

به نام خدا

راهنمای کاشت رازیانه و پرورش این گیاه دارویی

کاشت رازیانه بیشتر با انگیزه دارویی مورد توجه قرار می گیرد. رازیانه گیاهی است که در نواحی صخره ای رشد می یابد. در ادامه شما را با مراحل پرورش این گیاه دارویی آشنا می کنیم.

کاشت رازیانه در محیط های کوچک نیز امکان پذیر است. این گیاه از نوع علفی است و گاهی با پهنای ۱۰ تا ۵۰ سانتی متر دیده می شود. رازیانه گل می دهد و از نظر ارتفاعی به یک و نیم تا ۲٫۵ متر می رسد. از نظر رشدی سرعت بالایی دارد.



بر روی ساقه این گیاه خطوط منظم و ممتدی وجود دارد. برگ های رازیانه نازک می باشند و در شکل اولیه سبزی شوید را یادآوری می کنند. گل های آن به شکل بوته ای به رنگ زرد و در اندازه کوچک می باشد. رازیانه در ماه مرداد تا مهر به گل می نشیند.



شیزوکارپ تخم مرغی میوه رازیانه بوده و این میوه دارای برجستگی هایی طولیل می باشد. برگ و میوه گیاه رازیانه برای تهیه ادویه مورد استفاده قرار می گیرد.

کاشت رازیانه و نکات پرورشی آن

نام علمی رازیانه *Foeniculum vulgare* می باشد و گیاهی با سابقه طولانی در سواحل دریای مدیترانه است و از نظر اصالت به خانواده چتریان مرتبط می گردد. این گیاه در مناطق صخره ای و کوهستانی در دامنه رو به آفتاب رشد می کند. جنس این صخره ها باید از نوع آهکی باشد. جنس آهکی، قابل نفوذ بودن سنگ را تامین می کند. این سنگ های صخره ای رطوبت زیادی ندارند و قابل نفوذ می باشند.



تمام این ویژگی ها نشان می دهد که این گیاه برای زیست و رشد به دنبال نواحی ساحلی شبه مدیترانه می گردد. کشورهای گرمسیر ساحلی اروپا شرایط مناسبی را برای کاشت رازیانه عرضه می کنند. این گیاه در مناطقی چون آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، اسیوی، اروپای مرکزی و غربی، چین، آفریقای جنوبی، ژاپن و نیوزیلند به شکل خودرو دیده می شود. معمولاً به شکل خودرو در نواحی چون اطراف راه آهن، تاکستان و کنار جاده ها دیده می شود. در ایران نیز رازیانه در سواحل شمالی ایران و بخش های مختلف البرز با ارتفاع بین ۷۰۰ الی ۷۵۰ رویت می گردد.

مراحل کاشت رازیانه

برای تکثیر رازیانه می توانید از بخش های مختلفی چون بذر، پیاز و ساقه برگ استفاده کنید. برای نوع فلورسنسی رازیانه از پیاز استفاده می گردد. این نوع رازیانه در انواع مختلف پخته شده، کباب شده و خام کاربرد دارد. ساقه های رازیانه نیز برای این نوع تکثیر مورد توجه قرار می گیرند. این ساقه ها بسیار شبیه به کرفس هستند.



رازپانه نوع علفی پیاز ندارد و برای تکثیر این نوع رازپانه از برگ استفاده می شود. رازپانه علفی بذر لازم برای کاشت را به همراه دارد. این دانه خام، طعم شیرین بیان را به شما یادآوری می کند. البته در نوع خود نیز چاشنی بی نظیری می باشد.



برای کاشت رازپانه در دو نوع مختلف از روش های مشابهی بهره مند می شوند. برای تکثیر رازپانه بعد از اتمام آخرین یخبندان و سرمای بهاره اقدام کنید. بذر انتخابی خود را به شکل مستقیم در زمین بکارید. رازپانه به خاکی با زهکشی فوق العاده نیاز دارد.

این بذرها باید با یکدیگر حدود ۱۳ سانتی متر فاصله داشته باشند. عمق لازم برای کاشت رازیانه برابر با ۳ میلی متر است. برای بازدهی محصول، چند عدد بذر را درون خاک بکارید. بعد از رشد جوانه ها، نمونه های مرغوب آن را نگه دارید و بقیه را حذف کنید. این محصول باید با فاصله از گشنیز و شوید کاشت شود. زیرا این گونه سبزی ها در میان محصولات رازیانه دانه ایجاد می کنند و این موضوع منجر به تغییر طعم رازیانه می گردد.



