

## گیاهان شفابخش بهاری



با فرارسیدن فصل بهار طبیعت سرشار از گل‌ها و گیاهان خوش‌آب و رنگی می‌شود که نه تنها جلوه‌ای زیبا و بانشاط به دشت‌ها و کوهپایه‌ها می‌بخشند، بلکه می‌توانند سفره‌های غذا و خوراکی‌های ما را نیز پرنشاط، باطراوت و خوش‌آب و رنگ کنند؛ سفره‌هایی که مملو از مواد غذایی طبیعی، سالم و سرشار از خواص درمانی و شفابخش است.

با فرارسیدن فصل بهار طبیعت سرشار از گل‌ها و گیاهان خوش‌آب و رنگی می‌شود که نه تنها جلوه‌ای زیبا و بانشاط به دشت‌ها و کوهپایه‌ها می‌بخشند، بلکه می‌توانند سفره‌های غذا و خوراکی‌های ما را نیز پرنشاط، باطراوت و خوش‌آب و رنگ کنند؛ سفره‌هایی که مملو از مواد غذایی طبیعی، سالم و سرشار از خواص درمانی و شفابخش است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم، با اضافه کردن این سبزی‌های شفابخش و گیاهان دارویی به سبد غذایی خود و خانواده‌تان می‌توانید سلامت، نشاط و تندرستی عزیزانتان را در سالی که پیش‌رو دارید تضمین کنید.

### کنگر و حفظ سلامت دستگاه گوارش

شناخته‌شده‌ترین گیاه کوهی که مردم بیشتر مبادرت به مصرف آن می‌کنند کنگر است، کنگر یکی از گیاهانی است که در فصل بهار می‌روید و علاوه بر ارزش غذایی، از ارزش دارویی قابل توجهی میان کسانی که از طب گیاهی بهره می‌گیرند، برخوردار است. کنگر به عنوان مکملی شناخته شده، برای کمک به هضم غذا و مواد غذایی و در درمان بیماران به کار می‌رود و نیز از سوی متخصصان و درمانگران طب سنتی و گیاهی، برای برطرف کردن مشکلات و بیماری‌های مربوط به کلیه، کیسه صفرا و کبد کاربرد فراوانی دارد. ایرانیان در بسیاری از مناطق کشور، با این گیاه، خورش خوشمزه و مطبوعی آماده می‌کنند که در فصل بهار، زینت‌بخش سفره‌های آنهاست. همچنین بورانی کنگر یا کنگر ماست از دیگر خوراکی‌هایی است که با مصرف آن بسیاری از مشکلات گوارشی، تهوع، کم‌خونی و بی‌اشتهایی برطرف می‌شود. صد گرم کنگر خام شامل انرژی: 18 کیلو کالری، پتاسیم: 360 میلی‌گرم، آهن: یک میلی‌گرم، فولات: 21 میکروگرم، کلسیم: 41 میلی‌گرم، ویتامین B1 :

0/1 میلی‌گرم، سدیم: 27 میلی‌گرم و فیبر: 4 گرم است. مهم‌ترین ارزش غذایی کنگر مربوط به کالری کم آن است. بعلاوه مقدار زیاد فیبر غذایی و وجود کربوهیدرات پیچیده‌ای به نام اینولین سبب می‌شود این سبزی بهاری به حفظ سلامت دستگاه گوارش بخصوص روده‌ها کمک کند، ضمن آن که میزان کم سدیم و بالا بودن پتاسیم موجود در کنگر، بعلاوه وجود ماده موثر سینارین که نقش آن در کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون به اثبات رسیده در مجموع این سبزی بهاری را به ماده غذایی مناسب برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی- عروقی تبدیل می‌کند.

### ریواس؛ گیاه ضد عفونی‌کننده

ریواس نیز یکی دیگر از گیاهانی است که در فصل بهار در طبیعت می‌روید و علاوه بر برخورداری از طعمی لذت‌بخش و منحصر به فرد، از دیرباز به عنوان گیاهی دارویی استفاده می‌شد و نیز مورد توصیه دیگران قرار می‌گرفت. ریواس دارای برگ‌های ضخیم و گوشت‌دار است و طعم ترشی دارد. این گیاه سرشار از ویتامین C و فیبر است. خاصیت ضد عفونی‌کنندگی داشته، زخم اثنی عشر را بهبود بخشیده و به جهت تقویت کبد و افزایش ایمنی بدن عفونت‌های ویروسی را از بین می‌برد. یکی از مهم‌ترین خواص برگ‌های ریواس آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین کرده و برای کاهش قند خون سودمند است. ریواس به دلیل اسیدهای فراوانی که دارد از افزایش چربی خون جلوگیری کرده و با افزایش ترشح شیره معده موجب بهبود عملکرد هضم و جذب غذا می‌شود. این سبزی پتاسیم، فسفر و کلسیم زیادی دارد و مصرف آن برای کودکان در حال رشد و خانم‌های یائسه مفید است. جوشانده ریواس برای دفع سنگ صفرا و سنگ کلیه مفید است و شست‌وشوی موها با جوشانده آن باعث تقویت و رشد مو و مانع ریزش مو می‌شود. ریواس در رفع تیرگی پوست نیز موثر است. گیاهان محلی علاوه بر طعم دلپذیر، دارای خواصی هستند که برخی از این گیاهان به صورت خام و برخی با شیوه‌های خاص پخته و مصرف می‌شوند.

