

"بهترین گیاهان دارویی ضد سرطان برای پرورش در خانه"

همه چیز از روزی آغاز شد که الیزابت میلارد از کار در مزرعه خسته و کوفته بود، از شهر نفرین شده‌ایی که در آن گیر کرده بود احساس بیزاری می‌کرد. به چندتا از برگ‌های گیاه ریحان مقدس چنگی زد و درون دهانش چپاند. چند دقیقه بعد، به طرز شگفت‌انگیزی خودش را پرانرژی احساس کرد. میلارد نویسنده‌ی کتاب داروخانه‌ی حیاط پشتی می‌گوید، دقیقاً از همان لحظه متوجه‌ی خاصیت دارویی این گیاه و گیاهان دیگر شدم. برایان هتتریک نیز قدرت درمانی گیاهان را به عینه مشاهده نموده است. شغل او پرورش بسیاری از این میوه‌ها و سبزیجات است، که در مرکز درمانی بقراط در غرب ساحل پالم، به خدمت گرفته می‌شود و تأکید آنها بر خواص دارویی گیاهان است. هتتریک، که در زمره پزشکان طب گیاهی جای دارد، معتقد است طبیعت ابزارهای بسیار قدرتمندی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در اختیار ما قرار داده است که می‌تواند شما را قوی و سالم نگه دارد. بهترین روش به خدمت گرفتن خواص دارویی گیاهان، پرورش آنها در باغچه‌ی حیاط خودتان است. خوشبختانه، برای پرورش برخی دانه‌ها و گیاهان کوچک که خواص گیاهی فوق‌العاده‌ایی دارند، نیازی به استعداد و مهارت خاص باغبانی نیست. در اینجا هتتریک و میلارد لیستی از گیاهانی که علاوه بر خواص فوق‌العاده‌ی دارویی به سهولت نیز رشد می‌کنند را بیان نموده‌اند. برای حصول بهترین نتیجه از محصولات تازه، رسیده و خامی که خودتان پرورش داده‌اید، میل کنید.

سیر

خواص قدرتمند: آنتی‌باکتریال، ضد میکروب و ضد قارچ که در عین حال التهاب را نیز کاهش می‌دهد. مطالعات حاکی از آن است که سیر می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه و پروستات را کاهش دهد، ورم مفاصل و استخوانی را تخفیف دهد و برخی سلول‌های سرطانی را ویران کند. یافته‌های اولیه حاکی از آن است که سیر می‌تواند از میزان بالای کلسترول بکاهد و فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون کاهش دهد.

مصرف روزانه سیر: طبق مطالعات منتشر شده در مجله‌ی پزشکی خانواده‌ی آمریکا، مصرف منظم سیر مانع از بروز سرماخوردگی‌های شایع می‌گردد. میلارد می‌گوید، هنگامی که احساس بیماری می‌کند سیر را ساطوری کرده، اجازه می‌دهد تا ۱۵ دقیقه به همان حالت بماند تا ترکیبات آن فعال شود و گسترش یابد و سپس همانند یک قرص آن را قورت می‌دهد. این کار برای روابط شخصی چندان خوب نیست، اما برای سرماخوردگی به طرزی باورنکردنی مؤثر است. در ادامه می‌افزاید که اکنون ۱۰ سال است سرما نخورده است.

راهنمای پرورش سیر: در بهار یا پاییز، دانه‌ی سیر را به صورت آنلاین یا از کشاورزهای محلی و یا از فروشگاه‌های محصولات کشاورزی تهیه کنید. (از ریشه‌ی گل سیر که سم‌پاشی شده‌اند استفاده نکنید زیرا آنها اغلب جوانه نمی‌زنند.) یک حبه سیر را بردارید، به طوری که قسمت تیز آن بالا قرار گیرد تا عمق ۸ تا ۹ سانت در زیر خاک فرو ببرید و بعدی را با فاصله‌ی ۵۰ سانت از اولی بکارید. چنانچه در پاییز اقدام به کاشت سیر نمودید، سطح خاک را با کودهای گیاهی (کاه، یونجه خشک، برگ خشک یا علف‌های زده شده) بپوشانید تا در زمستان گرم بماند. هنگامی که در بهار ریشه‌ی پیچک مانند آن ساقه‌دار شد تا گل کند، آن را با قیچی باغبانی بزنید تا مواد مغذی آن در خود سیر باقی بماند و به گل سیر منتقل نشود. ۲ هفته‌ی دیگر نیز صبر کنید؛ سپس ریشه‌ی سیر را از زمین خارج کنید و محصول خود را برداشت کنید.