اگر قصد کاشت رازیانه را در گلدان دارید، از ۴ هفته قبل از آخرین سرمای بهاره اقدام کنید. رازیانه را بعد از رسیدن به ارتفاع ۷ الی ۱۲ سانتی متر به خاک باغچه انتقال دهید. این گیاه زمانی که به ارتفاع ۷ الی ۱۲ سانتی متر می رسد، باید گلدانی برابر با ۳۰ سانتی متر داشته باشد. رازیانه ریشه مقاوم و مشهودی دارد. خاک تهیه شده این گیاه مخلوطی با شن می باشد. این مسئله به دلیل فراهم کردن زهکشی خوب برای خاک انجام می گردد.



اگر قصد رسیدن به پیازهای بزرگ را دارید، برای یک گلدان با قطر ۳۰ سانتی متری تنها یک بذر رازیانه را در نظر بگیرید. با این کار جای مناسبی برای کاشت رازیانه تهیه خواهید کرد. در صورت تنگ بودن مکان رشد، پیازها در اندازه کوچک نمود می یابند.



نکات مهم در پرورش رازیانه

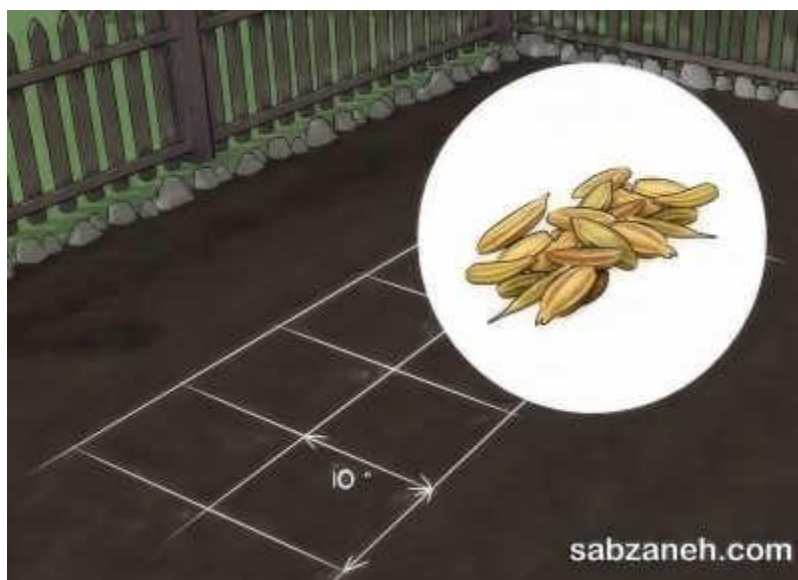
کاشت رازیانه به تابستان های طولانی و زمستان های ملایم نیاز دارد. در دمای ۶ تا ۸ درجه سانتی گراد جوانه زدن اتفاق می افتد و برای جوانه زنی به شکل عالی، دمای ۱۶ تا ۶۵ درجه سانتی گراد مناسب خواهد بود.

میزان اسیدیته خاک بین ۸ الی ۸٫۴ است و برای پرورش رازیانه از مخلوط هوموسی، عناصر غذایی و خاک های لوم رسی استفاده می شود. زمین های زیر کشت باید از نظر آبیاری رازیانه تامین باشند. میوه رازیانه در دمای ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد رویت می گردد.

زمان آبیاری در رشد رازیانه و بهبود محصول اهمیت زیادی دارد. در واقع این موضوع کمیت و کیفیت محصول را تحت تاثیر قرار می دهد. آبیاری رازیانه در مراحل مختلف انجام می شود. ابتدا در مرحله شروع رشد گیاه، آن گاه در مرحله پدید آمدن ساقه و در آخر نیز در زمان گلدهی رازیانه انجام می شود.



این گیاه از نظر نور مانند کاشت باریجه باید در معرض نور مستقیم باشد. در واقع نیاز نوری از الزامات مهم برای نگه داری رازیانه می باشد. زمستان های سخت، ریشه رازیانه را نابود می سازد و باعث یخ زدگی می شود. ردیف های کاشت رازیانه با فاصله ۳۶ تا ۴۸ سانتی متر از یکدیگر قرار می گیرند. این فاصله باید به شکل استاندارد رعایت شود. در غیر این صورت بازدهی محصول را کاهش خواهد داد. در هر متر از ردیف کشت از ۶۰ تا ۸۰ عدد بذر استفاده می شود.



برای رشد رازیانه از کود ازته استفاده کنید. البته این کود باید در حد مطلوب به خاک گیاه وارد شود. در غیر این صورت بازدهی محصول را کاهش می دهد و گیاه را در برابر سرمای زمستانه ضعیف می سازد.



پرورش رازیانه اگر طبق اصول انجام شده باشد، بسیار ثمربخش است اما این بازدهی در نواحی مستعد با برقراری شرایط طبیعی بیشتر خواهد بود. ضمن اینکه دردسر کمتری نیز برای فرد پرورش دهنده به دنبال خواهد داشت.

