

خواص ادویه خوشطعم و بو برای سلامتی



دارچین با خواص و فوایدی که دارد در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها کمک کننده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه دارد. برگ این درخت، سبز سیر و دارای گل‌های به رنگ سفید است. پوست این درخت را کنده و معمولاً پودر می‌کنند. دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگاه می‌دارد.

مصرف روزانه اندکی پودر دارچین با عسل منجر به رفع نفخ، افزایش دفع ادرار، پیشگیری از اختلالات عصبی، بهبود رنگ چهره و افزایش حافظه می‌شود.

یکی از بهترین ادویه‌های گیاهی برای روزهای آغازین عادت ماهانه، دارچین است زیرا باعث منظم شدن عادت ماهیانه خانم‌ها می‌شود. دمنوش تهیه شده از دارچین می‌تواند علاوه بر کاهش دردهای قاعدگی توان بدنی را نیز افزایش دهد.

برای تهیه این دمنوش و رهایی از دردهای این دوران می‌توانید از پودر دارچین و چوب آن استفاده کنید. مصرف ۱/۵ گرم یا نصف قاشق چای خوری دارچین به مدت ۶ ماه در خانم‌های مبتلا به سندروم تخمدان

پلی کیستیک، باعث مرتب شدن چرخه منظم عادت ماهیانه می‌شود.

یک چهارم قاشق چای خوری دارچین و استفاده به مدت ۴۰ روز باعث کاهش LDL و به مدت ۱۸ هفته کلسترول بیماران دیابت نوع دوم می‌شود و در رفع استفراغ و اسهال بسیار مفید است، اما مقدار مصرف این گیاه برای بیماران دیابتی هنوز مشخص نیست.



دارچین قادر است مانند یک قرص آسپرین بر روی کاهش فشار خون مؤثر واقع شود. البته باید دقت شود، افرادی که فشار خون بالایی دارند علاوه بر مصرف دارچین باید از دستورات دارویی پزشک خود نیز استفاده کنند. مصرف روزانه این گیاه علاوه بر اینکه به مدت سه ماه باعث کاهش فشار خون دیاستولی به میزان ۵ نوع می‌شود در کاهش ساخت پروتئین ایجاد کننده بیماری آلزایمر نیز تاثیر دارد و از مغز نیز محافظت می‌کند.

سینا مالدهید روغن موجود در دارچین است که باعث تحریک سلول چربی و افزایش سوخت و ساز چربی شده و علاوه بر آن باعث کاهش باکتری‌های تولید جوش و بهبود آکنه و تحریک تولید کلاژن و ایجاد پوستی جوان‌تر و شاداب‌تر می‌شود.

یکی از شایعترین علائم بیماری‌های آرتریت (التهاب مفاصل)، درد و تورم در مفاصل و استخوان‌هاست. این دردها در زانوها، آرنج‌ها، انگشت‌ها و پاها بیشتر است و به هنگام فعالیت جسمی تشدید می‌شوند. بیشتر افراد مبتلا به این بیماری، استفاده از مسکن‌های قوی را برای کاهش درد انتخاب می‌کنند، اما استفاده از دارچین می‌تواند درد را تسکین دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان