

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# «زرک کوهی»

نگارنده: الینا ناصری

پایه: هفتم

دبیرستان: دخترانه غیر دولتی سما (دوره اول)

نام معلم: سرکارخانم نغمه اصغری

پاییز 1399

## مقدمه:

گیاه زرک کوهی پایا، علفی، سبز متمایل به خاکستری می باشد. این گیاه 40 تا 80 سانتی متر ارتفاع دارد. گیاه پوشیده از کرک می باشد. ساقه این گیاه بلند، ایستاده، منشعب و ضخیم و کرکینه پوش می باشد. این گیاه جز بن رست ها محسوب می شود، برگ با دمبرگ های طویل (6-8 سانتیمتر)، تخم مرغی- سرنیزه ای، سه بار به صورت شانه ای تقسیم شده، ساقه ای بدون دمبرگ، کاملاً پوشیده از کرک با رنگ سبز متمایل به خاکستری می باشد.

گلها به رنگ سفید، مجتمع در چترهای نسبتاً بزرگ با دمگل بلند و 30 تا 50 گلچه غیر هم قد، گسترده و ستاره مانند، گرده پوش، براكته های گریبان و گریبانک سرنیزه ای، نوک کند، کرکینه پوش، کاسه فاقد پهنک، دارای لوله تخم مرغی-

مخروطی، پوشیده از کرک های سفید، گلبرگ های کنج دار، میوه در سطح پشتی فشرده در لبه و حاشیه عریض، متورم، صاف و پره های آن نازک می باشد. گلدهی در اریبهبشت ماه و تیرماه انجام می شود.

#### **گیاه زرک یا ریشه زرشک کوهی:**

زرک همان زرشک کوهی است که در برخی مناطق کوهستانی خراسان یافت می شود. زرک میوه کوهی ترشی است که خواص فراوانی برای آن برشمردند و در فصل پاییز در بین دست فروشان محلی به فروش می رسد.

#### **- خواص دارویی گیاه زرک یا ریشه زرشک کوهی:**

سابقه مصرف زرک کوهی به دوره های گذشته می رسد، و به منظور درمان طاعون و بیماری های خونی، سل، بی اشتهایی، بیماری های کلیوی، رماتیسم، زخم ها و جراحات ها به کار می بردند.

بعضی از پزشکان سنتی در ایران نیز زرک کوهی را به عنوان رفع بوی بد خلط سینه می شناختند و در درمان بیماری های لثه، درد دندان و بعضی بیماری های چشمی (ضعف دید) از آن استفاده می کردند.



### - برخی از خواص درمانی زرک کوهی:

- درمان قطعی جوش صورت.
- روشن کننده پوست (شدت رنگدانه های پوستی را کاهش داده بنابراین سبب کم رنگ شدن لکه های پوستی می شود).
- برطرف کننده ناراحتی های دهان مانند آفت، برفک و ...
- کبد را پاک و تقویت می کند.
- بی اشتهایی را برطرف می کند.
- در درمان یرقان و زردی موثر است.
- پایین آورنده و تنظیم کننده فشارخون.
- پایین آورنده و تنظیم کننده چربی خون.
- اعمال دستگاه گوارش را منظم می کند ، برای رفع یبوست مفید است.

- مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با مصرف این گیاه قند خون خود را کنترل کنند.
- زرشک سیاه صفرا آور بوده و در درمان سنگ کیسه صفرا بسیار مؤثر است.
- درمان اگزما و خارش های پوستی که دلیل آنها کبد و غلظت خون و نه دلایل میکروبی یا ویروسی باشد.



### – زرشک، سرشار از ویتامین C، B، B1، B2

برگ‌های گیاه زرشک سرشار از ویتامین C است و خاصیت داروی ملین را دارد، میوه‌های آن ادرارآور و خلط آور است و برای خوشبو شدن دهان نیز استفاده می‌شود. پوسته، ریشه و ساقه آن تقویت‌کننده، ضد عفونی‌کننده، صفراآور، مدر و ملین است.

