

## گزنه

به فارسی «گزنه» و در کتب طب سنتی با نام «انجره» و «نبات النار» نامبرده می‌شود.

نام محلی آن در گیلان در شمال ایران «هرتیکه» است. به فرانسوی *Ortie* و به انگلیسی *Nettle* گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده *Urticaceae* و دارای گونه‌های متعددی است که در اینجا به شرح سه گونه عمده آنکه از نظر خواص طبی گیاهی مورد توجه هستند و در ایران می‌رویند، می‌پردازیم:

### 1. گزنه درشت

به فارسی «گزنه» و «گزنه دوپایه» و در کتب طب سنتی با نام «انجره کبیر» و عربی آن «قریص» آمده است. به فرانسوی *Ortie dioique* و *Grande Ortie* و به انگلیسی *Large nettle*، *Stinging*، *Greater nettle* و *Common nettle* گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده *Urticaceae* نام علمی آن *Urtica dioica L* می‌باشد.

### مشخصات

گزنه درشت یا انجره کبیر گیاهی است چندساله، ساقه آن 4 گوشه و بلندی آن تا یک متر می‌رسد و پوشیده از تار و پرزهای چسبناک و ساختمان آن به شدت لیفی می‌باشد. برگهای آن متقابل بیضی بزرگ نوک‌تیز با دندانه‌های درشت و رگبرگهای

معارف گیاهی، ج 6، ص: 223

خیلی مشخص. گل‌های آن به رنگ سبز روشن یا کمی زرد، معمولاً در دو پایه جداگانه ماده و نر قرار دارند. علامت و نشانه پایه ماده این است که گل‌های خوشه‌ای آن پس از عمل تلقیح و شروع تشکیل میوه از حال افراشته به صورت خمیده درمی‌آید. ریشه گزنه درشت، خزنده است و در فواصل مختلف ریشکهای تازه از آن روئیده و منشاء ساقه هوایی و گیاه جدیدی می‌شود و به همین دلیل این گیاه به سرعت گسترش می‌یابد.

پرزها و تارهای مخروطی شکل که گیاه را پوشانیده چسبناک و گزنده است و پس از لمس کردن پرزها به پوست دست می‌چسبد و ترشحات سوزاننده‌ای از جنس اسید فورمیک از خود وارد پوست می‌کند که ایجاد سوزش، خارش، و ناراحتی می‌نماید.

تخم آن نرم، برآق و کمی پهن و تیره‌رنگ است از تخم کنجد بزرگتر و کمی شبیه تخم کتان است.

گزنه درشت در باغها و نقاط سایه‌دار کنار پرچینها، کنار جاده‌ها و خانه‌ها در مناطق مختلف شمال ایران و دامنه‌های البرز و بیلاقیات اطراف تهران به‌طور خودرو می‌روید. شاخه‌های جوان گزنه درشت خوردنی است و پس از چیدن خشک کرده در ترکیب غذای طیور استفاده می‌شود و بعلاوه علوفه خوبی برای گاوان شیرده می‌باشد.

از برگهای جوان آن نظیر اسفناج استفاده می‌شود. و از گل‌های آن قبل از رسیدن میوه به صورت له شده مخلوط با تخم‌مرغ پخته برای تغذیه جوجه پرندگان استفاده می‌شود.

تکثیر گزنه از طریق کاشت دانه آن و یا با کاشت قطعات ریشه‌دار گیاه انجام می‌شود.

### ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی وجود ماده لسیتین<sup>1</sup> و گلوکوزیدی با اثر قرمزکننده پوست و به علاوه لعاب، تانن و فورمیک اسید<sup>2</sup> و چند املاح معدنی و گوگرد در گیاه گزنه تأیید شده است. از سرشاخه‌های گیاه ماده رنگی به نام اورتی‌سین<sup>3</sup> گرفته می‌شود.