جوانه بروکلی

خواص قدرتمند: جوانه‌ی بروکلی حاوی ذخیره‌ی قدرتمندی از سولفارفان است که منابع ضد سرطانی طبیعی بدن را تحریک کرده و رشد تومورهای سرطانی را متوقف می‌سازد. محققان دانشگاه جانز هاپکین، جوانه‌ی بروکلی که سرشار از آنزیم‌های مفید، ویتامین‌ها و مواد معدنیست را یکی از قدرتمندترین منابع ضد سرطانی پیرامون ما می‌دانند. جوانه‌های بروکلی قند و کلسترول را کنترل می‌کند که در نهایت منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. جوانه‌های بروکلی ۱۰ تا ۳۰ مرتبه قدرتمندتر از بروکلی‌های رسیده هستند زیرا آنها در اوج قوت خود هستند.

مصرف روزانه جوانه بروکلی: طبق دو مورد از مطالعات جداگانه در این زمینه، سولفارفان علائم تنگی نفس و اختلالات تنفسی را تخفیف می‌دهد زیرا روند فشار اکسیداسیون و التهاب را از مسیر عبور هوا خارج و بیرون هدایت می‌کند.

راهنمای پرورش جوانه بروکلی: در هر فصلی از سال که هستید، ۲/۱ فنجان دانه‌ی جوانه‌ی کلم بروکلی را درون کوزه‌ای دهن‌گشاد بریزید و درب آن را بگذارید. ۲ فنجان آب روی آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۸ ساعت بماند. سپس آن را آبکش کنید. دوباره روی آن ۲ لیوان آب بریزید و این روند را ۲ بار در روز و در ۳ روز متوالی تکرار نمایید. پس از ۳ روز ساقه یا ریشه‌ی آنها به اندازه‌ی ۱،۵ تا ۲ سانت قد می‌کشند و شیرین‌ترین، نرم‌ترین و مغذی‌ترین گیاه را برایتان به ارمغان می‌آورند. ماحصل آن تقریباً ۲ فنجان بروکلی در عرض ۷۲ ساعت است. اجازه دهید آب جوانه‌ها گرفته شود، سپس آنها را در ظرفی درب‌دار ریخته و در یخچال نگه دارید. بدین ترتیب می‌توانید آنها را به مدت ۵ روز در یخچال نگه دارید و به مرور استفاده نمایید.

نعناع

خواص قدرتمند: طبق دو مورد از مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۲، نعناع با خواص ضد سرطانی بعلاوه ترکیبات حاوی کارتنوئید و رتینوئید خود اثرات مخرب سرطان پروستات و کبد را دفع می‌کند. طبق یافته‌ها از دیگر ترکیبات نعناع رزماریک اسید است که رادیکال‌های آزاد را از بین برده و التهاب را تقلیل می‌دهد، علائم آلرژی‌های فصلی را تا حد قابل توجهی محو می‌سازد. تحقیقات اولیه‌ی آزمایشگاهی حاکی از آن است که روغن نعناع فلفلی تاثیر داروهای ضد عفونت را افزایش می‌دهد.

خواص روزانه نعناع: نعناع گوارش را تسهیل می‌کند. طبق مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۲، نحوه‌ی عملکرد نعناع در تسهیل گوارش با شل کردن بافت عضلانی مجرای گوارشی همراه است تا گرفتگی‌ها باز شود، گازها رها شود و دردهای شکمی حتی در افرادی که از سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر رنج می‌برند، التیام یابد. میلارد معتقد است که نعناع بهترین چیزی است که پس از زیاده‌روی‌های غذایی در شب که متوجه می‌شوید نباید این قدر غذا می‌خوردید، می‌توانید آن را مصرف کنید.

