

به نام خدا

منبع طبیعی اسید سالیسیلیک

گیاه سالیکس بزرگ است و همه گونه های این جنس دارای سالیسیلات (به عنوان مثال سالیکورتن، سالیسیان و ترمولاسین) به میزان بیشتر یا کمتر هستند. در ابتدا بیدمشک سفید (*Salix alba*) و بیدمشک بنفش (*Salix purpurea*) که برای استخراج اسید سالیسیلیک استفاده می شود. اسید سالیسیلیک ابتدا از گونه های کاملاً غیرمرتبط جدا شد.

اسید سالیسیلیک پیش ماده اسید استیل سولسیلیک است که یک ماده مصنوعی شبیه به اسید سالیسیلیک است که از پوست بیدمشک و دیگر گیاهان برداشته شده است و ابتدا توسط شرکت آلمانی در سال 1899 معرفی شد. اسم آسپرین به عنوان نام عمومی برای داروهای استیل سلیسیلیک اسید تبدیل شده است و یکی از مواد دارویی رایج در جهان است. اسید استیل سالیسیلیک معمولاً برای خواص ضد تب، ضد رماتیسمی و ضد درد استفاده می شود و ماده فعال در بسیاری از داروهای شناخته شده مانند آلبولی، دیسپیرل، و گلوبید است. با توجه به این واقعیت که بیدمشک و دیگر میوه ها یک منبع طبیعی اسید سالیسیلیک هستند، پوست این گیاهان می تواند یک درمان مناسب برای آرتروز و بیماری های رماتیسمی باشد، به ویژه هنگامی که کمر، زانو و باسن تحت تاثیر قرار می گیرند.

در ترکیب با سایر گیاهان، پوست بیدمشک ممکن است در از بین بردن التهاب و تورم و تحرک بیشتر در مفاصل دردناک و سفت و سخت مفید باشد. آماده سازی حاوی عصاره پوست نیز می تواند به عنوان نسخه برای تب بالا، عفونت های سرماخوردگی، سردرد خفیف و درد ناشی از التهاب استفاده شود. پوست نیز حاوی مقادیر زیادی از تانین ها است و عصاره پوست نیز می تواند در درمان گلودرد استفاده شود و چای ساخته شده از پوست می تواند به عنوان درمان برای سوزش سر دل، بیماری معده معده، و مسمومیت غذایی . گیاه همچنین ممکن است عرق شبانه و گر گرفتگی های مرتبط با یائسگی را کاهش دهد. مزیت استفاده از پوست بیدمشک به جای داروهای مصنوعی آسپرین این است که گیاهان خون را رقیق نمی کنند یا باعث تحریک معده نمی شوند که عوارض جانبی شایع آسپرین است. اثر ضد درد پوست پوست بیدمشک کندتر است، اما طولانی تر از آن است که با آسپرین به دست می آید. عوارض استفاده از بیدمشک این است که اثر دارویی آن تا حدودی قابل پیش بینی نیست و بستگی زیادی به حضور فلور روده ای به اندازه کافی برای تبدیل اجزای فعال پوست به مواد مورد نیاز برای کاهش درد است.



گیاه بیدمشک

استفاده های دیگر از بیدمشک:

شاخه های خشک شده با برگ های متصل به عنوان خوراک حیوانات مورد استفاده قرار گرفتند، اما از نظر تغذیه ای، این عمل ظاهراً ارزش زیادی ندارد. به عنوان یک منبع غذایی برای انسان، جوانه ها (در فصل زمستان) و بیدمشک های جوان (در فصل بهار) می توانند پخته و خورده شوند یا شاید ترجیحاً با سایر مواد تشکیل دهنده در سوپ ها مخلوط شوند.

اگر چه برگ های جوان و ساقه نرم سالانه طعم تلخ دارند، آنها نیز ممکن است تازه خورده شوند و یا آنها را به یک توده سبز به شیوه ای مشابه اسفناج پخته.

لایه ی درونی پوست (فلوئم) می تواند خشک شود، به زمین اضافه شود و به عنوان یک افزودنی به آرد اضافه شود تا طول آن بیشتر شود، اما در زمان های قدیم، با جایگزینی گل با این روش، عموماً پوست نخل و کاج مورد استفاده قرار گرفت.

چوب بیدمشک سخت و الاستیک است و برای ساخت اقلام مختلف خانگی و ابزار مزرعه مورد استفاده قرار می گیرد.

از آنجا که چوب حاوی رزین نیست می تواند طعم مواد غذایی را آلوده و یا تغییر دهد، اغلب در گذشته برای ساخت ظروف نگه داری شیر، کره و مواد غذایی دیگر استفاده می شد.

