

## أوراق الخرشوف.. صيدلية متكاملة



يعرف الخرشوف بين محبي الأكل بأنه ذو طعم ومذاق شهي، في الوقت الذي يعدّه من يعانون مشكلات في الهضم علاجاً طبيعياً مفيداً. وقال يوهانز جوتفريد ماير عضو جماعة أبحاث بجامعة فيرزبورج في ألمانيا، إن استخدام أوراق الخرشوف لتخفيف المشكلات المعوية معترف به علمياً، وخاصة عندما يكون سبب المشكلات اضطراب وظائف الكبد والمرارة. إلا أن العنصر المهم لا يوجد في قلب ثمرة الخرشوف الشهية، بل في الأوراق، حيث تصل النسبة لأعلى من 6%. وقال ماير: إن مرارة تحفز تدفق الصفراء التي تؤدي إلى الهضم الأفضل للدهون، غير أنها تختفي عند طهي الخرشوف، وعمل شاي من أوراق الخرشوف ليس له أي أثر علاجي قوي. ويضيف ماير: إن المستحضرات الطبية بالصيدليات توفر جرعات كافية من المواد الضرورية. ويتم استخلاص العنصر المهم "السينارين" بعد إجراء عملية معالجة للخرشوف. وقال ماير إن بعض الدراسات توضح أن السينارين ربما يكون له تأثير في عملية حماية الكبد، ويبدو أيضاً أن أوراق الخرشوف لها أثر إيجابي في علاج فقدان الشهية وارتفاع مستويات الكوليسترول وأمراض القلب. وينصح ماير الأشخاص الذين لديهم حساسية ضد الخرشوف والنباتات الأخرى التي تحمل مكوناته بتجنب وسائل العلاج المستخلصة منه، ويتعين على من يعانون مشكلات في المرارة استشارة الطبيب قبل محاولة العلاج بالخرشوف الذي لا توجد له أي آثار جانبية.