

# عرق گیاهی کاکوتی



**ZIZIPHORA WATER**

## عرق کاکوتی:

عرق کاکوتی دارای خواص بسیار بالایی بوده و تاثیرات بسزایی در روند بهبود بسیاری از بیماری ها دارند تا جایی که این گیاه به نوعی به عنوان یک داروی گیاهی تاثیر گذار تجویز و مصرف می شود و در اکثر موارد بهترین گزینه برای رفع مشکلات جسمی معرفی می شوند .

از خاصیت های دارویی کاکوتی ، خواص ضد عفونی کننده قوی آن است که روده را پاک سازی کرده و اسهال را درمان می کند. از برگ های خشک شده و خرد شده کاکوتی نیز به عنوان طعم دهنده دوغ استفاده می کنند. گیاه کاکوتی مقوی معده و ضد عفونی کننده مجاری تنفسی است. و خواص آن ضد باکتری، خلط آور، ضد سرما خوردگی و ضد عفونی کننده روده است.



| Height (cm)<br>ارتفاع | Width (cm)<br>عرض | Length (cm)<br>طول | Vol (ml)<br>حجم |
|-----------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| 31                    | 5.5               | 8.5                | 1000            |
| 27.5                  | 5.3               | 7.7                | 750             |
| 24.4                  | 4.5               | 7                  | 500             |
| 20                    | 3.5               | 5.5                | 250             |

## عرق کاکوتی:

کاکوتی یا مُشکِ طرامشک (نام علمی: *Ziziphora clinopodiodes*) از جمله گیاهان دارویی با طبع گرم و خشک می باشد. این گیاه از تیره نعنائیان به حساب می آید. کاکوتی دارای گل‌های بنفش است. بوته های آن پرپشت و ارتفاع بین ۲۰ تا ۵۰ سانتی متری دارد. قسمت های مورد استفاده این گیاه اندام هوایی گیاه که شامل برگ و گل آذین است، برای مصارف دارویی استفاده می گردد. و از این اندام جمع آوری شده نیز، هم به صورت پودر و هم به صورت عرق استفاده می کنند. در آذربایجان به آن کهلیک اتی به معنای علف کبک گفته می شود. در زبان مردم رودبار استان گیلان به آن «پلنگ مش» می گویند.

محل رویش کاکوتی در مناطق کوهستانی ایران مثل ارتفاعات جاجرم واقع در خراسان شمالی و شهرستان بجنورد می باشد. در گویش محلی خراسان به گیاه کاکوتی عنوان “آنخ” داده شده است.

طبع عرق کاکوتی در دسته بندی گیاهانی قرار دارد که دارای طبع گرم و خشک هستند و کاملاً مناسب برای مصرف از اشخاصی که سرد مزاج هستند می باشد.

## فواید عرق کاکوتی:

عرق کاکوتی و خواص آنتی اکسیدانی

براساس تحقیقات انجام شده، گزارش شده است که مصرف نوشیدنی کاکوتی سبب افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی می شود. در حقیقت نوشیدنی کاکوتی با افزایش ضد اکساینده های درون سلولی مانند بیلی روبین، اسید اوریک و آلبومین می تواند ظرفیت آنتی اکسیدانی تام سرمی را بالا ببرد. هم چنین وجود ترکیبات گوناگون فنولی موجود در کاکوتی باعث افزایش فعالیت آنزیم های دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و حذف رادیکال های آزاد، موجب کاهش پراکسیداسیون لیپیدی نیز می شوند.



## عرق کاکوتی و خواص آنتی میکروبیالی

یکی از ویژگی های مهم ترکیبات این گیاه دارویی خاصیت آبگریزی آنها است که باعث می شود بخش های لپیدی دیواره سلولی و میتوکندریایی میکروارگانیسم ها تخریب شده و موجب نفوذپذیری آن ها شود. این امر سبب می شود قسمت زیادی از یون ها و دیگر محتویات حیاتی سلول خارج شود. در نهایت موجب مرگ عوامل بیماریزا می شود.

بعلاوه کاکوتی دارای قابلیت ایجاد اختلال در عمل آنزیم های متصل به غشای سلولی است و این عمل باعث ایجاد نقص در سنتز بسیاری از ترکیب های پلی ساکاریدی دیواره سلولی و جلوگیری از رشد سلول و مورفوز آن خواهد شد.

## عرق کاکوتی و خواص ضد درد

کاکوتی دارای عصاره هیدروالکلی کاکوتی می باشد که با مهار آزاد سازی اسید آراشیدونیک و از سویی تداخل با سیستم های سروتونرژیک و اوپیوئیدرژیک می تواند اثر ضددرد داشته باشد. بر اساس یافته های اخیر محققین ترکیباتی نظیر تیمول، کارواکرول، فلاونوئید، پلی فنول، لیمونن و آلفا ترپینئول در کاکوتی احتمالاً با تاثیر گذاشتن بر سیستم اپیوئیدی نیز باعث کاهش درد می شوند.

## عرق کاکوتی و خواص ضد تشنج

تحقیقات انجام شده حاکی از وجود ترکیبات گابائترژیکی و آنتی کولینرژیکی (بلوک کننده گیرنده استیل کولین) در گیاه کاکوتی هستند. ترکیب فلاونوئیدهای موجود در کاکوتی بر روی گیرنده GABAA که باعث تقویت اثرات مهار کننده GABA (یک انتقال دهنده عصبی مهم در سیستم عصبی مرکزی) می شود اثر می گذارد و در نتیجه اثر ضد تشنجی می شود. هم چنین کاکوتی دارای ترکیبات آروماتیک می باشد که در کاهش اضطراب و تنش های روانی نقش دارند و می تواند اثر آرام بخشی بر روی سیستم ایمنی بگذارد.