معارف گیاهی، ج 6، ص: 224

### 2. گزنه کوچک

به فارسی «گزنه کوچک» و «گزنه یک پایه» و در کتب طب سنتی با نام «انجره صغیر» آمده است. به عربی «حریق» گفته می‌شود. به فرانسوی آن *Ortie brulante* و *Petite ortie* و *Ortie romaine* و به انگلیسی *Smaller -nettle* و *Dwarf stinger* می‌نامند. گیاهی است از خانواده *Urticaceae* نام علمی آن *Urtica* *Urens L.* و مترادف آن *Urtica minor Lam.* می‌باشد.

### مشخصات

گزنه کوچک یا انجره صغیر گیاهی است علفی، خیلی کوچک که بلندی آن از 0/5 متر کمتر است. ساقه آن کاملاً چهارگوشه نیست و زوایای آن کمی پهن و قوسی است. تمام اعضای هوایی گیاه از پرزها و تارهای بسیار گزنده و سوزان و چسبناک پوشیده شده‌اند. برگهای آن سبز روشن، متقابل با کناره دندانه‌دار و بیضی شکل است.

در این گیاه گل‌های نر و ماده روی یک پایه قرار دارند و به رنگ سبز روشن یا کمی زرد در طول تابستان و پاییز ظاهر می‌شوند.

<sup>1</sup> (1) Lecithin.

<sup>2</sup> (2) Formic acid.

<sup>3</sup> (3) Urticine.

این گیاه از نظر سرعت انتشار مانند انجره کبیر نیست و فقط در باغها و اراضی مزروع می‌روید. در ایران در شمال ایران در گیلان، مازندران، گرگان، بندر گز و بیلاقات اطراف تهران و در آذربایجان، لرستان، پشت‌کوه، در خوزستان در اطراف بهبهان و در فارس در کمارج، بوشهر و شیراز می‌روید.

### ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی وجود فورمیک اسید و نوعی گلوکوزید قرمزکننده پوست و یک آکالوئید در گیاه تأیید شده است.

### خواص - کاربرد

در هند از شیر گیاه برای تحریک پوست در استعمال خارجی مصرف می‌شود. از ریشه آن به عنوان مدّر و جوشانده گیاه را به عنوان مدّر، قابض، قاعده‌آور، ضد انگل و کرم‌کش و در موارد التهاب کلیه، وجود خون در ادرار<sup>۴</sup>، مفرط بودن خون عادت ماهیانه و ضعف و زردی تجویز می‌کنند.

معارف گیاهی، ج 6، ص: 225

از نظر طبیعت حکمای طب سنتی هر دو گونه یاد شده را شبیه یکدیگر و گرم و خشک می‌دانند. پرزها و تارهای گزنه مجوف هستند و با غده‌ای در گیاه در ارتباط می‌باشد که ترشحات غده از طریق مجرای تارها و پرزها در تماس با پوست بدن انسان داخل پوست شده، موجب تحریک و خارش و سوزش و قرمز شدن پوست می‌شود و در برخی موارد پوست را زخم می‌کند.

از نظر خواص گزنه‌ها به صورتهای مختلف داخلی و خارجی مصرف می‌شوند.

گزنه معرق، مدّر و قاعده‌آور است و برای ازدیاد ترشح ادرار و عادت ماهیانه و شیر و عرق نافع است. برای نرم کردن ورمهای سفت در استعمال خارجی به کار می‌رود.

نیروی جنسی را زیاد می‌کند، سینه، ریه و معده را از اخلاط پاک می‌کند. دهانه رحم و گرفتگی‌های کبد را باز می‌کند. در علاج بیماری قند و بند آوردن خونروی مؤثر است.

شیره گیاه و جوشانده گیاه مقدار قند در ادرار بیماران قند را کاهش می‌دهد. برای این کار اگر جوشانده 30 گرم برگ گزنه خرد شده در 200 گرم آب تهیه و 4-3 بار در شبانه‌روز خورده شود یعنی هر بار 1/3 یا 1/4 جوشانده خورده شود آثار بسیار نفعی برای کاهش قند ادرار دارد. خوردن دم‌کرده برگ گزنه با ماء الشعیر (منظور از ماء

<sup>4</sup> (1) Haematuria.

