



✓ نام فارسی: بارهنگ برگ بزرگ (همچنین بنام بارتنگ یا بارهنگ پهن شناخته می‌شود)

✓ نام انگلیسی: Broadleaf plantain بارهنگ پهن‌برگ Greater plantain

✓ نام علمی: *Plantago major*

✓ رده، راسته و خانواده:

- رده : دولپه‌ای‌ها (Magnoliopsida)
- راسته : نعناسانان (Lamiales)
- خانواده : بارهنگیان (Plantaginaceae)

Plantago major

- نام فارسی: بارهنگ بزرگ یا بارهنگ پهن‌برگ
- ویژگی: برگ‌های پهن، بیشتر در مناطق معتدل اروپا و آسیا.

Plantago lanceolata

- نام فارسی: بارهنگ باریک‌برگ
- ویژگی: برگ‌های باریک و کشیده شبیه نیزه، رایج در مراتع و چمنزارها.

Plantago media

- نام فارسی: بارهنگ میانی
- ویژگی: برگ‌های بیضی با پرزهای خاکستری، گل‌آذین کوتاه‌تر و متراکم‌تر.

Plantago asiatica

- نام فارسی: بارهنگ آسیایی
- ویژگی: بومی شرق آسیا، برگ‌های کوچکتر از *P. major*، کاربرد سنتی در طب گیاهی آسیایی.

Plantago maritima

- نام فارسی: بارهنگ دریایی یا ساحلی
- ویژگی: برگ‌های نازک و گوشتی، رشد در مناطق ساحلی شور (کاربرد دارویی ندارد).

Plantago psyllium

- نام فارسی: اسفرزه
- نام انگلیسی: Psyllium
- ویژگی: بذره‌ای کوچک غنی از موسیلاژ؛ برای تولید پودر اسفرزه در درمان یبوست و فیبر خوراکی.

Plantago indica یا Plantago afra

- نام فارسی: اسفرزه ایندیکا
- ویژگی: از منابع تجاری مهم بذر اسفرزه در کشورهای مدیترانه‌ای و آسیای غربی.

✓ ریخت‌شناسی و شکل گیاه:

- گیاهی علفی و چندساله.
- برگ‌ها: پهن، بیضی تا تخم‌مرغی یا باریک، ۵ تا ۲۰ سانتی‌متر طول، با ۵ تا ۹ رگبرگ موازی برجسته؛ بصورت روزت پایه‌ای می‌رویند.
- گل‌ها: بسیار کوچک، سبز مایل به قهوه‌ای، خوشه‌های متراکم روی ساقه‌ای باریک و بلند تا ۳۰ سانتی‌متر.
- ریشه: ریشه‌ای افشان و عمقی.
- ارتفاع: معمولاً بین ۱۰ تا ۵۰ سانتی‌متر.
- بذرها: کوچک و تیره‌رنگ، در کپسول‌های دانه‌دار.

✓ شرایط اقلیمی:

- بهترین رشد در مناطق آب‌وهوایی معتدل.
- در خاک‌های متراکم یا فقیر و در مکان‌های پرتردد مثل چمن‌زارها، باغ‌ها، کنار جاده‌ها و زمین‌های کشاورزی بخوبی رشد می‌کند.
- خاک مرطوب و زهکشی‌شده را ترجیح می‌دهد اما بسیار مقاوم است.
- در آفتاب کامل تا نیم‌سایه قابل کشت است.

✓ روش کاشت:

۱. کاشت مستقیم بذرها در فضای باز در بهار یا پاییز.
۲. بذرها فقط کمی روی خاک فشار داده شوند و عمیق دفن نشوند (نیاز به نور برای جوانه‌زنی دارند).
۳. تا استقرار نشاها خاک مرطوب نگه داشته شود.
۴. در صورت تراکم بالا، فاصله بین گیاهان به ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر کاهش یابد.
۵. مراقبت خاصی نیاز ندارد و گیاه هر سال بذر ریزی و تجدید می‌شود.

✓ روش استخراج ترکیبات فعال:

- برگ‌ها را می‌توان برای دمنوش یا کمپرس بصورت جوشانده یا دم‌کرده استفاده کرد.
- برای عصاره‌گیری:
 - برگ‌های خشک‌شده را پودر کرده و با الکل یا آب به روش خیساندن (ماسرسیون) یا عبور حلال (پرکولاسیون) عصاره مایع یا تنتور تهیه می‌کنند.
 - از برگ تازه هم می‌توان آب‌میوه گرفت.
- موسیلاژ (لعاب)، ایریدوئیدها و سایر مواد مؤثره اغلب با آب یا محلول‌های آبی-الکلی استخراج می‌شوند.

