

پسته در طب سنتی ایران

به زبان سریانی بستی به عربی فستق به یونانی بسطاقیا نامیده می شود. نام رایج گیاه piostachio و نام علمی آن pistacia vera می باشد.

طول درخت پسته در مناطق حاره تا ارتفاع ده متر هم می رسد ولی در مناطق معتدله ارتفاع آن کمتر است و به صورت درختچه در می آید. در متون طب سنتی ذکر شده که دو نوع جبلی (وحشی و خودرو) و بستانی دارد. که نوع دوم از پسته جبلی درشت تر است. افغانستان ، سوریه ، نواحی مدیترانه ، کالیفرنیا و آمریکا و ایران (رفسنجان ، دامغان ، خراسان و قزوین) از نواحی پرورش درخت پسته است. میوه درخت پسته در یک سال دارای مغز می باشد و در یک سال مغز ندارد که به آن بزغنج می گویند.

پسته غیر مقشر یعنی پسته به همراه پوست تا مدت ها سالم می ماند اما نوع مقشر یعنی پسته ای که پوستش کنده شده باشد اگر چند روز بماند تازگی و طراوتش را تا حدی از دست می دهد و بهترین پسته پسته تازه است که بتازگی پوستش را کنده باشند و تازه مقشر شده باشد.

مغز پسته دارای طعم مطبوع و ملایم است و پوشیده از یک قشر خیلی نازک و جدا نشدنی و به رنگ قرمز است که اصطلاحا جفت نامیده می شود. میوه پسته شفت و تا حدی خشک است .

از ترکیبات شیمیایی پسته می توان به آمیدون، ساکارز، انواع ویتامین ها از قبیل ویتامین A.B1.B6.E اشاره کرد. موادی از قبیل منیزیم ، پتاسیم ، سلنیم ، روی و مس ، فولات و آهن و اسید آمینه غیر ضروری آرژینین.

چربیهای موجود در پسته از نوع غیر اشباع (Unsaturated) و فیتوسترولها نیز می باشند. به علاوه پسته دارای ترکیباتی است که جزء گروه فیتوکمیکال ها (Phytochemical) میباشند که اینها

ویروسها و باکتریها در امان نگه دارند. این گروه از مواد شیمیایی از ابتلا به بیماریهای قلب و عروق پیشگیری نیز می کنند. موادی مثل سیانیدین و پروآنتوسیانیدین بتاسیتوسترول گاما توکوفرول لوتئین و کوئرستین جزء گروه فیتوکمیکال هستند.

قسمت خوراکی میوه . مغز آن یعنی مغز پسته می باشد که به علت معطر بودن مصرف Culinary (سر سفره) دارد و به عنوان چاشنی در غذاها و جزئی از تنقلات و آجیل مصرف می شود و کاربردهای درمانی کثیری نیز برای آن ذکر شده است. در طب سنتی و گیاه درمانی برای پوست پسته مصرف درمانی قائل شده اند.

مزاج پسته: متون طب سنتی ایران مزاج مغز پسته را گرمتر از گردو می داند و در مجموع دوم گرم و خشک برای پسته قائل شده اند ولی برخی از این متون تا سوم گرم و سوم خشک نیز برای پسته در نظر می گیرند. لکن چون میوه این گیاه دارای رطوبتی اضافه می باشد که در تمام ماده و جرم پسته به طور یک نواخت و مساوی گسترده نشده است. و از آن به رطوبت فضلیه تعبیر می شود لذا بعضی از حکما آن را تر نیز محسوب می کنند.

به نظر می رسد که هر چه از درون میوه پسته به سمت بیرون آن پیش می رویم از نظر مزاج از میزان کیفیت حرارت در قسمتهای مختلف پسته کاسته می شود که از این خاصیت تغییر مزاج در پسته در درمان انواع بیماریهای اعضای مختلف بدن انسان می توان یاری جست به عنوان مثال دیده شده که جفت پسته یعنی پوست بالای لب یا مغز پسته که بلافاصله روی مغز پسته قرار دارد و در واقع همان پوسته نازک (رقیق) ملاصق (چسبیده) به مغز پسته است معتدل در حرارت و خشکی هست. مزاج خارجی ترین پوست که سبزرنگ است و روی پوست سفت و صلب و چوبی سفید رنگ پسته قرار دارد سرد و خشک می باشد.

های بارده و کلا خوردن ترشی است.

پسته مصدع محرورین است یعنی افراد گرم مزاج را اذیت می کند و مصرف زیاد پسته نیز ایجاد شری می کند که نوعی بثور ریز در سطح پوست بدن دارای خارش فراوان می باشد.

خواص پسته از نقطه نظر گیاه درمانی (Herbal Medicine): به علت وجود فیتو سترولها سطح کلسترول به ویژه LDL را پائین می آورد. نقش پیشگیری کننده و ایضا درمان کمکی در بیماریهای عروقی در کنار داروهای شیمیایی برای پسته می توان قائل شد. آرژینین موجود در پسته قابلیت انعطاف پذیری شریانها را می افزایش و باعث افزایش و تقویت جریان خون میشود. زیرا روی مکانیسمهای باواسطه نیتریک اکساید تاثیر میگذارد و نهایتا باعث relax شدن و شل شدن عضلات صاف جدار شراین و گشادتر شدن آنها میشود. مشاهده شده که ترکیبات فیتوکمیکال موجود در مغز پسته باعث محافظت و مصونیت فرد در برابر بیماریهای قلبی عروقی و تا حدی کانسرها میشود. (موضوعی که در طب سنتی از پسته به عنوان مقوی دل یاد میکنند) و نقش پیشگیری کننده که فرد مصرف منظم روزانه پسته داشته باشد.

