

عُلف حشمة
Watercress

گیاہشناسی

Nasturtium officinale

✓ نام علمی

Nasturtium fontanum Aschers

✓ مترادفها

Sisymbrium nasturtium aquaticum

Brown cress, water cresse

✓ نام انگلیسی

✓ عربی: حرف الماء ، قرۃ العین

اسامی فارسی

- جیرجیر آبی
- سلماچو
- بولاغ اودی
- بالاغوتی
- بولاغ اوتی
- کورتین
- آب تره
- علف چشمه

رده بندی



□ راسته: پارچه تال

□ زیر راسته: روئه دال

□ تیره: *Cruciferae*

□ جنس: *Nasturtium*

□ گونه: *N.officinale*

گیاهشناسی

■ گیاهی است پایا و آبرزی
به ارتفاع ۳۰-۵۰ سانتی
متر و معمولاً در چشمه
سارها و مجاری آب
باریک و گاهی در
باتلاقها می روید

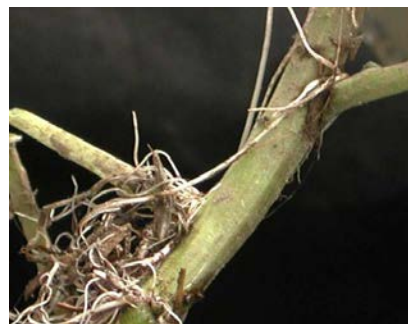


ساقه

➤ ساقه ها خزنده که عموماً ضخیم و گوشتدار است.

➤ از نقاط مختلف آن ریشه های کوچک و سفید به صورت شبکه ای خارج می شود.

➤ که ارتباط آنها را در نقاط مختلف به زمین باعث می شود



برگها



➤ برگهای آن متناوب

➤ گوشتدار

➤ مرکب از ۳ تا ۹ قطعه نامنظم

➤ به رنگ سبز تیره

➤ عاری از کرک



گل ها



- گلها سفید رنگ
- مجتمع به شکل خوشه
- گلبرگها ۴ عدد و صلیبی به
- طول ۴-۵ میلی متر
- پرچم ها ۶ عدد و تترادینام
- به رنگ زرد



میوه



- میوه آن به صورت خورجین
- به طول ۲ تا ۲.۵ سانتی متر
- با دنباله ای به طول ۸-۱۲ میلی متر
- دانه اش قهوه ای رنگ
- مدور و واقع در دو ردیف در داخل میوه



زمان گل دهی

□ اردیبهشت تا خرداد



نیاز های اکولوژیکی



□ این گیاه اختصاصاً " در چشمه ها، مجاری باریک آبها و نواحی مردابی می روید. علف چشمه ، در جریانهای ملایم آب زلال زندگی می کند و در تمام مدت تابستان نیز گل دارد

نیاز های اکولوژیکی



□ پراکندگی آن به صورتی است که در همه نواحی مشابه تا ارتفاعات ۲۰۰۰ متری یافت می شود .

□ طول ساقه آن به تناسب شرایط محیط زندگی متفاوت است به طوری که در جریانهای آب کم عمق ، ساقه اش کوتاه ولی در جریانهای آب نسبتاً عمیق که زلال باشد از ۲ متر هم تجاوز می نماید .

تکثیر

- از طریق بذر
- کاشت قطعات ریشه دار ساقه
- ولی در محل کاشت باید مرتباً آب جاری و زلال بگذرد.





نحوه کشت و پرورش

- برای پرورش باید کرت‌های کمی گودی به طول ۴۰-۵۰ متر و عرض ۳-۴ متر آماده نمود. برای اینکه طعم گیاه مطبوع و رشد آن کافی باشد در این گودالها به طور متوسط در هر ثانیه باید حدود ۴۰-۵۰ لیتر آب جاری داخل و خارج شود و بسته به نوع و جنس خاک باید برای تقویت آن با دادن کود کافی کمک کرد.
- در شرایط اقلیمی نواحی معتدل ایران بذر را می‌توان اسفند یا فروردین یا کمی دیرتر در سطح کرت‌های گود آماده شده پاشید. چون بذر خیلی ریز است معمولاً برای یکنواختی بذرکاری آن را با ماسه خشک مخلوط می‌کنند و می‌پاشند.