با توجه به محتوای بالای تانین در بیدمشک، آن را برای برنزه کردن (فرآیند درمان پوست و برای تولید چرم) استفاده می کنند.

در سوئد، پوست یک بار به عنوان رنگ، رنگ سیاه، برای پشم و کتان استفاده می شود.



استفاده از گیاه بیدمشک

مقدار و نحوه مصرف بیدمشک:

به عنوان یک چای: اضافه کردن 2 یا 3 گرم پوست خرد شده به یک فنجان آب سرد. سپس مخلوط را به نقطه جوش برسانید و اجازه دهید 5 دقیقه قبل از صاف کردن خیس شود.

دوز سنتی یک فنجان 3-4 بار در روز به عنوان یک درمان برای بیماری های روماتیسمی جزئی، سردرد، تب بالا و التهاب دستگاه گوارش است.

خیسانده: پوست باید در فصل بهار از شاخه های نه چندان ضخیم جمع آوری شود و سپس در یک ظرف شیشه ای مهر و موم قرار داده شود.

اضافه کردن 40٪ الکل تا زمانی که پوست پوشیده شود و سپس مخلوط را در مکانی تاریک برای یک ماه یا حتی قبل از از بین بردن پوست نگه دارید. خیسانده را در بطری شیشه ای مهر و موم شده برای استفاده در آینده قرار دهید.

دوز توصیه شده یک قاشق چای خوری در لیوان آب سه بار در روز است. این را می توان برای مثال سردرد، التهاب، درد روماتیسمی، درد عضلانی، درد کمر، درد قاعدگی، احتباس ادراری، سرماخوردگی، آنفولانزا و آسیب های ورزشی جزئی استفاده کرد.



نحوه مصرف گیاه بیدمشک

اثرات جانبی بالقوه بیدمشک:

درست مثل آسپیرین، بیدمشک می تواند واکنش های آلرژیک در افراد حساس به سالیسیلات داشته باشد. بیدمشک و سایر گونه های متعلق به سالیکس نباید همزمان با داروهای مرسوم حاوی استیل اسلسیلیک اسید استفاده شود.

زنان باردار و شیرده باید همیشه با مشاوره با یک متخصص از گیاهان استفاده کنند.

استفاده طولانی مدت یا دوزهای بالاتر گیاهان می تواند سبب تحریک دستگاه گوارش، **حالت تهوع و یبوست** شود. محصولات تجاری حاوی پوست بیدمشک باید عصاره فنول گلیکوزید استاندارد (محاسبه شده به عنوان سالیسی) باشد.

لازم به ذکر است که بیدمشک نمی تواند جایگزین آسپیرین برای رسیدن به اثر ضد انعقاد باشد.

خواص دارویی و درمانی عرق بیدمشک

گیاه دارویی بیدمشک که نام دیگر آن سالیکس کاپری است گیاهی از نژاد بید که دارای سنبله های معطر است و دارای طبیعت سرد و تر است، بیدمشک درخت یا درختچه ای زینتی بوده که دارای گل های زرد کم رنگ دم گربه ای

است و ارتفاع این درخت به ۹ متر می‌رسد، عرق بیدمشک حاصل اسانس این گیاه است که علاوه بر این که برای معطر کردن شربت استفاده می‌شود، دارای خواص درمانی بالایی نیز است.

عرق بیدمشک دارای خواص دارویی بسیاری است یکی از خواص این عرق پایین آوردن قند خون است، بنابراین افرادی که دارای قند خون بالا هستند، می‌توانند این نوشیدنی را بدون مواد شیرین‌کننده مصرف کنند تا در صورت بالا بودن قند خون به کاهش آن کمک کنند. از دیگر خواص درمانی آن به دلیل داشتن ترکیبات ژرانیون سالیسین، تانن در تسکین اعصاب، ناراحتی‌های قلبی و رفع کننده درد و خستگی مؤثر است همچنین در درمان کم خونی نیز کاربرد دارد. بیدمشک به دلیل عطر و طعم خوبی که دارد از زمان‌های دور قابل توجه پزشکان بوده است و به دلیل خواص درمانی بالا سبب شده تا مردم این گیاه و عرق را در خانه خود داشته باشند.

عرق بیدمشک اشتها را نیز افزایش می‌دهد، بنابراین اگر بی‌اشتها هستید می‌توانید با مصرف عرق این گیاه معطر اشتهای خود را به دست آورید، علاوه بر آن خاصیت تب بر هم دارد و تب را کاهش می‌دهد.