راهنمای پرورش نعناع: در بهار، یک گیاه جوان نعناع بخرید و در گلدان بکارید. اجازه دهید آفتاب به صورت متمایل بر گلدان شما بتاند و نه کامل، گرچه همیشه پرورش گیاهان و گسترش انرژی هنگامی که در معرض تابش آفتاب قرار گیرند، صورت می‌پذیرد، اما چند روز نیز آنها را در سایه قرار دهید تا استراحت کنند. گیاهان از ریشه‌های خیس بیزارند.

مارچوبه

خواص قدرتمند: این ساقه‌ی باریک و قلمی همیشه حاوی بالاترین سطح گلوکوتایون و ترکیبات ضد مسمومیت است که سموم از جمله سموم مولد سرطان و رادیکال‌های آزاد را از بدن دفع می‌کند. همچنین

مارچوبه از خواص ضدالتهابی برخوردار است و همین موارد آن را در صدر جنگنده‌ترین گیاهان علیه بیماری‌های مزمن از قبیل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها قرار داده است. مارچوبه همچنین سرشار از ویتامین B، فولات، ویتامین C، ویتامین K، کلسیم، زینک، منیزیم، سلنیوم و آهن است.

خواص روزانه مارچوبه: مارچوبه می‌تواند التیام‌بخش سردردها و تأثیرات مخرب مصرف الکل باشد. محققان کره‌ای دریافته‌اند که مارچوبه سطح آنزیمی که ترکیبات الکل را در هم می‌شکند را افزایش می‌دهد.

راهنمای پرورش مارچوبه: این گیاه جاودانی را یک‌بار بکارید و ۲۵ سال ساقه‌های آن را برداشت کنید. در اوایل بهار، یک گیاه یک ساله‌ی تاج دار مارچوبه بخرید و در نقطه‌ایی از حیاط که خشک و آفتاب‌گیر است، بکارید. تاج مارچوبه را تا ۸ سانت در خاکی غنی یا خاک شنی قرار دهید. آنها را در ۴ ردیف و به فاصله‌ی ۳۵ سانتی از یکدیگر بکارید. آنها را با ۸ سانت خاک محصور کنید. پس از ۲ هفته، خاک بیشتری روی آن‌ها بریزید زیرا ساقه‌های مارچوبه در تلاشند که از خاک سر بر آرند. مقداری کود گیاهی روی آن‌ها بریزید و به طور منظم آب دهید. هتريك پیشنهاد می‌کند که تا ۲ سال اول به ساقه‌های مارچوبه دست نزنید تا ریشه‌های قوی‌تر و پرنرژی‌تری پیدا کنند. هنگامی که زمان برداشت محصول شد، از یک چاقوی تیز استفاده نمائید و ساقه‌ها را از انتها قطع کنید.

ریحان

خواص قدرتمند: خواص آنتی‌اکسیدانی، آنتی‌باکتریال و ضدالتهابی، علاوه بر این‌ها بتا-کاروتین و منیزیم موجود در ریحان نقشی کلیدی در محافظت از سلول‌ها در برابر سکنی‌گزیدن بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی، آسم، ورم مفاصل و استخوان، آرتريت روماتوئید و التهابات روده‌ای بر عهده دارد.

خواص روزانه ریحان: ریحان به تسکین سردرد کمک می‌کند. مشخص شده است که عملکرد ترکیبات موجود در ریحان موسوم به اوژنول در خنثی‌سازی فعالیت آنزیم‌های سیکلوکسیژناز همانند تأثیر داروهای بدون نسخه‌ای مانند آسپرین و ایبوپروفن است. میلارد برای تخفیف سردرد جویدن برگ‌های ریحان را توصیه می‌کند.

راهنمای پرورش ریحان: بیش از ۶۰ نوع گونه‌ی مختلف ریحان در جهان وجود دارد اما میلارد ریحان شیرین ایتالیایی، ریحان شیرین، ریحان تایلندی و ریحان بنفش را ترجیح می‌دهد. گیاه جوان ریحان را در فصل بهار خریداری نمائید و بلافاصله در حیاط بکارید، از خاک استاندارد باغبانی استفاده نمائید. به جای آبیاری برگ‌ها، خاک را آبیاری نمائید زیرا آن‌ها مستعد آفت هستند. منتظر باشید ریحان‌ها تا ۱۴ سانت بلند شوند، البته این امر بستگی به گونه‌های مختلف ریحان متغیر است.

