[‍‍‍ پ پ ‍‍‍](https://www.asriran.com/fa/news/291932/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%88%DB%8C%DB%8C-%D9%88-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%B2%D8%B1%D8%B4%DA%A9)

[**خواص دارویی و درمانی "زرشک"**](https://www.asriran.com/fa/news/291932/خواص-دارویی-و-درمانی-زرشک)

آب زرشک در مخلوط با مقدار مساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مارو افعی مؤثر است و جهت نارسایی‌های قلبی و تپش قلب و بی‌اشتهایی مفید است.

آب زرشک دارای ویتامین C فراوان و املاح است. طبیعت زرشک تا حدی سرد و خشک است. گیاه زرشک دارای "آلکالوئید"ی است به نام بربرین که تلخ مزه است.

به گزارش ایسنا، سابقه استفاده از زرشک به سالهای دور برمی‌گردد، ابوریحان بیرونی از دانشمندان مشهور ایرانی در کتاب خود از گیاهی به نام امبرباریس و خاصیت‌های آن یاد کرده است که همان درخت زرشک است.

اولین دانشمندی که خاصیت‌های دارویی و غذایی زرشک را بررسی و بیان کرده، زکریای رازی، دانشمند بزرگ ایران در بیش از هزار سال پیش بوده است.

زرشک از نظر طب سنتی ایران سرد و خشک است و مصرف میوه آن برای کاهش ترشحات مخاطی کاربرد دارد.

این ماده در ریشه‌ی گیاه زرشک نیز وجود دارد. در جوانه‌ها و ریشه‌های زرشک نوعی قند و مواد زرین، موسیلاژ و مواد پکتیک و در پوست ریشه گیاه آلکالوئیدی بنام اوکسیاکانتین ویربامین و پالماتین و در میوه آن مواد قندی، اسید مالیک، مواد پکتیک و صمغ وجود دارد. آب میوه زرشک ضد اسهال، صفرا، ضد تب‌های عفونی، تب‌های صفراوی و رماتیسم است.

محسن پویان، پژوهشگر گیاهان دارویی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، زرشک از مهم‌ترین گیاهان دارویی ایران است، زیستگاه زرشک بی دانه قاینات در خراسان جنوبی است.

وی افزود: مصرف زرشک به عنوان دارو محدود به گونه زرشک بیدانه نیست، بلکه از گونه‌های دانه‌دار آن نیز حدود هزار سال قبل استفاده می‌شده است.

این پروژهشگر در حوزه گیاهان دارویی تصریح کرد: تحقیقات اخیر این گیاه را از نظر ترکیبات شیمیایی مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و مصرف فراورده‌های آن را از قبل افشرده، شربت، مارمالاد و نوشابه توصیه می‌کند.

پویان ادامه داد: چوب پوست ریشه، ساقه، برگ و میوه درخت زرشک در مصارف دارویی کاربرد دارد.

**خواص درمانی آب زرشک**

آب زرشک خون را تصفیه و ضدعفونی می‌کند. عمل دستگاه گوارش را منظم کرده، قلنج کلیه و کبد، حالت تهوع، استفراغ، صفرا، کبد، سوء‌هاضمه و سنگ کلیه را از میان می‌برد.

آب زرشک در مخلوط با مقدار مساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مارو افعی مؤثر است و جهت نارسایی‌های قلبی و تپش قلب و بی‌اشتهایی مفید است.

غرغره کردن آب زرشک، آنزین، گلو درد و آسم را برطرف کرده و دهان را ضدعفونی و زخم‌های گلویی را مرتفع می‌کند.

از دیگر خواص آب زرشک می‌توان به ضد چربی بودن، ضد قند، پایین آوردن فشار خون، شستشو دهنده مثانه و کلیه، کوچک کردن شکم، تقویت قلب، باز کردن رگ‌ها، نابود کردن سنگ‌های کلیه و مثانه، قابل استفاده برای تهیه انواع ترشی‌های میوه و تسکین دهنده روح و روان و اعصاب اشاره کرد.

**خواص ریشه و پوست ساقه درخت زرشک**

ریشه و پوست ساقه درخت زرشک، کبد را پاک و تقویت و اعمال دستگاه گوارش را منظم می‌کند. هم‌چنین سوء هاضمه را از بین می‌برد. بی‌اشتهایی را برطرف کرده و نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند. برای رفع یبوست مفید است. در درمان یرقان و زردی موثر بوده و برای معالجه بواسیر نافع است و فشار خون را پایین می‌آورد.

برای شست و شوی چشم می‌توانید از جوشانده ریشه و ساقه و زرشک استفاده کنید.

**خواص برگ درخت زرشک**

برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C است، بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید دارد.

جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود و اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند. درموقع آنژین و گلو درد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

طرز استفاده‌

**جوشانده زرشک:**

مقدار 20-10 گرم پوست ریشه یا ساقه یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آن را بجوش بیاورید، سپس آن را از روی اجاق برداشته بگذارید، برای مدت 10 دقیقه بماند. این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

**دم کرده زرشک:**

مقدار 40 گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت 10 دقیقه بماند، سپس آن را با شکر یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

قاینات مهمترین منطقه تولید زرشک بی‌دانه است که با اقلیم نیمه بیابانی و خشک با میزان بارندگی کم و روزهای گرم در طول تابستان مشخص می‌شود، این عوامل از دلایلی است که میزان قند و مواد موثر دارویی زرشک را افزایش می‌دهد.

زرشک گیاهی است که به آب زیاد نیاز ندارد و در زمین‌های کم بهره و در شریط نامساعد خراسان جنوبی از جمله بیرجند، سرایان، درمیان، قاینات، نهبندان و خوسف و سربیشه محصول دهی خوبی دارد.

[‍‍‍ پ پ ‍‍‍](https://www.asriran.com/fa/news/291932/%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%88%DB%8C%DB%8C-%D9%88-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%B2%D8%B1%D8%B4%DA%A9)

[**خواص دارویی و درمانی "زرشک"**](https://www.asriran.com/fa/news/291932/خواص-دارویی-و-درمانی-زرشک)

آب زرشک در مخلوط با مقدار مساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مارو افعی مؤثر است و جهت نارسایی‌های قلبی و تپش قلب و بی‌اشتهایی مفید است.

آب زرشک دارای ویتامین C فراوان و املاح است. طبیعت زرشک تا حدی سرد و خشک است. گیاه زرشک دارای "آلکالوئید"ی است به نام بربرین که تلخ مزه است.

به گزارش ایسنا، سابقه استفاده از زرشک به سالهای دور برمی‌گردد، ابوریحان بیرونی از دانشمندان مشهور ایرانی در کتاب خود از گیاهی به نام امبرباریس و خاصیت‌های آن یاد کرده است که همان درخت زرشک است.

اولین دانشمندی که خاصیت‌های دارویی و غذایی زرشک را بررسی و بیان کرده، زکریای رازی، دانشمند بزرگ ایران در بیش از هزار سال پیش بوده است.

زرشک از نظر طب سنتی ایران سرد و خشک است و مصرف میوه آن برای کاهش ترشحات مخاطی کاربرد دارد.

این ماده در ریشه‌ی گیاه زرشک نیز وجود دارد. در جوانه‌ها و ریشه‌های زرشک نوعی قند و مواد زرین، موسیلاژ و مواد پکتیک و در پوست ریشه گیاه آلکالوئیدی بنام اوکسیاکانتین ویربامین و پالماتین و در میوه آن مواد قندی، اسید مالیک، مواد پکتیک و صمغ وجود دارد. آب میوه زرشک ضد اسهال، صفرا، ضد تب‌های عفونی، تب‌های صفراوی و رماتیسم است.

محسن پویان، پژوهشگر گیاهان دارویی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، زرشک از مهم‌ترین گیاهان دارویی ایران است، زیستگاه زرشک بی دانه قاینات در خراسان جنوبی است.

وی افزود: مصرف زرشک به عنوان دارو محدود به گونه زرشک بیدانه نیست، بلکه از گونه‌های دانه‌دار آن نیز حدود هزار سال قبل استفاده می‌شده است.

این پروژهشگر در حوزه گیاهان دارویی تصریح کرد: تحقیقات اخیر این گیاه را از نظر ترکیبات شیمیایی مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و مصرف فراورده‌های آن را از قبل افشرده، شربت، مارمالاد و نوشابه توصیه می‌کند.

پویان ادامه داد: چوب پوست ریشه، ساقه، برگ و میوه درخت زرشک در مصارف دارویی کاربرد دارد.

**خواص درمانی آب زرشک**

آب زرشک خون را تصفیه و ضدعفونی می‌کند. عمل دستگاه گوارش را منظم کرده، قلنج کلیه و کبد، حالت تهوع، استفراغ، صفرا، کبد، سوء‌هاضمه و سنگ کلیه را از میان می‌برد.

آب زرشک در مخلوط با مقدار مساوی آب سیب و کمی آب لیمو و شکر برای بهبودی جهت مسمومیت توسط نیش مارو افعی مؤثر است و جهت نارسایی‌های قلبی و تپش قلب و بی‌اشتهایی مفید است.

