

هگمتانه گزارش می‌دهد:

# نسخه طب سنتی برای فرار از حساسیت فصل بهار

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت - زهرا ذوالفقاری؛ با فرارسیدن فصل بهار و باز شدن گل‌ها و سبز شدن درختان، افرادی در جامعه دچار حساسیت فصلی مانند آبریزش بینی، اشک‌ریزش، سرفه، خارش گلو و…می‌شوند که به دنبال راه چاره‌ای برای فرار از این حساسیت هستند، طب سنتی در این زمینه توصیه‌هایی را به افراد دارد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، شاید شما نیز جزء آن دسته از افرادی هستید که هر سال با فرارسیدن فصل بهار آگزری و حساسیت به سرع شما می‌آید. سرفه، خارش گلو، آبریزش بینی، سردرد، اشک‌ریزش، و…می‌تواند شما را در این فصل زیبا کلافه کند و اجازه ندهد از زیبایی‌های فصل بهار لذت ببرید.

برخی‌ها هم بدنبال این هستید که به پزشک مراجعه کنید و از قرص‌ها و آمپول‌های ضد حساسیت که برای شما تجویز می‌شود استفاده کنید.

اما در این میان شاید شما از این‌ غافل باشید که با یک اصلاح تغذیه یا براحتی استفاده از دم‌نوش با نوشیدنی طبیعی یا حتی خوردن سبزی‌ها از این حساسیت رهایی یابید، طب سنتی که از دیرباز جایگاه خوبی را بین ایرانیان و از جمله همدانی‌ها داشته برای مقابله با حساسیت فصل بهار و داشتن بدنی سالم نسخه‌هایی را ارائه کرده است که آشنایی با آنها به طور قطع می‌تواند به شما برای درمان و مقابله با آگزری فصل بهار کمک کند.

دکترمامک هاشمی‌مدیر گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی همدان در گفتگو با خبرنگار هگمتانه در خصوص حساسیت فصلی در فصل بهار اظهار کرد: دینگاه طب سنتی در مورد حساسیت فصلی در بهار این است که همانطور که در بهار برف کوه‌ها آب و به پایین می‌ریزد موادی هم که در فصل سرد در بدن ما انباشته شده است با گرم شدن هوا به صورت اشک‌ریزش، آب‌ریزش از بینی خارج می‌شود و چون

## معجزه عسل

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: شاید بتوان گفت که، بی‌نیهایت انواع عسل در دنیا وجود دارد. این تفاوت در انواع عسل بستگی به موارد مختلفی دارد. در وهلهٔ اول، نوع زنبوری که عسل را ساخته است حائز اهمیت است. زنبورهای مختلف از شیوه‌های متفاوتی ممکن است برای ایجاد عسل استفاده کنند.

در وهلهٔ بعدی، نوع پوشش گیاهی منطقه، فصل سال و آب‌وهوای منطقه‌ای که عسل در آنجا به عمل آمده است در تعیین نوع عسل دخیل هستند. همچنین منداخلات زنبورداران و انجام‌دادن پرشوه‌های خاص آن‌ها نیز بر نوع و کیفیت عسل تأثیرگذار است. درنهایت انواع عسل در طعم، بافت، رنگ، محتویات و … با هم تفاوت خواهند داشت. انواع عسل خوب که مشهورتر و پرکاربردتر هستند عبارتند از:

عسل شیدر؛
عسل کندم سیاه؛
عسل آفتاب‌گردان؛
عسل آکالیپتوس؛
عسل گون؛
عسل آووکادو؛

عسل گیاهان وحشی.

این دسته‌بندی باتوجه‌به نوع گیاهی است که عسل از آن به عمل آمده است. ممکن است در دسته‌بندی‌های دیگر بر اساس فصل و بر اساس موارد دیگری نیز عسل دسته‌بندی شود. شایان ذکر است که عسل‌ها اغلب تک گیاه‌نیستند و در ساخت آن‌ها زنبورها از گیاهان مختلفی استفاده کرده‌اند.