عرق بیدمشک تقویت کننده قلب و اعصاب

عرق بیدمشک به عنوان داروی مؤثر در تقویت قلب، آرام‌بخش و برطرف کننده درد و خستگی شهرت یافته است، به این منظور، نصف استکان عرق بیدمشک را با یک لیوان آب سرد مخلوط کنید و با کمی شکر یا عسل شیرین کرده و میل کنید.

مصرف بیدمشک در جوانی مانع فشار خون در دوران پیری می‌شود، قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت میل کنید.

طریقه مصرف عرق بیدمشک

به منظور استفاده از خواص درمانی این عرق، توصیه می‌شود، قبل از هر غذا یک استکان از آن میل شود، همچنین می‌توان از آن به منظور خوش طعم و خوش عطر نمودن شربت‌ها استفاده کرده، همراه با سایر عرق‌های گیاهی مصرف کرد.

شربت عرق بیدمشک

شربت عرق بیدمشک یک نوشیدنی سرد و ساده است که خواص زیادی دارد؛ این شربت دارای ویتامین‌های مختلف و املاحی چون فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، روی، سلنیوم و مس است و منبع خوبی از اسیدهای آمینه، اسیدفولیک، اسید سیتریک، اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و کربوهیدرات محسوب می‌شود.

طرز تهیه شربت بیدمشک

آب و شکر را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به جوش آید و شکر در آب حل شود، اجازه دهید شربت بجوشد و غلیظ شود، وقتی شربت قوام یافت، حرارت را خاموش کنید و پس از سرد شدن، عرق بیدمشک را به آن اضافه کنید.

اگر عرق بیدمشک را به شربت داغ اضافه کنید، عطر و بوی آن در اثر دمای بالا از بین می‌رود، بنابراین بهتر است صبر کنید تا مخلوط آب و شکر خنک شود و سپس عرق بیدمشک را به آن اضافه کنید، می‌توانید در پایان کمی هم گلاب و زعفران به شربت اضافه کنید تا خوش عطری شود.

شربت بیدمشک با تخم شربتی

شربت بیدمشک با تخم شربتی یک نوشیدنی آرامش بخش است، عرق بهار نارنج در این شربت برای تقویت قلب و اعصاب مفید بوده و بی‌خوابی و اختلالات عصبی را درمان می‌کند، از طرفی تخم شربتی سرشار از کلسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری خواهد کرد، ترکیب بیدمشک، بهار نارنج و تخم شربتی در این نوشیدنی، مخلوط خوبی برای رفع استرس است و با خوردن آن قبل از خواب می‌توانید خوابی آرام را تجربه کنید.

نکاتی در رابطه با عرقیات گیاهی

هر چه آب استفاده شده در عرقیات گیاهی بیشتر باشد اثر عرقیات ضعیف‌تر خواهد بود که این نشان‌دهنده بی‌کیفیتی و تقلبی بودن است.

خاصیت لاغرکنندگی عرقیات تاکنون به اثبات نرسیده اما باید به این نکته توجه داشت که برخی از آن‌ها با تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و یا افزایش سوخت و ساز بدن به طور غیرمستقیم می‌توانند مانع افزایش وزن و بروز چاقی شوند.

توجه کنید که نگهداری طولانی مدت و نامناسب عرقیات گیاهی منجر به تبخیر و جدا شدن اسانس آن‌ها می‌شود که به این ترتیب اثر درمانی نخواهد داشت، بنابراین باید در زمان نگهداری از ورود هوا به داخل آن‌ها جلوگیری کرده و آن‌ها را در یخچال و ظروف شیشه‌ای نگهداری کنید، ظروف شیشه‌ای در مقایسه با ظروف پلاستیکی خنثی و غیرشیمیایی بوده و اسانس‌ها بر روی آن‌ها اثر خورندگی ندارند.

در زمان خرید عرقیات گیاهی به تاریخ مصرف و شماره بهداشت آن‌ها توجه کنید، در صورتی که محصول استریل و بهداشتی نباشد قارچ و کپک در آن رشد می‌کند و در نتیجه مواد مفید آن تجزیه می‌شود در این صورت خواص درمانی محصول از بین می‌رود.

در فصول گرم سال که تعریق بدن زیاد می‌شود و آب فراوانی از بدن دفع می‌شود بهتر است از شربت‌ها یا نوشیدنی‌هایی که در آن‌ها از عرقیات گیاهی به ویژه بهار نارنج، بیدمشک، گلاب و کاسنی به کار رفته استفاده کنید تا با بهره‌مندی از خواص تغذیه‌ای مفید آن‌ها بتوانید بدنی سالم و دور از هرگونه سموم و مواد زاید داشته باشید.

منابع:

سایت نمناک (<https://namnak.com/>)

سایت الف (<https://www.alef.ir/>)