مهم ترین خواص عرق رازیانه

خواص عرق رازیانه برای مردان

مصرف عرق رازیانه در مردان می‌تواند به تقویت اسپرم مردان کمک کند و قدرت باروری مردان را افزایش دهد. عرق رازیانه در مردان هورمون تستوسترون را افزایش می‌دهد و از بزرگ شدن پروستات و ناتوانی جنسی در مردان پیشگیری می‌کند. عرق رازیانه ارگاسم را تعدیل می‌کند و مردان می‌توانند لذت بالاتری از رابطه جنسی خود ببرند. از دیگر خواص عرق رازیانه برای مردان می‌توان به این موضوع اشاره کرد که رازیانه باعث افزایش سوخت و ساز بدن مردان می‌شود و منجر به لاغری آن‌ها می‌شود.

در کنار این خواص عرق رازیانه برای مردان اگر مصرف عرق رازیانه زیاد از حد باشد باعث آسیب و ضرر در مردان می‌شود. عرق رازیانه حاوی مقدار زیادی هورمون زنانه است، در نتیجه مصرف بیش از حد آن در مردان باعث کاهش نیروی جنسی آن‌ها می‌شود.

خواص عرق رازیانه برای لاغری

رازیانه یک گیاه با کالری کم و فیبر فراوان است که می‌توان آن را به رژیم غذایی افزود. فیبر کالری ندارد ولی باعث می‌شود معده سریع‌تر پر شود و شما احساس سیری کنید. عرق رازیانه یا خود رازیانه می‌تواند باعث افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه بهبود روند و سرعت متابولیسم بدن شود که بدین معنی است که چربی سوزی افزایش پیدا می‌کند. از دیگر خواص عرق رازیانه برای لاغری این است که عرق رازیانه سبب کاهش اشتها و در نتیجه مصرف غذای کمتر می‌شود.

عرق رازیانه دارای خاصیت دیوریتیک (ادرار آور) تست و مانع تراکم چربی در کبد می‌شود که از این طریق نیز به کاهش وزن کمک می‌کند. رازیانه دارای عناصری مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین‌هایی مانند A و C است.

با وجود تمام خواصی که در عرق رازیانه وجود دارد و به خصوص خواص عرق رازیانه برای لاغری، تنها مصرف یک ماده غذایی نمی‌تواند سبب ایجاد کاهش وزن قابل توجهی شود.

عرق رازیانه و فشار خون

عرق رازیانه حاوی عنصر پتاسیم است. پتاسیم به کاهش فشار در رگ های خونی کمک می‌کند و از این طریق می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. پتاسیم همچنین می‌تواند ما را از حملات قلبی، بیماری های قلبی و سکته محافظت کند، بنابراین بهتر است برای سلامت قلب خود عرق رازیانه را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

خواص عرق رازیانه با عسل برای چاقی صورت

لاغر شدن صورت از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند. لاغری صورت در افراد دلایل متفاوتی دارد، ممکن است به علت رژیم های غذایی بوده و یا ذاتی باشد. در این بین بهترین گزینه برای چاقی صورت استفاده از عرقیات گیاهی است.

عرق رازیانه می تواند باعث شادابی پوست و رفع چین و چروک پوست صورت شود اما علاوه بر این موضوع عرق رازیانه همراه با عسل با مصرف روزی نصف یا یک استکان می تواند باعث چاقی صورت هم بشود.



طریقه مصرف رازیانه

رازیانه خواص و فواید بسیار زیادی برای از جمله تقویت چشم، تاثیر بر چاقی و لاغری، کاهش فشار خون، ضد بلغم و صفرا، درمان اختلالات قاعدگی، شاداب کننده پوست، کاهش عوارض یائسگی و... می باشد. در اینجا به چند طریقه مصرف رازیانه می پردازیم.

- تهیه روغن رازیانه: برای تهیه روغن رازیانه باید ۱ قاشق غذا خوری پودر تخم رازیانه را با روغن خوراکی (زیتون، کنجد، آفتابگردان) در شیشه ای دربسته بریزید و به مدت ده روز آن ره در دمای محیط قرار دهید. بعد از این مدت روغن را با یک پارچه توری نازک صاف کنید. روغن ما به رنگ سبز

خواهد بود، آن را در ظرف در بسته و یخچال نگهداری کنید. از فواید روغن رازیانه می‌توان به کاربرد آن برای دفع موهای زائد و تسکین دردهای مفصلی اشاره کرد.

