

شنبليله؛ نبايده دليل اثرات تحريكي بر رحم در بارداري مصرف شود

شنبليله گياهي بومي مناطق مديترانه‌اي در محدوده بين چين و هند و از جنوب تا اتيوپي است و امروز در بسياري از كشورها پرورش ميبابد. در ايران اين گياه كمتر به حالت وحشي وجود دارد و در بيشتر نقاط كشور به طور وسيع كاشته ميشود. بخش مورد استفاده آن دانه‌هاي رسيده و خشك شده است.

عصاره الكلي دانه‌هاي اين گياه اثر كاهنده كلسترول خون و كبد دارد. همچنين عصاره آبي و الكلي دانه‌ها نيز باعث كاهش قندخون در افراد سالم و ديابتي شده و تعداد و قطر سلول‌هاي بتا لوزالمعده را نيز افزيش مي‌دهد. دانه‌ها اثرات كاهش پراكسيداسيون چربي، افزايش گلوتاتيون و كاهش آلفا توکوفرول خون را نيز از خود نشان داده‌اند. تجويز عصاره غني از استروئيدهاي دانه‌ها سبب افزايش اشتها و ميزان غذا خوردن ميشود. همچنين اين عصاره باعث كاهش سطح كلسترول پلازما ميشود. نکته مهم اين است كه عصاره دانه‌ها اثر ضد لانه گزيني جنين نيز دارند.

بنابر اعلام دفتر طب ايراني و مكمل وزارت بهداشت، کاربرد تايد شده آن در درمان بياشتهايي، داروي كمكي در درمان هايپر كلسترولمي و هايپرگلايسمي در ديابت نوع دو، پيشگيري و درمان كوه گرفتگي و درمان التهاب پوست است. کاربرد غير رسمي آن نيز به صورت خوراكي در نزله دستگاہ تنفسي فوقاني، ديابت و همچنين براي افزايش ترشح شيرمادران به كار ميرود. به صورت موضعي و به صورت ضماد براي التهابات موضعي، زخم‌ها و اگزما کاربرد دارد.

در طب چيني براي درمان دردهاي ناشي از سرماخوردگي در ناحيه پايين شکم، ناتواني جنسي و فتق و در طب هندی در تسكين تب، استفراغ، بياشتهايي عصبي، سرفه، برونشيت و التهاب كولون (روده بزرگ) به كار ميرود.

در طب سنتي با نام حليه شناخته ميشود و طبيعت آن گرم و خشك است. ملين، رقيق‌كننده اخلاط غليظ، روان كننده ادرار و خون قاعدگي و مقوي ريه است. مدفوع را خوشبو و ادرار و عرق را بدبو ميكند.

جوشانده آن با عسل مسهل است. جهت بواسیر، درد کبد، زخم معده و روده و ضعف معده، دلیچه و اسهال مزمن مفید است.

جهت بهبود تنگی نفس، سرفه، درد مزمن قفسه سینه، التهاب و درد رحم نیز مفید است. موجب تسهیل زایمان و خارج شدن مشیمه و پاکسازی رحم می‌شود. همچنین ضماد آن برای ریزش مو، کجی ناخن، تقویت مو و سوختگی مفید است. جای زخم را از بین می‌برد و لعاب تخم آن با روغن گل، ترک‌های ناشی از سرما را برطرف می‌کند. شستن سر با آن برطرف کننده شوره سر و مخلوط روغنش با شمع برای سوختگی و ترک ناشی از سرما مفید است.

همچنین برای بوی بد دهان مفید است. البته تهوع آور و مضر برای بیضه‌ها است و مصلح آن سکنجبین و جانشین آن تخم کتان است. برای مصرف و تهیه آن باید حدود نیم گرم از دانه‌های خرد شده را برای سه ساعت در آب سرد بخیسانید و پس از صاف کردن می‌توان آن را با عسل یا ترکیبات دیگر شیرین و مصرف کرد چون خود دانه‌ها به شدت تلخ هستند.

برای تهیه ضماد شنبلیله نیز می‌توان ۵۰ گرم از دانه‌های پودر شده را به یک چهارم لیتر آب جوش اضافه کرد و پس از پنج دقیقه به صورت تخمیر تغلیظ کرد.

مقدار مصرف خوراکی روزانه گیاه ۶ گرم است. چنانچه به صورت چای مصرف شود می‌توان چندین نوبت در روز از آن استفاده کرد. برای درمان برآشتهایی می‌توان دو گرم از دانه‌های خرد شده را همراه با مایعات، سه بار در روز پیش از غذا استفاده کرد.

به دلیل اثرات تحریکی بر رحم در بارداری نباید مصرف شود. همچنین به دلیل اثرات کاهنده قندخون در بیماران دیابتی در صورت مصرف همزمان با سایر داروهای کاهنده قندخون باید تحت نظر پزشک مصرف شود. در صورت مصرف همزمان با داروهای جلوگیری کننده از ایجاد لخته خون یا از بین برنده آن (مانند هپارین و وارفارین) به دلیل احتمال افزایش خطر خونریزی، علائم خونریزی غیر عادی باید بررسی شود. همچنین در صورتی که همراه با سیاه‌دانه مصرف شود ممکن است سبب افت شدید قندخون شود. در صورت مصرف همزمان این دو علائم افت قندخون باید بررسی شود.

در برخی موارد واکنش‌های حساسیتی مانند آبریزش بینی، سرفه، غش، آنژیو و اِدِم صورت مشاهده شده است. مصرف مکرر فرم موضعی ممکن

است باعث واکنش‌های حساسیت‌زا در پوست شود.