



خاکشیر؛ برآمده از طب پیشین ایرانی همراه با جایگاهی علمی در مطالعات پزشکی نوین

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا

گفته‌اند که تابستان از تابستان می‌آید که تاب، برابر سوزاندن و درخشیدن است. از این تعریف قدیمی می‌توان دریافت که این فصل دوره‌ای است که آتشین و درخشان است. همراه با تابستان زیبا و گرم و گاه سوزانی که فرامی‌رسد، مراقبت‌ها و توصیه‌های پزشکی و داروئی برای جلوگیری از آسیب‌رسانی خورشید و هوای گرم به پوست و مو گرفته تا حفظ آب و الکترولیت‌ها و پیشگیری از گرمزدگی را هم با خودش می‌آورد.

!!



دانه‌های خاکشیر در
طب گذشته‌ی ایران
به‌عنوان ضد عفونی‌کننده،
ضد انگل و ضد عطش و
مؤثر در تسکین تب و درد
مصرف می‌شدند

کمتر کشوری مانند کشور عزیزمان ایران را در دنیا می‌توان یافت که در آن انبوه و تعدد شربت‌ها و فرآورده‌های مایعی که سبب حفظ آب و الکترولیت‌های بدن می‌شود و ویژه مصرف در ایام گرم تابستان است، به وفور مصرف‌شده و بتدریج جزئی از فرهنگ و آداب و رسوم شهرهای مختلف شده‌است. حتی نام برخی از این نوشیدنی‌های فرحبخش هم سبب مسرت و طیب خاطر و رفع عطش می‌شود چه رسد به نوشیدن آنها. مواردی نظیر شربت‌های خاکشیر، سکنجبین یا سرکه انگبین، تخم شربتی، خیار، آلبالو، شاتوت، زرشک، نعنا، کاسنی، بیدمشک، بهار نارنج، آب لیمو، گلاب، به لیمو، زعفران، بالنگ و بالنگو و تعداد زیاد دیگری از نوشیدنی‌های مفرح ویژه فصل تابستان. به این مجموعه وقتی آب میوه‌ها و انواع عرقیات و عصاره‌های گیاهی را هم بیفزائیم، به صدها فرآورده‌ی نوشیدنی طبیعی می‌رسیم که یکی از وجوه تمایز مصرف این فرآورده‌های نوشیدنی کارا و شفابخش، استفاده‌ی پیشگیرانه آنها از برخی از بیماری‌ها می‌باشد.

در این بین، خاکشیر یا خاکشی جایگاه ویژه‌ای در بین سایر گیاهان موجود در این فهرست عریض و طویل دارد. دانه‌های خاکشیر حاوی ترکیباتی به نام موسیلاژ یا لعاب است. لعاب قادر است که چندین برابر وزن خود، آب جذب نموده و متورم شود و به شکل ژله‌ای در بیاید. در این صورت و در زمان تهیه‌ی شربت خاکشیر، وقتی دانه‌ها با آب و گلاب مخلوط و شکر هم به آن افزوده می‌شود، لعاب مترشحه از دانه‌ها منبعی مناسب و داروئی برای پیشگیری یا درمان بسیاری از بیماری‌ها خواهد بود و شربت مذکور را به‌عنوان یک نوشیدنی داروئی مطرح می‌نماید.

دانه‌های خاکشیر در طب گذشته‌ی ایران به‌عنوان ضد عفونی‌کننده، ضدانگل و ضد عطش و مؤثر در تسکین تب و درد مصرف می‌شدند. این دانه‌ها بسته به روش تهیه، دارای اثر ملین و گاه ضد اسهال ملایم هستند. طبیعت خاکشیر در طب پیشین طبیعتی خنک معرفی گردیده و در برخی منابع از آن به‌عنوان دارویی گرم و تر نام برده شده‌است. در برخی منابع پیشین ایرانی و یا شرق آسیا ذکر شده که خاکشیر قادر است علائم سرگیجه، تب، بی‌حالی، تهوع و بی‌اشتهایی ناشی از گرم‌زدگی را کاهش دهد.

این دانه‌ها بسته به روش تهیه، دارای اثر ملین و گاه ضد اسهال ملایم هستند. طبیعت خاکشیر در طب پیشین طبیعتی خنک معرفی گردیده و در برخی منابع از آن به‌عنوان دارویی گرم و تر نام برده شده‌است. در برخی منابع پیشین ایرانی و یا شرق آسیا ذکر شده که خاکشیر قادر است علائم سرگیجه، تب، بی‌حالی، تهوع و بی‌اشتهایی ناشی از گرم‌زدگی را کاهش دهد.





خاکشیر با نام علمی *Descurainia sophia* گیاهی از خانواده‌ی کروسیفر است. این خانواده در فارسی به نام‌های چلیپاییان، شب‌بو، خردل و کلم هم شناخته می‌شود و حاوی تعداد بسیاری از گیاهان خوراکی با آثار دارویی و غذایی متنوع است. از کلم عادی سفید و قرمز، جوانه‌ی بروکسل، قمری، ترب، بروکلی و تربچه گرفته تا شلغم، گل کلم، برگ کیل، خردل و کلم تایوانی. عمده‌ترین آثار دارویی این گیاهان شامل اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و پیشگیری‌کننده از سرطان است. نکته‌ی بسیار مهم در خصوص خاکشیر و بسیاری از گیاهان هم خانواده‌اش این است که مصرف آنها در بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید توصیه نمی‌شود. برخی جنس‌های گیاهی دیگر نظیر *Sisymbrium* نیز به دانه‌های خاکشیر اطلاق می‌شود.

عمده‌ترین ترکیبات دانه‌های خاکشیر که از قضا تقریباً در تمامی گیاهان این خانواده هم موجود است، گلیکوزیدهای ایزوتیوسیانات یا گلوکز اینولات‌ها هستند. مسئول بوی تند و ویژه‌ی این گیاهان، ترکیبات گوگردی مذکور می‌باشند.

دانه‌های خاکشیر همچنین حاوی فلاونوئیدها، فیتواسترول‌ها، لعاب، روغن، پروتئین، برخی املاح نظیر آهن، ید و منگنز و اسیدهای چرب مفید است.

بسیاری از مطالعات جدید، کاربرد گیاهان این خانواده‌ی گیاهی و نیز خاکشیر را در درمان یا پیشگیری از برخی بیماری‌های مزمن ارزیابی و تأیید کرده‌اند. این بیماری‌ها بیشتر در طبقه‌بندی بیماری‌های گوارشی، تنفسی و پوستی است. فهرست این منابع در دسترس است و در دفتر مجله نگهداری می‌شود.

مشابه با سایر درمان‌های خانگی، هرگونه مصرف گیاهان دارویی شامل دانه‌های خاکشیر همراه یا بدون همراهی سایر داروهای شیمیایی، بایستی با نظر و مشاوره‌ی داروساز یا پزشک انجام‌پذیرد.