### ترشک؛ تصفیه‌کننده خون

ترشک نیز یکی دیگر از سبزی‌های کوهی است که گونه‌های زیادی دارد و برگ‌های آن به دلیل دارا بودن اسیدهای آلی، طعم ترشی دارد. ترشک سرشار از ویتامین C، آهن، فسفر، پتاسیم، تصفیه‌کننده خون، معرق، مدر، تب‌بر، اشتهاآور و صفرابر است. جهت تقویت معده و کبد بهتر است برگ آن خام استفاده شود. این سبزی به دلیل ویتامین C فراوان خونریزی لثه را التیام بخشیده و بوی بد دهان را رفع می‌کند. مصرف ترشک در فصول گرم سال از التهاب بدن کاسته، عطش را رفع کرده و به دلیل پتاسیم بالا ادرارآور خوبی است و سموم بدن را خارج و کلیه‌ها را شست‌وشو می‌دهد. ترشک به دلیل آن که خون را تصفیه می‌کند از بین‌برنده کورک، دمل‌های چرکی و جوش‌های زیر پوستی است. قابل توجه آن که ترشک به دلیل داشتن اسید اگزالیک برای کسانی که سنگ کلیه و مثانه دارند، محدودیت مصرف دارد.

#### آلوئه‌ورا، جذب گازهای سمی

بیشتر ما این گیاه را به عنوان گیاهی برای درمان سوختگی‌ها و حفظ سلامت پوست می‌شناسیم؛ علاوه بر این برای رفع مشکلات گوارشی بویژه زخم معده، مصرف آن را توصیه می‌کنند، اما اینها بخشی از ویژگی‌های آلوئه‌وراست. علاوه بر آن، یکی از بهترین گیاهان برای تصفیه هوای منزل است. ویژگی این گیاه جذب گازهای سمی موجود در هوای خانه به دلیل برگ‌های گوشتی آن است. هر چه برگ‌های این گیاه گوشتی و پرآب‌تر باشد، تاثیرش در تصفیه هوای منزل بیشتر است؛ بنابراین بهتر است از انواع بزرگ و پربرگ این گیاه استفاده کنید.

#### زنبق، جارو برقی هوا

این گیاه یکی از گل‌های ویژه فصل بهار است. بنابراین می‌توان این گل را کاشت و به صورت گلدان در خانه نگهداری کرد. به این گیاه جاروبرقی هوا می‌گویند. به این دلیل که ترکیب‌های خطرناکی مانند تری‌کلرواتیلن، فرمالدئید و بنزن را جذب می‌کند. این گیاه در آپارتمان براحتی قابل نگهداری است، چون به نور زیادی نیاز ندارد، اما رطوبت آن باید همیشه تامین باشد. برای داشتن این گیاه کافی است پیاز آن را از گل‌فروشی‌ها بخرید و آن را داخل گلدان با خاک مرغوب بکارید؛ نور غیرمستقیم آفتاب فراموش نشود.

#### بنفشه، گیاه تب‌بر

گل‌ها و برگ‌های این گیاه دارای آلکالوئیدی به نام ویولین همراه با مقداری اسید سالیسیک و مقداری اسانس و مواد دارویی دیگر است. مزاج آن سرد و تر و گیاهی است ملین، مسهل صفر، خلط آور، تب‌بر و ضد کم‌خوابی. چنانچه از پودر خشک کرده گل‌های آن مقدار یک مثقال خورده شود اثر مسهلی دارد اما مقدار دم کرده آن دو مثقال است که معمولاً با داروهای دیگر یا به تنهایی خورده می‌شود.

در ناراحتی‌هایی نظیر سرماخوردگی، سینه‌پهلو، آنفلوآنزا و تب‌های گرم مزاج دیگری، مانند تب گلودرد، ذات‌الجنب، ذات‌الریه، زکام‌های گرم مزاج و خشونت شش‌ها می‌توان گل بنفشه را با تخم کاهو و تخم خشخاش، از هرکدام دو مثقال گرفته و دم کرد و آب صاف کرده آن را میل کرد. برای دفع صفرا بنفشه را با آلوی زرد جوشانده و می‌خورند. برای مداوای اسهال‌های صفراوی یک مثقال شیر خشک و سه مثقال از پودر گل بنفشه را مخلوط کرده و در مدت دو روز و روزی دوبار می‌خورند.

#### بامبو، گیاه مرطوب

از چند سال پیش، خرید بامبو که زادگاهش کشور چین است، در کشور ما بشدت رایج شد. این گیاه غیر از جنبه تزئینی، خواص درمانی هم دارد؛ ساقه آن می‌تواند بنزن، منواکسیدکربن و کلروفرم را از هوای اطراف دریافت کرده و به این ترتیب هوای خانه را پاک کند. بامبو در فضای آپارتمان تا 5/1 متر هم قد می‌کشد. این گیاه هیدروفونیکاست، یعنی به خاک نیاز ندارد. یکی دیگر از ویژگی‌های بامبو، ایجاد رطوبت در فضای خانه است؛ بنابراین یکی از بهترین مکان‌ها برای نگهداری آن اتاق خواب کودکان است. این ویژگی معجزه این گیاه برای لطافت هوای خانه در فصل‌های گرم و خشک سال است. برای قلمه زدن بامبو کافی است آن را از ناحیه گره ساق‌هاش ببرید و داخل ظرف شیشه‌ای بگذارید تا ریشه بدهد.