

خواص درمانی زرشک:

زرشک، طبیعتی سرد و خشک دارد و ضد صفرا، تقویت کننده معده، کبد و قلب، سم زدا، برطرف کننده عطش و گرمزدگی و بی‌اشتهایی است. زرشک، علاوه بر تصفیه خون، داروی خوبی برای فشارخون بالا در افراد گرم مزاج است.

خواص و مزاج زرشک:

- مزاج آن سرد و خشک است.
- به تنهایی یا با داروهای گرم مانند: عسل، دارچین و ... برای تقویت کبد سرد و تر و باز کردن انسدادهای کبد مفید است.
- از بین برنده صفرا است و جوشش خون را فرو می‌نشاند.
- تسکین دهنده حرارت کبد و معده است.
- تشنگی را تسکین می‌دهد.
- قلب، کبد و معده گرم را تقویت می‌کند.
- آب زرشک مانع تهوع و استفراغ می‌شود.
- به درمان بواسیر کمک می‌کند.
- با زعفران به منظور ادرار بول مناسب است.

برای کاهش سردی زرشک چه اقدامی می‌توان به کار بست؟

برای کاهش سردی زرشک، آن را در آب ریخته و قدری پودر نبات یا عسل به آن اضافه کرده و ملایم بجوشانید تا پخته و نرم شود. آب آن، شربت زرشک بوده و خود زرشک ها نیز، مریبا محسوب می شوند.

مصرف زرشک برای چه افرادی مضر است؟

- سردمزاجان بلغمی
- افراد سوداوی
- زنان باردار و شیرده

عوارض مصرف زیاد زرشک چیست؟

- مصرف زیاد زرشک، سبب ایجاد نفخ و قولنج خواهد شد.
- ممکن سبب تحریک رحم و سقط جنین گردد.
- مصرف طولانی مدت زرشک می تواند سبب آسیب به روده ها و معده شود.
- مصرف افراطی زرشک یا عصاره آن، ممکن است خونریزی بینی، تهوع، استفراغ، کاهش فشارخون، تنگی تنفس، کاهش ضربان قلب و آسیب به کلیه را در پی داشته باشد.

مصلحات زرشک:

میخک، شکر سرخ و شیرینی های طبیعی مصلح زرشک هستند.

کنترل باکتری های دهان و دندان با زرشک:



عامل اصلی ایجاد بیماری‌های لثه و دندان، میکروارگانیزم‌ها مخصوصاً باکتری‌ها و محصولات جانبی آن‌ها هستند. درمان کانال ریشه اقدامی است که جهت کاهش حداکثری این عوامل پاتولوژیک انجام می‌شود. در واقع هدف اصلی درمان ریشه پیشگیری از ایجاد یا از بین رفتن بیماری‌هایی نظیر پریودنتیت اپیکال با تمرکز بر حذف کلونی‌های میکروبی از سیستم کانال ریشه و جلوگیری از ورود میکروارگانیزم‌های جدید است و موفقیت درمان بسته به این است که دندان‌پزشک تا چه حد به این اهداف نزدیک شود. با این وجود برخی میکروارگانیزم‌ها وجود دارند که مقاومت بالایی را در این خصوص نشان می‌دهند.

به گفته متخصصان، برخی میکروارگانیزم‌ها نظیر باکتری‌های گرم مثبت و همچنین بعضی قارچ‌ها ممکن است پس از آماده‌سازی شیمیایی- مکانیکی سیستم کانال ریشه هم زنده مانده و عفونت‌های داخل ریشه‌ای مقاوم ایجاد کنند، مانند باکتری انتروکوکوس فکالیس که نقشی اساسی در عفونت‌های ثانویه پس از درمان ریشه دندان دارد. گاهی تنها گونه باکتری در کانال ریشه دندان‌های دارای ضایعه پایدار، همین باکتری است، زیرا می‌تواند به حفره‌های عاجی نفوذ کرده و برای مدت طولانی در کانال ریشه درمان شده زنده بماند و با شرایط مختلف غذایی سازگاری یابد. لذا یافتن راهی مناسب برای کنترل این باکتری، نقش مهمی در بهبود وضعیت دندان‌ها دارد.

برای رسیدن به این منظور، یک تیم پژوهشی سه نفره از دانشگاه علوم پزشکی همدان مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن از عصاره آبی گیاه دارویی زرشک برای جلوگیری از تشکیل بیوفیلم میکروبی توسط باکتری فوق استفاده شده است.

در این تحقیق از عصاره پوست و ریشه زرشک استفاده شده و بر روی کشت باکتری انتروکوکوس فکالیس مورد استفاده قرار گرفت. سپس وضعیت کنترلی این عصاره‌ها بر باکتری فوق با استفاده از روش‌های آزمایشگاهی سنجیده شد.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که عصاره ریشه و پوسته زرشک را می‌توان به خوبی و به شکلی مؤثر برای استریل کردن کانال‌های دندانی، استفاده و آن را به عنوان جایگزین مناسبی برای هیپوکلریت تلقی کرد.

در این باره، شهریار شهریاری، دانشیار و پژوهشگر گروه اندودانتیکس دانشکده دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان و همکارانش می‌گویند: «ما مشاهده کردیم که پس از اضافه کردن عصاره پوسته و ریشه زرشک در زمان‌های ۴۸ ساعت، کلیه غلظت‌های ریشه و پوسته، مهار رشدی مناسبی را علیه باکتری انتروکوکوس فکالیس داشتند. با این وجود استفاده از غلظت‌های ۳۰ و ۵۰ درصد کارکرد بهتری داشته و باعث می‌شود که بیوفیلمی تشکیل نشود».

