

جلوگیری از آلزایمر با مصرف کُندر

18 آذر 1401

«کُندر» شیره گیاهی به همین نام است که مزه‌ای گس و تلخ دارد. درخت بزولیا که صمغ کندر از آن به دست می‌آید دارای چهار گونه مختلف است که صمغ آن‌ها خواص درمانی فراوانی برای سلامتی انسان دارد.

تاریخچه استفاده از کندر

در ایام قدیم در هند از کندر برای تدارک بخور در مراسم آیینی و فرهنگی و به عنوان یک درمان سنتی استفاده می‌شده است. در کشورهای مختلف مانند آفریقا، چین، هند و شرق خاورمیانه نیز استفاده می‌شده و بیش از یک دهه است که در اروپا مورد توجه قرار گرفته است.

خواص کندر برای سلامتی انسان

مطالعات زیادی درباره اثرات کندر بر سلامتی انسان انجام شده و تأثیرات آن را به اثبات رسانده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خواص ضدالتهابی کندر

کندر به دلیل دارا بودن موادی از گروه اسیدهای تریتروپنوییدی به نام بوسولیک اسید، دارای خواص ضدالتهابی است. کندر باعث کاهش تعداد عوامل التهابی در محل آسیب زده شده به بافت و در نتیجه کاهش التهاب در محل آسیب می‌شود.

خواص کندر برای درمان آرتریت

بوسولیک اسیدهای موجود در کندر باعث بهبود وضعیت ساختاری غضروف‌ها در بیماران دچار استئوآرتریت و توقف پیشرفت این بیماری می‌شود. در یک مطالعه روی بیماران دچار استئوآرتریت، مشخص شد که پس از هشت هفته مصرف کندر، درد و تورم در استخوان‌ها و غضروف‌ها کاهش یافته است.

خواص کندر برای درمان بیماری‌های التهابی روده

تحقیقات نشان می‌دهد که مشتقات بوسولیک اسید موجود در کندر دارای ویژگی‌های قوی ضدالتهابی است که التهاب زخم‌های روده را کاهش داده است همچنین عصاره کندر در درمان اسهال بیماران دچار سندرم التهابی روده موثر است و انقباض عضلات صاف روده‌ای را کاهش می‌دهد.

خواص کندر برای درمان آسم

در مطالعه‌ای بالینی روی بیماران آسمی، ۷۰ درصد بیماران دریافت‌کننده عصاره کندر، بعد از اتمام دوره درمان، بهبود قابل توجه و معنی‌داری در علائم بیماری از جمله کاهش تنگی نفس، برونشیت و کاهش تعداد حمله آسمی در مقایسه با گروه دارونما از خود نشان دادند.

خواص ضدسرطانی کندر

در مطالعات بالینی و سلولی مختلف اثر [ضدسرطان](#) بوسولیک اسیدها قدرتمندی از رزین کندر مشاهده شده است. مطالعات حیوانی نشان داده که عصاره کندر باعث مهار رشد سلول‌های سرطانی در موش‌ها می‌شود همچنین مطالعه دیگری روی اثرات کندر بر متاستاز سلول‌های سینه و تشکیل تومور در مغز انجام شد و نشان داد که متاستازهای مغزی که به درمان‌های رایج جواب نمی‌دهند با استفاده از کندر رو به بهبود گذاشته‌اند.

اثر کندر بر تقویت حافظه

یکی از مهمترین و جالبترین خواص کندر روی انسان، تقویت حافظه و رفع فراموشی و ضعف حافظه است؛ اثرات تقویتی کندر روی حافظه در دوران بارداری نیز به اثبات رسیده است؛ مطالعات حیوانی نشان داد که مصرف کندر در موش‌ها در دوران شیردهی سبب افزایش قدرت حافظه و یادگیری در نوزادان آن‌ها می‌شود.

تجویز کندر به میزان ۰.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن موجب افزایش چشمگیر قابلیت‌های یادگیری به ویژه تقویت و نگهداری حافظه می‌شود. بر اساس مطالعات جدید، کندر می‌تواند از بروز [بیماری آلزایمر](#) جلوگیری کند و در معالجه آن نیز مؤثر باشد. مهمترین جایگاه یادگیری و حافظه در مغز، هیپوکامپ است؛ احتمالاً عصاره کندر با تاثیر بر این ناحیه موجب افزایش انتقال پیام‌ها و تقویت حافظه می‌شود.

خواص کندر برای دستگاه گوارشی

بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که بوسولیک اسید به عنوان یک ترکیب ضدزخم اثرات خوبی بر دستگاه گوارشی انسان دارد. این اثر ضدزخم با افزایش مقاومت مخاط گوارشی، سنتز موضعی عوامل محافظت‌کننده از دیواره دستگاه گوارش و مهار ساخت عوامل التهابی محقق می‌شود.

رزین سوسولیا یا همان کندر هزاران سال است که در طب سنتی هند، چین، رم و یونان استفاده می‌شود. بر اساس قدیمی‌ترین منابع طب سنتی، کندر برای درمان ناراحتی‌های تنفسی، بیماری‌های گوارشی، درد مفاصل و التهاب استفاده می‌شده است. حکمای طب سنتی بر این عقیده بوده‌اند که صمغ کندر در درمان تومورها، تهوع، اسهال و تب مؤثر است.