غرغره کردن آب زرشک، آنزین، گلو درد و آسم را برطرف کرده و دهان را ضدعفونی و زخم‌های گلویی را مرتفع می‌کند.

از دیگر خواص آب زرشک می‌توان به ضد چربی بودن، ضد قند، پایین آوردن فشار خون، شستشو دهنده مثانه و کلیه، کوچک کردن شکم، تقویت قلب، باز کردن رگ‌ها، نابود کردن سنگ‌های کلیه و مثانه، قابل استفاده برای تهیه انواع ترشی‌های میوه و تسکین دهنده روح و روان و اعصاب اشاره کرد.

**خواص ریشه و پوست ساقه درخت زرشک**

ریشه و پوست ساقه درخت زرشک، کبد را پاک و تقویت و اعمال دستگاه گوارش را منظم می‌کند. هم‌چنین سوء هاضمه را از بین می‌برد. بی‌اشتهایی را برطرف کرده و نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند. برای رفع یبوست مفید است. در درمان یرقان و زردی موثر بوده و برای معالجه بواسیر نافع است و فشار خون را پایین می‌آورد.

برای شست و شوی چشم می‌توانید از جوشانده ریشه و ساقه و زرشک استفاده کنید.

**خواص برگ درخت زرشک**

برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C است، بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید دارد.

جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود و اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند. درموقع آنژین و گلو درد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

طرز استفاده‌

**جوشانده زرشک:**

مقدار 20-10 گرم پوست ریشه یا ساقه یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آن را بجوش بیاورید، سپس آن را از روی اجاق برداشته بگذارید، برای مدت 10 دقیقه بماند. این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

**دم کرده زرشک:**

مقدار 40 گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت 10 دقیقه بماند، سپس آن را با شکر یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

قاینات مهمترین منطقه تولید زرشک بی‌دانه است که با اقلیم نیمه بیابانی و خشک با میزان بارندگی کم و روزهای گرم در طول تابستان مشخص می‌شود، این عوامل از دلایلی است که میزان قند و مواد موثر دارویی زرشک را افزایش می‌دهد.

زرشک گیاهی است که به آب زیاد نیاز ندارد و در زمین‌های کم بهره و در شریط نامساعد خراسان جنوبی از جمله بیرجند، سرایان، درمیان، قاینات، نهبندان و خوسف و سربیشه محصول دهی خوبی دارد.

**[زرشک با صدها خواص درمانی با ارزش](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)**

کد مطلب : 48501زمان مطالعه : 7 دقیقه

زرشک دارای خواص بی نظیری است و همچنین برای زیبایی پوست و مو و سلامت بدن بسیار مفید است، البته اخطارهایی هم در رابطه با مصرف زرشک وجود دارد.

**فواید و خواص** [**زرشک**](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501) **برای سلامت بدن و زیبایی پوست و مو**

زرشک درختی همیشه سبز و پهن برگ است که میوه های سرخ رنگ بیضی شکل دارد. *زرشک* برای مصارف دارویی بیشتر از 200 سال است که شناخته شده است.این یک گیاه سم زدا است که حاوی خواص دارویی و آرام بخش عالی است و به مبارزه با چندین بیماری کمک می کند.

شما می توانید به صورت خوراکی *زرشک* را مصرف کنید و همچنین برای درمان تعدادی از مشکلات سلامتی نیز استفاده می شود. در این بخش از سلامت [**نمناک**](https://namnak.com/) بیایید برخی از بهترین فواید برای سلامتی انسان را بررسی کنیم.

**ارزش تغذیه ای زرشک:**

آن ها منبع غنی ویتامین c هستند. زرشک همچنین حاوی ویتامین B , مانند تیامین و مواد معدنی مثل روی می باشد.

در زرشک عناصری وجود دارد که ارزش دارویی زیادی دارد این ماده شیمیایی به عنوان یک [**آنتی بیوتیک**](https://namnak.com/تاثیر-آنتی-بیوتیک.p31318) برای کشتن باکتری ها , قارچ ها و پروتوزوآ است.

میوه , ساقه و پوست ریشه زرشک حاوی مواد شیمیایی مانند آلکالوئیدها و ایزوکوئینولین هستند که به اندازه کافی در درمان بیماری های مختلف موثر هستند.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**خواص و ارزش تغذیه ای زرشک**

**100 گرم زرشک حاوی :**

316 کالری،

3.6 گرم پروتیین،

63.9 گرم کربوهیدرات،

27.2 گرم قند،

3.5 گرم چربی،

7.4 گرم فیبر رژیمی،

و 24 میلی گرم [**ویتامین C**](https://namnak.com/خواص-معجزه-آسای-ویتامین-c-.p51007) دارد.

**چندین مورد از فواید شگفت انگیز سلامتی زرشک:**

زرشک میوه سالمی است که سرشار از مواد مغذی بالا است و به شیوه ای عالی به سلامتی انسان نیز کمک می کند. در متن زیر و در ادامه بخش بررسی خواص ها در *نمناک* برخی از فواید سلامتی زرشک وجود دارد، عبارتند از :

**1.زرشک برای کمک به درمان التهاب و عفونت:**

زرشک به کاهش التهاب کمک می کند. در واقع , التهاب ریشه برخی بیماری های عفونی است و درمان این التهابات می تواند در ایجاد علائم کمی قابل تحمل باشد .مطالعات نشان داده اند که زرشک حاوی برخی عوامل ضد باکتریایی و ضد قارچی است و این باعث می شود که یک محلول بزرگ برای مبارزه با عفونت باشد.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**زرشک برای درمان عفونت**

**2.زرشک برای کمک به درمان عفونت های مجاری ادراری:**

یکی دیگر از مزایای سلامتی زرشک، درمان عفونت در مجاری ادراری است.

**3.زرشک برای کمک به درمان عفونت های دستگاه گوارش:**

یکی از مهم ترین فواید زرشک این است که به دلیل وجود برخی عوامل ضد باکتریایی و ضد قارچی , می تواند به درمان عفونت های دستگاه گوارش کمک کند .

**4.زرشک مفید برای گلودرد:**

زرشک به درمان [**گلو درد**](https://namnak.com/درمان-گلو-درد-چرکی-.p69323) و برخی شرایط خفیف، مانند [**سرما خوردگی**](https://namnak.com/درمان-سرماخوردگی.p22650) کمک می کند. این به دلیل حضور ویتامین c در زرشک است.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**زرشک برای درمان** [**گلودرد**](https://namnak.com/درمان-گلو-درد-چرکی-.p69323) **مفید است**

**5.زرشک مفید برای درمان اسهال:**

اسهال ناشی از باکتری های خاصی است که به طور طبیعی با استفاده از زرشک درمان می شوند. با این حال, زمانی که شرایط وخیم است, با پزشک خود تماس بگیرید.

**6.زرشک باعث بهبود هضم می شود:**

تمام میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر هستند، که برای هضم خوب می باشند.زرشک نیز در بهبود هضم به دلیل محتوای فیبر غنی مفید است. علاوه بر این, اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی زرشک می تواند به حفظ بدنی سالم و عاری از عفونت کمک کند.

**7.زرشک به عنوان یک درمان خانگی برای** [**مسمومیت غذایی**](https://namnak.com/مسمومیت-غذایی.p41509) **عمل می کند:**

در موارد مسمومیت های غذایی, زرشک می تواند به عنوان یک درمان خانگی مورد استفاده قرار گیرد. این به دلیل حضور عوامل ضد باکتریایی موجود در زرشک است با این حال در موارد شدید فرد باید با پزشک مشورت کند.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**زرشک برای درمان مسمویت غذایی**

**8.زرشک برای کنترل** [**قند خون**](https://namnak.com/قند-خون-.p66284)**:**

قند موجود در بزاق می تواند برای بیماران [**دیابت**](https://namnak.com/شاخ-غول-دیابت.p35131)ی مضر باشد. با این حال مطالعات نشان داده اند که به دلیل وجود بربرین, مصرف زرشک در حد متوسط می تواند در [**کاهش قند خون**](https://namnak.com/کاهش-قند-خون-با-مصرف-این-مواد-غذایی.p28843) موثر باشد.

**9.زرشک برای جلوگیری از بیماری *دیابت*:**

به همین دلیل است که این ترکیب در پیش گیری از دیابت مفید است. زرشک راهکاری طبیعی برای کاهش سطح *قند خون* می باشد.

**9.زرشک سطح کلسترول را کنترل می کند:**

زرشک همچنین یک فواید سلامتی فوق العاده برای انسان دارند. آن ها به کنترل سطوح کلسترول معروف هستند.فیبر رژیمی موجود در زرشک برای مهار کلسترول غیر ضروری در روده بزرگ است که به نوبه خود تولید سطوح کلسترول خوب را افزایش و بهینه می سازد.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**کنترل سطح کلسترول با زرشک**

**10.زرشک برای بهبود جریان خون:**

جریان نرمال خون برای توزیع بهینه مواد مغذی و اکسیژن در بدن ضروری است.زرشک به بهینه سازی جریان خون با شل کردن رگ های خونی و کاهش عملکرد قلب کمک می کند.