ضمناً این یافته‌ها نشان دادند که تفاوت چشمگیری بین اثرگذاری عصاره ریشه و پوسته زرشک وجود ندارد و هر دو به یک میزان بر روی عدم تشکیل و از بین بردن بیوفیلم‌ها مؤثر هستند.

شهریاری و همکارانش می‌گویند: «حضور باکتری ا. فکالیس از مهم‌ترین عوامل رایج در عدم موفقیت درمان کانال ریشه است. این امر به دلیل ویژگی ذاتی آن در تشکیل اجتماعات بیوفیلم و همچنین استفاده طولانی مدت یا کوتاه مدت از داروهای آنتی‌بیوتیک است».



طبق اطلاعات ارائه شده در این تحقیق، بیوفیلیم ها از طریق ممانعت از فاگوسیتوز یا بیگانه خواری سلول های ایمنی بدن، شناسایی آنتی بادی و تماس ترکیبات ضد باکتری، مانع از بین رفتن باکتری ها می شوند.

بر اساس این پژوهش، زرشک حاوی سیتریک اسید و مالئیک اسید است و به همین دلیل دارای اثرات ضدالتهابی است و در فرم ژل حتی برای گلودرد نیز مفید است. آب میوه تازه آن نیز به استحکام لثه ها کمک می کند و اگر همراه با مسواک زدن باشد در کاهش التهاب لثه مؤثر است.

گفتنی است این یافته های پژوهشی که روشی مناسب و طبیعی را برای کنترل باکتری های دهان و دندان پیشنهاد می دهند، در مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد منتشر شده اند.

خواص درمانی زرشک:

دکتر طیبه شاهی، عضو هیأت علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی گفت: آنتوسیانین ها به عنوان مهم ترین و بزرگ ترین گروه رنگدانه های محلول در آب هستند و متعلق به گروه فلاونوئیدها و از ترکیبات پلی فنول ها بوده و دارای خواص آنتی اکسیدانی قابل توجهی است. آنتوسیانین ها در بلوبری، گیلاس، تمشک، توت فرنگی، توت سیاه، انگورهای بنفش و قرمز بوده و زرشک یکی از منابع خوب این ترکیب است.

دکتر شاهی افزود: استفاده از آنتوسیانین های زرشک در انواع غذاها و نوشیدنی ها باعث جلوگیری از برخی بیماری ها مانند سرطان و بیماری های قلبی - عروقی شده و علاوه بر خاصیت دفع سموم، بازدارنده آنزیم های گوارشی (آلفا گلوکزیداز، آلفا آمیلاز، پروتئاز، و لیپاز) است که موجب کنترل



دیابت نوع دو و چاقی می شود؛ همچنین در بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود دید در شب و کاهش اختلال آلزایمر نقش دارد.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی تأکید کرد: در طب کشورهای گوناگون از زرشک استفاده های مختلفی می شود. در طب ایرانی از زرشک به عنوان ضدباکتری و تب بر، در هند از آن به عنوان مقوی، اشتها آور، برای شست و شو و ضد عفونی گلو، و در اروپا (برای درمان) بیماری های صفراوی و کبد استفاده می شود.

وی خاطر نشان کرد: نتایج تحقیقات نشان می دهد که عصاره زرشک باعث کاهش وزن در افراد با کبد چرب غیرالکلی می شود. با توجه به اینکه افزایش وزن و چاقی یکی از مشکلات جامعه بوده و خود باعث ایجاد زمینه انواع بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و کبد چرب می شود، استفاده از زرشک به عنوان یک داروی کاهنده وزن می تواند در ایران مورد توجه قرار گرفته و زمینه ایجاد ارزش افزوده و صادرات زرشک را فراهم آورد.

به گزارش روابط عمومی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی، دکتر شاهی یادآور شد: یکی از راحت ترین مصارف زرشک استفاده از آن به عنوان شربت زرشک است و چنانچه به صورت درست و اصولی تهیه شود، دارای ویتامین های A و C بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. این شربت باعث بهبود گردش خون، تنظیم فشارخون، قند خون و چربی خون می شود.

روستای تیل قطب تولید زرشک سیاه کشور می باشد. این محصول در بین مردم هنوز زیاد شناخته شده نیست.

- زرشک درختی با نیاز آبی پایین می باشد و متناسب با اقلیم منطقه می باشد.



- زرشک سیاه در فصل بهار شکوفه های زرد رنگ معطری میدهد که زیبایی خاصی به طبیعت روستا میدهد.
- برداشت این محصول از نیمه ی دوم آبان ماه شروع میشود و تا نیمه ی دوم آذر ماه ادامه میابد.
- برداشت محصول برای مردم روستا سختی هایی به همراه دارد. سردی هوای پاییز و تیغ های تیز درخت زرشک کار برداشت را کمی سخت میکنند.
- بعد از چیدن زرشک آن را در جاهای مناسب پهن کرده تا خشک شود و ضایعات آن چون برگ و خار و.... را جدا می کنند و محصول آماده ی فروش میشود. در حال حاضر تنها بازار مصرفی این محصول شهر کرمانشاه می باشد و تمام محصول زرشک تیل در بازار کرمانشاه به فروش می رسد.
- در کرمانشاه یک غذای محلی به نام خورشت خلال وجود دارد که ثبت جهانی نیز شده است و در آن از زرشک سیاه استفاده میشود و در خود تیل از آن مربا و شربت تهیه میکنند و برای دمنوش نیز مورد استفاده قرار میگیرد.

تهیه و گردآوری شده در

موسسه پردیس بانوان تیل

www.pbttil.ir