



خواص درمانی گل همیشه بهار *Calendula officinalis*

بسیاری از گل‌های فصلی که در فضای سبز شهر یا در باغچه و تراس خانه‌ها می‌بینیم، در کنار جنبه زیبایی دارایی خواص دارویی نیز هستند. گل همیشه بهار یا کالاندولا یکی از این گیاهان است که خواص دارویی دارد و برای درمان بیماری‌هایی مانند امراض پوستی، بیماری‌های التهابی و رفع اسپاسم عضلانی موثر است.

گیاه مقاوم و زیبای همیشه بهار در تمام طول سال گل می‌دهد و در محیط‌های گرم و سرد قابل کشت است. اوج گلدهی این گیاه اواخر بهار تا فصل تابستان و سپس اواخر تابستان تا اواسط پاییز است. گل همیشه بهار از طریق بذر به راحتی تکثیر می‌شود. با کاشت گیاه همیشه بهار یا کالاندولا هم از زیبایی گل‌های آن لذت خواهید برد و هم از خواص درمانی شگفت‌انگیز آن بهرمنند می‌شوید.

خواص دارویی فراوانی شامل آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدباکتریایی، ضدقارچی و ضدویروسی برای گیاه همیشه بهار گزارش شده است. همچنین تاکنون مطالعاتی در مورد فعالیت سیتوتوکسیک و نیز کاهش تومور در این گیاه شناسایی شده است. همیشه بهار دارای ترکیبات شیمیایی موسوم به کالاندولین، اسید لینولئیک و اسید سالیسیلیک است. علاوه بر این ترکیباتی، چون فلاونوئیدها، هیدروکسی کومارین‌ها، پلی‌ساکاریدها و کارتنوئیدها در گل‌های این گیاه مشخص شده است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عصاره آلیگل‌های همیشه بهار دارای فعالیت ضد ویروسی ایدز است. این گیاه دارویی سرشار از انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین E و پیش‌ساز ویتامین A است.

از خواص گل همیشه بهار می‌توان به درمان مشکلات مختلفی اشاره کرد؛ از جمله انواع بثورات جلدی، آلرژی، اگزما، درماتیت، ورم و التهاب ناشی از گرفتگی عضلات، آسیب‌های عضلانی و رگ به رگ شدن، التهاب چشم و خارش ناشی از التهاب ملتحمه و عفونت های قارچی .

گل همیشه بهار و تمام فرآورده‌های آن اعم از عرق، دمنوش، عصاره، روغن و... همچون گیاه کاسنی دارای طبع سرد و خشک است.

تحقیقات گیاه‌شناسان نشان می‌دهد که گل همیشه بهار از نوع کالاندولا، حاوی عناصر فعال متعددی از جمله انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و روغن‌های فرار است. بوی قوی و رنگ روشن این گل به‌خاطر وجود همین عناصر است که باعث دفع بعضی از انواع قارچ‌ها، حشرات و آفات می‌شود. همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد و التهاب را کنترل می‌کند.

رادیکال‌های آزاد یکی از مهم‌ترین عوامل زوال سلولی و پیری است. کالاندولا نه تنها آسیب‌های اکسیدکننده‌ی رادیکال‌های آزاد که بر بافت‌های حساس بدن از جمله چشم تأثیر می‌گذارند را کنترل می‌کند بلکه با عفونت‌های پوست، عفونت‌های دستگاه تناسلی و دستگاه گوارش نیز که ناشی از ویروس‌ها و باکتری‌هاست، مقابله می‌کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که گل همیشه بهار می‌تواند از رشد باکتری در زخم‌ها جلوگیری کند و حتی می‌تواند علائم مرتبط با شیمی‌درمانی و انواع درمان‌های مرتبط با سرطان را کاهش دهد.

قابلیت گل همیشه بهار برای کمک به درمان زخم‌ها، به دلیل تحریک تولید سلول‌های بافت پوششی است و این ویژگی به دلیل وجود گلیکوپروتئین‌ها و نوکلئوپروتئین‌هاست. از دیگر ویژگی‌های آن می‌توان به افزایش سرعت چرخه‌ی سلولی و بهبود تولید کلاژن اشاره کرد.