

## با خواص گل ختمی آشنا شوید

برگ‌ها و گلبرگ‌های گل ختمی را می‌توان به شکل دم‌نوش و عرقیات مصرف کرد که برای درمان انواعی از بیماری‌ها مفید است. گل ختمی علاوه بر آن که به دلیل داشتن گل‌های رنگی و بزرگش در تزئین خانه یا باغچه استفاده می‌شود، کاربردهای پزشکی و درمانی هم دارد. برگ‌ها و گلبرگ‌های گل ختمی را می‌توان به شکل دم‌نوش مصرف کرد که برای درمان انواعی از بیماری‌ها مفید است.

### گل ختمی در فرهنگ‌های مختلف

به لحاظ تاریخی گل ختمی در فرهنگ‌های مختلف به عنوان گزینه‌ای برای درمان چندین بیماری کاربرد داشته است. \*در مصر باستان از دم‌نوش گل ختمی برای کاهش دمای بدن، درمان بیماری‌های عصبی و قلبی استفاده می‌کردند. \*در کشورهای آفریقایی نیز دم‌نوش گل ختمی را برای درمان یبوست، سرطان، بیماری کبد و علائم سرماخوردگی تجویز می‌کردند. همچنین خمیر تولید شده از برگ‌های این گیاه برای درمان جراحی روی پوست قرار داده می‌شد. \*در ایران این دم‌نوش به عنوان روش درمانی برای کاهش فشار خون بالا مورد استفاده بوده است. مطالعات جدید هم حاکی از آن است که گل ختمی می‌تواند در کاهش فشارخون و کلسترول بالا موثر باشد. هرچند لازم است بررسی‌های بیشتری در این باره انجام گیرد.

\*در یونان باستان، گل ختمی را با عسل می‌جوشاندند و برای درمان زخم‌ها، اسهال خونی، درد سیاتیک و دندان درد استفاده می‌کردند.

### خواص گیاه ختمی

\*قسمت‌های مختلف این گیاه از جمله گلبرگ‌ها، برگ، ریشه و ساقه خواص دارویی متفاوتی دارند. بیشترین کاربرد ختمی برای درمان مشکلات تنفسی و برونشیت است.

\*استفاده از ریشه گیاه ختمی به عنوان داروی گیاهی برای درمان سرماخوردگی، گلودرد و دیگر مشکلات تنفسی سابقه‌ای چند هزار ساله دارد که این خاصیت درمانی فوق‌العاده حاصل لعاب زیادی است که از خیس کردن گلبرگ‌ها و ریشه این گیاه به دست می‌آید. \*همچنین برگ‌های این گیاه برای درمان گازگرفتگی و سوختگی شفابخش است.

\*همچنین گل ختمی در درمان مشکلات مرتبط با التهاب دستگاه گوارش موثر است و می‌تواند در کاهش التهاب لثه نوزادان در زمان دندان درآوردن آن‌ها مفید باشد.

\*می‌توان عصاره ریشه و ساقه ختمی را برای درمان سوختگی‌ها و زخم‌های پوستی استفاده کرد و درمانی موثر برای کاهش قرمزی و سوزش ناشی از آگزماست.

استفاده از ریشه گیاه ختمی به عنوان داروی گیاهی برای درمان سرماخوردگی، گلودرد و دیگر مشکلات تنفسی سابقه‌ای چند هزار ساله دارد که این خاصیت

\*اخیراً، گل ختمی در درمان مشکلات گوارشی از جمله سوزش معده، سوء هاضمه، کولیت زخمی و زخم معده استفاده می‌شود. همچنین محققان در نظر دارند تا کارایی ختمی را به عنوان درمان طبیعی برای کنترل قندخون در دیابتی‌ها مورد بررسی قرار دهند. \*این گیاه دارای خواصی است که می‌توان از آن در درمان سرطان و کاهش وزن استفاده کرد. در نتایج یک مطالعه دیگر آمده است عصاره گل ختمی روی متابولیسم اثر می‌گذارد و از چاقی و تشکیل چربی در کبد جلوگیری می‌کند. \*این گیاه استوایی به عنوان ترکیبی دارویی در درمان شپش سر نیز تاثیرگذار است.

### طرز تهیه

یک قاشق غذاخوری گل ختمی را در قوری بریزید و روی آن آب با دمای ۷۰ یا ۸۰ درجه ریخته و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می‌توانید آن را با کمی عسل شیرین کنید.

برای دم کردن ریشه این گیاه ابتدا ریشه آن را تمیز کرده و در یک لیتر آب جوش ریخته و اجازه دهید که به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد پس از سرد شدن آن را از صافی عبور داده و در صورت تمایل با عسل شیرین کنید.