: برای این کار دانه رازیانه را پودر کرده یک قاشق مرباخوری در نصف لیوان آب به مدت یک ساعت در آب جوش گذاشته سپس دم کرده آن را صاف کرده با عسل و یک قاشق غذاخوری ماست شیرین به مدت ۲۰ دقیقه مخلوط آن را روی صورت قرار می دهند.

وی در پاسخ به این پرسش ایسنا که استفاده از این گیاه در دوران باردگی آسیبی به نوزاد نمی رساند، اظهار کرد: در دوران باردگی و شیردهی، مصرف این گیاه ضرری به همراه ندارد و داروخانه های گیاهی ایران به شکل های مختلف (مثل قطره آنتی میگرن، شربت توسیان، شربت تیسیان، پودر ژنرال تونیک، قطره سنکول، سنالین، منتازین و لوسیون تقویت موی سنیره) موجود هستند که داخل تمام این محصولات رازیانه وجود دارد.