

# به نام خدا

عنوان ارائه: گل قاصدک

استاد درس: جناب آقای دکتر وهابی





# معرفی گل قاصدک

• نام علمی:

• *Taraxaxum officinale weber.* نام فرانسه *Pissenlit* و نام انگلیسی آن *Dandelion* می باشد.  
نامهای دیگر آن به فارسی، عربی و در کتب طب سنتی، گل قاصد، خبرآور، شجره اسنان الاسد، هندباء بری،  
خس بری و کاسنی بری نامیده شده است.



# ارایه شناسی

- 
- گیاهان
  - گیاهان گلدار
  - دولپه ای های نو
  - استریدها
  - میناسانان
  - کاسنیان
  - قاصدک Alexandra Henri Gabriel de Cassini
- فرمانرو
  - طبقه بندی نشده
  - طبقه بندی نشده
  - طبقه بندی نشده
  - راسته
  - تیره
  - سرده





• نام فارسی : قاصدک

• تیره : کاسنی compositae

• نام انگلیسی : Dandelion

• نام علمی: Taraxacum officinale

# در صد گرم برگ گیاه گل قاصدک مواد زیر موجود است:



- ۸۵ گرم
- ۲.۷ گرم
- ۰.۷ گرم
- ۱۰ گرم
- ۱۸۵ میلی گرم
- ۶۵ میلی گرم
- ۳ میلی گرم
- ۷۵ میلی گرم
- ۴۰۰ میلی گرم
- ۱۴۰۰ میلی گرم
- ۰.۲ میلی گرم
- ۰.۲۵ میلی گرم
- ۱.۲ میلی گرم
- ۴۵ میلی گرم

- اب
- پروتئین
- مواد چرب
- نشاسته
- کلسیم
- فسفر
- آهن
- سدیم
- پتاسیم
- ویتامین ا
- ویتامین ب ۱
- ویتامین ب ۲
- ویتامین ب ۳
- ویتامین ث



# خصوصیات گیاه

- گیاهی است علفی و دایمی که به طور خودرو در بین چمن‌ها، حاشیه‌ی شوره زارها، کنار جاده ها، زمین های بایر، بیشتر مزرعه ها و دشت‌ها و به طور کلی در همه جا میروید.
- بلندی ساقه آن به ۱۰ تا ۳۰ سانتیمتر می رسد. ساقه ی این گیاه سرشار از شیرابه‌ی سفیدرنگ است.
- برگ‌های این گیاه سبز رنگ، بدون کرک و دارای بریدگی های مثلثی شکل و نوک تیز است که روی سطح زمین قرار دارد.
- گل های گل قاصدک در انتهای ساقه ظاهر می شود. ساقه های این گیاه منتهی به نهنجی می شوند که بر روی آن گل های زردرنگ زیبا و زبانه‌ای به قطر ۳ تا ۵ سانتیمتر قرار دارند. گل اذین ان (Capitule) است.
- گلبرگ‌های زبانه‌ای شکل آن دایره وار از داخل به خارج به تدریج باز می شوند. گل‌ها در هنگام باران و نیز در هنگام خشکی هوا بسته می شوند.

- میوه‌ی آن به شکل فندقه و دارای دسته‌ی تارهای ابریشمی در قسمت انتهایی است که به آن قاصدک می‌گویند زیرا به منظور بذرافشانی به پرواز درمی‌آید.

- ریشه‌ی این گیاه به اندازه یک و به ندرت به دو متر نیز می‌رسد. به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد که پر از شیرابه‌ی سفید رنگ است.

- زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست دارد و شهد زیادی از آن به دست می‌آورد.

- تا کنون بالغ بر ده گونه از این نوع گیاه شناخته شده است.







- **طبیعت:**

- طبق نظر حکمای طب سنتی طبیعت آن سرد و خشک است.

- **رویش جغرافیایی:**

- در اغلب نواحی اروپای شمالی، غرب آسیا، شمال آفریقا، آمریکا ی شمالی و ایران انتشار دارد.

- **ترکیبات شیمیایی و مواد موجود در ریشه:**

- روغن فرار، مواد صمغی رزینی، اسیدهای چرب و هایدروکسی فنیل استیک اسید در آن مشخص شده است.



**ترکیبات شیمیایی و مواد موجود در اندام هوایی:**  
ساپونین، کولین، الکل سرلیک، آرابینوز و ویتامین‌های A, B, C در آنها تشخیص داده شده است.

**بخش مورد استفاده:**  
ریشه و برگ و شیرابه

**نحوه مصرف:**  
برگ و ریشه را به صورت دم کرده یا جوشانده استفاده می‌کنند و در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها نحوه و مقدار مصرف را پزشک تشخیص داده و تجویز می‌نماید.