از دیدگاه طب سنتی میتوان خواص پسته را از دو جنبه بررسی کرد:

اول طعم پسته که به علت مرارت و تا حدی عفوصت (کمی تلخی و تقریبا گسی) و داشتن خواص قبض و تخشین افعال و عملکرد پسته در بدن انسان توجیه میشود.

دوم بررسی خواص پسته براساس استعمال قسمتهای مختلف این گیاه مثلا اینکه خوردن مغز پسته (مزاج گرم و خشک) با خوردن پوست نازک قرمز رویش (که از نظر حرارت و خشکی معتدل است و شاید این اعتدال تا حدی شدت حرارت و بیبوست مغز آن را تعدیل کند) باعث فربهی و چاق شدن بدن میشود. بنابراین از مغز پسته با پوست ملاصقش به مسمن بدن و رافع لاغری تعبیر میشود.

قبض پسته است.

زیرا پسته را تا حدی جز گیاهان قابض (Astringent) به حساب می آوریم.

مصرف پوست سرد و خشک پسته به عنوان خارجی ترین لایه میوه این گیاه به صورت مضغ (مزمزه و مکیدن این پوسته دردهان) باعث تقویت مخاط لثه میشود پس مقوی دندان و بافتهای دهانی محسوب میگردد.

نشستن در آبی که پوست چوبی و صلب و سفید پسته در آن جوشانده شده باشد باعث نفوذ عصاره شیمیایی موجود در این قسمت از گیاه در نواحی انال و ژینتال (تناسلی) میشود و دیده شده که در درمان خروج مقعد مفید است.

نظول به طبیخ (یعنی ریختن آب حاصل از جوشاندن پوست تند درخت پسته و جوشانده برگ پسته بر روی بدن) در درمان برخی ناراحتیهای مقعد موثر است.

حال به بررسی کاملتر خواص پسته از دیدگاه طب سنتی ایران میپردازیم که هدف اصلی این گفتار است.

مصرف پسته به طور کلی باعث تقویت ذهن و حفظ دماغ و رفع خفقان (طپش قلب) و حتی (استفراغ) و

غثیان (تهوع) و مغص (پیچش شکم و درد شکم به همراه قراقر شکم) میباشد. توجیه بعضی از این

خواص پسته در رابطه با دستگاه گوارش با توجه به قابض بودن این گیاه امکان پذیر است. چرا که

حرکاتی که از معده به سمت قسمتهای فوقانی تر دستگاه گوارش ایجاد میشود و باعث تهوع استفراغ و

احتمالا رفلاکس میگردد و یا از معده به سمت پایین یعنی روده ها که باعث پیچش شکم (مغص) و حتی

اسهال میشود توسط خاصیت قبض پسته کنترل میشود.

(پاک کننده کبد از اخلاط و فضول زائد و غیرطبیعی) میباشد و مزیل وجع رطوبی کبد هم میباشد یعنی درد کبدی ناشی از سوء مزاج رطب این عضو را زائل میکند و از بین میبرد. پسته مفتوح سدد کبدی (گرفتگیهای کبدی) است به عبارتی تفتیح بند آمدگیهای کبدی میکند و در درمان برخی انواع یرقان نیز مفید میباشد.

سعوط پسته همراه با مشک جهت درمان لقوه و تقویت حافظه و تنقیه دماغ مفید است و همراه با عنبر برای ازاله وسواس و مواد سوداوی موثر است.

پسته به علت گرم و خشک بودن در بهبود سرفه های رطوبی بلغمی موثر بوده و به طور کلی در درمان گروهی از سرفه های مزمن مفید است.

مضغ پوست سبز بیرونی پسته (خارجی ترین پوسته پسته) رافع تشنگی و بوی بد دهان و قلاع (زخمهای دهانی) میباشد و مقوی دندان و مخاط لثه است. به علاوه مضغ این قسمت در دهان رافع فواق (سکسکه) وقی و اسهال است.

به علت تقویت معده و خم معده و به علت قابض بودنش مانع برگشتن غذا از معده به مری میشود. پسته مانند سایر مقویهای (تونیکهای tonic های) گوارشی دارای مواد تلخ (bitter = بیتر) میباشد که توجیه کننده افعال ناشی از مرارت و تلخی این گیاه میباشد.

پسته قلیل غذا است و خوردن آن مولد خون صالح است و همانطور که شد چاق کننده افراد لاغر است. پسته حکم تریاق و فاذهر برای گزش (سم) حشرات موذی دارد و به طور ذوالخاصیه این کار را انجام میدهد.

موثر است.

تاثیر پسته روی دستگاه تناسلی به این صورت است که : پسته به علت داشتن رطوبت فضلیه مثل سایر گیاهان (دارویی) دارای این رطوبت (از قبیل شقاق، بهمین و بوزیدان) واجد خاصیت میبھی (Aphrodisiac) یا افزایش دهنده نیروی جنسی و زیادکننده منی میباشد.

جلوس (sitzbath) یا نشستن در آبی که در آن پوسته سفید صلب و سفت چوبی پسته طبخ مفرط داده شده باشد در درمان خروج مقعد مفید است.

نطول به طبیخ پوست درخت و برگ پسته در درمان درد مقعد و رحم مفید است.

منابع :

۱- ابو علی سینا قانون جلد ۲

۲- عقیلی خراسانی مخزن الادویه

۳- تحفه حکیم مومن

۴- علی بن حسین انصاری شیرازی اختیارات بدیعی

۵- سید اسماعیل جرجانی الاغراض الطبییه و المباحث العلائیه جلد ۲

۶- علی زرگری گیاهان دارویی جلد ۱

۷- اینترنت