زرشک به علت داشتن آکالوئیدی به نام بربرین اثرات آنتی‌بیوتیکی برای باکتری‌ها دارد. همچنین سولفات موجود در این گیاه علیه سیستم‌های توموری قابل استفاده است. شاید به همین دلیل است که بعضی زرشک را عامل ضد تومور یا سرطان می‌شناسند. همچنین زرشک از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

یک کارشناس تغذیه می‌گوید: به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی داشته باشد.

یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک، ویتامین B فراوان است که در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد.

وی ادامه داد: همچنین آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B1, B2 اشاره کرد که ویتامین B1 یا تیامین می‌تواند عوارض عصبی و حتی پرخاشگری را بهبود بخشد. وی از دیگر خواص زرشک را اثر مناسب آن بر کاهش فشار خون برای افراد دچار این بیماری عنوان کرد.



همچنین از طرفی زرک، ریشه زرشک کوهی می‌باشد که با عصاره آن و ترکیبش با مومیا اصل مومنایی ساخته می‌شود. زرشک کوهی از میوه‌هایی است که در مناطق کوهستانی و مرطوب و مناطق حومه شیروان در کشور می‌روید. در زرک یا ریشه زرشک کوهی آلکالوئیدهای بربرین (Berberine)، اسیاکانتین (Oxyaconthine) و بربامین (Berbamine) موجود است و نیز میزان آلکالوئید در پوست ریشه زرشک از بخش‌های دیگر این گیاه بیش‌تر است. میوه زرشک حاوی 4% مواد قندی، 65 اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقداری صمغ است.





### - ضد التهاب:

زرک یا ریشه زرشک کوهی ضد التهاب، تنظیم کننده فشار خون و بازکننده عروق، هضم غذا، مقوی معده، صفرا آور، تب بر و مسهل است. برگ آن قابض، ضد اسکوربوت، مغزی و ضد عفونی کننده و از مهمترین خواص آن خاصیت انقباض عروق به خصوص عروق رحمی است. در طب سنتی از قسمتهای مختلف زرک یا ریشه زرشک کوهی به عنوان تصفیه کننده خون، مدر و در مورد تبهای عفونی، تیفوس و رفع تشنگی بهره می برند. در کلینیک های ترک اعتیاد نیز از پوست ریشه زرشک جهت ترک تریاک استفاده می شود. زرک یا ریشه زرشک کوهی صفرا بر و مسهل و کبد را پاک و تقویت می کند. این گیاه اعمال

دستگاه گوارش را تنظیم کرده و سوء هاضمه را از بین می برد.



#### - بی اشتهایی:

بی اشتهایی را برطرف و برای رفع یبوست مفید است. در درمان یرقان و زردی موثر و نقرس و روماتیسم را برطرف می کند. از ریشه و ساقه زرشک به خانم هائی که بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند توصیه می شود. تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که مصرف پوست ریشه زرشک اثرات بسیار مثبتی در درمان و جلوگیری از افزایش قند خون در مبتلایان به دیابت دارد. از دیگر قابلیت های درمانی اعجاب انگیز زرشک می توان به کاهش فشار و چربی خون، کاهش استرس و نیز بهبود شرایط سلامتی در بیماران مبتلا به سندروم متابولیک



اشاره کرد. زرک، سرشار از ویتامین B است که موجب جلوگیری از سرماخوردگی می شود. یکی از معضلات موجود در ایران ، فقر آهن در خانم هاست، وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می شوند می تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد.



#### - مبارزه با نشانگان سوختوسازی:

یکی دیگر از خواص زرک یا زرشک کوهی مبارزه با نشانگان سوختوسازی است. نشانگان سوختوسازی یک اختلال سوختوسازی است. معیار تشخیص این بیماری وجود حداقل ۳ مورد یا بیشتر از موارد زیر است:

- چاقی شکم؛
- قند خون بالا؛
- تری گلیسرید بالا؛
- فشار خون بالا؛

- پایین‌بودن کلسترول خوب (HDL).

