

به نام خدا

فواید خارق العاده عرق و چای گیاه فراسیون

فراسیون یک گیاه بومی بریتانیا است اما همچنین در کانادا، اروپا، آمریکا، استرالیا، آفریقای جنوبی و آسیای غربی و هند نیز یافت می شود. علت اینکه بسیاری از مردم به این گیاه علاقه مند هستند؛ فواید بسیار آن است. برگ های سبز و چروک آن که توسط تارهای سفیدی پوشانده شده اند، قوی ترین قسمت این گیاه است که ویژگی های سلامت بخش آن را نیز شامل می شود. گل های کوچک سفیدی که به صورت خوشه اطراف ساقه آن پیچیده اند، در ماه خرداد تا اوایل مرداد فواید زیادی را اما با درجه کمتری دارا هستند. اجزای فعال این گیاه در برگ هایش دامنه وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی را شامل هستند. برگ ها و گل های این گیاه برای مقاصد پزشکی برای قرن های متمادی در کنار دیگر تولیدات و درمان های طبیعی استفاده می شوند.

عرق گیاه فراسیون طبع گرم و خشک در بعضی مواقع معتدل نیز دارد. فراسیون ترشحات مختلف بدن خصوصا ترشحات بلغمی را از بدن بیرون می ریزد. همچنین در زنان غیر حامله یا شیرده نقش موثر و مفیدی در پاکسازی اندام زنانه و تنظیم عادت ماهیانه آنان دارد. شاید بتوان گفت: که فراسیون یک تنظیم کننده هورمون های زنانه است. شستشو دهنده و رقیق کننده ترشحات مخاط و نیرو بخش است. فراسیون به گفته بوعلی سینا پاک کننده رحم و تخمدان از کیست و عفونت می باشد. گیاهی از خانواده نعنائیان و کمی تلخ مزه است.

ترکیبات دارویی:

مهم ترین آنها عبارتند از ماروبین، پرماروبین، ماروبیک اسید، دی ترپنوئیدهای این گیاه شامل ماروبنول، پریگرینول و والگارول هستند. فلاونوئیدها (مانند گلیکوزیدهای آپیزنین، لوتئولین و کوئرستین)، تانن ها و اسیدهای فنولیک، بتونسین، کولین و مقادیر کمی از اسانس روغنی (کامفن، لیمون، سابینن و دیگر مونو و سسکوئی ترپنوئیدها)

عرق فراسیون و خواص آن

ظرفیت ضد سرطانی:

گیاه عرق فراسیون مملو از آپیزنین و فلاونوئید است که ویژگی های ضد سرطانی دارند.

پتانسیل ضد التهابی عرق فراسیون:

روش های مختلفی برای مصرف عرق فراسیون وجود دارند تا از فواید سلامتی آن بهره مند شد. مانند مخلوط های موضعی و مصرف خوراکی. برای موارد التهابی، این گیاه می تواند هر نوع اقدامی از جمله بهبود علائم آرتروز، التیام گلو درد و سرفه که اغلب نتیجه بی نظمی دستگاه تنفسی است. علاوه بر آن عرق فراسیون با کاهش انقباض رگ های خونی و کاهش ای التهاب در ارتباط است. همچنین می تواند سلامت قلب را به وسیله کاهش دادن فشار خون، بهبود دهد.



خواص هورمونی عرق فراسیون:

-ضد التهاب و ضد درد است و دارای اثر زیاد در دستگاه تناسلی زنان و مردان، پاک کننده رحم از ترشحات، تسهیل زایمان، کم کننده ترشحات واژینال و تنظیم عادت ماهانه می باشد.

-عرق گیاه فراسیون از بین برنده توده‌های خوش خیم پستانی است و از پیشرفت و پیدایش توده‌های خوش خیم لیپوم در بدن و کبد چرب جلوگیری می‌کند.

-درمان کیست تخمدان رحم، در لاغری کمر به پایین خانم‌ها بسیار مفید می‌باشد.

-در تسکین تورم رحم موثر است، مخاط را پاک و دفع ترشحات ناسالم را آسان می‌کند.