الشعیر جوشانده جو است به این ترتیب که مقداری جو را در 20 برابر وزن خود آب بریزند و آن قدر جوش دهند که 2/5 آن بماند و صاف کنند). برای بیماری‌های سینه، مانند تنگی نفس، انتصاب نفس و پاک کردن سینه از اخلاط لزج و غلیظ نافع است. (منظور از انتصاب نفس بیماری است که انسان نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد، مگر آنکه راست به خط مستقیم بنشیند و گردن را راست نگهدارد و سر را بالا بگیرد تا نفس بیرون آید).

گذارن برگ تازه کوبیده آن در بینی خونریزی را قطع می‌کند و اگر 2 گرم برگ کوبیده گزنه با 2 گرم مرمکی مخلوط و شباف شود، بسیار قاعده‌آور است. ضماد برگ تازه آن برای بند آوردن خونروی از بینی، برآمدگی رحم، تحلیل آبسه، دمل و سر باز کردن دمل و قطع زگیل نافع است بخصوص اگر ضماد با عسل مخلوط شده باشد، اثرش بیشتر است و در ضمن برای رفع پیچیدگی‌های عصب نیز مفید است. اگر ضماد برگ تازه آن با نمک تهیه شود برای گذاردن در محل زخم گزش سگ‌ها به عنوان کارهای مقدماتی قبل از رسیدن به پزشک مفید است. ضماد پخته آن با روغن زیتون برای رفع ورم بناگوش نافع است. ضماد خاکستر آن با نمک برای التیام زخمها مفید است. ریشه آن با ماء الشعیر برای پاک کردن سینه و ریه و تخم آن برای قطع

معارف گیاهی، ج6، ص: 226

سرفه و تنگی نفس و استسقا و اخراج زردآب و بلغم لزج و رفع ناراحتی‌های طحال، کلیه و تقویت نیروی جنسی و با سکنجبین برای تسکین درد طحال، پهلوی و کلیه مفید است. دم‌کرده آن با ریشه شیرین‌بیان برای پاک کردن مثانه از چرک و خوردن تخم آن با تخم کرفس و شیر گوسفند بسیار مهیج و مقوی نیروی جنسی و اگر تخم آن با سرکه رقیق خورده شود، مسهل بلغم است. ضماد تخم آن با عسل برای التیام زخمها و زخمهای سرطانی نافع است و پاشیدن گرد تخم آن و گرد برگ آن برای خشک کردن زخمهای خورنده و سرطانی مفید است. گزنه برای کلیه و روده‌ها مضر است. از این نظر باید با صمغ عربی و کتیرا خورده شود. مقدار خوراک آن حد اکثر 10 گرم و بیشتر از آن خطرناک و کشنده است.

در جوشانده‌ها 40-30 گرم برگ در 1000 گرم آب برای مصرف دو روز که بتدریج فنجان فنجان خورده شود کافی است. در صورت بروز عوارضی پس از خوردن آن باید از نوشابه‌های سرد و آب میوه‌های سرد و چیزهای لعابدار استفاده کرد. روغن آن اثرش بیشتر از تخم آن است. غرغره و مضمضه شیره تازه گزنه برای رفع التهاب لثه و ورم لوزه بسیار مفید است. در مصارف داخلی از عصاره گزنه 100-30 گرم در روز معمول است که با آب رقیق کرده و بتدریج بخورند.

در فرانسه از جوشانده 60-30 گرم شاخه‌های گزنه در یک لیتر آب روزی 3-2 فنجان می‌خورند برای تسکین التهاب کهیر مفید است.