**■ انواع عسل در ایران**

در ایران نیز پوشش گیاهی و آب‌وهوا بسیار متنوع و متفاوت است بنابراین انواع عسل در ایران نیز بسیار گوناگون هستند. عسل‌های خاص و متداول‌تری که در ایران محبوبیت بیشتری دارند عسل آویشن، عسل آفتاب‌گردان، عسل گون، عسل سیاه‌دانه، عسل کبک، عسل گلر و عسل یونجه هستند. تمامی انواع عسل‌ها با وجود اینکه در اغلب خواص مشترک هستند اما هرکدام خواص منحصربه‌فر خود را دارند.

**■ خواص عسل چیست؟**

احتمالاً بارها شنیده‌اید که از خواص عسل صحبت شده است و برای آن خواص درمانی و دارویی زیادی ذکر شده

بیشتر بدانیم

## دم‌نوش گل‌همیشه بهار در مقابله با حساسیت بهاری

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: گل همیشه بهار، گیاهی یک ساله، علفی و زیبا است که ارتفاع ساقه آن به حدود نیم متر می‌رسد. گل‌های این گیاه به رنگ نارنجی یا زرد بوده و ریشه آن نیز مخروطی شکل است. معمولاً گلبرگ‌های این‌گیاه را بعد از چیدن خشک کرده و برای مصارف دارویی گوناگون بکار می‌برند. گل همیشه بهار سرشار از آنتی‌اکسیدان و روغن‌های فرار است. در ادامه به بررسی بعضی از خواص درمانی گل همیشه بهار می‌پردازیم:

**■ گل همیشه بهار و بهبود دستگاه گوارش**

دم‌نوش گل همیشه بهار برای تسکین علائم بیماری‌های روده التهابی یا کولیت بسیار مفید است. همچنین این گیاه برای درمان ورم معده، رفلاکس معده، زخم معده، کاهش معده درد و دردهای قاعدگی نیز بکار می‌رود؛ بنابراین، به افرادی که از اختلالات گوارشی رنج می‌برند توصیه می‌شود که از دم‌نوش این گیاه به صورت روزانه استفاده کنند.

**■ گل همیشه بهار و مقابله با سرطان**

دم‌نوش گل همیشه بهار سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و یکی از نوشیدنی‌های بسیار مفید محسوب می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این گیاه، تأثیر رادیکال‌های آزاد تولید‌شده در بدن را خنثی

## حالت گرمی دارد باعث سوزش، خارش، التهاب در ناحیه سرو صورت می‌شود.

وی در ادامه اضافه کرد: اگر این مواد به نومناسبی پاکسازی نشود میتواند به صورت کهپر، پثورات پوستی، حساسیت پوستی، بروز کند و زمانی‌که به ناحیه تنفسی ریخته شود باعث سرفه، خارش گلو نمایان می‌شود. این متخصص طب سنتی عنوان کرد: از گذشته‌ها روش‌های برای پاکسازی بدن مرسوم بوده از جمله استفاده از خوراکی‌های ملین که به پاکسازی کمک

می‌کند.

هاشمی ادامه داد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی ادامه داد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

هاشمی اضافه کرد: بسیاری از سبزی‌هایی که در فصل بهار به صورت خودرو در طبیعت می‌روید را می‌توان در آش و پلو استفاده کرد و به پاکسازی بدن کمک می‌کند. وی با بیان اینکه کاسنی که در بهار می‌روید در پاکسازی بدن مؤثر است، بیان کرد: کاسنی اگر به صورت معتدل خورده شود تأثیر بسزایی را در پاکسازی بدن دارد.

هاشمی با اشاره به این موضوع که فصل بهار گرم وتر است، گفت: این فصل از همین رو متناسب با مزاج

می‌کند.

فصل بهار، بیان کرد: یکی از روش‌های پاکسازی بدن حجامت است که افرادی‌که آگزری دارند می‌توانند در ابتدای فصل بهار حجامت کنند.

