

آشنایی با خواص گیاه بابا آدم



این گیاه بیشتر با عنوان برطرف‌کننده جوش معروف است. از اثرات این گیاه بهبود بیماری‌های پوستی مانند کچلی، کهیر، آبه، آکنه، پسوریازیس، دمل، کورک، اگزما، گل مژه، زخم‌ها و دیگر جراحات پوستی است.

این گیاه بیشتر با عنوان برطرف‌کننده جوش معروف است. از اثرات این گیاه بهبود بیماری‌های پوستی مانند کچلی، کهیر، آبه، آکنه، پسوریازیس، دمل، کورک، اگزما، گل مژه، زخم‌ها و دیگر جراحات پوستی است.

گیاه بابا آدم گیاهی علفی است که در برخی مناطق مرطوب و معتدل ایران به صورت وحشی می‌روید. ساقه‌ای شبیه به پوست مار دارد که پوشیده از کرک‌های خشن و زبر می‌باشد. برگ‌های بسیار بزرگ و پهن آن به حالت افتاده بر ساقه قرار دارند. ریشه گیاه دراز و دوکی شکل است؛ در حقیقت ریشه این گیاه است که خاصیت درمانی دارد. پوست ریشه بابا آدم قهوه‌ای، مغز آن سفید و طعمی شیرین، ولی بویی نامطبوع دارد.

ترکیبات شیمیایی

ریشه بابا آدم حاوی مقدار فراوانی اینولین می‌باشد. از ترکیبات دیگر موجود در ریشه این گیاه پرخاصیت، تانن، رزین، آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، اسیداولئیک، اسیدلینولئیک، ویتامین C و B6 می‌باشد.

کاربردهای درمانی

اثرات مفید بابا آدم بر پوست

ترکیبات شیمیایی موجود در این گیاه مانند پلی‌استیلین خاصیت آنتی‌باکتریال و ضد قارچی دارد. ترکیبات موثر موجود در این گیاه به علت اینکه روند پوست‌اندازی را تسریع می‌کند، سموم سطحی بر روی لایه اپیدرم پوست را می‌زداید و باکتری‌زدایی می‌کند. در حقیقت نوعی لایه‌برداری طبیعی و سالم و نیز آب‌رسانی به لایه‌های سطحی پوست را انجام می‌دهد؛ در نتیجه شادابی را برای پوست به ارمغان می‌آورد.

بابا آدم و تصفیه خون

ریشه این گیاه تصفیه‌کننده خون و لنف بدن می‌باشد و این عمل را با دو مکانیسم انجام می‌دهد:

1. گرفتگی‌های موجود در سیستم تنفسی را برطرف می‌کند و به دفع دی‌اکسیدکربن کمک می‌نماید. همچنین گرفتگی در سیستم دفع ادرار را برطرف می‌کند و به نوعی ضد سنگ کلیه نیز می‌باشد.
2. این گیاه همچنین به کبد کمک می‌کند تا مواد زائد موجود در خون را تصفیه کند و به کمک کلیه‌ها آن را از بدن دفع نماید.

مدر بودن بابا آدم

ریشه گیاه بابا آدم ادرارآور است و تعریق را افزایش می‌دهد. در حقیقت دفع آب را از بدن می‌افزاید و از احتباس آن در بدن جلوگیری می‌کند.

خاصیت ضد نقرس بابا آدم

گیاه بابا آدم دفع کننده اسید اوریک از بدن می باشد، به بیانی دیگر بهبودی بیماران مبتلا به نقرس را تسریع می کند.

جدال بابا آدم با دیابت

از اثرات ثابت شده این گیاه، خاصیت ضد دیابتی آن می باشد؛ که اولاً باعث کاهش قند خون (با مصرف 3 فنجان جوشانده برگ گیاه در روز) می شود؛ و ثانیاً افرادی که میل زیادی به شکر و شیرینی دارند، با مصرف این گیاه به صورت ناشتا، این تمایلشان کاهش می یابد.

بابا آدم باعث بهبود سیستم گوارشی می شود

اثر این گیاه بر دستگاه گوارش، به علت ضد عفونی کردن دستگاه گوارش، برطرف کردن یبوست و تسریع در امر هضم غذا می باشد.

بابا آدم و کم خونی

این گیاه به علت دارا بودن مقادیر بالای از آهن باعث درمان کم خونی و رنگ پریدگی ناشی از آن می شود.

تقویت سیستم ایمنی و سایر خواص بابا آدم

تحقیقات نشان داده که این گیاه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود ایدز می شود. همچنین این گیاه در درمان سرماخوردگی، روماتیسم، سرخک، التهاب، آرتروز، تسکین کمردرد، تب، عفونت ها، التهاب و ذات الریه نیز موثر است.

عصاره بابا آدم، به عنوان جایگزین یک دارو

بر اساس تحقیقات به عمل آمده، استفاده از پماد تهیه شده از گیاه بابا آدم قادر است، همانند داروی ضد التهاب ساختگی هیدروکورتیزون، دارای اثرات بهبود دهنده گی و تسریع کننده روند التیام زخم باشد. طب امروزی، گیاه بابا آدم را به عنوان پایین آورنده قند خون، ضد سرطان، ضد تب، ضد روماتیسم، ضد نفخ، ضد عفونی کننده، مسهل، کاهش دهنده کلسترول و چربی خون، محرک ایمنی بدن و دارای خاصیت پروبیوتیک پذیرفته است.

روش های گوناگون مصرف بابا آدم

جوشانده بابا آدم: 50 گرم از ریشه این گیاه را در یک لیتر آب به مدت 20 دقیقه می جوشانید.

دم کرده بابا آدم: 80 گرم از ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب برای مدت 10 دقیقه دم می کنید.

دم کرده شیرین بیان و بابا آدم: 30 گرم بابا آدم و 30 گرم شیرین بیان را در یک لیتر آب به مدت نیم ساعت بریزید و بگذارید تا دم بکشد. از این معجون به منظور تصفیه خون می توانید سه فنجان در روز مصرف نمایید.

کرم بابا آدم: کرم تهیه شده از برگ گیاه برای جوش ها و تومورها موثر است. همین طور روغن ریشه بابا آدم نیز تأثیر زیادی در لطافت و نرمی پوست دارد.

موارد احتیاط در مصرف بابا آدم

برخی از عوارض جانبی مانند خشکی دهان، سردرد، تهوع، اسهال، بی قراری و آلرژی با مصرف بیش از اندازه گیاه بابا آدم به صورت خوراکی دیده شده است. بهتر است خانم ها در زمان بارداری و شیردهی از این گیاه استفاده نکنند. در صورت تماس برگ های این گیاه با ملتحمه و یا قرنیه، عوارض شدید چشمی ممکن است ایجاد شود.

دیابتی‌ها در صورت مصرف دارو، باباآدم مصرف نکنند

در صورت درمان دیابت ملیتوس با داروهای شیمیایی، بهتر است برای جلوگیری از تداخلات دارویی، این گیاه استفاده نشود؛ زیرا ممکن است اثر این گیاه به اثر داروهای کاهنده قند خون اضافه شود و احتمال افت شدیدتر قند خون به وجود آید.

افراد مصرف‌کننده داروهای کاهنده قند خون، باباآدم را با احتیاط مصرف کنند:

به افرادی که از داروهای دیورتیک مصرف می‌کنند این گیاه توصیه نمی‌شود؛ زیرا باعث کاهش میزان زیاد پتاسیم بدن شده و به دلیل خاصیت ادرارآور بودن آن، بدن میزان زیادی از آب مورد نیاز خود را از دست می‌دهد.