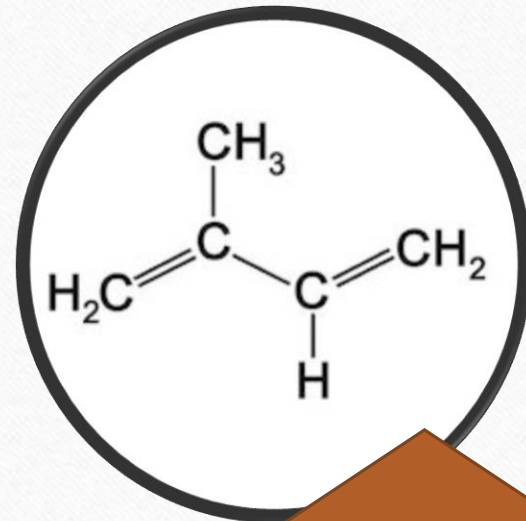
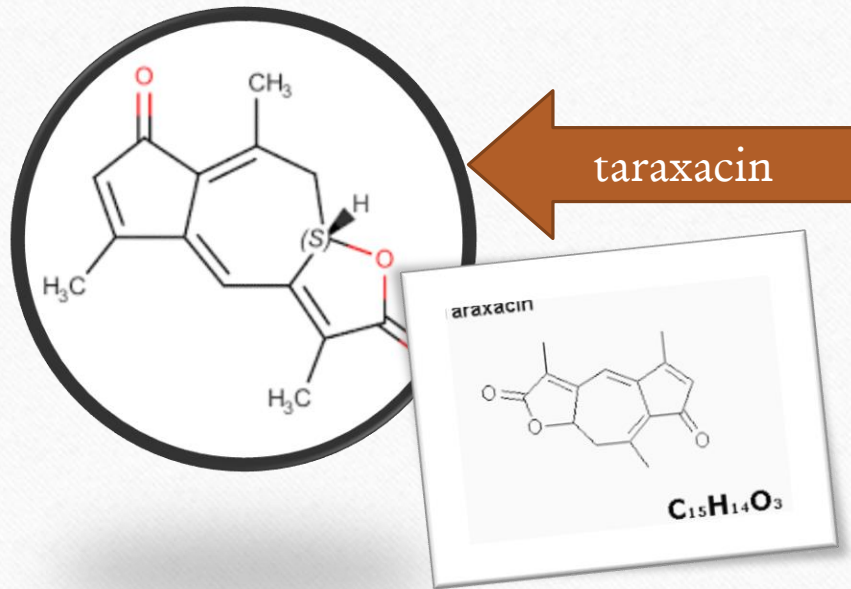
# ترکیبات شیمیایی

- ریشه این گیاه دارای ماده ای تلخ به نام تراگزاسین، کولین و تاراگزاترول می باشد همچنین در ریشه آن مقدار کمی تانن وجود دارد و نوعی الکلوئید به نام تاکزین و تاراگزه رول در اعضای این گیاه یافت میشود.
- ضمناً این گیاه دارای ساپونین، قندهای مختلف و اسیدهای چرب است. این گیاه بالاترین حد ویتامین آ را در بین گیاهان داراست و همچنین دارای مقدار زیادی پتاسیم است.
- املاح کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیوم، سدیم، منگنز، فسفر، سیلیس و گوگرد در این گیاه ثابت شده است.



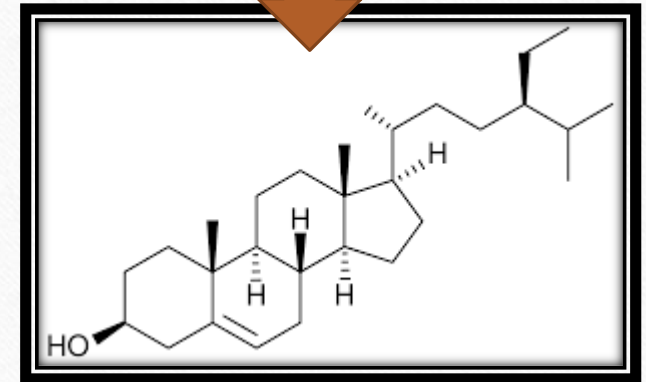
# مواد موثره

- تاراكساسين، taraxacin، تریپنوییدها، triterpenoids، فیتو استرول ها phytosterols از مواد موثره اصلی می باشند.



terpenoid

Phytosterols



# نحوه کاشت و تکثیر

- این گیاه معمولاً به صورت خودرو می‌روید و کمتر آن را تکثیر می‌کنند. روش تکثیر آن به روش کاشت بذر است. جوانه زنی در عرض ۲ هفته صورت می‌گیرد.
- خاک شنی، ماسه‌ای، لومی و خوب زهکشی شده، بهترین خاک برای رشد این گیاه است، اما در اکثر خاک‌ها رشد می‌کند.
- گل قاصدک به مکان‌هایی با نور نیم سایه احتیاج دارد و آبیاری آن به طور متوسط صورت می‌گیرد. همچنین دمای بین ۲۰ تا ۳۲ درجه برای رشد گل قاصدک مناسب است.