**11.زرشک مفید برای سیستم ایمنی:**

یکی از بهترین فواید سلامتی زرشک این است که برای سیستم ایمنی مفید می باشد. آنتی اکسیدان های موجود در آن برای مبارزه با رادیکال های آزاد و بهبود سیستم ایمنی بسیار ضروری هستند.

**12.زرشک مفید برای** [**سلامت قلب**](https://namnak.com/سلامت-قلب.p13850)**:**

تمام غذاهایی که سطح کلسترول را کنترل می کنند, رگ های خونی را شل می کنند و [**فشار خون**](https://namnak.com/فشار-خون.p12595) را مدیریت می کنند, برای قلب عالی هست. زرشک یکی از میوه هایی است که در صدر این لیست قرار دارد.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**زرشک برای *سلامت قلب* مفید است**

**13.زرشک برای مبارزه با سندروم متابولیک:**

سندروم متابولیک در همه موارد آسان نیست. اما زرشک حاوی ترکیبات قدرتمندی است که می تواند به شما در مبارزه با این شرایط به شیوه ای موثر کمک کند.

**14.زرشک یک سم زدای خون:**

یکی از بهترین فواید شناخته شده زرشک این است که در سم زدایی خون مفید است. زرشک می تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند که در نتیجه سم زدایی خون در بدن شما را بهینه می کند.

**15.فواید سلامتی چشم:**

زرشک همچنین برای سلامت چشم مفید هستند.

باربرین موجود در زرشک می تواند سلامت چشم ها را افزایش دهد. این به آن معنی است که تنها قادر به بهبود دید نیست, بلکه قادر خواهد بود تا از هرگونه تخریب ماکولا جلوگیری کند.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**فواید زرشک برای سلامت چشم**

**16.اقداماتی برای تمیز کنندگی کبد:**

کبد ممکن است در پاک سازی بدن از سموم نقش داشته باشد. با این حال استفاده از زرشک به طور منظم می تواند به تمیز کردن کبد کمک کند، تا بتواند به طور بهینه بدن را از سموم پاک سازی کند.

**17.زرشک برای درمان اختلالات پوستی:**

انواع خاصی از بیماری های پوستی وجود دارند که می توانند با استفاده از زرشک درمان شوند.آکنه, [**پسوریازیس**](https://namnak.com/پسوریازیس.p38613) و خارش برخی از بیماری های پوستی هستند که می توانند با داروهای ضد عفونی درمان شوند، چون حاوی داروهای ضد باکتریایی و ضد قارچی هستند.

**18.زرشک برای تحریک تولید گلبول های سفید خونی:**

زرشک برای تحریک تولید گلبول های سفید مفید است. ترکیب شیمیایی بربرین به این کار کمک می کند. تولید بهینه گلبول های سفید خون در ارتقا لخته خون طبیعی و تسریع التیام زخم مفید است.

**تحریک تولید گلبول های سفید خونی**

**19. زرشک برای درمان** [**کم خونی**](https://namnak.com/علائم-کم-خونی.p10274)**:**

زرشک در درمان *کم خونی* نیز مفید است. آنمی وقتی رخ می دهد که بدن از *کمبود آهن* رنج می برد.ممکن است دلایل زیادی برای [**کمبود آهن**](https://namnak.com/علت-و-درمان-کمبود-و-فقر-آهن.p14137) وجود داشته باشد با این حال , می دانیم که زرشک حاوی ویتامین c است و بنابراین می تواند در مقابله با این مشکل مفید باشد.

**20. زرشک برای مفید برای دوره های قاعدگی منظم در زنان:**

عواملی وجود دارند که می توانند منجر به دوره های قاعدگی نامنظم در زنان شوند. یکی از راهکارهای طبیعی و موثر برای دوره های منظم می تواند زرشک باشد.

**21. زرشک برای بهینه سازی جذب آهن:**

یکی از مزایای دیگر زرشک، جذب آهن است. آهن یک ترکیب ضروری برای سلامت انسان است. اما گاهی جذب آهن به دلیل برخی عوامل بهینه نیست. ویتامین c یکی از ترکیبات شیمیایی است، که می تواند جذب آهن را بهینه کند.با افزایش مقدار ویتامین c می توان از آن ها برای بهینه سازی جذب آهن در بدن استفاده کرد.

[](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501)

**بهینه سازی جذب آهن با مصرف زرشک**

**22. زرشک برای کاهش *فشار خون*:**

فشار خون شرایطی نیست که بتوان با آن مقابله کرد.[**ماساژ درمانی**](https://namnak.com/فواید-ماساژ.p12103) می تواند به آرام سازی رگ های خونی کمک کند و این به بهبود جریان خون کمک می کند و به کار قلب کمک می کند. این به نوبه خود باعث کاهش فشار خون خواهد شد.

**23.بهبود عوارض جانبی** [**شیمی درمانی**](https://namnak.com/عوارض-شیمی-درمانی.p2286)**:**

یکی از مهم ترین فواید سلامتی زرشک, بهبود عوارض جانبی *شیمی درمانی* است.یکی از عوارض جانبی *شیمی درمانی* این است که تولید گلبول های سفید مختل می شود. اما با افزایش تولید گلبول های سفید به کاهش این عارضه کمک می کند.

**اخطار برای مصرف زرشک و عوارض آن :**

لازم به ذکر است که اگرچه مصرف زرشک در دوز پایین ممکن است هیچ عارضه جانبی نداشته باشد, اما وقتی مقدار مصرفش بالا باشد ممکن است منجر به اثرات جانبی جدی مانند [**خونریزی بینی**](https://namnak.com/انواع-خونریزی-بینی.p35390) و استفراغ شود.

زرشک ممکن است برای کبد بزرگسالان بسیار عالی باشد، اما برای کودکان ممکن است مشکلاتی در کبد آن ها ایجاد کند. پس بهتر است از فرزندانتان دورش کنید.

زنان باردار باید برای برخی مشکلات مانند برخی موارد [**سقط جنین**](https://namnak.com/سقط-جنین.p64621) از زرشک دوری کنند (گرچه نادر است).

بیماران دیابتی نباید داروهای خاص خود را با زرشک ترکیب کنند.

**چگونه از آن استفاده کنیم؟**

زرشک در کپسول , تنتور, عصاره مایع و به عنوان پماد موضعی در دسترس است.ریشه های خشک آن نیز می توانند در چای مورد استفاده قرار گیرند و همچنین عصاره آن استاندارد شده و حاوی 8-12 % آلکالوئید یا بربرین است.لازم به ذکر است که برای کودکان, تنها باید تحت نظارت یک ارائه کننده خدمات درمانی واجد شرایط استفاده شود.

برای افراد بالغ , از این روش به طور سنتی در دوز 2 گرم , 3 بار یا مقدار معادل آن استفاده می شود. لازم به ذکر است که برای مدت زمان طولانی بیش از یک هفته) بدون نظارت پزشک از آن مصرف نکنید.

با تمام چیزهایی که می توانند به تسکین و بهبود سلامت شما کمک کنند, ممکن است بخواهید واقعا این را به کابینه پزشکی طبیعی و دارویی خود اضافه کنید.با متخصص پزشکی خود برای دوزهای دقیق زرشک صحبت کنید.

[**آشنایی با خواص درمانی زرشک**](https://www.beytoote.com/cookery/khavas-ghaza/barberry2-properties2.html)

مجموعه: [خواص مواد غذایی](https://www.beytoote.com/cookery/khavas-ghaza.html)

[](https://www.beytoote.com/cookery/khavas-ghaza/barberry2-properties2.html)

**آشنایی با خواص درمانی زرشک**  
یکی از گیاهان دارویی پرمصرف، زرشک است. میوه‌های قرمز کوچک این گیاه در سفره‌های بیشتر مردم مورد استفاده قرار می‌گیرد.  
  
زرشک‌پلو، مربای زرشک، سس زرشک، کیک زرشک، ترشی زرشک و حتی آب زرشک، اسم‌های آشناست که طعم، مزه و خواص جالبی دارد.  
  
علاوه بر خواص تغذیه ای، از رنگدانه‌های موجود در چوب و پوست گیاه زرشک برای رنگ کردن چرم و پشم نیز استفاده می‌شود.  
  
**خواص درمانی**  
سابقه مصرف زرشک به دوره مصر باستان می‌رسد، زمانی که فراعنه و ملکه‌ها، این گیاه را با تخم رازیانه به منظور درمان طاعون مصرف می‌کردند.  
  
درباره خواص درمانی زرشک مطالب زیادی بیان شده است، به عنوان مثال سرخ‌پوستان آمریکا زرشک را برای بیماری‌های خونی، سل، بی‌اشتهایی، بیماری‌های کلیوی، رماتیسم، زخم‌ها و جراحت‌ها به کار می‌بردند.  
  