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در ایران صورت گرفت تأثیر زرک یا زرشک کوهی بر توازن پرواکسیدان-آنتی‌اکسیدان (PAB) در بیماران مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی بررسی شد. توازن پرواکسیدان-آنتی‌اکسیدان شاخصی برای اندازه‌گیری عوامل مؤثر بر استرس اکسیداتیو است و احتمالاً یکی از عواملی است که خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را نشان می‌دهد.



استرس اکسیداتیو به معنای عدم تعادل در تولید رادیکال‌های آزاد و ناتوانی بدن در خنثی‌کردن تأثیرات منفی آنها (به کمک آنتی‌اکسیدان‌ها) است. بنابراین هرچه استرس اکسیداتیو یا توازن پرواکسیدان-آنتی‌اکسیدان کمتر باشد، برای بدن بهتر است. در این مطالعه ۱۰۶ بیمار مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی را به‌طور تصادفی در دو گروه قرار دادند. به یک گروه از آنها روزانه سه کپسول محتوی زرک یا زرشک کوهی و به گروه دیگر ۳ کپسول محتوی پلاسیبو (یا دارونما چیزی شبیه به دارو ولی بدون اثر واقعی) به مدت ۶ هفته داده شد. در پایان مطالعه میزان توازن پرواکسیدان-آنتی‌اکسیدان (PAB) در گروهی که کپسول محتوی زرک یا زرشک

کوهی مصرف می‌کردند، کاهش چشمگیری داشت، درحالی‌که در گروه دیگر تغییری در این شاخص مشاهده نشد.



یافته‌ها نشان می‌دهند مکمل‌های محتوی زرشک (۶۰۰ میلی‌گرم در روز به مدت ۶ هفته) می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش بدهند. در افراد مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی مکمل‌های محتوی زرشک یا زرشک کوهی می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش بدهند. این امر راهی کلیدی برای مبارزه با نشانگان سوخت‌وسازی و سایر عوارض احتمالی آن است.

#### **- پاکسازی و سم‌زدایی کیسه صفرا و کبد:**

کبد خون ما را سم‌زدایی و با تولید صفرا به هضم چربی‌ها، تجزیه‌ی هورمون‌ها و ذخیره‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی و آهن کمک می‌کند. وظیفه‌ی اصلی کیسه‌ی صفرا ذخیره‌ی صفرا و سرشار از کلسترولی است که کبد آن را ترشح می‌کند. صفرا به بدن کمک می‌کند تا غذاهای چرب را هضم کند. پاکسازی کبد و کیسه صفرا از خواص زرشک یا زرشک کوهی است. همچنین بربرین با کمک به ترشح صفرا، می‌تواند به‌عنوان یک ملین عمل کرده و فرایندهای گوارشی را تنظیم بکند.





توانایی بربرین در کمک به ترشح صفرا مهم است. زیرا کلسترول اضافی معمولاً از طریق صفرا دفع می‌شود. محصولات زاید نیز به وسیله‌ی صفرا بدن را ترک می‌کنند. با این حال عوامل دیگری مانند رژیم غذایی بد می‌توانند ترشح صفرا را کاهش بدهند. زرک یا زرشک کوهی با افزایش ترشح صفرا به سلامت کبد و کیسه‌ی صفرا کمک می‌کند.



گاهی از زرشک به‌طور سنتی برای درمان سنگ کیسه صفرا استفاده می‌شود که این امر باید تحت‌نظر پزشک باشد و بدون نظارت او انجام نشود.

**- عوارض جانبی احتمالی و مضرات زرک یا زرشک کوهی:**

خواص زرک یا زرشک کوهی- خون دماغ، استفراغ، اسهال، کاهش شدید فشار خون، کنفوزیون (نوعی حالت گیجی و کاهش هوشیاری) و حساسیت کلیه از عوارض مصرف زیاد زرک یا زرشک کوهی هستند.