در مورد بعضی بیماری‌ها که لازم است خون از قسمتهایی از بدن که ایجاد ناراحتی کرده به قسمت دیگر متوجه شود یعنی اورتیکاسیون<sup>۵</sup> می‌نمایند. به این ترتیب که با شاخه‌های گزنه تازه روی قسمتی از پوست ضربه وارد می‌آورند و در اثر تحریک، خون به این قسمت از پوست متوجه می‌شود و این کار بخصوص در موارد حمله‌های نزله مختنق که با سرخچه مرکب می‌شود سودمند است و همچنین برای رفع بی‌حسی اعضای بدن، بی‌اختیاری اعضا که در اثر سکتة ناقص حادث می‌شود، روماتیسمهای مزمن، قطع شدن عادت ماهیانه و نظایر آنکه توجه دادن خون به عضوی مورد نظر باشد، طبق توصیه زیر نظر پزشک عمل می‌شود. مجدداً تکرار می‌شود که اسراف در خوردن گزنه مضر و خطرناک است و ممکن است موجب قطع ترشح ادرار شود. خوردن تخم گزنه بیش از حد اعتدال و مجاز اسهال شدید و

معارف گیاهی، ج 6، ص: 227

خطرناک ایجاد می‌کند. لذا مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد. در طب سنتی بیشتر معمول است از تخم گزنه استفاده می‌شود.

#### نسخه مصرفی برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت مو

سرشاخه‌ها و برگ و ریشه گزنه، آراقیطون<sup>۶</sup>، ژانسیان<sup>۷</sup>، هوفاریقون<sup>۸</sup> را گرفته کاملاً خرد و نرم کرده و با آب داغ (80 درجه سانتی‌گراد) مخلوط نموده و شیره آن را بگیرند. این عصاره را داخل پمادی متشکل از چربی مغز قلم گاو کنند. پماد حاصل داروی بسیار مؤثری برای جلوگیری از ریزش مو و رشد مو و تقویت مو می‌باشد.

#### 3. گزنه یونانی

به فرانسوی *Ortie grecque* و *Ortie pilule* گفته می‌شود. گیاهی است از خانواده *Urticaceae* نام علمی آن *Urtica pilulifera* L. می‌باشد.

گزنه یونانی برخلاف دو گونه فوق که گیاه چندساله بودند گیاهی است دوساله و بندرت یکساله. شکل ظاهری گیاه شبیه سایر گونه‌ها و پوشیده از تار و پرز و بلندی آن تا یک متر می‌رسد. تخم آن دارای لعاب و ماده روغنی ثابت زیادی است. از نظر خواص مشابه سایر گونه‌ها می‌باشد. این گیاه در مازندران در درّه هراز، در غرب ایران در کرمانشاه در اطراف کرد، سرپل ذهاب، در لرستان، در اندیمشک، در بهبهان، در فارس در جهرم و کنار تخته دیده می‌شود.

<sup>5</sup> (1) Urtication.

<sup>6</sup> (1) *Arctium lappa*.

<sup>7</sup> (2) *Gentiana lutea*.

<sup>8</sup> (3) *Hypericum perforatum*.

سایر بررسی‌ها و تحقیقات که در مورد گیاه گزنه دوپایه در جهان به عمل آمده است.

یکی از کارشناسان گیاه‌درمانی معاصر آن‌چنان به خواص درمانی گزنه اعتقاد دارد که آن را یکی از پرکاربردترین گیاهان دارویی می‌داند. البته این نظر کمی اغراق است ولی به‌رحال طبق تحقیقاتی که شده است گزنه در مصرف خارجی ممکن است برای درمان و کاهش درد نقرس و به صورت مصرف داخلی برای کنترل تب ینجه و

معارف گیاهی، ج 6، ص: 228

کاهش فشار خون و انواعی دیگر از بیماری‌ها مؤثر باشد.

