



ریواس سوغاتی فصل بهار

ریواس یک گیاه کوهی است که در فصل بهار و تابستان در دامنه‌های کوه‌ها یافت می‌شود و در زبان ترکی به آن اوشقون نیز می‌گویند، این گیاه از جمله گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی به حساب می‌آید و از لحاظ طب سنتی سرد است، اما اگر با مقداری شکر یا عسل مصرف شود از سردی آن کاسته می‌شود.

ساقه زیرزمینی این گیاه دارای خواص درمانی و متعادل کننده حرکات روده‌ای است و در یبوست و اسهال هر دو کاربرد دارد. از طرفی به دلیل دارا بودن مواد آنتراکینونی در انتهای ساقه اثرات ضد یبوستی دارد. ریواس دارای برخی عناصر نظیر پتاسیم - کلسیم است و از نظر ویتامین‌ها نیز تا حدودی غنی است.

دم برگ ریواس که قسمت قابل استفاده آن است دارای مقداری اسیدهای آلی مانند اسید مالیک است که برای رفع عطش و ایجاد سهولت در هضم غذا مفید است. همچنین دم برگ خوراکی ریواس پایین آورنده میزان کلسترول و فشار خون است.

ترشی اگزالیکی ریواس دارای اثر صاف کنندگی خون است. همچنین در طب سنتی از ریواس برای دفع بعضی از باکتری‌های مضر استفاده می‌شود. این گیاه در درمان زخم معده، خونریزی معده، هموروئید، التیام شقاق، التیام زخم‌های پوستی نیز موثر است. ریواس باعث کاهش چربی خون، بهبود عملکرد کلیه و کبد چرب غیر الکلی می‌شود و در چاقی و پرفشاری خون بارداری موثر است.

ریواس دارای اثرات ضد ویروسی است و به صورت موضعی مثل پماد آسیکلوویر عمل می‌کند. از عصاره این گیاه به دلیل اثرات ضد ویروسی در کنترل ویروس هپاتیت B استفاده می‌شود.

مصرف بیش از حد ریواس باعث کمبود کلسیم و تجمع اسید اگزالیک در بدن می‌شود، بنابراین مصرف زیاد ریواس می‌باید توام با مواد خوراکی دارای کلسیم کافی باشد در غیر این صورت ممکن است ریسک تولید سنگ کلیه را افزایش دهد.

ریشه ریواس دارای مقدار مناسبی اسید اکسالیک است که به دادن رنگ قهوه‌ای روشن به مو معروف است. وجود اسید اکسالیک باعث می‌شود رنگ، مدت بیشتری بر مو بماند و با مواد شیمیایی قوی به پوست سر آسیب نمی‌رساند..

ریواس با داروهای دیگوکسین، وارفارین، کورتیکواستروئیدها، دیورتیک‌ها و سایر ملین‌های محرک تداخل دارند.