

گیاه معجزه گر

شیرین بیان / موثق بون / شیرین بویه

علمی و پژوهشی

نوشته: حسینی حسنیار شغنانی



شیرین بیان (*Glycyrrhiza glabra*) گیاهی خودرو از تیره سبزی آساهها، بومی جنوب اروپا، شمال آفریقا و نواحی معتدل آسیاست. از جمله رستنیهای علفی چندساله است. در اکثر نقاط افغانستان و بخصوص در شغنان به فراوانی می‌روید. برگهای آن مرکب است و از 4 تا 7 زوج برگ به اضافه یک برگچه آخری تشکیل یافته است که به سبب ترشح شیر، چسبنده‌اند. گل‌هایش مایل به آبی و میوه‌اش شامل 5 تا 6 دانه لوبیایی مایل به قهوه‌ای است. ریشه و ساقه زیرزمینی آن مصرف دارویی دارد. ریشه این گیاه دارای پوستی قهوه‌ای‌رنگ یا سیاه و مغز زردرنگ است، که خیلی هم شیرین می‌باشد.

شیره ی ریشه شیرین بیان دارای مقادیری **گلوکز**، **ساکاروز**، **آسپاراژین**، مواد آلومیدی، رزین و جوهر است و در طبابت، داروسازی و صنایع غذایی مصارف متعدد دارد.

بابلیان در حدود 4000 سال پیش شیرین بیان را به عنوان تقویت کننده بدن می‌شناخته‌اند. همچنین **مصریان** عهد باستان از ریشه آن عصاره تهیه می‌کرده‌اند؛

چنانکه در سال 1923 میلادی از مقبره **توت انخ آمون** یا توت عنخ آمون یکی از نام آورترین فراعنه مصر که از 1327 – 1333 پیش از میلاد بر مصر حکمرانی میکرد، ریشه این گیاه یافت شد.



خواص درمانی شیرین بیان

گیاه شیرین بیان دارای خصوصیات طبی و درمانی زیاد میباشد که بر روی برخی از آنها که جنبه تطبیقی دارند مکتب مینماییم.

این گیاه برای تقویت عمومی بدن مفید است و خوردن آن از پیری زودرس جلوگیری می‌کند و برای نرم کردن سینه موثر است.

زخم‌ها و آبله‌های پوست را با چای شیرین بیان شستوشو دهید تا زود خوب شود. برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را باید مکید تا برطرف شود.

این گیاه ورم معده را برطرف می‌کند تنگی نفس را تسکین می‌دهد و برای درمان سوء هاضمه و از بین بردن بادکردن شکم مفید است.

برای رفع بوی بد زیر بغل و پا از برگ‌های شیرین بیان مرهم درست کرده در این قسمت‌ها بگذارید. و برای از بین بردن لکه‌های پوست نیز موثر ثابت شده است.

مهمترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است و در اروپا و آمریکا استفاده می‌شود، درمان کننده زخم معده و سرطان معده است و برای این منظور

شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذا خوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا 4 ماه تکرار کنید، شخص معالجه خواهد شد.

ریشه و شیره این گیاه در قبال ویروسهایی نظیر HIV (ایدس) و هیپاتیت A مقاومت می کند.

اخطار

در ضمن باید خاطر نشان ساخت که از استفاده زیاد از شیرین بیان جلوگیری شود که با داشتن قند زیاد برای طحال/طلی که قسما وظیفه آن تصفیه خون میباشد مضر ثابت شده است. گزارش شده است که برخی از افراد در اثر مصرف زیاد آن با درد عضله روبرو شده و عده ای دیگر با کرخ شدن دست و پا مواجه شده اند. افزایش بیش از حد شیرین بیان سبب افزایش وزن نیز میشود.

در صورت بالا بودن فشار خون یا ناراحتی گرده، قلب یا جگر از مصرف شیرین بیان بپرهیزید. زنان باردار از مصرف محصولات شیرین بیان پرهیز نمایند، همچنان زنان شیرده نیز سعی نمایند شیرین بیان و محصولات حاوی آنرا مصرف نه نمایند.

چه آنهاییکه باردار و شیرده نیستند نیز در مصرف شیرین بیان جانب احتیاط را رعایه کنند. مصرف بیشتر از 4 تا 6 هفته عوارض جانبی و خیمتری را در قبال دارد. در صورت بروز عوارض غیرمترقبه به داکتر معالج مراجعه شود.

منابع و ماخذ

Winston, David; Steven Mimes (2007). *Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief*. Healing Arts Press

Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. — К: Наукова думка, 1989. — 304 с. — 100 000 экз

Симкин Б. Е. Лакрица — корень среднеазиатских джунглей // *Химия и жизнь*. — 1977. — № 12.

