

پای خرا

Tussilago farfara L. (Compositae)

Colt's-foot, Common colt's foot, Horse- foot

محل رویش: در نواحی شمالی، غربی، جنوبی و استان مرکزی بخصوص شمیرانات، راه جالوس، سیاه بیشه و دامنه های مرطوب کندوان میروید.^{۱،۲}

ریخت شناسی گیاه: گیاه علفی و ریزوم دار. گلها به رنگ زرد طلایی و قبل از پیدایش دارای برگها بن رست قاعده ای و به اشکال تخم مرغی یا مثلثی قلبی که غالباً بسیار بزرگ هستند. شاخه های بدون برگ، منتهی به گل آذین کپه ای شکل می باشد.^۲

زمان برداشت قسمت مورد استفاده: گلها قبل از باز شدن (اسفند تا فروردین ماه) باید چیده شوند، برگهای آن در اردیبهشت تا خرداد ماه موقعی که رشد کامل خود را پیدا نمودند، چیده می شوند.^۳

قسمت مورد استفاده: گل و برگها.^۴

کاربرد درمانی: این گیاه ضدسرفه، ضد باکتری، آرامبخش، مدر، ملین، خلط آور و ضد گرفتگی عضلانی می باشد. جوانه های خشک شده بعنوان تقویت ریه در درمان آسم، برگ خشک شده آن در درمان سرفه، سرماخوردگی و برونشیت و پودر برگ آن بصورت موضعی برای درمان گرفتگی بینی و رفع سردرد مصرف می شود.^۵

آثار فارماکولوژیک مشاهده شده: بواسطه حضور پلی ساکاریدهای محلول در آب، گیاه اثر ضد التهابی و بواسطه سزکوئی ترین های موجود در گیاه اثر مهارری بر اتصال فاکتور فعال کننده پلاکتی (PAF) به رسپتور را دارد و یا شبیه دوپامین (بدون تاکی فیلاکسی) محرک سیستم قلب و عروق و سیستم تنفسی میباشد.^۴

احتیاط مصرف: پیرولیزیدین این گیاه اثر سمی روی کبد دارد.^۵

منع مصرف: مطلبی یافت نشد.

ترکیبات شیمیایی: فلاونوئید، اسانس، اسیدهای گیاهی، پلی ساکارید(موسیلاژ) تانن، فیتواسترول، آکالوئید(توسیلاژین)، پیرولیزیدین، ویتامین C، روی، گلیکوزیدهای تلخ، کولین، اسید چرب(پارافین) می باشد.^{۴، ۶}

نحوه و میزان مصرف: مطلبی یافت نشد.

مصرف غذایی: برگهای آن در تهیه سالاد، پخت غذا وهمچنین بصورت چای مصرف می شود.^{۵، ۷}

نام تجاری دارو ساخته شده از گیاه: مطلبی یافت نشد.

^۱ مظفریان، ولی الله فرهنگ نامهای گیاهان ایران. فرهنگ معاصر، ۱۳۷۵: ۵۶۵

^۲ قهرمان، احمد. کورموفیتهای ایران (سیستماتیک گیاهی)، جلد سوم، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۳: ۵۴۸

^۳ صمصام شریعت، هادی، پرورش و تکثیر گیاهان دارویی، مانی، ۱۳۷۴: ۱۹۷

^۴ Carol a. Newall , Linda a Anderson , J. danid philipson. **Herbal Medicines**. 1996 :85,86

^۵ James A. Duke. **CRC Handbook of Medicinal Herbs** 1989: 493

^۶ Andrew Chevallier. **The Encyclopedia of Medicinal Plants**. 1996: 277

^۷ Dent bown. **Encyclopedia of Herbs and other uses**. 1996: 216,365