گزنه قبل از اینکه از این‌که از نظر خواص درمانی مورد توجه قرار گیرد، در روزگاران کهن برای بافتن پارچه کاربرد داشته است. باستان‌شناسان در گورستانهایی در دانمارک مربوط به عهد برونز اجساد را ملاحظه کرده‌اند که کفنه‌های آنها از الیاف گزنه بافته شده است. در رومان بی‌نویان ویکتور هوگو پارچه‌های بافته شده از گزنه را در ردیف کانوا<sup>9</sup> نام می‌برد. در جنگ جهانی اول که تولید پنبه رو به کاهش گذارده بود، پارچه‌های بافته شده از گزنه جای پارچه‌های پنبه‌ای را گرفته بود. مصارف درمانی گزنه نیز جدید نیست و از روزگاران کهن آغاز شده است. در اوایل قرن سوم قبل از میلاد، سقراط، عصاره گزنه را به صورت مصارف خارجی برای درمان مارگزیدگی و عقرب‌گزیدگی و به صورت خوردنی به عنوان تریاق رفع مسمومیت‌هایی که در اثر گیاهان سمی نظیر شوکران و بنگ‌دانه<sup>10</sup> ایجاد شده، توصیه می‌نمود. سربازان رومی در شرایط سرمای سخت برای گرم شدن، ساقه‌های گزنه را به بدن خود مثل شلاق می‌زدند و این روش جلب خون برای گرم شدن را Urtication نامیدند که هنوز هم در درمان برخی انواع روماتیسم و دردهای مفاصل و نقرس مرسوم است. کارشناسان گیاه‌درمانی اروپا در روزگاران کهن دم‌کرده گزنه را برای درمان سرفه و سل و از دود کردن برگهای خشک آن برای تسکین آسم استفاده می‌کردند، روشی که هنوز هم متداول است. بعلاوه گزنه را برای درمان بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین و قطع خونریزی بخصوص قطع خونریزی از بینی تجویز می‌کردند. ضمناً عصاره گزنه شهرتی در مورد تحریک رویش مو پیدا کرد و در قرن نوزدهم به صورت یکی از اجزاء اصلی ترکیبات دارویی تجارتي برای رشد موی سر مصرف می‌شد. کارشناسان معروف گیاه‌درمان انگلیسی در قرن هفدهم Nicholas Culpeper کلیه خواص گزنه را که قبل از او توصیه شده بود، تأیید می‌کرد و یک خاصیت جدید نیز به آن اضافه نمود و آن این بود که جوشانده برگهای گزنه در سرکه به‌طور محسوسی برای تحریک افزایش عادت ماهیانه مؤثر است. زنان سرخ‌پوست امریکایی معتقدند که خوردن دم کرده برگهای گزنه در دوران بارداری موجب استحکام استخوان‌بندی، تقویت جنین و تسهیل زایمان می‌شود. بعلاوه آن را برای قطع خونریزی‌های رحمی پس از زایمان نیز

معارف گیاهی، ج 6، ص: 229

<sup>9</sup> (1) Canvas کرباسهای بافته شده از الیاف گیاهی نظیر گزنه.

<sup>10</sup> (2). شرح خواص و مشخصات شوکران و بنگ‌دانه در جلد پنجم آمده است.

تجویز می‌کنند. مهاجران اولیه اروپایی به امریکا از این توصیه‌ها استقبال نموده و عمل می‌کردند و حتی برای افزایش شیر مادر نیز به کار می‌بردند. پزشکان متجدد قرن نوزدهم گزنه را در درجه اول به عنوان مدّ برای درمان ناراحتی‌های مجاری ادرار، مثانه و کلیه توصیه می‌کردند و حکمای امریکایی معروف آن زمان گزنه را یکی از بهترین داروها برای قطع خونریزی و اسهال کودکان و بواسیر و اکزما می‌دانستند.

کارشناسان گیاه‌درمانی معاصر امریکا گزنه را به عنوان تونیک برای تقویت عمومی بدن توصیه می‌کنند.

### آثار گزنه برای نقرس

تحقیقات جدید علمی در آلمان نشان می‌دهد که دم کرده گزنه و عصاره گزنه برای کاهش درد نقرس مفید است. طبق نظر کارشناسان گیاه‌درمانی معروف آلمانی به نام دکتر Rudolph Fritz Weiss اثر گزنه برای کاهش درد نقرس خیلی فوری نیست ولی مصرف درازمدت آن آثار قطعی در کاهش درد دارد. دکتر جیمز دوک یکی از صاحب‌نظران گیاه‌درمانی در وزارت کشاورزی امریکا که خود از بیماری نقرس رنج می‌برد آثار درمانی و کاهش درد نقرس را برای گزنه تأیید می‌کند ولی ترجیح می‌دهد که از اورتیکاسیون استفاده شود. آقای دوک می‌گوید اخیراً پس از اینکه یک هفته درد شدید داشتم به پزشک مراجعه کردم او قرصهایی داد که تا حدودی در کاهش درد مؤثر بود، ولی درد نقرس در شانه‌های من از بین نرفت تا اینکه شانه‌هایم را با ساقه‌ها و برگهای گزنه شلاقی کردم یعنی اورتیکاسیون نمودم. ابتدا سوزشهای شدید حاصله در اثر تماس گزنه با پوست موجب شد که فوراً درد نقرس را دیگر حس نکنم یعنی درد را تحت الشعاع قرار داد ولی پس از یک شب درد به کلی رفع شد به طوری که روز بعد چندین کیلومتر بدون درد دویدم و هیچ دردی احساس نکردم.

### اثر گزنه در فشار خون

گزنه از گیاهان مدّتر است. در آلمان که کار گیاه‌درمانی از سایر کشورها پیشرفته‌تر و گسترده‌تر است مرسوم می‌باشد گزنه را برای کاهش فشار خون تجویز می‌کنند. دکتر Weiss می‌نویسد: عصاره گزنه به‌طور قطع در مواردی که داروهای مدّتر مفید است اثر درمانی مفید دارد. و آثار آن در مقایسه با داروی شیمیایی تجارتي Thiazide بسیار خوب است با این تفاوت که عوارض جانبی زیادی ندارد و از طرف بیماران خوب

معارف گیاهی، ج 6، ص: 230

تحمل می‌شود. فشار خون یک اختلال جدّی است که باید خیلی زود کنترل شود. اگر در نظر دارید با مصرف گزنه درمان شوید، بهتر است طبق مشورت و نظر کارشناس گیاه‌درمانی و پزشک حاذقی کار را هرچه زودتر آغاز کنید. گزنه از Thiazides سالمتر و کم‌ضررتر است ولی به‌هرحال مصرف کلیه مدّرها، پتاسیم بدن را که از عناصر بسیار لازم و ضروری است، سریعاً خارج می‌سازند بنابراین اگر گزنه مصرف می‌کنید حتماً از خوراکی‌های غنی از پتاسیم

نظیر سبزی‌های برگ‌ی و موز در رژیم غذایی خود استفاده کنید. زنان باردار و مادران شیرده باید از خوردن داروها و گیاهان دارویی مدّرت اجتناب کنند.

### گزنه در درمان ناراحتی‌های قلبی ناشی از جمع شدن مایع

معمولاً پزشکان برای درمان ناراحتی‌های قلبی ناشی از جمع شدن آب، داروهای مدّرت تجویز می‌کنند. درمان ناراحتی‌های قلبی مستلزم دقت و حذاقت زیادی است اگر در نظر دارید از گزنه در این قبیل موارد استفاده کنید این کار را زیر نظر متخصص حاذقی انجام دهید.

### گزنه برای درمان تب ینجه

یک پژوهش جدید در دانشکده طبیعت‌درمانی در پرتلند امریکا نشان می‌دهد که مصرف دو کپسول هریک دارای 300 میلی‌گرم گزنه خشک منجمد موجب می‌شود که علائم و ناراحتی‌های تب ینجه بکلی از بین برود، این کپسولها در بازار وجود ندارد و فقط در مراکز تحقیقاتی برای کارهای پژوهشی تهیه و مصرف می‌شود ولی به جای کپسولها می‌توان از دم‌کرده گزنه استفاده کرد که همان اثر را خواهد داشت.

