

به نام حق

## بروشور گیاهان دارویی ۹ مارتیغال (خار مریم)

تهیه و تنظیم: واحد باغبانی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان شهرضا

نام علمی: *Silybum marianum* خانواده: کاسنی Asteraceae



گیاه خار مریم از رده دولپه‌ای‌ها، راسته گل‌مینا و تیره کاسنیان می‌باشد، این گیاه با بازه زمانی رشد هر یک سال یا در بعضی نژادها هر دو سال بوده و خودرو می‌باشد. شکل ظاهری معمول این گیاه، گلی با رنگهای قرمز تا بنفش و برگهایی رنگ رفته و دارای رنگ سبز مایل به زرد و به همراه وریدهای سفید رنگ هستند.

کاشت:

در مناطق اروپایی کاشت این گیاه، هر ساله در بین ماه‌های فروردین تا اردیبهشت انجام میشود.

برداشت:

برداشت آن در پایان مرداد تا نیمه شهریور در حدود ۲ تا ۳ هفته بعد از گل دادن این گیاه در دو مرحله (بریدن و تمیز کردن یا خرمن کوبی) انجام می‌شود.

**-موارد مصرف و خواص درمانی:**

بایستی براساس توصیه پزشکان طب سنتی استفاده شود.

عصاره بذر این گیاه دارویی که به نام سیلی مارین معروف است، کبد را در برابر انواع مسمومیت‌ها از جمله قارچ آمانیتا، استامینوفن و الکل محافظت می‌کند.

ماده سیلیمارین موجود در دانه‌های این گیاه یکی از مؤثرترین پادزهرها حتی برای موارد مسمویت ناشی از قارچ مهلک کلاهک مرگ نیز هست. این گل همچنین استفاده زیبایی شناختی برای تزیین باغ‌خانه‌ها و سبدها نیز دارد.

طبیعت گیاه خار مریم گرم است

خواص گیاه خار مریم به‌طور خلاصه عبارتند از: خار مریم میزان التهاب را کاهش داده و تاثیرات آنتی‌اکسیدان بالقوه‌ای دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌دیدگی ناشی از فرآیندهای شیمیایی حفاظت می‌کنند. این گیاه در درمان اختلالات فوق کلیوی و سندرم روده ملتهب کاربرد دارد و برای درمان اختلال پوستی «داء‌الصدف» نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یکی از بهترین گیاهان محافظ کبد و سم زدایی از کبد، خار مریم می‌باشد.

از خواص خار مریم حل سنگ‌های صفراوی و پیشگیری از ایجاد این بیماری است.

یکی از مهمترین خواص خار مریم کاهش میزان سلول‌های سرطانی است، به طوری‌که مصرف گیاه خار مریم در مقابله با سرطان پروستات، سرطان سینه و سرطان رحم مؤثر بوده و رشد و توسعه سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد.

خوردن گلچه‌های خار مریم اثرات منفی داروهای مربوط به شیمی درمانی را کاهش می‌دهد و تاثیر مثبت آن را زیاد می‌کند

خوردن گلچه‌های گیاه خار مریم در کاهش میزان کلسترول خون نیز تاثیر دارد.