# برداشت

- از اوایل بهار تا اواخر شهریور بتدریج میتوان برگ های گل قاصد را برداشت کرد. پیکر رویشی این گیاه در مرحله گلدهی از بیشترین مقدار موثره برخوردار است. اواخر پاییز یا اوایل بهار قبل از رویش گیاه زمان مناسبی برای برداشت ریشه های گل قاصد است.



# خواص دارویی و فواید قاصدک

---

- ۱. خواص قاصدک برای لاغری
- قاصدک از گیاهان دیورتیک معروف و کاهنده اشتها است و از آن جا که ادرار انسان حاوی ۴ درصد چربی می باشد مصرف قاصدک به دفع آب و چربی اضافی بدن که از عوامل بروز چاقی می باشند کمک می کند.
- از سوی دیگر برگ های قاصدک دارای کالری ناچیزی بوده و به عنوان شیرین کننده عالی برای افرادی که به دنبال لاغری هستند قابل استفاده می باشد.



## کاهش کلسترول برای لاغری

مصرف قاصدک به کاهش چربی های مضر بدن از جمله کلسترول بد خون و تری گلیسرید کمک کرده و کلسترول خوب را افزایش می دهد.





- ۲. روده و گوارش
- قاصدک یک گیاه دارویی ملین و کاهنده اشتها است که به بهبود هضم و گوارش کمک کرده و با ایجاد تعادل در باکتری های مفید روده به کاهش مشکلات گوارشی کمک می کند.
- فیبر فراوان موجود در قاصدک نیز باعث بهبود حرکات روده شده و برای درمان اسهال و یبوست مفید است.



- ۳. زخم معده

- قاصدک کره ای از معده در برابر آسیب های ناشی از استرس اکسیداتیو، التهاب و اسید بیش از حد معده محافظت کرده و خطر بروز زخم معده را کاهش می دهد.

- ۴. کاهش فشار خون

- قاصدک دیورتیک است و با افزایش حجم ادرار به کاهش فشار خون بالا کمک می کند همچنین فیبر موجود در آن کلسترول را کاهش داده و به حفظ تعادل میان پتاسیم و سدیم در بدن کمک می کند که هر دو عامل نقش مهمی در تنظیم فشار خون بالا دارند.



- لازم به ذکر است آب گیاه قاصدک در این زمینه موثرتر عمل می کند.



- ۵. سلامت کبد

- قاصدک حاوی آنتی اکسیدان هایی همچون ویتامین C و لووتین است که عملکرد کبد را بهبود می بخشد. سایر ترکیبات موجود در این گیاه نیز به درمان خونریزی کبد کمک کرده و برای سم زدایی کبد مفید می باشد.

- ۶. سلامت کلیه

- سدیم موجود در ریشه قاصدک به سم زدایی و پاکسازی سموم انباشته در بدن و کلیه ها کمک کرده و به دلیل خاصیت دیورتیک باعث دفع ضایعات، نمک و آب اضافی بدن و پاکسازی خون می شود.





- ۷. سنگ کیسه صفرا
- قاصدک عملکرد کیسه صفرا را بهبود بخشیده و با افزایش تولید صفرا و کاهش التهاب از مشکلات صفراوی جلوگیری می کند.
- ریشه قاصدک نیز ترشح صفرا در بدن را افزایش داده و از انسداد کیسه صفرا و سنگ کیسه صفرا پیشگیری می کند.
- ۸. عفونت
- عصاره قاصدک با طیف وسیعی از باکتری ها و ویروس ها مقابله کرده و به درمان عفونت و کاهش علائم بیماری های همچون آنفلوآنزا کمک کرده و رشد و تکثیر ویروس HIV را کند می کند.

- ۹. عفونت ادراری
- برگ قاصدک یک دیورتیک عالی و ضد عفونی کننده قوی است که با افزایش حجم ادرار به دفع مواد سمی از سیستم ادراری کمک کرده و با جلوگیری از رشد باکتری ها از عفونت دستگاه ادراری پیشگیری می کند.