استفاده‌ی متوسط از زرک یا زرشک کوهی معمولاً عوارض جانبی‌ای ایجاد نمی‌کند. مصرف بیش‌ازحد زرشک می‌تواند موجب خونریزی بینی، استفراغ، اسهال، افت شدید فشار خون، کنفوزیون (نوعی حالت گیجی و کاهش هوشیاری) و حساسیت کلیه بشود. علائم مشکلات کلیه عبارت‌اند از: وجود خون در ادرار، درد در هنگام ادرار، معده درد یا کمردرد و تب. در صورت بروز این علائم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.



سینا در صد گیاهی



Manattar.com

مصرف بربرین برای خردسالان توصیه نمی‌شود. در نوزادان ممکن است زرک یا زرشک کوهی عملکرد کبد را با اختلال مواجه و زردی را در آنها تشدید کند. زنانی که در دوران بارداری هستند نیز نباید از آن مصرف کنند. زیرا زرک یا زرشک کوهی می‌تواند موجب انقباضات رحم و سقط جنین بشود.



همچنین بهتر است زنان شیرده نیز از زرک یا زرشک کوهی استفاده نکنند، زیرا اثرات زرشک می‌تواند از طریق شیر به نوزاد منتقل بشود.

اگر از سایر داروها یا مکملها استفاده می‌کنید، پیش از مصرف مکملهای زرک یا زرشک کوهی با پزشک مشورت کنید. اگر بیماری مزمنی مانند بیماری های کبد یا دیابت دارید، قبل از مصرف مکملهای زرک یا زرشک کوهی با پزشک مشورت کنید. در بیماران دیابتی تأثیر زرشک در کاهش قند خون به حدی است که ممکن است بیمار نیازی به مصرف سایر داروها نداشته باشد.

نباید زرک یا زرشک کوهی را جایگزین درمان‌های متداول کرد. به‌عنوان مثال نباید از زرک یا زرشک کوهی به‌عنوان درمان خانگی عفونت دستگاه ادراری استفاده کنید. زیرا ممکن است با وجود ازبین‌رفتن علائمی مانند درد و سختی در ادرار، باکتری‌ها به‌طور کامل از بین نرفته و به کلیه‌ها سرایت کنند.



با اینکه در این زمینه اطلاعات کمی در دست است، ولی زرک یا زرشک کوهی می‌تواند بر عملکرد داروها در بدن تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال براساس مطالعه‌ای که در مجله‌ی اروپایی داروشناسی به‌چاپ رسید، زرک یا زرشک کوهی می‌تواند میزان سیکلوسپورین (داروی سرکوب‌کننده‌ی دستگاه ایمنی) را در بیماران که پیوند کلیه انجام داده‌اند، بالا ببرد.

فراموش نکنید که مکمل‌های زرک یا زرشک کوهی از لحاظ سلامت و تأثیر تغذیه‌ای به‌طور کامل مطالعه نشده‌اند. در برخی موارد ممکن است میزان ماده‌ی مؤثر مکمل‌های مختلف با هم متفاوت باشد. در برخی موارد نیز ممکن است مکمل‌ها به فلزات سنگین آلوده باشند. همچنین تأثیر این مکمل‌ها و تداخل احتمالی‌شان با داروها هنوز مشخص نشده است.

### - استفاده از زرک یا زرشک کوهی برای سلامتی:

باتوجه به تحقیقات محدود هنوز زود است که بخواهیم زرک یا زرشک کوهی را برای درمان بیماری‌ای تجویز کنیم. همچنین خوددرمانی با زرشک و پرهیز یا به‌تأخیر انداختن استفاده از داروهای رایج می‌تواند عوارض خطرناکی به‌دنبال داشته باشد. اگر قصد استفاده از مکمل‌های زرک یا زرشک کوهی را دارید، ابتدا با پزشکتان مشورت کنید.

