



### گیاهی بهاری و پر از خاصیت با نام شنگ

شنگ با نام علمی *Tragopogon collinus* گیاهی از خانواده *Asteraceae* است و متعلق به خانواده کاسنی یا *Compositae* است. شنگ به طور خودرو در اوایل بهار می‌روید و در زمره گیاهان بهاری به‌شمار می‌آید.

مناطق کوهستانی استان‌های اردبیل، قزوین، زنجان، کرمانشاه، ایلام، لرستان، کردستان، همدان، چهارمحال و بختیاری و خوزستان و شهرستان خلخال و اکثر مناطق کوهستانی آذربایجان از مناطقی هستند که شنگ در آن‌ها در اوایل بهار می‌روید.

مصرف این گیاه به صورت یک سبزی خوراکی یا در بسیاری از غذاهای محلی مانند آش می‌تواند به‌عنوان یک فرآورده طبیعی مکمل در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید باشد.

ریشه لعاب دار و تلخ این گیاه به میزان زیاد اشتهاآور بوده، ضمن اینکه خلط آور و نرم کننده سینه نیز است.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته ریشه شنگ التیام دهنده زخم معده نیز است. شنگ به میزان زیاد از اسهال و خونریزی جلوگیری کرده و ریشه آن مقوی تر از برگش است، ضمن اینکه شنگ در تحلیل ورم و تقویت اعصاب نیز مفید است.

در شنگ ماده موثره‌ای وجود دارد که برای سلامتی کبد، شش و قلب مفید است. مصرف شنگ در شب تسکین دهنده درد و سرفه و مصرف آن با روغن زیتون آرام بخش می‌باشد.

مصرف موضعی پودر گل و ریشه گیاه باعث تسریع التیام در روی زخم های چرکی و متعفن سودمند می باشد. ضماد آن را برای التیام عصب قطع شده مفید دانسته اند. ضماد گل شنگ با موم، جهت سوختگی با آتش مفید است. ریشه این گیاه در طب سنتی جهت سمیت زدایی بدن مورد استفاده قرار می گیرد، حکیم محمد بن زکریای رازی خوردن ریشه گیاه شنگ را پادزهر سموم می دانست. عصاره گیاه شنگ که در طب سنتی ایران طرثوت خوانده شده است پادزهری قوی است و در ساختن تریاق فارون به کار می رود. برای معالجه نزله ریوی، نقرس، رماتیسم و امراض جلدی جوشانده شصت گرم ریشه شنگ را تجویز کرده اند.

لازم به ذکر است تمام مواد مغذی شنگ در آب پخته شده آن یافت می شود، به همین دلیل توصیه میشود به هیچ وجه آب جوشانده آن را دور نریزند، بلکه آن را بنوشید، عصاره شنگ جهت درمان کچلی و زخم های جلدی مفید است.