بعضی از پزشکان سنتی در ایران نیز زرشک را به عنوان رفع بوی بد خلط سینه می‌شناختند و در درمان بیماری‌های لثه، درد دندان و بعضی بیماری‌های چشمی (ضعف دید) از آن استفاده می‌کردند.  
  
از زرشک برای درمان بیماری‌های آرتریت، مشکلات صفراوی، اسهال، کاهش تب، التهاب طحال، آماس زبان، زرد زخم، کمردرد، از بین بردن کرم‌های حلقوی، مشکلات قلبی، قاعدگی دردناک، مشکلات کبدی، بواسیر و تب‌خال نیز استفاده می‌شود.  
  
روس‌ها زرشک را برای التهاب خونریزی دهنده دیواره رحم، مشکلات کیسه صفرا، فشار خون بالا، افزایش ترشح صفرا و همچنین برای تنظیم ارگان‌های زنانه مصرف می‌کنند.  
  
**زرشک، سرشار از ویتامین C**  
برگ‌های گیاه زرشک سرشار از ویتامین C است و خاصیت داروی ملین را دارد، میوه‌های آن ادرارآور و خلط‌آور است و برای خوشبو شدن دهان نیز استفاده می‌شود. پوسته، ریشه و ساقه آن تقویت‌کننده، ضدعفونی‌کننده، صفراآور، مدر و ملین است.  
  
در مطالعات جدید ثابت شده است زرشک به علت داشتن آلکالوئیدی به نام بربرین اثرات آنتی‌بیوتیکی برای باکتری‌ها دارد. همچنین سولفات موجود در این گیاه علیه سیستم‌های توموری قابل استفاده است. شاید به همین دلیل است که بعضی زرشک را عامل ضد تومور یا سرطان می‌شناسند.  
  
**عوارض جانبی**  
طبیعت میوه زرشک سرد و خشک است و در کتاب‌های قدیمی گفته شده است که زرشک برای کسی که سرفه می‌کند، مفید نیست. علائم سمی بودن زرشک شامل گیجی، خون‌دماغ، اسهال، تحریک کلیوی و نفریت است. طبیعت پوست ریشه ی گیاه گرم و خشک است.  
  
**زرشک، داروی درمان دیابت و چاقی**  
نوعی داروی سنتی گیاهی چین برای دیابت نوع 2 و لاغری مفید است. در ادبیات چنین گفته شده، بربرین، که در ریشه و ساقه بعضی از گیاهان وجود دارد می‌تواند قند خون بیماران دیابتی را کاهش دهد.  
  
حالا دانشمندان با آزمایش روی موش و جوندگان دیگر به درستی این نظر پی برده‌اند.  
  
دانشمندان در نشریه دیابت نوشته‌اند؛ بربرین وزن بدن حیوانات تحت آزمایش را نیز کم کرد یعنی برای درمان چاقی نیز می‌توان از آن استفاده کرد. بربرین از جمله در زرشک وجود دارد که مصرف آن در فرهنگ‌های مختلف از جمله برای درمان اسهال تجویز شده است.  
  
گروهی بین‌المللی تأثیر بربرین را در کاهش قند خون روی موش‌ها آزمایش کردند و متوجه شدند خوردن آن باعث کاهش میزان قند خون، کم شدن چربی‌های موجود در جریان خون و کارکرد بهتر انسولین در بدن می‌شود و وزن بدن حیوان را کم می‌کند.  
  
پرفسور دیوید جیمز، رئیس برنامه تحقیقات دیابت و چاقی در موسسه گاروان، در سیدنی، استرالیا گفت: ما درباره درمان دیابت نوع دوم تحقیق می‌کنیم که علت بروز آن اختلال در کار انسولین است. ما حالا مدرک علمی داریم که نشان می‌دهد بربرین کمک می‌کند انسولین خیلی بهتر کار کند.  
  
بربرین کمک می‌کند انسولین، قند خون را کنترل کند اما به پاک کردن جریان خون از وجود چربی هم کمک می‌کند و ما تصور می‌کنیم که همین امر باعث می‌شود تا در کاهش وزن بدن هم موثر باشد.  
  
**زرشک برای درمان سنگ کلیه مناسب است**  
یک متخصص قلب و عروق گفت: زرشک در درمان بیماری‌های قلبی، کلیوی و فشارخون موثر است. دکتر مهدی عارفی با بیان این مطلب افزود: زرشک با دارا بودن بربرین (Berberin) دارای اثرات مفید برای قلب است و خاصیت ضد آریتمی، فشارخون و کاهش دهنده مقاومت عروق دارد.  
  
وی با بیان اینکه زرشک به علت داشتن اسیدهای آلی ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است، افزود: میوه زرشک بر اثر تصفیه‌کنندگی و ضدعفونی کننده خون، منقبض کننده عروق، پایین آوردن تب، کاهش تورم و فشارخون، تنظیم و ضربان عضلات قلب است.  
  
دکتر عارفی اظهار کرد: برگ زرشک با مخلوط داروهای مناسب به تنهایی می‌تواند برای زخم روده و رفع اسهال‌های مزمن موثر باشد.  
  
وی در پایان خاطرنشان کرد: بربرین، الکالوئیدی است که به صورت بلورهای سوزنی شکل و زردرنگ متبلور می‌شود و طعم خیلی تلخی دارد.  
  
**زرشک از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند**  
یک کارشناس تغذیه گفت: به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی داشته باشد. یوسف نقیایی گفت: زرشک یک نوع میوه است و در گروه میوه‌جات قرار می‌گیرد.  
  
وی گفت: یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک، ویتامین B فراوان است که در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد.  
  
وی ادامه داد: همچنین آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B1 ,B2 اشاره کرد که ویتامین B1 یا تیامین می‌تواند عوارض عصبی و حتی پرخاشگری را بهبود بخشد.  
  
وی از دیگر خواص زرشک را اثر مناسب آن بر کاهش فشار خون برای افراد دچار این بیماری عنوان کرد.

**[خواص اعجاب انگیز یک لیوان آب زرشک طبیعی](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)**

کد مطلب : 13893تعداد نظرات : 1 نظرزمان مطالعه : 5 دقیقه

مصرف آب زرشک طبیعی فواید و خواص بسیاری را به همراه دارد، همچنین آب زرشک برای سلامت بدن بسیار مفید است و از خواص آن می توان درمان درد کمر، درمان جوش های صورت و بدن،کاهش وزن و پایین آوردن چربی خون اشاره کرد.

**خواص** [**آب زرشک**](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

آب *زرشک* طبیعی خواص بسیار عالی دارد و برای سلامتی مفید است. اما *آب زرشک* های آماده طبیعی نیستند، پس بهتر است آب [**زرشک**](https://namnak.com/خواص-درمانی-زرشک.p48501) طبیعی را در منزل تهیه کنید و از خواص باور نکردنی آن لذت ببرید.

علاوه بر اینکه خود زرشک دارای خواص بی نظیری است آب زرشک هم خواص دارویی و مفید بسیاری برای بدن دارد. *زرشک* به علت داشتن ویتامین ها و آلکالوئیدی به نام بربرین سبب مقاومت بدن در برابر امراض می شود و اثرات آنتی بیوتیکی برای باکتری ها دارد.

در این بخش از سلامت تغذیه و بررسی خواص خوردنی ها در [**نمناک**](https://namnak.com/) شما را با [**خواص آب زرشک**](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893) طبیعی آشنا می کنیم و طرز تهیه آب زرشک طبیعی را آموزش خواهیم داد.

**ارزش غذایی زرشک**

* کالری :316
* پروتئین :3.6 گرم
* قند :27.2 گرم
* فیبر :7.4 گرم
* کربوهیدرات :63.9 گرم

**ماسک زرشک برای صورت**

برای داشتن پوستی صاف و شفاف یک قاشق غذا خوری سر پر زرشک را داخل یک فنجان آب بریزید و 8 تا 9 ساعت اجازه دهید تا کاملا خیس بخورد سپس زرشک ها را در داخل همان فنجان آب با پشت قاشق له کنید و از صافی عبور دهید ، آب آن را بنوشید و زرشک ها را بر روی پوست تان بمالید و اجازه دهید تا آب آنها کاملا جذب پوست تان شود و سپس صورت خود را با [**آب ولرم**](https://namnak.com/خواص-نوشیدن-آب-ولرم-.p50552) بشوئید و این کار را یک روز درمیان و به مدت یک تا دو ماه انجام دهید.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**ارزش غذایی و خواص آب زرشک**

**آب زرشک برای** [**لاغری**](https://namnak.com/t19-لاغری) **و** [**کاهش وزن**](https://namnak.com/سریع-ترین-راه-کاهش-وزن.p37562)

مصرف زرشک و آب زرشک سبب افزایش [**چربی سوزی**](https://namnak.com/قوانین-چربی-سوزی-کل-بدن.p42563) می شود بنابراین *لاغری* و *کاهش وزن* را در پی دارد.