روش عمل

□ در فروردین گودالها را آب می کنند ، پس از مدت کوتاهی آب را قطع نموده و بذر را در گل می پاشند و بعد از این که گیاه جوانه زد و رشد آن کافی شد جریان آب منظم را به تدریج و با ملایمت برقرار می سازند ، به طوری که بذرها شسته نشوند و گیاه جوان کنده نشود . اگر از قطعات ریشه دار ساقه برای تکثیر استفاده می شود آن را می توان در مرداد ماه کشت نمود و پس از این که در خاک مستقر شده و اعضای هوایی آن رشد نمود کم کم آب را وارد کرت کرد . جریان آب باید طوری باشد که به عمق ۳-۴ سانتی متر سطح کرت را آب فراگیرد

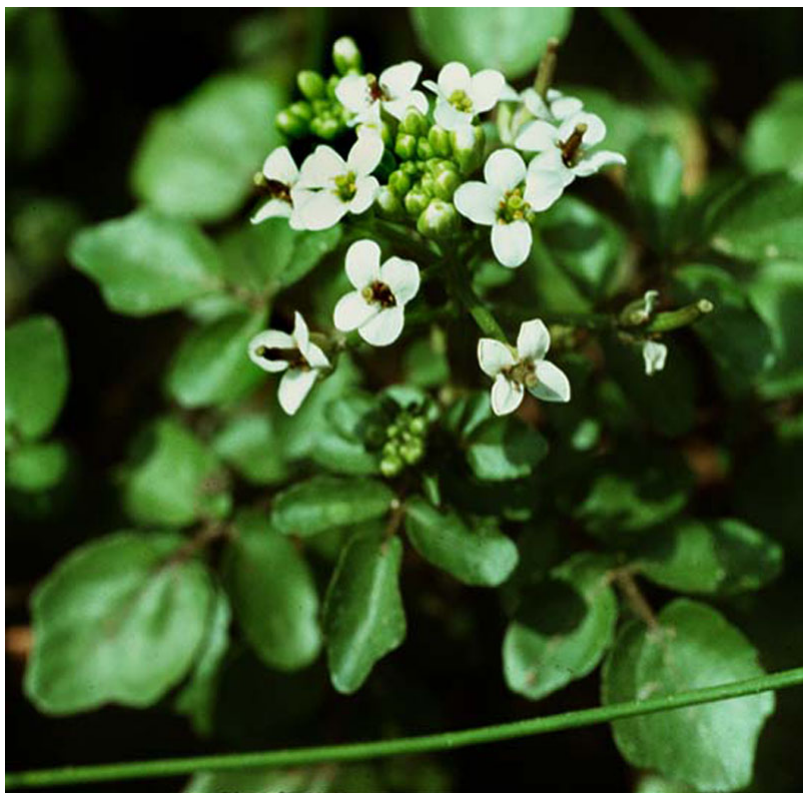


□ پرورش آن در طشتک های
بزرگ چوبی که در ته آن
مقداری خاک ریخته و روی آن
را از یک قشر آب پوشانیده
باشند نیز معمول است در طریقه
اخیر باید آب را گاهگاه عوض
کرد.

برداشت

- معمولاً ۳-۴ هفته پس از کاشت قطعات ریشه دار ، می توان بهره برداری را آغاز کرد.
- موقع برداشت محصول ، زمانی است که گیاه دارای گل باشد زیرا فقط در این موقع است که گیاه دارای حداکثر اسانس می باشد.
- قسمت های مورد استفاده گیاه، تمام اندام آن به حالت تازه است.

پراکنش جغرافیایی



- علف چشمه بومی اروپا است
- آمریکای شمالی و جنوبی
- شمال آسیا
- بریتانیا

پراکنش جغرافیایی

➤ علف چشمه به طور خودرو در اغلب جریانهای آب مناطق مختلف در ایران در راه کرج ، چالوس ، ارتفاعات سیاه بیشه ، اطراف تهران ، ری و در مناطق شمال در گیلان ، آذربایجان ، شیراز ، بوشهر می روید.



ترکیبات شیمیائی

➤ از نظر ترکیب شیمیائی در گیاه وجود گلوکوزید

➤ اسانس روغنی

➤ در هر ۱۰۰ گرم گیاه خشک ۰.۰۱۲ میلی گرم آرسنیک

تأیید شده است..

ترکیبات شیمیائی

- گلوکوزید آن گوگرددار و محلول در آب به نام گلوکوناستورتین به فرمول $C_{15}H_{20}O_9NS_2K$ یا ایزوسولفوسیانوراتیل بنزن می باشد.
- این گلوکز تحت اثر میروزین در مجاورت آب اسانسی می دهد که همان فنیل اتیل سنه ول می باشد .
- دانه این گیاه دارای موسیلاژی است که بر اثر هیدرولیز ، موادی نظیر آرابینوز، رامنوز، گلوکز و اسید گالاکتورونیک می دهد.

