

# فواید کاکوتی برای سلامتی

5 بهمن 1401

همراه با سرد شدن هوا حساسیت‌های فصلی و بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی افزایش می‌یابد. استفاده از دمنوش‌های گیاهی برای درمان این بیماری‌ها و پیشگیری از آنها بسیار موثر است. گیاه کاکوتی یکی از این گیاهان دارویی است.

کاکوتی یا مشک طرامشک با نام علمی *Ziziphora* نام یک سرده از تیره نعناعیان است که بوی گرم و تندى همچون نعناع دارد. زیزیفورا که در آذربایجان ایران تحت عنوان «کاهلیک اوتی» شناخته می‌شود، به طور معمول در مناطق کوهستانی و ناهموار می‌روید.

به غیر از منطقه مذکور، این گیاه در استان گیلان، خراسان شمالی، چهارمحال و بختیاری، فارس، کهگیلویه و بویراحمد و بخش‌هایی از اصفهان به وفور در فصل بهار یافت می‌شود. کاکوتی گیاهی دارویی و ادویه‌ای معطر است که از برگ‌های خشک و خرد شده آن به عنوان طعم‌دهنده در دوغ استفاده می‌شود.

این گیاه در عین حال مزایای بیشماری برای سلامتی دارد که استفاده از آن را در قالب انواع دمنوش‌های گیاهی به طرز چشمگیری افزایش داده است. فوایدی که در ادامه بررسی می‌شوند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط مجله بین‌المللی بیولوژی دسته‌بندی شده‌اند:

## تنظیم سطح کلسترول خون

پس از تجزیه و تحلیل یافته‌های علمی مشخص شد که سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید در موش‌های آزمایشگاهی به دنبال مصرف زیزیفورا کاهش می‌یابد. اسانس این گیاه حاوی تیمول و کارواکرول است که از طریق مهار فعالیت HMG-CoA ردوکتاز باعث کاهش سطح کلسترول می‌شود.

## فعالیت ضد میکروبی

مطالعات جدید نشان داده‌اند که عصاره زیزیفورا دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی در شرایط آزمایشگاهی است. به گفته برخی از محققان، تیمول، پولگون و پپیریتن موجود در کاکوتی مسئول فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی آن هستند.

## تسکین زخم معده

محققان با بررسی اثر عصاره آبی گیاه زیزیفورا بر زخم معده ناشی از اسید استیک در موش‌های صحرایی آزمایشگاهی، تاثیر مثبت این عصاره را در بهبود زخم مشاهده کردند. آنها این اثر را با نقش آن در کاهش نسبت مرگ سلولی به تقسیم سلولی و همچنین افزایش رگزایی در غشای مخاطی معده مرتبط می‌دانند.

یکی از ترکیبات اصلی زیزیفورا، پولگون به شمار می رود که اثر ضد التهابی آن کاملاً شناخته شده است. پولگون و 1، 8-سینئول اجزای مهم عصاره این گیاه، می توانند ترشح بیش از حد اسید در معده را کاهش دهند.

### خواص ضد افسردگی

طی مطالعات مختلف دیده شده که عصاره کاکوتی حاوی اثر ضد افسردگی در حیوانات آزمایشگاهی بوده است. هرچند مکانیسم چنین تاثیری تا به امروز ناشناخته باقی مانده است، اما دانشمندان گزارش کرده اند که الگوی رفتاری حاصل از عصاره این گیاه مشابه آن چیزی است که پس از مصرف فلوکستین رخ می دهد. شباهت بین این دو الگوی رفتاری نشان می دهد که این اثر به دلیل افزایش احتمالی انتقال عصبی سروتونرژیک است. همچنین گفته شده که خاصیت ضد افسردگی کاکوتی می تواند مربوط به ترکیباتی مانند پولگون باشد.

### تنظیم سطح گلوکز خون

در تحقیقی اثر عصاره هیدروالکلی گیاه زیزیفورا بر تعداد سلولهای بتای فعال پانکراس در موشهای دیابتی مورد بررسی قرار گرفت و یافته ها حاکی از آن بود که این عصاره باعث افزایش تعداد سلولهای بتا، ترشح انسولین و در نتیجه کاهش گلوکز سرم در حیوانات مبتلا به دیابت می شود.

با این حال برخی از محققان معتقد هستند که کاکوتی در راستای کمک به درمان دیابت مستقل از انسولین عمل می کند و بیشتر بر افزایش مصرف محیطی گلوکز تاثیر می گذارد.

### خاصیت ضد تشنجی

در آزمایشی اثرهای ضد تشنج برگهای زیزیفورا در موشهای صحرایی تر بررسی شد و نتایج نشان داد که تزریق عصاره هیدروالکلی این گیاه باعث تاخیر در زمان شروع تشنج می شود. تحقیقات نشان می دهند که ترکیبات گابائوژیک و آنتی کولینرژیک (مسدود کننده استیل کولین) در گیاه زیزیفورا وجود دارد.

فلاونوئیدهای کاکوتی با تاثیر بر گیرنده های GABA اثرات کنترل کننده گابا و در نتیجه ضد تشنجی خود را اعمال می کنند. همچنین این گیاه دارای ترکیبات معطری است که در کاهش اضطراب و استرس روانی موثر بوده و روی سیستم عصبی تاثیرات ملایمی دارند.

### مبارزه با سرطان

در مقاله ای که در مجله ایمونولوژی غذا و کشاورزی به چاپ رسیده است، اثرات اسانس طبیعی زیزیفورا بر سرطان معده مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به نتایج مطالعه، این عصاره حاوی اثر سمی بر رده سلولی AGS سرطان معده بود.

### عوارض جانبی کاکوتی

در حال حاضر اطلاعات خاصی در مورد عوارض جانبی کاکوتی در دست نیست. اما به طور کلی، هر فردی ممکن است به برخی گیاهان و ادویه ها حساسیت داشته باشد. این حساسیت ابتدا باید توسط خود

فرد و در درجه دوم توسط پزشک تشخیص داده شود. اما چنین واکنش های آلرژیکی معمولاً عوارض مزمن یا حاد ایجاد نمی کنند و پس از شناسایی گیاه حساسیت زا و حذف آن از رژیم غذایی، عوارض مربوط به آلرژی نیز برطرف می شود. با این وجود هیچ شرکت یا محصولی نمی تواند از قبل از واکنش های آلرژیک بدن هر فرد آگاه باشد. ناسازگاری بدن با یک یا چند گیاه خاص به ندرت رخ می دهد، اما مصرف کنندگان ممکن است به هر حال با آن مواجه شوند.

دوز روزانه و زمان مصرف

علاقه مندان می توانند 2 تا 3 گرم از پودر خشک برگهای این گیاه را 3 بار در روز مصرف کنند. بهترین زمان مصرف نیز 1 الی 2 ساعت پس از وعده های غذایی است. برای تهیه دمنوش نیز می توان از افزودن آب جوش روی برگهای خشک شده استفاده کرد. پس از 15 دقیقه دمنوش جادویی شما آماده میل کردن خواهد بود.