

خواص شگفت انگیز روغن سیاه دانه را بشناسیم!



سیاه دانه یکی از دانه های تلخ و بسیار پرخاصیت است که اهمیت آن در علم سلامتی باستان نیز کاملاً مشخص شده است.

این دانه سیاه و سفید که هزاران سال است کشف شده است در درمان بسیاری از بیماری ها نقش یک داروی بسیار مهم را ایفا می کند. علم طبابت همواره از بهترین کاربردهای گیاهان و عناصر طبیعی جهت درمان بسیاری از بیماری ها همیشه ایده هایی شگفت انگیز دارد.

یک بوته کوچک گلدار با گل های بنفش و یا سفید رنگ که در شرق اروپا و آسیای غربی رشد می کند و بسیار هم مشاهده می شود، سیاه دانه است که خواص بی شماری دارد.

این بوته گل دانه های کوچک سیاه رنگی در خود دارد که داروی بسیاری از امراض شناخته شده است. سیاه دانه کاربردهای بسیاری در فن آشپزی دارد، اما این دانه به دلیل طعم تلخی که دارد معمولاً با دیگر ادویه جات و چاشنی ها مصرف می شود.

خواص پزشکی سیاه دانه

سیاه دانه هم به صورت دانه های طبیعی در دسترس است و هم به صورت روغن نیز مورد استفاده قرار می گیرد. از جمله خواص این روغن خاصیت آنتی اکسیدانی است که سبب کاهش التهابات بدن به خصوص التهابات پوست می شود. فشار خون بالا و آسم نیز توسط این روغن قابل درمان می باشد.

در صورتی که کلسترول خون شما بالا است خواص اسید های چرب روغن سیاه دانه سطح کلسترول شما را متعادل می سازد. اسیدهای چرب سیاه دانه شامل اسیدهای لینولئیک و اسید اولئیک است که در درمان چربی خون بسیار موثر می باشد.

این روغن و روغن زیتون می تواند سبب کاهش علائم آرتریت و روماتوئید التهابی شود. التهاباتی همانند برونشیت و مشکلات تنفسی نیز توسط روغن سیاه دانه قابل درمان می باشند.

روغن سیاه دانه یکی از بهترین درمان ها جهت مشکلات و ناراحتی های معده می باشد. این روغن در کاهش نفخ معده، درمان زخمهای معده بسیار تاثیر گذار است. بخشی از عناصر سیاه دانه تیموویونون نام دارد که این عنصر می تواند در کاهش رشد تومورها تاثیرات مثبتی داشته باشد. در حقیقت شما می توانید به کمک روغن سیاه دانه به کشتن سلولهای سرطانی خود کمک کنید.

زیبایی صورت با سیاه دانه

روغن سیاه دانه علاوه بر خواص مثبت پزشکی درمانی که دارند یکی از بهترین درمان های پوست و زیبایی به شمار می روند. در صورتی که بتوانید این روغن را به صورت کاملاً خالص و طبیعی تهیه کنید به راحتی می توانید مشکلات پوستی را درمان کنید.

تغذیه موی سر از روغن سیاه دانه نیز می تواند سبب لطافت و سلامت موی سر شود. بهترین نرم کننده پوست این روغن می باشد که شما می توانید مرطوب کننده هایی که شامل روغن سیاه دانه هستند را تهیه و مصرف کنید. سیاه دانه علاوه بر لطافت پوست سبب هیدراتیت شدن آن شده و رطوبت کافی به پوست می رساند.

علاوه بر مسائل زیبایی، این روغن یک التیام بخش قوی برای زخمهای پوستی می باشد. سیاه دانه سبب ساخت کلاژن مفید برای پوست می شود و

همین امر کمک می کند پوست جدید هر چه سریعتر جایگزین زخم شود.

داروها و سیاه دانه

اگر از یک سری داروها همزمان با روغن سیاه دانه مصرف می کنید حتما با پزشک خود مشورت داشته باشید. روغن سیاه دانه خاصیت متابولیزه کردن دارد که می تواند بر روی داروهای رایج مانند متوپرولول (Lopressor) و یا وارفارین (Coumadin) تاثیر گذار باشد. در صورتی که از این داروها مصرف می کنید سعی کنید قبل از مصرف روغن سیاه دانه حتما با پزشک خود مشورت کنید.

این روغن خواص بی نظیری دارد که می تواند علاوه بر خواص دارویی، یک عنصر کاملا مفید برای بدن شما باشد.