

بهبود سرماخوردگی با مصرف پرسیاوش



پرسیاوش با نام علمی *Adiantum capillus-veneris* گیاهی است علفی و چندساله با ریزوم نازک و انشعابی که از آن دمبرگ هایی نازک و سیاه یا سرخ مایل به سیاه خارج شده و برگ ها روی آن قرار می گیرند.

داروشناختی و اثرات مهم

این گیاه از قدیم به عنوان ضدسرفه، تسکین دردهای سینه و خلط آور مصرف می شده است. همچنین آن را به عنوان معرق و برای بهبود علائم سرماخوردگی استفاده می نمودند. دم کرده آن را با شکر یا عسل شیرین می کردند تا تاثیر آن قوی تر شود. این شربت در نزله های ششی و برونشیت نیز کاربرد دارد. شربت پرسیاوش اکثرا برای بچه ها استفاده می شد و گاهی به آن گیاهان دیگری از جمله شقایق اضافه می گردید تا تاثیرش بیشتر شود.

ترکیبات مهم

ترکیبات اسانسی ، قند ها و تانن و موسیلاژ و مهم ترین ترکیبات تلخ کاپیلارین می باشد. این گیاه همچنین دارای فلاونوئیدها از جمله روتین و ایزوکورسیتین است.

عوارض جانبی

هیچ گونه عارضه جانبی در حد مصرف دارویی این گیاه گزارش نشده است اما در دوران بارداری نباید مصرف شود.

طریقه و میزان مصرف

۱,۵ گرم پرسیاوش را با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده و پس از شیرین کردن میل کنید. می توان تا روزی دو نوبت از این دم کرده خورد. همچنین می توان همین میزان برگ و آب را به مدت سه دقیقه جوشاند و مصرف کرد.

مهم ترین اثرات گزارش شده

ضد تب، قابض، ملین، مسهل، معرق، ادرار آور، تهوع آور، تهوع آور، قاعده آور، خلط آور، کاهش دهنده قند خون، محرک و مقوی.

منابع

صالحی سورمقی، م . گیاهان دارویی و گیاه درمانی . تهران . انتشارات دنیای تغذیه . ۱۳۸۷ . جلد سوم.ص ۱۱۴.