- ۱۰. کم خونی
- قاصدک منبع غنی آهن، پروتئین و ویتامین ها است و مصرف آن خطر بروز کم خونی را کاهش می دهد زیرا آهن جزء اصلی هموگلوبین خون محسوب می شود در حالی که ویتامین B<sub>۱۲</sub> و پروتئین برای تولید گلبول های قرمز و سایر اجزای خون حیاتی می باشند.







- و همچنین در افزایش سرعت حرکت اسپرم
- مصرف ریشه گیاه گل قاصد باعث افزایش تحرک اسپرم در رفع ناباروری مردان میشود.
- داروی دندل هرب حاوی کپسول هایی از گیاه کامل خشک شده ی گل قاصد (ریشه-برگ-گل) می باشد. که در بسیاری از درمانها جهت تقویت پوست و مو و مکمل غذایی و موثر در بهبود عملکرد باروری استفاده میشود.

# دیگر خواص دارویی گل قاصد



- برای پوست و مو
- اکنه و جوش
- درمان سوختگی
- زگیل
- موهای چرب
- درمان شوره سر

- خواص دارویی گل قاصد
- سلامت استخوان
- زردی
- دیابت و قند خون
- سرطان
- افسردگی



# روش استفاده از قاصدک و مقدار مصرف

---

- ریشه قاصدک جایگزین خوبی برای قهوه محسوب می شود. کافیهست ریشه های قاصدک را به مدت ۱ تا ۲ ساعت در فر دمای ۲۰۰ درجه فارنهایت قرار داده و خشک کنید. سپس مانند قهوه آن را آسیاب کرده و به عنوان نوشیدنی استفاده کنید.
- توصیه می شود از ریشه های قاصدک اواخر تابستان برای این کار استفاده کرده و از خشک کردن آن ها مقابل نور خورشید اجتناب کنید.
- از قاصدک به صورت روغن، تنتور و چای نیز استفاده می شود و مکمل های قاصدک در قالب کپسول به فروش می رسد.



- از ریشه و اندام های هوایی گل قاصدک به صورت دم کرده استفاده میشود.
- برگ های جوان گل قاصدک را معمولا با سالاد می خورند و چون خیلی تلخ است باید آن را با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. همچنین چند مشت برگ خشک شده ی آن را به آب حمام اضافه می کنند.
- توجه داشته باشید زمانی که از گیاه قاصدک استفاده می کنید باید روزانه حداقل دو لیتر آب بنوشید.



## دوز مصرف قاصدک

- حداکثر دوز روزانه مصرف قاصدک در افراد بزرگسال ۱۸ سال و بالاتر بین ۲ تا ۸ گرم ریشه خشک قاصدک به صورت چای یا دمنوش، ۴ تا ۸ میلی لیتر عصاره الکلی قاصدک (به نسبت ۱ به ۱) می باشد.



# عوارض جانبی و مضرات قاصدک

- مصرف خوراکی یا موضعی قاصدک ممکن است باعث بروز واکنش های آلرژیک همچون خارش، جوش، ورم، مشکلات تنفسی و سرگیجه شدید در برخی افراد شود.
- مصرف قاصدک با آنتی بیوتیک هایی همچون گریپافلوکساسین، انوکساسین، اسپارفلوکساسین، سیپروفلوکساسین، نورفلوکساسین و تروافلوکساسین تداخل داشته و جذب آن ها را کاهش می دهد.
- قاصدک ممکن است باعث افزایش سطح لیتیوم و بروز اختلالات مزمن در بدن شود، بنابراین کسانی که لیتیوم مصرف می کنند لازم است قبل از مصرف قاصدک با پزشک مشورت کنند.



- مصرف قاصدک ممکن است با داروهای دیورتیک تداخل داشته باشد زیرا هر دو باعث افزایش پتاسیم در بدن شده که می تواند خطرناک باشد.
- ناراحتی های معده از شایع ترین عوارض نوشیدن چای قاصدک است که منجر به دردی مشابه زخم معده در فرد می شود. این درد معمولا خود به خود از بین می رود اما در صورت ادامه دار بودن لازم است به پزشک مراجعه شود.
- از دیگر عوارض گوارشی قاصدک می توان به کاهش اشتها، حالت تهوع و نفخ اشاره کرد. در صورتی که داروهای آنتی اسید برای کاهش اسید معده مصرف می کنید از خوردن قاصدک خودداری کنید.
- قاصدک ممکن است باعث کاهش شدید قند خون به خصوص در افراد دیابتی که دارو مصرف می کنند شود.





# با تشکر

---

