

گشنیز



گشنیز گیاهی است علفی و یک ساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی متر نیز می رسد. برگ های آن به دو شکل ظاهر می شوند. آنهایی که در قاعده ساقه وجود دارند به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخعی می شود. قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه، برگ و میوه آن است. میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد است. بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است ، ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می شود. نام لاتین گشنیز از لغت یونانی **KORIO** مشتق شده که به معنی بدبو است.

موارد استفاده گشنیز

گشنیز تازه گیاه معطری است که در کوکو و آش استفاده می شود. تخم آن را نیز تفت داده و پودر می کنند و به عنوان ادویه خصوصاً در غذاهای هندی ، در ادویه گرام ماسالا استفاده می کنند. مخلوط پودر تخم گشنیز و زیره سبز در غذاهای ایرانی مثل خورش ها، عدسی و عدس پلو استفاده می شود.

خواص دارویی گشنیز

گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خواص تخم گشنیز :

- (۱) تخم گشنیز را پودر کرده و به نسبت مساوی با شکر یا عسل مخلوط کنید که برای تقویت بدن بسیار مفید است.
- (۲) خوردن تخم گشنیز معده را تقویت می کند و به همراه غذا به هضم آن کمک می کند. معده و روده را ضد عفونی می کند و کرم کش است. برای این منظور ۲ تا ۵ گرم تخم بو داده آن مصرف شود.
- (۳) تخم گشنیز ادرار آور است.
- (۴) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده می کنند ، بدین صورت که ۱۰ تا ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب دم کرده و مانند چای با شکر بنوشید.
- (۵) برای بر طرف کرن تب و سرماخوردگی مفید است. برای این منظور یک سوپ رقیق از آب مرغ و گشنیز تازه تهیه کنید و پس از چند مرتبه مصرف ، اثر معجزه آسای آن را ببینید.
- (۶) تخم گشنیز شیر مادران شیرده را زیاد می کند ، برای این منظور باید ۲ تا ۵ گرم از آن را با کمی عسل تناول کنند.
- (۷) تخم گشنیز نیرو دهنده قلب و نشاط آور است.
- (۸) تخم گشنیز قاعده آور است.
- (۹) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده ، اسهال خونی و بیماری های عفونی روده مثل تب تیفوئید را بهبود می بخشد، چون شدیداً میکروب کش است.
- (۱۰) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.
- (۱۱) جوشاندن تخم گشنیز خواب آور است.



خواص برگ و ساقه گشنیز :

- (۱) آب گشنیز خواب آور است. برای این منظور باید ۳۰ گرم از آب گشنیز خام را همراه با شکر خورد. مصرف بیش از این مقدار موجب حالت سستی می شود.
- (۲) مسکن و آرام کننده است.
- (۳) خوردن گشنیز با غذا از ترش کردن جلوگیری می کند و کلاً گشنیز جلوی مسمومیت های غذایی را می گیرد.
- (۴) برای بر طرف کردن بوی بد دهان سوپ یا آش گشنیز بخورید.
- (۵) گشنیز تشنگی را بر طرف می کند.
- (۶) طحال را تمیز و تقویت می کند.
- (۷) گشنیز ضد نفخ است و دل درد را بر طرف می کند.
- (۸) خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است. هم لثه را سالم می سازد و هم جلوی خرابی دندان ها را می گیرد و درد دندان را بر طرف می کند.

نظریه بزرگان در مورد گشنیز

زکریای رازی پزشک و دانشمند مسلمان ، گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع سستی تجویز می کرد . البته در حدیثی آمده است که امام موسی کاظم (ع) فرمودند : خوردن سیب ترش و گشنیز موجب حالت نسیان و فراموشی می شود.

چند فرمول دارویی

برای بر طرف کردن درد دندان :

۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد. آن را کمی سرد کنید و در دهان مزه مزه کنید تا درد دندان بر طرف شود.
بر طرف کردن بواسیر :

۱۰ گرم تخم گشنیز را بو داده تا قهوه ای رنگ شود. آن را پودر کنید و با مقداری سرکه مخلوط کرده و چند روز آن را بنوشید تا بواسیر بر طرف شود.
برای شستن دهان و دندان :

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته ، به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

ترکیب شیمیایی

مواد موجود در ۱۰۰ گرم گشنیز

آب ۷/۵ گرم

سلولز ۳۸ گرم

مواد چرب ۱۵ گرم

اسید اگزالیک ۱ گرم

کلسیم ۱۷۰ میلی گرم

ویتامین A ۲۰۰ واحد

ویتامین C ۵۰ میلی گرم

مواد چرب گشنیز مرکب از اسید اوئیک، اسید پالتیک و اسید لینولئیک است.

نکته :

مصرف به اندازه گشنیز هیچ گونه ضرری ندارد، ولی مصرف زیاد از حد آن باعث خستگی شدید می شود و گاهی به خواب عمیق ، گنگی و بی حسی منجر می انجامد.

منبع: tebyan.net ، سایت بیتوته، کتاب مجموعه گیاهان دارویی

۹۴/۰۳/۲