حکما مصرف کندر در دوران بارداری را بر تقویت حافظه و یادگیری کودکان مؤثر دانسته‌اند.

بسیاری از درمانگران طب سنتی بر این باورند، افرادی که بدزخم هستند و زخم‌های شان در مدت زمان بیشتری خوب می‌شود با مکیدن یا جویدن یک نخود کندر به صورت روزانه به مدت ۳ تا ۴ روز می‌توانند به درمان سریع‌تر زخم‌ها کمک کنند.

خوردن صمغ کندر موجب بهبود خش صدا و صاف شدن آن می‌شود. این صمغ گیاهی با کاهش خلط و ترشحات حلقی خشونت صدا را برطرف می‌کند.

به عقیده متخصصان طب سنتی، افراد گرم مزاج و مبتلایان به ناراحتی‌های قلبی و عروقی، فشار و قند خون باید از مصرف کندر خودداری کنند.

برخی متخصصین معتقدند که کندر برای خوردن و قورت دادن نیست. در روایات و منابع بوعلی سینا آمده است که کُندر باید مضغ شود؛ مضغ یعنی جویدن. جویدن کندر باعث تقویت لثه‌ها و کم شدن

عفونت‌های دهانی می‌شود.

خواص کندر برای سلامت دهان و دندان

کندر می‌تواند به بهبود بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری لثة کمک کند. اسید بوسولیک‌های موجود در این صمغ دارای خواص ضد باکتریایی قوی هستند که می‌تواند به پیشگیری و درمان عفونت‌های دهان کمک کند و بنابراین جویدن کندر برای سلامت دهان و دندان توصیه می‌شود. در یک مطالعه، شرکت‌کنندگان آدامس حاوی کندر را به مدت ۵ ساعت جویدند که نمونه‌های بزاق نشان دهنده کاهش تعداد میکروب‌ها در دهان این افراد بود.

کاهش میزان کلسترول و سلامت کبد با مصرف کندر

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که تجویز کندر در افرادی که رژیم غذایی چرب مصرف می‌کنند باعث کاهش ۳۸ درصدی کلسترول خون می‌شود. همچنین عصاره هگزان کندر باعث محافظت کبد در برابر آسیب‌های ایجاد شده با مواد شیمیایی مانند تراکلریدکربن و پاراستامول (ماده موجود در داروی استامینوفن) می‌شود.

اثرات کندر بر کاهش قند خون

فرمولاسیون گیاهی حاوی رزین کندر، اثرات بسیار خوبی در کاهش قند خون نشان داده است و می‌تواند در افراد مبتلا به دیابت، بسیار مؤثر باشد. تحقیقات نشان داده است که یک دوره ۲۸ روزه مصرف عصاره کندر در موش‌های صحرایی دیابتی، باعث کاهش چشمگیر قند خون آن‌ها می‌شود.

اثر ضد میکروبی کندر

تأثیر اسانس روغنی پوست درخت بزولیا در برابر باکتری‌های مختلف گرم مثبت و گرم منفی مانند استافیلوکوکوس اورئوس (عامل عفونت‌های پوستی)، اشرشیا کلی (عامل مسمومیت‌های غذایی و اسهال) به اثبات رسیده است همچنین فعالیت ضدقارچی اسانس کندر روی قارچ‌های کاندیدا آلبیکنس (عامل برفک دهان) در شرایط آزمایشگاهی به اثبات رسیده است.

تقویت سیستم ایمنی با کندر

مصرف طولانی‌مدت کندر با افزایش شمار گلبول‌های سفید و بالا رفتن تیترا آنتی‌بادی‌های بدن همراه است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می‌کند.

خواص کندر برای التهابات پوست

از کندر به عنوان درمانی برای درمان کبودی و زخم‌های عفونی استفاده می‌شود. عصاره و روغن کندر، قرمزی پوست را کاهش می‌دهد و سبب تحریک ساخت پوست می‌شود.

خواص کندر برای باروری

به دلیل تغییر سبک زندگی و تغذیه مردم، میزان ناباروری در جهان به طور روزافزونی در حال افزایش است؛ کندر از قدیم‌الایام به عنوان ماده‌ای برای افزایش غریزه جنسی و ارتقای شانس باروری مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

در یک مطالعه حیوانی که به بررسی اثر کندر بر سیستم تولیدمثلی موش‌ها پرداخت، مشخص شد که

مصرف خوراکی کندر، باعث افزایش قدرت باروری می‌شود همچنین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کندر ممکن است باعث افزایش تحرک و تراکم اسپرم شود.

عوارض جانبی مصرف زیاد کندر

مصرف مقادیر بسیار زیاد کندر باعث بروز عوارض جانبی مختلفی نظیر تهوع، استفراغ، رفلاکس و اختلالات گوارشی می‌شود، اما هیچ گزارشی از تداخل جدی آن با داروها گزارش نشده است.

کندر از منظر طب سنتی دارای طبیعت گرم و خشک است.