- تهیه دمنوش رازیانه: برای تهیه دمنوش رازیانه یک قاشق چایخوری رازیانه را می‌کوبیم و با یک لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. دمنوش رازیانه برای درمان کیست تخمدان و افزایش ترشح شیر مادران مفید است.
- تهیه عرق رازیانه: برای تهیه عرق رازیانه باید ابتدا آب و رازیانه را بجوشانیم و سپس بخار حاصل را سرد کنیم یعنی تقطیر انجام دهیم. مایع له دست آمده از تقطیر در واقع عرق رازیانه است. از **خواص عرق رازیانه** می‌توان به درمان اختلالات قاعدگی، سوءهاضمه و مفید بودن برای دستگاه گوارش اشاره کرد.
- دم کرده برگ رازیانه: ۳۰ گرم برگ رازیانه را در یک آبجوش می‌ریزیم و به مدت ده دقیقه می‌گذاریم دم بکشد. از خواص این دم کرده برگ رازیانه می‌توان به کمک به تقویت اعصاب و هضم بهتر غذا اشاره کرد.
- استفاده موضعی و درمان چین و چروک پوست صورت: برای استفاده موضعی ابتدا باید دانه رازیانه را پودر کنید و یک قاشق مرباخوری از آن را با نصف لیوان آب جوش به مدت یک ساعت دم کنید. این دم کرده رازیانه را ابتدا صاف کرده و سپس همراه با عسل و یک قاشق غذاخوری ماست شیرین مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت قرار دهید. این مخلوط به رفع چین و چروک پوست صورت و شادابی پوست کمک می‌کند.

دمنوش رازیانه بهتر است یا عرق رازیانه؟

در پاسخ به این سوال که **دمنوش رازیانه بهتر است یا عرق رازیانه** نمی‌توان جواب قطعی داد. دمنوش رازیانه و عرق رازیانه هر دو فواید و خواص منحصر به فرد خود را دارند و نمی‌توان به صورت کلی آن‌ها را با هم مقایسه کرد.

عوارض عرق رازیانه

رازیانه و عرق رازیانه در کنار تمام فواید و خواص بی نظیر خود می‌تواند عوارض جانبی هم داشته باشد. در اینجا به برخی از **عوارض عرق رازیانه** می‌پردازیم.

- کاهش نیروی جنسی مردان: عرق رازیانه حاوی مقادیر بالای هورمون‌های زنانه است. استفاده بیش از حد رازیانه در مردان سبب کاهش نیروی جنسی مردان می‌شود.
- تداخلات دارویی: یکی از عوارض عرق رازیانه این است که در صورت مصرف همزمان عرق رازیانه با داروهای دیگر ممکن است تداخلات دارویی داشته باشیم. افرادی که از داروهای مرتبط با تشنج و صرع استفاده می‌کنند

باید از مصرف عرق رازیانه خودداری کنند زیرا رازیانه می‌تواند باعث تشدید علائم این بیماری شود. همچنین مصرف رازیانه و تداخلات دارویی در کودکان علائم بد را سریعتر نشان می‌دهد.

- ممنوعیت برای بیماران کلیوی: از آنجایی که رازیانه حاوی مقادیر بالای پتاسیم است استفاده از رازیانه و عرق رازیانه به بیماران درگیر با بیماری‌های کلیوی توصیه نمی‌شود.
- لاغری بیش از حد زنان با رازیانه: از دیگر عوارض عرق رازیانه می‌توان به لاغری بیش از حد با رازیانه در زنان اشاره کرد. رازیانه به طور طبیعی یک لاغر کننده زنان است و در صورت مصرف بدون کنترل می‌تواند خطرناک باشد.
- آلرژی و حساسیت: از دیگر عوارض عرق رازیانه می‌توان به آلرژی و حساسیت برخی افراد به این گیاه است. افرادی که به رازیانه حساسیت دارند علائمی مانند خس خس کردن سینه و گرفتگی شکم را از خود نشان می‌دهند.
- درماتیت: درماتیت یک بیماری پوستی است. از عوارض عرق رازیانه تشدید علائم این بیماری از جمله التهاب پوست است.
- رشد زود هنگام سینه در زنان thelarche: یکی دیگر از عوارض عرق رازیانه بیماری thelarche است. بیماری thelarche بیماری است که سبب رشد سینه در زنان قبل‌تر از بلوغ در زنان می‌شود. عرق رازیانه از عوامل اصلی این بیماری و عامل تشدید آن است.

مضرات رازیانه برای رحم

مضرات رازیانه برای رحم بدین صورت است که رازیانه سبب تحریک رحم می‌شود و از همین رو مصرف رازیانه در زنان باردار توصیه نمی‌شود زیرا قاعده‌آور است و خطر سقط جنین و انقباضات زودرس رحمی را افزایش می‌دهد.

منابع:

سایت سبزانه (<http://sabzaneh.com/>) – نوشته شده توسط مرضیه نوروزیان

سایت www.ghafaridiet.com