



کاهش عطش در ماه مبارک رمضان با مصرف خاک شیر *Descurainia Sophia*

یکی از گیاهانی که کم و بیش برای بهبود وضعیت گوارشی افراد در این ماه مبارک توصیه شده، خاکشیر است که گیاهی علفی یک ساله یا دو ساله و از تیره شب بو می باشد.

خاکشیر در طب سنتی جایگاه ویژه ای دارد و در رفع تشنگی و جلوگیری از گرمزدگی در فصل تابستان موثر است، خاکشیر جزو آن دسته از خوراکی‌هایی است که خوردن آن باعث از بین رفتن عطش شده و بهترین نوشیدنی در ماه رمضان برای کاهش تشنگی است. یکی از مهم ترین عملکردهای شربت خاکشیر در ماه رمضان، ادرار آور بودن آن است.

در ماه رمضان کلیه ها به علت کم آبی بدن دچار اختلال می گردند. شربت خاکشیر کلیه ها را تقویت می کند، ادرار را افزایش می دهد و سموم را از بدن خارج می سازد. این کار به خنک شدن بدن نیز کمک می کند.

در ماه رمضان، به علت کمبود آب بدن، پوست دچار خشکی و التهاب خواهد شد. خاکشیر سرشار از امگا ۳ است و در درخشندگی و طراوت پوست نقش به سزایی دارد. هم چنین خاکشیر، با افزایش اکسیژن پوست، سلول های پوستی را تحریک می کند و تولید فیروبلاست را افزایش می دهد.

خاکشیر از زمان های گذشته کاربرد داشته است و بهترین کاربرد آن به خاطر خاصیت ضد عفونی کننده اش می باشد و برای ناراحتی های روده مثل اسهال یا حتی یبوست مفید است. این گیاه حاوی مقداری گلوکوزاینولات در قسمت های مختلف، یک فلاونوئید و یک بتاسیتوسترول می باشد. بررسی های فیتوشیمیایی خاکشیر وجود اسیدهای چرب، آلکان های مختلف، برخی ترکیبات فنلی و همچنین ترکیبات حاصل از هیدرولیز آنزیمی گلوکوزاینولات ها را نشان داده است.

آثار درمانی گسترده‌ای از جمله خلط آور، محرک و نیروبخش، نرم کننده و تقویت کننده قلب و اثرات ضد انگلی برای این گیاه ذکر شده است .

منابع

Barnes J, Anderson LA, Phillipson J D. Herbal Medicines. Pharmaceutical Press 2007; 176-213 Williams GM, Iatropoulos MJ, Whysner J. Safety assessment of butylated hydroxyanisole and butylated hydroxytoluene as antioxidant food additives. Food Chem Toxicol 1999; 37: 1027-38.