### اثر گزنه در رفع ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه

گزنه ممکن است برای رفع ورم شدید و ناراحتی‌های قبل از عادت ماهیانه که در اثر جمع شدن و تراکم مایع ایجاد می‌شود کمک کند. و برای این کار باید چند روز قبل از آغاز عادت ماهیانه از دم‌کرده گزنه مصرف شود.

گیاه گزنه دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد و برای درمان ناراحتی‌های ناشی از کمبود ویتامین C بسیار مؤثر است. یک پژوهش علمی در آلمان نشان

معارف گیاهی، ج 6، ص: 231

می‌دهد که عصاره گزنه ممکن است علائم ورمهای غیر سرطانی پروستات را رفع کند.

### مقدار و نحوه مصرف

برای تهیه عصاره گزنه در درمان نقرس و رفع ورم پروستات کافی است که آب و عصاره گزنه تازه را در دستگاه گرفتن عصاره سبزی بگیریید و مصرف کنید.



برای تهیه دم‌کرده گزنه در درمان فشارخون و رفع جمع شدن آب در بیماری‌های قلبی و تب ینجه 2-1 قاشق مرتاخوری گیاه خشک گزنه را در یک پیمانه (220 گرم) آب جوش 15 دقیقه خیس کنید و 2 پیمانه در روز بخورید.

اگر تنطور گیاه مصرف می‌کنید 1/4 قاشق مرتاخوری تنطور گزنه دو بار در روز خورده شود. گزنه به کودکان زیر دو سال نباید داده شود و برای کودکان بزرگتر و اشخاص بزرگتر از 65 سال با مقدار کم شروع و بتدریج تا حد مجاز افزایش داده شود.

### نکات احتیاط‌آمیز در مصرف گزنه

سوزاندگی گزنه مسئله‌ای است که برای مقابله با آن لازم است که در موقع چیدن گیاه با دست‌کش و چکمه و شلوار بلند عمل شود. در مواردی که در اثر تماس گزنه سوزش شدید پوستی ایجاد شده باشد می‌توان از عصاره گزنه روی پوست مالید آرام خواهد شد. و یا با له شده گیاهانی نظیر مریم‌گلی، نعنا و رزماری موضع را ماساژ داد.

مصرف دم‌کرده غلیظ گزنه یعنی زاید بر حد مجاز ممکن است موجب تحریک معده و سوزش پوست و در برخی موارد شاش‌بند شود. در برخی از رژیم‌های لاغری برای کاهش آب بدن خوردن گزنه توصیه می‌شود تا در نتیجه وزن کاهش یابد. این روش کاهش وزن صحیح و بهداشتی نیست. کاهش وزنی که در اثر خروج شدید آب بدن ایجاد شده باشد، ضمن اینکه ایجاد عوارض عدم تعادل پتاسیم می‌کند، بی‌درنگ پس از قطع رژیم، وزن به حالت اولیه برمی‌گردد. بهترین راه کنترل وزن، کاهش کالری روزانه با خوردن غذاهای کم‌چربی، خوراکی‌های غنی از الیاف گیاهی، ورزش‌های هوازی و پیاده‌روی منظم می‌باشد.

گزنه در مورد خرگوش موجب تحریک انقباض رحم می‌شود بنابراین از نظر

معارف گیاهی، ج 6، ص: 232

احتیاط زنان باردار نباید مصرف نمایند. طبق توصیه سازمان نظارت بر خوراک و دارو در امریکا به استثنای زنان باردار، مادران شیرده، کودکان کمتر از دو سال و اشخاصی که از سایر انواع داروهای مدر استفاده می‌کنند، مصرف گزنه برای بقیه اشخاص در حد بلامانع است مشروط بر اینکه زیر نظر متخصص و پزشک عمل شود.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> میر حیدر، حسین، معارف گیاهی، 8 جلد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی - تهران، چاپ: هفتم، 1385 ه.ش.