**آب زرشک برای تنظیم** [**قند خون**](https://namnak.com/قند-خون-.p66284)

اگر می خواهید سطح *قند خون* شما کاهش یابد آب زرشک را همراه با گیاه خارمریم مصرف کنید تا مانند انسولین عمل کرده و سطح قندخون را کنترل نماید.

**آب زرشک برای جلوگیری از ابتلا به** [**دیابت**](https://namnak.com/شاخ-غول-دیابت.p35131)

آب زرشک به کنترل قند خون کمک می کند و برای جلوگیری از ابتلا به *دیابت* بسیار مناسب است اما مصرف همزمان داروهای خاص کاهش سطح قند خون با آب زرشک اختلال ایجاد می کند.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**جلوگیری از ابتلا به دیابت**

**آب زرشک برای تنظیم فشارخون**

نوشیدن آب زرشک بدون [**نمک**](https://namnak.com/salt-health-benefits.p48896) سبب پایین آمدن [**فشار خون**](https://namnak.com/فشار-خون.p12595) و رفع [**غلظت خون**](https://namnak.com/نشانه-های-غلظت-خون.p13566) می شود. اگر آب زرشک را با *نمک* مصرف کنید سبب بالا رفتن *فشار خون* می شود و برای افراد دارای *فشار خون* پایین مناسب است .

**آب زرشک برای شستشوی کبد و کلیه**

مصرف آب زرشک به تغذیه ی کبد کمک می کند و موجب انجام درست عملکردهای کبد می شود همچنین آب زرشک کبد و کلیه را شستشو می دهد.

**آب زرشک برای درمان بیماری های قلبی عروقی**

آب زرشک نوعی ترکیبی فعال به نام بربامین دارد که با تنظیم غلظت یون های کلسیم باعث محافظت از قلب در برابر آسیب ها و صدمات به بافت قلب می شود . تنظیم این یون های کلسیم از بروز سکته جلوگیری می کند.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**درمان بیماری های قلبی با آب زرشک**

**کاهش علایم بیماری سل**

آب زرشک دارای خواص ضد باکتریایی است. مصرف روزانه یک فنجان آب زرشک علائم بیماری سل را کاهش می دهد.

**آب زرشک برای تقویت سلامت ذهنی و مغزی**

بربامین موجود در آب زرشک سبب از بین رفتن خطر اکسیداسیون در زیست مولکول های مغز می شود و از کار افتادگی مولکول های حافظه جلوگیری می کند.

**آب زرشک برای درمان اسهال**

آب زرشک دارای ویژگی های قابض کنندگی است که می توانید ازبا مصرف آن از فواید بی نظیر آن در درمان [**اسهال**](https://namnak.com/درمان-اسهال.p7658) بهره مند شوید.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**درمان *اسهال* با استفاده از آب زرشک**

**درمان بیماری صرع**

باربرین موجود در زرشک برای درمان بیماری [**تشنج**](https://namnak.com/علت-علایم-تشنج-در-کودکان.p23819) موثر است و [**صرع**](https://namnak.com/بیماری-صرع.p15474) را بهبود می بخشد.

**داروی ضد** [**روماتیسم**](https://namnak.com/علائم-هشدار-دهنده-روماتیسم.p15170)

آب زرشک دارای خاصیت ضد*روماتیسم*ی بوده و این بیماری را درمان می کند.

**آب زرشک موثر در ترک اعتیاد**

آلکالوئید بربرین موجود در آب زرشک می تواند اعتیاد به تریاک را درمان و برطرف می کند.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**خواص و فواید آب زرشک**

**آب زرشک برای** [**درمان سیاتیک**](https://namnak.com/درمان-درد-سیاتیک.p23537) **یا درد پایین کمر**

ترکیبات موجود در آب زرشک به عنوان دارویی موثر در کاهش [**کمردرد**](https://namnak.com/علت-کمردرد.p31057) شناخته می شوند و سیاتیک یا درد پایین کمررا درمان می کنند.

**آب زرشک برای مبارزه با عفونت**

آب زرشک کارایی سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و برای درمان انواع عفونت ها مانند [**عفونت مجاری ادراری**](https://namnak.com/عفونت-مجاری-ادراری.p5183)،عفونتهای قارچی دستگاه تناسلی زنان و عفونت های دستگاه گوارش مفید است.

**آب زرشک برای رفع گرفتگی معده**

آب زرشک گرفتگی معده و سایر مشکلات گوارشی را درمان می کند.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**خواص آب زرشک**

**آب زرشک یک تب بر قوی**

آلکالوئیدهای باربرین موجود در آب زرشک خاصیت تب بری دارد و در [**درمان تب**](https://namnak.com/درمان-طبیعی-تب.p7294) موثر است.

**دیگر *خواص آب زرشک* عبارتند از :**

• تقویت سیستم ایمنی بدن

• تصفیه کننده خون

• پایین آورنده [**چربی خون**](https://namnak.com/چربی-خون.p10626)

• پایین آورنده اوره

• بهترین در درمان [**آفت دهان**](https://namnak.com/آفت-دهان-و-زبان-.p64453)

• درمان [**جوش صورت**](https://namnak.com/کدام-قسمت-از-صورتتان-جوش-می-زند.p2958) و بدن

• درمان [**سنگ کیسه صفرا**](https://namnak.com/کیسه-صفرا.p39873)

• رفع عطش

**طرز تهیه و روش مصرف آب زرشک**

از دو روش برای تهیه آب زرشک طبیعی می توانید استفاده کنید.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**طرز تهیه آب زرشک**

**روش اول:**

250 گرم زرشک سیاه را پاک کنید و بشویید سپس درون یک ظرف بریزید (ظرف نباید فلزی باشد ) و 8 لیوان آب درون ظرف و روی زرشک ریخته تا خیس بخورد سپس بعد از گذشت 24 ساعت آن داخل مخلوط کن ریخته تا کاملا مخلوط شود ، این مخلوط را از صافی عبور دهید و درون ظروف نگهداری آب زرشک بریزید.

**روش دوم:**

یک کیلو گرم زرشک آبگیری را پاک کنید و با آب سرد بشوئید و آبکش نمائید . درون ظرفی 4 یا 5 لیتر آب بریزید وبر روی شعله گاز قرار دهید تا جوش آید حالا آن را از روی شعله بردارید و زرشک های شسته شده را داخل آن بریزید و درب قابلمه را بگذارید و پس از سرد شدن آن را درون یخچال قرار دهید و 24 ساعت صبر کنید.بعد از این زمان آن را از صافی عبور دهید ، اکنون آب زرشک شما آماده است.

**طرز تهیه چای زرشک**

زرشک را تمیز بشویید و مقداری آب جوش بر روی آن ها بریزید و اجازه دهید مقداری بماند تا عصاره ی آن در بیاید و دم بکشد، مقداری [**عسل**](https://namnak.com/خواص-دارویی-عسل.p619) به آن اضافه کنید و بخورید.

چای و دم کرده زرشک برای پاکسازی و سم زدایی بدن ، جلوگیری از ایجاد سنگ صفرا ، رفع [**حالت تهوع**](https://namnak.com/درمان-حالت-تهوع.p26697)، استفراغ، سو هاضمه و درمان [**سنگ کلیه**](https://namnak.com/سنگ-کلیه.p12868) مفید است.

[](https://namnak.com/خواص-آب-زرشک.p13893)

**نحوه تهیه چای زرشک**

**نکات مهم**

مبتلا به [**سرفه های خشک**](https://namnak.com/درمان-سریع-سرفه-های-خشک.p9287) نباید آب زرشک مصرف کنند زیرا باعث بدتر شدن آنها می شود.

هر روز صبح ناشتا ، قبل از طلوع آفتاب یک لیوان و شب موقع خواب نیز یک لیوان آب زرشک میل نمایید.

1. [جامعه](https://www.mashreghnews.ir/service/social-news)

[**۶ خاصیت زرشک برای بدن**](https://www.mashreghnews.ir/news/937179/۶-خاصیت-زرشک-برای-بدن)

این گیاه همان زرشکی است که در غذاهای خود مورد استفاده قرار می‌دهیم. داروهای حاوی زرشک بیش از ۲۵۰۰ سال برای درمان شرایط مختلف مورد استفاده قرار گرفته است.

به گزارش مشرق، اگر به شما بگویم گیاهی وجود دارد که می‌تواند سلامت قلب را افزایش دهد، روده و **کبد** تان را **پاکسازی** نماید یا حتی از دیابت و **سرطان** پیشگیری کند چه احساسی خواهید داشت؟ هیجان زده نمی‌شوید؟ البته که هیجان زده می‌شوید. همه ماها به دنبال چنین گیاه معجزه اسایی در زندگی خود هستیم.

این گیاه همان زرشکی است که در غذاهای خود مورد استفاده قرار می‌دهیم. داروهای حاوی زرشک بیش از ۲۵۰۰ سال برای درمان شرایط مختلف مورد استفاده قرار گرفته است.