هاشمی در بخش دیگر سخنانش افزود: یکی دیگر از نوشیدنی‌های خوب برای پاکسازی بدن استفاده از آب‌جوی طبیعی است که روش تهیه این یوده که یک استکان جو درشت و پوست‌کنده را با ۱۴ استکان آب می‌جوشانیم به حدی جو شکفته شود سپس آن را صاف کرده و آب آن را در طول روز می‌نوشیم و بهتر است افراد دارای مزاج گرم به آن کمی آلبیمو و افراد مزاج سرد به آن کمی عسل اضافه کنند.

وی با بیان اینکه استفاده از آب‌جوی طبیعی بسته به شدت آل‌رژوی و علائم دارد، عنوان کرد: از طرف دیگر افرادی‌که دارای حساسیت هستند باید از خوردن چیزهایی که آل‌رژوی را تشدید می‌کند از جمله گردو، بادام‌زمینی، بادمجان، گوجه‌فرنگی، ادویه تند پرهیز کنند.

هاشمی با بیان اینکه خوردن پیاز و سیر همراه باغذا باعث تشدید آل‌رژوی می‌شود، افزود: خوردن غذاهای پرادویه و فست‌فودها نیز باعث تشدید آن می‌شود. وی در ادامه اضافه کرد: همچنین افراد باید دقت کنند که سرشان در معرض باد سرد قرار نگیرد و می‌توانند سر را با کلاه یا روسری نخی بپوشانند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه دم‌نوش گل همیشه بهار نیز برای حساسیت فصل بهار مناسب بوده و میتوان آن‌را در طول روز نوشید، اظهار کرد: افرادی‌که سوزش، خارش، و یا ترشحات سوزاننده در بینی دارند می‌توانند داخل بینی را با روغن بادام شیرین چرب کنند.

هاشمی بر داشتن اجابت مزاج حادقل روزی یک بار

تأکید کرد و گفت: در غیر این‌صورت افراد می‌توانند از

خاکشیر با آب گرم و یا تخم بالنگو استفاده کنند.

خون بوده و حجم خون در آن افزایش می‌یابد و باید در این فصل از مصرف گوشت پرهیز شود.

وی در ادامه عنوان کرد: می‌توان در فصل بهار از غذاهای غیرگوشتی، سوپ‌ها، آش‌ها بیشتر استفاده کرد و در این فصل بهتر است از مصرف غذاهای گوشتی، سرخ‌رنگ‌ها، غذاهای پرادویه، آجیل‌ها، مغزها پرهیز شود.

این‌م متخصص طب سنتی با توصیه بر استفاده از

غذاهای سبک، آبکی، گیاهی، آب‌پز، و غیر گوشتی در

عسل باعث مرطوب‌شدن مو می‌شود که به حالت‌پن‌پری و بهبود وضعیت سلامت موها کمک می‌کند. همچنین ترکیبات موجود در عسل موجب درخشندگی و روشنی هرچه بیشتر موها می‌شوند.

**■ خواص عسل برای معده**

عسل گاهی اوقات برای درمان مشکلات گوارشی مانند اسهال استفاده می‌شود. اگرچه تحقیقات زیادی برای نشان‌دادن تأثیرات آن وجود ندارد، ثابت شده است

به‌عنوان یک درمان برای باکتری هلیکوباکتر پیلوری (H. پیلوری) مؤثر است. این باکتری یکی از علل شایع زخم معده است. بنابراین می‌توان از خواص عسل برای معده،

مؤثر بودن آن در بهبود یا جلوگیری از ایجاد زخم معده نام برد.

عسل همچنین یک پروبیوتیک قوی است؛ به این معنی که باکتری‌های خوبی را که در روده زندگی می‌کنند تغذیه می‌کند و نه تنها برای هضم بلکه برای سلامت کلی بدن بسیار مهم هستند.

**■ خواص عسل برای حافظه**

خواص عسل برای حافظه در یک مطالعه بررسی شد و نشان داده شد که، عسل نواحی مغز مرتبط با حافظه را بهبود می‌بخشد و استرس اکسیداتیو مغز را کاهش می‌دهد. همچنین غلظت فاکتور نروتروفیک مشتق‌شده از مغز و استیل کولین را افزایش می‌دهد که همگی باعث بهبود وضعیت حافظه می‌شوند.

