



غازیاغی، سبزی بهاره، مناسب برای ماه مبارک رمضان

پاغازه یا غازیاغی (نام علمی: *Falcaria vulgaris*) یک گونه از گیاهان مرتعی، یکساله و پایا از تیره چتریان است که در مناطق غرب کشور به خصوص کرمانشاه به این نام مشهور است. نام ترکی این گیاه غازیاغی یا قازیاغی و به همان معنای پای غاز است و به این دلیل که برگ‌های این گیاه شکلی مانند پای غاز درست می‌کنند به این نام مشهور شده است این گیاه در بهار معمولاً به عنوان سبزی مصرف شده و دارای اثرات درمانی مناسبی در درمان التهاب روده و زخم معده است.

از آنجا که در این ماه مبارک، معده در ساعات زیادی از روز خالی می‌باشد، استفاده از این گیاه بر اساس تحقیقات انجام شده اثرات محافظتی عصاره این سبزی در مقابل زخم معده ناشی از مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. بنابراین این گیاه تقویت کننده مناسب معده و روده می‌باشد و در حال حاضر به صورت محلی جوشانده این گیاه به صورت خوراکی به منظور درمان التهاب روده و زخم معده و نیز التهابات گوارشی و کولیت روده مصرف می‌شود و در این روزهای داغ بهاری و در هنگام روزه داری بسیار توصیه می‌شود. غازیاغی دارای هورمون‌های گیاهی است که باعث افزایش اشتها شده، به تصفیه خون کمک کرده و ملین و مدر می‌باشد و از دم‌کرده آن (به صورت موضعی) برای رفع چین و چروک پوست استفاده می‌کنند.

پاغازه در رفع ناراحتی‌هایی چون: سخت‌اداری، سنگ کلیه، مثانه و انسداد روده نقش موثری دارد و از ضماد (پماد خانگی) غازیاغی برای ضایعات پوستی نیز استفاده می‌شود. این گیاه همچنین خاصیت شیرافزایی دارد و از دم‌کرده این گیاه برای دفع خلط و رفع گلودرد چرکی نیز استفاده می‌شود. همچنین افرادی که دچار ناراحتی‌های کبدی هستند، بایستی از این گیاه بیشتر استفاده کنند.

لازم به ذکر است افرادی که کلیه‌های ضعیف دارند، از مصرف آن خودداری کنند همچنین مصرف این سبزی در مادران باردار باعث سقط‌جنین شده و زیاده‌روی در مصرف این سبزی باعث «تحریکات پوستی» در بعضی افراد می‌شود.