خواص عرق گیاه فراسیون برای سر:

افشرد گیاه فراسیون علاج درد همیشگی گوش است. گوش را از چرک پاک کند. منفذهای بندآمده گوش را باز کند. درد کهنه گوش را دوا کند.



خواص عرق فراسیون برای چشم:

افشرداش با عسل دید را تقویت می کند.

خواص عرق گیاه فراسیون برای سینه:

به وسیله خون برآوردن سینه و شش را می پالاید.

خواص عرق فراسیون برای اندام غذایی:

در باز کردن بندآمدنی های کبد و سپرز بسیار مفید است .

خواص عرق فراسیون برای دستگاه تناسلی:

حیض را بیرون می ریزد و زهدان را پالایش می کند.

عرق فراسیون برای کنترل کلسترول:

حتی روزهای بسیار کم عصاره عرق فراسیون، زمانی که به صورت منظم مصرف شود می تواند به طور قابل ملاحظه ای سطح کلی کلسترول را کاهش دهد. این گیاه به صورت کاملاً ضروری سطح کلسترول خون شما را تنظیم کرده و کلسترول بد را از بین برده و قلب شما را عاری از هر گونه عوامل بد می کند. این گیاه با حفاظت از شریان ها از تصلب شرایین جلوگیری می کند. عصاره عرق فراسیون می تواند به کاهش ریسک حملات قلبی کمک کند. حملاتی که به خاطر کلسترول بالا اتفاق می افتند.

عرق فراسیون برای کاهش مسمومیت:

یکی فواید کمتر شناخته شده ی عرق فراسیون توانایی آن وادار کردن بدن افراد مصرف کننده فراسیون به تعریق است. این موضوع به چندین علت مفید است. اگر شما بیمار هستید، کاهش تب اولین قدم برای راحت

شدن است. تعریق میتواند سموم را در بدن از بین ببرد و همانطور **نمک** ها، آب و چربی های اضافی و سایر موارد خطرناک را که باعث بیماری می شود را از بین ببرد.

خاصیت ضد اسپاسم عرق فراسیون:

یکی از قدیمی ترین فواید عرق فراسیون خاصیت ضد اسپاسمی آن است. اگر شما از گرفتگی های ناگهانی، کشیدگی ماهیچه، انقباضات، یا هر شرایط مرتبط با اسپاسم رنج می برید، عرق فراسیون می تواند سیستم عصبی را التیام دهد و از شروع این مشکلات جلوگیری کند. این خاصیت آرامبخش عرق فراسیون، آن را یک دم نوش محبوب ساخته چرا که بدن و ذهن را آرام خواهد ساخت.

عرق فراسیون برای علائم قاعدگی:

برای زنانی که قاعدگی دردناکی را تجربه می کنند، عرق فراسیون می تواند راهکار موثری باشد. آنگونه که بخش سلامت نمناک اشاره کرده است بسیاری از زنان از این گیاه برای کاهش درد های شدید گرفتگی با توجه به طبیعت تسکین دهنده ی آن استفاده می کنند. همچنین این گیاه به نوسانات اخلاقی نیز کمک می کند. این تاثیرات هورمونی به علت فعالیت قوی عصاره ی عرق فراسیون است.

عرق فراسیون برای درمان دیابت:

عرق فراسیون با کاهش سطح قند خون در ارتباط است. همچنین این گیاه به متعادل سازی سطح قند خون کمک می کند که برای افراد مبتلا به دیابت که به نوسانات **قند خون** دارند، موثر است.

عرق فراسیون برای کمک به گوارش:

در کنار دیگر خواص خارق العاده عرق فراسیون، این گیاه در از بین بردن مشکلات در روده مانند **یبوست** و **سوء هاضمه**، بسیار خوب عمل می کند. قدرت ضد التهابی آن در ترکیب با خواص ضد عفونی

آن، دستگاه گوارش را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می بخشد. به وسیله از بین بردن عفونت در روده بزرگ، شما می توانید از یبوست، نفخ و گاز معده زیاد و حتی بواسیر جلوگیری کنید.