## عرق کاکوتی و خواص ضد دیابت

طبق تحقیقات انجام شده بر نمونه های حیوانی ، نشان می دهد که عصاره هیدروالکلی کاکوتی باعث ازدیاد تعداد سلول های بتا با فعالیت ترشحات انسولین و در نتیجه کاهش گلوکز سرم می شود.

## عرق کاکوتی و خواص ضد افسردگی

با بررسی انجام شده بر روی موجودات آزمایشگاهی عصاره کاکوتی توانسته در این جانوران اثر ضد افسردگی داشته باشد. عصاره کاکوتی باعث افزایش انتقال عصبی سروتونرژیک می شود. هم چنین خاصیت ضد افسردگی کاکوتی، می تواند به علت وجود ترکیباتی مثل پولگون در آن باشد.

## عرق کاکوتی و خواص ضد کلسترول

طبق تحقیقات پژوهشگران که نتیجه آن در International Journal of Biology به انتشار رسیده، استفاده کاکوتی سبب کاهش کلسترول و تری گلیسیرید در موش های صحرایی می شود. در حقیقت کاکوتی دارای تیمول و کارا کرول است ، که از فعالیت آنزیم اصلی در مسیر سنتز کلسترول یعنی HMG-CoA ردوکتاز جلوگیری می کند که این امر سبب کاهش کلسترول می شود.

## عرق کاکوتی و زخم معده

بر اساس بررسی انجام شده بر روی موش های صحرایی دریافته اند که کاکوتی در تسریع و تسهیل ترمیم زخم معده موثر است. این خاصیت ناشی اثر کاکوتی بر کاهش نسبت مرگ سلولی به تکثیر سلولی و افزایش رگ زایی در غشای مخاطی معده می شود. هم چنین ترکیبات ۱ و ۸- سینئول و پولگون در کاکوتی از ترشح زیاد اسید معده نیز می کاهند و ترکیب پولگون نیز اثر ضد التهابی دارد.

## عرق کاکوتی در درمان اسهال

کاکوتی دارای خواص ضد عفونی کننده قوی است که روده را پاک سازی کرده و اسهال را درمان می کند. پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلونزا. کاکوتی دارای خواص ضد باکتریایی قوی بوده و خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلونزا را کاهش می دهد.

## کاهش درد قاعدگی با کاکوتی

کاکوتی کوهی قاعده آور است و کمک به درمان قاعدگی نامنظم می کند.

## عرق کاکوتی برای مشکلات گوارشی

کاکوتی خواص ضد میکروبی که دارد، خطر ابتلا به زخم معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری را کم می کند و خواص ضد التهابی و آرام بخش این گیاه باعث کمک به درمان معده درد، نفخ شکم، دل پیچه و سلامت دستگاه گوارش می کند.

## عرق کاکوتی و درمان رماتیسم

جوشانده کاکوتی در رفع رماتیسم و نرمی استخوان مفید است و غرغره جوشانده آن ورم لوزتین را برطرف می‌کند.

### عوارض مصرف کاکوتی

- مصرف کاکوتی در دوران بارداری بر جذب آهن بدن تاثیر دارد.
- کاکوتی خطر سقط جنین در دوران بارداری را افزایش دهد،
- ممکن است کاکوتی باعث افزایش فشار خون شود، توصیه می‌شود ، افراد مبتلا به فشار خون بالا از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنند.
- به طور کلی گیاه کاکوتی نباید به صورت مداوم و زیاد مصرف شود. پس از هر ۶ روز مصرف مداوم، یک روز و پس از هر ۳ هفته مصرف، یک هفته از مصرف آن خودداری شود.

### عرق کاکوتی برای چی خوبه

عرق کاکوتی فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد. در طب سنتی مصرف این عرق گیاهی برای تقویت بدن بسیار توصیه شده است. عرق کاکوتی طبع گرم و خشکی دارد. شما می‌توانید از این عرق گیاهی برای بهبود و درمان بسیاری از بیماری‌های خود، مانند بهبود مشکلات تنفسی، تقویت بینایی، درمان مشکلات گوارشی، افزایش وزن، درمان و بهبود سرماخوردگی، تسکین دهنده درد مفاصل و درمان مشکلات زنانه استفاده کنید. توصیه می‌شود از مصرف عرق کاکوتی به دلیل طبع گرم آن اجتناب کنید. مصرف بیش از حد آن ممکن است عوارض جانبی برای سلامتی شما در پی داشته باشد.

### طریقه مصرف عرق کاکوتی

شما می‌توانید برای استفاده از فواید عرق کاکوتی آن را قبل از هر وعده غذایی به میزان یک استکان مصرف کنید. مصرف بیش از سه استکان روزانه از این عرق گیاهی توصیه نمی‌شود.

### عرق کاکوتی و فشار خون

یکی از خواص عرقی گیاهی کاکوتی، تنظیم فشار خون است. تحقیقات نشان داده است، این عرق گیاهی به دلیل داشتن ترکیبات خاص، باعث تنظیم فشار خون می‌شود. در طب سنتی توصیه می‌شود افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند از مصرف عرق گیاهی کاکوتی خودداری کنند زیرا ممکن است باعث افزایش فشار در این افراد شود.

### مقدار مصرف عرق کاکوتی

میزان مصرف عرق گیاهی کاکوتی به میزان یک استکان روزانه بعد از صرف وعده های غذایی است. شما همچنین می‌توانید این عرق گیاهی را با یک لیوان آب مخلوط کرده و مصرف کنید.

### شرایط نگهداری

توصیه می‌شود عرقیات را در مکانی خشک و خنک و دور از نور آفتاب نگهداری کنید تا خواص و عطر و بوی خود را به مدت طولانی‌تری حفظ کند.