بیشتر بخوانید:

[**بهترین دارو برای مقابله با سرماخوردگی**](https://www.mashreghnews.ir/news/936478/بهترین-دارو-برای-مقابله-با-سرماخوردگی)

حالا سوال اینجاست که چرا زرشک اینقدر مهم است؟ مطالعات انجام شده نشان داده است که این گیاه می‌تواند از رشد باکتری‌های بد در روده جلوگیری کند و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک نماید.

علاوه بر این، عصاره زرشک اثرات مثبت زیادی بر روی سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی دارد. به عنوان مثال می‌تواند پرفشاری، ضربان قلب غیر طبیعی و اختلالات عصبی همچون صرع و تشنج را درمان کند.

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که زرشک خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد و حتی می‌تواند از بروز انواع خاصی از سرطان پیشگیری نماید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد زرشک طیف وسیعی از مزایا را برای سلامتی افراد دارد و می‌تواند به آنها کمک کند سالم بمانند.

**۶ خاصیت زرشک قرمز**

مبارزه با عفونت:

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که بربرین موجود در **زرشک** می‌تواند خاصیت قابل توجه آنتی باکتریایی، ضد قارچی و ضد میکروبی داشته باشد. با محدود کردن توانایی باکتری‌ها در چسبیدن به سلول‌های انسانی، این ماده می‌تواند در برابر عفونت‌های بسیاری مبارزه کند. زرشک برای تسکین طیف وسیعی از التهاب‌ها و عفونت‌ها در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده به عفونت مثانه، مجاری ادرار و عفونت‌های معدی روده‌ای کمک می‌کند. زرشک همچنین به تسکین گلودرد، احتقان بینی، سینوزیت و برونشیت کمک می‌کند.

به سیستم گوارشی کمک می‌کند:

بربرین موجود در زرشک بر روی عضلات نرمی که در روده وجود دارد کار می‌کند و به هضم و از بین رفتن دردهای معدی روده‌ای کمک می‌نماید. زرشک می‌تواند در درمان اسهال همچون اسهال مسافران و اسهالی که به خاطر مسمومیت غذایی ایجاد شده است کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که این گیاه قادر است مشکلات معدی روده‌ای را سریع‌تر از آنتی بیوتیک ها بهبود ببخشد. یکی از مطالعات انجام شده نشان می‌دهد بربرین اسهال باکتریایی را بدون ایجاد عوارض جانبی منفی تسکین می‌دهد.

پیشگیری و درمان دیابت:

زرشک اثرات مثبت تأیید شده زیادی بر روی قند خون دارد و می‌تواند آن را به حد تعادل برساند. یکی از مطالعات انجام شده بر روی بربرین مصرف ۵۰۰ میلی گرم از این ترکیب دو یا سه بار در روز را با داروی متفورمین که برای دیابت مورد استفاده قرار می‌گیرد مقایسه نمود.

بربرین قادر بود قند خون و متابولیسم لیپید را همانند متفورمین کنترل کند. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که بربرین می‌تواند اختلال متابولیسم لیپید و گلوکز را بهبود ببخشد. یکی از مطالعات منتشر شده در Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine، نشان داد که بربرین می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود ببخشد.

بهبود سلامت قلب:

زمانی که صحبت از سلامت قلب به میان می اید، خاصیت درمانی گونه‌های مختلف زرشک می‌تواند توجهمان را به خود جلب کند. این گیاه در بهبود پرفشاری خون، بیماری قلبی، آریتمی وسایر مشکلات قلبی مفید خواهد بود.

فیبریلاسیون دهلیزی ضربان قلب نامنظم و اغلب تندی است که باعث می‌شود جریان و گردش خون ضعیف گردد. درمان‌های جایگزین همچون یوگا، طب سوزنی، بیوفیدبک و استفاده از مکمل‌های تهیه شده از گیاهانی همچون زرشک می‌تواند در درمان این بیماری مفید باشد.

یکی از مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد که بربرین فعال در زرشک، فعالیت بیوشیمیایی در قلب ایجاد می‌کند و همین امر فیبریلاسیون دهلیزی را بهبود می بخشد.

این مطالعه نتیجه می‌گیرد که بربرین به عنوان عامل ضد آریتمی کلاس IA یا III عمل می‌کند اما مزایای آن در فیبریلاسیون دهلیزی به طور سیستماتیک در مطالعات بالینی انسانی مورد بررسی قرار نگرفته است. به همین خاطر پذیرش این ماده در درمان فیبریلاسیون دهلیزی محدود مانده است. زرشک می‌تواند چگالی و تراکم تری گلیسیرید و کلسترول سرم را کاهش دهد و همین امر برای سلامت کلی قلب مفید است.

مبارزه با سندرم متابولیک:

سندرم متابولیک اختلال متابولیکی است که در برگیرنده ترکیبی از سه یا چند مشکل سلامتی است. این مشکلات شامل چاقی شکمی، قند خون بالا، سطح تری گلیسیرید بالا، فشار خون بالا یا سطح پایین کلسترول خوب است.

یکی از مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۴ در ایران، تأثیر مکمل‌های حاوی زرشک را بر روی بیمارانی که سندرم متابولیک داشتند مورد بررسی قرار داد.

این مطالعه بررسی‌هایی را بر روی PAB داشت که طیفی اس فاکتورهاست و می‌تواند استرس اکسیداتیو را ترویج کرده و کنترل کند. PAB ممکن است با فاکتورهای خطر بیماری عروق کرونری قلب مرتبط باشد.

استرس اکسیداتیو عدم تعادل بین تولید رادیکال‌های آزاد و توانایی بدن برای خلاص شدن از شر آن هاست. به همین خاطر هرچقدر استرس اکسیداتیو و PAB کمتر باشد بهتر است.

برای این مطالعه خاص ،۱۰۶ بیمار با سندرم متابولیم در دو گروه به طور تصادفی قرار گرفتند: گروه موردی و گروه کنترلی. گروه موردی سه کپسول از زرشک و گروه کنترلی سه کپسول از دارونماها را به مدت ۶ هفته دریافت کردند. در گروهی که زرشک مصرف کرده بودند کاهش قابل توجهی در PAB مشاهده شد. این در حالی بود که تغییر قابل توجهی در گروه کنترل رخ نداد.

این مطالعات نشان می‌دهد که مکمل‌های حاوی زرشک می‌توانند استرس اکسیداتیو را کمتر نمایند. برای افرادی که از سندرم متابولیک رنج می‌برند، استفاده از مکمل‌های حاوی این گیاه می‌تواند بار اکسیداتیو را کاهش دهد و همین امر روش کلیدی برای مبارزه با سندرم متابولیک است.

پاکسازی کبد و کیسه صفرا:

همانطور که می‌دانید کبد خون را پاکسازی می‌کند و صفرا را تولید می‌کند که برای هضم چربی، تجزیه هورمون‌ها، ذخیره سازی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آهن ضروری است. وظیفه اصلی کیسه صفرا ذخیره صفرای غنی از کلسترول است که توسط کبد ترشح می‌شود. صفرا به بدن در هضم غذاهای چرب کمک می‌کند.

زرشک می‌تواند در پاکسازی کبد و کیسه صفرا بسیار مؤثر عمل کند. بربرین موجود در این گیاه به ترشح صفرا کمک می‌کند و به عنوان ملین خفیف عمل می‌نماید و فرایند هضم و گوارش را تنظیم می‌کند. توانایی بربرین برای کمک به ترشح صفرا، یک نکته کلیدی محسوب می‌شود.

محصولات زائد می‌توانند از طریق ترشح صفرا بدن را ترک کنند. با این حال، این ترشح می‌تواند توسط فاکتورهای مختلفی همچون رژیم غذایی ضعیف دچار اختلال شود. زرشک با افزایش ترشح صفرا می‌تواند یک ماده عالی برای سلامت کبد و کیسه صفرا باشد.

**آشنايي با خواص و مضرات زرشك**

530,901 بازدید

12 دقیقه مطالعه

در این مقاله از هفت گنج ، خواص و مضرات زرشك را برای علاقمندان گردآوری کرده ایم . با ما همراه شويد ...