عرق فراسیون برای افزایش ایمنی:

عرق فراسیون خواص ویژه ی آنتی بیوتیک و ضد میکروبی دارد که آن را به یک مقوی ایمنی تبدیل کرده است. با محافظت از دستگاه ایمنی از عوامل خارجی و بیماری زا، عرق فراسیون می تواند استرس را از روی سیستم ایمنی کاهش داده و آن را آماده موارد مهم تری از سلامت کنند. عرق فراسیون معمولا در شیرینی ها، دهان شویه ها و خمیر دندان ها به علل مختلفی استفاده می شود.



عرق فراسیون برای درمان سرفه :

فراسیون یک جزئی از داروهای گیاهی و شربت هایی است که برای درمان طبیعی سرفه استفاده می شوند. دلیل محکمی وجود دارد که چرا این داروی گیاهی در داروهای طبیعی سرفه استفاده می شود. این گیاه حاوی ترکیباتی است که دیتریپین نامیده می شود. عرق فراسیون می تواند به افراد مبتلا به سرفه کمک کند تا از خلط های کثیف و زننده که راه هوایی را مسدود می کنند، خلاص شوند.

تحقیقات نشان داده اند که عرق فراسیون هر دوی خواص ضد اسپاسم و ضد درد را داراست. این دو خاصیت دلایلی هستند که این گیاه را به یک تسکین دهنده قوی سرفه تبدیل کرده اند.

برونشیت:

به عنوان یک داروی خلط آور، می تواند یک درمان مفید باشد زمانی که شخص دچار احتقان شدید ناشی از برونشیت است. وقتی شما برونشیت دارید، کانال هایی که هوا را به ریه حمل می کنند، ملتهب شده اند. این التهاب موجب سرفه می شود که اغلب اوقات شدید و مداوم هستند.

فواید دیگر عرق فراسیون:

- مشکلات کبد و کیسه صفرا
- یبوست
- خیز (ادم)
- کاهش اشتها
- نفخ
- گاز معده
- آسیب پوستی
- زخم معده
- جراحی

فواید و خواص چای فراسیون:

چای فراسیون به مانند با رقیق کردن و از بین بردن اخلاط در ریه ها به مانند داروی ضد انعقاد عمل می کند ؛ در نتیجه ای که در بالا به دست آمد، چای فراسیون مانند یک خلط آور عمل می کند و این مشکلات تنفسی و تحریک پذیری های ناشی از خلط را کاهش می دهد و همانطور که پیش از این هم در بخش سلامت نمناک گفته بودیم چای فراسیون احتقان موجود در بینی و حفره های سینوس مرتبط با سرماخوردگی و آنفولانزا را به وسیله رقیق سازی توده خلط ها را از بین می برد.

این چای خواص ضد التهاب دارد که گلو و ریه ها را تسکین می دهد.

چای فراسیون به افزایش بهبود گوارش کمک کرده و از سوء هاضمه و ریفلاکس اسید معده جلوگیری می کند.

این چای، تولید سالم مایعات بدن و صفرا را بهبود بخشیده که این موضوع نفخ گوارشی را کاهش می دهد.

گرفتگی های رحم و سیستم گوارشی را تسهیل می کند.

خواص کلیوی دارد که به مقابله با کم آبی در بدن کمک می کند.

این چای به از بین بردن بعضی از کرم های گوارشی کمک می کند.

خواص ضد عفونی دارد که می تواند به عنوان ضد عفونی کننده ی زخم های کوچک استفاده شود.

چای فراسیون سطح قند و کلسترول خون را کاهش می دهد.

خواص گیاه تازه:

برای تسکین درد معده برگ های این گیاه را جویده و میل کنند.

برای استحکام دندان ها برگ این گیاه را بجوند.

خواص دمنوش:

برای تقویت معده ۳ گرم گیاه خشک در ۱۵۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، بعد از هر غذا یک فنجان بنوشید و برای رفع بی اشتها بی نیم ساعت قبل از غذا یک فنجان بنوشید.

برای خلط آوری ۷ گرم از این گیاه در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، روزی ۳ فنجان نوشیده شود.

برای سرماخوردگی ۷ گرم از این گیاه را در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای درمان خنازیر ۸ گرم فراسیون سفید را در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده، نوشیده و زخم‌ها را شست‌وشو دهید.

