

[خانه](#) / [دانشنامه گیاهان دارویی](#) / [سدر](#)

سدر (گُئار)

عصاره برگ و میوه گیاه «سدر» در درمان مشکلات پوستی، گوارشی، اضطراب مزمن کاربرد دارد. ترکیبات موثره «Ziziphus spina-christi» شامل ساپونین، فلاونوئید، گلیکوزید و پلی فنول میباشد.



Ziziphus spina-christi (Christ's Thorn Jujube)

Sidr Tree (Lote Tree)

Rhamnaceae



تاریخچه و خاستگاه سدر

Ziziphus spina-christi با نامهای مشابه sidr tree, Christ's Thorn Jujube, سیاه‌تیره، نبق، گُناَر (بومی مناطق گرم و خشک خاورمیانه و شمال آفریقا است. این گیاه در طب سنتی عربی و ایرانی بعنوان دارویی با خواص متنوع مورد استفاده قرار می‌گرفته است. در گذشته، از آن برای درمان انواع بیماری‌ها و مشکلات پوستی استفاده می‌شده است.

روش کشت و برداشت سدر

Ziziphus spina-christi گیاهی مقاوم به شرایط خشک و گرم است. برای کشت موفق، نیاز به خاک‌های با زهکشی خوب و نور آفتاب کامل دارد. برداشت میوه‌ها معمولاً در فصل تابستان انجام می‌شود، زمانیکه میوه‌ها بطور کامل رسیده‌اند و بیشترین مقدار مواد مؤثر را دارند.

اجزاء و مواد موثره



ترکیبات موثره سدر (گُئار)

گیاه سدر حاوی ترکیبات فعال متعددی است؛ مثل:

- سپونین‌ها: برای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی
- فلاونوئیدها: برای خواص آنتی‌اکسیدانی
- گلیکوزیدها: برای اثرات ضد دیابتی و آرام‌بخش
- پلی‌فنول‌ها: برای خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی

خواص دارویی سدر

میوه و برگ درخت گُئار (Ziziphus spina-christi) دارای مزایای درمانی متعددی است:

- ضد التهابی: کمک به کاهش التهاب‌های داخلی و خارجی بدن
- ضد میکروبی: مقابله با عفونت‌ها و باکتری‌ها
- آنتی‌اکسیدانی: محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو
- آرام‌بخش: کمک به کاهش استرس و اضطراب

دوز مصرفی گیاه دارویی سدر

- دمنوش: ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری از برگ‌ها یا میوه‌های خشک‌شده در یک فنجان آب جوش، ۲ تا ۳ بار در روز.
- پودر: می‌توان آنرا بعنوان مکمل غذایی با دوزهای توصیه‌شده توسط پزشک مصرف کرد.
- موضعی: برای مشکلات پوستی، عصاره یا پماد آنرا مستقیماً بر روی ناحیه آسیب‌دیده استفاده کنید.



در دوران بارداری و شیردهی، بهتر است از مصرف عصاره سدر خودداری شود؛ مگر تحت نظر پزشک.



Ziziphus spina-christi معمولاً بخوبی تحمل می‌شود. با این حال، مصرف زیاد یا استفاده نادرست می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند تهوع یا اختلالات معده شود. در موارد نادر، ممکن است واکنش‌های آلرژیک خفیف رخ دهد.



اطلاعات محدودی در مورد تداخلات دارویی این گیاه وجود دارد، اما بهتر است در هنگام استفاده هم‌زمان با داروهای دیگر، بویژه داروهای دیابت یا داروهای آرام‌بخش، با پزشک مشورت کنید.



حساسیت به گیاهان مشابه: افرادی که به گیاهان از خانواده Rhamnaceae (عنابیان) حساسیت دارند؛ باید از مصرف عصاره برگ و میوه سدر خودداری کنند.

عصاره «سدر» در محصولات صنایع دینه



پودر سدر خالص

ضد عفونی بدن و موی سر

[پودر سدر دینه](#)

تحقیقات علمی درباره سدر:

مطالعات اخیر به بررسی اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی Ziziphus spina-christi پرداخته‌اند. تحقیقی که در Journal of Ethnopharmacology منتشر شده، تأثیرات مثبت این گیاه بر کاهش التهاب و بهبود وضعیت پوستی را تأیید کرده است. همچنین، مقاله‌ای در Phytotherapy Research به بررسی خواص ضد میکروبی و ضد دیابتی این گیاه پرداخته و نتایج امیدوارکننده‌ای ارائه داده است.

۱- مقاله‌ای در مورد اثرات ضد التهابی و تسکین‌دهنده

– عنوان “Anti-inflammatory and Skin Healing Effects of Ziziphus spina-christi Extract: A Randomized Controlled Trial” :

– منبع (۲۰۲۳) Journal of Ethnopharmacology :

– خلاصه: این مطالعه به بررسی اثرات ضد التهابی عصاره Ziziphus spina-christi در درمان التهاب‌های پوستی پرداخته است. نتایج نشان می‌دهند که استفاده موضعی از عصاره این گیاه می‌تواند به کاهش التهاب و تسریع روند بهبودی زخم‌ها کمک کند.

۲- تحقیقی درباره خواص ضد میکروبی و بهبود زخم:

– عنوان “Topical Application of Ziziphus spina-christi Extract: Antimicrobial Activity and Wound Healing Potential” :

– منبع (۲۰۲۲) Phytotherapy Research :

– خلاصه: این تحقیق بررسی کرده است که عصاره Ziziphus spina-christi دارای فعالیت‌های ضد میکروبی قوی است و می‌تواند به بهبود زخم‌ها و کاهش خطر عفونت‌های پوستی کمک کند.

۳- مطالعه‌ای بر روی اثرات ضد عفونی و ضد باکتریایی:

- عنوان "Antiseptic and Antibacterial Properties of Ziziphus spina-christi for Topical Applications":
- منبع (۲۰۲۱) BMC Complementary Medicine and Therapies :
- خلاصه: این مقاله به بررسی فعالیت‌های ضد عفونی و ضد باکتریایی عصاره Ziziphus spina-christi برای استفاده موضعی پرداخته است. نتایج تحقیق نشان داده‌اند که این عصاره می‌تواند به‌طور مؤثر در درمان عفونت‌های پوستی و کاهش باکتری‌های مضر مفید باشد.

۴- بررسی کاربردهای درمانی در مشکلات پوستی:

- عنوان "Topical Formulations of Ziziphus spina-christi: Efficacy and Safety in Dermatological Conditions":
- منبع (۲۰۲۳) Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology :
- خلاصه: این مطالعه به بررسی اثربخشی و ایمنی فرموله‌های موضعی Ziziphus spina-christi در درمان مشکلات پوستی مختلف از جمله التهاب و خشکی پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که محصولات موضعی حاوی این گیاه می‌توانند به‌طور مؤثر در بهبود وضعیت پوست مفید باشند.

۵- مقاله‌ای درباره اثرات مرطوب‌کننده و آرام‌بخش:

- عنوان "Moisturizing and Soothing Effects of Ziziphus spina-christi Topical Applications":
- منبع (۲۰۲۳) Journal of Dermatological Science :
- خلاصه: این تحقیق به بررسی اثرات مرطوب‌کننده و آرام‌بخش عصاره Ziziphus spina-christi برای استفاده موضعی پرداخته است. نتایج نشان داده‌اند که استفاده منظم از این عصاره می‌تواند به کاهش خشکی و تحریکات پوستی کمک کند.