✓ مواد مؤثره دارویی:

- موسیلاژهای پلی‌ساکارییدی : اثر نرم‌کننده و ضدالتهاب.
- گلیکوزیدهای ایریدوئیدی : بویژه اوکوبین (ضدالتهاب، ضدباکتری).
- تانن‌ها : قابض.
- فلاونوئیدها : آنتی‌اکسیدان.
- سیلیس و مواد معدنی : کمک به بهبود زخم.

(۱) ترمیم زخم:

- بهبود سریع‌تر بریدگی‌ها، خراش‌ها، گزش حشرات، سوختگی‌ها و زخم‌ها.
- استفاده از برگ تازه له‌شده یا ضماد آن باعث کاهش درد، تورم و خطر عفونت می‌شود.

(۲) ضدالتهاب:

- کاهش ورم و تحریک در آسیب‌های پوستی، راش‌ها یا مصرف داخلی برای التهاب معده و دستگاه گوارش.

(۳) ضد میکروب:

- ترکیبات فعال (بویژه اوکوبین) در مقابله با باکتری‌ها، قارچ‌ها و برخی ویروس‌ها موثرند.

(۴) نرم‌کننده مخاط:

- موسیلاژ فراوان باعث تسکین گلودرد، سرفه، برونشیت، التهاب معده و تحریکات روده‌ای می‌شود.

(۵) قابض:

- تانن‌ها به جمع شدن بافت‌ها و کاهش ترشحات کمک می‌کنند – مناسب برای اسهال، خونریزی لثه یا بواسیر خفیف.

۶ خلط آور:

- به رقیق شدن و دفع مخاط از راه های هوایی کمک کرده و در سرفه های خلطدار و احتقان برونش ها مفید است.

۷ ضد درد خفیف:

- در کاهش درد موضعی ناشی از زخم، نیش حشرات یا زخم های دهانی موثر است.

۸ مُدر:

- دفع ادرار را افزایش داده و به سلامت کلیه ها و دستگاه ادراری کمک می کند.

۹ آنتی اکسیدان:

- فلاونوئیدها و ترکیبات دیگر با خنثی کردن رادیکال های آزاد به کاهش آسیب سلولی و التهاب مزمن کمک می کنند.

✓ روش مصرف:

- **موضعی:** برگ تازه له شده یا ضماد برای بریدگی ها، گزش حشرات و زخم های سطحی.
- **دمنوش:** ۱ تا ۲ قاشق چای خوری برگ خشک در آب داغ به مدت ۱۰ دقیقه دم شود؛ روزانه ۲ تا ۳ بار برای سرفه، گلودرد یا مشکلات گوارشی ملایم مصرف شود.
- **شربت / عصاره:** برای تسکین مشکلات تنفسی (سرفه، برونشیت).
- **غرغره یا دهان شویه:** از دمنوش تهیه شده برای زخم های دهان یا گلودرد.

✓ عوارض جانبی:

- در دوزهای معمولی بی خطر است.
- بارهنگ فقط برای اسهال ناشی از رژیم غذایی یا سرماخوردگی خفیف توصیه می شود ولی درمان اسهال خونی یا عفونی شدید نیست.
- ممکن است واکنش های آلرژیک پوستی (درماتیت تماسی) ایجاد کند.
- مصرف بیش از حد خوراکی باعث مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست می شود.
- در دوران بارداری یا شیردهی بدون نظر پزشک توصیه نمی شود.
- به دلیل محتوای پتاسیم، امکان تداخل با داروهای مدر یا لیتیموم وجود دارد.

⚠ هشدارهای اختصاصی مصرف بارهنگ (برگ یا دانه)

👶 کودکان:

مصرف پماد بارهنگ در کودکان بالای ۳ سال با دوز کم و کوتاه مدت مجاز است، اما مصرف خوراکی برگ یا دانه بارهنگ (اسفرزه) در کودکان باید حتما با مشورت پزشک انجام شود، زیرا در صورت مصرف بدون آب کافی ممکن است باعث انسداد گوارشی یا خفگی شود.

❤ بیماران قلبی و فشار خون بالا:

دانه اسفرزه می‌تواند در دوزهای بالا با کاهش جذب بعضی داروها مانند دیگوکسین، وارفارین، یا مهارکننده‌های ACE تداخل داشته باشد. همچنین به دلیل جذب آب زیاد و افت فشار خفیف، در بیماران قلبی باید با احتیاط و با فاصله از داروها مصرف شود.

مصرف‌کنندگان داروهای خاص:

دانه و برگ بارهنگ ممکن است جذب داروهایی مثل:

- لیتیم، آهن و B۱۲
- داروهای تیروئید
- آنتی‌بیوتیک‌ها را مختل کند. توصیه می‌شود که بین مصرف بارهنگ و این داروها حداقل ۲ ساعت فاصله رعایت شود.

دیابتی‌ها:

دانه اسفرزه شاید باعث کاهش قند خون شود؛ اگر داروهای کاهنده قند مصرف می‌کنید، احتمال افت قند خون وجود دارد و نیاز به تنظیم دوز است. پایش دقیق قند خون ضروری است.