برای درمان ذات‌الجنب مزمن ۶ گرم از این گیاه در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده، میل شود.

برای درمان ترشحات زنانگی، کیست تخمدان و پستان و اختلالات قاعدگی، ۶ گرم در ۱۵۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای تب‌های نوبه ۶ گرم از این گیاه را در ۲۰۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای اختلالات عصبی و هیستری به مقدار ۸ گرم در ۲۵۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، هر ۶ ساعت یک فنجان بنوشند.

برای حصبه ۶ گرم از این گیاه در ۲۰۰ سی سی آب جوش دم کرده، میل شود.

برای دفع سنگ کیسه‌ی صفرا ۱۰ گرم از این گیاه را در ۲۵۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، روزی ۴ فنجان بنوشند.

برای بازکردن گرفتگی‌های کبد و طحال ۳ گرم گیاه خشک در ۱۵۰ سی سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده، روزی سه فنجان بنوشند.

برای تقویت چشم، دم‌کرده‌ی این گیاه همراه عسل نوشیده شود.

دم کرده‌ای از دو قاشق مرباخوری این گیاه در یک لیوان آب برای درمان زکام، سرفه، خلط‌آور و آرام‌کننده‌ی التهابات مجاری تنفسی است، همچنین محرک کبد و مسهل صفرا و دستگاه گوارش و اشتهاآور می‌باشد، در تنظیم ضربان قلب و کاهش عادت ماهانه، ضد خیز (ادم)، تصفیه‌کننده‌ی خون و رفع‌کننده‌ی کم‌خونی دختران جوان موثر است.

(خواص ذکر شده در عرق گرفته شده از این گیاه نیز وجود دارد، ولی شدت و قدرت اثر دمنوش بیش از عرق آن است، اما در عوض عوارض عرق آن کمتر از عوارض دمنوش این گیاه هست.)



مضرات احتمالی گیاه فراسیون:

عرق فراسیون تقریباً سالم است برای افرادی که آن را به صورت خوراکی و به اندازه وعده غذایی مصرف می‌کنند. هر چند خوردن این گیاه به مقدار زیاد احتمالاً غیر ایمن است. خوردن آن برای کلیه و مثانه مضر است. در اثر مصرف دوز بالا رحم تحریک می‌شود. اسراف در خوردن آن ممکن است منجر به وجود خون در ادرار شود. مقدار زیاد این گیاه می‌تواند منجر به استفراغ شود. به کار بردن این گیاه مستقیماً روی پوست منجر به واکنش‌های پوستی می‌شود. مصلح آن کتیرا، سنبل الطیب، رازیانه و عسل است.

هشدارها و احتیاط های ویژه فراسیون:

بارداری و شیردهی

مصرف این گیاه در این زمان در حین بارداری به نظر غیر ایمن است و ممکن است به آغاز قاعدگی و سقط جنین منجر شود. اگر در دوره شیردهی قرار دارید باید بدانید که هیچ اطلاعی درباره سالم بودن مصرف این گیاه در این دوره در دسترس نیست.

همچنین اگر باردار یا شیرده هستید؛ از این گیاه به عنوان مصرف موضعی استفاده نکنید.

دیابت:

عرق فراسیون قند خون را پایین می آورد. استفاده از این گیاه در کنار داروهای دیابتی شاید قند خون را به شدت کم کند.

شرایط قلبی:

این نگرانی وجود دارد که عرق فراسیون منجر به **ضربان قلب** غیر عادی در افراد دچار به مشکلات قلبی شود. بهتر است استفاده نشود.

فشار خون پایین:

عرق فراسیون فشار خون را کاهش می دهد. استفاده از این گیاه در افراد مبتلا به فشار خون پایین باید محتاطانه باشد.

جراحی:

عرق فراسیون سطح قند خون را کاهش می دهد. این ممکن است با کنترل قند خون حین و بعد از جراحی در تداخل باشد. استفاده از عرق فراسیون را حداقل دو هفته قبل از جراحی، متوقف کنید.

منابع:

سایت عطاری یاس (<https://www.atariyas.ir/>)

سایت نمناک (<https://namnak.com/>)

سایت نیک و نو (<http://www.nikono.org>)