ترکیبات شیمیائی

- علف چشمه دارای آهن ، ید (به مقدار ۰.۰۵ درصد) منگنز ، کلسیم است بعلاوه دارای ویتامین های A و C به مقدار زیاد ، ویتامین D به مقدار کمتر است.
- مقدار آهن و ید در علف چشمه بستگی به ترکیبات زمینی دارد که در آنجا رشد می کند.

طبق بررسی های شیمیائی در هر یک صد گرم برگ وساقه تازه علف چشمه

- حدود ۷۹ میلی گرم ویتامین C
- ۵۴ میلی گرم فسفر
- ۴۹۰۰ واحد بین المللی ویتامین A
- ۱۵۱ میلی گرم کلسیم
- ۲۸۲ میلی گرم پتاسیم
- ۲.۲ میلی گرم پروتئین
- ۱.۷ میلی گرم آهن
- ۵۲ میلی گرم سدیم

تاریخچه

- بقراط مصرف آنرا به عنوان خلط آور توصیه نموده بود.
- دیوسکورید در قرن اول میلادی برای آن اثر مدر قائل بود.
- در قرون وسطی از نظر درمانی ، زیاد مورد توجه نبود.
- در قرن ۱۶ و ۱۷ برای آن اثر مدر و اشتها آور قائل بودند.
- از اواخر قرن نوزدهم ، به عنوان تصفیه کننده خون ، رفع بیماری های ریه ، سل ، بیماریهای معدی ، زردی





خواص و کاربرد

- در کشورهای چین ، هندو اندونزی از سوپ آن که با گوشت خوک تهیه می کنند برای رفع سرفه های حادث از ناراحتی ریه و تورم و جراحیهای گلو مصرف می شود.
- به عنوان مدر و ضد اسکوربوت یعنی برای رفع عوارض کمی ویتامین C استعمال می شود .
- اسانس گوگردی ازت دار آن (سولفو نایترو جی ناس) محرک خوبی است و برای کمک به هاضمه عامل موثری می باشد.
- برای آن اثر تصفیه کننده خون ، نیرو دهنده ، مدر ، اشتها آور ، مقوی معده ، آرام کننده دردهای عصبی ، تب بر و کرم کش قائل اند .

خواص و کاربرد

➤ از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی گرم و خشک می باشد

➤ مصرف آن گرم کننده بدن و اشتها آور است

➤ نفخ و باد را تحلیل می برد

➤ خون روی از هر عضو را متوقف می کند

➤ برای خرد کردن سنگ کلیه خیلی موثر است

➤ کمک به هضم غذا



خواص و کاربرد



- برای خرد کردن سنگ کلیه مناسب است
- ترشح ادرار را زیاد می کند و قاعده اور است
- سرخ نمودن رنگ رخسار
- کاهش درد پهلو
- کاهش دردهای طحال و دل پیچه و زخم روده نافع است .



خواص و کاربرد

- در بیماری قند تاثیر مثبت و شفابخش دارد.
- مقدار قند را در ادرار مبتلایان به قند کاهش میدهد.
- خلط آور است و در بیماریهای مزمن ریه و برونشیت‌های مزمن مفید است.
- در مورد روماتیسم و نقرس نتایج شفابخشی می دهد.

خواص و کاربرد

- ضمناً دانشمندانی نظیر Chatin و M.noel و عده ای دیگر ، مصرف آن را در رفع اگزما، بعضی بیماری های پوست و ریزش موی سر مؤثر یافته ، به بیماران توصیه نموده اند .
- طبق بررسی های Dr.J.Brel ، در تقویت پیاز موی سر ، مؤثر واقع می شود.
- و همچنین مالش دادن شیره این گیاه بر روی پوست سر ، برای جلوگیری از ریزش موی سر بطور قاطع است.
- شیره تازه علف چشمه ، پادزهر نیکوتین است و در مواردی ضروری از آن به صورت تزریقات زیر جلدی ، پس از استرلیزه کردن بدون مداخله گرما ، استفاده به عمل می آمده است.