استفاده از عسلی که پاستوریزه باشد و آلوده نباشد علاوه بر اینکه در بارداری مایعی ندارد بلکه خواص عسل برای بارداری نیز بسیار ارزشمند است:
زمله:
خواص عسل برای چروک پوست به شمار می‌رود.

**■ خواص عسل برای مو**
خواص عسل برای مو نیز شگفت‌انگیز است. عسل باعث القای رشد سلولی می‌شود بنابراین می‌تواند موجب بهبود وضعیت پوست سر و بهبود رویش مو شود.

آب‌رسانی

مرطوب‌سازی پوست از مهم‌ترین خواص عسل برای چروک پوست است. همچنین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در عسل با جلوگیری از آسیب سلولی موجب کاهش سرعت پیرشدن پوست می‌شوند و از دیگر خواص عسل برای چروک پوست به شمار می‌رود.

**■ خواص عسل برای مو**
خواص عسل برای مو نیز شگفت‌انگیز است. عسل باعث القای رشد سلولی می‌شود بنابراین می‌تواند موجب بهبود وضعیت پوست سر و بهبود رویش مو شود.

بسته سلامت

## گوچه سبز میوه نوبرانه بهار و خواص آن

۱۳ درصد ویتامین ث، ۲ درصد فسفر و ۳٫۶ درصد پتاسیم برای هر فرد تأمین می‌شود.

■ **۹ مورد از خواص درمانی گوچه سبز**

**■ دستگاه‌گوارش**

وجود مقادیر بالای فیبر در گوچه سبز باعث بهبود در روند کار دستگاه گوارش انسان می‌شود. خوردن گوچه سبز در تابستان به حرکات دودی روده کمک می‌کند. از آنجا که گوچه سبز منبع غنی از ویتامین C و فیبر قابل هضم است، از یبوست و نفخ شکم جلوگیری می‌کند.

امینی بدن
مصرف مداوم گوچه سبز در فصل تابستان سیستم ایمنی بدن را به طور طبیعی تقویت می‌کند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی گوچه سبز، بدن را در مقابل عوامل عفونی مقاوم کرده و با التهاب و رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله می‌کند. از این‌رو موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

**■ دهان و دندان**

مصرف مداوم گوچه سبز به دلیل بالا بودن مقدار ویتامین C به سلامت لثه‌ها و تقویت دندان‌ها کمک می‌کند. همچنین خوردن گوچه سبز به صورت خام باعث کاهش درد دندان، برطرف کردن خونریزی لثه‌ها و رفع بددندان می‌شود.

**■ ارزش غذایی گوچه سبز**

گوچه سبز دارای خواص بسیار و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. دارای کالری بسیار و در هر ۱۰۰ گرم آن ۵ درصد ویتامین ا، پنج درصد کلسیم، سرشار از ویتامین ب و پنج درصد آهن و دارای نیاسین و

شنبه • ۲۷ فروردین ۱۴۰۱ • شماره ۵۰۴۷

## پزشکی و سلامت

### بدانیم

### خواص گیاهان خودرو در طبیعت بهاری همدان

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت؛ با فرارسیدن فصل بهار، انواع مختلف سبزی‌ها و گیاهان در دامنه کوه‌های همدان و یا دشت‌های روید که هر یک خواص مختلفی دارد. گل‌آقا، غازیاقی، کلبر، بومادران، تلخه، کاسنی، بابونه کوهی، شنگ و کنگر خوراکی از جمله مهم‌ترین گیاهان کوهی است که به صورت خودرو در دامنه‌های الوند و جای جای این استان می‌روید و مورد استقبال مردم قرار می‌گیرد.