برگ‌های ریز و سبز کلم قرمز

خواص قدرتمند: محققان دریافته‌اند که برگ‌های فوق‌العاده جوان و سبز کلم قرمز که کم‌تر از ۲ هفته از عمرشان می‌گذرد، در مقایسه با برگ‌های رسیده‌ی کلم قرمز، شش برابر بیش‌تر حاوی ویتامین C و ۶۹ برابر ویتامین K هستند.

ویتامین C سوپر استار آنتی‌اکسیدان‌هاست، دشمن التهاب است و محافظی در برابر صدمات سلولی و در ممانعت از بروز بیماری‌های مزمن از قبیل بیماری‌های قلبی کمک شایانی می‌کند. همچنین برگ‌های جوان و سبز کلم قرمز حاوی ترکیبات کلیدی در کلاژن‌سازی، تقویت عضلات، پوست، استخوان‌ها و دیگر بافت‌های همبند است. طبق مطالعاتی دیگر که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، ویتامین K مانع از انعقاد خون، پیشگیری از تحلیل و پوکی استخوان و تصلب شرائین و همچنین عدم رشد سلول‌های سرطانی می‌گردد.

خواص روزانه کلم قرمز: در ممانعت از ابتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلونزا بی نظیر است. ویتامین C سیستم ایمنی بدن را با ترغیب به تولید گلبول‌های سفید خون تقویت می‌کند، گلبول‌های سفید خون در واقع خط مقدم مقابله با باکتری‌ها و عفونت‌ها هستند.

راهنمای پرورش کلم قرمز: با تخم کلم قرمز یا تخم برگ‌های جوان سبز آغاز کنید. از سینی مخصوص کاشت تخم استفاده نمائید و حدوداً ۵ سانت خاک ارگانیک درون آن بریزید. دانه‌ها را روی خاک ارگانیک بپاشید و یک لایه‌ی نازک خاک روی دانه‌ها بریزید. فقط همین یک بار روی آن‌ها کاملاً آب بپاشید: سپس سینی را پشت پنجره‌ای آفتاب‌گیر قرار دهید و روزی چند مرتبه با اسپری آب دهید. در عرض یک هفته برگ‌های جوان و شادابی حاصل کار شما خواهد بود. پس از ۱۰ روز که ارتفاع برگ‌ها به ۵ سانت رسید، می‌توانید محصولتان را برداشت نمائید.

بابونه

خواص قدرتمند: طبق اعلان مؤسسه‌ی ملی سلامت، این گیاه آنتی‌اکسیدان، ضدالتهاب و آنتی‌باکتریال در زمره یکی از موثرترین گیاهان جهان محسوب می‌شود. یافته‌های اولیه دال بر آن است که بابونه سلول‌های سرطانی را خنثی می‌کنند اما خواص اثبات‌شده‌ی آن شامل ترمیم سریع زخم‌ها، پیشگیری و بهبود سرماخوردگی، مقابله با عفونت‌های باکتریایی، فرونشاندن اسپاسم و گرفتگی عضلانی، آرام کردن اضطراب و بهبود کیفیت خواب می‌شود.

خواص روزانه بابونه: چای بابونه موجب تمدد اعصاب و تسکین برانگیختگی‌های عصبی می‌باشد. طبق مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۲ که از سوی دانشگاه پزشکی پنسیلوانیا صورت گرفته است، بابونه‌ی آلمانی اضطراب را از بین می‌برد و حتی علائم افسردگی‌های خفیف را کاهش می‌دهد.

راهنمای پرورش بابونه: یک بسته تخم بابونه خریداری نمائید و آنها را در ابتدای کاشت درون اتاق نگه دارید زیرا ریشه‌ها گرما را دوست دارند. پس از ۶ تا ۸ هفته، بابونه‌ها را به فضایی آفتاب‌گیر که هوا جریان دارد، منتقل کنید. یک بار در هفته آنها را آبیاری کنید یا هر زمانی که خشک به نظر رسیدند. در عرض یکی دو ماه، گل‌های ریز زرد و سفید آن آماده‌ی برداشت است. آنها را درون سینی خشک نمائید. گل‌ها را خرد نمائید و درون قوری بریزید. آب جوش را به آن بیافزائید، اجازه دهید دم بکشد و نوش جان کنید.

معاونت بهره برداری و بهداشت

مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار