

به نام خدا

حقایق کوتاه در مورد گیاه بسفایج

خانواده بسفایج ها به طور سنتی در پخت و پز و طب استفاده می شوند.

از ریزوم که طعم تلخی دارد، برای تهیه شیرینی مانند نگات (شیرینی بادامی) استفاده شده است.

سپونینی به نام اوسلادین در این گیاه کشف شد. این ترکیب دارای شیرینی حدود 500 برابر بیشتر از قند است و مسئول طعم شیرین آن است.

این گیاه دارای خواص دارویی از جمله اقدامات آنتی اکسیدانی، ضد عفونی کننده و تمیز کننده به دلیل وجود داروهای مختلف فیتواکدیستروئیدی موجود در ریزوم است.

از ریزوم برای ساختن داروهای غالباً به صورت رنگ، عصاره مایع و جوشانده استفاده می شود. این گیاه به طور سنتی برای معالجه چندین بیماری از جمله نقرس، سل، سوء هاضمه و درد معده مورد استفاده قرار گرفته است.



روش تکثیر بسفایج:

بذرها به بهترین وجهی که رسیده می شوند کاشته می شوند، اگرچه در بهار نیز می توانند کاشته شوند. آنها را روی سطح یک خاک استریل غنی از هوموس بکارید. کمپوست را مرطوب نگهدارید، ترجیحاً با قرار دادن یک کیسه پلاستیکی روی گلدان تا رطوبتش حفظ شود. گلدانهای کوچک گیاهان را به محض اینکه به اندازه کافی بزرگ شدند، برای مرطوب نگه داشتن آنها تا زمانی که به دست نیایند، آنها را در گلدان نگهدارید. این گیاهان را در بیرون نکارید تا اینکه سرخسها حداقل 2 سال سن داشته باشند و سپس فقط در یک موقعیت بسیار مناسب آنها را به بیرون ببرید. بهترین زمان برای این کار بهار است اما در اکثر اوقات سال نیز این کار موفق می شود.

طبع گیاه بسفایج

طبع آن گرم و خشک است و ضد بلغم و سودا می باشد .



خواص دارویی و درمانی:

- سلامت پوست

علاوه بر کاربردهای داخلی آن، بسفایج می تواند بصورت موضعی برای درمان زخم های جزئی، بریدگی ها، گزش و خراش جزئی استفاده شود. این گیاه دارای خواص ضد باکتریایی است که می تواند مانع از عفونت شود و در ضمن می تواند به کاهش التهاب و سوزش و تسریع بهبود زخم نیز کمک کند. از این گیاه دارویی برای مقابله با شرایط التهابی شایع پوست مانند پسوریازیس و آگزما نیز بصورت موضعی استفاده شده است.

• محافظت از آفتاب با عصاره ی بسفایج

اثر محافظتی بسفایج بر علیه آسیب ناشی از اشعه ماوراء بنفش است. شواهد نشان می دهد که بسفایج می تواند قرمزی را کاهش دهد و همچنین میزان سوختگی پوست در اثر نور خورشید و بسیاری از علائم دیگر آفتاب بر روی پوست را نیز کم می کند. نتایج کاهش قابل توجهی در آسیب پوست ناشی از اشعه ماوراء بنفش در افرادی که عصاره بسفایج مصرف کرده بودند را نشان داد. افرادی که عصاره بسفایج مصرف می کنند سلولهای آفتاب سوختگی قابل توجهی کمتری داشتند (نشانه ای از آسیب بافت) و دimer پیریمیدین سیکلوبوتان نیز مقدار کمتری (علامت آسیب DNA) داشت.

عصاره بسفایج همچنین باعث مهار نفوذ ماست سل ها (که باعث التهاب ، قرمزی و خارش می شوند) می شود. علاوه بر این، عصاره بسفایج اثر محافظتی بر روی سلولهای لانگرهانس موجود در پانکرس داشت؛ سلولهای ایمنی حساس، که در بسیاری از لایه های پوست یافت می شوند و به مبارزه با عفونت ها کمک می کنند. محققان نتیجه گرفتند که بسفایج یک عامل محافظت کننده خوراکی در دهان است که محافظت قابل توجهی از پوست در برابر اشعه UV ارائه می دهد.



• **پسوریازیس**

بیمارانی که از عصاره بسفایج استفاده کرده اند، علائم کاملاً تسکین یافته ای را تجربه کردند (با عنوان "سفید کردن" توسط نویسندگان: درمان کامل مناطق آسیب دیده پوست). نویسندگان نتیجه گرفتند که به دلیل عدم وجود عوارض جانبی و حداقل عدم تحمل و میزان موفقیت حاصل از بیماران، درمان پسوریازیس با بسفایج یک گزینه مناسب است.

• **پیری پوست و تولید کلاژن**

در یک مطالعه در سال 2009 مشخص شد که بسفایج می تواند یک عامل مهم ضد پیری باشد. در این تحقیق، محققان اثرات مختلفی از بسفایج را بر روی فیبروبلاستها و سلولهای ملانومای هر دو با و بدون تابش UVA و UVB اندازه گیری کردند.

نتایج تعدادی از اثرات را نشان داد:

متالوپروتئینازهای ماتریکس (MMPS) آنزیم هایی هستند که قادر به تخریب ماتریکس خارج سلولی هستند (ECM). ساختار بین سلولها که شامل بسیاری از مواد مختلف از جمله کلاژن) است، اما در پیری پوست، عکس گرفتن و سرطان نیز نقش دارد. بسفایج هر دو بیان و فعالیت MMPS در فیبروبلاست پوستی و سلولهای ملانوما را مهار می کند. مهار

کننده های بافت متالوپروتئینازهای ماتریکس MMP (TIMPs) ها را مهار می کنند (و از این طریق ماتریکس خارج سلول را پوست حفظ می کنند). بسفایج بیان TIMP در سلولهای فیبروبلاست و ملانوما را تحریک می کند و از این طریق به سلامت پوست کمک می کند. بسفایج کلاژن را در هر دو فیبروبلاست اشعه ماوراء بنفش و غیر اشعه تحریک می کند. تبدیل فاکتور رشد بتا (بتا-TGF) پروتئینی است که ECM را تنظیم می کند. این ماده در پیری / عکسبرداری مهار می شود اما در سرطان تحریک می شود. بسفایج اثرات تحریکی بر بیان-TGF بتا در فیبروبلاستهای غیر تابش و اشعه ماوراء بنفش تابیده ، و مهار بیان-TGF بتا در سلولهای ملانوم داشته است.



استفاده ای دیگر گیاه بسفایج:

بسفایج ترشح صفرا را تحریک می کند و یک ملین ملایم است. در داروهای گیاهی اروپا به طور سنتی به عنوان درمانی برای هیپاتیت و زردی و به عنوان درمانی برای سوء هاضمه و از بین رفتن اشتها مورد استفاده قرار می گیرد. این ماده نباید به صورت موضعی استفاده شود زیرا باعث ایجاد بثورات پوستی می شود. ریشه این گیاه دگرسان کننده، سرمایشی، ادرارآور، مسکن، پاک کننده و مقوی است. این گیاه را می توان تازه یا خشک استفاده کرد و در اکتبر یا نوامبر بهترین محصول برداشت می شود، البته می توان آن را تا فوریه جمع آوری کرد.

برگها نیز قابل استفاده هستند اما کمتر فعال هستند. یک چای ساخته شده از ریشه در معالجه التهاب ریه، **کهیر**، **گلودرد** و دردهای معده استفاده می شود و به عنوان یک ملین خفیف برای کودکان استفاده می شود. همچنین برای بیماری های ریه و بیماری های کبدی از نظر ارزشی مورد ملاحظه قرار گرفته شد. ریشه پودر شده ن روی التهابات اعمال می شود. یک چای یا شربت از کل گیاه اثر ضد قارچ دارد.

ترکیبات بسفایج حتی بهتر از بسفایج عمل می کنند.

در حالی که بسفایج دارای خواص مفید بسیاری است مصرف ترکیبی از انواع مختلف آنتی اکسیدان می تواند تأثیر حتی قوی تری داشته باشد. مشخص شده است که ترکیبات آنتی اکسیدان دارای اثرات هم افزایی هستند، و مزایای بیشتری نسبت به هر ترکیب جداگانه ای دارند که به تنهایی مورد استفاده قرار می گیرد و مطالعات بیشماری این را نشان داده اند. به عنوان مثال، تعدادی از انواع مختلف ترکیبات آنتی اکسیدانی برای محافظت از پوست در برابر رادیکال های آزاد و آسیب آفتاب از جمله پلی فنول های مختلف (مانند نمونه هایی که در **چای سبز** وجود دارد)، کاروتن ها (به عنوان مثال: لیکوپن)، زانتوفیل ها (مانند لوتئین و **astaxanthin**)، پلی فنول ها، **ویتامین C**، **ویتامین E** و مواد معدنی روی و سلنیوم؛ که در آنزیم های آنتی اکسیدانی خاص به عنوان عامل مؤثر عمل می کنند.

ترکیب این مواد می تواند مزایای سلامتی بیشتری برای پوست و افزایش محافظت در برابر نور ایجاد کند. یکی از فرمول هایی که از تحقیقات در مورد مزایای ترکیبی از آنتی اکسیدان های موثر استفاده می کند **SunSAFE Rx** است. یک کپسول خوراکی با فرمول اختصاصی بسفایج و تعدادی دیگر از آنتی اکسیدان های دیگر از گیاهان و غذاهایی است که همه از نظر بالینی برای محافظت از پوست شما نشان داده شده است. مواد ضد پیری موجود در **SunSAFE Rx** برای پوست و چشم شما نیز سالم است.

بر اساس اثر تحریک آمیز کبد **گیاهان دارویی**، می تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای بیماری هایی مانند زردی و هپاتیت مفید باشد. علاوه بر این، ممکن است به عنوان درمانی برای سوء هاضمه و کمبود اشتها مفید باشد.

این گیاه یک داروی بی خطر برای استفاده به عنوان درمانی برای یبوست در کودکان محسوب می شود و همچنین قبلاً برای معالجه **انگل** های روده بخصوص کوره های کبدی استفاده می شده است. بسفایج همچنین شهرت داشتن تمیز کردن خون و اقدام ضد روماتیسمی را دارد.

✓ **چگونه از آن استفاده کنیم؟** عصاره برگ بسفایج چه به صورت مکمل خوراکی و چه به صورت موضعی از مزایایی برخوردار است. به دلیل فواید آن، اغلب توصیه می شود 30 تا 60 دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض

آفتاب، یک یا چند بار در روز، آن را به صورت خوراکی مصرف کنید. برای شرایط دیگر که در معرض آفتاب قرار ندارند، می توان آن را هر زمان مصرف کرد. برای برخی از شرایط پوستی، مزایا ممکن است هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد تا به طور کامل تحقق یابد. به نظر نمی رسد که عصاره بسفایج با غذا یا بدون غذا مصرف شود، مهم باشد.

✓ مقدار مصرف

بیشتر تحقیقات روی عصاره برگ بسفایج با دوزهایی از حدود 240 mg تا 480 mg در روز انجام شده است، اگرچه مطالعات مختلفی با نتایج مشاهده شده در دوزهای 80 mg یا 120 mg و سایر آزمایشها با 720 mg در روز یا بالاتر انجام شده است. به نظر می رسد یک دستورالعمل معمول، دوزهای روزانه تقریباً 7.5 میلی گرم در هر کیلوگرم وزن بدن یک فرد است. برای یک شخص 150 پوند، این مقدار تقریباً 511 mg در روز خواهد بود.

✓ عوارض جانبی و تداخلات بسفایج

مصرف طولانی مدت و بیش از حد بسفایج می تواند باعث تهوع، استفراغ و درد شکم شود. برخی از افراد ممکن است بعد از استفاده خارجی از گیاه، بثورات جزئی را تجربه کنند. دلیل این امر ناشناخته است و به نظر می رسد بثورات بی ضرر بوده و به سرعت از بین می رود.

منبع:

سایت نمناک (<https://namnak.com/>)