**از سراسر وب**

[مشکل دندان داری؟همین امروز ایمپلنت کن و راحت شو!](https://api.mediaad.org/v1/events/click?iid=394ff817-23a9-424d-a24d-a18c6b3e113e&rid=127367&cid=13253&wid=16053&t=1598332715752&redir=https%3A%2F%2Fclinicmodern.com%2Fimplant-form2" \o "مشکل دندان داری؟همین امروز ایمپلنت کن و راحت شو!" \t "_blank)

[دیگر نگران فروش خودرو نباشید ...فروش خودرو‌ بدون واسطه](https://api.mediaad.org/v1/events/click?iid=4e4973af-0f9b-4da7-9bbf-3e9b47bdfaa3&rid=127833&cid=15387&wid=16053&t=1598332715753&redir=https%3A%2F%2Fwww.hamrah-mechanic.com%2Fcar-sell%2Fcampaign%2FCMP-01359-W0B9J7" \o "دیگر نگران فروش خودرو نباشید ...فروش خودرو‌ بدون واسطه" \t "_blank)

[دندان ازدست رفته ات را همین امروز ایمپلنت کن و راحت شو!](https://api.mediaad.org/v1/events/click?iid=391d8ab7-cf87-4afd-af50-1dd370ca626e&rid=127368&cid=13253&wid=16053&t=1598332715753&redir=https%3A%2F%2Fclinicmodern.com%2Fimplant-form2" \o "دندان ازدست رفته ات را همین امروز ایمپلنت کن و راحت شو!" \t "_blank)

[موفقیت در کنکور 1400 رو از همین الان شروع کن!](https://api.mediaad.org/v1/events/click?iid=282852cf-82f9-483e-a0c7-785aabd15a3f&rid=129022&cid=15585&wid=16053&t=1598332715753&redir=https%3A%2F%2Ficlasedu.com%2F1400.php" \o "موفقیت در کنکور 1400 رو از همین الان شروع کن!" \t "_blank)

در این مقاله از [هفت گنج](https://7ganj.ir/) ، خواص و مضرات زرشك را برای علاقمندان گردآوری کرده ایم . با ما همراه شويد …

خواص و مضرات زرشك

 طبع زرشك سرد و خشك است.

**ترکیبات شیمیایی زرشك**

در تمام قسمت های این گیاه آلکالوئیدهای بربرین Berberine ، اکسیاکانتین Oxyaconthine ، بربامین Berbamine وجود دارد . مقدر آلکالوئید در پوست ریشه زرشک بیشتر از قسمت های دیگر این گیاه است .  
میوه زرشک دارای حدود ۴% مواد قندی ، ۶۵ اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقدایر صمغ می باشد .

**ارزش غذايي زرشك**

در 100 گرم زرشك مواد زير موجود است:

چربی ۰.۶ گرم

کربوهیدرات ۱۰.۲ گرم

پروتئین ۰.۹ گرم

ویتامین آ  ۰  درصد

ویتامین سی ۷۵۰درصد

**خواص درمانی زرشك**

**مفيد در تقویت قلب**

* مطالعه‌ای که در Circulation Journal در سال 2012 منتشر شد گزارش کرد که بربامین (ترکیب فعال موجود در زرشک) از قلب در مقابل آسیب ایسکمی (کم‌خونی موضعی) و خون‌رسانی مجدد محافظت می‌کند (در این وضعیت به علت بازگشت جریان خون به بافت، پس از کمبود اکسیژن، آسیب بافتی اتفاق می‌افتد). بربامین این کار را با تنظیم غلظت یون‌های کلسیم داخل سلول‌ها و جلوگیری از فعالیت پروتئینی به نام کالپین ( calpain) که نقش بسیار مهمی در نارسایی قلب ایفا می‌کند، انجام می‌دهد. به علاوه در مطالعه‌ای که در Journal of Cardiovascular Pharmacology در سال 2011 منتشر شد مشخص شد که بربامین انقباض عضلات قلب را با افزایش حساسیت سلول‌ها به کلسیم (ماده معدنی که انقباض عضلات را تنظیم می‌کند) تقویت می‌کند .

**زرشک، داروی درمان دیابت و چاقی**

* زرشک حاوی ماده شیمیایی به نام بربرین است .
* گروهی بین‌المللی تأثیر بربرین را در کاهش قند خون روی موش‌ها آزمایش کردند و متوجه شدند خوردن آن باعث کاهش میزان قند خون، کم شدن چربی‌های موجود در جریان خون و کارکرد بهتر انسولین در بدن می‌شود و وزن بدن حیوان را کم می‌کند.
* پرفسور دیوید جیمز، رئیس برنامه تحقیقات دیابت و [چاقی](https://7ganj.ir) در موسسه گاروان، در سیدنی، استرالیا گفت: ما درباره درمان دیابت نوع دوم تحقیق می‌کنیم که علت بروز آن اختلال در کار انسولین است. ما حالا مدرک علمی داریم که نشان می‌دهد بربرین کمک می‌کند انسولین خیلی بهتر کار کند.
* بربرین کمک می‌کند انسولین، قند خون را کنترل کند اما به پاک کردن جریان خون از وجود چربی هم کمک می‌کند و ما تصور می‌کنیم که همین امر باعث می‌شود تا در کاهش وزن بدن هم موثر باشد.
* در مطالعه‌ای ديگر که در جولای 2012 منتشر شد گزارش شد که زرشک، در مقابل دیابت نوع 2 از بدن محافظت می‌کند. محققان این مطالعه از شرکت‌کنندگان خواسته بودند که به مدت نود روز برنامه غذایی حاوی زرشک و خار مریم (Silybum marianum) مصرف کنند. نتایج نشان داد که تری گلیسیریدها و کلسترول لیپوپروتئین کم چگال (ال دی ال) و کلسترول کلی کاهش‌یافته و میزان انسولین ناشتا (بالاتر بودن مقدار انسولین ناشتا نشانه مقاومت به انسولین و دیابت است) و هموگلوبین گلیکوزیله ( آزمایش خونی که میزان قند خون متوسط فرد را به مدت دو تا سه ماه پیش از آزمایش نشان می‌دهد) نیز کاهش یافته بود. چنین نتیجه‌گیری شد که زرشک اگر با خار مریم مصرف شود به تثبیت سطح قند خون و درمان دیابت کمک می‌کند

**زرشک مفيد در درمان سنگ کلیه**

* زرشک به علت داشتن اسیدهای آلی ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است.

**پيشگيري از سرماخوردگي با مصرف زرشک**

* یک کارشناس تغذیه گفت: به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی داشته باشد. یوسف نقیایی گفت: زرشک یک نوع میوه است و در گروه میوه‌جات قرار می‌گیرد.
* وی گفت: یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک، ویتامین B فراوان است که در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد.
* وی ادامه داد: همچنین آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B1 ,B2 اشاره کرد که ویتامین B1 یا تیامین می‌تواند عوارض عصبی و حتی پرخاشگری را بهبود بخشد.

**فوايد زرشك در محافظت از کبد**

* مطالعه‌ای در جولای 2012 در International Journal of Molecular Sciences منتشر شد که نشان داد زرشک خاصیت محافظت از کبد دارد. در این مطالعه حیوانی، پیش درمان با زرشک، آسیب کبد و دی‌ان‌ای را کاهش داده و میزان طبیعی آنزیمهای آنتی اکسیدانی را حفظ کرده و از آسیب کبدی ناشی از ماده شیمیایی سمی به نام تتراکلرید کربن جلوگیری کرد. مطالعات بیشتری برای تأیید این نتایج لازم است.

**زرشك مفيد در درمان اسهال**

* زرشک می‌تواند به درمان اسهال از جمله اسهال مسافر و اسهال ایجادشده توسط مسمومیت غذایی کمک کند. چند مطالعه نشان داده‌اند که زرشک علائم را سریع‌تر از آنتی بیوتیکها آرام می‌کند که احتمالاً به علت خاصیت قابض آن است. با این حال آنتی بیوتیکها ممکن است در حذف باکتری‌های [روده](https://7ganj.ir) قدرتمندتر از زرشک باشند. چون اسهال باکتریایی ممکن است پیامدهای جدی داشته باشد توصیه می‌شود زرشک همراه با درمان آنتی بیوتیکی استاندارد مصرف شود. همچنین مصرف زرشک با آنتی بیوتیکها ممکن است کارایی آنتی بیوتیکها را کاهش دهد بنابراین پیش از ترکیب این دو با پزشک صحبت کنید.

**فوايد زرشك براي پوست**

* از آنجایی که زرشک دارای خواص بسیار مفیدی برای بدن و به خصوص پوست می باشد، مصرف آن در مدت زمانی نه چندان طولانی باعث می شود که پوست شما از جوشها پاک شده و به شادابی و شفافیت برسد که بهتر است برای اطمینان بیشتر این کار را خود در منزل انجام دهید و آن به این ترتیب است که: یک قاشق غذا خوری سرپر زرشک را داخل یک فنجان آب ریخته وبه مدت ۸ تا ۹ ساعت بگذارید تا کاملا خیس بخورد که البته این کاررا می توانید از شب قبل هم انجام دهید، سپس زرشکها را در داخل همان فنجان آب با پشت قاشق کاملا له کرده و از صافی رد کنید، آب آن را میل کرده وزرشکها را بر روی پوستتان بمالید و در آرامش بگذارید تا آب آنها کاملا جذب پوستتان شود و بعد با آب ولرم شستشو نمایید.این کار را یک روز درمیان و به مدت یک الی دو ماه انجام دهید تا به نتیجه ی مطلوب و پوستی صاف و شفاف برسید.
* عصاره زرشک ممکن است به آرام کردن علائم وضعیت‌های خاص پوستی مانند آکنه و پسوریازیس مفید باشد. اگر چه تحقیقات بیشتری برای تأیید این فواید باید انجام شود.
* مصرف زرشك باعث روشن [شدن](https://7ganj.ir) پوست مي شود.
* برای درمان جوشهای آکنه هر 6 ساعت دو قاشق از شربت زرشک استفاده شود.