بارداری و شیردهی:

هیچ شواهد قطعی از زیان برگ بارهنگ در بارداری وجود ندارد، اما مصرف دانه اسفرزه به دلیل ایجاد حرکات روده و انقباضات جزئی ممکن است در سه‌ماهه اول یا حاملگی پرخطر توصیه نشود. پیش از مصرف هرگونه فرآورده گیاهی در بارداری و شیردهی، حتماً با پزشک مشورت کنید.



بارهنگ (*Plantago lanceolata* و *Plantago major*) در طب سنتی و گیاه درمانی بخاطر اثر قابض (به دلیل تانن‌ها) و نرم‌کننده (بدلیل موسیلای) برای کنترل اسهال (کمک درمان) بسیار مفید است.

✓ نحوه مصرف بارهنگ برای اسهال:

♦ دمنوش قابض بارهنگ:

- ۱ قاشق غذاخوری برگ خشک‌شده را در یک لیوان آب جوش بریزید.
- ۱۵ دقیقه دم کنید.
- صاف کرده و به‌صورت ولرم بنوشید.
- در صورت نیاز ۲ تا ۳ بار در روز تکرار کنید (اما بیشتر از ۳ روز بدون مشورت پزشک ادامه ندهید).

♦ ویژگی درمانی برای اسهال:

- موسیلای موجود در بارهنگ باعث محافظت از مخاط روده می‌شود و حرکات شدید روده را آرام می‌کند.
- تانن‌ها با خاصیت قابض خود، به کاهش ترشحات اضافی روده و تثبیت مدفوع کمک می‌کنند

در گیاه‌شناسی و داروشناسی گیاهی، برگ بارهنگ مثل *Plantago major* قابض و ضداسهال است، اما دانه‌های گونه‌های بارهنگ مثل اسفرزه *Plantago psyllium* یا *Plantago ovata* اثر ملین دارند.

✓ تفاوت مهم برگ و دانه بارهنگ:

- برگ بارهنگ (*P. major*, *P. lanceolata*)
 - سرشار از تانن و موسیلای.
 - اثر اصلی: قابض و ضداسهال.
- دانه بارهنگ (اسفرزه/پسیلیوم)
 - پوشش دانه حاوی مقدار زیادی موسیلای است.

- وقتی با آب ترکیب می‌شود، حجم زیادی ژل ایجاد می‌کند.
- اثر اصلی : ملین حجم‌دهنده؛ افزایش حجم مدفوع و تحریک حرکات روده → درمان یبوست.

✓ طرز مصرف دانه بارهنگ برای یبوست (مثلاً اسفرزه):

- ۱ قاشق غذاخوری دانه در یک لیوان آب یا مایعات دیگر مخلوط کنید.
- بلافاصله بنوشید و بلافاصله یک لیوان آب دیگر هم بخورید.
- روزانه ۱ تا ۲ بار در صورت نیاز (با نظر پزشک).
- نکته مهم : همراه با مایعات کافی مصرف شود؛ مصرف بدون مایعات کافی باعث انسداد روده می‌شود.

✓ دمنوش بارهنگ برای گلودرد

- ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری برگ خشک‌شده یا خردشده بارهنگ در یک لیوان آب جوش (حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر) بریزید.
- در ظرف را بگذارید و ۱۰ دقیقه اجازه بدهید دم بکشد.
- صاف کرده و بصورت گرم، روزانه ۲ تا ۳ بار میل کنید.

✓ شربت بارهنگ برای سرفه

- ۵۰ گرم برگ تازه یا ۲۰ گرم برگ خشک‌شده را در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب بجوشانید و بگذارید تا نصف حجم تبخیر شود.
- مایع را صاف و ۲۰۰ گرم عسل اضافه کنید.
- روی حرارت ملایم کمی هم بزنید تا قوام پیدا نماید (ولی نجوشد).
- در شیشه تمیز نگهداری و روزانه ۲-۳ قاشق چای‌خوری مصرف کنید.

✓ ضماد یا پماد خانگی بارهنگ برای زخم یا گزش حشرات

- چند برگ تازه بارهنگ را له تا شیره سبز رنگ آزاد شود.
- خمیر بدست‌آمده را مستقیماً روی زخم، سوختگی سطحی یا جای نیش بمالید.
- در صورت تمایل این خمیر را با کمی روغن زیتون مخلوط و بعنوان پماد سبک استفاده کنید.

بارهنگ در محصولات داروسازی دینه

	
گرنول پسیلیوم حاوی دانه اسفرزه ملین حجم دهنده گیاهی (ضد یبوست) مشاهده و خرید	گرنول پلانتاژل حاوی برگ و دانه بارهنگ (پلانتاگو ماژور) و برگ نعنا فلفلی ضد التهاب دستگاه گوارش، ضد اسهال مشاهده و خرید