**■ خواص غازیاقی (پای غاز) در طب سنتی**

غازیاقی گیاهی خودرو بوده و نام یک گونه از چتریان می‌باشد. طبع این گیاه گرم و خشک بوده و ارتفاع غازیاقی ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است و برگ‌های آن خوراکی می‌باشد و ترک ریاز‌ها به این گیاه غاز ایاغی ( پای غاز) هم می‌گویند

در برخی از کتب گیاه شناسی قدیم به این گیاه نام آقرلیلال اشاره شده است و خواص درمانی بسیاری برای غازیاقی ذکر شده است. این گیاه سرشار از

ویتامین ث بوده و ویتامین ث در سلامتی بدن بسیار مؤثر بوده و همانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و کمبود این ویتامین مشکلات بسیاری برای بدن ایجاد می‌کند.

غازیاقی دارای خاصیت ضدعفونی‌کننده زخم‌ها بوده و مصرف این گیاه باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها را از بین برده و یا از رشد این عوامل بیماری زا در بدن جلوگیری می‌کند. و غازیاقی نوعی ملین طبیعی بوده و مصرف آن یبوست را رفع می‌کند.

برگ‌ها و ساقه‌های غازیاقی به میزان زیادی ویتامین C دارد که در تصفیه خون بسیار مؤثر می‌باشد. گیاه غازیاقی در رفیق کردن خون بسیار

مؤثر می‌باشد.

**■ گیاهخ باگل آقا منبع غنی آهن**

این گیاه به سبب دارا بودن برگ‌های تیره رنگ منابع خوبی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن هستند و از این دسته، گیاهانی که بین صخره‌ها و سنگ‌ها رشد می‌یابند مقدار بیشتری آهن را در خود ذخیره دارند.

**■ کاسنی تصفیه‌کننده خون و شستشو دهنده‌کبد**

در ایران، از گذشته دور تاکنون از فواید عرق کاسنی آگاهی داشتند و قسمت‌های مختلف گیاه کاسنی و عرق آن را به عنوان تصفیه‌کننده خون و شستشو دهنده کبد، استفاده می‌کردند. کاسنی در دو نوع صحرایی یا وحشی و کاسنی کشت شده توسط کشاورزان، وجود دارد که نوع وحشی آن در اوایل بهار در کنار جویبار یا در میان سبزه‌زار می‌روید.

اضافه کردن کاسنی به سرکه انگبین یا همان شربت سکنجبین در ایران امری متداول بوده و مردم از این خوراکی برای کاهو خوران بعدازظهرها، بهره می‌برند.

**■ خواص شنگ (طبیعت و خواص درمانی)**

طبیعت گیاه شنگ سرد و خشک است. برخی از مهم‌ترین خواص دارویی این گیاه عبارتند از:
۱. شنگ برای زخم معده نقش محافظتی دارد و دیواره معده را تقویت می‌کند و همچنین در سم زدایی بدن از این گیاه استفاده میشود.

۲. ضمد گل شنگ ترکیب شده با موم برای درمان سوختگی ناشی از آتش مفید است.

۳. عصاره گیاه شنگ به عنوان یک فرآورده مکمل در بهبود کبد چرب‌ناتر خوبی از خود نشان داده و تاکنون هیچ گونه عارضه جانبی خاصی از این گیاه مشاهده نشده است.

۴. کمک به درمان کچلی و زخم‌های پوستی از خواص شنگ در طب سنتی است. از ضمد درگهای این گیاه در ساخت کرم استفاده شده به منظور التیام زخمهای سطحی استفاده میشود.

۵. حکیم محمد ابن زکریای رازی خوردن ریشه گیاه شنگ را پانزهر سموم میدانست.

۶. آب ریشه خام گیاه دارویی شنگ رگیل را از بین میبرد و برای مسلولین بسیار مفید است.

۷. ضمد تهیه شده با گیاه شنگ برای التیام عصب قطع شده مفید است.

به نوشته ایرنا هر کدام از این گیاهان باید در حد تعادل مصرف شود و بی شک هر گیاه در کنار فواید می‌تواند مضراتی را هم داشته باشد که باید در مصرف آن بدان دقت کرد.