**درمان عفونت با مصرف زرشك**

* زرشک برای آرام کردن التهاب و عفونت گوارشی، تنفسی، و دستگاه ادراری استفاده می‌شود. این داروی گیاهی برای **رفع عفونت‌های قارچی پوست یا واژن** نیز [مورد](https://7ganj.ir) استفاده قرار می‌گیرد.
* انواع عفونتهایی كه زرشك می تواند در درمان آنها مؤثر واقع شود عبارت است از: عفونت گلو، مجاری ادراری، مجاری معده ای- روده ای، ریه ها، عفونتهای مخمری و اسهال.

**خواص ضد التهاب زرشك**

* در مطالعات آزمایشگاهی مرکز پزشکی دانشگاه مریلند بر روی حیوانات و لوله‌های آزمایشگاه، مشخص شده است که زرشک حاوی ماده شیمیایی بربرین است که خواص ضد التهابی، کاهش فشارخون، و مخدری دارد. بربرین به کنترل تشنج کمک کرده و قادر است باکتری‌ها و انگل‌ها را نابود کند.

**مفيد در كاهش دردهاي شكمي و بهبود گوارش**

* همچنين این ترکیب عملکرد ایمنی را تقویت می‌نماید و ممکن است با تأثیر بر آرام کردن عضلاتی که روده‌ها را پوشش می‌دهند، به بهبود گوارش و تخفیف درد شکم نیز کمک نماید.

**ساير خواص زرشك**

* تقویت سیستم ایمنی بدن
* پایین آورنده چربی خون
* پایین آورنده اوره
* شستشوی کبد و کلیه
* بهترین دوست کبد و پوست
* بهترین در درمان آفت دهان
* مفید در درمان جوش صورت و بدن
* بهبود گوارش و کوچک کننده شکم
* مفید در درمان سنگ کیسه صفرا
* رفع عطش(بهترین برای افرادی که بیش از اندازه به آب احساس نیاز می کنند )
* بهترین جایگیزین برای قرص متفورمین
* برای درمان پر شدن كیسه صفرا، آب آلبالو و آب زرشك را مخلوط كرده به مدت هفت روز، روزی 3 بار هر بار سه قاشق غذاخوری مخلوط كنید.
* برای رفع حرارت معده و جگر می‌توان از آب زرشك استفاده كرد.
* برای تقویت هاضمه از دم كرده زرشك همراه با كمی زعفران میل كنید.
* برای درمان اسهال خونی، ورم و زخم معده و روده و اثنی عشر 50 گرم زرشك را در یك لیتر آب خیس كرده سپس حرارت دهید صاف نموده روزی یك استكان میل شود.
* كسانی كه نارسائی كبد، كلیه و سوء هاضمه [دارند](https://7ganj.ir) می‌توانند از شربت زرشك استفاده كنند.
* برای صاف شدن خون از شربت زرشك استفاده كنید.
* برای درمان جوشهای آكنه هر 6 ساعت دو قاشق از شربت زرشك استفاده شود.
* زرشك از سرطان روده جلوگیری می‌كند.
* برای درمان تنگی نفس از شربت زرشك استفاده شود.
* كسانی كه غصه می‌خورند شربت زرشك بخورند.

**فوايد برگ زرشك**

* آب آوردگی بدن را برطرف می کند .
* اسهال های مزمن را درمان می کند .
* برگ زرشک دری مقدر زیادی ویتامین C می باشد بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید درد .
* جویدن برگ زرشک باعث محک شدن لثه و دندان می شود .
* درموقع آنژین و گلو درد ، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید .
* برگ زرشک در درمان رقیق شدن خون نافع است.
* برای درمان خونریزی‌هایی كه در فاصله قاعدگی رخ می‌دهد می‌توان از جوشاندة برگ زرشك استفاده كرد (5 گرم در 200 سی‌سی آب).

**فوايد ريشه و پوست درختچه زرشك**

سبوس ریشه و ساقه این گیاه خاصیت درمانی دارد.

ریشه وساقه این گیاه زردرنگ است و اروپاییها و آمریكای شمالی برای رنگ آمیزی لباس از آن استفاده می كردند. اما تركیبات موجود در سبوس این گیاه زرشك را به عنوان یك گیاه درمانی مطرح كرده است.

* پوست ریشه درختچه زرشك از لحاظ طبع گرم و خشك است.
* ریشه  ی زرشک اثر مسهل داشته و [برای](https://7ganj.ir) ترک تریاک مفید است.
* دم كرده ریشه زرشك ضدتب می‌باشد. (5 گرم در 200 سی‌سی آب)
* اب زرشک بسیار خنک و صفرا بر و بر طرف کننده یتشنگی است و حرارت معده و جگر را فرو مینشاند.
* ریشه و پوست ساقه ی زرشک اثر تصفیه کننده داشته و ضد عفونی کننده ی خون است.
* ریشه و پوست ساقه ی زرشک مقوی و اثر مسهل دارد.كسانی كه یبوست دارند می‌توانند از دم كرده ریشه زرشك استفاده كنند. (5 گرم در 200 سی‌سی آب)

خواص و مضرات زرشك

**تداخلات دارويي**

زرشک یک داروی گیاهی قوی است و تداخل آن با داروهای شیمیایی و یا گیاهی دیگر کامل مشخص نیست اما در موارد زیر نباید همزمان زرشک مصرف کرد:

* آنتی بیوتیکها- زرشک ممکن است با آنتی بیوتیک تداخل ایجاد کرده و تأثیر آن را کاهش دهد.
* ضد انعقادها (رقیق‌کننده خون) – زرشک ممکن است کارایی داروهای رقیق‌کننده خون را کاهش دهد.
* آنتی هیستامین‌ها- زرشک ممکن است [تأثیر](https://7ganj.ir) آنتی هیستامین‌ها را افزایش دهد.
* داروی فشارخون- زرشک تأثیر کاهش‌دهنده فشارخون داشته و ممکن است تأثیر این داروها را افزایش دهد
* دیورتیکها- زرشک ممکن است تأثیر این داروها را افزایش دهد
* داروهای دیابت – زرشک ممکن است قند خون را کاهش داده و تأثیر این داروها را تشدید کند.

**مضرات زرشك**

* **زياده روي در مصرف زرشك** موجب نفخ مي شود.
* كسانی كه **سرفه** می‌كنند زرشك برای آنها مناسب نیست. اگر خواستند میل كنند همراه عسل استفاده شود.  
  مصرف مقدر زیاد زرشک و یا ساقه و برگ آن برای **زنان حامله** مناسب نیست زیرا رحم را تحریک می کند و ممکن است باعث **سقط جنین** شود.
* میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می تواند سبب ناراحتی معده و روده ها شود و جذب ویتامین B كافی در بدن را مشكل كند.
* **عصاره زرشک** که از برگ‌ها و پوست آن گرفته شده است، ممکن است در صورتی که زیاد مصرف شود مسمومیت ایجاد کند.
* **دوز زیاد زرشک** ممکن است موجب شوک، خونریزی بینی، تهوع، استفراغ، کاهش فشارخون، دشواری تنفس، کاهش ضربان قلب و آسیب بالقوه به کلیه شود.
* **عصاره گیاهی زرشک** را بدون نظارت پزشک نباید به کودکان بدهید.
* مصرف عصاره گیاهی زرشک در دوران **بارداری و شیردهی** نیز توصیه نمی‌شود.
* زرشک برای مصرف بلندمدت به علت خطر بالقوه مسمومیت توصیه نمی‌شود و نظارت پزشکی لازم است.
* مصرف زیاد آب زرشک به صورت روزانه توصیه نمی شود مقدار گقته شده در طول 24 ساعت کافی می باشد.

**هشدار:**

علائم مسموميت ناشي از  مصرف زرشک [شامل](https://7ganj.ir) گیجی، خون‌دماغ، اسهال، تحریک کلیوی و نفریت است.

**طرز تهيه جوشانده زرشک**

مقدر ۲۰-۱۰ گرم پوست ریشه یا ساقه و یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آنرا بجوش بیاورید سپس آنرا از روی اجاق برداشته بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند . این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا [عسل](https://7ganj.ir) شیرین کنید . مقدر مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست .

**طرز تهيه تنطور زرشک**

این تنطور را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریدری کنید . مقدر مصرف آن ۲۰-۱۰ قطره سه بار در روز می باشد .

**طرز تهيه دم کرده زرشک**

مقدر ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش [ریخته](https://7ganj.ir) و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آنرا با شکر یا عسل مخلوط کنید . مقدر مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست .

**طرز تهیه شربت زرشك**

آب زرشك 500 سی‌سی + آب سیب 500 سی‌سی + آبلیمو 250 سی‌سی + شكر 500 گرم . این مخلوط را آهسته حرارت دهید تا به قوام آید.