ناسازگاری ها

- به سبب ترکیبات گوگردی که دارد مصرف آن در بعضی اشخاص ایجاد تشنجهای دردناک مثانه
- و در برخی موارد عدم دفع ادرار می نماید
- علت پیدایش این حالت را امروزه مربوط به اثر تحریک کننده اسانس گوگرد دار این گیاه بر روی مخاط های مثانه و مجاری ادرار می دانند.
- در زنان باردار نیز مصرف آن ممکن است موجب تشنج در رحم و در نتیجه سقط جنین شود



ناسازگاری ها

- مواد مؤثره این گیاه بر روی ماهیچه های صاف اثر نموده ، موجبات انقباض آنها را فراهم می سازد
- در نتیجه ، ضمن اینکه در مثانه ایجاد اسپاسم می کند ، بر روی رحم زنان باردار نیز این حالت را بوجود می آورد.
- از این نظر می توان خاصیت درمانی آنرا شبیه به آپپول (یکی از مواد تشکیل دهنده اسانس میوه جعفری) دانست.
- ضمناً باید توجه داشت که اگر گیاه را پس از چیدن ، در محلی قرار دهند تا تدریجاً خشک شود ، پس از خاتمه این عمل ، ضمن زرد شدن ساقه و برگ ، اثر سمی در آن به وجود می آید .

طریقه استعمال

- علف چشمه حتی الامکان اگر به صورت خام و تازه مصرف شود حداکثر خواص آن منعکس میگردد.
- شیره این گیاه را به مقدار ۶۰ تا ۱۵۰ گرم در روز مخلوط در شیر یا جوشانده های سرد مصرف می شود زیرا اگر مخلوط های اخیر به حالت گرم باشد، باعث تبخیر مواد موثره گیاه می گردند.
- شربت این گیاه با افزودن ۷۵۰ گرم قند به ۵۰۰ گرم شیره آن بدست می آید به مقدار ۴۰ تا ۱۰۰ گرم در روز، به حالت خالص و یا مخلوط مصرف می شود.

طریقه استعمال

- دم کرده آن ۵۰ - ۳۰ گرم گیاه در هزار گرم آب جوش در ظروف سربسته دم شود که اسانس آن خارج نشود و به هر حال دم کرده اثرش کمتر از شکل‌های سرد آن است ، زیرا در اثر حرارت مقداری از مواد عامل آن از دست می رود
- ولی در هر صورت باید توجه شود که در شکل سرد آن چون گیاه در آب غوطه ور است شاید آلودگی به میکروبها مخصوصاً باسیل ، حصبه داشته باشد.



➤ آلودگی های اخیر ، به علت مجاورت و یا وارد شدن مدفوع چهارپایان مانند گوسفند در آب محیط زندگی گیاه ، پیش می آید .

➤ ضمناً باید توجه داشت که به کسانی که نسبت به علف چشمه حساسیت دارند از آن داده نشود لذا باید سبزی خام آن ضد عفونی و از عدم آلودگی آن اطمینان حاصل شود

طریقه استعمال

- از شیر تازه علف چشمه مخلوط با شیرهای کاسنی ، شاه تره و کاهو که به مقدار مساوی از هر یک به کار رفته باشد ، سابقاً به عنوان تصفیه کننده خون ، استفاده به عمل می آورده اند.
- در مورد عدم دفع ادرار می توان نصف لیوان شیر گیاه را با هم وزن آن روغن بادام یا روغن زیتون ، مخلوط نموده مصرف کرد.
- چون علف چشمه ، در آبی که ترکیبات آهن و ید داشته باشد پرورش می یابد ، مقداری از این مواد را در خود جذب می کند، از این جهت اثر درمانی آن در بعضی بیماری ها مانند کم خونی و غیره قوی تر می شود.

استعمال خارجی

از شیر تازه آن مخلوط با موادی به نسبت های زیر:

شیره تازه علف چشمه ۱۰۰ گرم

الکل ۹۰ درجه ۱۰۰ گرم

اسانس ژرانیوم ۱۰ قطره

محلولی برای جلوگیری از ریزش موی سر (فرمول Dr.H.Leclerc)
(، بدست می آید که سابقاً زیاد بکار رفته است.

استعمال خارجی

- برای رفع لکه های پشت دست ، صورت و ناحیه گردن (کک و مک)
- ۳ قسمت شیره گیاه را با یک قسمت عسل به خوبی مخلوط می کنند و محلول حاصل را به صورت لوسیون، با پنبه به پوست دست یا صورت می مالند و پس از خشک شدن با آب می شویند
- در استعمال خارجی، له شده گیاه برای زخمهای اسکوربوتی نتیجه التیام دهنده دارد .

پایان

