

خوردن شنگ در بارداری

گیاه شنگ که با نام علمی *Tragopogon graminifolius* شناخته می‌شود و از خانواده *Asteraceae* است، یکی از گیاهان با خواص دارویی و درمانی بسیار است که در حد فاصله فصل اردیبهشت تا تیرماه به دست می‌آید. این گیاه در شیراز و اصفهان به شنگ آلاله، در خراسان ریش بز خالدار، در عربی لجه النیس و زنب الخیل و در عراق با نام ازناپ شناخته می‌شود. این گیاه در چمنزارهای کنکاک شمال و در غرب ایران، تفرش، اراک، کوه شاهو و کردستان زیاد است. گیاه شناسان نوع حقیقی این گیاه را نر و نوع چمنی آن را ماده می‌دانند.

از برگ‌های شنگ در سالاد به همراه کاهو و یا همراه با کاسنی و سرکه می‌توان مصرف کرد. همچنین اگر این گیاه را پختید، هرگز آب آن را دور نریزید، زیرا خواص بسیار مفیدی دارد. گیاه شنگ بطور کلی برای درمان اختلالات گوارشی و کبدی توصیه می‌شود. این گیاه برای درمان زخم‌های گوارشی و ریه مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین عصاره آن به دلیل قابض بودن برای درمان انواع خونریزی‌ها از جمله خونریزی‌های رحمی، دستگاه تنفسی و حتی برای درمان اسهال نیز موثر است. محققان مصرف شنگ را به دلیل داشتن خواص زیادی که دارد، بسیار توصیه کرده‌اند. همچنین این گیاه در دوران بارداری می‌تواند برای درمان خونریزی رحمی و یا درمان و جلوگیری از اسهال مصرف کرد. تنها باید توجه داشته باشید که در دوران بارداری باید بصورت پخته شده مصرف شود.

خواص شنگ در دوران بارداری

برگ گیاه شنگ طبیعت سرد و خشک و قابض دارد، بنابراین فواید بسیار زیادی برای بدن دارد که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

درمان بیماری‌های کبدی

گیاه شنگ دارای خاصیت سم زدایی است و برای درمان بیماری‌های کبدی از جمله کبد چرب و همچنین برای پاکسازی آن بسیار مفید است. ریشه گیاه شنگ حاوی شیره‌ای به نام قندرون است که به منظور پاکسازی و سم زدایی کبد از آن استفاده می‌شود.

درمان اختلالات گوارشی

این گیاه کوهی دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان می‌باشد که علاوه بر اینکه به افزایش اشتها کمک می‌کند، در هضم بهتر غذا نیز موثر است. علاوه بر آن از این گیاه برای جلوگیری از خونریزی معده و درمان عفونت معده نیز استفاده می‌شود. گیاه شنگ خواص بسیار زیادی برای سلامت دستگاه گوارش دارد.

درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها

از دیگر خواص بسیار مهم گیاه شنگ، خاصیت قابض بودن است. از این رو این گیاه برای درمان بسیاری از خونریزی‌ها نیز استفاده می‌شود. با خشک کردن این گیاه می‌توان بسیاری از زخم‌های کهنه و سوختگی‌ها را التیام داد. همچنین این گیاه می‌تواند از خونریزی رحم جلوگیری کند از همین رو برای زنان باردار بسیار مفید است.

درمان کولیت

گیاه شنگ به دلیل آنتی اکسیدان فراوانی که دارد، برای درمان التهاب روده و کولیت بسیار مفید است. همچنین به سلامت روده و درمان اسهال نیز کمک می‌کند.

همچنین باید بدانید که، ریشه گیاه شنگ دارای شیر و لعابی تلخ مزه است که برای افزایش اشتها، درمان مسمومیت، نرم کردن سینه و خلط آور، درمان سرفه و التیام دهنده انواع زخم‌ها بسیار مفید است.

مضرات شنگ در بارداری

هر ماده خوراکی علاوه بر خواص بسیاری که دارد، می‌تواند برای برخی افراد مضر باشد. گیاه شنگ هم از این قاعده مستثنی نیست. از این رو توصیه می‌شود تا افراد زیر از گیاه شنگ استفاده نکنند و یا در مصرف آن دقت کنند:

- افرادی که دارای انواع بیماری‌های کلیوی هستند از گیاه سنگ استفاده نکنند.
- این گیاه دارای طبع سرد و خشک است، از این رو افرادی که دارای مزاج صفراوی هستند، از این گیاه استفاده نکنند.
- گفته شده است که زنان باردار که دچار ویار هستند می‌توانند با خوردن این گیاه به کاهش این مشکلات کمک کنند، اما از آنجایی که بطور قطعی مشخص نشده است، بهتر است زنان باردار قبل از مصرف این گیاه با پزشک خود مشورت کنند.